

**Atayurt İlkokulu Müdürlüğü**  
**BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI YILLIK PLANI**

**AMAÇ:**

MERSİN İli, Silifke İlçesi Atayurt İlkokulu Müdürlüğünde Beslenme Dostu Okullar Programı ile “Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda farkındalık oluşturmak, yapılacak uygulamalarla öğrencilerin ve okul çalışanlarının bir yıl sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam tarzına uygun davranışları kazanmalarını % 40 oranında artırarak destekleyici bir okul çevresi oluşturmayı amaçlıyoruz.

**HEDEFLER:**

- 1-Beyaz Bayrak ve Beslenme Dostu Okullar Programını yaygınlaştırmak amacıyla öğrenci, veli, öğretmen ve okul çalışanlarında farkındalık oluşturmak
- 2-Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktive gibi sağlıklı yaşam davranışı kazandırmak
- 3-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek
- 4-Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin rutin aralıklarla yılda iki kez olmak üzere (1.ve2.Dönem) yapılıp, risk grubunda olan öğrencilerin velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirmek, fazla kilo ve obeziteyi % 50 oranında azaltmak
- 5-Öğretmenler ve okul çalışanları olarak sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzına örnek olmak.
- 6-Öğrenci, veli ,öğretmen ,okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama dair eğitimler düzenlemek
- 7-Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyici olumlu mesajlar ile (sınıf ve okul panoları, bilgi yarışmaları, broşür, şenlik, sınıf içinde münazara ve seminerler) farkındalık oluşturmak
- 8-Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmak
- 9-Düzenli egzersiz ve spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamak
- 10-Kendi yaşam biçimini program öncesi ve sonrasında karşılaştırmak
- 11-Beslenmede sağlıklı gıdaları seçmek
- 12-Çeşitli spor dallarında yapılacak yarışmalara katılmak
- 13-Öğrenci beslenmesinde süt, ayran, yoğurt vb. içecekler, meyve ve sebze suyu alışkanlığını kazandırmak

14-Temiz, rahat, yemek yemeye uygun beslenme ortamı sağlamak, beslenme için uygun süre ayırmak

15-Güvenli içme suyu temini sağlamak, güvenli hijyen ve sanitasyon davranışını desteklemek

16-Okul bahçesini oyun oynama, koşma gibi faaliyetlerle fiziksel aktiviteye uygun olarak düzenlemek

17-Zorbalık, fiziksel şiddet ve ayrımcılığa karşı olumlu sosyal çevre oluşturmak

18-Sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam ve güvenilir gıda ile ilgili konularda farkındalığın artırılması için öğrenci/veli/öğretmen/okul çalışanları ve toplumun katılacağı aktiviteler düzenlemek

19-Sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal, uluslararası gün, haftaları etkin olarak kutlamak

20-Öğrenci,veli,öğretmen ve okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam, güvenilir gıda ve besin hijyeni konularında eğitimler düzenlemek

21-Öğrencilere ara öğünde doğal, sağlıklı besinler tüketilmesi özendirilerek ara öğün yapmalarını teşvik etmek, Ara öğün alışkanlığı kazandırmak ve ara öğün içeriklerini kontrol etmek

22-Okul çağı çocukların gereksinimleri ve kültürel yapıya bağlı beslenme düzenini Türk Beslenme Kültürü ile karşılaştırmak

23-Temizlik, drama gibi okul kulüplerini çalıştıracak aktiviteler oluşturmak

24-Sağlıklı ve dengeli beslenme ile sağlıksız beslenme arasındaki farkları kavratmak

