2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI ÇARŞAMBA YILDIRAY ÇINAR MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI

|  |
| --- |
| **AMAÇ:**Samsun ili Çarşamba ilçesi Yıldıray Çınar Mesleki ve Teknik Anadolu 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 içerisinde tutmak.
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. | EKİM |  |  |  |
| 2 | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma PlanınınHazırlanması. | EKİM |  |  |  |
| 3 | Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf ÖğrenciTemsilcilerinin Seçilmesi. | EKİM |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması ve müsabakalara (Turnuvalara) katılımlarının planlanması.Voleybol kız-erkek turnuvası ,güreş müsabakaları, | KASIM |  |  |  |
| **2** | Okul genelinde Futsal Turnuvası düzenlenmesi. | KASIM |  |  |  |
| **3** | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Pano Oluşturulması. | KASIM |  |  |  |
| **4** | Biyoloji Derslerinde 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrencilere Bilgi Verilmesi. | KASIM |  |  |  |
| **5** | Okul girişindeki dijital panoda Diyabet ile ilgili videoların yayınlanması | KASIM |  |  |  |
| **6** | Kantin Denetiminin Yapılması. | 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** | Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümününgüncellenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **6** | Sınıflar Arası Voleybol ,Masa tenisi ,Futbol Turnuvası Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **7** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **8** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve HareketliYaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **9** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği YapılarakÖğrencilerimize Obezite, Fastfood Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **10** | Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek yarışma duyurunun yapılması | 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** | Sağlıklı Yaşamak İçin “Müzik Ruhun Gıdasıdır”Sloganıyla Öğle Arası Dinlendirici Müzik Uygulaması | OCAK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak RiskGrubunda Bulunan Öğrencilere Bilgilendirme Yapılarak, Örnek Beslenme Planlarının Verilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **6** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon YarışmasıDüzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **7** | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun ÖnemiHakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | 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** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **4** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli YaşamKonusunda Seminer Verilmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **5** | Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları. | 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 Hareketli Yaşam Ekibi Ve SınıfTemsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Sınıflar Arasında Spor Müsabakalarının Düzenlenmesi.(Futbol, masa tenisi,voleybol vb.) | 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 |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | Öğretmenler Arası Futbol TurnuvasınınDüzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **7** | El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **8** | Kantin Denetimi Konusunda İlçe Tarım Müdürlüğünden Yardım Alınması. | 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** | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının DeğerlendirilmesiVe Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | HAZİRAN |  |  |  |

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi;

 Nurhan DEMİRTAŞ İncilay ÖZTÜRK Hacer GÜNDEM Sevda YİĞİT

 Biyoloji Öğretmeni Beden Eğitimi Öğretmeni Edebiyat Öğretmeni Kimya Öğretmeni

 Şaban TANKUŞ Neşe ÖZSEMİZ Ayhan ÇAKIR Fatma NAR

 Fatih Projesi BTR Öğrt. Rehber Öğretmen Memur Hizmetli

 Sevgi SANDIKCI Furkan İLERİ Burhan YAZICI

 Veli Okul Meclis Başkanı Kantin İşletmecisi

 Burhan CANDAN

 Okul Müdürü