



**MEHMET ORAY İLOKULU  
BESLENME DOSTU OKUL  
PROJESİ**

**EK-1: BESLENME DOSTU OKUL BAŞVURU FORMU**

**BAŞVURUDA BULUNAN OKULUN**

**TAM ADI** :MEHMET ORAY İLKOKULU

**AÇIK ADRESİ** :HÜRRİYET MAH. YILDIZ CAD.NO:89 KALE/DENİZLİ

**TELEFON NUMARASI** :02586713026

**E- MAIL ADRESİ (varsa)** :459262@GMAIL.COM

**ÖĞRENCİ SAYISI** :110

**ÖĞRETMEN SAYISI** :11

**YEMEKHANE/TAŞIMALI YEMEK HİZMETİ VAR MI?**

**EVET**  **HAYIR**

**KANTİN/KOOPERATİF VAR MI?**

**EVET**  **HAYIR**

**(İl/İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne başvuru esnasında doldurulacak bölüm)**

**BAŞVURU DOSYASI VAR MI?**

**EVET**  **HAYIR**

**BEYAZ BAYRAK SERTİFİKASININ TARİHİ GEÇERLİ Mİ?**

**EVET**  **HAYIR**  (Hayır işaretlendi ise başvuru İPTAL olacaktır.  
Okulu bilgilendiriniz.)

**EK-3: OKUL BİLGİ FORMU**

<b>1</b>	Tarih	16/12/2016		
<b>2</b>	Okula ait bilgiler	Tam adı	MEHMET ORAY İLKOKULU	
		Kuruluş yılı	1989	
		Kurum kodu	740843	
		Türü	Resmi <input checked="" type="checkbox"/> Özel <input type="checkbox"/>	
		Düzeyi	Okul öncesi <input type="checkbox"/> İlkokul <input checked="" type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/>	
			Diğer (belirtiniz):	
		Konumu	Köy <input type="checkbox"/> Kasaba <input type="checkbox"/> İlçe <input checked="" type="checkbox"/> İl <input type="checkbox"/>	
			Diğer (belirtiniz):	
		Toplam sınıf sayısı	8	
		Sınıflardaki ortalama öğrenci sayısı	13,75	
		Öğrencilerin yaş aralığı (yıl)	En küçük	4
			En büyük	9
		Öğrencilerin cinsiyet dağılımı (sayı)	Kız	56
			Erkek	54
		Toplam bahçe/oyun alanı (m <sup>2</sup> )	3968	
Toplam spor alanı (m <sup>2</sup> )	2000			
Sağlık ve/veya Beslenme Kulübü faaliyeti var mı?	Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input checked="" type="checkbox"/>			
Spor Kulübü faaliyeti var mı?	Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input checked="" type="checkbox"/>			
<b>3</b>	Okul Beyaz Bayrak haricinde, beslenme ve/veya sağlığın teşviki ve geliştirilmesi kapsamında başka herhangi bir programa dâhil mi?	Hayır <input checked="" type="checkbox"/>		
		Evet <input type="checkbox"/>	Programın adı:	
			Programa katılım tarihi:	
<b>4</b>	Formu doldurana ait bilgiler	Ad-Soyadı	Zekeriya ÇAYAN	
		Görevi	Okul Müdürü	
		Telefon		
		E-mail adresi		

## MEHMET ORAY İLKOKULU

### 2016-2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”

#### HEDEFLERİMİZ

1-"Beslenme Dostu Okul Projesi" ile öğrencilerin, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam koşullarına teşvik edilmesi,

2- Okulumuzda sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli tedbirlerin alınması.

3- Veliler ve öğrencilerde hareketli yaşam konusunda duyarlılığın artırılması.

4- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam için yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi

5- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması.

Bu bağlamda okulumuzda 2016-2017 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen çalışma planı uygulanacaktır.

#### AMAÇLARIMIZ

Aile ve çocuk eğitimleri ile sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlamak için;

\*\* Çocuk ve ailelerde sağlıklı beslenme,

\*\* Çocukluklarda şişmanlık,

\*\* Sağlıklı okul dönemi,

\*\* Sağlık risklerine göre ( Diyabet,troid hastalıkları , demir yetersizliği,kansızlık )

çocuk ve aile beslenmesi, programlarıyla genç nesillerin sağlıklı yetişmesine destek vermek.Aile bireylerinin sağlıklı çocuklar beslenme bilincini artırma, sağlık risklerini azaltma ve sağlıklı nesiller yetiştirme için gerekli beslenme eğitim hizmetini sağlamak.

