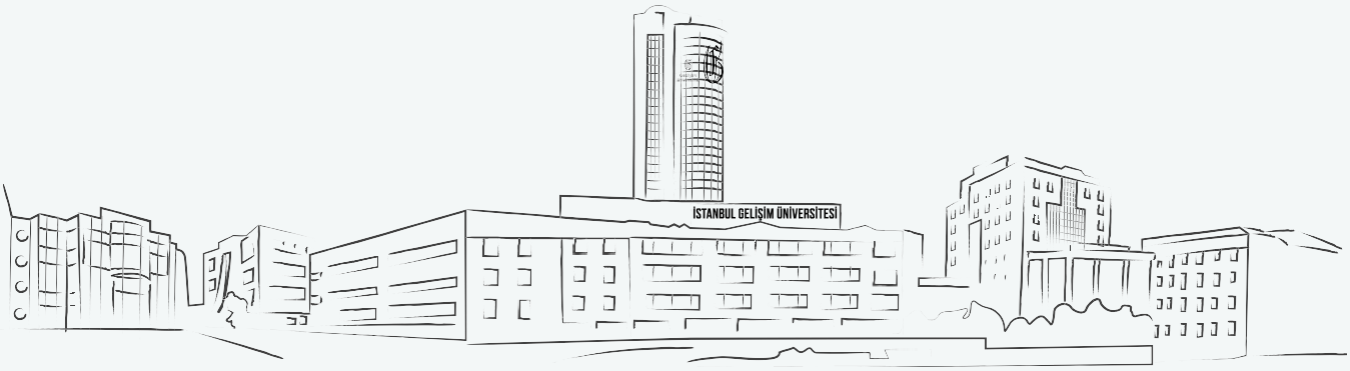
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU OCAK AYI BÜLTENİ

1 OCAK - 31 OCAK

CİLT 1 / SAYI 1



besyo.gelisim.edu.tr

igubesyo

PERSONEL HAREKETLİLİĞİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Engellilerde Egzersiz ve Spor Bilimleri Bölümümüz başkan yardımcılığına Öğr. Gör. Kıvılcım KAPLAN atanmıştır.

HABERLER

Yüksekokulumuza Kalite Tescil Belgesi

İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksekokulu (BESYO), ISO 9001:2015 kalite tescil belgesi ve ISO 10002:2018 memnuniyet belgelerine sahip oldu.

BESYO Müdürümüz Dr. Öğr. Üyesi Mehmet SOYAL, ***"Öğrencilerimizin memnuniyet anketleri değerlendirildi. Denetimler sonucunda da yüksekokulumuzun kalite standartlarına uygunluğuna karar verildi"*** dedi.

CERTIFICATE OF REGISTRATION

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU

TS EN ISO 9001:2015

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKÖĞRETİM HİZMETİ

Sistem Belgelendirme Müdürü

Yeni Dıs Paydasımız FMI

Yüksekokulumuz ile Fitness Movement Institute (FMI) arasında yapılan dış paydaş anlaşmasında imzalar atıldı.

Öğrencilerimizin mesleki yeterliliklerini ve alan uygulamaları becerilerini geliştirebilmesi için daha önce birçok kurumla dış paydaş anlaşmasına imza atan yüksekokulumuz, Fitness Movement Institute (FMI) ile işbirliği yaparak öğrencilerimizin mesleki deneyimlerini arttırmayı hedefliyor.

"YOGA İLE FİZYOLOJİK DENGE VE UYUM YENİDEN MÜMKÜN"

Covid-19 pandemisinin sağlıkla ilişkili stres yaşantısını güçlü tutan bir olgu olduğuna değinen Spor Yöneticiliği Bölüm Başkan Yardımcısı Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner, ***"Koronavirüs stres, kaygı ve korkuyla birleşince organizmanın tüm dengesini dalgalandıran bir hal alabiliyor. Aynı zamanda bağışıklık sistemlerimiz üzerinde olumsuz yansımalara sebebiyet verebiliyor. Güçlü bağışıklığa sahip bir bireyin koronavirüs enfeksiyonuyla mücadelede daha başarılı olduğu bildirilmekte. En sık karşılaştığımız tedbir önerisi, bağışıklığı güçlendirmek. Günümüzde çok sayıda Yoga kuruluşu ve Yoga uzmanının insanların zihinsel olarak sağlıklı kalmasına yardımcı olmak ve mevcut pandemi sırasında optimal bağışıklık fonksiyonlarını teşvik etmek için Yoga ve Yoga temelli yaşam tarzı önerilerini sıklıkla dile getirdiğine tanık oluyoruz"*** şeklinde konuştu.

