



ADANA /SEYHAN 19 MAYIS ANADOLU LİSESİ

2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

"BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ " YILLIK ÇALIŞMA PLANI

BESLENME DOSTU OKUL POLİTİKAMIZ

Sağlıklı ve dengeli besleme konusunda, yaşam boyu bilinç ve duyarlılık oluşturmayı hedeflemiş, öğrencilerimizihareketliyaşama özendirmek, obezitenin önlenmesine destek olan çalışmalar yapmayı temel prensip olarak benimsedik.

HEDEFLERİMİZ

- 1-Beslenme Dostu Okul projesi ile öğrencinin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi
- 2-Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması
- 3-Öğrenci ve velilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması
- 4-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi
- 5-Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması

Bu bağlamda 2018-2019 Öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine katkı sağlamak için;

- ❖ Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme
- ❖ Çocuklarda şişmanlık
- ❖ Sağlıklı okul düzeni
- ❖ Sağlık ilişkilerine göre (Hiperlipidemi,Tiroidhastalıkları,Demiryetersizliği,Kansızlık)

Çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesini destek vermek, aile bireylerinin sağlıklı çocukların beslenme bilincini arttırma, okul çalışanlarının sağlık konusunda bilgilerini arttırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirmek için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

YILLIK ÇALIŞMA PLANI

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	ETKİNLİK SORUMLULARI
EYLÜL	-Beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurulması	Okul Müdürü Tarafından
	-Sınıf öğrenci temsilcisi seçimi	
	-Kantin Denetleme Ekibiyle ortak çalışılması	Okul Müdürü Tarafından
	-Okul Beslenme programı hakkında öğrencilerin Bilgilendirilmesi	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Yıllık Çalışma Planının hazırlanması ve okul web sitesinde yayınlanması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Okul Beslenme panosunun düzenlenmesi	Beslenme ve Hareketli yaşam Ekibi tarafından

	-Sağlık için spor etkinliğinin yapılması(bisiklete binme, yürüyüş,ip atlama)	Öğretmenler tarafından
	-Her gün okul bahçesinde sağlıklı yaşam sporu yapılması	Öğretmenler tarafından
EKİM	-Hijyen kurallarının okul beslenme sınıf panolarında ve el yıkama lavabolarının yanına görünür yerlere asılması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Okul beslenme programı hakkında, sağlıklı beslenme ve ara öğünle ilgili bilgilendirme ve teşvik etme çalışmaları	Öğretmenler tarafından
	-3- 4 Ekim Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve proje ile ilgili doğru mesaj veren afiş asılması	Beslenme ve Hareketli Yaşam ekibi tarafından
	15 Ekim Dünya el yıkama günü nedeniyle farkındalık oluşturacak çalışmaların yapılması	Beslenme ve hareketli Yaşam ekibi tarafından
	-Öğrenci bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Öğretmenler tarafından
	-Sabah sporu etkinliğinin yapılması	Beden Eğitimi Öğretmenleri Tarafından
KASIM	-Öğrencilerin boy,kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerlegörüşülmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından

	-Ekim ayı raporunun hazırlanması	
	-14 Kasım Dünya Diyabet günü nedeniyle Afiş broşür hazırlanması sunumların Yapılması	Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Proje kapsamında sınıf takımlarının oluşturulup, karşılaştırma listelerinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Okul kantin,yönetici ve çalışanlarının proje ile ilgilibilgilendirilmesi	Sağlık Bilgisi Öğretmenleri tarafından
	-Kantine kalori cetvelinin asılması	Sağlık Bilgisi Öğretmenleri tarafından
	-Güvenli hijyen ve sanitasyon ile ilgili bilgilendirme ve takip etme	Sağlık Bilgisi Öğretmenleri tarafından
	-Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli beslenmeile ilgili bilgiler duyurulması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Okul bahçesinin proje kapsamında düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri
	-18-24 Kasım Ağız ve Diş sağlığı haftası nedeniyle Sınıflarda bilgilendime çalışmaları pano çalışmaları yapılması	Sağlık Bilgisi öğretmenleri tarafından
	-Sabah sporu etkinliğinin yapılması	Beden Eğitimi Öğretmenleri Tarafından
ARALIK	- Kasım ayı rapor ve besinler ve besin öğelerini içerenbeslenme listesinin hazırlanması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından
	-Günlük planlarda sağlıklı beslenme ile ilgili etkinliklereyer vermek	Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından
	-Meyve ve süt günleri düzenlemek	Sınıf Rehber Öğretmenleri Tarafından

-Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak
(cd, resim, hikaye, drama vb.)

