

**YENİYOL İLKOKULU/ORTAOKULU 2015-2016,2016-2017,2017-2018 EĞİTİM
/ÖĞRETİM YILI "BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ" ÜÇ EĞİTİM- ÖĞRETİM YILI
ÇALIŞMA PLANI**

AMAÇ	Sağlıklı beslenme ve Hareketli hayat programının Okullarda obezite ile mücadele Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının kazandırılması başlığı kapsamında " Beslenme Dostu Okul Projesi " ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okullarda sağlıklı beslenme ile okul sağlığının daha iyi
HEDEFLER	1-Ailelerin sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme, sporun ve hareketin sağlıklı olmak için önemini kavramaları ve obeziteye karşı bilgili ve bilinçli olmalarını sağlamak. 2-Çocukların sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme, sporun ve hareketin sağlıklı olmak için önemini kavramaları ve obeziteye karşı bilgili ve bilinçli olmalarını sağlamak amacıyla; oyun, müzik, Türkçe etkinlikleri, slâyt sunumları bireysel ve grup çalışmaları gibi tekniklerle ve çocukların ilgilerini çekecek sosyal aktiviteler ve uygulanacak çeşitli sahne ve ya sınıf etkinlikleriyle sağlayabilmek ve bu konuda

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME- DEĞERLENDİRME
			EVET	HAYIR	
EKİM	HAFTA 3.ve 1.Yılsonu çalışma raporuna göre, gelecek 2 yılın çalışma planın gözden geçirilmesi.(2016-2017 ve 2017-2018 Eğitim öğretim yılı için)	EKİM 3 ve 4.HAFTA			Okul Yönetimi
KASIM	1.HAFTA 1. Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibinin kurulması 2.Yıllık Çalışma Planın Hazırlanması	KASIM 1.HAFTA			Okul Yönetimi, Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	2.HAFTA 1. Hazırlanan planın uygulanabilmesi için uyarıcı çevre koşulların düzenlenmesi gerekli malzeme ve materyallerin temin edilmesi	KASIM 2.HAFTA			Okul Yönetimi, Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	3.HAFTA 1. Proje Müracaatın ön koşulu olan "Beyaz Bayrak " kriterlerinin gözden geçirilmesi 2. Koridorun uygun yerinde proje	KASIM 3.HAFTA			Okul Yönetimi Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	4.HAFTA 1. İlköğretim müfredatında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ile ilgili kazanımların farkındalık düzeyini arttırıcı çalışmaların yapılması. 2. Kahvaltımı yapıyorum ile ilgili	KASIM 4.HAFTA			İlgili sınıf/branş öğretmenleri Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
			EVET	HAYIR	
ARALIK	1.İlgi genelge çerçevesince kantin denetleme çalışmasının yapılması 2.Kahvaltımı yapıyorum farkındalığı ile ilgili birinci teneffüs sonrası kahvaltı yapılması	ARALIK 1.HAFTA			Kantin Denetleme Ekibi Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi İlgili sınıf öğretmenleri
	1.Sınıf veli toplantılarında/okul-aile birliği toplantısında sağlıklı-hayat sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirme çalışması yapılması	ARALIK 2.HAFTA			Okul Yönetimi İlgili sınıf/şube rehber öğretmenleri
	1.Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimin etkin şekilde yapılması ve sürekliliğin sağlanması	YIL BOYUNCA MÜFREDAT DOĞRULTUS UNDA			Beden Eğitimi/Sınıf Öğretmenleri
	1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içi münazara ortamının oluşturulması, akran eğitimden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarının sağlanması	ARALIK 4.HAFTA			İlgili sınıf/şube rehber öğretmenleri

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
			EVET	HAYIR	

OCAK	1.HAFTA	1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında haftaların etkin olarak kutlanması, 2.Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme hareketli yaşam konularında bilgilendirme çalışmalarının yapılması	OCAK 1.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi İlgili sınıf/şube rehber öğretmenleri
	2.HAFTA	1.Okul çalışanlarına sağlık,sağlıklı beslenme hareketli yaşam konularında eğitim çalışması yapılması.	OCAK 2.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	3.HAFTA	1. Dönem boyunca yapılan çalışmaların gözden geçirilmesi	OCAK 3.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
			EVET	HAYIR	
ŞUBAT	1.HAFTA				
	2.HAFTA	1.Öğrenci boy/kilo ölçümlerinin yapılıp, sonuçların öğrenci ve velilerle paylaşılması	ŞUBAT 2.HAFTA		

