

SPOR - BİLİM - ARAŞTIRMA - TEKNOLOJİ

Başakşehirli

SARGEM

SPORTİF ARAŞTIRMA VE
GELİŞTİRME MERKEZİ

İÇİNDEKİLER

- 03** Başkan'ın Mesajı
- 04** Down Sendromlu Bireylerde Fiziksel Aktiviteler
- 07** Down Sendromu Ve Spor Çalıştayı
- 10** Başakşehir Futbol Kulübü Dostluk Maçı
- 12** Özel Sporcular İçin Ödül Töreni
- 17** Komisyonlar
- 23** Röportajlar
- 27** Gençlik ve Spor Müdürlüğümüz Almanya'da
- 28** İstanbul Gençlik Oyunları Büyük Finale Yaklaşıyor



Başakşehir Belediyesi Adına
Proje Sahibi

Yasin Kartoğlu

Proje Yöneticisi

Serkan Çelik

Proje Genel Koordinatörü

Selim Çelebi

Proje Yürütücüsü

**Gençlik ve Spor
Müdürlüğü**

Proje Koordinatörleri

**Aydın Sarıkuş
Serhat Adalı**

Proje Uygulayıcıları

**SARGEM
Başakşehir Spor
Bilim Kurulu**

Bilgi İşlem / Haberleşme

**Serkan Mutlu
Taner Yavuz
Ayşegül Erim**

BAŞAKŞEHİR BELEDİYESİ OLARAK KENDİMİZİ GELİŞTİRİYORUZ

Başakşehir Belediyesi olarak gençlik ve spor adına yapılan her faaliyette yer almaya çalışıyor ve halkımıza sporun her alanında en iyi hizmeti sunmak için çalışmalarımızı gerçekleştiriyoruz. **Gençlik Ve Spor Müdürlüğümüze bağlı oluşturduğumuz ve Sportif Araştırma Ve Geliştirme Merkezi (SARGEM) bünyesinde kurduğumuz Spor Bilim Kurulu, bu faaliyetlerimizin en büyük göstergelelerinden bir tanesi.**

Başakşehir Belediyesi olarak bilimsel hayattaki yenilikleri yakından takip ediyor ve en yüksek faydayı gözeterek bu bilimsel gelişmeleri ilçemizin faydasına olacak şekilde kullanıyoruz. **Bilimsel temellerde oluşturduğumuz spor anlayışımızla çocuklarımızı sağlıklı bir geleceğe hazırlıyoruz.**

Spor Bilim Kurulumuz ile Türkiye'nin çeşitli yerlerinden gelen akademisyenlerimizi ağırladığımız **"Down Sendromu Ve Spor Çalıştayı"** programını gerçekleştirdik ve çalıştay sonucunda çıkan raporlar ile tüm belediye tesislerimizi down sendromlu kardeşlerimize özel tasarlamak için çalışmaları başlattık. **Spor Bilim Kurulu ile yapacağımız eğitim, seminer ve çalıştay gibi birçok akademik programın projelerimize bilimsel bir altyapı sağlamasını amaçlıyoruz.**

"Her Mahalleye Bir Spor Parkı" mottosuyla başladığımız sportif faaliyetlerimiz doğrultusunda yeni tesisler yaparak halkımızın spora erişimini kolaylaştırıyoruz. Spor parklarımızda genç yetenekler, şampiyon sporcular ve geleceğin yıldızlarının yetiştiğini görmek bizleri spor alanında daha çok yatırım yapmak ve halkımıza daha fazla destek vermek için motive ediyor. **Tesislerimiz ve spor anlayışımızla birlikte her yaştan vatandaş, bilinçli bir şekilde sporun içinde tutmak için var gücümüzle çalışıyoruz.**

Yerel yönetimler bazında, **Türkiye'nin en büyük gençlik ve spor organizasyonu olan İstanbul Genç-**



lik Oyunları tüm heyecanı ile devam ediyor. Bu devasa proje kapsamında İstanbul'un 25 ilçesini kapsayan sportif faaliyet ve haftalık okullara düzenlenen etkinliklerle öğrencilerimize eğlenceli ve spor dolu deneyimler sunuyoruz. Yakın zamanda görkemli bir tören ile finali yapılacak olan İstanbul Gençlik Oyunları ile amacımız bu projeyi tüm Türkiye'ye yaymak.

Öğrencilere futbol, satranç ve masa tenisi gibi farklı branşlarda yarışma imkanı sunan Spor Ligi Projesi'nde ise Başakşehirde ikamet eden çocuklar hem eğlenceli zaman geçiriyorlar hem de müsabaka alışkanlığı kazanarak eksik yönlerini fark etme ve tamamlama imkanı buluyorlar. **Spor ligine katılan öğrenciler yıl sonunda Spor Şöleni ile ödüllendiriliyorlar.** Çocuklarımızın spora olan ilgisini artırmak amacıyla hazırlanan programda, çocukluk yıllarında onlara unutamayacakları bir deneyim sunmayı amaçlıyoruz.

