KARAKOÇAN TOBB ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI

(2018-2019)

|  |
| --- |
| **AMAÇ**  Elazığ İli Karakoçan İlçesi TOBB Anadolu İmam Hatip Lisesinde Beslenme Dostu Okul Programı ile “Beslenme ve sağlığı destekleyici bir plan geliştirerek, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda farkındalığı artırarak, yapılacak uygulamalarla öğrencilerin ve okul çalışanlarının bir yılsonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam tarzına uygun davranışları kazanmalarını sağlayarak, destekleyici bir okul çevresi oluşturmayı amaçlıyoruz. |
| **HEDEFLER**   1. Beslenme dostu okul politikasını oluşturup, tüm paydaşlar tarafından uygulanır kılmak. 2. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı desteklemek 3. Beslenme dostu okul politikasını yaygınlaştırmak 4. Diyabet ve obezite hakkında öğrencileri bilinçlendirmek, obez öğrenci sayısını azaltmak 5. Okul personel ve öğrencilerine hijyen farkındalığı kazandırmak 6. Dışarıdan yemek yiyen öğrenci sayısını azaltmak 7. Okul kantinini sağlık bakanlığının belirlediği kriterlerde uygun hale getirmek. 8. Öğrenci velilerinde sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda gibi konularda farkındalığın artırılmasını sağlamak 9. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularındaki gün ve haftaları etkin bir şekilde kutlamak 10. Öğretmenler olarak Sağlıklı beslenme konusunda kazanılacak davranışlar konusunda örnek olmak 11. Yaş cinsiyet ve fiziksel duruma uygun fiziksel aktivite eğitimi vermek 12. Öğrencilerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteyi artırmak 13. Pano afiş ve seminerlerle öğrencilerde farkındalık yaratmak |

**ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin  Kurulması. | KASIM |  |  |  |
| **2** | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının  Hazırlanması. | KASIM |  |  |  |
| **3** | Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci  Temsilcilerinin Seçilmesi. | KASIM |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması ve müsabakalara (Turnuvalara) katılımlarının planlanması. | KASIM |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | KASIM |  |  |  |
| **6** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin  Düzenlenmesi. | KASIM |  |  |  |
| **7** | Öğrencilerin Boy ve Kilolarının Tespit Edilmesi, E-Okul sistemine girilmesi ve Beden Kitle Endeksinin  Hesaplanarak Öğrencilere bildirilmesi. | KASIM |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **2** | Öğrencilerin Beden Kitle Endeksinin Velileri ile Paylaşılması. | ARALIK |  |  |  |
| **3** | Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması. | ARALIK |  |  |  |
| **4** | Her Sabah İlk Dersten Önce 5-10 dk Öğrencilere Egzersiz Yaptırılmasının Planlanması. | ARALIK |  |  |  |
| **5** | Yerli Malı Haftasının Kutlanması | ARALIK |  |  |  |
| **6** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **7** | Okul web sitesinde beslenme dostu okul köşesi yaparak hazırlanan yıllık plan ve yapılan etkinliklere yer verilmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **8** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **9** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin  Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **10** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak  Öğrencilerimize Obezite, Fastfood Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **11** | Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Hakkında  Bilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **2** | Beslenme Alışkanlıkları Ve Obezite İle İlgili Anket  Çalışması Yapılması Ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **3** | Kantin Denetiminin Yapılması. | OCAK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Risk  Grubunda Bulunan Öğrencilere Bilgilendirme Yapılarak, Örnek Beslenme Planlarının Verilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **5** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon Yarışması  Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **6** | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi  Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | OCAK |  |  |  |
| **7** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8.Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin  Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **8** | 1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan  Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | OCAK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak  Öğrencilere Hijyen Eğitimi Verilmesi, Kantinde Çalışan Personelin Hijyen Eğitimi Sertifikası Almalarının  Sağlanması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **3** | 9.Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Konulu Bilgi Yarışması Düzenlenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **4** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **5** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam  Konusunda Seminer Verilmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **6** | Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları. | ŞUBAT |  |  |  |
| **7** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Ergenlerde Sağlık Adlı Broşürün, Hazırlanıp Velilere  Dağıtılması. | MART |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | MART |  |  |  |
| **3** | Aile Ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Kadın  Sağlığı Ve Hijyen Seminerinin Verilmesi. | MART |  |  |  |
| **4** | 22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması. | MART |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | MART |  |  |  |
| **6** | Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İle İlgili 11.Sınıf Öğrencilerine Kompozisyon Çalışması Yaptırılması. | MART |  |  |  |
| **7** | Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf  Temsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin  Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Sınıflar Arasında Spor Müsabakalarının Düzenlenmesi. | NİSAN |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | NİSAN |  |  |  |
| **3** | 7 Nisan Dünya Sağlık Gününün Kutlanması. | NİSAN |  |  |  |
| **4** | Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Yeniden Ölçülmesi, Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Öğrenci Ve  Velilerle Paylaşılması. | NİSAN |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | NİSAN |  |  |  |
| **6** | Yaz Aylarında Sağlıklı Beslenme Adlı Broşür  Hazırlanarak Velilerle Paylaşılması. | NİSAN |  |  |  |
| **7** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı  Teşvik Edici Resim Yarışması Düzenlenmesi. | NİSAN |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda 3.ve 8. Ders Saati Ara Öğün  Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | NİSAN |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Gününün  Kutlanması. | MAYIS |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **3** | 22 Mayıs Dünya Obezite Gününün Sınıf Temsilcileri  Tarafından Kutlanması. | MAYIS |  |  |  |
| **4** | Tüm Öğretmen ve Öğrencilere Obezite Konusunda  Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | MAYIS |  |  |  |
| **6** | Öğrenciler Arası Voleybol Turnuvasının  Düzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **7** | El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda 3.ve 8. Ders Saati Ara Öğün  Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **9** | Yaz aylarında düzenli egzersizler ve spor yapmanın önemi hakkında beden eğitimi dersinde öğrencilerin bilgilendirilmesi. | MAYIS |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Beden Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Kişisel  Gelişimine Katkı Sağlayacak Etkinlikler Yapılması. | HAZİRAN |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **3** | Tüm sınıflarda 3.ve 8. Ders Saati Ara Öğün  Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **4** | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi  Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | HAZİRAN |  |  |  |

**NOT: Bu plan her eğitim öğretim yılı başında ekip tarafından güncellenecektir.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi; | | | |
| Ayhan BUDANCAMANAK  Mdr. Yrd. | Duygu ARMAĞAN  Biyoloji Öğrt. | Celal AYLAZ  Biyoloji Öğrt. | Olcay YARDIM  İngilizce Öğrt. |
| Mikail YILDIRIM Beden Eğitimi Öğrt. | Mehmet ÇETKİN Rehber Öğrt. | Canan BULGULU  Memur | Merve İNCE  Okul Meclis Başkanı |
| Nihat BULŞU Veli | Burhan CAN  Yemekhane Görevlisi | Ercan MEYDAN Kantin İşletmecisi | H. İbrahim KARADOĞAN  Hizmetli |
|  |  |  | Zülfükar YÜCESOY  Okul Müdürü |