

PLANLAMA AŞAMASI

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

P.1. PROJE ADI:

Sağlıklı Gözler, Aydınlık Günler!

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Doç. Dr. Ahmet Volkan YÜZÜAK

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Ortaokul öğrencilerine yönelik göz sağlığı etkinlikleri ile öğrencinin göz sağlığı hakkında bilgilенmesini ve göz sağlığını koruyucu davranışlar geliştirmesini amaçlıyoruz. Erken yaşta yapılan sağlık eğitimi ve göz taramaları ile ilerde oluşabilecek ciddi görme problemlerini önlemeyi amaçlıyoruz. Erken teşhis, öğrencilerin hem akademik hem günlük yaşamlarını olumlu etkileyebileceği için bu çalışmaların sürdürülebilir olması da büyük önem taşıyor.

P.4. PROJE SÜRESİ (*Hafta Olarak Belirtiniz.*)

4 Hafta

P.5. PROJENİN**Başlangıç Tarihi**

17.02.2025

Bitiş Tarihi

13.06.2025

P.6. PROJENİN GERÇEKLEŞTİRİLECEĞİ YERLER (*Kurum, Kuruluş vb.*)

Millî Eğitim Bakanlığı/ Bartın Borsa İstanbul Ortaokulu/ 5.sınıf öğrencileri

P.7. Projeye Katkı Sağlayacak Kurum ve Kuruluşlar (*Varsa*)

Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi

P.8. PROJEDE GÖREV ALACAK KİŞİLERİN GÖREV DAĞILIMLARI

Sıra No	Adı Soyadı	Görevi
1	İrem Ünal	Koordinatör
2	Sena Nur Kılınç	Araştırmacı
3	Azra Can	Araştırmacı
4	Sevcan Çomruk	Araştırmacı
5	Ayşenur Doğan	Araştırmacı

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
1	İrem Ünal	Fen bilgisi Öğretmenliği
2	Ayşenur Doğan	Fen Bilgisi Öğretmenliği
3	Azra Can	Fen Bilgisi Öğretmenliği
4	Sevcan Çomruk	Fen Bilgisi Öğretmenliği
5	Sena Nur Kılınç	Fen Bilgisi Öğretmenliği

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Fon kartonu, makas, yapıştırıcı, renkli kalem, mukavva, akıllı tahta, silikon tabancası, A4 kâğıt

P.11. PROJENİN BÜTÇESİ

(Ayrıntılı olarak belirtiniz. Nakdi ve çalışan kişilerin katkıları, sponsor destekleri vb.)

- 5 Adet Fon Kartonu: 50 TL (Adet:10 TL)
- 1 Adet Makas: 30 TL
- 1 Adet Yapıştırıcı: 50 TL
- Renkli Kalem:100 TL (Adet:10 TL)
- 1 Adet Mukavva:30 TL
- 1 Adet Silikon Tabancası:100 TL
- 5 Adet A4 Kağıt:10 TL (Adet:2 TL)

**P.12. UYGULAMA PLANI -
YAPILMASI PLANLANAN
ETKİNLİKLER****1. "Gözümüzü Seviyoruz, Onu
Koruyoruz!" Sloganlı Afişi
Tanıyalım**

Göz sağlığı ile ilgili hazırlanmış olan sunum öğrencilere göz sağlıklarını nasıl koruyacaklarını, korumak için ne yapmaları gerektiğini, 20-20-20 kuralını yani bilgisayar başında çalışırken 20 dakikada bir 20 saniyelik ekrana bakmaya ara vererek 20 fit (6 metre) uzaktaki bir nesneye bakılması kuralını anlatmak amacıyla sınıftaki öğrencilere sunularak farkındalık kazandırılır. Sunum sonrası kendi hazırlamış olduğumuz göz sağlığı hakkındaki bilgilendirici, dikkat çekici, eğlenceli ve öğretici "Gözümüzü Seviyoruz, Onu Koruyoruz!" adlı afiş sınıftaki öğrencilere anlatılır. Daha sonra internetten araştırarak bulduğumuz öğrencileri eğlendirerek öğreten kısa ve bilgilendirici videolar öğrencilere izletilir ve bunlar hakkında konuşulur.

