



1980

**KARASU ANADOLU
İMAMHATİP LİSESİ**

**KARASU ANADOLU İMAM HATİP
LİSESİ**

**BESLENME DOSTU OKUL BAŞVURU
DOSYASI**

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ

Milli Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığının işbirliği içerisinde yürüttüğü "Beslenme Dostu Okullar" projesine okulumuz da katılmış bulunmaktadır.

Proje kapsamında Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi ve Beslenme Dostu Okul Projesi Yıllık Planı oluşturularak çalışmalara başlanmıştır.

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 uygulamalar 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.

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 planı yapılmakta ve uygulanmaktadır.
- 3- Okulumuzun eğitim - öğretim akış programı sağlıklı beslenme ve hareketli yaşama uygun etkinliklerle desteklenmekte ve uygulanmaktadır.
- 4- Özellikle beden eğitimi ve oyun etkinliklerinde öğrencilerimizin etkin bir şekilde derse katılımı teşvik edilmektedir.
- 5- Temizlik ve dezenfektan için kullanılan malzemeler sağlık bakanlığından 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, egzersiz çalışmaları yapılmaktadır.
- 8- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında belirli gün ve haftalar etkin olarak kullanılmaktadır.
- 9- " Beslenme Dostu Okul Projesi " ile ilgili seminer ve bilgilendirme toplantıları yapılmaktadır.
- 10- Aylık Yemek menüleri Sağlık Bakanlığı genel beslenme kriterlerine göre hazırlanmaktadır.
- 11- Okulda bulunan tüm paylaşımlarımıza Beslenme Dostu Okul Projesi farkındalığı oluşturulmuştur.

Bu çerçevede okulumuzda başlattığımız bu çalışmanın öğrencilerimize çok şey katacağı dileği ile bu çalışmada emek verecek tüm öğretmen, veli ve paydaşlarımıza şimdiden teşekkür ederiz.

Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi

BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM EKİBİ

NO	AD-SOYAD	UNVAN
1	Ergün DEMİR	Okul Müdürü
2	Abdullah ÇETİN	Okul Mdr Yrd
3	Oğuz KOCABAŞ	Beden Eğitimi Öğretmeni
4	Ümmügülsüm ŞAFAK	Rehber Öğretmen
5	Ahmet Furkan GÜVENÇ	İngilizce Öğretmeni
6	Ali Kemal GÜNAL	Matematik Öğretmeni
7	Hasan KOLUKISAOĞLU	Meslek Dersleri Öğretmeni
8	Ali SARIMERT	Okul Aile Birliği Başkanı
9	Hamit YAVUZYİĞİT	Veli
10	Necla KUZU	Kantin İşletmecisi

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 2018-2019 öğretim yılı için Beslenme Dostu Okul Projesi kapsamında aşağıda belirtilen **Yıllık Çalışma Planı** uygulanacaktır.

EK 1: “BESLENME DOSTU OKUL” BAŞVURU FORMU

BAŞVURUDA BULUNAN OKULUN

ADI: KARASU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

**AÇIK ADRESİ: KABAKOZ MAH. 810 NOLU SOKAK NO:13
KARASU SAKARYA**

TELEFON NUMARASI: 2647181136

E- MAIL ADRESİ: 194771@meb.k12.tr

TOPLAM ÖĞRENCİ SAYISI: 305

ÖĞRETMEN SAYISI: 20

YEMEKHANE/TAŞIMALI YEMEK HİZMETİ VAR MI?

EVET

HAYIR

KANTİN/KOOPERATİF VAR MI?

EVET

HAYIR

(İl/İlçe Milli 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)

BEYAZ BAYRAK SERTİFİKASI



T.C. Sağlık Bakanlığı



Okul Adı : Karasu Anadolu İmam Hatip Lisesi
Geçerlilik Süresi : 3 Yıl

Tarih : 30/06/2017
Sayı : 105

Sağlık Bakanlığı ile Milli Eğitim Bakanlığı arasında imzalanan protokol gereği İl Halk Sağlık Müdürlüğü ile İl Milli Eğitim Müdürlüğü denetim elemanlarınca yapılan denetimde adı geçen okul, **temizlik ve hijyen kurallarına uygun bulunduğundan «BEYAZ BAYRAK»** almaya hak kazanmıştır.

