

EK-4: BARTIN ELLİBAŞ ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAC: Bartın İli Ellibaş Ortaokulu'nda Beslenme Dostu Okul Programının, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının ÜÇ (3) yıllık sonunda Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama davranışları kazanmaları, Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor yapma davranışlarını % 40 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 Spor 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 % 60 oranında 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 2016			
2- Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2016			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2016			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2016			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2016			
6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2016			
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2016			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2016			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Berat USTAOSMAN tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2016			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2016			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2016			

6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2016			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2016			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşıyan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2016			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2016			
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2016			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2016			
5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2016			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2016			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2016			
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2017			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2017			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2017			

1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2017			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2017			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2017			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2017			
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2017			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2017			
3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2017			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2017			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2017			
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2017			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2017			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2017			

4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2017			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2017			
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2017			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2017			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2017			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek	Mayıs 2017			
1-Genel değerlendirme	Haziran 2017			
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2017			
2- Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2017			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2017			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2017			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2017			

6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2017			
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2017			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2017			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Berat USTAOSMAN tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2017			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2017			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2017			
6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2017			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2017			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2017			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2017			
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2017			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2017			

5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2017			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2017			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2017			
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2018			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2018			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2018			
1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2018			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2018			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2018			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2018			
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2018			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2018			

3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2018			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2018			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2018			
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2018			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2018			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2018			
4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2018			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2018			
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2018			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2018			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocukumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2018			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek	Mayıs 2018			

1-Genel değerlendirme	Haziran 2018			
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2018			
2- Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2018			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2018			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2018			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2018			
6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2018			
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2018			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2018			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Berat USTAOSMAN tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2018			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2018			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2018			

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

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

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

Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi