

# ÖĞRETMEN EL KİTABI

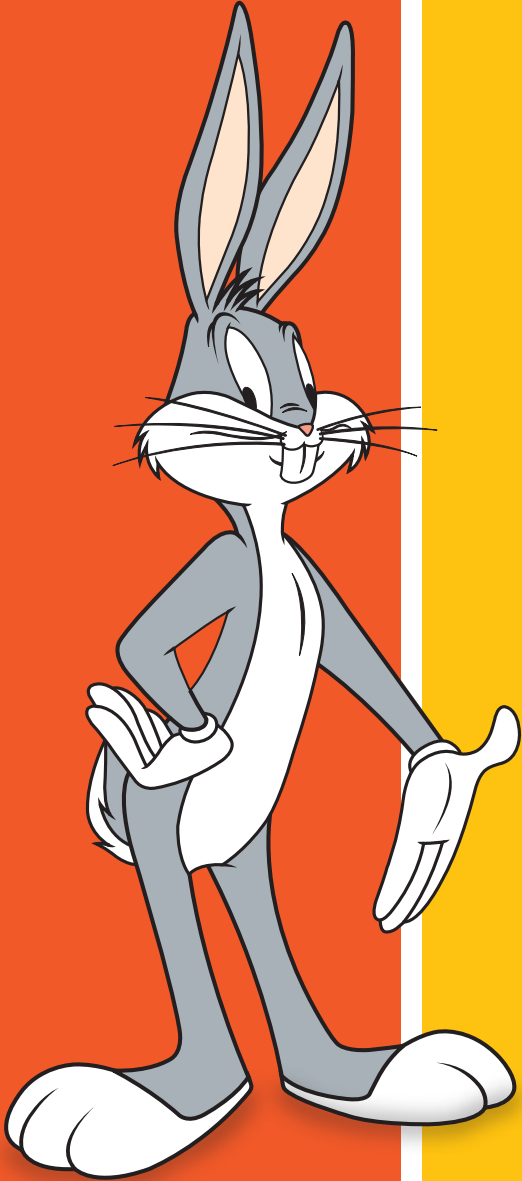
SAĞLIKLI BESLENME DAVRANIŞI GELİŞTİRME MODÜLÜ

## BİRİNCİ SINIF



Bu yayın T.C. Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı iş birliği ile yürütülen 'Yemekte Denge Eğitim Projesi' için hazırlanmış ve basılmıştır.

**5. Basım Eylül 2017 (Güncellenmiş basım) 2000 adet**



# İçindekiler

Giriş	4
Yemekte Denge Eğitim Projesi	5
Yemekte Denge Eğitim Programının Okullarda Kullanımı	6
Neden Ana Mesajlar?	7
Ana Mesajlar ve Öğrenme Amaçları	8
Ders Planı	10
Ders Planı - 1	12
Ders Planı - 2	13
Ders Planı - 3	15
Ders Planı - 4	16
Ders Planı - 5	17
Ders Planı - 6	18
Ders Planı - 7	19
Ders Planı - 8	21

# Giriş



Sevgili Öğretmenim,

Sizler için hazırlamış olduğumuz bu modül, Millî Eğitim Bakanlığı ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı iş birliği çerçevesinde yürütülen eğitim projesinde öğrencilerin “Sağlıklı Beslenme Davranışı” geliştirmelerini sağlamada yardımcı olacak bilgileri ve etkinlikleri içermektedir.

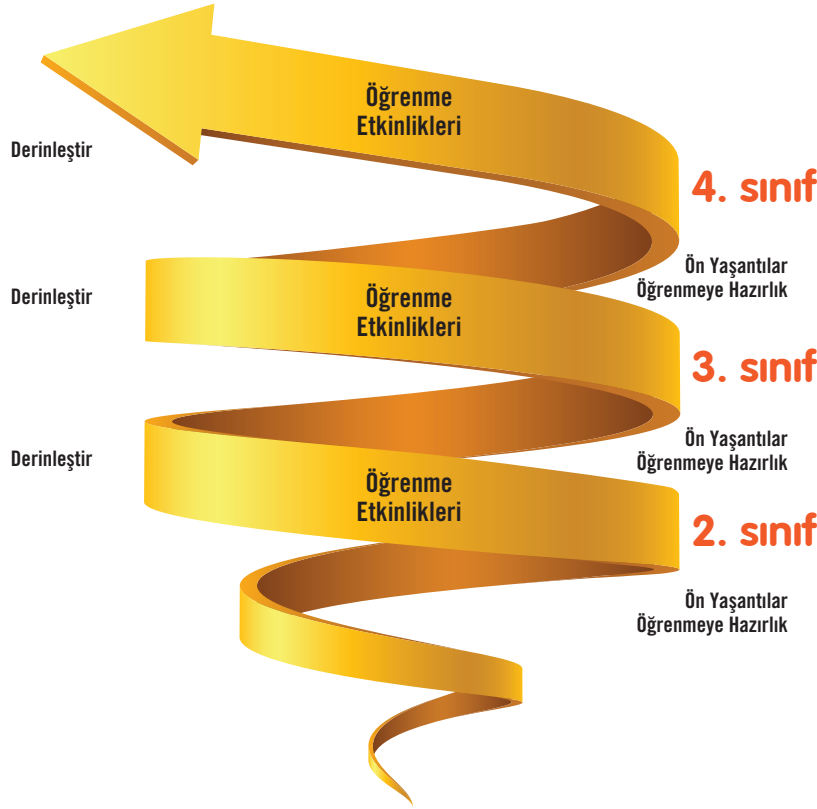
Projenin hedef kitlesini temel eğitim aşamasında olan okul öncesi (36-66 aylık çocuklar) - 4. sınıf düzeyindeki çocuklar/öğrenciler oluşturuyor. “Yemekte Denge Eğitim Projesi” içeriği, Doğu Akdeniz Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü Başkanı ve Sabri Ülker Vakfı Bilim Kurulu Üyesi Prof. Dr. H. Tanju BESLER tarafından hazırlandı. T.C. Programlar’ içeriğine (<http://ttkb.meb.gov.tr/www/ogreim-programlari/icerik/72>) dikkat edilerek projenin okul öncesi Eğitim Programı ve 1-4. sınıf düzeyindeki derslere ilişkin öğretim programlarına entegrasyonu ve etkinlik/ders modülleri Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Hünkar KORKMAZ tarafından hazırlandı. Elinizdeki modül, okul öncesi eğitim programında yer alan kazanımlara uygun olarak 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılı için geliştirilmiştir.

Okul öncesi eğitim basamağı (36-66 aylık çocuklar) ve 1. sınıflar ilk kez 2016-2017 yılında proje kapsamına alınmıştır. Bu nedenle 1. sınıf düzeyindeki çalışmalar 2016-2017 yılında pilot çalışma olarak yürütülmüştür. Proje kapsamında yer alan okullarda görev yapan öğretmenlerimizden gelen dönütlerle eğitim materyalleri 2017-2018 öğretim yılında güncellenerek sunulmuştur.

