

## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM ETKİNLİKLERİ TAKVİMİ

| AYLAR/<br>BELİRLİ GÜN<br>VE HAFTALAR  | YAPILACAK ÇALIŞMALAR   | UYGULAYICI  |
|---|--|---|
| <b>EYLÜL</b><br><br><b>27 Eylül 'Dünya<br/>Okul Sütü Günü'</b>  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin oluşturulması  | Okul idaresi  |
|   | Beslenme dostu okul yıllık çalışma planının hazırlanması/güncellenmesi   | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi              |
|   | Beslenme dostu okul bilgilendirme panosunun oluşturulması  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğrenciler  |
|   | Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi  | Okul idaresi  |
|   | Okul kantininde kuruyemiş, meyve, sebze vb. sağlıklı besinlerin satışa sunulmaya başlanması  | Kantin işletmecisi                                      |
|   | "Aşure Günü" düzenlenmesi  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, öğretmenler |
|   | Fastfood ve abur cubur hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi              |
|   | Veli bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi ve bu toplantılarda program kapsamında yürütülen çalışmalar hakkında bilgilendirme yapılması | Okul idaresi ve öğretmenler                             |
|   | Okul kantininin denetlenmesi   | Kantin denetleme ekibi                                  |
| Her gün okul bahçesinde/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler  |   |

**Bu plan 1 yıllık olarak hazırlanmış olup her eğitim öğretim yılı başında tekrar revize edilip 3 yıl süreyle uygulanacaktır.**

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM ETKİNLİKLERİ TAKVİMİ**

|  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>EKİM</b>  | Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi  |   |
|  | Meyve ve süt günleri düzenlenmesi   | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi, okul idaresi  |   |
|  | <b>3-4 Ekim 'Dünya Yürüyüş Günü'</b>                                      | Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatılması (cd, resim, hikâye, drama v.b.)   | Sınıf öğretmenleri                      |
|  | <b>15 Ekim 'Dünya El Yıkama Günü'</b>                                     | Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi  | Öğretmen ve öğrenciler                  |
|  | <b>16 Ekim "Dünya Gıda Günü"</b>  | 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 | Okul idaresi ve sınıf öğretmenleri      |
|  |   | Okul kantininin denetlenmesi  | Kantin denetleme ekibi                  |
| Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması |   | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler   |   |
| <b>KASIM</b>   | Çocuklarda diyabet konulu bilgilendirme çalışmalarının yapılması          | Toplum Sağlığı Merkezi personelleri   |   |
|  | <b>14 Kasım "Dünya Diyabet Günü"</b>                                      | Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi  | Öğretmen ve öğrenciler                  |
|  | <b>18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası"</b>                          | Öğrenci, veli ve okul çalışanlarına yönelik sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında eğitim verilmesi   | Toplum Sağlığı Merkezi                  |
|  | <b>20 Kasım "Çocuk Hakları Günü"</b>                                      | Okul kantininin denetlenmesi  | Kantin denetleme ekibi                  |
|  |   | Her gün okul bahçesinde/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması   | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler |

**Bu plan 1 yıllık olarak hazırlanmış olup her eğitim öğretim yılı başında tekrar revize edilip 3 yıl süreyle uygulanacaktır.**

## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM ETKİNLİKLERİ TAKVİMİ

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>ARALIK</b><br><br><b>12-18 Aralık Yerli Malı Haftası</b> | 12-18 Aralık Yerli Malı Haftasının okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi ve sınıf öğretmenleri |
|   | Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmaları  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi                       |
|   | Ağız ve diş sağlığı konusunda bir sağlık ekibince seminer verilmesi  | Sağlık personelleri  |
|   | Okul kantininin denetlenmesi   | Kantin denetleme ekibi   |
|   | Her gün okul koridorunda/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması   | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler                          |
| <b>OCAK</b>   | TBM (Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı) kapsamında sağlıklı beslenme ve zararlı alışkanlıklardan uzak durma konularında etkinlik ve bilgilendirme çalışmaları düzenlemek | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam                             |
|   | Sınıflar arasında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama teşvik edici slogan yarışması düzenlenmesi   | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi                       |
|   | Okul kantininin denetlenmesi   | Kantin denetleme ekibi   |
|   | Her gün okul koridorunda/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması   | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler                          |
| <b>ŞUBAT</b>  | Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması.  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi                       |
|   | Ocak ayında yapılan yarışma sonucunun değerlendirilmesi ve başarı elde eden öğrencilerin ödüllendirilmesi  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi ve okul idaresi       |
|   | Okul kantininin denetlenmesi   | Kantin denetleme ekibi   |
|   | Her gün okul koridorunda/sınıflarda 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması   | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler                          |
|   | Dönem değerlendirmesi ve raporlaştırılması   | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi                       |

**Bu plan 1 yıllık olarak hazırlanmış olup her eğitim öğretim yılı başında tekrar revize edilip 3 yıl süreyle uygulanacaktır.**

**SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM ETKİNLİKLERİ TAKVİMİ**

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>MART</b>   | Mart ayındaki belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkili bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi | Öğretmen ve öğrenciler                     |
| <b>11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası"</b>       | Okul bahçesinde fiziksel aktivite ve spor yapmayı sağlayacak oyun çizgilerinin yenilenmesi, boyanması   | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| <b>22 Mart "Dünya Su Günü"</b>                      | Öğretmenlere, velilere ve öğrencilere; sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam bilgilendirme broşürlerinin dağıtılması                             | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
|   | Okul kantininin denetlenmesi  | Kantin denetleme ekibi                     |
|   | Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması  | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler    |
| <b>NİSAN</b>  | Sağlıklı ve dengeli beslenme konusunda öğrencilere cd izletilmesi, seminer verilmesi  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
|   | Okul kantininin denetlenmesi  | Kantin denetleme ekibi                     |
| <b>7 Nisan "Dünya Sağlık Günü"</b>                  | Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi                | Öğretmen ve öğrenciler                     |
| <b>7-13 Nisan 'Dünya Sağlık Haftası'</b>            | Beslenme Dostu Okul Programı kapsamında okuldaki öğrencilere yönelik bilgilendirme çalışmalarının yapılması                                     | Okul Öğrenci Meclis Başkanı                |
| <b>15 Nisan 'Büyümenin İzlenmesi Günü'</b>          | Her gün okul bahçesinde 1. teneffüslerde yaklaşık 5 dk. müzik eşliğinde sağlıklı yaşam sporu yapılması  | Okul idaresi, öğretmenler ve öğrenciler    |
| <b>MAYIS</b>  | Sağlıklı beslenme bilgilendirme afişlerinin asılması  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
|   | Sağlıklı beslenme konulu resim yarışması düzenleme  | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi |
| <b>10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü"</b> | Öğrencilere yönelik obezite konulu seminerin düzenlenmesi   | Toplum Sağlığı Merkezi                     |
|   | Okul kantininin denetlenmesi  | Kantin denetleme ekibi                     |
| <b>22 Mayıs "Dünya Obezite Günü"</b>                | Belirli gün ve haftaların okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması ve bu kapsamdaki çalışmaların okul panosunda sergilenmesi                | Öğretmen ve öğrenciler                     |

Bu plan 1 yıllık olarak hazırlanmış olup her eğitim öğretim yılı başında tekrar revize edilip 3 yıl süreyle uygulanacaktır.