

**ATAYURT ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**  
**BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI YILLIK PLANI**

**AMAÇ:**

MERSİN İli, Silifke İlçesi Atayurt Ortaokulu Müdürlüğünde Beslenme Dostu Okullar Programı ile “Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda farkındalık oluşturmak, yapılacak uygulamalarla öğrencilerin ve okul çalışanlarının bir yıl sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam tarzına uygun davranışları kazanmalarını % 40 oranında artırarak destekleyici bir okul çevresi oluşturmayı amaçlıyoruz.

**HEDEFLER:**

- 1-Beyaz Bayrak ve Beslenme Dostu Okullar Programını yaygınlaştırmak amacıyla öğrenci, veli, öğretmen ve okul çalışanlarında farkındalık oluşturmak
- 2-Yeterli ve dengeli beslenme, düzenli fiziksel aktive gibi sağlıklı yaşam davranışı kazandırmak
- 3-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek
- 4-Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin rutin aralıklarla yılda iki kez olmak üzere (1.ve 2.Dönem) yapılıp, risk grubunda olan öğrencilerin velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirmek, fazla kilo ve obeziteyi % 40 oranında azaltmak
- 5-Öğretmenler ve okul çalışanları olarak sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam tarzına örnek olmak.
- 6-Öğrenci, veli ,öğretmen ,okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama dair eğitimler düzenlemek
- 7-Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyici olumlu mesajlar ile (sınıf ve okul panoları, bilgi yarışmaları, broşür, şenlik, sınıf içinde münazara ve seminerler) farkındalık oluşturmak
- 8-Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmak
- 9-Düzenli egzersiz ve spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamak
- 10-Kendi yaşam biçimini program öncesi ve sonrasında karşılaştırmak
- 11-Beslenmede sağlıklı gıdaları seçmek
- 12-Çeşitli spor dallarında yapılacak yarışmalara katılmak
- 13-Öğrenci beslenmesinde süt, ayran, yoğurt vb. içecekler, meyve suyu alışkanlığını kazandırmak
- 14-Temiz, rahat, yemek yemeye uygun beslenme ortamı sağlamak, beslenme için uygun süre ayırmak

15-Güvenli içme suyu temini sağlamak, güvenli hijyen ve sanitasyon davranışını desteklemek

16-Okul bahçesini oyun oynama, koşma gibi faaliyetlerle fiziksel aktiviteye uygun olarak düzenlemek

17-Zorbalık, fiziksel şiddet ve ayrımcılığa karşı olumlu sosyal çevre oluşturmak

18-Sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam ve güvenilir gıda ile ilgili konularda farkındalığın artırılması için öğrenci/veli/öğretmen/okul çalışanları ve toplumun katılacağı aktiviteler düzenlemek

19-Sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal, uluslararası gün, haftaları etkin olarak kutlamak

20-Öğrenci,veli,öğretmen ve okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam, güvenilir gıda ve besin hijyeni konularında eğitimler düzenlemek

21-Öğrencilere ara öğünde doğal, sağlıklı besinler tüketilmesi özendirilerek ara öğün yapmalarını teşvik etmek, Ara öğün alışkanlığı kazandırmak ve ara öğün içeriklerini kontrol etmek

22-Okul çağı çocukların gereksinimleri ve kültürel yapıya bağlı beslenme düzenini Beslenme Kültürü ile karşılaştırmak

23-Temizlik, kültür edebiyat gibi okul kulüplerini çalıştıracak aktiviteler oluşturmak

24-Sağlıklı ve dengeli beslenme ile sağlıksız beslenme arasındaki farkları kavratmak

**ETKİNLİKLER VE İZLEME -DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Okul sağlığı yönetim ekibinin kurulması.	EYLÜL-2019			
Okul öğretmenleriyle çocuklarının gereksinimleri ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi için yapılması gerekenlerin belirlenmesi.	EYLÜL-2019			
<b>Beslenme Dostu Okul Programı</b> Okul sağlığı yönetim ekibi tarafından Dostu Okul Programı Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması.	EYLÜL-2019			
Beslenme Dostu Okullar Programı İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi.	EYLÜL-2019			
Beslenme dostu okul Programının okul sağlığı yönetim ekibindeki görevli öğretmenler tarafından öğretmen, öğrenci ve çalışanlara tanıtılması.	EYLÜL -2019			
Okulun internet sayfasında ‘Beslenme Köşesi ‘ oluşturulması ve bilgilendirme çalışmaları yapılması.	EYLÜL -2019			
<b>Kantin Denetleme</b> Okul kantinin sağlık bakanlığının genelgesi doğrultusunda hizmet vermesini sağlayarak, hijyen ve sağlıklı ürün satışının kantin denetleme kurulu tarafından denetiminin yapılması.	EYLÜL -2019			

