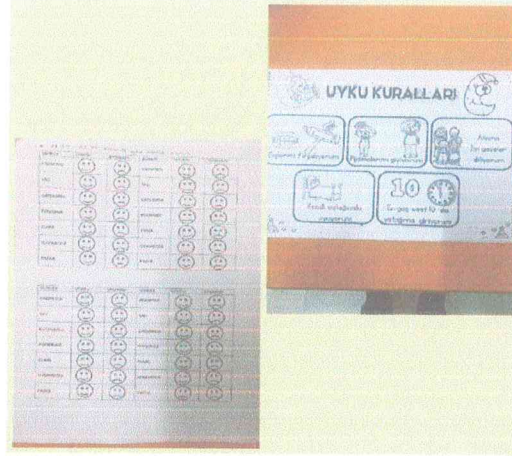


KELEBEKLER SINIFI (ÖĞLENCİ) EKİM AYI 'OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM' PROJESİ RAPORU



Ekim ayı içinde Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Projesi Planında yer alan etkinlikler uygulanmıştır.

1. Öğrencilere okul yemekhanesinin yeri tanıtıldı ve yemekhane kurallarımız oluşturuldu.
2. Okul tuvalet ve lavaboların yerleri tanıtıldı ve el yıkama, tuvaleti kullanma vb. kurallar anlatıldı.
3. Çocuklara düzenli uykunun önemi anlatıldı ve erken yatmanın çocukların sağlığına olan olumlu etkileri anlatıldı ardından aylık uyku çizelgesi velilere dağıtıldı. Çizelge takibinin yapılması istendi.
4. Hareketli yaşamı özendirici faaliyetler yapıldı. Büyük ve küçük kas gelişimini destekleyen spor hareketlerine sıklıkla yer verildi.
5. Ayın meyvesi muz ve sebzesi beyaz lahana tanıtıldı. Çocuklara faydaları anlatıldı.

Ekim ayı içinde yaptığımız etkinliklere 21 öğrenci katılmıştır.

K.OYA ÖZKÖYLÜ

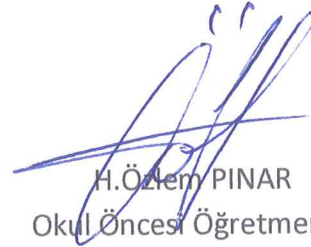
OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM UĞUR BÖCEKLERİ(ÖĞLENCİ) SINIFI BESLENME DOSTU EKİM AYI RAPORU



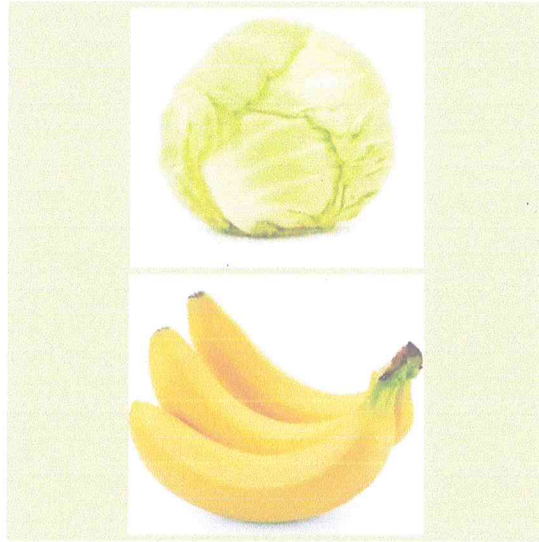
Beslenme Dostu Okul Projesi Ekim Ayı Etkinlikleri;

- 1- Öğrencilere yemekhane tanıtıldı ve beraber gezildi.
- 2- Sağlıklı yiyeceklerin önemi hakkında sohbet edildi.
- 3- Öğrencilere tuvalet, lavabo tanıtıldı
- 4- Öğrencilerle spor faaliyetleri yapıldı.
- 5 Haftanın çocuğu etkinliğinden öğrencilerimiz arkadaşlarıyla, evden getirdikleri meyveleri paylaştılar.
- 6- Sağlıklı beslenmek için kendi turşumuzu kendimiz kurduk.

22 öğrenci etkinliklere katılmıştır.


H.Özlem PINAR
Okul Öncesi Öğretmeni

PAPATYALAR SINIFI EKİM AYI OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROJESİ RAPORU



Ekim ayı içinde Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Projesi Planında yer alan etkinlikler uygulanmıştır.

1. Öğrencilere okul yemekhanesinin yeri tanıtıldı ve yemekhane kurallarımız oluşturuldu.
2. Okul tuvalet ve lavaboların yerleri tanıtıldı ve el yıkama, tuvaleti kullanma vb. kurallar anlatıldı.
3. Çocuklara düzenli uykunun önemi anlatıldı ve erken yatmanın çocukların sağlığına olan olumlu etkileri anlatıldı ardından aylık uyku çizelgesi velilere dağıtıldı. Çizelge takibinin yapılması istendi.

