

T.C.
NİKSAR KAYMAKAMLIĞI
Nizameddin Yağıbasan Mesleki ve Anadolu Lisesi Müdürlüğü



2018

-

2019

Beslenme Dostu Okul
Yıllık Çalışma Planı

EYLÜL-2018

GİRİŞ

Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın arttırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "**Beslenme Dostu Okul**" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

HEDEFLERİMİZ

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. Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın arttırılması.
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.
5. Bu bağlamda okulumuzda 2018-2019 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

AMAÇLARIMIZ

Aile ve adölesan (ergenlik) çağı eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

** Adölesan ve ailelerde sağlıklı beslenme,

** Adölesanlarda şişmanlık,

** Sağlıklı okul dönemi,

** Sağlık risklerine göre (Hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği)

Adölesan ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. Aile bireylerinin; , beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

S.No.	AY	ÇALIŞMANIN ADI	SORUMLU BİRİM
1	EKİM 2018	<ol style="list-style-type: none">1. " Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi.2. Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması.3. Okul Kantin Reyonunda tane işi meyve satışının yapılması.4. Okul kantininin denetlenmesi.5. Dünya Süt Günü nedeniyle "Sağlıklı Yaşam için Süt İçin" Sloganıyla etkinlik yapılması6. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanması7. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması.	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
2	KASIM 2018	<ol style="list-style-type: none">1. Beslenme Dostu Okul panosunun oluşturulması.2-14-Kasım Dünya diabet günü farkındalık oluşturulması3. Okul kantininin denetlenmesi4. Beslenme Dostu Okul Projesine başvurunun yapılması5. Hijyen Kurallarının okul panosuna asılması6. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması.	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
3	ARALIK 2018	<ol style="list-style-type: none">1. Beden eğitimi derslerinde sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması.2. Okul kantininin denetlenmesi3. Tükettiğimiz hazır içecekler ve Fastfood hakkında bilgilendirme.4. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması.	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
4	OCAK 2019	<ol style="list-style-type: none">1- Sağlıklı Beslenme, Obezite, Diyabet konularına Sağlık Bilgisi, Beden Eğitimi derslerinde yer verilmesi.2. Okul kantininin denetlenmesi.3. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması.4. Beslenme Bilgi Kontrolü Testinin tüm öğrencilere uygulanması	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
5	ŞUBAT 2019	<ol style="list-style-type: none">1. Veli öğrencilere yönelik broşürlerin düzenlenmesi, dağıtılması okul sitesinin ilgili çalışmalarının duyurulması.2. Okul kantininin denetlenmesi.3. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanması4. Okuldaki öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanması5. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması.	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi

6	MART 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sınıflar Arasında Spor Turnuvalarının Düzenlenerek Öğrenciler Ödül Verilmesi 2. Okul Kantininin Denetlenmesi. 3. "Üç Beyaza Hayır"Toplum Hizmeti Çalışması 17-mart tuz günü. 4. Oboziteli öğrencilerin egzersizlerinin takibi. 5. Dünya Su Günü 6. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması. 	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
7	NİSAN 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Risk grubu(zayıf ve Şişman Obez öğrencilere bilgilendirme yapılarak örnek hareketlerin yaptırılması,takip edilmesi. 2. Uygulama Sınıfı velilerine Sağlık Bakanlığının yayınladığı menü hazırlama kriterlerininaktarılmaması 3. Okul kantininin denetlenmesi. 4. kanser haftası farkındalık oluşturma beslenme ile ilişkisi 5. Okul Bahçesine öğrenciler için saha alanlarının çizilmesi 6. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması. 	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
8	MAYIS 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dünya Obozite Günü. Oboziteli ve şişman öğrencilerin takibi. 2. Öğrencilerin hazırladığı sporla ilgili poster ve dökümanların panolarda sergilenmesi 3. Kırım Kongo Kanamalı Ateş İle İlgili afiş çalışması 4. Okul kantininin denetlenmesi. 5. Hijyen ve beslenme konu alanına giren, "İlk İşim Temiz Bir Değişim" projesinin uygulanması. 6. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması. 	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi
9	HAZİRAN 2019	<ol style="list-style-type: none"> 1. Okul binasının zararlı mikroorganizmalara karşı korumak için ilaçlanması 2. Günlük sağlıklı yaşam için spor hareketlerinin yaptırılması. 3. Genel değerlendirme. 	Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi

Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi

Hasan ŞERİFLER
Okul Müdürü

Bahtiyar TANRIVERDİ
Müdür Başyardımcısı

Mukaddes YILMAZ
Müdür Yard.

Kemal TUZEN
Bölüm Şefi Öğretmen

Hasret KAPLAN
Kantin Sorumlu Öğt.

Ayfer YILDIRIM
Meslek Dersi Öğrt.

Onur Tanış
Beden Eğit.. Öğrt.

Berkan BULUT
Okul Temsilcisi