<b>Pano Hazırlama</b> 'Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Dostu', 'Çevre, Temizlik ve Hijyen' Okul panosunun görevli öğretmenler ve okul temsilcileri tarafından düzenlenmesi	EYLÜL-2019			
<b>Vücut Kitle Endeksi</b> Okul Öğrencilerinde risk gruplarını belirlemek ve aileleri bilgilendirmek amacıyla Beden Eğitimi öğretmeni tarafından boy, kilo tespiti, Beden Kitle İndeksi ölçümlerinin yapılması.	EYLÜL-2019			
<b>27 Eylül "Dünya Okul Sütü Günü"</b> Kapsamında okul öğrencilerine sütü sevdirmek ve alışkanlık kazandırmak için "Okulda Süt" etkinliğinin düzenlenmesi	EYLÜL-2019			
Okul su deposu bakım ve temizliğinin yapılması.	EKİM-2019			
<b>Yürüyüş Günü</b> 3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü, hareketli yaşam farkındalığı oluşturabilmek için okul öğretmenleri ile Yürüyüş Etkinliği yapılması	EKİM-2019			
<b>Voleybol u Tanıyorum</b> Hareketli Yaşamı desteklemek ve sporu sevdirmek için Kubilay ÖZTEKİN tarafından okulda spor çeşitlerini tanıtıcı faaliyetlerin yapılması	EKİM-2019			
Okulda Haşerelere karşı ilaçlama yapılması.	EKİM-2019			
<b>Dünya El Yıkama Günü</b> 15 Ekim "Dünya El Yıkama Gününde farkındalık oluşturmak amacıyla Fen Bilimleri öğretmeni Emine Gül Ekmen Çomak tarafından öğrencilere "Doğru el yıkama ve hijyen" hakkında video izletilmesi, Sağlıklı yaşam ve Beslenme Dostu okul panosuna ilgili görsellerin eklenerek okulda lavabolara doğru el	EKİM-2019			

Yıkama teknikleri ile ilgili bilgilendirici görseller asılması. Ailelerin gönderilen broşürlerle bilgilendirilmesi.				
<b>Dünya Gıda Günü- Bilgilendirme</b> 16 Ekim “Dünya Gıda Günü” kapsamında ilçe tarım ve orman bakanlığında görevli bir personel tarafından açlık, açlıkla mücadele, yetersiz beslenmeye dikkat çekmek, gıdaların üretimi- tüketimi ve satış noktalarındaki hijyenin sağlanması ile yeterli ve dengeli beslenmenin önemini belirtmesi amacıyla öğrencilere bilgi verilmesi	EKİM-2019			
<b>Çevre Temizliği</b> Öğrencilere temiz çevre sağlıklı toplum bilinci aşılama ve beslenmeye uygun sağlıklı bir ortama farkındalık yaratmak için okul çevresinde öğrencilerle çöp toplama faaliyeti düzenlenmesi	EKİM 2019			
<b>Çocuk Oyunları</b> Öğrencilerin sağlığı ve mutluluğu için de fiziksel olarak aktif olmaları ve bunu alışkanlık haline getirmeleri amacıyla okul bahçesinde çocuk oyunları düzenlenmesi	EKİM 2019			
<b>Ayın Meyve ve Sebzesi Muz/Kabak</b> Öğrencileri meyve ve sebze yemeye teşvik etmek amacıyla sınıf rehber öğretmenleri tarafından ayın meyve ve sebzesi faydaları hakkında bilgilendirme yapılması.	EKİM-2019			
<b>Kantin Denetleme</b> Okul kantininin sağlık bakanlığının genelgesi doğrultusunda hizmet vermesini sağlayarak, hijyen ve sağlıklı ürün satışının kantin denetleme kurulu tarafından denetiminin yapılması.	EKİM -2019			
<b>Değerlendirme yapılarak faaliyet raporunun hazırlanması</b>	EKİM-2019			
<b>Çerez Günü</b> Çocuklara ara öğün alışkanlığı kazandırmak ve ara öğünde doğal, sağlıklı besinler	KASIM-2019			