**ETKİNLİKLER VE İZLEME –DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Okul sağlığı yönetim ekibinin kurulması.	EYLÜL-2019	Evet		
Okul öğretmen ve idarecileriyle Okul çağı çocuklarının gereksinimleri ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi için yapılması gerekenlerin belirlenmesi.	EYLÜL-2019	Evet		
<b>Beslenme Dostu Okul Programı</b> Okul sağlığı yönetim ekibi tarafından Dostu Okul Programı Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması.	EYLÜL-2019	Evet		
Beslenme Dostu Okullar Programı İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi.	EYLÜL-2019	Evet		
Beslenme dostu okul Programının okul sağlığı yönetim ekibindeki görevli öğretmen tarafından öğretmen, öğrenci ve çalışanlara tanıtılması.	EYLÜL -2019	Evet		
<b>Beslenme Dostu okul – Sağlıklı beslenme listesi- Beslenme çantasının temizliği hakkında velileri bilgilendirme</b> Sınıf öğretmenleri tarafından yapılan veli toplantılarında ‘Beslenme Dostu Okul Projesi’ nin ayrı bir gündem maddesi olarak alınması, bu konuda yapılan ve yapılacak çalışmalar hakkında velilere bilgi verilmesi. Sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması.	EYLÜL -2019	Evet		

<b>Pano Hazırlama</b> 'Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Dostu', 'Çevre, Temizlik ve Hijyen' Okul panosunun düzenlenmesi	EYLÜL-2019	Evet		
<b>Beden Eğitimi ve Oyun Dersleri</b> Beden Eğitimi ve Oyun Derslerinde öğrencilerde hareketli yaşamı teşvik edici egzersiz ve oyun planlamalarının yapılması Öğrencilerin aktif katılımının sağlanması	EYLÜL-2019	Evet		
<b>27 Eylül "Dünya Okul Sütü Günü"</b> Kapsamında okul öğrencilerine sütü sevdirmek ve alışkanlık kazandırmak için "Okulda Süt" etkinliğinin düzenlenmesi	EYLÜL-2019	Evet		
<b>Yürüyüş Günü</b> 3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü, hareketli yaşam farkındalığı oluşturabilmek için sınıf öğretmenlerinin rehberliğinde öğrencilerle Doğada Yürüyüş Etkinliği yapılması	EKİM-2019	Evet		
Okul Su Deposu temizliğinin yapılması.	EKİM -2019	Evet		

<b>Beden Kitle İndeksi</b> Okul Öğrencilerinde risk gruplarını belirlemek ve aileleri bilgilendirmek amacıyla sınıf öğretmenleri tarafından boy, kilo tespiti, Beden Kitle İndeksi ölçümlerinin yapılması.	EKİM-2019	Evet		
<b>Dünya El Yıkama Günü</b> 15 Ekim “Dünya El Yıkama Gününde farkındalık oluşturmak amacıyla sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilere “Doğru el yıkama ve hijyen” hakkında video izletilmesi, Sağlıklı yaşam ve Beslenme Dostu okul panosuna ilgili görsellerin eklenerek okulda lavabolara doğru el yıkama teknikleri ile ilgili bilgilendirici görseller asılması.Ailelerin gönderilen broşürlerle bilgilendirilmesi.	EKİM-2019	Evet		
<b>Dünya Gıda Günü- Bilgilendirme</b> 16 Ekim “Dünya Gıda Günü” kapsamında sınıf öğretmenleri tarafından besinleri faydaları hakkında öğrencilere bilgilendirme yapılması	EKİM-2019	Evet		Okulumuzdaki 18 öğretmen kendi sınıflarındaki öğrencilere besinlerin faydalarını anlattı. Böylece okuldaki toplam 350 öğrenci besinlerin faydaları hakkında bilgilendirildi. Sınıflara çeşitli meyveler getirilerek meyvelerin faydaları konuşuldu.

