

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası" kapsamında "Ağız ve Diş Sağlığı" konulu Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi.	Kasım 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
1.Sınıf ve okula nakil gelen öğrencilere "Snellen Göz Tarama Testi" için Aile Hekimlerine yönlendirme yapılması	Kasım 2019			Toplum Sağlığı Merkezi tarafından
Okulun internet sayfasında "Beslenme Köşesi"nin oluşturulması ve sürekli güncellenmesi.	Kasım 2019			Okul Müdürü tarafından
Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. Rozet dağıtılması.	Kasım 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Haftanın bir gününün meyve günü olarak belirlenmesi.	Kasım 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Öğrenci, okul çalışanları ve velilere yönelik sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen mesajlar içeren poster, afiş, broşürler vb. materyallerin okul içi uygun yerlerde sergilenmesi.	Kasım 2019			Okul İdaresi tarafından
Bütün sınıflarda öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümlerinin taşınabilir dijital/elektronik tartı ve ayakta boy ölçer ile öğretmenlerce yapılıp, sonuçların kaydedilmesi ve BKİ hesaplamalarının yapılarak öğrenci ve veliler ile paylaşılması.	Kasım 2019			Şube Sınıf Öğretmenleri ve Beden Eğitimi öğretmeni tarafından

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

"24 Kasım Çocuk Hakları" gününde tüm sınıflarda sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilerin hakları konusunda bilgilendirilmesi.	Kasım 2019			Şube sınıf öğretmenleri tarafından
Sınıf Öğretmenleri tarafından yapılan Veli Toplantılarında Beslenme Dostu Okul Projesinin ayrı bir gündem maddesi olarak alınarak, bu konuda yapılan ve yapılacak çalışmalar hakkında velilere bilgi verilmesi.	Kasım 2019			Şube sınıf Öğretmenleri tarafından
Okul genelinde öğrencilerimizi ara öğüne teşvik ederek, Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan örnek beslenme programının sınıflara dağıtılması ve ara öğünlerde uygulanması.	Kasım 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Hareketli yaşamın teşviki ve okul bahçesinin öğrencilerin oyun ihtiyacına cevap vermesini sağlaması için okul bahçesinde oyun alanlarına yenilerinin eklenmesi.	Kasım 2019			Okul idaresi tarafından
Beden Eğitimi dersinde Geleneksel Çocuk Oyunlarının kurallarının çocuklara öğretilerek oynatılması.	Kasım 2019			Beden Eğitimi öğretmeni tarafından
Okulda öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler derslerinde kullanacakları spor malzemelerinin temin edilmesi	Kasım 2019			Okul idaresi tarafından
Dünya diyabet günü nedeniyle Okulda Diyabet Programı Eğitim Platformu CD içeriğinin tüm sınıflarda izletilmesi ve 14 Kasım Dünya Diyabet Günü ile ilgili farkındalık oluşturmak için okul panosu hazırlanması.	Kasım 2019			Şube sınıf Öğretmenleri tarafından

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

Okulda hareketli yaşamı destekleyecek, çocukların yaşlarına uygun fiziksel aktiviteleri yapabileceği futbol takımının kurularak, antrenmanların yapılması, maçların düzenlenmesi.	Kasım 2019			Beden Eğitimi öğretmeni tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi.	Kasım 2019			Okul Müdürü tarafından
Kasım Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Kasım 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulumuzun bütün sınıflarında Yerli Malı haftasının sağlıklı besinlerle kutlanması.	Aralık 2019			Şube sınıf Öğretmenleri tarafından
Okulumuz öğretmen, öğrenci ve velilerine Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Sağlıklı büyüme ve gelişme ve yeterli ve dengeli beslenme konularını içeren mektupların dağıtılması.	Aralık 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Toplum Sağlığı Merkezi aracılığı ile okulumuz personel, öğrenci ve velilerine yönelik Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Hareket konularında eğitim verilmesinin sağlanması.	Aralık 2019			Toplum Sağlığı Merkezi tarafından
Teneffüs saatlerinde sağlıklı beslenme, kişisel hijyen ve hareketli yaşam konularında çocuk şarkılarının yayınlanarak, öğrencilerin hem şarkıları öğrenmelerinin sağlanması.	Aralık 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okul aile birliği üyelerimizce, öğretmen ve velilerimize yönelik sağlıklı beslenme etkinlikleri kapsamında açık büfe kahvaltı organizasyonunun düzenlenmesi.	Aralık 2019			Okul Aile Birliği tarafından
Sınıfta öğrenci velilerinin yardımı ile taze sıkılmış meyve sularının öğrencilere dağıtılması ve öğrencilerin portakalın yararları konusunda bilgilendirilmesi.	Aralık 2019			Şube sınıf Öğretmenleri tarafından

