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 Ekibinin  Kurulması. | EKİM |  |  |  |
| 2 | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının  Hazırlanması. | EKİM |  |  |  |
| 3 | Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci  Temsilcilerinin 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 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** | Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün  güncellenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **6** | Sınıflar Arası Voleybol ,Masa tenisi ,Futbol Turnuvası Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **7** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **8** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli  Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **9** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak  Öğrencilerimize 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 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** | Sağlıklı Yaşamak İçin “Müzik Ruhun Gıdasıdır”  Sloganıyla Öğle Arası Dinlendirici Müzik Uygulaması | OCAK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Risk  Grubunda Bulunan Öğrencilere Bilgilendirme Yapılarak, Örnek Beslenme Planlarının Verilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **6** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon Yarışması  Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **7** | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi  Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | 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** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **4** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam  Konusunda 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 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 Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf  Temsilcilerince 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 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 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | Öğretmenler Arası Futbol Turnuvasının  Düzenlenmesi. | 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 Kişisel  Gelişimine Katkı Sağlayacak Etkinlikler Yapılması. | HAZİRAN |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **3** | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi  Ve 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