

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
İş Yeri Sağlık ve Güvenlik Birimi

OSBP (OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI) ÇALIŞMA REHBERİ

1. Öncelikle programın yürütüldüğü proje okullarında OSBP YÜRÜTÜCÜ EKİBİ oluşturulacak. (EK1)
(Okul Müdürü, Müdür Yardımcısı, Varsa Okul Hemşiresi, Beden Eğitimi Öğretmeni, Rehber Öğretmen, Odak Kişi) Ekip içerisinde yer alacak. Bu ekip izleme ve değerlendirme çalışmalarını beraber yürütecek.

	TC. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No : 05.04.FR.101 Yayın No : 01 Yayın Tarihi : 01/10/2019 Revizyon Tarihi : .../.../20... Revizyon Sayısı : 00 Sayfa No : 1 / 1 Kurum/Birim Kodu : 24301423
	OKULDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI YÜRÜTÜCÜ EKİBİ FORMU	

S.NO	ADI SOYADI	UNVANI	GÖREVİ	CEP TEL	E-POSTA	İMZA
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

2- OSBP Okul Kurum Bilgi Formu Okul İdarelerince Doldurulacak. (EK2)

	TC. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No : 05.04.FR.102 Yayın No : 01 Yayın Tarihi : 01/10/2019 Revizyon Tarihi : .../.../20... Revizyon Sayısı : 00 Sayfa No : 1 / 1 Kurum/Birim Kodu : 24301423
	OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI OKUL/KURUM BİLGİ FORMU	

Okul/Kurum Adı				
Okul/Kurum Kodu		Okul/Kurum Türü	Resmi <input type="checkbox"/>	Özel <input type="checkbox"/>
Okul/Kurum Düzeyi	Okul Öncesi <input type="checkbox"/>	İlkokul <input type="checkbox"/>	Ortaokul <input type="checkbox"/>	Lise <input type="checkbox"/>
Okul/Kurum Bina Sayısı		Derslik Sayısı		
Okul/Kurum Müdürü			İletişim	
AÇIKLAMALAR				
Okul Başlangıç Bitiş Saati	İlk Giriş		Son Çıkış	
Öğretmen Sayısı	Bay		Bayan	
Okul Öğrenci Sayıları	Erkek		Kız	
Yardımcı Personel	Bay		Bayan	
Okul Lavabo Sayıları	Erkek		Kız	
Taşıma	Var		Yok	
Taşıma Öğrenci Sayısı	Erkek		Kız	
Okul Kantini	Var		Yok	
Kantin Çalışanları	Bay		Bayan	
Yemekhane	Var		Yok	
Yemekhane Çalışanları	Bay		Bayan	
Revizyon	Var		Yok	

3. Osbp Yıllık Çalışma Planı Formu (Ek3) Okul Odak Kişisi Tarafından Doldurulacak.

Öğretmen, öğrenci, veli ve çalışanların beslenme ve fiziksel aktivite konusundaki farkındalığını artıracak etkinlikler yıllık olarak planlanıp okul idaresince onaylandıktan sonra, ocak ayı içerisinde resmi yazı ile İl Millî Eğitim Müdürlüğü, İş Yeri Sağlık Ve Güvenlik Birimine gönderilecek.

	T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No :05.04.FR.103 Yayın No :01 Yayın Tarihi : 01/10/2019 Revizyon Tarihi : .../.../20... Revizyon Sayısı :00 Sayfa No :1/1 Kurum/Birim Kodu:24301423
	OKULDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI YILLIK ÇALIŞMA PLANI FORMU	

YAPILACAK ÇALIŞMALAR				OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
S.NO	AMAÇ	HEDEF	ETKİNLİKLER												
1															
2															
3															
4															
5															

Not: Yıllık çalışma planında aşağıdaki faaliyetler ya da yerel olarak yapılmak istenilen başkaca faaliyetler yer alabilir. Burada tasarruf yürütücü ekibe aittir.

a) Okul Gıda Beslenme Yönetim Sisteminin Kurulması (TSE&MEB) (“Eğitim Kurumları Beslenme ve Gıda Yönetim Sistemi” şartlarına uygun olarak, Bakanlığımız ve TSE uzmanlarınca 81 ilde okullarda, belgelendirme çalışmaları kapsamında gıda ile ilgili alanların kontrolü, gıdanın hazırlanmasından sunumuna kadar olan tüm faaliyetlerin uygunluğu, gıda malzemelerinin uygun depolanması ve tüm risklerin yönetilmesi.),

b) Beslenme ve fiziksel aktivite panolarının hazırlanması,

c) Her ay, o ayın sağlıklı beslenme menüsüne, temasına dair afiş ve görsellerin okul yemekhanelerine asılması,

