**Süper Meyve Kahramanları Projesi- Pilot Uygulama Kılavuzu**

Hoş geldin süper öğretmen! Yiyeceklerle sağlığı iyileştirmeyi ve ayrıca çocukların hayal gücünü besleyen süper güçleri hedefleyen Fruit Super Squad adlı bu Avrupa projesine katılmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz!

Öncelikle, bu kılavuzun boyutundan endişe etmemenizi rica ediyoruz, çünkü burada yazılan hiçbir şey zorunlu değildir, sadece sağlıklı beslenme alışkanlıklarının benimsenmesini kolaylaştırmak için yaygın eğitim tekniklerini kullanan, Portekiz'de son 10 yıldır çocuklar üzerinde test edilen bir modele dayalı pedagojik önerilerdir.

Burada sunulan tüm önerileri ülkeniez, okulunuaz ve tabii ki sınıfınıza daha iyi uyacak şekilde uyarlayabilirsiniz.

Bu projenin önerilen minimum süresi 5 ardışık okul haftasıdır. Önerimiz, pazartesi günleri haftanın temalarının başlatılması ve cuma günleri yeni meyve ve sebzelerin tadımı yapılması ve haftalık ödüllerin verilmesi: sembolik bileziklerimiz. Bu iki haftalık etkinlik biraz daha fazla zaman alabilir, ancak kalan günlerde "ödül çizelgesini" yıldızların resmiyle doldurmak 5 dakikadan az sürecektir.

Lizbon Tıp Fakültesi araştırmacıları tarafından yürütülen birkaç bilimsel araştırmaya göre, bu zamanlamaları ve önerilen tüm aktiviteleri yerine getirirseniz, sınıfınızın yaklaşık yarısı bu sağlıklı alışkanlıkları yaşam boyu benimseyecektir.

**1. Hafta - Tüm zamanların en eğlenceli macerasına başlayın!**

İlk haftanın Pazartesi günü, bu önerileri takip edin ve başarı garantilidir!

1. Gerçeğin çizimleri

Çocuklarla proje hakkında konuşmaya başlamadan önce, küçük bir ön teşhis koyun. Herhangi bir yetişkinden izin almak zorunda kalmadan herhangi birini seçebilselerdi her gün yemek isteyecekleri ilk yiyeceğin ne olacağını boş bir kağıda çizmelerini isteyin. Onları sindirmemek için seçimleri yargılamayın veya eleştirmeyin, sadece izleyin. Birçoğu, bu alışkanlıklara günlük olarak sahip olmayanlar bile, kesinlikle tatlılar, dondurma ve diğer güzellikleri çekecektir. Sadece ne cevaplayacakları hakkında hiçbir fikriniz olmadığını söyleyin. Daha sonra onlardan öğretmenin en sevdiği yiyeceklerden birini çizmelerini isteyin (kasıtlı olarak daha az bilen veya nasıl doğru çizileceğini, örneğin pancar veya güveyfeneri (physalis) gibi bir meyve veya sebze seçin. Bazılarının bu yiyecekleri görmezden gelip proje hakkında küçük bir sohbete başlama fırsatını kullanın, ancak çok fazla açıklama yapmadan. Şöyle sorular sorun: Meyve veya sebzeleri nasıl doğru çizeceğini çok azınızın bildiğini görüyorum. Bu yiyecekleri denediniz mi? Bugün kim meyve yemiş? 2021'in Uluslararası Meyve ve Sebze Yılı olduğunu biliyor muydunuz? Bu yiyecekleri yemek neden bu kadar önemli? Yaratılan merak ortamından yararlanın ve bir sonraki adıma geçin.

2. Sınıfınız için gizemli davet mektubu

Hollywood'da Oscar kazanmak için tüm yeteneğinizi kullanın ve okula geldiğinizde size teslim edilen ve sınıfınıza hitaben yazılmış bir mektubu aniden hatırlayın. Ama mektubu nerede sakladın? Elbette kitaplarınızın ortasında ... (sınıf okumayı zaten biliyorsa, bir gönüllüden mektubu okumak için yardım isteyin).

