



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

“Eğlen, Öğren, Sağlıklı Beslen”

Proje Kodu: 627A4F06D8EF0

SONUÇ RAPORU

Proje Danışmanı:

Prof. Dr. Medine GÜLLÜCE
Fen Fakültesi / Biyoloji Bölümü

Proje Yürütücüsü:

100/2000 Doktora Öğrencisi. Selin DOĞAN

Araştırmacılar:

Sedanur ŞİMŞEK
Beyza TUNÇAY
Halit POLAT

Ağustos, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	6
Sonuçlar	14

ÖNSÖZ

Okul çağı büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, çocukların ev dışına arkadaşlarıyla yemek yemeye başladıkları, yaşam boyu sürebilecek beslenme alışkanlıklarının büyük ölçüde olduğu bir dönemdir. Bu nedenle çocukluk çağında kazanılan sağlıklı beslenme alışkanlıkları hayatın sonraki dönemlerini etkileyerek ileride ortaya çıkabilecek olası beslenme problemlerinin önlenmesinde büyük rol oynamaktadır. Çünkü sağlıklı beslenme çocuğun bedensel, sosyal, duyuşsal ve davranışsal gelişimini de etkilemektedir. Okul öncesi ve okul çağı dönemlerinde görülen dengesiz, yetersiz veya aşırı beslenme durumu; büyüme ve gelişmede geri kalmaya neden olarak boyca kısa, zayıf ve güçsüz yetişkin bireylerin oluşmasına yol açmaktadır. Ayrıca yetersiz ve sağlıksız beslenen çocukların enfeksiyon hastalıkları sık ve ağır seyreder; özellikle kız çocuklarında menstürasyonun da etkisiyle demir yetersizliği anemisine sık rastlanmaktadır. Yapılan birçok çalışma, yetersiz ve dengesiz beslenen öğrencilerinin dikkat sürelerinin kısaldığı, algılamalarının azaldığı, öğrenmede güçlük ve davranış bozuklukları çektikleri, okul devamsızlık sürelerinin uzadığı ve okul başarılarının düşük olduğu ortaya koymuştur.

Çalışmamızda sağlıklı beslenme alışkanlığını okula ilk adım olarak da nitelendirdiğimiz anaokulu dönemindeki çocuklara hazırladığımız kuklalar ve müzikal piyeslerle anlatmak ve ilerleyen yaşlarda oluşabilecek sağlıksız beslenme kaynaklı sorunların erken dönemde önüne geçmeyi amaçlamaktayız.

ÖZET

"Eğlen Öğren Sağlıklı Beslen" isimli projemiz ile Özel Park Yakamoz Anaokulu'na araştırma ekibimizle bir etkinlik düzenlemiş olup; bu etkinlik sırasında yaşları 3 ile 6 yaş arasında değişen anaokulu çocuklarına sağlıklı beslenmenin önemini anlatan oyunlu, piyesli bir eğitim verilmiştir.

Projenin yürütüldüğü okul projemizin hedef kitlesi olan 3-6 yaş arası okul öncesi dönem çocukların eğitim aldığı Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir okul olup, erken dönem çocukların sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırılması, meyve ve sebzelerin faydalarının tanıtılması, fastfood tarzı yiyeceklerin zararlarının anlatılarak erken dönem sağlıklı beslenme bilincinin oluşacağı yaş gurubuna eğitim vermektedir. Proje fikri lisans eğitimine devam etmekte olan öğrencilerimizin öğrendikleri bilgileri yaşça kendilerinden küçük kardeşlerine aktarma ve birlikte eğlenceli vakit geçirme isteklerinden yola çıkarak ortaya konmuştur. Proje uygulama sürecinde yapılan tüm çalışmalar okul idaresi ile birlikte koordinasyon halinde sürdürülmüştür. Proje kapsamında temin edilen materyaller yeniden kullanılabilir olup bu durum projenin sürdürülebilirliği artırmaktadır. Projenin sonlandırılması ile beraber tüm materyaller diğer öğrencilerin kullanımına olanak sağlaması amacıyla okul idaresine teslim edilmiştir.

Bu proje Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gıdaları Tanıyalım, Sağlıklı Beslenelim, Eğlenerek Öğrenelim.

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 24.06.2022-10.07.2022 tarihleri arasında Özel Park Yakamoz Anaokulu'nda gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

Projenin uygulanması için gerekli materyaller, proje başvuru sürecinde belirlendiği gibi <https://www.trendyol.com> ve <https://www.bkmkitap.com> internet siteleri üzerinden sipariş verilmiştir.

Bu kapsamda;

1. Parıltı Yayınları Meyveler ve Sebzeler Boyama Kitabı 30 Kitap
2. İnce Yumuşak Keçe 100*50 Cm 7 Renk
3. Beyaz Kalın Keçe 3mm Kalınlığında 100x100 Cm Ölçülerinde KK-1M
4. Orta Oynar Göz 15 mm (50 adet)
5. Renkli Orta Oynar Göz 15 mm (50 adet)
6. Simli Yapışkanlı Eva 20x30mm (10 Adet 10 Renk)
7. 5.5 İnç Küçük ofis makası
8. Hızlı yapıştırıcı GA060 200ml 50gr
9. Tellgraf Reklam Hizmetleri 9 Adet 35x50 cm Hediye paketi kâğıdı kargo ile teslim alınmıştır.

Projenin uygulanacağı Özel Park Yakamoz Anaokulu'nda proje ekibi, okul müdürü ve öğretmenlerinin katılımı ile bir toplantı yapılmıştır. Proje çalışmalarının okulda yer alan etkinlik ve faaliyet odasında yürütülmesi kararlaştırılmıştır. Ardından buraya çalışma masası, televizyon, çocuklar için sandalye, ses sistemi ve proje materyalleri konularak çalışmalar başlatılmıştır. Çalışma sınıfının girişine ve gerekli bölümlere projenin Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri tarafından desteklendiğini gösteren afişler asılmıştır.

Projenin başlangıcında proje ekibi çocuklara tanıtılarak iletişim kurma temelleri atılmış ardından meyve ve sebzeler müzik ve görsel videolar eşliğinde çocuklara anlatılmıştır. Ardından proje

ekibinin hazırlamış olduğu meyve ve sebzeler oyunu anaokulu çocuklarıyla birlikte oynanmış son olarak da meyve ve sebze temalı boyama kitapları öğrencilere hediye edilerek öğrendikleri bilgileri pekiştirmeleri sağlanmıştır.

Proje çalışmaları tamamlandıktan sonra projede alınan materyaller diğer öğrencilerin kullanımına sunulmak üzere okul idaresine teslim edilmiştir.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER

Hazırlık







Hediyelerimiz





Oyunlarımız







SONUÇLAR

Proje okulu olan Özel Park Yakamoz Anaokulu'nda projemiz kapsamında sunulan oyunlu ve piyesli etkinliklere okulda eğitim gören 3-6 yaş arası çocukların ilgi ve heyecanla dahil oldukları, oyun sonrası sorulan bilmecelere verdikleri doğru cevaplarla verilmek istenen sağlıklı beslenme mesajının çocuklara aktarılmış olduğunun ve gerekli farkındalığın oluşturulmuş olduğunu gözlemledik.

Yine okula teslim edilen materyaller ve hediye boyama kitaplar sayesinde aktarılan mesajın kalıcı olması sağlanmıştır.

Projemizi destekleyerek öğrenci ve öğretmenler için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Merkezi'ne teşekkür ederiz.