HATİCE BAYRAKTAR MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI-2019-2020

|  |
| --- |
| **AMAÇ:**Kocaeli ili Çayırova ilçesi Hatice Bayraktar 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 yıl sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam tarzına uygun davranışları kazanmalarını sağlayarak, destekleyici bir okul çevresi oluşturmayıamaçlıyoruz. |
| **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. | EKİM | EVET |  | Ekibimiz kuruldu, bilgilendirme toplantısı yapıldı |
| 2 | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma PlanınınHazırlanması. | EKİM | EVET |  | Yıllık çalışma planı hazırlandı |
| 3 | Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf ÖğrenciTemsilcilerinin Seçilmesi. | EKİM | EVET |  | Sınıf başkanları sınıf temsilcileri olarak seçildi |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması ve müsabakalara (Turnuvalara) katılımlarının planlanması. | KASIM | EVET |  | Futsal, voleybol, atletizm kız-erkek takımları kuruldu |
| **2** | Okul genelinde Futbol Turnuvası düzenlenmesi. | KASIM |  | HAYIR | Mart – Nisan aylarında yapılmak üzere planlandı |
| **3** | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Pano Oluşturulması. | KASIM | EVET |  | Okul girişine, öğrencilerin görebileceği bir yere pano hazırlandı |
| **4** | Biyoloji Derslerinde 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrencilere Bilgi Verilmesi. | KASIM | EVET |  | Derslerde konu ile ilgili video izletildi |
| **5** | Okul girişindeki dijital panoda Diyabet ile ilgili videoların yayınlanması | KASIM |  | HAYIR | Okul bünyesinde dijital pano bulunmamaktadır |
| **6** | Kantin Denetiminin Yapılması. | KASIM | EVET |  | Kantin denetleme kurulu tarafından yapıldı ve raporlandı |
| **7** | Öğrencilerin Günlük Yaşamlarında Fiziksel Aktivitelerini Artırmak İçin Branş Dersliği Uygulaması Yapılması. | KASIM |  | HAYIR | Okul şartlarına göre bu madde geröekleştirilemedi |
| **8** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme EtkinliklerininDüzenlenmesi. | KASIM | EVET |  | Haftada bir gün olarak bu etkinlik uygulandı |
| **9** | Öğrencilerin Boy ve Kilolarının Tespit Edilmesi, E-Okul sistemine girilmesi ve Beden Kitle EndeksininHesaplanarak Öğrencilere bildirilmesi. | KASIM | EVET |  | Beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygulandı, öğrenciler bilgilendirildi, e-okula gerekli bilgiler girildi |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK | EVET |  | Okul beden eğitimi öğretmenlerince velilere bilgilendirme yapıldı |
| **2** | Öğrencilerin Beden Kitle Endeksinin Velileri ile Paylaşılması. | ARALIK | EVET |  | Obez ve çok zayıf öğrencilerin velilerine bilgi verildi ve aile ekimine yönlendirildi |
| **3** | Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması. | ARALIK | EVET |  | Gerekli plan hazırlandı |
| **4** | Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümününgüncellenmesi. | ARALIK | EVET |  | Okul sitesi ve okul sosyal medya organlarında gerekli paylaşımlar yapıldı |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ARALIK | EVET |  | Görevli öğretmenlerimiz tarafından uygulandı |
| **6** | Sınıflar Arası Basketbol Turnuvası Düzenlenmesi. | ARALIK |  | HAYIR | 2. Dönem yapılmak üzere planlandı |
| **7** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | ARALIK | EVET |  | Gerekli güncellemeler yapıldı |
| **8** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme EtkinliklerininDüzenlenmesi. | ARALIK | EVET |  | Düzenli olarak etkinliğe devam edildi |
| **9** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve HareketliYaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi. | ARALIK | EVET |  | Yarışma düzenlendi ve “Yok Artık Gofret Çikolata, Meyve İle Sağlıklı Yarınlara” sloganı seçildi |
