

ŞARKIŞLA MERKEZ ANAOKULU ÇİÇEKLER SINIFI BESLENME DOSTU OKUL ETKİNLİKLERİ

Sağlıklı nesiller için sağlıklı beslenme düşüncesini okulumuzda hayata gecirmiş bulunuyoruz.

Öğrencilerimizin kötü beslenme alışkanlıkları edinmemesi hareketli yaşam alışkanlıkları kazandırmak için okulumuzda BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ değerli velilerimizle birlikte hayata gecirmiş bulunmaktayız





AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

- Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- Çocuklarda şişmanlık,
- Sağlıklı okul dönemi,
- “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi
- Okullarımızda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması

Çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.

Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

ETKİNLİK

Çocuklarla Sağlığın temelini beslenme olduğukonusunda karşılıklı sohbet edildi ve bir afişhazırlandı..Ayrıca; beslenme ağacı oluşturuldu.Her öğrenci bir meyvanın vücudumuza olan faydalarını anlattı..

Sağlığın temeli beslenmedir afişi
Ve
Beslenme ağacı " Beslenme Dostu Okul "köşesinde sergilendi.



ETKİNLİK

Sağlıklı beslenme piramidini, dörtlü yonca yaprağındaki ana besin gruplarını, kalbimizin dostu meyve ve sebzeleri bir araya getirerek güzel bir kompozisyon oluşturduk ve bunu "Beslenme Dostu Okul" köşesinde sergiledik.

Eğitici çizgi film ve animasyonlarla öğrendiklerimizi pekiştirdik.



ETKİNLİK

Sağlıklı besinlerle (meyve ve sebzelerle) büyümüş ve hareket eden insan figürünü yaparken eğlenerek öğrendik. “ Beslenme Dostu Okul “ köşesinde sergiledik.



ETKİNLİK

Yemeklerden önce ellerimizi neden yıkamamız gerektiği hakkında **Türkçe dil etkinliğinde sohbet ettik.**

Fen etkinliğimizde **'MİKROPLAR NASIL YOK OLUR'** deneyi ile somutlaştırdık.



DENEYİN ADI
DENEYİN AMACI

: MİKROPLAR NASIL YOK OLUR?
: temizliğin önemini kavratılme.

Mikropların ellerimiz yoluyla yiyeceklere ,ordanda vücudumuza nasıl girdiğini kavratılme.

DENEYDE KULLANILAN ARAÇ VE GEREÇLER :

- 1- krem
- 2- sim
- 3- kağıt havlu
- 4-ıslak mendil.

DENEYİN YAPILIŞI:

Çocuklara mikropların elimize ya da vücudumuza nasıl bulaştığı, bu mikropları görüp görmedikleri sorulur. Mikropların gözlerimizle göremeyeceğimiz kadar küçük oldukları ve en çok ellerimize bulaştıkları anlatılır. Çocukların ellerine krem sürülür, masaya sim dökülerek ellerini masaya sürmeleri istenir, ellerini ovuşturarak simin dağılması sağlanır ve ellerindeki simi mikrop olarak düşünmeleri istenir. Bu mikropları ellerinden nasıl çıkarabilecekleri sorulur, ellerini önce kağıt havluyla silmeleri istenir ama bunun simi çıkarmaya yeterli olmadığı görülür, ardından eller ıslak mendille silinir. Daha sonra sabun ve su ile yıkanarak mikroplardan temizleneceği belirtilir.

DENEYİN SONUCU :

Mikroplardan korunmak için suyun ve sabunun önemli olduğu , vücut temizliğine dikkat etmenin gerektiği kavratılır.

ETKİNLİK

Sağlıksız besinlerin dişlerimize nasıl zarar verdiğini **sanat etkinliğimizde** öğrendik.

Dişlerimizin sağlığı için sağlıklı yiyecekleri yemenin önemini kavradık.



ETKİNLİK

SAĞLIKLI MUTFAK ETKİNLİĞİMİZDE birbirinden güzel yiyecekler hazırladık.



ETKİNLİK

KOLAJ ÇALIŞMASI yaparak OBEZ ve SAĞLIKLI BİREYLER arasındaki farkı öğrendik



ETKİNLİK

Sağlıklı beslenmede İSRAF ETMEME yide öğrendik.

İsraf konulu serbest resim çalışması yaptık.



ETKİNLİK

SAĞLIK İÇİN SPOR

Sınıfımızda eğitim-öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.

– Özellikle Oyun ve Hareket etkinliklerinde öğrencilerimin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir. Bu doğrultuda spor oyun alanları ile malzemeleri konusunda zenginleştirilme faaliyetlerine sürekli devam edilmektedir.

-Sabah Jimnastiği yapılmaktadır.

– Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde turnuvalar düzenlenmekte ve öğrencilerin en az bir spor dalıyla aktif uğraşmaları teşvik edilmektedir.



TAKİP

- Öğrencilerimizin rutin aralıklarla **boy-kilo ölçümleri** yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.

– Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında **belirli gün ve haftalar** etkin olarak kutlanmaktadır.

SAĞLIK GÜNLERİMİZ

Haftada bir gün olmak üzere Meyve ve kuruyemiş günleri düzenlenmektedir.

Haftada 3 gün okul sütü günümüzdür.

DRAMA ÇALIŞMASI

Abur-Cubura Son etkinliğinin yapılması

TEMİZLİK

Hijyen kurallarının okul beslenme panosunda duyurulması ve öğrencilere bilgi verilmesi

AİLE KATILIMI

Ailelere Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam konularında haber mektupları gönderilmesi

Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması

Velilerle okulda jimnastik günleri düzenlenmiştir