**GEDELEK ORHAN ÖCALGİRAY ORTAOKULU**

**2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”**

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |
| --- |
| * **AMAÇ:**   **Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak için;**  \*\* Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,  \*\* Çocukluklarda şişmanlık,  \*\*Sağlıklı okul dönemi,  \*\* Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi, roid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık )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.**  **Okul içi seminerler ve etkinlikler ile Okul çalışanlarının beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının geliştirilmesi ve bilinçlenmenin artmasını sağlamak.** |
| * **HEDEFLER:**  1. **Yönetim Faaliyetleri:**   **1- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında oluşturulacak ve uygulanacak sağlıklı yaşam biçimlerini destekleyici, yeterli ve dengeli beslenmeyi ve hareketli yaşamı teşvik edici okula özgü bir Beslenme Dostu Okul Planının hazırlanmak ve uygulamasını yapmak.**  **2- Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitiminin, öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmesini denetlemek**  **3- Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitiminin etkin şekilde verilmesini sağlamak**   1. **Eğitim Faaliyetleri ve Farkındalığı Artırma:**   **1- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftaların etkin olarak kutlanmasını sağlamak**  **2- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmek ve tüm paydaşları etkinliklere katmak.**  **3- Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları yapılmasını düzenlemek**  **4- Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmesini düzenlemek**   1. **Okul Sağlığı Hizmetleri:**   **1- Öğrencilerin boy/kilo ölçümleri yılda en az bir kere yapılmasını ve sonuçların öğrenci ve velilerle paylaşılmasını sağlamak**  **2- Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin Velileri ne bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirme çalışmalarını desteklemek**   1. **Destekleyici Okul Çevresi Oluşturma ve Fiziki Koşullar:**   1- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar İçeren materyallerin (pano, afiş, resim vb.)okul içinde uygun yerlerde sergilenmesini sağlamak  2- Okul bahçesinin oyun oynama, koşma vb. etkinliklere uygun olarak düzenlemek  3- Okulun uygun donanım/ekipmana sahip spor salonu/çok amaçlı salon/ Spor Odası veya spor alanları düzenlemek  4- Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılımın sağlanması  5- Çeşitli spor dallarında takımlar oluşturulması ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman yapılmasının sağlamak  6- Okul çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmasını sağlamak  7- Öğrencilerin ara öğün yapmalarının teşvik edilmesi ve ara öğün içeriklerinin öğretmenlerce kontrol edilmesini sağlamak  8- Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışını destekleyici çalışmalar yapılmasını sağlamak  9- Okulun yemekhanesini ve Okul Kooperatifini denetlemek |

