

Türkiye’de Çocuklar ve Fiziksel Okuryazarlık

Özlem IRMAK¹, Fahimeh HASSANI^{2*}, Merve BAL²

¹ İstanbul Gedik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

² İstanbul Gedik Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

*Sorumlu Yazar: fahimeh.hassani@gedik.edu.tr

Gönderilme Tarihi: 01.02.2023– Kabul Tarihi: 27.03.2023

Öz

Bu çalışmanın amacı; Türkiye’de fiziksel okuryazarlığın çocuklar üzerindeki etkisinin araştırılması ve ortaya koyulmasıdır. Araştırmada model olarak belgesel tarama modeli kullanılmıştır. Literatür taramasında 1 kitap, 13 Türkçe makale, 2 İngilizce makale, 2 derleme ve 4 tez verileriyle okuma ve tarama yapılarak araştırma yapılmış, bu araştırmalara not alma süreçleri eklenmiştir. Fiziksel okuryazarlığın çocuklar üzerindeki etkisi, yapılan makale çalışmaları, bu çalışmalarda geçen metin araştırması ve kitaplarda yer alan cümleler, dokümanlar incelenip analizleri yapılarak çıkan sonuçlar karşılaştırma yöntemi ile değerlendirilmiştir. Bu derleme araştırmasının sınırlılıkları; yalnızca 6-13 yaş arasındaki çocukların fiziksel okuryazarlığını ve 2015’ten sonraki çalışmaları kapsıyor olmasıdır. Araştırmada fiziksel okuryazarlık 4 boyut açısından ele alınmıştır. **Çocuklar ve Fiziksel Aktivite:** Fiziksel aktivite, vücudun günlük rutin görevlerini yerine getirebilmesi için, enerji harcadığı herhangi bir harekettir. Fiziksel aktivite, çocukların daha sağlıklı ve daha zinde olmalarını sağlar. **Motivasyon ve Fiziksel Aktivite:** Spor motivasyonu, beceri geliştirme, takım ruhu, eğlence, başarı, zindelik, rekabet, performans ve dostluk gibi değişkenlerle ilişkili bir kavram olarak değerlendirilmektedir. **Özgüven ve Fiziksel Aktivite:** Fiziksel aktivite, stresi azaltır. Ayrıca pozitif olmayı ve pozitif düşünmeyi de öğrettiği için özgüveni artırır, gerginliği ve kaygıyı azaltır. **Fiziksel Okuryazarlık ve Çocuklar:** Fiziksel okuryazarlık, çocukların ihtiyacı olan sosyal/bilişsel, davranışsal, sağlık ve dinç kalma ile ilgili becerilerin veya araçların temelini oluşturur. Bu çalışmada fiziksel okuryazarlığın çocuklar üzerindeki etkisi kuramsal olarak incelenmiştir. Sonuç olarak; fiziksel okuryazarlığın, bireyin aktif yaşam süresini uzatan, fiziksel aktiviteye katılımını artırarak bireyin yaşam kalitesini yükselten ve hayatı boyunca öğrenmesini sağlayan önemli bir etken olduğu belirlenmiştir. Fiziksel okuryazarlığın çocukluk döneminde alışkanlık haline getirilmesi ve bir yaşam tarzı olarak görülmesi gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Fiziksel Okuryazarlık, Çocuk, Motivasyon, Özgüven

Children and Physical Literacy in Turkey

Abstract

The aim of this study is to investigate and reveal the effect of physical literacy on children in Turkey. Documentary scanning model was used as a model in the research. In the literature review, 1 book and 13 Turkish articles, 2 English articles, 2 review article and 4 thesis data were read and scanned, and note-taking processes were added to these researches. The effects of physical literacy on children, article studies, text research in these studies, and the sentences and documents in the books were examined and analyzed, and the results were evaluated by comparison method. The limitations of the study are the physical literacy of children between the ages of 6-13 and the studies after 2015. This research has been analyzed in 4 chapters. **Children and Physical Activity:** Any movement of the body that spends energy to perform daily routine tasks. It makes children healthier and fit. **Motivation and Physical Activity:** Sports motivation has been defined as a concept consisting of skills development, team spirit, fun, success, fitness, competition, performance and friendship. **Self-Confidence and Physical Activity:** Physical activity reduces stress, increases self-confidence as it teaches positive thinking to be a positive person, and reduces tension and anxiety. **Physical Literacy and Children:** Physical literacy is the foundation of the social/cognitive, behavioral, health and wellness-related skills or tools that children need. In the study, the concepts of the effect of physical literacy on children were examined theoretically. In conclusion; Physical literacy, the active life of the individual, increases the quality of life of the individual by increasing his participation in physical activity and creates an important factor for learning throughout his life. It has been reached that physical literacy should be made a habit in childhood and should be seen as a lifestyle.

Keywords: Physical Activity, Physical Literacy, Child, Motivation, Self-Confidence