Biz **"Mutluluğun Şehri"** olarak tüm yenilikleri yakından takip ediyor ve kendimizi spor, sanat ve teknoloji başta olmak üzere her alanda sürekli geliştiriyoruz. **Spor Bilim Kurulu ile daha nice akademik ve bilimsel projelerde birlikte yol almak dileğiyle...**

Yasin KARTOĞLU
Başakşehir Belediye Başkanı



Down Sendromlu Bireylerde Fiziksel Aktiviteler

DOWN SENDROMLU BİREYLERİN NORMAL GELİŞİM GÖSTEREN ÇOCUKLARA GÖRE DAHA DURGUN, ÇEVRELERİNE KARŞI İLGİSİZ, SESSİZ YA DA FAZLA HUYSUZ OLMALARI SÖZ KONUSU OLSA DA, BÜYÜK ÇOĞUNLUĞU YAŞAMLARININ İLK AYLARINDA DİĞER BEBEKLERDEN ÇOK FARKLI DEĞİLLERDİR.

Halk arasında bir hastalık türü olarak değerlendirilen down sendromu olgusu, tedavi edilmesi gereken bir hastalık değil genetik bir farklılıktır. Hücre bölünmesi esnasında yanlış bölünme sonucu 21. kromozomda bir fazla olması nedeniyle 47 kromozom olma durumudur. Ortalama 800 ile 1000 doğumda bir görülen bir durumdur. Tüm dünyada ortalama 6 milyon down sendromlu bireyin yaşadığı bilinmektedir. Türkiye’de net bir veri olmamasına rağmen 70.000 down sendromlu birey olduğu bilinmektedir. Down sendromu olgusu hafif veya orta seviye zihinsel ve fiziksel büyüme geriliğine neden olur. Ayrıca karakteristik yüz, boyun ve el görünümü sergilerler. Down

sendromlu bireylerde doğumsal kalp hastalıklarına ve göz problemlerine sıkça rastlanmaktadır. Genel anlamda down sendromlu çocukların nörolojik sistemlerinde yetersizlikler görünür. Bu durum bu bireylerin zihinsel süreçlerini olumsuz etkilemektedir. Çocuğun hareketleri, çevresindeki objeleri algılaması, çevresinde bulunan insanlarla iletişim ve etkileşimi, öğrenmesi, ses çıkarması, koordinasyonu, konuşması gibi pek çok gelişimsel süreç olumsuz olarak etkilenmektedir. Down sendromlu bireylerin normal gelişim gösteren çocuklara göre daha durgun, çevrelerine karşı ilgisiz, sessiz ya da fazla huysuz olmaları söz konusu olsa da, büyük çoğunluğu yaşamlarının ilk aylarında diğer bebekler-



Doç. Dr. Mehmet İLKİM

den çok farklı değillerdir. Down sendromlu bebeklerin bilişsel gelişimi, normal gelişim gösteren çocuklarla aynı sırayı izlemesine rağmen, gelişimsel hızları yaşlarına göre daha geridedir. Bu gerilik bazı bireylerde daha az iken bazı bireylerde çok ağır olabilmektedir. Doğumla birlikte beslenme bozuklukları, tiroid ya da büyüme hormonu azlığı, ağır kalp problemleri yaşayabilmektedirler. Bu gibi problemlerden dolayı bu bireylerin fiziksel gelişimleri (boyunun uzaması, kilo artışı vb.) de beklenenden daha yavaştır. Bu yavaş büyüme, down sendromlu bireyin gelişme sürecindeki kazanımlarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Bireylerde görme ve işitmeyle ilgili bir problemin olması ve bu problemlerin

geç fark edilmesi, tedavisinin yapılmaması ya da tedavide gecikme gibi nedenler de öğrenme sürecinde yetersizliklere sebep olmaktadır (www.rehberlikarastirma.com).

Fiziksel yapılarından ve zihinsel özelliklerinden dolayı down sendromlu bireyler her fiziksel aktiviteyi yapamazlar. Eklem arası gevşeklikten dolayı güreş, taekwondo, karate, boks gibi spor branşları down sendromlu bireyler için uygun değildir. Bacakları gerdirerek açma, baş ve boyun bölgesine yüklenilerek yapılan etkinlikler kısa vadeli göze hoş gelen hareketler olarak görünse de uzun vadede bu bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkileyecektir.

