

İyi Bak Kendine

Projenin Amacı

Bireylerin günümüzde yaygınlaşan sağlıksız yaşam koşullarını değiştirerek, sağlık bilinci kazanmaları amaçlanmaktadır. Proje süresince sağlıklı yaşam, beslenme, uyku, hijyen gibi konulara yer verilecektir.

Hedefler

Öğrencilerin;

- Doğru beslenmeyi öğrenmeleri,
- Hazır gıda tüketimini azaltmaları,
- Egzersiz yapmaları,
- Sunuş ve kendini ifade etme becerileri kazanmaları,
- Kaliteli uyku bilinci kazanmaları,
- Temizlik, hijyenin önemini kavramaları,
- Diyet kavramının sağlıklı beslenme olduğunu kavramaları,
- Besinleri doğru kombinasyonlarla tüketmeyi öğrenmeleri hedeflenmektedir.

Çalışma Süreci

Projeye gönüllü öğrencilerin katılması sağlanacak olup, proje süresince her ay düzenli olarak Adobe connect programı ile toplantı yapılması planlanmaktadır. Projede tüm ortaklara eşit şekilde görev paylaşımı yapılmış olup, proje planında açıkça görev paylaşımı ve zaman çizelgesi belirtilecektir. Öğrenci ve öğretmenlere ön test son test uygulayarak proje değerlendirmesi yapılacaktır. Proje sürecince okul web siteleri, blog sayfası kullanılarak yaygınlaştırma faaliyetleri gerçekleştirilecektir. Öğrencilerle birlikte doğru beslenme listeleri oluşturulacak. Pandemi durumuna göre Pazar yeri, manav vs yerlere gezi düzenlenecek. Doğa yürüyüşleri yapılacak. Günlük spor egzersizleri yapılacak. Bisiklet sürme etkinliği yapılabilir. Sağlıklı atıştırma tarifleri yazılır. Görsel sanatlar için sağlıklı parmak boya oyun hamuru yapılabilir. Uyku etkinlikleri düzenlenecek.

Beklenen Sonuçlar

Proje sonunda blog sayfası oluşturulacak. sağlıklı tarifleri içeren bir e kitap oluşturularak ortak ürün yapılacak. Rap şarkı yazılarak işbirlikçi ürün ortaya çıkacak. Proje ile öğrenciler sağlıklı yaşam konusunda bilinç kazanacak.