

# SAMANDIRA ORTAOKULU

## AKILLI VE SAĞLIKLI KANTİN TASARIMI



2024-2025 Eğitim  
Öğretim Yılı



**harezmî**  
Eğitim Modeli

*İnsan için birlikte düşün, tasarla, üret.*



# İÇİNDEKİLER

YIL İÇİNDE YAPTIĞIMIZ  
ÇALIŞMALAR



KONUyla İLGİLİ  
ÖĞRENCİLERİN ESERLERİ

PROJE ÜRÜNÜMÜZ KANTİN  
TASARIMI



## **EDİTÖRLER:**

Ahsen ORAL

Melek DİNÇER

## **PROJE**

**DANIŞMAN**

## **ÖĞRETMENLERİ:**

Melek DİNÇER

Meliha Hilal SATIÇ

Zehra ARICI

Refik SAMİ

## **PROJEDE GÖREV**

## **ALAN ÖĞRENCİLER:**

Kıvanç SENCER

Salih Arda NİŞLİ

İkra Elasu AKAN

Ebubekir MALÇOK

Almina ÖZER

Bilgekağan YETİŞKİN

Süreyya Safa YELKOVAN

Aden Mira YILMAZ

Aybars APAKÇI

Sıla DİREK

Zeynep Aysima

YILDIRIM

Beyza TABAK

Ali Emir ŞENTÜRK

Duru Zümra ÇAKIRCA

Cansu GÖKDELİ

Duru ÇAPAN

Ömür Beril İNAK

Ozan GÜZEL

Berke GÜLTEKİN



## ÖN DEYİŞ

Günümüz dünyasında teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, bilgiye ulaşmak her zamankinden daha kolay hale gelmiştir. Ancak bu kolay erişim, beraberinde bazı zorlukları da getirmektedir. Bilginin sadece edinilmesi değil; doğru, güvenilir ve faydalı bir şekilde kullanılması, analiz edilmesi ve üretime dönüştürülmesi büyük önem taşımaktadır. İşte bu noktada, disiplinler arası bir öğrenme yaklaşımı sunan Harezmi Eğitim Modeli, öğrencilerimizin aktif katılımını sağlayarak onların düşünme, sorgulama ve üretme becerilerini desteklemeyi hedeflemektedir.

Samandıra Ortaokulu olarak Harezmi Eğitim Modeli kapsamında yürüttüğümüz “Hazır ve Paketli Gıdalardan Uzak Durma” temalı projemizde, öğrencilerimizle birlikte sağlıklı yaşam ve beslenme üzerine odaklandık. Çağımızda özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygınlaşan hazır ve işlenmiş gıdaların zararlarına dikkat çekmeyi amaçladık. Sağlıklı beslenmenin temelleri, doğal gıdaların önemi ve bilinçli tüketim alışkanlıkları üzerine çeşitli etkinlikler gerçekleştirdik.

Proje sürecinde öğrencilerimizle birlikte araştırmalar yaparak sağlıklı beslenme konusunda bilgi sahibi olduk. Paketli gıdaların içeriklerini inceledik, bu ürünlerin uzun vadede insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini değerlendirdik. Alternatif olarak doğadan gelen meyve ve sebzeleri kurutarak saklama yöntemlerini öğrendik ve uyguladık. Bu deneyim, öğrencilerimize doğal ve sağlıklı yollarla beslenmenin mümkün olduğunu gösterdi.

Ayrıca öğrencilerimizle birlikte bir anket çalışması düzenledik. Bu anketle hem kendi okulumuzda hem de çevremizdeki bireylerin beslenme alışkanlıklarını analiz ettik. Elde edilen veriler doğrultusunda sonuçları yorumladık, grafiklerle destekleyerek sunumlar hazırladık. Öğrencilerimiz bu süreçte veri toplama, değerlendirme ve raporlama becerilerini geliştirerek bilimsel araştırma yöntemleriyle tanıştılar.

Öğrenmeyi eğlenceli hale getirmek ve konuyu pekiştirmek amacıyla çeşitli eğitici oyunlar da oynandı. Bu oyunlar sayesinde öğrencilerimiz hem öğrendiklerini pekiştirdiler hem de takım ruhu ve iş birliği içinde çalışma alışkanlıklarını güçlendirdiler. Proje boyunca her öğrencimiz sürece aktif olarak katıldı, fikir üretti, uyguladı ve öğrendiklerini arkadaşlarıyla paylaştı.