"FİZYOLOJİK DENGE VE UYUM YENİDEN KURULABİLİR"

Yoga'nın tüm katılımcıları tarafından keyifle uygulanan bir basamağının Asanalar yani 'Yoga duruşları' olduğuna dikkat çeken Dr. Öğr. Üyesi Çiğdem Öner***, "Yoga'nın fiziksellliğini yansıtan Asanalar aracılığı ile kas, kemik ve eklemlerde güç, dayanıklılık ve esneklik geliştirilirken, bu bölgelerde stres yaşantılarının yol açmış olduğu gerginlikler azaltılarak fizyolojik denge ve uyum yeniden kurulabilmektedir. Ayrıca, ağrı ile başa çıkmada da etkin sonuçlara ulaşılmaktadır. Yoga duruşlarının metodik uygulamaları dolaşım, sindirim ve boşaltım sistemlerini düzenleyici rol üstlenerek bedende bütüne yayılan esenlik duyumunu artırmaktadır"*** diye konuştu.

"ZİHİNSEL ETKİNLİĞİ DÜZENLER"

Çoğu insanın günlük hayatın içinde aşina olduğu 'Meditasyon' çalışmalarının Yoga literatüründe Dhayana terimi ile ifade edildiği bilgisini veren Öner, "***Yoga sistemi içerisinde zihinsel etkinliği düzenleyici ve geliştirici tekniklerin önemli bir bölümü Dharana 'Konsantrasyon' aşamasında uygulanmaktadır. Bu teknikler, bireyin kendi gerçeği ile buluşmasını sağlamak, içsel farkındalığını artırmak, böylelikle, gereksinimleri ve gerçekliği arasında köprü kurabilmek ve yaşam anlamını keşfetmek üzere yapılandırılmıştır"*** dedi.

Dünyada her yıl 10 milyon kişinin çoğunlukla önlenebilir nedenler yüzünden görme yeteneğini kaybettiği bilinmektedir.

Görme engelli bireyler için dünyada her yıl 7-14 Ocak tarihleri arası **"Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası"** olarak kabul edilerek, resmi ve sivil çeşitli kuruluşlarca yapılan etkinliklerle göz sağlığının önemi vurgulanmakta, görme engelli kişilerin bu handikaplarından kaynaklanan sorunlarına çözüm yollarına farkındalık oluşturulmaya çalışılmaktadır.

BEYAZ BASTON NEDİR?

Beyaz Baston, 1921 yılında Londra'da trafik kazası sonucu görme yetisini kaybeden bir fotoğraf sanatçısının, dış dünyanın kendisini fark etmesini ve dikkatlerini çekmesini sağlamak için bastonunu beyaza boyayarak dolaşmasıyla başlar. Bu deneyim o denli başarılı olur ki, 1931′de Fransız Körler Örgütü, körlerin bastonunun beyaza boyanmasını ve beyaz baston adıyla simgeleştirilmesini kararlaştırır. Günümüze dek ulaşan bu gelenek, 7-14 Ocak tarihleri arasında "Beyaz Baston Görme Engelliler Haftası"nda sürdürülmektedir.