Ayrıca rakibiyle karşılaşma ihtimali yüksek olan ve travma riski oluşturabilecek sportif aktivitelerden de kaçınılmalıdır. Down sendromlu bireylere yaptırılacak sportif aktiviteler sade, anlaşılır ve risk oluşturmamalıdır. Bu bireylere yaptırılacak her aktivite oyun özelliği taşımalıdır. Yüzme, masa tenisi, badminton, bocce gibi branşlar tercih edilmelidir. Fiziksel yapılarından dolayı hareketsiz bir eğilim göz-

BİREYLERDE GÖRME VE İŞİTMEYLE İLGİLİ BİR PROBLEMİN OLMASI VE BU PROBLEMLERİN GEÇ FARK EDİLMESİ, TEDAVİSİNİN YAPILMAMASI YA DA TEDAVİDE GECİKME GİBİ NEDENLER DE ÖĞRENME SÜRECİNDE YETERSİZLİKLERE SEBEP OLMAKTADIR

BİREYLERE YAPTIRILACAK HER AKTİVİTE OYUN ÖZELLİĞİ TAŞIMALIDIR: YÜZME, MASA TENİSİ, BADMİNTON VB.

teren down sendromlu bireyler obezite riski ile karşı karşıyadırlar. Fiziksel aktivite egzersizleri özellikle obezite riski daha yüksek olan down sendromlu bireyler için önem arz eder. Bu bireylerin fiziksel aktiviteye katılmalarını olumsuz yönde etkileyen temel unsurlar kas hipotonisi, aşırı eklem hareketliliği, bağ dokularının gevşek olması, obeziteye eğilimli olmaları, solunum ve dolaşım sistemlerinin az gelişmiş olması ve akranlarına göre daha kısa boylu olmalarıdır (Pastore ve ark., 2000). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve spora katılan down sendromlu bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve yaşam kaliteleri olumlu yönde gelişmekte olup, mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Spor bireyin mutluluğunu deşarj eder. Tüm bunların sonucunda ise bireyin çevresiyle pozitif ilişki kurması beklenir. (Ceylan ve ark. 2016; Bağcı ve ark., 2019; Küçük, 2020).

DOWN SENDROMLU BİREYLER YAPILARI GEREĞİ OBEZİTE BİR YAŞAM SÜRME EĞİLİMİNDEDİRLER. DÜZENLİ YAPILAN FİZİKSEL AKTİVİTELER İLE BİRLİKTE BU BİREYLER KENDİLERİ VE ÇEVRELERİYLE DAHA BARIŞIK BİR YAŞAM SÜRDÜRÜRLER. BU NEDENLE DOWN SENDROMLU BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILMALARI ÖNEMLİ GÖRÜLMEKTEDİR.

Down sendromlu bireylere fiziksel aktivite yaptırılırken aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir.

- Etkinlikler alanında uzman antrenörler tarafından yaptırılmalıdır.
- Etkinlikler sade, anlaşılır ve bireye uygun olmalıdır.
- Aktiviteler düzenli olmalı ve bireyi yormamalıdır.
- Bireylerin sağlık durumları antrenörler tarafından bilinmelidir.
- Bireyler sürekli olumlu hareketlerinden dolayı alkışlanmalı, olumsuz hareketlerinden dolayı eleştirilmemelidirler.



Down Sendromu Ve Spor Çalıştayı

21 MART DÜNYA DOWN SENDROMU FARKINDALIK GÜNÜ DOLAYISIYLA BAŞAKŞEHİR BELEDİYESİ VE SPOR BİLİM KURULU TARAFINDAN "DOWN SENDROMU VE SPOR ÇALIŞTAYI" ORGANİZE EDİLDİ.

► 20 Mart 2022 tarihinde Başakşehir Belediyesi yeni hizmet binasında yapılan programa Başakşehir Belediyesi birimleri, Spor Bilim Kurulu üyeleri, akademisyenler, alanında uzman çalışanlar, sporcular ve çok sayıda aile katıldı. Program, sunucu Onur Kesepara'nın açılış konuşmasıyla birlikte başladı ve sonrasında piyano eşliğinde bir müzik dinletisi ile devam etti. Daha sonra, günün anlam ve önemini belirten konuşma Spor Bilim Kurulu Başkanı Prof. Dr. Veyssel Küçük tara-

fından yapıldı. Sahne etkinlikleri, İstanbul Başakşehir Futbol Kulübü ve Down Futsal Milli Takımı ile yapılan farkındalık maçının film gösterimi gerçekleşmesinin ardından protokol konuşmaları ile devam etti. Programın ikinci kısmı olan komisyon çalışmaları ise öğle yemeğinden sonra başladı. Komisyon çalışmalarının raporları komisyon başkanları tarafından sunulurken katılımcılardan gelen sorular yanıtladı. Program tüm katılımcıların ve görevlilerin eşlik ettiği gala yemeği ile sonlandırıldı.



Program Akışı;

- Kayıt-Açılış
- Müzik Dinletisi
- Günün Anlam Ve Önemi Belirten Konuşma
- Film Gösterimi
- Protokol Konuşmaları
- Özel Sporcular İçin Ödül Töreni
- Panel
- Öğle Arası
- Komisyon Çalışmaları
- Sonuç Raporlama
- Gala Yemeği



Gerçekleştirilen çalıştay programına katılımcılar yoğun ilgi gösterdi.



BAŞAKŞEHİR BELEDİYESİ YENİ HİZMET BİNASINDA GERÇEKLEŞTİRİLEN PROGRAM ALANINDA UZMAN ÇALIŞANLAR, BELEDİYE BİRİMLERİ, SPOR BİLİM KURULU ÜYELERİ, AKADEMİSYENLERİN YANINDA SPORCULAR VE ÇOK SAYIDA AİLE DE KATILIM GÖSTERDİ.



