

Sağlık ve Beslenme/İyi Olma

ADIMLAR



BİR EKO-KOMİTE OLUŞTURUN

Çevrenizdeki insanları kapsayan bir Eko-Komitee oluşturun. Komitenize, aldığınız kararların uygulamaya konmasına yardımcı olacak kişileri dahil etmeyi unutmayın.

1.
A
D
I
M

2.
A
D
I
M

SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK ARAŞTIRMASI YAPIN

Sürdürülebilirlik araştırması "sağlık ve beslenme" ile çevresel sorunlar arasındaki bağın ortaya çıkmasına ve eylem planınızı oluşturmanıza yardımcı olacaktır.



EYLEM PLANI

Sürdürülebilirlik araştırmanızın sonucunda ortaya çıkan sorunları göz önüne alarak bu sorunları ortadan kaldıracak ya da azaltacak eylem planınızı oluşturun. Planınızın karşılaştığınız sorunları vurgulayan ve çözüm önerisi getirecek bir plan olmasına özen gösterin.

3.
A
D
I
M

4.
A
D
I
M

GÖZLEM VE DEĞERLENDİRME

Eylem planınızdaki hedeflere başarılı bir şekilde ulaşıp ulaşmadığınızı görebilmek için, sürecinizi izlemeli ve ölçmelisiniz. Projenizin başarısını, çevrenizdeki insanlarda konu ile ilgili davranış değişikliği meydana gelip gelmediğine göre değerlendirebilirsiniz.



BİR EKO-İLKE OLUŞTURUN

Konu ile ilgili olarak yapmış olduğunuz inceleme ve araştırmalara dayanarak, gıda israfını azaltacak ve beslenme alışkanlıklarımızın çevre üzerinde yarattığı olumsuz baskı konusunda farkındalık yaratacak bir strateji konusunda komiteye yol gösterecek bir Eko-İlke oluşturun.

5.
A
D
I
M

BİLGİLENDİRME VE KATILIM

Sağlık ve Beslenme Konusuna Giriş

Sağlık ve Beslenme/İyi Olma- Pek çok toplumda, okullar öğrencilerin ek beslenme ihtiyaçlarını da karşılamaktadırlar. Öğrencileri yiyeceklerini küçük bir saksıda, balkonda ya da bahçede yetiştirmeye yönlendirmek, sadece besin üretimi için değil ama aynı zamanda besinin değerini anlama ve israfı önleme konusunda da oldukça önemli bir aktivite olarak karşımıza çıkıyor. Bu konu, aynı zamanda, kendi yiyeceğini yetiştirme konusunda öğrenci becerilerinin gelişmesini, besin tüketimimizin çevre üzerindeki etkilerinin daha iyi anlaşılmasını ve bu olumsuz etkinin azaltılması için gereken adımların neler olduğunun kavranılmasını sağlıyor.

“Eko-Okullar 7 Adımı”nı COVID 19 Sürecindeki Zorluklarla Mücadelede Kullanmak

Adımlar, farklı ülkeler/bölgelerin karşılaştıkları durumlara adapte edilmek üzere oluşturulmuşlardır. Aktiviteler uzaktan eğitim sürecinde evde ya da okulda gerçekleştirilebilir. Aktiviteler yapılabilecekler ile ilgili fikir vermekle beraber daha çok öneri niteliğindedir. Bu sebeple lütfen ilgili etkinlikleri hayata geçirmeden önce, bu etkinlikleri bulunduğunuz bölgenin kural ve tavsiyelerine adapte ediniz.

Bu tema ile ilgili olarak önerilen adımları takip etmenin 8-10 haftalık bir süreçte 40-50 saate yayılacağını, ilgili bahçe aktivitelerini de dahil ederseniz daha da uzun sürecek etkinlikler çıkaracağını tahmin ediyoruz.

