

## SAĞLIKLI DEMOKRASİ PROJESİ

### 1. Giriş

#### 1.1. Çalışmanın özgünlüğü

Bu proje tüm ilk ve ortaokullarda hatta ortaöğretim okullarında bile keyifle ve kolaylıkla uygulanabilecek kadar basit ve bir o kadar işlevselliği yüksek olduğunu düşündüğüm bir çalışmadır. Okul öğrenci meclisimizi işlevsel hale getirebilme, öğrencilerin aldığı kararları uygulayabilmeleri, okul yaşamında söz sahibi olmalarını sağlama, sorumluluk alma, dayanışma ve dürüstlük değerlerini kazanabilmeleri, sağlıklarını koruyabilme becerilerini geliştirme, ambalajlı sağlıksız ürünlerin yerine meyve tüketerek sağlıklarını koruyabilme, açısından oldukça etkili ve çok boyutlu proje olma açısından özgün bir projedir. Bu proje 3 boyutlu olarak yürütülmesi açısından **3D** proje olarak adlandırılabilir. **Demokrasi Kültürü, Dürüstlük, Dengeli Beslenme.**

Türkiye’de bu konuda daha önce yapılmış iki amacı, bir arada kullanarak uygulanan bir çalışmaya rastlanmamıştır.

#### 1.2. Çalışmaya neden ihtiyaç duyulduğu

Hem okulumdaki hem de sınıftaki öğrenciler okula gelirken mutlaka yanlarında bakkaldan aldıkları meyve suyu, kek, bisküvi, cips, gazlı içecekleri getirdiklerini, sağlıksız beslendiklerini fark ettik. Velilerin sosyal ve kültürel ve ekonomik yönden dezavantajlı olduğu, öğrencilerimizin % 80’nin taşıma ile okula geldiği bir eğitim bölgesinde böyle bir çalışmaya çok ihtiyaç olduğunu tespit ettik.

Sadece okulumuzun değil, günümüzde küresel dünyanın sorunu hale gelen sağlıksız beslenmenin sonucu olarak diyabet ve obezite oranı giderek artmaktadır. Velilerimin ve öğrencilerimin büyük çoğunluğunun, kendi sağlıklarını koruyabilecek becerilere sahip olmadığını, onların bu konudaki farkındalıklarını geliştirmenin, bir öğretmenler olarak en öncelikli sorumluluğumun olduğunu düşündük.

Ayrıca okulumuzda ve diğer çalıştığım okullarda da okul meclislerinin yeteri kadar işlevsel olmadığını, öğrencilerin okulda ve sınıfta alınan kararlara yeteri kadar katılmadığını gözlemledik.

Kısacası bu proje ile deyim yerinde ise “Bir Taşla İki Kuş Vurmak” istedik. Bir taraftan öğrencilerimizin sağlıklı beslenmelerini sağlamak, diğer taraftan da okul meclisini işlevsel hale getirerek öğrencilerin okulun karar süreçlerinde rol almalarını sağlamak. Neden iki amacı gerçekleştirmeyi hedeflediğim, raporun ileriki bölümlerinde daha iyi anlaşılacaktır.

### 2. Problem Durumu

Okulumuzdaki ve sınıftaki öğrencilerin çoğunun sağlıksız beslenmeleri ve öğrencilerin okulun karar ve yönetim süreçlerinde yeterince yer almaması.

#### Çalışmanın Amaç ve Hedefleri

#### 3.1. Çalışmanın Amacı

Bu çalışma ile aynı anda birbirini destekleyecek şekilde 2 amacı birden gerçekleştirmeyi hedefledim.

- ✓ Öğrenci ve velilerde sağlıklı beslenme bilincini geliştirmek.
- ✓ Okul meclisini işlevsel hale getirerek, öğrencilerin karar alma ve yönetim süreçlerine katılımlarını sağlamak.

#### 3.2. Çalışmanın Hedefleri

1. Öğrencileri kek, bisküvi, cips, gazlı içecek gibi sağlıksız ambalajlı ürünlerinden uzak tutmak.
2. Öğrencilerin meyve ve doğal ürünler tüketmesini sağlamak.
3. Velilere yönelik yapılan farkındalıklarını arttıracak çalışma ve etkinlik sayısını 1’den 5’e yükseltmek.
4. Öğrencilere yönelik sağlıklı yaşam ve beslenme ile ilgili yapılan etkinlik sayısını 2’den 10’a çıkarmak.
5. Tüketilen meyve kilosunu 520 kg ’dan 900 kg’a çıkarmak.
6. Sağlıklı beslenme konulu ile ilgili e twinning ve erasmus projesi yürütmek.
7. Öğrenci meclisinin aldığı karar sayısını 3’ten 10’a çıkarmak.
8. Uygulanan karar sayısını 8’e çıkarmak.