Daha sağlıklı ve mutlu nesiller yetiştirmek amacıyla hazırlanan bu projeye verdiğiniz destek için teşekkür eder, yeni öğretim yılında üstün başarılarınızın devamını dileriz.



# Yemekte Denge Eğitim Projesi



“Yemekte Denge Eğitim Projesi” temel eğitim çağındaki çocukların kaliteli ve uzun bir yaşam sürdürmeleri için “Yeterli ve dengeli beslenme” alışkanlığı davranışı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla geliştirilmiştir.

Proje 2011-2012 Eğitim - Öğretim yılında 4 pilot il ile başlamıştır ve 2017-2018 Eğitim - Öğretim yılı sonunda 10 ilde (İstanbul, İzmir, Gaziantep, Trabzon, Kayseri, Sinop, Aydın, Kahramanmaraş, Erzurum ve Antalya) uygulanmaya devam edilmektedir. Proje kapsamında 500 okul ve 1,5 milyon öğretmen, öğrenci ve ebeveynye ulaşılmaktadır. Uygulamalar sonucunda sağlanan dönütler dikkate alınarak çocuklarımızın yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı davranışına katkı sağlamayı amaçlayan proje 2017-2018 Eğitim - Öğretim yılında da proje kapsamında yer alan her sınıf düzeyinde zenginleştirilmiş içerik ve etkinliklerle daha çok öğrenci, aile ve eğitimciye ulaşmayı amaçlamaktadır.

Elinizdeki programın içeriği çağdaş öğretim programlarının ve ülkemizdeki 2004-2005 öğretim yılından itibaren geliştirilen öğretim programlarının içerik düzenlemesine uygun olarak sarmal yaklaşıma göre yapılandırılmıştır. Yaklaşım sembolik olarak yanda gösterilmiştir.

Bu program, okul öncesi eğitim programına devam eden öğrenciler için beslenme ve diyetetik biliminin bulguları, okul öncesi eğitim programının gelişim alanları, bu gelişim alanlarına ilişkin kazanımlar, göstergeler ve açıklamalar dikkate alınarak 5 ana mesaj içerir. Bu 5 ana mesaj ve mesajların altında yer alan öğrenme amaçları 7. ve 8. sayfalarda yer almaktadır. Bu modül 5 ana mesajın nasıl öğretileceğine yönelik önerileri içerir. Kullanabileceğiniz tüm materyallere [www.yemektedenge.org](http://www.yemektedenge.org) adresinden ulaşabilirsiniz. Okul şartlarınıza ve sınıftaki çocuklara göre en uygun olduğunu düşündüğünüz etkinliği seçebilir veya tüm materyalleri kullanabilirsiniz.

# Yemekte Denge Eğitim Programının Okullarda Kullanımı

Temel eğitim çağındaki öğrencilerin fizyolojik ve psikolojik açıdan kaliteli ve uzun bir yaşam sürmeleri için yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmaları, günümüzde ülkelerin eğitim politikaları üzerinde sıklıkla durduğu konuların başında gelmektedir.

Ülkemizde de çocukların yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazanmalarına katkı sağlamak amacıyla birçok çalışma yapılmaktadır. 'Yemekte Denge Eğitim Projesi' de bu çalışmalardan birisidir. Proje kapsamında geliştirilen materyallerin kullanımına yönelik öğretmenler ve öğrenciler için projenin uygulandığı her ilde eğitimler düzenlenmektedir.

"Yemekte Denge Eğitim Projesi"nin içeriği, resmi öğretim programlarına entegre edilerek ders saatleri içerisinde öğrencilere bu modüle önerilen şekilde aktarılacaktır. Eğitim programında belirtilen açıklamalar doğrultusunda okullarda gerekli çalışmalar planlanmakta, uygulanmakta ve uygulama sonuçları izlenerek raporlanmaktadır. Bu bağlamda, projenin amacına ulaşabilmesi için okullarda düzenlenecek eğitim çalışmalarına tüm personelin katılımının sağlanması, ders içi ve ders dışı etkinliklerde öğretim programlarında yer alan konulara ilişkin işlenişlere yer verilmesi, ailelere yönelik toplantı, seminer vb. çalışmaların düzenlenmesi, öğrencilerin etkin katılımına yönelik yarışmalar, sergiler, kulüp çalışmaları gibi faaliyetlerin yapılması önerilmektedir.



# Neden Ana Mesajlar?



Sağlıklı beslenme davranışının öğretilmesi konusunda kapsamlı ve yenilikçi bir yaklaşımın sağlanması için beş ana mesaj geliştirilmiştir. Ana mesajlar sürekliliği olan ve okullarda yayılımı amaçlayan bir çerçeve sunmaktadır. Bu çerçeve kullanılarak öğrencilerin sağlıklı beslenme alışkanlığını günümüzde ve gelecekte kendi yaşamlarında uygulayabilmeleri hedeflenmektedir.

Temel içeriğin anlaşılmalı ve net bir şekilde öğrenilmiş olduğundan emin olmak için her bir mesajın her sınıf düzeyinde kazandırılması önerilir. Ana mesajlar dersinizi istediğiniz gibi yönlendirebileceğiniz esnek bir formda oluşturulmuştur.

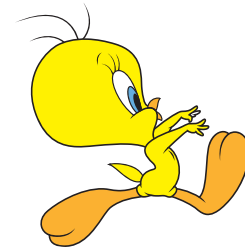
## Sağlıklı beslenme modülü 5 ana mesaj içerir. Bu mesajlar;

- 1** Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.
- 2** Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız.
- 3** Sağlıklı beslenme, “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur.
- 4** Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir.
- 5** Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.

Ana mesajlar ve bu mesajların altında yer alan öğrenme amaçlarının bir kısmı ya da tamamı, çocukların gelişim özellikleri ve eğitim /öğretim programlarının kapsamına uygun olarak sınıf düzeyinde verilmektedir.

# Ana Mesajlar ve Öğrenme Amaçları

Mesaj No	Ana Mesaj	Öğrenme Amaçları
1	Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.	1.a. Beslenmenin sadece açlık hissini gidermek olmadığını bilir. 1.b. Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavrar. 1.c. Her besinden yeteri kadar ve doğru zamanlarda yemesi gerektiğini kavrar. 1.d. Dünyada yaşayan insanların besin tercihlerinin farklı olduğunu, beslenme alışkanlıklarının değişiklik gösterdiğini fark eder.
2	Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız.	2.a. Sağlıklı olmak, büyümek ve yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyduğunu bilir. 2.b. Besin ihtiyacının bireyden bireye farklılık gösterdiğinin farkına varır.





