

PLANLAMA AŞAMASI

Hedeflerin belirlenerek o hedeflere ulaşmak için gerekenlerin planlandığı aşamadır.

P.1. PROJE ADI:

Sağlıklı Beden, Mutlu Yarınlar

P.2. PROJE DANIŞMANI:

Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÜNAL

P.3. PROJENİN AMAÇLARI

Ortaokul öğrencilerine sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak, beslenme, hareket ve ruhsal sağlık konularında farkındalık oluşturmak. Katılımcıların aktif katılım göstereceği yaratıcı ve etkileşimli etkinliklerle bu alışkanlıkların kalıcı hale gelmesini desteklemek.

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

1. Hafta: Tanıtım ve planlama toplantısı
2. Hafta: Sağlıklı Yaşam bilgi toplantısı
3. Hafta: Sağlıklı Yaşam bilgi toplantısı
4. Hafta: Sağlıklı Yaşam bilgi toplantısı

P.5. PROJENİN**Başlangıç Tarihi** *(dönemin ilk günü)*

17/02/2025

Bitiş Tarihi *(dönemin son günü)*

13/06/2025

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

Bartın Ertuğrulgazi Ortaokulu

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

Bartın Üniversitesi, Bartın Ertuğrulgazi Ortaokulu

P.8. PROJEDE GÖREV ALACAK KİŞİLERİN GÖREV DAĞILIMLARI

Sıra No	Adı Soyadı	Görevi
1	Kübra AKTAŞ	Yürütücü
2	Gökçe KOC	Araştırmacı
3	Sude AKTAŞ	Araştırmacı
4	Vesile İŞ	Araştırmacı

P.9. PROJE EKİBİ

Öğrenci No	Adı Soyadı	Bölümü
23010507007	Kübra AKTAŞ	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği
23010507033	Gökçe KOCA	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği
23010507006	Sude AKTAŞ	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği
23010507027	Vesile İŞ	Sosyal Bilgiler Öğretmenliği

P.10. KULLANILACAK MATERYAL VE ARAÇLAR

Adres : Bartın Üniversitesi Rektörlüğü
74100 Merkez / BARTIN

Telefon : 0378 223 5500
İnternet Adresi : www.bartın.edu.tr
E-Posta : info@bartın.edu.tr

Sayfa 1 / 8

Broşürler, sunum cihazı, anket formları, bilgisayar, ses sistemi

P.11. PROJENİN BÜTÇESİ

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

Broşür basımı= 400 TL

Ulaşım= 250 TL

Sunum ve ses sistem giderleri = 300 TL

Toplam = 950 TL

P.12. UYGULAMA PLANI - YAPILMASI PLANLANAN ETKİNLİKLER

(Her etkinlik ayrıntılı olarak somut ve net ifadelerle açıklanmalıdır.)

Öğrencilere yönelik düzenlenen etkinlikte, öncelikle sağlıklı yaşam çalışmaları hakkında bilgilendirme yapıldı. Öğrenciler, sağlıklı yaşamın ne olduğu ile ilgili bilgi edindi. Ardından öğrenciler, sağlıklı yaşam için nasıl beslenebileceği hakkında bilgilendirildi ve yine öğrencilerle beraber uygun fiziksel aktiviteler yapıldı. Bu etkinlik, öğrencilerin sağlıklı yaşam konusunda bilgi sahibi olmasını sağladı.

P.13. ZAMAN YÖNETİMİ

(Zaman yönetiminde satır ve sütunlara ekleme yapabilirsiniz.)