Doç. Dr. Aziz ÖĞÜTLÜ
İl Halk Sağlık Müdürlüğü

Pervin TÖRE
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

EK-3: OKUL BİLGİ FORMU

1	Tarih	18/01/2019	
2	Okula ait bilgiler	Tam adı	Karasu Anadolu İmam Hatip Lisesi
		Kuruluş yılı	1980
		Kurum kodu	194771
		Türü	Resmi <input checked="" type="checkbox"/> Özel <input type="checkbox"/>
		Düzeyi	Okul öncesi <input type="checkbox"/> İlkokul <input type="checkbox"/> Ortaokul <input type="checkbox"/> Lise <input checked="" 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	11
		Sınıflardaki ortalama öğrenci sayısı	24,45
		Öğrencilerin yaş aralığı (yıl)	En küçük :2005
			En büyük :1999
		Öğrencilerin cinsiyet dağılımı (sayı)	Kız :145
			Erkek :124
Toplam bahçe/oyun alanı (m ²)m ²		
Toplam spor alanı (m ²)	306m ²		
Sağlık ve/veya Beslenme Kulübü faaliyeti var mı? Hayır Evet <input checked="" type="checkbox"/>			
Spor Kulübü faaliyeti var mı? Hayır <input type="checkbox"/> Evet <input checked="" type="checkbox"/>			
3	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:
4	Formu doldurana ait bilgiler	Ad-Soyadı	Ergün DEMİR
		Görevi	Okul Müdürü
		Telefon	0 532 402 60 69
		E-mail adresi	eademir54@hotmail.com

KARASU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PLANI

AMAÇ:

