**EK-4: BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ:** Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın hayatımıza kattığı değerlerin fark edilmesini sağlayarak bunu yaşam boyunca devam ettirdiğimiz takdirde kazançlarımızı görebilmek. Aile bireylerinin, öğrencilerimizin ve okul paydaşlarının sağlıklı beslenme bilincini artırmak, sağlık risklerini azaltmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetlerini sağlamak. |
| **HEDEFLERİMİZ**1- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda duyarlılığı arttırmak2- Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirler almak3- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapmak4- Öğrencilerimize yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak5- Öğrencilerimize düzenli fiziksel aktiviteler kazandırmak |

**ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMAN**I | **AÇIK HEDEF UYGULANDI****MI?** | **İZLEME -DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Oluşturulması | EKİM 2018 |  |  |
| Yıllık çalışma planının hazırlanması  | EKİM 2018 |  |  |
| Okulun web sitesinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam köşesinin oluşturulması  | EKİM 2018 |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması | EKİM 2018 |  |  |
| 3-4 Ekim Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi | EKİM 2018 |  |  |
| Fastfood ve abur cubur yiyecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmalarının yapılması | EKİM 2018 |  |  |
| Sağlıklı ve dengeli beslenme bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin panoya asılması | EKİM 2018 |  |  |
| Bisiklete binme etkinliğinin yapılması | EKİM 2018 |  |  |
| Yüzme derslerinde hareketli yaşamın ve sporun önemi hakkında bilgilendirme yapılması | KASIM 2018 |  |  |
| Kantinde sağlıklı ürünler satılmasının sağlanması | KASIM 2018 |  |  |
| Sağlıklı Hayat, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konusunda rehber öğretmen tarafından öğrenci ve velilere seminer verilmesi  | KASIM 2018 |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi  | KASIM 2018 |  |  |
| Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması   | KASIM 2018 |  |  |
| Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi | KASIM 2018 |  |  |
| Ara öğünlerde meyve yeme etkinliğinin yapılması | KASIM 2018 |  |  |
| Dünya diyabet günü nedeniyle panoların düzenlenmesi ve etkinlikler yapılması  | KASIM 2018 |  |  |
| Sınıf içinde münazara ortamı yaratılıp kahvaltıda tüketilen yiyeceklerin konuşulması ve bu yiyeceklerin sağlık üzerine olan etkilerine dikkat çekilmesi | ARALIK 2018 |  |  |
| Sağlıksız beslenme ve sporsuz hayatın olumsuz etkileri ile sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın olumlu etkilerini kıyaslayan sunu hazırlanması ve sınıflarda sunulması | ARALIK 2018 |  |  |
| Panolara, kantin ve tuvaletlerdeki lavaboların yanlarına doğru el yıkama ile ilgili görsellerin asılması | ARALIK 2018 |  |  |
| Beden Eğitimi dersi ve hareketli yaşamın önemi konusunda bilgilendirme yapılması | ARALIK 2018 |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanması, risk grubunda olanların velileri ile görüşülmesi ve risk grubundaki öğrencilerin spora yönlendirilmesi | ARALIK 2018 |  |  |
| Ara öğünlerde meyve yeme etkinliğinin yapılması | ARALIK 2018 |  |  |
| El hijyeni hakkında sınıflara bilgilendirme yapılması | ARALIK 2018 |  |  |
| Okul temizlik personeline hijyen eğitimi verilmesi | ARALIK 2018 |  |  |
| 12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması | ARALIK 2018 |  |  |
| Okulun web sitesinde beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | ARALIK 2018 |  |  |
| Spor malzemeleri ve spor alanlarının zenginleştirilmesi | OCAK 2019 |  |  |
| Öğrenci, veli ve okul çalışanlarına yönelik sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sağlık personeli tarafından eğitim verilmesi | OCAK 2019 |  |  |
| Ağız ve diş sağlığı konusunda bir sağlık ekibince seminer verilmesi | OCAK 2019 |  |  |
| 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi | OCAK 2019 |  |  |
| Zararlı Alışkanlıklar ile ilgili bilgilerin okul beslenme panosunda sergilenmesi | ŞUBAT 2019 |  |  |
| Sağlıklı beslenme konulu resim yarışması düzenlemesi | ŞUBAT 2019 |  |  |
| Mandalina yeme etkinliği yapılarak mandalinanın faydalarının konuşulması ve okul koridorundaki TV den slayt gösterilmesi | ŞUBAT 2019 |  |  |
| Dünya Su gününde tüm okulun aynı anda su içmesi farkındalık çalışması yapılması | MART 2019 |  |  |
| Masa tenisi turnuvası yapılması | MART 2019 |  |  |
| Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması | MART 2019 |  |  |
| Fırın ya da lokantaya gezi düzenlenip gıdaların üretim aşamalarının gösterilmesi | MART 2019 |  |  |
| Öğrenci-öğretmen takımları kurularak futbol maçı yapılması | MART 2019 |  |  |
| Okulun web sitesinde beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | MART 2019 |  |  |
| Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme yapılması  | NİSAN 2019 |  |  |
| Öğretmenlere, velilere ve öğrencilere; sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam bilgilendirme broşürlerinin dağıtılması | NİSAN 2019 |  |  |
| Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşülmesi | NİSAN 2019 |  |  |
| Beden kütle indeksine göre risk grubundaki öğrencilerin tekrar boy-kilo ölçümlerinin yapılarak değişim yüzdesinin hesaplanmasıRiski devam eden öğrencilerin velileri ile görüşüp sağlık kuruluşuna yönlendirilmesi | NİSAN 2019 |  |  |
| Okulun web sitesinde beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | NİSAN 2019 |  |  |
| Öğretmenler, öğrenciler, veliler ve okul çalışanlarıyla birlikte sağlıklı yiyeceklerin getirileceği piknik organizasyonu yapılması | MAYIS 2019 |  |  |
| Öğrenci-öğretmen takımları kurularak basketbol maçı yapılması | MAYIS 2019 |  |  |
| Tüm okulun uygun bir alanda sabah sporu yapması | MAYIS 2019 |  |  |
| 22 Mayıs Dünya Obezite Günü nedeniyle öğrencilere yönelik obezite konulu seminerin düzenlenmesi | MAYIS 2019 |  |  |
| Okulun web sitesinde beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | HAZİRAN 2019 |  |  |
| Yapılan çalışmaların değerlendirmesi ve çalışma raporunun hazırlanması | HAZİRAN 2019 |  |  |

Nalan SUNGURHAN İmran DİRİM Ali YILMAZ Mehmet GÜLTEKİN

Müdür Yardımcısı Kimya Öğrt. Fizik Öğrt. Beden Eğitimi Öğrt.

Günay TOP Alper ÖZDEMİR Gürkan GÜÇLÜ Ahmet KUT

Veli Temsilcisi Öğrenci Temsilcisi Hizmetli Kantin Görevlisi

12.10.2018

Reşat YAŞAR

Okul Müdür V.