



2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
KUŞADASI MAKBULE HASAN UÇAR
ANADOLU LİSESİ

BESLENME
DOSTU OKUL
PROJESİ



EK-4: ETKİNLİKLER VE İZLEME DEĞERLENDİRME FORMU

2016-2017 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI

KUŞADASI MAKBULE HASAN UÇARANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

YILLIK ÇALIŞMA VE EYLEM PLANI

AMAÇ:

- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda yedikleri besinlerin sağlıklı olmasına dikkat etme oranlarının %48'lerden verilen eğitim ve uygulamalarla %60' lara çıkarmak
- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda tükettikleri günlük besinlerin vitamin ve mineral bakımından zengin olmasına dikkat etme oranını %23'lerden %40'lara çıkarmak
- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda öğünler arası yediği besinlere dikkat etme oranının %30 'lardan %50 'lere çıkarmak
- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda içeriğini bilmediği besinlerden kaçınma oranını %43'lerden %63 'lere çıkarmak
- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda Alışverişlerde etiket okuma oranını %40 lardan %80'lere çıkarmak
- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda doğal ürünleri tüketme oranını %38'lerden %60 lara çıkarmak
- Beslenme dostu okul programı uygulamaları ile öğrenci ve okul çalışanlarının 8 aylık süre sonunda Düzenli aktivite yapma oranını %45lerden %90 lara çıkarmak

HEDEFLER:

- Gençlerde pozitif beslenme alışkanlığını arttırmak
- Besin seçimi konusunda bilgilendirmek
- Sağlıklı beslenme ve aktivite ile ilgili davranışların kontrol edilmesini sağlamak
- Gençleri fiziksel aktivite ve egzersizlere özendirmek
- Gençlerin Obezite konusunda bilinç düzeyini arttırmak
- Gençlerin diyabet konusunda bilinç düzeyini arttırmak
- Velilerin sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam konusunda bilinç düzeyini arttırmak
- Okul kantinindeki yemek listelerinin sağlık bakanlığının kriterlerine uygun olmasını sağlamak
- Öğrenci, öğretmen veli ve okul kantininin sağlıklı yaşamda hijyenin önemi konusunda bilinç düzeyini arttırmak

ETKİNLİKLER	UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME DEĞERLENDİRME
		EVET	HAYIR	
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibinin kurulması, bu ekibe sınıf temsilci ve veli temsilci, okul kantini görevlilerinden de katılım sağlanması	21-11-2016	X		Ekip kurulmuş olup 23-11-2016 tarihinde toplantı yapmıştır.
Yıllık çalışma ve eylem planının hazırlanması	28-11-2016	X		Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam ekibi tarafından okul yıllık çalışma ve eylem planı hazırlanmıştır.
Okul kantini denetim ekibinin kurulması konuyla ilgili bilgilendirme toplantısının yapılması	29-11-2016	X		Okul kantini denetim ekibi sene başı öğretmenler kurulunda seçilmiş olup konuyla yönetmelik doğrultusunda bilgilendirilmişlerdir.
Gençlerin beslenme alışkanlıkları ve alışveriş alışkanlıklarını tesbit edildiği öğrenci anket çalışması (sağlık dersi olan sınıflarda uygulama biyoloji ve beden eğitimi öğretmenleri)	30-11-2016 05-12-2016	X		Okulumuzdan örneklem alınarak 60 öğrenciye, 13 soruluk beslenme ve alışveriş alışkanlıklarının tesbitini sağlayan anket uygulanmış ve sonuçları alınmıştır.
Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal ve uluslararası gün ve haftalara etkin olarak katılım	14 Kasım Dünya Diyabet Günü 18-24 Kasım Ağız Diş Sağlığı Haftası 24 Kasım Çocuk Hakları Günü 10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü 22 Mayıs Dünya Obezite Günü	X		-Dünya diyabet günü kapsamında biyoloji ve sağlık bilgisi derslerinde konuyla ilgili bilgi verilerek okul panosu hazırlanmıştır. -Ağız diş sağlığı konulu eğitim ve okul panosu yapılmıştır. -24 Kasım Çocuk Hakları Günü kapsamında okul panosu hazırlanmıştır.
Sağlıklı yaşam konusunda diyetisyen tarafından okul öğrenci ve öğretmenlerine seminer verilmesi	29-11-2016	X		Doğru beslenme ve hareketin önemi konulu eğitim 01-12-2016 tarihinde diyetisyen Yavuz ÇELİK tarafından okulumuz 118 öğrenci ve 20 öğretmenin katılımı ile gerçekleşmiştir.
Halk sağlığı merkezinden gelecek	06-12-2016	X		Halk sağlığı merkezinden diyetisyen Fırat KAYA ve