Sakarya İli KARASU ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ'nde Beslenme Dostu Okul Programı ile "Beslenme ve sağlığı destekleyici bir plan geliştirenerek, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konusunda farkındalığı artırarak, yapılacak uygulamalarla öğrencilerin ve okul çalışanlarının bir yılsonunda 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 bakanlığının 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	Dünya Yürüyüş Günü dolayısıyla etkinlik yapılması	EKİM			
4	Dünya El Yıkama Günü dolayısıyla etkinlik planlanması broşür hazırlanması	EKİM			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beslenme Dostu Okul Projesi İçin Sınıf Öğrenci Temsilcilerinin Seçilmesi.	KASIM			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Oluşturulması.	KASIM			
3	Çeşitli Spor Dallarında Takımların Kurulması Ve Müsabakalara (Turnuvalara) Katılımın Sağlanması.	KASIM			
4	14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrenciler Tarafından Pano Oluşturulması.	KASIM			
5	Kantin Denetiminin Yapılması.	KASIM			
6	18-24 Kasım Ağız ve Diş Haftası dolayısıyla broşür hazırlanarak öğrencilere dağıtılması	KASIM			
7	14 Kasım Diyabet Günü İle İlgili Öğrencilere Seminer Verilmesi.	KASIM			
8	Öğretmenlere Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Semineri Verilmesi.	KASIM			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Veli Toplantılarında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Bilgilendirmeler Yapılması.	ARALIK			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Oluşturulması.	ARALIK			
3	Sağlıklı Beslenme Rehberi Hazırlanması.	ARALIK			
4	12-18 Kasım Yerli Malı Haftası dolayısıyla etkinlik düzenlenmesi	ARALIK			
4	Okul Web Sayfasında Beslenme Dostu Okul Bölümünün Oluşturulması.	ARALIK			
5	Kantin Denetiminin Yapılması.	ARALIK			
6	Öğrencilerin Sosyal Medyaya Olan İlgilerinden Yararlanarak Onlara Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Her Daim Hatırlatacak KARASU ANADOLU İMAM HATİP Lisesi Beslenme Dostu Okul Grubunun Kurulması.	ARALIK			
7	Sınıflar Arası Futbol Turnuvası Düzenlenmesi.	ARALIK			
8	Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Tespit Edilmesi, Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Öğrenci Ve Velilerle Paylaşılması.	ARALIK			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Slogan Yarışması Düzenlenmesi.	OCAK			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	OCAK			
3	Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Fast-Food Ve Hazır İçecekler İle İlgili Bilgilendirme Semineri Verilmesi.	OCAK			
4	Beslenme Alışkanlıkları Ve Obezite İle İlgili Anket Çalışması Yapılması Ve Sonuçlarının Değerlendirilmesi.	OCAK			
5	Kantin Denetiminin Yapılması.	OCAK			
6	Beden Eğitimi Derslerinde Dersin Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.	OCAK			
7	1.Dönem Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.	OCAK			
ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	ŞUBAT			
2	9.Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Konulu Bilgi Yarışması Düzenlenmesi.	ŞUBAT			
3	Sınıflar Arasında Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşamı Teşvik Edici Şiir Yarışması Düzenlenmesi.	ŞUBAT			
4	Kantin Denetiminin Yapılması.	ŞUBAT			
5	Sağlıklı Beslenme Ve Fiziksel Aktivite İle İlgili 11.Sınıf Öğrencilerine Kompozisyon Çalışması Yaptırılması.	ŞUBAT			
6	Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Okul Çalışanlarına Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Konusunda Seminer Verilmesi.	ŞUBAT			
7	Risk Grubunda Bulunan Öğrencilerin Aile Hekimlerine Yönlendirilmesi Çalışmaları.	ŞUBAT			
8	9.Sınıf Öğrencilerinin Sağlık Bilgisi Dersi Kapsamında Yemek Fabrikasına Ziyaret Etme Çalışmasının Yapılması.	ŞUBAT			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Ergenlerde Sağlık Adlı Broşürün, Hazırlanıp Velilere Dağıtılması.	MART			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	MART			
3	11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası Broşür Hazırlanması	MART			
4	Aile Ve Sosyal Politikalar Müdürlüğü Ve Toplum Sağlığı Merkezi İle İşbirliği Yapılarak Öğrencilerimize Kadın Sağlığı Ve Hijyen Seminerinin Verilmesi.	MART			
5	22 Mart Dünya Su Gününün Kutlanması.	MART			
6	Kantin Denetiminin Yapılması.	MART			
7	Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Yaşam Ekibi Ve Sınıf Temsilcilerince Okul Bahçesinin Düzenlenmesi.	MART			
ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Sınıflar Arasında Spor Müsabakalarının Düzenlenmesi.	NİSAN			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	NİSAN			
3	7 Nisan Dünya Sağlık Gününün , 7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası Kutlanması,15 Nisan Büyümenin İzlenmesi Günü Kutlanması panolarda ve broşürlerde yer verilecek.	NİSAN			
4	Öğrencilerin Boy Ve Kilolarının Yeniden Ölçülmesi, Beden Kitle Endeksinin Hesaplanarak Öğrenci Ve Velilerle Paylaşılması.	NİSAN			
5	Kantin Denetiminin Yapılması.	NİSAN			
6	Yaz Aylarında Sağlıklı Beslenme Adlı Broşür Hazırlanarak Velilerle Paylaşılması.	NİSAN			
7	Beden Eğitimi Ve Sporun Önemi Hakkında Bilgilendirmeler Yapılması.	NİSAN			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Gününün Kutlanması.	MAYIS			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	MAYIS			
3	Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü Etkinlikleri Kapsamında Öğretmenler Ve Öğrencilerle Birlikte Doğa Yürüyüşünün Düzenlenmesi.	MAYIS			
4	22 Mayıs Dünya Obezite Gününün Sınıf Temsilcileri Tarafından Kutlanması.	MAYIS			
5	Kantin Denetiminin Yapılması.	MAYIS			
6	Tüm Öğretmen Ve Öğrencilere Obezite Konusunda Seminer Verilmesi.	MAYIS			
7	Öğretmenler Arası Voleybol Turnuvasının Düzenlenmesi.	MAYIS			
8	El Hijyeni İle İlgili Seminer Verilmesi.	MAYIS			
9	Kantin Denetimi Konusunda İlçe Tarım Müdürlüğünden Yardım Alınması.	MAYIS			
10	Nevruz Kutlamaları ve Geleneksel Bahar Şenliği çerçevesinde okul bahçesinde piknik düzenlenmesi ve sportif müsabakaların yapılması.	MAYIS			

ETKİNLİKLER		UYGULAMA ZAMANI	AÇIK HEDEF UYGULANDI MI?		İZLEME VE DEĞERLENDİRME
1	Beden Eğitimi Derslerinde Öğrencilerin Kişisel Gelişimine Katkı Sağlayacak Etkinlikler Yapılması.	HAZİRAN			
2	Beslenme Dostu Bilgilendirme Panosunun Güncellenmesi.	HAZİRAN			
3	Yıl Boyunca Yapılan Çalışmalarının Değerlendirilmesi Ve Yapılan Çalışmaların Web Sayfasında Yayınlanması.	HAZİRAN			

Abdullah ÇETİN
Müdür Yardımcısı

Ali Kemal GÜNAL
Matematik Öğrt.

