

## 2017-2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI MERKEZ İLKOKULU

## BESLENME DOSTU OKUL PLANI

## HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması, fazla kilolu öğrenci oranını düşürmek.
- 3-Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması, haftada 1 çocuk ve ailenin birlikte spor yapmasının sağlanması.
- 4-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ve peynir tüketmeme durumunun düşürmek.
- 5-Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması, kuru meyve tüketme oranının arttırmak.

Bu bağlamda okulumuzda 2017-2018 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

## AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

- 1-Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- 2-Çocukluklarda şişmanlık,
- 3-Sağlıklı okul dönemi,
- 4-Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık )

Çocuk ve aile beslenme programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

Programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

**Sağlıklı sofraların paylaşıldıkça güzelleştiğini biliyoruz.**

## ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	TARİH	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME	ETKİNLİK SORUMLULUKLARI
			EVET	HAYIR		
Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Oluşturulması	MART	3.HAFTA				Okul müdürü tarafından
Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	MART	3.HAFTA				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Sağlıklı yaşam konulu seminerlerin verilmesi ile kişisel bakım ve hijyende dikkat edilmesi gereken hususlar	MART	4.HAFTA				Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul yemekhanesinin denetlenmesi	NİSAN	1.HAFTA				Yemekhane denetim komisyonu
Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması	NİSAN	1.HAFTA				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğrenciler
Okul bahçesinin düzenlenmesi	NİSAN	2.HAFTA				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	NİSAN	2.HAFTA				Sınıf öğretmenleri tarafından
Sağlıklı için yürüyüş yapılması	NİSAN	2.HAFTA				Tüm sınıflar
Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması raporlanması	NİSAN	2.HAFTA				Okul müdürü tarafından
7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası	NİSAN	2.HAFTA				Sınıf öğretmenleri tarafından

Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	NİSAN	3.HAFTA			Sınıf öğretmenleri tarafından
Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda öğrencilere cd izletilmesi, seminer verilmesi	NİSAN	4.HAFTA			Sınıf Öğretmenleri Tarafından
Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	NİSAN	NİSAN 1954 AYI			Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	MAYIS	1.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
10 Mayıs Sağlıklı için Hareket et günü ve 22 Mayıs Dünya obezite günü nedeniyle çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek	MAYIS	2.HAFTA			Sınıf öğretmenleri tarafından
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	MAYIS	2.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Sağlıklı beslenme bilgilendirme afişlerinin asılması	MAYIS	3.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi

Sağlıklı beslenme konulu resim yarışması düzenleme	MAYIS	3.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
22 Mayıs "Dünya Obezite Günü"nü kapsamında risk grubuna giren öğrenci velilerinin sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi	MAYIS	4.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Genel Değerlendirme.	HAZİRAN	1.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi

### SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

ADI SOYADI	GÖREVİ	İMZA
ALİ ATİK	OKUL MÜDÜRÜ	
ŞÜKRÜ ÖZDEMİR	MÜDÜR YARDIMCISI	
İBRAHİM ÖZDEMİR	HİZMETLİ	
AYŞE KIRCA	HİZMETLİ	
MERYEM ÇETİN	YEMEKHANE ÇALIŞANI	
GÜLÜSTAN ATİK	VELİ	
MRÜVVET DİLEK ÇELİK	ÖĞRETMEN	
MUSTAFA ÖZDEMİR	OKUL TEMSİLCİSİ	
CAHİDE NUR ÇETİN	ÖĞRENCİ	
MEHMET ALİ TOPALOĞLU	OKUL AİLE BİRLİĞİ BAŞKANI	

### BESLENME DOSTU OKUL PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	TARİH	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME	ETKİNLİK SORUMLULUKLARI
			EVET	HAYIR		
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması	<b>EYLÜL</b>	<b>3.HAFTA</b>				Okul idaresi
Beslenme dostu okul yıllık çalışma planının hazırlanması/güncellenmesi	<b>EYLÜL</b>	<b>3.HAFTA</b>				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	<b>EYLÜL</b>	<b>3.HAFTA</b>				Okul idaresi
Sınıf öğretmenlerinin “Beslenme Dostu Okul Projesi” hakkında bilgilendirilmesi	<b>EYLÜL</b>	<b>4.HAFTA</b>				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, okul müdürü
Fastfood ve abur cubur hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları	<b>EYLÜL</b>	<b>4.HAFTA</b>				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
“Aşure Günü” düzenlenmesi	<b>EYLÜL</b>	<b>4.HAFTA</b>				Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğretmenler
Veli bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi ve bu toplantılarda program kapsamında yürütülen çalışmalar hakkında bilgilendirme yapılması	<b>EYLÜL</b>	<b>4.HAFTA</b>				Okul idaresi ve öğretmenler