4. Hareketli yaşamı özendirici faaliyetler yapıldı. Büyük ve küçük kas gelişimini destekleyen spor hareketlerine sıklıkla yer verildi.
5. Ayın meyvesi muz ve sebzesi beyaz lahana tanıtıldı. Çocuklara faydaları anlatıldı.

Ekim ayı içinde yaptığımız etkinliklere 25 öğrenci katılmıştır.


Sevinç PİŞGİN ÇİVİK

2023-2024 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI UĞURBÖCEKLERİ SINIFI (SABAH) OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROJESİ EKİM AYI ETKİNLİKLERİ



Beslenme Dostu Okul Projesi Ekim Ayı etkinlikleri;

- 1)Ekim ayı sebze ve meyvesi olan beyaz lahana-muz tanıtıldı.
 - 2)Çocuklarda uyku düzenin oluşturulması amacıyla uyku çizelgesi gönderildi.
 - 3)Çocuklarla uygun spor hareketleri yapıldı.
 - 4)Öğrencilere yemekhane, okul tuvaleti ve lavabolar tanıtıldı.
- Etkinliklere 22 öğrenci katıldı.


Keziban ARMAĞAN
Okulöncesi Öğretmeni

LALELER SINIFI EKİM AYI 'OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM' PROJESİ RAPORU



..... AYI UYUŞU ÇİZELGESİ

GÜNLER	UYUDU	UYUMADI	GÜNLER	UYUDU	UYUMADI
PAZARTESİ	😊	😞	PAZARTESİ	😊	😞
SALI	😊	😞	SALI	😊	😞
ÇARŞAMBA	😊	😞	ÇARŞAMBA	😊	😞
PERŞEMBE	😊	😞	PERŞEMBE	😊	😞
CUMA	😊	😞	CUMA	😊	😞
CUMARTESİ	😊	😞	CUMARTESİ	😊	😞
PAZAR	😊	😞	PAZAR	😊	😞

GÜNLER	UYUDU	UYUMADI	GÜNLER	UYUDU	UYUMADI
PAZARTESİ	😊	😞	PAZARTESİ	😊	😞
SALI	😊	😞	SALI	😊	😞
ÇARŞAMBA	😊	😞	ÇARŞAMBA	😊	😞
PERŞEMBE	😊	😞	PERŞEMBE	😊	😞
CUMA	😊	😞	CUMA	😊	😞
CUMARTESİ	😊	😞	CUMARTESİ	😊	😞
PAZAR	😊	😞	PAZAR	😊	😞

İNCELİ SAATTİ: 21⁰⁰ - 21³⁰

Not: Çocukların uykularını uyku saatine uyduğunda uyanık ve uykusuz olduğunda uyku saatine uyduğunu.

AYIN SEBZESİ VE MEYVESİ

Beyaz Lahana

- Bağışıklığı Güçlendirir
- Büyük Lahana'nın Yaşraklarında B Vitaminin Saklı
- Odamın Alınmasına Yardımcı
- Kalsiyum Deposu
- Poassıyla Kabızlığı Önler
- Göçü Bir Antikoksidan
- Bağışıklığı Güçlendirir

MUZ

Yüksek bir enerji deposu olan muzun birçok faydası bulunmaktadır. Muzun faydaları şu şekildedir:

- Kan şekerini düşürür
- Kalp sağlığını korumada önemli bir rolü vardır
- Düzenli olarak tüketildiğinde (günde 1 adet) kolesterolü düşürür
- Lili yaprağı nedeniyle sindirim sistemini düzenlemeye etkilidir
- Böbreklerin faydası sağlar
- Uzun süre tokluk hissi sağlar
- Antikoksidan özelliği bulunmaktadır
- Sporla ilgilenen kişilerde performansa katkı sağlar
- Cildi yeniler ve güzelleştirir
- Mide rahatsızlıklarına iyi gelir
- Yüksek potasyum içeriği ile enerji verir

Ekim ayı içinde Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Projesi Planında yer alan etkinlikler uygulanmıştır.