Oğuz KOCABAŞ
Beden Eğitimi Öğrt.

Ümmügülsüm ŞAFAK
Rehber Öğrt.

Ahmet Furkan Güneç
İngilizce Öğrt.

Hasan KOLUKISAOĞLU
Meslek Dersleri Öğrt.

Ali SARIMERT
Okul Aile Birliği Başkanı

Hamit YAVUZYİĞİT
Veli

Necla KUZU
Kantin İşletmecisi

Ergün DEMİR
Okul Müdürü

PLAN KAPSAMINDA GERÇEKLEŐTİRİLEN ETKİNLİKLERE AİT BELGELER



Dünya Yürüyüş Günü Etkinliği Dolayısıyla Yapılan Doğa Yürüyüşü





Ellerimi yıkamak için ihtiyacım olan iki şey: SU ve SABUN

Ellerini ne zaman yıkıyorsun?



Sağlığını korumak için ellerini sık sık yıkıyorsun. Ellerini özellikle,

- ★ Dişlerini fırçalamadan önce,
- ★ Yemekten önce ve sonra,
- ★ Tuvaletten önce ve sonra,
- ★ Hapşırıktan ve öksürükten sonra,
- ★ Çöplere dokunduktan sonra,
- ★ Dışardan eve girdikten sonra,
- ★ Kedi, köpek ve diğer tüm hayvanları sevdiikten sonra mutlaka yıkıyorsun.



Ellerimizin temizliği sağlığımız için çok önemlidir. El temizliğiyle ilgili öğrendiğimiz doğru bilgileri arkadaşlarımızla ve ailemizle paylaşmalıyız. Böylece onlar da ellerini doğru bir şekilde yıkayarak sağlıklarını koruyabilirler.



**ELLERİMİZİ
YIKAYALIM
SAĞLIĞIMIZI
KORUYALIM**



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ?



Ellerimizi yıkarken,

- Bol su ve sabun kullanmalı,
- Ellerimizi en az 10-15 saniye iyice ovuşturmalı,
- Parmak aralarını ve tırnak altlarını iyice temizlemeli,
- Toplam el yıkama süremiz 40-60 saniye olmalıdır.



1 Ellerimizi suyla ıslatalım



2 Yeterince sabun alalım



3 Sabunu avuç içimizi iyice köpütelim



4 Sol elin üstünü sağ elle, sağ elin üstünü sol elle ovalayalım



5 Parmaklarımızı iç içe geçirip ovalayalım



6 Parmaklarımızı kenetleyip ovalayalım



7 Başparmaklarımızı ovalayalım



8 Parmak uçlarını avuç içimizde ovalayalım



9 Ellerimizi bol suyla durulayalım



10 Kağıt havluyla kurulayalım



11 Musluğu havluyla kapatalım



12 Ellerimiz artık tertemiz...



T.C. Sağlık Bakanlığı

Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü

f t i y /sbsggm

El yıkama günü etkinliği fotoğraf ve broşür



Okul Okçuluk Takımı Çalışmaları



Okul Bilek Güreşi Turnuvası



Okul bilek güreşi turnuvası



Ağırlık çalışmaları



Farklı spor dallarında turnuvalara katılım sağlanmıştır.



14 Kasım Diyabet günü öğrenci ve öğretmen bilgilendirmeleri

Dişlerimizin arayüz temizliğini yapmalıyız

- Diş fırçasının ulaşamadığı bölgeleri temizlemek için günde bir defa diş ipi kullanılmalıdır.
- Diş ipinin doğru kullanımı için aşağıdaki basamaklar takip edilmelidir:

1 Diş ipi, 40-45 cm koparılır. Her iki elin orta parmaklarına sarılır.

2 Başparmak ve işaret parmağı, diş ipinin uygulanması sırasında yönlendirici parmaklar olarak kullanılır.

3 Diş ipi iki diş arasında yerleştirilir ve diş etine doğru nazıçke itilir. Diş ile diş eti arasında konumlandırılarak C şeklinde dişi sarması sağlanır.

