 **AHMET RASİM ANADOLU LİSESİ**

**2017-2018 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI BESLENME DOSTU OKUL PLANIDIR.**

|  |
| --- |
| **AMAÇ:**  İstanbul ili Ahmet Rasim Anadolu Lisesi’nde Beslenme Dostu Okul Programının aşağıda belirtilen uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 2017-2018 eğitim öğretim yılı sonunda aşağıda belirtilen davranışları kazanmaları amaçlanmaktadır:   * Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapımıza uygun bir beslenme eğitimi öğretimi programı oluşturarak aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için, çocuklarda ve ailelerde sağlıklı beslenme alışkanlığı geliştirmek, * Ergenlik döneminde obezite konusunda öğrencileri ve velileri bilgilendirmek ve tüm aile bireylerinde beslenme bilinci oluşturmak, * Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları yapmak ve okul çalışanlarını sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda bilinçlendirmek, * Sağlıklı nesillerin yetişmesini sağlamak amacıyla beslenme eğitim hizmeti sağlamak. * Sağlık risklerine göre (hiperlipidemi, troid hastalıkları, demir yetersizliği, kansızlık, diyabet vb.) öğrenci velilerini bilinçlendirmek ve çocuk ve aile beslenmesi programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek. |
| **HEDEFLER:**   * Okulumuzda “Beslenme Dostu Okul Projesi” ile öğrencileri, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik etmek ve bu konuda çalışmalar yaparak farkındalık kazandırmak, * Öğrencilerin sağlıksız beslenme ve sağlıklı beslenme arasında farklılıkları saptamasını sağlamak, * Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığı artırmak ve sağlıksız beslenme oranında azalma gerçekleştirmek, * Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaları desteklemek ve uygulamak, * Hareketli yaşam kavramını davranış haline getirmek ve öğrencilere bu konuda örnek olmak, * Çeşitli spor dallarında takımlar oluşturmak ve öğrencileri bu takımlara katmak, * Sağlıklı beslenme ile ilgili olarak öğrencileri ara öğün yapmaya teşvik etmek, * Okulda süt, ayran ve meyve tüketerek öğrencilere örnek olmak, * Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrenciler velileri ile görüşmeler yaparak sağlık kuruluşlarına yönlendirmek ve öğrencilerin sağlıklı ve hareketli bir yaşam sürmelerini sağlamak hedeflenmektedir. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NO** | **AY** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIKLAMALAR** |
| **1** | **KASIM** | 1. Beslenme dostu okul projesi yıllık planının hazırlanması. 2. Okulda diyabet eğitim programı kapsamında hazırlanan “okulsagligi.meb.gov.tr” sayfasında yayınlanan “Dünya Diyabet Günü” olan 14 Kasım 2017 gününün içerisinde yer aldığı haftada “Çocuklarda Diyabet, Çocuklarda Şişmanlık ve Sağlıklı Beslenme” konulu videoları izleme ve öğrencilere farkındalık kazandırılması. 3. Beden eğitimi derslerinde fiziksel aktivitenin yararlarının ve hareketsiz bir yaşamın risklerinin anlatılması. 4. Okul Kantini Denetleme Komisyonu ile görüşmeler yapılması ve kantin çalışanlarının güvenli gıda üretimi ve sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirilmesi ve alınması gereken tedbirlerin değerlendirilmesi. | 1-3. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafınca hazırlanacaktır.  2-Rehber öğretmen sorumluluğunda tüm öğretmenler  4.Kantin Denetleme Ekibi tarafından incelemeler yapılıp rapor hazırlanacaktır. |
| 2 | **ARALIK** | 1. Beslenme Dostu Okul bilgilendirme panosunun oluşturulması. 2. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içinde münazara ortamı yaratma ve akran eğitimi sağlama ve sınıf panoları oluşturma. 3. Okullar arası düzenlenen spor yarışmalarına öğrencilerin katılımlarını sağlama ve dansın insan hayattaki yerinin öğrencilere anlatılması ve dans gruplarının oluşturulması ve halk oyunları grubunun oluşturulması. 4. Doğa gezilerinin sağlıklı yaşam üzerindeki etkisini öğrencilere anlatma ve Uludağ’da konaklamalı kayak kampı düzenleme 5. 12-18 Aralık “Yerli Malı Haftasında” sağlıklı besinlerin hazırlanması ve tüketilmesini sağlama. 6. Okul kantinin denetlenmesi. | 1-2-5. Gönüllü öğrenciler ve Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından bilgilendirici panolar oluşturulacaktır.  3-4. Beden Eğitimi Öğretmeni  tarafından  aktivite etkinlikleri  oluşturulacaktır.  6.Kantin Denetleme Ekibi |
| **NO** | **AY** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIKLAMALAR** |
