Projenin Adı	**8 NİSAN FİZYOTERAPİSTLER GÜNÜ; Hareket Et-İyileş: Fizyoterapinin Gücü**

Birim	GÜNEYSU FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON YÜKSEKOKULU

Proje Konusu	☒	Eğitim	☐	Turizm
	☐	Kültür-sanat	☐	Spor
	☐	Afet ve Acil Durum	☒	Sağlık
	☐	Çevre	☐	Dezavantajlı Gruplar
	☐	Hayvan Hakları	☒	Sosyal destek
			☐	Diğer (*Lütfen belirtiniz……..*)
Bilim Alanı/Program		Fizyoterapi ve Rehabilitasyon		

Proje Yürütücüsünün Pozisyonu	☒Akademik Personel ☐İdari Personel ☐Öğrenci
Proje Bütçesi(TL)	6000
Uluslararası fon kullanımı	☐ Var (Açıklayınız……..……) ☒ Yok
Projenin Türü	☐Ders veya proje ödevi kapsamında yaptırılan ve belirli bir kredisi olan sosyal sorumluluk projesi ☒ Öğrenci toplulukları aracılığı ile yapılan sosyal sorumluluk projesi ☒Akademik/idari birim aracığıyla yapılan sosyal sorumluluk projesi
Dezavantajlı bireylere/ gruplara etkisi	☐ Var ☒ Yok **Var ise lütfen dezavantaj grubunu seçiniz.** ☐Kadın ☐Çocuk ☐Yaşlı ☐Engelli ☐Diğer (*Lütfen belirtiniz……..*)
Projenin başlama tarihi	01/02/2026
Projenin bitiş tarihi	08/04/2026
Projeye katkı sağlayan kurum / kuruluşlar	**1- YÖK BİLİM KAFE** **2- KTU Sağlık Bilimleri Fakültesi** **3- Sağlık Kültür ve Daire Başkanlığı**
Projede uluslararası iş birliği yapılan kurum/kuruluşlar	**1-** **2-** **3-**
İş birliği yapılan STK'lar	**1-** **2-** **3-**
Toplam Katılımcı Sayısı	500

Katılımcı Öğrenci Sayısı	**Ad Soyad** İsmail Hakkı Çolak Elif Tekin Adnan Savaş Ayşe Polat Azra Yıldız Berat Fırat Emir Genç Eren Üzer Esmanur Kumaş Hasan Can Ozansoy Zeliha Görgeç Zeynep Güven Halil İbrahim Kesener Sıla Kasapoğlu Murat Akdağ Hatice Nehir Çolpan Orçun Özsalih Taha Emin Güzel Sümeyra Dayan Betül Barulay Erol Bayraktar	
Katılımcı Ülke Sayısı	-	**Ülke adları:……**
Projenin Gerçekleştirildiği Yer (İl)	Rize ŞİMAL AVM	

Projenin Toplumsal Katkı Boyutu	
☒ Eğitim ve Öğretim	Öğrencilere ve topluma yönelik eğitim materyalleri ve metotları geliştirmeye, öğrencilerin ve toplumun eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini artırmaya odaklanan çalışmalardır.
☒ Sağlık	Sağlıkla ilgili araştırmalar, tedavi yöntemleri, sağlığı geliştirme-koruma-iyileştirme, kronik hastalıklarla mücadele gibi konularda öğrencilere ve topluma yönelik düzenlenen çalışmalardır.
☒ Sosyal Hizmetler ve Toplumsal Eşitlik	Sosyal adalet, eşitlik ve toplulukların refahını iyileştirmeye yönelik çalışmalardır.
☐ Çevre ve Sürdürülebilirlik	Çevre koruma, iklim değişikliğiyle mücadele, sürdürülebilir kalkınma ve yenilenebilir enerji kaynaklarının geliştirilmesi gibi konularda yürütülen çalışmalardır.
☐ Teknolojik ve Bilimsel Yenilikler	Yeni teknolojilerin geliştirilmesi, bilimsel araştırmalar ve bu araştırmaların toplumun geneline nasıl fayda sağlayabileceğine odaklanan çalışmalardır.
☒ Ekonomik Kalkınma ve Girişimcilik	Ekonomik büyümeyi teşvik eden, iş fırsatları yaratan ve yerel topluluklara ekonomik katkı sağlayan girişimcilik ve inovasyon çalışmalarıdır.
☐ Kültürel ve Sanatsal Etkinlikler	Sanat ve kültür alanında yenilikler yapmayı, toplumsal farkındalığı artırmayı ve kültürel mirası korumayı amaçlayan çalışmalardır.
☐ Uluslararası İş birliği ve Diplomasi	Uluslararası ilişkileri geliştiren, küresel sorunlara çözüm arayan ve ülkeler arasında bilgi ve kaynak paylaşımını teşvik eden çalışmalardır.
☒ Toplum yararına yapılacak diğer çalışmalar	

