

EGE ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL SORUMLULUK PROJELERİ KOORDİNATÖRLÜĞÜ
ÖĞRENCİ SOSYAL SORUMLULUK PROJESİ
BAŞVURU FORMU



Projenin Adı	Görme Engelli Okul Çağı Çocuklarında Sağlıklı Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Hijyen Eğitimi
---------------------	---

Birim	Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü
--------------	--

Proje Konusu	<input checked="" type="checkbox"/> Eğitim	<input type="checkbox"/> Spor
	<input type="checkbox"/> Kültür-Sanat	<input checked="" type="checkbox"/> Sağlık
	<input checked="" type="checkbox"/> Sosyal Destek	<input type="checkbox"/> Çevre
	<input type="checkbox"/> Hayvan Hakları	<input type="checkbox"/> Diğer (Lütfen belirtiniz)

Projeye Katkı Sağlayabilecek Kurum / Kuruluşlar	1- Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü
	2- Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyonu
	3- Aşık Veysel Görme Engelliler İlkokulu (Bornova/İzmir)
	4- Aşık Veysel Görme Engelliler Ortaokulu (Bornova/İzmir)

Projenin Hedef Kitle	Hedef Gruplar	Yaş Aralığı
	1-Görme Engelli Okul Çağı Çocukları	6-14 yaş
	2-Görme Engelli Okul Çağı Çocukların Ebeveynleri	≥ 18

PROJE DETAYLARI

Projenin Uygulanacağı Yer(ler)
Aşık Veysel Görme Engelliler İlkokulu, Aşık Veysel Görme Engelliler Ortaokulu (Bornova/İZMİR)

Projenin Amaçları

Görme engelli okul çağı çocuklarına:

- Doğru beslenme alışkanlıklarını kazandırarak bunu bir yaşam şekline dönüştürebilmek için sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme konusunda beslenme eğitimi vermek;
- Sıklıkla karşılaşılan obezite sorununa çözüm getirebilmek için beslenme ve fiziksel aktivite konusunda davranış değişikliği yapabilmek;
- Yürüyüş ve duruş bozukluklarının kas-iskelet sistemlerinde bozulmalara yol açmasını önlemek için öneriler getirmek;
- Bireysel hijyen eğitimi vermek.

Görme engelli okul çağı çocuklarının ebeveynlerine:

- Görme engelli çocukların sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenebilmesi konusunda ebeveynleri bilinçlendirmek.

Projenin Özeti

Yeterli ve dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarda vücuda alınması ve vücutta kullanılmasıdır. Sağlıklı beslenme yaşamın her evresi için önemli olmakla birlikte bebeklik ve çocukluk döneminde daha büyük bir öneme sahiptir. Çünkü bu dönemde hem büyüme ve gelişme hızlı olduğu için besin ögesi ihtiyaçları yetişkinlerden farklıdır hem de beslenme alışkanlıkları bu dönemde kazanılarak yetişkinlik döneminde devam ettirilmektedir. Yapılan çalışmalarda görme yetersizliği olan çocukların beslenme örüntüsünün sağlıksız olduğu saptanmıştır. Görme yetersizliği bulunan çocukların sağlıklı beslenme düzenine sahip olması diğer yararlarının yanı sıra tedavi ve rehabilitasyonun etkinliğine de katkı sunmaktadır. Görme yetersizliği bulunan bireylere verilen beslenme eğitimi ile bireylerin beslenme durumunda ve beslenme bilgi düzeyinde iyileşme olduğu görülmüştür. Ebeveynlere verilen beslenme eğitiminin doğrudan çocuklar üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir.

Adölesan dönemi büyüme ve gelişmenin hızla devam ettiği dönemdir. Büyümenin devam etmesi nedeniyle iştah artışı görülebilir. Çocuklar okula başlama ile arkadaşların beslenme alışkanlıklarından etkilenebilirler. Ev dışında geçirilen zamanın artması ile öğün atlama (özellikle kahvaltı) ya da fast-food tarzı beslenme (her yaş dönemi için popüler olsa da özellikle adölesan dönemde) daha cazip hale gelebilir. Bununla birlikte görme yetersizliği olan çoğu çocuk için tutarlı bir yemek zamanı rutinine sahip olmak, onların güvenlerini ve bağımsızlıklarını geliştirmeye yardımcı olur.

Görme yetersizliği bulunan çocuklarda fazla kiloluluk ve obezite görülme oranının normal gelişim gösteren çocuklara kıyasla daha yüksek olduğu birçok çalışmada gösterilmiştir. Bu çocukların motor gelişimlerinde gecikme yaşanabilmesi, fiziksel aktivitelere katılımlarının sınırlı ve akran etkileşimlerinin az olması sebebiyle çocuklar daha sedanter bir yaşam biçimi sürmektedir. Ayrıca sağlıklı besin seçiminde karşılaşılan sorunlar, besin hazırlama sırasındaki güçlükler ve sağlıklı beslenmeye ilişkin bilgi yetersizliği de obeziteye neden olabilmektedir.

