

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

Obezite, Diabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.

Halk Sağlığı Müdürlüklerinde Beslenme Dostu Okul Denetiminde
Görevli Personele Yönelik



T.C. Sağlık Bakanlığı

EĞİTİCİ EĞİTİMİ



T.C. Sağlık Bakanlığı

OKUL SAĞLIĞI
BESLENME DOSTU OKULLAR
İYİ UYGULAMA ÖRNEKLERİ

Prof.Dr.Deniz ÇALIŞKAN

29 Eylül- 1 Ekim 2014
ANKARA

Amaç

Sunum Sonunda Katılımcılarımızın;

- Okul sağliğı ve sağliğı geliştirme müdahaleleri konusunda **bilgi kazanarak ve iyi uygulama örnekleri** ışığında bölgesel proje planlaması yapabilmesi amaçlanmıştır



Öğrenim Hedefleri

Bu oturumun sonunda katılımcılar;

- **Okul sağlığı ve sağlığı geliştirme** arasındaki ilişkiyi tanımlayabilecek
- Okullarda **Sağlığı geliştirme programlarını planlama ve uygulama basamaklarını** açıklayabilecek
- Dünya örneklerini ışığında **bölgesel okul tabanlı proje tasarımı** yapabilecektir.

Sunum Planı

- ▶ Okul sağlığı (School Health)
- ▶ Sağlığı geliştirme (Health Promotion)
- ▶ Okullarda Sağlığı geliştirme programlarını planlama ve uygulama
- ▶ Dünya örnekleri

Dünya Sağlık Örgütü



8th Global Conference
on Health Promotion
HELSINKI 2013

WHO report on the global
Tobacco epidemic, 2013



Continuous improvement of
oral health in the 21st century



Global Action Plan for the Prevention
and Control of NCDs 2013-2020



- WHO - the Mental Health Action Plan, October 2013
- Violence and Injury Prevention
- Disability and rehabilitation



• Nutrition

- Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health



• **Healthy cities**
Beyhan Dostu, Okul Deniz
ÇALIŞKAN, 29 Eylül-1 Ekim 2014

Risk Faktörleri

- ▶ Risk dönüşümü
- ▶ Bulaşıcı olmayan hastalıklar temelde bu 4 risk faktörü ile ilişkilendirilir:
 - Tütün kullanımı,
 - *Hareketsizlik*
 - *Sağlıksız beslenme*
 - Alkolün zararlı kullanımı

OKUL SAĞLIĞI

SHE



Schools for Health in Europe

Okul sağlığı hizmetleri öğrenciler ve okullarda çalışan öğretmen ve diğer personelin sağlığının

- değerlendirilmesi,
- geliştirilmesi,
- sağlıklı okul yaşamının sağlanması ve sürdürülmesi,
- öğrenciye,
- okula ve
- topluma sağlık eğitimi verilebilmesi için yapılan çalışmaların tümü



SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ KAVRAMI

"İnsanların ve toplulukların kendi sağlıkları üzerindeki kontrollerini arttırmalarını ve bu şekilde sağlık düzeylerini yükseltme olanaklarını güçlendirme, sağlama süreci "



Ottawa Sağlığı Geliştirme Bildirgesi

Sağlığı geliştirme - insanların, sağlıkları üzerinde kontrollerini arttırma ve sağlıklarını iyileştirme s¼reci



1. Sağlık geliştirme ihtiyaçları / durum analizi

- ▶ Mevcut durum?
- ▶ Sağlık ihtiyaçları?
- ▶ Sağlıkta etkili unsurlar?
- ▶ Sağlık eylemlerinde etkili unsurlar?
- ▶ Hedef gruplar?

2. Sağlık geliştirme stratejisini belirleme

- Sağlık eğitimi, hizmet iyileştirilmesi ve bias karışımı?
- Sağlık eğitim yaklaşımı?
- Metodlar?
- Düzenlemeler?
- **Politika oluşturma?**
- Dağıtımla ilgili insanlar / gruplar?
- Zamanlama?
- Hedefler?

Sağlık Geliştirme Planlama Döngüsü

4. Değerlendirme, yansıtma, öğrenme

- Hedefler başarıldı mı?
- Hangi dersleri öğrendik?
- Programımızı nasıl daha iyi yaparız?

3. Uygulama

- Nasıl bir araya getireceğiz?
- Engelleri nasıl aşacağız?
- Eylemleri nasıl görüntüleyeceğiz?

