# YUNUS EMRE İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL YILLIK ÇALIŞMA PLANI

|  |
| --- |
| **AMAÇ:**  Yunus Emre ilkokulu olarak beslenme dostu okul projesinin koordineli ve uygulanabilir bir şekilde planlanmasının ve yürütülmesinin sağlanarak okulun tüm paydaşlarının(öğretmen-öğrenci-veli) sağlıklı yaşam konusunda farkındalık düzeylerinin arttırılması, sağlıklı yaşamı içselleştirerek gündelik yaşamlarının bir parçası haline getirmeleri ve bu konuda çevrelerine örnek bireyler olmaları. |
| **HEDEFLER**:  **EYLÜL**  1.Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi kurularak, projenin sağlıklı yürümesini sağlamak  2.Uygulanabilir ve izlenebilir bir plan hazırlamak  **EKİM**  1.Projenin tanıtımının ve tanılırlığının arttırılması  2.Okulun tüm paydaşlarının katılımını sağlamak  3.Alo 174 hattının tanıtılması ve faydalanılmasının sağlanması  4.Vücut kitle indekslerinin belirlenerek risk altındaki öğrencilerin tespit edilmesi ve gerekli sağlık kuruluşlarına yönlendirilmeleri  5.El hijyeninin sağlık açısından önemi konusunda farkındalık kazandırmak  6.Öğrencilerin kantinde sağlıklı ve hijyenik gıdalara erişimini sağlamak(Yıl boyunca)  7.Öğrencilerin düzenli egzersiz alışkanlığı kazanmasını sağlamak(Yıl boyunca)  **KASIM**  1.Dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı kazandırmak  2.Diş bakımının fiziksel ve ruhsal olarak etkilerinin önemini kavratmak  3.Diyabet konusundan farkındalık kazandırmak  **ARALIK**  1.Tuzun besinlerde dengeli kullanılması alışkanlığını kazandırmak  2.Süt ve süt ürünlerinin kemik sağlığı için öneminin kavranmasını sağlamak  **OCAK**  1.Düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırmak  2.Afiş ve sloganlarla sağlıklı yaşam becerileri ile ilgili mesajların zihinlerde kalıcığını arttırmak  3.Abur cubura alternatif ve sağlıklı yiyecekler konusunda bilinç yaratmak  **ŞUBAT**  1.Yapılan bilgi yarışmasıyla kazandırılmak istenen davranışların öğrenciler tarafında kavranma düzeylerinin belirlenmesi  2.Uyku ile sağlık arasındaki ilişkinin öneminin kavratılarak, düzenli ve kaliteli uyku alışkanlığı kazandırmak  2.Meyvenin sağlık açısından faydalarının kavranmasını sağlamak |
| **MART**  1.”SU”yun insan sağlığı açısından öneminin kavranmasını sağlamak ve suyun bilinçli bir şekilde tüketilmesinin gelecek için öneminin vurgulanması  **NİSAN**  1.Öğrencilerin sporu eğlenerek içselleştirmelerini sağlamak  2.Öğrencilerin gelişimlerine projenin yansımasını tespit etmek  3.Görsel hafızaya hitap ederek verilmek istenen mesajların kalıcığını ve görünürlüğünü arttırmak  **MAYIS**  1.Obezite konusunda farkındalık yaratmak  2.Projenin yürütülmesinde okul-veli işbirliğinin sağlanması  **HAZİRAN**  1.Projenin yürütülmesine ilişkin değerlendirme yapılması, aksayan yönlerin tespit edilerek iyileştirme yoluna gidilmesi |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması | **EYLÜL** |  |  |  |
| Beslenme dostu okul yıllık çalışma planının hazırlanması | **EYLÜL** |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması ve doküman eklenmesi | **EKİM** |  |  |  |
| Dünya yürüyüş günü nedeniyle doğada yürüyüş etkinliğinin düzenlenmesi | **EKİM** |  |  |  |
| Dünya gıda günü sebebiyle Alo 174 hattının öğrencilere anlatılarak ilgili sitenin (<http://www.alo174.gov.tr/>) akıllı tahta üzerinden ziyaret edilerek öğrencilerle birlikte incelenerek, farkındalık yaratılması.  EKİM  EKİM  EKİM  EKİM  incelenerek, farkındalık yaratılması. | **EKİM** |  |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılarak beden kitle indekslerinin hesaplanması ve istatistiklerinin tutulması. Yapılan ölçümler sonucunda risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri | **EKİM** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **EKİM** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **EKİM** |  |  |  |
