**NİLÜFER HATUN ANAOKULU**

**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ:** Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağmak için; Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme, Çocukluklarda şişmanlık, Sağlıklı okul dönemi, Sağlık risklerine göre çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla çocukların sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak. |
| **HEDEFLER:**  **1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,**  **2- Okullumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.**  **3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması.**  **4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi.**  **5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.**  **6-İlgili kurum ve kuruluşlarla işbirliği içinde çalışmak.**  **7-Olumlu çevre bilinci oluşturmak.** |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF**  **UYGULANDI MI?** | | **İZLEME DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** |  |
| Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  Oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi. | Ekim |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Projesinin yıllık okul planının hazırlanması. | Ekim |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu ekim ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Ekim |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması, İstatistiklerin tutulması | Ekim |  |  |  |
| Ekim ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Ekim |  |  |  |
| Sınıflarda meyve saati uygulamasının başlatılması. | Ekim |  |  |  |
| Spor Günleri uygulamasının başlatılması. | Ekim |  |  |  |
| Bisiklet Günü Etkinliğinin uygulanması. | Ekim |  |  |  |
| Dünya El Yıkama Günü ile ilgili sınıf içi etkinliklerin planlanması | Ekim |  |  |  |
| Sınıflarda sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili video izlettirilmesi. | Ekim |  |  |  |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam panosu oluşturma | Ekim |  |  |  |
| Spor dallarını tanıtmaya yönelik etkinliklerin planlanması | Ekim |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu kasım ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Kasım |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Kasım |  |  |  |
| Kasım ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Kasım |  |  |  |
| Günlük planlarda Sağlıklı Beslenme ile ilgili etkinliklere yer verilmesi | Kasım |  |  |  |
| Okul Web sitesinde Beslenme Dostu Okul köşesinin oluşturulması | Kasım |  |  |  |
| Beslenme dostu, sağlıklı yaşamla ilgili afiş, poster ve broşürlerin hazırlanması. | Kasım |  |  |  |
| 14 Kasım Dünya Diyabet Günü ile ilgili veli semineri düzenlenmesi. | Kasım |  |  |  |
| 21-27 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftasında Edremit Diş Hastanesine gezi düzenlenmesi. | Kasım |  |  |  |
| 21-27 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftasında öğrencilere Diş Hekimi tarafından seminer düzenlenmesi. | Kasım |  |  |  |
| Dünya Çocuk Hakları Günü etkinliklerinin düzenlenmesi. | Kasım |  |  |  |
| Spor dallarını tanıtmaya yönelik etkinliklerin planlanması. | Kasım |  |  |  |
| Edremit Toplum Sağlığı Merkezinden Yaşam Aracı’nın okula getirtilmesi ve öğrencilere sunum yapılması. | Kasım |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu aralık ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Aralık |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Aralık |  |  |  |
| Aralık ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Aralık |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Panosunun güncellenmesi | Aralık |  |  |  |
| 12-18 Aralık Yerli Malı Haftası’ nın sağlıklı yiyeceklerin hazırlanması ve tüketilmesi etkinliği ile kutlanması. | Aralık |  |  |  |
| 12-18 Aralık Yerli Malı Haftasında markete gezi düzenlenmesi. | Aralık |  |  |  |
| Öğrencilerin beslenme alışkanlıklarına yönelik anket düzenlenmesi ve sonuçlarına yönelik çalışmaların planlanması. | Aralık |  |  |  |
| Teknolojinin zararları konusunda velileri bilgilendirmeye yönelik çalışmaların planlanması. | Aralık |  |  |  |
| Türkiye ve dünya tarihinde önemli sporcuların hayat hikayelerinin sunumu. | Aralık |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu ocak ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Ocak |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Ocak |  |  |  |
| Ocak ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Ocak |  |  |  |
