

KAPADOKYA ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI-(2021-2022)

AMAÇ:

Kapadokya Çok Programlı 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 yemekhanesi hizmetlerini Sağlık Bakanlığının belirlediği kriterlerde uygun halde yürütmek.
- 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 artırmak
- 13) 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	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması.	EYLÜL			
3	Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi.	EYLÜL			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	3-4 Ekim ‘‘Dünya Yürüyüş Günü’’ etkinliğinin yapılması	EKİM			
2	‘‘16 Ekim Dünya Gıda Günü’’ pano hazırlanması ve etkinliklerin yapılması.	EKİM			
3	Okul pansiyon yemekhanesinin denetlenmesi.	EKİM			
4	Öğrencilerin boy ve kilolarının ölçülmesi.	EKİM			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması ve müsabakalara (Turnuvalara) katılımlarının planlanması.	KASIM			
2	14 Kasım Diyabet Günü ile İlgili Pano Oluşturulması.	KASIM			
3	Biyoloji Derslerinde 14 Kasım Diyabet Günü ile İlgili Öğrencilere Bilgi Verilmesi.	KASIM			
4	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	KASIM			
5	Öğrencilerin Günlük Yaşamlarında Fiziksel Aktivitelerini Artırmak İçin Branş Dersliği Uygulaması Yapılması.	KASIM			

6	Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	KASIM			
7	Öğrencilerin Boy ve Kilolarının Tespit Edilmesi, E-Okul sistemine girilmesi ve Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Öğrencilere bildirilmesi.	KASIM			
8	Okulun web sayfasında ‘‘ Beslenme Dostu Okul’’ bölümünün oluşturulması ve güncellenmesi.	KASIM			
ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması.	ARALIK			
2	Öğrencilerin Beden Kitle Endeksinin Velileri ile Paylaşılması.	ARALIK			
3	Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması.	ARALIK			
4	Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün güncellenmesi.	ARALIK			
5	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	ARALIK			
6	Ağız ve diş sağlığı ile ilgili bilgilendirme çalışmalarının yapılması	ARALIK			
7	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	ARALIK			
8	Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	ARALIK			
9	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi.	ARALIK			
10	Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize ve okul personeline Obezite, Fastfood Ve Hazır İçecekler ve hareketli yaşam İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi.	ARALIK			
11	Beden Eğitimi ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.	ARALIK			
12	Okul voleybol takımlarımızın il düzeyinde müsabakalara katılması	ARALIK			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	OCAK			
2	Beslenme Alışkanlıkları Ve Obezite İle İlgili Anket Çalışması Yapılması Ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi.	OCAK			
3	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	OCAK			
4	Kahvaltının önemi ile ilgili velilere mesaj atılması	OCAK			
5	Sağlıklı beslenme ile ilgili broşür hazırlanıp velilere dağıtılması	OCAK			
6	Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.	OCAK			
7	Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	OCAK			
8	1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.	OCAK			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	ŞUBAT			
2	Okul web sitesinin güncellenmesi	ŞUBAT			
3	Yemekhanede öğrencilerle birlikte sağlıklı yemek yapma konusunda etkinlik düzenlenmesi	ŞUBAT			

4	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	ŞUBAT			
5	Gıdaların satın alınmasında dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi(Pano)	ŞUBAT			
6	Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları.	ŞUBAT			
7	Tüm sınıflarda 3.Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	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	22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması.	MART			
5	Okul web sitesinin güncellenmesi	MART			
6	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	MART			
7	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	MART			
8	Tuz tüketimi hakkında bilgilendirme çalışmaları yapmak	MART			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar Arasında 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	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	NİSAN			
6	Yaz Aylarında Sağlıklı Beslenme Adlı Broşür Hazırlanarak Velilerle Paylaşılması.	NİSAN			
7	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	NİSAN			
8	Okul web sitesinin güncellenmesi	NİSAN			
9	Öğretmenler Arası Voleybol Turnuvasının Düzenlenmesi.	NİSAN			
10	Öğrenciler arası futbol turnuvalarının düzenlenmesi	NİSAN			
11	Ramazan ayı sağlıklı beslenme etkinliklerinin 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	Tüm Öğretmen ve Öğrencilere Obezite Konusunda Seminer Verilmesi.	MAYIS			
5	Okul Yemekhanesinin yönetmeliğe uygun şekilde denetlenmesi	MAYIS			
6	Okul web sayfasının güncellenmesi	MAYIS			
7	Ramazan ayında uygun beslenme ile ilgili bilgilendirme çalışmalarının yapılması	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. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	HAZİRAN			
4	Okul web sayfasının güncellenmesi	HAZİRAN			
5	Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması	HAZİRAN			

Arif DEMİRCİ
Ekip Başkanı

Nevruz KUZU
Beden Eğitimi Öğretmeni

Sinan DEMİRYÜREK
Rehber Öğretmen

Sultan BÜYÜKHAN
Kimya Öğretmeni

Gökçen BAKIR
Biyoloji Öğretmeni

Neşe BALCI
Türk Dili ve Edebiyatı
Öğretmeni

Erkut GÖKÇEK
Okul Aile Birliği Başkanı

Sevim TAŞTAN
Aşçı

Muhammet Emin ÜNAL
Pansiyon Başkanı
Öğrenci

Gül Tuba SAĞLAM
Öğrenci

UYGUNDUR
06/09/2021
Ertuğrul BALTACI
Okul Müdürü