



2022-2023

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ-PROGRAMI



Ayhan Sümer Anadolu Lisesi

2022-2023 | Beslenme Dostu Okul

Projesi_Programı



İÇİNDEKİLER

İçindekiler Tablosu

Beslenme Dostu Okul Programı	3
Programın amacı	3
“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ-PROGRAMI” POLİTİKAMIZ.....	3
İLKELERİMİZ	3
HEDEFLERİMİZ	5
BESLENME DOSTU OKUL YILLIK PLANIMIZ	5
KANTİN VE YEMEKHANE DENETLEME KOMİSYONU	9
OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ.....	10
BESLENME DOSTU OKUL KAPSAMINDA YAPILAN ÇALIŞMA ÖRNEKLERİ.....	12
ÖĞRENCİ BOY KİLO ÖLÇÜM SONUÇLARI BEDEN KİTLE İNDEKSİ DEĞERLENDİRME ÇİZELGESİ.....	27

‘BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ-PROGRAMI’

Beslenme Dostu Okul Programı

Avrupa Bölgesindeki 17 ülkenin dâhil olduğu Dünya Sağlık Örgütü’nün “Beslenme Dostu Okul Girişimi” (Nutrition Friendly School Initiative) platformuna Türkiye 21.01.2010 tarihinde Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı arasında imzalanan protokol ile dâhil olmuştur. Program 2013 yılında yayımlanan Uygulama Kılavuzu ile okullarda uygulanmaya başlanmıştır.

7.05.2016 tarihinde Millî Eğitim Bakanlığı ile Sağlık Bakanlığı arasında imzalanan Okul Sağlığı Hizmetleri İşbirliği Protokolü ile okul sağlığı konusunda yapılan mevcut projelerin sürdürülmesi ve yeni yapılacak tüm program ve projelerin ek bir protokol yapılmasına gerek kalmadan yürütülmesi ‘Beslenme Dostu Okullar Programı’ kapsamında yürütülecektir.

Programın amacı

Okul çağındaki çocuklara eğitim sistemi içinde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam bilinci kazandırılarak çocuk ve yetişkinlerde obezitenin ve bundan kaynaklı metabolik sendromların engellenmesi sureti ile halk sağlığını güvence altına almak.

Programa nasıl dâhil olduk

Programa, temizlik ve hijyen ölçütlerinde Okulum Temiz ile ödüllendirilmiş okullar başvurabilirler. Başvuran okullardan Sağlık Bakanlığı ve Millî Eğitim Bakanlığı ekiplerince yapılan denetimlerde öngörülen kriterlere uygunluğu saptananlar kabul edilirler. Denetimler sürekli ve başarılı okullar program içinde tutulurlar.

“BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ-PROGRAMI” POLİTİKAMIZ

Okulumuz sağlıklı ve dengeli beslenmeye önem veren ve bu konuda gerekli önlemleri alan, kantin ve yemek hizmetleri ile bu konunun üstünde titizlikle duran, hareketli yaşam konusunda duyarlı ve gereklerini yapmayı temel ilkelerinden biri hâline getirmiş bir kurumdur.

İLKELERİMİZ

- Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için ‘Okul Sağlığı Yönetim Ekibi’ bulunmaktadır.
- Beslenme Dostu Okul Planı hazırlanmış ve planda amaç, hedefler ve etkinlikler belirlenmiştir.
- Etkinliklerin izleme/değerlendirmesi yapılmaktadır.
- Beslenme Dostu Okul Planı'nın benimsenmesi ve yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar yapılmaktadır.



- Okul çağı çocuklarının gereksinimlerine ve kültürel yapıya uygun bir beslenme eğitimi öğretim programları doğrultusunda etkin bir şekilde verilmektedir.
- Beden eğitimi öğretim programı doğrultusunda; yaş, cinsiyet ve kültürel açıdan uygun fiziksel aktivite eğitimi etkin şekilde verilmektedir.
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında sınıf içinde münazara ortamı yaratılmakta, akran eğitiminden yararlanılarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlanmaktadır.
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında ulusal/uluslararası gün/haftalar etkin olarak kutlanmaktadır.
- Velilere yönelik sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır.
- Okul çalışanlarına sağlık, sağlıklı beslenme, hareketli yaşam vb. konularda eğitim verilmektedir.
- Öğrencilerin boy/kilo ölçümleri yılda iki kere yapılmakta ve sonuçlar öğrenci ve velilerle paylaşılmaktadır.
- Risk grubundaki (zayıf, kilolu) öğrenciler velileri ile görüşmeler/bilgilendirme faaliyetleri yapılarak sağlık kuruluşlarına yönlendirilmektedir.
- Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında doğru mesajlar var ve bu mesajlar okul içi uygun yerlerde (sınıf panoları, koridor panoları vb.) sergilenmektedir.
- Okul bahçesi; oyun oynama, koşma vb. etkinliklere uygun olarak düzenlenmiştir.
- Beden eğitimi ve spor etkinlikleri dersine aktif katılım sağlanmaktadır.
- Çeşitli spor dallarında takımlar bulunmaktadır ve öğretmenler eşliğinde çalışmalar yapılmaktadır.
- Okul çalışanları sağlıklı yaşam tarzını, sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktivite yapmayı teşvik edecek şekilde model olmaktadır.
- Güvenli hijyen ve sanitasyon davranışı desteklenmektedir.
- Okulda olumlu sosyal çevre geliştirilmektedir.
- Yemek yiyebilmek için uygun süre (en az 40 dakika) ayrılmaktadır.
- Menüler T.C. Sağlık Bakanlığı'nın yayımladığı menü modelleri örnek alınarak hazırlanmaktadır.
- Yemekhane hizmetleri yönetim tarafından rutin aralıklarla denetlenmekte ve gerekli durumlarda İl/İlçe Tarım Müdürlüğünden destek alınmaktadır.
- Okuldaki yemekhane ortamları, yiyecek-içecekler ve yiyecek-içecek hizmeti sunanların faaliyetleri ilgili mevzuatlara uygundur.
- Okul kantin/yemekhanesinde; süt ve/veya ayran ve/veya yoğurt satışı yapılmaktadır.



- Yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilecek yiyecek ve içeceklerin tüketimini özendirici reklam, özendirme, tanıtım amaçlı afiş, poster, broşür bulunmamaktadır ve bu ürünlerin satışı yapılmamaktadır.
- Okul kantini; ilgili genelgede belirtilen esaslara uygun olarak, ayda en az bir kez aynı genelge ekinde bulunan “Ek-3: Okul Kantini Denetim Formu” kullanılarak denetlenmektedir.

HEDEFLERİMİZ

- Okulumuzda, sağlıksız beslenme ve obezitenin önlenmesi için gerekli önlemlerin alınması,
- Sağlığın önemine vurgu yapılarak çalışmaların yapılması,
- Öğrencilerin ve velilerin hareketli yaşam konusunda farkındalığının artırılması,
- Okul sağlığının daha iyi düzeylere çıkarılması için çalışmalar yapılması hedeflenmiştir.

BESLENME DOSTU OKUL YILLIK PLANIMIZ

Bu kapsamda okulumuzda 2022-2023 eğitim öğretim yılı için ‘Beslenme Dostu Okul Projesi’ Yıllık Planı aşağıdaki gibi hazırlanmıştır.

AYLAR	PLANLANAN ÇALIŞMA VE ETKİNLİKLER	SORUMLU KİŞİLER	SONUÇ
EKİM	Okul Sağlığı Yönetim Ekibinin Kurulması	Okul Müdürü	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi kuruldu.
	Kantin ve Yemekhane Denetleme Ekibinin oluşturulması	Okul Müdürü	Kantin ve Yemekhane Denetleme Ekibi oluşturuldu.
	Yıllık Çalışma Planının hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Yıllık Çalışma Planı hazırlandı.
	Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıflardan temsilciler seçilmesi	Sınıf Öğretmenleri	Beslenme Dostu Okul Projesi için sınıflardan temsilciler seçildi.
	Beslenme Dostu Okul ve Hareketli Yaşam Panosunun hazırlanması	Sınıf Öğrenci Temsilcileri Gönüllü bir sınıf	Beslenme Dostu Okul ve Hareketli Yaşam Panosunun hazırlandı.
	Öğrencilerin boy ve kilolarının tespit edilmesi	Beden Eğitimi Dersi Öğretmenleri	Öğrencilerin boy ve kiloları tespit edildi.
	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetlendi.



	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlandı.
KASIM	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetlendi.
	14 Kasım Dünya Diyabet Günü, 'Okullarda Diyabet Eğitim Programı' videolarının izlenmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri	'Okullarda Diyabet Eğitim Programı' videoları izlendi.
	Okul Beslenme Programı hakkında ve Sağlıklı Beslenme konusunda öğrencilere bilgi verilmesi	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Okul Beslenme Programı hakkında ve Sağlıklı Beslenme konusunda öğrencilere bilgi verildi.
	Sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite konularında velilerin bilgilendirilmesi	Müdür Yardımcısı Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite konularında veliler bilgilendirildi.
	Okulun internet sayfasında 'Beslenme' köşesinin oluşturulması	Okul Web Ekibi	Okulun internet sayfasında "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" güncelleme
	Kahvaltının önemiyle ilgili öğrencilerde farkındalık yaratmak	Sınıf Rehber Öğretmenleri	Kahvaltının önemi üzerinde duruldu.
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilere meyve dağıtılarak birlikte meyveleri yemeleri sağlanacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflarda önceden belirlenen meyvelerin yenmesi sağlandı.
	Çankaya Sağlıklı Hayat Merkezinin "Diyabet ve Sağlıklı Beslenme" ile ilgili sunumu	Okul İdaresi	Diyabet ve sağlıklı beslenme konusunda öğrenci ve velilere bilgilendirme yapıldı.
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlama
ARALIK	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetleme
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilere meyve dağıtılarak birlikte meyveleri yemeleri sağlanacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi, Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflarda önceden belirlenen meyvelerin yenmesi sağlamak
	Okulun internet sayfasında "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" bölümünün güncellenmesi ve resimler eklenmesi	Okul Web Ekibi	'Beslenme' köşesi güncelleme ve resimler ekleme
	Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul sitesinde sergilenmesi	Okul Web Ekibi	Çeşitli faaliyetleri okul sitesinde paylaşma
	Sınıf ortamında rehberlik derslerinde sağlıklı beslenmeyle ilgili tartışma etkinlikleri düzenlenmesi	Sınıf Rehber Öğretmenleri Rehber Öğretmenler	Rehberlik derslerinde sağlıklı beslenmeyle ilgili tartışma etkinlikleri düzenleme



	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlama
OCAK	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetleme
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflarda meyvelerin yenmesini sağlama
	Öğrencilerin BKİ hesaplanıp sorunlu olanların velileri ile görüşülmesi	Beden Eğitimi Öğretmenleri-Sınıf Rehber Öğretmenleri	BKİ hesaplarında sorun yaşayan öğrencilerin velilerine gerekli bilgilendirmeler yapılması
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu
	1.Dönem Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	1.Dönem Yapılan Çalışmaların Değerlendirilmesi
ŞUBAT	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetlendi.
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Gönüllü bir sınıf	Koridor ve sınıf panoları güncellendi.
	Abur cubur tüketiminin sağlığınıza etkileri konusunda öğrencilerin bilinçlendirilmesi amacıyla toplantılar yapılması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Abur cubur tüketiminin sağlığınıza etkileri konusunda öğrencilerde bilinç oluşturmak amacıyla toplantılar yapıldı.
	Gıdaların satın alımında dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda öğrencilerin bilgilendirilmesi (Pano)	Sınıf Öğrenci Temsilcileri-Gönüllü bir sınıf	Gıdaların satın alımında dikkat edilmesi gereken hususlar konusunda afişler asıldı.
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlandı.
MART	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetlendi.
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi- Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflarda önceden belirlenen meyvelerin yenmesi sağlandı.
	Sağlıklı ve dengeli beslenme ile kanserden nasıl korunuruz? (Bir uzman sunumu)	Sağlık Temizlik ve Yeşilay Kulübü ASAL LÖSEV Gönüllüleri	'Sağlıklı ve dengeli beslenme ile kanserden nasıl korunuruz?' konusunu LÖSEV yetkilisinden dinledik.
	Koridor ve sınıf panolarının güncellenmesi (11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası)	Sınıf Öğrenci Temsilcileri	11-17 Mart Dünya Tuza Dikkat Haftası için afişler asıldı.
	Sağlıklı yaşam için suyun öneminin öğrencilere aktarılması (22 Mart Dünya Su Günü)	Sağlık Bilgisi Dersi Öğretmenleri-Sınıf Rehber Öğretmenleri	Günlük su tüketiminde öğrencilere rehberlik edildi.



	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlandı.
NİSAN	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetleme
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi -Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflarda meyvelerin yenmesinin sağlanması
	Ergen beslenmesi konusunda bir uzmandan bilgi alınacak (7-13 Nisan Dünya Sağlık Haftası)	Sağlık Temizlik ve Yeşilay Kulübü ASAL LÖSEV Gönüllüleri aracılığı ile bir uzman	Ergen beslenmesi konusunda bir uzmandan bilgi alma
	Sınıflar arası spor faaliyetlerinin düzenlenmesi	Beden Eğitimi Öğretmeni-Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflar arası turnuvalar düzenleme
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlama
MAYIS	Kantin ve Yemekhanenin genelgeye uygun olarak denetlenmesi	Kantin Denetleme Ekibi	Kantin ve Yemekhane genelgeye uygun olarak denetlendi.
	Belirlenen bir günde tüm öğrencilerin aynı meyveyi getirerek meyveleri yemeleri sağlanacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi-Sınıf Rehber Öğretmenleri	Sınıflarda önceden belirlenen meyvelerin yenmesi sağlandı.
	10 Mayıs Dünya Sağlık için Hareket Et Günü faaliyeti düzenlemek	Beden Eğitimi Öğretmenleri	Okul çapında 'Hareket et fark et' kampanyası yürütüldü.
	22 Mayıs'ta Obezite farkındalık seminerinin düzenlenmesi	Sağlık Temizlik ve Yeşilay Kulübü ASAL LÖSEV Gönüllüleri aracılığı ile bir uzman	
	Sağlıklı beslenme ile ilgili velilere ve okul çalışanlarına yönelik bir seminer	Sağlık Temizlik ve Yeşilay Kulübü ASAL LÖSEV Gönüllüleri aracılığı ile bir uzman	
	Hareketsiz yaşamın olumsuz etkilerinden korunma yöntemleri	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi aracılığı ile bir uzman (Fizyoterapist)	
	Ay sonu raporunun hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	Ay sonu raporu hazırlama
HAZİRAN	Öğrenci ve velilere tatilde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularını içeren broşür hazırlanıp dağıtılacak	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	
	Yıl Sonu Raporunun Hazırlanması	Okul Sağlığı Yönetim Ekibi	

12.10.2022

Durmuş BOZKURT

Okul Müdürü



AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ MÜDÜRLÜĞÜ
KANTİN VE YEMEKHANE DENETLEME KOMİSYONU

Okulumuzda bulunan kantin ve yemekhanenin aşağıdaki listede isimleri bulunan komisyon üyeleri tarafından Millî Eğitim Bakanlığına bağlı resmi/özel eğitim kurumları bünyesinde faaliyet gösteren yemekhane, kantin, kafeterya, büfe, çay ocağı gibi gıda işletmelerinin özel hijyen denetim formuna uygun olarak her ay denetlenir.

KANTİN VE YEMEKHANE DENETLEME KOMİSYONU

S.N.	ADI SOYADI	UNVANI	GÖREVİ	İMZA
1	İsmail YILDIZ	Öğretmen	Müdür Yardımcısı	
2	Elife GÜVEN	Öğretmen	Biyoloji Öğretmeni	
3	Nursen COŞKUN	Öğretmen	Biyoloji Öğretmeni	
4	Taner GÜMÜŞBOĞA	Kantin Sorumlusu		
5	Ayşe SEZGİN	Okul Aile Birliği Temsilcisi		



AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ
OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ

Okulumuzda uygulanan “Beslenme Dostu Okul Projesi” kapsamında Sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam konularında oluşturulacak ve uygulanacak sağlıklı yaşam biçimlerini destekleyici, yeterli ve dengeli beslenmeyi ve hareketli yaşamı teşvik edici okula özgü bir Beslenme Dostu Okul Planı hazırlamak için aşağıda bilgileri bulunan kişilerden oluşan Okul Sağlığı Yönetim Ekibi oluşturulmuştur.

