



TERTEMİZ YARINLAR OKULLARDAN BAŞLAR



SAĞLIKLI BÜYÜMEK İÇİN GELENEKSEL BESLENMEYİ SEÇİN

**Hazırlayan: Banu Ergüç Şahan
Proje Okulu: Şehit Askeri Çoban İlkokulu-İstanbul**

KÜNYE

il-ilçe: İstanbul-Ümraniye

Okul Adı: Şehit Askeri Çoban İlkokulu

Öğretmenin Adı-Soyadı: Banu Ergüç Şahan

Kampanyanın Adı: Sağlıklı Büyüme İçin Geleneksel Beslenmeyi Seçin

Kampanyanın Amacı: Anadolu'nun mirasını ve değerlerini korumayı, sürdürülebilir gıda için öncü nesiller yetiştirmeyi ve bunu yaparken beslenmenin ailede başladığını göz önünde bulundurarak zincirleme bir davranış değişikliği yaratmayı amaçladık.

Kampanyanın Hedef Kitlesi: Okul öncesi ve ilkokul öğrencileri

Sosyal Paydaşlar/Kampanya Kapsamında Yapılan İş Birlikleri: İlçe Belediyesi ve Aile Hekimliği, STK'lar ve sponsorlar

ÖBA'daki proje içeriğinin
izlendiğine ilişkin katılım belgesi



DURUM/İHTİYAÇ TESPİTİ

Yıllarla birlikte alışkanlıklarımız, davranışlarımız, günlük hayatlarımız değişiyor.
Değişenlerin başında da beslenme alışkanlıklarımız geliyor.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte fiziksel aktivitelerimizin azalması ve modern yaşamdaki beslenme alışkanlıklarındaki değişim, tüm dünyada sağlıksız beslenmeyi ve obeziteyi artırdı. Bu durum "fast food" olarak anılan hızlı beslenme çeşidine yönelimi artırdı ve zararlı gıda tüketimi tüm dünyada arttı.

Bu kampanyayı tasarlama sebebim de her şeyin hızla değişip dönüştüğü ve hayatın hızla aktığı günümüzde, geçmişteki sağlıklı ve doğal alışkanlıklarımızdan uzaklaştığımızı gözlemlemem oldu.



KAMPANYANIN KONUSU

Kampanyamın genel konusu geleneksel beslenmedir. Kampanyam sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratma temasından hareketle ortaya çıkmıştır.

Doğru beslenme ve geleneksel beslenme şekilleri projemizin ana konusudur.

KAMPANYANIN AMACI

Kampanyamın amacı, öğrencilerime ve öğrencilerin ailelerine doğru beslenmeyi öğretmek ve öğrencilerimle ailelerinin bunu bir yaşam tarzı haline getirerek, günlük yaşam becerileri edinmelerini sağlamaktır.

KAMPANYANIN HEDEF KİTLESİ

Kampanyamın hedef kitlesi okul öncesi ve ilkokul öğrencileridir.

Kampanyam erken yaş grubu olan 3 yaşlarından 4. sınıf öğrencilerine kadar farklı yaş gruplarına uzanıyor.

SOSYAL PAYDAŞLAR/KAMPANYA KAPSAMINDA YAPILAN İŞ BİRLİKLERİ

**Projede bizi destekleyen ve kaynak sağlayan
kişi ve kurumlar:**

Öğrenci Velileri

Aile Hekimliği

İlçe Belediyesi

Sivil Toplum Kuruluşu Gezici Sağlık Tırı

Sponsorlar

Projemiz boyunca sağlıklı beslenme konusunda diyetisyenlik ve aile hekimliği gibi sağlık alanının çeşitli dallarındaki uzmanlar bizlere yol gösterdi.

Aynı zamanda teknolojik içerikler hazırlamak için bilişim teknolojileri öğretmenlerinden destek alarak içeriklerimizi zenginleştirdik.

TEMEL MESAJLAR

Çocuklar anlatılanı değil, gördüğünü taklit eder.

Bu yüzden anneler, babalar ve çocuğun bakımından sorumlu kişilerin kendi beslenme davranışlarına dikkat etmeleri gerekmektedir. Bu nedenle kampanyamda velilerime de yer verdim.

