

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

ETKİNLİKLER	UYGULAMA TARİHİ	AÇIKLAMA
Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması	Ekim 2022	Okul İdaresi ve Öğretmenler tarafından
Beslenme Dostu Okul Yıllık Planının hazırlanması	Ekim 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü" nedeniyle Okul tuvaletlerinde ve sınıflarda çocukların görebilecekleri yerlere "Doğru El Yıkama Teknikleri"ni gösteren şemaların yenilenmesi.	Ekim 2022	Okul İdaresi tarafından
15 Ekim "Dünya El Yıkama Günü" kapsamında "El Hijyeni" Konulu Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun oluşturulması.	Ekim 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Öğrencilerimizin tablet, pc, internet, telefon vb. bağımlılık yaratan sanal oyunlar yerine, okulda açılacak olan egzersiz çalışmaları ile yıl boyunca öğrendiklerini uygulama imkanı bulabilecekleri, arkadaşları ile paylaşabilecekleri, strateji yeteneklerini geliştirici satranç ve zeka oyunlarına yönlendirilmesinin sağlanması.	Ekim 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konularında Sağlık Bakanlığı'nın ve Yeşilay'ın hazırlamış olduğu eğitici film, çizgi film ve şarkıların CD halinde okul öğretmenlerine dağıtılarak sınıflarda okul öğrencilerine izletilmesinin sağlanması.	Ekim 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından öğrencilere yönelik olarak hazırlanan "Haftalık Ders Çalışma Programı"nda, dengeli beslenme, hareketli yaşam ve kişisel hijyen konularını içeren zaman dilimlerinin ayrılması.	Ekim 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Ekim Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Ekim 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası" etkinlikleri kapsamında öğrencilere diş fırçalamanın önemini kavratmak ve veli takibi ile diş fırçalama davranışının kalıcı olarak yerleşmesini sağlamak amacıyla sınıf öğretmenlerince "Dişlerimi Fırçalıyorum" etkinliğinin yapılması	Kasım 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
18-24 Kasım "Ağız ve Diş Sağlığı Haftası" kapsamında "Ağız ve Diş Sağlığı" konulu Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun güncellenmesi.	Kasım 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında "Beslenme Köşesi"nin oluşturulması ve sürekli güncellenmesi.	Kasım 2022	Müdür Yardımcısı tarafından
Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi..	Kasım 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Haftanın iki gününün meyve günü, bir gününün de kuruyemiş günü olarak belirlenmesi.	Kasım 2022	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 2022	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 2022	Sınıf Öğretmenleri ve Rehberlik Servisi tarafından
Şubelerde yapılacak olan etkinliklerde meyve ve sebzelerin kullanılarak öğrencilerin meyve sebze tüketmeye teşvik edilmesi.	Kasım 2022	Anasınıfı öğretmenleri tarafından
Sağlıklı Beslenme ve hijyen konularında farkındalığı artırmak amacıyla, "Vitaminlerin önemi ile ilgili araştırmaların sergilenmesi	Kasım 2022	Sınıf öğretmenleri tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

"24 Kasım Çocuk Hakları" gününde tüm sınıflarda sınıf öğretmenleri tarafından öğrencilerin hakları konusunda bilgilendirilmesi.	Kasım 2022	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 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Okul genelinde öğrencilerimizi ara öğüne teşvik ederek, Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan örnek beslenme programının sınıflara dağıtılması ve ara öğünlerde uygulanması.	Kasım 2022	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 2022	Okul idaresi tarafından
Beden Eğitimi ve Oyun dersinde oynamak üzere, Geleneksel Çocuk Oyunlarının kurallarının çocuklara öğretilerek oynatılması.	Kasım 2022	Sınıf Öğretmenleri 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 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Okulda hareketli yaşamı destekleyecek, çocukların yaşlarına uygun fiziksel aktiviteleri yapmaları	Kasım 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi.	Kasım 2022	Müdür Yardımcısı tarafından
Kasım Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Kasım 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Sağlıklı Beslenme için süt ve süt ürünlerinin yararları konusunda öğrencilerin dikkatini çekmek ve bilgilенmelerini sağlamak için Ev Yoğurdu etkinliğinin düzenlenmesi.	Kasım 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

Okulumuzun bütün sınıflarında Yerli Malı haftasının sağlıklı besinlerle kutlanması.	Aralık 2022	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 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Görsel Sanatlar dersinde meyve ve sebze baskısı yapılarak öğrencilere bu meyve ve sebzelerin vücudumuz için yararlarının anlatılması.	Aralık 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Ara öğünlerde öğrencilerin getirmiş olduğu beslenme çantalarının öğretmenler tarafından kontrol edilmesi.	Aralık 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Sınıflarda çocukların yaşlarına uygun Sağlıklı Beslenme, Hareketli Yaşam ve Temizlik konulu çizgi filmlerin izletilmesi.	Aralık 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Aralık 2022	Müdür Yardımcısı tarafından
Sağlıklı Beslenme ve hijyen konularında farkındalığı artırmak amacıyla, "sınıflarda bilgilendirici kısa filmlerin izlenmesi(EBA)	Aralık 2022	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Aralık Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Aralık 2022	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Beslenme dostu okul projesine başvurunun yapılması.	Aralık 2022	Okul İdaresi ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Sağlıklı sebzeleri çimlendiriyoruz etkinliğinin yapılarak, öğrencilerin yedikleri sebze ve tahılların nasıl yetiştiğini bizzat görmelerinin sağlanması.	Ocak 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