Programın devamında gerçekleştirilen piyano dinletisiyle katılımcılar keyifli anlar yaşadı.

Başakşehir Futbol Kulübü ve Down Futsal Milli Takım Dostluk Maçı

BAŞAKŞEHİR BELEDİYESİ, DOWN SENDROMU **FARKINDALIK GÜNÜ** ETKİNLİKLERİ KAPSAMINDA MEDİPOL BAŞAKŞEHİR FUTBOL KULÜBÜ İLE **SON AVRUPA ŞAMPİYONU DOWN FUTSAL MİLLİ** TAKIMINI BİR ARAYA GETİRDİ.



Maç öncesinde, Belediye Başkanımız Sn. Yasin Kartoğlu milli takım ile bir araya geldi.



► 17 Mart 2022 tarihinde Fatih Terim Stadyumu'nda yapılan dostluk maçında keyifli anlar yaşandı. Maç öncesinde, Belediye Başkanımız Sn. Yasin Kartoğlu milli takım ile bir araya gelerek önemli taktiklerde bulundu. Misafir takımı soyunma odasında ziyaret eden Teknik Direktör Emre Belözoğlu ise sonuç her ne olursa olsun önemli olanın dostluk olduğunu

vurguladı. Sahada A takım ile bir araya gelen Down Futsal Milli Takımı, maç sonunda ev sahibi kulüpten gelen hediye formaları büyük bir heyecanla kabul etti. Maç boyunca basın tarafından kayda alınan görüntüler Down Sendromu Ve Spor Çalıştayı sahne etkinlikleri kapsamında gösterildi.

**TEKNİK DİREKTÖR
EMRE BELÖZOĞLU
MİSAFİR TAKIM
SOYUNMA ODASINI
ZİYARET ETTİ.**



Özel Sporcular İçin Ödül Töreni Düzenlendi

PROGRAMDA HAYATA "ARTI 1" DEĞER KATAN ÖZEL SPORCULARIMIZ İÇİN ÖDÜL TÖRENİ DÜZENLENDİ. ÖDÜL ALAN SPORCULAR:

AYFER ALBAYRAK

Ayfer Albayrak bir öğretmen ve bir down sendromlu annesidir. Aynı zamanda 2016 yılında yayınlanan ve Down sendromu konusunda farkındalık yaratan "İlahi Kromozom" adlı kitabın yazarıdır.



İREM ÖZTEKİN

İrem, Özel Milli Yüzücü, Dünya Gençler Kelebek Rekortmeni ve aynı zamanda bir sosyal medya fenomenidir. İrem şu an Ege Üniversitesi'nde Spor ve Beden Eğitimi Fakültesi Antrenörlük Bölümü'nde okumaktadır. Ayrıca, Türkiye'de down sendromlu tek kadın can kurtaran unvanına sahiptir.



FATİMA KEVSER KİDEYŞ

Fatima Kevser, Para Tekvando dünya şampiyonudur. Fatima Kevser 2019 yılında yapılan Dünya Para-Tekvando Yarışması Poomse kategorisinde dünya şampiyonu olarak bizi gururlandırmıştır.

FURKAN ÖZDEMİR

Furkan, Down Futsal Milli Takım sporcusudur. Furkan ve takımı Dünya Kupası için Mart ayında gittiği Peru'da dünya üçüncüsü olarak ülkemizi en iyi şekilde temsil etmişlerdir.



UĞUR GENÇAL

Uğur dans etmeyi seven ve bu alanda çalışmalar yapan bir dansçıdır. Ayrıca, hızlı bir kilo verme sürecinden geçen Uğur yürüyüş yapmayı da çok sevmektedir.

PROF. DR. KORKUT ULUCAN 'Genlerimiz Engel Mi Değil Mi?' Sorusunu Yanıtladı

MARMARA ÜNİVERSİTESİ'NDE GENETİK ALANINDA ÇALIŞMALAR YAPAN PROF. DR. KORKUT ULUCAN "GENLERİMİZ ENGEL DEĞİL?" BAŞLIKLİ SUNUMUNU GERÇEKLEŞTİRDİ.

Genlerin bireylerin önünde herhangi bir engel teşkil etmediğini belirten hocamız genetik çağda olduğumuzu ve bireylerden alınan gen örnekleriyle gen haritalarının çıkarıldığından bahsetti.

Prof. Dr. Korkut Ulucan, down sendromlu bireylerin daha kaliteli bir hayat yaşaması için erken yaşlarda düzenli egzersize başlamasının ve bu bireylerin spor yolu ile motor, fiziksel ve mental özelliklerini geliştirmesinin önemini vurguladı.

Down sendromlu bireylerin fiziksel özellikleri gereği futbol gibi darbeli sporlarda kafa darbe almamaya dikkat etmesi gerektiğini ve bu yüzden spor branşı seçerken çok dikkat etmek gerektiğini belirtti.