## 4.Yöntem ve Plan

### 4.1. Yöntem

Çalışma kapsamında, anket, neden nasıl ağaç diyagramı, balık kılıcı, görüşme formları gibi yöntemlerden yararlanılmıştır.

Öğretmen, veli ve öğrencilerimizle gerek yüz yüze görüşmelerle, gerekse toplantı ve öneri ve görüşme formları kullanılarak sorunlar tespit edilmiştir. Balık Kılıcı ve Neden Neden Ağaç Diyagramı kullanılarak “Sağlıksız Beslenme Nedenleri” probleminin nedenleri tespit edilmiştir. Bu nedenleri ortadan kaldırmak için neler yapılacağını tespit etmek için Neden-Nasıl Ağaç Diyagramı yöntemi kullanılarak yapılacak çalışmalar belirlenmiştir. Tespit edilen çalışmalar ve okul meclisi, öğretmenler kurulu, zümre öğretmenler kurulu ve okul aile birliği, veli toplantılarındaki alınan kararlar da dikkate alınarak yıllık çalışma planı hazırlanmıştır.

### 4.2. Plan

F. N	FAALİYETLER	Faaliyetin	Faaliyetin	Faaliyetin	Tahmini	Faaliyetle İlgili
		Başlama Ve Bitiş Tarihi	Sorumlusu	Kontrol Periyodu	Maliyet	Rapor Açıklama
1	Anket ve görüşme formları hazırlanması ve uygulanması.	05/12/2016 09/12/2016		Haftalık	0	Gerçekleşti.
2	Neden nasıl ağaç diyagramı,balık kılıcı vb. yöntemlerle nedenlerin ve çözüm önerilerinin,faaliyetlerin tespit edilmesi.	12/12/2016 14/12/2016		Haftalık	0	Gerçekleşti.
3	Sağlıksız beslenme nedenlerinin tespit edilmesi	15/12/2016		Haftalık	0	Gerçekleşti.
4	Risk analizi yapılması. Önlemlerin tespit edilmesi.	19/12/2016		Haftalık	0	Gerçekleşti.
5	Öğretmen,veli ve öğrencilere yönelik yapılacak konferans.seminer,kurs vb. etkinliklerin tespit edilmesi.	21/12/2016		Haftalık	0	Gerçekleşti.
6	Yıl boyunca yapılacak etkinlik planı oluşturulması	22/12/2016 25/12/2016		Aylık	0	
7	Okul koridorunda Meyve manavı oluşturulması ve meyve satışına başlanması.	26/12/2016 28/12/2016		Günlük	0	Gerçekleşti.
7	Proje tanıtım afiş ve broşürlerinin,materyallerin hazırlanması	02/01/2017 06/01/2017		Haftalık		Gerçekleşti.
8	Okul Meclisi ile toplantılar yapılması	02/01/2017 01/06/2018		Aylık	0	Gerçekleşti.
9	Seminer,konferans, bilgilendirme,etkinlik vb. proje çalışmalarına başlanması	09/01/2017 01/06/2018		Aylık	0	Gerçekleşti.

## 5.Uygulama

### 5.1.Çalışmanın uygulanması

İlk olarak işe öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri ile başlandı.Her yıl düzenli olarak okulun ve sınıfımın tüm öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerini ve gelişimlerini takip ederek, obezite sınırındaki öğrencileri diyetisyene ve çeşitli sağlık kuruluşlarına yönlendirildi.

2 yıldır düzenli olarak Dünya Diyabet Günü, Dünya Gıda Günü, Dünya Su Günü, Dünya Tuza Dikkat Haftası ,Ağız ve Diş Sağlığı Haftası gibi sağlıkla ilgili gün ve haftalarda çeşitli etkinlikler gerçekleştirerek öğrenci ve öğretmenlerin bilinçlerinin gelişmesine katkıda bulunuldu.

Dünya Gıda Gününde her yıl ev yapımı salça ekmekek ve ayran ile okulca kahvaltı yapılmaktadır.

