

The Journal of Academic Social Science Studies



International Journal of Social Science

Volume 6 Issue 2, p. 1053-1073, February 2013

**FEN BİLGİSİ ÖĞRETMEN ADAYLARININ SAĞLIKLI
YAŞAMA YÖNELİK DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ**
*ANAYLSIS OF THE BEHAVIOURS OF SCIENCE TEACHER CANDIDATES
TOWARDS HEALTHY LIVING*

Öğr. Gör. Dr. Elif BENZER

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Fen Bilgisi Öğretmenliği ABD

Yrd. Doç. Dr. Mehtap YURDATAPAN

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Fen Bilgisi Öğretmenliği ABD

Yrd. Doç. Dr. İlknur GÜVEN

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Fen Bilgisi Öğretmenliği ABD

Prof. Dr. Fatma ŞAHİN

Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi, İlköğretim Bölümü, Fen Bilgisi Öğretmenliği ABD

Abstract

Problem status: Nowadays, the patterns of modern life are necessitating more than ever an adherence to behaviors associated with healthy living. As human longevity increases, it becomes more and more important to maintain lifelong health. In order to live longer and healthier lives, it is important to demonstrate healthy living behavior. In the constitution of the World Health Organization (WHO), "Being Healthy" was defined in 1946 as "not only the absence of disease or disability, but also as a state of physical, psychological and social well-being" (Kesgin and

Topuzoğlu, 2006). Nowadays, the notion of “being healthy” is defined more as “the body knowledge for the preservation, maintenance and improvement of health.” Furthermore, the increasing awareness on healthy living which begins at an individual level will contribute to the development of a society composed of healthy individuals.

It would be especially beneficial to evaluate the health-related behavior of Education Faculty students, both as individuals and as important candidates who will influence the development and improvement of their students’ health when they begin their careers as teachers. In addition, this study may also serve as a guide for the development and conduct of education programs, by determining the areas in which students’ health-related behaviors are adequate or inadequate.

For these reasons, this study aims to assess the prevalence of healthy living behaviors among elementary school science teacher candidates, who will contribute in the future to the development of effective health-related behaviors among children within the elementary education age group, which constitutes the most important and critical age group for education. Based on this approach, the question the problem which is addressed within the context of this study is, “What is the level of the behaviors associated with healthy living among first and fourth year who are receiving their education in Elementary School Science Teaching?” is.

Method: This study is a survey model study that investigated the behaviors associated with healthy living among first and fourth year students receiving their education at the Department of Science Teaching. The sample of the study was composed of 90 students who were receiving their education in a university’s Education Faculty Science Undergraduate Teaching Program during the 2011-2012 educational year. Of these students, 49 were first year students, while 41 were fourth year students.

The “Questionnaire Regarding Healthy Living Behaviors” developed by Hallab (1999) was used within the context of this study. This questionnaire includes six dimensions: Regular exercise, nutritional habits, smoking, coping with stress, safety and medical care.

Results: The results obtained during the study are provided below for each dimension:

Exercise: It was observed that there were no significant differences between first and fourth year students with regards to regular exercise, and that most students in both grades did not have a regular exercise routine.

Nutrition: No differences were identified between the students with respect to their current grade level. Based on an evaluation of the general nutritional habits for both grades, it is possible to say that their nutritional habits were rather poor due to the consumption of refined food products instead of whole grain food products, the consumption of desserts with high fat content, the low number of fruit and vegetable servings consumed, and the frequency of fast food consumption.

Smoking: It was observed in both grade levels that the proportion of students using cigarettes or tobacco products was not high.

Stress: It was observed that students in first and fourth grades experienced stress on occasions; but that they were able to cope with these stresses and that they were generally happy.

Safety: It was observed that first and fourth year students accorded the same level of importance to traffic safety.

Medical Care: When the medical care of first and fourth year students were evaluated, it was observed that only general health examinations were attended more frequently by fourth year students, while other medical care-related responses were generally in parallel between the two grade levels. Based on the six medical care-related questions that were asked to the students, it is possible to say that students in both grades have a low level of awareness regarding their health (in other words, that they did not pay much attention to their health).

Results and Discussion Based on the answers of science teacher candidates regarding behaviors associated with healthy living, it was determined that these students did not exercise regularly, that their nutrition was not composed of healthy and balanced meals and they neglected their medical examinations. In addition to these observations, the proportion of smokers among the students was not very high, and the students paid attention to their safety in traffic. Based on this study, it is recommended that:

- As the study results regarding healthy living behaviors were far from adequate, a more significant place should be allocated to health-related subjects within the context of education programs on science teaching; or, in order to improve behaviors concerning their own health, mandatory courses on health-related topics should be provided in vocational education programs.

- In order to raise awareness regarding positive health behaviors and to encourage the improvement of their own health, efforts to actualize the positive knowledge acquired during their education into behavior patterns should be supported, and instructors should perform their responsibilities by guiding, counseling and serving as role model for the students in order to support the development of these behaviors.

- Following this study, variables that might affect health-related behaviors in a positive way should be investigated in studies conducted on larger and different groups.

Key Words: Behaviour towards healthy living, science teacher candidates, science education.

Öz

Günümüzde teknoloji hızla ilerleyip insanoğlunun çoğu sağlık sorununa tedavi yöntemleri getirirken bir yandan da sağlıkla ilgili başka sıkıntılar doğurmaktadır. Böyle bir ortamda ilerde sağlık konularını içeren fen ve teknoloji dersini verecek olan öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam davranışlarının tespiti öğrencilerine rol-model oluşturacakları için önemlidir. Buradan hareketle çalışmada fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam davranışlarının ve birinci ve dördüncü sınıf arasında bir fark olup olmadığının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla fen bilgisi öğretmenliği anabilim dalında öğrenim görmekte olan birinci ve dördüncü sınıftan toplam 90 öğrenci çalışmanın örneklem grubu olarak seçilmiştir. Seçilen gruba Hallab (1999) tarafından geliştirilen Sağlıklı Yaşama Yönelik Davranış Testi uygulanmış ve veriler yüzde ve frekans değerleriyle yorumlanmıştır. Fen bilgisi öğretmen adaylarının sağlıklı yaşam davranışıyla ilgili cevaplarından hareketle öğrencilerin düzenli egzersiz yapmadıkları, beslenmelerinin sağlıklı ve dengeli öğünlere ayrılmadığı ve tıbbi kontrollerini ihmal ettikleri tespit edilmiştir. Bununla birlikte öğrenciler büyük oranda sigara kullanmamakta ve trafikte güvenliklerine dikkat etmektedirler. Bu çalışmanın ardından; Fen bilgisi öğretmenliği öğretim programlarında sağlığı geliştirme konularına daha fazla yer verilmesi, mesleki eğitim süreçleri içinde sağlıkla ilgili zorunlu derslerin bulunması, öğrencilerin olumlu sağlık davranışlarının farkına vardırılması ve kendi sağlığını geliştirmelerine yönelik eğitimleri boyunca olumlu bilgileri davranışa dönüştürme çabalarının desteklenmesi ve bu konuda öğretim elemanlarının rehberlik, danışmanlık ve rol model olma gibi sorumluluklarını yerine getirmeleri önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sağlıklı yaşama yönelik davranış, fen bilgisi öğretmen adayları, fen eğitimi.

1. Giriş

Günümüzde modern yaşam, sağlıklı yaşama alışkanlıkları göstermeyi zorunlu kılmıştır. İnsan ömrü uzadıkça yaşam boyu sağlıklı olabilmek de önem kazanmıştır. Daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürmek için sağlıklı yaşam davranışları göstermek gereklidir. "Sağlıklı olmak" Dünya Sağlık Örgütü (WHO) anayasasında 1946 yılında "yalnızca hastalık ve sakatlığın olmadığı bir durum olarak değil aynı zamanda fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak iyi olma hali" olarak tanımlamıştır (Kesgin ve Topuzoğlu, 2006). Günümüzde "sağlıklı olmak" kavramı daha çok "sağlığı korumayı, sürdürmeyi ve geliştirmeyi bilmek" anlamına gelmektedir. Ayrıca bireysel olarak başlayacak olan sağlıklı yaşam bilinci sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı topluma dönüşüm sağlayacaktır.

