

LOKMAN HEKİM ÜNİVERSİTESİ

E-BÜLTEN

KASIM 2020 | SAYI 13

2020 – 2021 AKADEMİK YILI AÇILIŞ TÖRENİ GERÇEKLEŞTİRİLDİ

» 2020 – 2021 Akademik Yılı Açılış Töreni, Profesörlük Belge Takdimi ve Akademik Performans Ödül Töreni ile birlikte gerçekleştirildi.



Üniversite Genelİ



Akademik Yılı Açılış Töreni için Anıtkabir Ziyaret Edildi

» 2'de



Üniversitemiz Hibrit Eğitime Başladı

» 3'te



I. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Özel Konular Kongresi Yapıldı

» 5'de



SPOR ECZACILIĞI
ONLINE EĞİTİM PROGRAMI
17 Ekim - 21 Kasım 2020

Spor Eczacılığı Online Eğitim Kursu Başladı

» 7'de



Anadolu Panterleri Basketbol Takımının Resmî Sponsoru Olduk

» 8'de



Lokman Hekim Üniversitesi Çalışanlarının Yaşam Tarzları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

» 12'de

KÜNYE

Lokman Hekim Üniversitesi Adına Sahibi

Dr. Mehmet ALTUĞ

Editör - Yazı İşleri Müdürü
Dilay HAMRET

Yayın Danışma Kurulu
Dr.Mehmet ALTUĞ
Prof.Dr. Bülent GÜMÜŞEL
Prof.Dr. İsmet ŞAHİN
Sevgi BAYRI
Furkan Said SÜRAL
Nalan ÇAKMAK

Tasarım
Nalan ÇAKMAK

Yönetim Yeri
Söğütözü Mah. 2179 Cad. No:6
Çankaya / ANKARA

Lokman Hekim Üniversitesi'nin Yerel Süreli Yayın Organıdır. Ücretsizdir.

Akademik Yılı Açılış Töreni için Anıtkabir Ziyaret Edildi



» Lokman Hekim Üniversitesi 2020 – 2021 Akademik Yılı Açılış Töreni için Anıtkabir ziyaret edildi.

Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Bülent Gümüsel, Fakülte Dekanları, SHMYO Müdürü ve idari personelin katılımı ile gerçekleştirilen törende Anıtkabir mozolesine çelenk bırakıldı.

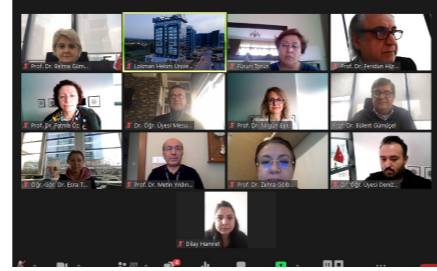
Akademik Yılı Açılış Töreni Gerçekleştirildi



» Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ ve Rektörümüz Prof. Dr. Bülent Gümüsel'in konuşmaları ile başlayan törende üniversitemizin 3 yıllık süreçte kat ettiği yol, geldiği nokta ve hedeflerinden bahsedildi. Ardından Profesör olmaya hak kazanan akademisyenlerimize Profesörlük belgeleri takdim edildi.

Öğrencilerimizden gelen geri dönüşlere göre hazırlanan 2018 – 2019 ve 2019 – 2020 Akademik Yılı, Akademik Performans Ödül takdimi ile devam eden törende Mütevelli Heyet Başkanımız Dr. Mehmet Altuğ, "Lokman Hekim Üniversitesi geleceğe yönelik hedeflerini başarılı akademisyenleri ile gerçekleştirecektir." dedi.

