 

**2019 – 2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI SÜLEYMAN BİLGEN İLKOKULU**

**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ OKUL PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ:** Süleyman Bilgen İlkokulu’nda Beslenme Dostu Okul Programı ile amacımız; okulumuzda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığı arttırarak ; okul sağlığını daha iyi düzeylere çıkarmayı hedeflemekteyiz. Sağlıklı beslenme, çocuklarda şişmanlık, sağlıklı okul dönemi, sağlık risklerine göre çocuk ve aile beslenmesi gibi konularda genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek; sağlık risklerini azaltmak; sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.  |
| **HEDEFLER:**1. Öğrencileri sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek.
2. Sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirleri almak.
3. Veliler ve öğrencilerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda duyarlılığı arttırmak.
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek.
5. Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapmak.
6. Görülme sıklığı artan obezite ile mücadele konusunda öğrenci ve okul çalışanlarımızın bilgi düzeyini arttırmak.
7. Fiziksel aktivitelerin öğrencilerin gelişimlerine katkısını anlatmak
8. Okul çalışanlarının sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda öğrencilere model oluşturmasını sağlamak. ı. Öğrencilerde tuvalet ve hijyen eğitiminin önemini anlamalarını sağlamak.

i. Sağlıklı beslenme için gerekli besin ve ortamları sağlamak. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME- DEĞERLENDİRME** | **AÇIKLAMALAR** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. | Aralık 2019 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri rehberliğinde. |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi | Aralık 2019 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibitarafından. |
| Yıllık çalışma planının oluşturulması | Aralık 2019 |  |  |  | Sağlıklı beslenme vehareketli yaşam ekibi tarafından. |
| Okulun web sitesinde beslenme dostu okul projesi köşesinin oluşturulması | Aralık 2019 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri rehberliğinde. |
| Beslenme Dostu Okul Projesi bilgilendirme panosunun oluşturulması | Aralık 2019 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibitarafından. |
| MEB Beden Eğitimi-Spor ve fiziki etkinlikler öğretim programları doğrultusunda öğrencilerin yaş-cinsiyet ve kültürel yapısına uygunfiziksel aktivitelerin yaptırılması | Aralık 2019 |  |  |  | Beden eğitimi öğretmeni Nalan Bahar, Sağlıklı beslenme vehareketli yaşam ekibi tarafından |
| Beslenme listelerinin yazılması | Aralık 2019 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri |
| Okul kantinin denetlenmesi | Aralık 2019 |  |  |  | Kantindenetleme ekibi tarafından. |
| Yerli Malı Haftasının sağlıklı besinlerle kutlanması | Aralık 2019 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri |
| Öğrencilerin boy-kilo ölçümlerinin yapılması. Kitle indekslerininhesaplanması. | Aralık 2019 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri |
| Risk grubundaki (zayıf-şişman) öğrencilerin velilerinin okula davet edilerek bilgilendirme yapılması ve sağlık kuruluşlarınayönlendirilmesi | Ocak 2020 |  |  |  | Sınıf/okul rehber öğretmeni |
| Beslenme dostu okul planının benimsenmesi ve yaygınlaştırılmasıiçin tüm sınıflarda bilgilendirme sunumu yapılması ve konu ile ilgili bilgilendirme panosu hazırlanması. | Ocak 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri |
| MEB Beden Eğitimi-Spor ve fiziki etkinlikler öğretim programları doğrultusunda öğrencilerin yaş-cinsiyet ve kültürel yapısına uygunfiziksel aktivitelerin yaptırılması | Ocak 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme vehareketli yaşam ekibi tarafından |
| Ocak ayının sebze ve meyvesinin tanıtılması-Ispanak ve mandalina | Ocak 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleritarafından. |
| Velilere ve öğrencilere yönelik sağlıklı beslenme hareketli yaşam konusunda uzman bir kişi tarafından bilgilendirme yapılması | Ocak 2020 |  |  |  | Toplum Sağlığı merkezinden diyetisyen ve doktorlar tarafından |
| Teknolojinin sağlıklı yaşamımız üzerinde olabilecek zararları | Ocak 2020 |  |  |  | İl MEM’den uzman tarafından |