Mesaj No	Ana Mesaj	Öğrenme Amaçları
3	Sağlıklı beslenme, “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur.	3.a. “Sağlıklı Beslenme Tabakası”nda tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin bulunduğunu anlar. 3.b. “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar. 3.c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndan yararlanır.
4	Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir.	4.a. Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar. 4.b. Spor yapmanın ve hareket etmenin vücuduna iyi geldiğinin, kas ve kemiklerini güçlendirdiğinin farkına varır. 4.c. Daha çok hareket ettikçe daha fazla besine ihtiyaç duyduğunu bilir.
5	Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.	5.a. Dişlerin sağlıklı olması için herkesin dişlerini günde en az iki kez fırçalaması gerektiğini kavrar. 5.b. Düzenli olarak doktor, diş hekimi ve diyetisyen gibi uzmanlara gitmenin genel sağlık ve diş sağlığını geliştirdiğinin farkına varır. 5.c. Gün boyunca su içmesi gerektiğini bilir. 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar. 5.e. Açıkta satılan besinleri almamanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yemenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.

# Ders Planı

Ders planı, bir öğrenme ünitesinde bir ya da birden fazla kazanımın proje kapsamında işlenebilmesinin mümkün olduğu durumlarda bir ya da birkaç ders saati süresi içinde planlanan öğrenme kazanımlarının öğrenciye nasıl kazandırılacağını gösteren etkinliklerin kapsandığı bir plandır. Bu çalışmada hazırlanan ders planları “Yemekte Denge Eğitim Projesi” kapsamında 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerin sağlıklı beslenme davranışı geliştirebilmeleri için öğretmenlere yardımcı olacak biçimde güncellenmiştir. Bu bölümde öğretmenlerin sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi amacıyla hazırlanan 5 ana mesajı ve içeriği gelişim düzeylerine uygun olarak öğrencilere nasıl öğreteceklerine yönelik ipuçları yer alır. Ders planında yer alan etkinlikler, alıştırmalar ve sorulan sorular öneri niteliğindedir. Bu ders planı bireysel farklılıkları ne olursa olsun bütün öğrencilerin sağlıklı ve dengeli beslenme davranışı geliştirebilmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

Her sınıf düzeyi için hazırlanan ders planları aşağıdaki başlıklardan oluşur:

- Etkinlik Adı
- İlgili Ders-Tema-Konu-Ünite
- Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları
- İlgili Ders Kazanımları
- Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller
- Değerlendirme-Aile Katılımı-Uyarlama

## Etkinliğin Adı

Ders kapsamında önerilen etkinliğin/etkinliklerin ismidir. Ders içeriğine bağlı olarak bir ders planı için bir veya birden fazla etkinlik önerilebilir. Bu etkinlikler dersin; giriş, gelişme ve sonuç aşamalarında amaca uygun olarak kullanılabilir.

## İlgili Ders-Tema-Ünite-Konu

Sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi amacıyla öğrencilere iletilmek istenen ana mesaj ve kazandırılması istenen öğrenme amaçlarının ilişkilendirileceği dersin ve bu derse ilişkin tema, ünite ve konu adıdır.

## Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları Ana Mesaj

Sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi için öğrencilere iletilmek istenen 5 ana mesajı kapsar.

## Öğrenme Amaçları

Her bir ana mesaj için belirli öğrenme amaçları bulunur. Öğrenme amaçları bu modülde 1. sınıf düzeyindeki öğrencilerin ana mesajla ilgili kavraması gereken temel yeterlilikleri içerir.

## İlgili Ders Kazanımları

Sağlıklı beslenme davranışının geliştirilmesi amacıyla öğrencilere iletilmek istenen ana mesaj ve kazandırılması istenen öğrenme amaçlarının ilişkilendirileceği dersin Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı tarafından kabul edilen resmi öğretim programına ilişkin kazanımlardır.

## Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller

Bu bölümde; 5 ana mesajın etkili bir şekilde iletilmesi ve bunlara ait öğrenme amaçlarının gerçekleştirilmesini sağlamak için öğrencilerin eleştirel, yaratıcı düşünme gibi üst düzey düşünme becerilerini ortaya çıkararak onları aktif kılan öğrenci merkezli yöntem ve teknikler vurgulanır. Bu düzeyde öğrencilerin gelişim özellikleri nedeniyle etkinliklere aktif katılımı ve yaparak-yaşayarak öğrenmesi esastır.

## Önerilen Materyaller

Yemekte Denge programının içinde yer alan ana mesajların ve öğrenme amaçlarının etkili bir şekilde gerçekleştirilmesi amacıyla hazırlanan öğretme-öğrenme ve ölçme-değerlendirme materyallerini içerir. Bunlar internetten indirilebilen posterler, sunumlar, alıştırma sayfaları gibi materyalleri kapsar.

## YEMEKTE DENGE PROJESİ ÖĞRETİM MATERYALLERİ

Sınıf içi etkinliklerde kullanılmak üzere her bir ana mesaj için öğrenme-öğretme ve ölçme-değerlendirme materyalleri geliştirilmiştir.

İnternette indirilebilen bu materyallerin isimleri ve açıklamaları ders programları içerisinde konuyla ilişkilendirilerek verilmiştir.

## Değerlendirme-Aile Katılımı-Uyarılama

### Değerlendirme

Bu proje kapsamında üç tür değerlendirme yapılması önerilmektedir.

(1) Tanılayıcı değerlendirme: Çocuğun öğrenme sürecinin başında ön bilgileri, yaşantıları ve deneyimlerini ortaya çıkarmaya yöneliktir.

(2) İzlemeye dayalı değerlendirme: Çocukların öğrenme sürecindeki güçlüklerini ortaya çıkarmak ve gerekli düzeltmeleri yapmak için yapılan değerlendirmedir. Eğitim sürerken çocukların öğrenme eksikliklerini ve güçlüklerini belirlemek ve gidermek, öğrenmeleri artırmak için yapılır. Çocuklara, okula ve ailelerine onların öğrenmelerine ilişkin bilgi ve geri bildirim sağlar.

(3) Belgeleyici değerlendirme: Genellikle bir eğitimin / temanın / etkinliğin sonunda uygulanan ve çocukların kazandığı davranış, özellik ve becerileri ölçmek amacıyla yapılan değerlendirmedir. Öğrencinin başarılı ya

da başarısız olduğu, geliştirmesi gereken alanlara ilişkin yargı oluşturma sürecini içerir.

Etkinlik sürecinin başında, yapılırken veya sonunda; Çalışma sayfaları, afişler, posterler, görüşme, gözlem, sergi vb. farklı değerlendirme etkinlikleri yapılabilir.

### Aile Katılımı

Bu bölümde ailelerin yapabilecekleri destekleyici etkinlik önerileri yer almaktadır. Her etkinlik için aile katılımı gerekmez. Bu nedenle bazı etkinliklerde aile katılımı bölümü yer almayabilir.

