



OKULDA HAREKET VAR

Proje hakkında

Hareketsiz, teknolojiye bağılı yaşamak çocukların günlük hareket ihtiyaçlarını azaltmakta, yaşam kalitelerini düşürmektedir. Bu projede amaç sporun faydalarını onlara göstermek, beslenme ile ilişkisini anlatmak ve hareketsiz bir yaşama dur demek. Ortaokul ve lise öğrencilerine dengeli ve düzenli beslenme hakkında bilgi vermek, öğrencileri obezite hakkında bilinçlendirmek, düzenli egzeriz ve spor yapmasını sağlamak.

HEDEFLER

Spor yapmanın ve dengeli beslenmenin bedene kazandırdığı faydaları fark etme ve spor yapmanın sağlık açısından önemini anlamak.

ÇALIŞMA SÜRECİ

Okullardan Kasım-Aralık ayında öğrencilerin seçilmesi,
Hafta içinde en az 2 gün çocuklarla sportif etkinlikler yapılması,
Sağlıklı beslenmenin ne demek olduğunun açıklanması ve her ay farklı besin grubunun tanıtılması,
Ayda bir yapılan program hakkında öğretmenlerle toplantı düzenlemek
İki ay da bir çocukların fiziksel gelişimlerini boy, kilo, esneklik, mekik, sınav testlerini kaydetmek.
Mayıs ayı içerisinde projeyi sonlandırmak.

BEKLENEN SONUÇLAR

Öğrencilerin sporu sevmeleri ve fiziksel olarak olumlu yönde ilerlemeleri, bunu gerçekleştirirken de dengeli beslenmenin önemini kavramaları.