



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	23.10.2024
Revizyon No	Versiyon 1
Sayfa	1 / 5

ETKİNLİK

Konuşmacı	Ceyhun TÜRKMEN
Unvanı	Doç. Dr.
Kurum Adı	Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi – Ergoterapi Bölümü
Konu	Sağlık Söyleşisi: “Başın Öne Düşmesin” – Akıllı Telefon, Boyun Sağlığı ve Parmak Duyusu (Çankırı İl Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle)
Tarih - Süre	06.10.2026 (13.30, 90 dk) – 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi, Çankırı
Platform	☐ Çevrimiçi ☒ Yüz yüze ☐ Karma
Etkinliğin Program Amaç ve Çıktı İlişkisi*	Ergoterapi Lisans Programı ile ilişkilidir. Program Amacı: EPA 4 – Toplum sağlığı sorunlarına duyarlı olarak toplum sağlığını geliştirmeye yönelik katkı sunma. Program Çıktıları: PÇ1 – Bireyin günlük yaşamdaki ihtiyaçlarını ve performansını belirleme; PÇ5 – Ulaşılabilir ve adapte edilebilir çevre düzenlemeleriyle katılımı geliştirme; PÇ6 – Paydaşlarla iş birliği içinde çalışma.
Etkinliğin Birleşmiş Milletler Sürdürülebilir Kalkınma Amaçları İlişkisi	SKA 3 – Sağlık ve Kaliteli Yaşam; SKA 4 – Nitelikli Eğitim; SKA 17 – Amaçlar için Ortaklıklar (Çankırı İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile iş birliği)

*Etkinliğin amacını ya da eğitim program amaç ve çıktısı ile ilişkisini (varsa) belirtiniz. Bölümlerin ortak etkinliklerinde tüm Bölümlerin ilişkisi olan program amaç ve çıktıları eklenmelidir.

ETKİNLİK ALANI

☒ Bilimsel	☐ Sosyal
☐ Sanatsal	☐ Kültürel
☐ Sportif	☐ Teknik
☐ Diğer (Açıklayınız) ...	

ETKİNLİK SONUÇ RAPORU (Etkinlik amacı, hedef ilişkisi, katılım sayısı, yaşanan sorunlar, etkinlikle ilgili görseller, davetiye afiş vb)

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü öğretim üyesi Doç. Dr. Ceyhun TÜRKMEN tarafından, Çankırı İl Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle, 6 Ekim 2026 tarihinde 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi’nde “Başın Öne Düşmesin: Akıllı Telefon, Boyun Sağlığı ve Parmak Duyusu” başlıklı sağlık söyleşisi gerçekleştirilmiştir. Etkinlik, lise öğrencilerinde yoğun akıllı telefon kullanımının duruş, boyun sağlığı ve parmak ucu duyusu üzerindeki etkilerine dikkat çekmeyi ve öğrencilere günlük yaşamda uygulayabilecekleri koruyucu sağlık alışkanlıkları kazandırmayı amaçlamıştır. Etkinliğe **56 öğrenci** katılmıştır (SBF-FR-08 Etkinlik Katılım Formu).

Etkinlik Akışı:

- Açılış ve ergoterapinin tanıtımı:** Ergoterapinin günlük yaşam aktivitelerindeki rolü anlatılmış; öğrencilerin günlük telefon kullanım süreleri kısa bir el kaldırma anketiyle sorgulanmıştır.
- Telefon ve boynumuz:** Başın öne eğilme açısına göre boyna binen yük (Hansraj, 2014) ve “telefon boynu” anlatılmış; duvar testi ile çene içe çekme, omuz çevirme ve göğüs açma hareketleri öğrencilerle birlikte uygulanmıştır.



