

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

# BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ YILLIK UYGULAMA PLANI

2019-2020

Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekip Listesi**

<b>S.N</b>	<b>Adı Soyadı</b>	<b>Görevi</b>	<b>İmza</b>
<b>1</b>	Gökhan GÜRCAN	Müdür Yardımcısı	
<b>2</b>	Mine YEŞİLYURT	İngilizce Öğretmeni	
<b>3</b>	Semiha TÜYSÜZ	1/A Sınıf Öğretmeni	
<b>4</b>	Hürü GEDİK	2/C Sınıf Öğretmeni	
<b>5</b>	Yelda ARSLAN	3/A Sınıf Öğretmeni	
<b>6</b>	Yavuz YAZLAK	4/A Sınıf Öğretmeni	
<b>7</b>	Suzan SEZER	Okul A.B. Temsilci Velisi	
<b>8</b>	Rıfat DOĞRU	Hizmetli	

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

## AMAÇ-HEDEFLER TABLOSU

BÖLÜM 1 – AMAÇ:	2019- 2020	AMAÇ:Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.
BÖLÜM 1 HEDEFLER	EKİM	1-Okul sağlığı konusunda okulun tüm paydaşlarının projeye katılımını gerçekleştirmek.
	KASIM	1- Belenme dostu okul projesi kapsamında çeşitli faaliyetler düzenlemek.
		2- Diyabetin önemini kavratmak.
		3- Dengeli ve düzenli beslenme konusunda örnek olmak; dengeli ve düzenli beslenmeyi sağlayan gıdaları belirlemek.
	ARALIK	1- Sağlıklı Besinlere örnekler vermek.
		2- Velileri okul sağlığı çalışmalarına etkin katmak.
		3- Velilere sağlıklı beslenme konusunda bilgi kağıdı (el ilanı veya broşür tarzı) vermek.
	OCAK	1- Öğrencilerimizin ve çalışanlarımızın Beden Kitle İndeksleri (BKİ) hesaplamak.
		2- Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını düzenlemek.
		3- 174 Alo gıda hattını tanıtmak.
	ŞUBAT	1- Öğrencilere Sınıf, Okul ve çevre Temizliği kazandırmak.
		2- Vücut Sağlığı için yapılması gerekenlerin farkına varmak.
		3- Egzersiz yapmaya istekli olmak.
	MART	1- Vücut Sağlığı için yapılması gerekenlerin farkına varmak.
		2- Düzenli uyumanın sağlığı için önemini farketmek.
		3- Suyun sağlık açısından önemini fark eder.
	NİSAN	1- Sağlığın değerini bilir.
		2- Sağlık olmak için beslenme, uyku, spor .. Gibi faaliyetlerin önemini fark eder.
	MAYIS	1- Sporsal etkinliklere katılmaya istekli olur.
		2- Spor müsabakalarında oyun arkadaşlarına karşı saygılı davranışlar sergiler.
3- Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği değeri kavrar.		
4- Obeziteyi paydaşlarımıza tanıtmak ve kavratmak.		

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
**ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ**

	<b>HAZİRAN</b>	1-Doğa yürüyüşünün insan sağlığına katkısını öğrenir
		2-Tüm okul çalışanları , öğrenciler ve velilerle birlikte piknik yapılması
		3-Çevrenin sağlığımız üzerine etkilerini öğrenir
		4- Beslenme dostu okul projesi yıllık planlamanın değerlendirmesi yapmak.

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**EK-4 : BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ:**Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER :**

1- Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi oluşturmak.