	3.HAFTA	1.Risk grubundaki(şışman, zayıf) öğrenciler velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmesi	ŞUBAT 3.HAFTA			İlgili sınıf/şube rehber öğretmenleri Okul Yönetimi
	4.HAFTA	1.Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar verilmesi ve bu mesajların okul içi uygun yerlerde sergilenmesi	ŞUBAT 4.HAFTA			İlgili sınıf/şube rehber öğretmenleri Okul Yönetimi

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME	
			EVET	HAYIR		
MART	1.HAFTA	1.Okul bahçesinin; oyun oynama, koşma vb. faaliyetlere uygun olarak yeniden gözden geçirilmesi.	MART 1.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	2.HAFTA	1. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılımların sağlanmasında sürekliliğin sağlanması	MART 2.HAFTA			Beden Eğitimi/Sınıf Öğretmenleri
	3.HAFTA	1.Dönem başında kurulan çeşitli spor dallarındaki takım çalışmalarının yılsonuna kadar devamının sağlanması. 2. Kantinin denetlenmesi.	MART 3.HAFTA			Beden Eğitimi Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi Okul Yönetimi

	4.HAFTA	<p>1. Öğrencilerin ara öğün yapmalarının teşvik edilmesi ve gerekli kontrollerin yapılması</p> <p>2. Sağlıklı yaşam için Kan Bağışı Kampanyasının Türk Kızılayı ile organize edilmesi</p>	MART 4.HAFTA			<p>Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi</p> <p>Okul Yönetimi</p> <p>Sınıf/şube rehber öğretmenleri</p>
--	----------------	---	-----------------	--	--	---

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME	
			EVET	HAYIR		
NİSAN	1.HAFTA	<p>1. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışını destekleyici çalışmaların yapılması.</p> <p>2. LÖSEV için Okul genelinde yardım kampanyası yapılması</p>	NİSAN 1.HAFTA			<p>Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi</p> <p>Okul Yönetimi</p>
	2.HAFTA	1. Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi.	NİSAN 2.HAFTA			Sınıf/şube rehber öğretmenleri
	3.HAFTA	2. Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	NİSAN 3.HAFTA			Sınıf/şube rehber öğretmenleri
	4.HAFTA	<p>1. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılımların sağlanmasında sürekliliğin sağlanması</p>	NİSAN 4.HAFTA			Beden Eğitimi/Sınıf Öğretmenleri

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
			EVET	HAYIR	
MAYIS	1.Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek	MAYIS 1.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi Okul Yönetimi
	1.Sağlıklı için yürüyüş yapılması(Günde en az yarım saat yürüyüş yapılması gerektiği) 2. Kantinin denetlenmesi	MAYIS 2.HAFTA			Sınıf/şube rehber öğretmenleri Okul Yönetimi
	1. Meyve ve süt günleri düzenlemek	MAYIS 3.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi Okul Yönetimi
	1. Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi	MAYIS 4.HAFTA			Okul Yönetimi

AYLIK YAPILACAK ETKİNLİKLER ve İZLEME -DEĞERLENDİRME

AYLAR	PROJE KAPSAMINDA YAPILACAK ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME

				EVET	HAYIR	
HAZİRAN	1.HAFTA	1. Yıl boyunca yapılan çalışmaların gözden geçirilmesi	HAZİRAN 1.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	2.HAFTA	1. uygulama sonuçlarının değerlendirilmesi,	HAZİRAN 2.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi
	3.HAFTA	1.Gelecek yıl için yapılacak çalışmalar için yol haritasının belirlenmesi. Raporun tanzim edilmesi. Her eğitim -öğretim yılı sonunda yapılan çalışmalardan alınan neticeye göre sonraki yıllar	HAZİRAN 3.HAFTA			Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi

BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

S.N	GÖREVLİ PERSONELİN ADI SOYADI	GÖREV/BRANŞ
1	Şevki MERTTÜRK	Müdür Yrd./Sınıf Öğretmeni
2	Fadime NIŞANCI	Öğretmen/Sınıf Öğretmeni
3	Seda OKUMUŞ	Öğretmen/Sınıf Öğretmeni
4	Hilal USTA TABAN	Öğretmen/Fen Bilimleri Öğretmeni
5	Yakup BULUT	Öğretmen/Sosyal Bilgiler Öğretmeni
6	Ali BAYRAKTAR	Öğretmen/Beden Eğitimi Öğretmeni

UYGUNDUR.