<b>Çerez Günü</b> Çocuklara ara öğün alışkanlığı kazandırmak ve ara öğünde doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirme amacıyla evden getirilen çeşitli çerezlerin yenmesi sağlanarak öğrenci ve öğretmenlerin katılımıyla sınıflarda 'Çerez Günü' yapılması	EKİM-2019	Evet		Öğrencilerin evden getirdiği çerezlerle sınıflarda Çerez günü düzenlendi. Ara öğünün , doğal ve sağlıklı beslenmenin faydalarını 18 sınıf öğretmeni kendi öğrencilerine anlattı. Okuldaki 350 öğrenci getirdiği çerezleri paylaşarak yiyerek eğlenceli bir gün geçirdi.
<b>Sağlıklı Beslenme – Eğitim</b> Okul çalışanlarının sağlıklı beslenme konusunda eğitim alması.	EKİM -2019	Evet		
<b>Müzikli Yaşam Sporu</b> Her hafta Çarşamba günü okul bahçesinde müzik eşliğinde hareketli yaşam için spor yapılması. ( olumsuz hava şartlarında sınıflarda- En az 10 dakika )	KASIM -2019	Evet		
<b>Kahvaltını Yap – Dengeli Beslen</b> Öğrencilere dengeli beslenme ve kahvaltının önemi hakkında bilgilendirme amaçlı kahvaltı etkinliğinin düzenlenmesi	KASIM-2019	Evet		
<b>Diyabet Günü</b> 14 Kasım ‘‘Dünya Diyabet Günü’’ kapsamında tükettiğimiz hazır içecekler içerisindeki şekere dikkat çekmek amacıyla bilgilendirme yapılması ve pano hazırlanması	KASIM-2019	Evet		

<b>Diyabetle Yaşam – Bilgilendirme</b> Diyabet konusunda farkındalık yaratmak amacıyla diyabetle broşürün sınıf öğretmenleri tarafından velilere gönderilerek bilgilendirme yapılması.	KASIM - 2019	Evet		
<b>Ağız ve Diş Sağlığı Haftası</b> 18-24 Kasım ‘‘Ağız ve Diş Sağlığı Haftası’’ kapsamında Ağız ve diş sağlığı konusunda farkındalık yaratmak için sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilere bilgilendirme yapılması ve okuldaki bütün öğrencilerle ‘‘ Okul Diş fırçalama Günü’’ etkinliğinin düzenlenmesi.	KASIM- 2019	Evet		
<b>Çocuk ve Sağlıklı Beslenme-Aile Bilgilendirme</b> 24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"programında Çocuk ve Sağlıklı Beslenme konusuna dikkat çekmek için sınıf öğretmenleri tarafından ailelere bilgilendirme yazısının gönderilmesi	KASIM- 2019	Evet		
<b>Beslenme Dostu Okul Panosu-Yarışma</b> Beslenme dostu okul konusunda farkındalık yaratma amaçlı Sağlıklı beslenme ve hijyen konulu sınıf panolarının düzenlenmesi Okulda düzenlenen Sınıf panoları arasında yarışma yapılması.	KASIM - 2019			

<b>Akran Zorbalığı – Bilgilendirme</b>  Rehber öğretmen tarafından 1,2,3 ve 4. Sınıflara öğrenciler arasındaki zorbalıkları engellemek amacıyla ‘‘Akran zorbalığı’’ konulu seminer verilmesi	KASIM 2019	Evet		
<b>Sandviç Günü</b>  Besin içeriklerini öğrenmek amacıyla sınıf öğretmenlerinin rehberliğinde sınıflarda öğrencilerle ‘‘Sandviç Yapalım’’ etkinliğinin yapılması	ARALIK- 2019	Evet		
<b>Ayın meyvesi - Havuç ve Mandalina</b>  Sebze ve meyve yemeyi teşvik etmek amacıyla ayın meyve ve sebzelerin faydaları hakkında bilgilendirme yapılması. ( Havuç ve Mandalina )	ARALIK - 2019			
<b>İp Atlama Günü</b>  Öğrencilerde hareketli yaşamı teşvik etme amaçlı ip atlama günü etkinliğinin düzenlenmesi.	ARALIK- 2019			