Bu videolar:

- https://youtu.be/AwP2AdVbu4s?si=1dHwP04Pqy_PkEb5
- <https://www.youtube.com/watch?v=V7B3jqgBEEw&t=226s>

**2. "Göz Muayenesi Oluyorum"
adlı Küçük Bir Drama Etkinliği
Yapıyoruz**

Örneklerine bakarak kendi hazırlamış olduğumuz üzerinde büyükten küçüğe doğru giden harflerin bulunduğu, göz bozukluklarından miyop ve hipermetrobu en basit şekilde anlayabileceğimiz göz testi çizelgesi kullanılıp doktor rolüne girilerek öğrencilerin göz doktoruna gittiklerinde nasıl muayene olacakları hakkında bilgilendirici ve eğlenceli drama etkinliği yapılır.

3. “Sağlıklı Gözler İçin Ne Yemeliyiz?” Pankartını İnceleyelim	Göz sağlığı için faydalı olan besinlerin bulunduğu pankarta, havuç, yaban mersini, yumurta, kuruyemiş, brokoli, balık ürünleri, kırmızı biber ve kara lahana gibi yiyeceklerin resimleri çıkartılıp, bir karton üzerine yapıştırılır ve bu yiyecekler hakkında kısa bilgilerin bulunduğu pankart açıklanarak öğrenciler bilgilendirilir.
4. Öğrendiklerimizi Ölçüyoruz	Sınıftaki öğrenciler 2 gruba ayrılarak Kahoot sitesinden hazırlanmış olduğumuz 10 soruluk test ile öğrencilere yarışma yaptırılır. Hazırlanmış olan sorular şu şekildedir: 1.Göz sağlığımızı korumak için aşağıdakilerden hangisini yapmalıyız? A) Kitap okurken yeterli ışık kullanmalıyız. B) Ekranı uzun süre aralıksız bakmalıyız. C)Gözlerimizi sürekli ovuşturmalıyız. D) Güneş ışığına doğrudan bakmalıyız. 2.Aşağıdakilerden hangisi göz sağlığını olumsuz etkileyen bir davranıştır? A) Televizyonu uzaktan izlemek B) Kitapları yeterli ışıktaki okumak C) Ellerimizi temiz tutmak D) Bilgisayar ekranına uzun süre yakından bakmak 3.Göz sağlığı için hangi besinleri tüketmeliyiz? A) Cips ve gazlı içecekler B) Şeker ve çikolata C) Havuç ve yeşil yapraklı sebzeler D) Fast food yiyecekler 4.Gözümüzü mikropardan korumak için ne yapmalıyız? A) Gözlerimizi temiz ellerle silmeliyiz. B) Ellerimizi hiç yıkamamalıyız.

	C) Gözlerimize kirli ellerle dokunmalısınız. D) Başkalarının gözlüklerini kullanmalısınız. 5. Televizyon izlerken veya bilgisayar kullanırken ne yapmalısınız? A) Ara sıra gözlerimizi dinlendirmeliyiz. B) Sürekli ekrana bakmalısınız. C) Televizyonu karanlıkta izlemeliyiz. D) Bilgisayarı çok yakından kullanmalısınız. 6. Aşağıdaki durumlardan hangisinde bir göz doktoruna gitmemiz gerekir? A) Gözlerimizde kızarıklık veya kaşıntı olduğunda B) Televizyon izlerken görüntü bulanık olduğunda C) Tahtayı görmekte zorlandığımızda D) Hepsi 7. Göz sağlığımız için okuma sırasında nasıl bir ışık kullanılmalıdır? A) Çok parlak ve doğrudan göze gelen ışık B) Yeterli ve gözleri yormayan ışık C) Hiç ışık kullanmamak D) Loş ve yetersiz ışık 8. Gözümüzü parlak güneş ışığından korumak için ne yapmalısınız? A) Şapka veya güneş gözlüğü kullanmalısınız. B) Güneşe doğrudan bakmalısınız. C) Gözlerimizi sık sık ovuşturmalısınız. D) Gözlerimizi kapatarak dışarı çıkmalıyız. 9. Göz sağlığımızı korumak için ekran karşısında ne kadar süre kalmalıyız? A) Sürekli ekran karşısında kalmalıyız. B) Saatlerce ara vermeden ekran kullanmalısınız. C) Belirli aralıklarla gözlerimizi dinlendirmeliyiz. D) Çok yakından ekrana bakmalısınız.
--	---

