

**T.C.**

**ÇANKIRI KARATEKİN ÜNİVERSİTESİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**............................ ANABİLİM DALI**

Lütfen tez yazımına başlamadan önce kılavuzu dikkatlice okuyun. Yazım ile ilgili ayrıntılar kılavuzda mevcuttur. Bu şablon, tez yazımınızı kolaylaştımak ve örnek olması amacıyla hazırlanmıştır. Şablonda tüm ayrıntılar mevcut değildir.

**Bu bir nottur, çıktı almadan önce siliniz.**

**Öğrenci Adı-SOYADI**

**TEZ BAŞLIĞI**

**Yüksek Lisans/Doktora Tezi**

Eğer bu şablon üzerinden tez yazılacak ise açıklamaların çıktılarda görünmemesi için çıktı almadan önce **Gözden Geçir > İzleme > Özgün (Review > Tracking > Orijinal)** seçilmeli daha sonra çıktı alınmalıdır.

**Bu bir nottur, çıktı almadan önce siliniz.**

**Çankırı 2020**

**Öğrenci Adı SOYADI**

**TEZ BAŞLIĞI**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü**

**.................................. Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans/Doktora Tezi**

**TEZ DANIŞMANI**

**Unvanı Adı SOYADI**

**İkinci Danışman: Unvanı Adı SOYADI (Varsa)**

**Çankırı 2020**

# ****KABUL VE ONAY****

ÇAKÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü’nün ............. numaralı Yüksek Lisans / Doktora öğrencisi Adı SOYADI, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı “Tez Başlığı” başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

**Tez Savunma Tarihi :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tez Danışmanı:** | **Unvan Adı SOYADI** | | **…………………………** |
|  | **………. Üniversitesi** | | **İmza** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| **Jüri Üyesi:** | **Unvan Adı SOYADI** | | **…………………………** |
|  | **………. Üniversitesi** | | **İmza** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| **Jüri Üyesi:** | **Unvan Adı SOYADI** | | **…………………………** |
|  | **………. Üniversitesi** | | **İmza** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| **Jüri Üyesi:** | **Unvan Adı SOYADI** | | **…………………………** |
| **(Varsa)** | **………. Üniversitesi** | | **İmza** |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| **Jüri Üyesi:** | **Unvan Adı SOYADI** | | **…………………………** |
| **(Varsa)** | **………. Üniversitesi** | | **İmza** |
|  |  | |  |
|  | **Yukarıdaki sonucu onaylarım**  **İmza**  **Unvan Adı SOYADI**  **Enstitü Müdür** | |  |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |

# ****ETİK BEYANNAMESİ****

Yüksek Lisans/Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “……………....................................................................” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **İmza**  **Tarih** |
|  |  | **Öğrencinin Adı Soyadı** |
|  |  |  |
|  |  |  |

# ****ÖN SÖZ****

Ön söz bölümünün içerisindeki metinler 1,5 satır aralıklı yazılır. Tezin ilk sayfası niteliğinde yazılan ön söz iki sayfayı geçmez.

Tezi destekleyen kurumlara ve yardımcı olan kişilere bu kısımda teşekkür edilir.

|  |
| --- |
|  |

**İÇİNDEKİLER**

**Sayfa**

KABUL VE ONAY ii

ETİK BEYANNAMESİ iii

ÖN SÖZ iv

KISALTMALAR VE SEMBOLLER vi

ÇİZELGELER LİSTESİ vii

ŞEKİLLER LİSTESİ viii

ÖZET ix

SUMMARY x

1. GİRİŞ – BAŞLIKLAR (BİRİNCİ DERECE BAŞLIKLAR) 1

1.1 Çalışmanın Amacı (İkinci Derece Başlıklar: İlk Harfler Büyük) 1

1.2 Problemler 1

1.3 Hipotezler 2

1.4 Sınırlılıklar 2

1.5 Sayıltılar 2

2. GENEL BİLGİLER 3

2.1 Bağışıklık Sistemi 3

2.1.1 Akut egzersiz ve bağışıklık sistemi 3

2.1.2 T lenfositler 3

2.1.3 Natural killer hücreleri 4

3. MATERYAL VE YÖNTEM 5

3.1 Egzersiz Programı 5

3.2 Kan Numunelerinin Alınması 5

3.3 Sitotoksisite Deneyi 5

4. BULGULAR 6

5. TARTIŞMA 7

6. SONUÇ VE ÖNERİLER 8

KAYNAKLAR 9

EKLER 10

ÖZGEÇMİŞ 12

# ****KISALTMALAR VE SEMBOLLER****

**ADMA : Asymmetric dimethylarginine**

**AAHPERD : American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (Amerikan Sağlık, Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Birliği)**

**Hcy : Homocysteine**

**MDA : Malondialdehyde**

**α: Alfa**

**Δ: Delta**

**Σ: Sigma**

# ÇİZELGELER LİSTESİ

**Sayfa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Çizelge 2.1:** Tek satırlı ve kolonlar ortalanmış çizelge. ..................................... | **9** |
| **Çizelge 2.2:** Çizelge ismi iki nokta ile bitirilmelidir. ......................................... | **10** |
| **Çizelge 2.3:** 2. Satıra geçen örnek çizelge adı, 2. Satıra geçen örnek çizelge adı, 2. Satıra geçen örnek çizelge adı, 2. Satıra geçen örnek çizelge adı, 2. Satıra geçen örnek çizelge adı. ...................................................................................... | **11** |
| **Çizelge 4.1:** Çizelge örneği. ................................................................................ | **23** |
| **Çizelge 5.1:** Beşinci bölümde örnek çizelge. ...................................................... | **26** |
| **Çizelge 6.1:** Altıncı bölümde bir çizelge. ........................................................... | **28** |

# ŞEKİLLER LİSTESİ

**Sayfa**

|  |  |
| --- | --- |
| **Şekil 2.1:** Tüm şekil ve çizelgeler ile bunların açıklamaları yazı bloğuna göre ortalı olarak yerleştirilmelidir. ............................................................................. | **5** |
| **Şekil 2.2:** Üst yapılar. .......................................................................................... | **7** |
| **Şekil 2.3:** Yatay tam sayfa şekil. ......................................................................... | **8** |
| **Şekil 3.1:** Sinir hücresi, Çetin (2003)’ten uyarlanmıştır. .................................... | **14** |
| **Şekil 3.2:** Birden fazla satırlı şekil isimlendirmesinde örnek, birden fazla satırlı şekil isimlendirmesinde örnek. .................................................................. | **15** |
| **Şekil 3.3:** Örnek şekil ismi nokta ile bitirilmelidir. ............................................. | **16** |
| **Şekil 4.1:** Örnek şekil. ......................................................................................... | **23** |

**TÜRKÇE TEZ BAŞLIĞI BURAYA YAZILIR**

# ****ÖZET****

**SOYADI, Adı. Tezin Adı, (Yüksek Lisans/Doktora Tezi), Çankırı, Yılı.**

**Özet hazırlanırken 1 satır boşluk bırakılır. Türkçe tezlerde, Türkçe özet 250 kelimeyi geçmeyecek şekilde yazılmalıdır. Özetlerde tezde ele alınan konu kısaca tanıtılarak, kullanılan yöntemler ve ulaşılan sonuçlar belirtilir. Özetlerde kaynak, şekil, çizelge verilmez.**

**Anahtar Kelimeler:**

**THESIS TITLE IN ENGLISH HERE**

# ****SUMMARY****

**SOYADI, Adı . Tezin İngilizce Adı , (Master Thesis / PhD. Thesis ), Çankırı, Yılı.**

**Özet hazırlanırken 1 satır boşluk bırakılır.**

**Key Words:**

1. **GİRİŞ **– BAŞLIKLAR (BİRİNCİ DERECE BAŞLIKLAR)****

**Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel inaktivitenin dünya genelinde mortaliteye neden olan 4. risk faktörü olduğunu ve Dünyada 57 milyon ölümden 5.3 milyonunun inaktiviteden kaynaklandığını belirtmektedir. Sağlıklı ve kaliteli yaşam için bireyin yaşı, kronik hastalık türü, ciddiyeti ve komorbiditisine göre sevdiği bir egzersiz tipini amaca uygun olarak belirli şiddet, sıklık ve sürede yapması önerilmektedir (Das ve Horton 2012; Lee ve diğerleri, 2012; Durstine ve diğerleri, 2013)**

**Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut labore et dolore magna aliquyam erat, sed diam voluptua. At vero eos et accusam et justo duo dolores et ea rebum. Stet clita kasd gub rgren, no sea takimata sanctus est Lorem ipsum dolor sit amet, consetetur sadipscing elitr, sed diam nonumy eirmod tempor invidunt ut lab ore sit et dolore magna.**

* 1. ****Çalışmanın Amacı (İkinci Derece Başlık Nasıl: İlk Harfler Büyük)****

**Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın amacı yazılacak.**

* 1. ****Problemler****

**Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın problem cümleleri yazılacak.**

* 1. ****Hipotezler****

**Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın hipotezleri yazılacak.**

* 1. ****Sınırlılıklar****

**Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sınırlılıkları yazılacak.**

* 1. ****Sayıltılar****

**Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak. Buradan başlanarak çalışmanın sayıltıları yazılacak****.**

1. ****GENEL BİLGİLER****

**Burada tez konusunda önceden var olan literatür bilgileri yapılan çalışma kapsamında yazılır. Konuya ilişkin sorunlar saptanır, var olan çözüm önerileri giriş bölümünde belirtilen amaç, kapsam, varsayım ve hipotezler doğrultusunda değerlendirilir. Olası varsayımlardan hangilerinin bu tez kapsamında test edileceği anlatılır. Literatür bilgileri derlenerek amaçlar ve kullanılacak yöntem arasında neden sonuç ilişkileri kurulur. Kullanılacak bilgi orijinal kaynağından edinilmelidir.**

* 1. ****Bağışıklık Sistemi****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

