



**EK-4: EMİRALEM ŞEHİT BARIŞ DEMİR İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLAN**

## AMAÇLARIMIZ:

- Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;
- Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,
- Çocukluklarda şişmanlık,
- Sağlıklı okul dönemi,
- Çocuk ve aile beslenmesi, 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.

## HEDEFLER:

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama konusunda farkındalık kazandırmak,  
Kendi yaşam biçimini bu çalışma öncesi ve sonrasına göre karşılaştırmak,  
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamak,  
Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor bir yaşam biçimi davranışı oluşturmak,  
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliğine çevresindeki insanları da katmak,  
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliklerine düzenli katılmak,  
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği ile öğünler dışındaki yeme alışkanlığını % 60 oranında azaltmak,  
Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli çalışmaları yapmak  
Veli ve öğrencilere hareketli yaşam konusunda örnek olmak  
Beslenmelerinde sağlıklı gıdaları seçmek,  
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam ile ilgili etkinlikleri yaşamında uygulamak,  
Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmak,  
Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda ve okul dışında yapılan çalışmaları desteklemek,  
Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda etkinlikler düzenlemek

## ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin kurulması	Kas.17			
2-Yıllık Çalışma Planının hazırlanması	Kas.17			
3-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kas.17			

4-Hijyen Kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	<b>Kas.17</b>			
5-"Dünya Diyabet Günü" nedeniyle Abur Cubura Son etkinliğinin yapılması	<b>Kas.17</b>			
6-Veli bilgilendime toplantılarında kahvaltının önemine değinilmesi	<b>Kas.17</b>			
7-Ağız ve Diş Sağlığı konusunda öğrencilere bilgilendirme yapılması	<b>Kas.17</b>			
8-20 Kasım Çocuk Hakları Günü ile ilgili pano çalışması yapılması	<b>Kas.17</b>			
9-24 Kasım Öğretmenler Günü ile ilgili pano çalışması yapılması	<b>Kas.17</b>			
10-Haftada üç gün okul bahçesinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	<b>Kas.17</b>			
11-Kasım ayı raporunun yazılması	<b>Kas.17</b>			
<b>ETKİNLİKLER</b>	<b>UYGULAMA ZAMANI</b>	<b>AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?</b>		<b>İZLEME-DEĞERLENDİRME</b>
		<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>	
1-"Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları" konusunda velilere rehberlik bülteni ulaştırılması	<b>Ara.17</b>			
2-Okul içi ve sınıf içi Beslenme Dostu Okul panolarının zenginleştirilmesi	<b>Ara.17</b>			
3-Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	<b>Ara.17</b>			
4- Beslenme konusuyla ilgili slogan yarışması yapılması ve dereceye girenlerin ödüllendirilip sloganların sergilenmesi	<b>Ara.17</b>			

Okullarda hijyen sloganlarını sergilenmesi				
5-Yemekhane ve tuvaletlerdeki lavaboların yanına el yıkama ile ilgili görsellerin asılması	Ara.17			
6-Sınıflarda sağlıklı beslenme piramidi ile ilgili etkinliklerin yapılması	Ara.17			
7-Yerli Malı Haftasında "Sağlıklı Atıştırmalıklar" temasının işlenmesi	Ara.17			
8-"Vitaminler Dile Geldi" etkinliğinin okul çapında yapılması	Ara.17			
9-Aralık ayı raporunun yazılması	Ara.17			
<b>ETKİNLİKLER</b>	<b>UYGULAMA ZAMANI</b>	<b>AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?</b>		<b>İZLEME-DEĞERLENDİRME</b>
		<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>	
1-Eğitim faaliyetleri ile ilgili uygun afiş,poster,broşür gibi materyallerin okulun uygun yerlerine asılması	Oca.18			
2-Sağlıklı Beslenme konulu resim yarışması yapılması	Oca.18			
3-4. sınıflar arasında beslenmeyi konu alan münazara çalışması yapılması	Oca.18			
4- 1. Dönem değerlendirmesinin yapılması ve Ocak ayı raporunun yazılması	Oca.18			
<b>ETKİNLİKLER</b>	<b>UYGULAMA ZAMANI</b>	<b>AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?</b>		<b>İZLEME-DEĞERLENDİRME</b>
		<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>	
1-"Tükettiğimiz Hazır İçecekler ve Fast Food" konularında Pano çalışması yapılması	Şub.18			
2-Hafta içi öğlen saatlerinde öğrencilerin hareketli oyunlar oynamasını				