Müfredatla bağlantı

Öğretmenler ilgili adımlar ile müfredatları arasında bağlantı kuracaklardır. Kapsadığı dersler: Coğrafya, biyoloji, vatandaşlık/sosyal/kültürel çalışmalar vb. Sağlık, diyet, bahçecilik, bitkiler, besin üretimi, aktif vatandaşlık gibi başlıklar bu tema ile kolayca ilişkilendirilebilir.

Beceriler

Öğrencilerin süreç içerisinde edinecekleri becerilere odaklanınız – soru sorma, bilimsel araştırma, inceleme, iletişim becerileri, hedef ve başarı göstergelerini belirleme, müzakere, takım çalışması, aktif vatandaşlık, sistematik düşünme, eleştirel düşünme, kolaylaştırıcılık, bitki bakım ve planlama becerisi, değer bilme ve değerlendirme, empati, sorumluluk alma, arabaluculuk, vb.



1 - Bir Eko-Komite Oluşturun

Çevrenizdeki insanları kapsayan bir Eko-Komite oluşturun. Komitenize, aldığınız kararların uygulamaya konmasına yardımcı olacak kişileri dahil etmeyi unutmayın ve düzenli olarak toplanın. Bulduğunuz yere göre, komiteniz ekran karşısında ya da sosyal mesafeyi koruyarak dışarıda-açık alanlarda toplanabilir.

- Okulda: Sınıfta ya da grup içerisinde bir sağlık ve beslenme Eko-Komitesi oluşturun. Toplantı ve biraraya gelme durumlarında daima yerel otoritelerin kural ve yönergelerine uyun. Bu süreçte sanal toplantıları tercih etmeniz iyi olabilir.
- Evde: Aileniz ve yakınınızdaki komşu ve arkadaşlarınızdan oluşan bir Eko-Komite oluşturun.

2 – Sürdürülebilirlik Denetimi

Sürdürülebilirlik konusunda yapacağınız denetim-inceleme, sağlık ve beslenme ile çevre sorunları arasındaki bağlantıyı aydınlatmaya yardımcı olacak ve sizleri eylem planınıza hangi etkinlikleri katmanız gerektiği konusunda da yönlendirecektir.

Besin üretimi ve beslenme konularını araştırın. Besin tüketimi konusunda son zamanlardaki öneriler neler? Bir insan günde ne kadar meyve, sebze, protein, karbonhidrat vb. tüketmeli?

Hangi tür besinlerin daha çok karbon emisyonuna sebep olduğunu ve hangilerinin karbon ayakizinin daha az olduğunu araştırın.

Bulduğunuz bölgenin ikliminde yetiştirilebilecek sebze ve meyveler neler ve sağlıklı bir şekilde büyüebilmeleri için ne gerekiyor? Ülkenizde en fazla yetiştirilen tarım ürünleri neler ve neden bu ürünler yetiştiriliyor? Ne kadar su, güneş ve toprağa ihtiyaçları var? Ülkenizdeki tarımsal üretimin ne kadarı seralarda gerçekleştiriliyor? Bu seraların ısıtma ya da suni ışıklandırmaya ihtiyaçları var mı?

3 – Eylem Planı

Sürdürülebilirlik denetiminiz-gözleminiz sonucunda farketmiş sorunları çözmek ya da azaltmak amacıyla, yapacaklarınızı belirleyen bir eylem planı oluşturun. Eylem planınızın belirlediğiniz sorun alanlarını, sorumlu kişileri ve hedeflerinizi hayata geçirmek için gerekli zaman dilimini kapsamına özen gösterin.

Beslenme alışkanlıklarınızın daha sürdürülebilir olması için neler yapılabilir?

Bahçıvanlık: Bulduğunuz bölgeye en uygun olarak yetişebilecek meyve ve sebzeleri araştırın. Büyümeleri için nelere ihtiyaçları var ve ekimleri için en uygun sezon hangisi? Ekim yapmaya uygun bir bahçeniz ya da pencere kenarı var mı?

