



**AMAÇ:**

Manisa Hasan Türek 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:**

- 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 Bakanlığı'nın belirlediği kriterlerde uygun hale getirmek.
- 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 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			
3	Yıllık çalışma planının hazırlanıp internette yayınlanması.	EKİM			
4	Beslenme Dostu Okul panosunun oluşturulması, afişlerin asılması.	EKİM			
5	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi.	EKİM			
ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sağlık için spor etkinliklerinin yapılması.	KASIM			
2	“Sağlığım için bisiklet sürüyorum(Tarihe Pedalla Açılan Yol)” etkinliğinin yapılması.	KASIM			
3	Okul bahçesinde sağlıklı yaşam sporu yapılması.	KASIM			
4	Veli bilgilendirme toplantılarında sağlıklı beslenme konularına değinilmesi	KASIM			
5	Okul beslenme programı hakkında ve sağlıklı beslenme konusunda öğrencilere bilgiler verilmesi.	KASIM			
6	Okul beslenme panosunda Sağlıklı ve Dengeli Beslenme ilgili bilgiler duyurulması	KASIM			
7	“14 Kasım Dünya Diyabet Günü” nedeniyle abur cubur son etkinliği yapılması.	KASIM			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Öğrencilerin boy, kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi.	ARALIK			
2	El hijyeni hakkında sınıfları bilgilendirme.	ARALIK			
3	Okul beslenme panosunda “Sağlıklı ve Dengeli Beslenme” ile ilgili bilgiler duyurulması.	ARALIK			
4	Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması Ve Müsabakalara (Turnuvalara) Katılımın Sağlanması	ARALIK			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Okulun web sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.	OCAK			
2	Fastfood hakkında bilgilendirme. Abur cuburlar hakkında bilgilendirme	OCAK			
3	“Tuza Dikkat!” konulu pano çalışması.	OCAK			
4	Meyve ve süt günleri düzenlemek.	OCAK			
5	Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi, beden kitle indekslerinin hesaplanarak veliler ile paylaşılması. Sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi.	OCAK			

ETKİNLİKLER		UYGULAM A ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Öğrencilere doğru beslenme hakkında eğitici cd. İzletilmesi.	ŞUBAT			
2	Sağlıklı Yaşamak İçin "Müzik Ruhun Gıdasıdır" Sloganıyla Şarkı Ve Drama Çalışmalarının Yapılması.	ŞUBAT			
3	Ergenlerde Sağlık Adlı Broşürün, Hazırlanıp Velilere Dağıtılması.	ŞUBAT			

ETKİNLİKLER		UYGULAM A ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Okulda "Sağlıklı Beslenme" konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik olarak abur cubur yerine ara öğün olarak kuruyemiş (fındık, ceviz, badem vb.) tüketimi etkinliğinin yapılması.	MART			
2	Tükettiğimiz hazır içecekler hakkında pano hazırlanması.	MART			
3	"22 Mart Dünya Su Günü" dolayısıyla konferans yapılması.	MART			

ETKİNLİKLER		UYGULAM A ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Ağız ve diş sağlığı ile ilgili alanında uzman kişileri çağırarak sunum yapılması.	NİSAN			
2	“Sağlık için yürüyüş” yapılması.	NİSAN			
3	“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.”	NİSAN			
4	Hijyen kurallarının okul beslenme panosu ve sınıf panolarında duyurulması.	NİSAN			

ETKİNLİKLER		UYGULAM A ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Çeşitli dallarda sınıflar arası spor karşılaşmalarının yapılması.	MAYIS			
2	“Sağlığım için bisiklet sürüyorum.”	MAYIS			
3	10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Gününün Kutlanması.	MAYIS			
4	HTAL FEST (Geleneksel HTAL Gençlik Festivali)	MAYIS			
5	“22 Mayıs Dünya Obezite Günü” ile ilgili etkinlikler yapmak.	MAYIS			
6	“Obezite” ile ilgili broşür ve duvar gazetesi oluşturma.	MAYIS			
7	Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.	HAZİRAN			

Erhan AKALIN

Salih OKKALI

Yelda TANRIVERDİ

İpek ÖZYER

T. Gizem KIRTÜRK

Özden AY

Erkan KÜREK

Cezmi GÜNEŞ

Nüket BELGE

Bahar TİRYAKİOĞLU

Vasim AYDIN

Murat AYDOĞDU

Arif Gürbüz ORDULU

Serpil ERDOĞAN

Tolga GÜLBOY

Fatma EREN

Mehmet KOÇ

Hasan KORKMAZ

.../...../2018

Mustafa ÖRNEK

Okul Müdürü