Sağlıklı sofraların paylaşıldıkça güzelleştiğini biliyoruz.

**MEHMET ORAY İLKOKULU**  
**2016–2017 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI “BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ”**  
**YILLIK ÇALIŞMA PLANI**

Sıra No	Ay	Planlanan Çalışmalar	Açıklamalar
1	ARALIK	<ol style="list-style-type: none"><li>1."Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi"nin oluşturulması ve ilk toplantısının gerçekleştirilmesi.</li><li>2. Beslenme dostu okul projesi yıllık çalışma planı ile yazılı "Beslenme Dostu Okul Politikası"nın hazırlanması.</li><li>3. Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıf öğrenci temsilcilerinin seçilmesi.</li><li>4. Beslenme dostu bilgilendirme panosunun oluşturulması.</li><li>5. Beslenme bilgilendirme afiş, poster ve broşürlerin asılması.</li><li>6. Okul içi ve sınıf içi Beslenme Dostu Okul panolarının hazırlanması.</li><li>7. Okulun internet sayfasında beslenme köşesinin oluşturulması.</li><li>8. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması.</li><li>9. Sağlıklı yaşamak için 'Müzik ruhun gıdasıdır.' sloganıyla şarkı ve drama çalışmalarının yapılması</li><li>10.Yerli Malı Haftası kutlamaları</li><li>11.Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ekip Başkanı Fatıma HONLUK başkanlığında;</li><li>2.Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.</li><li>3. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</li><li>4. Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ile Sınıf Öğretmenleri tarafından;</li><li>5 Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır</li><li>6.Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ile Sınıf Öğretmenleri tarafından;</li><li>7.Müdür Yardımcısı Fatıma HONLUK tarafından;</li><li>8. Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından</li><li>9. Sınıf rehber öğretmenleri tarafından</li><li>10.Tüm sınıf şube rehber öğretmenleri tarafından</li><li>11.Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından</li></ol>
2	OCAK	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi.</li><li>2. Okul Çağı Çocukları için Sağlıklı Beslenme Önerileri adlı broşürün velilere ulaştırılması.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</li><li>2. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.</li><li>3. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.</li></ol>

		<p>3. Eğitim faaliyetlerini yürütmek üzere uygun yerlere afiş, poster, broşür gibi materyallerin asılması.</p> <p>4. Sağlıklı Beslenme konulu resim, karikatür ve afiş yarışmasının şartnamesinin hazırlanarak öğrencilere duyurulması.</p> <p>5. Sınıf ortamında beslenmeyi konu alan tartışma ortamının yaratılması için sınıf öğretmenleriyle ve beden eğitimi öğretmeni ile görüşülmesi.</p> <p>6. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.</p> <p>7. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması.</p> <p>8.Okulda "Sağlıklı Beslenme" konusunda farkındalığın artırılmasına yönelik olarak abur cubur yerine ara öğün olarak kuruyemiş (Fındık,Ceviz,Badem vb.) tüketimi etkinliğinin yapılması.</p> <p>9.Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi</p>	<p>4. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır.</p> <p>5. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri gözetiminde.</p> <p>6. Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf Öğretmenleri tarafından;</p> <p>7. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</p> <p>8. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</p> <p>9. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından hazırlanacaktır</p>
3	ŞUBAT	<p>1. Sağlıklı beslenme ve obezite konulu seminerlerin düzenlenmesi.</p> <p>2. El hijyeni hakkında bilgilendirme.</p> <p>3. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi</p> <p>4. Besinler ve Besin Öğeleri adlı broşürün velilere ulaştırılması.</p> <p>5. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması</p>	<p>1.Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi koordinesinde Halk Sağlığı Müdürlüğü işbirliği ile düzenlenecektir.</p> <p>2. Sağlık, Beslenme Kulübü öğretmeni Metin MARIM tarafından;</p> <p>3 Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf Öğretmenleri tarafından;</p> <p>4. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</p> <p>5. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</p>