Projenin Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları ile İlişkisi	
☐Yoksulluğa Son	Yoksulluğun tüm biçimlerini her yerde sona erdirmek
☐ Açlığa Son	Açlığı bitirmek, gıda güvenliğine ve iyi beslenmeye ulaşmak ve sürdürülebilir tarımı desteklemek
☒ Sağlık ve Kaliteli Yaşam	Sağlıklı ve kaliteli yaşamı her yaşta güvence altına almak
☒ Nitelikli Eğitim	Kapsayıcı ve hakkaniyete dayanan nitelikli eğitimi sağlamak ve herkes için yaşam boyu öğrenim fırsatlarını teşvik etmek
☐ Toplumsal Cinsiyet Eşitliği	Cinsiyet eşitliğini sağlamak ve tüm kadınlar ile kız çocuklarını güçlendirmek.
☐ Temiz Su ve Sanitasyon	Herkes için erişilebilir su ve atıksu hizmetlerini ve sürdürülebilir su yönetimini güvence altına almak.

☐ Erişilebilir ve Temiz Enerji	Herkes için karşılanabilir, güvenilir, sürdürülebilir ve modern enerjiye erişimi sağlamak.
☒ İnsana Yakışır İş ve Ekonomik Büyüme	İstikrarlı, kapsayıcı ve sürdürülebilir ekonomik büyümeyi, tam ve üretken istihdamı ve herkes için insana yakışır işleri desteklemek.
☐ Sanayi, Yenilikçilik ve Altyapı	Dayanıklı altyapılar tesis etmek, kapsayıcı ve sürdürülebilir sanayileşmeyi desteklemek ve yenilikçiliği güçlendirmek.
☒ Eşitsizliklerin Azaltılması	Ülkelerin içinde ve arasında eşitsizlikleri azaltmak.
☐ Sürdürülebilir Şehirler ve Topluluklar	Şehirleri ve insan yerleşimlerini kapsayıcı, güvenli, dayanıklı ve sürdürülebilir kılmak.
☐ Sorumlu Üretim ve Tüketim	Sürdürülebilir üretim ve tüketim kalıplarını sağlamak.
☐ İklim Eylemi	İklim değişikliği ve etkileri ile mücadele için acilen eyleme geçmek.
☐ Sudaki Yaşam	Sürdürülebilir kalkınma için okyanusları, denizleri ve deniz kaynaklarını korumak ve sürdürülebilir kullanmak.
☐ Karasal Yaşam	Karasal ekosistemleri korumak, iyileştirmek ve sürdürülebilir kullanımını desteklemek; sürdürülebilir orman yönetimini sağlamak; çölleşme ile mücadele etmek; arazi bozunumunu durdurmak ve tersine çevirmek; biyolojik çeşitlilik kaybını engellemek.
☐ Barış, Adalet ve Güçlü Kurumlar	Sürdürülebilir kalkınma için barışçıl ve kapsayıcı toplumlar tesis etmek, herkes için adalete erişimi sağlamak ve her düzeyde etkili, hesap verebilir ve kapsayıcı kurumlar oluşturmak.
☒ Amaçlar İçin Ortaklıklar	Uygulama araçlarını güçlendirmek ve sürdürülebilir kalkınma için küresel ortaklığı canlandırmak.
Proje içeriğinde yapay zeka konusu yer alıyor mu?	☐ Evet ☒ Hayır

	Hedef Gruplar	**Yaş Aralığı**
Projenin Hedef Kitlesi	**1-** Rize Halkı **2- ŞİMAL AVM Çalışanları**	0- 18-
	2-Öğrenciler	18-

PROJE DETAYLARI

Projenin Uygulanacağı Yer(ler)

İl, İlçe, Uygulama Birimi sıralamasıyla belirtiniz.

