

TANŖU AKSOY ORTAOKULU

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ DOSYASI

H. Atatürk
ARMUTLU

2019-2020

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "**Beslenme Dostu Okullar**" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalarına başlanmıştır.

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" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

İLKELERİMİZ;

- 1) " Beslenme Dostu Okul Projesi " çalışmalarını koordine etmek üzere " Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi " oluşturulmuştur.
- 2) Okulumuzun temizlik rehberi oluşturularak yıllık ve günlük temizlik planı yapılmakta ve uygulanmaktadır.
- 3) Okulumuzun eğitim - öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.
- 4) Özellikle beden eğitimi ve oyun etkinliklerinde öğrencilerimizin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir.
- 5) Okul suyu düzenli olarak kontrol edilmektedir. Kullanılan arıtma sisteminin belli periyotlarla filtreleri değiştirilmektedir.
- 6) Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler sağlık bakanlığından izinli ve ruhsatlı ürünlerdir.
- 7) Öğrencilerimizin rutin aralıklarla boy, kilo ölçümleri yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- 8) Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde yarışmalar düzenlenmekte, egzersiz çalışmaları yapılmaktadır.
- 9) Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kullanılmaktadır.
- 10) " Beslenme Dostu Okul Projesi " ile ilgili seminer ve bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır.
- 11) Aylık Yemek menüleri Sağlık Bakanlığı genel beslenme kriterlerine göre hazırlanmaktadır.
- 12) Okulda bulunan tüm paylaşımlarımıza Beslenme Dostu Okul Projesi farkındalığı oluşturulmuştur.

Bu çerçevede okulumuzda başlattığımız bu çalışmanın öğrencilerimize çok şey katacağı dileği ile bu çalışmada emek verecek tüm öğretmen, veli ve paydaşlarımıza şimdiden teşekkür ederiz.

Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

S.NO	GÖREVLİNİN ADI SOYADI	GÖREVİ
1	Erkan GÖKÇE	Okul Müdürü
2	Hasan TUNÇ	Müdür Yardımcısı
3	Onur TAZEGÜL	Rehber Öğretmen
4	Selim AKKAN	Öğretmen
5	Çağla GÖK	Öğretmen
6	Derya KIZILGÖZ	Öğretmen
7	Ercan SANAY	Öğretmen
8	Ekin ALBAYRAK	Öğretmen
9	Duygu METİN	Öğretmen
10	Seval SONİŞ	Öğretmen
11	Ayşe TURAN	Öğretmen
12	Dilek MIHLAYANLAR	Öğretmen

KANTİN DENETİM EKİBİ

S.NO	GÖREVLİNİN ADI SOYADI	GÖREVİ
1	Erkan GÖKÇE	Okul Müdürü
2	Hasan TUNÇ	Müdür Yardımcısı
3	Şehmus GÜNEŞ	Öğretmen
4	Mehmet İHTİYAR	Öğretmen
5	Melahat SERTSÖZ	Okul Aile Birliği Üyesi

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,

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

TANŞU AKSOY ORTAOKULU BESLENME DOSTU OKUL YILLIK ÇALIŞMA PLANI (2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI)

AYLAR/ BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR	YAPILACAK ÇALIŞMALAR	UYGULAYICI
EYLÜL 27 Eylül 'Dünya Okul Sütü Günü'	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması	Okul idaresi
	Beslenme dostu okul yıllık çalışma planının hazırlanması/güncellenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul idaresi
	Fastfood ve abur cubur hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Ayşe TURAN
	"Aşure Günü" düzenlenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, üyelerinden Seval SONİŞ
	Veli bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi ve bu toplantılarda program kapsamında yürütülen çalışmalar hakkında bilgilendirme yapılması	Okul idaresi ve Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Onur TAZEGÜL
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler

EKİM 3-4 Ekim 'Dünya Yürüyüş Günü' 15 Ekim 'Dünya El Yıkama Günü' 16 Ekim "Dünya Gıda Günü"	Meyve ve süt günleri düzenlenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinden sınıf rehber öğretmenleri
	Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatılması (cd, resim,hikaye,drama.b)	Okul idaresi ve Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Onur TAZEGÜL
	Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Öğretmen ve öğrenciler
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılarak beden kitle indekslerinin hesaplanması ve istatistiklerinin tutulması. Yapılan ölçümler sonucunda risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri	Okul idaresi ve Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Selim AKKAN
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
KASIM 14 Kasım "Dünya Diabet Günü" 18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası" 24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"	Çocuklarda diyabet konulu bilgilendirme çalışmalarının yapılması	Okul idaresi ve Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Çağla GÖK
	Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Öğretmen ve öğrenciler
	Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması	Okul idaresi ve Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Onur TAZEGÜL
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
ARALIK 12-18 Aralık Yerli Malı Haftası	12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları	Okul idaresi ve Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Dilek MIHLAYANLAR
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
OCAK	TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı) kapsamında sağlıklı beslenme ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma konularında etkinlik ve bilgilendirme çalışmaları düzenlemek	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Ekin ALBAYRAK
	Sağlıklı yaşam ortamı için sağlıklı çevre yaratmaya teşvik edici afiş ve slogan yarışması düzenlenmesi	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler

ŞUBAT	Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması.	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Mehmet İHTİYAR
	Ocak ayında yapılan yarışma sonucunun değerlendirilmesi ve başarı elde eden öğrencilerin ödüllendirilmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi ve okul idaresi
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
	Meyve ve süt günleri düzenlenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinden sınıf rehber öğretmenleri
	Dönem değerlendirmesi ve raporlaştırma	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi
MART 11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası" 22 Mart "Dünya Su Günü"	Mart ayındaki belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkili bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Seval SONİŞ
	Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması	Okul idaresi, Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Selim AKKAN
	Meyve ve süt günleri düzenlenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinden sınıf rehber öğretmenleri
	Öğretmenlere, velilere ve öğrencilere; sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam bilgilendirme broşürlerinin dağıtılması	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Mehmet İHTİYAR
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler
NİSAN 7 Nisan "Dünya Sağlık Günü" 7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası"	Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğrenciler
	Okul kantininde kuruyemiş, meyve, sebze vb. sağlıklı besinlerin satışa sunulmaya başlanması	Kantin işletmecisi
	Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda öğrencilere cd izletilmesi, seminer verilmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Onur TAZEGÜL
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Duygu METİN
	Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında okuldaki öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmalarının yapılması	Okul Öğrenci Meclis Başkanı Irmak Büşra ERDOĞAN
	Her gün spor salonunda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler

MAYIS 10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü"	Sağlıklı beslenme bilgilendirme afişlerinin asılması	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Ercan SANAY-Derya KIZILGÖZ
	Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Volkan AYDIN
	Meyve ve süt günleri düzenlenmesi	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinden sınıf rehber öğretmenleri
	Sağlıklı beslenme konulu resim yarışması düzenleme	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Ercan SANAY-Derya KIZILGÖZ
	Sağlıklı beslenmeyi konu alan sınıf panolarının düzenlenmesi	Öğretmen ve öğrenciler
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi üyelerinden Mehmet İHTİYAR
	Okul kantininin denetlenmesi	Kantin denetleme ekibi
	Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi	Öğretmen ve öğrenciler

RUTİN OLARAK YAPILACAKLAR :

- ✓ Her gün spor salonu veya sınıf içinde sağlıklı yaşam sporu öğretmenler tarafından yaptırılacaktır.
- ✓ Hafta da bir gün veya iki gün öğretmenin tercihine göre meyve saati uygulaması yapılacak.
- ✓ Yemekhane ekibi aylık olarak yemekhaneyi denetleyerek rapor hazırlayacaktır.
- ✓ Havalar güzel olduğunda okul bahçesinde tempolu yürüyüş ve koşma egzersizleri ile ilgili oyunlara yer verilecektir.
- ✓ Çocuğuma şeker verme kampanyası sınıflarda uygulanacak. Ayrıca velilere bilgilendirme yapılacak

HAZIRLAYAN:

**TANŞU AKSOY ORTAOKULU
SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ ÜYELERİ**

EYLÜL-2019

Çağla GÖK

Üye

Ekin ALBAYRAK

Üye

Selim AKKAN

Üye

Mehmet İHTİYAR

Üye

Dilek MIHLAYANLAR

Üye

Ayşe TURAN

Üye

Seval SONIŞ

Üye

Volkan AYDIN

Üye

Ercan SANAY

Üye

Derya KIZILGÖZ

Üye

Duygu METİN

Üye

Onur TAZEGÜL

Üye

Hasan TUNÇ
Müdür Yardımcısı

11/09/2019

Erkan GÖKÇE
Okul Müdür V.