* **ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** |
| **1**. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Seçilmesi (Güncellenmesi) ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi | Ekim 2019 | **X** |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi oluşturuldu. |
| **2.** Beslenme Dostu Okul Projesi 2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı Yıllık çalışma Planının hazırlanması | Ekim 2019 | **X** |  | 23 Ekim 2019 tarihinde 2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı Planı hazırlanıp, onaylandı. |
| **3.** Beslenme Dostu Okul Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi | Ekim 2019 |  |  | BDOP Sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf/Şube rehber öğretmenleri tarafından |
| **4.** Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi | Ekim 2019 |  |  | Sınıf/Şube Rehber Öğretmenleri rehberliğinde öğrenciler tarafından; |
| **5. (** 3-4 Ekim) “**Dünya Yürüyüş Günü**”, (15 Ekim) "**Dünya El Yıkama Günü",** (16 Ekim) “**Dünya Gıda Günü**” için program hazırlanması ve etkinlikler düzenlenmesi | Ekim 2019 |  |  |  |
| **6.** Beslenme Bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması | Ekim 2019 |  |  | BDOP Sınıf öğrenci temsilcileri ve Ekip tarafından |
| **7. “Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi”** oluşturmak için I.Dönem ölçümlerinin yapılması (mekik,şınav,boy,kilo vb. ölçümler) | 15 Eylül-15 Ekim 2019 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY tarafından |
| **8.** Okul içi ve sınıf içi Beslenme Dostu Okul Panolarının güncellenmesi | Ekim 2019 |  |  | Sınıf/Şube Rehber Öğretmenleri rehberliğinde Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcileri tarafından |
| **9.** Tuvalet kapılarına **Aylık/Günlük Temizlik Denetim Listeleri** asılması | Ekim 2019 |  |  | Yardımcı Personel Zeynep BAYRAKTAR tarafından |
| **10.** **“Süt Günü” ve “Meyve Günü”**nün belirlenmesi | Ekim 2019 |  |  | Ekip tarafından.  Süt günü:  Meyve Günü: |
| **11.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Ekim 2019 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **12.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Ekim 2019 |  |  | Ekip tarafından |
| **13.** Dünya diyabet günü nedeniyle **“Abur Cubura Son”**  Etkinliği yapılması (resim, drama, sergi vb) Abur cuburlar hakkında bilgilendirme | Kasım 2019 |  |  |  |
| 14. (14 Kasım) “Dünya Diyabet Günü”, (18-24 Kasım) "Ağız ve Diş sağlığı Haftası" için program hazırlanması ve etkinlikler düzenlenmesi. | Kasım 2019 |  |  |  |
| **15.** Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi. | Kasım 2019 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY ve Sınıf/Şube Rehber Öğretmenleri tarafından |
| **16.** Sağlıklı Beslenme konulu resim, şiir ve afiş kompozisyon şartnamesinin hazırlanarak öğrencilere duyurulması. | Kasım 2019 |  |  |  |
| **17.** Okul çevresinde ‘’**SAĞLIKLI BESİN HAZIRLAMA** ‘’yerlerine geziler düzenlenmesi | Kasım 2019 |  |  |  |
| **18.** Velilerle “**Sağlıklı ve Dengeli Beslenme”** toplantısının yapılması | Kasım 2019 |  |  |  |
| **19. “Alo 174 GIDA HATTI” ile”** [**www.alo174.gov.tr**](http://www.alo174.gov.tr)**”** bilgilendirme yazılarının Okul İçinde uygun yerlere yerleştirilmesi | Kasım 2019 |  |  |  |
| **20.** Toplum Sağlığı Merkezi ve Halk Sağlığı Müdürlüğü’nden Sağlıklı Beslenme ile ilgili afişlerin temin edilmesi ve okulda sergilenmesi | Kasım 2019 |  |  |  |
| **21. “Ayın En Temiz Sınıfı Uygulaması”**nınPlanlanması ve Başlatılması (Denetim Ekibi Oluşturulması) | Kasım 2019 |  |  | **Ayın En Temiz Sınıfı Uygulaması Denetim Ekibi:** |
| **22.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Kasım 2019 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **23.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Kasım 2019 |  |  | Ekip tarafından: |
| **24.** Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. | Aralık 2019 |  |  | Sınıf/Şube Rehber Öğretmenleri rehberliğinde Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcileri |
| **25.** (12-18 Aralık ) **“Yerli Malı Haftası”** kutlamalarının yapılması (Yerli Malı Haftası’nda sağlıklı besinlerin hazırlanması ve tüketilmesinin sağlanması) | Aralık 2019 |  |  |  |
| **26.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Aralık 2019 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **27.** Sağlıklı yaşamak için “**Müzik Ruhun Gıdasıdır**” sloganıyla şarkı ve drama çalışmalarının yapılması ve sergilenmesi | Aralık 2019 |  |  | Müzik dersine giren öğretmenler ile Sınıf/Şube Rehber Öğretmenleri rehberliğinde |
| **28.** Masa Tenisi Turnuvası planlanması ve uygulanması | Aralık 2019 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY tarafından |
| **29.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Aralık 2019 |  |  | Ekip tarafından: |
| **30.** Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatma çalışmaları yapılması (cd, resim, hikaye, drama vb) | Ocak 2020 |  |  |  |
| **31.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Ocak 2020 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **32. “Okul Çağı Çocukları İçin Sağlıklı BeslenmeÖnerileri”** adlı broşür hazırlayarak velilere ulaştırılması. | Ocak 2020 |  |  |  |