RİZE ŞİMAL AVM

Projenin Amaçları

Projenin Amaçları

Bu projenin temel amacı, 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü kapsamında fizyoterapi mesleğinin birey ve toplum sağlığı açısından önemini görünür kılmak; hareketin sağlığın korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasındaki rolüne dikkat çekmektir.

Proje ile fizyoterapinin yalnızca hastalık, yaralanma veya ameliyat sonrası tedavi sürecinde değil; aynı zamanda koruyucu sağlık, doğru egzersiz alışkanlığı, postür farkındalığı, ergonomi, çalışan sağlığı ve toplum temelli sağlık uygulamaları açısından da önemli bir disiplin olduğu vurgulanmıştır.

Bu kapsamda toplumda sağlıklı yaşam bilincinin artırılması, hareketsiz yaşam tarzı ve yanlış postür alışkanlıklarına bağlı gelişebilecek kas-iskelet sistemi sorunları konusunda farkındalık oluşturulması, doğru hareket ve egzersiz davranışlarının teşvik edilmesi amaçlanmıştır.

Ayrıca proje, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerinin mesleki kimlik gelişimlerine katkı sunmayı, fizyoterapi mesleğinin toplumsal sorumluluk boyutunu kavramalarını sağlamayı ve üniversite-toplum etkileşimini güçlendirmeyi hedeflemiştir.

Projenin Hedefleri

Projenin Hedefleri

1. *Fizyoterapi mesleğinin toplum sağlığı, koruyucu sağlık hizmetleri ve yaşam kalitesi üzerindeki etkisine ilişkin farkındalık oluşturmak.*
2. *Hareketin sağlığın korunması, ağrıların önlenmesi, fonksiyonel bağımsızlığın desteklenmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasındaki önemini toplumla paylaşmak.*
3. *Hareketsiz yaşam tarzı, yanlış postür alışkanlıkları ve ergonomik olmayan çalışma koşullarına bağlı gelişebilecek kas-iskelet sistemi sorunlarına dikkat çekmek.*
4. *Doğru egzersiz, postür farkındalığı, ergonomi ve aktif yaşam alışkanlıklarının yaygınlaştırılmasına katkı sağlamak.*
5. *Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencilerinde mesleki farkındalık, toplumsal sorumluluk ve toplumla bilimsel iletişim kurma becerisini geliştirmek.*
6. *Üniversitenin toplumsal katkı misyonu doğrultusunda bilimsel bilginin toplumla anlaşılır ve erişilebilir bir ortamda buluşturulmasını sağlamak.*
7. *Fizyoterapistlerin hastane, rehabilitasyon merkezi, okul, iş yeri ve toplum temelli alanlarda üstlendiği rolü görünür hale getirmek.*
8. *8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü'nün mesleki farkındalık ve toplum sağlığı açısından anlamını güçlendirmek.*

Projenin Özeti

Projenizi amaç-faaliyet-sonuç bağlamında özetleyiniz.(Proje ait özet bilgi (azami 200 kelime) ve çıktıların (azami 5 adet, 400 kelime)içerecek şekilde düzenleyebilirsiniz)

Projenin Özeti

8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü kapsamında, fizyoterapi mesleğinin toplum sağlığına katkısını görünür kılmak ve hareketin sağlığı koruyucu etkilerine dikkat çekmek amacıyla Bilim Kafe etkinlikleri bünyesinde **"Hareket Et, İyileş: Fizyoterapinin Gücü"** başlıklı söyleşi etkinliği gerçekleştirilmiştir.

Etkinlik, 08 Nisan Çarşamba günü saat 15.30'da Şimal AVM'de düzenlenmiştir. Toplumun farklı kesimlerinin kolaylıkla ulaşabileceği bir alanda gerçekleştirilen etkinlik ile bilimsel bilginin akademik ortamın dışına taşınarak toplumla buluşturulması, fizyoterapi mesleğine ilişkin farkındalığın artırılması ve sağlıklı yaşam bilincinin desteklenmesi amaçlanmıştır.