<b>Yerli Malı Haftası</b> 12-18 Aralık Yerli Malı Haftasında okul bünyesinde öğrencilerle Meyve ve çerez Günlerinin düzenlenmesi.	ARALIK-2019			
<b>Doğru beslenme – Bilgilendirme</b> Sınıf öğretmenleri tarafından doğru beslenmeyi teşvik etme amaçlı sınıflarda doğru beslenme konulu video gösteriminin yapılması	ARALIK-2019			
<b>ALO – 174 Gıda Hattı</b> Gıda hattı hakkında öğrenciler bilgilendirme ve konuya ait afişlerin sınıflara ve okul panolarına asılması.	ARALIK -2019			
<b>Münazara</b> 4.sınıf Öğrencileri arasında sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratmak için sağlıklı beslenme-fastfood konulu münazara yapılması	ARALIK -2019			
<b>İstismar ve Cinsiyet Bilgilendirme</b> Okul rehber öğretmeni tarafından okul öğrencilerini bilgilendirme amaçlı ‘İstismar ve cinsiyet ayrımcılığı ‘ konulu seminer verilmesi	ARALIK-2019			

<p><b>Ayın sebze ve Meyvesi</b></p> <p><b>Elma– Karnabahar</b></p> <p>Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Havucun ve karnabaharın faydalarının anlatılması.</p>	OCAK - 2020			
<p><b>Sağlıklı Beslenme –Eğitim</b></p> <p>Okul çalışanları ve velilere okula davet edilen diyetisyen tarafından sağlıklı beslenme, hareketli yaşam konusunda eğitim verilmesi.</p>	OCAK - 2020			
<p><b>Resim yarışması</b></p> <p>3. ve 4. Sınıf öğrencileri arasında sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratma amaçlı <b>Sağlıklı beslenme</b> konulu resim yarışması düzenlenmesi.</p>	OCAK- 2020			
<p><b>Sek Sek oynama Günü</b></p> <p>Öğrencilerde hareketli yaşamı teşvik etme amaçlı sek sek oynama günü etkinliğinin düzenlenmesi.</p>	OCAK - 2020			
<p><b>C vitamini şenliği</b></p> <p>Çocukların doğal, sağlıklı c vitaminince zengin besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Vitamin şenliğinin düzenlenmesi</p>	OCAK- 2020			

Okulda Haşerelere karşı ilaçlama yapılması.	OCAK-2020			
<b>Değerlendirme</b> Beslenme dostu okul ekibinde yer alan kişilerle 1.Dönem değerlendirmesinin yapılması.	OCAK-2020			
<b>Ayın meyve ve sebzesi</b> <b>Portakal – Ispanak</b> Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Elma ve ıspanağın faydalarının anlatılması.	ŞUBAT - 2020			
<b>Ayran Günü</b> Öğrencilere ayran içme alışkanlığı kazandırmak amacıyla ayran yapma ve içme gününün düzenlenmesi	ŞUBAT-2020			
<b>Çocuk oyunları - Turnuva</b> Hareketli Yaşamı desteklemek amaçlı 1,2,3 ve 4.Sınıf öğrencileri arasında sınıf öğretmenleri rehberliğinde çocuk oyunları turnuvasının düzenlenmesi.	ŞUBAT-2020			
<b>Hareketli Yaşam – Bilgilendirme</b> Velileri bilgilendirme amaçlı ‘ Hareketli yaşam ve sağlıklı yemek tabağım’ broşürlerinin gönderilmesi.	ŞUBAT-2020			

<b>Ayın meyve ve sebzesi</b> <b>Elma – Marul</b>  Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.	MART-2020			
<b>Hulahop Çevir</b>  Öğrencilerde hareketli yaşamı teşvik etme amaçlı hulahop günü etkinliğinin düzenlenmesi.	MART -2020			
<b>Dünya Tuza Dikkat Haftası</b>  11-17 Mart “ Dünya Tuza Dikkat Haftası” kapsamında ‘Tuza Dikkat’ haftası pano çalışması ve tuz kullanımı hakkında sınıf öğretmenleri tarafından ailelere bilgilendirme yazısı gönderilmesi	MART-2020			
<b>’Dünya Su Günü’</b>  22 Mart ‘’Dünya Su Günü’ kapsamında Suyun vücut üzerindeki etkileri hakkında sınıf öğretmenleri tarafından bilgilendirme yapılması ve sınıflarda suyun önemini vurgulayan pano hazırlanması.	MART-2020			
<b>Yoğurt Günü</b> Okul bünyesinde sağlıklı beslenme amacıyla ‘Yoğurt Mayalıyoruz ve Yiyoruz’ etkinliğinin yapılması. 4. sınıflar tarafından mahallemizde bulunan yoğurt fabrikasına gezi düzenlenmesi	MART-2020			