Öte yandan insanlar, sevdikleriyle birlikte yedikleri yemekte karınlarını doyurmuş olmanın vereceği hazzın ötesinde ruhsal olarak doyum sağlayan duygular yaşar. Çocuğun beslenme gibi temel fizyolojik bir ihtiyacının karşılanmasının aynı zamanda psikolojik doyumunu da sağlayan bir süreç olduğu unutulmamalıdır.

Bununla birlikte günlük yaşam için önem taşıyan görgü kuralları da sofrada öğrenilir. Masa etrafında yaşanan ve paylaşılanlar, çocukların sosyal davranış yapılarını oluşturur. Yemek saatlerinin tüm ailenin bir arada olup sohbet ettiği, ailenin paylaşımında bulunup keyifli vakit geçirdiği zamanlar olmasına özen gösterilmelidir.



ZAMANLAMA-KAMPANYA TAKVİMİ

Kampanya, 5 Kasım 2018 tarihinde başlamış ve 3 Haziran 2019 tarihinde sona ermiştir.

İlk uygulama yılımızda projeyi planlarken projenin velilere tanıtımı, sınıf içi etkinlikler, proje videosunun yayımlanması, afiş ve el ilanlarının hazırlanıp dağıtılması, yemek yarışması, yemek kitabının hazırlanması ve sahne gösterisinin sunulması şeklinde bir planlama izlenmiştir.

PLANLANAN İŞLER	KASIM	ARALIK OCAK	ŞUBAT MART	NİSAN HAZİRAN
Projenin tanıtılması	X			
Veli görüşmeleri	X			
Sınıf içi etkinlikler	X	X	X	X
Proje videosunun hazırlanıp yayımlanması		X	X	X
Afiş ve el ilanlarının hazırlanması		X		
Afiş ve el ilanlarının dağıtılması			X	
Yemek yarışması			X	
Yemek kitabının hazırlanması			X	X
Sahne gösterisinin sunulması				X

FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Proje uygulanmaya başlamadan önce öğrencilerimin beslenme eğilimlerini öğrenmek için ailelerine yönelik bir anket düzenlendi.

Velilerime; geleneksel beslenme ve dengeli beslenme konularında okulumuza gelen bir diyetisyen tarafından seminer verildi.



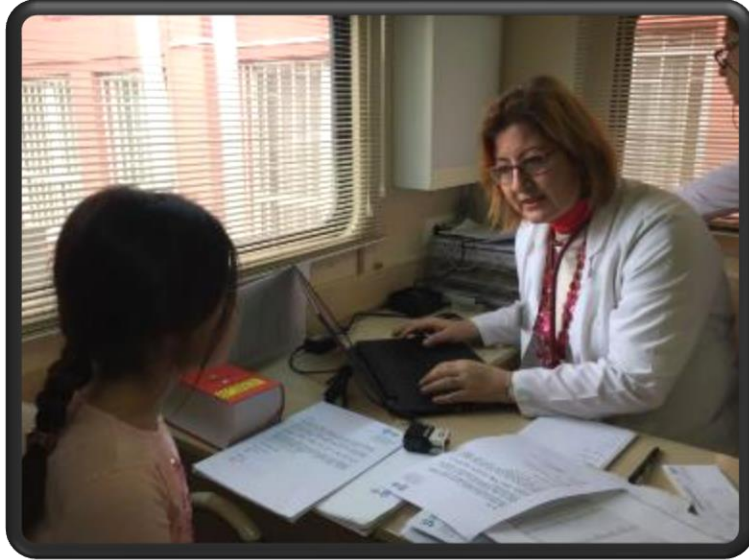
ÇOCUKLARDA DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLENME VELİ ANKETİ