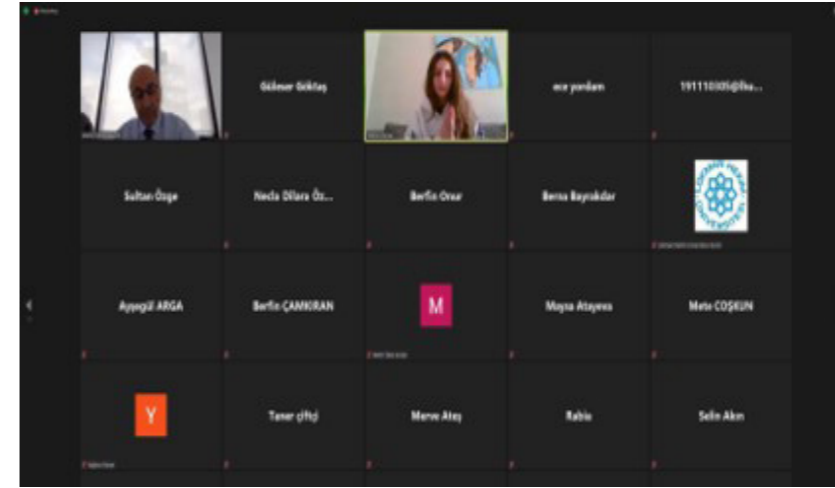
Hibrit Eğitim Öncesi Online Rektör Öğrenci Buluşması Gerçekleştirildi



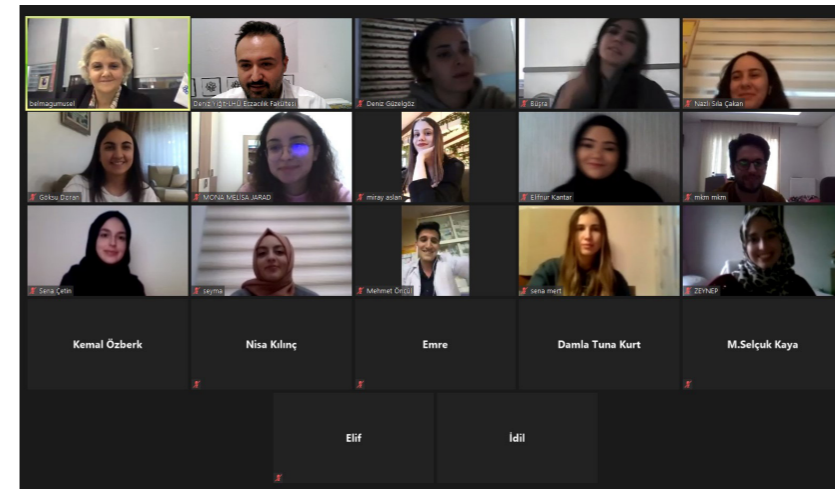
» Hibrit eğitim öncesi Rektör Prof. Dr. Bülent Gümüsel, öğrenciler ile bir araya geldi. Üniversitemiz dekan, müdür, koordinatör ve idari personelinin de katıldığı zoom yayında, hibrit eğitim öncesi öğrencilerimiz sorularını iletti. İlk aşamada hibrit eğitim sistemine geçiş süreci ve alınması gereken sorumluluklardan bahseden Rektör Gümüsel, ikinci aşamada sınavlar konusuna değindi. Rektörümüz ve dekanlarımızın öğrenciler ile birbir iletişiminde olduğu yayında, öğrencilerin tüm soruları yanıt buldu.

Öğrencilerimizin sistem hakkındaki kaygılarının da değerlendirildiği Rektör – Öğrenci Buluşmasında Rektör Gümüsel, üniversitemizin sisteme tamamen hazır olduğunu ve sorunsuz bir şekilde atlatılacağını belirtti.

Hibrit Eğitim Öncesi Dekan Öğrenci Buluşmaları Gerçekleştirildi



» Hibrit Eğitim öncesi Üniversitemiz Tıp Fakültesi ve Eczacılık Fakültesi Online Dekan-Öğrenci buluşmaları yapıldı. Buluşmada uzaktan eğitim sistemi, hibrit eğitim ve sınavlar hakkında öğrenciler dekanlarımıza ve öğretim üyelerimize sorularını iletiler. Hibrit Eğitim sürecinde Online Dekan-Öğrenci buluşmalarının devam edeceğini belirten dekanlarımız öğrencilerin tüm sorularını yanıtladı.