Okulumuzda yürütölen “Mutlu Günler Projesi” kapsamında Cuma günü Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü” ilan edilmiş. Her hafta ders başlamadan önce veya öğle aralarında “Sağlıklı beslenme,diyabet,obezite ile ilgili sunumlar gerçekleştirmektedir.Her cuma günü 2.teneffüs saati meyve saati olarak belirlemiş, o saatte tüm okul öğrencileri evden getirdikleri meyveleri tüketmektedirler.

Bu günlerde “Kabuklu Kuruyemiş günü”, Meyve Tabağı Yarışması”, “Ev Yapımı İçecek Günü”, ”Sağlıklı Kahvaltı Tabağı Hazırlama Günü”, ”Şekerli içeceklerin şeker oranlarını gösteren pano hazırlama”, “Sebzeli Pizza Günü”, “Sağlıklı Beslenme konulu resim yarışması” , “Yiyeceklerdeki Katkı Maddeleri konulu eğitim çalışmaları”, Besin Piramidi”,”Hijyen Kuralları”, gibi etkinlikler gerçekleştirmiştir. Okulumuza sağlık çalışanlarını davet ederek veli,öğretmen ve öğrencilere seminerler düzenlemiştir.Bir üniversitenin öğretim üyesi ve öğrencilerini okulumuza davet etmiş,tüm öğrencilere diş fırçası ve macunu hediye edilmiş, diş sağlığı ile ilgili bilgilendirme çalışmaları yapılmıştır.

Ambalajlı gıdalara alternatif olarak, okul koridorunda okul meclisimiz ile birlikte meyve manavı oluşturmuştur.”MECLİS MANAVI” adını verdiği manavdan öğrenciler her gün ücretini kendileri para kutusuna atarak, satıcısı bulunmayan manavdan meyveler alıp hem sağlıklı beslenerek ,ambalajlı gıdalardan uzak durmakta hem de okul meclisine gelir elde etmektedir.

Okul meclisine bu gelirin harcanmasında, gelir giderin tutulmasında sorumluluk vererek, öğrencilere sorumluluk alma,dürüstlük gibi değerlerin gelişmesine katkıda bulunmuştur.2 yıl önce oluşturulan manavda 2016/2017 yılının ikinci döneminde 500 kg meyve tüketilmiş, elde edilen gelirle okul meclisinin aldığı kararla “**Meyve Tüket Çantamı Hafiflet**” sloganı ile 3 sınıfta eksik olan öğrenci dolapları temin edilmiş, öğrenciler kitap ve defterlerini dolaplarında bırakarak ,çantalarını hafifletmiştir.Okul Meclisimiz ayrıca kalan gelirle sınıflara basketbol,futbol,voleybol topları ve karne gününde tüm öğrencilere dondurma almışlardır.2017/2018 öğretim yılında bugüne kadar 1 tonun üzerinde meyve tüketilmiş, 1.dönem elde ettikleri gelirle meclisimiz **AFRİN HAREKATINA** destek olmak amacıyla Mehmetçik Vakfı'na bağış yapmıştır.Okul Meclisimiz ayrıca 2. Dönem elde ettikleri gelirle de okulumuzda her yıl Yaşlılar Haftasında gerçekleştirdiğimiz ” **4.GELENEKSEL 70 KOCAÇINARI ZİYARET**” etkinliği için mahallemizdeki 70 yaş üstü 70 yaşlıyı ziyaret etmiş,onlara elde ettikleri gelirin bir kısmı ile hediyeler almışlardır.

Bu çalışma, bu yıl” Sağlık Olsun” adı altında e twinning projesi olarak 5 ülke okulu ile birlikte halen yürütmeye başlamıştır. Okulumuzca bu konu ile ilgili erasmus projesi hazırlanmış ve “Healthy Healing Minds” adlı proje ile 2018 Mart ayında Ulusal Ajansa başvuru yapılmıştır.



## 5.2 İzleme ve değerlendirme

İzleme ve değerlendirme sürecinde aşağıdaki soruların cevapları aranmaktadır;

- ✓ Ne Yaptık?
- ✓ Başardığımızı Nasıl Anlarız?
- ✓ Uygulama Ne Kadar Etkili Oluyor?
- ✓ Neler Değiştirilmelidir?
- ✓ Gözden Kaçanlar Nelerdir?

