CUMHURİYET ORTAOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI YILLIK ÇALIŞMA PLANI (2018-2019)

AMAÇ: Gençlerin sağlıklı yetişmesine destek vermek, öğrencileri, aileleri, öğretmenleri ve okul personelini dengeli beslenme, vücut gelişimi ve bakımı, yanlış beslenme sonucu ortaya çıkan hastalıklar, temizliğin sağlık açısından önemi konusunda bilinçli olmalarını sağlamak, beslenme, hijyen ve spor konusundaki duyarlılıklarını artırarak okul döneminde yaşadıkları güzel anları yaşam boyu kalıcı düzenli davranışlara dönüştürmek.

HEDEFLER

* Okul panoları, okul web sitesi, okul duyuru tv, kısa mesaj sistemi,etkileşimli tahta kullanılarak beslenme dostu okul programı konusunda velilere en etkili yoldan ulaşmak
* Öğrencilerin sorun, ilgi, ihtiyaçları ve beklentilerini tespit edip çözüm üretmek
* Spor, beslenme, hijyenle ilgili belirli gün ve haftalarda çeşitli etkinliklerle farkındalığı artırarak daha fazla gence ulaşmak.
* Okulun sportif faaliyetleri kapasitesini geliştirerek daha fazla öğrenciyi spor yapmaya teşvik etmek, spor kültürü oluşmasına katkı sağlamak
* Yağ, şeker ve tuz kullanma oranını azaltmak
* Gıdaların besin değerlerini gösteren etiketleri yorumlayabilmek
* Öğün sayısı, ana ve ara öğün kavramları, sağlıklı öğün hazırlamak
* Dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak
* Düzenli su tüketimi konusunda alışkanlık kazandırmak
* Düzenli yürüyüş, egzersiz, spor,bisiklet sürme etkinlikleri yapmak
* Aburcubur , cips ,gazlı içecekler, çikolata ,kek yerine ayran,süt, taze veya kuru meyve, leblebi, ceviz ,fındık badem vb gıdalar seçmek
* Boy-kilo ölçümleri yapılarak beden kitle endeksi hesabına göre risk gurubunda bulunan öğrencileri tespit etmek

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması	EYLÜL	EVET		İlgili mevzuat doğrultusunda Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturuldu
Beslenme dostu okul yıllık çalışma planının hazırlanması		EVET		Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından yıllık çalışma planının oluşturuldu
Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması		EVET		Okul Müdürü Tarafından Müdür Yardımcısı M. Emin ŞENGÜL ve Fen Bilimleri Öğretmeni Suat AÇIK görevlendirildi
Beslenme Dostu Okul Panosunun oluşturulması		EVET		Okul idaresi tarafından bir pano hazırlandı, Rehber Öğretmen Emine YETEK görevlendirildi. ve öğrencilerin görebildiği bir yere monte edildi
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması ve güncellenmesi		EVET		Okul idaresi tarafından okul web sayfasında Beslenme Köşesi bölümü oluşturuldu, etkinliklere ait görsellerin okul web sayfasında gösterilmesi sağlandı
Beslenme Dostu Okul Logomuzun Hazırlanması		EVET		Bilişim Teknolojileri öğretmeni tarafından tasarlandı, ilan edildi
Sağlıklı Yaşam ve Spor Semineri		EVET		Beden Eğitim öğretmenleri Bünyamin ERAT ve Murat KAÇMAZ tarafından derlenen slaytlar yılın ilk beden eğitimi dersinde sınıf etkileşimli tahtalarında sunularak 5,6,7 ve 8.. sınıf toplam 940 öğrenciye eğitim verildi.
Okul su deposunun teknik servis tarafından bakım ve temizliğinin yapılması		EVET		Okul Müdürlüğü Tarafından su deposu temizliği yaptırıldı.
'Neden Bol Sıvı Tüketmemiz Gerekiyor? " İçme Suyu İçin Çeşme Yapılması,		EVET		Okul aile birliği desteğiyle şehir şebekesine bağlı içme suyu çeşmesi yapıldı, içme suyu konusunda Fen Bilimleri Öğretmeni Süleyman KARACA ve Suat AÇIK koordinesinde "Neden Bol Sıvı Tüketmemiz Gerekiyor" panosu düzenlendi.
Sportif faaliyetler için takımların belirlenmesi ve malzeme alınması. Kız Futbol Takımları, Erkek Futbol Takımları, Satranç, Voleybol, Atletizm, Badminton		EVET		Beden Eğitim öğretmenleri Bünyamin ERAT ve Murat KAÇMAZ tarafından tarama-eleme ve seçmeler yapıldı. Futbol-basketbol topları, satranç takımları, file, badminton raket ve topları alındı. Spor kulübü oluşturuldu.
Veli toplantılarında Beslenme Dostu Okul çalışmaları hakkında bilgi verilmesi		EVET		Veli toplantılarında, Duyuru tv de ve okul web sayfasında çalışma planı ve uygulanması hakkında bilgilendirmeler yapıldı.