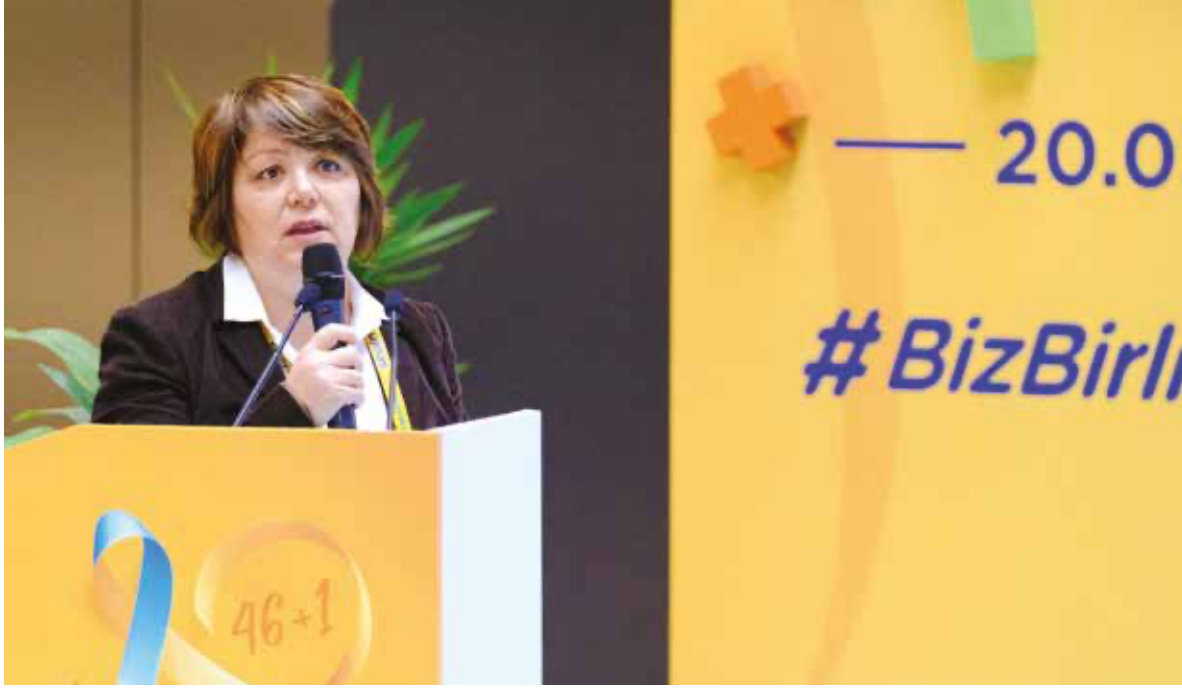
"Özellikle down sendromlu bireylerde en önemli sorun obezite yani uygun besin kaynaklarını yakalayamamaktır. Yapılan genetik testler bizlere hangi besini, ne sıklıkla ve ne kadar almalıyız konusunda işlevsel sonuçlar veriyor. Bizler bu testlere bağlı bir beslenme programı çıkartıyoruz. Bu programı hazırlayarak diyetisyenlere destek oluyoruz. Bir uzmandan destek almaktan çekinmeyin."



PROF. DR. DİLARA ÖZER 'Down Sendromu Olan Bireyler Örneğinde Spor Yolu İle Toplumsal Dönüşüm' Sunumunu Gerçekleştirdi

İstanbul Kent Üniversitesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Dilara Özer "Down Sendromu Olan Bireyler Örneğinde Spor Yolu İle Toplumsal Dönüşüm" başlıklı sunumunu gerçekleştirdi. Motivasyon kaynağı olarak; profesyonel hayatı boyunca çalıştığı çocuk ve yetişkin down sendromlu bireyleri gösteren hocamız daha önce bu alanda yaptığı proje ve çalışmalardan bahsetti. Sunumunda down sendromlu sporcuların anneleriyle yaptığı niteliksel bir araştırmayı sunan hocamız, çalışmanın sonuçlarını katılımcılarla paylaştı. Çalışma down sendromlu sporcuların sporla hayatlarının, annelerinin bakış açılarının ve top-

lumun nasıl değiştiğini ele almaktadır. Sporcu kimliği kazanan bireylerin başarı duygusu, bireyselleşme, kendine güven ve sosyal çevrelerinde artış olmaktadır. Sporcu annesi olanlar için en önemli değişim mutlu olmaları ve çocuklarından ayrılmayı öğrenmeleridir. Toplumdaki değişim ise insanların bu bireylere yönelik bakış açılarının değişiyor olmasıdır. "Hepimiz benzer psikolojik ihtiyaçlara sahibiz, hepimiz sevmek sevilme takdir görmek isteriz ve bu ihtiyaçlar karşılanınca mutlu oluruz. Bu bireyler için de değişen hiçbir şey yok ama onların dezavantajları önlerinde toplumsal engellerin olması. Bu engelleri de biz koyuyoruz."



