



SAĞLIKLI BESLENME YOLCULUĞUM



Bursa
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

2025-2026 Eğitim Öğretim Yılı
Ortaokul Faaliyet Planı

SAĞLIKLI BESLENME YOLCULUĞUM ORTAOKUL FAALİYET PLANLARI

TARİH	ETKİNLİK BAŞLIĞI	ETKİNLİK İÇERİĞİ	KATILIM VE YÖNTEM
8-12 Eylül 2025	Okul Panosunda “Güvenli & Yerli Gıda Atlası”	Öğrenciler yerel ürünleri ve gıda güvenliği kavramlarını araştırıp bilgi kartları ve infografikler hazırlar; pano atlası oluşturulur.	Grup araştırması, görsel tasarım
15-19 Eylül 2025	“Tarladan Sofraya” Akış Şeması	Bir yerli ürün seçilip üretim-işleme-dağıtım-tüketim zinciri şemalaştırılır; risk ve iyileştirme noktaları belirlenir.	Problem çözme, akış diyagramı
22-26 Eylül 2025	Besin Okuryazarlığı	Porsiyon kavramı, enerji ve şeker/tuz karşılaştırmaları; üç ürünün etiket verisi tabloya işlenip yorumlanır.	Veri analizi, matematik entegrasyonu
29 Eylül- 3 Ekim 2025	Hayvan Dostu Beslenme Broşürü	4 Ekim haftası için sokak hayvanlarını doğru besleme rehberi tasarlanır; yanlış uygulamalar bilimsel gerekçelerle düzeltilir.	Etik tartışma, broşür tasarımı
6-10 Ekim 2025	Mikrofiliz Deneyi (Yerli Tohum)	Mercimek/kişniş vb. mikrofiliz yetiştirme; değişken kontrolü, büyüme günlüğü, sonuç sunumu.	STEM deneyi, gözlem günlüğü
13-17 Ekim 2025	Reklam vs. Gerçek: Etiket Doğrulama	Pazarlama söylemleri etiket verisiyle karşılaştırılır; “reklam-gerçek” panosu hazırlanır.	Eleştirel düşünme, medya okuryazarlığı
20-24 Ekim 2025	Okul Kompostu: Sıfır Atık Döngüsü	Organik atıklar için mini kompost sistemi kurgulanır; kompost-toprak döngüsü ve okul bahçesi entegrasyonu planlanır.	Toplum hizmeti, çevre projesi
27-31 Ekim 2025	Kamu Spotu Senaryosu: “Gıda Güvenliği 30”	30-60 sn kamu spotu senaryosu yazılır (hijyen, saklama, çapraz bulaş); çekim planı çıkarılır.	Senaryo yazımı, iletişim becerisi
3-7 Kasım 2025	Hidratasyon Günlüğüm	Günlük su tüketimi izlenir, haftalık grafik çıkarılır; spor günlerinde ihtiyaç farkı tartışılır.	Öz-izleme, veri görselleştirme

SAĞLIKLI BESLENME YOLCULUĞUM ORTAOKUL FAALİYET PLANLARI

TARİH	ETKİNLİK BAŞLIĞI	ETKİNLİK İÇERİĞİ	KATILIM VE YÖNTEM
10-14 Kasım 2025 (Ara Tatil)	Pazar Gözlemi: Mevsimsellik & Fiyat	Aileyle yerel pazarda 3 ürünün fiyat-mevsim karşılaştırması yapılır; kısa rapor getirilir.	Aile katılımı, saha gözlemi
17-21 Kasım 2025	Mutfak Kimyası: Nişasta/Protein Gözlemi	İyotla nişasta gözlemi, yumurta protein deneyi (öğretmen gözetimi); sonuç kartı.	Basit deney, güvenli laboratuvar
24-28 Kasım 2025	İçecek Karşılaştırma Raporu	3 içeceğin içerik-maliyet-şeker yükü kıyaslanır; sağlıklı yerli alternatif önerilir.	Karar verme, raporlama
1-5 Aralık 2025	Engelsiz Menü Tasarımı	Farklı ihtiyaçlara uygun (alerjen, yumuşak doku vb.) yerli malzemeli menüler planlanır.	Kapsayıcı tasarım, empati
8-12 Aralık 2025	Kışa Uygun Yerli Menü	Mevsimlik yerli ürünlerle 3 günlük bütçeli menü; besin grubu dengesi kontrol listesi.	Bütçeleme, planlama
15-19 Aralık 2025	Yerli Malı Haftası: Değer Haritası	Seçilen yerli ürün için maliyet zinciri, üreticiye saygı ve adil tüketim ilkeleri poster.	Sosyal bilinç, görsel anlatım
29 Aralık 2025-2 Ocak 2026	SMART Hedef: "Benim Sağlık Planım"	4 haftalık kişisel beslenme/aktivite hedefleri SMART yöntemiyle yazılır.	Hedef belirleme, öz-yönetim
5-9 Ocak 2026	Bağışıklık Dostu Tabak	Mikro besinler (A, C, D, çinko) ve yerli kaynakları; 1 haftalık örnek plan.	Bilgi sentezi, poster

SAĞLIKLI BESLENME YOLCULUĞUM ORTAOKUL FAALİYET PLANLARI

TARİH	ETKİNLİK BAŞLIĞI	ETKİNLİK İÇERİĞİ	KATILIM VE YÖNTEM
23-27 Mart 2026	Kantin İsrâf Denetimi	Kantinde gözlem-sayım; israf noktaları, uygulanabilir çözüm önerileri raporu okul idaresine sunulur.	Toplum hizmeti, eylem raporu
30 Mart - 3 Nisan 2026	Besin Ağları & Ekosistem	Tohum-toprak-bitki-insan ilişki haritası; "bozulan halka" senaryoları ve çözüm önerileri.	Sistem düşüncesi, tartışma
6-10 Nisan 2026	Gezi-Gününde Sağlık Planı	Günlük saha gezisi için su/enerji ihtiyacı ve taşıma pratikliği dikkate alınarak beslenme planı.	Uygulamalı planlama
13-17 Nisan 2026	Yerel Gastronomi Podcast'i	3-5 dakikalık sesli içerik: bir yerli ürünün kültürel-besinsel öyküsü, güvenli hazırlama ipuçları.	Dil becerisi, medya üretimi
20-24 Nisan 2026	Toprak Bilimi: pH & Yapı Gözlemi	Toprak örneklerinde basit pH strip gözlemi (güvenli); bitki seçimiyle ilişkilendirme.	STEM deneyi, veri yorumu
27 Nisan - 1 Mayıs 2026	Gıdada yanlış bilinenler Münazarası	Popüler gıda iddialarını kanıt-karşı kanıt tablosu ile çürütme/doğrulama; sınıf sunumu.	Kanıt temelli öğrenme

SAĞLIKLI BESLENME YOLCULUĞUM ORTAOKUL FAALİYET PLANLARI

TARİH	ETKİNLİK BAŞLIĞI	ETKİNLİK İÇERİĞİ	KATILIM VE YÖNTEM
4-8 Mayıs 2026	Aile Bütçesiyle 7 Günlük Menü	Ailenin onayıyla haftalık bütçe belirlenir; dengeli, yerli ağırlıklı örnek menü oluşturulur.	Finansal okuryazarlık, planlama
11-15 Mayıs 2026	Sporcu Beslenmesi Haftası	Okul spor etkinliklerine uygun atıştırma-hidrasyon planı; glisemik yük değerlendirmesi.	Sağlık bilimi, uygulama
18-22 Mayıs 2026	Topraktan Tabağa Bilim Deneyi	Öğrenciler aynı tohumu farklı koşullarda (ışık, su, toprak) yetiştirerek büyüme farklarını gözlemleyecek, sonuçları tabloya kaydedip sağlıklı üretim üzerine çıkarım yapacaklardır.	drama Rol oynama Canlandırma Yaratıcı yazarlık
25-29 Mayıs 2026	Öğün Başına Karbon Ayakizi	Seçilen öğünlerin yaklaşık CO ₂ izinin kıyası; azaltım için yerli/mevsimlik seçenekler.	Sürdürülebilirlik, hesaplama
1-5 Haziran 2026	Okul Radyosu: Sağlık 180	Haftalık 180 sn'lik bilgilendirme kayıtları: su, hijyen, israf, yerli ürün.	Podcast, iletişim
8-12 Haziran 2026	Portfolyo & Öz-Değerlendirme	Yıl boyu ürünlerden seçki; "en çok neyi öğrendim/neyi değiştirim?" refleksiyonu.	Portfolyo, ekran geribildirimi
15-19 Haziran 2026	Sağlıklı Yaşam Liderlik Zirvesi	Yıl sonu sergisi, kısa sunumlar; "okul için 3 kalıcı öneri" bildirgesi idareye teslim.	Sunum, vatandaşlık bilinci