Amaç ve hedefleri belirleme

► *Amaç, - programın yönü/maksadı*

- neyin önemli olduğunu belirlemekte
- nihai sonuçları tanımlamakta
- hedef nüfusunu kapsamakta
- genel olarak azaltmak, ortadan kaldırmak veya arttırmak gibi **eylem belirten kelimeler** içermekte

*Örn: Öğrencilerde Yürüyüş Programının bir amacı,
"Öğrenciler arasında düzenli egzersizi arttırmaktır"*

Program Hedefleri

programın amacına ulaşması için atılması gereken belirli adımlar (veya alt amaçlar)

- ▶ Şunları içermelidir:
 - hedefe ne zaman ulaşılacağını belirleyen bir zaman çizelgesi içeren
 - belirli ve ölçülebilir
 - kim, ne, ne zaman ve nerede
 - ne kadar, kaç tane veya ne sıklıkla
- ▶ **SMART**
 - Spesifik
 - Ölçülebilir(gözlemlenebilir)
 - Başarılabilir
 - Gerçekçi
 - Süreli

Örneđin;

- ▶ Gençler arasında obezitenin önlenmesine yönelik bir programın hedefinde:
- ▶ "2010'da (%30) dan, 30 Mayıs 2013'a kadar, A İlçesi okullarındaki 6-8. sınıflardaki öğrencilerin %80'i, yıllık gençlik risk davranışı araştırması ile belirlendiği üzere her gün 60 dk boyunca orta fiziksel aktivitede bulunacaktır."

Müdahaleler(Girişimler)

- ▶ Eğitim
- ▶ Danışmanlık
- ▶ Düzenleyici stratejiler
- ▶ Çevresel değişim
- ▶ Sosyal destek
- ▶ Doğrudan müdahaleler
- ▶ İletişim veya medya ile paylaşma
- ▶ Savunuculuk

OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK MÜDAHALE ALANLARI

► OKUL MİMARİSİ

► Okul Binaları

Spor salonları

Koridor Oyun alanları

Spor araç gereç ve malzeme sayısı

Koridor veya sınıflara bilgisayar ekranları

Merkezi bilgisayara sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite filmleri

► Okul Bahçeleri

Oyun alanları

Spor ve alternatif spor alanları,

Yürüyüş parkurları,

Bisiklet parkurları, bisiklet eğitim alanları,

Bisiklet park yerleri,

Yönlendirme tabelaları, sinyaller



OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

► Okul Çevresi

Aktif Ulaşım Yolları

Kaldırım Düzenlemeleri

Sağlıklı Besin Satan Yerler

Park ve Toplu Konut Alanları Düzenlemeleri

Yürüyüş, Bisiklet ve Dinlenme Alanları

"Gençlik Merkezlerinin" Her Mahallede Kurulması Ve Yaygınlaştırılması

Üniversite Spor Salonları Okul ve Kulüplerin Hareket Eğitimi Çalışmalarına Ücretsiz Olarak Açılması

OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

► Okul Sergi Alanları

Poster Ve Afişler

İletişim Panoları

Haritalar

Yönlendirme Tabelaları

Spor, Oyun Malzemeleri Setleri, Pedometre ve Acceloremetre Dağıtımı



OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

► Sosyal Olarak Teşvik

Öğretim Programları

Sağlıklı Okul Politikaları

Okula Gidiş- Geliş Etkinlikleri

Kahvaltı - Öğle Arası- Teneffüs Etkinlikleri

Kulüp Ve Okul Sonrası Etkinlikleri

Okul Şenlikleri/Yarışmalar

Rol Modeller Yaratma

OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

▶ ÖĞRETİM PROGRAMLARI

- ▶ Fiziki etkinlik ders saatlerinin artırılması ve içeriğinin çeşitlendirilmesi
- ▶ Sağlıklı beslenme seminerleri ve eğitimleri
- ▶ Oyun rehberleri, oyun kartları, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite rehberleri
- ▶ "Okul Koçluğu" sistemi
- ▶ Yeni kadrolar ya da beden eğitimi öğretmen sayısının artırılması
- ▶ Beden eğitimi-spor-fiziksel aktivite e-portalı ile sürekli uzaktan eğitim sistemi
- ▶ Eğitim filmleri ve e-portalde sunumu
- ▶ Her öğrenciye beden eğitimi ve fiziksel aktivite karnesi
- ▶ Fiziksel etkinlik kartları ve hareket eğitimi kursları

OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

SAĞLIKLI OKUL POLİTİKALARI

- ▶ Ülkelerin kendi fiziki ve sosyal şartlarına göre uyarlanmış, stratejileri ve rol dağılımlarını belirleyen politikalar, kriterler, hukuki düzenlemeler, ödüllendirme ve sertifikasyon sistemleri
- ▶ Fiziksel performans düzeyi ve sağlık envanteri ile bireysel takip ve ailelere bilgi notu gönderilmesi
- ▶ Beslenme Dostu Okul Projesi genişletilebilir ve bir karne programına çevrilebilir. farklı kategorilerle karneler/sertifikalar
- ▶ Sertifikasyon sürecine, okulların teşviğini artırmak için okulların ihtiyaçlarına göre düzenlenecek olan malzeme yardımı (spor, alternatif spor, oyun malzeme setleri)
- ▶ Gönüllülük sistemi
- ▶ Dezavantajlı çocuk ve gençleri de kapsayacak aktivitelerin düzenlenmesi

OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

▶ OKULA GİDİŞ- GELİŞ ETKİNLİKLERİ

Okula güvenli rotalar

Yürüyen otobüs, bisiklet otobüsü

Yürüyüş, bisiklet veya kayak

▶ KAHVALTI - ÖĞLE ARASI- TENEFFÜS ETKİNLİKLERİ

Kahvaltı, öğle arası ve teneffüsler için oyun kulüpleri

Sabah sporu/egzersizi, egzersiz

Dans ve spor programları

OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK İYİ UYGULAMA ÖNERİLERİ

► Okul Şenlikleri/Yarışmalar

Şenlik, Yarışma, Kermes, Gezi

Oyun Şenlikleri, Spor, Alternatif Spor Müsabakaları,
Yürüyüş, Bisiklet Günü Etkinlikleri, Aile Oyun, Piknik Etkinlikleri,
Okul Gezileri

Sınıflar Arası Turnuvalara

Mahalle Takımları / Sokak Ve Mahalleler Arası Turnuvalar

Hafta Sonları Okul Kampları

► Rol Modeller Yaratma

Ünlü Sporcular/ Elçiler/ Kampanya Yüzleri

Beslenme Dostu Okul İyi Uygulama Örnekleri

Amerika Birleşik Devletleri

CATCH (Coordinated Approach to Child Health)

CATCH[®]
COORDINATED APPROACH TO CHILD HEALTH



Call us toll free
800.221.5185
M-F 8am - 6 pm

CATCH (Coordinated Approach to Child Health)

- ▶ CATCH, ABD ' de 3-5. sınıflar arasında olan üç yıllık bir programdır (8500 okulu içeren)
- ▶ 8-11 yaş grubuna yöneliktir,
- ▶ Crete'de 1-6. sınıfta bulunan çocuklara yönelik "vücudunu tanı" programı yürütülmektedir.
- ▶ Bu programlar kapsamlı, çok etkenli, okul tabanlı ve diyet ve fizik egzersize yönelik müdahaleler içermektedir.

CATCH[®]
COORDINATED APPROACH TO CHILD HEALTH



Call us toll free
800.221.5185
M-F 8am - 6 pm

CATCH (Coordinated Approach to Child Health)

- ▶ Müfredat eğitilmiş öğretmenler tarafından verilmekte
 - Öğretmenlerin müdahalede yer alması sürdürülebilirliği sağlarken maliyeti düşürmüştür
 - Fizik aktivite ve okul kantininde sağlıklı besinlerin olmasını içermekte
- ▶ Bilgi ve yiyecek seçiminde önemli başarı sağlamıştır
- ▶ Vücudunu tanı programında besinlerde alınan doymuş yağ miktarında azalma ve kendi bildirdiği fizik egzersiz yapma sıklığında 5kat artış olmuştur

CATCH[®]
COORDINATED APPROACH TO CHILD HEALTH



Call us toll free
800.221.5185
M-F 8am - 6 pm

Beslenme Döşü Okul, Deniz
ÇALIŞKAN, 29 Eylül-1 Ekim 2014

CATCH (Coordinated Approach to Child Health)

