**ARDAHAN/MERKEZ**

**2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU**

**BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **AY** | **ETKİNLİKLER** | **UYGULAYICI** |
| **EYLÜL** | 1. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması | Okul idaresi |
| 1. Yemekhane Denetleme Ekibinin oluşturulması | Okul idaresi |
| 1. Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının hazırlanması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| 1. Beslenme Dostu Okul Programı hakkında öğrenci ve velilere bilgi verilmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| 1. Beslenme Dostu Okul Programı için sınıf öğrenci temsilcisi ve veli temsilcilerinin seçilmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve sınıf öğretmenleri |
| 1. Beslenme Dostu Okul Programı panosunun oluşturulması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| 1. **27 Eylül "Dünya Okul Sütü Günü"** için etkinlik yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Seher KÜÇÜK |
| 1. Okulun internet sayfasında “Beslenme Dostu Okullar Programı” sayfasının oluşturulması | Okul idaresi |
| 1. **Eylül Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **EKİM** | 1. “Aşure Günü’’ etkinliğinin düzenlenmesi | Okul idaresi ve Okul Aile birliği |
| 1. Okuldaki tüm öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılarak beden kitle indekslerinin hesaplanması ve istatistiklerin tutulması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi, sınıf öğretmenleri ve Okul rehber öğretmen |
| 1. Yapılan ölçümler sonucunda risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri | Okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. Okulun tüm öğrencilerine **"Snellen Göz Tarama Testi"**nin Rehberlik Servisi tarafından uygulanması ve sonuçları hakkında velilerin bilgilendirilmesi | Okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **3-4 Ekim “Dünya Yürüyüş Günü”** için 5- 6 yaş öğrenci grubu ile yürüyüş yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Ruhan DURSUN |
| 1. **15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"** nedeniyle okul tuvaletlerinde ve sınıflarda çocukların görebilecekleri yerlere **"Doğru El Yıkama Teknikleri"**ni gösteren şemaların hazırlanması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Özlem VURAL |
| 1. **15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"** kapsamında **sınıflarda "Mikroplar"** deneyinin yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. Öğrenci, okul çalışanları ve velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen mesajlar içeren poster, afiş, broşürler vb. materyallerin Beslenme Dostu Okul Programı Bilgilendirme panosuna asılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **16 Ekim “Dünya Gıda Günü**” için öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Nilay DÜĞER |
| 1. Öğrenciler tarafından Taze Portakal Suyunun sıkılması içilmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Nilay DÜĞER |
| 1. **Ekim Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **KASIM** | 1. Ayın bir gününün meyve günü olarak belirlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi |
| 1. TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı) kapsamında sağlıklı beslenme ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma konularında etkinlik ve bilgilendirme çalışmaları düzenlenmesi (velilere, öğretmenlere, öğrencilere ve okul çalışanına) | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **14 Kasım “Dünya Diyabet Günü**” nedeniyle ‘Abur Cubura Son’  Etkinliğinin yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Ayşe KAÇAR |
| 1. Dünya diyabet günü nedeniyle Okulda Diyabet Programı Eğitim Platformu CD içeriğinin velilere izletilmesi ve diyabet konulu bilgilendirme çalışmalarının yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"** kapsamında **"Ağız ve Diş Sağlığı"** konulu uzman eşliğinde eğitim verilmesi ve Beslenme Dostu Okul Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Hacer Sümeyra KALELİ |
| 1. **24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"** ile ilgili etkinlik yapılıp Beslenme Dostu Okul Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Ruhan DURSUN |
| 1. Her gün okul koridorunda/sınıflarda müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. **Kasım Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **ARALIK** | 1. Ardahan Toplum Sağlığı Merkezi aracılığı ile okulumuz personel, öğrenci ve velilerine yönelik Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Hareket konularında eğitim verilmesinin sağlanması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| 1. Yemekhane çalışanlarına güvenli gıda üretimi ve sağlıklı beslenme konusunda uzman bir personel ile hizmet içi eğitimler verilmesi | Okul idaresi |
| 1. Okul Yemekhanesinin  **"Okul Yemekhane Denetim Formu”** kullanılarak Yemekhane Denetleme komisyonu tarafından denetlenmesi | Okul Yemekhane Denetim Ekibi |
| 1. **‘‘12-18 Aralık “Yerli Malı Haftası**” kapsamında okulumuzun bütün sınıflarında Yerli Malı Haftasının Sağlıklı Besinlerle kutlanması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Seher KÜÇÜK |
| 1. Tükettiğimiz hazır yiyecekler/içecekler hakkında bilgilendirme (son kullanma tarihi, ürünün içindekiler vb.) | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. Öğrencilerle meyve ve sebze baskısı yapılarak bu meyve ve sebzelerin vücudumuz için yararlarının anlatılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Seher KÜÇÜK |
| 1. Öğrencilerin bakliyat ürünlerini tanıması amacıyla kardan adam çalışmasının yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Ruhan DURSUN |
| 1. Ayın bir gününün kuru meyve günü olarak belirlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Okulda süt günlerinin düzenlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Sağlıklı Beslenme için süt ve süt ürünlerinin yararları konusunda öğrencilerin dikkatini çekmek ve bilgilenmelerini sağlamak için **Ev Yoğurdu** etkinliğinin düzenlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Nilay DÜĞER |
| 1. **Aralık Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **OCAK** | 1. Her gün okul koridorunda/sınıflarda müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Sınıflarda çocukların yaşlarına uygun ‘‘**Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik**’’ konulu eğitici filmin izletilmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. 1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| **ŞUBAT** | 1. Beslenme Dostu Okul Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Ayın bir gününün kuruyemiş (ceviz, fındık, fıstık) günü olarak belirlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Okul Yemekhanesinin  **"Okul Yemekhane Denetim Formu”** kullanılarak Yemekhane Denetleme komisyonu tarafından denetlenmesi | Okul Yemekhane Denetim Ekibi |
| 1. **Şubat Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **MART** | 1. Her gün okul koridorunda/sınıflarda müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. **11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası"** kapsamında okulumuz öğrencilerine, velilerine bilgilendirme çalışmasının yapılması ve Beslenme Dostu Okul Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Özlem VURAL |
| 1. **22 Mart “Dünya Su Günü”** nedeniyle okulumuzda Suyun hayatımızdaki önemi konusunda öğrenciler arasında resim yarışması düzenlenerek, yarışma şartnamesinin öğrencilere duyurulması. | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Nilay DÜĞER |
| 1. Okulda süt günlerinin düzenlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Okulumuz velilerine Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan **Sağlıklı büyüme ve gelişme ve yeterli ve dengeli beslenme** konularını içeren mektupların dağıtılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **Mart Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **NİSAN** | 1. Tükettiğimiz hazır yiyecekler/içecekler hakkında bilgilendirme (son kullanma tarihi, ürünün içindekiler vb.) | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsetilmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması. | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| 1. Okul Yemekhanesinin  **"Okul Yemekhane Denetim Formu”** kullanılarak Yemekhane Denetleme komisyonu tarafından denetlenmesi | Okul Yemekhane Denetim Ekibi |
| 1. **“7 Nisan “Dünya Sağlık Günü” ve 7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası"** Etkinlikleri çerçevesinde dans ederek sporun ve sağlıklı yaşamın önemine dikkat çekmek amacıyla dans gruplarının kurularak, okul bahçesinde şarkılar eşliğinde etkinlik düzenlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Ayşe KAÇAR |
| 1. **15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi günü"** nedeniyle öğrencilerin albümlerinin oluşturulması (küçüklükten itibaren getirdiği fotoğraflarla) | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **Nisan Ayı** çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması ve beslenme listesinin yazılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Okul Müdür yardımcısı Melda TOKÖZ |
| **MAYIS** | 1. **10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü”** etkinliği kapsamında öğrenci ve velilerle Kent Ormanında doğa yürüyüşü ve okul pikniği düzenlenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Hacer Sümeyra KALELİ |
| 1. Sınıflarda çocukların yaşlarına uygun ‘‘**Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik**’’ konulu eğitici filmin izletilmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden okul rehber öğretmeni Suzan CİN |
| 1. **22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”** kapsamında okulumuz öğrencilerine, velilerine **Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim? Obezitenin zararları-Dengeli Beslenme konulu** bilgilendirme çalışmasının yapılması ve Beslenme Dostu Okul Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyelerinden Nilay DÜĞER |
| 1. Yıl Boyunca yapılan etkinliklerin sergilenmesi | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |
| **HAZİRAN** | 1. 2018-2019 eğitim öğretim yılınıngenel değerlendirmesinin yapılması | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Melda TOKÖZ Ayşe KAÇAR Özlem VURAL Ruhan DURSUN