	10.Aşağıdakilerden hangisi göz sağlığını korumak için yapılması gerekenlerden biridir? A) Düzenli olarak göz muayenesi olmak B) Gözleri kirli ellerle ovuşturmak C) Karanlıkta kitap okumak D) Çok yakından televizyon izlemek
5. Göz Egzersizleri Yapıyorum	Öğrencilerle beraber basit düzeyde göz egzersizlerinin bulunduğu kısa videolar yardımıyla kolay göz egzersizleri, sınıfta tüm öğrencilere toplu bir şekilde yaptırılarak göz sağlıklarını korumaları için günlük hayatta kendi başlarına yapabilecekleri egzersiz hareketler gösterilir ve uygulanır. Bu etkinlikte yardımcı olarak kullandığımız kısa videolar: • https://youtu.be/GF59BlrrIuA?si=nybFYq1MaeJx110z • https://youtu.be/HQtQtyYMI0?si=oYL5zb1nYJg3WaOK

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta	Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
	Şubat	1. Hafta	Dersin tanıtımı ve dosya sisteminin tanıtılması		X	X	X
	Mart	2.Hafta	Dosya sisteminin tanıtılması		X	X	X
	Mart	3.Hafta	Proje isimlerini netleştirme		X	X	X
	Mart	4.Hafta	Proje dosyalarının hazırlanması		X	X	X
	Mart	5.Hafta	Proje dosyalarının hazırlanması		X	X	X

	Nisan	6.Hafta	Proje dosyalarının hazırlanması		X	X	X
	Nisan	7.Hafta	Proje dosyalarının hazırlanması		X	X	X
	Nisan	8.Hafta	Proje formu teslimi-vize notu		X	X	X
	Nisan	9.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	Proje sürecinin hazırlığı	X	X	X
	Nisan	10.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X	X	X
	Mayıs	11.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X	X	X
	Mayıs	12.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X	X	X
	Mayıs	13.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X	X	X
	Mayıs	14.Hafta	Proje sürecinin hazırlığı	X	X	X	X
	Mayıs	15.Hafta	Son kontroller	X	X	X	X
	Haziran	16.Hafta	PUKO döngüsü	X	X	X	X
	Haziran	17.Hafta	Final Puanı	X	X	X	X

UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME

Etkinlik 1: Göz sağlığı ile ilgili hazırlanmış olan sunum öğrencilere göz sağlıklarını nasıl koruyacaklarını, korumak için ne yapmaları gerektiğini, 20-20-20 kuralını yani bilgisayar başında çalışırken 20 dakikada bir 20 saniyeliğine ekrana bakmaya ara vererek 20 fit (6 metre) uzaktaki bir nesneye bakılması kuralını anlatmak amacıyla sınıftaki öğrencilere sunularak farkındalık kazandırıldı. Sunum sonrası kendi hazırlamış olduğumuz göz sağlığı hakkındaki bilgilendirici, dikkat çekici, eğlenceli ve öğretici "Gözümüzü Seviyoruz, Onu Koruyoruz!" adlı afiş sınıftaki öğrencilere anlatıldı. Daha sonra internetten araştırarak bulduğumuz

Doküman No	FRM-0215
Yayın Tarihi	28.05.2019
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	0

öğrencileri eğlendirerek öğreten kısa ve bilgilendirici videolar öğrencilere izletildi ve bunlar hakkında konuşuldu.

Etkinlik 2: Örneklerine bakarak kendi hazırlamış olduğumuz üzerinde büyükten küçüğe doğru giden harflerin bulunduğu, göz bozukluklarından miyop ve hipermetrobu en basit şekilde anlayabileceğimiz göz testi çizelgesi kullanılıp doktor rolüne girilerek öğrencilerin göz doktoruna gittiklerinde nasıl muayene olacakları hakkında bilgilendirici ve eğlenceli drama etkinliği yapıldı

Etkinlik 3: Göz sağlığı için faydalı olan besinlerin bulunduğu pankarta, havuç, yaban mersini, yumurta, kuruyemiş, brokoli, balık ürünleri, kırmızı biber ve kara lahana gibi yiyeceklerin resimleri çıkartılıp, bir karton üzerine yapıştırıldı ve bu yiyecekler hakkında kısa bilgilerin bulunduğu pankart açıklanarak öğrenciler bilgilendirildi.