2- Beslenme dostu okul projesini sürekli güncel tutmak.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1. Okul Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Oluşturma	Eki.19			
2. Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının hazırlanması	Eki.19			
3. Beslenme Dostu Okul Projesiyle ilgili Velilere yönelik bilgilendirme broşürü hazırlanması				

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**EK-4 : BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ:** Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER :**

- 1- Okul sağlığı hizmetleri konusunda tüm paydaşlarda farkındalık kazandırmak
- 2-Okul sağlığı konusunda okulun tüm paydaşlarının projeye katılımını gerçekleştirmek.
- 3- Diyabetin önemini kavratmak.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1. Öğrencilere sınıf öğretmenleri tarafından "sağlıklı hayat ,sağlıklı beslenme " konusunda bilgilendirme yapılması	Kasım.2019			
3. Okul WEB sitesinde sayfa açılması	Kasım.2019			
4. Her oyun ve Fiziki etkinlikler dersinde 5-10 dakikalık egzersizler yapmak.	Kasım.2019			
5. Okul Kantinin denetlenmesi	Kasım.2019			
6. Ağız ve Diş Sağlığı Haftası nedeniyle Okulumuz tüm sınıfları ile diş fırçalama etkinliği yapılması	Kasım.2019			
7- Sınıflarda dengeli ve düzenli besinler ile dengesiz ve zararlı besinler resim veya kolaj çalışması yapılacak. En güzel sınıf çalışması okul panosunda sergilenecek.	Kasım.2019			
8- 14 Kasım Dünya Diyabet Günü Semineri verilecek.	Kasım.2019			
9-Ayın 2. haftası Çarşamba günü meyve günü yapmak	Kasım.2019			

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**EK-4 : BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ:** Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER :**

1- Belenme dostu okul projesi kapsamında çeşitli faaliyetler düzenlemek.

2- Dengeli ve düzenli beslenme konusunda örnek olmak; dengeli ve düzenli beslenmeyi sağlayan gıdaları belirlemek.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Ayın 2. haftası Çarşamba günü meyve günü yapmak	Aralık.2019			
2- Sınıflarda dengeli ve düzenli besinler ile dengesiz ve zararlı besinler resim veya kolaj çalışması yapılacak. En güzel sınıf çalışması okul panosunda sergilenecek.	Aralık.2019			
3- Okul Kantini denetlenecek.	Aralık.2019			
4- 12/18 Aralık Tutum Yatırım ve Yerli Malı Haftası kapsamında sınıf içi yiyecek günleri yapılacak.	Aralık.2019			
5- Obezite konusunda okul panosu süslenecektir.	Aralık.2019			
6- Sınıflarda obezite konulu eba içerikten videolar izlenecektir.	Aralık.2019			

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**EK-4 : BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ:** Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER :**

1- Öğrencilerimizin ve çalışanlarımızın Beden Kitle İndeksleri (BKİ) hesaplamak.

2- Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarını düzenlemek.

3- 174 Alo gıda hattını tanıtmak.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1- Okul çalışanları ve öğrencilerin BKİ (Beden Kitle İndeksleri) hesaplanacaktır. Bu hesaplamalar sırasında alınan veriler e-Okul bilgi sistemine işlenecektir.	.Ocak 2020			
2- Sınıf içinde örnek olarak sağlıklı menüler hazırlanacaktır. Sınıf Menüleri Okul panosunda asılacaktır.	.Ocak 2020			
3- www.alo174.gov.tr adresinden Alo Gıda hattının Amaç ve hedefleri tartışılarak; tanıtımı yapılacaktır.	.Ocak 2020			
4. Okul Kantini Denetlenecek.	.Ocak 2020			
5- Okulun ilgili alanları haşerlere karşı ilaçlaması yapılacaktır.	.Ocak 2020			
6-Ayın 2. haftası Çarşamba günü meyve günü yapmak	.Ocak 2020			
7- Dönem Sonu Çalışma Raporu Oluşturulacaktır.	.Ocak 2020			





T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**HEDEFLER :**

1- Vücut Sağlığı için yapılması gerekenlerin farkına varmak.

2- Düzenli uyumanın sağlığı için önemini farketmek.