.../.../2017
Ercan ORHAN
Okul Müdürü

BESLENME DOSTU PROJESİ İLE
İLGİLİ ETKİNLİK FOTOĞRAFLARI
ve BRÖŞÜRLER

**Biz ellerimizi
yıkıyoruz!**













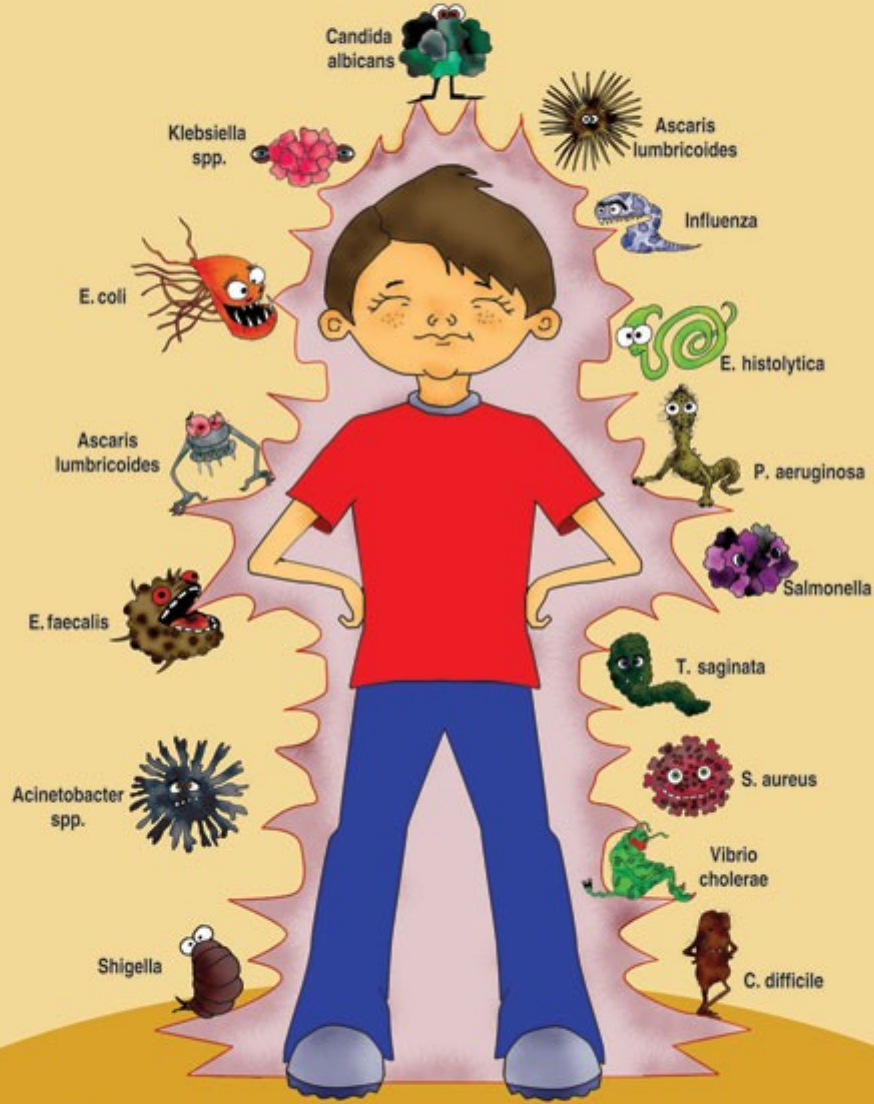
Kirli Ellerde Ne Kadar Çok Mikrop Yaşıyor



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hastalık Yapıcı Mikroplardan Korunmak İçin

- Tuvaletten sonra ellerinizi yıkayın
- Sebze ve meyveleri yıkamadan yemeyin
- Açıkta satılan besinleri satın almayın