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Aralık 2019			Okul Müdürü tarafından
Sağlıklı Beslenme ve hijyen konularında farkındalığı artırmak amacıyla, "Obezite" adlı tiyatro gösterisinin hazırlıklarına başlanması.	Aralık 2019			Tiyatro Ekibi tarafından
Aralık Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Aralık 2019			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Beslenme dostu okul projesine başvurunun yapılması.	Ocak 2019			Okul İdaresi ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Dengeli Beslenme ve kahvaltının önemi konusunda öğrencilere bilgi verilmesi.	Ocak 2020			Sınıf Rehber Öğretmenleri
Okulumuz öğretmenleri tarafından , sağlıklı yaşam tarzını ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmak amacıyla, teneffüslerde eğitsel oyunların düzenlenmesi.	Ocak 2020			Okul idarecileri ve sınıf öğretmenleri tarafından
Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsenmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Ocak 2020			İlk Derse Giren branş Öğretmenleri tarafından
Öğrencilere T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın güvenilir gıda konusunda oluşturduğu ALO 174 GIDA HATTI ve <a href="http://www.alo174.gov.tr/">www.alo174.gov.tr/</a> internet sitesinin tanıtımının yapılması.	Ocak 2020			Şube sınıf Öğretmenleri tarafından
Sağlık Bakanlığına ait <a href="http://www.beslenme.gov.tr">www.beslenme.gov.tr</a> sitesinde bulunan çocuk köşesinin öğrencilere tanıtılması.	Ocak 2020			Müdür Yardımcısı tarafından
Anasınıfı şubelerinde Sağlıklı Beslenme konusunda abur cubur yerine meyvelerin önemine dikkati çekmek ve çocukların meyvelere karşı önyargısını kırmak için, sınıf içi oyunların düzenlenmesi.	Ocak 2020			Sınıf Öğretmenleri tarafından

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

1-7 Ocak "Verem Savaş Haftası" kapsamında okulumuz 4.Sınıf öğrencilerine Verem Savaş Dispanseri Doktoru tarafından Verem hastalığı hakkında bilgi verilmesi.	Ocak 2020			Verem Savaş Dispanseri tarafından
Sağlıklı yaşam tarzını ve sağlıklı beslenmeyi teşvik edecek şekilde model olmak amacıyla, öğretmenler tarafından öğlen yemeğinde Sağlıklı Besleniyoruz sloganıyla yemek organizasyonunun düzenlenmesi.	Ocak 2020			Sınıf Öğretmenleri tarafından
www.beslenme.gov.tr adresinde Çocuk köşesinde bulunan Parmak bulmacaların öğrencilere dağıtılarak, öğrenciler arasında Sağlıklı Beslenme ve Sağlıklı Hareket konularında öğretici oyun oynamalarının sağlanması.	Ocak 2020			Sınıf Öğretmenleri tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Sebze ve meyveleri tanıyoruz)	Ocak 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Ocak Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Ocak 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okul genelinde "Sağlıklı Besleniyorum, Sağlıklı Büyüyorum" konulu resim yarışmasının düzenlenerek, yarışma şartnamesinin öğrencilere duyurulması.	Ocak 2020			Tüm öğrencileri katılımıyla Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Yarışmalara Seçilecek Eserleri Belirleme Komisyonu tarafından
Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsenmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Şubat 2020			İlk Derse Giren branş Öğretmenleri tarafından
Anasınıfı öğrencileri arasında "en sağlıklı tabak yarışması" düzenleyerek, öğrencilerin farkındalık düzeyinin artırılması.	Şubat 2020			Anasınıfı öğrencilerinin katılımıyla Anasınıfı öğretmenleri tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Sebze ve meyveleri tanıyoruz)	Şubat 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Şubat 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Şubat Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Şubat 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası kapsamında okulumuz öğretmen, öğrenci ve velilerine bilgilendirme çalışmasının yapılması.	Mart 2020			Şube sınıf Öğretmenleri tarafından
22 Mart Dünya Su Günü kapsamında okulumuzda Suyun hayatımızdaki önemi konusunda öğrenciler arasında slogan ve resim yarışması düzenlenerek, yarışma şartnamesinin öğrencilere duyurulması.	Mart 2020			Tüm öğrencileri katılımıyla Yarışmalara Seçilecek Eserleri Belirleme Komisyonu tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Hareketli Yaşam)	Mart 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Mart 2020			Okul Müdürü Tarafından
Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Mart 2020			İlk Derse giren Sınıf Öğretmenleri tarafından
Mart Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Mart 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulumuz öğretmenlerinin, sağlıklı yaşam tarzını ve sağlıklı beslenmeyi teşvik edecek şekilde model olmak amacıyla, öğretmenler odasında öğlen yemeğinde fast food tan uzak kalarak sağlıklı bir şekilde kendi yemeğimizi kendimiz yapıyoruz sloganıyla yemek organizasyonunun düzenlenmesi.	Nisan 2020			Tüm öğretmenlerin katılımıyla
"7 Nisan Dünya Sağlık Günü" ve "7/13 Dünya Sağlık Haftası" etkinlikleri çerçevesinde dans ederek sporun ve sağlıklı yaşamın önemine dikkat çekmek amacıyla okul bahçesinde şarkılar eşliğinde etkinlik düzenlenmesi.	Nisan 2020			Tüm öğrencilerin katılımıyla Şube sınıf Öğretmenleri tarafından

