

ÇİFTLİK ORTAOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

YILLIK ÇALIŞMA PLANI (2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI)

HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek
 - 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirleri alarak öğrencilerin sağlıklı büyümelerine katkı sağlamak. Kilolu öğrencilerin zayıflamaları için onları desteklemek ve fazla kilolarının en az yüzde onunu verdirmek.
 - 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığı arttırarak, öğrencilere spor yapma alışkanlığını kazandırmak ve her öğrencinin en az bir branşta spor yapmasını sağlamak ayrıca veliler, öğretmenler ve öğrencilerin birlikte spor yapmasını sağlamak
 - 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek ve motivasyonları arttırmak, günlük hareket sürelerini en az %20 arttırmak
 - 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması, kuru yemiş, kuru meyve, süt, yoğurt tüketme oranının yükseltmek,
 - 6- Tuz tüketme oranlarının azaltılması çalışmalarını desteklemek. Günlük tuz tüketim miktarını 2 gr. seviyesine düşürmek için tüm öğrencileri ve velileri bilgilendirmek
 - 7- Ambalajlı gıdaların zararları, içerisindeki katkı maddeleri ve kalori miktarları hakkında bilgiler vererek tüketimin azaltılması için çalışmalar yapmak
- Bu hedefler doğrultusunda okulumuzda 2019-2020 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;
- Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
 - Çocukluklarda şişmanlık,
 - Çocuklarda kilo sorunu
 - Sağlıklı okul dönemi,
 - 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.

ÇİFTLİK ORTAOKULU**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ****YILLIK ÇALIŞMA PLANI (2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI)**

AYLAR/ BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR	YAPILACAK ÇALIŞMALAR	UYGULAYICI
EYLÜL 27 Eylül 'Dünya Okul Sütü Günü'	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin oluşturulması	Okul idaresi
	Beslenme Dostu Okul yıllık çalışma planının hazırlanması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması, güncellenmesi ve resimler eklenmesi	BT Formatör
	Sağlıklı beslenme ile öğrenme arasındaki ilişkinin öğrencilere anlatılarak farkındalık oluşturulması.	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, Beden Eğitimi Öğretmeni, öğrenciler
EKİM 3-4 Ekim 'Dünya Yürüyüş Günü' 15 Ekim 'Dünya El Yıkama Günü' 16 Ekim "Dünya Gıda Günü"	Meyve ve süt günleri düzenlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Veli bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi ve bu toplantılarda program kapsamında yürütülen çalışmalar hakkında bilgilendirme yapılması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	"Dünya Yürüyüş Günü" kapsamında öğrenci ve öğretmenlerin katılımı ile yürüyüş düzenlenmesi	Tüm öğretmenler ve öğrenciler
	Beslenme Dostu Okul panosunun oluşturulması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Beslenme ile ilgili afiş, poster ve broşürlerin asılması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması	Okul idaresi Beden Eğitimi Öğretmeni
	Fiziksel aktivite karnelerinin doldurulması.. Yapılan ölçümler sonucunda risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi	
Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, Beden Eğitimi Öğretmeni, öğrenciler	
KASIM		Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam

<p>14 Kasım "Dünya Diyabet Günü"</p>	<p>Çocuklarda diyabet konulu bilgilendirme çalışmalarının yapılması</p>	<p>Ekibi Toplum Sağlığı Merkezi personelleri</p>
<p>18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"</p>	<p>Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun alanlarının oluşturulması, sahaya geleneksel çocuk oyunları çizimlerinin yapılması</p>	<p>Beden Eğitimi Öğretmeni</p> <p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi</p>
<p>24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"</p>	<p>Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi</p> <p>(süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)</p>	<p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi</p>
	<p>Öğrenci, veli ve okul çalışanlarına yönelik sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında eğitim verilmesi</p>	<p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi</p>
	<p>Erkek öğrenciler arasında sınıflar arası futbol turnuvası düzenlenmesi</p>	<p>Beden Eğitimi Öğretmeni</p>
	<p>Okul kantininin denetlenmesi</p>	<p>Kantin denetleme ekibi</p>
	<p>Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması</p>	<p>Okul idaresi, Beden Eğitimi Öğretmeni, öğrenciler</p>
<p>ARALIK</p> <p>12-18 Aralık Yerli Malı Haftası</p>	<p>12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması</p>	<p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi</p>
	<p>Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları</p>	<p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi</p>
	<p>Kız öğrenciler arasında sınıflar arası voleybol turnuvası düzenlenmesi</p>	<p>Beden Eğitimi Öğretmeni</p>
	<p>Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi</p> <p>(süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)</p>	<p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi</p>
	<p>Okul kantininin denetlenmesi</p>	<p>Kantin denetleme ekibi</p>
	<p>Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması</p>	<p>Okul idaresi, Beden Eğitimi Öğretmeni, öğrenciler</p>
	<p>Öğrencilere ambalajlı gıdalardaki etiketler, katkı maddeleri ve kalori miktarları hakkında bilgilendirme yapmak</p>	<p>Fen Bilimleri Öğretmenleri</p> <p>Sağlıklı Beslenme</p>