eğitimcilerce öğrencilere vitamin mineral eksikliği, malnütrisyon, guatr,diş çürüğü,anemi konularında bilgilendirici eğitim verilmesi				hemşire Neriman DEMİR okulumuzda 120 öğrenci ,20 veli ve 10 öğretmene eğitim vermiştir.
Okuldaki tüm öğrencilerin boy ve kilolarının tesbiti, ve bu bilgilerin veliler ile paylaşılması(sınıf öğretmenleri)	12-12-2016 16-12-2016	X		Okulumuzdaki tüm öğrencilerin(320) beden eğitimi öğretmeni tarafından boy kilo ölçümleri alınarak vücut kitle endeksleri hesaplanmıştır.
Obezite ve şişmanlık sınırında olan yada aşırı zayıf olan öğrencilerin velilerinin bilgilendirilmesi ve yönlendirilmesi	19-12-2016 21-12-2016	X		Sonuçlar öğrenci ve velilerine bilgi verilmiştir.
Okulumuz velilerine sağlıklı nesiller yetiştirme ve beslenme konulu eğitim semineri	27-12-2016	X		Halk sağlığı merkezinden diyetisyen Fırat KAYA ve hemşire Neriman DEMİR okulumuzda 120 öğrenci, 20 veli ve 10 öğretmene eğitim vermiştir.
Okul kantininin denetlenmesi	Her ayın son günü 30-11-2016 30-12-2016 25-02-2017 25-03-2017 29-04-2017 27-05-2017	X		Denetimler planlama doğrultusunda yapılmaktadır.
Okul öğrencilerine voleybol antrenmanları	Yıl boyunca	X		
Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersizin faydaları konularında öğrenci sunumları (Beden Eğitimi derslerinde)	9.10.11.12.sınıflar yıl boyunca	X		Beden eğitimi derslerinde sağlıklı beslenme ve egzersizin önemi konulu sunum çalışmaları yapılmıştır.
Sağlıklı beslenelim uygulamasının başlatılması	Her ay	X		Her hafta sağlık derslerinde sağlıklı besinlerin getirilerek tüketilmesi aktivitesi yapılmıştır.
Beden eğitimi öğretmeni tarafından öğrencilere spor aktivitelerinin önemi ve	-02-01-2017 ve 06-01-2017 tarihleri arası 9.sınıflar -09-01-2017 ve 14-	X		-03-10-2016 basketbol sunumu 9. Sınıflar 80 Öğrenci 27-10-2016 futbol sunumu 9. Sınıflar 80 Öğrenci