### Uyarılama

Sınıfta özel gereksinimli bir çocuk bulunması durumunda bu etkinliğin yönteminde, kullanılan materyallerde ve öğrenme sürecinde yapılacak düzenlemeler ile dikkat edilmesi gereken noktalar yazılır.

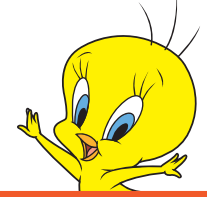


# Ders Planı - 1



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Ben ve Okulum Okulumun Kurallarına Uyuyorum	Hayat Bilgisi	<p><b>Mesaj 2-</b> Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> <b>2.a.</b> Sağlıklı olmak, büyümek ve yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyduğunu bilir.</p> <p><b>Mesaj 5-</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> <b>5.e.</b> Açıkta satılan besinleri almamanın veya meyve-sebzeleri yıkamadan yememenin sağlığı için önemli olduğunu kavrar.</p>	<p><b>HB.1.1.7.</b> Okulunun bölümlerini tanır.</p> <p><b>HB.1.1.8.</b> Okul çalışanlarını tanır.</p> <p><b>HB.1.1.10.</b> Sınıf içi kuralları belirleme sürecine katılır.</p> <p><b>HB.1.1.11.</b> Okul kurallarını uyar.</p>	<p>Bu ders planı kapsamındaki etkinliklerin temel amacı, öğrencilerin yeni başladıkları okulu, bölümlerini, çalışanlarını ve kurallarını tanımasıdır.</p> <p>Öğrencilerle birlikte okulun bölümleri gezilir ve gezerken okul kuralları hatırlatılır. Okulun belli bölümlerindeki araç-gereçler, çalışanlar tanıtılır.</p> <p>Gezi esnasında okuldaki birimler tanıılırken yemekhane ve/veya kantin var ise burada öğrencilerin ne tür besinler bulabileceği, besinleri seçerken nelere dikkat etmeleri gerektiği ve besin hijyeni konusunda bilgilencmeleri sağlanır.</p> <p>Etkinlik kitabındaki etkinlikleri yapmaları sağlanır. Bu etkinlikler esnasında beslenme ve besinler konusunda vurgu yapılmamıştır.</p> <p>Öğrencilere okul kantini ya da yemekhanedeki besinler hakkındaki düşünceleri sorulur. Başka hangi besinlerin olmasını istedikleri sorularak öğrencilerin okuldaki beslenme tercihleri hakkında bilgi edinilir.</p> <p><b>MATERYALLER</b> Etkinlik kitabındaki ilgili etkinlik sayfaları, boya kalemleri</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b> Ders sonunda öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir. - Okulda nereleri ziyaret ettik? - Neler gördük? - Kimleri gördük? - Okulda oluşturduğumuz kurallar nelerdi? - Okulda beslenme ihtiyacınızı karşılamak için hangi alanları kullandınız?</p> <p>Sorulardan sonra öğrencilerin okulda ilgisini çeken, hoşlarına giden nesnelere, kişilerin resimlerini çizmeleri istenir.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b> Ailelere okul kurallarına uymaları için çocuklarına yardımcı olmaları önerilir.</p> <p><b>UYARLAMA</b> Sınıfta ortopedik yetersizliği olan bir öğrenci var ise öğretmene ya da başka bir yetiştirmeye yakın olması sağlanmalıdır.</p>

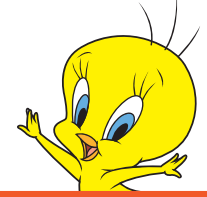
# Ders Planı - 2



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Kişisel Bakımım1 Kişisel Bakımım2 Kişisel Bakımım3	Hayat Bilgisi Evimizde Hayat	<p><b>Ana Mesaj 5-</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p><b>5.a.</b> Dişlerin sağlıklı olması için herkesin dişlerini günde en az iki kez fırçalaması gerektiğini kavrar.</p> <p><b>5.d.</b> Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmanın önemini anlar.</p>	<p><b>HB.1.2.6.</b> Gün içerisinde neler yapabileceğini planlar.</p> <p><b>1.3. Sağlıklı Hayat</b></p> <p><b>HB.1.3.1.</b> Kişisel bakımını düzenli olarak yapar.</p> <p><b>HB.1.3.2.</b> Sağlığını korumak için alması gereken önlemleri fark eder.</p>	<p>Bu etkinlik planı aynı amaca hizmet eden üç etkinliği kapsamaktadır. Bu etkinliklerin amacı, öğrencilerin sağlıklı bir yaşam için, hijyenin önemini anlamalarına yardımcı olmaktır.</p> <p>Yönelgelere uygun olarak öğrencilerin etkinlikleri tamamlamalarını sağlayınız. Oyun oynama, ders çalışma, dinlenme, uyuma, beslenme, ailesi ve arkadaşlarıyla birlikte nitelikli zaman geçirme ile kitle iletişim araçlarını kullanma gibi işlere ayrılan süre üzerinde durulur.</p> <p>Sağlıklı bir yaşam için sadece beslenme araç ve gereçlerinin değil beden temizliği- nin de önemli olduğu vurgulanır.</p> <p>Doğru bir beden temizliği için hangi araç ve gereçlerin hangi amaçlarla kullanılacağı açıklanır.</p> <p>Bu materyaller sınıfa getirilerek uygulamalı olarak nasıl kullanılmalı gerektiği öğrencilere açıklanabilir. Öğrencilerin kendilerinin bu araçları nasıl kullanmaları gerektiği konusunda onlara yardımcı olmak için gösterip yaptırma yöntemi kullanılır.</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b></p> <p>Ders sonunda öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir.</p> <p>Etkinlik kağıdımızda hangi nesnelere, malzemelere vardı?</p> <p>Bunlardan hangisini kullanıyorsunuz? Sabah kalktığınızda neler yapıyorsunuz? Beden temizliğiniz için neler yapıyorsunuz?</p> <p>Öğrencilerin öz bakım becerilerini geliştirmelerini izlemek için öğrencilerin bu malzemeleri kullandıkları alanlarda (lavabo, tuvalet vb.) gözlemler yapılır.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b></p> <p>Öğrencilerin özbakım becerilerinin gelişimine yönelik alınan notlar velilerle düzenli olarak paylaşılır ve velilerin bu becerilerin gelişimi için evde nasıl destek olmaları gerektiği konusunda önerilerde bulunulur.</p> <p><b>UYARLAMA</b></p> <p>Motor becerileri, işitme ve görme yetilerinde yetersizlik olan öğrencilerle bu etkinlikler ayrı çalışılır. İşitme yetersizliği olan öğrencilerle gösterip yaptırma tekniği ile motor becerilerinde yetersizlik gözlenen</p>

Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
<p>Kişisel Bakımım1</p> <p>Kişisel Bakımım2</p> <p>Kişisel Bakımım3</p>				<p>Kişisel temizliğini yapma, yemekten önce ellerini yıkama, spor yapmanın gerekliliği üzerinde durulur.</p> <p>El, yüz yıkama ve dişleri tekniğine uygun olarak fırçalama, saç tarama, günlük kıyafetlerini giyme ve özenli kullanma ile kişisel bakımda sürekliliğin sağlanması gerektiği üzerinde durulur. Kişisel bakımını yaparken kaynakların verimli kullanılması gerektiğine değinilir.</p> <p><b>MATERYALLER</b> Temizlik malzemeleri örnekleri Çizgi filmler Resimli kartlar</p>	<p>öğrencilere yeteri kadar tekrar etme fırsatı verilerek öğretilir. Görme yetersizliği olan öğrenciler için dokunarak malzemelerin özelliklerini keşfetmeleri, hangi malzemenin hangi amaçla kullanılacağını hissetmeleri, kullanmayı öğrenme aşamalarında izin vermeleri halinde dokunarak el yardımıyla öğrenmeleri sağlanabilir.</p> <p><b>ÖNEMLİ UYARI</b> Öğrencilerinize fiziksel temasta bulunurken lütfen izin alınız. Onlara nasıl bir fiziksel temasta bulunacağınızı açıklayınız. İzin vermeleri durumunda yardımcı olunuz.</p>

# Ders Planı - 3



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Hangi Besinleri Seversiniz?  Benim Seçimim	<b>Hayat Bilgisi</b> Sağlıklı Hayat  <b>Oyun Ve Fiziki Etkinlikler</b> 1.2. Aktif Ve Sağlıklı Hayat Öğrenme Alanı 1.2.1. Düzenli Fiziksel Etkinlik	<b>Mesaj 1-</b> Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.  <b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 1.b. Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok neden bağlı olduğunu kavrar. 1.d. Dünyada yaşayan insanların besin seçimlerinin farklı olduğunu, beslenme alışkanlıklarının değişiklik gösterdiğini fark eder. <b>Mesaj 2-</b> Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyanız.  <b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 2.a. Sağlıklı olmak, büyümek ve yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyduğunu bilir. 2.b. Besin ihtiyacının bireyden bireye farklılık gösterdiğinin farkına varır. <b>Mesaj 4-</b> Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir.  <b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 4.a. Gün boyunca aktif olması gerektiğini kavrar. 4.b. Spor yapmanın ve hareket etmenin vücuduna iyi geldiğinin, kas ve kemiklerini güçlendirdiğinin farkına varır. 4.c. Daha çok hareket ettikçe daha fazla besine ihtiyaç duyduğunu bilir.	<b>HB.1.3.3.</b> Sağlığı için yararlı yiyecek ve içecekleri seçer.  <b>0.1.2.1.1.</b> Oyun ve fiziki etkinliklere düzenli olarak katılır.  <b>0.1.2.2.1.</b> Sağlık ile oyun ve fiziki etkinlikler arasındaki ilişkiyi açıklar.	Bu dersin amacı, öğrencilerin kendi sevdiği besinlerle ve beslenme alışkanlıkları ile ilgili farkındalıklarını artırırken diğer arkadaşlarının tercihlerinin ve beslenme alışkanlıklarının da farkına varmalarını sağlamaktır.  Etkinlik esnasında tüm öğrencilerin tercih nedenlerini neden etkinlik kâğıdı üzerindeki bu besinleri seçtiklerini ya da seçmediklerini, bu besinlerden bazılarını neden daha çok bazılarını neden daha az yediklerini açıklamalarına izin verilmelidir. Öğrencilerin birbirlerinden farklı besinleri ve miktarları tercih etme ya da etmeme nedenleri ile ilgili açıklamaları dikkatlice dinlenerek bu farklılıkların nedenleri sorgulanabilir.  Susadıklarında, atıştırmalık yemek istediklerinde, rahatlamak istediklerinde ve spordan sonra neler yedikleri sorulur?  <b>MATERYALLER</b> Etkinlik kâğıdı, boya kalemleri, besin kartları, uyarlama etkinlikleri için besin örnekleri, yumak ya da özel gereksinimi olan öğrencilere uygun materyaller  Ülkemiz ve dünyadaki farklı beslenme alışkanlıklarını gösteren kartlar, afişler	<b>DEĞERLENDİRME</b> Etkinlikler tamamlandıktan sonra öğrencilerle birlikte çember şeklinde bir oturma düzeni oluşturulur. Besinlerle ilgili öğrencilerin neler hissettiklerini anlatmaları istenir. Bu etkinlik sırasında öğretmen elindeki bir yumağı çocuğa atabilir yumağı alan her öğrenci besinler hakkında neler hissettiğini söyler ve yumağı daha önce konuşmayan bir arkadaşına atar.  Dersin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz.  <b>AİLE KATILIMI</b> Ailelerden öğrencileri ile birlikte kendi ailelerinin beslenme öykülerini /günlüklerini oluşturmalarını istenebilir.  <b>UYARLAMA</b> Sınıfta ortopedik yetersizliği olan bir öğrenci var ise öğrencinin motor gelişimi dikkate alınarak örneğin elinde kasılmalar var ise bir elini kullanamıyorsa daha yumuşak materyaller kullanılmalı ve öğrencinin atabileceği mesafeden materyali atması istenmelidir. Öğrencinin etkinlikte bağımsız hareket edebilmesi için fazla materyal sunmaya dikkat edilmelidir.