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	23.10.2024
Revizyon No	Versiyon 1
Sayfa	2 / 5

- **Parmaklar ve duyu:** Atış testiyle iki nokta ayrımı uygulaması yapılmış, tekrarlı telefon kullanımının dokunma duyusu ve kavramaya olası etkileri tartışılmıştır.
- **Ders masası, gün ve uyku:** Ders masasında beş ergonomik kontrol, 24 saatin dengesi (uyku, hareket, ekran süresi) ile uyku ve yastık önerileri paylaşılmıştır.
- **Kendini kontrol et:** Beş soruluk telefon kullanımı öz değerlendirme listesi uygulanmış ve eve götürülecek beş alışkanlık özetlenmiştir.
- **Dik Dur uygulamasının tanıtımı:** ÇAKÜ Toplumsal Katkı sayfasında yayımlanan, boyun, omuz-sırt, bel-kalça ve el-bilek için 10 günlük ücretsiz egzersiz programı QR kod ile öğrencilerle paylaşılmıştır.
- **Meslek tanıtımı ve soru-cevap:** Ergoterapi ve fizyoterapi meslekleri tanıtılmış, öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır.

Etkinlik Memnuniyet Değerlendirmesi:

- Etkinlik sonunda katılımcılara Etkinlik Memnuniyet Değerlendirme Formu (SBF-FR-09) uygulanmıştır.
- Forma toplam **13 katılımcı** yanıt vermiştir.
- Genel memnuniyet puanı: **8,6/10** (puanlar 6–10 arasında; 5 katılımcı 10 puan vermiştir).
- Değerlendirme maddelerinin genel ortalaması: **4,54/5**; verilen yanıtların %89'u "İyi" veya "Çok İyi" düzeyindedir.
- Katılımcıların tamamı (13/13) etkinliği yararlı bulmuş ve bu tür etkinliklerin daha fazla düzenlenmesini talep etmiştir.
- Katılımcıların 9'u (%69) daha önce böyle bir etkinliğe katılmadığını belirtmiştir.

Madde bazında ortalama puanlar (n=13):

Değerlendirme maddesi	Ortalama (1–5)
Etkinlik amacına yönelik miydi?	4,85
Etkinlikte güncel konu ve kaynakların kullanımı	4,69
Etkinliğin duyurulması	4,69
Etkinliğin içeriği	4,62
Konuşmacının konusuna hakimiyet düzeyi	4,54
Genel organizasyon	4,54
Etkinlikte zaman yönetimi	4,31
Etkinliğin düzenlendiği yerin uygunluğu	4,08

Katılımcıların Geri Bildirimleri:

- En yüksek puanı etkinliğin amacına uygunluğu (4,85), güncel konu ve kaynakların kullanımı (4,69) ve etkinliğin duyurulması (4,69) almıştır.
- En düşük puanı etkinliğin düzenlendiği yerin uygunluğu (4,08) ve zaman yönetimi (4,31) almıştır.
- Formların "görüş ve öneriler" bölümüne yazılı geri bildirim yapılmamıştır.



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	23.10.2024
Revizyon No	Versiyon 1
Sayfa	3 / 5

Sonuç ve Değerlendirme:

Etkinlik, belirlenen amaç ve hedeflere büyük ölçüde ulaşmıştır. Uygulamalı testler ve hareketler sayesinde öğrenciler boyun sağlığı, doğru duruş ve akıllı telefonun bilinçli kullanımı konusunda farkındalık kazanmış; öğrendikleri hareketleri Dik Dur uygulamasıyla evde sürdürme imkânı bulmuştur. Memnuniyet düzeyi yüksek olup katılımcıların tamamı benzer etkinliklerin devamını talep etmiştir. Çankırı İl Millî Eğitim Müdürlüğü ile yürütülen iş birliği, üniversitenin topluma katkı faaliyetleri açısından olumlu bir örnek oluşturmuştur. Etkinlik, Çankırı İl Millî Eğitim Müdürlüğü ve 15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi'nin resmî sosyal medya hesaplarında haber olarak paylaşılmıştır.

Öneriler:

- Söyleşinin Çankırı'daki diğer lise ve ortaokullarda da tekrarlanması.
- Etkinlik yerinin ses, görüş ve oturma düzeni açısından önceden kontrol edilmesi.
- Uygulamalı bölümlere (duvar testi, atış testi, egzersizler) daha fazla süre ayrılması ve zaman planının netleştirilmesi.
- Memnuniyet formlarının etkinlik bitiminde salonda doldurtularak yanıt oranının artırılması.

