



2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

Ülkü İlkokulu Beslenme Dostu Okul Projesi Öğretmen Yönergesi

Değerli Öğretmen Arkadaşlar;

29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmi Gazete’de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programının Okullarda Obezite ile Mücadelede Yeterli ve Dengeli Beslenme ve Düzenli Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Kazandırılması başlığı kapsamında “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması hedeflenmiştir. Ülke genelinde okullardaki öğrencilerin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında teşvik edilmesi ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının geliştirilmesi amaçlanmaktadır.

“Sağlıklı beslenme sağlıklı çocukluk ise; sağlıklı yetişkinlik demektir”

sloganıyla yola çıkarak Okullarda Beslenme Eğitimi” programı başlatılmıştır.

Ülkü İlkokulu olarak dahil olduğumuz projede;

HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam alışkanlığının kazandırılması
- 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli bilincin geliştirilmesi
- 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;

Planlanmaktadır. Hedefler doğrultusunda hazırlanan planın aksaksız ve iyi bir şekilde yürütülmesi okuldaki tüm çalışanların etkin katılımına bağlıdır. Bu konuda gerekli hassasiyeti göstermeniz hem öğrencilerimizin sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasına fayda sağlayacak; hemde projede okul olarak başarıya götürecektir.

Öncelikle aylara bölünerek hazırlanmış planın sınıflarda etkin bir şekilde uygulanması esastır. Yapılacak etkinlikler ve sorumlu kişiler ayrıntılı olarak belirtilmiştir. Bununla birlikte kontrollerin düzenli yapılması, belirlenen etkinliklerin mutlaka uygulanması ve ay sonunda sınıf raporu şeklinde sunulması gerekmektedir.

Etkinlik Planı ve uygulama esasları ekte sunulmuştur. Çalışmalarınızda kolaylıklar ve başarılar diliyorum...

Okul Müdürü
Hüseyin ÇEVİK

YILLIK ÇALIŞMA PLANI

| AYLAR | YAPILACAK ETKİNLİKLER | ETKİNLİK SORUMLUSU | AÇIKLAMA |
|---------------|--|---|--|
| EKİM | Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması | Okul Müdürü tarafından | <p>*Tüm sınıflar öğrencilerin boy ve kilo bilgilerini BHYE'ne teslim edeceklerdir.</p> <p>*Tüm aya ait yapılan çalışmalar BHYE tarafından raporlaştırılacaktır.</p> |
| | Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması | Okul Müdürü tarafından | |
| | Yıllık çalışma planının hazırlanması, Planlanan çalışmaların tüm öğretmenlerle paylaşılması, uygulama yönergelerinin dağıtılması. | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Haftalık Beslenme Listesinin hazırlanarak sınıflara dağıtılması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Hareketli yaşam teması için spor etkinliklerinin yaşlara göre dağılımına yönelik bilgilendirmenin yapılması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi | Tüm Sınıfların Öğretmenleri | |
| KASIM | Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilerek, haftalık beslenme listesinin düzenli takibinin yapılması. Öğrencilerin sağlıklı beslenmenin önemi konusunda bilinçlendirilmesi | Tüm Sınıfların Öğretmenleri | <p>*Bu ayda kazandırılacak temel beceri beslenme listesine uygun yiyecek getirilerek, verilen zaman diliminde beslenmenin tamamlanması(Bu kriterler içinde ayın öğrencisi belirlenecektir)</p> <p>*Ayın son günü yapılan tüm etkinlikler raporlaştırılarak BHYE ekibine teslim edilecektir.</p> <p>*BHYE Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır.</p> |
| | Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, vb) | Tüm Sınıfların Öğretmenleri | |
| | Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması. | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Her gün uygun zaman diliminde (Beden Eğitimi-Serbest Zaman Etkinlikleri) okul bahçesi veya sınıf içinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Tüm Sınıfların Öğretmenleri | |
| | Okulun internet sayfasında beslenme bölümünü oluşturma | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| ARALIK | Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenmenin önemi konusunda rehber öğretmen tarafından velilere seminer verilmesi | Rehber Öğretmen Nermin ELMAS | <p>Ayın teması hijyen. Hijyen kurallarına en çok dikkat eden öğrenci ayın öğrencisi olarak belirlenecektir.</p> <p>*Ayın son günü yapılan tüm etkinlikler raporlaştırılarak BHYE ekibine teslim edilecektir. *BHYE Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır.</p> |
| | Hijyen kuralları ve el hijyeni hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi, (Kişisel bakım ve vücut temizliği, çevre temizliği) okul ve sınıf panolarında hijyen kurallarına yönelik afiş çalışmalarının asılarak güncellenmesi | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi / Tüm Sınıfların Öğretmenleri | |
| | Yerli Malı Haftası kutlamaları | Tüm Sınıfların Öğretmenleri | |
| | Tüm sınıflara öğrencilerin su ihtiyacını karşılamak için 300ml su tedarikinin sağlanması | Okul Aile Birliği tarafından | |
| OCAK | Beslenme Dostu Okul panolarının afiş, broşür..vb ile zenginleştirilmesi. Okulun muhtelif etkin görünen yerlerine beslenme-beslenmenin önemi..vb konularda çeşitli görsel materyallerin asılması. | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | <p>* Okul Çağrı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri broşürleri tüm sınıflarda ailelere gönderilmek üzere dağıtılacaktır. *BHYE</p> |

