

Ek-4 : AYDIN EFELER KARDEŞKÖY ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ: Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;** Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,** Çocukluklarda şişmanlık,**Sağlıklı okul dönemi,** Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık)çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin sağlıklı bir yaşam sürmesini sağlamak, sağlıklı çocuklar yetiştirmek, beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak

HEDEFLER:

- 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 artırılması.
- 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.

ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin görevlerinin duyurulması	Eylül 2019			
Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2019			
Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internet sayfasında yayınlanması.	Eylül 2019			
Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi.	Ekim 2019			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Ekim 2019			
Öğrencilerin fiziksel aktivite karnesinin çıkarılması (Boy, kilo, şnav, mekik, otur uzan testi)	Ekim 2019			

Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması.	Ekim 2019			
Kantin denetlenmesi ve denetlenme formunun doldurulması	Ekim 2019			
Ekim Ayı raporunun yazılması.	Ekim 2019			
Sağlıklı Hayat-Sağlıklı Beslenme konusunda velilere seminer verilmesi.	Kasım 2019			
Dünya Diyabet Günü nedeniyle Abur Cubura Son Etkinliğinin yapılması.(resim, drama, sergi vb.)	Kasım 2019			
Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi.	Kasım 2019			
Kantin denetlenmesi ve denetleme formunun doldurulması	Kasım 2019			
Kasım Ayı raporunun yazılması.	Kasım 2019			
Okulda boy ve kiloları tespit edilen tüm öğrencilerin, beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi.	Aralık 2019			
Kantin denetlenmesi ve denetlenme formunun doldurulması.	Aralık 2019			
Aralık ayı raporunun yazılması.	Aralık 2019			
El hijyeni konusunda çocukların bilgilendirilmesi.	Şubat 2020			
Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ile ilgili bilgilerin duyurulması.	Şubat 2020			
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin açılması ve resimler eklenmesi.	Şubat 2020			
Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi.	Şubat 2020			
Kantin denetlenmesi ve denetleme formunun doldurulması.	Şubat 2020			
Şubat ayı raporunun yazılması	Şubat 2020			

Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Mart 2020			
Beslenme listesinin hazırlanması.	Mart 2020			
Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi.	Mart 2020			
Meyve ve süt günleri düzenlemek.	Mart 2020			
Okul kantininde tane ile meyve satışının yapılması ve almaya teşvik edilmesi.	Mart 2020			
Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak(cd, resim, hikaye, drama vb.)	Mart 2020			
Kantin denetlenmesi ve denetleme formunun doldurulması.	Mart 2020			
Mart ayı raporunun yazılması.	Mart 2020			
Beden eğitimi derslerinde tüm sınıflara sabah spor egzersizi yapılması.	Nisan 2020			
Fast food hakkında bilgilendirme.	Nisan 2020			
Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi.	Nisan 2020			
Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme.	Nisan 2020			
Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması.	Nisan 2020			
Kantin denetlenmesi ve denetleme formunun doldurulması.	Nisan 2020			
Nisan ayı raporunun yazılması.	Nisan 2020			
Okul bahçesinin ve oyun alanlarının düzenlenmesi.	Mayıs 2020			
Okul kantininde taze sıkılmış meyve suyu satışının yapılmasının sağlanması.	Mayıs 2020			
Öğrencilerin fiziksel aktivite karnesinin çıkarılması (Boy, kilo, şınav, mekik, otur uzan testi)	Mayıs 2020			
Sağlık için beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivite yaptırılması(Yürüyüş, koşma, esneme vb.)	Mayıs 2020			

Velilerimizle sağlıklı bir hayat sürdürülebilmesi için neler yapılmalı konu başlığında anket düzenlenmesi.	Mayıs 2020			
Okulda boy ve kiloları tespit edilen tüm öğrencilerin, beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi.	Mayıs 2020			
Okul çevresinde sağlıklı hayat, sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek.	Mayıs 2020			
Öğrencilerimizle beden eğitimi derslerinde sabah sporu yapmak	Mayıs 2020			
Sağlıklı beslenme günü ve Dünya Obezite Günü nedeniyle Çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2020			
Kantin denetlenmesi ve denetleme formunun doldurulması.	Mayıs 2020			
Mayıs ayı raporunun yazılması.	Mayıs 2020			
Genel değerlendirme.	Haziran 2020			

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

Fuat KABUCU
Müdür Yardımcısı.

Gülcihan ÇERÇİ
Türkçe Öğretmeni

Abdulkadir KURT
Matematik Öğretmeni

Tülin TEPE
Fen Bilimleri Öğretmeni

Ferda İNAN EREN
Sosyal Bilgiler Öğretmeni

Sıla Seda ANCIN
İngilizce Öğretmeni

Ferhat USTURUMCALI
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni

Nazmi ÇAĞLAYAN
Beden Eğitimi Öğretmeni

Gamze AYTEKİN
Müzik Öğretmeni

Elif ERSOY
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Öğrt.

Ramazan ATAR
Sosyal Bilgiler Öğretmeni

Huriye GÖGERCİN
Öğrenci Velisi

Erdal GÜLER
Kantin İşletmecisi

Gülgün GÜLER
Kantin Çalışanı

Nurcan DİBEK
O.A.B. Başkanı

Buse ÇOLAK
Spor Kulübü Temsilcisi

Adnan ÇAM
Kardeşköy Ortaokulu Okul Müdürü