ç) Gıda okuryazarlığının günlük hayatta pratik olarak uygulanmasını destekleyen faaliyetlerin yapılması,

d) Biyo-bozunur atıklardan kompost gübre üretiminin yapılması (Yemekhanelerden toplanarak çöp alanlarına taşınan atıkların %50-60'lık kısmı biyo bozunur atıklardır. Biyo bozunur atıklar, doğada mikroorganizmalar yardımıyla kolayca bozunarak temel bileşenlerine ayrılır. Böylece toprağın havalanmasını sağlayarak pH dengesi düzenlenir ve bitkilerin ihtiyacı olan besin sağlanır.),

e) Mevsimine göre beslenme ve yerel alışkanlıklarının geliştirilmesi,

f) Yarışmaların (resim, kompozisyon, bilgi vb.) düzenlenmesi,

g) Geleneksel beslenme alışkanlıkları ile ilgili etkinliklerin yapılması (bölgede yetiştirilen tarım ürünlerinden yerel yemekler hazırlanarak menüler oluşturulması.),

ğ) Belirli gün ve haftaların kutlanması,

h) Gezilerin düzenlenmesi (Çiftlik, market, pazar yeri, fırın, lokanta, yemekhane, yemek fabrikası gibi gıda üretimi/hizmeti yapan yerlere sınıf gezileri düzenlenir. Ailelerin de katıldığı sağlıklı besinlerle hazırlanmış eğitici ve eğlenceli piknikler düzenlenir.),

i) Spor müsabakalarının düzenlenmesi (*Okul kendi içinde yaş gruplarına göre çeşitli spor dallarında yarışmalar düzenler. Okullar arası spor yarışmaları düzenlenir. Bu yarışmalarda derece alan öğrencilere ödül vermek üzere tanınmış yerel sporcular davet edilir. Bu sporcular ile söyleşiler ve fiziksel aktiviteler düzenlenir. Doğa gezileri düzenlenerek yürüyüşler yapılır.*)

i) Doğal sebze ve meyve yetiştiriciliğinin yapılması (*Okul bahçesinde toprak alana sebze yetiştiriciliği ve sera uygulaması yapılarak doğal ve sağlıklı ürünlerden öğrencilerin, öğretmenlerin ve okul çalışanlarının faydalanması sağlanır.*)

j) Fiziksel etkinliklerin yapılması (*Ders öncesi egzersizler, dans grupları ya da halk oyunları vb.*),

k) Tuz tüketiminin azaltılmasına yönelik etkinliklerin yapılması (*Dünya Tuza Dikkat Haftası kapsamında etkinlikler düzenlenerek; yüksek miktarda tuz içeren besinlerin daha az tüketilmesi yemeklerde tuz yerine; limon, maydanoz, dereotu, soğan, sarımsak, sirke ve çeşitli baharatlar gibi diğer lezzet artırıcıların kullanılması, salamura ürünlerin tuz içeriğinin azaltılması için suda yıkama ve bekletme işlemleri vb. konularına dikkat çekilmesi sağlanır.*),

l) Okullarda güvenli suya erişimin sağlanması, su tüketiminin artırılması,

m) Geleneksel beslenme alışkanlıklarına vurgu yapacak kardeş ve aile sofrası adı altında etkinliklerin düzenlenmesi (*Beslenme laboratuvarı kurularak uygulamalı dersler/atölye çalışmalarında sağlıklı besin hazırlama yöntemleri öğretilir.*)

n) Obezite ile mücadele farkındalığının artırılması (*Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obeziteye neden olmaktadır. Bu nedenle okul gıda işletmeleri ve yemekhanelerinde sağlıklı beslenme alışkanlıklarının geliştirilmesine yönelik alınacak tedbirler ile okullarda fiziksel aktivitenin düzenli olarak uygulanması ve fiziksel aktivite materyallerinden aktif olarak yararlanılması suretiyle obezite ile mücadele edilir.*),

o) Bahçede fiziksel aktivite alanlarının düzenlenmesi (*Öğrencilerle birlikte yeni oyunlar geliştirilir, yerel çocuk oyunlarına yer verilir, okul sahası içerisinde oyun alanları çizilerek geleneksel çocuk oyunları oynanır.*)

ö) Gıda israfını önlemeye yönelik çalışmaların yapılması,

p) Okul ortamında sıfır atık uygulamasına geçilmesi,

r) Okul Gıda İşletmeleri Denetim Ekibi tarafından her ay düzenli olarak kantin/yemekhane denetimlerinin gerçekleştirilmesi.

4. OSBP Yıllık Eğitim Planı (EK4) Okul Odak Kişisi Tarafından Hazırlanacak.

	T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No :05.04.FR.104 Yayın No :01 Yayın Tarihi :01/10/2019 Revizyon Tarihi :.../.../20... Revizyon Sayısı :00 Sayfa No :1 /1 Kurum/Birim Kodu:24301423
	OKULDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI YILLIK EĞİTİM PLANI	

S.NO	EĞİTİM KONUSU	HEDEF KİTLE	EĞİTİM TARİHİ	EĞİTİM SÜRESİ	EĞİTİM GÖREVLİSİ	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
BESLENME EĞİTİMİ - FİZİKSEL AKTİVİTE EĞİTİMİ																	
1	Beslenmenin Tanımı, Temel Besin Grupları(Diyetisyen, Okul Hemşiresi, Sağlık, Biyoloji vb öğretmen) Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Aktivitenin Önemi(Beden Eğitimi Öğretmenleri)	Öğrenci: Öğretmen: Veli:				+											
2	Mevsiminde Ve Yerel Beslenme(Diyetisyen, Okul Hemşiresi, Sağlık, Biyoloji vb öğretmen) Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul Dönemlerinde ve Adölesan Dönemde Fiziksel Aktivite(Beden Eğitimi Öğretmenleri)	Öğrenci: Öğretmen: Veli:					+										
3	Okul Öncesi, İlkokul, Ortaokul Dönemlerinde Ve Adölesan Dönemde Sağlıklı Beslenme(Diyetisyen, Okul Hemşiresi, Sağlık, Biyoloji vb öğretmen) Özel Durumlarda ve Sağlık İle İlgili Gereksinimlere Özgü Fiziksel Aktivite(Beden Eğitimi Öğretmenleri)	Öğrenci: Öğretmen: Veli:						+									
4	Özel Durumlarda ve Sağlık Gereksinimine Özgü Beslenme(Diyetisyen, Okul Hemşiresi, Sağlık, Biyoloji vb öğretmen) Geleneksel Çocuk Oyunları (Beden Eğitimi Öğretmenleri)	Öğrenci: Öğretmen: Veli:							+								
GIDA OKURYAZARLIĞI- FİZİKSEL AKTİVİTE EĞİTİMİ																	
5	Güvenilir Gıda-Gıda Hijyeni-Gıda Etiketleri-Gıda İsrafı(Diyetisyen, Okul Hemşiresi, Sağlık, Biyoloji vb öğretmen) Geleneksel Türk Sporları(Beden Eğitimi Öğretmenleri)	Öğrenci: Öğretmen: Veli:								+							

Not: Eğitimler aşağıda yer alan konu başlıklarını içerecek.

a) Beslenme Eğitimi

- Beslenmenin tanımı, temel besin grupları, mevsiminde ve yerel beslenme,
- Okul öncesi, ilkokul, ortaokul dönemlerinde ve adölesan dönemde sağlıklı beslenme,
- Özel durumlarda ve sağlık gereksinimine özgü beslenme.

b) Gıda Okuryazarlığı,

- Güvenilir gıda,
- Gıda hijyeni,
- Gıda etiketi,
- Gıda israfı.

c) Fiziksel Aktivite Eğitimi

- Fiziksel aktivite ve fiziksel aktivitenin önemi,
- Okul öncesi, ilkokul, ortaokul dönemlerinde ve adölesan dönemde fiziksel aktivite,
- Özel durumlarda ve sağlık ile ilgili gereksinimlere özgü fiziksel aktivite öğretmenler, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklara yönelik Sağlık Bakanlığı'nın hazırladığı Türkiye Beslenme Rehberi ve Toplu Beslenme Sistemleri (Toplu Tüketim Yerleri) İçin Ulusal Menü Planlama ve Uygulama Rehberleri 'ne <https://sagliklibesleniyorur.meb.gov.tr> adresinden erişim sağlanır.

5. OSBP Eğitimlerine Katılan Kişiler (Ek5'e) İşlenerek Kayıt Altına Alınacak.

	TC. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No :05.04.FR.105 Yayın No :01 Yayın Tarihi :01/10/2019 Revizyon Tarihi :.../.../20... Revizyon Sayısı :00 Sayfa No :1/1 Kurum/Birim Kodu:24301423
	OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI EĞİTİM KATILIMCI FORMU	

Eğitim Tarihi: Saati:		Eğitim Yeri:	
Eğitim Veren Kişi:		Eğitimin Konusu:	

EĞİTİM KATILIMCI DURUMU			
ÖĞRENCİ SAYISI	ÇALIŞAN SAYISI	VELİ SAYISI	TOPLAM

6. OSBP Vücut Kütle İndeksi Formu (EK 6) Sınıf Öğretmenleri Tarafından Doldurulacak.

	TC. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No :05.04.FR.106 Yayın No :01 Yayın Tarihi :01/10/2019 Revizyon Tarihi :.../.../20... Revizyon Sayısı :00 Sayfa No :1/1 Kurum/Birim Kodu:24301423
	OSB PROGRAMI ÖĞRENCİ BOY-KİLO ÖLÇÜM VE VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ FORMU	


Sıra No	Adı Soyadı	Kilo	Boy	Vücut Kütle İndeksi Ağırlık / Boy x Boy Kg / m2	Açıklama 18,5> Zayıf 18,5-24,99 Normal 25-29,99 Kilolu 30< Obez
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

Öğrencilerin kilo ve boy ölçümleri yapılır, beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanır ve **Ek-6 “OSB Programı Öğrenci Boy-Kilo Ölçüm ve Vücut Kütle İndeksi Formu”**na işlenmesi (Öğrencilerin boy uzunluğu ve vücut ağırlığı ölçümleri yılda en az bir kere okulun tartı aleti (tercihen taşınabilir dijital/elektronik tartı) ve ayakta boy ölçeri (stadiometre) bulunması hâlinde öğretmenlerce yapılarak kaydedilmelidir. Okul teknik olanaklara sahip değilse öğrencilerin aile hekimliklerinden getirecekleri ölçümleri esas alınır. “BKİ” hesaplaması için Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü sayfasında yer alan “BKİ” hesaplama linki kullanılmalıdır.)

Beden kütle indeksi (BKİ) hesaplanan öğrencilerden gerekli görülenler sağlık kuruluşuna yönlendirilir. Yönlendirilen öğrenci sayısının kaydı tutulur. (Çocuğun gelişiminin izlenmesi ve sonuçların değerlendirilmesi için yapılan tüm ölçümler bir çizelgede birleştirilerek vücut ağırlığı, boy uzunluğu ve BKİ sonuçları yaş grupları ve cinsiyete göre değerlendirilmelidir. Düzenli izlem sonuçları öğrencinin kendisi ile ve isteyen veliler ile paylaşılmalıdır. Ölçümü standartların altında veya üstünde, risk gurubundaki (zayıf, şişman) öğrencilerin velileri ile görüşülerek öğrencilerin aile hekimine başvuru ile ilgili yönlendirmeler yapılmalıdır.)

Not: BKİ (Formu Yılda En Az Bir Kez Doldurulur Sonuçların Değerlendirmesini OSBP Yürücü Ekibi Yapar.

7. Dönem Sonunda Programın Değerlendirilmesi Yılda İki Defa (Ek-7) Doldurularak Yapılır.

	TC. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI İşyeri Sağlık ve Güvenlik Birimi	Doküman No : 05.04.FR.107 Yayın No : 01 Yayın Tarihi : 01/10/2019 Revizyon Tarihi : .../.../20... Revizyon Sayısı : 00 Sayfa No : 1/1 Kurum/Birim Kodu: 24301423
	OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM PROGRAMI İZLEME DEĞERLENDİRME FORMU	
YÖNETİMİN İZLENMESİ		Evet (E) Hayır (H)
OSB Program Yürütücü Ekibi (Ek-1) oluşturulmuştur.		
Okul Bilgi Formu (EK-2) doldurulmuştur.		
Programın tanıtımı yapılmış ve gerekli kayıtlar oluşturulmuştur.		
OSB Programı Yıllık Çalışma Planı (EK-3) hazırlanmış, planda amaç, hedefler ve etkinlikler belirlenmiştir.		
OSB Programı Yıllık Eğitim Planı (EK-4) hazırlanmıştır.		
Yıllık Eğitim Planı doğrultusunda eğitimler verilmiş ve kayıt altına alınmıştır.		
Okul Gıda Beslenme Yönetim Sistemi kurulmuştur.		
Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmıştır.		
FAALİYETLERİN ETKİNLİĞİNİN İZLENMESİ		Evet (E) Hayır (H)
Beslenme ve fiziksel aktivite panoları hazırlanmıştır.		
OSB Programı ile ilgili yarışmalar (resim, kompozisyon, bilgi vb.) düzenlenmiştir.		
Geleneksel beslenme alışkanlıkları ile ilgili etkinlikler yapılmıştır.		

Not1: Değerlendirme formu 1.dönemin son haftası ve 2. dönemin son haftası İl Milli Eğitim Müdürlüğü İş Yeri Sağlık Ve Güvenlik Birimine resmi yazı ile gönderilir.

Not2: Oluşturulacak Tüm Formlar ve Yapılacak Etkinliklere Ait Kayıtlar OSBP Dosyasında Islak İmzalı Olarak Muhafaza Edilecektir.