**EK-4: ŞEHİT FARUK AYDOĞDU ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ: Şehit Faruk Aydoğdu Ortaokulu’nda Beslenme Dostu Okul Programının, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz uygulamaları ile öğrencilerin ve okul**

**çalışanlarının Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama davranışları kazanmaları, Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor yapma davranışlarını artırmak.**

**HEDEFLER:**

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama konusunda farkındalık kazandırmak, Kendi yaşam biçimini bu çalışma öncesi ve sonrasına göre karşılaştırmak,

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamak, Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Sporu bir yaşam biçimi davranışı oluşturmak, Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliğine çevresindeki insanları da katmak,

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliklerine düzenli katılmak,

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği ile öğünler dışındaki yeme alışkanlığını azaltmak,

Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli çalışmaları yapmak

Veli ve öğrencilere hareketli yaşam konusunda örnek olmak Beslenmelerinde sağlıklı gıdaları seçmek,

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam ile ilgili etkinlikleri yaşamında uygulamak,

Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmak, Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda ve okul dışında yapılan çalışmaları desteklemek,

Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda etkinlikler düzenlemek

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF****UYGULANDI** | **İZLEME- DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYI** |
| 1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması. | Eylül 2018 | X |  | Okul idaresi  |
| 3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması | Eylül 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması | Ekim 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması | Ekim 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğretmenler  |
| 6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması | Ekim 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğretmenler |
| 1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması | Kasım 2018 | X |  | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler  |
| 3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda velilere seminer verilmesi | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim,drama, sergi vb) | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerlegörüşülmesi | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | Kasım 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme | Aralık 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması | Aralık 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | Aralık 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okulİnternet sayfasında sergilenmesi | Aralık 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Aralık 2018 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme | Ocak 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 4- Beslenme listesinin Hazırlanması | Ocak 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. | Ocak 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 2- Meyve ve süt günleri düzenlemek | Şubat 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 3- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb) | Şubat 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 4- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | Şubat 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1-Fast food hakkında bilgilendirme | Mart 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitleindekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi | Mart 2019 | X |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması | Mart 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 4- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi | Mart 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 5- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Mart 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1-Okul bahçesinin düzenlenmesi | Nisan 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme | Nisan 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması | Nisan 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması | Nisan 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Nisan 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek | Mayıs 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak | Mayıs 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek. | Mayıs 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 4- Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek | Mayıs 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| 1-Genel değerlendirme | Haziran 2019 |  |  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |

Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi

 MURAT TEMİR HİLAL KURT DİLŞAT DOĞAN SERPİL ASLAN

Okul Sağ. Yön. Ek. Bş Bş. Yrd. Üye Üye

FERHAT ÖZTÜRK

 Okul Müdürü