Kong (1995)'a göre sağlıklı toplumun oluşması ve bireylerin kendi sağlık ve iyilik halinin devamını sağlayacak ve geliştirecek olumlu davranışların kazandırılması için bireylere yol gösterilmesi ve doğru kararlar almasına yardımcı

olmak gerekmektedir (Aktaran, Oyur Çelik vd., 2009). Bu amaçla başta sağlıkla ilgili kurum ve kişiler toplumsal bilincin oluşturulmasına katkı sağlamaktadır. Ancak bunun tek başına toplumsal sağlığın korunması ve geliştirilmesinde yeterli olmadığı söylenebilir. İnsanın sosyal bir varlık olduğu ve taklit ederek birçok durumu öğrenebildiği düşünülürse sosyal öğrenme sayesinde özellikle olumlu sağlıklı yaşam davranışları gösterebilen öğretmenler öğrencilerine de sağlıklı yaşam ile ilgili rol model olarak olumlu sağlıklı yaşam davranışları kazandırabilirler.

Bireylerin sosyal etkileşime girdikleri ilk kurumlardan biri okullardır ve okulların sağlıklı yaşam davranışlarının kazandırılması için en uygun çevreler olduğu söylenebilir (Tokuç ve Berberoğlu, 2007). İlköğretimden itibaren öğrencilere sağlıklı yaşam davranışları kazandırılırsa bir ömür boyu sağlığını koruyan, sürdüren ve geliştiren bireylerin artmasına katkı sağlanacaktır. Bu sayede sağlıklı bireyler dolayısıyla da daha sağlıklı bir toplum oluşturulabilme ihtimali artacaktır.

Schank (1999) sağlık davranışını “bireyin sağlıklı olmak için inandığı ve uyguladığı eylemler” şeklinde tanımlamıştır (Aktaran, Ulupınar Alıcı ve Sarıkaya, 2009). Bireylerin kendi sağlığını koruması ve sürdürmesinde, sağlıklı bir yaşamı benimsemesinde sorumlulukları bulunmaktadır. Sağlığın devam ettirilmesi için gerekli olan olumlu sağlık davranışı, bireylerin öncelikle kendi sağlığını ve sonra başkalarının sağlığını etkin olarak koruyabilmede gösterilen bilinçli çabalardan oluşur (Bayrak vd., 2010). Dolayısıyla öğrenci sağlıklı yaşama önem gösteren kişiler tarafından eğitilirse, bu davranışları benimsemesi daha kolay olacaktır.

Sağlık ile eğitim arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır. Sağlıklı ve huzurlu bir gelecek için sağlık bilgisi konusunda eğitilmiş nesillerin yetiştirilmesinde, yeterli düzeyde eğitim almış öğretmenler büyük önem taşımaktadır. Sağlık eğitiminin en iyi verileceği yer okuldur. Sağlık eğitimi evde ve ailede başlar, okulda gelişir ve toplumda kapsamlı düzeye ulaşır (Eraslan ve Matyar, 2010).

Myers-Clark ve Christopher (2001) özellikle 6-17 yaş arasındaki çocukların öğretmenleriyle ailelerinden daha fazla zaman geçirdiğini, dolayısıyla öğrencilerin sağlığını etkilemede en önemli etmenlerden biri olarak öğretmenleri işaret etmektedir (Aktaran, İnel, Günay ve Evrekli, 2010). Öğretmenler sağlık eğitiminin önemi konusunda bilinçli olmalarına rağmen, ne yazık ki bu alanda kendilerinin oynadığı rol konusunda bilinçli değildirlere (Fontana ve Apostolidou, 2001; aktaran, İnel vd., 2010). Yüksek eğitim almış kişilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışının önemini daha fazla farkında olması ve gerektiğinde yaşam biçimini değiştirebilmesi gerekir (Owens, 2006). Dolayısıyla sağlık eğitiminin gerçekleştirilmesi ve bireylerinin sağlık gelişiminin sağlanmasında okulların önemli bir rol üstlenmesiyle birlikte öğretmenlerin bu alandaki görev ve sorumlulukları da artmaktadır.

Ülkemizde özellikle sağlıkla ilgili kurumlarda çalışan ve sağlıkla ilgili alanlarda öğrenim gören öğrenci gruplarına sağlık konularındaki davranışları ve bunu etkileyen faktörler üzerinde yorum yapmaya ve tartışmaya olanak sağlayacak

pek çok çalışma yapılmış olmasına karşın (Bozhüyük vd., 2012; Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Bayrak vd., 2010; Vatan, Ocakoğlu ve İrgil, 2009; Ünalın vd., 2009; Ünalın vd., 2007; Şenol vd., 2006; Azak, 2006; Ayaz, Tezcan ve Akıncı, 2005; Akvardar vd., 2004; Özbaşaran, Çetinkaya ve Güngör, 2004; Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998) fen bilgisi öğretmen adayları gruplarına uygulanmış araştırmalara rastlanmamaktadır.

Özellikle Eğitim Fakültesi öğrencilerinin hem bir birey olarak hem de meslek yaşamına başladığı zaman öğrencilerinin sağlığının geliştirilmesinde etkili olabilecek bir aday olarak sağlık davranışlarının değerlendirilmesinde yarar vardır. Ayrıca eğitimi sağlıkla ilgili olmayan öğrencilerin sağlık davranışlarının hangi alanlarda yeterli ya da yetersiz olduğunun belirlenmesi eğitim programlarının geliştirilmesinde ve yürütülmesinde yol gösterici olabilir. Bu nedenlerle, bu çalışmada, eğitimin en önemli ve en kritik çağı olan ilköğretim çağında bulunan çocuklara etkin sağlık davranışlarını kazandıracak olan ilköğretim fen bilgisi öğretmen adaylarının sahip olduğu sağlıklı yaşama yönelik davranışlarının hangi düzeyde olduğunun tespit edilmesi amaçlanmaktadır. Buradan hareketle "İlköğretim Fen Bilgisi öğretmenliği anabilim dalında öğrenim gören birinci ve dördüncü sınıf öğretmen adaylarının sağlıklı yaşama yönelik davranışları hangi düzeydedir?" sorusu araştırmanın problemini oluşturmaktadır.

2. Yöntem

Bu çalışma Fen Bilgisi öğretmenliği anabilim dalında öğrenim gören birinci ve dördüncü sınıflardaki öğrencilerin sağlıklı yaşama yönelik davranışlarının incelendiği tarama modelinde bir çalışmadır. Bu model, hali hazırda var olanların betimlenip açıklanarak ortaya konulması şeklinde tanımlanabilir (Sönmez ve Alacapınar, 2011). Tarama modelindeki çalışmalarda bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanması amaçlanır (Büyüköztürk vd., 2011). Tarama çalışmaları son yıllarda sadece eğitim alanında değil diğer alanlarda da çeşitli amaçlarla sıklıkla kullanılmaya başlamıştır (Karakaya, 2009).

2.1. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın örneklemini büyükşehirdeki bir üniversitenin Eğitim Fakültesi Fen Bilgisi Öğretmenliği Lisans Programı 2011-2012 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 90 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın evreni ise aynı üniversitenin eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışmada birinci ve dördüncü sınıfların seçilmesinin sebebi öğrencilerin fen bilgisi öğretmenliği anabilim dalına başlarken ve mezun olurken sağlıklı yaşama yönelik davranışlarını belirleyebilmektir. Örneklem grubuna ait özelliklere tablo 1'de yer verilmiştir.