OKUL SAĞLIĞI YÖNETİM EKİBİ

“Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam”

S.N.	ADI SOYADI	UNVANI	GÖREVİ	İMZA
1	İsmail YILDIZ	Öğretmen	Müdür Yardımcısı	
2	Elife GÜVEN	Öğretmen	Biyoloji Öğretmeni	
3	Sinan GÖNÜLRAZI	Öğretmen	Beden Eğitimi Öğretmeni	
4	Gonca PELENKOĞLU	Öğretmen	Rehber Öğretmen	
5	Hilal TÜRKAY	Veli	Okul Aile Birliği Başkanı	
6	Reyyan GÜLTEKİN	Öğrenci	Okul Sağlığı ve Beslenme Dostu Öğrenci Temsilcisi	

04.10.2022

Durmuş BOZKURT

Okul Müdürü



AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ

Okul Sağlığı Yönetim Ekibi

Ekim Ayı Toplantısı

Toplantı Tarihi_Saati	05.10.2022_12.15
Toplantı No	1
Toplantı Yeri	Müdür Yardımcısı Odası

GÜNDEM

1. Açılış ve yoklama
2. Ekim ayında yapılacak çalışmaların kararlaştırılması
3. Kapanış

GÜNDEM MADDELERİNİN GÖRÜŞÜLMESİ

1. Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 05.10.2022 Çarşamba günü saat 12.15'te müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Yapılan toplantıya üyelerin tamamı katılmıştır.
2. Okul Sağlığı Yönetim Ekibi okulumuza ait Beslenme Dostu Okul Projesi yıllık uygulama planını 12.10.2022 tarihine kadar hazırlayacaktır.

Ekim ayı planında belirtilen çalışma ve etkinlikler ekip tarafından işbirliği yapılarak yürütülecektir:

- a. Her sınıfın "Beslenme Dostu Temsilcileri" belirlenecek
- b. "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" panosu hazırlanacak
- c. Öğrencilerin boy ve kiloları tespit edilecek
- d. 16 Ekim Dünya Gıda Günü Panosu hazırlanacak.
- e. Kantin ve yemekhane denetimleri yapılacaktır.
- f. Ay sonu faaliyet raporu hazırlanacaktır.

BESLENME DOSTU OKUL KAPSAMINDA YAPILAN ÇALIŞMA ÖRNEKLERİ

BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ EKİM AYI FAALİYET RAPORU

Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 31.10.2022 Pazartesi günü saat 15.20'de müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Ekim ayında "Beslenme Dostu Okul Projesi" kapsamında yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

1. Beslenme Dostu Okul Projesi yıllık çalışma planı hazırlanarak onaya sunuldu.
2. Ekim ayında planlanan çalışmalar ekip üyelerinin ve temsilci öğrencilerin işbirliği ile yürütülmüştür.
 - a. Her sınıfın "Beslenme Dostu Sınıf Temsilcileri" belirlendi.

S.N.	Sınıfı	Okul No	Adı Soyadı
1	9A	36	Tuğçe KAYRETLİ
2	9B	179	Öykü ERSUN
3	9C	162	Sude AYPEK
4	9D	79	Nisa ŞAHİN
5	10A	208	Furkan DEMİRKAYA
6	10B	146	Reyyan GÜLTEKİN (Okul Temsilcisi)
7	10C	43	Hamza Efe KARTIN
8	11A	497	Zehra Fatmagül KILIÇ
9	11B	513	Beren BAYAV
10	11C	412	Hasan Basri YILDIRIM
11	11D	585	Nehir ÇİÇEK
12	11E	516	Ceyda YÜZGENÇ
13	12A	287	Sena Nur TARHAN
14	12B	142	Büşra DOĞAN
15	12C	248	Açelya CANKURT

b. “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam” panosu hazırlandı.

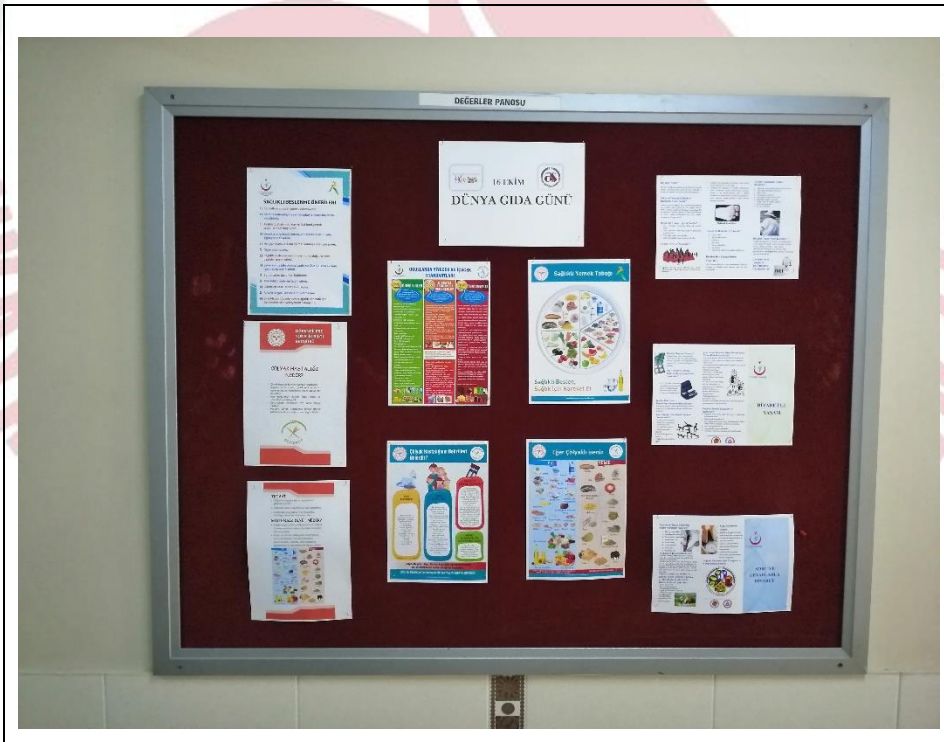


c. Öğrencilerin boy, kilo ve esneklikleri tespit edildi.





d. 16 Ekim Dünya Gıda Günü Panosu hazırlandı.



e. Okul kantin ve yemekhanesi denetlendi.

f. Ay sonu faaliyet raporu hazırlandı.



Elife GÜVEN
Biyoloji Öğretmeni

Sinan GÖNÜLRAZI
Beden Eğitimi Öğretmeni

Gonca PELENKOĞLU
Rehber Öğretmeni

Reyyan GÜLTEKİN
Öğrenci Temsilcisi

Hilal TÜRKAY
OAB Başkanı

İsmail YILDIZ
Müdür Yardımcısı

31.10.2022

Durmuş BOZKURT

Okul Müdürü





AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ

Okul Sağlığı Yönetim Ekibi

Kasım Ayı Toplantısı

Toplantı Tarihi_Saati	03.11.2022_15.20
Toplantı No	2
Toplantı Yeri	Müdür Yardımcısı Odası

GÜNDEM

1. Açılış ve yoklama
2. Kasım ayında yapılacak çalışmaların kararlaştırılması
3. Kapanış

GÜNDEM MADDELERİNİN GÖRÜŞÜLMESİ

1. Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 03.11.2022 Perşembe günü saat 15.20'de müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Yapılan toplantıya üyelerin tamamı katılmıştır.
2. Kasım ayı planında belirtilen çalışma ve etkinlikler ekip tarafından işbirliği yapılarak yürütülecektir:
 - a. 14 Kasım Dünya Diyabet Günü, 'Okullarda Diyabet Eğitim Programı' videolarının izlenmesi ve Çankaya Sağlıklı Hayat Merkezinin "Diyabet ve Sağlıklı Beslenme" ile ilgili sunumu
 - b. Okul Beslenme Programı hakkında ve Sağlıklı Beslenme konusunda öğrencilere bilgi verilmesi, kahvaltının önemi üzerinde durulması
 - c. Okulun internet sayfasında "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" linkinin oluşturulması
 - d. Kantin ve yemekhane denetimleri yapılacaktır.
 - e. Ay sonu faaliyet raporu hazırlanacaktır.

AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ KASIM AYI FAALİYET RAPORU

Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 28.11.2022 Pazartesi günü saat 15.20’de müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Kasım ayında “Beslenme Dostu Okul Projesi” kapsamında yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

1. Okul kantin ve yemekhanesi genelgeye uygun olarak denetlendi.
2. Koridor ve sınıf panoları güncellendi.







3. Sınıf rehber öğretmenleri tarafından rehberlik derslerinde 'Okullarda Diyabet Eğitimi ve Sağlıklı Beslenme ile ilgili videolar izletildi. Çankaya Sağlıklı Hayat Merkezi "Diyabet ve Sağlıklı Beslenme" ile ilgili sunum yaptı.