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı haftasında hareketli yaşam ile ilgili etkinliklerin düzenlenmesi ve yarışmaların düzenlenmesi.	Nisan 2020			Tüm öğrencilerin katılımıyla Şube sınıf Öğretmenleri tarafından
Sağlıklı Beslenme ve hijyen konularında farkındalığı artırmak amacıyla, "Vitamin Amca Mikroplara Karşı" adlı tiyatro gösterisinin sergilenmesi.	Nisan 2020			Sınıf Öğretmenleri tarafından
Okulda hareketli yaşamı desteklenmesi, çocukların yaşlarına uygun fiziksel aktiviteleri yapabilmesi için spor müsabakalarının(Basket atma, penaltı atma, ip atlama, mendil kapmaca, top sektirme) düzenlenmesi ve dereceye giren öğrencilerin ödüllendirilmesi.	Nisan 2020			Öğrencilerin katılımıyla Okul İdaresi ve Beden eğitimi öğretmeni tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(23 Nisan)	Nisan 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Nisan 2020			Okul Müdürü tarafından
Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Nisan 2020			İlk Derse giren öğretmenler tarafından
Nisan Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Nisan 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
"Dünya Sağlık İçin Hareket Et" gününde öğrenci ve velilerle doğa yürüyüşü düzenlenmesi.	Mayıs 2020			Okul idaresi, sınıf öğretmenleri ve veliler tarafından
Öğrenci, okul çalışanları ve ailelerin katılımı ile sağlıklı beslenme ve hareketli hayatı teşvik edecek yarışmalar, oyunlar, spor müsabakaları vb. etkinlikler içeren bir piknik organizasyonunun yapılması.	Mayıs 2020			İlgili Şube Rehber Öğretmeni eşliğinde

**BALAÇ ORTAOKULU**  
**BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

Okulumuzda yıl sonu etkinlikleri kapsamında Hareketli Yaşamı desteklemek amacıyla "Az Bilgisayar, Çok Oyun sloganıyla", okul bahçesine şişme oyun parkı, zıplama parkuru ve refleks oyun kabinlerinin kurulması.	Mayıs 2020			Bütün öğrencilerin katılımıyla Okul İdaresi ve tüm öğretmenler tarafından
Öğrencilerimizin tablet, pc,internet ve telefon ortamındaki sanal oyunlar yerine, okulumuzda açılmış olan egzersiz çalışmalarını ile yıl boyunca öğrenmiş oldukları satranç hakkındaki bilgi ve donanımlarını rekabet ortamında sergileyebilmeleri amacıyla satranç turnuvasının düzenlenmesi ve dereceye girenlerin ödüllendirilmesi.	Mayıs 2020			Satranç kursu alan öğrencilerin katılımıyla Satranç Egzersizi yapan öğretmenler ve okul idaresi tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Obezitenin zararları-Dengeli Beslenme)	Mayıs 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Mayıs 2020			Okul Müdürü tarafından
Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Mayıs 2020			Bütün öğrencilerin katılımıyla Sınıf Öğretmenleri tarafından
Mayıs Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Mayıs 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Yaz Aylarında Beslenme)	Mayıs 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Haziran 2020			Okul Müdürü tarafından
Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Haziran 2020			İlk derse giren şube sınıf öğretmenleri tarafından
Yıl sonu çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Haziran 2020			Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından



**BALAÇ ORTAOKULU  
BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

**BALAÇ İLKOKULU  
SAĞLIKLI YAŞAM VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Kıvılcım KURU  
5/A Sınıf Öğretmeni

Seçil TEZEL ERGÜN  
6/A Sınıf Öğretmeni

Hatice ULU  
7/A Sınıf Öğretmeni

Umut BAYKAL  
8/A Sınıf Öğretmeni

Harun YÜRÜKCÜ  
Fen ve Teknoloji Öğretmeni

Serkan AVCI  
Beden Eğitimi Öğretmeni

Elif AVCI  
Türkçe Öğretmeni

Selim KARA  
Müdür Yardımcısı

Nihat ACAR  
Okul Müdürü