Söyleşiye bölümümüz öğretim üyelerinden **Dr. Öğr. Üyesi Melike YAĞCI** ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Bölüm Başkanı **Prof. Dr. Arzu ERDEN GÜNER** konuşmacı olarak katılmıştır. Etkinlik kapsamında hareketin insan sağlığı üzerindeki etkileri, fizyoterapinin yaşam kalitesine katkısı, doğru egzersiz yapmanın önemi, postür farkındalığı, ergonomi, çalışan sağlığı ve koruyucu fizyoterapi yaklaşımları ele alınmıştır.
Etkinlikte, günümüzde yaygın olarak görülen hareketsiz yaşam tarzı, yanlış duruş alışkanlıkları ve ergonomik olmayan çalışma koşullarının kas-iskelet sistemi sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri vurgulanmıştır. Bunun yanında düzenli fiziksel aktivite, doğru egzersiz alışkanlıkları, omurga sağlığının korunması ve fizyoterapist rehberliğinin bireylerin sağlıklı yaşam süreçlerindeki önemi toplumla anlaşılır bir dille paylaşılmıştır.
Bilim Kafe formatında gerçekleştirilen bu etkinlik, üniversitenin toplumsal katkı misyonuna hizmet etmiş; fizyoterapi mesleğinin koruyucu, tedavi edici ve yaşam kalitesini artırıcı rolünün toplumla buluşturulmasına olanak sağlamıştır. Aynı zamanda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencilerinin mesleki farkındalıklarının gelişmesine, toplumla bilimsel iletişim kurma becerilerinin desteklenmesine ve fizyoterapinin toplum temelli yönünü daha iyi kavramalarına katkı sunmuştur.
Sonuç olarak proje, 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü'nün anlamına uygun şekilde; hareket, sağlık, bilim ve toplum farkındalığını bir araya getiren, üniversite-toplum etkileşimini güçlendiren ve fizyoterapi mesleğinin toplum sağlığındaki önemini vurgulayan nitelikli bir toplumsal katkı etkinliği olarak gerçekleştirilmiştir.

Faaliyetlerin Açıklanması

Proje kapsamında gerçekleştirilmesi planlanan her bir ana faaliyet ve ana faaliyetlere ilişkin alt faaliyetlerin detaylı açıklamasını yapınız.

Faaliyetlerin Açıklanması

*8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü kapsamında gerçekleştirilen **"Hareket Et, İyileş: Fizyoterapinin Gücü"** başlıklı etkinlik, Bilim Kafe etkinlikleri bünyesinde toplumun farklı kesimlerine ulaşmak ve fizyoterapi mesleğine ilişkin farkındalığı artırmak amacıyla planlanmıştır. Etkinlik süreci; hazırlık, duyuru, bilimsel söyleşi, toplumla etkileşim ve değerlendirme aşamalarından oluşmuştur.*

1. Etkinlik Planlama ve Hazırlık Süreci

*Etkinlik öncesinde 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü'nün anlamına uygun olarak fizyoterapi mesleğinin toplum sağlığındaki yerini vurgulayan bir içerik planı oluşturulmuştur. Söyleşi başlığı **"Hareket Et, İyileş: Fizyoterapinin Gücü"** olarak belirlenmiş; etkinliğin hareket, egzersiz, koruyucu fizyoterapi, postür farkındalığı, ergonomi, çalışan sağlığı ve yaşam kalitesi temaları etrafında yürütülmesi planlanmıştır.*

Bu kapsamda konuşmacıların sunum başlıkları ve etkinlik akışı belirlenmiş, toplumun kolay ulaşabileceği bir ortamda bilimsel bilginin paylaşılması amacıyla etkinlik yeri olarak Şimal AVM seçilmiştir. Etkinliğin Bilim Kafe formatında gerçekleştirilmesiyle, akademik bilginin resmi sınıf ortamının dışına taşınarak toplumla daha sıcak, anlaşılır ve erişilebilir bir zeminde buluşturulması hedeflenmiştir.

2. Duyuru ve Katılımcı Daveti

Etkinlik öncesinde 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü kapsamında düzenlenecek söyleşiye yönelik bilgilendirme metni hazırlanmış ve katılımcılara duyurulmuştur. Duyuruda etkinliğin tarihi, saati, yeri, konuşmacıları ve konu başlıkları açıkça belirtilmiştir.