<p><b>Ayın meyve ve sebzesi</b></p> <p><b>Patlıcan ve Erik</b></p> <p>Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.</p>	NİSAN - 2020			
<p><b>Dünya Sağlık Günü- Resim yarışması</b></p> <p>7 Nisan "Dünya Sağlık Günü" kapsamında 4. Sınıf öğrencileri arasında Sağlık konulu resim yarışmasının yapılması</p>	NİSAN- 2020			
<p><b>Dünya Sağlık Haftası- Bilgilendirme</b></p> <p>7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası" boyunca sınıflarda sınıf öğretmenleri tarafından sağlıklı yaşam konulu videoların izlettirilmesi</p>	NİSAN- 2020			
<p><b>Büyümenin İzlenmesi günü</b></p> <p>15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi günü" Sınıflarda sınıf öğretmeni tarafından boy kilo ölçümlerinin yapılması ve sonuçlar hakkında velilerin bilgi yazısının gönderilmesi.</p>	NİSAN- 2020			
<p><b>23 Nisan Ulusal egemenlik ve çocuk Bayramı</b></p> <p>kutlamaları kapsamında hareketli yaşamı desteklemek amaçlı 2. Ve 4. Sınıflar arasında sınıf öğretmenleri rehberliğinde sportif faaliyetlerin yapılması. Yarışmaların düzenlenmesi</p>	NİSAN- 2020			

<p><b>Ayın meyve ve sebzesi</b></p> <p><b>Kavun – Fasulye</b></p> <p>Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.</p>	MAYIS-2020			
<p><b>Sağlıklı Yaşam – Şiir Yarışması</b></p> <p>Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam ‘ konularında farkındalık yaratmak için şiir yarışmasının yapılması. Eserlerin panolarda sergilenmesi.</p>	MAYIS-2020			
<p><b>Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü – Dans Ediyoruz</b></p> <p>10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü” Kapsamında okulda bütün öğrencilerin katılımıyla rehber öğretmenler eşliğinde Müzikli dans etkinliklerinin düzenlenmesi</p>	MAYIS-2020			
<p><b>"Dünya Obezite Günü"</b></p> <p>22 Mayıs "Dünya Obezite Günü" kapsamında risk grubuna giren öğrenci velilerinin sağlık kurullarına yönlendirilmesi</p>	MAYIS-2020			
<p><b>Bilgilendirme – Fastfood</b></p> <p>Okul Öğrencilerine sınıf öğretmenleri tarafından sağlıklı beslenme-fastfood konulu bilgilendirme yapılması</p>	MAYIS-2020			

<b>Piknik</b> Sınıf öğretmenleri eşliğinde öğrencilerle sağlıklı ve hareketli yaşamı desteklemek amaçlı Silifke Mesire alanında sınıf pikniklerinin düzenlenmesi	MAYIS-2020			
<b>Fırın -Gezi</b> Öğrencilere besinlerin yapımı hakkında bilgilenmek amacıyla Okula en yakın ekmek fırınına gezi düzenlenmesi	MAYIS-2020			
<b>Ayın meyve ve sebzesi</b> <b>Kabak ve Karpuz</b> Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.	HAZİRAN-2020			
<b>Bilgilendirme</b> Öğrencilere yaz tatilinde Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını devam ettirebilmek için sınıf öğretmenleri tarafından gerekli bilgilerin verilmesi	HAZİRAN-2020			
<b>Değerlendirme</b> Okul beslenme sağlık yönetim ekibi ile 2. Dönemin değerlendirilmesi	HAZİRAN-2020			