**ÇAYKENARI ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**

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

**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

|  |  |
| --- | --- |
| **AMAÇ:**

|  |
| --- |
| Muğla ili Seydikemer ilçesi Çaykenarı Ortaokulu’nda Beslenme Dostu Okul Programının çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme, çocukluklarda şişmanlık, sağlıklı okul dönemi uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 3 yıl süre sonunda sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin, sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırmak, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.  |

 |
|  **HEDEFLER:**

|  |
| --- |
| **1**-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencileri, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek, **2**- Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınmasını sağlamak, **3**- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılmasını sağlamak, **4**- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek, **5**- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapmak,Bu bağlamda Çaykenarı Ortaokulu’nda 2019-2020 eğitim öğretim yılı için Beslenme Dostu Okullar Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır. Plan 3 yıllık olup her yıl güncellenecektir.  |

 |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi. | **KASIM** |  |  |  |
| 2. Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması. |  |  |  |
| 3. Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. |  |  |  |
| 4. Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması |  |  |  |
| 5. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. |  |  |  |
| 6. 3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü kapsamında yürüyüş planlaması |  |  |  |
| 7. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması. |  |  |  |
| 8. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 9. Kasım ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Beslenme bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması. | **ARALIK** |  |  |  |
| 2. Sağlıklı Beslenme Rehberi hazırlanması. |  |  |  |
| 3. Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması. |  |  |  |
| 4. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması. |  |  |  |
| 5. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 6.Diyabet hakkında öğrenci ve okul çalışanlarına eğitim verilmesi |  |  |  |
| 7. Yerli Malı Haftasının Kutlanması |  |  |  |
| 8. Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Beslenme dostu okul projesine başvurunun yapılması. | **OCAK** |  |  |  |
| 2. Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi. |  |  |  |
| 3. Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri adlı broşürün velilere ulaştırılması. |  |  |  |
| 4. Eğitim faaliyetlerini yürütmek üzere uygun yerlere afiş, poster, broşür gibi materyallerin asılması. |  |  |  |
| 5. Sağlıklı Beslenme konulu resim ve karikatür yarışmasının yapılması. |  |  |  |
| 6. Resim yarışmasına katılan çalışmaların değerlendirilmesi, dereceye girenlerin ödüllerinin verilmesi ve eserlerin sergilenmesi. |  |  |  |
| 7. Sınıf ortamında beslenmeyi konu alan tartışma ortamının yaratılması için sınıf öğretmenleriyle ve beden eğitimi öğretmeleriyle görüşülmesi.(fast food ve sağlıklı kahvaltıyı savunan iki taraf) |  |  |  |
| 8. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. |  |  |  |
| 9.Okul çevresinde beslenmeyle ilgili hizmet veren yerlerle ilgili yazışmaların yapılması |  |  |  |
| 10. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 11. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması. |  |  |  |
| 12. Ocak ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Sağlıklı beslenme ve obezite konulu seminerlerin düzenlenmesi. | **ŞUBAT** |  |  |  |
| 2. Vitamin Günleri etkinliğinin düzenlenmesi  |  |  |  |
| 3. Veli öğrencilere yönelik konferansların düzenlenmesi |  |  |  |
| 4. El hijyeni hakkında bilgilendirme. |  |  |  |
| 5. Okul bahçesinin düzenlenmesi |  |  |  |
| 6. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. |  |  |  |
| 7. Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması. |  |  |  |
| 8. Diyetisyen ve gıda mühendisi desteğiyle velilere yönelik konferans düzenlenmesi. |  |  |  |
| 9. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 10. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması. |  |  |  |
| 11. <http://beslenme.gov.tr/> <http://www.alo174.gov.tr/> internet adreslerinin tanıtımının yapılması |  |  |  |
| 12. Şubat ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının düzenlenmesi. | **MART** |  |  |  |
| 2. Beden Eğitimi dersi ve sporun önemi hakkında bilgilendirme. |  |  |  |
| 3. Sağlıklı beslenme konusunda şiir ve kompozisyon yarışması düzenlenmesi. |  |  |  |
| 4. Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi. |  |  |  |
| 5. Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fast food hakkında bilgilendirme. |  |  |  |
| 6. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. |  |  |  |
| 7. Sağlıklı beslenme konusunda slogan yarışması düzenlenmesi. |  |  |  |
| 7. Ergenlerde Sağlık adlı broşürün velilere ulaştırılması. |  |  |  |
| 8. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 9. Sabah sporu yapılması |  |  |  |
| 10. Dünya Su Günü (22 Mart) |  |  |  |
| 11. Dünya Tuza Dikkat Haftası (11-17 Mart) |  |  |  |
| 12. Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması | **NİSAN** |  |  |  |
| 2. Yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi |  |  |  |
| 3. Sporun önemi hakkında bilgilendirme. |  |  |  |
| 4. Sağlık için halk yürüyüşünün düzenlenmesi ve Nisan ayının ikinci Pazar günü yürüyüşün yapılması. |  |  |  |
| 5. Yaz Aylarında Sağlıklı Beslenme adlı broşürün velilere ulaştırılması. |  |  |  |
| 6. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. |  |  |  |
| 7. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 8. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması |  |  |  |
| 9. Dünya Sağlık Günü (7 Nisan) |  |  |  |
| 10. Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Sağlıklı ve dengeli beslenme ilgili bilgiler duyurulması. | **MAYIS** |  |  |  |
| 2. Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi. |  |  |  |
| 3. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. |  |  |  |
| 4. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 5. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması |  |  |  |
| 6. Sağlıklı Beslenme Broşürünün velilere ulaştırılması. |  |  |  |
| 7. Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü kutlamasının yapılması ve Bisiklet Etkinliğinin düzenlenmesi (10 Mayıs) |  |  |  |
| 8. Dünya Obezite Günü (22 Mayıs) |  |  |  |
| 9. Mayıs ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** |  **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| 1. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. | **HAZİRAN** |  |  |  |
| 2. Okul kooperatifinin denetlenmesi. |  |  |  |
| 3. Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi |  |  |  |
| 4. Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması |  |  |  |
| 5. Haziran ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  |  |  |  |

**ÇAYKENARI ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**

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

|  |
| --- |
| **Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Üye Listesi** |
| Özgür UÇAR | Okul Müdürü | Ekip Başkanı |
| Adem CİVANOĞLU | Müdür Yardımcısı | Ekip Üyesi |
| Sema USLAN ERGİN | Fen Bilimleri Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Cemal MUTAF | Sosyal Bilgiler Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Evsen ANGILCI | Matematik Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Rahime GİRGİN | İngilizce Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Kenan DAĞ | Beden Eğitimi Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Ayşe KAŞLI | Türkçe Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Nihal AYDEMİR | Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni | Ekip Üyesi |
| Mevlüt AYDIN | Okul Aile Birliği Başkanı | Ekip Üyesi |
| Gülsüm AYDIN | Veli | Ekip Üyesi |
| Kıymet MUTAF | Veli | Ekip Üyesi |
| Ayşe Sude AYDIN | Ortaokul Öğrenci Temsilcisi | Ekip Üyesi |

 **Özgür UÇAR**

 **Okul Müdürü**