Yıl	Ay	Hafta	Planlama	Uygulama	Değerlendirme	Raporlama	Geri Dönüt Verme/Proje Döngüsünü Kapatma
2025	Şubat	3.Hafta	Proje konusu belirleme, görev dağılımı, sağlıklı yaşam hakkında ön araştırma				
2025	Mart	1-4.Haftalar	Etkinlik planı oluşturma, materyal temini	Bilgilendirme oturumu	Öğrenci katılımı gözlemi	Ara rapor hazırlığı	
2025	Nisan	1-3.Haftalar		Öğrencilerin sağlıklı yaşam seminerine katılması ve sağlıklı beslenme hakkında bilgi sahibi olması	Etkinlik sonrası öğrenci görüşleri alınması	Etkinlik çıktı raporu	
2025	Mayıs	2-4.Haftalar		Öğrencilere sağlıklı yaşam için uygun	Geri bildirim alınması	Genel değerlendirme raporu	Geri bildirimlere göre düzenleme yapılması

				fiziksel aktivitelerin yaptırılması			
2025	Haziran	2.Hafta			Tüm proje süreci değerlendirmesi	Nihai rapor hazırlanması ve teslimi	Proje kapanış sunumu ve teşekkür belgelerinin hazırlanması
2025	Haziran	3.Hafta					Proje döngüsünün kapanması ve sonuçlarının paylaşılması

UYGULAMA AŞAMASI

Planlanan faaliyetlerin uygulama sürecinin izlendiği ve gerçekleştirildiği aşamadır.

UA.1. FAALİYET PLANINI İZLEME VE GERÇEKLEŞTİRME

Sağlıklı Beden, Mutlu Yarınlar projesi planlanan takvime uygun şekilde uygulanmıştır. Etkinlikler öncesinde görev dağılımları yapılmış, materyal ve içerikler hazırlanmıştır. Uygulama sürecinde öğrencilerle birebir etkileşim kurulmuş; beslenme, fiziksel aktivite ve zihinsel sağlık temaları her hafta farklı etkinliklerle işlenmiştir. Tüm faaliyetler gözlemlenerek katılımcı etkileşimi kayıt altına alınmış ve uygulama sonrası değerlendirme yapılmıştır.

UA.2. UYGULAMA SONUÇLARININ YAKIN TAKİBİ

Etkinlik sonrası öğrenci görüşleri, kısa anketler ve sözlü değerlendirme yöntemleriyle toplanmıştır. Beslenme için yapılan seminer sonrası öğrenciler günlük öğünlerini yeniden düzenlemiş, fiziksel etkinliklerde yüksek katılım gözlemlenmiştir. Nefes egzersizleri ve stres yönetimi oturumları öğrencilerin kişisel farkındalık düzeylerini artırmıştır. Tüm uygulama süreci belgelenmiş ve raporlanmıştır.

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?)

Proje hedefleri büyük ölçüde gerçekleştirilmiştir. Öğrenciler sağlıklı yaşamla ilgili bilgi edinmiş, alışkanlıklarını gözden geçirmiş ve olumlu davranış örüntüleri göstermeye başlamıştır. Etkinlikler sonunda katılımcıların çoğunun konuyla ilgili olumlu düşünceler geliştirdiği ve günlük hayatlarına bu bilgileri yansıttığı tespit edilmiştir.

KA.2. AMAÇTAN OLASI SAPMALARIN TESPİT ETME VE KAYDETME

Fiziksel etkinlikler sırasında hava koşullarına bağlı olarak bazı dış mekân aktivitelerinde zaman kısıtlaması yaşanmıştır. Ancak bu durum sınıf içi oyunlar ve videolarla telafi edilmiştir. Katılım oranı genel olarak yüksekti; sadece birkaç öğrencinin bazı oturumlarda pasif kaldığı gözlemlenmiştir.

KA.3. İLGİLİ KİŞİLERE YAPILAN BİLGİLENDİRMELER

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

Etkinlik süreci boyunca danışman öğretim üyesi ve okul yönetimi düzenli olarak bilgilendirilmiştir. Öğrencilerin görüşleri toplanmış, proje ekibi tarafından öz değerlendirme yapılmış ve süreçteki gelişmeler düzenli olarak raporlanmıştır.