# Ders Planı - 4



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Beslenme çantam	Hayat Bilgisi 1. 3. Sağlıklı Hayat	<p><b>Mesaj 3:</b> Sağlıklı beslenme, “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p>3.a. “Sağlıklı Beslenme Tabakası”nda tarif edilen beş besin grubunu ve bu besin gruplarında hangi besinlerin bulunduğunu anlar.</p> <p>3.b. “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndaki besin gruplarının farklı oranlarda olduğunu kavrar.</p> <p>3.c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken “Sağlıklı Beslenme Tabakası”ndan yararlanır.</p>	<b>HB.1.3..3</b> Sağlığı için yararlı yiyecek ve içecekleri seçer.	<p>Bu etkinlikte temel amaç öğrencilerin yeterli ve dengeli beslenmenin yaşam için önemini fark etmelerini sağlamaktır.</p> <p>Dengeli ve sağlıklı beslenme için tüketmemiz gereken temel bitkisel ve hayvansal besin vurgulanır. Dengeli beslenirken yiyecek ayırt etmeme, kaynağı belli olmayan, sokakta veya/ve açıkta satılan besinleri tüketmenin sağlığa zararları üzerinde durulur.</p> <p>Bu etkinlik sırasında beslenme tabağı posterini ve kartını kullanınız.</p> <p>Etkinlik esnasında öğrencilere aşağıdaki soruları yöneltiniz.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bu resimde hangi besinler var? İsimlerini söyle.</li><li>• En çok hangi besinleri seviyorsun?</li><li>• Bu besinlerden hangisini daha az yıyorsun?</li><li>• Bu besinleri yemezsek ne olur?</li><li>• Beslenme tabağında yer alan besin grupları nelerdir?</li><li>• Bu besin grupları neden beslenme tabağında farklı oranlarda yer almaktadır?</li><li>• Sence hangi besin grubundaki besinleri daha çok yemeliyiz?</li><li>• Sağlıklı ve mutlu yaşamak için bu besinlerin hepsini yeterli ve dengeli bir şekilde yemeliyiz. Neden?</li><li>• Beslenme tabağındaki besinleri gruplarsak bu gruplara hangi isimleri verebiliriz?</li><li>• Hangi besinler hangi grupta yer alır?</li></ul> <p>Hangisini daha çok, hangisini biraz, hangisini daha az yemeliyim? Etkinliğindeki cevaplarını beslenme tabağındaki oranlarla karşılaştırınız.</p> <p>Dersin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz.</p> <p><b>MATERYALLER</b> Çalışma kâğıdı, beslenme tabağı afişi, boyama kalemleri</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b> Etkinlik sonunda Beslenme tabağında besinler, sebzeler, protein ve tahıllar farklı miktarlarda yerleştirilir. Öğrencilerden yeterli ve dengeli beslenme için doğru ve yanlış olan miktarları bulmaları istenir.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b> Aileler evde çocuklarının besin tabakalarını oluştururken doğru oranlarda oluşturmalarına dikkat etmeleri için bilgilendirilir. Çocukların evdeki besin tabakalarından öğretmenleri bilgilendirmek için örnekler sunarlar.</p> <p><b>UYARLAMA</b> Görme yetersizliği olan öğrenciler için uygun miktarlarda oluşturulmuş besin tabağındaki besinleri ve bu besinlerin miktarlarını doku-narak keşfetmeleri için ek etkinlik hazırlanır.</p>



# Ders Planı - 5



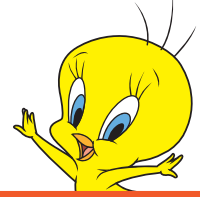
Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
<b>Temiz Gıda sağlıklı Yaşam</b> <b>Sağlıklı yaşam Alışkanlıklarım</b> <b>Hataları Bulalım</b>	<b>Hayat Bilgisi</b> 1.3. Sağlıklı Hayat	<b>Mesaj 4:</b> Aktif olmak, spor yapmak sağlığımızı korur ve geliştirir. <b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 4a. Gün boyunca aktif olması gerektiğini bilir. <b>Mesaj 5-</b> Sağlığımızı korumak ve aktif yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir. <b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmamanın önemini anlar.	<b>H:B:1.3.2.</b> Sağlığını koruması için alması gereken önlemleri fark eder. <b>HB.1.3.5</b> Temizlik kurallarına dikkat ederek kendisi için yiyecek hazırlar.	Bu etkinliğin amacı sağlıklı bir yaşam için beslenme, aktif yaşam ve temizliğin, egzersizin, yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmamanın önemini kavramalarını sağlamaktır. Etkinlik esnasında etkinlik kâğıtları üzerinde yer alan soruları cevaplamalarına yardımcı olunuz. Öğrencilere kendilerinin sağlıklı bir yaşam için beslenme, egzersiz-spor ve hijyen konusunda nelere dikkat ettiklerini açıklamalarına izin veriniz. Konuyu derinleştirmek için şu soruları sorabilirsiniz. Spor yapmadan önce, spor esnasında veya spordan sonra hangi besinleri yemeliyiz? Neden? Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamak gerekir mi? Neden? Yıkamazsak ne olur? Dişlerinizi fırçalıyor musunuz? Günde kaç kez ve ne zaman fırçalıyorsunuz? Nasıl fırçalıyorsunuz? <b>MATERYALLER</b> Etkinlik kâğıdı, boyama kalemleri	<b>DEĞERLENDİRME</b> Öğrencilerin sağlıklı bir yaşam için ne tür alışkanlıklara sahip olduklarını belirlemek için etkinlik sırasında “Bu etkinlik kâğıdında yer alan hangi etkinlikleri yapıyorsunuz? Bu etkinlik kâğıdında olmayan başka hangi etkinlikleri yaparsınız?” şeklinde sorular sorulabilir. Etkinliğin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz. <b>AİLE KATILIMI</b> Ailelere çocuklarına sağlıklı yaşam alışkanlıklarını edinmeleri konusunda model/örnek olmaları önerilir. <b>UYARLAMA</b> Motor becerileri, işitme ve görme yetilerinde yetersizlik olan öğrencilerle bu etkinlikler ayrı çalışılır. İşitme yetersizliği olan öğrencilerle gösterip yaptırma tekniği ile motor becerilerinde yetersizlik gözlenen öğrencilere yeteri kadar tekrar etme fırsatı verilerek etkinlik gerçekleştirilir. Görme yetersizliği olan öğrenciler için dokunarak malzemelerin özelliklerini keşfetmeleri hangi malzemenin hangi amaçla kullanılacağını hissetmeleri, kullanmayı öğrenme aşamalarında izin vermeleri halinde dokunarak el yardımıyla öğrenmeleri sağlanabilir. <b>ÖNEMLİ UYARI</b> Öğrencilerinize fiziksel temasta bulunurken lütfen izin alınız. Onlara nasıl bir fiziksel temasta bulunacağınızı açıklayınız. İzin vermeleri durumunda yardımcı olunuz.

