

**ATATÜRK İLKOKULU**  
**2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**  
**“BESLENME DOSTU YILLIK**  
**OKUL PLANI”**

**AMAÇLAR**

Mersin ili Gülnar ilçesi Atatürk İlkokulu'nda Beslenme Dostu Okul Programıyla,

- 1-Hareketli yaşamı özendirerek etkinlikler düzenlemek.
- 2-Okul sağlığı açısından okulumuzun tüm paydaşları bilgilendirerek, veli desteğini artırmak.
- 3-Kantinde ( Okul Kooperatifinde) sağlıksız ürünlere alternatif anne yemeği ile öğrencileri buluşturarak, beslenme şekillerine yön vermek.
- 4.Temizlik kurallarını günlük hayatta uygulayabilen, hem beden hem de çevre temizliğine önem veren bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER:**

- 1-Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önüne geçilmesi için tedbirler alınması.
- 2-Veli ve öğrencilerimizde hareketli yaşam bilincini oluşturmayı teşvik edici aktivitelerin gerçekleştirilmesi.
- 3- Sağlıklı beslenme alışkanlığının kazandırılarak temizliğin, sağlıklı beslenmenin ayrılmaz bir parçası olduğu bilincinin yerleştirilmesi.

4- Düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazandırılması.

5-Okul sağlığı yönünden var olan projelerin desteklenmesi, düzenlenecek etkinliklerle katkı sağlanması.

6-Yıllık Çalışma Planının hayata geçirilmesi ile doğru davranışların %30 oranında artırılması.

### ETKİNLİKLER İZLEME VE DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
Beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurulması	EYLÜL	X		Beslenme ve hareketli yaşam ekibi kurulmuştur.
Kantin / Okul kooperatifi Denetleme Ekibinin Oluşturulması	EYLÜL	X		Kantin/ Okul kooperatifi denetleme ekibi oluşturulmuştur.
Yıllık Çalışma Planının hazırlanması ve internette yayınlanması	EYLÜL			
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	EKİM			

“Günaydın Spor” okul projesinin başlaması.(Her Çarşamba)	EKİM			
Beslenme ve Hijyen Kurallarının Asılması	EKİM			
Beslenme Dostu Okul Panosunun Hazırlanması	EKİM			
Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin hazırlanması	EKİM			
Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	KASIM			
Dünya Diyabet Günü nedeniyle abur cubur ile ilgili sunum yapılması	KASIM			
Veli toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	KASIM			
Öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerin tespiti	KASIM			

14 Kasım Diyabet Günü (Öğrenci, veli ve çalışanlara diyabet eğitimi)	KASIM			
“Günaydın Spor” Egzersizi(Her Çarşamba)	KASIM			
Panonun Güncellenmesi	KASIM			
Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	KASIM			
El hijyeni hakkında sınıfların bilgilendirmesi.	ARALIK			
Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ile ilgili bilgiler duyurulması.	ARALIK			
C Vitamini Şenliği	ARALIK			
“Günaydın Spor” Egzersizi(Her Çarşamba) yaptırması	ARALIK			
Sağlıklı Beslenme Konulu Eğitim(Rehberlik Servisi)	ARALIK			

Yerli Malı Haftası kutlamaları	ARALIK			
Sağlıklı Yaşam, Beslenme ve Temizlik	ARALIK			
Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	ARALIK			
Abur cuburlar hakkında bilgilendirme, güçlü bağışıklık, sağlıklı beslenme eğitimi(Velilere uzmanlar tarafından .)	OCAK			
Sağlıklı beslenmenin güçlü bağışıklıkla ilgisini içeren etkinlikler(Okul İçi slogan afiş yarışması)	OCAK			
Meyve ve süt günleri düzenlemek	OCAK			
Velilere uzman tarafından seminer verilmesi.(Sağlıklı beslenme hiperaktivite ile beslenme ilişkisi, güçlü bağışıklık.)	OCAK			
“Günaydın Spor” Egzersizi (Her Çarşamba)	OCAK			
Sağlıklı Yaşam ve Beslenme Eğitimlerine	OCAK			

Devam Edilmesi.(Rehberlik Servisi sınıflar düzeyinde.)				
Ocak ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	OCAK			
Fastfood hakkında bilgilendirme	ŞUBAT			
Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi	ŞUBAT			
Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	ŞUBAT			
“Günaydın Spor” Egzersizi(Her Çarşamba)	ŞUBAT			
Panoların Güncellenmesi	ŞUBAT			
Şubat ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	ŞUBAT			
Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi	MART			

“Günaydın Spor” Egzersizi(Her Çarşamba)	MART			
Okul bahçesindeki oyun alanlarının kullanımının takibi	MART			
Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	MART			
Panoların Güncellenmesi	MART			
"22 Mart Dünya Su Günü" nün okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması	MART			
Fast food hakkında bilgilendirme	MART			
Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	MART			
Dünya Sağlık Haftası için yürüyüş yapılması(Vel katılımı...)	NİSAN			
Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	NİSAN			

Sağlıklı Hayat-Sağlıklı Beslenme konusunda velilere seminer verilmesi	NİSAN			
“Günaydın Spor” Egzersizi(Her Çarşamba)	NİSAN			
Panoların Güncellenmesi	NİSAN			
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	NİSAN			
10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü" nün etkin bir şekilde kutlanması ve bu doğrultuda öğrenci ve velilerle yürüyüş düzenlenmesi. Afiş ve broşürler hazırlanması.	MAYIS			
Fast food ürünlerine alternatif Atıştırmalık Şenliği	MAYIS			
Yılsonu vücut ölçüleri alınması velilerle paylaşılması	MAYIS			
“Günaydın Spor” Egzersizi(Her Çarşamba)	MAYIS			
Panoların Güncellenmesi	MAYIS			



22 Mayıs Dünya Obezite Günü 'nde okulca d6vizler hazırlanması	MAYIS			
Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek	MAYIS			
"Günaydın Spor" Egzersizi(Her arřamba)	HAZİRAN			
Genel değerlendirme	HAZİRAN			

#### SAğLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAşAM EKİBİ

Cevdet ÖNGE  
Müdür Yrd.

Sami ÜZÜM  
1/ B Öğrt.

Safye TIRAř  
2/A Öğrt.

Kazim UYAR  
3/B Öğrt.

Emine řükran řAHİN  
4/A Öğrt

Mustafa AKYÜZ  
İng. Öğrt.

Remzi SARIKAYA  
Özel Eęt. Öğrt.

Mehmet AKÇİVİ  
OAB Tem.

Ali řEKER  
Veli

Cengiz KAYSİ  
Hizmetli

Gökçen GÜNEL  
Öğrenci