

HEREKE ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

BESLENME DOSTU OKUL
ÇALIŞMA PLANI

2019/2020

AMAÇ:

Kocaeli Körfez Hereke Anadolu İmam Hatip 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) Öğrenci velilerinde sağlıklı beslenme ve güvenilir gıda gibi konularda farkındalığın artırılmasını sağlamak
- 7) Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularındaki gün ve haftaları etkin bir şekilde kutlamak
- 8) Öğretmenler olarak Sağlıklı beslenme konusunda kazanılacak davranışlar konusunda örnek olmak
- 9) Öğrencilere fiziksel uygunlukları hakkında bilgi vermek
- 10) Yaş cinsiyet ve fiziksel duruma uygun fiziksel aktivite eğitimi vermek
- 11) Öğrencilerin günlük yaşamlarında fiziksel aktiviteyi artırmak
- 12) Pano afiş ve seminerlerle öğrencilerde farkındalık yaratmak

ETKİNLİKLER VE İZLEME-DEĞERLENDİRME

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibinin Kurulması.	EKİM			
2	Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi Tarafından Beslenme Dostu Okul Yıllık Çalışma Planının Hazırlanması.	EKİM			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Belenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi.	KASIM			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Oluşturulması.	KASIM			
3	Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması Ve Müsabakalara (Turnuvalara) Katılımın Sağlanması.	KASIM			
4	11.Sınıflar Arası Masa Tenisi Turnuvası Düzenlenmesi.	KASIM			
5	14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrenciler Tarafından Pano Oluşturulması.	KASIM			
6	Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Tespit Edilmesi, Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Sonuçlarının Değerlendirilmesi.	KASIM			
7	18-24 Kasım Ağız ve Diş sağlığı Haftası ile ilgili öğrenciler tarafından pano hazırlanması.				
8	Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	KASIM			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması.	ARALIK			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Oluşturulması.	ARALIK			
3	Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması.	ARALIK			
4	Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün Oluşturulması.	ARALIK			
5	Öğrencilerin Sosyal Medyaya Olan İlgilerinden Yararlanarak Onlara Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Her Daim Hatırlatacak Körfez Hereke Anadolu İmam Hatip Lisesi Beslenme Dostu Okul Grubunun Kurulması.	ARALIK			
6	9.Sınıflar Arası Masa Tenisi Turnuvası Düzenlenmesi.	ARALIK			
7	Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	ARALIK			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi.	OCAK			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	OCAK			
3	Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Fast-Food Ve Hazır İçecekler, Beslenme Alışkanlıkları Ve Obezite İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi.	OCAK			
4	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Resim Yarışması Düzenlenmesi.	OCAK			
5	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Kompozisyon Yarışması Düzenlenmesi.	OCAK			
6	Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.	OCAK			
7	Öğrencilerimize Ara Öğün Alışkanlığı Kazandırmak İçin 3. Ders Saati Meyve Yeme Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	OCAK			
8	1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.	OCAK			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	ŞUBAT			
2	10.Sınıflar Arasında Masa Tenisi Yarışmasının Düzenlenmesi.	ŞUBAT			

3	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Şiir Yarışması Düzenlenmesi.	ŞUBAT			
4	Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İle İlgili 11.Sınıf Öğrencilerine Dart yarışmasının Yaptırılması.	ŞUBAT			
5	Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları.	ŞUBAT			
6	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	ŞUBAT			
7	9.Sınıf Öğrencilerinin Sağlık Bilgisi Dersi Kapsamında Yeterli ve Dengeli Beslenme hakkında bilgilendirme seminerinin yapılması.	ŞUBAT			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Ergenlerde Sağlık Adlı Broşürün, Hazırlanıp Velilere Dağıtılması.	MART			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	MART			
4	22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması.	MART			
5	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf Temsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi.	MART			
	11-17 Mart Dünya Tuza dikkat haftası ile ilgili öğrencilerin pano hazırlaması.	MART			
6	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	MART			
ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar Arasında Satranç Müsabakalarının Düzenlenmesi.	NİSAN			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	NİSAN			
3	7 Nisan Dünya Sağlık Gününün Kutlanması.	NİSAN			
4	15 Nisan Büyümenin izlenmesi günü. Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Yeniden Ölçülmesi, Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Sonuçlarının Değerlendirilmesi.	NİSAN			
6	Yaz Aylarında Sağlıklı Beslenme Adlı Broşür Hazırlanarak Velilerle Paylaşılması.	NİSAN			
7	Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.	NİSAN			
8	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin	NİSAN			

