**KONYA AKÖREN**

**AVDAN İLK/ORTAOKULU**

**2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”**

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

**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.**

**HEDEFLERİMİZ**

**1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,**

**2- Okullumuzda 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 2018-2019 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır**.

**AMAÇLARIMIZ**

Aile ve adölesan (ergenlik) çağı eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak için;

\*\* Adölesan ve ailelerde sağlıklı beslenme,

\*\*Adölesanlarda şişmanlık,

\*\* Sağlıklı okul dönemi,

\*\* Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği)

Adölesan 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.

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **AYLAR** |  | **YAPILACAK ETKİNLİKLER** | **ETKİNLİK SORUMLULARI** |
|  |  |
| **EYLÜL** |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | Okul Müdürü tarafından |
|  |  |
| Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
| Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun oluşturulması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
|  | Eylül ayı raporunun oluşturulması. | Okul İdaresi |
| **EKİM** |  | **Dünya yürüyüş günü (3-4 Ekim)** Okul panosunun hazırlanması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilerek BKİ hesaplanması. BKİ risk grubunda olan öğrenciler ve velileriyle görüşülmesi. Bu öğrencilerin uzman hekim ve diyetisyenlere yönlendirilmesi. | Beden Eğitimi Öğretmeni Tarafınfanm |
| Sağlık için her öğle arası voleybol, basketbol, futbol ve masa tenisi müsabakalarının organize edilmesi spor etkinliklerinin yapılması | Okul beden eğitimi öğretmeni tarafından |
| Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması. 15 EKİM Dünya El Yıkama Günü için panolarda farkındalık oluşturulması. | Öğretmenler Tarafından |
| Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından öğrencilere seminer verilmesi | Rehber öğretmen Zehra GÖKTAŞ ÇÖL tarafından |
| Ekim ayı raporunun oluşturulması. Sağlıklı bir yaşam için faydalı ve zararlı gıdaların listelenip öğrencilere verilmesi | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
| **KASIM** |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi | Öğretmenler tarafından |
| **Dünya diyabet günü** nedeniyle panoların hazırlanması, Sınıflardaki akıllı tahtalara sunumların yüklenerek öğrencilere izletilmesi. | Sınıf rehber öğretmenleri tarafından |
| “Fastfood” beslenme şeklinin sağlığımıza zararları hakkında sınıflarda sunumların yapılması | Sınıf rehber öğretmenleri tarafından |
| Ekim ayında BKİ yüksek olan öğrencilerin aylık BKİ ölçümlerinin yapılması, risk grubunda bulunan öğrencilerin diyabet konusunda bilgilendirmelerinin yapılması. | Okul beden eğitimi öğretmeni tarafından |
| Kasım ayı raporu. | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
| **ARALIK** |  | El hijyeni hakkında sınıfları  bilgilendirme | Sınıf rehber öğretmenleri tarafından |
|  | Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve  Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri tarafından |
|  |
|  | Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | Okul müdürü tarafından |
| Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul  İnternet sayfasında sergilenmesi | Okul müdürü tarafından |
| Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından Aralık ayı içinde belirlenecek bir tarihte “Meyve Günü” etkinliğinin yapılması. | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri tarafından |
| Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **OCAK** |  | Abur cuburlar hakkında bilgilendirme( özellikle çiğ köfte, cips ve kolaya dikkat çekilecek) | Sınıf rehber öğretmenleri tarafından |
|  |
|  | Okul çağı çocukları için sağlıklı beslenme önerileri broşürünün velilere ulaştırılması. | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  | 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. | Sınıf öğretmenleri |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŞUBAT** |  | Okul beslenme panolarının güncellenmesi | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak( resim,hikaye,drama vb) | Sınıf öğretmenleri tarafından |
| Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **MART** |  | Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  | Fast food hakkında bilgilendirme | Öğretmenlerle tarafından |
|  | Sağlıklı Beslenme konulu bilgi yarışması düzenlenmesi | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| 11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası Etkinliklerinin yapılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  | 22 Mart Dünya Su Günü etkinliklerinin yapılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  | Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **NİSAN** |  | 1-7 Nisan Kanser Haftası etkinliklerinin ( Beslenme ile kanser arasındaki ilişki üzerinde durulacak) yapılması | Sınıf öğretmenleri tarafından |
|  | 7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası Etkinliklerinin yapılması (Sağlıklı yaşam için yapılması gereken beslenme, spor, stresten uzak durma vb. konular üzerinde durulacak) | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  | Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme | Sınıf öğretmenleri tarafından |
|  | 15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Günü Etkinliklerinin yapılması.(ergenlik döneminde beslenmede öncelikli besin grupları hakkında bilgiler verilecek) | Sınıf öğretmenleri tarafından |
|  | Sağlık için doğa yürüyüşü yapılması | Tüm sınıflar |
| Rapor ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Har. Yaşam Ekibi tarafından |
| **MAYIS** | Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması | Okul müdürü tarafından |
|  | Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
|  | 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü dolayısıyla  Tüm öğrenci, öğretmen ve çalışanlarla okulumuzda sabah sporu yapmak | Beden eğitim öğretmeni Ahmet DOĞAN Tarafından |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **22 Mayıs Dünya obezite günü** nedeniyle “Kendimi abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim” etkinliği düzenlemek. | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Genel değerlendirme | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| **HAZİRAN** |  | Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek | Sınıf öğretmenleri tarafından |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Mustafa BAŞ | Okul Müdürü |  |
| 2 | Zehra GÖKTAŞ ÇÖL | Rehber Öğretmen |  |
| 3 | Hilal KORMAZ | Ana Sınıfı Öğretmeni |  |
| 4 | Ahmet KARABULUT | Sınıf Öğretmeni |  |
| 5 | Nizamettin CANPOLAT | Sınıf Öğretmeni |  |
| 6 | Özlem ÇEKİRDEK | İngilizce Öğretmeni |  |
| 7 | Hasan KIRAY | Matematik Öğretmeni |  |
| 8 | Fatma BALCI | Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni |  |
| 9 | Melike ARSLAN | İngilizce Öğretmeni |  |
| 10 | Derya İLDİZ | Türkçe Öğretmeni |  |
| 11 | İkbal UÇAR | Beden Eğitimi Öğretmeni |  |

UYGUNDUR

Mustafa BAŞ

Okul Müdürü