

**T.C**  
**KÖRFEZ KAYMAKAMLIĞI**  
**Rıfat İlğaz İlkokulu**

**2018-2021 DÖNEMİ**  
**“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ” ÜÇ YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

**AMAÇ :**

Kocaeli ili, Körfez Rıfat İlğaz İlkokulu’nda **Beslenme Dostu Okul Programının** ,yıllık çalışma planı çerçevesinde yapılacak etkinlik ve uygulamaları ile öğrencilerimizin,okul personelimizin ve velilerimizin ;

- ❖ Sağlıklı bir çevre oluşturulmasını sağlayacak davranış değişikliği geliştirmelerini ,
- ❖ Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda davranış geliştirebilen, beden ve ruh sağlığı yerinde,
- ❖ Sağlıklı yaşam konusunda edindiği bilgileri çevresini iyileştirmek için kullanabilen,
- ❖ Sağlıklı yaşam için alınması gereken önlemleri benimseyen ve bunları uygulamaya inanmış birey olmalarını sağlamak amacındayız.

**HEDEFLER :**

- ❖ Beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgi düzeylerini arttırarak
- ❖ Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında yapılan iyi uygulamaları yaygınlaştırmak
- ❖ Okul ortamı ve öğrenci sağlığının geliştirilmek
- ❖ Hijyen koşullarını artırarak bulaşıcı hastalık riskini düşürmek
- ❖ Eğitim vasıtasıyla sağlıksız gıda tercihlerine karşı iyi bir savunma sistemi oluşturmak
- ❖ Toplumdaki obezite ve diyabet konusundaki bilinç düzeyini yükseltmek
- ❖ Okul kantininde sağlıklı gıdaların satışına yer vermek
- ❖ Okul yemekhanesinde sağlıklı yemeklerin hizmetini vermek
- ❖ Sağlıklı vücut/kitle indeksinin önemine dikkat çekmek

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI ?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi	17-28.09.2018	X		Ekip Okulumuz Müdürlüğü ve Öğretmenler Kurulu tarafından gönüllülük esasına bağlı olarak oluşturuldu.
Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	03.09.2018	X		Sene başı Öğretmenler Kurulu toplantısında oluşturuldu
Sağlık,Beslenme ve Temizlik Kulübünün oluşturulması	03.09.2018	X		Sene başı Öğretmenler Kurulu toplantısında oluşturuldu
Beslenme Dostu Okul Programının ,üç yıllık çalışma planının oluşturulması	17-28.09.2018	X		Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından yapıldı
Fiziksel aktivite imkanlarının (okul bahçelerinin düzenlenmesi, araç-gereç temini vb.) bütçe imkânları dahilinde geliştirilmesinin sağlanması.	17.09.2018 29.09.2018	X		Beden Eğitimi ve Görsel Sanatlar Öğretmeni, Spor Kulübü
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi , benden kütle indekslerinin tespiti	18.09.2018 12.10.2018			Beden Eğitimi Öğretmeni
Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi	01-02.10.2018			Şube Rehber Öğretmenler
Dünya Okul Sütü günü nedeniyle “Süt için süt içirin” etkinliğinin düzenlenmesi	27.09.2018			Şube Rehber Öğretmenler Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Beslenme Dostu Okul bilgilendirme panolarının oluşturulması.	01.10.2018			Şube Rehber Öğretmenleri
Okul kantini ve yemekhanesinin denetlenmesi	Her ay 1 kez			Kantin Denetleme Ekibinin
Harekete dayalı okul takımlarının oluşturulması ( Futbol, basketbol, karate...)	Her yıl Ekim ayı			Beden Eğitimi Öğretmeni
Aylık çalışma ve kontrol raporlarının hazırlanması	Her ayın son haftasında			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Her yıl Ekim ayı 15-30 ‘u arası			Beden Eğitimi Öğretmeni
Dünya Gıda Günü	16.10.2018			Sağlık,Beslenme ve Temizlik Kulübünün
Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmenler tarafından Öğrencilerin bilgilendirilmesi	3-7.12.2018			Okul Rehber Öğretmenleri

Beslenme konusuyla ilgili slogan yarışması düzenlenmesi, dereceye girenlerin ödüllendirilip, sloganların sergilenmesi.	10-14.12.2018			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenleri
Öğretmenler arası spor müsabakaları düzenlenmesi ( futbol, tenis...)	Her hafta			Beden Eğitimi Öğretmeni
Kocaeli Büyükşehir Belediyesi ile ortaklaşa olarak Sağlıklı yaşam Yürüyüşlerine katılım sağlanması	Her haftasonu			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmenler tarafından velilere seminer verilmesi	10-14.12.2018			Okul Rehber Öğretmenleri
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	17-21.12.2018			Sağlık,Beslenme ve Temizlik Kulübü
Okulumuz internet sitesinde Beslenme Dostu Okul Projesi ile ilgili bölüm açılması	09.02.2018			Okul Web Sitesi Ekibi
Okulumuz internet sitesindeki Beslenme Dostu Okul Projesi ile ilgili bölümlerin güncellenmesi	2018-2021 Her ayın son haftası			Okul Web Sitesi Ekibi
Sağlıklı beslenme ile ilgili resim şiir ve kompozisyon yarışmaları düzenlenmesi	7-11.01.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenleri
Diyabet ile ilgili resim şiir ve kompozisyon yarışmaları düzenlenmesi	14-18.01.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenleri
Obezite ile ilgili resim şiir ve kompozisyon yarışmaları düzenlenmesi	14-18.01.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenleri
Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket	12.02.2019			Okul Rehber Öğretmenleri
Fast food ve zararları hakkında bilgilendirme	18-22.02.2019			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenleri
Mutfakta ve tuvaletlerdeki lavaboların yanlarına doğru el yıkama ile ilgili stikerların yapıştırılması.	27.02.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık oluşturmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	11-15.03.2019			Şube Rehber Öğretmenler ve sınıf temsilcisi öğrenciler
Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.	Her ayın ilk haftası			Şube Rehber Öğretmenler ve sınıf temsilcisi öğrenciler
Beslenme ve besinlerle ilgili broşür hazırlanıp öğrenci ve velilere dağıtılması	26-30.03.2018			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Sağlıklı beslenme ve obezite konularında bilgilendirme.	25-29.03.2019			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenleri
Sağlık Haftası	8-14.04.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