* + 1. ****Akut egzersiz ve bağışıklık sistemi****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

* + 1. ****T lenfositler****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

* + 1. ****Natural killer hücreleri****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

1. ****MATERYAL VE YÖNTEM****

**Bu bölümde tez çalışmasında kullanılan materyal ve yöntem ayrıntılı olarak açıklanmalıdır. Bu bölümde tez çalışmasında kullanılan materyal ve yöntem ayrıntılı olarak açıklanmalıdır. Bu bölümde tez çalışmasında kullanılan materyal ve yöntem ayrıntılı olarak açıklanmalıdır. Bu bölümde tez çalışmasında kullanılan materyal ve yöntem ayrıntılı olarak açıklanmalıdır.**

* 1. ****Egzersiz Programı****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

* 1. ****Kan Numunelerinin Alınması****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

* 1. ****Sitotoksisite Deneyi****

**Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir. Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.Burada ilgili konu hakkında bilgi verilecektir.**

1. ****BULGULAR****

**Tez çalışmasında elde edilen bulgular bu bölümde sunulmalıdır. Bulguların sunulmasında Şekil ve Çizelge gibi anlatım araçlarından yararlanılmalıdır.**

1. **Plazma kortikosteron, ADMA ve çinko düzeyi bulguları.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Şekil 4.1: Boş grafik.

1. ****TARTIŞMA****

**Bu bölümde bulgular ve bulgulara dayalı çıkarımlar kaynak verileri ile karşılaştırılmalı, kaynaklara uyan ve uymayan sonuçlar ve nedenleri tartışılmalıdır ve bilimsel yorum yapılmalıdır. Ancak bulgular tartışılırken spekülatif yorum ve subjektif ifadelerden kaçınılmalı, açıklamaların bilimsel bir temeli olmalıdır. Giriş bölümünde verilen kaynak bilgilerine aynı şekilde yer verilmemeli, gereksiz tekrarlar yapılmamalıdır.**

2. ****SONUÇ VE ÖNERİLER****

**Tartışma kapsamında ulaşılan sonuçlar bu bölümde özetlenmeli, GİRİŞ bölümünde hedeflenen amaca ve hipotezlere ne ölçüde ulaşıldığı belirtilmelidir. Sonuçlara yönelik öneriler bu bölümde yazılmalıdır.**

****KAYNAKLAR****

**Ainsworth, B. E., Haskell, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C., … Leon, A. S.** (2011). Compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc, 43(8),*1575-1581. doi: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12.

**Dougherty, M., Meyer, E.T., Madsen, C., Van den Heuvel, C., Thomas, A. ve Wyatt, S. (2010). Researcher engagement with web archives: State of the Art. Report. London: JISC. Erişim adresi: http://ierepository.jisc.ac.uk/544/**

**Ersöz, G.** (2017). Denge Testleri. Ç. Bulgan ve M. A. Başar (Yay. Haz.). İnsan performansında fonksiyonel testler (s.103-118). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevleri.

**Kalkan, B. M.** (2017). Genlere hüküm geçer mi? Bezelye, 1, 3-6. Erişim adresi: <https://drive.google.com/file/d/0BwrwA7AIeuF4LUJqQ2FwbmNxdTQ/view>

**Karaca, A., Çağlar, E., Erdek, M.** (2016). Çalışan bireylerin ulaşım, ev ve spor aktivitelerine hafta içi ve hafta sonu katılım sürelerinin incelenmesi. H. Aşçı ve diğerleri (Yay. Haz.). 14. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 01-04 Kasım 2016, Antalya, Türkiye (s. 690). Ankara: Spor Bilimleri Derneği.

**Baltacı, G. (Ed.).** (2013). Spor Yaralanmalarında Egzersiz Tedavisi. Ankara: Alp Yayınevi

**6871 Sayılı Spor Genel Müdürlüğünün Teşkilat ve Görevleri Hakkindakanun Kanun.** (1986). T. C. Resmi Gazete, 3289, 21/5/1986.

**Öztürk, M**. (2005). *Üniversitede eğitim-ögretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliligi ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

# ****EKLER****

**EK 1:Etik kurul onayı, Genel Bilgi Formu vb.**

EK 2. ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı :

Doğum yeri ve tarihi :

İletişim adresi ve telefonu :

Öğrenim Durumu :

Lisans : Mezuniyet yılı, Üniversite, Fakülte, Bölüm

Yüksek lisans : Mezuniyet yılı, Üniversite, Anabilim Dalı

**Mesleki Deneyimi**

**Üye Olduğu Bilimsel Kuruluşlar**

**Bilimsel Çalışma Alanları**

**Yayınları:** (Ulusal ya da Uluslararası makale, bildiri, poster, kitap ya da kitap bölümü vb.)

**Bilimsel Etkinlikleri**

**Aldığı Burslar, Ödüller, Projeleri**

**Diğer Bilgiler**

Eğitim programı haricinde aldığı kurslar ve

Katıldığı eğitim seminerleri

Organizasyonunda katkıda bulunduğu bilimsel toplantılar

Diğer üyelikleri