| Tüm velilere, sınıf öğretmenleri tarafından ilgili projeyle alakalı bilgilendirme yapılması | **EKİM** |  |  |  |
| Sınıf öğretmenleri tarafından ”el hijyeni” konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi ve kuralına uygun el yıkama becerisinin uygulamalı olarak öğrencilerle birlikte gerçekleştirilmesi | **EKİM** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması | **EKİM** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **EKİM** |  |  |  |
| Okul bahçesinin fiziksel egzersiz ve oyun amaçlı düzenlenmesi | **EKİM** |  |  |  |
| Beslenme saatlerinde abur cubur tüketilmemesi konusunda zümre başkanları tarafından yapılacak toplantılarda karar alınması | **EKİM** |  |  |  |
| <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenmehareket-anasayfa.html> sitesinin sınıf öğretmenlerince incelenerek, bilgilendirme çalışmalarında ilgili dökümanlardan faydalanmalarının sağlanması | **EKİM** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **KASIM** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **KASIM** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **KASIM** |  |  |  |
| Türkiye Bağımlılıkla Mücadele(TBM) programı kapsamında velilerin “Sağlıklı Yaşam” konusunda bilgilendirilmesi | **KASIM** |  |  |  |
| Diş sağlığı ve temizliği konusunda öğrencilere bilgi verilerek ” Dişlerimi Fırçalıyorum” etkinliğinin düzenlenmesi | **KASIM** |  |  |  |
| “Abur Cubur Yeme, Hastalığı Engelle” sloganıyla sağlıklı ve dengeli beslenme hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi ve sınıf panolarının ilgili konuyla ilgili düzenlenmesi | **KASIM** |  |  |  |
| Her hafta salı günü tüm sınıflarca “Meyvenin Tadı Sağlığın Adı” sloganıyla salı günleri “meyve günü” düzenlenmesi | **KASIM** |  |  |  |
| “Şekeri Azalt, Hayatına Tat Kat” sloganıyla şekerin sağlığımız üzerindeki zararları ve diyabet hakkında öğrencilerin ve velilerin bilgilendirilmesi | **KASIM** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **KASIM** |  |  |  |
| Belediyelerin ilgili birimleriyle iletişime geçilerek öğrencilerin sportif faaliyetlere yönlendirilmesi | **KASIM** |  |  |  |
| 12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması | **ARALIK** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **ARALIK** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **ARALIK** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **ARALIK** |  |  |  |
| “Az Tuz, Çok Sağlık” sloganıyla tuzun zararları hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi ve sınıf panolarının düzenlenmesi | **ARALIK** |  |  |  |
| “Kemiğin Sırrı, Sütte Saklı” sloganıyla salı günleri süt günü düzenlenmesi | **ARALIK** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **ARALIK** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **OCAK** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **OCAK** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **OCAK** |  |  |  |
| “Nerede Hareket, Orada Bereket” sloganıyla sporun öneminin öğrencilere anlatılması ve ilgili konuyla alakalı sınıf panosunun düzenlenmesi | **OCAK** |  |  |  |
| Sağlıklı Yaşamla ilgili afiş ve slogan yarışması düzenlenmesi ve afişlerin okulun ilgili yerlerine asılması | **OCAK** |  |  |  |
| Her salı günü “kuruyemiş günü “ düzenlenmesi | **OCAK** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **OCAK** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **ŞUBAT** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **ŞUBAT** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **ŞUBAT** |  |  |  |