| Velilere yönelik 3-6 yaş çocuklarda beslenme alışkanlıkları konusunda kitapçık hazırlanması ve okul web sitesine yüklenmesi. | Ocak |  |  |  |
| 7-14 Ocak Beyaz Baston Körler Haftası etkinliklerinin planlanması | Ocak |  |  |  |
| Teknolojinin zararları ile ilgili sınıflarda öğrencilere sunum yapılması. | Ocak |  |  |  |
| Sınıflarda kuruyemiş tüketiminin öneminin vurgulanması ve kuruyemiş günü yapılması | Ocak |  |  |  |
| **18 OCAK-1 ŞUBAT 2019 YARIYIL TATİLİ** | | | | |
| Nilüfer Hatun anaokulu şubat ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Şubat |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Şubat |  |  |  |
| Şubat ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Şubat |  |  |  |
| Spor dallarını tanıtmaya yönelik etkinliklerin planlanması | Şubat |  |  |  |
| Beslenme Dostu okul panosunun güncellenmesi | Şubat |  |  |  |
| Sınıflar arası “Sağlıksız Yiyeceklere Hayır” resim yarışması düzenlenmesi. | Şubat |  |  |  |
| Dünya Sigarayı Bırakma günü ilgili etkinliklerin planlanması | Şubat |  |  |  |
| Tüm sınıflara doğru beslenme kısa filminin izlettirilmesi. | Şubat |  |  |  |
| Güvenli Gıda ve Sağlıklı Pişirme Yöntemleri konusunda Gıda Mühendisi veya Diyetisyen tarafından seminer düzenlenmesi. | Şubat |  |  |  |
| Okul personeline hijyen eğitimi verilmesi. | Şubat |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu mart ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Mart |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Mart |  |  |  |
| Mart ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Mart |  |  |  |
| Sınıflar arası Tempolu yürüme ve Tempolu koşma yarışmasının yapılması. | Mart |  |  |  |
| Nilüfer Hatun Anaokulu tüm sınıflar dans gruplarının oluşturulması. | Mart |  |  |  |
| 11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası’ nın sınıf etkinlikleriyle kutlanması. Bir kişinin günlük ihtiyacı olan tuz miktarının hazırlanarak çocuklara dağıtılması. | Mart |  |  |  |
| 14 Mart tıp Bayramında Sağlık Ocağına gezi düzenlenmesi | Mart |  |  |  |
| 18-24 Mart Yaşlılar Haftasının tüm sınıflarda etkinliklerle kutlanması | Mart |  |  |  |
| 22 Mart Dünya Su Günü ile ilgili öğrencilerle video çekimi. | Mart |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu nisan ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Nisan |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Nisan |  |  |  |
| Nisan ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Nisan |  |  |  |
| 2 Nisan Dünya Otizm Farkındalık Günü ile ilgili etkinliklerin planlanması | Nisan |  |  |  |
| 7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftasının tüm sınıflarda etkinliklerle kutlanması | Nisan |  |  |  |
| 7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftasında Eczaneye gezi düzenlenmesi | Nisan |  |  |  |
| 15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Gününde öğrencilerin okulun ilk günü ile bugün arasındaki boy ve kilo ölçümünün karşılaştırılması. | Nisan |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu mayıs ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Mayıs |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Mayıs |  |  |  |
| Mayıs ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Mayıs |  |  |  |
| Trafik ve İlkyardım Haftasının okul genelinde etkinliklerle kutlanması | Mayıs |  |  |  |
| Öğrencilere İlkyardım konusunda bilgilendirme yapılması | Mayıs |  |  |  |
| 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü ile ilgili bir eğitimci önderliğinde aktivite planlanması | Mayıs |  |  |  |
| 10-16 Mayıs Engelliler Haftası ile ilgili tüm sınıflarda etkinlik uygulanması. | Mayıs |  |  |  |
| 21 Mayıs Dünya Süt Gününde çiftlik gezisi planlanması | Mayıs |  |  |  |
| Nilüfer Hatun anaokulu haziran ayı sağlıklı beslenme listesinin hazırlanması. | Haziran |  |  |  |
| Öğrencilerin boy ve kilo ölçümlerinin yapılması. | Haziran |  |  |  |
| Haziran ayı temizlik kontrol çizelgelerinin hazırlanması. | Haziran |  |  |  |
| 5 Haziran Dünya Çevre Gününde çocuklarla okul bahçesinin düzenlenmesi. (Her sınıf kendi sınıf renklerine uygun çöp kovaları hazırlar) | Haziran |  |  |  |
| Açık hava oyun saati ile bahçe oyunlarının oynanması. | Haziran |  |  |  |
| Nilüfer Hatun Anaokulu Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ile yapılan çalışma ve sürecin değerlendirilmesi. | Haziran |  |  |  |

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Nurhayat ŞAHİN Gülcan ÇALI Betül AKYÜZ KORMAZ Aysun KARAGÖZ

Okul Müdürü Öğretmen Öğretmen Öğretmen