Tablo 1: Örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin özellikleri

	Kız		Erkek		Toplam
	Mevcut	Yüzde	Mevcut	Yüzde	
1. Sınıf	40	81,63	9	18,37	49
4. Sınıf	22	53,66	19	46,34	41

Toplam	62	68,89	28	31,11	90
--------	----	-------	----	-------	----

2.2. Veri toplama araçları ve verilerin toplanması

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak derecelendirme sorularından oluşan bir anket kullanılmıştır. Derecelendirme sorularında derecelendirilmiş ve kategorilere ayrılmış soru grupları üzerine karar vermeyi gerektiren sorular bulunmaktadır (Ekiz, 2009). Çalışmada kullanılan "Sağlıklı Yaşama Yönelik Davranış Anketi", sağlıklı yaşam davranışının tüm boyutları dikkate alınarak bu boyutlarda nelere gereksinim duyulduğuna yönelik Oregon'da Wellsource şirketi tarafından 1987'de yapılan bir çalışmayla oluşturulmuştur. 1999 yılında Hallab tarafından anket geliştirilerek Amerika'nın Louisiana, Mississippi ve Teksas eyaletlerindeki 18 yaşından büyük bireylere uygulanmıştır. Bu çalışmada anket, Hallab (1999) tarafından geliştirilen şekliyle değerlendirmeye alınmıştır. Başlangıçta 27 madde olan bu anket, araştırmacılar tarafından uygulamanın yapıldığı ülkenin geleneksel yapısı ve kültürü dikkate alınarak 23 maddeye indirilmiştir. Anketin Türkçeye çevrilmesi aşamaları şu şekilde yürütülmüştür:

1. Üç araştırmacı da soruları Türkçeye çevirmiş ve daha sonra bu üç çeviri nüshası karşılaştırılarak içerik bakımından en uygun ifadeye yer verilmiştir.
2. Araştırmacılar dışında bir fen eğitimi uzmanının daha anketi incelemesi istenmiş ve böylece içerik tekrar kontrol edilmiştir.
3. İçerik kontrolünden sonra dil ve anlaşılabilirliğinin tespiti için bir dil uzmanına anket gösterilmiştir. Burada anketin Türkçe versiyonunun tekrar İngilizceye çevrilerek orijinaliyle paralel karşılaştırılması da yapılmıştır.
4. Örneklem grubunda yer almayan 84 kişilik bir gruba anket uygulanmış ve içerikte veya anlamda olabilecek sapmalar kontrol edilmiştir.

Sağlıklı yaşama yönelik davranış anketinin uygulaması 2011-2012 eğitim öğretim yılında yapılmıştır. Örneklem grubu öğrencilerine anketi cevaplamaları için 25 dakikalık süre verilmiştir.

2.3. Verilerin değerlendirilmesi

Çalışmada verilerin değerlendirilmesi örneklem grubunda bulunan birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ölçme aracına verdikleri cevapların sıklık ve yüzdeleri hesaplanarak yapılmıştır. Bu noktada anketi oluşturan her bir soru bulunduğu alt boyuta göre sınıf düzeyinde karşılaştırma yapılarak değerlendirilmiş ve yorumlanmıştır. Sağlıklı yaşama yönelik davranış anketinin alt boyutları; düzenli egzersiz yapma, beslenme alışkanlıkları, sigara içme durumu, stresle başa çıkma durumu, güvenlik ve tıbbi bakımdır.

3. Bulgular

Bu bölümde ölçme aracından elde edilen verilerden hareketle öğrencilerin sağlıklı yaşam davranışlarının hangi düzeyde olduklarıyla ilgili bulgulara yer verilmiştir. Ölçme aracında sağlıklı yaşam davranışı altı alt boyut altında toplanmıştır. Bu doğrultuda elde edilen veriler de altı ayrı başlıkta sunulmuştur. Bulgular bu alt başlıklara göre sıklık ve yüzdeleriyle birlikte tablolaştırılmış ve yorumlarıyla birlikte verilmiştir.

3.1. Düzenli egzersiz yapma ile ilgili bulgular

Tablo 2’de düzenli egzersiz yapma ile ilgili fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin cevaplarından elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2: Düzenli egzersiz yapma ile ilgili bulgular

Soru 1: Haftada kaç kez en az 20-30 dakikalık sürelerle aerobik egzersizleri yapıyorsunuz (bisiklete binme, yüzme, aerobik dans, tempolu ve yavaş koşma, aktif spor, tempolu yürüyüş gibi)?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 2: Ne kadar sıklıkla kuvvet egzersizleri yapıyorsunuz (mekik, şınav, ağırlık aletleri kullanma gibi)?	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Düzenli bir egzersiz programım yok	27	55,1	28	68,3	a) Kuvvet egzersizleri yapmıyorum	33	67,3	33	80,5
b) Haftada bir kez	3	6,1	2	4,9	b) Haftada bir kez	5	10,2	2	4,9
c) Haftada iki kez	6	12,2	4	9,8	c) Haftada iki kez	4	8,2	1	2,4
d) Haftada üç veya dört kez	9	18,4	4	9,8	d) Haftada üç veya daha fazla	7	14,3	5	12,2
e) Haftada 5 veya daha fazla	3	6,1	3	7,3					
Boş	1	2,0	0	0					

Düzenli egzersiz programına sahip olmayla ilgili kısmın birinci sorusunda bisiklete binme, yüzme, aerobik dans, tempolu ve yavaş koşma, aktif spor, tempolu yürüyüş gibi çeşitli etkinliklere haftada kaç kez aerobik egzersizlerine katıldıkları öğrencilere sorulmuştur. Tablo 2’de yer alan verilerden hem birinci sınıf hem de dördüncü sınıf öğrencilerinin büyük çoğunlukla *aerobik egzersizleri yapmadıkları* görülmektedir (1. Sınıf=%55,1; 4. Sınıf=%68,3). 2. Soruda ise mekik, şınav, ağırlık aletleri kullanma gibi kuvvet egzersizlerini ne kadar sıklıkla yaptıkları sorusu öğrencilere yöneltilmiştir. Tablo 2’deki veriler incelendiğinde yine birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin büyük bir kısmının *kuvvet egzersizleri yapmadıklarını* ifade ettikleri görülmektedir (1. Sınıf=%67,3; 4. Sınıf=%80,5). Her iki sorudan elde edilen bulgular incelendiğinde birinci ve dördüncü sınıf düzeyleri arasında düzenli egzersiz yapma ile ilgili belirgin bir farkın olmadığı, her iki sınıfın da büyük oranda düzenli bir egzersiz programına sahip olmadıkları tespit edilmiştir.

3.2. Beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular

Tablo 3, 4, 5 ve 6'da beslenme alışkanlıkları ile ilgili fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3: Beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular

Soru 3: Genellikle hangi et ve/veya protein içerikli yiyecekleri tüketirsin?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 4: Genellikle hangi süt ürünleri çeşidini tüketirsin?	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Genelde parça kırmızı et, hamburger, sosisli sandviç ve öğle yemeğinde et yerim.	2	4,1	6	14,6	a) Yüksek oranda yağ içeren ürünleri neredeyse her gün yerim.	8	16,3	10	24,4
b) Genelde kırmızı et, bazen de tavuk veya balık yerim.	16	32,7	18	43,9	b) Çoğunlukla yüksek oranda yağ içeren ürünleri, bazen de düşük oranda yağ içeren ürünleri yerim.	20	40,8	19	46,3
c) Sadece yağsız kırmızı et, derisiz tavuk ve balık yerim.	10	20,4	4	9,8	c) İkisini de aynı oranda tüketirim.	12	24,5	6	14,6
d) Çok az bir miktar kırmızı et, çoğunlukla tavuk veya balık gibi beyaz et yerim.	16	32,7	11	26,8	d) Temelde düşük oranda yağ içeren ürünleri, bazen de yüksek oranda yağlı ürünleri yerim.	7	14,3	6	14,6
e) Eti arada bir yerim ya da asla yemem; bitkisel proteinlerle beslenirim.	5	10,2	2	4,9	e) Sadece düşük oranda yağ içeren ürünleri yerim ya da hiç yemem.	2	4,1	0	0,0