Etkinlik 4: Sınıftaki öğrenciler 2 gruba ayrılarak Kahoot sitesinden hazırlamış olduğumuz 10 soruluk test ile öğrencilere yarışma yaptırıldı.

Etkinlik 5: Öğrencilerle beraber basit düzeyde göz egzersizlerinin bulunduğu kısa videolar yardımıyla kolay göz egzersizleri, sınıfta tüm öğrencilere toplu bir şekilde yaptırıldı.

UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ

Projenin takibi her hafta Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Volkan YÜZÜAK tarafından yapıldı. Eksiklikler ve hatalar düzeltildi.

KONTROL ET AŞAMASI

Planlanan amaçlara ulaşılabilme durumunun değerlendirildiği ve ne tür sorunların ortaya çıktığına yönelik kontrol ve analizlerin yapıldığı aşamadır.

KA.1. PLANLANAN AMAÇLARA ULAŞILMA DURUMU

(Planlanan amaçlara ne kadar ulaşıldı?)

Etkinlik 1: Amaçlandığı gibi yapıldı.

Etkinlik 2: Amaçlandığı gibi yapıldı.

Etkinlik3: Amaçlandığı gibi yapıldı.

Etkinlik 4: Amaçlandığı gibi yapıldı.

Etkinlik 5: Amaçlandığı gibi yapıldı.

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARİ TESPİT ETME VE KAYDETME

Proje amacından sapma olmadı.

KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
74100 Merkez / BARTIN

Telefon : 0378 223 55 00
İnternet Adresi : www.bartın.edu.tr
E-Posta : info@bartın.edu.tr

Sayfa 7 / 11

(Projeyi yürütenlerin projeye yönelik öz değerlendirme süreci, projenin hedef kitlesi ile ilgili yapılan anketler/dönütler vb.)

Proje sonuç raporuyla projeyi yürütenlerin sürece yönelik görüşleri alındı.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

Ortaokul öğrencilerine yönelik göz sağlığı etkinliklerinin temel amacı, öğrencilerin göz sağlığı konusunda bilinçlenmelerini sağlamaktır ve koruyucu davranışlar geliştirmelerine yardımcı olmaktır. Sağlık eğitimi, çocuklara sağlıklı yaşam için gerekli bilgileri sunarak, onların bilinçli ve doğru alışkanlıklar kazanmalarını hedefledik. Bu projeyi 5. sınıf öğrencilerine uyguladık. Bu etkinlikler aşağıdaki gibidir:

1-) "Gözümüzü Seviyoruz, Onu Koruyoruz!" Sloganlı Afişi Tanıyalım: Göz sağlığı ile ilgili hazırlanmış olan sunum öğrencilere göz sağlıklarını nasıl koruyacaklarını, korumak için ne yapmaları gerektiğini, 20-20-20 kuralını yani bilgisayar başında çalışırken 20 dakikada bir 20 saniyeliğine ekrana bakmaya ara vererek 20 fit (6 metre) uzaktaki bir nesneye bakılması kuralını anlatmak amacıyla sınıftaki öğrencilere sunularak farkındalık kazandırıldı. Sunum sonrası kendi hazırlamış olduğumuz göz sağlığı hakkındaki bilgilendirici, dikkat çekici, eğlenceli ve öğretici "Gözümüzü Seviyoruz, Onu Koruyoruz!" adlı afiş sınıftaki öğrencilere anlatıldı. Daha sonra internetten araştırarak bulduğumuz öğrencileri eğlendirerek öğreten kısa ve bilgilendirici videolar öğrencilere izletildi ve bunlar hakkında konuşuldu.

2-) "Göz Muayenesi Oluyorum" adlı Küçük Bir Drama Etkinliği Yapıyoruz: Örneklerine bakarak kendi hazırlamış olduğumuz üzerinde büyükten küçüğe doğru giden harflerin bulunduğu, göz bozukluklarından miyop ve hipermetrobu en basit şekilde anlayabileceğimiz göz testi çizelgesi kullanılıp doktor rolüne girilerek öğrencilerin göz doktoruna gittiklerinde nasıl muayene olacakları hakkında bilgilendirici ve eğlenceli drama etkinliği yapıldı.