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Şişmanlıktan

Şeker Hastalığından

Kalp Damar Hastalıklarından

Yüksek Kan Kolesterolünden

Eklem Hastalıklarından

Yüksek Kan Basıncından



Korunmak İçin Fiziksel Aktivite Yapınız



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Hareketli Yaşam

Hareketli Yaşam

Hareketli Yaşam

ELLERİ YIKAMAK PEK ÇOK HASTALIĞIN GELİŞİMİNİ ÖNLER



Yemek Yemeden Önce



Dişlerinizi Fırçalamadan
Önce



Yemek Hazırlamadan
Önce

**MUTLAKA
ELLERİNİZİ YIKAYIN**



Tuvaletten Sonra



Öksürüp
Hapşırdıktan
Sonra



Hayvanları Sevdikten Sonra

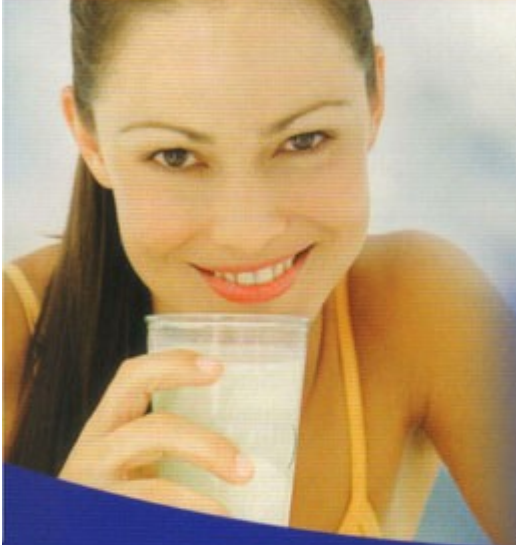
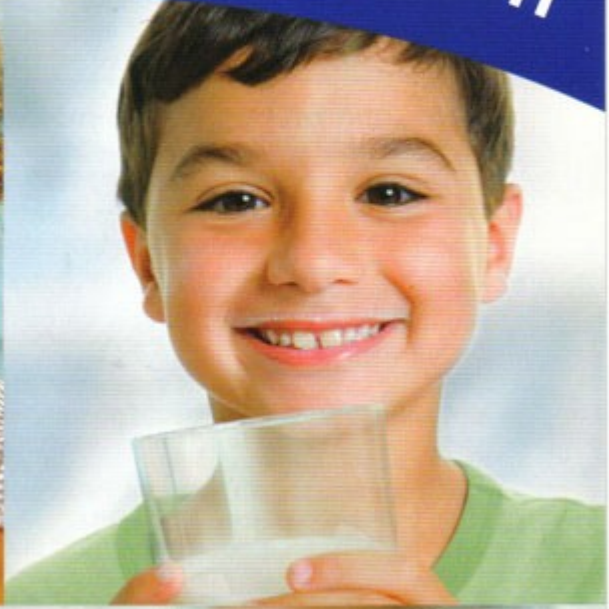
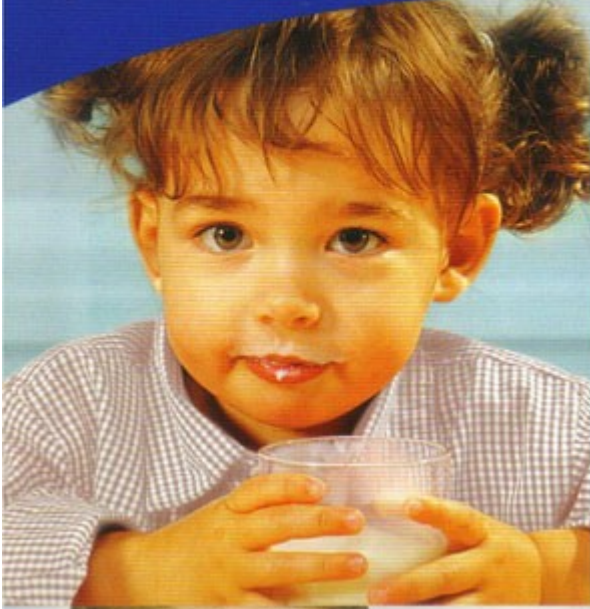


Oyun Oynadıktan Sonra



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Sağlıklı Sütü Seviyorum



Süt, hayatımızın her döneminde gerekli karbonhidrat, protein, vitamin ve mineralleri içeren çok önemli bir besindir.

“Sağlık için, sağlıklı süt için!”



SAĞLIK BAKANLIĞI
Temel Sağlık Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

Hangi Yaşta Olursanız Olun Kemiklerinizi Koruyun

Kemik erimesi olarak da bilinen "Osteoporoz" kemiklerdeki kalsiyum kaybının artarak kolayca kırılabilir hale gelmesidir. Ülkemizde sık görülen bu hastalık, gerekli tedbirler alındığında önlenir.

OSTEOPOROZDAN KORUNMAK İÇİN:



Yeterli ve Dengeli Beslenin



**Her Gün
En Az 2 Bardak
Süt İçin**



**Düzenli Olarak
Egzersiz Yapın**



**Güneş Işığında
Yeterince Faydalanın**



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
TEMEL SAĞLIK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda tüketmeli ve önerilere dikkat etmeliyiz.



SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler. Bu besinler, kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

2-3 su bardağı süt, yoğurt, ayran, 1 kibrit kutusu kadar peynir, çökelek



ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kurubaklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler, beyin gelişiminizin tam olması, hastalıklara karşı direncinizin artması, kansizlikten korunmanız için gereklidir.

2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık, haftada 3-4 kez 1 adet yumurta, haftada 3-4 kez 1 tabak kuru baklagil yemeği.



SEBZE MEYVE GRUBU

Sebzeler ve meyveler. Bu besinler, vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

2 porsiyon sebze, 3 porsiyon meyve



EKMEK VE TAHİL GRUBU

Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmek. Bu besinler, enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

4-6 orta dilim ekmek, 1 tabak pirinç, bulgur, makarna, 1 kase çorba

Tüm bu besin gruplarına ilaveten 1 tatlı kaşığı kadar pekmez veya bal, reçel, marmelat ve zeytin de tüketiniz.

ÖNERİLER

- Yeterli ve dengeli besleniniz.
- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.
- Öğün atlamayınız.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutunuz. Hareketli bir yaşantı sürdürmeye özen gösteriniz.
- Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.
- Beslenme çantanızda; süt veya ayran, peynir, meyve veya taze sıkılmış meyve suyu, ekmek, taze sebze (örnek maydonoz, domates vb.), haşlanmış yumurta veya köfte veya balık veya tavuk eti, evde yapılmış kek, kurabiye veya poğaça bulundurunuz.
- Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınınız.
- Günde iki kez dişlerinizi fırçalayınız.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi yıkamayı unutmayınız.



YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Masa Başında Egzersiz Oturduğunuz Yerde Birkaç Kolay Egzersiz

KAS VE İSKELET PROBLEMLERİNDEN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER:



1. Bel desteği: Omurga dik ve sırt düzgün olmalı, vücut ağırlığı her iki kalçaya eşit verilmeli, yorgunluk nedeniyle öne kaymayı engellemek için bel destekli sandalyeler kullanılmalı veya bel bölüğü yastık ile desteklenmeli.
2. Göz seviyesi: Rahat pozisyonda otururken gözlerinizi kapatın ve yavaşça açın. Bakış bilgisayarın tam ortasında olmalı.
3. Uyluk: Sandalyenin köşesinde uyluğun altına eln kolayca kayabildiğinin kontrolü yapılmalı. Çok gergin iko ayarlanabilen ayaklık desteği sağlanmalı. Uyluk ve sandalye arasındaki genişlik bir parmaktan fazla ise sandalyeyi yükseltmek yeterli olacaktır.
4. Baldır: Baldır ve sandalyenin önü arasında bir yumruk mesafe olmalı. Kalça rahat değilse sandalye çok derindir.
5. Ayaklar: Ayaklar tam olarak yere basmalı. Ayakların yerdan kalkması veya gövdenin öne doğru bükülmesi kalçaya ve bel bölgesine binen yükü artıracaktır.
6. Dirsek: Kollar gövdeye yakın 90 derece tutulmalı. Omuzlar hafifçe yukarıda sandalyenin kol desteğine yerleşmiş olmalı, dirsekler 90 derece açıda ve eller rahat olmalı.