- Okul internet sayfasında 'Beslenme Dostu Okul_ Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam' linki oluşturuldu ve sağlıklı beslenme ile ilgili veli ve öğrencilere seminer düzenlendi.



The screenshot shows the website of Ayhan Sümer Anadolu Lisesi. The header includes the school's name and contact information. The main navigation menu lists various projects, with 'Beslenme Dostu Okul Projesi' highlighted. A large banner in the center features the text 'ORTAK OKULUMUZ İLE ORTAK DERSLERİMİZ DEVAM EDİYOR' and images of students in a classroom. The right sidebar contains a 'HABERLER' section with several news items, including one about a seminar on healthy eating and physical activity.

5. Belirlenen bir günde tüm öğrencilere meyve dağıtılarak yemeleri sağlandı.



6. Ay sonu faaliyet raporu hazırlandı.

Elife GÜVEN
Biyoloji Öğretmeni

Sinan GÖNÜLRAZI
Beden Eğitimi Öğretmeni

Gonca PELENKOĞLU
Rehber Öğretmeni

Reyyan GÜLTEKİN
Öğrenci Temsilcisi

Hilal TÜRKAY
OAB Başkanı

İsmail YILDIZ
Müdür Yardımcısı

30.11.2022
Durmuş BOZKURT
Okul Müdürü



AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ

Okul Sağlığı Yönetim Ekibi

Aralık Ayı Toplantısı

Toplantı Tarihi_Saati	01.12.2022_12.15
Toplantı No	3
Toplantı Yeri	Müdür Yardımcısı Odası

GÜNDEM

1. Açılış ve yoklama
2. Aralık ayında yapılacak çalışmaların kararlaştırılması
3. Kapanış

GÜNDEM MADDELERİNİN GÖRÜŞÜLMESİ

1. Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 01.12.2022 Perşembe günü saat 12.15'te müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Yapılan toplantıya üyelerin tamamı katılmıştır.
2. Aralık ayı planında belirtilen çalışma ve etkinlikler ekip tarafından işbirliği yapılarak yürütülecektir:
 - a. Belirlenen bir günde tüm öğrencilere meyve dağıtılarak birlikte meyveleri yemeleri sağlanacak
 - b. Okulun internet sayfasında "Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam" bölümünün güncellenmesi ve resimler eklenmesi
 - c. Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul sitesinde sergilenmesi
 - d. Kantin ve yemekhane denetimleri yapılacaktır.
 - e. Ay sonu faaliyet raporu hazırlanacaktır.

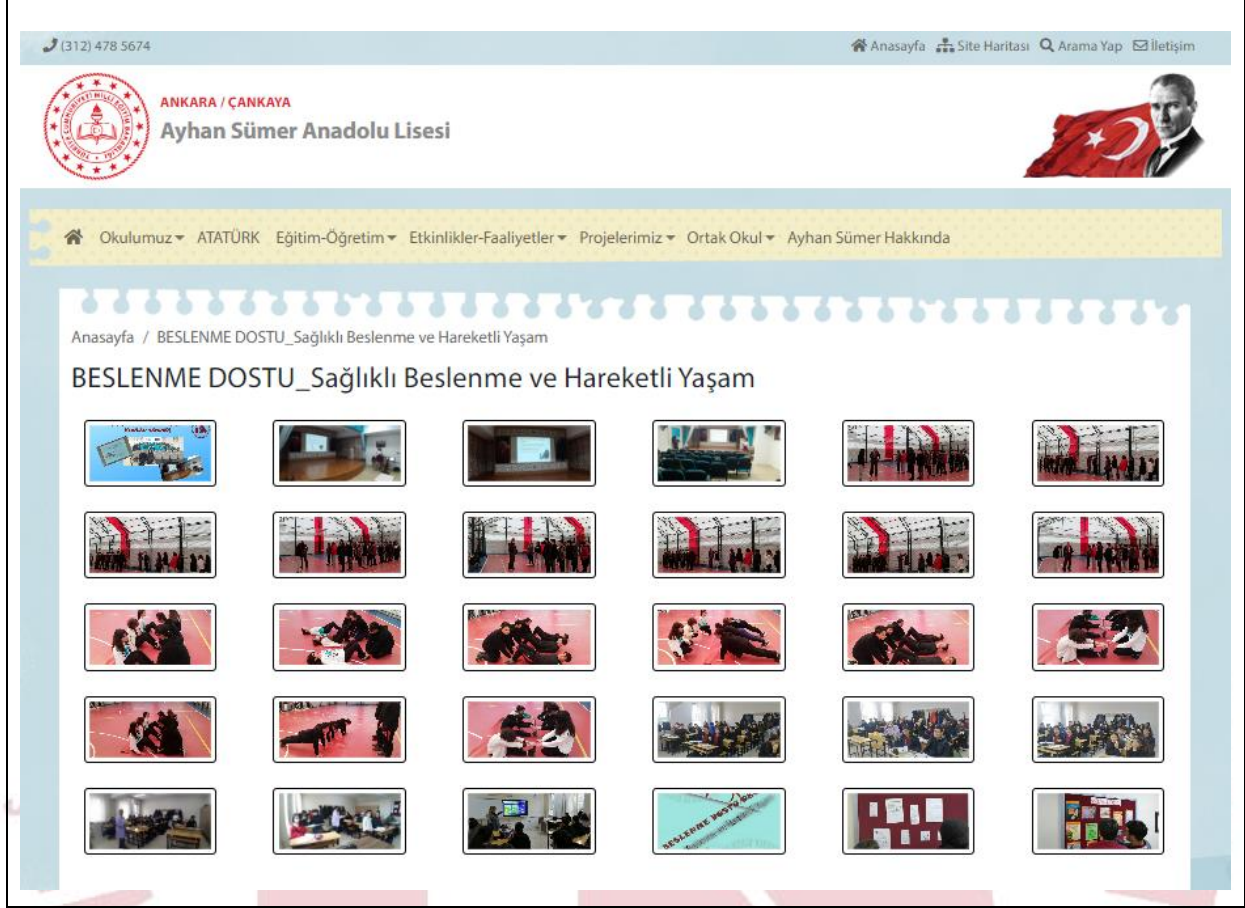
AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ ARALIK AYI FAALİYET RAPORU

Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 26.12.2022 Pazartesi günü saat 12.15'te müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Kasım ayında "Beslenme Dostu Okul Projesi" kapsamında yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

1. Okul kantin ve yemekhanesi genelgeye uygun olarak denetlenmiştir.
2. Öğrencilere meyve dağıtılarak birlikte yemeleri sağlanmıştır.



- Okulun internet sayfasında “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam” bölümünün güncellendi ve fotoğraflar eklendi. Beslenme programı kapsamında öğrencilerin yaptıkları etkinliklerin okul sitesinde sergilendi.



- Kantin ve yemekhane denetimleri yapıldı.

- Ay sonu faaliyet raporu hazırlandı.

Elife GÜVEN
Biyoloji Öğretmeni

Sinan GÖNÜLRAZI
Beden Eğitimi Öğretmeni

Gonca PELENKOĞLU
Rehber Öğretmeni

Reyyan GÜLTEKİN
Öğrenci Temsilcisi

Hilal TÜRKAY
OAB Başkanı

İsmail YILDIZ
Müdür Yardımcısı

28.12.2022

Durmuş BOZKURT

Okul Müdürü



AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ

Okul Sağlığı Yönetim Ekibi

Ocak Ayı Toplantısı

Toplantı Tarihi_Saati	06.01.2023_12.15
Toplantı No	4
Toplantı Yeri	Müdür Yardımcısı Odası

GÜNDEM

1. Açılış ve yoklama
2. Ocak ayında yapılacak çalışmaların kararlaştırılması
3. Kapanış

GÜNDEM MADDELERİNİN GÖRÜŞÜLMESİ

1. Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 06.01.2023 Cuma günü saat 12.15'te müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Yapılan toplantıya üyelerin tamamı katılmıştır.
2. Ocak ayı planında belirtilen çalışma ve etkinlikler ekip tarafından işbirliği yapılarak yürütülecek,
 - a. Belirlenen bir günde tüm öğrencilere meyve dağıtılarak birlikte meyveleri yemeleri sağlanacak
 - b. Öğrencilerin BKİ hesaplanıp sorunlu olanların velileri ile görüşülecek.
 - c. Koridor ve sınıf panoları güncellenecek
 - d. Kantin ve yemekhane denetimleri yapılacak
 - e. Ay sonu faaliyet raporu hazırlanacak

**AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ OCAK AYI FAALİYET RAPORU**

Okulumuz Okul Sağlığı Yönetim Ekibi 10.01.2023 Çarşamba günü saat 12.15'te müdür yardımcısı odasında toplanmıştır. Ocak "Beslenme Dostu Okul Projesi" kapsamında yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

- Okul kantin ve yemekhanesi genelgeye uygun olarak denetlendi.
- Öğrencilerin BKİ hesaplanıp sorunlu olanların velileri ile rehberlik servisi aracılığıyla görüşüldü.

