**T.C**

**KÖRFEZ KAYMAKAMLIĞI**

**Körfez İmam-Hatip Ortaokulu Ortaokulu**

**2017-2020DÖNEMİ**

**“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ” ÜÇ YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ :**  Kocaeli ili, Körfez İmam-Hatip Ortaokulu’nda**Beslenme Dostu Okul Programının**,yıllık çalışma planı çerçevesinde yapılacak etkinlik ve uygulamaları ile öğrencilerimizin,okul personelimizin ve velilerimizin ;   * Sağlıklı bir çevre oluşturulmasını sağlayacak davranış değişikliği geliştirmelerini , * Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda davranış geliştirebilen, beden ve ruh sağlığı yerinde, * Sağlıklı yaşam konusunda edindiği bilgileri çevresini iyileştirmek için kullanabilen, * Sağlıklı yaşam için alınması gereken önlemleri benimseyen ve bunları uygulamaya inanmış birey olmalarını sağlamak amacındayız |
| **HEDEFLER :**   * Beslenme ve fiziksel aktivite konularında bilgi düzeylerini arttırarak * Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında yapılan iyi uygulamaları yaygınlaştırmak * Okul ortamı ve öğrenci sağlığının geliştirilmek * Hijyen koşullarını artırarak bulaşıcı hastalık riskini düşürmek * Eğitim vasıtasıyla sağlıksız gıda tercihlerine karşı iyi bir savunma sistemi oluşturmak * Toplumdaki obezite ve diyabet konusundaki bilinç düzeyini yükseltmek * Okul kantininde sağlıklı gıdaların satışına yer vermek * Okul yemekhanesinde sağlıklı yemeklerin hizmetini vermek * Sağlıklı vücut/kitle indeksinin önemine dikkat çekmek |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI ?** | | **İZLEME DEĞERLENDİRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi | 18-29.09.2017 | X |  | Ekip Okulumuz Müdürlüğü ve Öğretmenler Kurulu tarafından gönüllülük esasına bağlı olarak oluşturuldu. |
| Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması | 07.09.2017 | X |  | Sene başı Öğretmenler kurulu toplantısında oluşturuldu |
| Sağlık,Beslenme ve Temizlik Kulübünün oluşturulması | 07.09.2017 | X |  | Sene başı Öğretmenler kurulu toplantısında oluşturuldu |
| **Beslenme Dostu Okul Programının**,üçyıllık çalışma planının oluşturulması | 18-29.09.2017 | X |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından yapıldı |
| Fiziksel aktivite imkanlarının (okul bahçelerinin düzenlenmesi, araç-gereç temini vb.) bütçe imkânları dahilinde geliştirilmesinin sağlanması. | 18.09.2017  27.09.2017 | X |  | Beden Eğitimi ve Görsel Sanatlar Öğretmeni,Spor Kulübü |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi , bendenkütle indekslerinin tespiti | 25.09.2017 23.10.2017 | X |  | Beden Eğitimi Öğretmeni |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi | 02-09.10.2017 | X |  | Şube Rehber Öğretmenler |
| Dünya Okul Sütü günü nedeniyle “Süt için süt içirin” etkinliğinin düzenlenmesi | 27.09.2017 | X |  | Şube Rehber Öğretmenler  Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Beslenme DostuOkul bilgilendirme panolarının oluşturulması. | 02-13.102017 | X |  | Şube Rehber Öğretmenleri |
| Okul kantini ve yemekhanesinin denetlenmesi | Her ay …kez | X |  | Kantin Denetleme Ekibinin |
| Harekete dayalı okul takımlarının oluşturulması ( Futbol, basketbol, karate…) | Her yıl Ekim ayı | X |  | Beden Eğitimi Öğretmeni |
| Aylık çalışma ve kontrol raporlarının hazırlanması | Her ayın son haftasında | X |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi | Her yıl Ekim ayı 15-30 ‘u arası | X |  | Beden Eğitimi Öğretmeni |
| Dünya Gıda Günü | 16.10.2017 | X |  | Sağlık,Beslenme ve Temizlik Kulübünün |
| Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmenler tarafından Öğrencilerin bilgilendirilmesi | 4-8.12.2017 | X |  | Okul Rehber Öğretmenleri |
| Beslenme konusuyla ilgili slogan yarışması düzenlenmesi, dereceye girenlerin ödüllendirilip, sloganların sergilenmesi. | 11-15.12.2017 | X |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Öğretmenler arası spor müsabakaları düzenlenmesi ( futbol, tenis…) | Her hafta | X |  | Beden Eğitimi Öğretmeni |
| Kocaeli Büyükşehir Belediyesi ile ortaklaşa olarak Sağlıklı yaşam Yürüyüşlerine katılım sağlanması | Her hafta sonu |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmenler tarafından velilere seminer verilmesi | 11-15.12.2017 | X |  | Okul Rehber Öğretmenleri |
| Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | 18-22.12.2017 | X |  | Sağlık,Beslenme ve Temizlik Kulübü |
| Okulumuz internet sitesinde **Beslenme Dostu Okul Projesi ile ilgili bölüm açılması** | 06-24.11.2017 | X |  | Okul Web Sitesi Ekibi |
| Okulumuz internet sitesindeki **Beslenme Dostu Okul Projesi ile ilgili bölümlerin güncellenmesi** | 2017-2020 Her ayın son haftası | X |  | Okul Web Sitesi Ekibi |
| Sağlıklı beslenme ile ilgili resim şiir ve kompozisyon yarışmaları düzenlenmesi | 8-12.01.2018 | X |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Diyabet ile ilgili resim şiir ve kompozisyon yarışmaları düzenlenmesi | 15-19.01.2018 | X |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Obezite ile ilgili resim şiir ve kompozisyon yarışmaları düzenlenmesi | 15-19.01.2018 | X |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket | 12.02.2018 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri |
| Fastfoodve zararları hakkında bilgilendirme | 19-23.02.2018 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Mutfakta ve tuvaletlerdeki lavaboların yanlarına doğru el yıkama ile ilgili stikerların yapıştırılması. | 27.02.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık oluşturmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek | 12-16.03.2018 |  |  | Şube Rehber Öğretmenler ve sınıf temsilcisi öğrenciler |
| Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi. | Her ayın ilk haftası |  |  | Şube Rehber Öğretmenler ve sınıf temsilcisi öğrenciler |
| Beslenme ve besinlerle ilgili broşür hazırlanıp öğrenci ve velilere dağıtılması | 26-30.03.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Sağlıklı beslenme ve obezite konularında bilgilendirme. | 26-30.03.2018 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Sağlık Haftası | 7-14.04.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Bahar gezisi düzenlenmesi ( piknik,gezi…) | 7-13.05.2018 |  |  | Gezi Kulübü |
| Sağlık İçin hareket et günü | 10.05.2018 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü |
| Çeşitli dallarda spor turnuvaları düzenlenmesi. | 7-13.05.2018 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü |
| Dünya süt günü | 21.05.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenler |
| Halk Sağlığı haftası | 03-09.09.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenler |
| Dünya Yürüyüş Günü ile ilgili etkinlik yapılması | 04.10.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenler |
| Dünya El Yıkama Günü” İle İlgili Etkinlik Yapılması | 15.10.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenler |
| Dünya gıda günü ile ilgili etkinlik yapılması | 15.10.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Şube Rehber Öğretmenler |
| Dünya Diyabet günü | 14.11.2018 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenler |
| Ağız Ve Diş Sağlığı Haftası kapsamında Körfez Ağız Ve Diş Sağlığı Merkezine gidilmesi. Çocuklara bu konularda bilgi verilmesi ve diş taramasının yapılması. | 18-24.11.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Diyabet Hastalığı ile ilgili uzman doktorlardan veli ve öğrencilere bilgilendirme semineri | 26-30.11.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Obezite ile ilgili uzman doktorlardan veli ve öğrencilere bilgilendirme semineri | 26-30.11.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Ergenlik döneminde beslenme konulu eğitim düzenlenmesi | 3-7.12.2018 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri |
| Sağlık için pedal çevir etkinliği düzenlenmesi ( Bisiklet binme ) | 10-14.12.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü |
| Temizlik ve hijyenin sağlığa etkisi konulu seminer düzenlenmesi | 10-14.12.2018 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Abur-cuburla mücadele etkinlikleri | 17-21.12.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Verem Ve Diğer Bulaşıcı Hastalıklar Hakkında Bilgi Verilmesi Ve Önlenmesi Hakkında Konuşulması | 17-21.12.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Yerli Malı Haftasında Sağlıklı Besinlerin Hazırlanması Ve Tüketilmesinin Sağlanması | 12-18.12.2018 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Meyve Günleri Düzenlenmesi (Ayda 1 Kez Her Çocuğun Evden Aynı Meyveyi Getirmesi Yoluyla Meyve Günü Yapılması) | Her ayın ilk Pazartesi günü |  |  | Şube Rehber Öğretmenleri |
| “Dünya Tuza Dikkat Haftası” İle İlgili Etkinlik Yapılması | 11-17.03.2019 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| “Dünya Su Günü” İle İlgili Etkinlik Yapılması | 22.03.2019 |  |  | Şube Rehber Öğretmenler  Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Gazlı içecekler ve Zararları konulu bilgilendirme toplantılarının yapılması | 1-5.04.2019 |  |  | Şube Rehber Öğretmenleri |
| “Büyümenin İzlenmesi Günü” İle İlgili Olarak Öğrencilerin Boy Kilo İstatistiklerinin Değerlendirilmesi | 15.04.2019 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi  Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü |
| “Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü” Velilerin Katılımı İle Sabah Koşusu Düzenlemek. | 10.05.2019 |  |  | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| “Dünya Obezite Günü” Kapsamında Abur Cuburun Zararları İle İlgili Etkinlik Düzenlemek. | 22.05.2019 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenleri |
| Yıl sonu çalışma ve değerlendirme raporlarının hazırlanması | Haziran 2019 |  |  | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve okul panosunun hazırlanması | 04.10.2019 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| Sağlıklı Hayat ve Sağlıklı Beslenme konusunda Kocaeli Üniversitesi ile işbirliği yapılarak velilere seminer verilmesi | 04-08.11.2019 |  |  | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| “Sağlıklı Bir Yaşam İçin Düzenli Bir Uyku” etkinliği ile düzenli uykunun faydalarının anlatılması | 18-22.11.2019 |  |  | Şube Rehber Öğretmenleri |
| Yüzme,ip atlama,bisiklet sürme,tenis, tempolu koşu gibi fiziksel aktiviteleri özendirici afişlerin panolarda yer verilmesi | 02-06.12.2019 |  |  | Beden Eğitimi Öğretmeni ve Spor Kulübü |
| “Ekranı bırak,akranına bak” etkinliği ile ekran karşısındaki zamanın azaltılması için sunum ve broşür dağıtılması | 16-20.12.2019 |  |  | Okul Rehber Öğretmenleri  Şube Rehber Öğretmenleri |

…./…./2017

Ercan MENGÜNOĞUL

Okul Müdürü