PROF. DR. MENŞURE AYDIN AVCI "Down Sendromlu Çocuklarda Motor Gelişim" Sunumunu Gerçekleştirdi

**MARMARA ÜNİVERSİTESİ'NDE GENETİK
ALANINDA ÇALIŞMALAR YAPAN**

**PROF. DR. KORKUT ULUCAN
"GENLERİMİZ ENGEL DEĞİL?" BAŞLIKLİ
SUNUMUNU GERÇEKLEŞTİRDİ.**

Haliç Üniversitesi Engelli Öğrenci Ko-ordinatörü görevini üstlenen Prof. Dr. Menşure Aydın Avcı "Down Sendromlu Çocuklarda Motor Gelişim" başlıklı sunumunu gerçekleştirdi. Sunum boyunca down sendromlu bireylerin normal gelişim gösteren bireylerden fiziksel olarak farklılıklarını anlatan hocamız down sendromlu bireyleri iyi tanımanın önemli olduğundan ve onlara yapılacak motorsal aktivitelerin buna bağlı

olarak hazırlanması gerektiğinden bahsetti. Prof. Dr. Menşure Aydın Avcı, down sendromlu bireylerin kaslarda gevşeklik nedeniyle tüm motorsal gelişimlerinde gecikme yaşadığını ve aktif olarak spor hayatına katılarak bu gecikmelerin daha iyi hale getirileceğini vurguladı.

"İnsan anne karnına düştüğü andan yaşamın sonuna kadar birçok dönemlerde değişir. Herkesin birbirinden farklı özellikleri olmasına karşın genellikle aynı şekilde motorsal gelişim gösterirler. Fakat down sendromlu bireyler için gelişim süreci daha farklıdır çünkü fiziksel özelliklerine ve kromozom yapısına bağlı olarak gelişim özellikleri gösterirler. Bu durum ise çocukların motorsal gelişimlerine etki eder."

KOMİSYONLAR





● Komisyonunda; sağlık, eğitim ve rehberlik konuları ele alındı.



► **Down** sendromlu bireylerde antrenman üzerine önce sorunların daha sonra ise çözümlerin konuşulduğu komisyonda alanında uzman isimler yer aldı.

Sağlık, eğitim ve rehberlik konularının ele alındığı komisyonda; ailelere yönelik gerekli bilgilendirmelerin yapılması, down sendromlu sporculara düzenli olarak sağlık taraması yapılması, down sendromlu bireylere uygun spor dallarına yönelik uzman antrenörlerin yetiştirilmesi, bu alana yönelik bilimsel kaynak eksikliğinin giderilmesi ve aile, öğretmen ve antrenörlere yönelik rehber niteliği taşıyan kılavuzların hazırlanması gibi çözüm ve proje önerileri sunuldu.

“Çocuklarımızı antrenman kavramına ulaştırabilmek için çocuklardaki temel hareket ve motor becerilerinin ele alınması yönünde kazanımlar elde ettirmeliyiz.”

Öğr. Gör. Gülsüm
Hatipoğlu Özcan



MASA 1

Down Sendromlularda ANTRENMAN



“Günümüzdeki beslenme sistemi insülin direncine oynayan bir beslenme sistemi, doğal beslenmeden uzak. Bu nedenle, özel eğitim gerektiren çocuklar için ailenin bilgilendirilmesi gereklidir”

Doç. Dr. Yalçın
Beşiktaş



MASA 2

Down Sendromlularda BESLENME VE ERGOJENİK DESTEK

► **Down** sendromlu bireylerin kilo sorunlarının nedeni olarak çocukların ve ailelerinin yeterli ve dengeli beslenme eğitimlerinin eksik olduğu sorunu irdelenmiştir ve bu sorun üzerinde çözüm önerileri sunulmuştur. Komisyon sonunda, ailelere beslenme düzeni konusunda eğitimler verilmesi, down sendromlu çocuklarda hareketliliğin teşvik edilmesi, çocuklar için sosyalleşme ortamlarının hazırlanması ve onlar için oyun bazlı eğitimlerin planlanması önerilmiştir.



“Ailelere; sistematik bir şekilde beslenmenin öneminin anlatılması, besin grubunda farklı besinlerin seçilmesine yönelik eğitimlerin verilmesi ve çocuklara nasıl spor yaptırılacağına dair bilgi verilmesi önemlidir.”

Nesrin Aksoy

MASA 3

Down Sendromlularda YAŞAM BOYU ÖĞRENME VE SPOR

► **Komisyon** çalışması "Yaşam boyu öğrenmede önce kim öğrenecek?" sorusu ile tartışma ortamı yaratılarak başlamıştır. Öğretilbilir down sendromlu bireyler, fiziksel aktivitenin önemi ve engellilerde fiziksel aktivite gibi başlıkların ele alındığı komisyonda önce aile eğitimlerinin yapılması ge-

rektiği, down sendromluların yaşam boyu öğrenmeleri için bunun en önemli şart olduğu, down sendromlu bireylerin egzersiz ve spora ulaşımının kolaylaştırılması ve bu alanda uzman antrenörlerin yetiştirilmesi konuları vurgulanmıştır.

