

İLK DERSİM SAĞLIKLI BESLENME DERS PLANI

BÖLÜM I:

Dersin adı	Sağlıklı Beslenme	Konu: İlk Dersim Sağlıklı Beslenme
Sınıf	6. 7. ve 8. Sınıflar	Süre: 40 dakika
Ünitenin Adı	Sağlıklı Beslenme Yolculuğum	

BÖLÜM II:

Öğrenci Kazanımları/ Hedef ve Davranışlar	• Öğrenciler temel besin gruplarını tanırlar ve vücuttaki işlevlerini açıklar. • Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaşam kalitesi üzerindeki önemini kavrar. • Günlük yaşamlarında sağlıklı beslenme seçimleri yapmaya yönelik farkındalık geliştirir.
Ünite Kavramları ve Sembolleri/ Davranış Örüntüsü	Besin grupları, sağlıklı tabak, porsiyon kontrolü, dengeli beslenme, enerji ihtiyacı
Güvenlik Önlemleri (Varsa)	• Alerjik durumlar göz önünde bulundurulmalıdır. • Etkinlik sırasında kesici ve delici alet kullanılmamalıdır.
Öğretme-Öğrenme-Yöntem ve Teknikleri	• Soru-Cevap • Tartışma • Görsel materyaller ve teknolojik araçlar kullanımı • Uygulamalı etkinlikler
Kullanılan Eğitim Teknolojileri- Araç, Gereçler ve Kaynakça *Öğretmen *Öğrenci	• Bilgisayar, projektör, internet bağlantısı • Görseller (besin grupları tablosu, beslenme piramidi) • Video içerikleri • Çalışma kâğıtları
Öğretme-Öğrenme Etkinlikleri:	
Dikkati Çekme	• “Bugün kahvaltıda ne yediniz?” • “En sevdiğiniz sebze veya meyve hangisi?” • “Sizce dengeli bir öğün nasıl olmalıdır?” gibi sorularla öğrencilerin konuya dikkatleri çekilir.
Güdüleme	• Sağlıklı ve sağlıksız besinlerin ayrımını içeren bir görsel veya kısa bir video klip izletilir. • Sağlıklı beslenmenin önemine vurgu yapılır.
Gözden Geçirme	• Sağlıklı beslenmenin büyüme, gelişme ve yaşam kalitesi üzerindeki etkileri tartışılır. • Sağlıklı beslenme piramidi tanıtılır. Dengeli bir öğünün nasıl olması gerektiği örnekler ile açıklanır. Video Gösterimi: <i>(Not : Aşağıdaki videolar örnek amaçlıdır. Sizler de eba üzerinden uygun videolar seçerek kullanabilirsiniz. Ayrıca linkler satıra sığması adına bölünmüştür. Kopyala-Yapıştır yaptıktan sonra aradaki boşlukları silmeniz gerekir.)</i> • Sindirim sisteminin işlevlerini ve besinlerin vücutta nasıl kullanıldığını anlatan bir video gösterilir. Link: https://ders.eba.gov.tr/ders//redirectContent.jsp?resourceId=ee7a301e8b0f0ef53e51587e54e001ef&resourceType=1&resourceLocation=2

Gözden Geçirme	• <i>Beslenme alışkanlıklarının enerji ihtiyacı üzerindeki etkilerini açıklayan bir video izlenir. Link:</i> https://ders.eba.gov.tr/ders/proxy/VCollabPlayer_v0.0.1044/index.html#/main/curriculumResource?resourceID=ddcbcee29589ac40cf1f1b949749245f&resourceTypeID=3&loc=10&showCurriculumPath=false • <i>Kalori hesaplama ve porsiyon kontrolü konularını ele alan bir eğitim videosu izletilir. Link:</i> https://ders.eba.gov.tr/ders/proxy/VCollabPlayer_v0.0.1044/index.html#/main/curriculumResource?resourceID=c31b5ad2291be0ace0747987e1ceb556&resourceTypeID=3&loc=10&showCurriculumPath=false
✓ Derse Geçiş (Konunun işlenişi)	• Öğretmen, besin gruplarını (protein, karbonhidrat, yağ, vitaminler, mineraller) anlatan bir tabloyu sınıfa yansıtır. • Öğrencilerden besin gruplarına uygun örnekler vermeleri istenir. • Sağlıklı bir günlük menü planlama uygulaması yapılır: • Öğrencilere “Kahvaltı, öğle yemeği ve akşam yemeği için sağlıklı bir menü oluşturun” görevi verilir.
✓ Bireysel Öğrenme Etkinlikleri (Ödev, deney, problem çözme vb.)	• "Sağlıklı Tabak Çizimi" etkinliği yapılır. Öğrenciler, dengeli ve sağlıklı bir öğün hayal eder ve bunu çizerek ifade eder. • Çalışmalar sınıfta paylaşılır, eksik ve geliştirilebilir alanlar sınıfça tartışılır.
✓ Grupla Öğrenme Etkinlikleri (Proje, gezi, gözlem vb.)	• Öğrenciler 4-5 kişilik gruplara ayrılarak sağlıklı beslenme ve sindirim sistemi ilişkisini içeren posterler hazırlar. (Örnekler Ektedir.) • Posterler sınıfta sunulur ve öğretmen rehberliğinde değerlendirilir.
✓ Özet	• Sağlıklı beslenmenin yanı sıra su içme alışkanlığı ve fiziksel aktivitenin önemi vurgulanır. • Öğrencilerden öğrendiklerini pekiştirecek bir görev hazırlanır: Aileleriyle bir gün boyunca sağlıklı bir menü hazırlamaları istenir.