| **33.** Sağlıklı Beslenme konulu resim, karikatür ve afiş yarışmasının sonuçlandırılması ve ödüllerin verilmesi | Ocak 2020 |  |  |  |
| **34.** I.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. | Ocak 2020 |  |  | Ekip tarafından |
| **35.** Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. | Şubat 2020 |  |  |  |
| **36.** Okulda sağlıklı beslenme konusunda farkındalığı artırmak için “**abur-cubur yerine ara öğün olarak kuruyemiş tüketimi**” etkinliği hazırlanarak uygulanması. | Şubat 2020 |  |  |  |
| **37. “Besinler ve Besin Öğeleri”** adlı broşür hazırlayarak velilere ulaştırılması. | Şubat 2020 |  |  |  |
| **38.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Şubat 2020 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **39.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Şubat 2020 |  |  | Ekip tarafından |
| **40. “Ergenlerde Sağlık**” adlı sunumun yapılması | Mart 2020 |  |  |  |
| **41.** Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve planlamasının yapılması. | Mart 2020 |  |  |  |
| **42.** **Beden Eğitimi dersi ve sporun önemi** hakkında sınıflarda bilgilendirme çalışmaları yapılması ( anlatım, sunum, pano, afiş vb.) | Mart 2020 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY ve Ekip tarafından |
| **43. “Sağlık İçin Spor Yap”** etkinliğinin planlanması ve öğrencilere duyurulması | Mart 2020 |  |  |  |
| **44.** (17 Mart) **"Dünya Tuza Dikkat Haftası"** etkinliklerinin planlanması. 5. Sınıfta “ **Tuzlu yemek mi, tuzsuz yemek mi ? sağlıklı** “konulu münazara yapılması | Mart 2020 |  |  | 5-A Şube Rehber Öğretmeni Ayşe Bahar TURAN tarafından |
| **45.** (22 Mart )“**Dünya Su Günü”**nün etkinliklerinin planlanması(Tüm okulun aynı anda su içmesi etkinliği) | Mart 2020 |  |  |  |
| **46. “Tükettiğimiz hazır içecekler”** hakkında bilgilendirme sunumu yapılması | Mart 2020 |  |  |  |
| **47.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Mart 2020 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **48.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Mart 2020 |  |  | Ekip tarafından |
| **49.** (7 Nisan) **“Dünya Sağlık Günü”**nün etkinliklerle kutlanması | Nisan 2020 |  |  |  |
| **50. “Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi”** oluşturmak için II. Dönem ölçümlerinin yapılması (mekik, şınav, boy ,kilo vb. ölçümler) | 15 Mart - 15 Nisan 2020 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY tarafından |
| **51.** (7-13 Nisan) **"Dünya Sağlık Haftası"**etkinliklerinin planlanması ve uygulanması | Nisan 2020 |  |  |  |
| **52. “Sağlık İçin Hareket Et”**programının başlatılması ve her ay uygulanması ( Öğle Arası müzik eşliğinde spor hareketleri yapılması) | Nisan 2020 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY ve görevlendirilecek 2 öğretmen tarafından |
| **53. “Sağlık İçin Hareket Et”** sloganı kapsamında yürüyüş parkurları belirlenmesi ve yürüyüş zamanının tespiti | Nisan 2020 |  |  |  |
| **54.** Sağlıklı Yaşam ve Doğa Sevgisi kazandırmak amacıyla **“Okul Pikniği”** planlanması | Nisan 2020 |  |  |  |
| **55.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Nisan 2020 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **56.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Nisan 2020 |  |  | Ekip tarafından |
| **57.** Çeşitli dallarda **sınıflar arası spor karşılaşmaları**nın planlanması ve yapılması ( Futbol, masa tenisi,voleybol, basketbol vb. Spor yarışmları) | Mayıs 2020 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni Funda ÖNTAY ve Şube Rehber Öğretmenleri tarafından |
| **58.** (10 Mayıs) **“Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü”**nün etkin bir şekilde kutlanması ve bu doğrultuda öğrenci ve velilerle yürüyüş düzenlenmesi,afiş ve broşürler hazırlanması | Mayıs 2020 |  |  |  |
| **59.** (22 Mayıs) **“Dünya Obezite Günü”**nün etkin bir şekilde kutlanması (sunum yapılması) |  |  |  |  |
| **60. Uçurtma Şenliği ve Bisiklet Şenliği’** nin Planlanması ve Uygulanması | Mayıs 2020 |  |  |  |
| **61.** Planlaması yapılan **Okul Pikniği**nin yapılması. | Mayıs 2020 |  |  |  |
| **62.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Mayıs 2020 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **63.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Mayıs 2020 |  |  | Ekip tarafından |
| **64.** Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi | Haziran 2020 |  |  |  |
| **65.** Okul Yemekhanesi ve Kooperatifinin denetlenmesi | Haziran 2020 |  |  | Denetleme Ekipleri Tarafından: |
| **66.** Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi | Haziran 2020 |  |  | Ekip tarafından |
| **67.** Yıl içinde yapılan çalışmaların genel değerlendirilmesinin yapılması eksiklerinin tespit edilmesi ve buna göre gelecek yıl  yapılacak çalışmalarda bu eksiklilerin giderilmesi | Haziran 2020 |  |  | Ekip tarafından |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Zafer ÇELİK Abdulkadir KUZEY Cihan SEZİGEN Semiha ŞEN Abdullah ATMACA Ayşe Bahar TURAN Funda ÖNTAY Müdür Yrd. İngilizce Öğrt. Türkçe Öğrt. Matematik Öğrt. Fen ve Teknoloji Öğrt. Sosyal Bilgiler Öğrt. Beden Eğitimi Öğrt.

Zeynep BAYRAKTAR Abdulkadir SERGÜL Orhan ÇAKAR Sueda EROĞLU

Yardımcı Personel Veli Okul Aile Birliği Başkanı Öğrenci Temsilcisi

23.10.2019

Şuayip YILDIZ

Okul Müdürü

(Proje Koordinatörü )