1. Çocuğunuz günde kaç öğün yemek yiyor?
a) İki b) Üç c) 4 ve 4'ten fazla
2. Çocuğunuz kahvaltı yapar mı?
a) Evet b) Hayır c) Sadece hafta sonları
3. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuzun kahvaltı öğünü olabilir?
a) peynir, süt, zeytin, bal, tereyağı, yumurta ve süt
b) hamur içi ve çay
c) gevrek ve süt
4. Aşağıdakilerden hangisini genellikle çocuğunuzun öğlen yemeği menüsü olabilir?
a) çorba, bir dilim ekmek
b) sebze yemeği, ayran
c) patates kızartması, meyve suyu
5. Aşağıdakilerden hangisi çocuğunuzun akşam yemeği menüsü olabilir?
a) Tavuk, pilav, yoğurt
b) Balık, salata
c) makarna, köfte, ayran
6. Çocuğunuz hangi sıklıkta balık yiyor?
a) Haftada bir b) Ayda bir c) Asla yemez
7. Çocuğunuz hangi sıklıkta taze meyve yiyor?
a) Günde bir kez b) Haftada birkaç kez c) Meyve yemez
8. Çocuğunuz günde ne kadar sıvı alıyor?
a) Bir bardak b) Beş bardak c) Daha fazla
9. Çocuğunuz sık sık hastalanır mı?
a) Evet b) Hayır c) Kısmen
10. Sizce çocuğunuzun hastalanmasının beslenmesi ile ilgisi var mı?
a) Evet b) Hayır c) Kısmen

FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Gezici bir sağlık aracıyla iletişime geçilerek okuldaki tüm öğrencilerin genel sağlık taramasından geçmesi sağlandı.

Çocuk Kitle İndeksi Hesaplama Kriterine göre öğrencilerimizin doğum tarihleri, cinsiyetleri girildikten sonra vücut kitle indeksi hesaplandı.



Adı-Soyadı	Birinci Dönem			
	Boy (cm)	Kilo (kg)	Beden Kitle İndeksi	Durumu
Mune...	129	24,3	14,42	Zayıf
Baran...	130	35,5	21,3	Şişman (Obez)
Bakican...	126	21,9	13,86	Zayıf
Ömer...	134	35,7	20,05	Şişman (Obez)
Ravza...	133	33,8	19,22	Fazla kilolu
Eymen...	140	40,2	20,41	Şişman (Obez)
Şevval...	132	22,9	13,20	Zayıf
Toprak...	124	22,1	14,31	Zayıf
Burak...	135	34,9	19,2	Fazla kilolu
M. Emin...	123	20,4	13,88	Zayıf
Irmak...	148	62,4	28,76	Şişman (Obez)

FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Önce beslenmenin en önemli adımı olan kahvaltıyla başlandı. Sınıfımızda peynirin faydalarını konuştuk.

Grup çalışmalarlarıyla afişler hazırladık.

Süt ve maya kullanarak kendi peynirimizi yaptık. Öğrencilerim bunu ailelerine anlatarak evde de uyguladılar.

Bu örnek uygulamalara ait fotoğrafları panomuzda sergileyerek diğer öğrencilere de örnek olduk.

Sıra zeytin salamura etmekteydi.

Oluşumunu gözlemledik.

Günlük olarak sallayarak 1 ay boyunca bekledik.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Kahvaltıda ikolata gibi tatlı Őeyler yerine ev yapımı reçeller hazırladık.

Bunları da tamamen Őekersiz olarak yapmak için araŐtırmalar yaptık.

ŐEKERSİZ REEL

2 büyük ayva
1,5 kg elma (tatlı olmalı)
1 karanfil.bir parça çubuk tarçın

HAZIRLANIŐI:

RendelenmiŐ ayvaları; sıkıp suyunu aldığınız elma suyu ile pre kıvamı alana kadar kaynatıyoruz.içine güzel kokusunu versin diye çubuk tarçın ve karanfil ekliyoruz.iŐte hepsi bu.

Not:Tabi biz çok yaptığımız için oranları biraz deđiŐtirdik.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Beslenmemizin en önemli parçalarından biri ekmektir. Ancak günümüzde yediğimiz ekmekler oldukça sağlıksız.

Bu nedenle biz de Anadolu'nun buğday mirasını ve değerlerimizi korumayı amaçlayarak sınıfımızda buğday çimlendirmekle işe başladık. Çimlenen buğdaylarımızla kendi minik buğday bahçemizi yaptık. İşi daha da büyütürük okul bahçemizdeki boş bir toprak alana buğday ektik.





FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Sıra ekmeklerimizi üretmekteydi. Önce ekşi maya üretme videoları izledik.