27 Eylül 'Dünya Okul Sütü Günü'		EVET		5. sınıf 200 öğrenciyle hep beraber süt içerek sütün faydalarına dikkat çekildi. Kantinde farklı çeşit meyveli süt bulundurulması sağlanarak öğrenciler süt içmeye teşvik edildi. (Sade süt,kakaolu süt, çilekli süt, muzlu süt)
Fastfood ve abur cubur hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları, öğle arası ve öğle yemekleri ile ilgili velilerin bilgilendirilmesi		EVET		Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinden Emine YETEK tarafından ilgili derslerde 5. sınıftan 200 öğrenciye sunum yapıldı ve velilere öğle yemekleri ile ilgili kısa mesaj atıldı.Sağlık Kulübü oluşturuldu.

Okul kantininin denetlenmesi	HER AY SONUNDA	EVET		Kantin Denetleme Ekibi tarafından gerekli denetimler yapılarak eksiklerin giderilmesi sağlandı ve formların dosyalandı
Her gün okul bahçesinde Beden Eğitimi derslerinde 5 dk. Tempolu koşu sporu yapılması	HER BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDE	EVET		Beden Eğitimi Öğretmeni eşliğinde her ders uygulandı

Tuvaletlere doğru el yıkama ve tuvalet adabı ile ilgili afiş tasarlama	EKİM	EVET		Okulumuzun tüm tuvaletlerine el yıkama ve tuvalet adabı ile ilgili renkli afişler asıldı.
Sağlıklı Beslenme Tabağı Nasıl Olmalı?		EVET		Fen öğretmenleri Süleyman KARACA, Suat AÇIK tarafından bütün öğrencilere Fen derslerinde Sağlıklı Beslenme Tabağı posteri tanıtılması. Panolarda sergilendi.
Sağlıklı beslenme piramidi afişinin yaptırılması.		EVET		Okul Müdürlüğü tarafından okulun uygun yerlerine asıldı.
Belirli gün ve haftalarla ilgili çalışmaların okul panosunda sergilenmesi (3-4 Ekim 'Dünya Yürüyüş Günü, 15 Ekim 'Dünya El Yıkama Günü' 16 Ekim ''Dünya Gıda Günü'')		EVET		Müdür Yardımcısı Mehmet Emin ŞENGÜL koordinesinde panolar düzenlendi.

Okuldaki tüm öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılarak e-okula işlenmesi. Beden kitle indekslerinin hesaplanarak risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri	KASIM	EVET		Okula baskül alındı. Ölçümler Beden Eğitimi Öğretmeni Bünyamin ERAT tarafından yapıldı ve e-okula işlendi.
Okul kantininde meyve,sebze satışı		EVET		Haftanın iki günü ile başlanarak kantinde mevsimlik meyve sebze satışına başlandı.
Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi 14 Kasım ''Dünya Diyabet Günü'',18-24 Kasım ''Ağız ve Diş Sağlığı Haftası'')		EVET		Emine YETEK tarafından Öğretmenlerimize seminer verildi. Fen derslerinde öğrencilere kısa sunumlar yapılması ve okul panosunun güncellenmesi sağlandı.Web sayfasında ilan edildi.

