

**İçeriçumra Gökkaya İlkokulu**

**BESLENME DOSTU**

**OKULLAR PROJESİ**

**DOSYASI**

**İÇERİÇUMRA GÖKKAYA İLKOKULU**

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

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

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.

**BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ**

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.

**BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI**

**Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Davranış Biçimi Geliştirmeleri ve İyi Uygulamaların Ödüllendirilmesi**

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile okulların sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir.

"Beslenme Dostu Okul Projesi" Milli Eğitim Bakanlığı ile işbirliği içerisinde okulların, belirlenen kriterler doğrultusunda "Beslenme Dostu Okullar Değerlendirme Formu" ile denetlenmesi, 100 puan üzerinden 90 ve üzeri puan alan okulların "Beslenme Dostu Okul" sertifikası ile ödüllendirilmesi aşamalarını içermektedir.

Okullar ;

* Öğrencilerin boy/kilo ölçümlerinin rutin aralıklarla (yılda 2 kez) yapılıp ve risk grubunda olan öğrencilerin velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilip yönlendirilmediğine,
* Okulun "Beyaz Bayrak " sertifikası bulunup bulunmamasına,
* Okul içinde uygun alanlarda sağlıklı içme suyu olanakları bulunup bulunmamasına,
* Su deposu var olup olmadığı ve temizliğinin rutin aralıklara yapılıp yapılmadığına,
* Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin (kızartmalar, gazlı içecekler, kolalı içecekler vb.) satışı yapılıp yapılmadığına,
* Süt, ayran, yoğurt vb. içecekler ve taze sıkılmış meyve ve sebze suyu satışının yapılıp yapılmadığına,
* Tane ile meyve ve sebze satışı yapılıp yapılmadığına,
* Kantin hizmetleri 17 Nisan 2007 tarihli ve 1008 sayılı (2007/33 genelge no´lu) genelgede belirtildiği üzere Okul Müdürünün kendisi veya görevlendireceği bir Müdür Yardımcısı başkanlığında kurulacak bir komisyon tarafından ayda en az bir kez genelge ekinde bulunan "Okul Kantini Denetim Formu" kullanılarak denetlenip denetlenmediği
* Öğrencilerin evden getirdikleri beslenme çantalarının içeriklerinin Sağlık Bakanlığının yayımlamış olduğu ve İl Milli Eğitim Müdürlüğünün okullara dağıtmış olduğu haftalık beslenme programına göre hazırlatılmakta ve öğretmenler tarafından beslenme çantalarının içeriklerinin her gün kontrol edilip edilmediği,

Kriterlerine göre değerlendirilmektedir.

**BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Okul Müdürü** | **Ali BACAK** |
| **2** | **Müdür Yardımcısı** | **Hacer BAYRAKCI** |
| **3** | **Sınıf Öğretmen** | **Ayşe ZENGİN ALP** |
| **4** | **Sınıf Öğretmen** | **Mediha Tuba KOÇ** |
| **5** | **Anasınıfı Öğretmen** | **Şulenur KULA DEMİR** |
| **6** | **Okul Aile Birliği Başkanı**  | **Ahmet KÜÇÜKYILDIZ** |
| **9** | **Yardımcı Personel** | **Faysal YAYLACI** |

**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 çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak 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 çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