VÜCUT DÜZGÜNLÜĞÜ İÇİN

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER (POSTURAL FARKİNDALIK)

- Başınızı ve gövdenizi gün içinde dik tutmaya çalışın.
- Belinizin normal eğilimini otururken ve ayaktaiken karn kaslarınızı kasarak sağlamaya çalışın.
- Öne eğilirken belden değil kalçalarınızdan eğilin.
- Hızlı hareketlerden kaçının, özellikle hızlıca baş çevirme hareketleri yapmayın.
- Vücut düzgünlüğünü bozacak uzun süreli hareketlerden kaçın.
- Sık sık oturma pozisyonunuzu değiştirin, ayağa kalkın.
- Belinizle dönme hareketi yapmayın.
- Size önerilen egzersizleri günde en az 3 kez 5-6 defa tekrar edin.

Vücutumuzun duruşu nasıl olmalıdır?



YANLIŞ



DOĞRU

Gevşeme, Düzgünlük ve Germe Egzersizleri

Gevşeme Egzersizi



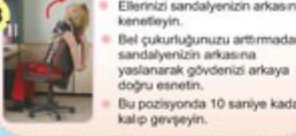
1. Yaptığımız bu masaj rahatlamamızı sağlayacaktır.
- Baş ağırlarınız ve strese baş etmek için; şakaklarınızdaki ve yanaklarınızdaki kaslara parmaklarınızla ufak daireler çizerek masaj yapınız.

Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



2. Bu egzersiz, ön göğüs bölgesi ve omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.
- Ellerinizi boynunuzun arkasına kenetleyin.
 - Bel çukurluğunuzu artırmadan, sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.

Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



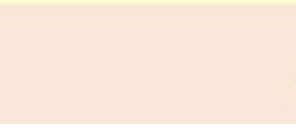
3. Ellerinizi sandalyenizin arkasına kenetleyin.
- Bel çukurluğunuzu artırmadan sandalyenizin arkasına yaslanarak gövdenizi arkaya doğru esnetin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.

Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



4. Ön omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.
- Sağ elinizi masanızın kenarından tutarak gövdenizi aksi istikamete doğru sandalyeniz ile birlikte çevirin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
 - Aynı egzersizi diğer kolunuz için de yapın.

Göğüs ve Omuz Kuşağına Yönelik Germe Egzersizleri



5. Alt omuz kuşağı kaslarının gerilmesini sağlar.
- Her iki elinizi yukarı doğru kaldırarak, gövdenizi esnetin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.

Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri



6. Bu egzersiz boyun kaslarının öne olan esnekliğini artırır.
- Çenenizi göğsünüze yaklaştırarak boynunuzu öne eğin.
 - Hafifçe kalçadan eğilerek gövdeyi öne doğru eğip gerdirin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.

Boyun ve Sırt Germe Egzersizleri



7. Bel ve sırt kaslarının esnekliğini artıran bir egzersizdir.
- (Dikkat! Herhangi bir bel probleminiz varsa bu egzersizi yapmayınız!)
- Gövdenizi kalçanızdan eğerek öne doğru esnetin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.

Bel ve Sırt Düzgünlüğü



8. Omurları destekleyen bel ve sırt kaslarının düzgün çalışmasını sağlayan bir egzersizdir.
- Kalçanızı sandalyenin önüne kaydırarak zorlamadan belinizdeki çukurluğu arkaya doğru itmeye çalışın.
 - Bel çukurluğunuzu tekrar zorlamadan artırmaya çalışın.

Uyluk Germe Egzersizi



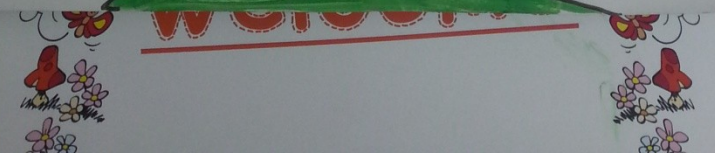
9. Bir ayağınızı diğer dizinize koyacak şekilde bacak bacak üstüne atın.
- Aynı taraf elinizi diz üzerinde hafifçe baskı uygulayarak uyluk iç yanını gerdirin.
 - Bu pozisyonda 10 saniye kadar kalıp gevşeyin.
 - Aynı hareketi diğer taraf için de uygulayın.



YETERLİ VE
DENGELİ
BESLENME
SAĞLIĞIN
TEMELİDİR.



BESLENME
AĞACIM



BESLENME DOSTU OKUL



BESLENME
DOSTU
OKULUM

BESLENME
DOSTU OKULLAR





Sağlıklı Beslenerek Sağlıklı Büyüyoruz



Beslenme Dostu Okul