Etkinliğe üniversite öğrencileri, akademik personel, fizyoterapi alanına ilgi duyan bireyler ve toplumun farklı kesimlerinden katılımcıların davet edilmesi amaçlanmıştır. Bu süreçte fizyoterapi mesleğinin yalnızca sağlık hizmeti alan bireylerle sınırlı olmadığı, toplumun her yaş grubunu ilgilendiren koruyucu ve geliştirici bir sağlık disiplini olduğu vurgulanmıştır.

3. Bilimsel Söyleşi Etkinliği

*Etkinlik, 08 Nisan Çarşamba günü saat 15.30'da Şimal AVM'de gerçekleştirilmiştir. Söyleşiye bölümümüz öğretim üyelerinden **Dr. Öğr. Üyesi Melike YAĞCI** ve Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi Bölüm Başkanı **Prof. Dr. Arzu ERDEN GÜNER** konuşmacı olarak katılmıştır.*

Söyleşi kapsamında fizyoterapi mesleğinin tarihsel gelişimi, günümüzdeki uygulama alanları, koruyucu fizyoterapi yaklaşımları ve toplum sağlığına katkısı ele alınmıştır. Hareketin insan sağlığı üzerindeki

etkileri, düzenli fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine katkısı, doğru egzersiz yapmanın önemi, omurga sağlığının korunması ve ergonomik yaşam alışkanlıkları katılımcılarla paylaşılmıştır.

4. Koruyucu Fizyoterapi ve Sağlıklı Yaşam Farkındalığı

Etkinliğin önemli bir bölümünde, günümüzde giderek artan hareketsiz yaşam tarzı, masa başı çalışma, uzun süreli teknolojik cihaz kullanımı, yanlış postür alışkanlıkları ve ergonomik olmayan çalışma koşullarının kas-iskelet sistemi sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri üzerinde durulmuştur.

Katılımcılara; bel, boyun, sırt ve eklem sağlığının korunmasında doğru postür alışkanlıklarının, düzenli hareketin, kısa egzersiz molalarının ve bireye uygun egzersiz programlarının önemi aktarılmıştır. Bu yönüyle etkinlik, yalnızca fizyoterapi mesleğini tanıtmakla sınırlı kalmamış; aynı zamanda bireylerin kendi sağlık sorumluluklarını fark etmelerine katkı sağlamıştır.

5. Toplumla Etkileşim ve Soru-Cevap Bölümü

Bilim Kafe formatının sağladığı etkileşimli yapı sayesinde katılımcıların fizyoterapi, egzersiz, postür, ağrı, ergonomi ve sağlıklı yaşam konularındaki sorularına yanıt verilmiştir. Katılımcıların günlük yaşamda karşılaştıkları hareket ve duruş problemleri üzerinden örnekler verilerek bilimsel bilgiler anlaşılır bir dille açıklanmıştır.

Bu bölümde fizyoterapistlerin yalnızca tedavi sürecinde değil; sağlığın korunması, hastalıkların önlenmesi, fonksiyonel bağımsızlığın desteklenmesi ve yaşam kalitesinin artırılması süreçlerinde de aktif rol aldığı vurgulanmıştır.

6. Öğrenci Katılımı ve Mesleki Farkındalık

Etkinlik, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencilerinin mesleki kimlik gelişimine katkı sağlayacak bir toplumsal öğrenme ortamı oluşturmuştur. Öğrenciler, fizyoterapi mesleğinin toplumla buluşan yönünü gözlemleme, bilimsel bilginin halka aktarım sürecini deneyimleme ve mesleğin koruyucu sağlık yaklaşımındaki rolünü daha iyi kavrama fırsatı bulmuştur.

Bu yönüyle faaliyet, öğrencilerin yalnızca akademik bilgi edinmelerini değil; aynı zamanda toplumla iletişim kurma, mesleki temsil becerilerini geliştirme ve toplumsal sorumluluk bilinci kazanmalarını da desteklemiştir.

7. Etkinliğin Değerlendirilmesi

Etkinlik sonunda, 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü'nün anlamına uygun olarak fizyoterapi mesleğinin toplum sağlığına katkısı bir kez daha vurgulanmıştır. Söyleşinin, katılımcılarda hareket, doğru egzersiz, postür farkındalığı, ergonomi ve fizyoterapi mesleğine ilişkin bilinç oluşturduğu değerlendirilmiştir.