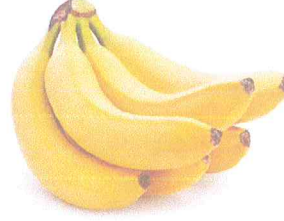
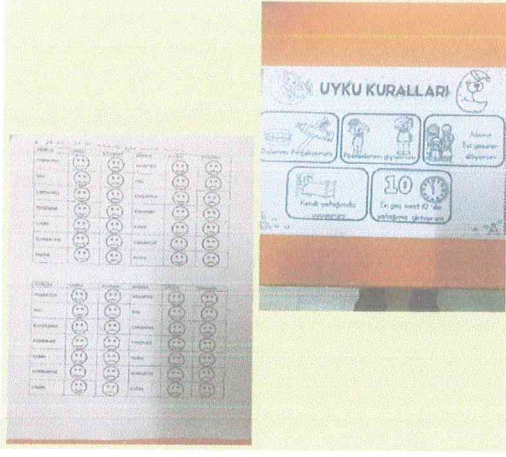
1. Öğrencilere okul yemekhanesinin yeri tanıtıldı ve yemekhane kurallarımız oluşturuldu.
2. Okul tuvalet ve lavaboların yerleri tanıtıldı ve el yıkama, tuvaleti kullanma vb. kurallar anlatıldı.

3. Çocuklara düzenli uykunun önemi anlatıldı ve erken yatmanın çocukların sağlığına olan olumlu etkileri anlatıldı ardından aylık uyku çizelgesi velilere dağıtıldı. Çizelge takibinin yapılması istendi.
4. Hareketli yaşamı özendirici faaliyetler yapıldı. Büyük ve küçük kas gelişimini destekleyen spor hareketlerine sıklıkla yer verildi.
5. Ayın meyvesi muz ve sebzesi beyaz lahana tanıtıldı. Haftanın çocuğu projesi kapsamında meyve gününde muz dağıtılarak çocuklarla sağlıklı ara besin saati yapıldı. Çocuklara faydaları anlatıldı.

Ekim ayı içinde yaptığımız etkinliklere 27 öğrenci katılmıştır.


Merve YILMAZ

KELEBEKLER SINIFI (Sabahçı) EKİM AYI 'OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM' PROJESİ RAPORU



Ekim ayı içinde Okulumda Sağlıklı Besleniyorum Projesi Planında yer alan etkinlikler uygulanmıştır.

1. Öğrencilere okul yemekhanesinin yeri tanıtıldı ve yemekhane kurallarımız oluşturuldu.
2. Okul tuvalet ve lavaboların yerleri tanıtıldı ve el yıkama, tuvaleti kullanma vb. kurallar anlatıldı.
3. Çocukara düzenli uykunun önemi anlatıldı ve erken yatmanın çocukların sağlığına olan olumlu etkileri anlatıldı ardından aylık uyku çizelgesi velilere dağıtıldı. Çizelge takibinin yapılması istendi.
4. Hareketli yaşamı özendirici faaliyetler yapıldı. Büyük ve küçük kas gelişimini destekleyen spor hareketlerine sıklıkla yer verildi.
5. Ayın meyvesi muz ve sebzesi beyaz lahana tanıtıldı. Çocuklara faydaları anlatıldı.

Ekim ayı içinde yaptığımız etkinliklere 21 öğrenci katılmıştır.


Zeynep YILMAZ



..... AYI UYKU ÇİZELGESİ

GÜNLER	UYUDU	UYUMADI	GÜNLER	UYUDU	UYUMADI
PAZARTESİ	😊	😞	PAZARTESİ	😊	😞
SALI	😊	😞	SALI	😊	😞
ÇARŞAMBA	😊	😞	ÇARŞAMBA	😊	😞
PERŞEMBE	😊	😞	PERŞEMBE	😊	😞
CUMA	😊	😞	CUMA	😊	😞
CUMARTESİ	😊	😞	CUMARTESİ	😊	😞
PAZAR	😊	😞	PAZAR	😊	😞

GÜNLER	UYUDU	UYUMADI	GÜNLER	UYUDU	UYUMADI
PAZARTESİ	😊	😞	PAZARTESİ	😊	😞
SALI	😊	😞	SALI	😊	😞
ÇARŞAMBA	😊	😞	ÇARŞAMBA	😊	😞
PERŞEMBE	😊	😞	PERŞEMBE	😊	😞
CUMA	😊	😞	CUMA	😊	😞
CUMARTESİ	😊	😞	CUMARTESİ	😊	😞
PAZAR	😊	😞	PAZAR	😊	😞

UYKU SAATI: 21:00 - 21:30
 Not: Çocuklarınız uykularını uyku saatine uyduğunda
 gözleri yavaş yavaş kapanırken ağzın yavaş yavaş kapandığını
 bu süreçte çocukları uyutabilirsiniz.



Beslenme Dostu Okul Projesi Ekim Ayı etkinlikleri;

- 1)Ekim ayı sebze ve meyvesi olan beyaz lahana-muz tanıtıldı.
 - 2)Çocuklarda uyku düzeninin oluşturulması amacıyla uyku çizelgesi gönderildi.
 - 3)Çocuklarla uygun spor hareketleri yapıldı.
 - 4)Öğrencilere yemekhane, okul tuvaleti ve lavabolar tanıtıldı.
- Etkinliklere 27 öğrenci katıldı.

Zeynep TUNÇ
Okulöncesi Öğretmeni