“Hiç Kimse Görmek İstemeyen Biri Kadar
Kör Olamaz”
İbn-i Sina

ETKİNLİKLER

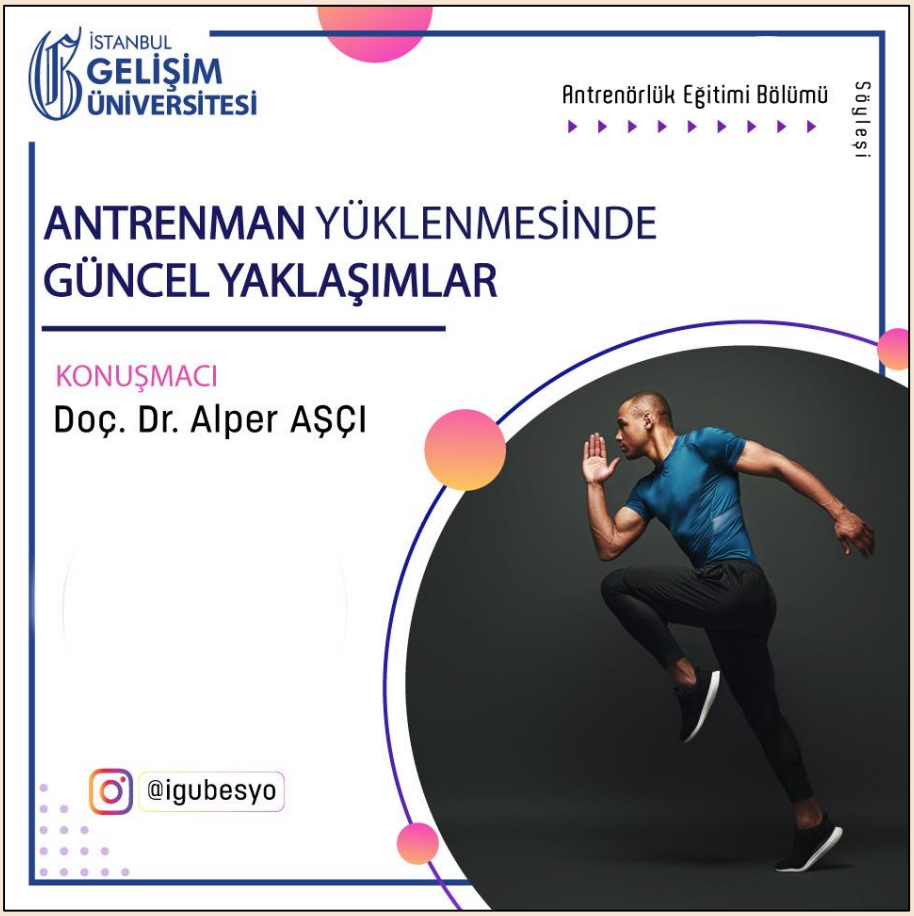
İstanbul Gelişim Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü'nün düzenlediği "Mutluluğun Fotoğrafını Çeker misin?" isimli fotoğraf yarışmasına tüm öğrencilerimiz davetlidir.

Antrenman Yüklenmesinde Güncel Yaklaşımlar Semineri

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (BESYO) Antrenörlük Eğitimi Bölümü tarafından düzenlenen “Antrenman Yüklenmesinde Güncel Yaklaşımlar” konulu seminer 29 Aralık Salı günü Google Meet programı üzerinden gerçekleştirildi. Seminere konuşmacı olarak Haliç Üniversitesi öğretim üyesi ve profesyonel futbol kondisyoneri Doç. Dr. Alper AŞÇI katıldı.

Seminerde Doç. Dr. Alper AŞÇI, sporda antrenman yükünün önemine değinirken, günümüzde antrenman yükü takibi için kullanılan teknolojik cihazlardan ve bu cihazların kullanım alanlarından bahsederek, sporda teknoloji kullanımının önemine değindi.

Performans takibi ve yönlendirilmesi konusunda maç sırasında kullanılan kinematik ve teknik taktik analiz sistemlerine ayrıntılı bir şekilde değinen AŞÇI, antrenman planlaması yapılırken de dikkat edilmesi gereken hususlar hakkında bilgi verdi.



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

BİLİNMESİ GEREKENLER

Dünyayı etkisi altına alan, Türkiye'de de kendini gösteren **koronavirüs** konusunda **İstanbul Gelişim Üniversitesi**'nde gerekli hassasiyet gösterilip tüm tedbirler alınıyor. **Koronavirüsle ilgili bilinmesi gerekenler** aşağıdaki gibidir.

Yeni Koronavirüs Belirtileri Nelerdir?

- En çok karşılaşılan belirtiler **ateş, öksürük ve solunum sıkıntısıdır.**
- Şiddetli vakalarda **zatürre, ağır solunum yetmezliği**, **böbrek yetmezliği ve ölüm** gerçekleşebilir.
- Kuluçka süresi **2 ila 14 gün** arasındadır.

Virüs Nasıl bulaşmaktadır?

- Hasta kişilerin **öksürme ve hapşırmayla** ortaya saçtığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin **ağız, burun ve gözlerine** temasıyla, damlacıkların yapıştığı yüzeylere dokunduktan sonra **ellerin ağza, burun veya göze** götürülmesiyle bulaşabilmektedir.

Virüsten Korunmak için Neler Yapmak Gerekmektedir?