tüketilmesini özendirmek amacıyla evden getirilen çeşitli çerezlerin yenmesi sağlanarak öğrenci ve öğretmenlerin katılımıyla sınıflarda 'Çerez Günü' yapılması				
<b>Diyabet Günü</b> 14 Kasım ‘‘Dünya Diyabet Günü’’ kapsamında ilçe halk sağlığından görevli iki personel tarafından öğrencilere Diyabet konusunda farkındalık yaratmak amacıyla diyabet ve diyabete karşı alınacak önlemler ile ilgili bilgilendirme yapılması. Velilere Sağlık Bakanlığı – DiabTürk ‘ün yayınlamış olduğu <b>Diyabetle Yaşam</b> broşürü gönderilerek diyabet hakkında bilgilendirilmesi.	KASIM-2019			
<b>Ağız ve Diş Sağlığı Haftası</b> 18-24 Kasım ‘‘Ağız ve Diş Sağlığı Haftası’’ kapsamında Ağız ve diş sağlığı konusunda farkındalık yaratmak,doğru diş fırçalama yöntemini göstermek ve diş fırçalama alışkanlığı kazandırmak için diş doktoru H.Sungu KORUCAN tarafından öğrencilere bilgilendirme yapılması. Pano hazırlanması.	KASIM-2019			
<b>ARA TATİL ETKİNLİKLERİ</b> 18-24 Kasım tarihleri arasında spora ve hareketli yaşama farkındalık yaratmak amacıyla spor faaliyetleri yapılması	KASIM-2019			
<b>Çocuk ve Sağlıklı Beslenme-Aile Bilgilendirme</b> 24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"programında Çocuk ve Sağlıklı Beslenme konusuna dikkat çekmek için sınıf öğretmenleri tarafından ailelere bilgilendirme yazısının gönderilmesi	KASIM-2019			
<b>Beslenme Dostu Okul Panosu-Yarışma</b>	KASIM -2019			

Beslenme dostu okul kapsamında farkındalık yaratma amaçlı Sağlıklı beslenme ve hijyen konulu sınıf panolarının düzenlenmesi Okulda düzenlenen Sınıf panoları arasında yarışma yapılması.				
<b>Ayın meyvesi - Elma-domates</b> Öğrencileri sebze ve meyve tüketmeye teşvik etmek amacıyla ayın meyve ve sebzelerin faydaları hakkında bilgilendirme yapılması.Pano düzenlenmesi.	KASIM-2019			
<b>Sağlıklı Ergen</b> Ergenlik dönemindeki beslenmenin öğrenci fiziksel ve duygusal değişimleri üzerindeki etkisini göstermek amacıyla “Ergenlikte Beslenme” konulu seminer düzenlenmesi	KASIM 2019			
<b>Meyve Tabağı Hazırlama</b> Öğrenci beslenmesinde meyve yeme alışkanlığı kazandırmak amacı ile faaliyet düzenlenmesi	KASIM 2019			
<b>Değerlendirme yapılarak faaliyet raporunun hazırlanması</b>	KASIM 2019			
<b>Kantin Denetleme</b> Okul kantinin sağlık bakanlığının genelgesi doğrultusunda hizmet vermesini sağlayarak, hijyen ve sağlıklı ürün satışının kantin denetleme kurulu tarafından denetiminin yapılması.	KASIM - 2019			

<b>Ayın Meyve ve Sebzesi</b> <b>Portakal ve Pırasa</b> Öğrencileri meyve ve sebze yemeye teşvik etmek amacıyla ayın meyve ve sebzesinin faydaları hakkında bilgilendirme yapılması. Akrostiş şiir yarışması. Pano düzenlenmesi	ARALIK 2019			
<b>Münazara</b> Öğrenciler arasında sağlıklı beslenme-fastfood beslenme konulu münazara yapılması	ARALIK - 2019			
<b>Yerli Malı Haftası</b>  12-18 Aralık ‘Tutum,Yatırım ve Türk Malları Haftası’nın okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması..	ARALIK- 2019			
<b>Doğru beslenme – Bilgilendirme</b> Sınıf öğretmenleri tarafından doğru beslenmeyi teşvik etme amaçlı sınıflarda doğru beslenme konulu video gösteriminin yapılması	ARALIK- 2019			
<b>ALO – 174 Gıda Hattı</b> Gıda hattı hakkında ilçe tarım ve ormancılık bakanlığında görevli bir personel tarafından öğrencilere bilgilendirme çalışmasını yapılması ve konuya ait afişlerin sınıflara ve okul panolarına asılması.	ARALIK 2019			
<b>İstismar ve Cinsiyet Bilgilendirme</b> Okul rehber öğretmeni tarafından okul öğrencilerini bilgilendirme amaçlı ‘İstismar ve cinsiyet ayrımcılığı ‘ konulu seminer verilmesi	ARALIK - 2019			