Giriş

Günümüzde gelişen teknoloji zamanının büyük çoğunluğunu teknolojik bir aletle geçiren insan modelini öne çıkarmıştır. Oysaki hareketli bir yaşamda enerji harcayarak aktiviteler yapmak, bütün organlarımızın sağlıklı büyümesi, gelişmesi, gündelik hayatta uyguladığımız her türlü aktivite bedeninin sağlığı ve vücudumuzun dinç kalması için gereklidir (Orhan, 2019). Sedanter yaşam tarzı (düzensiz fiziksel aktivitenin olduğu ya da hiç olmadığı yaşam tarzı), sağlıksız ve düzenli olmayan beslenme şekilleri, stres gibi etmenlerde eklenince bedensel yapıda ciddi sıkıntılar yaşanır (Gür, 2011). Hareketsiz bir hayatı olan insanların, önemli bir bölümünde sağlık sıkıntıları vardır. Özellikle çocuklarda obezite, yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise kardiyovasküler hastalık, diyabet ve hipertansiyon gibi birçok hastalığa yol açar. Dünya Sağlık Örgütü (2016)'ne göre günümüzde özellikle gelişmekte olan ülkelerde obezite oranları hızla artmaktadır. (Haywood & Getchell, 2014). Hareketsiz yaşam tarzı, çocukluk dâhil tüm yaş grupları için önemli bir evrensel sorundur. Günümüzde insanlar daha çok oturmakta, daha az merdiven çıkmakta, daha çok masa başı işi yapmakta, daha az aktif ve daha sağlıksız hale gelmektedir. Oysaki haftada en az üç gün kas ve eklem kuvvetini artırıcı egzersizlere bireysel programlarda yer verilmelidir. Tüm çocuklar ve ergenler uzun süreli hareketsiz davranışlardan (oturma gibi) kaçınmalıdır (Kayıran, 2016).

Fiziksel gelişim ve çocuk gelişiminin birçok alanında oldukça önemli olan fiziksel aktivite, ileride oluşabilecek hastalıklardan korunmada olumlu etkilere sahip olabilir. Düzenli spor yapmak, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlar. (Çelik ve Şahin, 2013). Hareket, çocukların zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişiminde çok önemli bir etkidir. Bu nedenle çocuklar okula başlamadan önce düzenli ve programlı egzersiz yapmaya teşvik edilmeli, hareketli bir yaşam tarzına alıştırılmalıdır (Kerkez, 2012). Birçok çalışmada, aile ve arkadaşlık faktörlerinin fiziksel aktiviteye katılım üzerinde olumlu bir etkisi olduğu bulunmuştur. Ailesinden ve arkadaşlarından destek alan kişilerin fiziksel aktiviteye katılma ve aktif bir yaşam tarzı sürdürme olasılıkları daha yüksektir (Çelik ve Terzioğlu, 2019).

Fiziksel okuryazarlık, bireyin aktif yaşam süresini uzatır ve fiziksel aktiviteye katılımını artırarak bireyin yaşam kalitesini yükseltir. Hayatının herhangi bir aşamasında aktif yaşama karşı olumlu bir tutum geliştirmesini sağlar. Fiziksel okuryazarlık her zaman bireylere zengin bir yaşam olanağı sağlayan bir değer olarak görülmektedir (Whitehead, 2010). Fiziksel okuryazarlıkta istenilen davranışların, okul öncesi dönemden yaşamın tüm evrelerine kadar bireyleri bilişsel, sosyal ve duygusal yönden etkilediği düşünülmektedir. Profesyonel bir kişi, yaşamının ilk aşamalarından itibaren gerçekleştirdiği hareketleri ve sağlıklı bir toplum bilincini ve neler yapabileceğini bilme, teşvik etme ve destekleme konusunda fiziksel yeteneğe sahiptir. Fiziksel okuryazarlık bireyin günlük hayatını etkileyen hareketlerin tipini,

sıklığını ve kalıcılığını inceler. Bireyler, çocukluk döneminde almaları gereken fiziksel okuryazarlık ile birlikte katıldıkları sportif faaliyetlere karşı çaba gösterirler, daha bilgili kabul edilirler ve bunu göstermekten zevk alırlar (Çuhadar, 2021)

Yöntem

Bu çalışmada; bulguların araştırılması ve araştırma sonucunda bulunan bulguların incelenmesi tarama yöntemi ile yapılmıştır. Bu yöntemde elde edilen veriler oluşturulan hedefler doğrultusunda literatür taraması ile oluşturulur (Şenbakar, 2021). Çalışmada fiziksel okuryazarlığın çocuklar üzerindeki etkisiyle ilgili çalışmalar incelenerek veri analizi literatürdeki araştırmalardan sağlanan verilerin taranması yolu ile elde edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada model olarak belgesel tarama modeli kullanıldığından, verilerin toplanması sürecinde ilgili kaynaklar bulunarak, bolca okuma yapıp, yapılan okuma sonucunda not alma süreçleri uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda fiziksel okuryazarlığın çocuklar üzerindeki etkisi teorik bir bağlamda incelenmiştir. Dolayısıyla fiziksel okuryazarlığın çocuklar üzerindeki etkisi, yapılan makale çalışmaları, bu çalışmalarda geçen metin araştırması ve kitaplarda yer alan cümlelerin, dokümanları incelenip analizleri yapılarak çıkan sonuçların değerlendirilmesi amaçlanmaktadır (Şenbakar, 2021).

Veri Toplama Aracı

Belgesel derleme yöntemi ile oluşturulan bu çalışmada; Pub Med, Google Scholar, Web of Science ve Dergipark veri tabanlarındaki çocuk, gelişim ve fiziksel okuryazarlık, motivasyon, özgüven kelimeleri kullanılarak, bunlar ile ilgili alanda yapılan çalışmalar incelenip değerlendirilmiştir. Literatür taramasında 17 tez, 20 makale, 3 derleme ve 2 kitaba ulaşılmıştır. Bunlardan bazıları bu araştırmadaki ölçütlere uymadığı için, bazıları 6-13 yaş arasındaki çocukların fiziksel okuryazarlık kriterine uymadığı için, bazıları da 2015'ten sonraki çalışmalar olmamaları sebebiyle araştırma kapsamı dışında tutulmuştur. Elde kalan 1 kitap, 13 Türkçe makale, 2 İngilizce makale, 2 derleme ve 4 tez üzerinde tarama yapılarak araştırma tamamlanmıştır.

Bulgular:

Bu çalışma 4 boyuttan oluşmaktadır. bu boyutlar;

- 1- Çocuklar ve Fiziksel Aktivite
- 2- Motivasyon ve Fiziksel Aktivite
- 3- Özgüven ve Fiziksel Aktivite
- 4- Fiziksel Okuryazarlık ve Çocuklar şeklindedir.

Tablo 1: 2015 -2022 Yılları Arasında Yapılan Ölçümlü Çalışmalar

YIL	ARAŞTIRMA YAPAN	KONU	ÖLÇÜM	METODLAR	SONUÇ
2016	Ömer Faruk KELEŞ Ufuk ALPKAYA	Orta Okul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması	Bağımsız t test yöntemi ile karşılaştırma yapılmıştır	Ortaokul 5 ve 6. sınıf öğrencisi 11-12 yaş arası olan erkekler seçilmiştir. 140 erkek öğrenci	Spora ayrılan zaman ders çalışma zamanından çalışılmamış hatta belki de öğrencilerin günlük programını daha verimli kullandıkları düşünülebilir
2018	İzzet UÇAN Yusuf BUZDAĞLI Eser AĞGÖN	Çocuklarda sporun fiziksel uygunluk üzerine etkisinin incelenmesi	VKİ, İKAS, Dikey sıçrama, mekik, şınav, esneklik, flamingo denge, 20 m hız koşusu 800 m koşu testi 1600 m koşu testi yapılmıştır.	Çalışmaya 7-10 yaş arasında gönüllü olarak katılan spor yapan 120 kız 145 erkek Spor yapmayan 177 kız, 159 erkek olmak üzere toplam 601 çocuk katılmıştır.	Çocukların bir spor branşına ya da fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin çocukların fiziksel uygunluk gelişiminde önemli bir faktör olduğu belirlenmiştir.
2018	Barış BAYDEMİR Hüseyin Özden YURDAKUL Kamil ÖZER	İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı	Bağımsız gruplar arasındaki ilişki için Pearson Momentler çarpım korelasyonu uygulanmıştır.	6., 7. ve 8. Sınıf öğrencileri 2010-2011 yılı 993 öğrenci Çanakkale İli Rastgele seçilen 11 okul	10-13 yaş çocuklarda fiziksel aktivite, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı düzeyleri, cinsiyet ve sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmaların olduğu saptanmıştır.
2018	Osman Kürşat ERGÜL Hulusi ALP Hatice ÇAMLIYER	Ders Dışı Etkinlikler Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri	Bağımlı Gruplarda T Testi, Wilcoxon İşaretli Sıra Testi. Mann - Whitney U testi Ki Kare analizi. Veri toplama aracı olarak Kiddo Kindl Ergen Ölçeği kullanılmıştır.	12-14 yaş grubu 110 öğrenci kontrol, 35 öğrenci ise deney grubu toplam 145 öğrenci Manisa ili 6. ve 7. Sınıf öğrencileri	Öğrencilere uygulanan fiziksel aktivite programı sonucunda, toplam yaşam kalitesi puanlarının, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarına göre daha fazla artış gösterdiği ve istatistiksel olarak ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.
2018	Atalay DERER Özgür MÜLAZIMOĞLU BALLI	İlkokul Öğrencilerinin Motor Yeterlik Düzeylerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım, Yaş, Cinsiyet ve Beden Kütle İndeksi İlişkisi	Kilo ve Boy Ölçümü Genel Bilgi Formu Bruininks-Oseretsky Motor Yeterlik Testi kısa formu (BOT-2-KF)	135 öğrenci 2015-2016 yılı Denizli ili İlkokul 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencileri	İlkokul dönemi çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımın motor gelişim üzerindeki etkisi öğretmenler, ebeveynler ve kural koyucular tarafından dikkate alınmalıdır.
		Okul Spor Takımlarında Olan ve Olmayan 12-14 Yaş Arası Kız Çocuklarının	Öz-Güven Ölçeği	2017-2018	Ergenlik döneminde olan kızların gelişimlerine olumlu etki ettiği, bu

2019	Handan GÜNDOĞDU	Özgüven ve Benlik Saygısı Değerlerinin İncelenmesi	Benlik Saygısı Ölçeği	12-14 yaş arası İstanbul'da 7 ortaokulda okul takımında olan ergen kız öğrenci 213 kız	dönemde spor yapmanın ergenlere fiziksel ve ruhsal açıdan olumlu etkileri olduğu saptanmıştır.
2019	Sarmad Saadallah Ali AL-ZANDEE Hüseyin ÜNLÜ	Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi	Kişisel Bilgiler Formu Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeği Kullanılmıştır.	608'i kız 582'si erkek olmak üzere toplam 1190 ortaokul öğrenci	Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının üst basamaklarında yer aldığı, fiziksel aktiviteye katıldığı ve devam ettiği görülmüştür. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlık düzeylerinin genel olarak orta düzeyde olduğu saptanmıştır.
2019	Aziz GÜÇLÜÖVER İrem Nur ŞAHİN Mehmet GÜLÜ Hüseyin Tolga ESEN	Sporda Yetenek Seçimi ve Spora Yönlendirmede 9-10 Yaş Çocukların Fiziksel Özellikleri ve Performans Profillerinin İncelenmesi	Eurofit test bataryası antropometrik Ölçümler.	Kırıkkale Şehit Ramazan Akçadağ İlköğretim Okulu 9-10 Yaş grubu 12 erkek 18 kız	İlköğretim çağı çocukların fiziksel ve performans verilerinde cinsiyetler bakımından benzer özellik ve gelişim düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir.
2021	Özge ORHAN	11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler	"Fiziksel Aktivitelere Katılmayı Engelleyen Faktörler Ölçeği"	2019-2020 Ankara 11-15 yaş arası 170 kız, 130 erkek 300 öğrenci	Çocukların fiziksel aktivitelere yönelmesi, aktivitelere katılımlarının sağlanması ve çocuklukta alışkanlık haline getirilen hareketli yaşam ile beraber sağlıklı ve mutlu bir toplum oluşturulmasında olumlu etkiler yaratacağı düşünülmektedir
2021	Abdullah ÇOŞKUN Şeniz KARAGÖZ	Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyine Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi	Adölesanlar için Fiziksel Aktivite Ölçeği Sağlıklı Yaşam Tarzı Davranışları Ölçeği Kişisel Bilgi Formu Verilere; betimsel istatistikler, bağımsız gruplar t-testi ve Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır	Afyonkarahisar 100 erkek 110 kız olmak üzere 210 adölesan öğrenci	Adölesan dönemde sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmasının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının iyileştirilmesinde anahtar rol oynayacağı saptanmıştır.

