**GAZİ YAKUP SATAR MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI- (2018-2019)**

|  |
| --- |
| **AMAÇ:** Eskişehir İli Gazi Yakup Satar 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. 1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı desteklemek
2. Beslenme dostu okul Politikasını yaygınlaştırmak
3. Diyabet ve obezite hakkında öğrencileri bilinçlendirmek, obez öğrenci sayısını azaltmak
4. Okul personel ve öğrencilerine hijyen farkındalığı kazandırmak
5. Dışarıdan yemek yiyen öğrenci sayısını azaltmak
6. Okul kantinini sağlık bakanlığının belirlediği kriterlerde uygun hale getirmek.
7. Öğrenci velilerinde sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda gibi konularda farkındalığın artırılmasını sağlamak
8. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularındaki gün ve haftaları etkin bir şekilde kutlamak
9. Öğretmenler olarak Sağlıklı beslenme konusunda kazanılacak davranışlar konusunda örnek olmak
10. Yaş cinsiyet ve fiziksel duruma uygun fiziksel aktivite eğitimi vermek
11. Öğrencilerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteyi artırmak
12. 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.  | EYLÜL |   |   |   |
| 2 | Yardımcı personellerimiz aracılığıyla güvenli hijyen ve sanitasyon davranışlarının desteklemesi | EYLÜL |  |  |  |
| 3  | Okulumuz sağlık temizlik kulübü tarafından okul tuvaletlerini hijyen ve sanitasyonla ilgili afişlerin asılması | EKİM |  |  |  |
| 4  | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması.  | EKİM  |   |   |   |
| 5 | Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Okul Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi.  | EKİM  |   |   |   |
| 6 | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilere Hijyen Eğitimi Verilmesi | EKİM  |  |  |  |
| 7 | Öğretim programları doğrultusunda öğrencileri okulda hareketli kılmak için Seçmeli Beden Eğitimi Dersinin plana konulması. | EKİM |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ETKİNLİKLER**  | **UYGULAMA ZAMANI**  | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?**  | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME**  |
| **1**  | Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması ve müsabakalara (Turnuvalara) katılımlarının planlanması.  | KASIM  |   |   |   |
| **2**  | Okul genelinde Futsal Turnuvası düzenlenmesi.  | KASIM  |   |   |   |
| **3**  | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Pano Oluşturulması.  | KASIM  |   |   |   |
| **4**  | Okul kantininde bulunan “Duyduk Duymadık TV Yayınında” Diyabet ile ilgili videoların yayınlanması  | KASIM  |   |   |   |
| **5**  | Kantin Denetiminin Yapılması.  | KASIM  |   |   |   |
| **6** | Öğrencilerin Günlük Yaşamlarında Fiziksel Aktivitelerini Artırmak İçin Branş Dersliği Uygulaması Yapılması.  | KASIM  |   |   |   |
| **7**  | Öğrencilerin Boy ve Kilolarının Tespit Edilmesi, E-Okul sistemine girilmesi ve Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Öğrencilere bildirilmesi.  | KASIM  |   |   |   |
| **8** | Okul çalışanlarının sağlıklı yaşam tarzına katkı sağlaması için öğretmenler arası voleybol turnuvasına katılım | KASIM |  |  |  |
| **9** | Öğrencilere ve öğretmenlere Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında obezite ve diyabet konularında seminer verilmesi. | KASIM |  |  |  |
|  |
|  | **ETKİNLİKLER**  | **UYGULAMA ZAMANI**  | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?**  | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME**  |
| 1 | Öğrencilerinin Beden Kitle Endeksinin hesaplanıp Velileri ile Paylaşılması.  | ARALIK  |  |  |  |
| **2**  | Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması okul web sitesi ve okul kantininde öğrencilere duyurulması.   | ARALIK  |   |   |   |
| **3**  | Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün güncellenmesi.  | ARALIK  |   |   |   |
| **4**  | Kantin Denetiminin Yapılması.  | ARALIK  |   |   |   |
| **5**  | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.  | ARALIK  |   |   |   |
| **6**  | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi.  | ARALIK  |   |   |   |
| **7**  | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Obezite, Fastfood Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi.  | ARALIK  |   |   |   |
| **8**  | Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.  | ARALIK  |   |   |   |
| **9** | Velilere diyabet ve obezite konularında rehber servisince semir verilmesi. | ARALIK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ETKİNLİKLER**  | **UYGULAMA ZAMANI**  | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?**  | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME**  |
| **1**  | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.  | OCAK  |   |   |   |
