|  |
| --- |
| **AMAÇ:**Kırşehir ili Durdu Muzaffer Marşap Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi’nde 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 Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi. |
|  |

 2) Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması. 3)Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı desteklemek  4) Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması. 5) Diyabet ve obezite hakkında öğrencileri bilinçlendirmek,  6) Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi 7)Okul kantin denetiminin her ay düzenli yapılması 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 kutlamak10) Öğretmenler olarak Sağlıklı beslenme konusunda kazanılacak davranışlar konusunda örnek olmak11) Yaş cinsiyet ve fiziksel duruma uygun fiziksel aktivite eğitimi vermek12) Öğrencilerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteyi artırmak

|  |  |
| --- | --- |
| 13) Pano afiş ve seminerlerle öğrencilerde farkındalık yaratmak ve yarışmalar düzenlemek  |  |
| 14)Öğrencilerin obezite ile ilgili beden kitle endekslerinin hesaplanarak gerekli tedbirleri zamanında alınması. |

 |

 **ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| 1 | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması. | EKİM | EVET |  |  |
| 2 | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması. | EKİM | EVET |  |  |
| **3** | Belenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi. | EKİM | EVET |  |  |
| **4** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununOluşturulması. | EKİM | ORTAK PANO |  |  |
| **5** | Kantin Denetimi Yapılması | EKİM | EVET |  |  |
| **6** | En Temiz Sınıf Projesinin Uygulamaya Geçinilmesi ve Temiz Seçilen Sınıfa Kupa Verilmesi | EKİM | EVET |  | En Temiz Sınıf 11/A Ve Kupa Verildi |
|  | Fiziksel Uygunluk Karnesi | EKİM | EVET |  | Beden Eğitimi öğretmeni tarafından yapıldı. |
| **1** | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrenciler Tarafından Pano Oluşturulması. | KASIM |  |  | Pano hazırlandı. Sağlık bilgisi öğretmeni tarafından öğrencilere bilgilendirme yapıldı |
| **2** | Kantin Denetiminin Yapılması. | KASIM | EVET |  |  |
| **3** | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrencilere Seminer Verilmesi. | KASIM |  |  | Toplum sağlığı merkezi personelleri ve Sağlık bilgisi öğretmeni tarafından eğitim verildi |
| **4** | Öğrencilere ve Öğretmenlere Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Semineri Verilmesi. |  KASIM | EVET |  | Toplum Sağlığı Merkezi Personelleri Diyetisyen Okan TÜRKOĞLU ve Fizyoterapist Habib CEYLAN tarafından  05.11.2019 tarihinde Okul sağlığı kapsamında öğrencilerimize yeterli ve dengeli beslenme, fiziksel aktivite konulu seminer düzenlenmiştir. |
| **5** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | KASIM | EVET |  |  |
| **6** | El Hijyeni Hakkında Sınıfları Bilgilendirme ve doğru el yıkama broşürlerinin tüm lavabolara asılması. | KASIM | EVET |  | Sağlık Bilgisi Öğretmeni Tarafından Yapıldı.Lavobolara Gerekli Görseller Asıldı |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK | EVET |  | Veli toplantılarında sınıf öğretmenleri tarafından Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapıldı. |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncelleştirilmesi | ARALIK | EVET |  |  |
| **3** | Sağlıklı Beslenme Broşürlerinin Dağıtılması | ARALIK | EVET |  |  |
| **4** | Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün Oluşturulması. | ARALIK | EVET |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ARALIK | EVET |  |  |
| **6** | Öğrencilerin Sosyal Medyaya Olan İlgilerinden Yararlanarak Onlara Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Her Daim Hatırlatacak Durdu Muzaffer Marşap Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi Beslenme Dostu Okul Grubunun Kurulması. | ARALIK | EVET |  | Whatsap grubumuzu oluşturarak öğrencilerimize bilgilendirme ve takip yapılmaktadır. |
| **7** | Sınıflar Arası Masa Tenisi, Dart, Mangala Turnuvası Düzenlenmesi. | ARALIK | KISMEN |  | DART VE MANGALA NİSAN, MAYIS AYLARINDA YAPILACAK |