Sonra mahalle fırınımıza küçük bir gezi yapıp maya üretmeyi ve ekmek yapmayı ustasından öğrendik.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Artık kendi ekmeğimizi yaptık. Sınıfta hazırladığımız organik mayamızla kendi ekmeğimizi pişirdik.

Organik ekmeğimizi yapmışken fırınımızı yapıp eğlenceli bir drama yapmayı da ihmal etmedik. Öğrencilerim ekmek yapmayı öyle çok sevdi ki evde aileleriyle de birlikte yapmaya devam ettiler.

FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Bütün bu hazırladıklarımızla kahvaltı yapmazsak olmazdı.

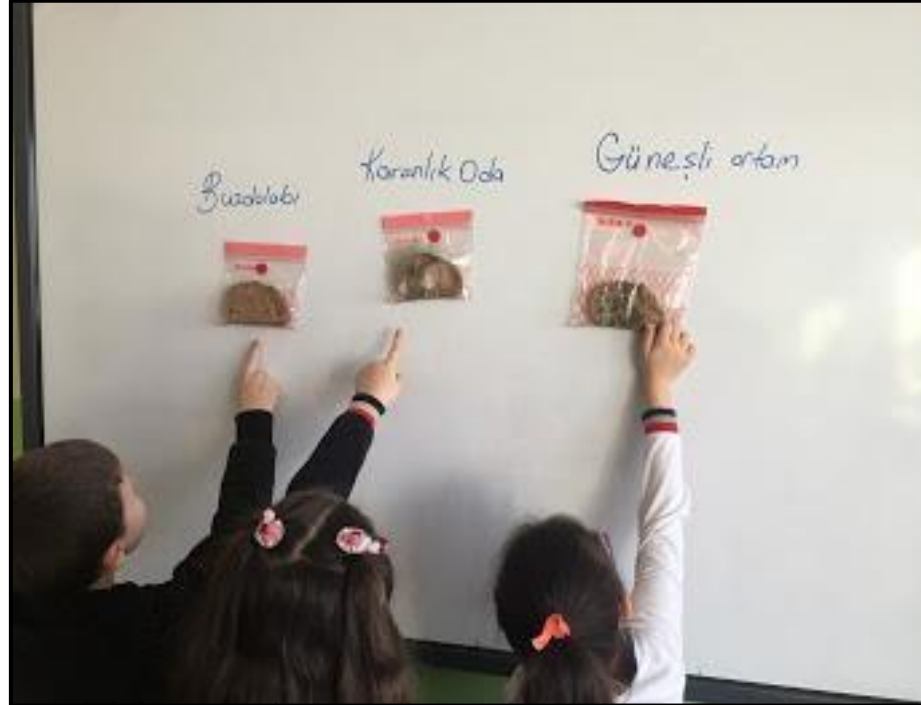
Kendi hazırladığımız ekmek, peynir, zeytin ve reçelle sınıfımızda kahvaltı yaptık.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Paketlenmiş ekmeklerin zararlarını anlamaları için marketten poşetlenmiş olarak aldığımız ekmeklerin üzerlerine iki damla su sıktık ve ekmekleri hava almayan poşetlerle karanlık, güneşli ve soğuk ortama koyduk. Öğrencilerim her gün bu ekmekleri gözlemledi ve gözlemlerini not etti.