**ÖĞRENCİ BOY KİLO ÖLÇÜM SONUÇLARI BEDEN KİTLE İNDEKSİ
DEĞERLENDİRME ÇİZELGESİ**

9A SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	2	İ****	A***	1.63	49	18.44	ZAYIF	3	35	30	30		
2	10	N*****	D****	1.67	60	21.51	NORMAL	1	8	22	14		
3	12	D****	Ş*****	1.61	50	19.29	NORMAL	2	42	30	28		
4	25	E****	Y*****	1.6	70	27.34	KİLOLU	1	20	30	29		
5	26	B*****	B****	1.62	74	28.20	KİLOLU	1	20	3	7		
6	38	T****	K*****	1.59	63	24.92	NORMAL	1	20	26	26		
7	39	E**	G****	1.7	51	17.65	ZAYIF	2	32	30	30		
8	56	A**	Ö*****	1.59	41	16.22	ZAYIF	1	24	12	15		
9	58	M. B***	Ö****	1.78	71	22.41	NORMAL	1	25	23	23		
10	73	K****	M****	1.8	55	16.98	ZAYIF	5	30	18	16		
11	75	F*****	A***	1.81	61	18.62	NORMAL	8	32	27	22		
12	78	N****	Ö*****	1.63	40	15.06	ZAYIF	1	39	11	20		
13	82	İ***D****	K*****	1.69	84	29.41	KİLOLU	2	7	25	20		
14	83	C*****	U***	1.69	48	16.81	ZAYIF	1	16	25	20		
15	90	D****	A*****	1.78	85	26.83	KİLOLU	9	16	28	25		
16	92	B****	A*****	1.62	53	20.20	NORMAL	1	50	29	30		
17	95	O*** Y****	A*****	1.63	62	23.34	NORMAL	1	30	19	21		
18	118	E**	Y*****	1.67	70	25.10	KİLOLU	1	13	26	26		
19	138	E**	D*****	1.65	50	18.37	ZAYIF	5	12	25	25		
20	164	A. S****	B****	1.68	96	34.01	OBEZ	1	13	23	23		
21	170	M. T***	Ö****	1.72	67	22.65	NORMAL	1	9	20	20		
22	182	R***** E**	D****	1.72	58	19.61	NORMAL	1	31	12	17		
23	212	Ş*****	Ö***	1.62	52	19.81	NORMAL	10	40	30	30		
24	221	S*** N**	U***	1.53	47	20.08	NORMAL	2	35	30	30		
25	224	B*****	G*****	1.75	49	16.00	ZAYIF	8	51	25	20		
26	233	O*** K****	K*****	1.75	63	20.57	NORMAL	15	40	25	25		
27	234	G****	K*****	1.55	42	17.48	ZAYIF	1	10	20	11		
28	247	İ****	C*****	1.62	46	17.53	ZAYIF	7	40	30	30		



9B SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	3	E*** A***	E***	1.6	50	19.53	NORMAL	2	5	26	27		
2	9	G. Ş*****	T****	1.65	42	15.43	ZAYIF	1	10	7	6		
3	13	D****	İ***	1.7	60	20.76	NORMAL	2	30	30	30		
4	24	Y*****	B****	1.73	56	18.71	NORMAL	1	31	30	26		
5	28	M****	E****	1.76	67	21.63	NORMAL	1	53	30	26		
6	37	E*** A****	Y****	1.6	43	16.80	ZAYIF	1	34	23	17		
7	45	C****	K***	1.67	60	21.51	NORMAL	1	30	30	30		
8	46	O***	Y*****	1.73	55	18.38	ZAYIF	5	12	26	20		
9	54	N*** N**	Ş****	1.62	57	21.72	NORMAL	2	7	20	21		
10	60	A*** N**	K***	1.69	59	20.66	NORMAL	4	36	30	30		
11	62	D***** A**	G*****	1.73	53	17.71	ZAYIF	5	30	19	18		
12	76	M*****	G**	1.78	78	24.62	NORMAL	5	25	21	18		
13	84	A**** U***	D*****	1.76	50	16.14	ZAYIF	20	10	21	18		
14	113	M. M*****	B*****	1.78	70	22.09	NORMAL	9	25	19	22		
15	122	Ş*****	Ş****	1.51	50	21.93	NORMAL	6	15	15	16		
16	136	B*****	G****	1.77	62	19.79	NORMAL	20	50	12	7		
17	145	B****	A*****	1.63	52	19.57	NORMAL	25	45	30	29		
18	148	Ö*** A***	İ***	1.6	50	19.53	NORMAL	1	31	25	19		
19	163	A. B****	D****	1.82	74	22.34	NORMAL	10	54	30	24		
20	179	Ö***	E****	1.6	44	17.19	ZAYIF	6	45	26	26		
21	209	İ*** S****	K***	1.65	51	18.73	NORMAL	15	60	30	30		
22	215	R*****	A*****	1.7	55	19.03	NORMAL	25	58	27	27		
23	217	E***	U***	1.68	72	25.51	KİLOLU	25	41	24	24		
24	220	S****	A*****	1.65	76	27.92	KİLOLU	1	15	24	18		
25	225	E***	E*****	1.62	55	20.96	NORMAL	1	14	10	10		
26	232	O***	K*****	1.76	80	25.83	KİLOLU	4	5	10	8		
27	235	E****	K*****	1.7	56	19.38	NORMAL	10	16	19	17		
28	246	F**** B****	A****	1.67	56	20.08	NORMAL	1	20	24	21		



9C SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞINAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	4	M. E***	B****	1.56	49	20.13	NORMAL	5	35	29	27		
2	8	Z. B****	B***	1.58	51	20.43	NORMAL	6	50	30	30		
3	14	S***	K*****	1.61	55	21.22	NORMAL	7	110	30	30		
4	22	D****	A****	1.66	46	16.69	ZAYIF	1	1	11	17		
5	29	İ*** S*	Ç*****	1.68	55	19.49	NORMAL	2	35	22	22		
6	36	D****	S***	1.74	52	17.18	ZAYIF	8	100	29	29		
7	52	M. B***	K*****	1.8	115	35.49	OBEZ	1	20	23	18		
8	71	A*****	Y*****	1.68	52	18.42	ZAYIF	35	104	21	24		
9	72	O**** S***	G****	1.64	63	23.42	NORMAL	13	100	26	24		
10	77	İ. A***	S*****	1.77	60	19.15	NORMAL	17	105	30	27		
11	80	U*** R***	B*****	1.68	65	23.03	NORMAL	15	82	20	22		
12	81	E**	D****	1.69	88	30.81	OBEZ	1	15	30	30		
13	87	D***	T**	1.64	49	18.22	ZAYIF	3	50	30	27		
14	96	E***	K*****	1.7	54	18.69	NORMAL	40	100	25	25		
15	111	T****	K***	1.68	45	15.94	ZAYIF	1	50	4	1		
16	124	I*****	E****	1.6	70	27.34	KİLOLU	2	23	30	30		
17	129	S*****	K*****	1.67	63	22.59	NORMAL	1	22	22	21		
18	149	Y****	G****	1.78	65	20.52	NORMAL	30	72	20	8		
19	162	S***	A****	1.62	42	16.00	ZAYIF	1	41	30	30		
20	180	İ. H*****	Ç****	1.73	69	23.05	NORMAL	16	49	30	25		
21	205	D****	D*****	1.75	62	20.24	NORMAL	8	40	27	27		
22	216	M****	E*****	1.67	45	16.14	ZAYIF	15	69	19	18		
23	219	S***	G*****	1.68	58	20.55	NORMAL	1	27	30	30		
24	230	A** G*****	A***	1.6	45	17.58	ZAYIF	31	32	27	30		
25	238	E***	A*****	1.6	45	17.58	ZAYIF	22	41	22	14		
26	245	Y*****	K***	1.6	42	16.41	ZAYIF	3	35	24	20		