12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması (12-18 Aralık Yerli Malı Haftası)	ARALIK	EVET		Okul idaresi ve sınıf rehber öğretmenleri koordinesinde 5. sınıflarda 200 öğrenci, 6. sınıflarda 216 öğrenci ve7. sınıflarda 267 ve 8. sınıflarda 196 öğrenci evde hazırladıkları öğle yemeklerini hep birlikte yiyerek güzel vakit geçirildi. (Eldiven, bone, el yıkama, çöp poşetleri, çevre temizliği gibi hususlara dikkat çekildi). Hijyen kuralları ve dengeli beslenme husularına en çok riayet edilmesine önem verildi.
Okul Benim Evim		EVET		Sosyal Bilgiler ve İngilizce derslerinin kazanımlarına uygun veli temsilcileriyle birlikte sağlıklı bir yöresel ara öğün hazırlama faaliyetleri yapıldı. Web sayfasında ilan edildi.

TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı) kapsamında sağlıklı beslenme ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma konularında şiir ve kompozisyon yarışması	OCAK	EVET		
Kızlarda Hijyen ve Cilt Sağlığı		EVET		

'SIFIR ATIK PROJESİ" hakkında bilgilendirme	ŞUBAT	EVET		
İyi Bir Kahvaltı Nasıl Olmalı?		EVET		
Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması		EVET		
Öğretmenlere, velilere ve öğrencilere; sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam bilgilendirme çalıması yapılması		EVET		

Mart ayındaki belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkili bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi (11-17 Mart ‘’ Dünya Tuza Dikkat Haftası’’, 22 Mart ‘’Dünya Su Günü’’)	MART	EVET		
Hareketli Yaşamı teşvik için sınıflar arası erkek halı saha futbol turnuvası		EVET		

Erkek Futbol Turnuvası Şampiyonu ile erkek öğretmenler karmasının halı saha futbol karşılaşması	M A	EVET		
Hareketli Yaşamı teşvik için sınıflar arası kız halı saha futbol turnuvası		EVET		
Kız Futbol Turnuvası Şampiyonu ile bayan öğretmenler karmasının halı saha futbol karşılaşması		EVET		
Hareketli Yaşam İçin 'İP BİZDEN ATLAMAK SİZDEN' etkinliği.		EVET		

'SİMİT İLE AYRAN-HER KES ONA HAYRAN"	N İ S A N			
Okul bahçesinin toprak alanının çapalanması ve öğrencilerin bu alanda çiçek vs. dikmeleri				
Hareketli Yaşam İçin 'SEN DE BİSİKLET AL' etkinliği.				
Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi (7-13 Nisan ‘Dünya Sağlık Haftası’, ‘Büyümenin İzlenmesi Günü’)				
Televizyon, Bilgisayar, Tablet, ve Cep Telefonu Kullanımı				
'NEDEN AKTİF OLMAMIZ GEREKİYOR" Fizyoterapist eşliğinde basit egzersizler ve faydaları				

Öğrencilere yönelik obezite , Ramazan Ayında sahur-iftar yemeği ve su tüketimi konularında seminer verilmesi	M A Y I S			
Gıda Güvenliği konusunda seminer verilmesi				
Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi (10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü’’, 22 Mayıs "Dünya Obezite Günü’’)				
Okul kantininde satılan ambalajlı gıdaların incelenmesi, günlük tüketim miktarı ve emülgatörlerin insan sağlığına etkilerinin araştırlması				

Yıl sonu faaliyet raporu	HAZİRAN			

Mehmet Emin ŞENGÜL
Müdür Yardımcısı

Emine YETEK
Rehber Öğretmen

Bünyamin ERAT
Beden Eğitimi Öğretmeni

Süleyman KARACA
Fen Bilimleri Öğretmeni

Abdulkadir TEKİN
Veli

Yakup ÇEÇAN
Hizmetli

Mustafa CANBEYLİ
Öğrenci Temsilcisi

Mehmet ELDEMİR
Okul Müdürü