| Dünya ve Türkiye tarihinde önemli sporcuların hayat hikayelerinin panolarda hazırlanması | Ocak 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleritarafından. |
| Okul bahçesinin oyun oynama, hareket etme, koşma vb. gibi faaliyetlere uygun olarak düzenlenmesi | Ocak 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme vehareketli yaşam ekibi tarafından. |
| Okul çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzını,sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model oluşturacak davranışlar sergilemesi(Öğrencilerle birlikte beslenmesi,hijyen kurallarına uygun yemek yemesi,okul bahçesinde öğrencilerle birlikte oyun oynaması ve fiziksel aktivitelere dahil olması) | Ocak 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri, okul personelitarafından. |
| Okulun web sitesinde Beslenme Dostu Okul köşesi oluşturularak yapılan etkinlik ve haberlerin eklenmesi | Ocak 2020 |  |  |  | Projeden sorumlu Müdür Yardımcısı ve okul memuru |
| Her hafta Çarşamba günü “Meyveleri Tüketelim, Hastalıkları Terk Edelim”sloganıyla “Meyve Günü”yapılması | Ocak 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleritarafından. |
| Okul kantininin denetlenmesi | Ocak 2020 |  |  |  | Kantin denetleme ekibi tarafından |
| 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve faaliyet raporunun hazırlanması | Ocak 2020 |  |  |  | Projeden sorumlu Okul Müdür Yardımcısı |
| Şubat ayının sebze ve meyvesinin tanıtılması-Portakal-karnabahar |   Şubat 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri  |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında uygun ve doğru mesajların sınıf ve koridor panoları ile kantinde sergilenmesi |   Şubat 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri rehberliğinde öğrenciler tarafından |
| Öğrencilere sağlıklı yaşam ve fiziksel aktiviteyi destekleyici doğru beslenme ile ilgili sunumların izletilmesi |   Şubat 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleritarafından. |
| Sporun önemi hakkında bilgilendirmelerin yapılması |   Şubat 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleritarafından. |
| “Yoğurt Mayalıyoruz “etkinliğinin anasınıfları tarafından yapılması |   Şubat 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi,anasınıfı öğretmenleri tarafından |
| MEB Beden Eğitimi-Spor ve fiziki etkinlikler öğretim programları doğrultusunda öğrencilerin yaş-cinsiyet ve kültürel yapısına uygunfiziksel aktivitelerin yaptırılması |  Şubat 2020 |  |  |  | Beden Eğitimi öğretmeni, Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| Okul bahçesinin oyun oynama, hareket etme, koşma vb. gibi faaliyetlere uygun olarak düzenlenmesi |   Şubat 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| Beden Eğitimi ve Oyun dersine aktif katılımın sağlanması |   Şubat 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Okul çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model oluşturacak davranışlar sergilemesi(Öğrencilerle birlikte beslenmesi, hijyen kurallarına uygun yemek yemesi, okul bahçesinde öğrencilerle birlikte oyun oynaması ve fiziksel aktivitelere dahil olması) |  Şubat 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri, okul personelitarafından. |
| Sınıf,koridor,tuvalet,kantin,mutfak gibi yerlerin hijyen kontrollerinin yapılması, öğrencilere hijyen ve tuvalet eğitiminin derslerde anlatılması |    Şubat 2020 |  |  |  | Okul İdaresi,Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri, okul personelitarafından. |
| Okulda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında olumlu bir sosyal çevre geliştirmek için öğrencilerin ders içi ve ders dışı zamanlarda yönlendirilmesi |  Şubat 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Okul kantininin denetlenmesi | Şubat 2020 |  |  |  | Kantin denetleme ekibi tarafından |
| “Maskeli Meyve Günü “etkinliği düzenlenmesi | Şubat 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Mart ayının sebze ve meyvesinin tanıtılması-Elma-pırasa |  Mart 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleritarafından. |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularına yönelik “Sağlıklı Besleniyorum, Sağlıklı Büyüyorum” konulu resim yarışması yapılması, dereceye girenlere başarı belgesi verilmesi ve tüm eserlerin sergilenmesi |  Mart 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri, okul idaresitarafından. |