Sağlıklı sofraların paylaşıldıkça güzelleştiğini biliyoruz.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması | **Ekim 2019** | Evet |   | Okul Müdürü başkanlığında, Müdür Yardımcısı, 4 öğretmen, üç veli, Okul Öğrenci Meclisi temsilci, okul hizmetlisinin katılımı ile Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi kuruldu. |
| Beslenme Dostu Okul Yıllık Planının hazırlanması | **Ekim 2019** | Evet |   | Okulumuzun Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planı hazırlandı. |
| **15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"** nedeniyle Okul tuvaletlerinde ve sınıflarda çocukların görebilecekleri yerlere **"Doğru El Yıkama Teknikleri"**ni gösteren şemaların asılması, öğrencileri bilinçlendirme çalışmaları ve uygulama | **Ekim 2019** | Evet |   | Okulumuz sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilere “El Yıkama Teknikleri” anlatıldı, sınıf öğretmenleri mihmandarlığında öğrencilere uygulama yaptırıldı. “El Yıkama Teknikleri” şeması uygun yerlere asıldı. |
| Okulumuzda hareketli yaşamı desteklemek için sınıfların kendilerine ait olan hulahoplar ile “OKULCA HULAHOP ÇEVİRME “ etkinliği  | **Ekim 2019** | Evet |   | Okulumuz sınıf öğretmenleri tarafından okul bahçesinde öğrencilere hulahop çevirme etkinliği düzenlenmiştir. Öğrenciler kendi aralarında en uzun süre hulahop çevirme yarışı yapmışlardır. |
| Okulumuzda hareketli yaşamı desteklemek için “OKULCA YÜRÜYORUZ” etkinliği ile okul bahçesinde yürüyüş yapılması. | **Ekim 2019** | Evet |   | Okulumuzdaki tüm sınıflar okul bahçesinde çeşitli hızlarda yürüyüş yapmışlardır. |
| Hareketli yaşamın teşviki ve okul bahçesinin öğrencilerin oyun ihtiyacına cevap vermesini sağlaması için okul bahçesinde **oyun alanlarının öğrenciler tarafından kullanılması.**(Sek sek, voleybol, basketbol, futbol, köşe kapmaca, mendil kapmaca, 9 taş alanları) | **Ekim 2019** | Evet |  | Okulumuz bahçesindeki oyun alanları öğrenciler tarafından kullanılabilecek durumdadır. |
| Şiddeti Önleme Eylem Ekibinin kurulması ve plan doğrultusunda etkin çalışılması. | **Ekim 2019** | Evet  |   | Okulumuz öğretmenleri arasından Şiddeti Önleme Eylem Ekibi kurulmuştur. |
| Okulumuz sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilere yönelik olarak hazırlanan **"Haftalık Ders Çalışma Programı"**nda, dengeli beslenme, hareketli yaşam ve kişisel hijyen konularını içeren zaman dilimlerinin ayrılması. | **Ekim 2019** | Evet |   | Okulumuz öğretmenleri haftalık ders programları doğrultusunda dengeli beslenme, hijyen, hareketli yaşam konularını işlemişlerdir. |
| **Ekim Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Ekim 2019** | Evet |   | Ekim ayı raporu hazırlanmıştır. |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Kasım 2019** | Evet |  | Okul sayfasında beslenme köşesi düzenlenmiştir. |
| Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konularında Sağlık Bakanlığı'nın ve Yeşilay'ın hazırlamış olduğu eğitici film, çizgi film ve şarkıların CD halinde okul öğretmenlerine dağıtılarak sınıflarda okul öğrencilerine izletilmesinin sağlanması. | **Kasım 2019** | Evet |  | Okulumuz öğretmenleri tarafından öğrencilere Sağlıklı Beslenme CD leri izletildi. |
| Dünya diyabet günü nedeniyle Okulda Diyabet Programı Eğitim Platformu CD içeriğinin tüm sınıflarda izletilmesi ve 14 Kasım Dünya Diyabet Günü ile ilgili farkındalık oluşturmak için çalışmaların yapılması. | **Kasım 2019** | Evet |  | Okulumuz öğretmenleri tarafından öğrencilere Okulda Diyabet Eğitimi CD leri izletildi. |
| **21-27 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"** etkinlikleri kapsamında Ağız ve Diş Sağlığı ile ilgili şiir, resim yarışması düzenlenmesi | **Kasım 2019** | Evet |   | Okulumuz öğretmenleri tarafından doğru şekilde diş fırçalama şekilleri öğrencilere gösterildi. Öğrencilerden diş fırçalama etkinliği ile ilgili resimler yapmaları istendi. |