Faaliyet, üniversitenin toplumsal katkı misyonu doğrultusunda bilimsel bilginin toplumla buluşturulmasına, fizyoterapi mesleğinin görünürlüğünün artırılmasına ve sağlıklı yaşam farkındalığının yaygınlaştırılmasına katkı sağlayan nitelikli bir etkinlik olarak tamamlanmıştır.

BEKLENEN SONUÇLAR

Proje Ürünleri / Somut Çıktılar

Proje sonunda hedef kitlenin durumundaki gelişmeler; elde edilmesi öngörülen ürünler/somut çıktılar (azami 5 adet hedef,400 kelime biçiminde belirtiniz)

Beklenen Sonuçlar

Bu proje ile 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü kapsamında fizyoterapi mesleğinin toplum sağlığı açısından taşıdığı öneme ilişkin farkındalığın artırılması beklenmektedir. Etkinlik sonunda katılımcıların fizyoterapinin yalnızca hastalık, yaralanma veya ameliyat sonrası tedavi sürecinde değil; sağlığın korunması, hareket kapasitesinin geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve kas-iskelet sistemi sorunlarının önlenmesinde de önemli bir role sahip olduğunu kavramaları hedeflenmektedir.

Projenin önemli çıktılarından biri, toplumda hareket etme, doğru egzersiz yapma, postür farkındalığı kazanma ve ergonomik yaşam alışkanlıklarını benimseme konusunda bilinç oluşturulmasıdır.

Hareketsiz yaşam tarzı, yanlış duruş alışkanlıkları ve ergonomik olmayan çalışma koşullarına bağlı gelişebilecek bel, boyun, sırt ve eklem problemlerine dikkat çekilerek bireylerin koruyucu sağlık davranışlarına yönlendirilmesi beklenmektedir.

Etkinlik kapsamında yapılan söyleşi ve soru-cevap bölümleri aracılığıyla katılımcıların günlük yaşamda karşılaştıkları hareket, duruş, ağrı ve egzersizle ilgili konularda bilimsel bilgiye erişmeleri sağlanmıştır. Bu doğrultuda toplumun farklı kesimlerinde fizyoterapist rehberliğinin önemi, bireye uygun egzersiz planlaması ve erken dönemde koruyucu yaklaşımların değeri konusunda farkındalık oluşması beklenmektedir.
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri açısından projenin; mesleki kimlik gelişimi, toplumla bilimsel iletişim kurma becerisi, fizyoterapinin koruyucu ve toplum temelli yönünü kavrama, mesleği temsil etme ve toplumsal sorumluluk bilinci kazanma açısından katkı sağlaması beklenmektedir. Öğrencilerin, fizyoterapi bilgisinin yalnızca klinik ortamda değil, toplumun farklı alanlarında da kullanılabileceğini gözlemlemeleri önemli bir kazanım olarak değerlendirilmektedir.
Akademik personel açısından proje, bilimsel bilginin toplumla buluşturulması, üniversitenin toplumsal katkı misyonunun güçlendirilmesi ve fizyoterapi alanındaki güncel bilgi birikiminin halka anlaşılır bir dille aktarılması bakımından önemli bir çıktı sunmaktadır. Etkinlik, üniversite-toplum iş birliğini güçlendiren ve bilimin toplum yararına kullanımını destekleyen bir uygulama örneği niteliği taşımaktadır.
Sonuç olarak proje sonunda; fizyoterapi mesleğinin toplumdaki görünürlüğünün artırılması, sağlıklı yaşam ve hareket farkındalığının desteklenmesi, doğru egzersiz ve ergonomi bilincinin geliştirilmesi, öğrencilerin mesleki ve toplumsal sorumluluk becerilerinin güçlendirilmesi ve üniversitenin toplumsal katkı faaliyetlerine nitelikli bir örnek sunulması beklenmektedir.