- ▶ CATCH çalışmaları ile özellikle fen bilgisi dersi sırasında her gün 10 dakikalık fizik aktivitenin olumlu pozitif akademik gelişmelere yol açtığı saptanmıştır
- ▶ CATCH çalışmasının maliyet-etkinliği ile ilgili bir çalışmada programın maliyet-etkinliği \$889.68 saptanmış ve net yararlılığı \$68,125 olarak bulunmuştur

CATCH[®]
COORDINATED APPROACH TO CHILD HEALTH



Call us toll free
800.221.5185
M-F 8am - 6 pm

Beslenme Dostu Okul, Deniz
ÇALIŞKAN, 29 Eylül-1 Ekim 2014

İspanya



"NAOS"

'Obeziteyi önlemek; bir halk sağlığı önceliğidir'



İspanya

Sorun:

- ▶ İspanya'da çocukların %8'inin okula kahvaltı yapmadan gidiyor olması endişe vericidir
- ▶ İspanya'da çocuklar günde ortalama 2,5 saat televizyon karşısında yarım saatten fazla da bilgisayar oyunları oynayarak ve internete bağlanarak vakit geçirmektedirler



İspanya

Amaç:

- ▶ Hızlı bir şekilde artan obezite prevalansını azaltmak için **sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi teşvik etmek**, böylece sonuç olarak kronik hastalıkların neden olduğu morbidite ve mortaliteyi azaltmak
- ▶ Toplumda yeme alışkanlıklarını geliştirici ve fiziksel aktiviteyi arttırıcı etkinliklere yönelik **politika ve programları desteklemek**, bu politikaların sürdürülebilir, tamamlayıcı ve toplumun büyük kesimine ulaşabilmesi gerekmektedir
- ▶ Dengeli beslenmenin ve düzenli fiziksel aktivitenin yararları konusunda **toplumun farkındalığını arttırmak**

İspanya

Amaç:

- ▶ Evde, okulda ve toplumda **beslenme eğitimini teşvik etmek**
- ▶ Okullara öncelik vermek üzere insanların **düzenli fiziksel aktivite yapmasını desteklemek**
- ▶ **Gıda endüstrisi ile işbirliği yapmak- sağlıklı gıdaların üretilmesi dağıtılması üzere-**
- ▶ **Ulusal sağlık sistemi çalışanlarını konuda eğitmek ve daha bilinçli hale getirmek**
- ▶ **Hedeflenen ölçümleri izlemek, sonuçları stratejik sonuçlar doğrultusunda değerlendirmek**

İspanya

Müdahale alanı:

- ▶ Aile ve toplum
- ▶ Okul
- ▶ İş yeri
- ▶ Sağlık sistemi



İspanya

Katılımcılar:

- ▶ Sağlık ve tüketici ilişkileri bakanlığı
- ▶ Özerk topluluklar
- ▶ Şehir Konseyleri
- ▶ Bilimsel topluluklar ve organizasyonlar
- ▶ Gıda endüstrisi
- ▶ Tüketici toplulukları



İspanya

- ▶ Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek üzere çocuklar için sağlıklı beslenme ile ilgili 100.000 broşür dağıtılmış
- ▶ Genç hedef kitlesi olan televizyon kanallarında 2006 yılı süresince sağlıklı beslenmeyi geliştirme mesajı yayımlamıştır
- ▶ Ulusal basketbol ligi spor ve fiziksel aktiviteyi geliştirmek için "çocukluk obezitesine karşı hareket" başlıklı 2 yıllık kampanyaya başlamıştır.

İspanya

► Diğer;

- Alışveriş merkezlerinde **destekleyici aktiviteler**
- Okullarda çocuklara **eğitim** verme
- Okullarda yiyecek ve içecek **satış makineleri ile ilgili rehber** oluşturma
- İşlenmiş gıdalarda **şeker, tuz ve yağı azaltma** ve daha sağlıklı ürünler üretimi için **gıda sanayisine sorumluluklar** verme
- **Gıda ambalajlarına** beslenme ile ilgili bilgi koyma
- 12 yaş altı çocuklara **gıda pazarlaması için reklam yasası** geliştirme

İspanya

- ▶ Sağlık ve Eğitim Bakanlıkları tarafından koordine edilen programda
 - 10.000 çocuk
 - 72 okulda
 - 6-10 yaş çocuklarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi geliştirmek amaç
 - Okul çevresindeki değişimleri (kantinler, spor olanakları vb.), öğretmen ve ailelerin eğitimlerini de kapsıyor
- ▶ Özellikle küçük çocuklarda ve genç bireylerde, obezite prevalansını düzenli olarak ölçmek, analiz etmek ve hastalıkları önlemedeki süreci değerlendirmek için "**Obezite Gözlemevi**"