| **10** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği YapılarakÖğrencilerimize Obezite, Fastfood Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi. | ARALIK | EVET |  | Hazır Gıda ve Ev Yapımı Gıda konulu münazara düzenlendi |
| **11** | Beden Eğitimi ve Sporun Önemi HakkındaBilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK | EVET |  | Beden eğitimi öğretmenlerimiz tarafından düzenlendi |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | OCAK | EVET |  | Pano gerekli görsel ve belgelerle güncellendi |
| **2** | Beslenme Alışkanlıkları Ve Obezite İle İlgili AnketÇalışması Yapılması Ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi. | OCAK | EVET |  | Öğrencilerimize obezite ile ilgili anket uygulaması yapıldı |
| **3** | Kantin Denetiminin Yapılması. | OCAK | EVET |  | Görevli öğretmenlerimiz tarafından uygulandı |
| **4** | Sağlıklı Yaşamak İçin “Müzik Ruhun Gıdasıdır”Sloganıyla Şarkı Ve Drama Çalışmalarının Yapılması. | OCAK |  | HAYIR |  |
| **5** | Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle Okul Çevresinde Hizmet Veren, Yiyecek Satışı Yapan Yerlerin Gıda GüvenliğiYönünden İncelenmesi İle İlgili Çalışmaların Yapılması. | OCAK | EVET |  | Okul etrafında hizmet veren yiyecek satışı yapan işletme bulunmamaktadır |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak RiskGrubunda Bulunan Öğrencilere Bilgilendirme Yapılarak, Örnek Beslenme Planlarının Verilmesi. | OCAK | EVET |  | Obez öğrencilere sağlıklı beslenme planları verildi |
| **7** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon YarışmasıDüzenlenmesi. | OCAK | EVET |  | Kompozisyon yarışması düzenlendi |
| **8** | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun ÖnemiHakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | OCAK | EVET |  | Beden eğitimi öğretmenleri tarafından uygulandı |
| **9** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8.Ders Saati Meyve Yeme EtkinliklerininDüzenlenmesi. | OCAK | EVET |  | Okulumuzda düzenli şekilde uygulanmaya devam edildi |
| **10** | 1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve YapılanÇalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | OCAK | EVET |  | Okul internet sitesinde yayınlandı |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Şiir Yarışması Düzenlenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **6** | Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İle İlgili 11.Sınıf Öğrencilerine Kompozisyon Çalışması Yaptırılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **7** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli YaşamKonusunda Seminer Verilmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **8** | Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları. | ŞUBAT |  |  |  |
| **9** | 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 Hareketli Yaşam Ekibi Ve SınıfTemsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |
| **7** | 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** | Öğretmenler Arası Voleybol TurnuvasınınDüzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **7** | El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **8** | Kantin Denetimi Konusunda İlçe Tarım Müdürlüğünden Yardım Alınması. | MAYIS |  |  |  |
| **9** | Tüm sınıflarda 3.ve 8. Ders Saati Ara ÖğünEtkinliklerinin Düzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **10** | Nevruz Kutlamaları ve Geleneksel Bahar Şenliğiçerçevesinde okul bahçesinde piknik düzenlenmesi ve sportif müsabakaların yapılması. | 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 |  |  |  |

|  |
| --- |
| Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi; |
| Hüseyin GÜL Müdür Yard. | Sinan ÖCELBeden Eğitimi Öğrt. | Ahmet ÇEBERBiyoloji Öğrt. | Mesut ACARBiyoloji Öğrt. |
| M.Özgür ÖZDEMİRBeden Eğt.Öğretmeni | Sabri GÜN Bilişim Tek.Öğretmeni | Mesut DEMİRKESENBeden Eğitimi Öğrt. | Zeynep KORKMAZ Hizmetli |
| Havva AKGÜLVeli | Mehmet Ali ŞİMŞEK Öğrenci | Atakan GÖZAYDIN Öğrenci | Kadir YALÇINOkul Müdürü |