**İZMİT ZÜBEYDE HANIM MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
 2018-2019 YILI BESLENME DOSTU OKULLAR PROGRAMI  
YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

|  |
| --- |
| **Amaç:** Kocaeli İli , İzmit Zübeyde Hanım Mesleki ve Teknik 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 yıl sonunda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam tarzına uygun davranışları kazanmalarını sağlayarak, destekleyici bir okul çevresi oluşturmayı amaçlıyoruz.  **HEDEFLER:**  Alışkanlık haline getirilmiş yanlış beslenme davranışları ile sağlıklı beslenme davranışları arasında farkındalık kazandırmak,  Sağlıklı ve doğru beslenme davranışı oluşturmak,  Öğretmenleri, öğrencileri, personelleri ve velileri beslenme dostu programına aktif olarak katmak,  Sağlıklı ve doğal beslenme konusunda farkındalık kazandırmak,  Sağlıklı ve doğru beslenme programı kapsamında yapılacak olan spor ve diğer etkinliklere katılmak,  Sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve sporu bir yaşam biçimi davranışı oluşturmak,  Sağlıklı ve doğru beslenmeyi destekleyici etkinlikleri (spor, yarışma, yürüyüş, slogan oluşturma, konferans vb.)yapmak, beslenme programı kapsamında elde edilen bilgi ve becerileri günlük yaşamımızda uygulamak,  Sağlıklı ve doğru beslenmeyi yapılacak olan etkinliklerle desteklemek,  Düzenli egzersiz ve spor ile yaşam ile ilgili etkinlikleri yaşamında uygulamak,  Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkânlarını kullanmak,  Sağlıklı kaliteli besinlerle, kalitesiz sağlıksız besinlerin sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki etkileri öğrenmek,  Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda etkinlikler düzenlemektir. |