2021	Faik Orhun TAPŞIN	Ders Dışı Etkinlikler Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri	Fiziksel Aktivite Tutum ölçeği kullanılmıştır. Mann Whitney U testi	Ortaokul öğrencileri Öğrencilerin 188 kız 201 erkek 389 öğrenci	Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelendiği çalışmada yaş, cinsiyet, ekonomik, sınıf ve kilo değişkenlerinde anlamlı farklılık bulunmazken, ders-arası fiziksel aktivite düzeyi ve okul sonrası fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmiştir.
	Doç. Dr. Betül BAYAZIT		Kruskal Wallis testi kullanılmıştır		
	Fuat Orkun TAPŞIN				
	Ahmet AYDEMİR				

Tablo 2: 2015- 2022 Yılları Arasında Yapılan Ölçümsüz Çalışmalar

YILI	ARAŞTIRMA YAPAN	KONUSU	SONUÇ
2015	Ayşe MEYDANLIOĞLU	Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikosozyal Yararları	Toplum olarak, çocukluk çağından itibaren daha hareketli, aktif, düzenli egzersiz alışkanlığı edinilmesi konusunda özendirici ve cesaretlendirici olunmalıdır.
2018	Gülşen TAŞKIN Fatma Neşe ŞAHİN ÖZDEMİR	Çocuklarda Egzersizin Önemi	Gelecekteki yaşam tarzının daha sağlıklı ve uzun olabilmesi için çocukluk döneminden başlayarak düzenli olarak yapılan egzersizler önemlidir. Okullardaki spor ve aktiviteler artırılmalı ve çocuklar küçük yaştan itibaren bu konuda spor bilimciler ve aileler tarafından bilinçlendirilmelidir.
2018	Emre YILDIZ Zeynep ÇETİN	Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi	Ebeveynlerin, çocukların yaşamlarına spor kültürünü dâhil etmesi onların gelişimi açısından önem arz etmektedir. Sağlıklı kişilik ve fizyolojik gelişimi desteklemek adına kullanılacak en kolay yollardan birinin spor olduğu unutulmamalıdır.
2018	Asil Ali ÖZDOĞRU	Çocuk ve Ergenlerin Okul Dışı Zamanlarda Spor Aktivitelerine Katılımı	Sporun çocuk ve ergen gelişimi üzerindeki olumlu etkilerinden faydalanabilmek için katılım oran ve düzeyleri artırılmalıdır. Bu doğrultuda öğrencilerin bireysel gelişim özellikleri ve seviyeleri ile uyumlu, yeterli fiziksel koşullar ve destekleyici sosyal iklim oluşturulmalıdır. Katılımın önündeki engelleri kaldırma ve katılımı artırma yolunda toplumun tüm katman ve grupları planlı ve ortaklaşa hareket etmelidir.
2018	Umut Davut BASOĞLU	Beden Eğitimi ve Rekreasyon İçin fiziksel Okuryazarlığının Önemi	Beden eğitimi müfredatlarında ve spor okullarında veya spor bilimleri fakültelerinde özellikle 3-6 yarıyıl arasında eğitim kurslarının ve PL kurslarının başlatılması, PL'nin farkındalığını ve yeterliliğini artırdı. Ayrıca, PL alanında özel lisansüstü eğitim programlarının açılması yoluyla bu uzmanların alanında eğitim almaları faydalı olmuştur.
2019	Rüstem ORHAN	Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi	Çocukların bilişsel, zihinsel ve ruhsal gelişimi açısından fiziksel aktivite ve sporun önemi vurgulandı.
2020	Nagehan KAYA Nuray TAŞTAN	Özgüven Üzerine Bir Derleme	Bireyin kendi gücüne güvenmek olarak tanımlanabilen özgüvenin oluşumunda birden fazla faktör rol oynamaktadır. Bu faktörlerden ilki ailedir, diğer faktör de anne-baba tutumlarıdır.

2021	Hakan TAŞ Irmak HÜRMERİÇ ALTUNSÖZ	Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi	Bedensel okuryazarlığın bireyin gelişimi ve hayat boyu öğrenme için önemli olduğu belirtilmiştir.
2021	İlknur BEKTAS Ash Akdeniz KUDUBEŞ Dijle AYAR Murat BEKTAS	Türk gençlerinin sağlık okuryazarlığı ve öz-yeterlik düzeylerine göre sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının yordanması	Öz yeterlik, bu çalışmada sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının tüm alt boyutlarını güçlü bir şekilde yordamıştır. Sağlık okuryazarlığı düzeyi, fiziksel aktivite ve stres yönetimi dışındaki sağlık davranışlarının tüm alt boyutlarını yordamaktadır. Bu sonuçlar ergen sağlığı davranışlarının geliştirilmesinde öz yeterlik ve sağlık okuryazarlığının büyük önem taşıdığını göstermektedir.
2021	Kubilay ŞENBAKAR	Çocuklar ve Fiziksel Aktivite	Yeterli fiziksel aktivite çocuklar için teşvik edilmeli; aktivite için fiziksel programlar ve tesisler geliştirilmeli, aile ve toplum bilinci artırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin alışkanlık haline gelmesi için örgün eğitim kurumlarında farkındalık artıran etkinlikler ve dersler konulmalıdır. Ebeveynler, örnek olmalı, çocuklarını fiziksel aktivite ve hareket etme davranışları üzerine eğitmeli, onlarla fiziksel aktivite ve spor yapmalıdırlar.

