

## HAKİM ÖMER ONSUN İLKOKULU 2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

### BESLENME DOSTU OKUL PLANI

**AMAÇ 1:** Konya İli Selçuklu Hakim Ömer Onsun İlkokulunda Beslenme Dostu Okul Programının örnek uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 2019-2023 yılları sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam davranışlarını kazanmalarını sağlamak, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam davranışını plan sonunda %50 artırmak.

#### **HEDEFLER:**

- 1-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında farkındalık kazandırmak,
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması sağlamak,
- 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması sağlamak,
- 4-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi ile sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam becerilerini oluşturmak,
- 5-Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin tüketimini %60 oranında azaltmak.
- 6-Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibini oluşturmak.
- 7-Beslenme Dostu Okul Planını hazırlamak ve planda amaç, hedefler ve etkinlikleri belirlemek.

**AMAÇ 2:** "Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi ile sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam becerilerini oluşturmak, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında bilgi sahibi olmalarını sağlamak.

#### **HEDEFLER:**

- 1-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içerisinde tartışma ortamlarını oluşturmak böylece öğrencilerin akran eğitiminden yararlanarak birbirlerini eğitmelerini sağlamak.
- 2-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün ve haftaları etkin bir şekilde kutlamak.
- 3- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim ve şiir yarışması gibi okul içi etkinlikler düzenlemek.
- 4- Okulumuzun web sitesinde ve okul gazetemizde Beslenme Dostu Okul ile ilgili sayfalar oluşturarak iyi uygulama ve örnekleri paylaşmak.
- 5-Okul çalışanlarına ve öğrencilere yönelik Selçuklu Halk Sağlığı Müdürlüğü tarafından seminerler verilerek bilgilendirme çalışmalarının yapılması.
- 6- Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda Selçuklu Halk Sağlığı Müdürlüğü tarafından eğitim verilmesini sağlamak.

**AMAÇ 3:** Öğrencilerimizin, ailelerinin ve okul personelinin sağlık durumlarının değerlendirmek, geliştirmek, sağlıklı okul yaşamını sağlamak ve sürdürmek.

**HEDEFLER:**

- 1-Öğrencilerimizin, personelimizin ve ailelerinin sağlık düzeyini yükseltmek.
- 2- Öğrencilerimizin olabilecek en iyi bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığa kavuşmalarını sağlamak ve sürdürmek.
- 3- Öğrencilerin boy/kilo ölçümlerini yılda iki kez yapmak, sonuçlarını öğrenci ve velilerle paylaşmak,
- 4- Risk grubundaki(zayıf, şişman) öğrencilerin velileriyle görüşerek bilgilendirme faaliyetleri yapmak ve ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirmek,

**AMAÇ 4:** Öğrencilerimizin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında kendilerini geliştirebilmeleri için destekleyici okul çevresini oluşturmak.

**HEDEFLER:**

- 1-Sınıf panoları ve koridor panoları düzenleyerek öğrencilerimize sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar vermek.
- 2- Beslenme Dostu Okul koridor panosunda ve sınıf panolarında beslenmeyle ilgili doğru bilgiler paylaşmak.
- 3- Öğrencilerin ara öğün yapmalarını teşvik etmek ve ara öğün içeriklerinin öğretmenlerce ve uzmanlarca kontrol edilmesini sağlamak.
- 4- Sabahçı öğrencilerimiz için ikinci dersin son 15 dakikası ve öğlenci öğrencilerimiz için üçüncü dersin son 20 dakikasında beslenme saati uygulamasını yapmak.
- 5-Beslenme saati uygulamasının öğretmenlerimizin gözetimi ve denetimi altında yapılmasını sağlamak.
- 6-Öğretmenlerimizle birlikte beslenme menüsü düzenlemek ve bu menüye öğrencilerimizin uyup uymadıklarının kontrol edilmesini sağlamak.
- 7- Beslenme menüsüne uymayan öğrencilerimizin velilerini bilgilendirmek.
- 8-Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek almak.
- 9-Okul kantininde süt ve ayran satışının yapılmasını sağlamak.
- 10-Okul kantininde tane ile meyve ve sebze satışını sağlamak.
- 11- Okul kantininin ayda bir kez "Okul Kantini Denetim formunu" kullanarak denetlenmesini yapmak.
- 12- okul kantininde yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin tüketimini özendirici afiş, broşür ve posterin bulunmasına engel olmak.
- 13- Okulumuzda meyve ve sebze günleri düzenlemek.