Bu anlamlı projede yer almaktan ve öğrencilerimizin gelişimine katkı sağlamaktan büyük mutluluk duydum. Başta Okul Müdürümüz İbrahim Günel'e ,sürece katkı sunan tüm öğrencilerimize ve birlikte çalışmaktan onur duyduğum değerli meslektaşlarım Melek Dinçer, Zehra Arıcı, Meliha Hilal Satıcı'a ve destek veren tüm velilerimize teşekkür ederim. Sağlıklı, bilinçli ve üretken bireyler yetiştirme yolunda atılan bu adımın yeni projelere ilham kaynağı olmasını temenni ediyorum.



# TANIŞMA ETKİNLİKLERİ







Bu oyunda her öğrenci, eline bir kalem ve kağıt alarak sınıf içinde dolaşır. Amaç, sınıf arkadaşlarının isimlerini doğrudan sormadan, tahmin ederek öğrenmektir. Her öğrenci, karşılaştığı arkadaşına ismindeki harfleri sorarak ipuçları toplar. Örneğin “İsmin ‘A’ harfini içeriyor mu?” gibi sorular sorulur. Yeterli ipucu toplayan öğrenci, arkadaşının ismini doğru tahmin etmeye çalışır. Bu etkinlik öğrencilerin iletişim kurma, tahmin yürütme ve dikkat becerilerini geliştirirken sınıf içi etkileşimi de artırır.

İkinci etkinlik olarak da öğrenciler, yanlarındaki arkadaşlarıyla ikili gruplar oluşturur. Her öğrenci, 5 dakika boyunca arkadaşına sorular sorarak onu daha yakından tanımaya çalışır. Süre sonunda öğrenciler sırayla sınıfın ortasındaki sandalyeye oturarak, röportaj yaptıkları arkadaşlarını tüm sınıfa tanıtır. Bu etkinlik, öğrencilerin empati kurma, dinleme ve topluluk önünde konuşma becerilerini geliştirirken, sınıf içinde de güçlü bir iletişim ve arkadaşlık ortamı oluşmasını destekler.

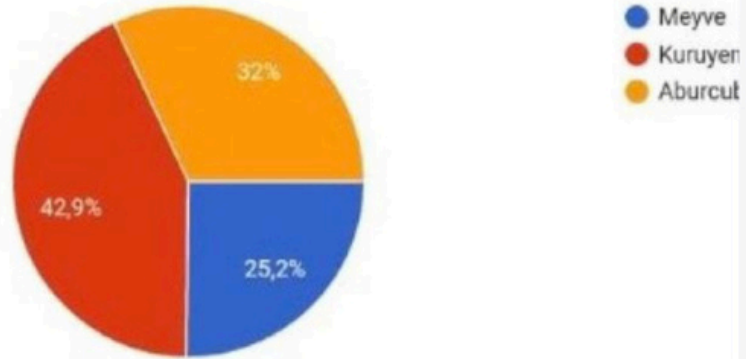


# ANKET ÇALIŞMASI



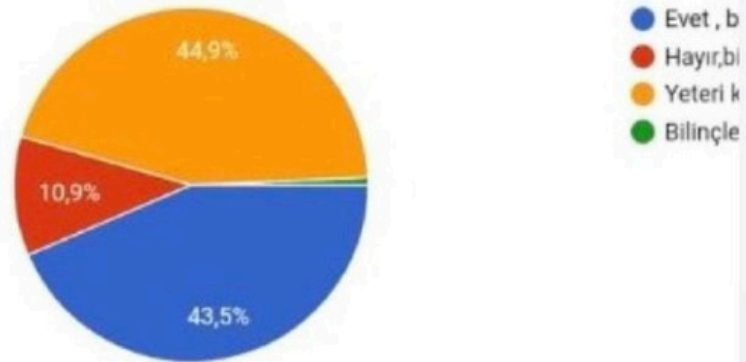
Atıştırılabilirlik olarak hangi besin grubunu tüketirsiniz?

147 yanıt



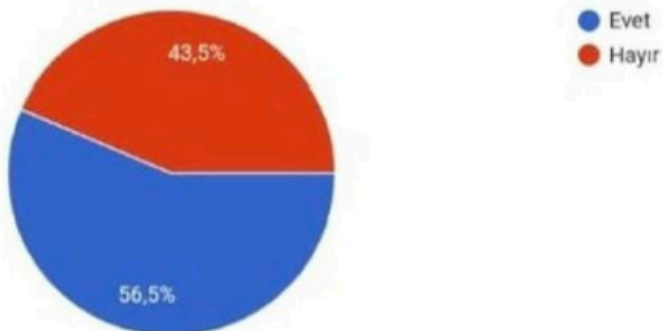
Sizce ebeveynler çocuklarını paketli gıda tüketimi konusunda bilinçlendiriyorlar mı?

