****

**ÇUKURÖZ İLKOKULU**

**“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”**

|  |
| --- |
| YILLIK ÇALIŞMA PLANI |
| BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ |

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile eğitmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

|  |
| --- |
| BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI |

Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Davranış Biçimi Geliştirmeleri ve İyi Uygulamaların Ödüllendirilmesi

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.

"Beslenme Dostu Okul Projesi" Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde okulların, belirlenen kriterler doğrultusunda "Beslenme Dostu Okullar Değerlendirme Formu" ile denetlenmesi, 100 puan üzerinden 75 ve üzeri puan alan okulların "Beslenme Dostu Okul" sertifikası ile ödüllendirilmesi aşamalarını içermektedir.

|  |
| --- |
| AMAÇLARIMIZ |

Kayseri ili Bünyan ilçesi Karakaya İlkokulu'nda Beslenme Dostu Okul Programının "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" uygulamaları ile öğrencilerimize ve okul çalışanlarımıza, 2018/2019 Eğitim Öğretim Yılı sonunda,

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

- Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının kazandırılması,

-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması

-Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme bilincinin artırılması

-Çocukluklarda obezite ile mücadele edilmesi,

-Sağlıklı okul dönemi,

-Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi,troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık )çocuk ve aile

beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.

Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar için beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

**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.

3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması.

4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi

5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.

Bu bağlamda okulumuzda 2019-2020 Eğitim ve Öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

|  |
| --- |
| KARAKAYA İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ |
| SAĞLIKLI BESLENME ve HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ ÜYE LİSTESİ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SIRA NO | ADI SOYADI | GÖREVİ |
| 1 | Şakir ŞEN | Okul Müdürü |
| 2 | Sercan İLİK | Müdür Yardımcısı |
| 3 | Gamze İLİK | Okul Öncesi Öğretmeni |
| 4 | Süleyman BARIŞ | 1.Sınıf Öğretmeni |
| 5 | Ali YAŞAR | 2.Sınıf Öğretmeni |
| 6 | Şerife SOLMAZ | 3.Sınıf Öğretmeni |
| 7 | Tuğba DAŞKIRAN | 4.Sınıf Öğretmeni |
| 8 | Sait ÖZGEN | Okul Aile Birliği Başkanı-Veli |
| 9 | Pevrül ÖZDİNÇ | Yardımcı Personel |
|  |  |  |

|  |
| --- |
| SAĞLIKLI BESLENME ve HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ SINIF TEMSİLCİLERİ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| SIRA NO | ADI SOYADI | GÖREVİ |
| 1 | Gülderen Beyza ŞEN | 1/A Sınıf Temsilcisi |
| 2 | Emre ÖZDİNÇ | 2/A Sınıf Temsilcisi |
| 3 | Muhammed Celil CEYLAN | 3/A Sınıf Temsilcisi |
| 4 | Erdem ÖKSÜZ | 4/A Sınıf Temsilcisi |
| 5 | Ebrar ÖLMEZ | 5/A Sınıf Temsilcisi |
| 6 | Aygül ÖZDİNÇ | 6/A Sınıf Temsilcisi |
| 7 | Şengül SERT | 7/A Sınıf Temsilcisi |
| 8 | Fatma ÖZGEN | 8/A Sınıf Temsilcisi |