**AMAÇ 5:** Okulumuzun fiziki koşullarını öğrencilerimizin hareketli yaşam aktivitelerini benimsemeleri için yeniden düzenlemek.

**HEDEFLER:**

- 1-Okul bahçemizi geleneksel çocuk oyunlarını çizerek yeniden düzenlemek, öğrencilerimizin oyun oynamalarını ve koşmalarını sağlamak.
- 2- Öğrencilerimizin Oyun ve Fiziki Etkinlikler Dersine aktif bir şekilde katılmalarını ve her sınıfın bir çocuk oyununu oynamalarını sağlamak.
- 3- Okul çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli aktiviteyi yapmayı teşvik edici şekilde model olmalarını sağlamak.
- 4- Okulumuzda Futbol, Voleybol, Satranç, Mendil Kapmaca ve Sek Sek, Kaleli Yakan Top oyunları ile ilgili yarışmalar düzenlemek.
- 5- Öğrencilerimize hijyen eğitimi(el ve yüz yıkama, diş fırçalama) uygulamalı olarak göstermek.
- 6- Beden Eğitimi Öğretmenlerinden ve uzmanlardan öğrenilen kültür fizik hareketlerini Oyun ve Fiziki Etkinlikler dersinde öğrencilerimize öğretmek ve düzenli aralıklarla uygulamalarını sağlamak.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi.	Eylül-Ekim 2019			
Beslenme dostu okul projesi yıllık çalışma planı ile yazılı "Beslenme Dostu Okul Politikası"nın hazırlanması.	Ekim 2019			
Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi.	Ekim 2019			
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması.	Eylül 2019			

Beslenme bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması.	<b>Her Ay</b>			
Sağlıklı Beslenme Rehberi hazırlanması ve öğrenci velilerini bilgilendirme (sunum yapılması).	<b>Kasım 2019</b>			
Okul içi ve sınıf içi Beslenme Dostu Okul panolarının hazırlanması.	<b>Kasım -Aralık 2019</b>			
Okulumuzun web sitesinde ve okul gazetemizde Beslenme Dostu Okul ile ilgili sayfalar oluşturularak iyi uygulama ve örnekleri paylaşmak.	<b>Kasım- Aralık 2019</b>			
Kantin Denetleme Ekibinin Oluşturulması	<b>Eylül 2019</b>			
Okul kantininin ayda bir kez "Okul Kantini Denetim formunu" kullanarak denetlenmesini yapmak.	<b>Her ayın Son Haftası</b>			
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması.	<b>Birinci Dönem Başı ve İkinci Dönem Başı</b>			
Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri adlı broşürün velilere ulaştırılması.	<b>Nisan 2020</b>			
Eğitim faaliyetlerini yürütmek üzere uygun yerlere afiş, poster, broşür gibi materyallerin asılması.	<b>Her Ay</b>			
Sağlıklı Beslenme konulu resim, karikatür ve afiş yarışmasının şartnamesinin hazırlanarak öğrencilere duyurulması.	<b>Mart 2020</b>			

Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması.	<b>Mart-Nisan-Mayıs 2020</b>			
"22 Mart Dünya Su Günü" nün okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması	<b>Mart 2020</b>			
Nisan "Dünya Sağlık Günü" nün okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması.	<b>Nisan 2020</b>			
Ağız ve Diş Sağlığı ile ilgili kampanyalar düzenlenmesi	<b>Nisan-Mayıs 2020</b>			
10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü"nün etkin bir şekilde kutlanması ve bu doğrultuda öğrencilerle birlikte etkinliklerin yapılması.	<b>Mayıs 2020</b>			
22 Mayıs Dünya Obezite Günü'nün etkin bir şekilde kutlanması.	<b>Mayıs 2020</b>			
Sporun önemi hakkında bilgilendirme.	<b>Her Ay</b>			
Okul personeline beslenme, gıda güvenirliliği ve sağlıkla ilgili konularda eğitim verilmesi.	<b>Kasım 2019</b>			
Beden Eğitimi Öğretmenlerinden ve uzmanlardan öğrenilen kültür fizik hareketlerini Beden Eğitimi ve Oyun dersinde öğrencilerimize öğretmek ve düzenli aralıklarla uygulamalarını sağlamak.	<b>Her Ay</b>			
Öğrencilerimize hijyen eğitimi(el ve yüz yıkama, diş fırçalama) uygulamalı olarak göstermek.	<b>Her Ay</b>			