KA.4. PROJENİN ÖZETİ (100-150 Kelime)

"Sağlıklı Beden, Mutlu Yarınlar" adlı proje, Bartın Ertuğrulgazi Ortaokulu öğrencilerine sağlıklı yaşam bilinci kazandırmak amacıyla hayata geçirilmiştir. Dört hafta süren etkinliklerde beslenme, fiziksel hareket ve zihinsel sağlık temaları uygulamalı çalışmalarla işlenmiş; öğrenciler bilgi edinmenin yanı sıra aktif katılım sağlayarak deneyim kazanmıştır. Proje sonunda öğrencilerde sağlıklı yaşam farkındalığı artmış, okul yönetimi ve öğretmenlerden olumlu geri bildirimler alınmıştır. Etkinlikler yaratıcı, katılımcı ve eğitici yapısıyla hem toplumsal katkı hem de kişisel gelişim açısından etkili olmuştur.

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

Hava muhalefeti nedeniyle ertelenen dış mekân etkinlikleri sınıf içine uyarlanarak sürdürüldü. Pasif kalan öğrenciler birebir desteklenerek katılım artırıldı. Böylece planla uygulama arasındaki uyum güçlendirildi.

ÖA.2. ETKİLİ ÖNLEMLERİ STANDARTLAŞTIRMA

Etkinlik planları, kullanılacak materyal listeleri ve öğrenci geri bildirim formları standart hale getirildi. Bu uygulamalar gelecekteki projeler için temel oluşturacaktır.

ÖA.3. GEREKLİ EĞİTİM VE YÖNLENDİRMELERİ SAĞLAMA

Etkinlik öncesinde hem proje ekibi hem de öğrenciler bilgilendirilmiş, özellikle beslenme ve nefes egzersizi bölümlerinde uzman destekli içeriklerden yararlanılmıştır.

ÖA.4. KALICI BİR İZLEME SİSTEMİ KURMA/SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Öğrencilere uygulanan anketler ve öğretmen gözlemleriyle etkinlik sonuçları düzenli olarak takip edilmiştir. Raporlama süreçleriyle birlikte sürdürülebilirliğe katkı sağlanmıştır.

ÖA.5. BİR SONRAKİ PROJELERE/ÇALIŞMALARA YÖNELİK ÖNERİLER

Katılımcı kitlesi daha da genişletilebilir, veli iş birlikleriyle etkinin çevreye yayılması sağlanabilir. Etkinlik süreleri arttırılarak konu derinleştirilebilir.

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

Katılımcı kitlesi daha da genişletilebilir, veli iş birlikleriyle etkinin çevreye yayılması sağlanabilir. Etkinlik süreleri arttırılarak konu derinleştirilebilir.

PROJEYE AİT FOTOĞRAFLAR







NEDEN FİZİKSEL AKTİVİTE?



Daha enerjik hissedersin



Oyun oynarken daha hızlı koşarsın

Bugün 15 dakika zıpladın mı?

KENDİNE İYİ BAK!



Bugün 15 dakika zıpladın mı?

DENGELİ BESLEN, GÜÇLÜ KAL!



Her gün meyve ve sebze yemeyi unutma



Abur cubur yerine yoğurt, ceviz gibi sağlıklı atıştırmalıklar seç!

RENKLİ TABAK YAP!

- Günde 8 saat uyu
- Su içmeyi unutma
- Ekran sürene dikkat et



SAĞLIKLI YAŞAMLA HAYATA RENK KAT!



Fiziksel Aktivite + Dengeli Beslenme = Mutlu Sen!



BUGÜN KENDİN İÇİN NE YAPTIN?



En az 10 dakika
dışarı çıktın mı?



Bir arkadaşına
gülümsedin mi?



Kendine güzel
bir şey söyledin
mi



Minik şeyler,
büyük
mutluluklar
getirir!

HAREKET ET, MUTLU OL!



Dans et
ip atla



Topla oyna



Günde 60 dakika
hareket seni
daha güçlü yapar!



KENDİNİ ŞEV, SAĞLIKLI KAL!



Ellerini yıka
Gülümse



Sağlıklı
atıştırmalık seç



Unutma, kendine
iyi bakmak
çok kıymetli!

Hazırlayanlar:

Sude Aktaş
Gökçe Koca

Kübra Aktaş
Vesile İş