Sürdürülebilirlik

Projenin hedef kitle üzerinde oluşturacağı somut etkiler devamlılık arz edecek mi?
Proje bitimi sonrasında faaliyetler sonraki eğitim dönemlerinde devam edecek mi?
Sürdürülebilirlik
Projenin hedef kitle üzerinde oluşturacağı etkilerin yalnızca etkinlik günü ile sınırlı kalmayacağı, katılımcılarda hareket, doğru egzersiz, postür farkındalığı ve ergonomik yaşam alışkanlıkları konusunda kalıcı bir bilinç oluşturacağı öngörülmektedir. Etkinlik kapsamında paylaşılan bilgiler, bireylerin günlük yaşamlarında daha aktif olmalarına, bedensel farkındalıklarını artırmalarına ve kas-iskelet sistemi sağlığını korumaya yönelik davranış değişikliği geliştirmelerine katkı sağlayacaktır.
Proje, fizyoterapinin toplum sağlığındaki koruyucu ve geliştirici rolünü görünür kılması açısından sürdürülebilir bir farkındalık zemini oluşturmaktadır. Katılımcıların etkinlik sonrasında doğru hareket etme, düzenli fiziksel aktiviteye yönelme, ağrı oluşmadan önce önlem alma ve gerektiğinde fizyoterapist desteğine başvurma konusunda daha bilinçli davranmaları beklenmektedir. Bu yönüyle proje, hedef kitlede sağlık okuryazarlığını ve sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyen somut ve devamlılık arz eden etkiler oluşturacaktır.
Proje bitimi sonrasında faaliyetlerin sonraki eğitim-öğretim dönemlerinde de sürdürülmesi planlanmaktadır. 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü kapsamında gerçekleştirilen bu etkinlik, ilerleyen yıllarda farklı temalarla yeniden düzenlenebilecek bir toplumsal katkı modeli olarak değerlendirilmektedir. Gelecek dönemlerde fizyoterapi, ergonomi, omurga sağlığı, fiziksel aktivite, yaşlı sağlığı, çalışan sağlığı ve koruyucu rehabilitasyon gibi başlıklarla benzer söyleşi, bilgilendirme ve uygulama temelli etkinliklerin gerçekleştirilmesi hedeflenmektedir.
Ayrıca etkinlik sürecinde oluşturulan konuşma metinleri, sunum içerikleri, duyuru materyalleri ve rapor çıktıları sonraki faaliyetlerde kullanılmak üzere arşivlenecektir. Böylece proje çıktıları yeni etkinliklerin planlanmasında kaynak oluşturacak; öğrencilerin, akademik personelin ve toplumun katılımıyla sürdürülebilir bir bilim-toplum etkileşimi sağlanacaktır.
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon öğrencileri açısından proje, mesleki kimlik gelişimi ve toplumsal sorumluluk bilincinin sürekliliğini desteklemektedir. Öğrencilerin bu tür etkinliklerde aktif rol alması, sonraki yıllarda daha fazla öğrencinin toplumsal katkı faaliyetlerine katılımını teşvik edecek ve bölüm düzeyinde sürdürülebilir bir farkındalık kültürü oluşmasına katkı sağlayacaktır.
Sonuç olarak proje, hedef kitle üzerinde hareket ve sağlıklı yaşam farkındalığı açısından devamlılık arz eden etkiler oluşturmayı; proje bitiminden sonra ise 8 Nisan Ulusal Fizyoterapistler Günü başta olmak

üzere farklı toplumsal katkı etkinlikleriyle sonraki eğitim dönemlerinde sürdürülmeyi hedefleyen uygulanabilir ve sürdürülebilir bir model sunmaktadır.

PROJE MALİYETİ			
Gereksinimler	**Miktar**	**Birim Maliyet**	**Toplam Maliyet**
Kirtasiye, yol giderleri, Hediyeler	6000		6000tl

PROJE GRUBU ÜYE BİLGİLERİ			
Adı-Soyadı	**Birim**	**e-mail**	**Telefon**
Melike YAĞCI	**Güneysu Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu**	**melike.yagci@erdogan.edu.tr**	05054980971
Murat YILDIRIM	**Güneysu Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu**	murat.yildirim@erdogan.edu.tr	**05052258733**
Arzu Erden GÜLER	**KTU Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü**	arzu_erden@hotmail.com	05062482680
ÖĞR. İsmail Hakkı ÇOLAK	**Sağlık Spor Kültür Daire Bşk**	ismailhakki_colak23@erdogan.edu.tr	05433565961

PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ		
Ad-Soyad/ Ünvan	Melike YAĞCI, Dr. Öğr. Üyesi	İmza
Birim	GÜNEYSU FTR YO	
Tarih		
DANIŞMAN ÖĞRETİM ELEMANI		
		İmza

EKLER:

Sosyal sorumluluk projesi kapsamında materyalleri (afiş, broşür, poster, logo, vb faaliyet için gerçekleştirilen) ve gerçekleştirdiğiniz faaliyetlere ilişkin görsel dokümanlar (duyuru, fotoğraf, ekran görüntüsü, vb.) eklenebilir.