		6. Okullarda Diyabet Programı sunu çalışmasının yapılması.	6. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;
4	MART	<p>1. Beden Eğitimi dersi ve sporun önemi hakkında bilgilendirme.</p> <p>2. Sağlıklı Beslenme konulu resim, karikatür ve afiş yarışmasının sonuçlandırılması ve ödüllerin verilmesi</p> <p>3. "22 Mart Dünya Su Günü" nün okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması</p> <p>4. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.</p> <p>5. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması</p> <p>6. Ağız ve Diş Sağlığı ile ilgili kampanyalar düzenlenmesi</p>	<p>1. Spor kulübü öğretmeni Sündüs Neşe YURTTAŞ,</p> <p>2. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</p> <p>3. Çevre Koruma Kulübü öğretmeni Hasan AKYAĞCI tarafından;</p> <p>4. Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf Öğretmenleri tarafından;</p> <p>5. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</p> <p>6. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</p>
5	NİSAN	<p>1. Öğrencilerin boy kilo ölçümlerinin yapılması ve istatistiklerin tutulması ve yapılan ölçümler sonucunda problem yaşayan öğrencilerle ve velilerle görüşülmesi.</p> <p>2. "7 Nisan Dünya Sağlık Günü" nün okul bünyesinde etkin bir şekilde kutlanması.</p> <p>3. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.</p> <p>4. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması</p>	<p>1. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</p> <p>2. Sağlık, Beslenme Kulübü öğretmeni Metin MARIM tarafından;</p> <p>3. Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf Öğretmenleri tarafından;</p> <p>4. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</p>
6	MAYIS	<p>1. Çeşitli dallarda sınıflar arası spor karşılaşmalarının yapılması</p> <p>2. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.</p> <p>3. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması</p> <p>4. 10 Mayıs "Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü" nün etkin bir şekilde kutlanması ve bu doğrultuda öğrenci ve velilerle yürüyüş düzenlenmesi. afiş ve broşürler hazırlanması</p> <p>5. 22 Mayıs "Dünya Obezite Günü" nün etkin bir şekilde kutlanması</p>	<p>1. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</p> <p>2. Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf Öğretmenleri tarafından</p> <p>3. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</p> <p>4. Spor Kulübü rehber öğretmeni Sündüs Neşe YURTTAŞ tarafından;</p> <p>5. Sağlık, Temizlik, Beslenme ve Kızılay Kulübü öğretmeni Metin MARIM tarafından;</p>

7	HAZİRAN	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beslenmeyi konu alan sınıf panolarının güncellenmesi.</li><li>2.Okul personeline beslenme, gıda güvenirliliği ve sağlıkla ilgili konularda eğitim verilmesi.</li><li>3. Her gün sağlık için spor hareketlerinin yapılacağı bilgisinin öğrencilere hatırlatılması ve uygulanması</li><li>4. Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. . Beslenme Dostu Okul Projesi sınıf öğrenci temsilcileri ve Sınıf Öğretmenleri tarafından</li><li>2. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</li><li>3. Sınıf Şube Rehber Öğretmenleri tarafından;</li><li>4. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi tarafından;</li></ol>
---	---------	--	--

### **Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi**

**Zekeriya ÇAYAN**  
**Okul Müdür**  
**(Proje Koordinatörü )**

Fatıma HONLUK  
Müdür Yardımcısı

Kamil KOLTAK  
Sınıf Öğretmeni

Hasan AKYAĞCI  
Çevre Koruma Kul.Öğr.

Metin KARAÖZ  
Sınıf Öğretmeni

Nevin ŞAHAL  
Sınıf Öğretmeni

Ceylan ANILIR  
Sınıf Öğretmeni

Sündüs Neşe YURTTAŞ  
Spor Kulübü Öğretmeni

Metin MARIM  
Sağlık Bes.Kul.Öğr.

Ebru ATALAY  
Okul Öncesi Öğret.

Ali ÇAKIR  
Okul Aile Bir. Baş.