		ve Hareketli Yaşam Ekibi
OCAK	TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı) kapsamında sağlıklı beslenme ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma konularında etkinlik ve bilgilendirme çalışmaları düzenlemek	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Sınıflar arasında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik edici slogan veya resim yarışması düzenlenmesi	Görsel Sanatlar Öğretmeni Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Yapılan yarışma sonucunun değerlendirilmesi ve başarı elde eden öğrencilerin ödüllendirilmesi	Okul idaresi Görsel Sanatlar Öğretmeni Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi (süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
ŞUBAT	Tükettiğimiz hazır besinler, ambalajlı gıdalar, fastfood ve abur cuburlar hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi (süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Geleneksel çocuk oyunları yarışmalarının düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmeni Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
	Dönem değerlendirmesi ve raporlaştırma	Okul İdaresi Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam

		Ekibi	
MART	El hijyeni hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması	Beden Eğitimi Öğretmeni Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması Fiziksel aktivite karnelerinin doldurulması. 1. Dönem ölçümleri ile karşılaştırma yaparak sonuçların değerlendirilmesi	Okul idaresi Beden Eğitimi Öğretmeni Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi (süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Tuzun zararları ve nasıl tüketilmesi ile ilgili öğrencilerin ve velilerin bilgilendirilmesi	Fen Bilimleri Öğretmeni Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi	
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi	
	Tüm öğretmenler ve öğrencilerle aynı anda su içme etkinliği düzenlenmesi	Tüm Öğretmenler ve öğrenciler	
	Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler	
	11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası"	Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun güncellenmesi	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi öğrenciler
		Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi (süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Okul bahçesinde tempolu yürüme çalışması		Beden Eğitimi Öğretmeni	
Okul kantininin denetlenmesi		Kantin denetleme ekibi	
Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki		Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam	
7-13 Nisan 'Dünya Sağlık Haftası'			
NİSAN			

15 Nisan 'Büyümenin İzlenmesi Günü'	çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Ekibi Öğretmen ve öğrenciler
	Çocuk Oyunları Şenliği düzenlenmesi ve yarışmalar yapılması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Sağlık Haftası nedeniyle Sağlığımız konulu şiir, afiş ve slogan yarışması düzenlenmesi	Türkçe öğretmenleri Görsel Sanatlar Öğretmeni ve öğrenciler
	Her Perşembe okul bahçesinde 2. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
MAYIS 10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü" 22 Mayıs "Dünya Obezite Günü"	Ağız sağlığı konusunda Fen Bilimleri dersinde sağlıklı ve katkısız diş macunu yapımı	Fen Bilimleri Öğretmeni
	Obezite ile bilgilendirmelerin yapılması, etkinliklerin düzenlenmesi	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Haftada bir gün teneffüslerde sağlıklı ara öğün tüketilmesi (süt, yoğurt, kuruyemiş, kuru meyve, taze meyve)	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Sağlıklı beslenmeyi konu alan sınıf panolarının düzenlenmesi	Öğretmen ve öğrenciler
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Öğrencilere yaz tatilinde de sağlıklı beslenme alışkanlıklarını devam ettirmesi için bilgilendirme yapılması	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Öğretmen ve öğrenciler
HAZİRAN	Yıl içerisinde yapılan tüm çalışmaların değerlendirilmesi	Okul İdaresi
	Bir sonraki yıl yapılması istenilen veya planlanan çalışmaların görüşülmesi	Tüm öğretmenler

UYGUNDUR

16/09/2019

Adem TOKSÖZ

Okul Müdürü

NOT: Bu plan 1 yıllık olarak hazırlanmış olup her eğitim öğretim yılı başında tekrar revize edilip 3 yıl süreyle uygulanacaktır.