

EK-4: KIZILTEPE ADNAN MENDERES ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ: Kızıltepe Adnan Menderes Ortaokulu'nda Beslenme Dostu Okul Programının, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının ÜÇ (3) yıllık sonunda Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama davranışları kazanmaları, Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor yapma davranışlarını % 40 artırmak.

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		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2018			
2- Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2018			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2018			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2018			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2018			
6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2018			
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2018			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2018			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Abdurrahim ASAN tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2018			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2018			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2018			

6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2018			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2018			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşıyan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2018			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2018			
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2018			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2018			
5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2018			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2018			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2018			
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2019			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2019			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2019			

1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2019			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2019			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2019			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2019			
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2019			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2019			
3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2019			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2019			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2019			
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2019			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2019			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2019			

4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2019			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2019			
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2019			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2019			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2019			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek	Mayıs 2019			
1-Genel değerlendirme	Haziran 2019			
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2019			
2- Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2019			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2019			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2019			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2019			

6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2019			
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2019			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2019			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Eyüp GÜZEL tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2019			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2019			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2019			
6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2019			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2019			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2019			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2019			
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2019			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2019			

5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2019			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2019			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2019			
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2020			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2020			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2020			
1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2020			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2020			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2020			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2020			
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2020			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2020			

3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2020			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2020			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2020			
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2020			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2020			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2020			
4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2020			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2020			
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2020			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2020			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2020			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek	Mayıs 2020			

1-Genel değerlendirme	Haziran 2020			
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2020			
2- Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2020			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2020			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2020			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2020			
6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2020			
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2020			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2020			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Eyüp GÜZEL tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2020			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2020			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2020			

6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2020			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2020			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşıyan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2020			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2020			
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2020			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2020			
5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2020			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2020			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2020			
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2021			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2021			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2021			

1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2021			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2021			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2021			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2021			
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2021			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2021			
3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2021			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2021			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2021			
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2021			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2021			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2021			

4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2021			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2021			
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2021			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2021			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2021			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilemek	Mayıs 2021			
1-Genel değerlendirme	Haziran 2021			

Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi