**ŞALPAZARI ATATÜRK İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

****

|  |
| --- |
| **AMAÇ:** Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak için;\*\* Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,\*\* Çocukluklarda şişmanlık,\*\*Sağlıklı okul dönemi,\*\* Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi,troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık )çocuk 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 |
| **HEDEFLER:**  **1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,**  **2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.**  **3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda farkındalık oluşturulması.**  **4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi**  **5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.**  **6- Sınıflarda yapılan iyi uygulamaların tüm okul düzeyine yayılması.**  **7- Öğrencilerin sağlık verilerinin düzenli takip edilmesini sağlamak.** |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** |  |
| **1**.Beslenme Dostu Okullar Projesine Başvuru için Toplantı yapılması. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  Kurulması. | Kasım |  |  |  |
| **2.** Yıllık çalışma planının hazırlanması ve Öğrencilerin boy kilo indekslerinin hesaplanması. | Kasım |  |  |  |
| **3.** Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgi verilmesi | Kasım |  |  |  |
| **4.**Dünya diyabet günü nedeniyle öğrencilerimize “Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Etkinlik” eğitimi verilmesi | Aralık |  |  |  |
| **5.** El hijyeni hakkında sınıfları  bilgilendirme | Aralık |  |  |  |
| **6.** Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve  Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması | Aralık |  |  |  |
| **7.** Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | Aralık |  |  |  |
| **8.** Öğretmenlerin sağlıklı beslenmeye örnek teşkil edecek şekilde okulda kahvaltı yapması. | Aralık |  |  |  |
| **9.** Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması |  |  |  |  |
| **10.** Abur cuburlar hakkında bilgilendirme | Ocak |  |  |  |
| **11.** Öğretmenlerin sınıflarda meyve saati uygulaması yapması. | Ocak |  |  |  |
| **12.** 4.A sınıf öğrencilerini sağlıklı beslenmeye örnek teşkil edecek şekilde okulda kahvaltı yapması. | Ocak |  |  |  |
| **13.** 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi. | Ocak |  |  |  |
| **14.** Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi | Şubat |  |  |  |
| **15.** Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb) | Şubat |  |  |  |
| **16.**Meyve Günleri düzenlenmesi. | Şubat |  |  |  |
| **17**. Sınıflarda ve okul genelinde diş fırçalama etkinliği yapılması. | Şubat |  |  |  |
| **18.** Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | Şubat |  |  |  |
| **19.** Fast food hakkında bilgilendirme | Mart |  |  |  |
| **20.** Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri yapılması | Mart |  |  |  |
| **21.** 4.B sınıf öğrencilerini sağlıklı beslenmeye örnek teşkil edecek şekilde okulda kahvaltı düzenlemesi. | Mart |  |  |  |
| **22.** Mart  ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması | Mart |  |  |  |
| **23.** Sınıflar arası çuval, koşu, seksek, engelden sıçrama yarışmaları , müzikli jimnastik etkinlikleri yapılacak | Nisan |  |  |  |
| **24.** 7 Nisan “Dünya Sağ1lık Günü”nün kutlanması | Nisan |  |  |  |
| **25.** Sağlık yaşamı desteklemek için süt içme günü düzenlenmesi. | Nisan |  |  |  |
| **26.** Sağlıklı yaşam için spor merkezlerine gidilmesi | Nisan |  |  |  |
| **27.** Rapor ve beslenme listesinin yazılması | Nisan |  |  |  |
| **28.** Sağlıklı beslenme günü ve  Dünya obezite günü nedeniyle çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek. | Mayıs |  |  |  |
| **29.** İstekli velilerin katılımı ile anneler günü kahvaltısı yapılması. | Mayıs |  |  |  |
| **30.** Sağlıklı Yaşam ve Doğa Sevgisi kazandırmak adında okul pikniği düzenlenmesi | Mayıs |  |  |  |
| **31.**Yıl Boyunca yapılan etkinliklerin sergilenmesi | Mayıs |  |  |  |
| **32.** Genel Değerlendirme | Haziran |  |  |  |
| **33.** Yapılacak rutin etkinlikler   * Her sabah ilk beş dakika öğrencilerle sınıflarda spor yapılması. * Her Perşembe ilk teneffüs tüm sınıfların koridorlarda toplu bir şekilde spor yapması. * İlçe devlet hastanesi ile işbirliği yapılarak flörlü vernik uygulaması yapılması. * Okul beslenme panosunun takip edilmesi. * Sağlıklı beslenme ile ilgili sınıflarda eğitici filmler izletilmesi. | Yıl boyunca |  |  |  |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Muhammet KARABAYIR

Okul Müdürü

Sonay KARADENİZ

Hizmetli

Metine ATASOY

Hizmetli

Engin AYDOĞAN

Müdür Yardımcısı

Şenol AKIN

Sınıf Öğretmeni

Berna YILMAZ

Sınıf Öğretmeni

Hüseyin KABA

Sınıf Öğretmeni

Turan Özen

Veli

Bağdagül YİĞİT

Sınıf Öğretmeni

Adnan Ruhi GÜLAY

Sınıf Öğretmeni

Burhan YAZICI

Sınıf Öğretmeni

Nuray YANIK

Sınıf Öğretmeni

Murat ERABDAN

Sınıf Öğretmeni