4 Diş ipi diş yüzeyinde, alt dişlerde aşağıdan yukarıya ve üst dişlerde yukarıdan aşağıya doğru hareket ettirilir. Aynı işlem komşu diş yüzeyi için de uygulanır.



SAĞLIKLI DİŞLER İÇİN

Yılda 2 kez
diş hekimine
kontrol
gidin



Günde 2 kez
2şer dakika dişlerinizi
fırçalayın



Diş fırçasını
3 ayda 1
değiştirin



Günde 1 kez
dişlerinizin arasını
diş ipi ile
temizleyin



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINIZI KORUYUN



Günde 2 kez
2 dakika
dişlerinizi fırçalayın



Ağız ve diş sağlığım için
6 ayda bir diş hekimine
kontrolde giderim.



Diş hekimim, ağız ve diş bakımını nasıl yapmam gerektiği hakkında bilgiler verir.



Dişlerimi çürüklerden koruyacak önlemler alır, dişlerime florür uygular.



Ağız - diş problemlerimi erkenden görür ve tedavi eder.



6 ayda bir diş hekimine
kontrolde giderim.



Sağlıklı dişler için sağlıklı beslenirim.



Günde en az 2 kere
2 dakika dişlerimi
fırçalarım.



Diş fırçamı 3 ayda bir
değiştiririm.



AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM





**KARASU ANADOLU
İMAMHATİP LİSESİ**

Bol sebze meyve tüketimi
kalp hastalıklarından korur.

✓ Günde 2 litre su içmek genç
tutar ve cildinizi güzelleştirir.

✓ Haftada bir balık yemek
hafızanızı güçlendirir.

✓ Kemik sağlığımız için
her gün süt için.



BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

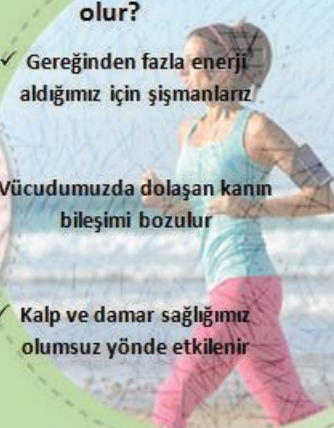
Yağ içeriği yüksek besinleri
fazla miktarda yersek ne
olur?

✓ Gereğinden fazla enerji
aldığımız için şişmanlarız

✓ Vücudumuzda dolaşan kanın
bileşimi bozulur

✓ Kalp ve damar sağlığımız
olumsuz yönde etkilenir

✓ Özellikle katı yağlar kalp ve
damarlarımız için daha
zararlıdır



**KARASU ANADOLU
İMAMHATİP LİSESİ**

✓ Şekerlemeler, şekerli
içecekler çikolata, gofret,
tatlı bisküviler, baklava, kağıt
helva, pamuk şekeri, diğer
tatlı yiyecekler;
✓ basit karbonhidratları fazla
miktarda içerirler.

**FAZLA ENERJİ VERİRLER!
AZ TÜKETİLMELİDİRLER!**

Bunların yerine

Posadan zengin olan sebze,
meyve ve kurubaklagil gibi
besinleri her gün tüketiniz.



BESİNLERİMİZİ TANIYALIM



1. Süt Grubu
2. Et-Yumurta-Kuru baklagil Grubu
3. Taze Sebze ve Meyve Grubu
4. Ekmek ve Tahıl Grubu



UNUTMAYIN OBEZİTE DİYABET RİSKİNİ 40 KAT ARTIRIR



BUGÜN KENDİN İÇİN BİRŞEY YAP!

- ✓ 30 DAKIKA YÜRÜ
- ✓ AZ AZ SIK SIK YE
- ✓ EN GEÇ 9 DA KAHVALTI YAP
- ✓ HERŞEYDEN DENGELİ YE



BEDENİNE SAYGI DUY!