Üniversitemiz Hibrit Eğitime Başladı



» Üniversitemiz Hibrit Eğitime 16 Kasım 2020 tarihi itibarıyla fiziki mesafe ve pandemi koşullarına uyumlu olarak başladı. Öğrencilerimiz laboratuvar ve sınıflarda eğitimlerine devam ediyor.



Yüksek Güvenlik ile Ara Sınavlar Yapıldı



» Üniversitemizde 21 - 29 Kasım 2020 tarihleri arasında yüksek güvenli ara sınavlar tamamlandı. KEYPS sistemi üzerinden yapılan sınavlarda toplam 232 çevrimiçi güvenli sınav 11.664 öğrenci katıldı.

3D Baskılı Modeller ve Taze Dondurulmuş Kadavralar İle 3. Fonksiyonel Ürolojik Cerrahi Kursu Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlıkta İnovasyon ve Simülasyon Uygulama ve Araştırma Merkezi, Cerrahi Anatomi ve Teknolojiler Derneği (CATD) ve "ICS Modern Teknoloji Enstitüsü" (ICS) iş birliği ile merkez kapsamında ilk defa "3D Baskılı Modeller ve Taze Dondurulmuş Kadavralar ile 3.Fonksiyonel Ürolojik Cerrahi" kursu teorik ve pratik olmak üzere Surgical TV platformu üzerinden gerçekleştirildi.



I. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Özel Konular Kongresi Yapıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü tarafından Toplumsal Sağlıkın Korunması ve Sürdürülmesinde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon başlıklı online kongre 12 - 13 Kasım tarihlerinde gerçekleştirildi. 2 gün süren online kongrede farklı üniversitelerden Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü hocaları sunumlarını yapmak üzere konuşmacı olarak yer aldı. Ücretsiz olarak gerçekleştirilen kongreye 1363 katılımin gerçekleşti ve 30 sözlü bildiri sunuldu.

Spor Fizyoterapistliği Youtube Canlı Yayını Gerçekleştirildi



» Uzmanından Dinle etkinlikleri kapsamında Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilgün Bek moderatörlüğünde ve Spor Fizyoterapistleri Derneği Başkanı Prof. Dr. Gül Baltacı'nın katılımları ile "Spor Fizyoterapistliği" youtube canlı yayını yoğun katılım ile gerçekleştirildi.

Engelli Sporları ve Sınıflandırma Youtube Canlı Yayını Gerçekleştirildi



» Uzmanından Dinle etkinlikleri kapsamında Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölüm Başkanı Prof. Dr. Nilgün Bek moderatörlüğünde ve Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi SBF Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Doç. Dr. Bahar Anaforoğlu Külünkoğlu'nun katılımları ile "Engelli Sporları ve Sınıflandırma" youtube canlı yoğun katılım ile gerçekleştirildi.

Dünü, Bugünü ve Yarınıyla Diyetisyenlik Mesleği Webinar Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme Diyetetik Bölümü tarafından Türkiye Diyetisyenler Derneği Yönetim Kurulu Başkanı ve Uluslararası Kıbrıs Üniversitesi SBF Beslenme ve Diyetetik Bölümü Doç. Dr. Ayhan Dağ'ın katılımları ile "Dünü, Bugünü ve Yarınıyla Diyetisyenlik Mesleği" webinar konferansı gerçekleştirildi. Youtube üzerinden canlı olarak yayınlanan konferansa yoğun katılım oldu.

LHÜ – MİA Yaşam Merkezi Konferans Serisinin İlk Yayını Yapıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Prof. Dr. Ayşe Karaduman moderatörlüğünde ve Uzm. Dr. Gülseren Kayalar'ın konuşmacı olarak yer aldığı "Covid-19 Pansemisinde Ağrılı Hastaya Yaklaşım" başlıklı online konferansta, pandemi sürecinde ağrılı hastaya yaklaşım konusunda önemli bilgiler aktarıldı.

