|  |
| --- |
| AMAÇ:Tevfik İleri İmam Hatip Ortaokulunda Beslenme Dostu Okul Programının, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz uygulamalrı ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının üç (3) yıl 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 kazandırmakKendi yaşam biçimini bu çalışma öncesi ve sonrasına göre karşılaştırmakDüzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamakSağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Sporu bir yaşam biçimi davranışı oluşturmakDüzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliğine çevresindeki insanları da katmakDüzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliklerine düzenli katılmakDüzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği ile öğünler dışındaki yeme alışkanlığını %60 oranında azaltmakOkulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli çalışmaları yapmakVeli ve öğrencilere hareketli yaşam konusunda örnek olmakBeslenmede sağlıklı gıdaları seçebilmekDüzenli Egzersiz ve Spor ile yaşamla ilgili etkinlikleri hayatında uygulayabilmekSağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmakSağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda ve okul dışında yapılan çalışmaları desteklemekSağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda etkinlikler düzenlemek  |
|  ETKİNLİKLER VE İZLEME DEĞERLENDİRME |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME DEĞERLENDİRME** |
|  EVET |  HAYIR |  |
| Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | EYLÜL 2019 |  |  |
| Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması  | EYLÜL 2019 |  |  |
| Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması | EYLÜL 2019 |  |  |
| Dünya Süt Günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması  | EKİM 2019 |  |  |
| Dünya Yürüyüş Günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve okul panosunun hazırlanması   | EKİM 2019 |  |  |
| Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması  | EKİM 2019 |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi | KASIM 2019 |  |  |
| Diş Taraması 25-29 Kasım | KASIM 2019 |  |  |
| Hijyen Kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | KASIM 2019 |  |  |
| Okul Beslenme Programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda diyetisyen tarafından öğrencilere bilgi verilmesi | KASIM 2019 |  |  |
| Dünya Diyabet Günü nedeniyle Abur CuburaSon Etkinliği yapılması ve pano hazırlanması | KASIM 2019 |  |  |
| Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi | KASIM 2019 |  |  |
| Risk grubunda olan(şişman-zayıf) öğrencilerin velileriyle bilgilendirme çalışmaların yapılması | KASIM 2019 |  |  |
| Yerli Malı Haftası (12-15 Kasım)Kasım ayı raporunun yazılması | KASIM 2019 |  |  |
| El hijyeni konusunda çocukları bilgilendirme | ARALIK 2019 |  |  |
| Okul panosunda sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili bilgilerin paylaşılması | ARALIK 2019 |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | ARALIK 2019 |  |  |
| Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında paylaşılması ( Meyve Saati) | ARALIK 2019 |  |  |
| Aralık ayı raporu ve beslenme listesinin hazırlanması | ARALIK 2019 |  |  |
| Kimya Mühendisi tarafından Abur Cubur konulu seminer verilmesi | OCAK 2020 |  |  |
| Beslenmede matematik olur mu? Günlük kalori hesabı yaparak beslenme listesi hazırlama | OCAK 2020 |  |  |
| 1 dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi | OCAK 2020 |  |  |
| Sağlıklı beslenmeye özendirmek için çiğ sebze, meyve ve kuru yemişe özendirilmesi | ŞUBAT 2020  |  |  |
| Kuru yemiş partisi | ŞUBAT 2020 |  |  |
| Sınıf içi beslenme panolarının güncellenmesi | ŞUBAT 2020 |  |  |
| Gıda mühendisi tarafından öğrencilere doğru beslenme için neler yapabilecekleri ile ilgili seminer verilmesi Güvenilir gıda, sağlıklı pişirme yöntemleri  | ŞUBAT 2020 |  |  |
| Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması | ŞUBAT 2020 |  |  |
| Fast food hakkında bilgilendirmeAktif pano (hamburger) | MART 2020 |  |  |
| Risk grubunda olan(şişman-zayıf) öğrencilerin velileriyle bilgilendirme çalışmaların yapılması | MART 2020 |  |  |
| Aktif pano (Tuzluk)Tuza Farkındalık Haftası (20-26 Mart) | MART 2020 |  |  |
| Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici CD izletilmesi | MART 2020 |  |  |
| Mart ayı raporunun yazılması | MART 2020 |  |  |
| Okul bahçesinin spor için düzenlenmesi | NİSAN 2020 |  |  |
| Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme | NİSAN 2020 |  |  |
| Sağlık için yürüyüş yapılması | NİSAN 2020 |  |  |
| Zararlı alışkanlıklardan uzak durma konusunda öğrencilere seminer verilmesi ve okul panosunun düzenlenmesi | NİSAN 2020 |  |  |
| Velilerle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması | NİSAN 2020 |  |  |
| Nisan ayı raporunun yazılması | NİSAN 2020 |  |  |
| Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek | MAYIS 2020 |  |  |
| Sağlıklı Beslenme Günü ve Dünya Obezite Günü nedeniyle çocuğumu abur cuburdan nasıl uzak tutabilirim etkinliği Kendim üretip tüketiyorum sergisi | MAYIS 2020 |  |  |
| Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilenmesiOkul içinde çeşitli dallarda spor müsabakaları düzenlenmesi | MAYIS 2020 |  |  |
| Genel değerlendirme | HAZİRAN 2020 |  |  |

 **BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Müdür Yardımcısı** |  |
| **2** | **Öğretmen** |  |
| **3** | **Öğretmen** |  |
| **4** | **Öğretmen** |  |
| **5** | **Öğretmen** |  |
| **6** | **Rehber Öğretmen** |  |
| **7** | **Veli** |  |
| **8** | **Veli/Okul Aile Birliği Başkanı** |  |
| **8** | **Veli** |  |

UYGUNDUR

...........................

Okul Müdürü