Bahar gezisi düzenlenmesi ( piknik,gezi...)	6-10.05.2019			Gezi Kulübü
Sağlık İçin hareket et günü	10.05.2019			Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü
Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi.	20-24.05.2019			Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü
Dünya süt günü	21.05.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenler
Halk Sağlığı haftası	03-09.09.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenler
Dünya Yürüyüş Günü ile ilgili etkinlik yapılması	04.10.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenler
Dünya El Yıkama Günü” İle İlgili Etkinlik Yapılması	15.10.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenler
Dünya gıda günü ile ilgili etkinlik yapılması	15.10.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Şube Rehber Öğretmenler
Dünya Diyabet günü	14.11.2019			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenler
Ağız Ve Diş Sağlığı Haftası kapsamında Körfez Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezine gidilmesi. Çocuklara bu konularda bilgi verilmesi ve diş taramasının yapılması.	18-22.11.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Diyabet Hastalığı ile ilgili uzman doktorlardan veli ve öğrencilere bilgilendirme semineri	25-29.11.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Obezite ile ilgili uzman doktorlardan veli ve öğrencilere bilgilendirme semineri	25-29.11.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Ergenlik döneminde beslenme konulu eğitim düzenlenmesi	2-6.12.2019			Okul Rehber Öğretmenleri
Sağlık için pedal çevir etkinliği düzenlenmesi ( Bisiklet binme )	09-13.12.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü
Temizlik ve hijyenin sağlığa etkisi konulu seminer düzenlenmesi	09-13.12.2019			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenleri
Abur-cuburla mücadele etkinlikleri	16-20.12.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Verem Ve Diğer Bulaşıcı Hastalıklar Hakkında Bilgi Verilmesi Ve Önlenmesi Hakkında Konuşulması	16-20.12.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Yerli Malı Haftasında Sağlıklı Besinlerin Hazırlanması Ve Tüketilmesinin Sağlanması	04-11.12.2019			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi

Meyve Günleri Düzenlenmesi (Ayda 1 Kez Her Çocuğun Evden Aynı Meyveyi Getirmesi Yoluyla Meyve Günü Yapılması)	Her ayın ilk Pazartesi günü			Şube Rehber Öğretmenleri
“Dünya Tuza Dikkat Haftası” İle İlgili Etkinlik Yapılması	12-19.03.2020			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
“Dünya Su Günü” İle İlgili Etkinlik Yapılması	22-23.03.2020			Şube Rehber Öğretmenler Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Gazlı içecekler ve Zararları konulu bilgilendirme toplantılarının yapılması	6-10.04.2020			Şube Rehber Öğretmenleri
“Büyümenin İzlenmesi Günü” İle İlgili Olarak Öğrencilerin Boy Kilo İstatistiklerinin Değerlendirilmesi	15.04.2020			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü
“Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü” Velilerin Katılımı İle Sabah Koşusu Düzenlemek.	15.05.2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
“Dünya Obezite Günü” Kapsamında Abur Cuburun Zararları İle İlgili Etkinlik Düzenlemek.	22.05.2020			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenleri
Yıl sonu çalışma ve değerlendirme raporlarının hazırlanması	Haziran 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve okul panosunun hazırlanması	05.10.2020			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
Sağlıklı Hayat ve Sağlıklı Beslenme konusunda Kocaeli Üniversitesi ile işbirliği yapılarak velilere seminer verilmesi	02-06.11.2020			Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
“Sağlıklı Bir Yaşam İçin Düzenli Bir Uyku” etkinliği ile düzenli uykunun faydalarının anlatılması	16-20.11.2020			Şube Rehber Öğretmenleri
Yüzme,ip atlama,bisiklet sürme,tenis, tempolu koşu gibi fiziksel aktiviteleri özendirici afişlerin panolarda yer verilmesi	07-11.12.2020			Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü
“Ekranı bırak,akranına bak” etkinliği ile ekran karşısındaki zamanın azaltılması için sunum ve broşür dağıtılması	14-18.12.2020			Okul Rehber Öğretmenleri Şube Rehber Öğretmenleri

17/09/2018

M.Bahri TOKSAGÜL

Okul Müdürü