

ESKİŞEHİR KILIÇOĞLU ANADOLU LİSESİ
2022-2023 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ:

Eskişehir Kılıçoğlu 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 kriterlere uygunluğunu takip etmek
- 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, yarışma ve seminerlerle öğrencilerde farkındalık yaratmak

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI- SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurulması. Yemekhane ve Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması.	EYLÜL Okul Müdürlüğü			
2	Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından beslenme dostu okul yıllık çalışma planının hazırlanması.	EYLÜL Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
3	Beslenme dostu okul projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi. Kantin denetiminin yapılması.	EYLÜL Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI- SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	“3-4 Ekim Dünya Yürüyüş Günü” ile ilgili pano hazırlanması.	EKİM Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
2	Öğrencilerimize ara öğün alışkanlığı kazandırmak için planlanan teneffüs saatlerinde sağlıklı ara öğün yeme etkinliklerinin düzenlenmesi.	EKİM Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
3	“15 Ekim Dünya El Yıkama Günü” ile ilgili pano hazırlanması. “16 Ekim Dünya Gıda Günü” ile ilgili pano hazırlanması.	EKİM Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
4	Öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, e-okul sistemine girilmesi ve beden kitle endeksinin hesaplanarak öğrencilere bildirilmesi. “Çölyak Hastalığı” ile ilgili seminer verilmesi. Kantin denetiminin yapılması.	EKİM Beden Eğitimi Öğretmenleri Sınıf Rehber Öğretmenleri Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

	ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI- SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Çeşitli spor dallarında takımların kurulması ve müsabakalara (turnuvalara) katılımlarının planlanması.	KASIM Beden Eğitimi Öğretmenleri			
2	Biyoloji ve Sağlık Bilgisi derslerinde 14 Kasım Diyabet Günü ile ilgili öğrencilere bilgi verilmesi. “14 Kasım Diyabet Günü” ile ilgili pano hazırlanması.	KASIM Biyoloji Öğretmenleri			
3	14-18 KASIM 2022 1. DÖNEM ARA TATİL				
4	Ağız ve Diş Sağlığı ile ilgili seminer verilmesi. Yabancı dil derslerinde “Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam” konulu sunuların yapılması.	KASIM Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Yabancı Dil Öğretmenleri			
5	Sağlık için her öğle arası voleybol, basketbol, futbol ve masa tenisi müsabakalarının organize edilmesi spor etkinliklerinin yapılması. Kantin denetiminin yapılması.	KASIM Beden Eğitimi Öğretmenleri Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Velilere sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda bilgilendirmeler yapılması.	ARALIK Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Okul Müdürlüğü			
2	Yerli Malı Haftası ile ilgili pano hazırlanması	ARALIK Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
3	Sınıflar arası turnuvalar düzenlenmesi. Okul web sayfasında beslenme dostu okul bölümünün güncellenmesi.	ARALIK Beden Eğitimi Öğretmenleri Okul Müdürlüğü			
4	Okul içi "Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam" konulu resim yarışması etkinliği düzenlenmesi. Kantin denetiminin yapılması.	ARALIK Görsel Sanatlar Öğretmenleri Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi. Beden eğitimi derslerinde dersin ve sporun önemi hakkında bilgilendirmeler yapılması.	OCAK Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Beden Eğitimi Öğretmenleri			
2	Sağlıklı yaşamak için “müzik ruhun gıdasıdır” sloganıyla müzik çalışmalarının yapılması.	OCAK Müzik Öğretmenleri			
3	Toplum sağlığı merkezi ile işbirliği yapılarak risk grubunda bulunan öğrencilere bilgilendirme yapılarak, örnek beslenme planlarının verilmesi. Kantin denetiminin yapılması. 1.Dönem çalışmalarının değerlendirilmesi ve yapılan çalışmaların web sayfasında yayınlanması.	OCAK Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Kantin Denetleme Kurulu Okul Müdürlüğü			
YARIYIL TATİLİ (23 OCAK 2023-3 ŞUBAT 2023)					

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Toplum Sağlığı Merkezi ile iş birliği yapılarak öğrencilere hijyen eğitimi verilmesi, kantinde çalışan personelin hijyen eğitimi sertifikası almalarının sağlanması.	ŞUBAT Okul Müdürlüğü			
2	Risk Grubunda bulunan öğrencilerin aile hekimlerine yönlendirilmesi çalışmaları.	ŞUBAT Beden Eğitimi Öğretmenleri			
3	Toplum Sağlığı Merkezi ile işbirliği yapılarak okul öğrenci, öğretmen ve çalışanlarına “Sağlıklı beslenme ve obezite” konusunda seminer verilmesi.	ŞUBAT Rehber Öğretmenler Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
4	T.D. Edebiyat öğretmenlerince Sağlıklı Beslenme ile ilgili yarışmaların düzenlenmesi. Kantin denetiminin yapılması.	ŞUBAT Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenleri Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Ergenlerde sağlık adlı broşürün, hazırlanıp velilere dağıtılması.	MART Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
2	Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi.	MART Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
3	“22 Mart Dünya Su Günü” ile ilgili pano hazırlanması.	MART Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
4	Öğrencilerimize ara öğün alışkanlığı kazandırmak için planlanan teneffüs saatlerinde ara öğün yeme etkinliklerinin düzenlenmesi. Kantin denetiminin yapılması.	MART Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar arası turnuvaların düzenlenmesi. Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi. “7 Nisan Dünya Sağlık Günü” ile ilgili pano hazırlanması.	NİSAN Beden Eğitimi Öğretmenleri Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
2	Okul içi sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamla ilgili afiş, broşür hazırlanması.	NİSAN Görsel Sanatlar Öğretmenleri			
3	17-20 NİSAN 2023 2. DÖNEM ARA TATİLİ				
4	Öğrencilerimize ara öğün alışkanlığı kazandırmak için planlanan teneffüs saatlerinde sağlıklı ara öğün yeme etkinliklerinin düzenlenmesi. Kantin denetiminin yapılması.	NİSAN Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	El hijyeni ile ilgili bilgi verilmesi	MAYIS Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
2	“9 Mayıs Dünya Çölyak Günü” için pano hazırlanması. “10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü”nün Kutlanması.	MAYIS Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Beden Eğitimi Öğretmenleri			
3	Yaz aylarında sağlıklı beslenme adlı broşür hazırlanarak öğrencilerle paylaşılması.	MAYIS Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Biyoloji Öğretmenleri Görsel Sanatlar Öğretmenleri			
4	“22 Mayıs Dünya Obezite Günü” ile ilgili pano hazırlanması.	MAYIS Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi			
5	Kantin denetiminin yapılması.	MAYIS Kantin Denetleme Kurulu			

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI-SORUMLULAR	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar arası turnuvaların düzenlenmesi.	HAZİRAN Beden Eğitimi Öğretmenleri			
2	Beslenme dostu bilgilendirme panosunun güncellenmesi. Yıl boyunca yapılan çalışmalarının değerlendirilmesi ve yapılan çalışmaların web sayfasında yayınlanması.	HAZİRAN Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam Ekibi Okul Müdürlüğü			