**VADİŞEHİR ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA MERKEZİ**

**SAĞLIKLI BESLENME YILLIK 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 ( Hiperlipidemi,troid hastalıkları ,şeker, demir yetersizliği,kansızlık )çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin 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.** |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME DEĞERLENDİRME** |
| **Evet** | **Hayır** |  |
| **1.**Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | Eylül |  |  |  |
| **2.** Yıllık çalışma planının hazırlanması  | Eylül |  |  |  |
| **3.** Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi | Eylül |  |  |  |
| **4.** Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubur Son  Etkinliği yapılması (Özel Gereksinimli öğrencilere uygun videoların izletilmesi) | Eylül |  |  |  |
| **5.**Meyve ve süt günleri düzenlenmesi | Ekim |  |  |  |
| **6.**Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatılması (cd, resim,hikaye,drama v.b) | Ekim |  |  |  |
| **7.**Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi | Ekim |  |  |  |
| **8.**Okuldaki tüm öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılarak beden kitle indekslerinin hesaplanması ve istatistiklerinin tutulması. Yapılan ölçümler sonucunda risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek aile hekimlerine yönlendirilmeleri  | Ekim |  |  |  |
| **9.**Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Ekim |  |  |  |
| 10.Çocuklarda diyabet konulu bilgilendirme çalışmalarının yapılması | Kasım |  |  |  |
| 11.Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi | Kasım |  |  |  |
| 12.Her gün okul bahçesinde/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Kasım |  |  |  |
| 13.12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması | Aralık |  |  |  |
| 14.Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları | Aralık |  |  |  |
| 15.Her gün okul koridorunda/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Aralık |  |  |  |
| 16.Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması. | Şubat |  |  |  |
| 17.Her gün okul koridorunda/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Şubat |  |  |  |
| 18.Dönem değerlendirmesi ve raporlaştırma | Şubat |  |  |  |
| 19.Mart ayındaki belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkili bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi | Mart |  |  |  |
| 20.Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması | Mart |  |  |  |
| 21.Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Mart |  |  |  |
| 22.Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması | Nisan |  |  |  |
| 23.Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda öğrencilere düzeylerine uygun cd izletilmesi,  | Nisan |  |  |  |
| 24.Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi | Nisan |  |  |  |
| 25.Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında okuldaki öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmalarının yapılması | Nisan |  |  |  |
| 26.Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Nisan |  |  |  |
| 27.Sağlıklı beslenme bilgilendirme afişlerinin asılması | Mayıs |  |  |  |
| 28.Sağlıklı beslenmeyi konu alan sınıf panolarının düzenlenmesi | Mayıs |  |  |  |
| 29.Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | Mayıs |  |  |  |
| 30.Velilere yönelik obezite konulu seminerin düzenlenmesi | Mayıs |  |  |  |
| 31.Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi | Mayıs |  |  |  |

 **SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ**

Bahar OĞUR Ayça ARDIÇ ÖZER Belgin Sevgi İÇYÜZ Ufuk ÜRŞAN Seydi Ahmet YILMAZ

Müdür Yard. Rehber Öğretmen Özel Eğitim Sınıf Öğretmeni Özel Eğitim Sınıf Öğretmeni Özel Eğitim Sınıf Öğretmeni

 Elif ASILDAĞ Nuran GÜRKAN Figen ÖZÇELİK Özel Eğitim Sınıf Öğretmeni Veli Okul Aile Birliği Başkanı

 Zübeyde ERTEN

 Okul Müdürü