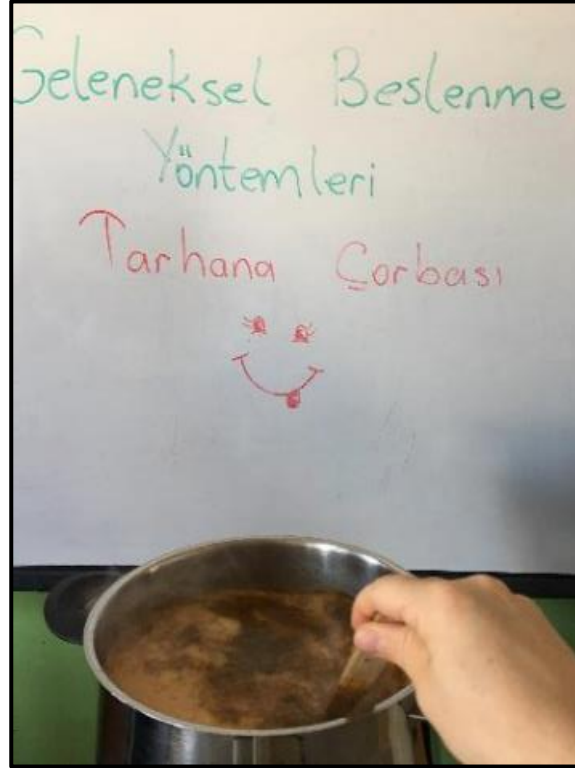
15 günün sonunda ekmeklerin ilk günkü gibi görüldüğünü gözleriyle gördüler. Oysa aynı deneyi ekşi mayalı ekmekle yaptığımızda 2-3 gün içinde küflenmeye başlamışlardı.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Geleneklerimizin en önemli parçalarından biri de sıcak orbalarđı. Paketlenmiş orba yerine yazın taze sebzeler ve yoğurtla hazırlanmış tarhanalarımızı eleklerden geçirdik ve yapıma hazırlayıp pişirdik.

Sonrasında sınıfta hep birlikte afiyetle sıcak orbalarımızı içtik.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER



Beslenme teneffüslerimiz ara atıştırma olarak paketlenmiş zararlı yiyecekler yerine kuruyemişler ve meyveler yedik.

Bazı günlerde de kendi hazırladığımız meyveli sütleri ve meyveli yoğurtları yedik. Yoğurtlarımızı kendimiz mayaladık.

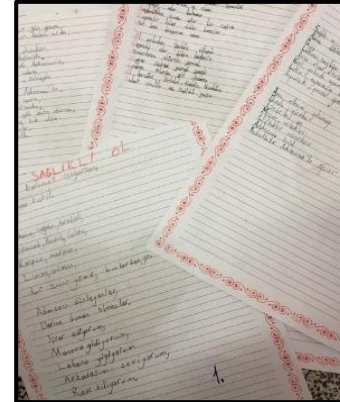
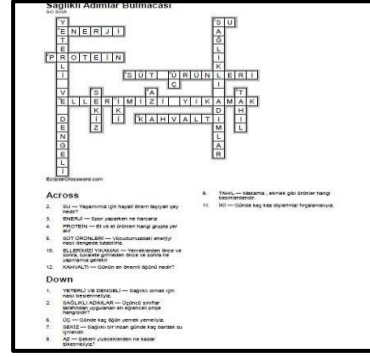
Bazı günleri önceden velilerime malzemelerini bildirdiğim eğlenceli sandviçlere ayırdık ve sağlıklı ara öğünler hazırladık.

Bu süreç boyunca hiç meyve suyu tüketmedik. İzlediğimiz belgesellerden meyve sularının içinde ne kadar çok şeker olduğunu öğrendik ve bu konuda sınıfta kural koyarak meyve suyu tüketimine son verdik.

Ara öğünlerimizde yediğimiz kuruyemişlerin kabuklarıyla görsel sanatlar etkinlikleri yaptık. Sağlıklı beslenme konusu böylece tüm derslerimizdeydi artık.

FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Sınıf içi etkinliklerimizi geliştirmek amacıyla şiir yarışması, afiş yarışması, broşür hazırlama, tuzluk oyunu, bulmaca, kelime bulutu ve hikaye kitabı düzenledik.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Projenin fiziksel aktivite ayağının gerçekleşmesine katkıda bulunmak için okul bahçesine ve koridorlarına seksek oyunu çizdik. Oyunlarla birlikte spor yapmayı da ihmal etmedik.



Beslenmede suyun önemine dikkat çekmek için okul koridoruna geri dönüşüm için biriktirdiğimiz kapaklardan bir slogan hazırladık.



FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Bir öğrencim ve annesi yaptığımız çalışmayı daha geniş kitlelere duyurmak için bir reklam filmi hazırladı.

Bu film okul televizyonunda, bazı kanallarda ve sosyal medya hesaplarımızda geniş kitlelere yayıldı.

Film linki: <https://www.youtube.com/watch?v=EdTxa-MHTWo>

FAALİYETLER/ETKİNLİKLER

Sene başında 3. sınıf velileriyle yaptığımız bilgilendirme toplantısında projenin web sitesinde bulunan tarif kitabını velilerimizle paylaştık.