Elif ÖZDEL  
Okul Temsilcisi

Mustafa Ali ÇABUK  
Okul Personeli

**16/12/2016**  
**Zekeriya ÇAYAN**  
**Okul Müdürü**



## SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

Fatma HONLUK  
Müdür Yardımcısı

Kamil KOLTAK  
Sınıf Öğretmeni

Metin KARAÖZ  
Sınıf Öğretmeni

Nevin ŞAHAL  
Sınıf Öğretmeni

Ceylan ANILIR  
Sınıf Öğretmeni

Hasan AKYAĞCI  
Çevre Koruma Kul.Öğ.

Sündüs Neşe YURTTAŞ  
Spor Kulübü Öğretmeni

Metin MARIM  
Sağlık, Bes.Kul Öğr.

Ebru ATALAY  
Okul Öncesi Öğret.

Ali ÇAKIR  
Okul Aile Birliği Baş.

Elif ÖZDEL  
Okul Temsilcisi

Mustafa Ali ÇABUK  
Okul Personeli

Zekeriya ÇAYAN  
Okul Müdürü

T.C  
KALE KAYMAKAMLIĞI  
MEHMET ORAY İLKOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

## BESLENME DOSTU OKUL POLİTİKASI

"Beslenme Dostu Okul Programı" ile okullarda sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında duyarlılığın artırılması ve bu konuda yapılan iyi uygulamaların desteklenmesi ile okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması hedeflenmektedir. Okulumuz sağlıklı ve dengeli beslenmeye önem veren ve bu konuda gerekli önlemleri alan, kantin hizmetleri ile bu konunun üstünde titizlikle duran, hareketli yaşam konusunda duyarlı, Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "*Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur.*" düşüncesini benimsemiş ve temel ilkelerinden biri haline getirmiş bir kurumdur. 16 Aralık 2016 tarihi ile okulumuzda "Beslenme Dostu Okul Programı" başlatılmıştır.

### İLKELERİMİZ

- 1."Beslenme Dostu Okul Projesi" çalışmalarını koordine etmek üzere "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi" oluşturulmuştur.
- 2- Okulumuzun temizlik rehberi oluşturularak yıllık ve günlük temizlik iş planı yapılmakta ve uygulanmaktadır.
- 3-Okulumuzun eğitim-öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.
- 4-Özellikle Beden Eğitimi derslerinde öğrencilerimizin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir. Bu doğrultuda spor oyun alanları ile malzemeleri konusunda zenginleştirilme faaliyetlerine sürekli devam edilmektedir.
- 5-Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler "Sağlık Bakanlığı"ndan izinli ve ruhsatlı ürünlerdir.
- 6-Öğrencilerimizin rutin aralıklarla boy-kilo ölçümleri yapılmakta ve risk grubundaki öğrencilerin velileri bilgilendirilerek ilgili sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- 7-Okulumuzda hareketli yaşam ilkesi benimsenmiştir. Bu doğrultuda okul bünyesinde yarışmalar düzenlenmekte ve öğrencilerin en az bir spor dalıyla aktif uğraşmaları teşvik edilmektedir. Yine bu konuda egzersiz çalışmaları yapılmaktadır.
- 8-Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.
- 9."Beslenme Dostu Okul Projesi" ile ilgili seminer ve bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır.
- 10.Okulda bulunan tüm paydaşlarımıza "Beslenme Dostu Okul Projesi" farkındalığı oluşturulmuştur.
- 11-Hedefimiz "Minimum hastalık riski, Maksimum sağlıktır.