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili 3. Soruda öğrencilere ne tür protein içerikli besinleri tükettiklerine yönelik bir soru yöneltilmiştir. Bu soruda daha çok kırmızı ve beyaz et tüketim sıklıklarının tespiti amaçlanmıştır. Tablo 3'ten görüldüğü gibi 1. ve 4. sınıf öğrencileri *genelde kırmızı et, bazen de tavuk veya balık* (1. Sınıf=%32,7; 4. Sınıf=%43,9) ve *çok az bir miktar kırmızı et, çoğunlukla tavuk veya balık gibi beyaz et* (1. Sınıf=%32,7, 4; Sınıf=%26,8) yediklerini ifade etmişlerdir. Süt ürünlerinin tüketimiyle ilgili 4. Soruda ise her iki sınıf düzeyindeki öğrencilerin büyük bir kısmı *çoğunlukla yüksek oranda yağ içeren ürünleri, bazen de düşük oranda yağ içeren ürünleri* tükettiklerini belirtmişlerdir (1. Sınıf=%40,8; 4. Sınıf=%46,3).

Tablo 4: Beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular

Soru 5: Genellikle hangi çeşit tatlıları tüketirsin?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 6: Genelde yemeği nasıl hazırlarsınız veya ne çeşit yemekleri tüketirsiniz?	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%

	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Neredeyse her zaman yüksek oranda yağ içeren tatlıları yerim.	8	16,3	6	14,6	a) Neredeyse her zaman fazla yağ kullanılarak pişirilen yemekleri yerim.	3	6,1	4	9,8
b) Çoğunlukla yüksek oranda yağ içeren tatlıları, bazen de düşük oranda yağ içeren tatlıları yerim.	16	32,7	18	43,9	b) Çoğunlukla fazla yağ kullanılarak pişirilen yemekleri yerim.	10	20,4	8	19,5
c) İkisini de aynı oranda tüketirim.	17	34,7	8	19,5	c) İkisini de aynı oranda tüketirim.	11	22,4	11	26,8
d) Temelde düşük oranda yağ içeren tatlıları, nadiren de yüksek oranda yağlı tatlıları yerim.	6	12,2	7	17,1	d) Temelde az yağ kullanılarak pişirilen yemekleri yerim.	22	44,9	15	36,6
e) Sadece düşük oranda yağ içeren tatlıları yerim ya da hiç yemem.	2	4,1	2	4,9	e) Sadece az yağ kullanılarak pişirilen yemekleri yerim.	2	4,1	2	4,9
					Boş	1	2,0	1	2,4

Hangi çeşit tahılları tükettiklerinin sorulduğu 5. soruda, 1. sınıf öğrencileri çoğunlukla yüksek oranda yağ içeren tatlıları, bazen de düşük oranda yağ içeren tatlıları (1. Sınıf=%32,7) ve ikisini de aynı oranda (1. Sınıf=%34,7) tükettiklerini belirtmişlerdir. 4. Sınıf öğrencileri ise çoğunlukla yüksek oranda yağ içeren tatlıları, bazen de düşük oranda yağ içeren tatlıları (4. Sınıf=%43,9) tükettiklerini ifade etmişlerdir. İçindeki yağ oranı dikkate alınarak tüketilen yemeklerle ilgili tablo 4'teki 6. Soru verileri incelendiğinde ise her iki sınıf düzeyindeki öğrencilerin de temelde az yağ kullanılarak pişirilen yemekleri tercih ettikleri tespit edilmiştir (1. Sınıf=%44,9; 4. Sınıf=%36,6). Bununla birlikte sadece az yağ kullanılarak pişirilen yemekleri tüketen öğrencilerin yüzdesinin, a ve b şıklarında verilen ve yüksek oranda yağ içeren yemeklerin tüketilmesiyle ilgili ifadeleri seçen öğrencilerin yüzdesinden oldukça düşük olduğu da gözden kaçırılmamalıdır.

Tablo 5: Beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular

Soru 7: Ekmeğin hangi çeşidini tüketirsiniz?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 8: Ne kadar sıklıkla meyve ve sebze yersiniz?	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Neredeyse her zaman rafine edilmiş tahıl ürünlerini yerim.	18	36,7	11	26,8	a) Her gün 5 veya 6 porsiyon.	1	2,0	2	4,9
b) Çoğunlukla rafine edilmiş tahıl ürünlerini yerim.	19	38,8	17	41,5	b) Her gün 4 porsiyon.	3	6,1	1	2,4
c) İkisini de aynı oranda tüketirim.	5	10,2	6	14,6	c) Her gün 3 porsiyon.	13	26,5	4	9,8
d) Temelde tam tahıllı ürünleri yerim.	7	14,3	6	14,6	d) Her gün 2 porsiyon.	15	30,6	13	31,7

e) Sadece tam tahıllı ürünleri yerim.	0	0,0	1	2,4	e) Her gün 1 porsiyon.	17	34,7	21	51,2
---------------------------------------	---	-----	---	-----	------------------------	----	------	----	------

Öğrencilerin en çok hangi ekmek çeşidini tükettiklerini tespit etmeye yönelik sorulan 7. soruda, her iki sınıf düzeyindeki öğrenciler de genelde *çoğunlukla rafine edilmiş tahıl ürünlerini* tercih ettiklerini belirtmişlerdir (1. Sınıf=%38,8; 4. Sınıf=%41,5). Bununla birlikte birinci sınıf öğrencileri yine büyük oranla *neredeyse her zaman rafine edilmiş tahıl ürünlerini* tükettiklerini ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%36,7). Günde yenilen meyve ve sebze miktarının tespit edildiği 8. soruda ise çoğu öğrenci sadece *bir porsiyon* meyve ve sebze yediğini belirtmiştir (1. Sınıf=%34,7; 4. Sınıf=%51,2). Günde *iki porsiyon meyve ve sebze* tüketen 1. sınıf öğrencilerinin yüzdesi 30,6 iken 4. sınıf öğrencilerinin yüzdesi 31,7'dir. Bu doğrultuda her iki sınıf öğrencilerinin de büyük bir kısmının günde 1 veya 2 porsiyon meyve ve sebze tükettikleri söylenebilir.

Tablo 6: Beslenme alışkanlıkları ile ilgili bulgular

Soru 9: Ne kadar sıklıkla hamburger, tavuk kızartma, sosisli, patates kızartması, milk shake gibi fast food ürünleri tüketirsin?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 10: Ne kadar sıklıkla yiyeceklerine tuz eklersin veya tuzlu yiyeceklerden (cips, salatalık turşusu, soya sosu gibi) yersin?	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Neredeyse her gün.	6	12,2	7	17,1	a) Nadiren veya hiç..	4	8,2	8	19,5
b) Haftada birkaç kez.	22	44,9	12	29,3	b) Bazı öğünlerde.	26	53,1	16	39,0
c) Ayda birkaç kez.	13	26,5	11	26,8	c) Öğünlerimin önemli bir kısmında.	11	22,4	12	29,3
d) Nadiren veya hiç.	7	14,3	11	26,8	d) Hemen hemen her öğünde	7	14,3	5	12,2
Boş	1	2,0	0	0,0	Boş	1	2,0	0	0,0

Öğrencilerin hamburger, tavuk kızartma, sosisli, patates kızartması, milk shake gibi fastfood ürünlerinin tüketim sıklığının incelendiği 9. soruda, 1. sınıf öğrencilerinin çoğunluğunun *haftada birkaç kez* fastfood tarzı yiyeceklerle beslendikleri tespit edilmiştir (1. Sınıf=%44,9). 4. Sınıf öğrencilerinde ise bu tarz yiyecekleri tüketim oranları üç grupta toplanmıştır. Bunlar; *haftada birkaç kez* (4. Sınıf=%29,3), *ayda birkaç kez* (4. Sınıf=%26,8) ve *nadiren veya hiç* (4. Sınıf=%26,8) seçenekleridir. Tuz tüketiminin incelendiği 10. soruda ise her iki sınıf düzeyinde bulunan öğrencilerin de büyük çoğunluğunun *bazı öğünlerde* yemeklerine tuz ekledikleri veya cips, salatalık turşusu, soya sosu gibi tuzlu yiyecekleri tükettikleri tespit edilmiştir.