147 yanıt



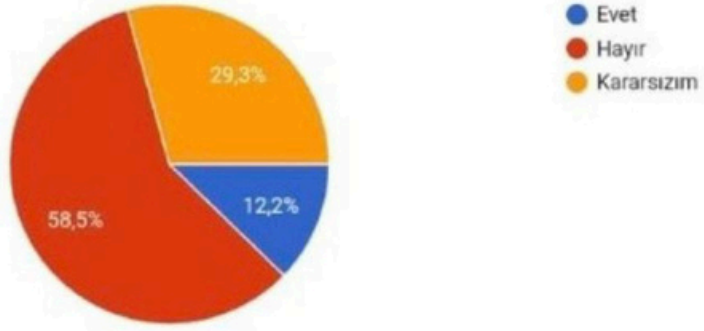
Türk Obezite Cerrahisi Başkanının yaptığı açıklamaya göre Türkiye'de her 3 kişiden birinin obez olduğunu biliyor muydunuz?

147 yanıt



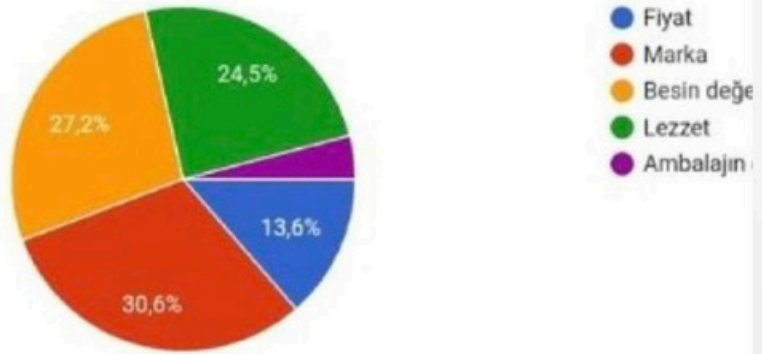
Paketli gıdaların sağlıklı alternatifleri olduğunu düşünüyor musunuz?

147 yanıt



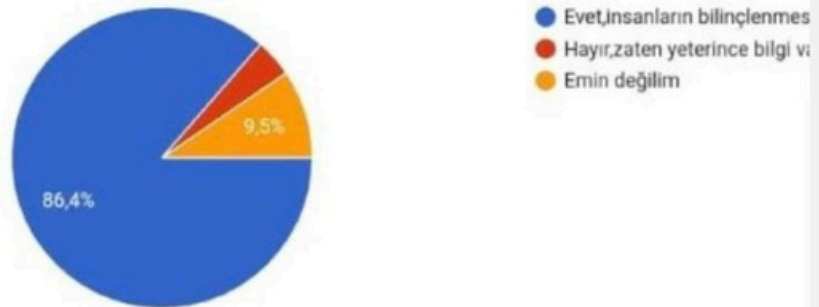
Paketli gıda alırken en çok hangi faktörleri dikkate alırsınız?

147 yanıt



Sadece paketli gıdalar ve fast food ile ilgili daha fazla bilgilendirme ve farkındalık çalışmaları yapılmalı mı?

7 yanıt



Problemimizi belirlemek için okulumuz öğretmen, veli ve öğrencilerine beslenmeyle ilgili 20 soruluk anket düzenledik. Sonuçları öğrencilerimizle birlikte analiz ettik.



