|  |  |
| --- | --- |
| **PROJE ADI** | SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN, İLACI BIRAK-HAREKET YAP |
| **AMACI** | Melikgazi Kaymakamlığı içerisinde bulunan personellere sağlıklı yaşam için egzersizin; obezite, iş verimi ve yaşam kalitesi üzerindeki etkilerini göstererek, hareketli yaşam konusunda bilinçlendirmek, iş hayatında daha kaliteli hizmet sunumuna katkı sağlamaktır. |
| **BÜTÇESİ** | - |
| **BAŞLANGIÇ-BİTİŞ TARİHİ** | 05.10.2015 - 05.01.2016 |
| **PROJE ÖZETİ** | |
| Projenin 1. günü personelin vücut ölçümleri ile iş verimi ve yaşam kalitesi konusunda anketlerin yapılması sağlanacaktır. Projenin 2. ve 3. günlerinde 50’şer kişilik gruplar halinde egzersizlerin faydaları ile ilgili 30 dakikalık sunumlar yapılarak, personelin yapabileceği egzersizler gösterilecektir. Katılımcılara egzersizlerle ilgili CD’ler dağıtılarak, egzersizleri haftada 5 gün 30-35 dakika süreyle yapmaları sağlanacaktır. Eğitimler tamamlandıktan 3 ay sonra personelin vücut ölçümleri, iş verimi ve yaşam kalitesi anketleri yeniden yapılarak durum değişiklikleri belirlenecektir. | |
|  | |