

CİDE BAYRAM YUSUF ASLAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI (2018/2019)

AMAÇ: Kastamonu Cide Bayram Yusuf Aslan 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 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 arttırmak
13. Pano, afiş ve seminerlerle öğrencilerde farkındalık yaratmak

ETKİNLİKLER VE İZLEME- DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
1 Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması	ARALIK			
2 Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Planının Hazırlanması.	ARALIK			
3 Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi	ARALIK			
4 Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması Ve Müsabakalara (Turnuvalara) Katılımlarının Planlanması	ARALIK			
5 Okul Genelinde Futsal Turnuvalarının Düzenlenmesi	ARALIK			
6 Okul Girişindeki Dijital Panoda Diyabet İle İlgili Videoların Yayınlanması	ARALIK			
7 Kantin Denetiminin Yapılması	ARALIK			
8 Öğrencilerimize Ara Öğün Aışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi	ARALIK			
9 Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Tespit Edilmesi, E- Okul Sistemine Girilmesi Ve Beden Kitle İndeksinin Hesaplanarak Öğrencilere Bildirilmesi.	ARALIK			
10 Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün Oluşturulması	ARALIK			
11 Öğrencilerin Beden Kitle İndekslerinin Veliler İle Paylaşılması	ARALIK			
12 Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması	ARALIK			
13 Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Oluşturulması	ARALIK			
14 Öğrencilerimize Ara Öğün Aışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Meyve Yeme Etkinliğinin Düzenlenmesi	ARALIK			
15 Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışmasının Düzenlenmesi	ARALIK			
16 Toplum Sağlığı Merkezi İle İş Birliği Yapılarak Öğrencilerimize Obesite, Fastfood Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi	ARALIK			
17 Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması	ARALIK			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
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 Gidasıdır" Sloganyla Şarkı Ve Drama Çalışmalarının Yapılması	OCAK			
5 Sınıflar Arası Voleybol Turnuvalarının Yapılması	OCAK			
6 Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması	OCAK			
7 Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi	OCAK			
8 I.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması	OCAK			

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
		Evet	Hayır	
1 Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilere Hijyen Eğitimi Verilmesi.	ŞUBAT			
2 Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi Ve Güncellenmesi	ŞUBAT			
3 Sınıflar Arası Sağlıklı Beslenme Konulu Bilgi Yarışması Düzenlenmesi	ŞUBAT			
4 Sınıflar Arasında Masa Tenisi Turnuvalarının Düzenlenmesi	ŞUBAT			
5 Kantin Denetiminin Yapılması	ŞUBAT			
6 Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İle İlgili 11. Sınıf Öğrencilerine Kompozisyon Çalışması Yapılması	ŞUBAT			
7 Toplum Sağlığı Merkezi İle İş Birliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Seminer Verilmesi	ŞUBAT			
8 Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi	ŞUBAT			
9 Tüm Sınıflarda 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi	ŞUBAT			

	ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
			Evet	Hayır	
1	Ergenlerde Sağlık Adlı Broşürün Hazırlanması Ve Velilere Dağıtılması	MART			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi	MART			
3	Aile Ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle İş Birliği Yapılarak Öğrencilerimize Kadın Sağlığı Ve Hijyen Seminerinin Verilmesi	MART			
4	22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması	MART			
5	Kantin Denetiminin Yapılması	MART			
6	İlçe genelinde bilişsel beceri ve fiziki dayanıklılık parkuru yarışmasının düzenlenmesi	MART			
7	Tüm Sınıflarda 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Ara Öğün Etkinliklerinin Yapılması	MART			

	ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
			Evet	Hayır	
1	Sınıflar Arası Spor Müsabakalarının Düzenlenmesi	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 Arası Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon Yarışması Düzenlenmesi	NİSAN			
8	Tüm Sınıflarda 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Ara Öğün Etkinliklerinin Yapılması	NİSAN			
9	İlçe genelinde düzenlenecek olan okullar arası futbol turnuvalarına katılımın sağlanması				

	ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
			Evet	Hayır	
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 Arasında Voleybol Maçı Yapılması	MAYIS			
7	El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi	MAYIS			
8	Tüm Sınıflarda 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Ara Öğün Etkinliklerinin Yapılması	MAYIS			
9	Nevruz Kutlamaları Ve Geleneksel Bahar Şenliği Çerçevesinde Okul Bahçesinde Piknik Düzenlenmesi Ve Sportif Müsabakaların Yapılması	MAYIS			

	ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
			Evet	Hayır	
1	Beden Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Kişisel Gelişimine Katkı Sağlayacak Etkinlikler Yapılması	HAZİRAN			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi	HAZİRAN			
3	Tüm Sınıflarda 3. Ve 8. Ders Saatlerinde Ara Öğün Etkinliklerinin Yapılması	HAZİRAN			
4	Yıl Boyunca Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması	HAZİRAN			


SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ



Eren CANDAN
Bedem Eğitimi Öğrt.



Adem GÜLER
Biyoloji Öğrt.


Fadimana AYNEL
Edebiyat Öğrt.


Ertuğrul KOÇ
Rehberlik Öğrt.


Firdeys TURAN
Müdür Yardımcısı


İsmail ÇATAL
Memur


Uğur ORMAN
Kantin Çalışanı


Ali OK
Okul Aile Birliği Başkanı


Çağrı ALKAN
Okul Meclis Başkanı


İsmail AYÇİN
Hizmetli