Hareket Et – İyileş: Günlük Bedensel Farkındalık Rehberi

Bu içerik, bireylerin gün içinde bedenlerini ihmal etmelerini önlemek ve "bedenle iş birliği" felsefesini yaymak amacıyla hazırlanmış bir farkındalık kılavuzudur. Temel odak noktası, fazla zaman ayırmayı gerektirmeyen; omuz, çene ve nefes gibi stresin biriktiği noktalara yönelik "mini" müdahalelerdir.

Mini Farkındalık

Kendine Sor: Omuzlarım nerede?
Gün içinde omuzlarının kulaklarına doğru yükseldiğini fark ederek bu durumu engellemek için bu soruyu günde 5 kez tekrarla.

Kendine Sor: Çenem sıkılı mı?
Çene eklemindeki gerginliği fark etmek, yüz kaslarının gevşemesine ve genel stres seviyesinin azalmasına yardımcı olur.

Kendine Sor: Nefesim nasıl?
Nefesinin sığ mı yoksa derin mi olduğunu sadece gözlemle ve yargılamadan fark et.

1 Dakikalık Nefes Tekniği

4 Saniye Al
4 saniye boyunca burnundan derin bir nefes al

6 Saniye Ver
ve 6 saniye boyunca yavaşça dışarı ver.

5 Tekrar ile Sakinleş
Bu döngüyü 5 kez tekrarlamak, uzun nefes verişi sayesinde sinir sistemini ve bedeni sakinleştirir.

"Bedenim bana karşı değil, benimle birlikte çalışıyor."
Bu ifade, bedenle olan ilişkinin şefkat ve iş birliği üzerine kurulması gerektiğini hatırlatır.

Hızlı Gevşeme ve Mini Hareketler

Anlık Gevşeme Adımları
- Omuzlarını yukarı kaldırıp aniden bırak
- Çeneni gevşet
- Dilini damağından indirerek yüzündeki baskıyı azalt.

Nazik Hareketler
- Boynunu çevir
- Boynunu nazikçe yanlara eğ
- Gövdeni hafifçe döndürerek omurganı canlandır.

⚠ **Ağrı Sınırına Gitme** Tüm hareketleri nazikçe yapmalı ve bedeninin zorlandığı noktada durmalısın.

Duygusal Odak ve Günlük Takip

Bugün fark ettiğim: _____

Aktivite Takibi

☐ Mini Farkındalık ☐ 1 Dakikalık Nefes ☐ Mini Hareketler








CLASSICS
SİMAL
SİMAL
SİMAL
SİMAL


OK
OOD
GOOD


BİLİM KAFE
8 Nisan Fizyoterapistler Günü Kapsamında
Hareket Et, İyileş:
Fizyoterapinin Gücü
Dr. Öğr. Üyesi Melike YAĞCI
Prof. Dr. Arzu ERDEN GÜNER
08 Nisan 2026 Çarşamba
Saat: 15.30
Yer: Rize ŞİMAL AVM


BİLİM KAFE
8 Nisan Fizyoterapistler Günü Kapsamında
Hareket Et, İyileş:
Fizyoterapinin Gücü
Dr. Öğr. Üyesi Melike YAĞCI
Prof. Dr. Arzu ERDEN GÜNER
08 Nisan 2026 Çarşamba
Saat: 15.30
Yer: Rize ŞİMAL AVM


Bilim Kafe


#Herkesbilsin
#Bilimvatan
BİLİM KAFE
8 Nisan Fizyoterapistler Günü Kapsamında
Hareket Et, İyileş:
Fizyoterapinin Gücü
Dr. Öğr. Üyesi Melike YAĞCI
RTEÜ Öğretim Üyesi
Prof. Dr. Arzu ERDEN GÜNER
KTÜ Öğretim Üyesi
08 Nisan 2026 Çarşamba
Saat: 15.30
Yer: Rize ŞİMAL AVM
ŞİMAL




LOFT




FUMEUR
YVES ROCHER
FRANCE
BILIM KAFE