Engellilerde düzenli fiziksel aktivite; hareketsizliğe bağlı olarak gelişecek kas iskelet sistemi problemlerini önler, sağlığı geliştirir, fiziksel uygunluğu artırır, duruş ve dengeyi geliştirir, öz saygıyı artırır, ağırlık kontrolünü sağlar, kas ve kemikleri kuvvetlendirir, enerjik hissetmeyi sağlar, stresi azaltır, gevşemeyi sağlar ve bağımsız yaşamı destekler. Görme engelli bireylerde fizyolojik enerjilerini harcamamaya bağlı olarak istemsiz hareketleri (baş sallama, ellerini çevirme, olduğu yerde sallanma veya dönme gibi) tik olarak gelişir ancak uygulanacak olan fiziksel aktivite bu hareketlerin azalmasını sağlayacaktır. Yetersiz görsel bilgi ve görme alanı kısıtlılığının görme engelli bireylerde, yürüyüş ve duruş bozukluklarına ve kas-iskelet sistemlerinde bozulmalara yol açması nedeniyle fiziksel aktivite sırasında esneme, düzgün duruş hareketleri ve üç boyutlu ortamda vücut farkındalığını geliştirici egzersizlerin kullanılması uygundur.

Okullarda sağlanan çevre standartları ve hijyen, çocuklarda sağlığın eğitimdeki başarısının önemli belirleyicileridir. Çocuklar okulda çeşitli yaş gruplarından öğrenciyle temasta bulunmakta, aynı tuvaletleri, yemekhaneyi ve kantini kullanmaktadır. Dolayısıyla okula taşınan ve orada üreyen mikropların yaygın transferine neden olmaktadır. Başta grip olmak üzere; bulaşıcı hepatitler, döküntülü viral enfeksiyonlar, bağırsak parazitleri gibi birçok bulaşıcı hastalık, eğer dikkat edilmezse kişiden kişiye kolayca yayılabilir. Çağımızın bulaşıcı hastalığı olan COVID-19 insandan insana damlacık yoluyla ve enfeksiyon ajanıyla kirlenmiş objelerden eller aracılığıyla alınarak ağza, burna ve göze temas ile bulaştığı için insanlar arasında fiziksel mesafenin oluşturulması, maske kullanılması ve ellerin yıkanması en önemli korunma yoludur. Bu hastalıklar, sadece öğrencilerle sınırlı kalmaz, onlardan ailelerine ve tüm topluma yayılabilir. Bu bakımdan temizlik ve hijyen, toplum sağlığı açısından da çok önemlidir.

Faaliyetlerin Açıklanması

Aşık Veysel Görme Engelliler İlkokulu ve Ortaokulu'nda toplam 117 öğrenci eğitim-öğretim faaliyetlerini sürdürmektedir. Bu öğrencilerin 28 tanesi tam zamanlı ve yatılıdır. COVID-19 pandemisi nedeniyle okul 9:00-12:30 arasında öğrencilerini kabul etmektedir. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Topluma Hizmet Uygulamaları dersi kapsamında projede görev alan öğrenciler ve danışman öğretim üyesi tarafından Haziran (2021) ayının 2. ve 3. haftasında yüz yüze sınıf ortamında 15-20 dakikalık beslenme eğitimleri verilecektir (sosyal mesafe kurallarına uygun ve maskeli olarak).

Beslenme eğitiminin ana başlıkları;

- Yeterli ve dengeli beslenme nedir?
- Besin öğelerini ve besin gruplarını tanıyalım
- Sağlıklı beslenme tabağımı nasıl oluşturabilirim?
- Kahvaltının önemi
- Okul çağında sık görülen beslenme yetersizlikleri nelerdir?
- Obeziteye nasıl dur diyeceğiz?

Okul yönetimi tarafından belirlenen bir günde görme engelli çocukların ebeveynlerine danışman öğretim üyesi tarafından "Görme Engelli Çocuklarda Sağlıklı Beslenme" başlıklı konferans verilecektir. Konferans sonrası aileler ile Soru-Cevap bölümüne geçilecektir.

Projenin paydaşlarından olan Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyonu uygulama aşamasında destek olacaktır. Komisyonun Ebelik Bölümü'nde görev yapan öğretim üye ve elemanları hijyen konusunda, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde görev yapan öğretim üye ve elemanları fiziksel aktivite konusunda öğrencilere yüz yüze eğitim vereceklerdir.