**ETKİNLİKLER VE İZLEME DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ETKİNLİKLER | UYGULAMA ZAMANI | AÇIK HEDEF UYGULANDI MI? | | | İZLEME-DEĞERLENDİRME |
| EVET | | HAYIR |
| Beslenme, Hareketli Yaşam ve Denetleme Ekibinin Oluşturulması ve İlk Toplantının Yapılması | Ekim |  |  | | Okul İdaresi ve Öğretmenler tarafından |
| Beslenme Dostu Okul Yıllık Planının hazırlanması | Ekim |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Temsilcilerinin Seçilmesi | Ekim |  |  | | Okul İdaresi tarafından |
| **15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"** nedeniyle Okul tuvaletlerinde ve sınıflarda çocukların görebilecekleri yerlere **"Doğru El Yıkama Teknikleri"**ni gösteren şemaların yenilenmesi. | Ekim |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"** kapsamında **"El Hijyeni"** Konulu Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun oluşturulması. | Ekim |  |  | | Okul İdaresi ve Öğretmenler tarafından |
| Öğrencilerimizin tablet, pc, internet, telefon vb. bağımlılık yaratan sanal oyunlar yerine, okulda açılacak olan egzersiz çalışmaları ile yıl boyunca öğrendiklerini uygulama imkanı bulabilecekleri, arkadaşları ile paylaşabilecekleri, strateji yeteneklerini geliştirici satranç ve zeka oyunlarına yönlendirilmesinin sağlanması. | Ekim |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Okulumuzda hareketli yaşamı teşvik için "**SPOR GÜNÜ" çalışmalarının yapılması** | Ekim |  |  | | Okul İdaresi tarafından |
| Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konularında Sağlık Bakanlığı'nın ve Yeşilay'ın hazırlamış olduğu eğitici film, çizgi film ve şarkıların CD halinde okul öğretmenlerine dağıtılarak sınıflarda okul öğrencilerine izletilmesinin sağlanması. | Ekim |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından öğrencilere yönelik olarak hazırlanan **"Haftalık Ders Çalışma Programı"**nda, dengeli beslenme, hareketli yaşam ve kişisel hijyen konularını içeren zaman dilimlerinin ayrılması. | Ekim |  |  | | Okul İdaresi ve Öğretmenler tarafından |
| Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Oluşturulması | Kasım |  |  | | Beslenme, Hareketli Yaşam ve Denetleme Ekibini Tarafından |
| **11-15 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"** etkinlikleri kapsamında öğrencilere diş fırçalamanın önemini kavratmak ve veli takibi ile diş fırçalama davranışının kalıcı olarak yerleşmesini sağlamak amacıyla sınıf öğretmenlerince **"Dişlerimi Fırçalıyorum"** etkinliğinin dağıtılması. | Kasım |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| **11-15 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"** kapsamında **"Ağız ve Diş Sağlığı"** konulu Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi. | Kasım |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Okulun internet sayfasında **"Beslenme Köşesi"**nin oluşturulması ve sürekli güncellenmesi. | Kasım |  |  | | Müdür Yardımcısı tarafından |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. Rozet dağıtılması | Kasım |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Haftanın iki gününün meyve günü, bir gününün de kuruyemiş günü olarak belirlenmesi. | Kasım |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Öğrenci, okul çalışanları ve velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen mesajlar içeren poster, afiş, broşürler vb. materyallerin okul içi uygun yerlerde sergilenmesi. | Kasım |  |  | | Okul İdaresi tarafından |
| Bütün sınıflarda öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin taşınabilir dijital/elektronik tartı ve ayakta boy ölçer ile öğretmenlerce yapılıp, sonuçların kaydedilmesi ve BKİ hesaplamalarının yapılarak öğrenci ve veliler ile paylaşılması. | Kasım |  |  | | Sınıf Öğretmenleri ve Rehberlik Servisi tarafından |
| Anasınıfı şubelerinde yapılacak olan etkinliklerde meyve ve sebzelerin kullanılarak öğrencilerin meyve sebze tüketmeye teşvik edilmesi. | Kasım |  |  | | Anasınıfı öğretmenleri tarafından |