# Ders Planı - 6



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Sayıları Takip Edelim Diş Doktorum ve Benim Hikâyem	Hayat Bilgisi 1.3. Sağlıklı Hayat	<p><b>Mesaj 5:</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p>5.a. Sağlıklı dişlere sahip olmak için dişlerin günde en az iki kere fırçalanması gerektiğini kavrar.</p> <p>5.b. Düzenli olarak doktor, diş hekimi ve diyetisyen gibi uzmanlara gitmenin genel sağlık ve diş sağlığını geliştirdiğinin farkına varır.</p>	<p><b>H.B.1.3.1.</b> Kişisel bakımını düzenli olarak yapar.</p> <p><b>H.B.1.3.2.</b> Sağlığını koruması için alması gereken önlemleri fark eder.</p>	<p>Bu etkinliğin/etkinliklerin amacı, öğrencilerin sağlıklı ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmeleri, diş sağlığının önemini kavramalarının sağlanmasıdır.</p> <p>Sayıları takip edelim etkinliğinde amaç diş sağlığı için gerekli malzemeleri tanımlarını sağlamaktır. Bu etkinlik sonrasında doğru bir diş fırçalamanın nasıl olacağı gösterip yapma tekniği kullanılarak anlatılır.</p> <p>Diş Doktorum ve Benim Hikâyem etkinlik kâğıdı üzerinde yer alan parçaları sıralarken keserken onlara ihtiyaç duyduklarında yardımcı olunuz. Etkinlikte yer alan parçaları sıralayan öğrencilere neden bu parçaları bu şekilde sıraladıklarını sorunuz. Dilerseniz bu parçaları bir kartona ya da kraft kâğıda yapıştırarak sınıfta sergileyebilirsiniz.</p> <p><b>MATERYALLER</b></p> <p>Oyuncak diş hekimi aksesuarları Makas Yapıştırıcı Karton</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b></p> <p>Bu etkinlik sonunda öğrencilerin drama tekniği yoluyla kendi deneyimlerini, duygu ve düşüncelerini yansıtmaları sağlanabilir. Drama etkinliği sırasında var ise oyuncak diş hekimi aksesuarları kullanılabilir. Öğrencilerin yaratıcı drama etkinliği sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşmış olup olmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b></p> <p>Ailelerden çocuklarının dışıde geçirdiği anların fotoğraflarını çekmeleri istenir ve bu fotoğraflar okulda sergilenir. Ailelere çocuklarının diş bakımına özen göstermeleri konusunda yardımcı olmaları önerilir.</p> <p><b>UYARLAMA</b></p> <p>Sınıfınızda zihinsel yetersizliği olan bir öğrenci var ise basit ve kısa cevaplı sorular sorulur. Öğrenci ihtiyaç duyarsa yönerge tekrarlarında bulunulur ve fiziksel yardım sağlanarak öğrencinin kendisinden bekleneni gerçekleştirilmesine yardım edilir. Sınıfınızda konuşma bozukluğu olan bir öğrenci var ise çocuğa geldiğinde duygusunu söylemesi için yeterli zaman ayrılır. Eğer öğrencinin söyledikleri anlaşılılmadıysa öğretmen öğrenciden sonra öğrencinin söylediklerini tekrarlar. İnce motor kas becerilerini kullanmada sorun yaşayan öğrencilere kesme işlemi sırasında ihtiyaç duyarlarsa yardımcı olunuz. Görme yetersizliği olan öğrencilere resimlerdeki çizimleri betimleyerek her betimlemenize bir numara veriniz. Öğrencilerin betimlenen her bir parçayı sırlayabilmeleri konusunda onları yönergelerinizle etkinliğe dahil etmeye çalışınız.</p>

# Ders Planı - 7



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Salata Yapalım	Hayat Bilgisi 1.3. Sağlıklı Hayat	<p><b>Mesaj 1:</b> Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemektir. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b></p> <p>1.a. Beslenmenin sadece açlık hissini gidermek olmadığını bilir.</p> <p>1.b. Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavrar.</p> <p>1.c. Her besinden yeteri kadar ve doğru zamanlarda yemesi gerektiğini kavrar.</p> <p>1.d. Dünyada yaşayan insanların besin seçimlerinin farklı olduğunu, beslenme alışkanlıklarının değişiklik gösterdiğini fark eder.</p> <p><b>Mesaj 2:</b> Sağlıklı ve aktif bir yaşam için besinlere ihtiyaç duyarız.</p>	<p><b>HB.1.3.5.</b> Temizlik kurallarına dikkat ederek kendisi için yiyecek hazırlar.</p>	<p>Bu etkinliğin amacı; öğrencilerin sağlıklı ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmelerinin önemini, besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavramalarını sağlamaktır.</p> <p>Öğrencilerin etkinlik sonrası kendi salatalarını oluşturmaları için sınıf ortamını düzenleyiniz. Yemek hazırlamadan önce, hazırlarken ve hazırladıktan sonra dikkat etmeleri gereken hijyen kurallarını hatırlatınız. Tüm bu aşamalarda ellerini el yıkama kurallarına uygun olarak yıkamalarını sağlayınız.</p> <p>Öğrencilerin etkinlik kâğıdı üzerindeki yönergelere uygun olarak etkinliği yapmalarını sağlayınız.</p> <p>Salataları için hangi malzemeleri neden seçtiklerini sorunuz.</p> <p>Neden sınıflarındaki diğer arkadaşlarının tercihlerinin farklı olduğunu sorunuz. Bu farklılıkların nedenlerinin ne olabileceğine yönelik düşüncelerini açıklamalarını isteyiniz.</p> <p>Dünyada farklı ülkelerde insanların farklı salatalar yediklerini göstermek için resim kartlarını gösteriniz. Bu salatalarda hangi malzemeleri kullanıldığını keşfetmelerini sağlayınız.</p> <p>Kendi salataları ile karşılaştırmalarını isteyiniz. Ne gibi benzerlik ve farklılıklar olduğunu açıklamalarına izin verin.</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b></p> <p>Bu etkinlik sonunda öğrencilerin drama tekniği yoluyla kendi deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini yansıtmaları sağlanabilir. Drama etkinliği sırasında var ise oyuncak dış hekim aksesuarları kullanılabilir.</p> <p>Öğrencilerin yaratıcı drama etkinliği sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşmış olup olmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz.</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b></p> <p>Ailelerden çocukları ile birlikte evde farklı kültürlerle ait salataları yapmalarını isteyiniz ve bu anların fotoğraflarını çekmeleri isteyiniz. Çekilen bu fotoğrafları okulda sergileyiniz.</p> <p>Ailelerden çocuklarının bu etkinlik esnasında hijyen kurallarına özen göstermeleri konusunda yardımcı olmaları konusunda onlara örnek olmalarını isteyiniz.</p> <p><b>UYARLAMA</b></p> <p>Sınıfınızda zihinsel yetersizliği olan bir öğrenci var ise basit ve kısa cevaplı sorular sorulur. Öğrenci ihtiyaç duyarsa yönerge tekrarlarında bulunularak ve fiziksel yardım sağlanarak öğrencinin kendisinden beklenenini gerçekleştirmesine yardım edilir.</p>

Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Salata Yapalım		<p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 2.a. Sağlıklı olmak, büyümek ve yaşamını sürdürmek için besinlere ihtiyaç duyduğunu bilir.</p> <p>2.b. Besin ihtiyacının bireyden bireye farklılık gösterdiğinin farkına varır.</p> <p><b>Mesaj 3:</b> Sağlıklı beslenme, ‘Sağlıklı Beslenme Tablağındaki besinlerin yeterli ve dengeli tüketilmesiyle olur.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 3.c. Kendisi veya başkası için öğünler hazırlarken Sağlıklı Beslenme Tablağından yararlanır.</p> <p><b>Mesaj 5:</b> Sağlığımızı korumak ve aktif bir yaşam için beslenme ve hijyen kurallarına dikkat etmek önemlidir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 5.d. Yemek yaparken, yerken ve besinlere dokunurken el yıkamanın ve hijyenik olmamanın önemini anlar.</p>		<p>Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabileceğini kavramlarını sağlar.</p> <p><b>ÖNEMLİ UYARI:</b> Salatalarını yaparken Kesici alet, kullanmadan, mümkünse plastik bıçak kullanmalarını sağlar.</p> <p><b>MATERYALLER</b> El yıkama tekniklerini gösteren poster</p> <p>Salata malzemeleri</p> <p>Dünya'nın farklı bölgelerinde yapılan farklı salata türlerini (akdeniz salata, yunan salatası, çoban salatası, mevsim salata, ton balıklı salata, İtalyan salatası, rus salatası vb.) gösteren resim kartları</p> <p>Etkinlik kâğıdı</p> <p>Boya kalemleri</p>	<p>İnce motor kas becerilerini kullanmada sorun yaşayan öğrencilere kesme işlemi sırasında ihtiyaç duyarlarsa yardımcı olunuz.</p> <p>Görme yetersizliği olan öğrencilere resimlerdeki çizimleri betimleyerek her betimlemenize bir numara veriniz. Öğrencilerin betimlenen her bir parçayı salatalarına eklemesi konusunda onları yönergelerinizle etkinliğe dahil etmeye çalışınız.</p>