3. "Sağlıklı Gözler İçin Ne Yemeliyiz?" Pankartını İnceleyelim: Göz sağlığı için faydalı olan besinlerin bulunduğu pankarta, havuç, yaban mersini, yumurta, kuruyemiş, brokoli, balık ürünleri, kırmızı biber ve kara lahana gibi yiyeceklerin resimleri çıkartılıp, bir karton üzerine yapıştırılır ve bu yiyecekler hakkında kısa bilgilerin bulunduğu pankart açıklanarak öğrenciler bilgilendirilir.

4. Öğrendiklerimizi Ölçüyoruz: Sınıftaki öğrenciler 2 gruba ayrılarak Kahoot sitesinden hazırlamış olduğumuz 10 soruluk test ile öğrencilere yarışma yaptırıldı.

5. Göz Egzersizleri Yapıyoruz: Öğrencilerle beraber basit düzeyde göz egzersizlerinin bulunduğu kısa videolar yardımıyla kolay göz egzersizleri, sınıfta tüm öğrencilere toplu bir şekilde yaptırılarak göz sağlıklarını korumaları için günlük hayatta kendi başlarına yapabilecekleri egzersiz hareketler gösterildi ve uygulandı.

ÖNLEM AL AŞAMASI

Kontrol aşamasında elde edilen öğrenmelerle bir sonraki planlamanın iyileştirildiği ve geliştirildiği aşamadır.

ÖA.1. PLANLANAN ETKİNLİKLER İLE YAPILAN UYGULAMALAR ARASINDA ORTAYA ÇIKAN FARKLILIKLARI GİDERMEK ADINA YAPILAN FAALİYETLER

Farklılıkları gidermek adına planlanan etkinlikler zamanında yapılmıştır.

ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA**ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA**

Projeyi hazırladığımız site de alınan geri bildirimler doğrultusunda, göz sağlığına yönelik yönlendirme sağlanacaktır.

ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Projenin bitiminde kullandığımız siteyi aktif bir şekilde yürütüp gelen yorum ve bildirimleri dikkate alıp, siteyi her geçen gün geliştirmek amaçlanmıştır.

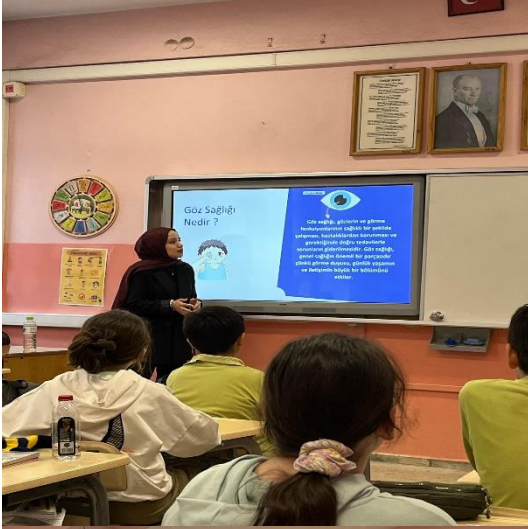
ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALARA YÖNELİK ÖNERİLER

Hazırlanan etkinlikler öğrencilerin öğrenme düzeylerine uygun olmalı ve proje verilmesi hedeflenen içerik ile uygulanan etkinlik birbiriyle uyuşmalıdır. Hazırlanan etkinlerde öğrencilerin motivasyonlarını artırıcı ve dikkatlerini çekecek uygulamalar seçilmelidir.

ÖA.6. PROJENİN SONUCUNDA TOPLUMA HİZMET YÖNÜNDEN ELDE EDİLEN KATKILAR

Göz sağlığına yönelik yaptığımız bilinçlendirme çalışmaları, erken teşhis ve tedavi ile görme kaybını önleyerek yaşam kalitesini arttırmaya ve göz sağlığı hakkında bilinç kazandırmaya yönelik bu çalışmalarımızı Bartın Merkezde bulunan Borsa İstanbul Ortaokulundaki 5. sınıf öğrencilerine uygulanmıştır.

PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR



Doküman No	FRM-0215
Yayın Tarihi	28.05.2019
Revizyon Tarihi	-
Revizyon No	0