Bu kitaptaki tariflerden seçerek katılabilecekleri bir yemek yarışması düzenledik.



SONUÇ/DEĞERLENDİRME

Yaptığımız bu etkinliklerin sonunda öğrencilerimin beslenme alışkanlıkları tamamen değişti. Öğrencilerim hem paketlenmiş gıdaların ne kadar zararlı olduğunu anladı hem de sağlıklı yiyeceklerin nasıl yapılacağına dair fikir sahibi oldu. Evlerinde aileleriyle birlikte bu öğrendiklerini uygulayarak sağlıklı yiyecek hazırlama alışkanlığı kazandılar.

Uygulamadaki başarının ve etkinin okulda herkes tarafından görülmesi, veli-öğrenci arasında artan etkileşimin etkisiyle tüm okulun bu etkinliklerden faydalanması amacıyla uygulamalar kampanya tamamlandıktan sonra okul genelinde yürütülmüştür.

Şu an okulumuzdaki tüm öğrenciler ve veliler beslenme konusundaki çalışmalarımız hakkında bilgi sahibi ve bu kişilerin sağlıklı beslenmeye bakışları değişti. Velilerim öğrencilerin beslenme çantalarından evde yedikleri menülere kadar farklılıkları bizlerle paylaşıyor.

Öğrencilerimizin büyük bir kısmı sağlıklı menü hazırlama, paketlenmiş gıda tüketimini azaltma, geleneksel beslenme yöntemlerinin desteklenmesi konusunda farkındalık kazandılar.

SONUÇ/DEĞERLENDİRME

Kampanya başlangıcında uyguladığımız vücut kitle indeksi ölçümü sonucunda bazı öğrencilerimiz zayıf, bazı öğrencilerimiz fazla kilolu, bazı öğrencilerimiz ise şişman (obez) çıkmıştı.

Uguladığımız sağlıklı beslenme uygulamalarından ve kazandırdığımız sağlıklı yaşam alışkanlıkları sonrasında yine aynı öğrencilerin vücut kitle indeksi ölçüldü. Zayıf, fazla kilolu, şişman olan öğrencilerin büyük kısmının vücut kitle indeksleri kampanya sonunda normale döndü ya da normale yaklaştı ve bu değişim hepimizi çok mutlu etti.

KONTROL GRUBU VÜCUT KİTLE İNDEKSİ SONUÇLARI								
ADI SOYADI	1. DÖNEM				2. DÖNEM			
	BOY	KİLO	VÜCUT KİTLE İNDEKSİ	DURUMU	BOY	KİLO	VÜCUT KİTLE İNDEKSİ	DURUMU
MUNE ...	129 cm	24,3 kg	14.42	ZAYIF	134 cm	26,5 kg	14.48	ZAYIF
BARAN ...	130 cm	35,5 kg	21.30	ŞİŞMAN(OBEZ)	134 cm	35,5 kg	19.49	FAZLA KİLOLU
BAKİCAN ...	126 cm	21,9 kg	13.86	ZAYIF	127 cm	25,2 kg	15.62	NORMAL
ÖMER ...	134 cm	35,7 kg	20.04	ŞİŞMAN(OBEZ)	137 cm	37,5 kg	19.71	FAZLA KİLOLU
RAVZA ...	133 cm	33,8 kg	19.22	FAZLA KİLOLU	135 cm	32,5 kg	17.83	FAZLA KİLOLU
EYMEN ...	140 cm	40,2 kg	20.41	ŞİŞMAN (OBEZ)	145 cm	44,5 kg	20.93	ŞİŞMAN (OBEZ)
ŞEVVAL ...	132 cm	22,9 kg	13.20	ZAYIF	133 cm	26 kg	14,7	NORMAL
TOPRAK ...	124 cm	22,1 kg	14.31	ZAYIF	126 cm	24,5 kg	15.12...	NORMAL
BURAK ...	135 cm	34,9 kg	19.20	FAZLA KİLOLU	139 cm	34 kg	17,,6	NORMAL
M. EMİN ...	123 cm	20,4 kg	13.88	ZAYIF	127 cm	24 kg	14,,88	NORMAL
IRMAK ...	148 cm	62,4 kg	28.76	ŞİŞMAN(OBEZ)	153 cm	67,4 kg	28.62	ŞİŞMAN (OBEZ)