| Sağlıklı yaşamla ilgili okul çapında bilgi yarışmasının düzenlenmesi | **ŞUBAT** |  |  |  |
| Her hafta salı günü tüm sınıflarca “Meyvenin Tadı Sağlığın Adı” sloganıyla salı günleri “meyve günü” düzenlenmesi | **ŞUBAT** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **ŞUBAT** |  |  |  |
| “Kaliteli Uyku,Kaliteli Yaşam” sloganıyla uykunun sağlımız için öneminin anlatılması ve sınıf panolarının ilgili konuyla ilgili düzenlenmesi | **ŞUBAT** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **MART** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **MART** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **MART** |  |  |  |
| “SU” yun öneminin anlatılarak ,“Su Hayattır” sloganıyla tüm okulun aynı anda su içerek farkındalık sağlanması ve “25lt” adlı belgesel gösteriminin yapılması, sınıf panolarının düzenlenmesi | **MART** |  |  |  |
| “Kemiğin Sırrı, Sütte Saklı” sloganıyla salı günleri süt günü düzenlenmesi | **MART** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **MART** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak) | **NİSAN** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **NİSAN** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **NİSAN** |  |  |  |
| Dünya Sağlık Haftası kapsamında “Sağlıklı Yaşam” baskışı t-shirtlerin öğrenciler tarafından sınıf bazında dönüşümlü giyilerek propaganda çalışması yapılması | **NİSAN** |  |  |  |
| Okul genelinde spor müsabakalarının düzenlenmesi | **NİSAN** |  |  |  |
| Her salı kuruyemiş günü düzenlenmesi | **NİSAN** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **NİSAN** |  |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin 2. defa yapılarak elde edilen istatistik sonuçların bir önceki ile karşılastırmasının yapılması | **NİSAN** |  |  |  |
| Pazartesi günü anasınıfları, Salı günü 1.sınıflar,çarşamda günü 2.sınıflar, Perşembe günü 3.sınıflar, Cuma günü 4.sınıflar eşliğinde ders başlama saatinden önce 10 dk toplu fiziksel aktivite yapılması(hava koşullarının elverişsiz olduğu zamanlarda sınıflarda yapılacak | **MAYIS** |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | **MAYIS** |  |  |  |
| Beden eğitimi ve oyun derslerinde 15 dakika fiziksel egzersiz yaptırılması | **MAYIS** |  |  |  |
| Obezite konulu animasyonlar izletilmesi ve sınıf panolarının ilgili konuyla ilgili düzenlenmesi | **MAYIS** |  |  |  |
| Okul çapında sadece sağlıklı besinlerin getirileceği, velilerin de dahil olduğu piknik etkinliğinin düzenlenmesi | **MAYIS** |  |  |  |
| “Annemle Yoğurt Yapıyoruz” etkinliği kapsamında evde yoğurt yapılarak okula getirilmesi | **MAYIS** |  |  |  |
| Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi | **MAYIS** |  |  |  |
| Yıl içinde yapılan çalışmaların genel değerlendirilmesinin yapılması eksiklerinin tespit edilmesi ve buna göre gelecek yıl  yapılacak çalışmalarda bu eksiklilerin giderilmesi. | **HAZİRAN** |  |  |  |

Okul Sağlığı Yönetim Ekibi

**BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR**

**3-4 Ekim ‘Dünya Yürüyüş Günü’**

**15 Ekim ‘Dünya El Yıkama Günü’**

**16 Ekim ‘’Dünya Gıda Günü’’**

**14 Kasım ‘’Dünya Diyabet Günü’’**

**18-24 Kasım ‘’Ağız ve Diş Sağlığı Haftası’’**

**12-18 Aralık Yerli Malı Haftası**

**22 Mart Dünya Su Günü**

**7 Nisan "Dünya Sağlık Günü"**

**7-13 Nisan ‘Dünya Sağlık Haftası’**

**15 Nisan**

**‘Büyümenin İzlenmesi Günü’**

**10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü’’**

**22 Mayıs "Dünya Obezite Günü’’**