Fen bilgisi öğretmenliği anabilim dalında öğrenim görmekte olan birinci ve dördüncü sınıf düzeylerindeki öğrencilerin bazı beslenme alışkanlıklarında (protein içerikli yiyecekler, tatlı tüketimi) sınıf düzeyine göre ufak tefek farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ancak hem bu farklılıkların çok az oranda olması, hem de genelde birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sorulardaki şıklara paralel cevap vermelerinden dolayı sınıf düzeyine göre öğrenciler arasında fark olmadığı söylenebilir. Her iki sınıfın genel olarak beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde

ise özellikle tam tahıllı ürünler yerine rafine edilmiş ürünlerin kullanılması, çok yağlı tatlıların tüketilmesi, günde tüketilen meyve ve sebze porsiyonlarının düşük olması ve fastfood tüketiminin çok sık olması nedenlerinden dolayı beslenme alışkanlıklarının çok da iyi olmadığı söylenebilir.

3.3. Sigara içme durumu ile ilgili bulgular

Tablo 7'de sigara içme durumu ile ilgili fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 7: Sigara içme durumu ile ilgili bulgular

Soru 11: Uygun cevabı işaretleyiniz.	1.sınıf		4.sınıf		Soru 12: Dumansız tütün kullanıyor musunuz?				
	f	%	f	%	1.sınıf f	1.sınıf %	4.sınıf f	4.sınıf %	
a) Hiç sigara içmedim.	47	95,9	31	75,6	a) Evet	1	2,0	0	0,0
b) İki yıldan fazladır sigarayı bıraktım.	0	0,0	2	4,9	b) Hayır	46	93,9	40	97,6
c) İki yıldan az bir zaman önce sigarayı bıraktım.	0	0,0	2	4,9	Boş	2	4,1	1	2,4
d) Günde 10 sigaradan daha az içerim.	0	0,0	3	7,3					
e) Günde 10 ya da daha fazla sigara içerim.	1	2,0	3	7,3					
Boş	1	2,0	0	0,0					

Tablo 7'den birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin büyük bir kısmının *hiç sigara içmediği* görülmektedir (1. Sınıf=%95,9; 4. Sınıf=%75,6). Yine birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin büyük bir kısmı dumansız tütün kullanmamaktadır (1. Sınıf=%93,9; 4. Sınıf=%97,6). Bu doğrultuda her iki sınıf düzeyindeki öğrencilerin yüksek bir oranla sigara veya tütün kullanmadıkları söylenebilir.

3.4. Stres ve başa çıkma durumu ile ilgili bulgular

Tablo 8 ve 9'da stres ve onunla başa çıkma durumu ile ilgili fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 8: Stres ve başa çıkma durumu ile ilgili bulgular

Soru 13: Şu an hayatla başa çıkma çabanızda hissettiğiniz duyguları anlatan uygun cevabı işaretleyiniz.	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%
a) Nadiren gergin olurum, çok iyi başa çıkıyorum.	6	12,2	9	22,0
b) Bazen gergin olurum, oldukça başa çıkıyorum.	30	61,2	21	51,2
c) Sık sık gergin olurum, zaman zaman başa çıkma konusunda sorun yaşıyorum.	7	14,3	7	17,1
d) Yoğunluklu olarak gergin olurum, sık sık başa çıkma konusunda sorun yaşıyorum.	4	8,2	3	7,3
e) Aşırı sıklıkta gergin olurum, başa çıkamıyorum.	1	2,0	1	2,4
Boş	1	2,0	0	0,0

Tablo 8’de görüldüğü gibi çoğu birinci ve dördüncü sınıf öğrencisi *bazen gergin olduklarını* ama hayatla başa çıkma çabalarında *oldukça başarılı* olduklarını ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%61,2; 4. Sınıf=%51,2).

Tablo 9: Stres ve başa çıkma durumu ile ilgili bulgular

Soru 14: Geçen ay boyunca kendinizi, yıpranmış, yorgun, tükenmiş, bezgin hissettiniz mi?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 15: Bugünlerde ne kadar mutlusunuz?	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Çoğu zaman	13	26,5	10	24,4	a) Çok mutluyum	3	6,1	4	9,8
b) Ayın yarısında	4	8,2	11	26,8	b) Oldukça mutluyum	28	57,1	27	65,9
c) Bazen	25	51,0	15	36,6	c) Çok mutlu değilim	13	26,5	8	19,5
d) Nadiren veya hiçbir zaman	6	12,2	5	12,2	d) Hiç mutlu değilim	4	8,2	2	4,9
Boş	1	2,0	0	0,0	Boş	1	2,0	0	0,0

Öğrencilerin kendilerine yönelik yıpranmışlık, yorgunluk, tükenmişlik ve bezginlik gibi hislerinin sıklığının incelendiği 14. soruda, her iki sınıf düzeyindeki öğrenciler de büyük oranla *bazen* kendilerinin bu hislere kapıldıklarını ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%51,0; 4. Sınıf=%36,6). Bazen ifadesinden sonra ise yüzdelik oranları en fazla olan şıklar; birinci ve dördüncü sınıflar için a) *çoğu zaman* (1. Sınıf=%26,5; 4. Sınıf=%24,4) ve dördüncü sınıflar için b) *ayın yarısında* (4. Sınıf=%26,8) olarak tespit edilmiştir. 15. soruda ise öğrenciler büyük bir yüzdeyle *bugünlerde oldukça mutlu olduklarını* ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%57,1; 4. Sınıf=%65,9).

Stres ve başa çıkmayla ilgili bulgulardan hareketle fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin *bazen gerginlik yaşadıkları*; fakat bunların üstesinden gelerek genelde mutlu oldukları söylenebilir.

3.5. Güvenlik ile ilgili bulgular

Tablo 10’da güvenlik ile ilgili fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 10: Güvenlik ile ilgili bulgular

Soru 16: Araba sürerken ya da yolculuk ederken hangi sıklıkta emniyet kemeri takarsınız?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 17: Geçen yıl, kaç defa siz aşırı içkiliyken ya da aşırı içkili biri araba sürerken yolculuk yaptınız? (Alkolün etkisinin geçmesi yaklaşık bir saat alır)	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Her zaman	15	30,6	11	26,8	a) Asla içmem ya da içtikten sonra araba kullanmam.	4	91,8	38	92,7
b) Çoğunlukla	16	32,7	17	41,5	b) Bir kez	1	2,0	0	0,0
c) Bazen	11	22,4	7	17,1	c) İki kez	2	4,1	1	2,4
d) Nadiren	6	12,2	5	12,2	d) İki defa fazla	0	0,0	1	2,4

Boş 1 2,0 1 2,4 Boş 1 2,0 1 2,4

Bu kısımda güvenlik soruları daha çok trafik ile ilgili davranışlar vasıtasıyla incelenmiştir. Emniyet kemerinin kullanımıyla ilgili 16. Soruda her iki sınıf düzeyindeki öğrenciler de yüksek oranla *çoğu zaman* (1. Sınıf=%32,7; 4. Sınıf=%41,5) ve *her zaman* (1. Sınıf=%30,6; 4. Sınıf=%26,8) emniyet kemeri kullandıklarını belirtmişlerdir. Alkollü araba kullanımının incelendiği 17. soruda ise birinci ve dördüncü sınıfların ikisi de büyük bir yüzdeyle *asla arabada içki içmediklerini ya da içtikten sonra araba kullanmadıklarını* ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%91,8; 4. Sınıf=%92,7). Bulgulardan hareketle fen bilgisi öğretmenliği hem birinci ve hem de dördüncü sınıf öğrencilerinin trafikte güvenliğe dikkat etme davranışlarının aynı seviyede olduğu söylenebilir.