| Okulun internet sayfasında **"Beslenme Köşesi"**nin oluşturulması ve sürekli güncellenmesi. | **Kasım 2019** | Evet |   | Okul internet sayfasındaki Beslenme Köşesi güncellenmiştir. |
| Öğrenci, okul çalışanları ve velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen mesajlar içeren poster, afiş, broşürler vb. materyallerin okul içi uygun yerlerde sergilenmesi. | **Kasım 2019** | Evet |   | Sağlıklı yaşamla ilgili afişler okul koridorlarına asılmıştır. |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi. | **Kasım 2019** | Evet |   | Okul internet sayfasındaki Beslenme Köşesi güncellenmiştir. |
| Kasım Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Kasım 2019** | Evet |   | Kasım ayı çalışmaları raporlaştırılmıştır. |
| Öğrencilerde temizlik bilincinin kalıcı olarak sağlanması için, **“haftanın en temiz sınıfı”**nın okul öğrenci temsilcisi ve okul meclisi üyeleri tarafından yapılan denetimler sonucu seçilerek ödüllendirilmesi. | **Aralık 2019(Her Hafta)** | Evet |  | Öğrencilere bilgi verilerek haftanın en temiz sınıfı uygulamasına başlanmıştır. |
| Bütün sınıflarda öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin taşınabilir dijital/elektronik tartı ve ayakta boy ölçer ile öğretmenlerce yapılıp, sonuçların kaydedilmesi ve BKİ hesaplamalarının yapılarak öğrenci ve veliler ile paylaşılması. | **Aralık 2019** | Evet |   | Öğretmenler tarafından öğrencilerin boy, kilo ölçümleri yapılıp E-okul sistemine işlenmiş ve velilerle paylaşılmıştır. |
| Okulumuzun bütün sınıflarında **Yerli Malı Haftası**nın Sağlıklı Besinlerle kutlanması ve “C VİTAMİNİ ŞENLİĞİ”nin yapılması | **Aralık 2019** |  |   |  |
| 1. ve 2. Sınıflarda Görsel Sanatlar dersinde meyve ve sebze baskısı yapılarak öğrencilere bu meyve ve sebzelerin vücudumuz için yararlarının anlatılması | **Aralık 2019** |  |   |  |
| Sınıfta öğrenci velilerinin yardımı ile taze sıkılmış meyve sularının pekmez ile karıştırılarak öğrencilere dağıtılması ve öğrencilerin portakal ve pekmezin yararları konusunda bilgilendirilmesi. | **Aralık 2019** |  |   |  |
| Beslenme dostu okul projesine başvurunun yapılması. | **Aralık 2019** |  |   |  |
|  Aralık Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Aralık 2019** |  |   |  |
| Sağlıklı sebzeleri çimlendiriyoruz etkinliğinin yapılarak, öğrencilerin yedikleri sebze ve tahılların nasıl yetiştiğini bizzat görmelerinin sağlanması ve bu yetiştirilenlerin hobi bahçesine Nisan ayında dikilmesi | **Ocak 2020** |  |   |  |
| **Verem Haftası (4-10 Ocak 2018)** etkinliklerinin yapılması ve öğrencileri bilinçlendirme | **Ocak 2020** |  |  |  |
| Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsetilmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| Sınıflarda Kişisel hijyeni sağlama konusunda tırnak kontrollerinin yapılarak el hijyenin sağlanmasına katkı sağlanması.(Her Hafta) | **Ocak 2020** |  |   |  |
| Öğrencilerin bakliyat ürünlerini tanıması amacıyla kardan adam çalışmasının yapılması. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| Sağlıklı Beslenme konusunda abur cubur yerine meyvelerin önemine dikkati çekmek ve çocukların meyvelere karşı önyargısını kırmak için, sınıf içi oyunların düzenlenmesi. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| Sağlıklı yaşam tarzını ve sağlıklı beslenmeyi teşvik edecek şekilde model olmak amacıyla, öğretmenler tarafından öğlen yemeğinde Sağlıklı Besleniyoruz sloganıyla yemek organizasyonunun düzenlenmesi. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| www.beslenme.gov.tr adresinde Çocuk köşesinde bulunan Parmak Bulmacaların öğrencilere dağıtılarak, öğrenciler arasında Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Hareket konularında öğretici oyun oynamalarının sağlanması. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| **Ocak Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Ocak 2020** |  |   |  |