9D SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	5	A***	A*****	1.78	70	22.09	NORMAL	2	31	23	20		
2	6	İ**** T*****	U*****	1.75	85	27.76	KİLOLU	2	31	28	28		
3	16	C**** E****	B*****	1.68	50	17.72	ZAYIF	5	20	16	20		
4	20	A*** N**	G*****	1.6	60	23.44	NORMAL	10	45	30	30		
5	30	M***** A***	Ş*****	1.7	60	20.76	NORMAL	10	18	16	14		
6	33	B****	A*****	1.7	47	16.26	ZAYIF	1	40	10	9		
7	49	F****	B*****	1.7	74	25.61	KİLOLU	7	23	22	20		
8	63	A. R*****	Ö*****	1.62	46	17.53	ZAYIF	3	30	30	30		
9	68	F**** N***	K*****	1.55	42	17.48	ZAYIF	1	20	16	18		
10	79	N***	Ş****	1.7	64	22.15	NORMAL	1	13	16	25		
11	86	S****	E*****	1.55	43	17.90	ZAYIF	3	28	26	25		
12	89	B****	O****	1.55	70	29.14	KİLOLU	1	30	16	17		
13	98	M. N*****	G*****	1.61	45	17.36	ZAYIF	2	25	17	19		
14	115	B****	T****	1.7	55	19.03	NORMAL	30	50	30	30		
15	125	A**O****	D*****	1.73	60	20.05	NORMAL	10	40	30	30		
16	128	A**** T****	Ş*****	1.71	58	19.84	NORMAL	20	31	30	30		
17	151	M**** E***	G*****	1.64	47	17.47	ZAYIF	10	20	26	26		
18	154	Y****	S*****	1.7	53	18.34	ZAYIF	13	35	23	22		
19	197	D****	K****	1.56	47	19.31	NORMAL	8	50	30	30		
20	213	C** T***	Ü****	1.71	58	19.84	NORMAL	46	69	30	30		
21	218	S****	E***	1.58	47	18.83	NORMAL	3	71	30	30		
22	227	S. S*****	Y*****	1.7	54	18.69	NORMAL	21	69	27	28		
23	228	V****	S*****	1.7	70	24.22	NORMAL	1	40	30	30		
24	229	A. B****	A****	1.61	45	17.36	ZAYIF	1	20	27	25		
25	240	C**	T****	1.67	70	25.10	KİLOLU	2	25	30	30		
26	242	A*****	K****	1.62	57	21.72	NORMAL	6	69	30	28		



10A SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞINAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	17	B****	B**	1.63	73	27.48	KİLOLU	5	30	25	14		
2	41	C**	A***	1.8	63	19.44	NORMAL	10	29	20	14		
3	44	E** N**	K*****	1.6	44	17.19	ZAYIF	3	22	22	25		
4	53	E***	İ****	1.59	51	20.17	NORMAL	1	15	23	19		
5	55	A***** İ***	D*****	1.7	68	23.53	NORMAL	1	21	30	30		
6	59	A***	B*****	1.63	53	19.95	NORMAL	2	10	22	23		
7	74	A. E*****	Ş****	1.8	65	20.06	NORMAL	1	5	20	22		
8	99	Ö*** T*****	A*****	1.69	57	19.96	NORMAL	10	31	30	30		
9	126	Y*****	S*****	1.65	67	24.61	NORMAL	1	6	30	30		
10	139	C***** B****	A***	1.57	48	19.47	NORMAL	1	35	14	15		
11	147	Ç. M***	A*****	1.78	53	16.73	ZAYIF	12	35	5	14		
12	153	Y**** Ö***	K*****	1.84	66	19.49	NORMAL	12	30	17	15		
13	156	K****	Ö***	1.68	51	18.07	ZAYIF	10	40	10	7		
14	165	A***	T***** *	1.78	60	18.94	NORMAL	16	50	18	16		
15	171	T*** E**	A*****	1.66	88	31.93	KİLOLU	15	51	30	28		
16	173	B*****	B*****	1.62	78	29.72	KİLOLU	4	10	13	12		
17	178	A*****	G****	1.65	54	19.83	NORMAL	1	10	20	22		
18	181	F***** Y****	Ö***	1.78	74	23.36	NORMAL	5	31	19	21		
19	187	Y****	Ö****	1.75	58	18.94	NORMAL	1	10	27	24		
20	194	C****	S***	1.71	60	20.52	NORMAL	3	45	25	27		
21	199	B*****	T****	1.63	58	21.83	NORMAL	1	10	10	7		
22	200	B****	Y*****	1.64	52	19.33	NORMAL	1	17	24	25		
23	207	İ*** B****	Ö*****	1.62	80	30.48	KİLOLU	1	12	13	16		
24	208	F***** Y****	D*****	1.65	55	20.20	NORMAL	21	31	22	20		



10B SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	21	E****	K****	1.62	68	25.91	KİLOLU	1	1	7	7		
2	32	E*** E****	M****	1.72	52	17.58	ZAYIF	4	28	27	23		
3	40	B****	K****	1.7	55	19.03	NORMAL	1	5	10	10		
4	42	D****	A****	1.73	49	16.37	ZAYIF	10	30	13	16		
5	48	E****	Ö*****	1.65	67	24.61	NORMAL	5	25	26	24		
6	65	T****	K****	1.63	55	20.70	NORMAL	1	19	19	18		
7	102	E**	G*****	1.78	92	29.04	KİLOLU	5	1	8	3		
8	114	A**** O***	C*****	1.78	60	18.94	NORMAL	8	22	17	14		
9	119	İ*** L***	D*****	1.63	47	17.69	ZAYIF	2	41	30	30		
10	123	M***** A***	N****	1.63	46	17.31	ZAYIF	6	40	22	20		
11	141	B****	B*****	1.79	68	21.22	NORMAL	12	50	9	9		
12	146	R*****	G*****	1.73	60	20.05	NORMAL	1	14	13	11		
13	152	B*****	S*****	1.6	60	23.44	NORMAL	1	15	19	22		
14	158	R****	K*****	1.6	75	29.30	KİLOLU	3	2	12	14		
15	166	Z**** B****	Ü*****	1.63	52	19.57	NORMAL	1	32	20	21		
16	169	O*** G****	T*****	1.93	72	19.33	NORMAL	20	45	15	7		
17	177	B****	K*****	1.7	62	21.45	NORMAL	18	25	24	14		
18	190	M*****	Ç****	1.7	80	27.68	KİLOLU	10	25	14	12		
19	192	A**** Y****	Y*****	1.9	90	24.93	NORMAL	10	20	16	16		
20	198	G***** E**	S*****	1.78	54	17.04	ZAYIF	10	22	18	18		
21	202	B****	Y*****	1.6	58	22.66	NORMAL	10	25	25	25		



10C SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞINAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	35	F**** A****	K*****	1.61	57	21.99	NORMAL	1	11	28	28		
2	43	H**** E**	K*****	1.7	65	22.49	NORMAL	23	100	25	25		
3	64	A*** Ş*****	G*****	1.6	42	16.41	ZAYIF	5	50	30	29		
4	70	N****	A****	1.6	53	20.70	NORMAL	1	16	24	22		
5	93	E***	E*****	1.73	65	21.72	NORMAL	13	30	27	28		
6	107	S***** C**	Ö*****	1.86	75	21.68	NORMAL	5	32	16	13		
7	120	E***	Ç****	1.63	47	17.69	ZAYIF	1	27	19	19		
8	121	U***	T*****	1.79	60	18.73	NORMAL	20	31	23	27		
9	143	E*** Ş*****	A****	1.71	50	17.10	ZAYIF	1	30	23	15		
10	150	S****	Ç*****	1.66	55	19.96	NORMAL	6	200	30	30		
11	159	Ö*** T****	A****	1.75	59	19.27	NORMAL	10	62	11	15		
12	161	K**** D****	C****	1.64	52	19.33	NORMAL	31	100	30	30		
13	167	M***** E***	K*****	1.7	62	21.45	NORMAL	7	35	20	19		
14	168	E*** A****	Ö****	1.61	48	18.52	NORMAL	1	13	6	9		
15	174	U*** K****	E*****	1.77	57	18.19	ZAYIF	10	40	23	22		
16	176	M***** E***	K*****	1.8	50	15.43	ZAYIF	6	36	13	6		
17	184	A**** N****	Y*****	1.83	55	16.42	ZAYIF	10	40	24	21		
18	186	S*****	Y*****	1.81	63	19.23	NORMAL	35	101	23	22		
19	188	E**	C*****	1.73	48	16.04	ZAYIF	3	30	19	15		
20	195	E****	B*****	1.65	53	19.47	NORMAL	11	13	21	23		
21	203	C*****	E*****	1.66	58	21.05	NORMAL	1	35	30	30		
22	204	S****	A*****	1.69	55	19.26	NORMAL	2	78	22	17		
23	211	A**	U***	1.66	47	17.06	ZAYIF	5	20	18	20		
24	392	G***** S***	K*****	1.5	40	17.78	ZAYIF	3	34	30	30		