Yerli malı haftası

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ KAPSAMINDA

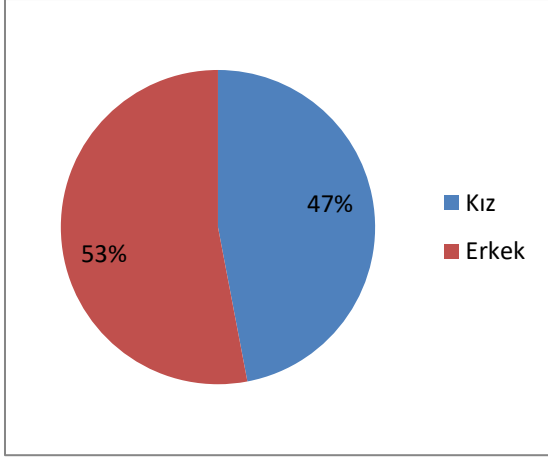
SLOGAN YARIŞMASI

Konu:Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat

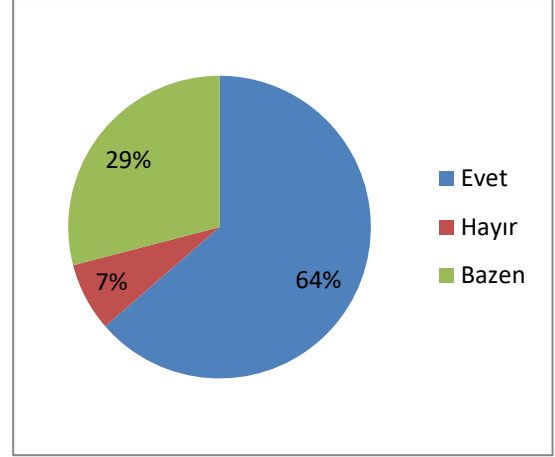
Not:Sloganlar özgün olmalıdır.

Sloganlar zamanında Beden Eğitimi öğretmeni Oğuz KOCABAŞ'a teslim edilmelidir.

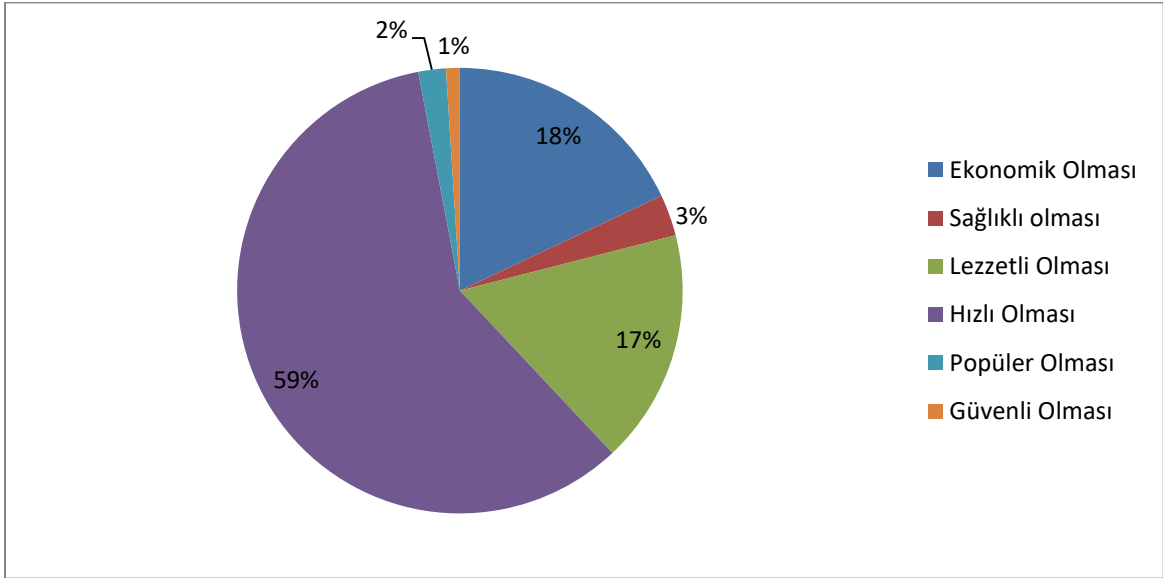
ÖĞRENCİLERİN FAST FOOD ALIŞKANLIKLARI ANKET SONUÇLARI



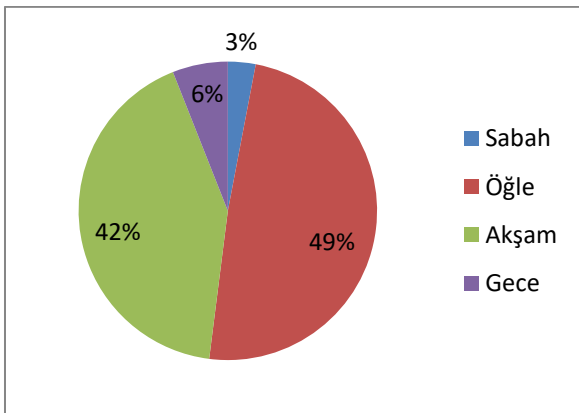
Fast Food Yiyecek Tüketenlerin Cinsiyet Durumu



