

|  |
| --- |
| **AMAÇ:**  Mersin ili Yenişehir ilçesi Müfide İlhan İlkokulunda beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 3 yıllık süre sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam davranışı kazanmaları ve sağlıklı ürünler tüketim davranışını % 90 oranında arttırmak. |
| **HEDEFLER:**   * Obezite ve zararları konusunda farkındalık kazandırmak, * Sağlıklı ve sağlıksız besinleri karşılaştırmak, * Sağlıklı ve sağlıksız besinlerin farklarını saptamak, * Doğru ve düzenli beslenme davranışı oluşturmak, * Beslenme ile ilgili etkinliklere katılmak, * Hazır gıda tüketimini %90 oranında azaltmak, * Beslenme konusunda akranlarına örnek olmak, * Verilen besinler arasından kendine uygun olanları seçmek, * Sağlıklı beslenme ile ilgili öğrendiklerini günlük yaşamında uygulamak, |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| E:\Users\TUBA~1\AppData\Local\Temp\Rar$DIa0.169\_0000_Logo_v2.png | **MÜFİDE İLHAN İLKOKULU**  **2018-2019 Eğitim-Öğretim Yılı BESLENME DOSTU OKUL PLANI** | | | | | | beslenme dostu okul panosu dÃ¶kÃ¼manlarÄ± eÄitimhane ile ilgili gÃ¶rsel sonucu | |
|  | | | | | | | | |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | | | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | | **Hayır** | | |
| Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | | **EYLÜL 2018** | **X** | |  | | | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi 3 müdür yardımcısı, 1 rehber öğretmen, 3 sınıf öğretmeni, 1 okul aile birliği temsilcisi, 1 veli temsilcisi, 1 kantin çalışanı, 1 okul çalışanı ve 1 öğrenci temsilcisi olmak üzere 12 üyeye sahiptir. |
| Bahçede bulunan oyun ve fiziki etkinlik alanlarının güncellenmesi, yenilenmesi, yeni eğitim-öğretim yılı için gerekli hazırlıkların tamamlanması. | | **EYLÜL 2018** | **X** | | |  | | Oyun ve fiziki etkinlik alanları temizlendi, boyandı ve güncellendi. |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli yaşam ekibinin toplanması ve yeni eğitim-öğretim yılı için beslenme planının hazırlanması. | | **EYLÜL 2018** | **X** | | |  | | Beslenme planı hazırlanarak gerekli güncellemeler yapıldı. |
| Kantin denetleme komisyonunun oluşturulması. | | **EYLÜL 2018** | **X** | | |  | | 05 Eylül tarihinde kantin denetleme kurulu oluşturuldu. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **EYLÜL 2018** | **X** | | |  | | 21.09.2018 tarihinde Eylül ayı kantin denetlemesi yapıldı. |
| “28 Eylül Dünya Okul Sütü Günü” etkinlikleri kapsamında sınıflarda sütün faydalarının anlatılması, bu etkinliğe velilerin de davet edilmesi ve hep birlikte süt içilmesi. | | **EYLÜL 2018** | **X** | | |  | | Etkinliğe 1/G ve 1/H  Sınıflarından 2 öğretmen ve 75 öğrenci katılmıştır. |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | | | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | | **Hayır** | | |
| 3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü kapsamında Beden Eğitimi öğretmeni öğrenci velilerinin sınıflarda “Neden Egzersiz Yaparız? Konulu bilgilendirme yapması. | | **EKİM**  **2018** | **X** | | |  | | Beden Eğitimi öğretmeni olan velimiz Özkan Çelik tarafından gerekli bilgilendirmeler yapıldı. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **EKİM**  **2018** | **X** | | |  | | 17.10.2018 tarihinde Ekim ayı kantin denetlemesi yapıldı. |
| “15 Ekim Dünya El Yıkama Günü” etkinlikleri kapsamında öğrencilere hijyen kurallarının öğretilmesi ve panolarda bu kuralların sergilenmesi. | | **EKİM**  **2018** | **X** | | |  | | Pano hazırlandı ve öğrenciler bilgilendirildi. |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **EKİM**  **2018** | **X** | | |  | | Beden eğitimi öğretmeni Özkan Çelik tarafından toplu fiziksel aktivite yapıldı. |
| 16 Ekim Dünya Gıda Günü etkinlikleri kapsamında sınıflarda kuruyemişin faydalarının anlatılması ve hep birlikte kuruyemiş tüketilmesi. | | **EKİM**  **2018** | **X** | | |  | | Okulumuz 3/D sınıfında yoğurt mayalama gösterildi ve hep birlikte yoğurt tüketildi. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **KASIM**  **2018** | **X** | | |  | | 21.11.2018 tarihinde Kasım ayı kantin denetlemesi yapıldı. |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **KASIM**  **2018** | **X** | | |  | | Beden eğitimi öğretmeni Özkan Çelik tarafından toplu fiziksel aktivite yapıldı. |
| 14 Kasım Dünya Diyabet Günü kapsamında sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilere sağlık bakanlığının diyabet konulu videolarının izletilmesi ve diyabet hakkında bilgi verilmesi. | | **KASIM**  **2018** | **X** | | |  | | Etkinliğe 3/D ve 4/A sınıfı öğrencileri katıldı. |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | | | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** | | | |
| 21-27 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftası kapsamında sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilere doğru diş fırçalama yöntemleri konusunda eğitim verilmesi. | | **KASIM**  **2018** | **X** | | |  | | Ağız ve diş sağlığı haftası kapsamında yapılan etkinliğe 2 öğretmen ve 78 öğrenci katılmıştır. |
| 1. Sınıf öğrencilerine aşı yapılması. | | **KASIM**  **2018** | **X** | | |  | | 30 Kasım 2018 tarihinde 1. Sınıf öğrencilerine aşı yapıldı. |
| 12-18 Aralık Tutum Yatırım ve Türk Malları Haftası’nın sağlıklı yiyecekler tüketerek kutlanması. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | 12-18 Aralık Tutum Yatırım ve Türk Malları Haftası kapsamında yapılan etkinliklere 4 idareci,43 öğretmen ve 1378 öğrenci katılmıştır. |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilo endekslerinin oluşturulması. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilo endeksleri oluşturuldu. |
| Boy ve kilo endekslerine göre çok zayıf ve obezite riskli öğrencilerin velileri ile bireysel görüşmeler yapılarak tedaviye yönlendirilmesi. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | Rehber öğretmenlerimiz tarafından veliler okula davet edilerek çok zayıf ve obezite riskli öğrenciler konusunda veliler bilgilendirildi. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | 28/12/2018 tarihine kantin denetleme kurulu üyeleri tarafından kantin denetimi yapılmıştır. |
| ‘’Okul Sütü Programı’’ kapsamında İlçe Sağlık Müdürlüğünde görevli olan Kader AKÇALI tarafından öğrenci ve öğretmenlerimize sağlığın, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı, besin grupları ve neden süt içmeliyiz konuları hakkında seminer verilmesi. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | 26/12/2018 tarihinde İlçe Sağlık Müdürlüğünde görevli olan Kader AKÇALI tarafından 1338 öğrenci ve 36 öğretmene ’Okul Sütü Programı’’ kapsamında sağlığın, yeterli ve dengeli beslenmenin tanımı, besin grupları ve neden süt içmeliyiz konuları hakkında seminer verildi. |