Bu sorular ışığında her ay sonlarında yapılan ekip toplantısında değerlendirme yapılır. Yapılan etkinlikler, verilen ödüller, katılım sayısı vb. veriler kayıt altına alınır. Değiştirilmesi gereken etkisiz olan unsurlar yaptıklarımız yapamadıklarımız gözden geçirilir ve gerekli önlemler alınır.



## 6. Sonuçlar

### 6.1. Paydaşlara sağlanan katkılar, amaç ve hedeflere ulaşma düzeyi

Öğrenci, öğretmen ve velilerimizin diyabet, obezite, sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesinde; sosyal, kültürel ve ekonomik olarak dezavantajlı, taşıma merkezli olan okulumuzun bu dezavantajlarını, avantaja çevirerek bu çocukların daha çok meyve tüketmelerine, daha sağlıklı beslenmelerine, toplumsal duyarlılıklarının gelişmesine, kendi sağlıklarını koruyabilme becerileri kazanmasında büyük rol oynamıştır. Okula artık ambalajlı gıda getiren tüketen öğrenci yok denecek kadar azdır. Ambalajlı sağlıksız gıdaların yerine artık; Meclis manavının meyveleri ve annelerinin hazırladığı içecekler ve yiyecekler alternatif olmuştur. Ayrıca okul meclisi işlevsel hale gelerek öğrencilerin sorumluluk alma, dürüstlük, dayanışma, toplumsal duyarlılık, kararlara katılma gibi değer ve becerilerini olumlu yönde katkıda bulunmuştur.

”Sağlıklı Yaşam ve Meyve” günü ile sağlıklı yaşam ve beslenme, obezite ile ilgili öğrencilerimize yönelik 5, velilerimize yönelik 4 tane bilgilendirme toplantısı ve seminer düzenlenmiştir. 160 öğrenciye bir devlet üniversitemizin Anestezi bölümü öğrencileri tarafından diş fırçası ve macunu hediye edilmiş ve diş sağlığı hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Dünya Gıda Günü etkinlikleri kapsamında evde yapılan salça ve ekmeklerle doğal beslenmeye dikkat çekilmiştir. Okulumuz bu yıl “Beyaz Bayrak” başvurusu yapmış ve “Beyaz Bayrak” almaya hak kazanmış, “Beslenme Dostu Okul” olmayı başarmıştır.

2 yıl önce oluşturulan manavda 2016/2017 yılının ikinci döneminde 500 kg meyve tüketilmiş, elde edilen gelirle okul meclisinin aldığı kararla “**Meyve Tüket Çantamı Hafiflet**” sloganı ile 3 sınıfta eksik olan öğrenci dolapları temin edilmiş, öğrenciler kitap ve defterlerini dolaplarında bırakarak, çantalarını hafifletmiştir. Okul Meclisimiz ayrıca kalan gelirle sınıflara basketbol, futbol, voleybol topları ve karne gününde tüm öğrencilere dondurma almışlardır. 2017/2018 öğretim yılında bugüne kadar 1 tonun üzerinde meyve tüketilmiş, 1. dönem elde ettikleri gelirle meclisimiz **AFRİN HAREKATINA** destek olmak amacıyla Mehmetçik Vakfı’na bağış yapmıştır. Okul Meclisimiz ayrıca 2. Dönem elde ettikleri gelirle de okulumuzda her yıl Yaşlılar Haftasında gerçekleştirdiğimiz ” **4.GELENEKSEL 70 KOCAÇINARI ZİYARET**” etkinliği için mahallemizdeki 70 yaş üstü 70 yaşlıyı ziyaret etmiş, onlara elde ettikleri gelirin bir kısmı ile hediyeler almışlardır. Öğrencilerin toplumsal duyarlılıklarının gelişmesine katkıda bulunmuştur.

Bu çalışma ayrıca okulumuzun veli memnuniyet oranının artmasında da etkili olmuştur.

<b>VERİLER</b>	<b>2015/2016</b>	<b>2016/2017</b>	<b>2017/2018</b>
<b>Öğrenciye Yönelik Etkinlik Sayısı</b>	1	10	21
<b>Velilere Yönelik Etkinlik Sayısı</b>	1	2	4
<b>Tüketilen Meyve Miktarı</b>	0 kg	522 kg	900 kg
<b>Meclis Manavından Elde edilen gelir</b>	0	1750 TL	800 TL
<b>Okul Meclisinin Aldığı Karar Sayısı</b>	2	3	15



