

Proje Başlığı: Sağlıklı Besleniyorum



1. Proje Amacı

Bu projenin amacı, Tevfik Fikret Ortaokulu 7. Sınıf öğrencileri liderliğinde sağlıklı beslenmenin önemini öğretmek, dengeli bir diyetin nasıl oluşturulacağı konusunda bilgi vermek ve sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarını kazandırmaktır. Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını olumlu yönde değiştirerek, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını desteklemeyi hedeflemektedir.

2. Hedef Kitle

- Ortaokul 5.6.7. ve 8. sınıf öğrencileri.

3. Proje Hedefleri

- Öğrencilere sağlıklı beslenmenin önemini ve temel ilkelerini öğretmek.
- Öğrencilere dengeli ve çeşitli bir diyetin nasıl planlanacağını göstermek.
- Öğrencilere fast food ve abur cubur gibi sağlıksız beslenme alışkanlıklarının zararlarını anlatmak.
- Sağlıklı yemek tariflerini uygulayarak, öğrencilere pratik beslenme bilgileri kazandırmak.

4. Proje Süresi

Proje, 6 hafta sürecektir. Her hafta sağlıklı beslenmenin farklı bir boyutuna odaklanılacak ve teorik derslerin yanı sıra uygulamalı aktiviteler gerçekleştirilecektir.

5. Proje Faaliyetleri

1. Hafta

Sağlıklı Beslenmeye Giriş

- Eğitim Semineri: Sağlıklı beslenmenin temel prensipleri konusunda Fen Bilgisi Öğretmeninin bilgi vermesi sağlanır.

- Aktivite: 7. Sınıf öğrencilerinden bir ekiple "Yiyecek Piramidi" oyunu (Öğrenciler, farklı yiyecek gruplarını öğrenir ve sağlıklı bir beslenme piramidi oluşturur).

2. Hafta

Dengeli Diyet Planlaması

- Eğitim Semineri: Günlük enerji ihtiyacı ve öğün planlaması.
- Aktivite: Öğrencilerin bir günlük yemek planı hazırlaması ve öğretmenle birlikte değerlendirilmesi.

3. Hafta :

Kahvaltının Önemi

- Eğitim Semineri: Kahvaltının beslenmedeki yeri ve önemi.
- Aktivite: Sağlıklı kahvaltı seçenekleri hazırlama atölyesi (Öğrencilerle birlikte sağlıklı kahvaltı tarifleri hazırlanır).

4. Hafta :

Fast Food ve Abur Cubur Tüketimi

- Eğitim Semineri: Fast food ve abur cubur tüketiminin sağlık üzerindeki olumsuz etkileri.
- Aktivite: 7. Sınıf öğrencilerinden seçilen bir ekiple "Sağlıklı Alternatifler" çalışması yapılır. Tarifler bir dergi oluşturularak okul web sitesinde yayımlanır. (Öğrenciler, fast food ve abur cubura alternatif sağlıklı atıştırmalıklar geliştirir).

5. Hafta :

Su ve Sıvı Tüketimi

- Eğitim Semineri: Su tüketiminin önemi ve sağlıklı sıvı tüketimi konusunda eba içerikleri izletilir.
- Aktivite: "Su Günlüğü" (Öğrenciler bir hafta boyunca su tüketimlerini kaydeder ve sonuçları sınıfla paylaşır).

6. Hafta :

Genel Değerlendirme ve Farkındalık Etkinliği

- Eğitim Semineri: Sağlıklı beslenmenin genel değerlendirmesi ve öğrencilere kazandırdığı alışkanlıklar hakkında her sınıfın rehber öğretmeni değerlendirme toplantısı yapar.
- Uygulama: Öğrencilerin sağlıklı beslenme posterleri hazırlaması ve okulda sergilenmesi.
- Aktivite: "Sağlıklı Beslenme Bilgisi Yarışması" (Öğrenciler arasında sağlıklı beslenme bilgisi ile ilgili yarışma düzenlenir).

6. Değerlendirme ve Sonuç

Proje sonunda öğrenciler, sağlıklı beslenmenin önemini ve günlük yaşamlarında nasıl uygulanacağını öğrenmiş olacaktadırlar. Eęitimler ve uygulamalar yoluyla öğrencilere kazandırılan beslenme alışkanlıkları, uzun vadede daha sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmalarına yardımcı olacaktır.

7. Kaynaklar

- Eğitim materyalleri: Sağlıklı beslenme broşurleri, videolar, posterler.
- Uygulama malzemeleri: Yiyecek rnekleri, yemek tarifleri kitapçıkları, mutfak malzemeleri.
- Destekleyici materyaller: Öğrenci alışma kitapçıkları, interaktif oyunlar.

Bu proje ile ortaokul ğrencilerinin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlenmesi sağlanarak, dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri teşvik edilecektir.

Dr. řenay YILDIRIM

Türkçe ğretmeni

OLUR

Nevin KESKİN

Okul Müdürü