# YÜZÜK KİMDE OYUNU



EBE ÖĞRENCİ DAİRENİN ORTASINA GEÇER VE GÖZLERİNİ BAĞLAR



DİĞER ARKADAŞLARI AVUÇLARINDAKİ YÜZÜĞÜ EBeye GÖSTERMEDEN İP ÜZERİNDE GEZDİRİR







BU ETKİNLİKLE ÖĞRENCİLERİN DİKKATİNİ GELİŞTİRMELERİ SAĞLANDI

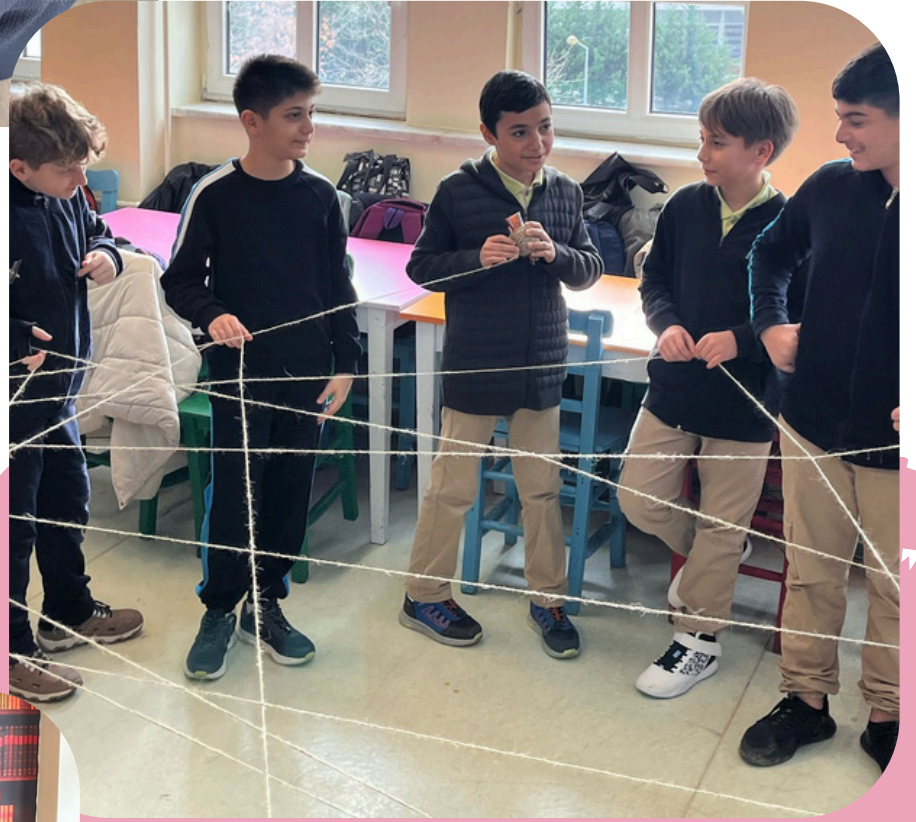




# HİKAYEYİ TAMAMLA







Bu etkinlikte öğrencilere bir yumak ip verilir. Bir öğrenci ip yumağını eline alarak hikâyeyi başlatır. Ardından ipi bir arkadaşına atar ve hikâyeyi devreder. Yumak her atıldığında, hikâye bir sonraki öğrenci tarafından yaratıcı bir şekilde devam ettirilir. Yumak ilerledikçe hikâye de gelişir ve sınıfça ortak bir anlatı oluşturulur. Bu etkinlik, öğrencilerin hayal gücünü geliştirdiği gibi, dinleme, odaklanma ve sözlü ifade becerilerini de güçlendirir.



# BARDAĞI HEDEFE GÖTÜR



eeee

eeee

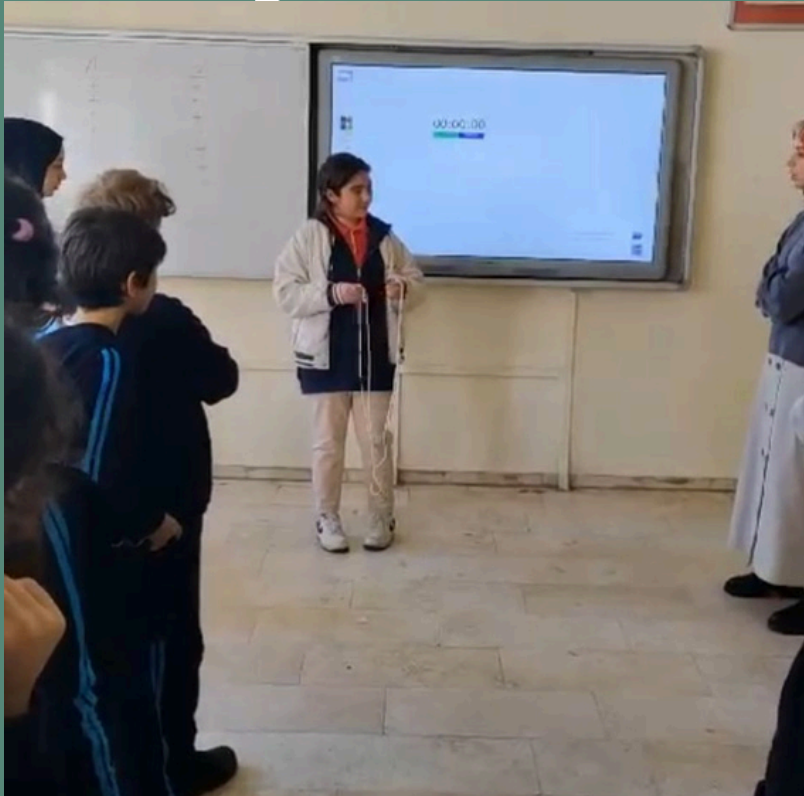




Bu eğlenceli dikkat ve hız oyununda, masa üzerine 4x4 şeklinde toplam 16 kare çizilir. Bu karelerden 15 tanesine bardak yerleştirilir, 1 kare ise boş bırakılır. Oyunun amacı, seçilen hedef bardağın, boş kutucuk kullanılarak en hızlı şekilde istenilen konuma ulaştırılmasıdır. Bardaklar sadece boş kutuya doğru kaydırılabilir ve her hamlede yalnızca bir bardak hareket ettirilebilir. Öğrencilerden bu oyunu dikkatli ve stratejik düşünerek oynamaları beklenir. Oyun hem el-göz koordinasyonunu hem de problem çözme becerilerini geliştirir.



# VERİLEN NŞSNEYİ FARKLI ŞEKİLLERDE KULLAN

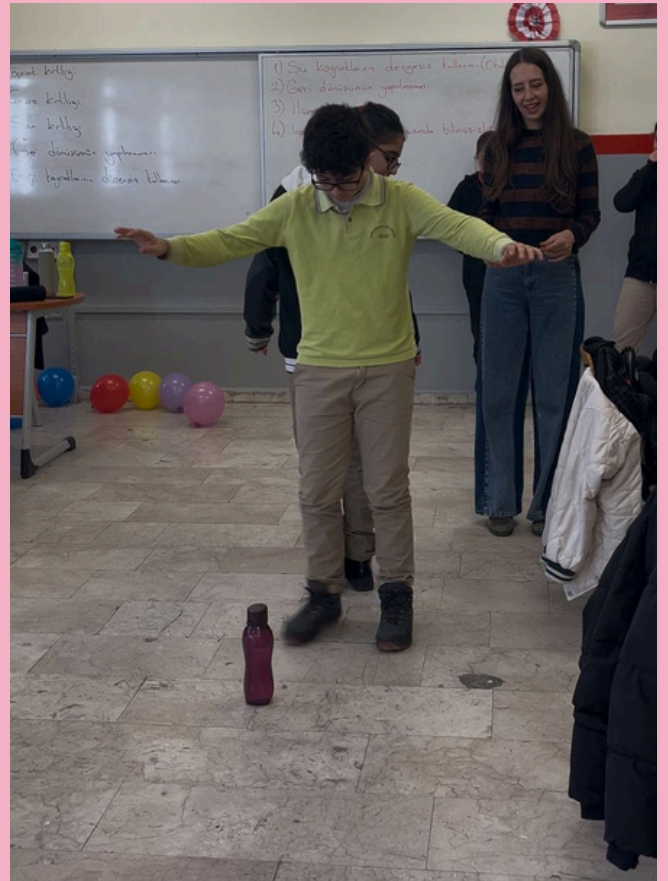




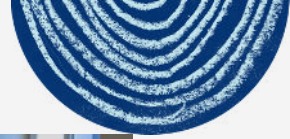


Bu yaratıcı düşünme oyununda, öğrencilere farklı günlük eşyalar verilir. Amaç, bu eşyaları kendi alışılmış işlevlerinin dışında, farklı ve sıra dışı şekillerde kullanmalarını sağlamaktır. Örneğin bir ip kravat olarak, teleferik vs. olarak kullanıldı. Öğrenciler, hayal güçlerini kullanarak alışıldık nesnelere yeni roller yükler ve özgün fikirler üretir. Bu oyun, yaratıcı düşünme becerilerini geliştirirken aynı zamanda öğrencilerin problem çözme ve esnek düşünme yeteneklerini destekler.

# SIRT SIRTA VER BALONU HEDEFE TAŞI









# ÇİLEK-ELMA-ARMUT OYUNU







Bu dikkat ve refleks oyununda öğrenciler arka arkaya sıralanır. Öğretmen tarafından önceden belirlenen üç kelime, her biri bir komut olacak şekilde öğrencilere açıklanır. Örneğin, “Çilek” kelimesi sağa zıplamak, “Elma” kelimesi sola zıplamak, “Armut” kelimesi zıplayarak geriye dönmek anlamına gelir. Oyun başladığında öğretmen rastgele bu kelimeleri söyler ve öğrencilerden, kelimenin karşılığı olan hareketi hızlı ve doğru şekilde yapmaları beklenir. Yanlış komutu uygulayan ya da geciken öğrenciler oyun dışı kalır. Oyun, dikkat, hafıza ve refleks gelişimi için eğlenceli bir yöntem sunar.