# Ders Planı - 8



Etkinlik Adı	İlgili Ders - Tema - Konu Ünite	Etkinlikle İlgili Ana Mesaj ve Öğrenme Amaçları	İlgili Ders Kazanımları	Öğrenme Süreci ve Önerilen Materyaller	Değerlendirme - Aile Katılımı - Uyarlama
Geri Dönüşüm	Hayat Bilgisi	<p><b>Ana Mesaj 1-</b> Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek, hastalıklara yakalanmayı önlemek ve yaşam kalitesini yükseltmek için besinleri, vücudun ihtiyacı kadar ve uygun zamanlarda yemek. Dünyanın farklı ülkelerinde yaşayan insanların beslenme şekilleri de farklı olabilir.</p> <p><b>ÖĞRENME AMAÇLARI</b> 1.b. Besin tercihlerinin kişinin kültürü, sağlık durumu, vücut yapısı gibi pek çok nedene bağlı olduğunu kavrar.</p>	<p><b>İlkokul 1.</b> sınıf seviyesinde öğrencilerden; okulu ve okulun işleyişini tanıma, okul kurallarına uyma, okulda ve evde başkalarıyla iletişim kurma, kişisel bakım ve temizliğine dikkat etme, sağlığını korumak için alınması gereken önlemleri farketme, okulda, evde ve yolculukta güvenlik kurallarına uyma; ülkesinin genel özelliklerini tanıma, Atatürk'ün hayatı, millî ve dinî bayramlar, yakın çevrede bulunan bitki ve hayvanlar, mevsimler ve özellikleri ile geri dönüşüm gibi konular hakkında bilgi, beceri ve değer sahibi olmaları beklenmektedir.</p>	<p>Bu etkinlik büyük grup etkinliği olarak düzenlenir. Yönergelere uygun olarak öğrencilerin etkinlikleri tamamlamalarını sağlıyoruz.</p> <p>Çevre Koruma Vakfı'nın (ÇEVKO) cam, plastik ve kağıt geri dönüşümüne yönelik afişleri sınıf duvarına asılır. Geri dönüşüm sembolünü tanıtan kartlar her bir çocuğa bir tane düşecek şekilde dağıtılmalıdır. Daha sonra bu sembolün anlamı hakkında öğrencilerle konuşulur. Sınıfa iki bidon ve cam, plastik ve kağıt kutu/şişeler getirilir. Öğrencilerden kağıt, cam ve plastik kutu/şişeleri geri dönüşüm bidonlarına atmaları istenir.</p> <p>Ayrıca sınıfa elma, yiyecek atıkları, vb. olan örneklerin çöp bidonuna atmaları sağlanır. Neden bu ürünleri farklı bidonlara attığımız sorulur. Öğrencilere marketten besin ve içecek alırken bu ürünlerin paket ve şişelerinin üzerindeki sembollerin anlamı ve neden geri dönüşüm sembolü olan ürünleri almamız gerektiği konusunda açıklama yapılır.</p> <p><b>MATERYALLER</b> Kalem, aile katılımı etkinliği için makas, yapıştırıcı, karton ya da boş sayfaları olan bir defter Geri dönüşüm sembollerinin bulunduğu kartlar ve afişler</p>	<p><b>DEĞERLENDİRME</b> Etkinliğin sonunda temel mesaj ve öğrenme amaçlarına ulaşıp ulaşılmadığını kontrol ediniz. Eksiklikleri tamamlayarak hataları düzeltiniz. Etkinlik sonunda öğrencilere aşağıdaki sorulara benzer sorular yöneltilir. Etkinliğimizde kullandığımız görsellerde neler vardı. Bu görsellerde yer alan etkinliklerden hangisini yapıyorsunuz ya da yapmıyorsunuz? Bu etkinliklerden birini yapmazsak ne olur? Arkadaşlarımızla aynı sırada yapmadığımız etkinlik hangisidir? Bu farklılık neden kaynaklanmaktadır?</p> <p><b>AİLE KATILIMI</b> Aileler ile birlikte dergi ve gazetelerden kesilen geri dönüşüm sembolleri ile bir poster/ albüm hazırlanabilir. Ailelere çocuk ile birlikte markete giderek besin ürünlerinin paketleri üzerindeki geri dönüşüm sembollerini öğrencileriyle birlikte keşfetmeleri ve neden bu ürünleri satın almaları gerektiği konusunda onlarla konuşmaları önerilebilir. Mümkünse fotoğraf çekmeleri ve çekilen fotoğrafları sunumda projeksiyon yardımıyla yansıtılmaları sağlanabilir.</p> <p><b>UYARLAMA</b> Sınıfta görme yetersizliği olan bir öğrenci varsa resimlerde neler görüldüğü açık ve net bir şekilde anlatılır.</p>

## Daha Fazla Bilgi İçin Kaynaklar

**Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü**  
[tegm.meb.gov.tr](http://tegm.meb.gov.tr)

**Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı**  
[www.sabriulkervakfi.org](http://www.sabriulkervakfi.org)

**Yemekte Denge Eğitim Projesi Web Sitesi**  
[www.yemektedenge.org](http://www.yemektedenge.org)

---

Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi teşvik eden çalışmalar yapmaktadır. Bu amaç doğrultusunda, sağlıklı ve dengeli beslenme açısından bilimsel olarak da kabul edilen bilgilerin paylaşılması yine bilimsel olarak kabul görmüş standart ve kriterler çerçevesinde yürütülmektedir. Bu durum hiçbir şekilde herhangi bir marka ya da firmanın adının veya ürünlerinin tüketilmesinin önerilmesi ve/veya önerilmemesi anlamına gelmemektedir. Aksi bir tutumun sergilenmesinden Vakfımız hukuken sorumlu değildir.





LOONEY TUNES and all related characters and  
elements © & ™ Warner Bros. Entertainment Inc.  
WB SHIELD, TM & © WBEI, (s18)

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğın 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.