Tartışma

Fiziksel okuryazarlığın hem bireysel hem de sosyolojik faydaları olduğu açıktır (Longmuir ve Tremblay, 2016). Fiziksel okuryazarlığın bireysel faydaları göz önüne alındığında, cinsiyet fark etmeksizin insanların zihinsel ve duygusal yönden gelişmesine yardımcı olduğu görülmektedir (Gehris vd., 2018). Lysniak (2020) fiziksel okuryazarlığın, bireyin bilgisi arttıkça potansiyeline ve hedeflerine ulaşmasını desteklediğini vurgulamaktadır. Ayrıca bireyin güdüsünü ve güvenini destekler, özgüvenini artırır (Whitehead, 2010; Whitehead vd., 2018). Almond'a göre fiziksel okuryazarlığın benlik saygısını arttırdığı belirtilmiştir (Almond, 2013'a). Savelsbergh ve Wormhoudt (2018) çeşitli spor ve fiziksel aktivitelerle uğraşan ve deneyimleyen çocukların akademik başarılarının yüksek olduğunu vurgulamaktadır. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlığın bireyin fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimini olumlu yönde desteklediği ve sporda yüksek performansın temelini oluşturduğu vurgulanmaktadır (Rudd vd., 2020). Fiziksel okuryazarlık terimi beden eğitimi, sağlık ve spor alanına güçlü bir teorik alt yapı sunmaktadır (Corbin, 2016). Bu dönemde beden eğitimi öğretmenleri derslerde temel hareket becerilerini öğretmelerinin yanı sıra bu becerilerin fiziksel aktiviteye katılarak farklı ortamlarda nasıl güvenle ve yüksek motivasyonla kullanılabileceğini öğrencilere anlattılar. (Penney ve Chandler, 2000). Aynı zamanda Edwards ve diğerleri (2019), okullardaki beden eğitimi derslerinin çocukların fiziksel okuryazarlığını geliştirmek için en uygun ortam olduğunu belirtmektedir. Bu ortamdaki temel hedef, bütüncül bir şekilde (psikolojik, davranışsal ve fiziksel) fiziksel okuryazarlığı geliştirmektir (Whitehead, 2007). Bu nedenlerden dolayı beden eğitiminin kalitesini artırmak için dünya çapında ilgi uyandıran fiziksel okuryazarlık terimi (Liu ve Chen, 2020), birçok ülke tarafından eğitim sistemlerine dâhil edilmiştir (Li vd., 2020) Ayrıca İngiltere, Kuzey İrlanda, İskoçya ve Galler gibi ülkelerde bu terim beden eğitimi öğretmeni yetiştirme eğitim programlarına eklenmiştir (Jurbala, 2015). Galler'de fiziksel okuryazarlık, spor ve fiziksel aktivite

stratejileri öncelikler olarak belirlenmiş ve beden eğitimi öğretmenlerinin çocukların fiziksel tutumlarını büyük ölçüde etkilediği vurgulanmıştır (Rainer ve Davies, 2013). Hollanda'da ise fiziksel okuryazarlık spor federasyonları ve çeşitli spor organizasyonları tarafından spora katılımı arttırmak için temel hareket becerilerinin eş anlamlısı olarak kullanılmaktadır (Pot ve Hilvoorde, 2013). Kanada'ya baktığımızda ise fiziksel okuryazarlığın şimdiki ve gelecekteki nesillerin gelişimleri için temel olacağı doğrultusunda bir anlayış bulunmaktadır (Mandigo vd., 2013). Çek Cumhuriyeti gibi bazı ülkelerde ise fiziksel okuryazarlık teriminin yerli literatürde ve eğitim alanında yeni bir kelime olduğu vurgulanmıştır (Vašičková ve Hřibňák, 2013). Türkiye'de fiziksel okuryazarlık kavramı çok az çalışılmış olmasına rağmen temel eğitim programı beden eğitimi ve oyun dersi ile orta öğretim beden eğitimi ve spor dersine bakıldığında okuryazarlık kavramının, programın kapsamlı gelişimini yansıttığı görülmektedir (MEB, 2018a, MEB, 2018b). Örneğin beden eğitimi ve oyun derslerinin müfredat hedeflerinde, öğrencinin temel hareket, sağlık ve düzenli vücut geliştirme hareketini etkili ve kendinden emin bir şekilde kullanması istenmektedir (MEB, 2018a). Beden eğitimi ve spor müfredatında öğrencinin temel hareket becerilerini bilmesi ve farklı alanlarda uygulaması, hareket etkinliklerine düzenli katılması, kendi sağlığını nasıl etkilediğini anlatması ve hareket düzeyini ölçebilmesi istenmektedir. Bütün bu değerlendirmeler dikkate alındığında, fiziksel okuryazarlık yolculuğunda daha fazla deneyime sahip olan bir kişinin daha sağlıklı ve daha aktif bir yaşam tarzını benimseyeceği varsayılmaktadır (Longmuir vd., 2015). Öte yandan, bir bireyin fiziksel okuryazarlığının olmamasının gelişme hızı, hareket ve spor faaliyetlerine katılımında insanlar için büyük dezavantajlar yaratabildiği görülmektedir.

