

**T.C.**

**HİTİT 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 açıklaaların çıktılarda görüneesi için çıktı aladan önce **Gözden Geçir > İzleme > Özgün (Review > Tracking > Orijinal)** seçilmli daha sonra çıktı alınmalıdır.

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

**Çorum 2018**

**Öğrenci Adı SOYADI**

**TEZ BAŞLIĞI**

**Sağlık Bilimleri Bilimleri Enstitüsü**

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

**Yüksek Lisans/Doktora Tezi**

**TEZ DANIŞMANI**

**Unvanı Adı SOYADI**

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

**Çorum 2018**

KABUL VE ONAY

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

**Savunma Tarihi : 21 Ocak 2019**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Tez Danışmanı:** | **Unvan Adı SOYADI** | ..............................… | | | |
|  | ……… Üniversitesi | İmza | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **İkinci** |  |  |  |  |  |
| **Danışmanı:** | **Unvan Adı SOYADI** | ..............................… | | | |
| **(Varsa)** | ……… Üniversitesi | İmza | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jüri** |  |  |  |  |  |
| **Üyeleri:** | **Unvan Adı SOYADI** | ..............................… | | | |
|  | ……… Üniversitesi | İmza | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jüri** |  |  |  |  |  |
| **Üyeleri:** | **Unvan Adı SOYADI** | ..............................… | | | |
|  | ……… Üniversitesi | İmza | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jüri** |  |  |  |  |  |
| **Üyeleri:** | **Unvan Adı SOYADI** | ..............................… | | | |
| **(Varsa)** | ……… Üniversitesi | İmza | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jüri** |  |  |  |  |  |
| **Üyeleri:** | **Unvan Adı SOYADI** | ..............................… | | | |
| **(Varsa)** | ……… Üniversitesi | İmza | | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | İmza |
|  |  | **Unvan Adı SOYADI** |
|  |  | Enstitü Müdürü |

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 deneysel çalışma / araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

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

ÖNSÖZ

Önsöz bölümünün içerisindeki metinler 1 satır aralıklı yazılır. Tezin ilk sayfası niteliğinde yazılan önsöz iki sayfayı geçmez.

Tezi destekleyen kurumlara ve yardımcı olan kişilere bu kısımda teşekkür edilir. Önsöz metninin altında sağa dayalı olarak ad-soyad, sola dayalı olarak ay, yıl biçiminde tarih yazılır. Bu iki unsur aynı hizada olur.

İÇİNDEKİLER

**Sayfa**

[KABUL VE ONAY iii](#_Toc512617795)

[ETİK BEYANNAMESİ iv](#_Toc512617796)

[ÖNSÖZ v](#_Toc512617797)

[İÇİNDEKİLER vi](#_Toc512617798)

[KISALTMALAR ve SEMBOLLER vii](#_Toc512617799)

[ÖZET x](#_Toc512617800)

[SUMMARY xi](#_Toc512617801)

[1. GİRİŞ – BAŞLIKLAR (BİRİNCİ DERECE BAŞLIKLAR) (BİRİNCİ DERECE BAŞLIKLAR) (BİRİNCİ DERECE BAŞLIKLAR) (BİRİNCİ DERECE BAŞLIKLAR) 1](#_Toc512617802)

[1.1 Çalışmanın Amacı (İkinci Derece Başlık Nasıl: İlk Harfler Büyük) 1](#_Toc512617803)

[1.2 Problemler 1](#_Toc512617804)

[1.3 Hipotezler 2](#_Toc512617805)

[1.4 Sınırlılıklar 2](#_Toc512617806)

[1.5 Sayıltılar 2](#_Toc512617807)

[2. GENEL BİLGİLER 3](#_Toc512617808)

[2.1 Bağışıklık Sistemi 3](#_Toc512617809)

[2.1.1 Akut egzersiz ve bağışıklık sistemi 3](#_Toc512617810)

[2.1.2 T lenfositler 3](#_Toc512617811)

[2.1.3 Natural killer hücreleri 4](#_Toc512617812)

[3. MATERYAL ve YÖNTEM 5](#_Toc512617813)

[3.1 Egzersiz Programı 5](#_Toc512617814)

[3.2 Kan Numunelerinin Alınması 5](#_Toc512617815)

[3.3 Sitotoksisite Deneyi 5](#_Toc512617816)

[4. BULGULAR 6](#_Toc512617817)

[5. TARTIŞMA 7](#_Toc512617818)

[6. SONUÇ VE ÖNERİLER 8](#_Toc512617819)

[KAYNAKLAR 9](#_Toc512617820)

[EKLER 10](#_Toc512617821)

[ÖZGEÇMİŞ 12](#_Toc512617822)

KISALTMALAR ve SEMBOLLER

**ADMA:** Asymmetric dimethylarginine

**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 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** |
| **Çizelge A.1:** Ekler bölümünde çizelge örneği. ................................................... | **35** |

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), Çorum, Yılı

Özet hazırlanırken 1 satır boşluk bırakılır. Türkçe tezlerde, Türkçe ve ingilizce özet 300 kelimeden az olmamak kaydıyla 1 sayfayı geçmemelidir.

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 ), Çorum, Yılı.

Özet hazırlanırken 1 satır boşluk bırakılır. Türkçe tezlerde, Türkçe ve ingilizce özet 300 kelimeden az olmamak kaydıyla 1 sayfayı geçmemelidir.

Özetlerde tezde ele alınan konu kısaca tanıtılarak, kullanılan yöntemler ve ulaşılan sonuçlar belirtilir.

Özetlerde kaynak, şekil, çizelge verilmez.

**Key words:**

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

Dünya Sağlık Örgütü’ne (DSÖ) göre, fiziksel inaktivite dünya genelinde mortaliteye neden olan 4. risk faktörüdür ve Dünyada 57 milyon ölümden 5.3 milyonunun inaktiviteden kaynaklandığı belirtilmektedir. 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, Grafik ve Çizelge gibi anlatım araçlarından yararlanılmalıdır.

1. Plazma Kortikosteron ve Çinko Düzeyi Bulguları

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

2. 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

**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

**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

**Ünvanları** (tarih sırasına göre eskiden-yeniye doğru)

**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