2-Fiziksel İyiliğin Öğreni Saatinde Öğrencilerin Hareketli Oyunlar Oynatılmasını Sağlanması	Şub.18			
3-Okul temizlik personeline hijyen eğitimi ile ilgili bilgilendirme yapılması	Şub.18			
4-Öğrenci ve veli katılımlı "Sağlıklı Beslenme Çantası" temalı yarışma yapılması	Şub.18			
5-Şubat ayı raporunun yazılması	Şub.18			
<b>ETKİNLİKLER</b>	<b>UYGULAMA ZAMANI</b>	<b>AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?</b>		<b>İZLEME-DEĞERLENDİRME</b>
		<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>	
1- Spor ve Fiziki Etkinlikler dersinde hareketli yaşamın önemi ile ilgili bilgilendirme yapılması	Mar.18			
2-Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi	Mar.18			
3- "Dünya Su Gününde" tüm okulun aynı anda su içmesi farkındalık çalışması yapılması	Mar.18			
4-Tuza Dikkat Haftası pano çalışması	Mar.18			
5-Mart ayı raporunun yazılması	Mar.18			
<b>ETKİNLİKLER</b>	<b>UYGULAMA ZAMANI</b>	<b>AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?</b>		<b>İZLEME-DEĞERLENDİRME</b>
		<b>EVET</b>	<b>HAYIR</b>	
1-7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası ile ilgili pano çalışması yapılması	Nis.18			
2-23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamalarında geleneksel çocuk oyunları ile ilgili etkinliklerin düzenlenmesi ve yarışmalar yapılması	Nis.18			

3-Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi	Nis.18			
4-Velilerin de katılımıyla "Sağlık İçin Doğada Yürüyüş" etkinliğinin yapılması	Nis.18			
5-Sınıflar arası futbol turnuvası düzenlenmesi	Nis.18			
6-Hafta içi öğlen tatilinde "Dans Zamanı Etkinliği" düzenlenmesi	Nis.18			
7-"Büyümenin İzlenmesi Günü" ile ilgili etkinliklerin yapılması	Nis.18			
8-Nisan ayı raporunun yazılması	Nis.18			
ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Okul bahçesinin oyunlarla düzenlenmesi	May.18			
2- Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi	May.18			
3-Sınıflar arası yakan top turnuvalarının düzenlenmesi	May.18			
4- "Dünya Sağlık için Hareket Et Günü" ile ilgili etkinlikler yapılması	May.18			
5-"Dünya Obezite Günü" ile ilgili etkinlikler düzenlenmesi	May.18			
6-Okul bahçesinde velilerle birlikte "Sağlıklı Beslen-Sağlıklı Atıştır" temalı piknik düzenlenmesi	May.18			

Değerlendirilmesi

7-Mayıs ayı raporunun yazılması

May.18

8-Yıl sonu değerlendirme çalışmalarını yapılması

Haz.18

**Derin Rüya GARİP**  
Okul ğrenci Meclisi Başkanı

**Cavidan ZCANŐEN**  
Veli

**Saliha ERCAN**  
Okul ncesi ğretmeni

**Hasan ŐENGÜL**  
Sınıf ğretmeni

**Cemile ERTUĐRUL**  
Sınıf ğretmeni

**Ebru UZUNER**  
Özel Eğitim ğretmeni

**Sezen GARİP**  
Rehber ğretmen

**Ümit BİLGİN**  
Müdür Yardımcısı

**Ercan AYDAŐ**  
Okul Müdürü