Sınıf panolarının hazırlanması	<b>EKİM</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul panosunun hazırlanması	<b>EKİM</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatılması (cd, resim, hikaye, drama vb)	<b>EKİM</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri
Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	<b>EKİM</b>	<b>3.HAFTA</b>			Öğretmen ve öğrenciler
Okuldaki tüm öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılarak beden kitle indekslerinin hesaplanması ve istatistiklerinin tutulması. Yapılan ölçümler sonucunda risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri	<b>EKİM</b>	<b>4.HAFTA</b>			Okul idaresi ve sınıf öğretmenleri
Okul yemekhanesinin denetlenmesi	<b>EKİM</b>	<b>4.HAFTA</b>			Yemekhane denetim komisyonu




Her gün okul bahçesinde 1. tenefüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	<b>EKİM</b>	<b>EKİM AYI</b>			Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
Sağlık için meyve günü etkinliğinin yapılması	<b>KASIM</b>	<b>1.HAFTA</b>			Öğretmenler tarafından
Her hafta çarşamba günü okul bahçesi ve içinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	<b>KASIM</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	<b>KASIM</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul beslenme programı ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	<b>KASIM</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
14 Kasım Dünya Diyabet Günü	<b>KASIM</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Sınıf içinde akran eğitimi yapılarak sağlıklı beslenme konusunun çalışılması. (münazara vs etkinliklerle)	<b>KASIM</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
18-24 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftası	<b>KASIM</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Abur cuburlar hakkında bilgilendirme, zararları ile ilgili etkinlik yapılması.	<b>KASIM</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul Bahçesinde tempolu yürüme çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	<b>KASIM</b>	<b>4.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından

Sağlıklı yaşamak için “Müzik ruhun gıdasıdır.” Sloganıyla şarkı ve drama çalışmalarının yapılması	<b>KASIM</b>	<b>4.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme	<b>ARALIK</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul beslenme panosunda sağlıklı ve dengeli beslenme ilgili bilgiler duyurulması	<b>ARALIK</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	<b>ARALIK</b>	<b>2.HAFTA</b>	1954		Müdür yardımcısı tarafından
12-18 Aralık Yerli Malı Haftası Kutlaması	<b>ARALIK</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul bahçesinde tempolu koşma, halat çekme çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	<b>ARALIK</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul bahçesinde ip atlama çalışması, top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	<b>ARALIK</b>	<b>4.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Tuz tüketimi ile ilgili velilere broşür dağıtılması	<b>ARALIK</b>	<b>4.HAFTA</b>			Okul müdürü tarafından.
Sınıflar arasında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik edici slogan yarışması düzenlenmesi	<b>OCAK</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi



Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	<b>OCAK</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul Bahçesinde sek sek, ip atlama çalışması (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	<b>OCAK</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Bahçeye soğan, sarımsak vb sebze ekimi	<b>OCAK</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Yeterli ve dengeli beslenme ile ilgili velilere broşür dağıtılması	<b>OCAK</b>	<b>3.HAFTA</b>			Okul müdürü tarafından
Okul yemekhanesinin denetlenmesi	<b>OCAK</b>	<b>3.HAFTA</b>			Yemekhane denetleme komisyonu
Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	<b>ŞUBAT</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek	<b>ŞUBAT</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul sütlerin dağıtılmaya başlanması	<b>ŞUBAT</b>	<b>2. DÖNEM</b>			Okul idaresi, hizmetliler
Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak(cd, resim, hikaye, drama vb)	<b>ŞUBAT</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	<b>ŞUBAT</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Her gün okul bahçesi ve içinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	<b>ŞUBAT</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından

Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	<b>ŞUBAT</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	<b>ŞUBAT</b>	<b>3.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Okul Bahçesinde ip atlama çalışması, top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	<b>ŞUBAT</b>	<b>4.HAFTA</b>	1954		Sınıf öğretmenleri tarafından
Ocak ayında yapılan yarışma sonucunun değerlendirilmesi ve başarı elde eden öğrencilerin ödüllendirilmesi	<b>ŞUBAT</b>	<b>4.HAFTA</b>			Okul müdürü
Fast food hakkında bilgilendirme	<b>MART</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	<b>MART</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul beslenme panosunda sağlıklı ve dengeli beslenme ilgili bilgiler duyurulması	<b>MART</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Okul Bahçesinde sek, sek, ip atlama çalışması, top oyunları (hafta sonu için velilere etkinlik önerilmesi)	<b>MART</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından

Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek	<b>MART</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Meyve ve süt günleri düzenlemek	<b>MART</b>	<b>MART AYI</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi	<b>MART</b>	<b>MART AYI</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
22 Mart Dünya Su günü	<b>MART</b>	<b>3.HAFTA</b>	1954		Sınıf öğretmenleri tarafından
Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması	<b>MART</b>	<b>4.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Okul yemekhanesinin denetlenmesi	<b>NİSAN</b>	<b>1.HAFTA</b>			Yemekhane denetim komisyonu
Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması	<b>NİSAN</b>	<b>1.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğrenciler
Okul bahçesinin düzenlenmesi	<b>NİSAN</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	<b>NİSAN</b>	<b>2.HAFTA</b>			Sınıf öğretmenleri tarafından
Sağlıklı için yürüyüş yapılması	<b>NİSAN</b>	<b>2.HAFTA</b>			Tüm sınıflar

Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması raporlanması	NİSAN	2.HAFTA			Okul müdürü tarafından
7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası	NİSAN	2.HAFTA			Sınıf öğretmenleri tarafından
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	NİSAN	3.HAFTA			Sınıf öğretmenleri tarafından
Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda öğrencilere cd izletilmesi, seminer verilmesi	NİSAN	4.HAFTA			Sınıf Öğretmenleri Tarafından
Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	NİSAN	NİSAN AYI			Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	MAYIS	1.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi

10 Mayıs Sağlıklı için Hareket et günü ve 22 Mayıs Dünya obezite günü nedeniyle çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek	MAYIS	2.HAFTA			Sınıf öğretmenleri tarafından
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	MAYIS	2.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Sağlıklı beslenme bilgilendirme afişlerinin asılması	MAYIS	3.HAFTA	1954		Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Sağlıklı beslenme konulu resim yarışması düzenleme	MAYIS	3.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”nü kapsamında risk grubuna giren öğrenci velilerinin sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi	MAYIS	4.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Öğrencilere yaz tatilinde sağlıklı yaşam alışkanlıklarını devam ettirebilmeleri için gerekli bilgilerin verilmesi	HAZİRAN	1.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
Genel Değerlendirme.	HAZİRAN	2.HAFTA			Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi

## BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR:

- 1-)27 Eylül "Dünya Okul Sütü Günü"
- 2-)3-4 Ekim "Dünya Yürüyüş Günü"
- 3-)15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"
- 4-)16 Ekim "Dünya Gıda Günü"
- 5-)14 Kasım "Dünya Diyabet Günü"
- 6-)18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"
- 7-)24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"
- 8-)12-18 Aralık Yerli Malı Haftası
- 9-)11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası"
- 10-)22 Mart "Dünya Su Günü"
- 11-)7 Nisan "Dünya Sağlık Günü"
- 12-)7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası"
- 13-)15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi Günü"
- 14-)10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü"
- 15-)22 Mayıs "Dünya Obezite Günü"



**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

ADI SOYADI	GÖREVİ	İMZA
ALİ ATİK	OKUL MÜDÜRÜ	
ŞÜKRÜ ÖZDEMİR	MÜDÜR YARDIMCISI	
İBRAHİM ÖZDEMİR	HİZMETLİ	
AYŞE KIRCA	HİZMETLİ	
MERYEM ÇETİN	YEMEKHANE ÇALIŞANI	
GÜLÜSTAN ATİK	VELİ	
MRÜVVET DİLEK ÇELİK	ÖĞRETMEN	
MUSTAFA ÖZDEMİR	OKUL TEMSİLCİSİ	
CAHİDE NUR ÇETİN	ÖĞRENCİ	
MEHMET ALİ TOPALOĞLU	OKUL AİLE BİRLİĞİ BAŞKANI	

22.03.2018

Ali ATİK  
Okul Müdürü