Spor Eczacılığı Online Eğitim Kursu Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi ve Lokman Hekim Sürekli Eğitim Merkezi işbirliği ile 17 Ekim - 21 Kasım 2020 tarihleri arasında "Spor Eczacılığı Sertifika Programı" online olarak düzenlendi. Eczacılık bilgi ve donanımının sporcu sağlığı alanındaki etkin rolü hakkında detaylı bilgileri aktarmayı hedefleyen programa 28 Eczacı katıldı ve çevrimiçi sınavda başarılı olan 24 öğrenciye sertifikaları verildi.

LHÜ Eczacılık Fakültesi Avrupa Eczacılık Fakülteleri Birliği'ne Üye Oldu



EUROPEAN ASSOCIATION OF FACULTIES OF PHARMACY

» Lokman Hekim Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Avrupa Eczacılık Fakülteleri Birliği'ne (European Association of Faculties of Pharmacy - EAFP) üye olmuştur.

Anadolu Panterleri Basketbol Takımının Resmi Sponsoru Olduk



» Üniversitemiz ve Anadolu Panterleri Basketbol Takımı arasında sponsorluk anlaşması imzalandı.

İmzalanan sponsorluğun ardından üniversitemiz -1. kat konferans salonunda sponsorluk lansmanı yapıldı. Üniversitemiz Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ, Rektör Prof. Dr. Bülent Gümüşel ve Anadolu Panterleri Koçu Gencer Baytimur, Anadolu Panterleri Yöneticisi Murat Atan ve Mehmet Aldanmaz yapılan anlaşmanın Ankaralıların basketbola olan ilgisini artıracak ve yapılacak yatırımların önünü açacağını belirtti. Üniversitemiz Rektörü Prof. Dr. Bülent Gümüşel "Üniversitemiz spora verdiği önemi bir kez daha yansıttı" dedi. Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ "Lokman Hekim Üniversitesi ve sağlık tematik bir üniversite olarak spor ile sağlığı birbirinden ayırmıyoruz." ifadelerini kullandı. Anadolu Panterleri Koçu Gencer Baytimur ve Anadolu Panterleri Yöneticisi Murat Atan "Lokman Hekim Üniversitesi gibi büyük bir eğitim ve sağlık kuruluşu ile birlikte hareket etmenin mutluluğunu yaşıyoruz." dedi.

Spor Bilimleri Fakültesi Dekanımız Akademik Söyleşi Etkinliğine Katıldı



» Spor Bilimleri Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Fehmi TUNCEL, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün düzenlediği "Akademik Söyleşi" etkinliğine "Sağlık ve Spor" konulu konuşması ile konuk oldu.

Eğiticilerin Eğitimi Semineri Yapıldı



» Lokman Hekim Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ve Mamak Belediyesi işbirliği ile Mamak Belediyesi Antrenörleri ve Spor Eğitimcileri için "Eğiticilerin Eğitimi Semineri" gerçekleştirildi. Üniversitemiz konferans salonunda gerçekleştirilen seminerde Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Fehmi Tuncel, Dr. Öğr. Üyesi Mesut Cerit, Dr. Öğr. Üyesi Temel Çakıroğlu, Doç. Dr. Atakan Yılmaz ve Dr. Öğr. Üyesi Eda Ağaşçıoğlu eğitmen olarak yer aldı.

Mamak Belediyesi'nde yapılan ikinci seminerde Spor Bilimleri Fakültesi Dr. Öğr. Üyesi Mesut Cerit "Genetik ve Atletik Performans" başlıklı eğitimi Mamak Belediyesi Antrenörlerine verdi.

Dekanımız Eczacılık Fakülteleri Dekanlar Konseyi Yürütme Kurulu Üyesi Oldu



» Eczacılık Fakültesi Dekanımız Prof. Dr. Belma Gümüşel, Eczacılık Fakülteleri Dekanlar Konseyi Yürütme Kurulu üyeliğine seçilmiştir.