**3. Dünyanın en büyük gizli hazinesinin haritası**

Mektubu okuduktan sonra, zarfın içinde başka bir şey olup olmadığını tekrar kontrol edin ve sanki sihirle, neredeyse sizden kaçan katlanmış bir kağıt olduğunu hissettirerek şaşırtın. Kağıdı açın ve “tatatatammm…” bir harita gibi görünüyor… ama neresi bu? Bu aktiviteye devam etmeye karar verirseniz, "hazine sandığını" saklamaya karar verdiğiniz yere uyarlanmış bir harita çizmeniz gerekeceğinden, onu hazırlamak için biraz zaman harcamanız gerekeceğini unutmayın. Sınıfın içinde bir yerdeyse, tanımlanabilecek bir referans veya bir ipucu olmalı ... Aynı şeyi yapabilirsiniz, ancak hazine kutusunu okul bahçesindeki bir çiçek kenarına veya bir vazoya gömerek. Bu aktiviteyi görüntülü görüşme yoluyla yapıyorsanız (pandemi nedeniyle okullar kapalıysa) sandığı kendi odanızda gizleyebilirsiniz, örneğin arkanızdaki dolapta ve haritada sınıfın bunu tahmin etmesine olanak tanıyan ipuçları olsun. Örneğin fotoğraflı bir çerçevenin arkasında olacaktır. Bu oyunu hazırlarken ne kadar çok eğlenirseniz, çocuklar da o kadar çok sevecek. Tabii ki sandık ve içindeki hazine de yavaş hazırlanıyor. Meyvelerin ve sebzelerin resimlerini kesin, süpermarketteki dergilerden veya broşürlerden veya hatta internetten basılmış resimlerden olabilir ve küçük kartlar hazırlayın. Elbette, çocuklar tarafından en çok tüketilenleri dâhil etmelisiniz, ancak esas olarak öğrencilerin çoğunun henüz denemediğini bilenlere bahis yapın.

**4. Bilinmeyen tatların süper grafiği**

Hazine sandığını açtıktan sonra tüm kartları tek tek sınıfa sunun ve kartları tahtaya yapıştırın ve her kartın yanına henüz o meyve veya sebzeyi tatmamış her çocuk için bir çizgi çizin. Sonunda, sınıftaki daha fazla çocuğun henüz tatmadığı bir meyve ve sebze frekans çizelgesi ortaya çıkacak. Öğrencilerle, önümüzdeki 5 hafta, örneğin Cuma günleri, hepsinin bu yiyeceği/yemeği bir araya getirmelerini sağlayın.

**5. Günde bir yıldızı boyamak sağlık ve neşe verir!**

Son olarak, her öğrenciye bireysel "ödül çizelgesini" verin ve sonraki 5 hafta için sınıf mücadelesini seçin. Yıldızı yalnızca hedefi yerine getirirlerse günlük olarak boyayabilirler. Aralarından seçim yapabileceğiniz zorluklar için bazı öneriler bırakıyoruz:

> Okul atıştırmalık aralarında en az 1 porsiyon meyve yiyin.

>% 100 sağlıklı bir okul atıştırmalık molası verin (meyve dahil ve şekersiz)

>% 100 sağlıklı ve çevre dostu bir okul atıştırmalık molası verin (sadece ulusal ürünler)

Haftanın her günü, meydan okumayı kimin karşıladığını kontrol etmek için yaklaşık 5 dakikanızı ayırmalısınız ve sadece bu öğrenciler günün yıldızını boyayabilecektir. Gerçekten basit görünüyor ancak tamamen etkili!

İlk haftanın Cuma günü:

**1. Yeni lezzet, yeni ödül: Haftanın bilekliği!**

Önerimize uyduysanız, Cuma günü, her çocuğun daha önce hiç tatmadıkları bir meyveyi okula getirdiği gün olmalıdır (ilk gün sınıf frekans grafiğini oluştururken hepiniz keşfetmişsinizdir). Bu hafta sınıfın tüm çabalarını kutlamak için bu anın tadını çıkarın! "Ödül çizelgesinde" yıldızları günlük boyama anından önce gerçekleşebilir. Herkes bu hedefi gerçekleştirmemiş olsa da, hafta boyunca HERKES denediği için bir ödülü hak eder: Haftanın bileziği.

**2. Hafta - Süper güçlerinizi besleyin**!

Meyve ve sebzeleri dünyadaki en önemli yiyecekler yapan sırrı ortaya çıkaracak hafta geldi. Hazır mısınız? Sadece bu yiyecekler bize süper güçler verir! Çünkü? Eminim vitaminleri duymuşsundur, değil mi? Bazı vitaminler, mineraller ve diğer süper besinler sadece meyve ve sebzelerde bulunur ve korunmamıza ve bir zamanlar mümkün olduğunu düşündüğümüzden daha güçlü kalmamıza yardımcı olur. Ve 5 farklı süper güç var:

1. Turuncu renkli meyveler süper vizyonumuzu besler.

2. Yeşil renkli meyveler süper gücümüzü besler.

3. Mor (ve mavi) meyveler süper hafızamızı besler.

4. Sarı (ve beyaz) meyveler süper hızımızı besler.

5. Kırmızı renkli meyveler süper enerjimizi besler.

Renk hakkında konuştuğumuzda, açıkça yenilebilir kısımdan bahsediyoruz. Mesela karpuzda dıştan yeşil, içten kırmızı, süper güçler açısından kırmızı grupta yani bize süper enerji veriyor!