# DIYETİSYENLE SAĞLIKLI BESLENME SÖYLEŞİSİ







Okulumuzda diyetisyen Rümeyza Kese'yi ağırlamaktan büyük mutluluk duyduk. Öğrencilerimizle bir araya gelen Kese, sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemi üzerine bilgilendirici bir söyleşi gerçekleştirdi. Etkinlik boyunca öğrencilerimiz, beslenme alışkanlıklarını gözden geçirme fırsatı bulurken; bilinçli seçimler yapmanın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki etkilerini de öğrendiler. Katkılarından dolayı diyetisyen Rümeyza Kese'ye teşekkür ederiz.





# KANTİN TASARIMI



Öğrencilerimizle birlikte yalnızca sağlıklı besinlerin yer aldığı örnek bir kantin tasarladık. Bu özel kantinde satılan her ürünün üzerinde, içeriğini ve besin değerlerini gösteren barkodlar bulunuyor. Bu sayede öğrenciler, tükettikleri gıdaların kalorilerini, vitamin-mineral içeriklerini ve sağlığa etkilerini daha bilinçli bir şekilde değerlendirme fırsatı buldular. Etkinlik, hem sağlıklı beslenme bilinci kazandırdı hem de öğrencilerimizin araştırma ve tasarım becerilerini destekledi.





# SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIK: KENDİ MEYVEMİZİ KURUTTUK























**Öğrencilerimiz,  
sağlıklı beslenme  
alışkanlıkları  
kazanmak amacıyla  
keyifli bir etkinlik  
gerçekleştirdi.  
Sağlıklı bir ara öğün  
seçeneği olarak,  
çeşitli meyveleri  
kendileri kuruttular.  
Kuruttukları  
meyveleri beslenme  
çantalarına koyarak  
gün boyunca doğal  
ve katkısız  
atıştırmalıklar  
tükettiler. Hem  
eğlendiler hem de  
sağlıklı yaşamın  
küçük ama önemli  
bir adımını birlikte  
attılar.**





# ÖĞRENCİLERİN ESERLERİ

## KARŞIYIZ !

Bir gün sarı saçlı, uzun boylu, akıllı bir çocuk olan Hasan'a; Annesi: "Hasan bakkaldan bana; deterjan, süt, 1 kg elma ve 1 kg armut alır mısın? Para üstüyle de istediğini alabilirsin." dedi. Buna istinaden Hasan "Tamam anne çıkıyorum şimdi" dedi. Hasan ayakkabılarını giydi, montunu aldı ve bakkala doğru yol aldı. Bakkala girecekken "Hasaaaaan!" diye bir ses duydu. Arkasına baktığında Mehmet ve kardeşi Fatma'yı gördü. Birlikte bakkala girdiler ve alışverişe başladılar. Fatma: "Abi bu çikolatayı alalım mı?, Abi bu cips yeni çıkmış, Abi hazır pizza alıp yapalım mı?" dedi .Bunun üzerine Mehmet: "Peki ama bu seferlik" dedi .Bunu duyan Hasan ise: "Dur Mehmet onların içinde ne kadar yağ, tatlandırıcı, koruyucu, şeker vb. bir ton zararlı madde var." dedi. Mehmet: "Aman Hasan almayınca evde ağlıyo, başım ağrıyo valla" dedi. Bunu duyan Hasan ısrarla Mehmet'i uyardı. Ama Mehmet'in umrunda olmadı. Mehmet bir sürü paketli abur cubur aldı. Her gün bu devam etti. Ve en sonunda Fatma hasta oldu. Hasan ziyarete gittiğinde paketli gıdaların ne kadar zararlı olduğunu, çok tüketilmemesi gerektiğini, hatta hiç tüketilmemesi gerektiğini anlattı.



Fatma bu bilgileri okuldaki arkadaşlarına da hızlıca yaydı. Ve daha sonra da Fatma 24 yıl sonra öğretmen olmuş ve öğrencileriyle birlikte paketli gıdalara karşı bir slogan oluşturmuşlar. Bu sloganda "KARŞIYIZ !" yazıyormuş.

Öğrenciler bunu ailelerine, akrabalarına ve arkadaşlarına yaymışlar bu slogan çok popüler olmuş ve bu yüzden devlet de bu slogana dahil olmuş.

