**Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Müdür Yardımcısı | Uğurhan KARACAN |
| 2 | Rehber Öğretmen | Demet ERGÜN |
| 3 | Sosyal Bilgiler Öğretmeni | Tuğrul KALIN |
| 4 | Fen Bilgisi Öğretmeni | Cumali ASLAN |
| 5 | Matematik Öğretmeni | Teslime AKINCIOĞLU |
| 6 | Türkçe Öğretmeni | Hüseyin ATALAY |
| 7 | Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni | Halide KAYA |
| 8 | Okul Aile Birliği Başkanı | Kevser BEYTEKİN |
| 9 | Okul Öğrenci Meclis Başkanı | İrfan BAYAR |
| 10 | Hizmetli | Hidayet ER |

|  |
| --- |
| ***AMAÇLAR:******Adana ili Ceyhan ilçesi Ertan Sevim Ortaokulu’nda Beslenme Dostu Okul Programının okul uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 1 yıl sure sonunda sağlıklı beslenme davranışı kazanmaları, hareketli yaşam davranışını % 100 arttırmak.*** ***Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak******Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.*** ***Sağlık risklerine göre ( Hiperlipidemi,troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık )*** ***çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek*** |
| *HEDEFLER:****1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi******2- Öğrencilere sağlıklı beslenme farkındalığı kazandırmak.******3-Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması.******4-Öğretmen ve okul çalışanlarının sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere örnek olması.******5-Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.******6-Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.*** |

**ERTAN SEVİM ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**ETKİNLİKLER VE İZLEME DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME – DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** |
| Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.  | Ekim 2017 | Evet  |  | 10 kişilik bir ekip kurulmuştur. |
|  Yıllık çalışma planının hazırlanması  | Ekim 2017 | Evet |  | Kurulan ekip tarafından hazırlanmıştır.  |
| Sağlık için spor etkinliğinin yapılması  | Yıl boyu | Evet  |  | Etkinlik yapılmıştır. Yıl boyu yapılacaktır. |
| Okulda sadece bedensel anlamda değil ruhsal sağlığın da korunmasına yönelik çalışmaların yapılması(şiddet, zorbalık vs.) | Yıl boyu | Evet  |  | Etkinlik yapılmıştır. Yıl boyu yapılacaktır. |
| Öğrencilere ara öğün yapmalarının teşvik edilmesi | Yıl boyu | Evet  |  | Etkinlik yapılmıştır. Yıl boyu yapılacaktır. |
| Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması  | Kasım 2017 | Evet  |  | Panolar farkındalık yaratmak amacıyla doldurulmuştur.  |
| Öğrencilerin katılabileceği çeşitli spor branşlarında takımlar oluşturulması  | Kasım 2017 | Evet  |  | Çeşitli branşlardan takımlar oluşturulmuş antrenmanlara başlamıştır.  |
| Okulda hijyen davranışının desteklenmesi, okul koridorlarında farkındalık çalışmalarının yapılması | Kasım 2017 | Evet  |  | Tuvalet kapıları hijyen konulu giydirilmiştir. |
| Öğrencilere fiziksel aktivite eğitiminin etkin şekilde verilmesi | Kasım 2017 | Evet  |  | Özellikle beden eğitimi öğretmenleri tarafından fiziksel aktiviteler konusunda eğitim verilmiştir.  |
| Her gün okul bahçesi ve içinde sağlıklı yaşam sporu yapılması  | Yıl boyu | Evet  |  | Beden eğitimi öğretmenleri başta olmak üzere her gün sağlıklı yaşam sporu yapılmaktadır. |
| Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından velilere seminer verilmesi  | Aralık ayı 2017 |  |  |  |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi  | Aralık 2017 |  |  |  |
| Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi  | Aralık 2017 |  |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi  | Aralık 2017 |  |  |  |
| Okul çalışanlarına ilgili kurum ve kuruluşlardan gelecek uzman tarafından sağlıklı beslenme hareketli yaşam konularında eğitim verilmesi | Aralık 2017 |  |  |  |
| Yerli malı haftasının kutlanması | Aralık 2017 |  |  |  |
| Aralık ayı raporunun yazılması  | Aralık 2017 |  |  |  |
| Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması  | Ocak 2018 |  |  |  |
| Zayıf, şişman gibi risk grubundaki öğrenciler ile ve velileriyle görüşmeler yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirmenin yapılması | Ocak 2018 |  |  |  |
| El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme  | Ocak 2018 |  |  |  |
| Abur cuburlar hakkında bilgilendirme  | Ocak 2018 |  |  |  |
| Örnek Beslenme listesinin Hazırlanması  | Ocak 2018 |  |  |  |
| 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi  | Ocak 2018 |  |  |  |
| Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi  | Şubat 2018 |  |  |  |
| Öğrencilere beslenme kültürünün, alışveriş alışkanlıklarının araştırılması konusunda çalışma gruplarının oluşturulması | Şubat 2018 |  |  |  |
| Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklere yer vermek  | Şubat 2018 |  |  |  |
| Meyve ve süt günleri düzenlemek  | Şubat 2018 |  |  |  |
| Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)  | Şubat 2018 |  |  |  |
| Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması  | Şubat 2018 |  |  |  |
| Fast food hakkında bilgilendirme  | Mart 2018 |  |  |  |
| Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi  | Mart 2018 |  |  |  |
| Okul bahçesinin düzenlenmesi  | Mart 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam ve hareketli yaşamı teşvik edici yarışmaların düzenlenmesi | Mart 2018 |  |  |  |
| Mart ayı raporu ve beslenme listesinin hazırlanması  | Mart 2018 |  |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi  | Nisan 2018 |  |  |  |
| Sağlık için yürüyüş yapılması  | Nisan 2018 |  |  |  |
| Aile, okul çalışanları ile birlikte sağlıklı yaşam yürüyüşünün düzenlenmesi | Nisan 2018 |  |  |  |
| Şeker hastalığı, obezite, şişmanlık konularında uzman bir yetkilinin okula çağrılıp bilgi vermesi | Nisan 2018 |  |  |  |
|  7 Nisan Dünya sağlık gününün kutlanması  | Nisan 2018 |  |  |  |
| Nisan ayı raporu ve beslenme listesinin hazırlanması | Nisan 2018 |  |  |  |
| Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek  | Mayıs 2018 |  |  |  |
| Velilerin öğrencilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak  | Mayıs 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.  | Mayıs 2018 |  |  |  |
| Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek  | Mayıs 2018 |  |  |  |
| Mayıs ayı raporu ve beslenme listesinin hazırlanması | Mayıs 2018 |  |  |  |
| Genel değerlendirme  | Haziran 2018 |  |  |  |