Değerlendirme

Bireysel Değerlendirme

TERTEMİZ YARINLAR OKULLARDAN BAŞLAR PROJESİ İYİ UYGULAMALAR YARIŞMASI İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ DEĞERLENDİRMESİ																
OKULUN ADI: OKULUN İLİ/İLÇESİ:			I. Kampanya Konusu ve Amacı				II. Kampanya Tasarımı					III. Kampanya Uygulama Süreci			IV. Kampanya Etkilerini İzleme Süreci	Öğretmenin Toplam Puanı
			Hedeflerin Netliği		Hedef Kitlenin Netliği		Kampanyanın Değerleri					Kampanya Tasarım ve Uygulama			Kampanya Etki İzleme	
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	25	10	
No	Öğretmenin Adı Soyadı	Kampanya Adı	Gereke	Anlaşılabilirlik	Hedef kitlenin net tanımlanması	Farklı aktörlerle iş birliği ve dış paydaşlara yaygınlaştırılması	Eğlenceli ve merak uyandırıcı olması	İlham verici yönlerinin olması	Sürdürülebilirlik prensiplerine uygun olması	İnsana yaraşır bir içeriğe sahip olması	İsrafın önüne geçmesi	Amaca uygunluk	Kampanyanın hedef kitle özelliklerine uygun olması	Uygulamaya geçirilen faaliyetler	Etkisinin gözlemlenebilmesi	
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Aşağıda isimleri ve imzaları bulunan biz komisyon üyeleri, değerlendirmemizi bağımsız ve tarafsızlık ilkesi doğrultusunda, hiçbir tesir altında kalmadan yaptığımızı beyan ederiz.

KOMİSYON BAŞKANI 1. KOMİSYON ÜYESİ 2. KOMİSYON ÜYESİ 3. KOMİSYON ÜYESİ 4. KOMİSYON ÜYESİ

ADI-SOYADI:
GÖREV:
İMZA:

Değerlendirme

Grup Değerlendirmesi

TERTEMİZ YARINLAR OKULLARDAN BAŞLAR PROJESİ İYİ UYGULAMALAR YARIŞMASI İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ DEĞERLENDİRMESİ																
OKULUN ADI: Şehit Askeri Çoban İlkokulu OKULUN İLİ/İLÇESİ: İstanbul-Ümraniye			I. Kampanya Konusu ve Amacı				II. Kampanya Tasarımı					III. Kampanya Uygulama Süreci			IV. Kampanya Etkilerini İzleme Süreci	Öğretmenin Toplam Puanı
			Hedeflerin Netliği		Hedef Kitlenin Netliği		Kampanyanın Değerleri					Kampanya Tasarım ve Uygulama			Kampanya Etki İzleme	
			5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	10	25	10	
No	Öğretmenin Adı Soyadı	Kampanya Adı	Gerekeçe	Anlaşılrlık	Hedef kitlenin net tanımlanması	Farklı aktörlerle iş birliği ve dış paydaşlara yaygınlaştırılması	Eğlenceli ve merak uyandırıcı olması	İlaham verici yönlerinin olması	Sürdürülebilirlik prensiplerine uygun olması	İnsana yararlı bir içeriğe sahip olması	İsrafın önüne geçmesi	Amaca uygunluk	Kampanyanın hedef kitle özelliklerine uygun olması	Uygulamaya geçirilen faaliyetler	Etkisinin gözlemlenebilmesi	
1	Banu Ergüç Şahan	Sağlıklı Büyüme İçin Geleneksel Beslenmeyi Seçin														
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																

Aşağıda isimleri ve imzaları bulunan biz komisyon üyeleri, değerlendirmemizi bağımsız ve tarafsızlık ilkesi doğrultusunda, hiçbir tesir altında kalmadan yaptığımızı beyan ederiz.

KOMİSYON BAŞKANI	1. KOMİSYON ÜYESİ	2. KOMİSYON ÜYESİ	3. KOMİSYON ÜYESİ	4. KOMİSYON ÜYESİ
------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

ADI-SOYADI:
GÖREV:
İMZA:



dpet