| Okul genelinde **"Sağlıklı Besleniyorum, Sağlıklı Büyüyorum" konulu resim yarışması**nın düzenlenerek, yarışma şartnamesinin öğrencilere duyurulması. | **Şubat 2020** |   |   |    |
| Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsetilmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | **Şubat 2020** |   |   |  |
| Sağlık Bakanlığına ait www.beslenme.gov.tr sitesinde çocuk köşesindeki, meyve ve sebzelerden oluşan **hafıza kartları**nın hazırlanarak, öğrencilerinin meyve ve sebzeleri tanımalarına katkı sağlayacak oyunların oynanması. | **Şubat 2020** |   |   |   |
| Sınıf Öğretmenleri tarafından yapılan Veli Toplantılarında Beslenme Dostu Okul Projesinin ayrı bir gündem maddesi olarak alınarak, bu konuda yapılan ve yapılacak çalışmalar hakkında velilere bilgi verilmesi. | **Şubat 2020** |   |   |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Şubat 2020** |  |  |  |
| **Şubat Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Şubat 2020** |   |   |   |
| Teknoloji Bağımlılığının önlenmesi, çocukların hareketli yaşama teşviki amacıyla Yeşilay-TMB programı çerçevesinde yayınlanan **Teknoloji Testi**nin 3. ve 4. Sınıf öğrencilerine uygulanması. | **Mart 2020** |   |   |  |
| **11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası** kapsamında bilgilendirme çalışmasının yapılması. | **Mart 2020** |   |   |   |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Mart 2020** |   |   |  |
| Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | **Mart 2020** |   |   |    |
| **Mart Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Mart 2020** |   |   |   |
| **“Kalp Sağlığı Haftası”** ile ilgili farkındalık yaratmak amacıyla etkinlikler düzenlenmesi ve kalp sağlığı ile ilgili bilinçlendirme çalışmalarının yapılması(Nisanın 2. Haftası) | **Nisan 2020** |   |   |  |
| 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı haftasında hareketli yaşam ile ilgili etkinliklerin düzenlenmesi ve yarışmaların düzenlenmesi. | **Nisan 2020** |   |   |   |
| Okulda hareketli yaşamı desteklenmesi, çocukların yaşlarına uygun fiziksel aktiviteleri yapabilmesi için spor müsabakalarının(Basket atma, penaltı atma, ip atlama, mendil kapmaca, top sektirme) düzenlenmesi ve dereceye giren öğrencilerin ödüllendirilmesi. | **Nisan 2020** |   |   |   |
| Okul hobi bahçesinin sınıf öğretmenleri ve öğrencilerce ekilmesi, ürünlerin bakımı | **Nisan 2020** |   |   |   |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Nisan 2020** |   |   |  |
| Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | **Nisan 2020** |   |   |    |
| **Nisan Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Nisan 2020** |   |   |  |
| **22 Mayıs DünyaObezite Günü** etkinlikleri çerçevesinde, Obezitenin önlenmesi ve dengeli beslenme ile ilgili farkındalık çalışmaları | **Mayıs 2020** |   |   |   |
| **"Dünya Sağlık İçin Hareket Et"** gününde öğrenci ve velilerle doğa yürüyüşü düzenlenmesi. | **Mayıs 2020** |   |   |  |
| Sınıf pikniklerinin düzenlenmesi. | **Mayıs 2020** |  |  |  |
| 21 Mayıs **“Dünya Süt Günü”** kapsamında öğrencilerin süt içmeye teşvik edilmesi | **Mayıs 2020** |   |   |  |
| Okulumuz 3. ve 4.Sınıf öğrencilerine yönelik, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konularında sınıf içinde öğrencilerin akranlarıyla birbirlerini eğitmeleri için **bilgi yarışmaları**nın düzenlenmesi. | **Mayıs 2020** |   |   |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Mayıs 2020** |   |   |  |
| Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | **Mayıs 2020** |   |   |  |
| **Mayıs Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Mayıs 2020** |   |   |   |
| Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | **Haziran 2020** |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi. | **Haziran 2020** |   |   |   |
| **Yıl sonu çalışmaları**nın değerlendirilerek raporlaştırılması. | **Haziran 2020** |   |   |   |

Ali BACAK

Okul Müdürü