| **2**  | Kantin Denetiminin Yapılması.  | OCAK  |  |   |   |
| **3**  | Sağlıklı Yaşamak İçin “Müzik Ruhun Gıdasıdır” Sloganıyla çocuk gelişimi öğrencilerinin diğer sınıflarda Şarkı Ve Drama Çalışmalarının Yapılması.  | OCAK  |   |   |   |
| **4**  | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Risk Grubunda Bulunan Öğrencilere Bilgilendirme Yapılarak, Örnek Beslenme Planlarının Verilmesi.  | OCAK |   |   |   |
| **5**  | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.  | OCAK  |   |   |   |
| **6**  | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 7. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.  | OCAK  |   |   |   |
| **7**  | 1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.  | OCAK  |   |   |   |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ETKİNLİKLER**  | **UYGULAMA ZAMANI**  | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?**  | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME**  |
| **1**  | , Kantinde Çalışan Personelin Hijyen Eğitimi Sertifikası Almalarının Sağlanması.  | ŞUBAT  |   |   |   |
| **2**  | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.  | ŞUBAT  |   |   |   |
| **3**  | Kantin Denetiminin Yapılması.  | ŞUBAT  |   |   |   |
| **4**  | Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları. | ŞUBAT  |   |   |   |
| **5**  | Tüm sınıflarda 3.ve 7. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.  | ŞUBAT  |   |   |   |
| **6**  | Ara öğüne teşvik edilmek amacı ile “Meyve alda gel?”Sloganı ile sağlıklı beslenme etkinliğinin yapılması. | ŞUBAT  |   |   |   |
| **7**  | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon Yarışması Düzenlenmesi. | ŞUBAT  |   |   |   |
| **8** | Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içi münazara etkinlikleri düzenlenerek akran eğitiminin sağlanması. | ŞUBAT |  |  |  |
|  | Sağlıklı yaşam ve çevre temizliği için “Atık toplamanın önemi konulu” seminer verilmesi. | 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**  | Çevre kulübü tarafından 22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması ve etkinliklerin yapılması | MART  |   |   |   |
| **5**  | Kantin Denetiminin Yapılması.  | MART  |   |   |   |
| **6**  | Çevre kulübü ve tüm öğretmen ve öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf Temsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi.  | MART  |   |   |   |
| **7**  | Tüm sınıflarda 3.ve 7. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.  | MART  |   |   |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER**  | **UYGULAMA ZAMANI**  | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?**  | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME**  |
| **1**  | Sınıf öğretmenlerinin hareketli yaşamı desteklemek için rehberlik saatlerinde okul bahçesinde etkinlik yapması. | NİSAN  |   |   |   |
| **2**  | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.  | NİSAN  |   |   |   |
| **3**  | 7 Nisan Dünya Sağlık Gününün Kutlanması. Beden eğitimi öğretmenleri tarafından güne spor etkinliği yapılarak başlanması. | 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. Rehberlik Servisi. | NİSAN  |   |   |   |
| **7**  | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Resim Yarışması Düzenlenmesi.  | NİSAN  |   |   |   |
| **8**  | Tüm sınıflarda 3.ve 7. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.  | NİSAN  |   |   |   |
| **9** | Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Kamu Spotları aracılığı ile Bilgilendirmeler Yapılması.  | 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**  | Kantin Denetiminin Yapılması.  | MAYIS  |   |   |   |
| **5**  |  El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi | MAYIS  |   |   |   |
| **6**  | Kantin Denetimi Konusunda İlçe Tarım Müdürlüğünden Yardım Alınması. | MAYIS  |   |   |   |
| **7**  | Tüm sınıflarda 3.ve 7. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | MAYIS  |   |   |   |
| **8**  | Sınıflar Arası Futsal ve Voleybol Turnuvası Düzenlenmesi. | 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 7. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.  | HAZİRAN  |   |   |   |
|  | Tüm Öğretmen ve Öğrencilere Sağlıklı ve Harketli Yaşam, Obezite Konusunda Seminer Verilmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **4**  | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.  | HAZİRAN  |   |   |   |

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi;

Nihal ALTINIŞIK Nermin EROL Hatice KAMEK

Müdür Yardımcısı Yiyecek İçecek Hizmetleri Öğretmeni Beden Eğitimi Öğretmeni

Ayşe KAYNAR Şükran ÖZTÜRK Gözde SÖNMEZ Müjgan KARABULUT

Rehberlik Öğretmeni Rehberlik Öğretmeni Okul Öğrenci Temsilcisi Okul Aile Birliği Başkanı

**İrem ÇAKIR**

 **Okul Müdürü**