Değerli Hocamıza, eczacılık eğitimine ve mesleğine önemli katkılarda bulunacağına inandığımız bu yeni görevinde üstün başarılar dileriz.

Online Meslek Tanıtım Seminerlerimiz Başladı



» Lokman Hekim Üniversitesi olarak lise öğrencilerini bilgilendirmek ve meslek seçimlerinde desteklemek amacı ile her yıl düzenli olarak yürüttüğümüz Meslek Tanıtım Seminerlerimizi pandemi nedeni ile online olarak gerçekleştirerek eğitimi desteklemeye devam ediyoruz.

Erkan Volkan Yiğit Anadolu İmam Hatip Lisesi Öğrencileri ile online meslek tanıtım seminerleri kapsamında bir araya geldik. 12 - 13 Kasım tarihlerinde zoom üzerinden online olarak gerçekleştirilen seminerde Tıp Fakültesi, Diş Hekimliği Fakültesi, Eczacılık Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerimiz üniversite adayı öğrencilere meslekler hakkında bilgi vererek, üniversitemizi tanıttı.

İletişim Motivasyon Mucizesi Webinar Konferansı Gerçekleştirildi



» Lokman Hekim Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Pharmacopolium Topluluğu tarafından düzenlenen İlaç Gibi Sohbetler etkinlikleri kapsamında 05 Kasım 2020 Perşembe günü Özgür Aksuna'nın katılımları ile webinar konferansı gerçekleştirildi. Düzenlenen program kapsamında "İletişim ve Motivasyon Mucizesi" üzerine sunum gerçekleştiren Aksuna, öğrenciler tarafından yoğun ilgi ile karşılandı.

Özbekistan Sirderya Vilayet Milletvekili Üniversitemizi Ziyaret Etti



» Özbekistan Sirderya Vilayeti, Vilayet Hakim Vekili Anvar Oripov, Milletvekili Jamshid Pardayev ve Kani-med Healthcare Ceo'su Filiz Maraşlıoğlu Üniversitemize iyi niyet ziyaretinde bulundu.

Mütevelli Heyet Başkanı Dr. Mehmet Altuğ, Rektör Prof. Dr. Bülent Gümüşel ve Genel Sekreter Prof. Dr. İsmet Şahin ile yapılan görüşmede ilişkilerin güçlendirilmesi konusundaki fırsatlar konuşuldu.



Üniversitemiz ile Helal Akreditasyon Kurumu Arasında İşbirliği Protokolü İmzalandı

» Sağlık alanında eğitimde öncü olmak ve ar-ge odaklı hizmetler sunmak amacıyla kurulan Üniversitemiz ve yurt dışında helal akreditasyon alanında faaliyette bulunmak, uluslararası platformlardaki helal akreditasyon çalışmalarında Türkiye'yi temsil etmek ve yürütülen çalışmaların öncülüğünü üstlenmek üzere kurulan HAK ile arasında bir iş birliği protokolü imzalandı.

Irak Cumhuriyeti Ankara Büyükelçiliği Ziyaret Edildi



» Üniversitemiz Rektör Yardımcısı Prof. Dr. Ayşe Karaduman, Kurumsal İletişim ve Tanıtım Daire Başkanı Dilay Hamret ve Uluslararası İlişkiler Uzmanı Ejder Büyükyurt, Irak Cumhuriyeti Ankara Büyükelçiliği Kültür Müsteşarı Prof. Dr. Hussein B. Alhawash ziyaret etti. Yapılan ziyarette üniversitemiz imkanları konuşuldu ve ilişkilerin güçlendirilmesi hakkında fikir alışverişinde bulunuldu.