| İlçe Sağlık Müdürlüğünde görevli olan Kader AKÇALI tarafından ‘’Okulda Diyabet Programı’’ adlı seminerin verilmesi. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | “Okulda Diyabet Programı” etkinliğine 376 öğrenci katılmıştır. |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | | | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | | **Hayır** | | |
| ’’Ben Yemek Seçmem Projesi’’ile ilgili eğitimin verilmesi | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | 26/12/2018 tarihinde İlçe Sağlık Müdürlüğünde görevli olan Kader AKÇALI tarafından 962 öğrenci ve 36 öğretmene beslenmenin önemi, besinlerin vücutta görevleri, besin ögeleri ve görevleri , besin grupları ve günlük alınması gereken miktarlar ,suyun-kahvaltının önemi ve aşırı tuz kullanımı ile ilgili konular hakkında bilgi verildi. |
| “112 Yaşama Yol Ver “ etkinliği yapılması. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | 14/12/2017 Tarihinde 112 ekipleri tarafından 1idareci,9 öğretmen ve 338 öğrenciye eğitim verildi. |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **ARALIK 2018** | **X** | | |  | | Halk Oyunları eğitmeni Abdullah GÜLTEKİN tarafından toplu fiziksel aktivite yapıldı. |
| ‘’Sağlıklı Besleniyorum Her Gün Meyve Yiyorum’’ etkinliklerinin yapılması. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | ‘’Sağlıklı Besleniyorum Her Gün Meyve Yiyorum’’ etkinlikleri yapıldı. |
| Mersin Büyükşehir Belediyesinin ‘’Minik Kalpler Projesi’’ kapsamında EKG ve göz taramasının yapılması. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | Mersin Büyükşehir Belediyesinin ‘’Minik Kalpler Projesi’’ kapsamında EKG ve göz taraması yapıldı. |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | Halk Oyunları eğitmeni Abdullah GÜLTEKİN tarafından toplu fiziksel aktivite yapıldı. |
| Diş hekimi Ebru Sağlam tarafından tüm öğrencilerimize flor-vernik uygulamasının yapılması ve ağız-diş sağlığı eğitiminin verilmesi. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | Diş hekimi Ebru Sağlam tarafından tüm öğrencilerimize flor-vernik uygulaması yapıldı ve ağız-diş sağlığı eğitimi verildi. |
| Kantin Denetleme Komisyonu tarafından kantinin denetlemesinin yapılması. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | 16/01/2019 tarihine kantin denetleme kurulu üyeleri tarafından kantin denetimi yapılmıştır. |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | | | | **İZLEME-DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | | **Hayır** | | |
| Drama ve Halk Oyunları egzersizlerinin yapılması. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | Drama ve Halk Oyunları egzersizlerinin yapıldı. |
| 7-13 Ocak Verem Eğitimi ve Propagandası Haftası kapsamında öğrenci ve velilerin bilgilendirilmesi. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | Verem Eğitimi ve Propagandası Haftası afişlerle ve broşürlerle öğrenciler bilgilendirildi. Ayrıca akıllı tahtalara slayt gösterileri yüklenerek tüm öğrenci ve öğretmenlere izletildi. |
| “Sütlaç Günü” etkinliğinin yapılması. Öğrenci ve velilerle birlikte sütlaç tüketilmesi. | | **OCAK**  **2019** | **X** | | |  | | 3/C sınıfından 1 öğretmen, 39 öğrenci  3 veli ve 2/I sınıfından 1 öğretmen , 38 öğrenci ,5 veli katılımıyla sütlaç etkinliği yapılmıştır. |