"Bir çocuk belirli bir yaştan sonra ailenin arkasından yürüyorsa; çocuk öndeki kişi ne-reye dönerse o yöne döner, onu takip eder. Ama kendi önde yürürse arkamda birileri var diye düşünür ve bir sorumluluk alır."

Doç. Dr. Mehmet İlkın



MASA 4

Down Sendromlularda SPOR HUKUKU

► **Down** sendromlu bireylerin spor yaşamında hukuksal haklarını ele alan komisyonda ilk olarak bireylerin karşılaştığı engeller ve buna yönelik çözüm önerileri üzerine konuşulmuştur. Komisyon üyeleri, okullarda özel gereksinimli çocuklar için sportif faaliyetlerin arttırılmasını, özel gereksinimli sporcuya sağlık raporu verilme sürecinin kolaylaştırılmasını, alanda çalışacak uzmanların uygulamalı derslerin arttırılmasını ve sporcuların müsabaka zamanlarında maddi olarak daha çok desteklenmesini önermişlerdir.

"İlk, orta ve lise düzeyindeki spor müsabakalarına katılım için gerek şart olan lisans çıkarma sürecinde sağlık raporlarında yaşanan sorunların en aza in-



● Komisyonda ilk olarak bireylerin karşılaştığı engeller ve çözüm önerileri konuşuldu.



dirgenmesi gerekmektedir. Her ilçede belirlenen bir devlet hastanesinde engelli sporcuya sağlık raporu verilmesini kolaylaştırmak adına uzmanlaşmış bir hekim görevlendirilmelidir."

Dr. Öğr. Gör. Yeşim Gökgöz



MASA 4

Yerel Yönetimlerde DOWN SENDROMU OLGUSU

► **Yerel** yönetimlerde down sendromlu bireylere yönelik olarak oluşturulan avantaj ve dezavantajlar üzerine konuşulan komisyonda, farklı alanlardan birçok uzman ve deneyimli isim konuşmacı olarak yer almıştır. Komisyon sonunda, yerel yönetimlerin alanda hizmet eden tüm paydaşlarla bilgi alışverişinde bulunması, iletişim halinde olması ve işbirliği yapması önerilmektedir.

“Spor yapmayan özel gereksinimli bireylerin spor yapmamasının en büyük nedeni ailelerin spor ve faydaları hak-

● Komisyon sonunda yerel yönetimlerin paydaşlarla bilgi alışverişinde bulunması önerildi.



kında yeterli bilgiye sahip olmamasıdır. Bu nedenle ilk yapılması gereken aileleri bilgilendirmek ve bu alanda farkındalığı arttırmaktır.”

Halis Kuralay

RÖPORTAJLAR





Spor Yoluyla Kazanıyoruz!

“ Bugün Başakşehir Belediyesi'nin yeni hizmet binasında 21 Mart Down Sendromu Farkındalık Günü öncesinde 20 Mart Pazar günü Down Sendromu Ve Spor Çalıştayı yapmak-tayız.

Çalıştaya Türkiye'nin birçok yerinden akademisyenlerimiz katıldı. Amacımız down sendromunu tartışmak, konuşmak ve down sendromlu bireyleri spor yoluyla topluma kazandırmaktır. Bugün Türkiye'nin birçok yerinden gelen akademisyenlerimizle down sendromu olgusunun bütün aşamalarını konuşuyoruz. Bundan sonraki süreçte ülkemizdeki down sendromlu bireylerimizi topluma spor yoluyla kazandırılması adına neler yapılabilir bunu tartışacağız. Ben başta Belediye Başkanımız Sn. Yasin Kartoğlu olmak üzere Gençlik Spor Müdürlüğümüzdeki ekip arkadaşlarımıza ve bütün akademisyenlerimize çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız, Daha büyük organizasyonlarda görüşmek üzere... ”

SELİM ÇELEBİ
BAŞAKŞEHİR BELEDİYESİ GENÇLİK
VE SPOR MÜDÜRÜ

LEMAN KIDEYŞ FATİMA KEYSER KIDEYŞ'İN ANNESİ

“ Fatma'nın 2019 yılında Antalya'da düzenlenen Paratekvando Dünya Şampiyonası Poomse dalında dünya birinciliği var. Belediye Başkanımız Sn. Yasin Kartoğlu'nun önderliğinde oluşturulan bu çalıştayı çok önemsiyoruz çünkü biz down anneleri olarak eğitim, sosyal yaşam ve spor gibi birçok alanda sıkıntı yaşadık ve hala da yaşamaktayız. İmkanlarımız ne kadar elverişli ise elimizden geldiğince bir şeyler yapıyoruz fakat bazen yetersiz kalıyoruz. 21 Mart Down Sendromu Ve Farkındalık Günü'nde bir farkındalık var ama 364 günün de bunun içerisine dahil olmasını istiyoruz. Çalıştayı da bu yönde önemsiyorum çünkü çok değerli akademisyenlerimiz ve devlet büyüklerimiz var. Sadece down sendromlular için değil özel gereksinimi olan tüm çocuklarımız için onların ellerinden geleni yapacağına inanıyorum.

Bize düşen çocuklarımızın sıkıntısını aktarmak onlardan beklediklerimiz ise bu sıkıntılara çözüm bulmak. Umarım çalıştay amacına ulaşır. Emeği geçen herkese teşekkür ederim. ”



FATİMA KEYSER KIDEYŞ

“ İsmim Fatıma, Para Tekvando dünya şampiyonuyum. Bugün buraya misafir olarak geldim ve ortamı çok beğendim. Her şey çok güzel olmuş. Herkese çok teşekkür ederim. Hoşçakalın, görüşmek üzere ”



UĞUR GENÇAL

“ Benim adım Uğur. Ben Başakşehir’de oturuyorum. Spor yapıyorum ve spor yapmayı çok seviyorum. Antrenmanlara katılıyorum, yakında basketbol antrenmanlarım olacak. Takım kurup maçlara katılacağız. Aynı zamanda, ben eskiden kiloluydum ve 75 kilo verdim. Tartıya çıkınca çok mutlu oldum. Hoşçakalın. ”



Gençlik ve Spor Müdürlüğümüz Almanya’da

Spor Bilim Kurulu Başkanımız Prof. Dr. Veysel Küçük ve Gençlik ve Spor Müdürümüz Selim Çelebi Almanya’da kurulan FİBO Global Fitness Fuarı’nı ziyaret etti. Uluslararası alanda en büyük fitness ve spor fuarı olan FİBO, Dünya Sağlık Günü kapsamında 7-10 Nisan 2022 tarihleri arasında Almanya’nın Köln şehrinde kuruldu. 109 ülkeden 51.270 ziyaretçiyi ağırlayan fuar sağlık, spor, beslen-

me ve fitness sektöründeki yenilikleri, yatırımları ve trendleri misafirlerine sundu. Prof. Dr. Veysel Küçük ve Gençlik ve Spor Müdürümüz Selim Çelebi 4 gün süren fuarın 3. gününde Köln futbol maçına giderek ev sahibi takımın heyecanına ortak oldu.



Spor Bilim Kurulu Üyelerimiz İftarda Buluştu

Ramazan ayı dolayısıyla Başakşehir Belediyesi Gençlik ve Spor Müdürlüğü tarafından birim personellerine yönelik düzenlenen iftara Spor Bilim Kurulu üyelerimiz de davet edildi. İftar sofrasında buluşan Spor Bilim Kurulu Üyelerimiz hem birlikte iftar yemeği yedi hem de sportif alanda yapılan yenilikçi faaliyetler hakkında sohbet etti.



İREM ÖZTEKİN

“ Merhaba benim adım İrem. 22 yaşındayım, İzmirde yaşıyorum ve üniversiteye gidiyorum. Beni misafir ettiğiniz için teşekkür ederim. Herkesi çok seviyorum. ”



İSTANBUL GENÇLİK OYUNLARI BÜYÜK FİNALE YAKLAŞIYOR



Mسابakalar sonunda kazanan takımlar kupalarını kaldırdı.



2021 – 2022 İstanbul Gençlik Oyunları
BAŞAKŞEHİR BASKETBOL ŞAMPİYONU

TOPLAMDA 28 BRANŞA EV SAHİPLİĞİ YAPAN PROJE PAİNTBALL, BALON FUTBOLU VE TİYATRO GİBİ BİRÇOK BRANŞTA FİNALELER YAPMASININ ARDINDAN SONA YAKLAŞIYOR.



Halı saha turnuvasının finali coşkuyla gerçekleşti.

İstanbul Valiliği, İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğü ve Başakşehir Belediyesi ortaklığında düzenlenen İstanbul Gençlik Oyunları eylül ayında saha ve tanıtım çalışmaları ile başladı.

Proje kapsamında Gençlik Oyunları ekibi tarafından okullar ziyaret edilerek seminerler, söyleşi programları ve saha etkinlikleri düzenlendi. Öğrenciler ve öğretmenler tarafından yoğun ilgi gören İstanbul Gençlik Oyunları'na 80 bin öğrenci kayıt yaptırdı.

Toplamda 28 branşa ev sahipliği yapan proje paintball, balon futbolu ve tiyatro gibi birçok branşta finaller yapmasının ardından sona yaklaşıyor. 26 Mayıs'ta Başakşehir Gençlik Ve Spor

Tesisleri'nde yapılması planlanan görkemli GO Fest etkinliklerinin hazırlıkları şimdiden başladı.

“İstanbul’un Avrupa yakasındaki 25 okulu kapsayan İstanbul Gençlik Oyunları Projesi öğrencilere eğlendirici ve eğitici branşlar ile sporu, sanatı, bilimi ve sosyal sorumluluğu aşılama; yetenek ve becerilerini de gözlemleyerek sportif gelişimlerine destek sağlamayı amaçlamaktadır.”

Detaylı bilgi için:
istanbulgenclikoyunlari.com

www.sporparklari.com

