

EVLYA ÇELEBİ
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
2019-2020 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI "BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ"
YILLIK ÇALIŞMA PLANI

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

HEDEFLERİMİZ

- 1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,
 - 2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.
 - 3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması.
 - 4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
 - 5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.
- Bu bağlamda okulumuzda 2018-2019 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

AMAÇLARIMIZ

Aile ve adölesan (ergenlik) çağı eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

** Ergenlikte ve ailelerde sağlıklı beslenme,

**Ergenlikte şişmanlık,

** Sağlıklı okul dönemi,

** Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği)

Ergenlik ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin; sağlıklı çocuklar, beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

YILLIK ÇALIŞMA PLANI

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLULARI
EYLÜL	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	Öğretmenler Kurulu tarafından
	Yemekhane ve Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Öğretmenler Kurulu
	Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından
	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun oluşturulması	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından
	Eylül ayı raporunun oluşturulması.	
EKİM	Dünya yürüyüş günü (3-4 Ekim) nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilerek BKİ hesaplanması. BKİ risk grubunda olan öğrenciler ve velileriyle görüşülmesi. Bu öğrencilerin uzman hekim ve diyetisyenlere yönlendirilmesi.	Okul Beden Eğitimi Öğretmeni tarafından
	Sağlık için her öğle arası voleybol, basketbol, futbol ve masa tenisi müsabakalarının organize edilmesi spor etkinliklerinin yapılması	Okul beden eğitimi öğretmeni tarafından
	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması. 15 EKİM Dünya El Yıkama Günü için panolarda farkındalık oluşturulması.	Konaklama ve Seyahat Hizmetleri Al.öğretmenleri Tarafından
	Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda rehber öğretmen tarafından öğrencilere seminer verilmesi	Okul Rehber öğretmeni tarafından
	Ekim ayı raporunun oluşturulması. Sağlıklı bir yaşam için faydalı ve zararlı gıdaların listelenip öğrencilere verilmesi	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından
KASIM	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kulüp öğretmenleri tarafından
	Dünya diyabet günü nedeniyle panoların hazırlanması, Sınıflardaki akıllı tahtalara sunumların yüklenerek öğrencilere izletilmesi. Doğa yürüyüşü düzenlenmesi (Yürüyüş 13 Kasım Pazar günü yapılacak)	Sınıf rehber öğretmenleri tarafından
	“Fastfood” beslenme şeklinin sağlığımıza zararları hakkında sınıflarda sunumların yapılması	Sınıf rehber öğretmenleri tarafından
	Ekim ayında BKİ yüksek olan öğrencilerin aylık BKİ ölçümlerinin yapılması, risk grubunda bulunan öğrencilerin diyabet konusunda bilgilendirmelerinin yapılması.	Okul Rehber Öğretmeni tarafından

	Kasım ayı raporu.	Beslenme ve Hareket Yaşam Ekibi tarafından
ARALIK	El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme	Sınıf rehber öğretmenleri tarafından
	Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri tarafından
	Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul müdürü tarafından
	Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Okul müdürü tarafından
	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından Aralık ayı içinde belirlenecek bir tarihte “Meyve Günü” etkinliğinin yapılması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi üyeleri tarafından
	Aralık ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
OCAK	Abur cuburlar hakkında bilgilendirme(özellikle çiğ köfte, cips ve kolaya dikkat çekilecek)	Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından
	Okul çağı çocukları için sağlıklı beslenme önerileri broşürünün velilere ulaştırılması.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Sınıf Rehber öğretmenleri
ŞUBAT	Okul beslenme panolarının güncellenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak(resim,hikaye,drama vb)	Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından
	Şubat ayı raporu ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	Her gün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	Fast food hakkında bilgilendirme	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından

MART	Sağlıklı Beslenme konulu bilgi yarışması düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası Etkinliklerinin yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	22 Mart Dünya Su Günü etkinliklerinin yapılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	Mart ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
NİSAN	1-7 Nisan Kanser Haftası etkinliklerinin (Beslenme ile kanser arasındaki ilişki üzerinde durulacak) yapılması	Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından
	7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası Etkinliklerinin yapılması (Sağlıklı yaşam için yapılması gereken beslenme, spor, stresten uzak durma vb. konular üzerinde durulacak)	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından
	15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Günü Etkinliklerinin yapılması.(ergenlik döneminde beslenmede öncelikli besin grupları hakkında bilgiler verilecek)	Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından
	Sağlık için yürüyüş yapılması	Tüm sınıflar
	Rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından
MAYIS	Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili bilgi alışverişinin yapılması	Okul müdürü tarafından
	Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü dolayısıyla Tüm öğrenci, öğretmen ve çalışanlarla okulumuzda sabah sporu yapmak	Beden eğitim öğretmeni Tarafından
	22 Mayıs Dünya obezite günü nedeniyle “Kendimi abur cubur dan uzak nasıl tutabilirim” etkinliği düzenlemek.	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
	Genel değerlendirme	Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi
HAZİRAN	Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilemek	Sınıf Rehber öğretmenleri tarafından