Hijyen eğitiminin ana başlıkları;

- Temizlik/Hijyen neden önemli?
- Kişisel temizlik nasıl olmalı?
- Eller ne zaman ve nasıl yıkanmalı?
- Tırnak bakımı nasıl olmalı?
- Vücut temizliği
- Ağız bakımı
- Temizlik Kuralları

BEKLENEN SONUÇLAR

Proje Ürünleri / Somut Çıktılar


1. Görme engelli çocukların sağlıklı büyüme ve gelişimini sağlamak için;
 - Doğru beslenme alışkanlığı ve kaliteli öğün davranışı gelişimini,
 - Yaşına uygun çeşitlilikte ve uygun miktarda besinlerin seçimini,
 - Öğün saatlerinin düzenli olmasını,
 - Düzenli fiziksel aktivite yapabilmemesini sağlamak.
2. Görme engelli çocukların yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmaları konusunda bilinçlendirmesiyle ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek beslenme ile ilişkili kronik hastalıkların oluşumu önlenir.
3. Görme engelli çocukların yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi artırılabilir.
4. Görme engelli çocuklara uygun duruş pozisyonları öğretilerek kas – iskelet sistemlerinde oluşabilecek bozukluklar engellenebilir.
5. Görme engelli çocuklara verilecek hijyen eğitimi ile bulaşıcı hastalıklar önlenir.
6. Ebeveynlere verilecek beslenme eğitimi ile beslenme ile ilişkili ortaya çıkan sorunları en aza indirerek görme engelli çocukların yaşam kalitelerinin artacağı düşünülmektedir.

PROJE GRUBU ÜYE BİLGİLERİ

Adı-Soyadı	Birim	e-mail	Telefon
Yaren FÜZÜN (Öğrenci)	Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	yarnfzn@gmail.com	05538086069
Şevval ÇİÇEK (Öğrenci)	Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	sevval_cicekbjk@outlook.com	05452422505
Melihcan ÖZER (Öğrenci)	İzmir Atatürk Sağlık Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü	melihcanozer@hotmail.com	05368849168
Dr. Öğr. Üyesi Aysun BAŞGÜN EKŞİOĞLU	Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyon Üyesi (Ebelik Bölümü)	aysun.basgun@ege.edu.tr	05054993214
Dr. Öğr. Üyesi Mahide DEMİRELÖZ AKYÜZ	Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyon Üyesi (Ebelik Bölümü)	mahide.demireloz@ege.edu.tr	05368614044
Dr. Öğr. Üyesi Mehmet ÖZKESKİN	Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyon Üyesi (Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü)	mehmet.ozkeskin@ege.edu.tr	05056631833
Öğr. Gör. Uzm. Fzt. Emre UYSAL	Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü	emre.uyosal@ege.edu.tr	05058640474
Araş. Gör. Ceren YAPICI AKANALCI	Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyon Üyesi (Beslenme ve Diyetetik Bölümü)	ceren.yapici@ege.edu.tr	05542050403
Araş. Gör. Güzin KARDEŞ	Sağlık Bilimleri Fakültesi Engelsiz Ege Komisyon Üyesi (Ebelik Bölümü)	guzin.kardes@ege.edu.tr	05529396672

DANIŞMAN ÖĞRETİM ÜYESİ

Ad-Soyad / Unvan	Özge Küçükerdönmez / Doç. Dr.	İmza
------------------	-------------------------------	------

Birim	Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü	
Tarih	02/06/2021	

GÖRME ENGELLİ OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA SAĞLIKLI BESLENME, FİZİKSEL AKTİVİTE VE HIJYEN EĞİTİMİ



- Okul çağı çocuklarında büyüme ve gelişme daha hızlı olduğundan sağlıklı beslenme çok önemlidir.
- Çocuklar bu yaşlarda beslenme alışkanlıkları kazanırlar ve yetişkinlik döneminde de devam ettirirler.
- Görme engelli çocuklarda tutarlı bir yemek saati rutini, bu çocukların özgüvenlerini ve bağımsızlıklarını geliştirmeye yardımcıdır.

- Görme engelli çocuklarda düzenli fiziksel aktivite;
 - Hareketsizliğe bağlı olarak gelişecek kas iskelet sistemi problemlerini önler, sağlığı geliştirir.
 - Duruş ve dengeyi geliştirir.
 - Öz saygıyı artırır, bağımsız yaşamayı destekler.
 - Ağırlık kontrolünü sağlar.

Ek-5



- Görme engelli çocuklara ellerin uygun bir şekilde yıkanması, tırnak bakımı, vücut temizliği, ağız bakımı ve genel temizlik kurallarını içeren hijyen eğitiminin verilmesi başta COVID-19 olmak üzere bulaşıcı hastalıkları önlemeye yardımcıdır.



Aşık Veysel Görme Engelliler İlkokulu, Aşık Veysel Görme Engelliler Ortaokulu (Bornova/İZMİR)



Beslenme Eğitimi: 17 Haziran, 10:30

Hijyen Eğitimi: 15 Haziran, 10.30

Fiziksel Aktivite Eğitimi: 15 Haziran, 11.30