3.6. Tıbbi bakım durumu ile ilgili bulgular

Tablo 11, 12 ve 13'te tıbbi bakım durumu ile ilgili fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 11: Tıbbi bakım durumu ile ilgili bulgular

Soru 18: Geçen 12 ay boyunca kaç defa bir doktorun muayenehanesine, acile, psikiyatriste, masöre ya da sağlıkla ilgili diğer yerlere gittiniz?	1.sınıf				4.sınıf				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
a) Hiç gitmedim	15	30,6	13	31,7	a) Hiç gitmedim	14	28,6	10	24,4
b) Bir kez	6	12,2	7	17,1	b) Bir ya da iki gün	14	28,6	12	29,3
c) İki kez	8	16,3	4	9,8	c) Üç ya da dört gün	7	14,3	11	26,8
d) Üç ya da beş kez	13	26,5	8	19,5	d) Beş ya da sekiz gün	9	18,4	2	4,9
e) Altı ya da dokuz kez	4	8,2	7	17,1	e) Dokuz ya da 13 gün	3	6,1	3	7,3
f) On ya da daha fazla	2	4,1	2	4,9	f) On dört gün ya da daha fazla	1	2,0	3	7,3
Boş	1	2,0	0	0,0	Boş	1	2,0	0	0,0

Tablo 11'den görüldüğü gibi 18. soruda birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin çoğu *geçen 12 ay boyunca doktorun muayenehanesine, acile, psikiyatriste, masöre ya da sağlıkla ilgili diğer yerlere hiç gitmediklerini* ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%30,6; 4. Sınıf=%31,7). 19. soruda ise birinci sınıf öğrencileri okula hastalık yüzünden hiç gitmemelik yapmadıklarını (1. Sınıf=%28,6) veya bir iki gün gidemediklerini (1. Sınıf=%28,6), dördüncü sınıf öğrencileri ise *bir ya da iki gün* (4. Sınıf=%29,3) veya *üç ya da dört gün* (4. Sınıf=%26,8) hastalık sebebiyle okula gidemediklerini belirtmişlerdir. Dördüncü sınıf öğrencilerinin %24,4'ü ise hastalık yüzünden okula gitmemelik gibi bir durumlarının olmadığını ifade etmişlerdir.

Tablo 12: Tıbbi bakım durumu ile ilgili bulgular

Soru 20: Tansiyonunuzu belirtiniz.	1.sınıf		4.sınıf		Soru 21: Kan kolesterol seviyenizi belirtiniz.	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) 120/80 ya da aşağı	14	28,6	12	29,3	a) 180 ya da aşağı	3	6,1	4	9,8
b) 121-139/81-89	10	20,4	8	19,5	b) 181-199	0	0,0	1	2,4
c) 140-159/90-94	0	0,0	0	0,0	c) 200-239	0	0,0	0	0,0
d) 160/95 ya da daha yüksek	0	0,0	0	0,0	d) 240 ya da daha yüksek	0	0,0	1	2,4
e) Bilmiyorum	24	49,0	21	51,2	e) Bilmiyorum	44	89,8	35	85,4
Boş	1	2,0	0	0,0	Boş	2	4,1	0	0,0

Fen bilgisi öğretmenliği öğrencilerinin tansiyon değerleriyle ilgili 20. soruda, hem birinci hem de dördüncü sınıfta bulunan öğrencilerin çoğunun *tansiyonlarını bilmedikleri* tespit edilmiştir (1. Sınıf=%49,0; 4. Sınıf=%51,2). Tansiyonunu bilen öğrencilerin tansiyon değerleri ise normal sınırlar içindedir (1. Sınıf=%28,6; 4. Sınıf=%29,3). 21. soruda sorulan kan kolesterol değerlerini ise her iki sınıf düzeyindeki öğrenciler de yüksek bir yüzdeyle bilmediklerini ifade etmişlerdir (1. Sınıf=%89,8; 4. Sınıf=%85,4).

Tablo 13: Tıbbi bakım durumu ile ilgili bulgular

Soru 22: Kişisel doktorunuz var mı?	1.sınıf		4.sınıf		Soru 23: Son üç yılda yaptırdığınız sağlık kontrollerini işaretleyiniz.	1.sınıf		4.sınıf	
	f	%	f	%		f	%	f	%
a) Evet	21	42,9	10	24,4	a) Endoskopi-kolonoskopi kontrolü (mide-bağırsak kontrolü)	2	4,1	3	7,3
b) Hayır	27	55,1	31	75,6	b) Genel sağlık muayenesi	11	22,4	29	70,7
Boş	1	2,0	0	0,0	c) Smear testi (rahim ağzı testi)	0	0,0	1	2,4
					d) Grip aşısı	6	12,2	3	7,3
					e) Son üç yılda sağlık kontrolü yaptırmadım.	31	63,3	9	22,0

Tablo 13'ten görüldüğü gibi her iki sınıf düzeyindeki öğrencilerin çoğu *kişisel doktorlarının olmadığını* belirtmişlerdir (1. Sınıf=%55,1; 4. Sınıf=%75,6). Son üç yılda öğrencilerin yaptırdıkları sağlık kontrollerinin incelendiği 23. Soruda ise birinci ve dördüncü sınıflardaki çoğunluk yüzdesi farklı sıklarda toplanmıştır. Birinci sınıflar son üç yılda *sağlık kontrolü yaptırmadıklarını* (1. Sınıf=%63,3) ifade ederlerken dördüncü sınıflar *genel sağlık muayenesine gittiklerini* (4. Sınıf=%70,7) belirtmişlerdir.

Fen bilgisi öğretmenliği anabilim dalında öğrenim görmekte olan birinci ve dördüncü sınıf düzeylerindeki öğrencilerin tıbbi bakım durumları değerlendirildiğinde; cevaplarının genelde paralel olmakla birlikte sadece yapılan sağlık kontrollerinde dördüncü sınıfların daha fazla genel sağlık muayenesine

gittikleri bulunmuştur. Tıbbi bakımla ilgili öğrencilere yöneltilen altı sorudan hareketle her iki sınıf düzeyindeki öğrencilerin de sağlıklı ilgili bakımlarında çok da bilinçli olmadıkları (çok fazla dikkat etmedikleri) söylenebilir.

4. Sonuç ve Tartışma

Düzenli egzersiz yapma ile ilgili iki sorudan elde edilen sonuçlara göre birinci ve dördüncü sınıf düzeyleri arasında düzenli egzersiz yapma ile ilgili belirgin bir farkın olmadığı, her iki sınıfın da büyük oranda düzenli bir egzersiz programına sahip olmadıkları tespit edilmiştir. Birinci sınıf seviyesinde öğrencilerin % 55,1'inin, dördüncü sınıf seviyesindeki öğrencilerin % 68,3'ünün düzenli olarak egzersiz yapmadıkları ortaya çıkmıştır. Aşağıda verilen çalışmalar bu çalışma ile benzer sonuçlar içermektedir. Bayrak ve diğerlerinin (2010) çalışmasında öğrencilerin %75,4'ünün düzenli olarak spor yapma alışkanlığının olmadığı bulunmuştur. Ünal ve diğerlerinin (2009) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin spor yapmama durumu %39,7 olarak bulunmuştur. Celal Bayar Üniversitesinde yapılmış olan bir çalışmada öğrencilerde düzenli spor yapma alışkanlığının olmadığı bulunmuştur (Özbaşaran vd., 2004). Lise öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışma sonucuna göre öğrencilerin %39,4'ünün düzenli spor yapma alışkanlığının olmadığı belirlenmiştir (Özmen vd., 2007). Farklı gruplarla yapılan çalışmalarda egzersiz yapma durumunun genelde düşük olduğu ortaya çıkarılmıştır (Yetkin ve Uzun, 2000; Pasinlioğlu ve Gözüm, 1998). Bu sonuçların benzer şekilde olması toplum olarak spor yapma alışkanlığına sahip olmadığımızın göstergesidir.