Prof. Dr. Fehmi Tuncel
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanı
Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Spor Bilimleri ABD Başkanı

Lokman Hekim Üniversitesi Çalışanlarının Yaşam Tarzları ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri

» Günümüz sağlık sorunları, zaman geçtikçe değişen yaşam tarzlarına bağlı olarak farklılaşmaktadır. İnsanoğlunun, bilim ve teknoloji alanında yaptığı buluşlar ve özellikle tıp alanında ortaya çıkan gelişmeler, hastalıklarla başa çıkmada insanoğluna çok önemli avantajlar sağlamakta ve insan yaşam süresi ise her geçen yıl uzamaktadır. Ancak, yaşam süresinin uzatılmasının yanı sıra, yaşam kalitesini artırmak ta bilim insanlarını meşgul etmektedir.

Bazı hastalıklarla kolaylıkla baş edilebilirken, diğer bazıları ise çok ciddi problemlere ve ölümlere yol açarak, tıbbi sistemleri ve toplumları zorlamaktadır. COVID 19 pandemisi buna verilebilecek güncel bir örneği oluşturmaktadır. Bu konu ile ilgili birçok bilimsel açıklama yapılırken, sıkça yapılan yorumlardan önde geleni, insanların bu süreçte hareketsizliğin bir sonucu olarak vücut ağırlıklarının ve yağ yüzdelerinin arttığı ve bunun da insanların ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği gerçeğidir. İnsanlara verilen tavsiyenin temelini, bilinçli beslenme ile birlikte yapılan bilinçli egzersizler ve fiziksel aktiviteler sayesinde vücut bağışıklık sisteminin güçlü tutulması oluşturmaktadır.

Günümüz gelişmiş toplumlarının hemen hepsinde bir numaralı ölüm nedeninin kalp-damar hastalıklarına bağlı ölümlerden oluştuğu bilinmektedir. Ülkemizde de aynı sağlık sorununun, yani kalp damar hastalıklarına bağlı hastalıkların bir numaralı ölüm nedeni olduğu yine bilinen bir bilimsel gerçektir. Bu hastalıkların en ölümcül olanı miyokardiyal infarktüs (MI) ve kalp sektesi ise, özellikle orta yaş grubunda insanların ani ölümlerine neden olarak, bu grup insanın topluma hizmet edeceği en verimli yaşta yaşama veda etmesi ile sonuçlanmaktadır. Bu istenmeyen

durum, kişinin aile ve yakınlarına psikolojik bir travma yaşattığı gibi, topluma da ekonomik olarak büyük bir fatura çıkarmaktadır. Bunun bilincinde olan özellikle gelişmiş toplumlar, kalp-damar hastalıklarının ortaya çıkma nedenlerini belirleyerek, bu sorunu minimuma indirmek ve sağlıklı bireylerden oluşmuş bir toplum oluşturmak için büyük yatırımlar yapma ve toplumu bilinçlendirme çabası içine girmişlerdir. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin insan yaşamında önemi ve özellikle yapılan bilinçli egzersizin kalp fonksiyonunu artırıcı etkisi bilimsel çalışmalarla ortaya konmaktadır.

Kalp sektesine yol açan faktörler kontrol edilemeyen ve kontrol edilebilen faktörler olarak iki grupta toplanmaktadır. Kontrol edilemeyen faktörler yaş, cinsiyet ve soyaçekim; kontrol edilebilen faktörler ise, kan basıncı, kolesterol düzeyi, stres ve stresle başa çıkma alışkanlıkları, sigara ve benzeri tütün mamulleri kullanım alışkanlığı, alkol kullanımı, vücut yağ yüzdesi, aktivite düzeyi vb. gibi faktörler olarak sıralanmaktadır. Kontrol edilebilen ve kalp damar hastalıklarına, dolayısı ile de ölüme yol açan bu faktörlerin kontrol edilmesi ise, kişilerin nasıl bir yaşam tarzına sahip oldukları ile doğrudan ilgili olmaktadır. Konunun daha anlaşılır olması için "sağlık" nedir sorusuna yanıt bulmakla başlamak yerinde olabilir. Dünya Sağlık Örgütüne göre Sağlık, Fiziksel, Sosyal, Zihinsel/Mental ve Ruhsal iyi olma halidir.