| Her hafta pazartesi “Meyve Yeme Günü” etkinliğinde sırasıyla elma, mandalina, havuç ve portakal meyvelerinin tüketilmesi. | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | Şubat ayının pazartesi günlerinde sırasıyla elma, mandalina, havuç ve portakal yeme günü etkinlikleri yapıldı. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | 15/02/19 tarihine kantin denetleme kurulu üyeleri tarafından kantin denetimi yapılmıştır. |
| 21/02/2019 tarihinde Mimar Sinan Ortaokulu Beden Eğitimi öğretmeni Mehmet Kutlu tarafından öğrencilere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | 21/02/2019 tarihinde Mimar Sinan Ortaokulu Beden Eğitimi öğretmeni Mehmet Kutlu tarafından öğrencilere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapıldı. |
| Okulumuzda geleneksel olarak uygulanan çocuk oyunları ve spor müsabakalarından oluşan çocuk şenliğine başlanması ve futbol ve yer dartı oyunlarının ilk tur maçlarının oynanması.(25/02/2019) | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | 25 Şubat-1 Mart arası 1.turlar yapıldı.  1.sınıflar yer dartı  2.sınıflar yer dartı  3.sınıflar futbol  4.sınıflar futbol |
| Her sınıfın oyun ve fiziki etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | Her sınıf oyun ve fiziki etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başladılar. |
| Drama ve halk oyunları egzersizlerinin yapılması. | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | Drama ve Halk Oyunları egzersizlerinin yapıldı. |
| Yenişehir Aile-Toplum Sağlığı yetkilerince 1.sınıf öğrencilerine ‘’işitme taramasının’’ yapılması. | | **ŞUBAT**  **2019** | **X** | | |  | | Yenişehir Aile-Toplum Sağlığı yetkilerince 1.sınıf öğrencilerine ‘’işitme taraması’’ yapıldı. |
| Sınıflarda sağlıklı kahvaltı yapma etkinliğinin düzenlenmesi. | | **MART 2019** |  | | |  | | Sınıflarda sağlıklı kahvaltı yapma etkinliğinin düzenlendi. |
| Okulumuzda geleneksel olarak uygulanan çocuk oyunlarının müsabaka maçlarının yapılması.  1.sınıflar ve 2.sınıflar;  Yer dartı, yarı final maçı  Bayrak yarışı ve halat çekme, 1. tur maçları  Basket atma 1.tur ve yarı final maçları  3.sınıflar ve 4.sınıflar;  Futbol, yarı final maçı  Basket atma ve su taşıma, 1. tur maçları  Yakan top, 1.tur ve yarı final maçları | | **MART 2019** |  | | |  | | Okulumuzda geleneksel olarak uygulanan çocuk oyunlarının belirtilen müsabaka maçları yapıldı. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **MART 2019** |  | | |  | | Kantin denetleme komisyonu kantini denetledi. |
| 04/03/2019 ve 11/03/2019 tarihinde Mimar Sinan Ortaokulu Beden Eğitimi öğretmeni Mehmet Kutlu tarafından öğrencilere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. | | **MART 2019** |  | | |  | | Mimar Sinan Ortaokulu Beden Eğitimi öğretmeni Mehmet Kutlu tarafından öğrencilere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapıldı. |
| Her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **MART 2019** |  | | |  | | Her sınıf oyun ve fiziki etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başladı. |
| Her hafta pazartesi“Meyve Yeme Günü” etkinliğinde sırasıyla muz, elma, çağla ve havuç meyvelerinin tüketilmesi. | | **MART 2019** |  | | |  | | Her hafta pazartesi“Meyve Yeme Günü” etkinliğinde sırasıyla muz, elma, çağla ve havuç meyveleri tüketildi. |
| Drama ve Halk Oyunları egzersizlerinin yapılması. | | **MART 2019** |  | | |  | | Drama ve halk oyunları egzersizleri yapıldı. |