Beslenme alışkanlıkları ile ilgili sekiz sorudan elde edilen sonuçlara göre fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf düzeylerindeki öğrencilerin bazı beslenme alışkanlıkları (protein içerikli yiyecekler, tatlı tüketimi) bakımından sınıf düzeyine göre farklılıkların çok az olduğu görülmüştür. Bunun nedeni olarak birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin sorulardaki şıklara çoğunlukla benzer cevap vermeleri söylenebilir. Her iki sınıfın genel olarak beslenme alışkanlıkları değerlendirildiğinde ise özellikle tam tahıllı ürünler yerine rafine edilmiş ürünlerin kullanılması, çok yağlı tatlıların tüketilmesi, günde tüketilen meyve ve sebze porsiyonlarının düşük olması ve fastfood tüketiminin çok sık olması nedenlerinden dolayı beslenme alışkanlıklarının çok iyi olmadığı söylenebilir.

Soylu (2006)'ya göre toplumun ve bireylerin sağlıklı ve güçlü olarak yaşamasında, ekonomik ve sosyal yönden gelişmesinde, refah düzeyinin artmasında yeterli ve dengeli beslenme temel şartlardandır (Aktaran Bozhüyük vd., 2012). Bugüne kadar yapılan birçok araştırma, beslenmenin çeşitli konularda önemini ortaya koymuştur. Yetersiz ve dengesiz beslenme, sağlığı ve okul başarısını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin beslenmesine önem vermek gerekir. Celal Bayar Üniversitesi'nde öğrencilerin sağlık davranışları konusunda yapılmış bir çalışmada öğrencilerin düzenli beslenme alışkanlıklarına sahip olmadığı bulunmuştur (Özbaşaran vd., 2004). Bayrak ve diğerleri (2010) çalışmalarında günde 3 ana öğün, 2 ara öğün şeklinde düzenli beslenme alışkanlığı olanların oranı %53,3

olarak bulunmuştur. Erciyes Üniversitesi'nde beş fakülte ve yüksekokulda yapılmış bir çalışmada öğrencilerden %34,4'ünün düzenli olarak kahvaltı yapabildiği ve günde üç öğün yemek yiyen öğrenci oranı % 48,9 olarak saptanmıştır (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Özmen ve diğerleri (2007) tarafından lise öğrencileri ile ilgili yapılan araştırma sonucuna göre öğrencilerin %34,0'ının düzenli kahvaltı yapma alışkanlığının, %38,3'ünün düzenli öğle yemeği yeme alışkanlığının, %6,5'inin düzenli akşam yemeği yeme alışkanlığının olmadığı görülmüştür. Ayrıca çalışmada öğrencilerin %36,7'sinin şişmanlamaktan çok korktuğu, %6,5'inin diyet yaptığı ve %59,1'inin abur cubur yediği belirlenmiştir. Güleç ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada, öğrenciler arasında günün en önemli öğünü olan kahvaltıyı atlama ve "fastfood" tüketimi yaygın bulunmuştur.

Sigara içme durumu ile ilgili iki sorudan elde edilen verilere göre sınıf seviyesine göre sigara kullanma alışkanlığı açısından bir ve dördüncü sınıf öğrencilerinin yüksek bir oranla sigara veya tütün kullanmadıkları söylenebilir. Ancak dördüncü sınıf öğrencilerinin birinci sınıf öğrencilerine göre daha fazla sigara kullandığı görülmektedir. Az da olsa bir farklılık vardır. Türkiye İstatistik Yıllığı (2011)'na göre 15-24 yaş grubu gençlerde her gün sigara kullanma sıklığı %16,4 olarak belirtilmiştir. Ülkemizde son yıllarda farklı bölümlerde okumakta olan üniversite öğrencilerinde yapılmış olan çalışmalarda bu oran %15,8 ile %33,0 arasında değişmektedir (Cihangiroğlu ve Deveci, 2011; Azak, 2006; Ayaz vd., 2005; Özbaşaran, vd., 2004). Tıp fakültesinde okumakta olan öğrencilerde yapılan çalışmalarda ise bu oran %15,2 ile %44,2 arasında bulunmuştur (Bayrak vd., 2010; Vatan vd., 2009; Şenol vd., 2006; Akvardar vd., 2004). Bu çalışmadaki sonuçlar, Cihangiroğlu ve Deveci (2011), Azak (2006), Vatan ve diğerlerinin(2009) ve Bayrak ve diğerlerinin (2010)'nin sonuçlarına yakın çıkmakla beraber, diğerlerinden düşüktür. Bu sonuç, son yıllardaki sigaranın zararları konusundaki eğitimler ve yasal yaptırımların etkili olduğunu düşündürmektedir.

Stres ve onunla başa çıkma durumu ile ilgili üç sorudan elde edilen sonuçlara fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin bazen gerginlik yaşadıkları; fakat bunların üstesinden gelerek genelde mutlu oldukları söylenebilir. Pasinlioğlu ve Gözüm (2008) çalışmalarında sağlık personeli ile ilgili çalışmalarında sağlık personelinin stres yönetimi ile ilgili puanlarının düşük çıktığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda sağlıklı yaşam biçimi bakımından stres yönetimi ile ilgili olarak anlamlı farklılıklar çıkmamıştır (İlhan, Batmaz ve Akhan, 2010; Oyur Çelik vd., 2009; Karadeniz vd., 2008; Tuğut ve Bekar, 2008; Yetkin ve Uzun, 2000). Geçgil ve Yıldız (2006)'ın adölesanlara yönelik çalışmalarında stres yönetimi bakımından anlamlı farklılık ortaya çıkmamıştır. Ünal ve diğerlerinin (2007) çalışmasında üniversite öğrencilerin genel sağlık durumu göre stresle yönetimi, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ayaz ve diğerlerinin (2005) çalışmalarında hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme

davranışlarını düşük düzeyde uyguladıkları ancak Sağlığın Önemi Ölçeği puan ortalamasının yüksek olduğu gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Buna göre sağlığa verilen önem arttıkça bireylerin iyilik-esenlik potansiyelini arttırmak için olumlu davranış geliştirdikleri, stresten uzak ve sağlıklı yaşamak için sağlığı geliştirme davranışlarını daha fazla benimsedikleri ve uyguladıkları söylenebilir.

Trafikte güvenlik ile ilgili iki sorudan fen bilgisi öğretmenliği birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinden elde edilen sonuçlara göre, birinci ve dördüncü sınıf öğrencilerinin her ikisinin de birbirine paralel olarak trafikte güvenliğe dikkat ettikleri söylenebilir.

Tıbbi bakım durumu ile ilgili altı sorudan elde edilen verilere göre öğrencilerin tıbbi bakım durumları değerlendirildiğinde; cevaplarının genelde paralel olmakla birlikte sadece yapılan sağlık kontrollerinde dördüncü sınıfların daha fazla genel sağlık muayenesine gittikleri bulunmuştur. Her iki sınıf düzeyindeki öğrencilerin de sağlıkla ilgili bakımlarına çok fazla dikkat etmedikleri söylenebilir.