| | | | |
|--------------|---|---|--|
| | “Okul Çağı Çocukları İçin Beslenme Önerileri” adlı broşürün hazırlanması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır. |
| | Kantin denetiminin yapılması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | 1.Dönem yapılan çalışmaların genel değerlendirilmesinin yapılması | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| ŞUBAT | Şubat ayı beslenme listesinin hazırlanarak dağıtılması. | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | *Tema zararlı gıdalar, beslenme programında zararlı gıdalardan uzak duran ve bilişsel farkındalık geliştiren öğrenciler sınıfta belirlenerek ayın öğrencisi seçilecektir. *Ayın son günü yapılan tüm etkinlikler raporlaştırılarak BHYE ekibine teslim edilecektir. *BHYE Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır. |
| | Sağlıklı ve Dengeli Beslenmeyi bozan gıdalara yönelik bilgiler verilerek Okul ve sınıf panolarının, okul internet sitesinin güncellenmesi. | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Kantin bölgesine zararlı yiyecek ve içecekler yönelik görsel materyallerin asılması. | Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | 2 saatlik Sağlıklı Beslenme Eğitim Modülü için sınıf ve grup planlamalarının yapılması ve uygulamaya başlanması | Rehber Öğretmen Nermin ELMAS | |
| MART | Mart ayı beslenme listesinin hazırlanması. Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenerek, Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler güncellenmesi (Sağlıklı ve doğru beslenme, öğün kavramı, hangi öğünlerde neler yenir?) | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | *Tema sağlıklı ve doğru beslenme, öğün ve öğünlerde yenmesi gereken temel gıdalar. Bilişsel farkındalık ve temel bilgileri kazanarak uygulayan öğrencilerden ayın öğrencisi seçilecektir. *Ayın son günü yapılan tüm etkinlikler raporlaştırılarak BHYE ekibine teslim edilecektir. *BHYE Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır. |
| | Okul bahçesinin oyun alanlarına yönelik yapılabilecek çalışmalar için öğretmenlerle görüş alışverişi yapılarak planlanması ve oyun alanlarının oluşturulması | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim, hikaye, drama vb) | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Bağımlılıkla Mücadele “Sağlıklı Yaşam” modülü, Yeşilay Haftası Etkinlikleri. Okul içi resim çalışmaları ile pano sergi çalışması yapmak. | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi Rehber Öğretmen Nermin ELMAS | |
| NİSAN | Nisan ayı beslenme listesinin yazılması. Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi. Tuz ve Şekerin zararları (Tuz ve şekerin fazla kullanılması konusunda sınıflarda bilgilendirici çalışmaların yapılması) | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | *Tema tuz ve şekerin zararları, hazır içecekler. Bu konuda her sınıf ayın öğrencisini seçecektir. Öğrenci boy kilo ölçümleri BHYE ekibine teslim edilecektir. *Ayın son günü yapılan tüm etkinlikler raporlaştırılarak BHYE ekibine teslim |
| | Hazır İçecekler (Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme çalışmalarının yapılması) | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | “ Sağlıklı Büyüme” Sağlıklı Gelişmek” için Güvenilir Gıda, Sağlıklı Yiyecek ve İçecekler, Tuz ve Şekerin Zararları üzerine aile eğitimi çalışması yapmak. | Rehber Öğretmen Nermin ELMAS (Alan Uzmanı Kişi Getirilerek) | |
| | Okul Oyun takımlarının oluşturulması, çeşitli oyun yarışmalarına katılma | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |
| | Dünya Sağlık Haftası” na yönelik okul panolarının hazırlanması | | |

| | | | |
|----------------|---|---|---|
| | “Öğrenci boy ve kilolarının ölçülerek ilk ölçümlerle karşılaştırmanın yapılması | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | edilecektir. *BHYE Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır. |
| MAYIS | Mayıs ayı beslenme listesinin hazırlanması. Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenerek, Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler güncellenmesi (Fast Food dan uzak durmak) | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | *Tema fast food. Beslenme programında zararlı fast foodtan uzak duran ve bilişsel farkındalık geliştiren öğrenciler sınıfta belirlenerek ayın öğrencisi seçilecektir. |
| | Obezite günü nedeniyle abur cubur dan uzak duruyorum etkinliği düzenlemek. | Tüm Sınıfların Öğretmenleri Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | *Ayın son günü yapılan tüm etkinlikler raporlaştırılarak BHYE ekibine teslim edilecektir. |
| | Velilerimizle birlikte” Sağlıklı olmak için yürüyorum “ doğa gezisinin planlanması ve okul pikniği düzenlenmesi. | Okul Müdürü Okul Aile Birliği | *BHYE Ekibi aylık okul raporu hazırlayacaktır. |
| HAZİRAN | Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilenmesi ve sergi günü sağlıklı beslenme temasının vurgulandığı okul kermes etkinliğinin yapılması. Tüm çalışmaların internet sitesinde paylaşılması | Okul Müdürü Okul Aile Birliği Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | *Sınıflar Yıl boyu yapılan çalışmaların özetini BHYE Ekibine teslim edilecektir. *BHYE Ekibi yıllık okul raporu hazırlayacaktır. |
| | Ekip toplantısını yapılarak aksaklıkların tespiti ve tüm yıl için genel değerlendirmenin yapılması | Okul Müdürü Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi | |

ÇEKİRDEK EYLEM GRUBU

Hüseyin ÇEVİK

OKUL MÜDÜRÜ

Cenk KAPAKLIKAYA

OKUL MÜDÜR YARDIMCISI

Nermin ELMAS

Rehber Öğretmen

Başak ÖCAL

Özel Eğitim Sınıf Öğretmeni

Hülya KURUMLU

Anasınıfı Öğretmeni

Barış ÇEVİEL

İngilizce Öğretmeni

Nimeti ÇELİK

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Öğretmeni

Yılmaz ÇOBAN

Sınıf Öğretmeni

Tacettin YILMAZ

Sınıf Öğretmeni

Ünal SARITEKELİ

Sınıf Öğretmeni

Ünsal BATUR

Sınıf Öğretmeni

Hande BAYRAK

Veli

Berna GÖÇMEN

Veli

Sıla KARA

Öğrenci

Emir YEŞİLLİ

Öğrenci

Özlem

Kantin Sorumlusu

YÖNERGE

1. Beslenme ve Sağlıklı gelişim konusundaki öğretim çalışmalarını ayrı bir ders olarak yada diğer derslerle ilişkilendirerek; öğrencilerin yaşlarına , algılama düzeylerine uygun şekilde işleyiniz.
2. Her ay değişecek örnek beslenme programının uygulanmasına özen gösteriniz.
3. Temel beslenme öğretim programında yer alan, besinlerin yapısı, besinlerin satın alınması ve tüketimi, beslenme ve sağlık arasındaki ilişki, besin ögesi yetersizlikleri, sağlıklı yiyeceklerin hazırlanması ve oluşturulması, besin kaynaklı hastalıklardan korunma ve beslenme-çevre konularını kapsamaktadır. Bu konularda öğrencileri bilinçlendirmek esastır.
4. Programda yer alan Beden Eğitimi dersinin en az 2 ders saati etkin şekilde işlenmesine, fiziksel aktivitelerin planlanarak uygulanmasına özen gösteriniz.

Fiziksel Aktivite Önerileri

5-7 yaş : Sıçrama, ip atlama, çizgi oyunları, tutma ve yuvarlama oyunları, jimlastik, atletizmi futbol..vb aktiviteler yapılabilir. Yağ Satarım oyunu, yer değiştirmece, köşe kapmaca, balon oyunları, hedef oyunları, balık ağı, kuyruk kapmaca...vb oyun etkinlikleri yapılabilir.

8-9 Yaş: Halk oyunları, vurma yakalama oyunları, Sıranı bul , müzikli yer kapmaca, sek sek, don çözü, uzağa fırlat, Zıpla el çırp, istop, saklambaç..vb oyun etkinlikleri yapılabilir.

DİKKAT: 5-11 Yaş grubu çocukların hergün fiziksel aktivite yapması tercih edilmektedir.

5. Beslenme Dostu Okullar Programının öğretim programı düzenli olarak gözden geçirileceği için eğitimin hedeflere etkisi her yıl değerlendirilecektir.
6. Beslenme çantaları düzenli kontrolleri öğretmen tarafından her gün yapılacak; özendirici olması adına, standat, uygun ve güzel hazırlanmış beslenme çantaları fotoğrafları okulun uygun panolarında sergilenecektir.
7. Beslenmenin sağlıklı olabilmesi için beslenme saatinde öğrencilere gerekli süre tanınacaktır.
8. Öğrencilerin vücut ağırlığı ve boy ölçümleri mutlaka yapılacaktır.
9. Beslenme ve sağlıklı yaşamla ilgili farkındalığın arttırılması için zaman zaman ailelere bilgilendirme yapılacak ve ortak aktiviteler planlanacaktır.
10. Yapılan çalışmalar ay sonunda mutlaka raporlaştırılarak idareye teslim edilecektir.

ÜLKÜ İLKOKULU

2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

Öğretmen:

Sınıf:

Sınıf Mevcudu:

Çalışma Zamanı:

YAPILAN ETKİNLİKLER:

KAZANIMLAR:

DEĞERLENDİRME:

İSİM /TARİH/İMZA/