Sonuç

Fiziksel okuryazarlık mümkün olduğunca çocukların yaşam tarzıyla bütünleştirilmelidir. Fiziksel aktivite çocukluk döneminde alışkanlık haline getirilmeli ve bir

yaşam tarzı olarak görülmelidir. Çocukların ileriki yaşlarında hayata bakış açılarının daha sağlıklı olması için çocukluktan itibaren düzenli egzersiz yapmaları önemlidir. Fiziksel aktiviteler, çevreden ve çocukların hayatından ayrı tutulmamalıdır. Çocuklar hareket etme fırsatı bulduklarında ve farklı programlara ve etkinliklere eriştiklerinde daha fazla hareket ederler. Çocuklar fiziksel aktiviteye yönlendirilmeli, aktivite için fiziksel programlar ve tesisler geliştirilmelidir. Uygun tesis ve hareket ortamının oluşturulması ilgili bakanlıkların ve belediyelerin temel görevi olmalıdır. Okullarda sporsal/sportif etkinlikler çeşitlendirilip ilgi çekici hale getirilmeli, çocuklara uygun olan okul dışı fiziksel aktivite ortamlarının yaygınlaştırılması sağlanmalıdır. Öğretmenler, antrenörler ve aileler çocukları erken yaşlardan itibaren spora yönlendirmelidir. Aile ve toplum fiziksel okuryazarlık konusunda iyice bilinçlendirilmeli, hatta önce aileler örnek olmalı, onlarla fiziksel aktivite ve spor yapmalıdırlar. Fiziksel okuryazarlığın alışkanlık haline gelmesi için okullarda spor aktivitelerine katılımı arttıran etkinlikler ve dersler konulmalıdır. Sonuç olarak, fiziksel okuryazarlığın çocuğun gelişimi ve hayat boyu öğrenme için önemli bir etken olduğu yapılan çalışmalarla belirlenmiştir. 6-13 yaş aralığına denk gelen ilköğretim döneminde çocukların sağlıklı büyümesi için belirleyici olması nedeniyle bu dönemlerde fiziksel okuryazarlık faaliyetleri için çocukların buldukları gelişim dönemlerine göre desteklenmeleri gerekmektedir.

Kaynaklar

- Almond, L. (2013). What is the value of physical literacy and why is physical literacy valuable? ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education, 65
- American College of Sports Medicine. (2013). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9. Edition). Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins.
- Arslan Y, Altay F (2009). İlköğretim okul takımlarındaki erkek öğrencilerin spora katılım güdülerinin incelenmesi. CBU Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2009; 4(2): 59-66.
- Aydın, A. (2007). Eğitim Psikolojisi: Gelişim, Öğrenme, Öğretim. Ankara: Tek Ağaç Eylül Yayıncılık.
- Baltacı, G., Özer D. (2012) Çocuk ve Spor, Ankara, 25-28.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 191–215. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Basoglu, U.D. (2018) Y.L TEZİ The Importance of Physical Literacy for Physical Education and Recreation
- Bayraktar, A., Yıldız, Y., & Bayraktar, I. (2020). Do e-athletes move? A study on physical activity level and body composition in elite e-sports. Physical education of students, 24(5), 259-264.

- Balyi, I., Way, R., ve Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
- Bulgu N. Spora katılımında toplumsal fayda: Kazakistan Ahmet Yesevi Üniversitesi Öğrencileri örneği. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 2013, 18: 25-45.
- Brooke-Wavell, K., Stensel, D. J. (2008) Exercise and children's bone health. J. Fam. Health Care. 18(6), 205-208.
- Cüceloğlu, D. (1991). İnsan ve davranışı. İstanbul: Remzi.
- Çuhadar, Y. (2021). Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık algıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi
- Çelik A, Şahin M (2013) Spor ve çocuk gelişimi. International Journal of Social Science, 2013; 6(1), 467-478.
- Çelik SS, Terzioğlu TE (2019) Okul öncesi öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörler. Kastamonu Eğitim Dergisi, 27(6), 2663-2670.
- Corbin, C.B. (2016). Implications of physical literacy for research and practice: A commentary. Research Quarterly for Exercise and Sport, 87(1), 14-27. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124722>
- Daniels, S., Arnett, D., ve Eckel, R. (2005). Overweight in children and adolescents: pathophysiology, consequences, prevention and treatment. Circulation, 111, 1999-2012.
- Devecioğlu S, Sarıkaya M. (2006) Sporcu öğrencilerin sosyo-ekonomik değişkenler ışığında profillerinin belirlenmesi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2006; 16(2): 301-314.
- Dietz, W. H. (2004). Overweight in childhood and adolescence. New England Journal of Medicine, 350, 855-857.
- Durden-Myers, E.J., Green, N.R., ve Whitehead, M.E. (2018). Implications for promoting physical literacy. Journal of Teaching in Physical Education, 37(3), 262-271. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0131>
- Edwards, L.C., Bryant, A.S., Keegan, R.J., Morgan, K. ve Jones A.M. (2017). Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review. Sports Medicine, 47(1), 113-126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-05>
- Edwards, L.C., Bryant, A.S., Morgan, K., Cooper, S.M., Jones A.M., ve Keegan, R.J. (2019). A professional development program to enhance primary school teachers' knowledge and operationalization of physical literacy. Journal of Teaching in Physical