Gözlemleriniz sonucunda ortaya çıkan sorunları içeren bir eylem planı oluşturun. Yönlendirici örnekler eklediğimiz aşağıdaki eylem planı formatını kullanabilirsiniz.

Sorunun açıklaması	Sorunun çözümü için gerekli eylemler	Bu eylemler nasıl uygulanacak?	Başarı göstergesi ne olacak?
Büyük miktarlarda ithal edilen besin maddeleri	<ul style="list-style-type: none"> Uzak mesefalardan besin ithal etmenin sebep olduğu çevre sorunları konusunda farkındalık oluşturmak Yerel tüketim konusunu topluma bir sosyal kural olarak kabul ettirmek 	<ul style="list-style-type: none"> Anahtar mesajlar veren bir kampanya düzenlemek Bu konudaki kuralları takip eden kişilere kamusal takdir sunmak Merkezi yerlere konu ile ilgili kavramsal mesajlar yerleştirmek 	Bireylerin yerel ve sezonuna uygun besin tüketimi konusunda sorumlu davranması ve diğerlerini de buna yönlendirmesi
Büyük miktarlardaki gıda israfı	<ul style="list-style-type: none"> Gıda israfı konusunda farkındalık artışı İnsanları gereksiz tüketim-satın alma eyleminden alıkoyacak fikirler yaymak 	<ul style="list-style-type: none"> Anahtar mesajlar veren bir kampanya düzenlemek İnsanlara, gıda alışverişini yapmadan önce ellerindeki değerlendirmeleri konusunda yönlendirici mesajlar veren posterler 	Evlerinde gıda israfı yapmama konusunda sorumlu davranan ve aynı sorumluluğu restoran ve manav gibi dükkanların da göstermesi için inisiyatif kullanan bireyler

Öğrendiklerinizi aileniz, arkadaşlarınız ve komşularınızla paylaşın ve mesajınızı #ekookullaraktifkalıyor, #sürdürülebilirbeslenme, #ekookulbahçesi, #ecoschoolsstayactive, #sustainablenutrition, #ecoschoolsgarden etiketlerini kullanarak sosyal medyada paylaşın.

4 - Gözlem ve Değerlendirme

Eylem planınızda belirlediğiniz hedeflere ulaşip ulaşmadığınızı anlayabilmek için, sürecinizi gözlemlemeli ve değerlendirmelisiniz.

Projenizin başarısını çevrenizdeki insanlarda konu ile ilgili bir davranış değişikliği olup olmadığına göre değerlendirin. Herhangi bir değişim yaşandı mı? Eylem planınıza yeniden göz atın ve değişim konusunda faydalı olan etkinliklerinizi tekrarlayın!

Öğrendikleriniz konusunda insanları bilgilendirin. Akraba ve arkadaşlarınıza telefon ederek onlara proje çıktılarınızdan bahsedin. İyi ve kötü sonuçlar nelerdi? Proje sonuçları neler oldu?

Bahçıvanlık: Doğru ürünü seçtiniz ve büyümesi için gerekenleri öğrendiniz mi? Ekimini yaptığınız sebze/meyveyi hasat edebildiniz mi? Cevabınız hayır ise eylem planınıza göz atarak neyi farklı yapmanız gerektiğini bulun.

5 – Bir Eko-İlke Oluşturun

Eko-Komite, projeleri boyunca yaptıkları araştırma ve gözlemlere dayanarak gıda israfını azaltmak ve beslenme alışkanlıklarımızın çevre üzerinde yarattığı baskı konusunda farkındalık yaratmak için kendilerine strateji sunacak-yol gösterecek bir Eko-İlke oluşturmalıdır. Eko-İlke, Eylem Planının temel hedeflerine yönelik olmalı ve okul, ev ya da yerel çevrede göze çaracak bir şekilde sergilenmelidir.

Eko-Okullar Uluslararası Koordinasyonu

Kristina Madsen, Uluslararası Eğitim Koordinatörü

Email: kristina@fee.global **Telefon:** +45 6124 8087

Websitesi – www.ecoschools.global