Düzenlenmesi.				
---------------	--	--	--	--

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Gününün Kutlanması.	MAYIS			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	MAYIS			
3	Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü Etkinlikleri Kapsamında Öğretmenler Ve Öğrencilerle Birlikte Doğa Yürüyüşünün Düzenlenmesi.	MAYIS			
4	22 Mayıs Dünya Obezite Gününün Sınıf Temsilcileri Tarafından Kutlanması.	MAYIS			
5	Tüm Öğretmen Ve Öğrencilere Obezite Konusunda Seminer Verilmesi.	MAYIS			
7	Öğretmenler Arası m Masa Tenisi Turnuvasının Düzenlenmesi.	MAYIS			
8	El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi.	MAYIS			
9	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	MAYIS			
11	Nevruz Kutlamaları ve Geleneksel Bahar Şenliği çerçevesinde okul bahçesinde piknik düzenlenmesi ve sportif müsabakaların yapılması.	MAYIS			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beden Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Kişisel Gelişimine Katkı Sağlayacak Etkinlikler Yapılması.	HAZİRAN			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	HAZİRAN			
3	Tüm sınıflarda 3. Ders Saati Ara Öğün Etkinliklerinin Düzenlenmesi.	HAZİRAN			
4	Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.	HAZİRAN			

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Aşağıdaki isimlerden oluşmuştur.

S.N	GÖREVİ/BRANŞI	ADI SOYADI
1	OKUL MÜDÜRÜ	HÜLYA DÜZGÜN
2	MÜDÜR YARD	ZÜLFİKAR GÜLDEREN
3	MÜDÜR YARD	SEDAT ÇAKIR
4	TARİH ÖĞRETMENİ	MAHMUT ÇİFTÇİBAŞI
5	MATEMATİK ÖĞRETMENİ	MEVLÜT ERBİLEN
6	EDEBİYAT ÖĞRETMENİ	ÖMER KOCAOĞLU
7	TÜRKÇE ÖĞRETMENİ	EMİNE ÇORBACI
8	FEN BİLGİSİ ÖĞRETMENİ	ZELİHA AKBEY
9	YABANCIDİL ÖĞRETMENİ	SADETTİN OLGUN
10	REHBER ÖĞRETMEN	FATMA ŞENİZ ATEŞ
11	BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ	ELİF LERMİ BEKDEMİR
12	DKAB ÖĞRETMENİ	MERVE TÜL MELCİK
13	OKUL AİLE BİRLİĞİ	ALAATTİN KARAKOÇ

ELİF LERMİ BEKDEMİR
Beden Eğit. Öğretmeni.

FATMA ŞENİZ ATEŞ
Rehber Öğretmen

MAHMUT ÇİFTÇİBAŞI
Tarih Öğretmeni

MEVLÜT ERBİLEN
Matematik Öğretmeni

ÖMER KOCAOĞLU
Edebiyat Öğretmeni

EMİNE ÇORBACI
Türkçe Öğretmeni

ZELİHA AKBEY
Fen Bilgisi Öğretmeni

SADETTİN OLGUN
Yabancı Dil Öğretmeni

MERVE TÜL MELCİK
DKAB Öğretmeni

ALAATTİN KARAKOÇ
Okul Aile Birliği Başkanı

ZÜLFİKAR GÜLDEREN
Müdür Yrd.

SEDAT ÇAKIR
Müdür Yrd.

HÜLYA DÜZGÜN
Okul Müdürü

HEREKE ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