- **Öksürme veya hapşırma** sırasında ağız ve burun **tek kullanımlık mendille** kapatılmalı, mendil yoksa avuç içleri ile değil **dirseğin iç kısmı** ile ağız kapatılmalıdır.
- **Tokalaşma ve sarılmadan** kaçınılması gerekmektedir.
- Kirli ellerle **ağız, burun ve gözlere** dokunulmamalıdır.
- Eller sık sık lavabolarda bulunan **El yıkama Talimatlarına** uygun olarak **en az 20 saniye** boyunca yıkanmalıdır. Su ve sabunun olmadığı durumlarda, **alkol içerikli el antiseptiği** kullanılması gerekmektedir. **70-80 derecelik kolonyalar** da dezenfektan görevi görmektedir.
- Ofis ve sınıfların **saat başı havalandırılması** gerekmektedir.
- Ortak alanlar ve kapı kolları gibi çok kişi tarafından sıkça kullanılan yerler **2 saatte bir dezenfekte** edilmelidir.
- **Toplu taşıma** kullanıldıktan sonra **ellerin yıkanması** gerekmektedir.
- Virüsün bağışıklık sistemi düşük kişilerde daha hızlı ilerlemesi sebebiyle; **dengeli ve sağlıklı beslenilmesi** gerekmektedir. Gıdaların tüketilmeden önce **iyice yıkanması** gerekmektedir.

Belirtiler Varsa Neler Yapılmalıdır?

- Son **14 gün içinde** enfeksiyon görülen ülkelerden geldiyseniz **cerrahi maske** takarak **en yakın sağlık kuruluşuna** başvurunuz.
- Eğer **öksürüyorsanız, ateşiniz varsa ve nefes almakta** zorlanıyorsanız; **cerrahi maske** takarak **en yakın sağlık kuruluşuna** başvurunuz.
- Evde **izolasyon önerilen bir kişiyle** aynı odada bulunduğunuz zamanlarda **maskenizi mutlaka takınız.**

gelisimedu igugelisim | www.gelisim.edu.tr

VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE

ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA SIRASINDA AĞIZ VE BURUN TEK KULLANIMLIK KAĞIT MENDİLLE KAPATILMALIDIR. MENDİL YOKSA DIRSEĞİNİÇ KISMI KULLANILMALIDIR.

TOKALAŞMA VE SARILMA GİBİ YAKIN TEMASTAN KAÇINILMALIDIR.

KALABALIK ORTAMLARDAN OLABİLDİĞİNCE UZAK DURULMALIDIR.

KİRLİ ELLERLE AĞIZ, BURUN VE GÖZLERE DOKUNULMAMALIDIR.

ELLER EN AZ 20 SANİYE SÜREYLE SU VE NORMAL SABUNLA YIKANMALIDIR.

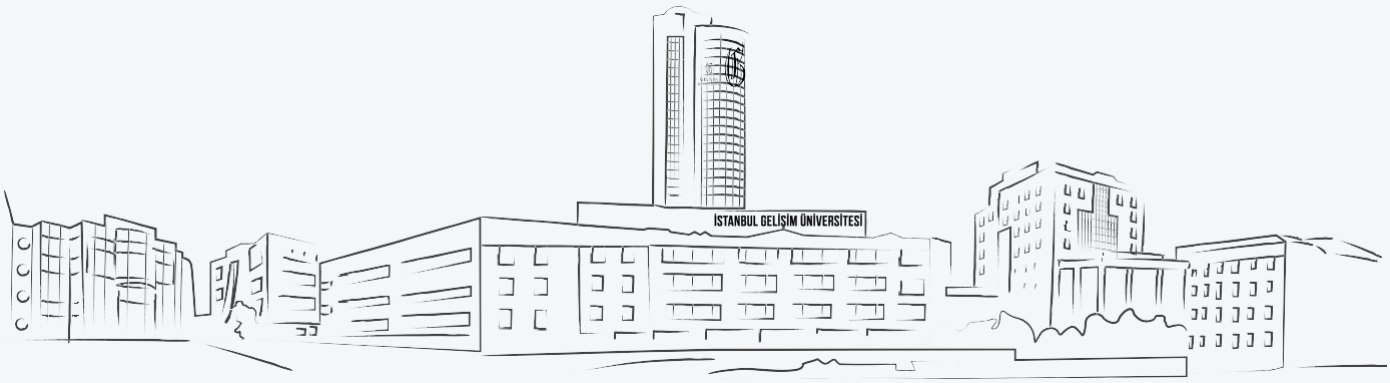
SU VE SABUN OLMADIĞI DURUMLARDA ALKOL İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ KULLANILMALIDIR.

/SaglikBakanligi | saglik.gov.tr | Detaylı bilgi için QR Code Okutunuz

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU
OCAK AYI BÜLTENİ



Sağlıklı günler dileriz...

besyo.gelisim.edu.tr

igubesyo