hareketsiz yaşamın riskleri konulu eğitim	01-2017 tarihleri arası 10.sınıflar -12-01-2017 ve17-01-2017 tarihleri arası 11.sınıflar -19-01-2017 ve24-01-2017 tarihleri arası 12.sınıflar			-17-11-2016 voleybol oyunu sunumu 9. Sınıflar 80 Öğrenci 24-11-2016 su toplu oyunu sunumu 10.Sınıflar 100 Öğrenci 01-12-2016 buz hokeyi sunumu 10.Sınıflar 100 Öğrenci 08-12-2016 polo oyunu sunumu 11.Sınıflar 60 Öğrenci -19-12-2016 sağlıklı beslenme ve egzersizin önemi eğitimi 9-10-11-12 Sınıflar 100 Kişi -12-01-2017 doping sunumu yapılmıştır 11.Sınıflar 60 Öğrenci
Okul öğrencilerinin katılımı ile doğa yürüyüşlerinin yapılması	1.dönem : 3-4 Ekim dünya yürüyüş gününe katılım ve aylık doğa yürüyüşü 2.dönem:Aylık doğa yürüyüşü	X		1.Doğa Yürüyüşü:6 Kasım(22) 2.Doğa Yürüyüşü:27 Kasım(20) 3.Doğa Yürüyüşü:19 Mart(38)
Okul içi beslenme dostu okul panolarının oluşturulması(Biyoloji ve sağlık bilgisi dersi çalışmaları)	Yıl boyunca ekip tarafından güncellenecektir.	X		Okul panolarıda diyabet,ağız diş sağlığı ve çocuk hakları konularında pano hazırlamış ve çalışmalar güncellenmektedir.
Okul internet sayfasında "Beslenme" köşesinin "oluşturulması aylık güncellenmesi	06-02-2017 Her ay konuya göre güncelleme yapılacaktır.	X		
Sağlıklı beslenme rehberinin oluşturulup öğrencilere dağıtılması(sağlık bilgisi öğretmeni)	07-02-2017 ve 09-02-2017 tarihlerinde envanter oluşturma 10-02-2017 ve 11-02-2017 tarihlerinde öğrencilere dağıtım	X		Sağlıklı beslenme konusunda sağlık bilgisi dersi öğretmenin 07-02-2017 tarihinde 9.sınıf ta 100 öğrenciye konuyla ilgili eğitim vermiştir. Konuyla ilgili 10 kişilik bir örneklem grubuna envanter çalışması uygulamıştır.
Sağlık bilgisi dersinde sağlıklı beslenme ile ilgili bilgi yarışması düzenlenmesi	13-02-2017 18-02-2017		x	Çalışma mayıs ayında okulda yapılan gençlik şöeni etkinlikleri kapsamında düzenlenecektir.

Tükettiğimiz hazır içecekler ve fast food hakkında bilgilendirme	22-02-2017	X		Okulumuz sağlık bilgisi ders öğretmenini 20-02-2017 24-02-2017 tarihleri arasında sağlık bilgisi ve biyoloji derslerinde konuyla ilgili 9.sınıfta 100 öğrenciye bilgilendirme yapmış. Okul panosu hazırlanmıştır.
"Alışveriş yaparken etiket okuma" ve "Alo 174 gıda kontrol hattı" konulu eğitim düzenlenmesi(biyoloji, Sağlık ve Beden Eğitimi derslerinde)	27-02-2017 ve 03-03-2017 tarihleri arası	X		27.02.2017-03.04.2017 tarihlerinde sağlık bilgisi ve beden eğitimi derslerinde etiket okuma ve alo 174 gıda kontrol hattı hakkında 320 öğrenciye bilgi verilmiş ve konuyla ilgili afişler ve pano çalışması yapılmıştır.
Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam broşürlerinin hazırlanarak velilere gönderilmesi(sağlık bilgisi,beden eğitimi ve edebiyat öğretmenlerinin ortak çalışması)	06-03-2017 10-03-2017	X		Konuyla ilgili pano çalışması yapılmıştır.Öğrenci katılımlı broşür çalışması sağlık bilgisi öğretmeni tarafından düzenlenmiş olup öğrencilerin kendi hazırladıkları broşürleri ailelerine gönderildi. Çalışmaya 9.sınıflardan 90 öğrenci katıldı. Çalışma s10.11.12.sınıflarda nisan ayı içinde uygulanacaktır.
Kalp damar sağlığı ve beslenme ile ilişkisi konulu öğrenci ve öğretmen eğitimi	13-03-2017 17-03-2017	X		Konuyla ilgili pano çalışması hazırlanmıştır. eğitim verecek uzmanın programı mayıs ayına ertelenmiştir.
Besinlerin seçilmesi ve sağlıklı koşullarda saklanması konulu öğrenci ve velilere eğitim	20-03-2017 24-03-2017	X		22-03-2017 Çarşamba günü sağlık bilgisi öğretmeni 10 sınıftan 70 öğrenci,5 veli,4 öğretmenin katıldığı eğitim düzenlenmiştir.
Öğrenci boy ve kilolarının tekrar ölçümünün yapılması ve velilerinin bilgilendirilmesi	27-03-2017 30-03-2017	X		Beden eğitimi dersinde 324 öğrencinin boy ve kilo ölçümleri yapılmıştır.
El hijyeni ile ilgili sağlık bilgisi ve beden eğitimi derslerinde bilgilendirme çalışmalarının yapılması	03-04-2017 07-04-2017	X		Sağlık bilgisi derslerinde 9.sınıf 100 öğrenciye beden eğitimi derslerinde 10.sınıf 105 öğrenci,11.sınıf 68,12.sınıf 49 öğrenciye bilgilendirme çalışması yapılmıştır.
Okulda diyabet programı sunum	10-04-2017 14-04-2017			