Bu kavramı pekiştirmek için sınıfa "Renkli yersen süper güçlü olacaksın" adlı bir kafiye yarışması önerin?

Her çocuğa bir meyve veya sebze adı çizerek başlayın.

Her biri daha sonra, verdiği süper güçle ilgili olarak o meyvenin adını taşıyan bir kafiye icat etmelidir.

Örneğin: ‘If you eat carrot, you will see more than parrot’

"havuç yerseniz papağandan çok daha fazlasını görürsünüz"

(Bu kafiye elbette sadece İngilizce’ye uyuyor)

3. Hafta - Maksimum güçte süper güçlere sahip olmak için doğru doz.

Süper güçlerin matematiği gerçekten çok kolay. Süper güçlerin maksimum seviyede olması için doğru doz, her gün en az 3 porsiyon meyve ve 2 porsiyon sebze yemektir. Ama porsiyon ne kadar? Bir porsiyon meyve genellikle tenis topu büyüklüğündeki bir meyve parçasına eşittir. Yani çoğu meyve için kolay: bir porsiyon elma, portakal veya muza eşittir. Ancak bu her meyve için her zaman geçerli değildir. Aşağıdaki liste diğer meyve ve sebzeler için eşdeğerleri içermektedir:

1 porsiyon meyve:

= 10 çilek veya üzüm

= ½ kavun veya papaya

= 2 dilim karpuz, mango veya kavun

= 2 mandalina

= 2 kivi

= 2 incir

= 2 erik

1 porsiyon sebze:

= ½ çiğ sebze tabağı (salata)

= Vegetables pişmiş sebze tabağı (baklagiller hariç: fasulye, tahıl vb.)

= 2 çorba kabuğu (tavuk veya balık çorbası hariç)

Bu yiyecekler süper güçlerimizi arttırırsa, süper güçleri azaltan herhangi bir yiyecek var mı? Ne yazık ki evet. Fazla şeker, tuz veya yağ içeren tüm yiyecekler süper güçlerimizi azaltma yeteneğine sahiptir çünkü vücudumuzun sensörlerini aldatırlar ve sağlığımızın düşmanıdırlar! Telafi etmek için daha fazla meyve veya sebze yemenin bir anlamı yok. İşin püf noktası, süper güçlerimizi maksimumda tutmak istiyorsak, ayda beş günden fazla tatlı, kızarmış ve tuzlu yiyecekler yememek!

Temayı sonlandırmak için, öğrencilere evde buzdolabına koyacakları güzel bir kartpostal çizmelerini ve ebeveynlere günlük meyve ve sebzelere ihtiyaç duyduklarını hatırlatmalarını önerin. Yazmayı zaten biliyorlarsa, "Baba, bugün senin dozunu süper güçleri yedin mi?" Gibi bazı ifadeler bile kullanabilirler.

Sonunda herkese kafiyelerini sınıfa sunma ve onlar yaratıcılık seviyenizi zirveye çıkarırken eğlenme fırsatı verin!

İsterseniz sınıfa herkesin seveceği başka bir ödül de verebilirsiniz: bırakın çocuklar bir şarkı seçsin ve haftanın zafer dansının koreografisini icat etsin. Hadi kutlayalım!

Beş haftanın tümü Cuma günleri rutin her zaman şöyle olmalıdır: meyveler, bilezikler ve sadece şarkılar değişir!

4. Hafta - Ekstra süper güç: Gezegeni bir ısırıkla kurtarın.

Bugün yediğimiz meyve nereden geldi? Öğrencilerinize hiç düşünüp düşünmediklerini sorun. Tabii bazıları ağaçlardan cevap verecek. Tamam, ama önemli soru şu: bu ağaçlar nereye dikildi? Örneğin, Amerika gibi gezegenin diğer tarafındaki bir ülkeden ithal edilen bir elma, kamyon, uçak veya botla seyahat etmek zorunda kaldı, üreticisinden süpermarkete binlerce kilometre yol kat etti ve bu dünyaya daha fazla kirlilik ekledi. Ve okulda bir meyve çiftliğimiz olsaydı, yediğimiz her elma kirlilik ekler miydi? Yok! Elbette günlük yediğimiz tüm yiyecekleri ekemiyoruz ama her zaman yerel veya milli ürünleri tercih edebiliyoruz. Kaynak ne kadar yakınsa, o kadar az kirlilik. Artık bu konuyu tanıttığınıza göre, aşağıdaki etkinlik önerilerinden en az birini yapmanızı öneririz:

**1. Meyve dükkanına çalışma ziyareti**

Mümkünse bölgenizde (pandemi bağlamında), pazara veya en yakın meyve dükkanına kısa bir çalışma ziyareti düzenleyin. Kahramanlar, bir not defteri, kalem ve mümkünse, dedektifler tarafından kullanılanlar gibi (kağıttan yapılmış olsa bile) bir büyüteçle gitmelidir. Amaç: ulusal kökenli tüm meyve ve sebzeleri bulmak ve bu bilgilere başvurabilecekleri yerlere daha fazla dikkat etmeyi öğrenmek, böylece ebeveynlerin gezegen dostu seçimler yapmalarına yardımcı olabilirler!

**2. Okula bir bahçe veya kahramanların meyve çiftliği dikin**

Doğrudan bahçeden veya ağaçtan yiyeceğimiz yiyecekleri toplamaktan daha iyi ne olabilir? Okul koşulları uygunsa, bir tencerede olsa bile okulunuzda bir sebze bahçesi veya meyve çiftliği kurun. Genellikle hızlı büyüyen ve yılın çeşitli zamanlarında yetişen domates, çilek ve aromatik bitkilerle başlayın.

**3. Meyve dükkanına sanal çalışma ziyareti**

Salgınla ilgili nedenlerden dolayı ziyareti yapamıyorsanız, cep telefonunuzla önceden bir meyve dükkanı veya süpermarketi ziyaret etmenizi ve birkaç fotoğraf çekmenizi ve ardından nerede bulabileceklerini belirleyebilecekleri sınıfa göstermenizi öneririz. gıdanın menşe ülkesi hakkında bilgi.

**5. Hafta - Görev neredeyse tamamlandı!**

Beşinci haftanın Pazartesi günü:

1. Süper güçlerin büyüsünü yetişkinlerle paylaşın!

Artık öğrencileriniz ailelere bu süper yiyecekler hakkında öğrendikleri tüm sırları öğretmeye hazırlar. Bunun için bir video kaydetmekten veya ebeveynlerle paylaşmak üzere bir fotoğraf galerisi hazırlamaktan daha iyi bir şey olamaz. Şu adımları izleyin:

- Çocukları kahraman maskelerini süslemeye dâhil edin;

- Her süper güç için bir kahraman hareketi icat etmelerini isteyin;

- Videoyu seçerseniz, her hareketi şu sloganla izleyin: "Benim gibi kahraman olmak istiyorsanız, yeşil renkli meyveler süper gücünüzün büyümesi için yemelisiniz"

Yetişkinleri Cuma günü yapılacak sertifika törenine davet edin ve sınıfınız bu çalışmayı çevrimiçi olarak gerçekleşse bile (pandemi kısıtlamaları nedeniyle) tören sırasında video, fotoğraf ve hatta canlı performans olsun sunabilirsiniz.

Beşinci haftanın Cuma günü:

**1. Kapanış töreni ve son söz**

Bu sembolik olayın, çocuklar tarafından edinilen yeni alışkanlıkların önemini pekiştirmek için nihai bir olumlu pekiştirme olması amaçlanmıştır.

Son bilinmeyen meyveyi tatmak, son yıldızı boyamak ve son bileziği teslim etmekle sonuçlanabilir ve sonuçlanmalıdır. Ayrıca nihai diploma / sertifika da sunulacaktır. İnternet üzerinden uzaktan da olsa bu törene çocukların aile üyelerinin birçoğunun katılabilmesi çok önemli olacaktır.

Törenin açılış konuşmanızda 5 hafta boyunca sınıf tarafından tüketilen toplam meyve porsiyonlarının sayısını sunmak eğlenceli olacaktır (toplamı ödül çizelgeleri üzerinden yapabilirsiniz). Kesinlikle herkes için bir sürpriz olacak!

Daha sonra çocuklar, süper güçlerin sırları hakkında yetişkinler için hazırlanan performansı sunabilecek veya sadece fotoğrafları veya önceden kaydedilmiş videoyu gösterebilecekler.

Diplomayı teslim etmek için, her seferinde bir öğrenciyi ismiyle çağırmalı ve ilgili diplomayı teslim ederken alkış istemelisiniz.

Son olarak, öğrencilerden sözlerinizi tekrar etmelerini isteyin (yavaşça okumalısınız) çünkü son sözün zamanı geldi:

“Bugünden itibaren, Süper Meyve Kahramanları ekibinin resmi olarak bir parçasıyım ve süper güçlerimi beslemeye, sadece okulda değil, evde de her gün meyve ve sebze yemeye devam edeceğim. Ve bugün bir sonraki büyük görevim başlıyor: Meyvenin süper güçleri hakkında öğrendiğim tüm sırları aileme evde en az bir süper kahraman daha oluşturmak için öğretmek. Kahramanın sözü ”.