-Sınıflar arası koşu yarışması yapılması

-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak velilerle paylaşılması. Sorunlu olanların veliler ile görüşülmesi ve sağlık kurumlarına yönlendirme

-Sabah sporu etkinliğinin yapılması

Türk Dili ve Edebiyatı
öğretmenleri tarafından

Beden Eğitimi Öğretmenleri
tarafından

Beslenme ve Hareketli yaşam
ekibi tarafından

Beden Eğitimi Öğretmenleri
Tarafından

OCAK

-Aralık ayı raporu ve beslenme listesinin
Hazırlanması

-Fastfood hakkında bilgilendirme

-Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak velilerle paylaşılması. Sorunlu olanların veliler ile görüşülmesi ve sağlık kurumlarına yönlendirme

-Hergün öğrenci girişlerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğretmenlere ve öğrencilere verilmesi

-Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici
cd izletilmesi

-Okul bazında bisiklete binme etkinliği

-Sabah sporu etkinliğinin yapılması

-Sağlıklı Hayat sağlıklı Beslenme konusunda
velilere yönelik seminer verilmesi

Beslenme ve Hareketli yaşam
ekibi tarafından

Beslenme ve Hareketli yaşam
Ekibi tarafından

Beslenme ve Hareketli yaşam
ekibi tarafından

Beslenme ve Hareketli yaşam
ekibi tarafından

Sınıf Rehber Öğretmenleri
tarafından

Beden Eğitimi Öğretmenleri
tarafından

Beden Eğitimi Öğretmenleri
Tarafından

Okul müdürü Tarafından

ŞUBAT	-Ocak ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul web sitesinde ve panosunda sergilenmesi	Okul Müdürü Tarafından
	-Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Beslenme ve Hareketli yaşam Ekibi tarafından
	-Sabah sporu etkinliğinin yapılması	Beslenme ve Hareketli yaşam Ekibi tarafından
MART	-Şubat ayı rapor ve beslenme listesinin yazılması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Sağlık için yürüyüş yapılması	Tüm sınıflar
	- Sağlıklı Beslenme ve obezite konulu Seminer çalışması	Okul Müdürü tarafından
	-Sabah sporu etkinliğinin yapılması	Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından
NİSAN	-Sınıflar arası voleybol turnuvası	Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından
	-Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	tarafından
	-Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam Konularında farkındalık yaratmak için çevre, esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu Yapmak	
	-7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası nedeniyle afiş broşür asılması	Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından

	-Sabah sporu etkinliğinin yapılması	Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından
MAYIS	-Edebiyat öğretmenleriyle işbirliği yapılarak münazara düzenlenmesi -10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et günü nedeniyle öğrencilerle spor yapılması	Türk Dili ve Edebiyatı öğretmenleri tarafından Beden eğitimini öğretmenleri tarafından
	-Sağlıklı Beslenme Günü ve Dünya Obezite Günü nedeniyle“Çocuđumu Abur-Cuburdan Nasıl Uzak Tutabilirim” etkinliğinin düzenlenmesi	Beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Yıl boyunca yapılan çalışmaların sergilenmesi	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından
	-Okul bazında “Rinbo” etkinliğinin düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri tarafından
	-Sabah sporu etkinliğinin yapılması	Beslenme ve Hareketli yaşam ekibi tarafından

OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ

MURAT AYDIN

Müdür Yardımcısı



NURAY DAHIROĞLU Öğretmen



SERDAR ÇELİK

Öğretmen



FARUK ÖNALIR

Okul Aile Birliđi Başkanı



YUSUF EKMEN
19 Mayıs Anadolu Lisesi
Okul Müdürü