| “1-7 Mart Yeşilay Haftası” sebebiyle bağımlılık yapan zararlı maddelerden korunmanın yollarının anlatılması, Yeşilay Haftası konulu resim yarışması düzenlenmesi. | | **MART 2019** |  | | |  | | “1-7 Mart Yeşilay Haftası” sebebiyle bağımlılık yapan zararlı maddelerden korunmanın yollarının anlatıldı, Yeşilay Haftası konulu resim yarışması düzenlendi. |
| “21-27 Mart Tuza Dikkat Haftası” sebebiyle Tuzun Zararlarının anlatılması | | **MART 2019** |  | | |  | | “21-27 Mart Tuza Dikkat Haftası” sebebiyle tuzun zararlarının anlatıldı. |
| Sebze ekimi etkinliği yapılması. | | **MART 2019** |  | | |  | | Sebze ekimi etkinliği yapıldı. |
| Rehberlik Servisinin Sağlıklı Beslenme’’ ile ilgili TBM eğitiminin yapılması(ben) | | **MART 2019** |  | | |  | | Rehberlik Servisinin Sağlıklı Beslenme’’ ile ilgili TBM eğitimi yapıldı(ben). |
| 22 Mart Dünya Su Günü Etkinlikleri kapsamında suyun önemi hakkında sınıflarda videolarının izletilmesi. | | **MART 2019** |  | | |  | | 22 Mart Dünya Su Günü Etkinlikleri kapsamında suyun önemi hakkında sınıflarda videolarının izletildi. |
| Diş Hekimleri tarafından öğrencilere “Diş Fırçalama Eğitimi “verilmesi . 1. Sınıf ,2. Sınıf , 3. Sınıf ve 4.sınıf öğrencilerine diş florür uygulaması yapılması. | | **MART 2019** |  | | |  | | Diş Hekimleri tarafından öğrencilere “Diş Fırçalama Eğitimi “verildi . Öğrencilerimize diş florür uygulaması yapıldı. |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **NİSAN 2019** |  | | |  | |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilo endekslerinin oluşturulması | | **NİSAN 2019** |  | | |  | |  |
| Boy ve kilo endekslerine göre çok zayıf ve obezite riskli öğrencilerin velileri ile bireysel görüşmeler yapılarak tedaviye yönlendirilmesi. | | **NİSAN 2019** |  | | |  | |  |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **NİSAN 2019** |  | | |  | |  |
| 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı’nın etkin şekilde kutlanması. | | **NİSAN 2019** |  | | |  | |  |
| Okulumuzda geleneksel olarak uygulanan çocuk oyunları ve spor müsabakalarından oluşan çocuk şenliğinin yapılması, etkinlik sonunda başarılı öğrencilerin ödüllendirilmesi | | **NİSAN 2019** |  | | |  | |  |
| 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et günü kapsamında okul bahçesinde koşu yarışları düzenlenmesi. | | **MAYIS 2019** |  | | |  | |  |
| Kantin denetleme komisyonunun kantini denetlemesi. | | **MAYIS 2019** |  | | |  | |  |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **MAYIS 2019** |  | | |  | |  |
| Küçük saksılara sebze ekim etkinliği yapılması. | | **MAYIS 2019** |  | | |  | |  |
| Aile Hekimi tarafından okul çalışanına, öğrenci ve öğrenci velilerine “Kişisel Hijyen” konulu seminer düzenlenmesi. | | **MAYIS 2019** |  | | |  | |  |
| “21 Mayıs Dünya Süt Günü” kapsamında sütün faydalarının anlatılması, tüm öğrenci ve çalışanların okula süt getirmesi ve öğrencilerle birlikte süt içilmesi, etkinliğe velilerin davet edilmesi. | | **MAYIS 2019** |  | | |  | |  |
| “En Güzeli Annemin Yemekleri” ana temalı bir piknik organizasyonu yapılması. | | **HAZİRAN 2019** |  | | |  | |  |
| Okul çalışanı, öğrenci velilerin katılımı ile her ay haftada 2 gün olmak üzere okul bahçesinde toplu fiziksel aktivite yapılması. Ayrıca her sınıfın Oyun ve Fiziki Etkinlik derslerine fiziksel aktivite ve egzersiz yaparak başlamaları. | | **HAZİRAN 2019** |  | | |  | |  |
| Kantin denetimlerinin yapılması. | | **HAZİRAN 2019** |  | | |  | |  |