

2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

Okulumuz, öğrencilerimizi sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama özendirerek, obezitenin önlenmesine destek olup sağlıklı yaşam konusunda bilinç oluşturmayı hedeflemiş, duyarlılık ve farkındalık oluşturmayı temel prensip olarak benimsemiştir.

- Okulumuzun günlük temizlik iş planı yapılmakta ve uygulanmaktadır.
- Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler “Sağlık Bakanlığı’ndan izinli ve ruhsatlı ürünlerdir.
- Okul su deposunun düzenli olarak bakımı ve temizliği yapılmaktadır.
- Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde turnuvalar düzenlenmekte ve öğrencilerin en az bir spor dalıyla aktif uğraşmaları teşvik edilmektedir.
- Özellikle Beden Eğitimi derslerinde öğrencilerimizin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir. Bu doğrultuda spor oyun alanları ile malzemeleri konusunda zenginleştirilme faaliyetlerine sürekli devam edilmektedir.
- Okulumuzun eğitim-öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.
- Öğrenci –öğretmen ve çalışanların farkındalığını arttırmak üzere farklı etkinlikler yapılmaktadır.
- Öğrencilerimizin rutin aralıklarla boy-kilo ölçümleri yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.
- “Beslenme Dostu Okul Projesi” çalışmalarını koordine etmek üzere “Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi” oluşturulmuştur.

HEDEFLERİMİZ:

- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli önlemlerin alınması,
- Sağlığın önemine vurgu yapılarak çalışmaların yapılması,
- Öğrencilerin hareketli yaşam konusunda farkındalığının artırılması

Bu bağlamda okulumuzda 2018-19 eğitim öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında çalışmalar yürütülecektir.

BESLENME DOSTU OKUL “BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM” VE ÇEKİRDEK EYLEM EKİBİ



İBRAHİM ÖNAL FEN LİSESİ
2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI



-BESLENME DOSTU OKUL HAREKETLİ YAŞAM ÇEKİRDEK EYLEM EKİBİ-

ADI-SOYADI	ÜNVANI	İMZA
BAHTİYAR KATMER	MÜDÜR YARDIMCISI	
ÖZLEM GÖLLÜ	BİYOLOJİ ÖĞRETMENİ (Mutfak,kantin denetim ekibi)	
ALİ KARAGÜL	BİYOLOJİ ÖRETMENİ (Mutfak,kantin denetim ekibi)	
RABİA KARADENİZ	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ(Beslenme ve hareketli yaşam	
SEVİLAY TUNÇ	ALMANCA ÖĞRETMENİ	
HÜLYA ÖZEN	GÖRSEL SANATLAR ÖĞRETMENİ	
OSMAN YILDIRIM	DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ ÖĞRT.	
BEYZA DEMİRCİ	REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMAN	
SÜLEYMAN KIR	EDEBİYAT ÖĞRETMENİ	
GÜLSÜM KAYMAZ ALTINTAŞ	OKUL HEMŞİRESİ	
KIYMET YILMAZ	YEMEKHANE SORUMLUSU	
FADİME İNCE	KANTİN SORUMLUSU	
DÖNDÜ ASLAN	VELİ	
ABDURRAHMAN KAZAN	VELİ	
AHMET KARACA	HİZMETLİ	
FİGEN TAYFUR	HİZMETLİ	
ESRANUR DERELİ	9. SINIF TEMSİLCİSİ	
SİNEM OKTAY	10. SINIF TEMSİLCİSİ	
GAMZE ATAÇ	11.SINIF TEMSİLCİSİ	
SEMANUR YAZICI	12. SINIF TEMSİLCİSİ	



İBRAHİM ÖNAL FEN LİSESİ
2018-2019 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI



“BESLENME DOSTU OKUL PROGRAMI”

YILLIK PLANI

AYLAR	YAPILACAK ETKİNLİKLER	DEĞERLENDİRME
KASIM	<ul style="list-style-type: none">❖ Beslenme ve Hareketli Yaşam ekibinin oluşturulması, görevlerinin belirlenmesi,❖ Yemekhane ve kantin denetleme ekibinin oluşturulması,❖ Yıllık çalışma planının hazırlanması,❖ Okul beslenme panosunun hazırlanması,❖ 9-10-11-12 .sınıfları temsil edecek temsilci seçimi yapmak,❖ Pansiyon yemekhanesinin, okul kantinin denetlenmesi,❖ Okul bahçesinin düzenlenmesi,❖ 14 Kasım DİYABET HAFTASI öncesi eğitim hazırlıklarının planlanması❖ Tüm öğrencilerin boy – kiloları ölçülmüştür. Beden kitle indeksleri hesaplanıp belirlenen öğrencilerin bilgileri velilerle paylaşılması,❖ Obezite ve şişmanlık sınırında olan öğrencilerin velileri ile görüşülüp diyet ve fiziksel aktivite programının düzenlenmesini sağlanması,❖ Okul beden eğitimi öğretmeni tarafından okul girişlerinde fiziksel aktivite yaptırılması (Hava durumunun el vermediği zamanlarda sınıflarda ders öğretmenleriyle beraber yapılması),❖ Okul idaresi, öğretmen ve personellerin katılımıyla öğrencilerle meyve yeme etkinliğinin düzenlenmesi,❖ Okulun internet sayfasında SAĞLIKLI YAŞAM SAĞLIKLI BESLENME bölümünün oluşturulması,	Kasım ayında tüm etkinlikler yapılmıştır.
ARALIK	<ul style="list-style-type: none">❖ Okul kantin ve yemekhanenin denetlenmesi,❖ 12-18 Aralık YERLİ MALI HAFTASI dolayısıyla yerli gıdalar, sağlıklı gıdalar tüketiminin önemi hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi, okul idare, öğretmen ve personellerle birlikte SAĞLIKLI	Aralık ayında tüm etkinlikler yapılmıştır...

