



**TONYA İMAM HATİP
ORTAOKULU**

2019-2020

EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

BESLENME DOSTU

OKULLAR PROGRAMI

PLAN DOSYASI

(2019)



BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" kapsamında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

Okulumuz, öğrencilerimizi sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama özendirerek, obezitenin önlenmesine destek olup sağlıklı yaşam konusunda bilinçlendirmeyi hedeflemiş, duyarlılık oluşturmayı temel prensip olarak benimsemiştir.

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağıdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesi okulumuzda yürütülmektedir.

TONYA İMAM HATİP ORTAOKULU

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

ÜYE LİSTESİ

SIRA NO	GÖREVİ	ADI SOYADI
1	Müdür Yardımcısı	Erol ELBİR
2	Öğretmen	Leyla KARAGÜZEL İNCE
3	Öğretmen	Derya ZİHNİ
4	Öğretmen	Kader DİNÇ
5	Veli	Bayram BİRİNCİ

TONYA İMAM HATİP ORTAOKULU

OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ

SIRA NO	GÖREVİ	ADI SOYADI
1	Müdür Yardımcısı	Erol ELBİR
2	Öğretmen	Kader DİNÇ
3	Öğretmen	Leyla Karagüzel ince
4	Öğrenci	Eren Zeki KALYONCU
5	Veli	Bayram BİRİNCİ

TONYA İMAM HATİP ORTAOKULU

YEMEKHANE DENETİM EKİBİ

ÜYE LİSTESİ

SIRA NO	GÖREVİ	ADI SOYADI
1	Müdür yrd.	Muhammet Ali GÜNAYDIN
2	Öğretmen	Derya ZİHNİ
3	Okul Aile Bir. Bşk.	Bayram BİRİNCİ
4	Öğrenci Temsilcisi	Salih BİRİNCİ

HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması,
- 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması,
- 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi,
- 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması,

AMAÇLARIMIZ

Aile ve gençlerin eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

** Gençler ve ailelerde sağlıklı beslenme,

** Gençlikte şişmanlık,

** Sağlıklı okul dönemi,

** Sağlık risklerine göre genç ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin sağlıklı gençler beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

Bu bağlamda okulumuzda 2019-2020 Eğitim-Öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen Yıllık Çalışma Planı uygulanacaktır.

**TONYA İMAM HATİP ORTAOKULU 2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI YILLIK EYLEM PLANI**

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME
ARALIK (2019)	1. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması ve Beslenme Dostu Okul Projesi için okulda toplantı yapılması.	Okul Müdürü tarafından		
	2. Yemekhane Denetim Ekibinin kurulması	Okul Müdürü tarafından		
	3. Yıllık eylem planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Okul Müdür Yardımcısı, Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından		
	4. Okul beslenme panosunun oluşturulması	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	5. Okulun internet sayfasında "Beslenme Dostu Okul Projesi" köşesi oluşturup programın kapsamında okulumuzda yapılan etkinlik ve faaliyetlerin okul internet sayfasında sergilenmesi.	Erdoğan BULUT		
	6. Beslenme konusuyla ilgili slogan hazırlanması ve sergilenmesi. Sınıflarda uygulanacak.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından		
	7. Sınıfların veli toplantılarında velilere Beslenme Dostu Okullar Projesi ile ilgili bilgilendirici açıklamalar yapmak	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	8. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi ve beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması ve sorunlu olan çocukların velileriyle görüşülmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	9. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanedeki kalori çizelgelerinin incelenmesi	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		
	10. Sağlıklı yaşam ve hareket için tüm okul personelinin ve sınıfların okul bahçesinde(Hava durumuna göre okulun ara koridorunda) güne sporla başlama etkinliği yapılması.(her Perşembe)	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beden Eğitimi Öğretmeni Gözetiminde		
	11. Çocuklara sağlıklı beslenme, hijyen hakkında bilgilendirme yapılması	Sınıf Rehber Öğretmenler tarafından		
	12. Aralık Ayı Raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME
OCAK (2020)	1. Sağlıklı Beslenme, Temizlik, Hareketli Yaşam konusunda velilere seminer verilmesi.	TONYA İlçe Devlet Hastanesinde Çalışan Hemşireler Tarafından		
	2. Güvenli hijyen, gıda hijyeni kuralları hakkında öğrencilere ve velilerimize bilgiler verilmesi, okul beslenme panosunun düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	3. Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere video izletilip bilgiler verilmesi(ortak alanda tüm öğrencilere eğitici video izletilmesi)	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	4. Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri yapılması.(uygun hava koşullarında)	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	5. Sınıflarda gün içerisinde spor ve hareket çalışmalarına ve vücut esnekliği kazandırma aktiviteleri yapılması.	Beden Eğitimi Öğretmeni		
	6. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		
	7. Ocak ayı raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	8. 1. Dönem Değerlendirmesinin yapılması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME

ŞUBAT (2020)	1. Hazır gıdalarla, sebze ve meyvelerle ilgili eğitici videolar izletilecek.	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	2. Sağlıklı beslenme konulu resim yarışması yapılması	Görsel Sanatlar dersinde Resim Öğretmeni Tarafından		
	3. Hazır gıdalar ve abur cuburla ilgili afişlerin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	4. Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ile ilgili bilgiler duyurulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	5. Yerli malı haftasında okulda pazar kurulması.	Tüm okul		
	6. Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul internet sayfasında sergilenmesi	Erdoğan BULUT tarafından		
	7. Tükettiğimiz hazır yiyecekler ve hazır gıdalarla ilgili bilgi verilmesi(deney ve sınıf içi etkinlikler)	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	8. Hijyen kuralları hakkında okul beslenme panosu hazırlanması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	9. Şubat ayı raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	10. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME
MART (2020)	1. Değerler Eğitimi kapsamında Su Tasarrufunun Sağlanması ile ilgili öğrencilere bilgi verilmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	2. Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim, hikâye, drama vb.)	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	3. Fesfüt yiyecekler hakkında bilgilendirme yapılması	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	4. Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	5. Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların, okulun bahçesinde spor ve hareket etkinlikleri yapılması.	Beden eğitimi öğretmeni eşliğinde Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	6. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		
	7. Mart ayı raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	8. Öğrencilere sağlıklı beslenme, hijyen hakkında bilgi verilmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	9. 22 Mart “Dünya Su Günü ”nün Kutlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	10. Velilere Gençlerin beslenmesi hakkında seminer verilmesi.	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	11. Okul bahçesine meyve ağaçları dikimi yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME
NİSAN (2020)	1. Sağlık için tüm okul personelinin ve sınıfların Okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri yapılması	Beden Eğitimi Öğretmeni Eşliğinde Öğretmenler tarafından		
	2. Sınıflar arası , koşu, seksek, engelden sıçrama Voleybol Masa Tenisi yarışmaları yapılması	Beden Eğitimi Öğretmeni önderliğinde		
	3. Velilerimize beslenme ve sağlıklı hayat için nelere dikkat etmeleri gerektiği konusunda bilinçlendirilmelerini sağlamak için bilgi yaprakları yollanması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	4. 7 Nisan “Dünya Sağlık Günü”nün kutlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Öğretmenleri Tarafından		
	5. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		
	6. Her sınıf haftanın günlerine dağıtılarak yöresel ürünlerden beslenme etkinliği yapılması	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	7. Yöresel Ürün ekimi yapılan bahçelerin gezilmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	8. Tüm öğrenciler ve velilerin katılımıyla sağlıklı yaşam yürüyüşü yapılacak.	Tüm okul		
	6. Nisan ayı raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME
MAYIS (2020)	1. Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	2. Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle gençleri abur cubur dan uzak nasıl tutulabileceği hakkında bilgilendirme yapılması	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	3. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		
	4. Sabah derse girmeden önce okul çevresinde yürüyüş etkinliği yapılması	Öğretmenler tarafından		
	5. Sınıf Öğretmenleri tarafından piknik ve gezi etkinliklerinin yapılması	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından		
	7. Gençlik Haftası etkinlikleri kapsamında gençlik yürüyüşü yapılması	Tüm Okul		
	8. Mayıs ayı raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLUSU	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?	İZLEME-DEĞERLENDİRME
HAZİRAN (2020)	1. Yemekhane Denetleme Ekibi tarafından yemekhanenin denetlenmesi ve Okulun ilaçlanması	Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından		
	2. Haziran ayı raporunun hazırlanması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından		
	3. Genel değerlendirme	Öğretmenler ve Bütün Üyeler Tarafından		

RUTİN OLARAK YAPILACAK ÇALIŞMALAR

1.	Sınıflarda her hafta Beden Eğitimi dersine başlamadan önce spor ve hareket etkinlikleri düzenlenmesi.
2.	Her ay proje kapsamında en az 3 tane etkinlik planı düzenlenmesi.
3.	Her ayın ilk Cuma günü Yemekhane Denetleme Ekibi Tarafından Yemekhanenin denetlenmesi.
4.	Planlanacak ev ziyaretlerinde proje kapsamında velilere bilgi verilmesi.
5.	Yemekhaneye Kalori Cetvellerinin Asılması
6.	Proje kapsamında hazırlanacak olan okul panosu her ay düzenlenmesi ve panoda her sınıf düzeyinden etkinliklere yer verilmesi.

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Erol ELBİR

Kader DİNÇ

Leyla KARAGÜZEL İNCE

Müdür Yrd

Öğretmen

Öğretmen

Derya ZİHNİ

Bayram BİRİNCİ

Öğretmen

Veli

09/12/2019

Hatice KADIOĞLU,

Müdür V.