**HACI ALİ MUNGAN ORTAOKULU**

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

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

**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.**

**Sağlıklı yaşam biçiminin temel unsurlarından biri olan yeterli ve dengeli beslenmeyi ve hareketli bir yaşamı destekleyecek alışkanlıkları öğrencilere kazandırma teşvik edici bir okul beslenme planı oluşturmaktan geçer.**

**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 2019-2020 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır**.

**AMAÇLARIMIZ**

Aile ve adölesan (ergenlik) çağı eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak için;

\*\* Ergenler ve ailelerde sağlıklı beslenme,

\*\*Ergenlerde şişmanlık,

\*\* Sağlıklı okul dönemi,

\*\* Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği)

Adölesan 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.

Öğrencilerimizin sağlıklı bireyler olmasına katkı sunmak ve sağlığın korunmasının önemi ilgili farkındalık oluşturmak.

**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **AYLAR** |  | **YAPILACAK ETKİNLİKLER** | **ETKİNLİK SORUMLULARI** |
|  |  |
| **EYLÜL** |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | Okul Müdürü tarafından |
| Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması | Azad ÇAKIR Hasan ALMA |
| Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması | Hasan ÖZDEMİR |
| Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun oluşturulması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
|  | Eylül ayı raporunun oluşturulması. |  |
| **EKİM** |  | **Dünya yürüyüş günü (3-4 Ekim)** nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilerek BKİ hesaplanması. BKİ risk grubunda olan öğrenciler ve velileriyle görüşülmesi. Bu öğrencilerin uzman hekim ve diyetisyenlere yönlendirilmesi. | Sultan CEBRAİLOĞLU |
| Sağlık için her öğle arası voleybol, basketbol, futbol ve masa tenisi müsabakalarının organize edilmesi spor etkinliklerinin yapılması | Salih YAPAR Vefa TOKAY |
| Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması. 15 EKİM Dünya El Yıkama Günü için panolarda farkındalık oluşturulması. | Şilan YILDIZ |
| Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından öğrencilere seminer verilmesi | Bünyamin DÜNDAR Evin OKTAY |
| Ekim ayı raporunun oluşturulması. Sağlıklı bir yaşam için faydalı ve zararlı gıdaların listelenip öğrencilere verilmesi | Bünyamin DÜNDAR Evin OKTAY |
| **KASIM** |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi | Bünyamin DÜNDAR Evin OKTAY |
| **Dünya diyabet günü** nedeniyle panoların hazırlanması | Bünyamin DÜNDAR |
| “Fastfood” beslenme şeklinin sağlığımıza zararları hakkında sınıflarda sunumların yapılması | Sınıf rehber öğretmenleri tarafından |
| Ekim ayında BKİ yüksek olan öğrencilerin BKİ ölçümlerinin yapılması, risk grubunda bulunan öğrencilerin diyabet konusunda bilgilendirmelerinin yapılması.  Dünya Çocuk Hakları günü kapsamında çocuklara ‘’Beslenme Hakkı’’ konulu bilgilendirme çalışmaları yapıldı | Salih YAPAR Sultan CEBRAİLOĞLU  Hasan ALMA |
| 14 Kasım Çocuk Hakları Günü(Beslenme Hakkı)  Kasım ayı raporu. | Zeynep ŞAVLİ |
| **ARALIK** |  | El hijyeni hakkında sınıfları  bilgilendirme  18-24 Aralık Yerli Malı Haftası Sağlıklı Ürünlerin tüketilmesi | Ayşe ACAR |
|  | Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve  Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması | Derbas DAĞHAN |
|  |
|  | Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | Hasan ÖZDEMİR |
| Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul  İnternet sayfasında sergilenmesi | Okul müdürü tarafından |
| Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından Aralık ayı içinde belirlenecek bir tarihte “Meyve Günü” etkinliğinin yapılması. | Hamza CAN |
| Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması  Yerli Malı Haftası etkinliği yapılarak çocuklar yerli yiyecek ve içecekler hakkında bilgilendirildi. | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **OCAK** |  | Abur cuburlar hakkında bilgilendirme( özellikle çiğ köfte, cips ve kolaya dikkat çekilecek) | Sınıf rehber öğretmenleri tarafından |
|  |
|  | Okul çağı çocukları için sağlıklı beslenme önerileri broşürünün velilere ulaştırılması. | Semra TEKÇE Vefa TOKAY |
|  | 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. | Sınıf öğretmenleri |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŞUBAT** |  | Okul beslenme panolarının güncellenmesi | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi | Salih YAPAR Sultan CEBRAİLOĞLU  Vefa TOKAY |
| Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak( resim,hikaye,drama vb) | Ozan DOĞAN Elif CAN Hüseyin İRMAK |
| Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **MART** |  | Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi | Salih YAPAR Sultan CEBRAİLOĞLU Vefa TOKAY |
|  | Ergenlik döneminde sık sık rastlanan Fast food beslenme alışkanlığı konusunda öğrencileri bilgilendirme | Bünyamin DÜNDAR Evin OKTAY |
|  | Sağlıklı Beslenme konulu bilgi yarışması düzenlenmesi | Ozan DOĞAN Azad ÇAKIR Aziz BİÇEN Vedat KURKMAZ Elif CAN |
| 11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası Etkinliklerinin yapılması | Fedayi ÖRMEK |
|  | 22 Mart Dünya Su Günü etkinliklerinin yapılması | Muazzez DAĞAR |
|  | Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
| **NİSAN** |  | 1-7 Nisan Kanser Haftası etkinliklerinin ( Beslenme ile kanser arasındaki ilişki üzerinde durulacak) yapılması | Abdulhekim TEKİN |
|  | 7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası Etkinliklerinin yapılması (Sağlıklı yaşam için yapılması gereken beslenme, spor, stresten uzak durma vb. konular üzerinde durulacak) | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından |
|  | Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme  Okulumuzda KERMES düzenlenmesi | Sınıf öğretmenleri tarafından |
|  | 15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Günü Etkinliklerinin yapılması.(ergenlik döneminde beslenmede öncelikli besin grupları hakkında bilgiler verilecek) | Sınıf öğretmenleri tarafından |
|  | Sağlık için doğa yürüyüşü yapılması  Kermes etkinliği düzenlemek | Tüm sınıflar  Tüm sınıflar |
| Rapor ve beslenme listesinin yazılması | Beslenme ve Har. Yaşam Ekibi tarafından |
| **MAYIS** | Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması | Derbas DAĞHAN |
|  | Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
|  | 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü dolayısıyla  Tüm öğrenci, öğretmen ve çalışanlarla okulumuzda sabah sporu yapmak | Salih YAPAR Sultan CEBRAİLOĞLU |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| **22 Mayıs Dünya obezite günü** nedeniyle “Kendimi abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim” etkinliği düzenlemek. | Bünyamin DÜNDAR Evin OKTAY |
| Genel değerlendirme | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| **HAZİRAN** |  | Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek | Sınıf öğretmenleri tarafından |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Vefa TOKAY | MÜDÜR YARDIMCISI |  |
| 2 | Evin OKTAY | REHBER ÖĞRETMEN |  |
| 3 | Sultan CEBRAİLOĞLU | BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ |  |
| 4 | Abdulhekim TEKİN | FEN BİLGİSİ ÖĞRETMENİ |  |
| 5 | Ayşe ACAR | TÜRKÇE ÖĞRETMENİ |  |
| 6 | Derbas DAĞHAN | DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ ÖĞRETMENİ |  |
| 7 | Yıldız ADIYAMAN | İş-Kur Personeli |  |
| 8 | Fatma TOKAY  (5/C) | 5. SINIFLAR ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ |  |
| 9 | Rica KUTLU  (6/C) | 6. SINIFLAR ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ |  |
| 10 | Rumeysa GÜLER  (7/D) | 7. SINIFLAR ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ |  |
| 11 | Sultan ENGİN  (8/E) | 8. SINIFLAR ÖĞRENCİ TEMSİLCİSİ |  |
| 12 | Şükran ALP | VELİ |  |
| 13 | Hasan GERGİN | KANTİNCİ |  |
| 14 | Hasan ÖZDEMİR | Bilişim Teknolojileri |  |