<b>Kantin Denetleme</b> Okul kantinin sağlık bakanlığının genelgesi doğrultusunda hizmet vermesini sağlayarak, hijyen ve sağlıklı őrun satışının kantin denetleme kurulu tarafından denetiminin yapılması.	ARALIK - 2019			
<b>Değerlendirme yapılarak faaliyet raporunun hazırlanması</b>	ARALIK 2019			
<b>Ayın sebze ve Meyvesi Havuç – Karnabahar</b> ocukların doğal, sağlıklı besinler tüketlenmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Havucun ve karnabaharın faydalarının anlatılması.	OCAK - 2020			
<b>Sağlıklı Beslenme –Eğitim</b> Okul alışanları ve velilere okula davet edilen diyetisyen tarafından sağlıklı beslenme, hareketli yaşam konusunda eğitim verilmesi.	OCAK - 2020			
<b>C vitamini şenliği</b> ocukların doğal, sağlıklı c vitaminince zengin besinler tüketlenmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Vitamin şenliğinin (meyve suyu sıkma imeyve yeme) dőzenlenmesi	OCAK- 2020			
<b>Kantin Denetleme</b> Okul kantinin sağlık bakanlığının genelgesi doğrultusunda hizmet vermesini sağlayarak, hijyen ve sağlıklı őrun satışının kantin denetleme kurulu tarafından denetiminin yapılması.	OCAK - 2020			
<b>Değerlendirme</b> Beslenme dostu okul ekibinde yer alan kişilerle 1.Dönem değerlendirmesinin yapılması.	OCAK- 2020			
<b>Ayın meyve ve sebzesi</b> <b>Cennet Hurması – Ispanak</b>	şUBAT - 2020			

<p>Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Cennet Hurması ve ıspanağın faydalarının anlatılması.</p>				
<p><b>Ayran Günü</b> Öğrencilere ayran içme alışkanlığı kazandırmak amacıyla ayran yapma ve içme gününün düzenlenmesi</p>	ŞUBAT-2020			
<p><b>Voleybol Turnuva</b> Hareketli Yaşamı desteklemek amaçlı 5,6,7,8,Sınıf öğrencileri arasında beden eğitimi öğretmeni rehberliğinde voleybol turnuvasının düzenlenmesi.</p>	ŞUBAT-2020			
<p><b>Hareketli Yaşam – Bilgilendirme</b> Velileri bilgilendirme amaçlı ‘ Hareketli yaşam ve sağlıklı yemek tabağım’ broşürlerinin gönderilmesi.</p>	ŞUBAT-2020			
<p><b>Kantin Denetleme</b> Okul kantinin sağlık bakanlığının genelgesi doğrultusunda hizmet vermesini sağlayarak, hijyen ve sağlıklı ürün satışının kantin denetleme kurulu tarafından denetiminin yapılması.</p>	ŞUBAT -2019			
<p><b>Değerlendirme yapılarak faaliyet raporunun hazırlanması</b></p>	ARALIK 2019			
<p><b>Ayın meyve ve sebzesi</b> <b>Kivi – Marul</b> Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.</p>	MART-2020			
<p><b>Akran Zorbalığı – Bilgilendirme</b> Rehber öğretmen tarafından 8. Sınıflara öğrenciler arasındaki zorbalıkları engellemek amacıyla ‘Akran</p>	MART-2020			