<b>MEMNUNİYET ORANLARI</b>	<b>2014/2015</b>	<b>2015/2016</b>	<b>2016/2017</b>
<b>Genel Memnuniyet Oranı(Veli)</b>	4	4,5	4,5
<b>Genel Memnuniyet Oranı(Öğrenci)</b>	4	4,5	4,5
<b>Genel Memnuniyet Oranı(Öğretmen)</b>	4,3	4,8	4,8

<b>SIRA NO</b>	<b>YAPILAN ETKİNLİK</b>	<b>HEDEF GRUP</b>	<b>KATILIMCI SAYISI</b>	<b>AÇIKLAMA</b>
1	Obezite Semineri	Tüm Veliler	80	2 Oturum
2	Diyabet Semineri	Tüm Veliler	70	2 Oturum
3	Meyve Saati Etkinliği	Tüm Sınıflar	150	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
4	Beslenme Panoları	Okul Koridoru		Beslenme Dostu Panosu
5	Boy Kilo Ölçümleri	Tüm Sınıflar	156	Yılda 2 kez
6	Dünya Sağlık Günü Etkinlikleri	Tüm Sınıflar	150	Her yıl
7	Besin Çeşitleri	Tüm Sınıflar	156	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
8	Şeker ve Karbonhidratlar	Tüm Sınıflar	150	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
9	Dünya Tuza Dikkat Haftası	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
10	Sağlıklı Beslenme Nasıl Olur?	Tüm Sınıflar	150	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
11	Dünya Diyabet Günü Etkinliği (Diyabet Nedir?)	Tüm Sınıflar	150	Yılda bir kez
12	Dünya Gıda Günü(Salça Ekmek Etkinliği)	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
13	Ağız ve Diş Sağlığı Haftası	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
14	Dünya Gıda Günü	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
15	Kabuklu Kuruyemiş Günü	Tüm Sınıflar	156	Yılda 2 kez
16	Meyve Tabağı Yarışması	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
17	Ev Yapımı İçecek Günü	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
18	Sağlıklı Kahvaltı Tabağı Hazırlama Günü	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
19	Sebzeli Pizza Günü	Tüm Sınıflar	156	Yılda bir kez
20	Sağlıklı Beslenme konulu resim yarışması	Tüm Sınıflar	50	Yılda bir kez
21	Yiyeceklerdeki Katkı Maddeleri konulu eğitim çalışmaları	Tüm Sınıflar	150	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
22	Besin Piramidi Anlatımı	Tüm Sınıflar	150	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
23	Hijyen Kuralları	Tüm Sınıflar	150	Sağlıklı Beslenme ve Meyve Günü Etkinliği(Cuma Günü)
24	Beslenme Dostu Okul Politikası			Gerçekleşti
25	Beslenme Dostu Okul Sertifikası alındı			Gerçekleşti



## 6.2. Sürdürülebilirlik ve Yaygınlaştırılabilirlik

Proje ilçemizdeki diğer okullara da ilham kaynağı olmuş, etkinliklerimizden bazıları okullarda uygulanmaya başlamıştır. Web sayfamız ve sosyal medya kullanarak proje tanıtılmış, etkinlikler günlük olarak web sayfamızda ve sosyal medya aracılığı ile paylaşılmaktadır.

Öğrenci, öğretmen ve velilerimizin diyabet, obezite, sağlıklı beslenme bilincinin gelişmesinde; sosyal, kültürel ve ekonomik olarak dezavantajlı taşıma merkezli olan okulumuzun bu dezavantajlarını, avantaja çevirerek bu çocukların daha çok meyve tüketmelerine, daha sağlıklı beslenmelerine, toplumsal duyarlılıklarının gelişmesine, kendi sağlıklarını koruyabilme becerileri kazanmasında büyük rol oynamıştır. Bu çalışma ulusal basında haber olmuş, ilçemizdeki 3 okulda da uygulanmaya başlanmıştır.

Görüldüğü gibi bu çalışma ; okulun şartlarına, ihtiyaçlarına göre çok kolay geliştirilebilmekte ve uygulanabilmektedir. Ve bundan sonraki yıllarda da daha da zenginleştirilerek ve eksiklikleri giderilerek, bazı etkinlikleri gelenekselleştirilerek okulumuzda uygulanmaya devam edecektir. Bu proje bir okuldaki sağlıkla ilgili etkinlikleri kolayca, işbirliğine dayalı yürütülebilmesi ve sürdürülebilmesi açısından oldukça etkilidir.

Aşkın AYHAN  
Okul Müdürü