Etkinlik Görselleri:



ETKİNLİK SONUÇ RAPORU

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	23.10.2024
Revizyon No	Versiyon 1
Sayfa	4 / 5



2007
ÇANKIRI KARATEKİN
ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK SÖYLEŞİSİ

BAŞIN ÖNE DÜŞMESİN

Akıllı telefon, boyun sağlığı ve parmak duyusu



KONUŞMACI
Doç. Dr. Ceyhun TÜRKMEN
Sağlık Bilimleri Fakültesi • Ergoterapi Bölümü

Düzenleyen: Doç. Dr. Ceyhun Türkmen • Çankırı İli Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle

TARİH
6 Ekim 2026

SAAT
13.30

YER
15 Temmuz Şehitler
Anadolu Lisesi

www.karatekin.edu.tr [karatekinuni](#) [karatekinuniversite](#)

Etkinlik afişi

Doküman No	SBF-RP-01
Yayın Tarihi	13.04.2023
Revizyon Tarihi	23.10.2024
Revizyon No	Versiyon 1
Sayfa	5 / 5



Etkinlik sonunda Doç. Dr. Ceyhun TÜRKMEN'e teşekkür plaketi takdim edilmiştir.



2007
ÇANKIRI KARATEKİN
ÜNİVERSİTESİ

Lise öğrencilerine yönelik sağlık okuryazarlığı

BAŞIN ÖNE DÜŞMESİN

Akıllı telefon, boyun sağlığı ve parmak duyusu

Doç. Dr. Ceyhun Türkmen
Çankiri Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü
15 Temmuz Şehitler Anadolu Lisesi - 6 Ekim 2026



Başın ne kadar ağır?

Dik dururken yaklaşık 5 kilo. Öne eğildiğinde boyun taşıdığı yük katlanıyor.

5 kg	12 kg	18 kg	22 kg	27 kg
0° dik duruş	15° hafif eğik	30° mesaj yazarken	45° masada telefon	60° kucakta telefon

Kaynak: Hamraç KK. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. Surg Technol Int. 2014;25:277-9. Değerler kilograma çevrilip yuvarlandı; aç örnekleri temsilidir.



Üç hareket, üç dakika

Çene içi çekme

Dik otur. Çeneni hafifçe içeri çekip başını geriye kaydır; çift çene yapar gibi. Gözler karpıda kalsın.
5 saniye tut, 10 tekrar. Günde 3 kez.

Omuz çevirme

Omuzlarını yukarı, geriye ve aşağıya doğru daire çizerek çevir. Kollar serbest, nefes rahat.
10 tekrar, yavaş.

Goğüs açma

Ellerini arkanda kenetle, omuzlarını geriye al, göğsünü öne aç. Başını dik tut.
15 saniye tut, 3 tekrar.

Ağrı olursa hemen dur; hareketleri zorla yapma; başın ya da göğüs ağrısı olduğunda hareketleri bırak ve doktora danış.



Parmakların ne diyor?

Başparmak ve işaret parmağı gün boyu aynı küçük hareketi tekrarlıyor.

Parmak ucu vücudun en hassas bölgelerinden biri; sağlıklı bir parmak ucu, 2-4 mm aralıkla dokunan iki noktayı ayırt edebilir. Uzun süreli, tekrarı kullanım dokunma duyusunu ve kavramayı etkileyebilir.

Ataş testi: birlikte

1. Bir ataş aç, iki ucunu 3-4 mm aralıkla yan yana getir.
2. Gözlerin kapalı; arkadaşın parmak ucuna iki ucu aynı anda, hafifçe dokunsun.
3. Tek nokta mı, iki nokta mı? Analizi büyütüp küçültün, sınırı bul.
4. Aynı testi avuç içinde ve kolda dene; fark ne kadar?

www.cankirikeratekin.edu.tr | @cankirikeratekin | cankirikeratekinuniv

Sunumdan örnek slaytlar