11A SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	396	S**** N**	A*****	1.68	65	23.03	NORMAL	1	20	30	29		
2	410	A*****	K*****	1.68	56	19.84	NORMAL	1	15	16	15		
3	413	E****	Ö****	1.64	50	18.59	NORMAL	1	17	23	23		
4	424	E**	A***	1.72	65	21.97	NORMAL	1	50	23	22		
5	426	E****	D****	1.55	52	21.64	NORMAL	1	20	23	16		
6	429	A***** M***	K*****	1.7	70	24.22	NORMAL	5	30	21	21		
7	430	N*****	Ç****	1.63	52	19.57	NORMAL	1	5	13	6		
8	439	Y**** A***	B****	1.7	55	19.03	NORMAL	30	40	28	30		
9	440	K. D*****	P*****	1.67	53	19.00	NORMAL	1	55	30	26		
10	450	I****	D****	1.58	55	22.03	NORMAL	3	30	26	24		
11	461	A***	S*****	1.52	42	18.18	ZAYIF	15	10	24	28		
12	474	B****	U*****	1.7	48	16.61	ZAYIF	1	30	24	22		
13	485	E*****	A*****	1.8	71	21.91	NORMAL	20	150	30	30		
14	497	Z. F*****	K****	1.63	65	24.46	NORMAL	2	25	25	27		
15	512	M. A****	Z*****	1.76	60	19.37	NORMAL	10	20	22	20		
16	533	D**** E****	U*****	1.63	46	17.31	ZAYIF	1	200	23	22		
17	535	B**** E**	Y****	1.78	62	19.57	NORMAL	15	31	27	36		
18	547	A***	G*****	1.72	61	20.62	NORMAL	40	50	24	26		
19	557	M*****	K*****	1.73	68	22.72	NORMAL	15	30	30	36		
20	558	T*** A*****	O***	1.78	60	18.94	NORMAL	20	50	27	27		
21	572	U*** S****	T*****	1.88	117	33.10	OBEZ	3	30	20	22		
22	595	M****	B****	1.66	52	18.87	NORMAL	4	100	28	30		
23	598	G****	K****	1.78	55	17.36	ZAYIF	15	20	25	25		
24	604	N**** T***	Ç*****	1.82	90	27.17	KİLOLU	1	31	25	30		
25	606	İ. T***	G**	1.88	78	22.07	NORMAL	1	1	5	3		



11 B SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	403	M*****	K*****	1.85	80	23.37	NORMAL	11	100	26	27		
2	411	İ**** Y****	A*****	1.6	50	19.53	NORMAL	1	25	23	24		
3	421	Z*****	D*****	1.62	45	17.15	ZAYIF	1	10	16	19		
4	428	G**** E****	E****	1.78	55	17.36	ZAYIF	30	36	21	17		
5	431	M*** U***	D****	1.76	68	21.95	NORMAL	15	25	13	13		
6	432	H. A****	D*****	1.7	70	24.22	NORMAL	25	50	10	14		
7	436	A**** K****	B****	1.86	105	30.35	OBEZ	2	10	25	26		
8	441	S*****	K*****	1.69	67	23.46	NORMAL	2	15	25	25		
9	443	H**** E**	Y****	1.8	65	20.06	NORMAL	34	15	21	26		
10	448	İ*****	D****	1.6	75	29.30	KİLOLU	1	5	30	26		
11	453	T*** T***	E*****	1.73	62	20.72	NORMAL	20	30	20	22		
12	460	Z***** S***	B****	1.69	57	19.96	NORMAL	1	15	15	18		
13	465	O****	A****	1.78	58	18.31	ZAYIF	25	35	24	20		
14	475	E**** M****	D****	1.67	54	19.36	NORMAL	1	21	24	24		
15	483	Ş*****	S*****	1.57	51	20.69	NORMAL	1	10	25	24		
16	487	M*****E**	D***** *	1.83	70	20.90	NORMAL	20	45	12	11		
17	498	E**	G****	1.74	68	22.46	NORMAL	5	40	30	28		
18	513	B****	B****	1.65	49	18.00	ZAYIF	1	30	23	26		
19	519	M****	Y*****	1.87	68	19.45	NORMAL	5	5	26	30		
20	548	S*****	Ö***	1.75	70	22.86	NORMAL	9	30	26	27		
21	559	K. O*****	Y*****	1.76	70	22.60	NORMAL	10	30	22	22		
22	565	S*****	A*****	1.84	60	17.72	ZAYIF	35	15	28	24		
23	597	N*****	K*****	1.65	66	24.24	NORMAL	1	30	29	30		
24	603	S***	Ö***	1.8	60	18.52	NORMAL	20	50	16	11		



11C SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	412	H**** B****	Y*****	1.75	55	17.96	ZAYIF	25	50	27	25		
2	416	T**** Y****	G****	1.76	66	21.31	NORMAL	1	25	19	23		
3	420	B**** E****	K*****	1.58	78	31.24	OBEZ	1	2	22	20		
4	422	B. H*****	K*****	1.87	73	20.88	NORMAL	10	40	26	26		
5	427	T****	A*****	1.75	57	18.61	NORMAL	15	50	16	13		
6	437	M*****	Ö*****	1.78	66	20.83	NORMAL	8	25	30	30		
7	438	K**** N**	Z*****	1.59	70	27.69	KİLOLU	1	3	12	12		
8	454	S. Ü*****	B*****	1.6	62	24.22	NORMAL	2	3	15	14		
9	464	B****S****	Z****	1.56	47	19.31	NORMAL	6	20	30	30		
10	476	N*****	G****	1.72	65	21.97	NORMAL	1	11	22	18		
11	481	Y**** H****	G*****	1.8	95	29.32	KİLOLU	10	31	24	23		
12	488	G*** E***	B****	1.78	64	20.20	NORMAL	31	50	9	11		
13	494	E. U***	Y*****	1.74	55	18.17	ZAYIF	20	31	23	23		
14	506	Z***** A***	Ç****	1.61	63	24.30	NORMAL	10	55	30	30		
15	514	R*****	B*****	1.83	55	16.42	ZAYIF	15	40	24	16		
16	525	E**** B*****	T**	1.62	55	20.96	NORMAL	1	10	27	28		
17	537	Z***** A***	K*****	1.62	65	24.77	NORMAL	1	5	18	20		
18	541	B*****	M****	1.66	47	17.06	ZAYIF	1	18	21	23		
19	542	U***	T*****	1.75	57	18.61	NORMAL	15	50	28	25		
20	549	A****	G*****	1.6	60	23.44	NORMAL	1	30	23	23		
21	550	R****	B*****	1.63	53	19.95	NORMAL	1	60	26	25		
22	560	N****	D*****	1.81	69	21.06	NORMAL	1	11	28	29		
23	574	Y**** E***	D*****	1.72	80	27.04	KİLOLU	5	35	22	22		
24	600	D***	Ç****	1.64	72	26.77	KİLOLU	1	3	30	30		
25	605	I****	Ç*****	1.67	53	19.00	NORMAL	1	20	24	23		