Okul Müdür Yardımcısı Anasınıfı Öğretmeni Anasınıfı Öğretmeni Anasınıfı Öğretmeni

Nilay DÜĞER Hacer Sümeyra KALELİ Seher KÜÇÜK Suzan CİN

Anasınıfı Öğretmeni Anasınıfı Öğretmeni Anasınıfı Öğretmeni Okul Rehber Öğretmeni

Ahmet ATALAY Esin SAVAŞÇI Sibel KARABAĞ Sevilay DEMİR

Okul Aile Birliği Başkanı Veli Hizmetli Yemekhane Çalışanı

Tülay ALICI

Okul Müdürü

**ARDAHAN/MERKEZ**

**2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

**ZÜBEYDE HANIM ANAOKULU**

**BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SIRA** | **Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar** | **Görevli Öğretmen** |
|  | **27 Eylül "Dünya Okul Sütü Günü"** | Seher KÜÇÜK |
|  | **3-4 Ekim “Dünya Yürüyüş Günü”** | Ruhan DURSUN |
|  | **15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü"** | Özlem VURAL |
|  | **16 Ekim “Dünya Gıda Günü”** | Nilay DÜĞER |
|  | **14 Kasım “Dünya Diyabet Günü”** | Ayşe KAÇAR |
|  | **18-24 Kasım "Ağız ve Diş sağlığı Haftası"** | Hacer Sümeyra KALELİ |
|  | **24 Kasım "Çocuk Hakları Günü"** | Ruhan DURSUN |
|  | **12-18 Aralık “Yerli Malı Haftası”** | Seher KÜÇÜK |
|  | **11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası"** | Özlem VURAL |
|  | **22 Mart “Dünya Su Günü”** | Nilay DÜĞER |
|  | **7 Nisan “Dünya Sağlık Günü”** | Ayşe KAÇAR |
|  | **7-13 Nisan "Dünya Sağlık Haftası"** | Ayşe KAÇAR |
|  | **15 Nisan "Büyümenin İzlenmesi günü"** | Suzan CİN |
|  | **10 Mayıs “Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü”** | Hacer Sümeyra KALELİ |
|  | **22 Mayıs “Dünya Obezite Günü”** | Seher KÜÇÜK |

**ULUSAL/ULUSLARARASI GÜN/HAFTALAR**