

## MAVİ ÇOCUK UTKU ANAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM UYGULAMA PROGRAMI

	EYLÜL	EKİM
Uygulama Haftası	1. Hafta	1. Hafta
Hedef		Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite - Faaliyet		1. Okul Beslenme Panosunun Oluşturulması 2. Öğrencilere Temizlik Alışkanlığının Kazandırılması 3.Kahvaltı Ve Öğle Yemeği Süresince Öğretmenlerin Öğrencilere rehberlik etmesi 4.Ekim Ayı Beslenme Listesinin Oluşturulması
Uygulama Haftası	2. Hafta	2. Hafta
Hedef		Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet		5.Beslenme Konulu Broşür ve Afişlerinin Elde Edilmesi
Uygulama Haftası	4. Hafta	3. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	1. Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Kurulması 2. Eylül ayı Beslenme Listesinin oluşturulması 3. Öğrencilere Yemekhanenin Yerinin Tanıtılması	6.Çocuklarda Uyku Düzeninin Oluşturulması 7.Obez Riski Taşıyan Öğrencilerin Belirlenmesi
Uygulama Haftası	4. hafta	4. hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	4.Yıllık çalışma Programının Hazırlanması- Okul Hijyen Kurallarının belirlenmesi 5. Öğrencilere Okul Tuvalet ve Lavabolarının Yerlerinin Tanıtılması	8. Diş Fırçalama Grafiğinin Hazırlanması ve Evlere Gönderilmesi, Takibinin yapılması

	KASIM	ARALIK
Uygulama Haftası	1. Hafta	1. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite - Faaliyet	1. Kasım Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması 2. Tabağını Bitirmeyle İlgili Drama Çalışmaları	1.Aralık Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması 2. Sağlıklı beslenme için Süt ve Süt Ürünleriyle İlgili Drama, Sanat Etkinliği ve Hikaye Etkinliklerinin yapılması
Uygulama Haftası	2. Hafta	2. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	3.Büyük Kas Gelişimini Destekleyici Spor Hareketleri 4. Küçük Kas Gelişimini Destekleyici Spor Hareketleri	3.Kış Sebze ve Meyvelerinin Tanıtılması ve İlgili Faaliyetler yapılması
Uygulama Haftası	3. Hafta	3. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	5. GDO lu gıdalarla ilgili velilere broşürlerin evlere dağıtılması	4.Kahvaltısını Ayrım Yapmadan Bitirenlere ödül verilmesi.
Uygulama Haftası	4. hafta	4. hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	6.Spor Aletlerinin Okula Kazandırılması	5.Spor Yapmanın Alışkanlık Haline Getirilmesi İçin Hergün Okulda Spor yapılması

	OCAK	ŞUBAT
Uygulama Haftası	1. Hafta	1. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	
Aktivite - Faaliyet	1. Ocak ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması 2. Yoğurt Mayalama Deneyinin Yapılması	
Uygulama Haftası	2. Hafta	2. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	3. Sağlığımızı Olumsuz Etkileyen Yiyeceklerden Uzak Durulması Konusunun İşlenmesi.	1.Şubat Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması 2.Suyun Tüketiminin Önemi Hakkında Bilgi Verilmesi
Uygulama Haftası	3. Hafta	3. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	4.Sağlığımızı Olumsuz Etkileyen Yiyecek ve içeceklerin sanat etkinliğinde maketlerinin yapılması	3.Düzenli Egzersiz Yapmanın Önemi Hakkında velileri bilgilendirme
Uygulama Haftası	4. hafta	4. hafta
Hedef		Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet		4. Okul Beslenme Panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme İlgili Bilgilerin Duyurulması

	MART	NİSAN
Uygulama Haftası	1. Hafta	1. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite - Faaliyet	1.Mart Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması	1.Nisan Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması
Uygulama Haftası	2. Hafta	2. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	2.Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşamı teşvik Edici Faaliyetler Öğrencilere Yaptırılır.	2.Futbol ve Basketbol oynayabilmeleri için Basket Potası ve Futbol Kalesi Temin Edilerek Çocukların Rutin Aralıklarla Spor Yapmalarını Sağlanması
Uygulama Haftası	3. Hafta	3. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	3.Sağlıklı Beslenme İle İlgili Okulöcesi eğitim programına uygun videoların çocuklara izlettirilmesi	3.Park Gezisi Düzenlenmesi
Uygulama Haftası	4. hafta	4. hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	4.Velilere Yönelik Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konulu konferans bilgilendirme çalışmalarının yapılması	4.Besinler Konuşuyor Adlı Drama Yapılması

	MAYIS	HAZİRAN
Uygulama Haftası	1. Hafta	1. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite - Faaliyet	1 Mayıs Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması	1. Haziran Ayı Beslenme Listesinin Hazırlanması
Uygulama Haftası	2. Hafta	2. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	2. Meyve Sepeti Adlı Etkinliğin Yapılması	2.Yemekhaneye Beslenmeyle İlgili Resimlerin Asılması 3. Jimnastik Aletlerinin Temin Edilmesi
Uygulama Haftası	3. Hafta	3. Hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam
Aktivite – Faaliyet	3. Kırmızı Elma Adlı Rond Çalışmalarının Yapılması	
Uygulama Haftası	4. hafta	4. hafta
Hedef	Bilgilendirme-Sağlıklı Yaşam	
Aktivite – Faaliyet	4.Sağlıklı Beslenmenin Önemi Adlı Aile Katılımlı Afiş Çalışması Yapılması ve Sergilenmesi	

Elif KIREKER  
Öğretmen

Pınar BİNKAYA  
Öğretmen

Alev YASAVUL  
Rehber Öğrt

Esin KARYAĞ  
Mdr Yard

Mehmet BASUN  
Okul Müdürü