- Education, 38(2), 126-135.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0275>
- Ennis C.D. (2015). Knowledge, transfer, and innovation in physical literacy curricula. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 119-124.
<https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.001>
- Eri, E. (2018). Futbol oynayan altyapı sporcularında algılanan ebeveyn tutumları ile başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eyigün, E. (2015). Örgütlerde Motivasyon-Verimlilik İlişkisi ve Sağlık Çalışanları. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Faigenbaum, A. D., Stracciolini, A., ve Myer, G. D. (2011). Exercise deficit disorder in youth: a hidden truth. *Acta Paediatr*, 100(11), 1423-5.
[doi:10.1111/j.1651-2227.2011.02461](https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02461).
- Gür H. (2011). Çocuk ve spor. *Çağın Polisi Dergisi*. 112.
- Gehris, J.S., Simpson, A.C., Baert, H., Robinson, L.E., MacDonald, M., Clements R., ve diğ. (2018). Resource to share with parents: Helping your child develop physical literacy. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(6), 50-59.
<https://doi.org/10.1080/07303084.2018.1478559>
- Güneş, F. (2019). Okuryazarlık yaklaşımları. *Sınırsız Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 4(3), 224-246.
- Hassani, F., Sheikh M., ve Shahrbanian, S. (2020). The physical literacy and children with autism. *Early Child Development and Care*, 1-11.
<https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1766452>
- Shahidi, Seyed H., Jennifer Stewart Williams, and Fahimeh Hassani.(2020) "Physical activity during COVID-19 quarantine." *Acta Paediatrica* (Oslo, Norway: 1992) 109.10 (2020): 2147.
- Haydn-Davies, D. (2005). How does the concept of Physical Literacy relate to what is and what could be the practice of Physical Education? *British Journal of Teaching Physical Education*, 36(3), 45-48.
- Haywood KM, Getchell N. (2014). Life span motor development. 6th edition. Human Kinetics, USA.
- Hellison D. Teaching personal and social responsibility through physical activity (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 2011.
- Higgs, C. (2010). Physical literacy: Two approaches, one concept. *Literacy*, 6(2), 127-138.
- Jurbala, P. (2015). What is physical literacy, really?. *Quest*, 67(4), 367-383.
<https://doi.org/10.1080/00336297.2015.1084341>
- Karakaya I, Çoşkun A, Ağaoğlu B.(2006) Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2006; 7: 162-166.
- Kaya, C. (2017). Sosyal Latin Dansçılarında Öz güven ve Yaşam Yönelimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kayıran S. M.(2016) Fiziksel Aktivite, Egzersiz Ve Çocuklar derleme
- Keser, A. (2006). Çalışma yaşamında motivasyon. İstanbul: Alfa Aktüel Yayınları
- Kerkez Fİ (2012) Sağlıklı büyüme için okul öncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2012; 23(1), 34-42.
- Kugle, C. L., Clements, R. O., ve Powell, P. M. (1983). Level and stability of self-esteem in relation to academic behavior of second graders. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 201-207.
<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.201>
- Kılınçarslan Gökmen (2020) Çocuk, yetişkin ve yaşlılarda fiziksel aktivite 2020
- Kırımoğlu H, Çokluk G, Yıldırım Y.(2013) Evaluation of self-esteem of the children and adolescents in terms of participation in sports. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2013; 7(3): 248-259.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: The importance of early learning experiences. *European Physical Education Review*, 11(3), 239-255.
<https://doi.org/10.1177/1356336X05056649>
- Li, M.H., Sum, R.K.W., Sit, C.H.P., Wong, S.H.S., ve Ha, A.S.C. (2020). Associations between perceived and actual physical literacy level in Chinese primary school children. *BMC Public Health*, 20(1), 207.
<https://doi.org/10.1186/s12889-020-8318-4>
- Liu, Y., ve Chen, S. (2020). Physical literacy in children and adolescents: Definitions, assessments, and interventions. *European Physical Education Review*, 1356336X20925502.
<https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Longmuir, P.E. ve Tremblay, M.S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
<https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
- Longmuir, P.E., Boyer, C., Lloyd, M., Yang, Y., Boiarskaia, E., Zhu, W. ve diğ. (2015). The

