



**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ**

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Önyargılı Davranma Tatları Güzel Aslında

Proje Kodu: 634FE99A6C0C7

SONUÇ RAPORU

Proje Yürütücüsü:

Arş. Gör. Merve YÜCE

Araştırmacılar:

Ceren FENER

Fatmanur ASLAN

Mehmet YILDIZ

Ahmet Faruk ÜNÜVAR

Murat Furkan FALCI

Gözdenur TEMİZ

Ayça Çağla ÖZTAŞ

Aralık, 2022

ERZURUM

İÇİNDEKİLER

Önsöz	2
Özet	3
Materyal ve Yöntem	4
Proje Uygulamasına Ait Görseller	5
Sonuçlar	10

ÖNSÖZ

Taze sebzeler her zaman beslenme için önemli bir besin grubu olmuştur. Özellikle çok sayıda içerdikleri metabolitler sayesinde serbest radikalleri temizleme yetenekleri bulunmaktadır. Bunun yanı sıra sebzelerin sayısız sağlık için faydaları (örneğin antikanserojen, anti-kolesterol, anti-inflamatuar, anti-glisemik, antimikrobiyal ve antimitojenik özellikler) bilinmektedir. Bugün birçok ülkede kişi başına günde 200 g'dan az sebze tüketimi yaygındır ve bu düşük miktar, okul öncesi çocuklarda ve diğer savunmasız gruplarda kabul edilemez düzeyde ölüm ve yetersiz beslenme ile ilişkilidir. Bu anlamda okul öncesi ve okul çağı dönemlerinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması hayatın ilerideki dönemlerini de etkileyerek muhtemel sağlık problemlerin azaltılmasında rol oynayabilir. Çünkü çoğu hastalığın tedavisi, öncelikle beslenme eksikliklerin giderilmesiyle başlamaktadır.

Ayrıca erken çocukluk döneminde yüksek yağ, şeker ve işlenmiş gıda içeriği ile ilişkili zayıf bir beslenme, daha sonraki çocukluk döneminde IQ'da düşüşler meydana getirebilir. Özellikle okul öncesi çocuklar, işlenmiş gıdalardan daha fazla meyve ve sebze içeren daha sağlıklı gıdalara teşvik edilmelidir.

Bu nedenle çalışmamızda sebze ve meyveleri eğlenceli bir şekilde tanıtip çocuklara sevdirmeyi amaçlıyoruz. Ayrıca çocuklarla birlikte tohum ekimi çalışması yaparak onların sorumluluk almasını, bir bitkinin nasıl yetiştirileceğini öğretmeyi, doğaya ve tarıma daha duyarlı olmasını sağlamak istiyoruz.

ÖZET

"Önyargılı Davranma Tatları Güzel Aslında" isimli projemiz ile Sabahattin Eryurt Anaokulu'na araştırma ekibimizle bir etkinlik düzenlemiş olup; bu etkinlik sırasında yaşları 4 ile 5 yaş arasında değişen anaokulu çocuklarına sağlıklı beslenmenin önemini anlatan oyunlu ve uygulamalı eğitim verilmiştir.

Projenin yürütüldüğü okul projemizin hedef kitlesi olan 4-5 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: Sebze ve meyveler, Sağlıklı Beslenme

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın Türü

Bu çalışma bir Toplumsal Duyarlılık Projesi'dir.

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman

Proje ekibi tarafından 02.12.2022-30.12.2022 tarihleri arasında Sabahattin Eryurt Anaokulu'nda gerçekleştirilmiştir.

Projenin Uygulanışı

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

Bu kapsamda; sebze tohumları, torf, saksı, boyama kitabı ve hediye paketleri kargo ile teslim alınmıştır.

Projenin uygulanacağı Sabahattin Eryurt Anaokulu'nda proje ekibi, okul müdürü ve öğretmenlerinin katılımı ile bir toplantı yapılmıştır. Proje çalışmalarının okulda yer alan etkinlik ve faaliyet odasında yürütülmesi kararlaştırılmıştır. 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 ekibi ile sebze tohumları saksılara ekilmiştir. Etkinliğin sonunda ise 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





Etkinliklerimiz







SONUÇLAR

Proje okulu olan Sabahattin Eryurt Anaokulu'nda projemiz kapsamında sunulan oyunlu ve uygulamalı etkinliklere okulda eğitim gören 4-5 yaş arası çocukların ilgi ve heyecanla dahil oldukları gözlenmiş ve oyun sonrası sorulan bilmecelere verdikleri doğru cevaplarla verilmek istenen sağlıklı beslenme mesajı çocuklara aktarılmıştır. Ayrıca tohum ekme etkinliği ile öğrencilere farkındalık 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.