Okulumuzda Futbol, Voleybol, Satranç, Mendil Kapmaca ve Sek Sek, Kaleli Yakan Top oyunları ile ilgili yarışmalar düzenlemek.	<b>Nisan-Mayıs- Haziran 2020</b>			
Öğrencilerimizin Beden Eğitimi ve Oyun Dersine aktif bir şekilde katılmalarını ve her sınıfın bir çocuk oyununu oynamalarını sağlamak.	<b>Her Ay</b>			
Okul bahçemizi geleneksel çocuk oyunlarını çizerek yeniden düzenlemek, öğrencilerimizin oyun oynamalarını ve koşmalarını sağlamak.	<b>Nisan-Mayıs 2020</b>			
Okul kantininde süt ve ayran satışının yapılmasını sağlamak.	<b>Ekim 2019</b>			
Okul kantininde tane ile meyve ve sebze satışını sağlamak.	<b>Ekim 2019</b>			
Okulumuzda meyve ve sebze günleri düzenlemek.	<b>Her Ay</b>			
Sınıflar arasında sağlıklı beslenme,hareketli yaşama teşvik edici slogan yarışması düzenlenmesi	<b>Nisan 2020</b>			
Sabahçı öğrencilerimiz için ikinci dersin son 15 dakikası ve öğlenci öğrencilerimiz için üçüncü dersin son 20 dakikasında beslenme saati uygulamasını yapmak.	<b>Her Gün</b>			
Beslenme saati uygulamasının öğretmenlerimizin gözetimi ve denetimi altında yapılmasını sağlamak.	<b>Her Gün</b>			
Sınıflar arasında sağlıklı beslenme,hareketli yaşama teşvik edici slogan yarışması düzenlenmesi	<b>Mayıs-Haziran 2020</b>			

Gıda Tarım Ve Hayvancılık İl Müdürlüğü,Belediye/İl Özel İdaresi,İl Sağlık/Halk sağlığı Müdürlükleri ile okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin gıda güvenliği yönünden denetlenmesi ile ilgili girişimlerde bulunulması	<b>Haziran 2020</b>			
Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	<b>Mayıs-Haziran 2020</b>			
Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	<b>Her Ay</b>			
Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	<b>Mayıs- Haziran 2020</b>			
Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fast food hakkında bilgilendirme.	<b>Nisan 2020</b>			
Sınıflar arasında sağlıklı beslenme konusunda bilgi yarışması düzenlenmesi	<b>Haziran 2020</b>			
Okullarda Diyabet Programı sunu çalışmasının yapılması.	<b>Kasım Ayı</b>			
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	<b>Her Ay</b>			
Okul çalışanlarına ve öğrencilere yönelik Selçuklu Halk Sağlığı Müdürlüğü tarafından seminerler verilerek bilgilendirme çalışmalarının yapılması.	<b>Yıl İçerisinde</b>			
Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda Selçuklu Halk Sağlığı Müdürlüğü tarafından eğitim verilmesini sağlamak.	<b>Nisan 2020</b>			

Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içerisinde tartışma ortamlarını oluşturmak böylece öğrencilerin akran eğitiminden yararlanarak birbirlerini eğitmelerini sağlamak.	<b>Her Ay</b>			
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün ve haftaları etkin bir şekilde kutlamak.	<b>Her Yıl</b>			
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim ve şiir yarışması gibi okul içi etkinlikler düzenlemek.	<b>Haziran 2020</b>			
Sınıf seviyelerine göre beslenme menülerinin oluşturulması	<b>Eylül Ayı</b>			
Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi	<b>Haziran 2020</b>			

### **Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi**

Mustafa TEKELİ  
Müdür Yrd.

İsmail EKEN  
Müdür Yrd.

Şükrü ÖZTÜRKER  
Rehber Öğretmen

Nurselin YAĞCI  
Sınıf Öğrt.

Dilek AYDEMİR  
Sınıf Öğr.

Gülsüm YILDIZ  
Din Kül. ve Ah. Bil.

Ebru OKUR  
Sınıf Öğrt.

Rukiye SAYIN  
Sınıf Öğrt.

Tülin ÇAĞLARSOY  
Öğrenci Velisi

Bağdat ÖCAL  
Öğrenci Velisi

Veli SÖNMEZ  
Kantin Görevlisi

Efe ELİBOL  
Öğrenci Temsilcisi

25/09/2019

Ercan ÖZKAN  
Okul Müdürü