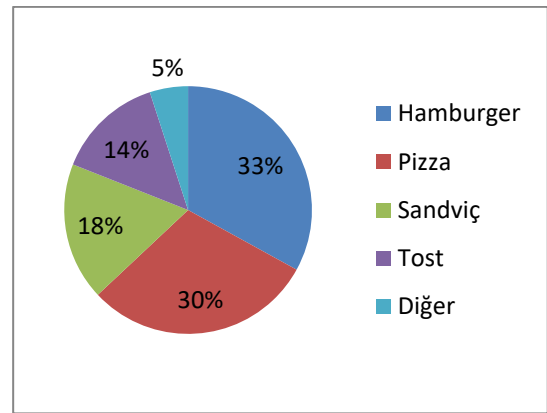
Fast-food Tüketimi



Fast food Tüketim Nedenleri



Tüketim Yapılan Öğün



Fast food olarak tüketilen yiyecekler



Fast food yiyecekleri için seminer



Slogan ve Afiş Yarışması 1.si

GENEL KURUM İŞLEMLERİ - (Kurum Yönetici Kullanıcısı)

Sağlık İlgili Fiziksel Uygunluk Ölçümleri "Beden Eğitimi ve Spor Dersine Giren" Öğretmenler Tarafından Girecektir.

Sağlık İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesi Oluşturulmasında, Boy, Kilo, Mekik, Sınav ve Otur Uzun Ölçümlerinin Tamamının Doldurulması Zorunludur.

Sağlık İlgili Fiziksel Uygunluk Karnesini Veli ve öğrenciler e-okul Veli Bilgilendirme Sistemi üzerinden görecektir. Basılı evrak olarak verilmeyecektir.

Sınıf / Şube Seç	
Sınıf / Şubesi :	AİHL - 10. Sınıf / B Şubesi (İMAM H ▾)
	Alan: İMAM HATİP PROGRAMI
	UYGULANAN ALAN
	Seç

Bilgi Girişi											
Okul No	Adı Soyadı	Yaşı (Ölçüm Tarihine Göre)	Vücut Ağırlığı (kg olarak giriniz)	BOY (cm olarak giriniz)	ESNEKLİK SAĞ	ESNEKLİK SOL	MEKİK (KAS DAYANIKLILIĞI)	ŞINAV (KAS KUUVETİ)	ÖLÇÜM TARİHİ (Boş bırakılırsa Günün Tarihi Atanacaktır.)	Z SKÖRÜ	Ayrıntılar
19	AHMET HALİT İSKENDER	15	66	163			40	15	15/10/2018	Fazla Kilolu	
52	AHMET İSKENDER	15	57	165			42	13	15/10/2018	Normal	
128	ARIFE TÜRK	16	56	156			10	4	15/10/2018	Normal	
129	AYŞENAZ GÜNER	15	57	170			20	5	15/10/2018	Normal	
134	BERİVAN AVCI	16	72	158			6	6	15/10/2018	Fazla Kilolu	
138	BİLGİ AHSEN AKYASAN	15	81	163			10	5	15/10/2018	Şişman	
142	FERHAT KOÇ	14	70	166			37	20	15/10/2018	Fazla Kilolu	
153	CENGİZHAN KOTAN	16	79	166			33	10	15/10/2018	Şişman	
155	KADER DENİZ	15	43	156			20	13	15/10/2018	Normal	
168	ÖZLEM AKDAĞOĞLU	15	43	154			20	13	15/10/2018	Normal	
170	RİDVAN AYDIN	15	47	165			39	21	15/10/2018	Normal	
172	SÜMEYYE NUR AKYURT	15	52	149			20	5	15/10/2018	Normal	
175	FATİMA JARIAN	16	65	158			10	13	15/10/2018	Fazla Kilolu	

Öğrencilerin boy ve kilo ölçümleri

EK-2: BESLENME DOSTU OKUL DENETİM FORMU

Okulun süresi dolmamış “Beyaz Bayrak Sertifikası” bulundurması ön koşuldur. Beyaz Bayrak Sertifikası