| El hijyeni hakkında bilgilendirme yapılması |  Mart 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Tuza Dikkat Haftası etkinliklerinin yapılması(11-17 Mart) |  Mart 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| 22 mart Dünya Su Günü ile ilgili bilgilendirme yapılması ve panoların hazırlanması |   Mart 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Okul kantininin denetlenmesi |  Mart 2020 |  |  |  | Kantin denetleme ekibi tarafından |
| Okul çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model oluşturacak davranışlar sergilemesi(Öğrencilerle birlikte beslenmesi, hijyen kurallarına uygun yemek yemesi, okul bahçesinde öğrencilerle birlikte oyun oynaması ve fiziksel aktivitelere dahil olması) |  Mart 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri, okul personelitarafından. |
| MEB Beden Eğitimi-Spor ve fiziki etkinlikler öğretim programları doğrultusunda öğrencilerin yaş-cinsiyet ve kültürel yapısına uygunfiziksel aktivitelerin yaptırılması |  Mart 2020 |  |  |  | Beden Eğitimi öğretmenleri, Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| Çeşitli spor dallarında(basketbol,jimnastik,futbol vb.)takımlar oluşturulması ve öğretmen-antrenör gözetiminde antrenman ve çalışmaların yapılması.(Hareketli yaşama yönelik) |  Mart 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından, Beden Eğitimi(HEM) öğretmeni,personel |
| “Maskeli Sebze Günü”etkinliği düzenlenmesi | Mart 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Nisan ayının sebze ve meyvesinin tanıtılması-Can eriği-bezelye |  Nisan 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri |
| Dünya Sağlık Günü (7 Nisan)-Dünya Sağlık Haftası(7-13 Nisan) ile ilgili bilgilendirme ve pano çalışmalarının yapılması |  Nisan 2020 |  |  |  |  Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| Sağlıklı ve hareketli yaşam için yürüyüş etkinliği |   Nisan 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri |
| Okul bahçesinin oyun oynama, hareket etme, koşma vb. gibi faaliyetlere uygun olarak düzenlenmesi |   Nisan 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi,  |
| MEB Beden Eğitimi-Spor ve fiziki etkinlikler öğretim programları doğrultusunda öğrencilerin yaş-cinsiyet ve kültürel yapısına uygunfiziksel aktivitelerin yaptırılması |  Nisan 2020 |  |  |  | Beden Eğitimi öğretmenleri, Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı Haftasında Geleneksel Bahçe Oyunları turnuvasının düzenlenmesi(Hareketli Yaşama yönelik) |  Nisan 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri |
| Okul kantininin denetlenmesi |  Nisan 2020 |  |  |  | Kantin denetleme ekibi tarafından |
| Sağlıklı Yaşam konusunda 4.sınıflarda münazaraların yapılması |  Nisan 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| “Maskeli Meyve Günü”etkinliği düzenlenmesi | Nisan 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Mayıs ayının sebze ve meyvesinin tanıtılması-Çilek-enginar |  Mayıs 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Sınıflardaki beslenme panolarının güncellenmesi |  |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fast Food hakkında bilgilendirme |  Mayıs 2020 |  |  |  | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Sağlıklı ve hareketli yaşam için yürüyüş etkinliği |   Mayıs 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri |
| “Sağlıklı Yaşam Şenliği” düzenlenmesi, şenlik programında “Meyve Defilesi” yapılası |  Mayıs 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, sınıf öğretmenleri |
| 10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et” günü kapsamında 1.teneffüste yaklaşık 5 dakika müzik eşliğinde  |  Mayıs 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 22 Mayıs Dünya Obezite Günü ile ilgili farkındalık çalışmaları yapmak |  Mayıs 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, rehber öğretmenler,sınıf öğretmenleri |
| “Müzik Ruhun Gıdasıdır ”sloganıyla sağlıklı ve hareketli yaşamı destekleyen, okul şarkılarının teneffüslerde ay boyunca çalınması |  Mayıs 2020 |  |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi ve faaliyet raporunun hazırlanması |  Mayıs 2020 |  |  |  | Projeden sorumlu Okul Müdür Yardımcısı |