	<p>ATIŞTIRMALIK KURU ÜZÜM-LEBLEBİ etkinliğinin düzenlenmesi,</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Obeziteli olan öğrencilerin diyetisyen kontrollerinin başlanması,❖ Sınıflar arası spor müsabakalarının düzenlenmesi, arttırılması,f,öğrencilerin hareketli yaşama yönlendirilmesi,❖ BESLENME KÖŞESİ panosunun oluşturulması,❖ Yemekhaneye sağlıklı beslenme piramidinin yapılması,	
OCAK	<ul style="list-style-type: none">❖ SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM konulu panoların hazırlanıp pansiyon,yemekhane ve okula asılması,❖ Okulun bir koridorunun sağlıklı yaşam ve beslenme rehberi koridoru haline getirilmesi❖ Okul kantin ve yemekhanenin denetlenmesi,❖ Beslenme konusuyla ilgili slogan yarışmasının düzenlenmesi,dereceye giren öğrencilerin ödüllendirilip, sloganlarının sergilenmesi,❖ MEYVE SAĞLIKLI BİR ARA ÖĞÜNDÜR farkındalık kapsamında okulda hep birlikte meyve yeme gününü uygulamak,	
ŞUBAT	<ul style="list-style-type: none">❖ Okul kantin ve yemekhanenin denetlenmesi,❖ Sağlık ve beslenme panolarının güncellenmesi,❖ İnternet sayfasındaki SAĞLIKLI YAŞAM SAĞLIKLI BESLENME bölümünün güncellenmesi,❖ Sınıflara girmeden öğrencilere okulumuz beslenme dostu okul ekibi tarafından jimnastik yaptırılması,fiziksel aktiviteleri sürekli hale getirme ,	
MART	<ul style="list-style-type: none">❖ Okul kantin ve yemekhanenin denetlenmesi,❖ "GENÇLERDE KALP DAMAR SAĞLIĞI VE BESLENME İLİŞKİSİ" konulu eğitimin öğrencilere verilmesi,❖ TÜKETTİĞİMİZ HAZIR İÇECEKLER VE FAST FOOD konulu okul panosunun güncellenmesi, rehberlik dersinde öğrencilerin bu konu ile ilgili bilgilendirilmesi,❖ DÜNYA SU GÜNÜ nedeniyle okulda hep	

	<p>birlikte su içme etkinliği düzenlemek, katılımı artırmak için teşvikte bulunmak,farkındalık oluşturmak,</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 11-17 MART TUZA DİKKAT haftası kapsamında tuz etkinliğinin oluşturulup yapılması,	
NİSAN	<ul style="list-style-type: none">❖ Okul kantin ve yemekhanenin denetlenmesi,❖ Çeşitli alanlarda sınıflararası turnuvaların düzenlenmesi,❖ 1-7 NİSAN KANSER HAFTASI nedeniyle kanserle beslenmenin ilişkisini vurgulayan eğitimin ve panolarının hazırlanması,❖ Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi,❖ Haftaiçi öğle saatlerinde birlikte hareket etme ve kısa oyunlarının oynanmasını sağlamak,❖ SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİNİN sağlıklı yaşamda önemini vurgulamak için el yapımı yoğurttan ayran yapıp hep birlikte içme etkinliği düzenlemek,❖	
MAYIS	<ul style="list-style-type: none">❖ Okul kantin ve yemekhanenin denetlenmesi,❖ 10 MAYIS DÜNYA HAREKET ET GÜNÜ dolayısıyla okul müdürü, öğretmenler, personel ve öğrencilerle birlikte ilçede 10.000 adımı bulmak için yürüyüş düzenlemek,❖ 22 MAYIS OBEZİTE GÜNÜNDE abur cuburdan uzak durma eylemi yapmak,❖ Ramazan ayının gelmesi nedeniyle oruç tutmanın sağlıktaki önemini vurgulamak ve sağlık panolarının bu konuyla ilgili güncellenmesi,	
HAZİRAN	<ul style="list-style-type: none">❖ Yapılan tüm çalışmaların değerlendirilmesi, eksiklerin tespit edilip gelecek yıl için tedbirlerin alınması.	