çalışması				
Aile bireylerinin beslenme alışkanlıkları ve alışveriş alışkanlıklarını tespit edildiği öğrenci anket çalışması son test(sağlık dersi olan sınıflarda uygulama biyoloji ve beden eğitimi öğretmenleri)	17-04-2017 21-04-2017			
Okul öğrenci ve öğretmenlerinin katılımı ile bisiklet şenliğinin düzenlenmesi	23-04-2017			
Yaz aylarında sağlıklı beslenme konulu seminer	24-04-2017 28-04-2017			
Sınıflar arası spor müsabakalarının düzenlenmesi	15-05-2017 19-05-2017			
Okul öğrenci,öğretmen ve velilerin katılımı ile uçurtma şenliğinin düzenlenmesi	20-05-2017			
Öğrenci,okul çalışanları katılımı ile sağlıklı beslenme ve hareketli hayatı teşvik edecek yarışmalar,oyunlar ve spor müsabakalarının olduğu bir piknik düzenlemek	21-05-2016			

Ebru ERGEN
Müdür Yardımcısı

Sevgi AKAR
Rehber Öğretmeni

Makbule ÜNNECİ
Biyoloji Öğretmeni

Cevat BOR
Beden Eğitimi Öğretmeni

Furkan KARAMAN
Öğrenci Temsilcisi

Sultan ACAR
Kantin İşletmecisi

Zuhal BAKIR
Veli Temsilcisi

Şaban HAKBİLİR
Okul Müdürü

2016 2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
KUŞADASI MAKBULE HASAN UÇAR ANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ ANKET ÇALIŞMA RAPORUDUR.

BESLENME ALIŞKANLIKLARINI BELİRLEME ANKETİ	EVET	HAYIR	BAZEN	FİKRİM YOK
1.Yediğim besinlerin sağlıklı olmasına önem veririm	29 %48	23 %38	8 %13	0
2.Sağlıklı besinler tercih ederim	25 %41	28 %46	7 %11	0
3.Az yağlı besinler tercih ederim.Günlük besinlerimin vitamin ve mineral bakımından zengin olmasına dikkat ederim.	14 %23	29 %48	16 %26	1 %1,6
4.Yalnızca öğünlerde yerim.	7 %11	14 %23	36 %60	3 %5
5.Öğünler arasındaki yiyeceklerin sağlıklı olmasına dikkat ederim.	18 %30	25 %41	17 %28	0
6.Sağlık açısından önemine bakmadan sevdiğim şeyleri yerim.	19 %31.6	24 %40	17 %28	0
7.Günlük beslenmemde katkı içeren besinler tüketmemeye dikkat ederim.	16 %26	23 %38	19 %31	2
8.içeriğini bilmediğim besinleri tüketmekten kaçınırım.	26 %43	21 %35	10 %16	3 %5
9.Alışverişlerde besinlerin etiket bilgilerini okurum.	24 %40	14 %23	21 %35	1 %1.6
10.Yalnızca doğal olarak yetiştirilen meyve ve sebzeleri tüketmeye dikkat ederim.	23 %38	21 %35	16 %26	0
11.katkılı besinler sağlığa zararlıdır.	43 %71	9 %15	7 %11.6	1 %1.6
12.Doğal olarak üretilen ürünler suni olarak üretilen ürünlere göre daha sağlıklıdır.	42 %70	11 %18.3	5 %8.3	2 %3.3
13.Düzenli olarak fiziksel aktivite yapıyorum.	27 %45	24 %40	15 %25	0

01.12.2016 Tarihinde Özel Kuşadası Hastanesi Diyetisyeni Sayın Yavuz ÇELİK öğrencilerimizi "**Sağlıklı Beslenme ve Diyabet**" konusunda bilgilendirdi.