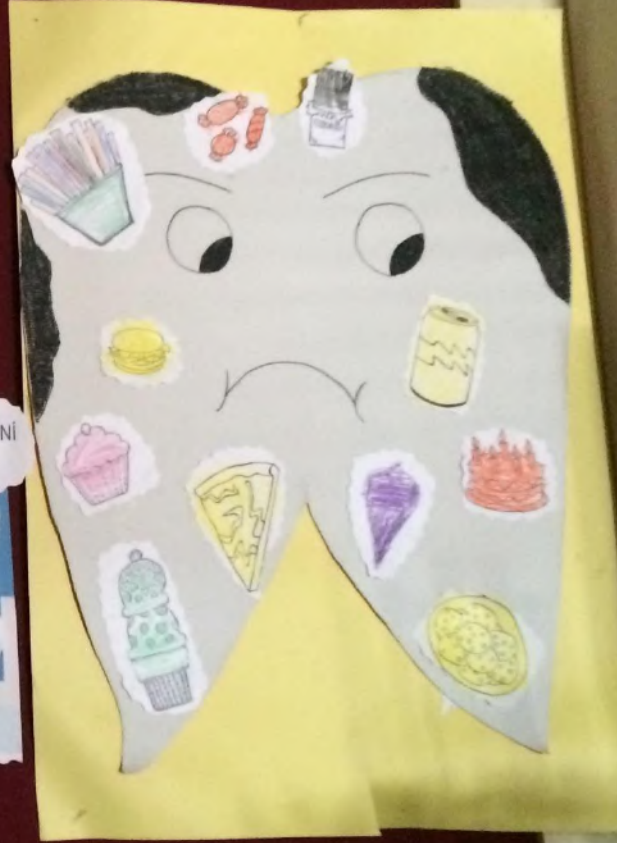
Bu çerçevede okulumuzda başlattığımız bu çalışmanın öğrencilerimize çok şey katacağı dileğiyle bu çalışmada emek veren ve verecek tüm öğretmen, velilerimiz ve tüm paydaşlarımıza şimdiden teşekkür ederiz.

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ





GÜNDE EN AZ 2 KERE DİŞLERİNİ  
FİRÇALAMAYI UNUTMA!!!







A15

12



Ali

Benim adım "Streptococcus"  
Nemli ve kirli ortamları  
severim  
Kolayca urreyebilirim





Eğit 2.

"Şişella" benim adım  
Tuvaletten sonra  
Ellerini yıkamayan  
Çocuklara kayılırım





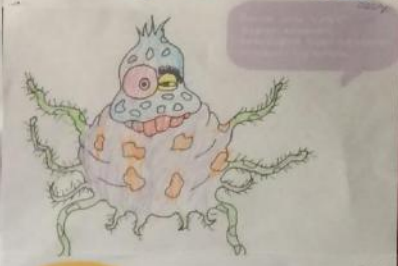
Benim adı "Streptococcus"  
Nesli ve kirl ortamları  
severim.  
Kolaya ulaşırım



Benim adı "Streptococcus"  
Nesli ve kirl ortamları  
severim.  
Kolaya ulaşırım



Benim adı "Streptococcus"  
Nesli ve kirl ortamları  
severim.  
Kolaya ulaşırım



Parazittir benim adım  
kirl çocuklara bağırım



Parazittir benim adım  
kirl çocuklara bağırım



































# Sağlığa Adım At!

Asansörü terk et  
Arabayı park et  
İki durak da önce in

[www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)

**TCDSB** Sağlık Bakanlığı



TC Sağlık Bakanlığı



**Tuvaletten sonra  
ellerimizi yıkayalım  
hastalıklardan  
korunalım.**



**ERKEK  
WC**

Yemeklerden önce ve sonra  
mutlaka ellerimizi su ve sabun ile  
yıkayalım.



Hayvanlarla temastan sonra  
ellerimizi mutlaka su ve sabun ile  
yıkayalım.



Tuvaletten önce ve sonra  
mutlaka ellerimizi su ve sabun ile  
yıkayalım.



Oyun oynadıktan sonra  
ellerimizi mutlaka su ve sabun ile  
yıkayalım.



SAĞLIK ELİMİZDE



TC Sağlık Bakanlığı  
Tuzaklı Sokak  
Kızılay



**Hayvanlarla  
temastan sonra**



**Yemeklerden önce ve sonra**

**ELLERİMİZİ MUTLAKA  
SU VE SABUN İLE YIKAYALIM**



**Oyun oynadıktan sonra  
eve geldiğimizde**

**Tuvaletten önce ve sonra**



**T.C. Sağlık Bakanlığı**  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu

Kaynağı bilinmeyen suları  
kullanmayınız.



Ellerinizi mutlaka su ve sabun ile  
sık sık yıkayınız.



## SU VE BESİNLERLE BULAŞAN HASTALIKLARDAN KORUNMAK ELİMİZDE

Çiğ tüketilen gıdalarınızı  
temiz ve bol su ile yıkayınız.



Gıdalarınızı tam olarak  
pişirdikten sonra tüketiniz.



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Türkiye Halk Sağlığı  
Kurumu





1. BAŞLANGIÇ