Yeni Zelandada



- ▶ **ORANGA KAI-ORANGA PUMAU**
Sağlıklı Beslenme- Sağlıklı Hareket
- ▶ 2004-2010, Sağlık Bakanlığı stratejisi;
 - Beslenmeyi geliştirmek,
 - Fiziksel aktiviteyi arttırmak,
 - Sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak
- ▶ **Etkinlik alanları:**
 - Toplum (sosyal pazarlama/reklam panoları)
 - "Geleceğimizi besliyoruz"
 - Gençlik temalı web siteleri
 - Tv radyo programları...
 - Okullar (kahvaltı kulüpleri)
 - İş yerleri (sağlıklı yiyecek makineleri)

Yeni Zelandada



- ▶ **ORANGA KAI-ORANGA PUMAU**
Sağlıklı Beslenme- Sağlıklı Hareket
- ▶ 2004-2010, Sağlık Bakanlığı stratejisi;
 - Beslenmeyi geliştirmek,
 - Fiziksel aktiviteyi arttırmak,
 - Sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak
- ▶ **Etkinlik alanları:**
 - Toplum (sosyal pazarlama/reklam panoları)
 - "Geleceğimizi besliyoruz"
 - Gençlik temalı web siteleri
 - Tv radyo programları...
 - Okullar (kahvaltı kulüpleri)
 - İş yerleri (sağlıklı yiyecek makineleri)

Yeni Zelanda



► Müdahale:

► Toplum merkezli yaklaşım

- Programın toplum tarafından alınıp sahiplenilen aşamaları önemli olarak düşünülmekte
- Sağlık çalışanları/ araştırma ekibi ve toplum arasındaki kritik bağ olarak görülmekte
- Bazal 2003 değerlendirmesi şu 3 mesajı ortaya koydu:
 - Meyve ve sebze tüketimini arttırmak
 - Tam tahıllı besin tüketimini arttırmak
 - Fiziksel aktivite düzeyini arttırmak
- Toplumun tüm seviyelerinde bu 3 mesajı hayata geçirmeyi hedefleyen toplum girişimleri tasarlandı

Yeni Zellanda



- ▶ Müdahale- Okul
- ▶ 2006 yılında okullarda içecek makinelerinde şekerli içeceklerin satışı "gönüllülük anlaşması" esasıyla durduruldu
- ▶ "Çocuklar için sağlıklı besin ve beslenmeyi teşvik etmek, okul ve çevresinde yalnızca sağlıklı olan yiyecek seçeneklerini ulaşılabilir/mümkün kılmak"
- ▶ Beslenme rehberleri
- ▶ Okulda meyve

Yeni Zellanda



Sonuç

- ▶ Program genel seçimlerin yapıldığı 2009 yılının ardından kesintiye uğradı ve en sonunda bitirildi
- ▶ 2005-2010 yılları arasında;
 - 328 milyondan fazla kar edildi
 - Uzun vadede ekonomik kazancın daha da artacağı söyleniyor

Özet



Öğretmenler, yeni nesil sizin eseriniz olacaktır

K. Atatürk

İSTİKLAL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak.
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilal!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celal?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helal...
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklal!

Mehmet Akif Ersoy



ATATÜRK'ÜN GENÇLİĞE HİTABESİ

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Tâhî cumhuriyetini, İlelebet, muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbâlinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin, en kıymetli hazinendir. İstikbâle dahi, sana bu hazineden mahrum etmek isteyecek, dâhil ve harici, bedhahları olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyet müdafaa masucurîyetine öğersen, vazifeye şâhik, için içinde bulunacağın yazıya imkân ve şeraitini düşünmeyeceksen, bu imkân ve şerait, çok namussal bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetini kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin müessesisi olabilirler. Cehri ve hile ile oöz vatanın, bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilâhül ıspal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elmi ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gâfil ve dââlet ve haddâ hiyanet içinde bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri şahâli menfaatleriyle, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, tâkır u zaruret icâzinde harap ve bitap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbâlinin evlâdı! İpe, bu ahval ve şerait içinde dâhâ, vazifen, Türk istiklâli ve Cumhuriyetini kurmaktır. Muhtâc olduğun kudret, damarlarındaki asâli kanda mevcuttur.

K. Atatürk

1

1938