



T.C.

ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ

TOPLUMSAL DUYARLILIK PROJELERİ UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SONUÇ RAPORU

Proje Adı: Sağlıklı Beslen, Sağlıklı Yaşa

Proje Kodu: eafec870-7331-45b3-b4a4-64ae8c5a2671

Proje Yürütücüsü:

Öğr. Gör. Hacer BUKETÇİ

Tortum Meslek Yüksekokulu

Grup Üyeleri:

Salih BİLİCİ

Hacer DURSUN

Sinem BOZKURT

Elçin SARIYER

Haziran 2023

Erzurum

İÇİNDEKİLER

ÖZET	3
ABSTRACT	3
GİRİŞ	4
ETKİNLİK.....	4
SONUÇLAR.....	4
PROJE UYGULAMASINA AİT GÖRSELLER	5

ÖZET

Bu proje ile Tortum Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan araştırmacılar tarafından Tortum ilçesinde bulunan Atatürk İlkokulu ziyaret edilerek orada öğrenim görmekte olan 3. sınıf öğrencilerine sağlıklı beslenmenin önemini anlatıldı. Sağlıklı beslenerek sağlıklı bir yaşam sürdürülebileceğine vurgu yapılarak hedef gruptaki öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması amaçlandı. Araştırma ekibindeki öğrenciler tarafından sağlıklı beslenme konusunda gerekli araştırmalar yapılarak bir sunum hazırlandı ve hedef gruptaki öğrencilere sunuldu. Hazırlanan sunum öğrencilerin ilgilerini çekebilecek ve sağlıklı beslenmeye teşvik edecek şekilde çocukların gelişim özelliklerine uygun görsel öğelerle zenginleştirildi. Sunum sonunda öğrencilerin soruları cevaplandırıldı ve etkinlik sonlandırıldı.

Anahtar Kelimeler: sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam, beslenme

ABSTRACT

With this project, researchers studying at Tortum Vocational School visited Atatürk Primary School in Tortum and explained the importance of healthy nutrition to the 3rd grade students studying there. Emphasizing that it is possible to maintain a healthy life by eating healthy, it was aimed to provide the students in the target group with correct eating habits. A presentation was prepared by the students in the research team by conducting the necessary research on healthy nutrition and presented to the students in the target group. The presentation prepared was enriched with visual elements suitable for the developmental characteristics of children in a way that would attract students' attention and encourage healthy eating. At the end of the presentation, the questions of the students were answered and the activity was concluded.

Keywords: healthy nutrition, healthy life, nutrition

GİRİŞ

Yapılan araştırmalarda ciddi hastalıklar ile kötü beslenme arasında ilişki bulunmuştur. Örneğin sağlıklı beslenme ile kalp hastalıkları, diyabet ve hipertansiyon gibi hastalıklar önlenebilmekte veya geciktirilebilmektedir. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda sağlıklı beslenmenin öneminin erken yaşlarda öğretilmesi önem arz etmektedir. Bu nedenle proje ile sağlıklı beslenme konusunda ilkokul öğrencilerine etkinlik düzenlenmesi amaçlanmıştır. Toplumlara iyi beslenme ve çocuk sağlığı konusunda uygun ve yeterli bilginin sağlanması çok önemlidir. Toplumu oluşturan bireyler sağlıklı oldukça içerisinde yaşadıkları ülke de gelişir. Sağlıklı bireyler çalışma gücüne sahiptir ve üreten bir toplumun kaynağıdır. Bu nedenle sağlıklı bir toplum oluşturulmasında çocukluktan başlanarak eğitim verilmesi hem birey hem de toplum için önem arz eder.

ETKİNLİK

Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman: Proje ekibi tarafından 01.06.2023 tarihinde Erzurum/Tortum – Atatürk İlkokulu’nda gerçekleştirildi.

Projenin Uygulanışı: Araştırma grubunda yer alan öğrenciler, Tortum ilçesinde bulunan Atatürk İlkokulu’nu ziyaret ederek orada öğrenim görmekte olan 3. sınıf öğrencilerine sağlıklı beslenmenin önemi konusunda hazırladıkları sunumu sundu. Sunum konu hakkında ilgili kaynaklar ve araştırmalar yapılarak hazırlandı. Sunum boyunca öğrencilerin aktif katılımı desteklendi.

SONUÇLAR

Proje ile Tortum Meslek Yüksekokulu'nda öğrenim görmekte olan araştırma grubundaki öğrenciler, Atatürk İlkokulu’nda öğrenim görmekte olan 3. sınıf öğrencilerini ziyaret ederek sağlıklı beslenmenin önemi konusunda hazırladıkları sunumu sundu. Etkinlik ile sağlıklı beslenerek sağlıklı bir yaşam sürdürülebileceğine vurgu yapılarak hedef gruptaki öğrencilere doğru beslenme alışkanlıkları kazandırılması amaçlandı. Sunum sırasında öğrencilerin aktif katılımı destekledi. Sunum sonunda öğrencilerin soruları cevaplanarak etkinlik sonlandırıldı.

Projemizi destekleyerek öğrencilerimiz için çok önemli bir aktivite ortamı sağladığından dolayı Atatürk Üniversitesi Toplumsal Duyarlılık Projeleri Uygulama ve Araştırma Merkezi’ne teşekkür ederiz.

PROJE UYGULAMASINA AIT GÖRSELLER