| **"24 Kasım Çocuk Hakları"** gününde tüm sınıflarda sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilerin hakları konusunda bilgilendirilmesi. | Kasım |  |  | | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Sınıf Öğretmenleri tarafından yapılan Veli Toplantılarında Beslenme Dostu Okul Projesinin ayrı bir gündem maddesi olarak alınarak, bu konuda yapılan ve yapılacak çalışmalar hakkında velilere bilgi verilmesi. | Kasım |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Okul genelinde öğrencilerimizi ara öğüne teşvik ederek, Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan örnek beslenme programının sınıflara dağıtılması ve ara öğünlerde uygulanması. | Kasım |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Sağlıklı Beslenme için süt ve süt ürünlerinin yararları konusunda öğrencilerin dikkatini çekmek ve bilgilenmelerini sağlamak için Ev Yoğurdu etkinliğinin düzenlenmesi. | Kasım |  |  | | Anasınıfı Öğretmenleri tarafından |
| Beden Eğitimi ve Oyun dersinde oynanmak üzere, Geleneksel Çocuk Oyunlarının kurallarının çocuklara öğretilerek oynatılması. | Kasım |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Okulda öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler derslerinde kullanacakları spor malzemelerinin temin edilmesi | Kasım |  |  | | Okul idaresi tarafından |
| Dünya diyabet günü nedeniyle Okulda Diyabet Programı Eğitim Platformu CD içeriğinin tüm sınıflarda izletilmesi ve 14 Kasım Dünya Diyabet Günü ile ilgili farkındalık oluşturmak için okul panosu hazırlanması. | Kasım |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi. | Kasım |  |  | | Müdür Yardımcısı tarafından |
| Kasım Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | Kasım |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Okulumuzun bütün sınıflarında Yerli Malı haftasının sağlıklı besinlerle kutlanması. | Aralık |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Okulumuz öğretmen, öğrenci ve velilerine Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Sağlıklı büyüme ve gelişme ve yeterli ve dengeli beslenme konularını içeren mektupların dağıtılması. | Aralık |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Anasınıfı ve 1.Sınıflarda Görsel Sanatlar dersinde meyve ve sebze baskısı yapılarak öğrencilere bu meyve ve sebzelerin vücudumuz için yararlarının anlatılması. | Aralık |  |  | | Anasınıfı ve 1.Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Sınıflarda çocukların yaşlarına uygun Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konulu çizgi filmlerin izletilmesi. | Aralık |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Sınıfta öğrenci velilerinin yardımı ile taze sıkılmış meyve sularının öğrencilere dağıtılması ve öğrencilerin portakalın yararları konusunda bilgilendirilmesi. | Aralık |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Beslenme Bilgilendirme Afiş, poster ve Broşürlerin Asılması | Aralık |  |  | | Yemekhane sorumlusu Pevrül ÖZDİNÇ |
| Serbest etkinliklik derslerinde geleneksel oynanması | Aralık |  |  | | Beslenme, Hareketli Yaşam ve Denetleme Ekibini Tarafından |
| Yemek Menüsüne Kalorilerin Eklenmesi | Aralık |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Sağlıklı Beslenme Konusunda Velilere Seminer Verilmesi | Aralık |  |  | | Ali YAŞAR |
| Öğrencileri Boy Kilo Ölçümlerinin Yapılması. Yapılan Ölçümler Sonucunda Problem Olan Öğrencilerin Sağlık Kuruluşlarına Yönlendirilmesi | Aralık |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Beslenme Konusuyla İlgili Öğrencilere Resim Yarışması Düzenlenmesi | Aralık |  |  | | Sınıf Öğretmenleri tarafından |
| Okul Yemekhanesinin Denetlenmesi | Aralık |  |  | | Yemekhane Sorumlusu Pevrül ÖZDİNÇ |
| Mutfakta ve Tuvaletlerde ki Lavabolara Doğru El Yıkama Stikerların Yapıştırılması | Aralık |  |  | | Beslenme, Hareketli Yaşam ve Denetleme Ekibini Tarafından |
| Yemekhaneye Sağlıklı Beslenme Pramidinin Yapılması | Aralık |  |  | | Şerife SOLMAZ |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | Aralık |  |  | | Müdür Yardımcısı tarafından |
| Aralık ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | Aralık |  |  | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |