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 EkibininKurulması. | KASIM |  |  |  |
| **2** | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma PlanınınHazırlanması. | KASIM |  |  |  |
| **3** | Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf ÖğrenciTemsilcilerinin 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 EtkinliklerininDüzenlenmesi. | KASIM |  |  |  |
| **7** | Öğrencilerin Boy ve Kilolarının Tespit Edilmesi, E-Okul sistemine girilmesi ve Beden Kitle EndeksininHesaplanarak 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 PanosununYapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **9** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme EtkinliklerininDüzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **10** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği YapılarakÖğrencilerimize Obezite, Fastfood Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **11** | Beden Eğitimi ve Sporun Önemi HakkındaBilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK |  |  |  |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği YapılarakÖğrencilere Hijyen Eğitimi Verilmesi, Kantinde Çalışan Personelin Hijyen Eğitimi Sertifikası AlmalarınınSağlanması. | 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 YaşamKonusunda 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 VelilereDağıtılması. | MART |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | MART |  |  |  |
| **3** | Aile Ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize KadınSağlığı 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 SınıfTemsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati Ara Öğün EtkinliklerininDüzenlenmesi. | MART |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et GünününKutlanması. | MAYIS |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **3** | 22 Mayıs Dünya Obezite Gününün Sınıf TemsilcileriTarafından Kutlanması. | MAYIS |  |  |  |
| **4** | Tüm Öğretmen ve Öğrencilere Obezite KonusundaSeminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | MAYIS |  |  |  |
| **6** | Öğrenciler Arası Voleybol TurnuvasınınDüzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **7** | El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda 3.ve 8. Ders Saati Ara ÖğünEtkinliklerinin 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 KişiselGelişimine Katkı Sağlayacak Etkinlikler Yapılması. | HAZİRAN |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **3** | Tüm sınıflarda 3.ve 8. Ders Saati Ara ÖğünEtkinliklerinin Düzenlenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **4** | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının DeğerlendirilmesiVe Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | HAZİRAN |  |  |  |

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

|  |
| --- |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi; |
| Ayhan BUDANCAMANAKMdr. Yrd. | Duygu ARMAĞANBiyoloji Öğrt. | Celal AYLAZ Biyoloji Öğrt. | Olcay YARDIM  İngilizce Öğrt. |
| Mikail YILDIRIM Beden Eğitimi Öğrt. | Mehmet ÇETKİN Rehber Öğrt. | Canan BULGULU Memur | Merve İNCEOkul Meclis Başkanı  |
| Nihat BULŞU Veli |  Burhan CANYemekhane Görevlisi  | Ercan MEYDAN Kantin İşletmecisi | H. İbrahim KARADOĞANHizmetli |
|  |  |  |   Zülfükar YÜCESOY  Okul Müdürü |