| 3 | **OCAK** | 1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında koridor panolarına poster, afiş ve broşürlerin asılması. 2. Öğrencilerin ara öğünlerde sağlıklı beslenmelerini sağlamak amacıyla TC. Sağlık Bakanlığı’nın “Okul öncesi ve okul çağı çocuklara yönelik beslenme önerileri ve menü programları” kitabından yararlanarak sağlıklı ara öğün içeriklerinin panolarda sergilenmesi. 3. Öğrencilere T.C. Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı’nın güvenilir gıda konusunda oluşturduğu ALO 174 GIDA HATTI ve [www.alo174.gov.tr](http://www.alo174.gov.tr) internet sitesinin tanıtımının yapılması. 4. Okulumuzun düzenlemiş olduğu Uludağ kayak kampında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen etkinliklerin gerçekleştirilmesi. 5. Okulun internet sayfasında beslenme dostu okul   projesi köşesinin oluşturulması.   1. Velilerin beyaz bayrak ve beslenme dostu okul sertifikası hakkında bilgilendirilmesi. 2. Okul kantinin denetlenmesi. | 1-2-4-5 İlçe Sağlık Müdürlüğü ve Web  sayfalarından broşür temin edilecektir. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafınca hazırlanacaktır.  3.Rehber öğretmen sorumluluğunda tüm öğretmenler  6.Proje Koordinatörü  7. Kantin Denetleme Ekibi |
| 4 | **ŞUBAT** | 1. Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. 2. Risk grubu(zayıf,şişman) öğrencilerin velilerinin bilgilendirilmesi ve aile hekimlerine yönlendirilmesi. 3. El hijyeni, temiz içme/kullanma suyu, su ve gıdalarla bulaşan hastalıklar hakkında afişlerin uygun yerlere asılması ve öğrencilerin konuyla ilgili araştırma yapıp hazırladıkları dokümanları sınıf panosunda sergilemesi. 4. Beden eğitimi derslerinde 12-18 yaş grubuna uygun olan yüksek şiddetli aktivitelerin basketbol, futbol, hızlı dans vb. gerçekleştirilmesi. 5. Okul kantinin denetlenmesi. | 1-2 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Rehberlik Servisi tarafınca hazırlanacaktır.  3-Gönüllü öğrenciler  4. Beden Eğitimi Öğretmeni  5. Kantin Denetleme Ekibi |
| **NO** | **AY** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIKLAMALAR** |
| 5 | **MART** | 1. 11-17 Mart “Dünya Tuza Dikkat Haftası kapsamında velilere yönelik ilgili branş öğretmeni veya diyetisyen, doktor, hemşire vb. bir uzman ile ilgili konularda toplantı, seminer gibi eğitim etkinlikleri düzenlenmesi. Velilerin sağlıklı beslenme konusunda bilinçlendirilmesi. 2. Velilere yönelik broşür, kitapçık gibi eğitim materyalleri hazırlama ve düzenlenen etkinlikte materyallerinin dağıtımının sağlanması. 3. “22Mart” Dünya Su Günü” kapsamında okul ve sınıf panolarının düzenlenmesi. 4. Okul bahçesinde öğrencilerin bahçe işleri uygulamalarını sağlama. 5. Beden eğitimi derslerinde yüksek şiddetli aktivitelerin basketbol, futbol, hızlı dans vb. gerçekleştirilmesi. 6. Okul kantinin denetlenmesi. | 1-2-4 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Rehberlik Servisi tarafınca hazırlanacaktır.  3-Gönüllü öğrenciler  5. Beden Eğitimi Öğretmeni  6. Kantin Denetleme Ekibi |
| 6 | **NİSAN** | 1. 7 – 13 Nisan “Dünya Sağlık Haftası” kapsamında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici okul içi etkinlikler ve resim yarışması düzenleme. 2. Sağlık beslenmeyi desteklemek amacıyla okulumuzda kermes düzenlenmesi. 3. Beden eğitimi derslerinde kas kuvvetlendiren aktivitelerin halat çekme, mekik vb. gerçekleştirilmesi. 4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı destekleyen okul gezisi planlama ve gerçekleştirme. 5. Risk grubundaki öğrencilerin takibi ve durum değerlendirilmesi. 6. Okul kantinin denetlenmesi. | 1-2-4 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Rehberlik Servisi tarafınca hazırlanacaktır.  3. Beden Eğitimi Öğretmeni  5. Rehberlik Servisi tarafınca hazırlanacaktır.  6. Kantin Denetleme Ekibi |
| **NO** | **AY** | **ETKİNLİKLER** | **AÇIKLAMALAR** |
| 7 | **MAYIS** | 1. “10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü” kapsamında okul bahçesinde etkinlikler gerçekleştirme. 2. Toplum sağlığı merkezlerinde görev yapan bir uzmanın katılımıyla okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında eğitim verilmesi. 3. 19 Mayıs Atatürk’ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı kapsamında toplu katılımlı sportif aktiviteler ve öğretmen-öğrenci takım yarışmaları düzenleme. 4. Sınıflar arası basketbol, voleybol, futbol müsabakalarının düzenlenmesi. 5. 22 Mayıs Dünya Obezite Günü kapsamında öğrencilerin sınıf içinde münazara ortamı yaratarak akran eğitiminden faydalanmalarını sağlama ve konuyla ilgili hazırlanan afiş ve resimlerin sınıf panolarında sergilenmesi. 6. Okul kantinin denetlenmesi | 1-3-5.Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Rehberlik Servisi tarafınca hazırlanacaktır.  2-Toplum sağlığı merkezlerinde görev yapan bir uzman  4.Beden Eğitimi Öğretmeni  6.Kantin Denetleme Ekibi |
| 8 | **HAZİRAN** | 1. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konulu anket uygulamasının gerçekleştirilmesi. 2. Yaş bazında anket sonuçlarının değerlendirilmesi ve sonuçların okul sitesinde paylaşılması. 3. Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında yapılan anket sonuçlarının ve tüm etkinliklerin panolarda sergilenmesi. 4. Okul kantinin denetlenmesi. 5. Beden eğitimi derslerine aktif katılan öğrenci yüzdesindeki değişim, sağlıklı beslenme ile ilgili tüketim alışkanlıklarındaki değişim, yaş ve cinsiyete göre yüksek ve düşük bulunan öğrenci yüzdesindeki değişimin ve yapılan tüm çalışmaların değerlendirilmesi. | 1-Rehber öğretmen sorumluluğunda tüm öğretmenler  2-3-5 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Rehberlik Servisi tarafınca hazırlanacaktır.  4.Kantin Denetleme Ekibi |