

EK-4: ISPARTA ŞEHİT ALİ İHSAN KALMAZ ANDOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAC: Isparta İli Şehit Ali İhsan Kalmaz Anadolu Lisesinde Beslenme Dostu Okul Programının, Sağlıklı Beslenme ve Düzenli Egzersiz uygulamaları ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının yılsonunda Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama davranışları kazanmaları, Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Spor yapma davranışlarını % 40 artırmak.

HEDEFLER:

Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşama konusunda farkındalık kazandırmak,
Kendi yaşam biçimini bu çalışma öncesi ve sonrasına göre karşılaştırmak,
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği öncesi ve sonrasındaki farklarını saptamak,
Sağlıklı Beslenme, Düzenli Egzersiz ve Sporun bir yaşam biçimi davranışı oluşturmak,
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliğine çevresindeki insanları da katmak,
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliklerine düzenli katılmak,
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam etkinliği ile öğünler dışındaki yeme alışkanlığını % 60 oranında azaltmak,
Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli çalışmaları yapmak
Veli ve öğrencilere hareketli yaşam konusunda örnek olmak
Beslenmelerinde sağlıklı gıdaları seçmek,
Düzenli Egzersiz ve Spor ile yaşam ile ilgili etkinlikleri yaşamında uygulamak,
Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz çalışmalarında okulun ve çevrenin tüm imkanlarını kullanmak,
Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda ve okul dışında yapılan çalışmaları desteklemek,
Sağlıklı yaşam ve düzenli egzersiz için okulda etkinlikler düzenlemek

ETKİNLİKLER ve İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME-DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin -Kurulması.	Eylül 2017			
Kantin Denetleme Ekibinin oluşturulması	Eylül 2017			
Yıllık çalışma planının hazırlanması ve internette yayınlanması	Eylül 2017			
Dünya süt günü nedeniyle süt içme etkinliği ve sınıf panolarının hazırlanması	Ekim 2017			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Ekim 2017			
Dünya yürüyüş günü nedeniyle yürüyüş düzenlenmesi ve Okul panosunun hazırlanması	Ekim 2017			
Ekim ayı raporunun yazılması	Ekim 2017			
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Kasım 2017			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Kasım 2017			
Sağlıklı Hayat –Sağlıklı Beslenme konusunda Beden Eğitimi Öğretmeni Mehmet Ali KARTAL ve Biyoloji Öğretmeni Gülşen ALBAYRAK tarafından velilere seminer verilmesi	Kasım 2017			
Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması	Kasım 2017			

Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi	Kasım 2017			
Dünya diyabet günü nedeniyle Abur Cubura Son Etkinliği yapılması (resim, drama, sergi vb)	Kasım 2017			
Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	Kasım 2017			
Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi	Kasım 2017			
Kasım ayı raporu yazılması	Kasım 2017			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Aralık 2017			
El hijyeni hakkında öğrencilerin bilgilendirmesi	Aralık 2017			
Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	Aralık 2017			
Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Aralık 2017			
Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul İnternet sayfasında sergilenmesi	Aralık 2017			
Aralık ayı rapor yazılması	Aralık 2017			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Ocak 2018			
Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	Ocak 2018			

1.Dönem yapılan çalışmaların değerlendirilmesi.	Ocak 2018			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Şubat 2018			
Sınıf içi beslenme okul panolarının güncellenmesi	Şubat 2018			
Meyve ve süt günleri düzenlemek	Şubat 2018			
Öğrencilere doğru beslenme için neler yapabileceklerini etkinliklerle anlatmak (cd, resim,hikaye,drama vb)	Şubat 2018			
Şubat ayı raporu yazılması	Şubat 2018			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Mart 2018			
Fast food hakkında bilgilendirme	Mart 2018			
Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılması	Mart 2018			
Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd izletilmesi	Mart 2018			
Dünya Su Günü etkinliği yapılması	Mart 2018			
Mart ayı rapor yazılması	Mart 2018			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Nisan 2018			

Okul bahçesinin düzenlenmesi	Nisan 2018			
Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında bilgilendirme	Nisan 2018			
Sağlıklı için yürüyüş yapılması	Nisan 2018			
Velilerimizle sağlıklı hayat için nelerin yapıldığı ile ilgili anket yapılması	Nisan 2018			
Nisan ayı rapor yazılması	Nisan 2018			
Sağlık için spor etkinliğinin yapılması	Mayıs 2018			
Okul çevresinde sağlıklı hayat sağlıklı yaşam konularında farkındalık yaratmak için çevre esnaf ve mahalle sakinleri ile görüşmek	Mayıs 2018			
Velilerin katılımı ile okulumuzda sabah sporu yapmak	Mayıs 2018			
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi; beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Mayıs 2018			
Sağlıklı beslenme günü ve Dünya Obezite Günü nedeniyle "Çocuğumu abur cuburdan uzak nasıl tutabilirim?" etkinliği düzenlemek.	Mayıs 2018			
Yıl boyunca yapılan çalışmalarını sergilemek	Mayıs 2018			
Genel değerlendirme	Haziran 2018			

Beslenme ve Hareketli Hayat Ekibi

Belma GÜLCÜ GÜR
Biyoloji Öğretmeni

Emine EROĞLU
İngilizce Öğretmeni

Gülşen ALBAYRAK
Biyoloji Öğretmeni

Hakan DOĞANAY
Matematik Öğretmeni

Kubilay KÖMÜRCÜ
Beden Eğitimi Öğretmeni

Mehmet Ali KARTAL
Beden Eğitimi Öğretmeni

Neriman ULUSOY
Rehber Öğretmen

Sema AKASLAN
Resim Öğretmeni

Yasemin ŞENOL GÜNDOĞDU
Rehber Öğretmen

Hasan Ali CİRELİ
Yardımcı Personel

Salih DEĞİRMEN
Yardımcı Personel

Şeyma GÜRDAĞ
Okul Aile Birliği Temsilcisi

Ramazan ALTINKARA
Öğrenci Temsilcisi

Abdurrahman TÜRKAN
Müdür Yardımcısı

Halil GÖÇER
Okul Müdürü