Yıllık yapılan sağlık muayeneleri ya da check-up'larda herhangi bir sağlık problemi ortaya çıkmamışsa, kişiye "sağlıklı" denmektedir. Ancak, bununla yetinmemeliyiz çünkü sağlıklı olma hastanın ötesindedir. Sonuçta, sağlığın neyi içerdiğine siz karar verecek, hasta olmamanın dışında neyi içerdiğini belirleyeceksiniz. Bir görüşe göre sağlığını etkileyen faktörler, kişisel sorumluluk almakla başlar ve çevresel duyarlılık, fiziksel uygunluk (fitnes), sağlıklı beslenme ile stres bilinci ve yönetimi gibi unsurları içerir. Bu yaklaşım da wellness kavramını açıklamaktadır. Wellness birçok şeydir. Herşeyden önce o çok özel bir yaşam tarzıdır. O, sizin sahip olduğunuz en iyi potansiyele erişebilmeniz için bilinçli olarak oluşturduğunuz yaşam tarzıdır. Hayatı dolu dolu yaşamak için, yaşama sevincine odaklanmanızı sağlar.

Wellness, gerçekleşmek için bir uzman hekim gerektirmez; dıştan müdahaleyi gerektirecek bir tedavi programı değildir. Yalnızca sizin gerçekleştirebileceğiniz bir yaşam tarzıdır. Wellness aynı zamanda ekonomik yansımaları olan bir sosyal harekettir.

Bu hareketin okulda, çalışma yer-

lerinde, ibadet edilen yerlerde ve ailelerde yansımaları ortaya çıkar. Toplumun tüm alanlarını etkileyecek şekilde yansımaları olabilir. Özetle, sağlıklı yaşam tarzını benimser ve wellness yaklaşımı ile yaşamımızı sürdürürsek, bunun sağlığımıza olumlu etkilerini görür ve yaşarız.

Günlük yaşam temposu, bizi hareketsizliğe her geçen gün daha



fazla itmekte, azalan fiziksel aktivite düzeyi ise karşılaşılabileceğimiz hastalık ve sağlık sorunlarını artırıcı etkide bulunmaktadır. Bu durumun yol açtığı sağlık sorunlarına hipokinetik hastalık denmektedir. Hipokinetik kelimesi, yetersiz hareket ya da fiziksel aktivite anlamına gelmektedir. Yani bu terim, hareketsizliğin yol açtığı başta obezite olmak üzere birçok hastalığı ifade etmektedir. Ancak, düzenli egzersizin bir yaşam tarzı olarak benimsenmesi, sıklıkla ortaya çıkan bu sorunlardan bir dereceye kadar korunmayı da be-

raberinde getirecektir. Sağlığı ve zindeliği korumak için egzersiz yapılması yetişkinlik döneminde yaşamsal önem taşır. Toplumda önemli ve ağır bir sorumluluğu üstlenmiş olan üniversite çalışanlarının verimli olabilmeleri için bu konularda bilinçlendirilmeleri ve doğru yönlendirilmeleri esastır.

Bu gerçekten hareketle, Lokman Hekim Üniversitesi Akademik ve İdari personeline Prof. Dr. Fehmi TUNCEL tarafından, üniversitemiz çalışanlarının yaşam tarzları ve aktivite düzeylerini belirleme amacı ile bir proje uygulanmıştır. Projenin biten ilk etabından elde edilen sonuçlar bir kitap haline getirilmiş ve üniversitemiz çalışanlarının okumaları için Spor Bilimleri Fakültesi web sayfasına konulmuştur.

Sağlıklı yaşam tarzı ve fiziksel aktivite alışkanlıklarını belirleme, projenin ilk aşamasını oluşturmaktadır. Üniversitemizin spor tesisleri, sağlık ve spor performans laboratuvarları gibi imkanlara sahip olması ile birlikte, projenin devamı olan aşamaların da hayata geçirilmesi planlanmaktadır.