- canadian assessment of physical literacy: Methods for children in grades 4 to 6 (8 to 12 years). *BMC Public Health*, 15(1), 767. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2106-6>
- Longmuir, P.E. ve Tremblay, M.S. (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1124671>
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ..., Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: The 2014 International Consensus. *Br J Sports Med*. 48, 498–505.
- Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Meyers, R. W., Moody, J. A., & Stone, M. H. (2012). Long-term athletic development and its application to youth weightlifting. *Strength & Conditioning Journal*, 34(4), 55-66. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31825ab4bb>
- Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *The International Journal of Physical Education*, 57(1).
- Ipla: < <https://www.physical-literacy.org.uk/> > (e.t.: 10.02.2021)
- Makar E. (2016) Spor eğitimi gören öğrencilerin , sosyal beceri , fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Bartın: Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Mancuso, J. M. (2008). Health literacy: a concept/dimensional analysis. *Nursing & health sciences*, 10(3), 248-255.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Beden eğitimi ve oyun dersi öğretim programı (1-4 sınıf). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı. 44.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (5-8 sınıf). Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı
- Mandigo, J., Harber, V., Higgs, C., Kriellaars, D., ve Way, R. (2013). Physical literacy within the educational context in Canada. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65., 360-366.
- Martins, J., Onofre, M., Mota, J., Murphy, C., Repond, R.M., Vost, H., ve diğ. (2020). International approaches to the definition, philosophical tenets, and core elements of physical literacy: a scoping review. *Prospects*. <https://doi.org/10.1007/s11125-020-09466-1>
- Mayo Clinic (2014) Depression and anxiety: exercise eases symptoms. <http://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/dep>
- ression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495 (7 Temmuz 2014'te ulaşıldı).(2014)
- Mandigo, J., Francis, N., & Lodewyk, K. (2007). Physical literacy concept paper. *Canadian Sport for Life*.
- Orhan, R,2019. Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite Ve Sporum Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD) Cilt 9, Sayı 1, Ocak 2019, Sayfa 157-176*
- Oyar Bz, Aşçı Fh, Çelebi M, Mülazımoğlu Ö. Spora Katılım Güdüsü Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2001; 12(2): 21-32
- UNESCO:< <https://en.unesco.org/themes/literacy>> (e.t.: 30.01.2021)
- Penney, D., ve Chandler, T. (2000). Physical education: what future(s)?. *Sport, Education and Society*, 5(1), 71-87. <https://doi.org/10.1080/135733200114442>
- Pontifex MB, Saliba BJ, Raine LB, Picchietti DL, Hillman CH. Exercise improves behavioral, neurocognitive, and scholastic performance in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Journal of Pediatrics*, 2013; 162(3): 543-551. doi:10.1016/j.jpeds.2012.08.036
- Pot, N., Whitehead, M.E., ve Durden-Myers, E.J. (2018). Physical literacy from philosophy to practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 246-251. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0133>
- Pot, J. N., ve van Hilvoorde, I. M. (2013). A critical consideration of the use of physical literacy in the Netherlands. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 2013(65).
- Rainer, P., ve Davies, J. (2013). Physical literacy in Wales–The role of physical education. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education* 65, 289-298.
- Robinson, D.B., Randall, L. ve Barrett, J. (2018). Physical literacy (mis) understandings: What do leading physical education teachers know about physical literacy?. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 288-298. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0135>
- Rudd, J.R., Pesce, C., Strafford, B.W. ve Davids, K. (2020). Physical literacy–A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology*, 11, 1904. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- Stracciolini, A., Myer, G. D., ve Faigenbaum, A. D. (2013). Exercise-Deficit Disorder in children: are we ready to make this diagnosis? *The Physician and Sportsmedicine*, 41(1), 94-101.

- Savucu, Y. (2020). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları. Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi. 2 (1):34- 43.
- Sun, E., & Eroğlu, H. (2016). Sporun Lise Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerine Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 18(4), 29-38.
- Savelsbergh, G.J., ve Wormhoudt, R. (2018). Creating adaptive athletes: the athletic skills model for enhancing physical literacy as a foundation for expertise. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, (102), 31-38. <https://doi.org/10.1051/sm/2019004>
- Şahin, E. (2016). Sporcu ve Sporcu Olmayan Fiziksel Engelli Bireylerin Öz Güven ve Sosyal İstenirlik Durumlarının Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Düzce,
- Şenbakar K. (2021) Çocuklar ve Fiziksel Aktivite Spor Eğitim Dergisi
- Şirin EF,(2008) Çaplayan HS, Çetin MÇ. Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2008; 2(2): 98- 108.
- T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü (2014). Türkiye beslenme ve sağlık araştırması 2010. Ankara: Sağlık Bakanlığı yayınları (Yayın No: 931).
- TDK:(e.t.:30.01.2021, 04.02.2021)
- Tompsett, C., Burkett, B.J. ve McKean, M. (2014). Development of physical literacy and movement competency: A literature review. *Journal of Fitness Research*, 3(2), 53-74.
- Trudeau F, Shephard R.(2008) Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 2008; 5(10): 1-12. doi:10.1186/1479-5868-5-10
- Vašíčková, J., ve Hřibňák, M. (2013). Physical literacy from the perspective of Czech pupils and teachers: results from a pilot study. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education* 65, 320-324
- Yaman, A. (2017). Toplam kalite yönetimi uygulamaları ile iş gören motivasyonunun iş tatmini üzerine etkilerinin incelenmesi: bir devlet hastanesinde araştırma. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yarımkaya, E. (2013). 12-14 Yaş Arası İlköğretim Öğrencilerinin Özgüven Düzeylerinin Voleybolda Servis Atma Becerilerinin Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Yoncalık Mt.(2016) Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Seviyelerinin Belirlenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 40-50
- Whitehead, M. (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. *Sport, Ethics and Philosophy*, 1(3), 281-298. <https://doi.org/10.1080/17511320701676916>
- Whitehead, M. (2013a). The history and development of physical literacy. *ICSSPE Bulletin–Journal of Sport Science and Physical Education*, 65.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge.
- Whitehead, M.E., Durden-Myers,E.J., ve Pot, N. (2018). The value of fostering physical literacy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 252-261. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2018-0139>
- WHO (World Health Organization) (2002) Diet, Physical Activity and Health: Report by the Secretariat. Fifty- fifth World Health Assembly, WHA55/16, Provisional agenda item 13.11. Geneva, WHO.
- Whitehead, M. (Ed.). (2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. London, UK: Routledge.
- Whitehead, M.(2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 6, 127-138. <https://doi.org/10.1080/1740898010060205>
- Whitehead, M. (Ed.).(2010). *Physical literacy: Throughout the lifecourse*. Routledge
- Zaichkowsky L(2007). Sports psychology: A primer for educators. *The Journal of Education*, 2007; 187(1): 1-8. doi:10.1177/002205740718700102
- Zahner, L., TW-Team. (2013). Bedeutung von Sport und Bewegung für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Institut für Sport und Sportwissenschaften, Universität Basel.
- Zahner, L., Puder, J. J., Roth, R., Schmid, M., Guldimann, R., Puhse, U., ..., Kriemler, S. (2006). A school-based physical activity program to improve health and fitness in children aged 6–13 years (Kinder-Sportstudie KISS): study design of a randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 6: 147, doi:10.1186/1471-2458/6/147.