Okul/Kurum Adı: Karasu Anadolu İmam Hatip Lisesi					
Başlangıç	Tarih: 18/01/ 2019	Takip	Takip ise sertifika alınış tarihi		
A. YÖNETİM FAALİYETLERİ (30 PUAN)				Puan	Puan
1. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Ekibi” bulunmaktadır				5	
2. Beslenme Dostu Okul Planı hazırlanmış ve planda amaç, hedefler ve etkinlikler belirlenmiştir				5	
3. Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmaktadır				5	
4. Beslenme Dostu Okul Planı'nın benimsenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılmaktadır				5	
5. Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmektedir				5	
6. Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimi etkin şekilde verilmektedir				5	
B. EĞİTİM FAALİYETLERİ VE FARKINDALIĞIN ARTTIRILMASI (20 PUAN)				Puan	Puan
1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içinde münazara ortamı yaratılmakta, akran eğitiminden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına				4	
2. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.				4	
3. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik edici bilgi yarışması, resim yarışması, şenlik vb. okul içi etkinlikler düzenlenmektedir.				4	
4. Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları				4	
5. Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmektedir.				4	
C. OKUL SAĞLIĞI HİZMETLERİ (6 PUAN)				Puan	Puan
1. Öğrencilerin boy/kilo ölçümleri yılda en az bir kere yapılmakta ve sonuçlar öğrenci ve velilerle				3	
2. Risk grubundaki (zayıf, şişman) öğrenciler velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.				2	
3. Okulda hekim ve /veya hemşire bulunmakta ve sağlık hizmeti verilmektedir.				1	
D. DESTEKLEYİCİ OKUL ÇEVRESİ OLUSTURMA VE FİZİKİ KOSULLAR (44 PUAN)				Puan	Puan
1. Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir.				4	
2. Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. faaliyetlere uygun olarak düzenlenmiştir.				2	
3. Okulun uygun donanım/ekipmana sahip bir spor salonu/çok amaçlı salon veya spor alanı bulunmaktadır.				2	
4. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır.				2	
5. Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmen/ilgili uzmanlar eşliğinde antrenman				3	
6. Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır.				3	
7. Öğrencilerin ara öğün yapmaları teşvik edilmekte ve ara öğün içerikleri öğretmenlerce/ilgili uzmanlarca kontrol edilmektedir				3	
8. Okul çevresinde hizmet veren yiyecek/içecek satışı yapan yerlerin denetlenmesi ve kontrolü için rutin aralıklarla ilgili kurumlardan destek alınmaktadır.				2	
9. Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir.				2	
10. Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir.				1	
11. Okulun yemekhane/taşmalı yemek hizmeti: Yok <input type="checkbox"/> (12. maddeye geçin) Var x (a,b,c,d				Puan	Puan
a. Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 40 dakika) ayrılmaktadır.				3	
b. Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır.				3	
c. Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenmekte ve gerekli durumlarda İl/İlçe Tarım Müdürlüğünden destek alınmaktadır				2	
d. Okuldaki yemekhane ortamları, yiyecek-içecekler, yiyecek-içecek hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur				2	
12. Okulun kantini/kooperatifi: Yok <input type="checkbox"/> Var x (a,b,c,d,e maddelerini puanlayın)				Puan	Puan
a. Okul kantin/kooperatifinde; süt ve/veya ayran ve/veya yoğurt satışı yapılmaktadır.				2	
b. Okul kantin/kooperatifinde; tane ile meyve/sebze ve/veya taze sıkılmış meyve/sebze suyu satışı				2	
c. Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek gıda maddelerinin tüketimini özendirici reklam, promosyon tanıtım amaçlı afis poster broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır				2	
d. Okuldaki kantin/kooperatif ortamları, yiyecek-içecekler ve kantin/kooperatif hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur				2	
e. Okul kantini; ilgili genelgede belirtilen esaslara uygun olarak, ayda en az bir kez aynı genelge ekinde bulunan “Okul Kantini Denetim Formu” kullanılarak denetlenmektedir.				2	
TOPLAM PUAN				100	

bulunmayan okul için bu formu doldurmayın.

Halk Sağlığı Müdürlüğü

Halk Sağlığı Müdürlüğü

Milli Eğitim Müdürlüğü

Milli Eğitim Müdürlüğü