

ALEMDAĞ EMLAK KONUT İLK/ORTAOKULU

Beslenme Dostu Okul Projesi

Çocuk ve adolesanlara sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırılması açısından okullar etkili rol oynamaktadır. Okullar, çocukluk çağı şişmanlığı, koroner kalp hastalığı, diyabet ve kanser gibi kronik hastalıkların önlenmesi için uygulanan ulusal çabaların önemli bir parçasıdır. Okullarda uygulanan beslenme programları, çocukların eğitime katılma potansiyelini, akademik performansını ve yaşam kalitesini artırır. Çocuklara sağlıklı bir gelecek sağlamak için okul temelli beslenme eğitimi programlarına ulusal olarak öncelik verilmelidir. Okul beslenme programları hükümetler, toplum liderleri doktorlar, diyetisyenler, öğretmenler ve ailelerin katılımıyla uygulamalı ve devamı sağlanmalıdır. Öğrencilerin kişiliği özellikle okul çağlarında şekillenmekte ve yetişkin çağıdaki davranışları üzerinde etkili olacak alışkanlıkların edinilmesi yine bu yıllara dayanmaktadır. Bu nedenle, okul içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın teşvik edilmesi amacıyla bu konuda yapılan uygulama ve faaliyetler ile öğretmenlerin sergilediği örnek davranışlar, çocuk ve gençlerimizin sağlıklı yaşam alışkanlıklarını kazanmalarında temel rol oynamaktadır.

Koruyucu sağlık hizmetleri kapsamında, okullarda sağlıklı beslenme, obezitenin önlenmesi ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi amacıyla, Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okul" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır. Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

AMAÇ:

1. İstanbul ili Alemdağ Emlak Konut İlk/Ortaokulunda Beslenme Dostu Okulu Programının sağlıklı ve dengeli beslenme faaliyetleri ve sağlıklı spor aktiviteleri ile öğrencilerin ve okul çalışanlarının 1 yıllık süre sonucunda sağlıklı ve dengeli beslenme ve sağlıklı spor konusunda olumlu davranışlar kazanmış bireyler olmaları ve olumlu davranışları %70 oranında arttırmak.
2. Beslenme dostu okul planının hazırlanıp planda yer alan amaç hedef ve etkinliklerin öğrencilerin ve okul çalışanlarının gereksinimlerine ve kültürel yapılarına uygun ve etkin bir şekilde uygulanması ve denetlenmesinin sağlanması.
3. Beden Eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitiminin etkin şekilde verilmesinin sağlanması.
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/ uluslararası gün ve haftaların etkin bir şekilde kutlanması ve teşvik edici yarışmalar şenlikler ve okul içi etkinlikler düzenlenmesinin sağlanması.
5. Öğrencilerin boy/kilo ölçümlerinin yılda en az bir kere yapılmasının, sonuçların velilerle paylaşılmasının ve risk grubundaki öğrencilerin sağlık kuruluşlarına yönlendirilmesinin sağlanması.
6. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf ve okul içinde münazara ortamı yaratılmasına, akran eğitiminden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlamak.

7. Çeřitli spor dallarından okul takımları oluşturulmasının ve müsabakalara katılımın sağlanması.
8. Öğrencilerin ara öğün yapmaları konusunda teşvik etmek ve ara öğün içeriklerinin denetiminin sağlanması.
9. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar vermek için okul içinde uygun yerlerde panolar hazırlanmasının ve okul internet sitesinde sağlıklı beslenme bölümünün oluşturulmasının sağlanması.
10. Okulun yemekhane ortamının uygun aralıklarla denetiminin sağlanması ve hijyen ve sanitasyon davranışın desteklenmesinin sağlanması.

HEDEF:

1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında farkındalık kazandırmak.
2. Okul çalışanlarına ve öğrencilere sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam, vb. konularda eğitim vermek.
3. Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam konularında bilgilendirme çalışmaları yapmak.
4. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul iç etkinlikler düzenlemek.
5. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/ uluslararası gün ve haftaların etkin bir şekilde kutlamak.
6. Öğrencilerin boy/kilo ölçümlerini yılda en az bir kere yapmak ve sonuçları velilerle paylaşmak.
7. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışını desteklemek.
8. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar vermek için okul içinde uygun yerlerde panolar hazırlanmak ve okul internet sitesini etkin bir şekilde kullanmak.
9. Alo 174 hattı internet sitesinin tanıtımını yapıp farkındalığın artırılması.
10. Sınıflar arası spor müsabakaları düzenlemek. Okullar arası müsabakalara katılmak.
11. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlamak.
12. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirmek.
13. Okul bahçesini; oyun oynama vb. etkinliklere uygun olarak düzenlemek.
14. Öğrencileri ara öğün yapmaya teşvik etmek.
15. Yemekhane hizmetlerini yönetim tarafından rutin aralıklarla denetiminin gerçekleşmesi.