| **8** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi ve yerli malı haftasında yapılacak olan etkinlik öncesi öğrencilere doğru beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bilgi verilmesi | ARALIK | EVET |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Edebiyat öğretmenleri tarafından Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Münazara Yarışması Düzenlenmesi. | ARALIK | EVET |  | Gülderen KOZANHAN tarfından 9. Sınıflar arası münazara yapılmıştır. |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | OCAK | EVET |  |  |
| **3** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Fast-Food Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi. | OCAK | EVET |  | Toplum sağlığı merkezi diyetisyeni tarafından  |
| **4** | Kantin Denetiminin Yapılması. | OCAK | EVET |  |  |
| **5** | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | OCAK | EVET |  |  |
| **6** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | OCAK | EVET |  |  |
| **7** | 1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | OCAK | EVET |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Öğrencilere Hijyen Eğitimi Verilmesi | ŞUBAT | EVET |  | Sağlık bilgisi öğretmeni tarafından eğitim verildi. |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. |  ŞUBAT | EVET |  |  |
| **3** | Edebiyat derslerinde Sağlıklı Beslenme Konularını içeren münazaralar düzenlenmesi. |  ŞUBAT |  |  |  |
| **4** | Dart VE MANGALA turnuvaları düzenlenmesi | ŞUBAT |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ŞUBAT | EVET |  |  |
| **8** | Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin takiplerinin yapılması | ŞUBAT |  |  |  |
| **9** | Tüm sınıflarda Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | ŞUBAT | EVET |  |  |
| **10** | Sınıflara el dezenfektanı kullanımını yaygınlaştırma | ŞUBAT |  |  | Gribal enfeksiyonlardan korunmak, hijyeni sağlamak. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Ergenlerde Sağlıklı beslenme broşürlerinin dağıtılması. | MART |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme PanosununGüncellenmesi. | MART |  |  |  |
| **3** | Aile Ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Kadın Sağlığı Ve Hijyen Seminerinin Verilmesi. | MART |  |  |  |
| **4** | 22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması. | MART |  |  |  |
|  | 11-17 Mart Tuza Dikkat haftası | MART |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | MART |  |  |  |
| **6** | Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf Temsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |
| **7** | Tüm sınıflarda Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | 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 Ve Velilerle Paylaşılması. | NİSAN |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | NİSAN |  |  |  |
| **7** | Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | NİSAN |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | 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 PanosununGüncellenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **3** | Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü Etkinlikleri Kapsamında Öğretmenler Ve Öğrencilerle Birlikte Doğa Yürüyüşünün Düzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **4** | 22 Mayıs Dünya Obezite Gününün Sınıf Temsilcileri Tarafından Kutlanması. | MAYIS |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | MAYIS |  |  |  |
| **6** | Toplum sağlığı Merkezi tarafından Tüm Öğretmen Ve Öğrencilere Obezite Konusunda Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **8** | El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **9** | Kantin Denetimi. | MAYIS |  |  |  |
| **10** | Tüm sınıflarda Ara Öğün Etkinliklerinin 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 PanosununGüncellenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **3** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **4** | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | HAZİRAN |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Yavuz Selim YILDIZ |  |  |  | Mustafa AYDIN |  |  |  | Hatun DİLEK |
| Reh.ve Psikolojik Danışman |  |  | Bilişim Tek. |  |  |  | Sağlık Bilgisi Öğrt. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Meryem TÜRKMEN |  |  |  | Şeyima AYDIN |  |  |  | Aytaç ASLAN |
| Arapça Öğrt. |  |  |  | Beden Eğitimi Öğrt. |  |  | Müdür Yardımcısı |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 |
|  |  |  | Uygundur10/10/2019Osman İŞLEROkul Müdürü |