Dengeli Beslenme ve kahvaltının önemi konusunda öğrencilere bilgi verilmesi.	Ocak 2023	Sınıf Rehber Öğretmenleri
Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsenmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Ocak 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Öğrencilere T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı'nın güvenilir gıda konusunda oluşturduğu ALO 174 GIDA HATTI ve www.alo174.gov.tr/ internet sitesinin tanıtımının yapılması.	Ocak 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Sınıflarda Kişisel hijyeni sağlama konusunda tırnak kontrollerinin yapılarak el hijyenin sağlanmasına katkı sağlanması.	Ocak 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Öğrencilerin bakliyat ürünlerini tanıması amacıyla kardan adam çalışmasının yapılması.	Ocak 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Fast Food'un zararlarının sınıflarda anlatılmasından sonra, Bireyin sağlığı açısından Sağlıklı ve Sağlıksız Besinlerin öğrenciler tarafından tanınması için resim kolajı ödevinin verilmesi.	Ocak 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Sağlık Bakanlığına ait www.beslenme.gov.tr sitesinde bulunan çocuk köşesinin öğrencilere tanıtılması.	Ocak 2023	Rehberlik Servisi tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Sebze ve meyveleri tanıyoruz)	Ocak 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

Ocak Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Ocak 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Tüm sınıflarda fiziksel aktivitenin öğrenciler için yararının benimsenmesinden sonra sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Şubat 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Sağlık Bakanlığına ait www.beslenme.gov.tr sitesinde çocuk köşesindeki, meyve ve sebzelerden oluşan hafıza kartlarının hazırlanması.	Şubat 2023	Sınıf Öğretmenlerinin tarafından
Anasınıfı öğrencileri arasında "en sağlıklı tabak yarışması" düzenleyerek, öğrencilerin farkındalık düzeyinin artırılması.	Şubat 2023	Anasınıfı öğrencilerinin katılımıyla Anasınıfı 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.	Şubat 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Sebze ve meyveleri tanıyoruz)	Şubat 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Şubat 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Şubat Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Şubat 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
11-17 Mart "Dünya Tuza Dikkat Haftası" kapsamında okulumuz öğretmen, öğrenci ve velilerine bilgilendirme çalışmasının yapılması.	Mart 2023	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 2023	Tüm öğrencileri katılımıyla Yarışmalara Seçilecek Eserleri Belirleme Komisyonu tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Hareketli Yaşam)	Mart 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Mart 2023	Md. Yard. tarafından
Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Mart 2023	Tüm öğrencilerin katılımıyla Sınıf Öğretmenleri tarafından
Mart Ayı çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Mart 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
"7 Nisan Dünya Sağlık Günü" ve "7/13 Dünya Sağlık Haftası" ile ilgili pano oluşturulması.	Nisan 2023	Tüm öğrencilerin katılımıyla Sınıf Öğretmenleri tarafından
23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı haftasında hareketli yaşam ile ilgili etkinliklerin düzenlenmesi ve yarışmaların düzenlenmesi.	Nisan 2023	Tüm öğrencilerin katılımıyla Sınıf Öğretmenleri tarafından
Sağlıklı Beslenme ve hijyen konularında farkındalığı artırmak amacıyla, " Vitamin Amca Mikroplara Karşı " adlı tiyatro gösterisinin sergilenmesi.	Nisan 2023	Sınıf Öğretmenleri tarafından
Okulda hareketli yaşamı desteklenmesi, çocukların yaşlarına uygun fiziksel aktiviteleri (Basket atma, penaltı atma, ip atlama, mendil kapmaca, top sektirme)beden eğitimi oyun derslerinde yapmalarının sağlanması	Nisan 2023	Öğrencilerin katılımıyla Okul İdaresi ve Sınıf Öğretmenleri tarafından
Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(23 Nisan)	Nisan 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Nisan 2023	Md. Yard. tarafından

ÇANKAYA İLKOKULU
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANI
(ETKİNLİKLER ve İZLEME DEĞERLENDİRME)

Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.(Yaz Aylarında Beslenme)		Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
Okulun internet sayfasında beslenme köşesi güncellenmesi.	Haziran 2023	Md. Yard. tarafından
Tüm sınıflarda sabah egzersizlerinin müzik eşliğinde yapılması.	Haziran 2023	Bütün öğrencilerin katılımıyla Sınıf Öğretmenleri tarafından
Yıl sonu çalışmalarının değerlendirilerek raporlaştırılması.	Haziran 2023	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından

Metin Doğan BAYINDIR
Okul Müdürü

Müdür Yardımcısı

Aylin DİLEK
Müdür Yardımcısı