11D SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	394	N*** F****	B****	1.65	60	22.04	NORMAL	1	20	27	27		
2	417	Z*****	G*****	1.67	50	17.93	ZAYIF	1	25	10	11		
3	418	S*** N**	K*****	1.69	57	19.96	NORMAL	1	25	25	23		
4	433	H***	K***	1.67	61	21.87	NORMAL	13	31	19	16		
5	442	N**** E***	O***	1.76	63	20.34	NORMAL	11	27	29	28		
6	457	E*** N**	Ç****	1.6	75	29.30	KİLOLU	1	15	27	26		
7	467	S****	T*****	1.58	42	16.82	ZAYIF	1	12	29	9		
8	473	E*** EC**	D*****	1.6	59	23.05	NORMAL	3	21	26	28		
9	496	H**** T*****	T**	1.85	75	21.91	NORMAL	13	41	20	22		
10	524	A****	A***	1.68	51	18.07	ZAYIF	20	40	27	27		
11	536	E***	Y*****	1.77	65	20.75	NORMAL	30	50	30	30		
12	543	A**** N**	E*****	1.64	47	17.47	ZAYIF	1	30	26	25		
13	546	M****	A*****	1.57	55	22.31	NORMAL	1	20	25	15		
14	551	P****	K*****	1.7	52	17.99	ZAYIF	2	31	30	30		
15	553	A*****	D****	1.65	62	22.77	NORMAL	5	16	25	27		
16	573	G*****	G*****	1.72	59	19.94	NORMAL	5	36	23	23		
17	578	E***	A***	1.63	55	20.70	NORMAL	9	30	32	32		
18	585	N****	Ç****	1.79	64	19.97	NORMAL	1	8	15	17		
19	607	K**** N**	K****	1.65	40	14.69	ZAYIF	1	13	21	23		



11E SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞINAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	414	A*****	K**	1.71	57	19.49	NORMAL	6	20	13	4		
2	425	S****	Ö***	1.68	67	23.74	NORMAL	1	25	23	24		
3	435	Y****	A***	1.79	59	18.41	ZAYIF	15	30	11	14		
4	444	T***	E*****	1.78	60	18.94	NORMAL	10	31	20	16		
5	446	Ö*** A*****	Ö*****	1.7	50	17.30	ZAYIF	6	40	30	30		
6	455	C**** D****	D**	1.7	60	20.76	NORMAL	15	30	19	27		
7	459	B***	Ö****	1.74	74	24.44	NORMAL	4	35	21	19		
8	466	E***	K*****	1.7	57	19.72	NORMAL	11	10	13	12		
9	470	A***	Ö****	1.82	72	21.74	NORMAL	23	31	30	26		
10	480	Ş*** K****	B****	1.73	66	22.05	NORMAL	25	50	30	30		
11	491	M*** N**	E****	1.61	52	20.06	NORMAL	1	10	14	19		
12	495	Ö.Y****A**	Ş****	1.82	84	25.36	KİLOLU	26	31	7	9		
13	502	G*****	A*****	1.7	55	19.03	NORMAL	30	30	17	19		
14	516	C****	Y*****	1.67	54	19.36	NORMAL	1	20	21	21		
15	517	E***	T*****	1.6	54	21.09	NORMAL	1	25	30	30		
16	527	B*****	A*****	1.8	96	29.63	KİLOLU	1	32	23	16		
17	539	T****	E*****	1.75	48	15.67	ZAYIF	1	40	17	20		
18	540	E**D****	P*****	1.62	63	24.01	NORMAL	1	42	24	23		
19	552	Z**** B****	A*****	1.67	58	20.80	NORMAL	1	20	18	20		
20	563	E***	T*****	1.62	59	22.48	NORMAL	1	10	25	27		
21	567	B****	B****	1.73	70	23.39	NORMAL	1	20	21	24		
22	593	Z***** B****	K*****	1.76	73	23.57	NORMAL	1	19	36	36		

12A SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	11	S****	A*****	1.65	55	20.20	NORMAL	2	30	28	28		
2	106	Y**** A**	B****	1.68	68	24.09	NORMAL	20	54	25	25		
3	108	E****	B*****	1.65	65	23.88	NORMAL	1	30	27	28		
4	191	Z***** N**	Ü***	1.7	50	17.30	ZAYIF	1	25	25	25		
5	193	M. B****	Ç****	1.66	58	21.05	NORMAL	1	17	24	22		
6	210	B****Y****	Ö****	1.65	63	23.14	NORMAL	42	60	25	29		
7	243	N** N**	A*****	1.68	70	24.80	NORMAL	10	50	30	29		
8	262	R*****	Ö*****	1.76	70	22.60	NORMAL	1	5	30	29		
9	271	A*****	İ****	1.82	95	28.68	KİLOLU	1	25	31	30		
10	287	S** N**	T*****	1.59	55	21.76	NORMAL	3	10	30	30		
11	294	M. D*****	K*****	1.73	63	21.05	NORMAL	15	31	11	22		
12	300	Z***** N**	U*****	1.67	55	19.72	NORMAL	1	32	30	30		
13	319	M*****	B*****	1.78	88	27.77	KİLOLU	9	20	24	27		
14	322	A****	Ü***	1.75	53	17.31	ZAYIF	1	7	27	29		
15	323	A**** E***	P*****	1.75	55	17.96	ZAYIF	30	50	23	26		
16	447	E*****	P****	1.81	82	25.03	KİLOLU	20	40	23	30		

12B SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRİME	ŞİNAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	104	E***	E****	1.71	61	20.86	NORMAL	1	30	30	30		
2	134	E***	Ç****	1.7	54	18.69	NORMAL	17	30	17	13		
3	135	Ş*****	A*****	1.62	72	27.43	KİLOLU	1	12	30	30		
4	142	B****	D****	1.73	54	18.04	ZAYIF	1	20	29	27		
5	175	A. K*****	Y****	1.83	85	25.38	KİLOLU	30	45	23	23		
6	201	A****	D*****	1.67	61	21.87	NORMAL	20	31	15	6		
7	206	E***	A***	1.77	76	24.26	NORMAL	30	30	24	25		
8	222	T****	K*****	1.71	65	22.23	NORMAL	1	20	24	24		
9	237	B****	Ş*****	1.81	59	18.01	ZAYIF	15	31	30	30		
10	254	A***	K***	1.65	75	27.55	KİLOLU	1	20	20	21		
11	275	E****	E*****	1.7	70	24.22	NORMAL	1	1	23	21		
12	279	B****	Y*****	1.55	60	24.97	NORMAL	1	1	27	28		
13	290	U*** E****	Ü****	1.75	84	27.43	KİLOLU	16	64	30	30		
14	318	R***** E**	S*****	1.63	61	22.96	NORMAL	4	30	30	30		

12C SINIFI

S.N.	OKUL NO	ADI	SOYADI	BOY (m)	KİLO (kg)	VÜCUT ENDEKSİ	DEĞERLENDİRME	ŞINAV	MEKİK	ESNEKLİK (SAĞ)	ESNEKLİK (SOL)	AİLE BİLGİLENDİRME	SAĞLIK KURULUŞUNA SEVK EDİLDİ
1	112	F. B*****	Ç*****	1.68	95	33.66	OBEZ	1	12	23	22		
2	116	C*****	Y*****	1.65	55	20.20	NORMAL	1	15	21	21		
3	248	A*****	C*****	1.65	55	20.20	NORMAL	4	15	30	30		
4	252	K***** E***	A*****	1.65	58	21.30	NORMAL	1	25	15	20		
5	258	B. Y*****	T*****	1.67	76	27.25	KİLOLU	5	30	22	21		
6	266	N*****	B*****	1.64	58	21.56	NORMAL	2	10	27	25		
7	267	H***** H*****	Y*****	1.7	62	21.45	NORMAL	2	30	30	30		
8	288	Z***** E**	Ö***	1.8	78	24.07	NORMAL	15	63	25	25		
9	308	E*****	K**	1.76	60	19.37	NORMAL	20	40	23	25		

Okulumuzun BKİ ölçüm sonucuna göre;

Zayıf : 79

Normal : 207

Kilolu : 38

Obez : 7

öğrencimiz vardır.



AYHAN SÜMER ANADOLU LİSESİ
BESLENME DOSTU OKUL PROJESİ OCAK AYI FAALİYET RAPORU

3. Kantin ve yemekhane denetimleri yapıldı.
4. Ay sonu faaliyet raporu hazırlandı.

Elife GÜVEN
Biyoloji Öğretmeni

Sinan GÖNÜLRAZI
Beden Eğitimi Öğretmeni

Gonca PELENKOĞLU
Rehber Öğretmeni

Reyyan GÜLTEKİN
Öğrenci Temsilcisi

Hilal TÜRKAY
OAB Başkanı

İsmail YILDIZ
Müdür Yardımcısı

10.01.2023

Durmuş BOZKURT
Okul Müdürü