**NAZİLLİ MENDERES ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI**

|  |
| --- |
| **AMAÇ:**  Aydın İli Nazilli Menderes 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 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. | EKİM |  |  |  |
| 2 | Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması. | EKİM |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Belenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi. | KASIM |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Oluşturulması. | KASIM |  |  |  |
| **3** | Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması Ve Müsabakalara (Turnuvalara) Katılımın Sağlanması. | KASIM |  |  |  |
| **4** | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrenciler Tarafından Pano Oluşturulması. | KASIM |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | KASIM |  |  |  |
| **6** | 14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrencilere Seminer Verilmesi. | KASIM |  |  |  |
| **7** | Öğrencilerin Günlük Yaşamlarında Fiziksel Aktivitelerini Artırmak İçin Branş Dersliği Uygulaması Yapılması. | KASIM |  |  |  |
| **8** | Öğretmenlere Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Semineri Verilmesi. | KASIM |  |  |  |
| **9** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | KASIM |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Oluşturulması. | ARALIK |  |  |  |
| **3** | Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması. | ARALIK |  |  |  |
| **4** | Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün Oluşturulması. | ARALIK |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ARALIK |  |  |  |
| **6** | Öğrencilerin Sosyal Medyaya Olan İlgilerinden Yararlanarak Onlara Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Her Daim Hatırlatacak Nazilli Menderes Anadolu Lisesi Beslenme Dostu Okul Grubunun Kurulması. | ARALIK |  |  |  |
| **7** | Sınıflar Arası Futbol Turnuvası Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |
| **8** | Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Tespit Edilmesi, Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Öğrenci Ve Velilerle Paylaşılması. | ARALIK |  |  |  |
| **9** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | ARALIK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **3** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Fast-Food Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **4** | Beslenme Alışkanlıkları Ve Obezite İle İlgili Anket Çalışması Yapılması Ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | OCAK |  |  |  |
| **6** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Resim Yarışması Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **7** | Sağlıklı Yaşamak İçin “Müzik Ruhun Gıdasıdır” Sloganıyla Şarkı Ve Drama Çalışmalarının Yapılması. | OCAK |  |  |  |
| **8** | Gıda, Tarım Ve Hayvancılık Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle Okul Çevresinde Hizmet Veren, Yiyecek Satışı Yapan Yerlerin Gıda Güvenliği Yönünden İncelenmesi İle İlgili Çalışmaların Yapılması. | OCAK |  |  |  |
| **9** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Risk Grubunda Bulunan Öğrencilere Bilgilendirme Yapılarak, Örnek Beslenme Planlarının Verilmesi. | OCAK |  |  |  |
| **10** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon Yarışması Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **11** | Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | OCAK |  |  |  |
| **12** | Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3.ve 8 Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | OCAK |  |  |  |
| **13** | 1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | OCAK |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | | **UYGULAMA ZAMANI** | **AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?** | | **İZLEME VE DEĞERLENDİRME** |
| **1** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilere Hijyen Eğitimi Verilmesi, Kantinde Çalışan Personelin Hijyen Eğitimi Sertifikası Almalarının Sağlanması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **2** | Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun  Güncellenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **3** | 9.Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Konulu Bilgi Yarışması Düzenlenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **4** | Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Şiir Yarışması Düzenlenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **5** | Kantin Denetiminin Yapılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **6** | Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İle İlgili 11.Sınıf Öğrencilerine Kompozisyon Çalışması Yaptırılması. | ŞUBAT |  |  |  |
| **7** | Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Seminer Verilmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **8** | Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları. | ŞUBAT |  |  |  |
| **9** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | ŞUBAT |  |  |  |
| **10** | 9.Sınıf Öğrencilerinin Sağlık Bilgisi Dersi Kapsamında Yemek Fabrikasına Ziyaret Etme Çalışmasının Yapılması. | 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** | Kantin Denetiminin Yapılması. | MART |  |  |  |
| **6** | Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf Temsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi. | MART |  |  |  |
| **7** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati 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 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** | Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması. | NİSAN |  |  |  |
| **8** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati 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 Panosunun  Güncellenmesi. | 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** | Tüm Öğretmen Ve Öğrencilere Obezite Konusunda Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **7** | Öğretmenler Arası Voleybol Turnuvasının Düzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **8** | El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **9** | Kantin Denetimi Konusunda İlçe Tarım Müdürlüğünden Yardım Alınması. | MAYIS |  |  |  |
| **10** | Tüm sınıflarda 3.ve 8 Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | MAYIS |  |  |  |
| **11** | 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** |
| **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 Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi. | HAZİRAN |  |  |  |
| **4** | Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması. | HAZİRAN |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Türkay KOŞAR Beden Eğitimi Öğrt. | Banu KOŞAR Beden Eğitimi Öğrt. | Vedat DURAN Biyoloji Öğrt. | Bünyamin ABACI Biyoloji Öğrt. |
| Aydan GENÇ Edebiyat Öğrt. | Durmuş DİRİCAN Fatih Projesi BTR Öğrt. | Muhammet Ali SARI Memur | Enes KARATAŞ Hizmetli |
| Ayla TARHAN Veli | Hüseyin KUYUCAKLIOĞLU Okul Meclis Başkanı | Yasemin ÇAYLI Kantin İşletmecisi |  |
|  |  |  | Mehmet ATAY Okul Müdürü |