zorbalığı ‘‘ konulu seminer verilmesi				
<b>İp atlama Günü</b> Öğrencilerde hareketli yaşamı teşvik etme amaçlı ip atlama oynama günü etkinliğinin düzenlenmesi.	MART - 2020			
<b>Dünya Tuza Dikkat Haftası</b> 11-17 Mart ‘‘ Dünya Tuza Dikkat Haftası’’ kapsamında ‘Tuza Dikkat’ haftası pano çalışması ve tuz kullanımı hakkında sınıf öğretmenleri tarafından ailelere bilgilendirme yazısı gönderilmesi	MART- 2020			
<b>’Dünya Su Günü’’</b> 22 Mart ‘‘Dünya Su Günü’’ kapsamında Suyun vücut üzerindeki etkileri hakkında sınıf öğretmenleri tarafından bilgilendirme yapılması ve sınıflarda suyun önemini vurgulayan pano hazırlanması.	MART- 2020			
<b>Yoğurt Günü</b> Okul bünyesinde sağlıklı beslenme amacıyla ‘Yoğurt Mayalıyoruz ve Yiyoruz’ etkinliği yapılarak Silifke yöresine ait bu besinin faydaları hakkında öğrencilere bilgi verilmesi.	MART- 2020			
<b>Ayın meyve ve sebzesi Patlıcan ve Erik</b> Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirme amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.	NİSAN - 2020			
<b>Dünya Sağlık Günü- Resim yarışması</b> 7 Nisan ‘‘Dünya Sağlık Günü’’ kapsamında 7. Sınıf öğrencileri	NİSAN- 2020			

arasında Sağlık konulu resim yarışmasının yapılması				
<b>Dünya Sağlık Haftası- Bilgilendirme</b> 7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası" boyunca sınıflarda sınıf öğretmenleri tarafından sağlıklı yaşam konulu videoların izlettirilmesi	NİSAN-2020			
<b>Büyümenin İzlenmesi günü</b> 15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi günü" beden eğitimi öğretmeni tarafından boy kilo ölçümlerinin yapılması ve sonuçlar hakkında velilerin bilgi yazısının gönderilmesi.	NİSAN-2020			
<b>Voleybol Turnuvası</b> 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı kutlamaları kapsamında hareketli yaşamı desteklemek ve öğrencileri spora teşvik etmek amaçlı sınıflar arası voleybol turnuvasının düzenlenmesi	NİSAN-2020			
<b>Ayın meyve ve sebze</b> <b>Çilek – Fasulye</b> Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirme amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.	MAYIS-2020			
<b>Sağlıklı Yaşam – Şiir Yarışması</b> Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam ‘ konularında farkındalık yaratmak için şiir yarışmasının yapılması. Eserlerin panolarda sergilenmesi.	MAYIS-2020			
<b>Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü – Dans Ediyoruz</b> 10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü” Kapsamında okulda bütün öğrencilerin katılımıyla rehber öğretmenler ve müzik öğretmeni eşliğinde Müzikli dans etkinliklerinin düzenlenmesi	MAYIS-2020			

<b>"Dünya Obezite Günü"</b> 22 Mayıs "Dünya Obezite Günü" kapsamında risk grubuna giren öğrenci velilerinin sağlık kurullarına yönlendirilmesi	MAYIS-2020			
<b>Bilgilendirme – Fastfood</b> Okul Öğrencilerine sınıf öğretmenleri tarafından sağlıklı beslenme-fastfood konulu bilgilendirme yapılması	MAYIS-2020			
<b>Piknik</b> Sınıf öğretmenleri eşliğinde öğrencilerle sağlıklı ve hareketli yaşamı desteklemek amaçlı Silifke Mesire alanında sınıf pikniklerinin düzenlenmesi	MAYIS-2020			
<b>Fırın -Gezi</b> Öğrencilere besinlerin yapımı hakkında bilgilenmek amacıyla Okula en yakın ekmek veya pasta fırınına gezi düzenlenmesi	MAYIS-2020			
<b>Ayın meyve ve sebzesi</b> <b>Karpuz ve salatalık</b> Çocukların doğal, sağlıklı besinler tüketilmesini özendirmek amacıyla sınıflarda Meyve ve sebzelerin faydalarının anlatılması.	HAZİRAN-2020			
<b>Bilgilendirme</b> Öğrencilere yaz tatilinde Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını devam ettirebilmek için sınıf öğretmenleri tarafından gerekli bilgilerin verilmesi	HAZİRAN-2020			
<b>Değerlendirme</b> Okul beslenme sağlık yönetim ekibi ile 2. Dönemin değerlendirilmesi	HAZİRAN-2020			

Fuat ALP Fulya ASLAN  
Okul Müdürü Okul Mdr.Yard.

Uğur BULUT  
Rehber Öğrt.

Ramazan KERİMOĞLU  
Okul Aile B.B.

Şükran TEPE  
Görevli Öğtr.

Ferhan DEĞERLİ  
Görevli Öğrt.

Emine Gül EKMEK ÇOMAK  
Görevli Öğrt.

Kubilay ÖZTEKİN  
Beden Eğitimi Öğrt.

Teslime YILDIZ  
Öğrenci Temsilcisi