Bütün Türkiye artık paketli gıdalara karşı çıkmış, en sonunda bu diğer ülkelere kadar gitmiş. Daha sonra Fatma, Hasan'ın evine uğramış ve: "Sana teşekkür ederim artık bütün dünya paketli gıdalara karşı. Yeni hastalıklar olmayacak. Hatta insanlar bile daha düşük ihtimalle hasta olacak." demiş. Bunun üzerine Hasan ve Mehmet, Fatma'yla gurur duymuşlar ve artık hiçbir zaman ne paketli ne de sağlıksız gıda tüketmemişler. İnsanlar sağlığına daha çok dikkat etmişler.



Süreyya Safa  
YELKOVAN





Süreyya Safa  
YELKOVAN  
6 / A



Süreyya Safa  
YELKOVAN  
6 / A



## **BESİNLERİN SAĞLIĞIMIZA ETKİLERİ**

Zerrin ile Tuna çok yakın arkadaştı. Zerrin, kumral saçlı kahverengi gözlü çok sevecen biriydi. Aynı zamanda sağlıklı beslenmeye ve doğal ürünleri tüketmeye çok önem verirdi. Tuna ise kahverengi saçlı siyah gözlüydü. Sağlıklı beslenmeyi sevmez, hazır yiyecekleri de sıkça tüketirdi. Zerrin ile Tuna okul çıkışı evlerine doğru yürürken sohbet etmeye başladılar. Tuna o sırada elindeki çikolatayı yiyordu.

Zerrin;

-Tuna bence hazır yiyecekleri fazla tüketmemelisin . Bunlar sağlığımız için zararlı. Evet,bende abur cuburu çok severim. Bütün çocuklar sever. Ama bir haftanın her gününde aburcubur yenmez.

Haftada bir kez tüketmek daha doğru olur. Tuna:

-Zerrin,ben hazır yiyecekleri,aburcuburları çok seviyorum. Bence doğal ürünlerden daha güzeller. Oldukçada lezzetliler. Ben bunları tüketmekten keyif alıyorum. Sen beğenmezsen beğenme,diye

çıktı. Zerrin:

-Peki arkadaşım,ben sadece seni uyarmak istedim. Bunları tüketip,tüketmenin senin elinde dedi ve evlerine gittiler. Ertesi gün derste öğretmenleri bu konu üzerine değindi. Okul çıkışında yine sohbet ederken, Tuna'nın aklına derste işledikleri konu geldi.

Zerrin'e :

-,Arkadaşım sen haklıydın gerçektende hazır yiyecekleri fazla tüketmek bizler için zararlıymış. Özür dilerim, dedi. Zerrin:

-Önemli değil Tuna,bu konuyu önemsemen daha önemli dedi.Tuna'da tebessüm etti. Bundan sonra hazır yiyecekleri tüketmeyi azaltmıştı. Bunu fark eden Zerrin arkadaşına bir yararı olduğu için çok sevinmişti. Tuna'da artık bu konuda bilinçli olup çevresindekileride bilinçlendirdi. Doğal,taze ürünlerin önemini iyice anlamış ve bunları tüketmeyi alışkanlık haline getirmişti. Bizlerde eğer çok fazla hazır gıda tüketiyorsak bunları azaltmalı ve doğal ürünlere yönelmeliyiz.



**İkra Elasu Akan**

**6-A**





Merhaba, ben Zeynep Aysima. 3 aydır Harezmi projesi içinde yer alıyorum. Harezmi projesinin bana birçok faydası oldu; gruplaşarak fikir üretmeyi öğrendim. Birçok yeni şey keşfettim, bunlar beni çok mutlu etti. İlk haftalar birbirimizi tanımaya çalıştık, oyunlar oynadık. Bu oyunlar bize birliktelik duygusunu kazandırdı. Sonraki haftalar konu bulmaya çalıştık. Çevremizde, önemli olan, tartışılması yapılabilecek bir konu aradık. Sonra konumuz ile alakalı anket oluşturduk. Bu anketi insanlardan cevaplamasını istedik. Sonra Canva uygulamasını keşfettik, birçok tasarım yaptık. Harezmi projesi çok kapsamlı bir projeydi. Bu yüzden çok mutluyum. ❤️



Zeynep Aysima YILDIRIM

6-A



# SAĞLIKLI VE DENGELİ HAYAT

Bence sağlıklı ve dengeli beslenme çok önemlidir. Bir ülkenin beklenen uygarlık seviyesine ulaşabilmesi ve sosyal ve ekonomik açıdan gelişebilmesi, bedensel ve zihinsel yönden güçlü, sağlıklı bireylerin varlığına bağlıdır.

Yeterli ve dengeli beslenmenin yanı sıra doğru beslenme alışkanlıkları kazanmak da çok önemlidir. Sağlıklı bir beden, temiz ve güçlü bir zihnin temelidir.