**ETKİNLİKLER ve İZLEME - DEĞERLENDIRME**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ETKİNLİKLER** | **UYGULAMA  ZAMANI** | **AÇIK HEDEF  UYGULANDI MI?** | | **İZLEME - DEĞERLENDIRME** |
| **EVET** | **HAYIR** |
| Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam  ekibinin oluşturulması | EKİM 2018 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Projesi yıllık  planın hazırlanması | EKİM 2018 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul panosunun  oluşturulması | EKİM-KASIM 2018 |  |  |  |
| Beslenme ile ilgili bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması | KASIM 2018 |  |  |  |
| Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi | KASIM 2018 |  |  |  |
| Okulun internet sayfasında beslenme  köşesinin oluşturulması | KASIM 2018 |  |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve  kilolarının tespit edilmesi ve beden kitle endekslerinin hesaplanarak velilerle paylaşılması, sorunlu olanları velileri ile görüşülmesi | EKİM 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı ve doğru beslenme ile ilgili  öğrencilere bilgi verilmesi | KAS1M 2018 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Teneffüste öğrencilerin bahçede  hareketli oyunlar oynamasının  sağlanması | EKİM — KASIM 2018 |  |  |  |
| Veli bilgilendirme toplantılarında  sağlıklı beslenme konularına  değinilmesi | KASIM 2018 |  |  |  |
| El hijyeni konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi | KASIM 2018 |  |  |  |
| Her gün sağlık için spor hareketleri  yapılacağı bilgisinin öğrencilere  hatırlatılması ve uygulanması | EKİM - KASIM 2018 |  |  |  |
| 14 Kasım Dünya Diyabet Günü  hakkında bilgi verilmesi cd izletilmesi | KASIM 2018 |  |  |  |
| 18-24 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı  Haftasında ağız ve diş sağlığı ile ilgili bilgilendirme yapılması | KASIM 2018 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kantin denetleme ekibinin  oluşturulması | EKİM-KASIM 2018 |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | EKİM — KASIM 2018 |  |  |  |
| Ekim ve Kasım ayı raporunun  değerlendirilmesi | KASIM 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme rehberi hazırlanması ve velilere ulaştırılması. | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Okul içi ve sınıf içi beslenme dostu okul panolarının zenginleştirilmesi | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Beslenme konusu ile ilgili slogan  yarışmasının düzenlenmesi dereceye  girenlerin ödüllendirilmesi ve  sloganların sergilenmesi | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Beslenme Dostu panosunun  güncellenmesi | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı yaşam için müzik derslerinde  şarkı ve drama çalışmalarının yapılması | ARALIK 2018 |  |  |  |
| 12-18 Aralık Yerli Malı kutlamalarının yapılması | ARALIK 2018 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Öğrencilerin hareketli oyunlar  oynamasının sağlanması | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Öğrenciler sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Kantinin denetlenmesi | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Aralık ayı raporlarının değerlendirilmesi | ARALIK 2018 |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme konulu resim  yarışmasının yapılması, çalışmaların  değerlendirilmesi, dereceye girenlerin ödüllerinin verilmesi ve eserlerin sergilenmesi | OCAK 2019 |  |  |  |
| Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması | OCAK 2019 |  |  |  |
| Sağlıklı beslenmeyi konu alan sınıf  panolarının hazırlanması | OCAK 2019 |  |  |  |
| Ergenlik çağı için sağlıklı  beslenme önerileri konulu okul  panosunun hazırlanması | OCAK 2019 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Öğrencilerin hareketli oyunlar  oynamasının sağlanması | OCAK 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | OCAK 2019 |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | OCAK 2019 |  |  |  |
| Ocak ayı raporlarının değerlendirilmesi | OCAK 2019 |  |  |  |
| Diyabet konulu pano çalışmalarının  düzenlenmesi | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Meyve günü düzenlemek | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Her gün sağlık için spor hareketleri  yapılacağı bilgisinin öğrenciler  hatırlatılması ve uygulanması | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Öğrencilerin hareketli oyunlar  oynamasının sağlanması | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Besinler ve Besin Öğeleri konulu okul panosunun hazırlanması | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Öğrencilerin hareketli oyunlar  oynamasının sağlanması | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Şubat ayı raporlarının değerlendirilmesi | ŞUBAT 2019 |  |  |  |
| Sporun önemi hakkında öğrencilerin  bilgilendirilmesi | MART 2019 |  |  |  |
| Sağlıklı beslenme ve obesite hakkında bilgilendirme | MART 2019 |  |  |  |
| Hazır içecekler ve hazır gıdaların zararları konulu okul panosunun  hazırlanması | MART 2019 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11-17 Mart "Dünya tuza dikkat haftası" nın kutlanması  22 Mart "Dünya Su **Gü**nünün  kutlanması | MART 2019 |  |  |  |
| Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve  kilolarının tespit edilmesi ve beden kitle endekslerinin hesaplanarak velilerle paylaşılması, sorunlu olanları velileri ile görüşülmesi | MART 2019 |  |  |  |
| Geleneksel oyunlarımız ile ilgili  turnuvaların düzenlenmesi | MART 2019 |  |  |  |
| Sağlıklı ve dengeli beslenme ile ilgili bilgi yarışmalarının düzenlenmesi | MART 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | MART 2019 |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | MART 2019 |  |  |  |
| Mart ayı raporlarının değerlendirilmesi | MART 2019 |  |  |  |
| Yaz aylarında sağlıklı beslenme konulu okul panosunun hazırlanması | NİSAN 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | NİSAN 2019 |  |  |  |
| Öğrencilerin hareketli oyunlar  oynamasının sağlanması | NİSAN 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | NİSAN 2019 |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | NİSAN 2019 |  |  |  |
| Nisan ayı raporlarının değerlendirilmesi | NİSAN 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | MAYIS 2019 |  |  |  |
| Öğrencilerin hareketli oyunlar  oynamasının sağlanması | MAYIS 2019 |  |  |  |
| Öğrencilere sporun önemini anlatmak ve çeşitli spor dallarına yönlendirmek | MAYIS 2019 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Gününün kutlanması | MAYIS 2019 |  |  |  |
| 22 Mayıs "Dünya Obezite Günü  hakkında öğrencilerin bilgilendirilmesi ve cd izletilmesi | MAYIS 2019 |  |  |  |
| Okul kantininin denetlenmesi | MAYIS 2019 |  |  |  |
| Mayıs ayı raporlarının değerlendirilmesi | MAYIS 2019 |  |  |  |
| Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi | HAZIRAN 2019 |  |  |  |

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ :

Dr. Elif YAPICI KULAKSIZ

Okul Müdürü