3- Suyun sağlık açısından önemini fark eder.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1. Sağlıklı için yapılması gereken (beslenme, uyku, egzersiz...) gibi faaliyetler konulu afiş ve slogan yarışması yapmak.	Mart 2020.			
2. Uykunun önemi konusunda el ilanı hazırlanacak ve okul panosunda sergilenecektir.	Mart 2020.			
3. Okul Kantini denetlenecek.	Mart 2020.			
4. 11-17 Mart Dünya tuza dikkat haftası etkinliği yapılacak.	.Mart 2020.			
5. 22 Mart Dünya Su günü nedeniyle suyun önemi ve su tasarrufu sınıflarda anlatılacak.	.Mart 2020.			
6. Temiz okul, Temiz Sınıf kapsamında haftanın temiz sınıfı seçme çalışmaları ve yarışması yapılacak. En temiz Sınıfta bir hafta Türk Bayrağı'mız asılı kalacak. En başarılı sınıf yıl sonunda ödüllendirilecek.	.Mart 2020.			
7-Her sabah 5 dk müzik eşliğinde öğrencilerle egzersiz yapılması	.Mart 2020.			
7-Ayın 2. haftası Çarşamba günü meyve günü yapmak				



T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**EK-4 : BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ:** Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER :**

- 1- Sporsal etkinliklere katılmaya istekli olur.
- 2- Spor müsabakalarında oyun arkadaşlarına karşı saygılı davranışlar sergiler.
- 3- Atatürk'ün spora ve sporcuya verdiği değeri kavrar.
- 4- Obeziteyi paydaşlarımıza tanıtmak ve kavratmak.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1. Sınıflar arası sporsal faaliyetler (futbol ve koşu yarışmaları) düzenlenecek.	.Mayıs 2020.			
2. Atatürk'ün spora verdiği değeri anlatan söz, yazı ve anıları okul panosunda sergilenecektir.	.Mayıs 2020.			
3. 22 Mayıs dünya Obezite günü Obezite konusunda okul panosu süslenecektir.	.Mayıs 2020.			
4. Sınıflarda obezite konulu eba içerikten videolar izlenecektir.	.Mayıs 2020.			
5. 10 Mayıs Dünya Sağlık için hareket et günü kapsamında okul çevresinde yürüyüş düzenlenecektir.	.Mayıs 2020.			
6. Okul kermesinde sergilenecek ürünlerin planlaması yapılacaktır.	.Mayıs 2020.			
7. Okul kantini denetlenecek.	.Mayıs 2020.			
8-Her sabah 5 dk müzik eşliğinde öğrencilerle egzersiz yapılması	.Mayıs 2020.			

T.C.  
KİLİMLİ KAYMAKAMLIĞI  
ZİYA GÖKALP İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

**EK-4 : BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**AMAÇ:** Zonguldak/Kilimli Ziya Gökalp İlkokulu içerisinde Beslenme Dostu Okul Projesinin Yıl Boyu uygulanabilir, Sürekli Devam ettirilebilir ve güncellenebilir duruma getirerek sağlıklı büyüyen ve gelişen bireyler yetiştirmek.

**HEDEFLER :**

- 1-Doğa yürüyüşünün insan sağlığına katkısını öğrenir
- 2-Tüm okul çalışanları , öğrenciler ve velilerle birlikte piknik yapılması
- 3-Çevrenin sağlığımız üzerine etkilerini öğrenir
- 3- Beslenme dostu okul projesi yıllık planlamanın değerlendirmesi yapmak.

**ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
1-Gönüllü velilerin katılımı ve tüm öğrencilerimizle doğa yürüyüşü yapılması	.Haziran 2020			
2-Tüm okul çalışanları , öğrenciler ve velilerle birlikte piknik yapılması	.Haziran 2020			
3-Dünya Çevre günü ile ilgili pano hazırlanması ,okul çevresinde öğrencilerle birlikte çevre temizliği yapılması , çevrenin sağlığımız üzerine etkilerinin anlatılması	.Haziran 2020			
2. Beslenme dostu okul projesi kapsamında okul yıllık planının değerlendirmesi yapılacaktır. Bunun sonucunda gerçekleştirilmeyen durumların nedenleri üzerine ekip olarak tartışılacaktır.	.Haziran 2020			

UYGUNDUR  
...../10/2019

ELİF ARSLAN  
OKUL MÜDÜRÜ