Sağlıklı veya sağlıksız beslenme, çocukların hem fiziksel gelişimi hem de duygusal ve sosyal davranışları üzerinde önemli bir rol oynar. Bu yüzden sağlıklı beslenmeli ve vücudumuzu korumalıyız. Aksi takdirde, sağlıklı beslenme kurallarına uymamanın bedelini ciddi hastalıklarla öderiz.



Aden Mira YILMAZ

6-B

## •BU PROJEDE ÖĞRENDİKLERİMİZ•

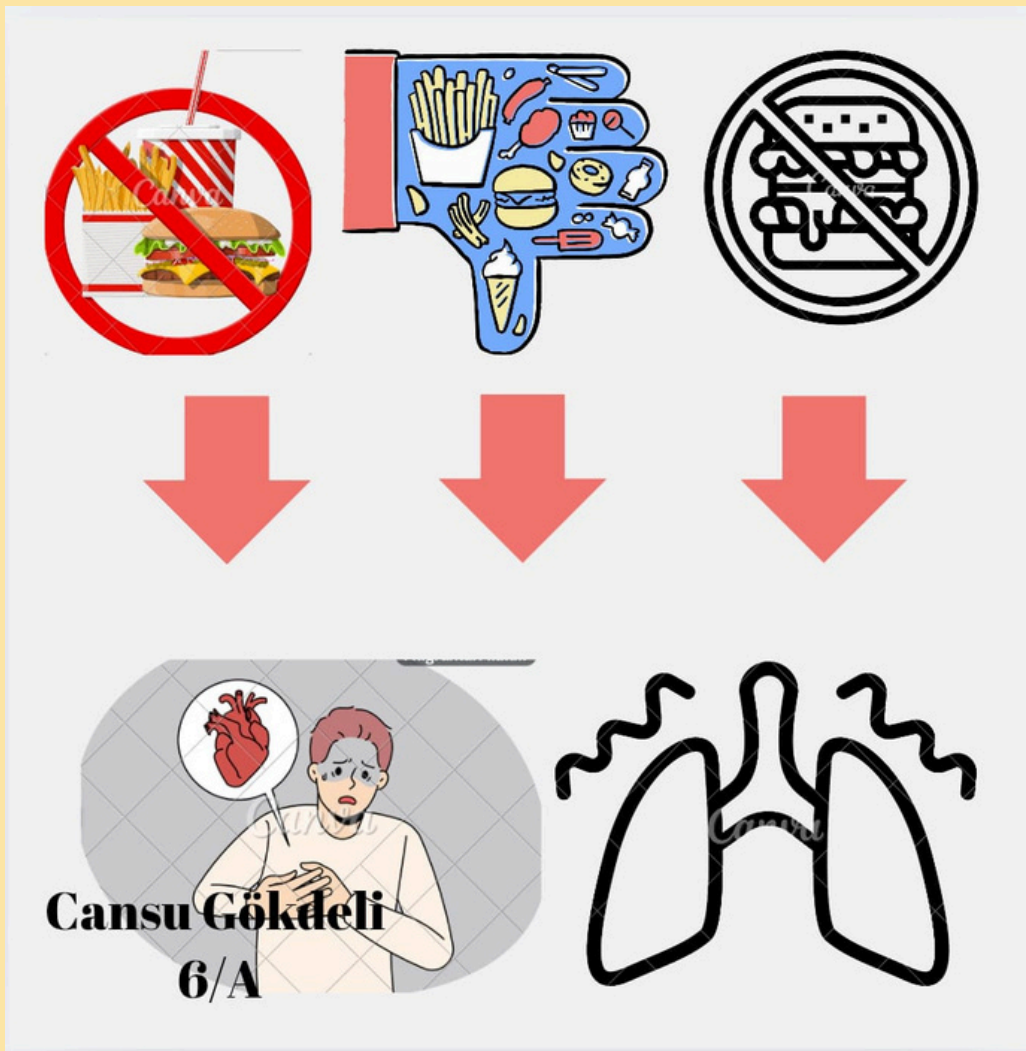
- Sağlıklı beslenerek ömrümüzü güzelce yaşamalıyız
- Sağlıklı beslenerek ömrümüzü uzatmalıyız.
- Sağlıklı yiyerek enerjik kalmalıyız.
- Ne kadar sağlıklı yersek o kadar sağlıklı oluruz.

"Abur Cuburla Değil, Doğallıkla Doy!"



Cansu Gökdeli  
6/A





Zeynep Aysima YILDIRIM

6-A

# Sağlıklı beslenin hayatı keşfedin



Ömür Beril İNAK

6-B