Halk sağlığı merkezinden gelen diyetisyen Fırat KAYA Ve Neriman DEMİR tarafından okulumuz öğrencilerine, velilerine ve öğretmenlerine sağlıklı nesiller yetiştirme ve beslenme konulu eğitim çalışması ve katılım görselleri (01.12.2017)



Okuldaki Tüm ğrencilerin Boy Ve Kiloların lm Ve Vücut Kitle Endeksi Alımı





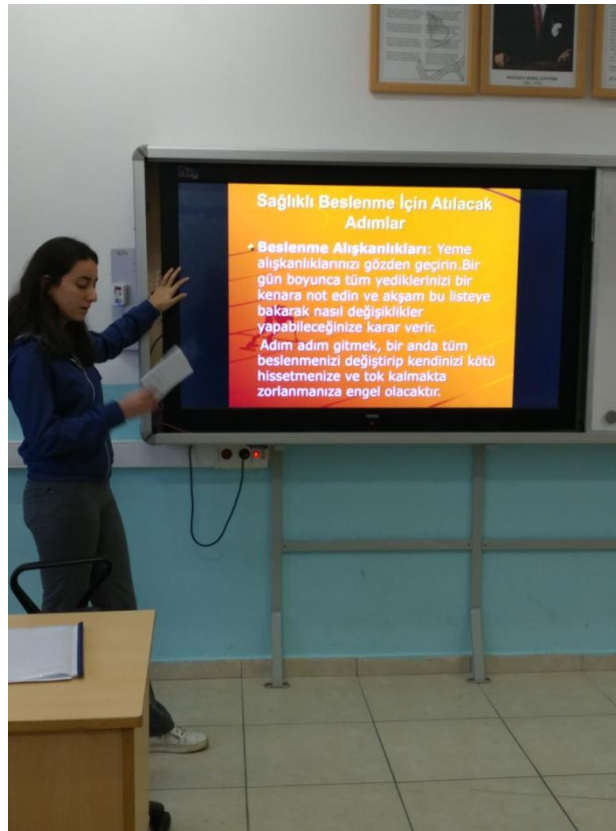
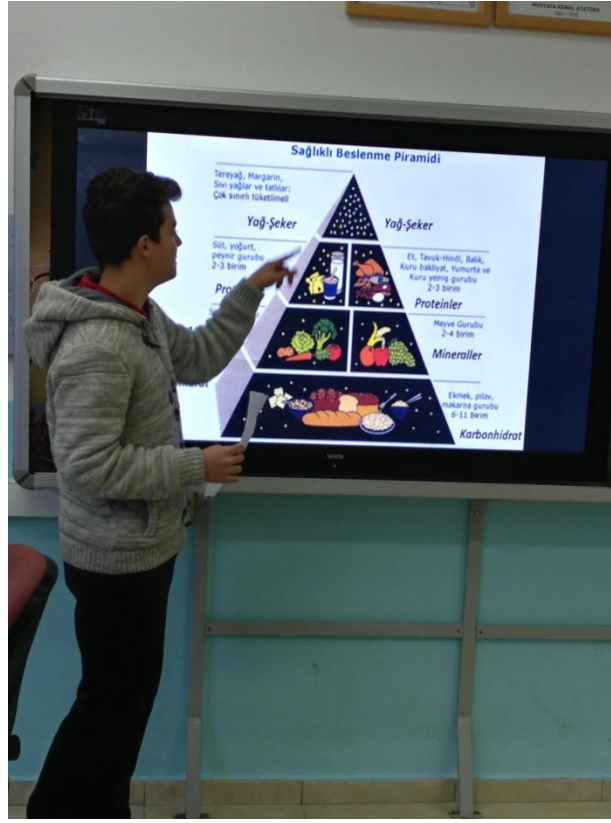
Okul Beden Eğitimi Öğretmeni Tarafından Öğrenci Katımlı 3 Doğa Yürüyüşü Görselleri Ve Katılım Listesi



Okul Öğrencilerinden Gönüllü Olanlarla Voleybol Antrenman Çalışmaları



Beden Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Eğitim Sunumları



Biyoloji Derslerinde Haftada Bir Gün Sağlıklı Beslenme Uygulamasının Başlatılması. Bu Derslerde Sağlıklı Besinler Getirilerek Tüketilmesi Çalışması Ve Görselleri



Beslenme Dostu Okul Panolarının Oluşturulması

