

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

AMAC: Düzköy Doğankaya İlkokulu Beslenme Dostu Okul Programının, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının ÜÇ (3) yıllık sonunda Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama davranışları kazanmaları, Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor yapma davranışlarını % 40 artırmak.

HEDEFLER:

- Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama konusunda farkındalık kazandırmak,
- Kendi yaşam biçimini bu çalışma öncesi ve sonrasına göre karşılaştırmak,
- Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamak,
- Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor bir yaşam biçimi davranışı oluşturmak,
- Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliğine çevresindeki insanları da katmak,
- Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliklerine düzenli katılmak,
- Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği ile öğünler dışındaki yeme alışkanlığını % 60 oranında azaltmak,
- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli çalışmaları yapmak
- Veli ve öğrencilere hareketli yaşam konusunda örnek olmak
- Beslenmelerinde sağlıklı gıdaları seçmek,
- Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam ile ilgili etkinlikleri yaşamında uygulamak,
- Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmak,
- Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda ve okul dışında yapılan çalışmaları desteklemek,
- Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda etkinlikler düzenlemek.

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Ekim 2019			
2- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Ekim 2019			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2019			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2019			
6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2019			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2019			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2019			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Aile Sağlığı Eğitim Hemşiresi Sinem KURT tarafından öğrenci ve velilere seminer verilmesi	Kasım 20219			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2019			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2019			
6- Dünya diyabet günü nedeniyle Mavi Halka Etkinliği yapılması ve farkındalık oluşturmak için mavi giyilmesi ve pano hazırlanması	Kasım 2019			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2019			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2019			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2019			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2019			
22- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2019			
5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2019			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2019			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2019			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF		İZLEME- DEĞERLENDİRME
		UYGULANDI		
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2020			
4- Beslenme listesinin hazırlanması	Ocak 2020			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2020			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2020			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2020			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim, hikaye, drama vb)	Şubat 2020			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2020			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2020			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2020			
3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2020			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2020			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2020			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA	AÇIK HEDEF		İZLEME- DEĞERLENDİRME
	ZAMANI	UYGULANDI		
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2020			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2020			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2020			
4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2020			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2020			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2020			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2020			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2020			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilemek	Mayıs 2020			
1-Genel değerlendirme	Haziran 2020			
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2020			
3- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2020			
4- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2020			
5- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2020			
6- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2020			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2020			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2020			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Fen Bilimleri Gülsüm YAVAŞ İZCİ tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2020			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2020			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2020			
6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2020			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2020			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2020			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2020			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2020			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2020			
5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2020			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2020			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2020			
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2021			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2021			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2021			
3- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2021			
4- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim, hikaye, drama vb)	Şubat 2021			
5- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2021			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2021			
3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2021			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2021			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2021			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2021			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2021			
4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2021			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2021			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2021			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2021			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilemek	Mayıs 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME-DEĞERLENDİRME
1-Genel değerlendirme	Haziran 2021			
1-Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2021			
2- Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2021			
3- Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2021			
4- Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2021			
5- Ekim ayı raporunun ve beslenme listesinin yazılması	Ekim 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2021			
2- Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2021			
3- Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Fen Bilimleri Gülsüm YAVAŞ İZCİ tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2021			
4- Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2021			
5- Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2021			
6- Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son Etkinliği yapılması (resim ,drama, sergi vb)	Kasım 2021			
7- Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2021			
8- Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2021			
9- Kasım ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Kasım 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-El hijyeni hakkında çocukları bilgilendirme	Aralık 2021			
2- Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2021			
5- Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2021			
6- Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2021			
7- Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Aralık 2021			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2022			
4- Beslenme listesinin Hazırlanması	Ocak 2022			
5-1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2022			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2022			
2- Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2022			
3- Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2022			
4- Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Şubat 2022			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2022			
2- Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mart 2022			
3- Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2022			
5- Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2022			
6- Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Mart 2022			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME- DEĞERLENDİRME
1-Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2022			
2- Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2022			
3- Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2022			
4- Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2022			
5- Nisan ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Nisan 2022			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI		İZLEME-DEĞERLENDİRME
1- Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2022			
2- Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2022			
3- Sağlıklı beslenme günü ve Dünya obezite günü nedeniyle Çocuğumu abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2022			
4- Yıl boyunca yapılan çalışmaları sergilemek	Mayıs 2022			
1-Genel değerlendirme	Haziran 2022			

DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL 2019-2022 PLANI

**DÜZKÖY DOĞANKAYA İLKOKULU BESLENME DOSTU OKUL
2019-2020 Eğitim-Öğretim Yılı Beslenme ve Hareketli Yaşam "Çekirdek Eylem Ekibi**

Ali ÜNAL
Müdür Yardımcısı

Esratur BAYRAM
Öğretmen

Fatma ÇAKAN
ÖZDEMİR
Öğretmen

Tuğçe TAT
Öğretmen

Gülsüm YAVAŞ
İZCİ
Rehber Öğretmen

Yüksel BULUT
Veli

Suat İSAK
Veli

Cevdet KÖSE
Veli

Azra CİVELEK
Öğrenci Temsilcisi

Aleettin BEKAR
Okul Müdürü

DOĞANKAYA İLKOKULU
SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ
2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

<u>ADI-SOYADI</u>	<u>GÖREVİ</u>	<u>İMZASI</u>
Aleettin BEKAR	Okul Müdürü	
Ali ÜNAL	Müdür Yardımcısı	
Fatma ÇAKAN ÖZDEMİR	Öğretmen	
Hacer ASANOĞLU	Öğretmen	
Esranur BAYRAM	Öğretmen	
Gülsüm YAVAŞ İZCİ	Rehber Öğretmen	
Suat İSAK	Veli	
Azra CİVELEK	Öğrenci	