



Afyonkarahisar İli Ekrem Yavuz İlkokulu Beslenme Dostu Okul Planı

AMAÇLAR : Afyonkarahisar ili , EKREM YAVUZ İLKOKULU ‘nda ; Beslenme Dostu Okul Programı uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 3YILLIK süre sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında teşvik edilmesi ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul ortamı ve öğrenci sağlığının geliştirilmesidir. Ayrıca ;

- 1) Beslenme Dostu Okul olma yolunda ; gerekli ekipler kurulacak, Okul Eylem Planı hazırlanarak, belirlenen amaç, hedef ve etkinlikler doğrultusunda, tüm kurum iç ve dış paydaşlarını harekete geçirmek. Sağlıklı ve dengeli beslenme ile fiziksel aktivitele kültür ve bilincinin geliştirilmesi gibi temel davranışları % 100 arttırmak.
- 2) Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında düzenlenecek etkinlik, bilgilendirme seminerleri ve eğitim faaliyetleri ile farkındalığı artırmak.
- 3) Başta obezite ve kronik hastalık riski taşıyan öğrencilerimiz olmak üzere, tüm öğrencilerimizde ve bileşenlerinde sağlıklı ve dengeli beslenme düzeyinin artırılması, spor yapma alışkanlığı ile hareketliliğinin bir davranış olarak kazandırılması.
- 4) Destekleyici okul çevresi oluşturma çalışmaları kapsamında; Ekrem Yavuz İlkokulu olarak, yaşam mekanlarının fiziksel aktiviteleri yapmaya imkan verecek şekilde düzenlenmesi, mevcut ekipman, donanım ve imkanlardan en üst düzeyde yararlanılması amaçlanmaktadır.

HEDEFLER :

- 1) Günlük yaşamı aktif geçirmenin sağlıklı yaşamın ilk adımı olduğu bilincini kazanmak,
- 2) ğrenci, okul personeli ve velilerimizin fiziksel aktivitelerin sağlık açısından nemiyli ilgili farkındalık kazandırmak,
- 3) Bireylerin fiziksel aktivite yapmalarına elverişli alanlardan üst düzey yaralanmalarını sağlamak,
- 4) Sağlığı koruyup, geliştirebilmek için fiziksel aktivitelerin yaşamın bir parçasına dönüştürerek, yaşam kalitesini artırmak,
- 5) Beslenme Dostu Okul Eylem Planının kurulun ekip tarafından hazırlanması ve tüm paydaşlarca sahiplenmesini sağlamak,
- 6) Düzenli, devamlı, uygun yoğunluk ve sreye dayalı fiziksel aktivite yapma davranışı oluşturmak,
- 7) Beslenme Dostu Okul Projesi ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek,
- 8) Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin almak,
- 9) Veliler ve öğrencilerdeki düzenli beslenme ve hareketli yaşam konusunda duyarlılığı arttırmak.
- 10) ğrencilerde ara öğün beslenme ve abur cuburdan kaçınma davranışı kazandırmak,
- 11) ğrencilerin boy/kilo ölçümlerini yaparak, sonuçları hakkında aileleri bilgilendirmek ve gerekli tedbirleri almak,
- 12) Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek ve teşvik etmek,
- 13) Obez ğrenci sayısını en az % 50 oranında azaltmak,
- 14) Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konularında Ekrem Yavuz İlkokulu olarak yaptığı çalışmalarla çevreye örnek olmak,
- 15) Okulda düzenli ve sistemli bir Fiziksel Etkinlikler Programını yürütmek ve uygulamak,
- 16) Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konularında ğrenci, okul personeli ve velilerimiz için eğitim seminerleri düzenlemek,
- 17) Bisikletle okula gidip-gelen ğrenci sayısını yaklaşık olarak, en az % 60 oranında artırmak,
- 18) Düzenli Fiziksel Etkinlik yapanlarla/yapmayanlar arasında bedensel, ruhsal ve sosyal gelişimlerine etkilerini karşılaştırmak,
- 19) Bireylerin kendini iyi, din ve sağlıklı hissetmesini sağlamak,