Bu çalışmanın ardından;

Sonuçların sağlıklı yaşam davranışları açısından yeterince olumlu olmamasından dolayı fen bilgisi öğretmenliği öğretim programlarında sağlığı geliştirme konularına daha fazla yer verilmesi ya da öğrencilerin sağlığın geliştirilmesine yönelik davranışlarını olumlu hale getirmek amacıyla, mesleki eğitim süreçleri içinde sağlıkla ilgili zorunlu derslerin bulunması,

Öğrencilerin olumlu sağlık davranışlarının farkına vardırılması ve kendi sağlığını geliştirmelerine yönelik eğitimleri boyunca olumlu bilgileri davranışa dönüştürme çabalarının desteklenmesi ve bu konuda öğretim elemanlarının rehberlik, danışmanlık ve rol model olma gibi sorumluluklarını yerine getirmeleri,

Sağlık davranışlarını olumlu yönde etkileyecek değişkenler bu tip çalışmalar ardından sorgulanarak daha geniş ve farklı gruplar üzerinde yapılması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- AKVARDAR, Y., DEMİRAL, Y., ERGÖR, G., & ERGÖR, A. (2004). Substance use among medical student sand physicians in a medical school in Turkey. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 39, 502-506.
- AYAZ, S., TEZCAN, S., & AKINCI, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *C.Ü. Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 9(2), 27-30.
- AZAK, A. (2006). Sağlık Memurluğu Öğrencilerinin sigara kullanımını etkileyen faktörler. *Toraks Dergisi*, 7, 120-124.

- BAYRAK, U., GRAM, E., MENGEŞ, E., OKUMUŞ, Z.G., SAYAR, H.C., SKRİJELJ, E., AÇIKGÖZ, A., ÇEHRELİ, R., & ELLİDOKUZ, H. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıkla ilgili alışkanlıklar ve kanser konusundaki bilgi ve tutumları. *DEÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(3), 95-104.
- BOZHÜYÜK, A., ÖZCAN, S., KUNDAK, H., AKPINAR, E., SAATÇI, E., & BOZDEMİR, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1), 13-21.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., ÇAKMAK, E., AKGÜN, Ö.E., KARADENİZ, Ş. & DEMİREL, F. (2011). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- CİHANGİROĞLU, Z., & DEVECİ, S.E. (2011). Fırat Üniversitesi Elazığ Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve etkileyen faktörler. *Fırat Tıp Dergisi*, 16(2), 78-83.
- EKİZ, D. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık. (2. Baskı).
- ERASLAN, B., & MATYAR, F. (2010). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin sık görülen bulaşıcı hastalıklar ile ilgili bilgi düzeylerinin değerlendirilmesi. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi / The Black Sea Journal of Sciences*, 1(2), 61-72.
- GEÇGİL, E., & YILDIZ, S. (2006). Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle baş etme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 19-28.
- GÜLEÇ, M., YABANCI, N., GÖÇGELDİ, E., & BAKIR, B. (2008). Ankara'da iki kız öğrenci yurdunda kalan öğrencilerin beslenme alışkanlıkları. *Gülhane Tıp Dergisi*, 50, 102-109.
- HALLAB, Z.A.A. (1999). *An exploratory study of the relationship between healthy-living and travel behavior*. Unpublished dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Virginia.
http://www.iku.edu.tr/TR/iku_gunce/GunceC3S2veS3FenMuh/Gunce/GunceC4S3Ekim06FenMuh/47.pdf. Web adresinden 19 Haziran 2012 tarihinde edinilmiştir.
- İLHAN, N., BATMAZ, M., & AKHAN, L.U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3), 34-44.
- İNEL, D., GÜNAY, Y., & EVREKLİ, E. (2010). Öğretmen adaylarının beslenmenin ve teknolojinin insan sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin görüşlerinin incelenmesi. International Conference on New Trends in Education and Their Implications, 11-13 November, 2010 Antalya-Turkey.
http://bayar.academia.edu/ErtugEvrekli/Papers/360411/Ogretmen_adaylarinin_beslenmenin_ve_teknolojinin_insan_sagligi_uzerindeki_etkilerine_iliskin_go

- ruslerinin_incelenmesi. Web adresinden 20 Haziran 2012 tarihinde edinilmiştir.
- KARADENİZ, G., UÇUM, E.Y., DEDELİ, Ö., & KARAAĞAÇ, Ö. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7, 497-502.
- KARAKAYA, İ. (2009). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ed. Abdurrahman Tanrıoğen, Ankara: Anı Yayıncılık.
- KESGİN C., & TOPUZUĞLU, A. (2006). Sağlığın tanımı, başa çıkma. *Journal of Istanbul Kültür University*, 3, 47-49.
- MAZICIOĞLU, M.M., & ÖZTÜRK, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25, 172-178.
- OWENS, L. (2006). The relationship of health locus of control, self-efficacy, health literacy and health promoting behaviours in older adults. A dissertation presented for the doctor of philosophy decree The University of Memphis. <http://search.proquest.com/docview/304910768> Web adresinden 20 Haziran 2012'de edinilmiştir.
- OYUR ÇELİK, G., MALAK, A.T., BEKTAŞ, M., YILMAZ, D., SAMİ YÜMER, A., ÖZTÜRK, Z., & DEMİR, E. (2009). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışlarını etkileyen etmenlerin incelenmesi. *Anatol J Clin Investig*, 3(3), 164-169.
- ÖZBAŞARAN, F., ÇETİNKAYA, A.Ç., & GÜNGÖR, N. (2004). Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Yüksek Okulu öğrencilerinin sağlık davranışları. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 3, 43-55.
- ÖZMEN, D., ÇETİNKAYA, A.Ç., ERGİN, D., ŞEN, N., & ERBAY, P.D. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6, 98-105.
- PASİNLİOĞLU, T., & GÖZÜM, S. (1998). Birinci basamak sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık personelinin sağlık davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 60-68.
- SÖNMEZ, V., & ALACAPINAR, F.G. (2011). *Örneklendirilmiş Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- ŞENOL, Y., DÖNMEZ, L., TÜRKAY, M., & AKTEKİN, M. (2006). The incidence of smoking and risk factors for smoking initiation in medical faculty students: cohortstudy. *BMCPublicHealth*, 6.
- TOKUÇ, B., & BERBEROĞLU, U. (2007). Edirne merkez ilçe ilköğretim okullarında çalışan öğretmenlerde sağlığı geliştirici davranışlar. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(6), 421-426.

- TUĞUT, N., & BEKAR, M. (2008). Üniversite öğrencilerinin sağlığı algılama durumlarının sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerine etkisi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 11, 17-26.
- TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU, TÜRKİYE İSTATİSTİK YILLIĞI.(2011). www.tuik.gov.tr/IcerikGetir.do?istab_id=1 Web adresinden 25 Haziran 2012'de edinilmiştir.
- ULUPINAR ALICI, S., & SARIKAYA, Ö. (2009). Sağlık davranışlarının geliştirilmesinde yaşantılararak öğrenme uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(3), 95-101.
- ÜNALAN, D., ÖZTOP, D.B., ELMALI, F., ÖZTÜRK, A., KONAK, D., PIRLAK, B., & GÜNEŞ, D. (2009). Bir grup sağlık yüksekokulu öğrencisinin yeme tutumları ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 16, 75-81.
- ÜNALAN, D., ŞENOL, V., ÖZTÜRK, A., & ERKORKMAZ, Ü. (2007). Meslek yüksekokullarının sağlık ve sosyal programlarında öğrenim gören öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve öz-bakım gücü düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 14(2), 101-109.
- VATAN, İ., OCAKOĞLU, H., & İRGİL, E. (2009). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde sigara içme durumunun değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8, 43-48.
- YETKİN, A., & UZUN, Ö. (2000). Eğitimi sağlıkla ilgili olan ve olmayan yüksekokul öğrencilerinin sağlık davranışlarının karşılaştırılması. *Atatürk Üniversitesi HYO Dergisi*, 3(2), 1-10.