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Ekrem Yavuz İlkokulu Öğretmenler Kurulu 'nun toplanması ve Proje hakkında bilgilendirilmesi ve temsilci öğretmenlerin seçimi	ARALIK-2015	X		2 idareci ve 11 öğretmenin katılımıyla.
Öğrencilerimize Bilgilendirme çalışmaları yapılması ve temsilci öğrencilerin (sınıf proje temsilcisi) seçimi	ARALIK-2015	X		10 sınıf , toplam 238 öğrenciyle gerçekleşti.
Okul-Aile B.Yönetim K.Üyeleri ile öğrenci velilerinin bilgilendirilerek desteklerinin alınması ve sınıf proje temsilcisi velinin seçimi	ARALIK-2015	X		5 yönetim kurulu üyesi, 2 denetleme kurulu üyesi ve 2 okul yöneticisinin katılımıyla yapıldı.
Ekrem Yavuz İlkokulu Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi'nin oluşturulması	ARALIK-2015	X		Ekip Göreve Başlamıştır.
Ekrem Yavuz İlkokulu Beslenme Dostu Okul Eylem Planının Hazırlanması (3 yıllık)	ARALIK-2015	X		Eylem Planımız 2015-2016 ve 2017 yıllarını kapsamaktadır.
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi'nin ilk toplantısını gerçekleştirmesi.	ARALIK-201	X		Toplam 9 ekip üyesi katılmışlardır.
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması	OCAK-2016	X		Okul Koridorundadır.
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle ölçülerinin tespit edilerek veliler ile paylaşılması	MART-2016	X		238 öğrencinin boy ve kilo BKİ tespiti yapıldı
Okul içi ve sınıf içi Beslenme Dostu Okul panolarının hazırlanması	OCAK-2016	X		1 Koridor 11 sınıf

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Okulun internet sayfasında sağlık ve spor köşesinin oluşturulması	OCAK-2016	X		Okul web sitemizde bölüm açılmıştır.
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkinliklerle ilgili öğretmenlerimiz ve sınıf bazında görev dağılımlarının planlanması ve planlama doğrultusunda programların düzenlenmesi.	ŞUBAT-2016	X		Program kapsamında 15 adet belirli gün ve hafta plana alınmıştır.
Sağlıklı Beslenme konusu ile ilgili sloganların, afişlerin hazırlanması ve sergilenmesi	ŞUBAT-2016	X		Yıl içerisinde slogan,afiş vb.görseller panolarda sergilenmektedir.
Ara Değerlendirme Toplantıları	ŞUBAT-2016	X		9 ekip üyesinin katılımıyla yapıldı
Okullarda Temizlik ve Hijyen Eğitimi	EKİM-2017			
Ekrem Yavuz Çocuk Kulübü kapsamında Geleneksel Çocuk Oyunları Kursu açılması	MART-2015	X		1.ve2.sınıf öğrenciyle, 2 grup halinde yapılmış ve 39 öğrenci katılmıştır.
Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması	HER AY-2016	X		Sınıf öğretmenleri ve sınıf temsilcileri tarafından.
Oyun ve Fiziki Etkinlikler derslerinde Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında seviyelere uygun egzersizlerin planlanarak, düzenli bir şekilde uygulanması	SÜREKLİ			Uygun hava şartlarında yapılmıştır.
Öğrencilerimizin Ağız ve Diş Sağlığı Taramasından geçirilmesi	ŞUBAT-2016	X		ADSM ce 210 öğrencinin taraması yapılmıştır.

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Okulumuz Projesi olan “Her Sınıfın Bir Etkinliği Var Projesi” kapsamında okulumuz öğrencilerine Folklor Kursu açılması	OCAK-2016	X		Folklor, 4.sınıflardan toplam 25 öğrenci ile devam etmektedir
Diş Fırçasının doğru kullanımı ve Önemi hakkında bilgilendirme çalışmaları yapılması	ŞUBAT-2016	X		210 Öğrenci bilgilendirilmiştir.
Okul Bahçesine Fiziki Etkinlikler için Oyun Çizgilerinin çizilmesi	MART-2016	X		Oyun çizgileri mevcuttur.
Sınıflar arasında (2,3,4) sağlıklı beslenme konusunda şiir, resim ve kompozisyon yarışmalarının düzenlenmesi	NİSAN-2016			
Velilere ve öğrencilere yönelik sağlıklı beslenme, obezite ve Hareketli Yaşam sunumlarının düzenlenmesi	MAYIS-2016			
Bize Temizlik Yakışır Projemiz kapsamında Her ayın en temiz sınıfının seçilmesi, belge ve flamayla ödüllendirilmesi	HER AY-2016	X		Okul Temizlik Kulübü Öğrencilerince her ay sonu tespit edilmektedir.
Öğrencilerimizin ara öğün yapmaları için teşvik edilmeleri ve öğretmenlerimizce ara öğün saati belirlenmesi	MART-2016	X		10 sınıfımızda 2.tenefüste % 70 katılımı uygulanmaktadır.
Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması, yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrenciler ve velileri ile görüşülmesi.	NİSAN-2016			
Aile Eğitimleri (Bağımlılıkla Mücadele)	MAYIS-2016			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Ev ödevlerinde; Yerel Beslenme Kültürümüz, Alış-veriş Alışkanlıklarımız, Asitli İçeceklerin zararları gibi konuları da kapsayacak araştırma ve inceleme ödevleri verilmesi.	YIL İÇERİSİNDE 2016	X		10 sınıf ve 1 İng.Öğretmenimiz tarafından, ayda en az 1 kez.
Sınıf ortamında beslenme ve hareketli yaşamı konu alan tartışma ortamlarının yaratılması	YIL İÇERİSİNDE 2016	X		10 sınıfımızda ayda en az 1 kez tartışılmakta dramatize edilmektedir.
Satranç, Folklor, Voleybol branşlarında takımlar oluşturulması ve ferdi sporlara öğrencilerimizin yönlendirilmesi	OCAK-2016	X		Satranç ve Folklor ile ferdi branşlarda devam ediyor.
Mavi Kurdela Yürüyüşü (İl Geneli)	MAYIS-2016			
Hareketli Yaşam ve Spor konusu ile ilgili sloganların, afişlerin hazırlanması ve sergilenmesi	NİSAN-2016			
Öğrenci, okul çalışanları ve ailelerin katılımı ile sağlıklı beslenme ve hareketli hayatı teşvik edecek yarışmalar, oyunlar, spor müsabakaları vb. etkinlikler içeren bir piknik	MAYIS-2017			
Okulumuz Elektronik Panosundan Sağlıklı Beslenme ve Sporla ilgili görsel, sunum ve afişlere yer verilmesi.	HER AY-2016	X		Her ay içerisinde 1 hafta süreli yayın yapılmaktadır
22 Mayıs Dünya Obezite Gününün etkinlikler ile kutlanması	MAYIS-2016			
Meyve Saati uygulaması ile sağlıklı beslenme	MAYIS-2016 HAZİRAN-2016			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Öğrencilere el hijyeni hakkında bilgilendirme yapılması.	NİSAN-2016			
Uçurtma Şenliği (Öğrenci, okul çalışanı ve velilerin katılımıyla)	MAYIS-2017			
Hareketli Yaşam için değişik periyotlarla doğa yürüyüşlerinin yapılması	MAYIS-2016			
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Konulu Resim, Afiş ve Kamu Spotu Yarışmaları	NİSAN-2017			
Bisiklet Şenlikleri	MAYIS-2015 MAYIS-2016 MAYIS-2017	X		Etkinliğin 1.si, Mayıs-2015 te yapılmış olup, 48 öğrenci ile 92 veli katılmıştır.
Proje Genel Değerlendirme Toplantıları (Öğretim Yılı Sonu)	HAZİRAN-2016 HAZİRAN-2017			
Ödül Töreni ve Proje Yıl Sonu Sergisi	HAZİRAN-2017			

Not : Bu yıllık plandaki faaliyetler 2015-2016-2017 yıllarını kapsayacak olup, her yıl güncellenecektir.



EKREM YAVUZ İLKOKULU
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ
SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

S.NO	ADI SOYADI	ÜNVANI	EKİPTEKİ GÖREVİ	İMZASI
1	Ahmet ALADAĞ	Okul Müdürü	Ekip Lideri	
2	Nuray KAYA	Müdür Yardımcısı	Ekip Lider Yrd.	
3	Hayriye ÖZGÖREN	Sınıf Öğretmeni	Üye	
4	Naciye ÖRS	Sınıf Öğretmeni	Üye	
5	Alparslan AKARÇAY	Hizmetli	Üye	
6	Mehmet ALTUNKAYA	Okul-Aile B.Bşk	Üye	
7	Şükriye DOĞRUEK	Veli	Üye	
8	Mehmet YAVUZ	Öğrenci Meclisi Bşk	Üye	
9	Mert TUNA	Öğrenci	Üye	