BÖLÜM III

Ölçme-Değerlendirme: ✓ Bireysel öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme ✓ Grupla öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler ve ileri düzeyde öğrenme hızında olan öğrenciler için ek Ölçme-Değerlendirme etkinlikleri	Ölçme-Değerlendirme: Bireysel Öğrenme Etkinliklerine Yönelik Ölçme-Değerlendirme: - Tabak çizimleri değerlendirilir: Besin gruplarının dengeli kullanımı incelenir. Grupla Öğrenme Etkinliklerine Yönelik Ölçme-Değerlendirme: - Posterler, içeriğin doğruluğu ve görselliği üzerinden değerlendirilir. Ek Ölçme-Değerlendirme Etkinlikleri: - Öğrenme güçlüğü yaşayan öğrenciler için görsellerle desteklenmiş açıklamalar hazırlanır. - İleri düzeydeki öğrenciler için sağlıklı menülerin enerji hesaplamalarını içeren ekstra görevler verilir.
---	--

BÖLÜM IV

Planın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar	- Ders, öğrencilerin aktif katılımını sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır. - Görsel ve uygulamalı etkinliklere önem verilerek öğrenme süreci desteklenmelidir.
---	---

Adı soyadı
İmza

EKLER – ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

Etkinlik 1: Sağlıklı Beslenme ve Sindirim Sistemi Posterİ

Amaç:

Sağlıklı beslenmenin önemini ve sindirim sistemi organlarının görevlerini öğrenmek, grup çalışması ve sunum becerilerini geliştirmek.

Malzemeler:

- Renkli kartonlar
- Kalemler, yapıştırıcı
- Sindirim sistemi organlarının görselleri (önceden hazırlanmış veya çıktı alınmış)
- Besin gruplarını temsil eden görseller (örneğin sebze, meyve, protein vb.)

Uygulama Adımları:

1. Öğretmen, öğrencileri 4-5 kişilik gruplara ayırır ve gruplara görev dağıtımını yapar:
 - **Grup 1:** Sindirim sistemi organlarının adlarını, görevlerini ve işleyiş sırasını içeren bir poster hazırlar.
 - **Grup 2:** Besin gruplarını tanıtan ve bu grupların sağlıklı beslenmedeki yerini gösteren bir poster hazırlar.
 - **Grup 3:** Günlük sağlıklı bir menü tasarlar ve menüdeki her öğünün vücut için önemini açıklar.
2. Her grup, çalışmaları için öğretmen tarafından verilen görsel materyalleri ve malzemeleri kullanarak poster hazırlamaya başlar. Gruplar iş bölümü yaparak karton üzerine yazılar ve görseller ekler.
3. Gruplar posterlerini tamamladıktan sonra sırayla sınıfa sunum yapar. Sunum sırasında öğretmen, diğer öğrencilerin aktif dinleyici olmasını sağlayarak her sunumdan sonra iki soruya cevap vermelerini ister.
4. Posterler sınıf panosuna asılarak öğrenciler çalışmalarını gözlemleme fırsatı bulur.

Etkinlik 2: Beslenme Dedektifleri

Amaç:

Besin etiketlerini okuyarak sağlıklı ve sağlıksız besinleri ayırt etmeyi öğrenmek, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek.

Malzemeler:

- Çeşitli besin paketleri (cips, yoğurt, meyve suyu, çikolata vb.)
- Çalışma kağıtları (besin etiketlerini yorumlamayı kolaylaştıran sorular içerir: örneğin, “Şeker miktarı ne kadar?” “Bu ürün hangi besin grubuna giriyor?”).

Uygulama Adımları:

1. Öğretmen, öğrencileri gruplara ayırır ve her gruba birkaç farklı besin paketi dağıtır.
2. Öğrenciler, çalışma kağıtlarındaki soruları kullanarak paketlerin üzerindeki besin değerlerini inceler. Örneğin:
 - "Bu besin, günlük alınması gereken enerji miktarına uygun mu?"
 - "Hangi vitaminler veya mineraller içeriyor?"
 - "İçinde yüksek oranda şeker veya tuz var mı?"
3. Gruplar, elde ettikleri bilgileri bir tablo veya liste halinde sunar:
 - Sağlıklı ürünler.
 - Tüketiminin sınırlandırılması gereken ürünler.
4. Her grup, bulgularını sınıfa sunar. Ardından sınıfça sağlıklı ve sağlıksız ürünler üzerine tartışılır ve ortak bir "Sağlıklı Beslenme Listesi" oluşturulur.

Etkinlik 3: Sağlıklı Yemek Tarifi Yarışması

Amaç:

Yaratıcılığı ve sağlıklı beslenme bilgisini geliştirmek, günlük hayatta sağlıklı tercih yapma alışkanlığı kazandırmak.

Malzemeler:

- Yemek tarifleri için hazırlanmış boş şablonlar (içinde malzeme listesi ve adım adım hazırlık bölümleri bulunur).
- Besin gruplarını temsil eden kartlar veya görseller.

Uygulama Adımları:

1. Öğrencilere, sağlıklı bir yemek tarifi oluşturma görevi verilir. Tariflerin şu bilgileri içermesi gerektiği belirtilir:
 - Malzeme listesi (örneğin, sebze, tam tahıllı ürünler, az yağlı süt ürünleri vb.).
 - Porsiyon miktarı (sağlıklı bir kalori hesaplamasıyla).
 - Hazırlama ve pişirme adımları.
2. Öğrenciler tariflerini yazılı olarak hazırladıktan sonra malzemeleri neden seçtiklerini açıklayan bir paragraf eklerler:
 - “Bu malzemeyi seçtim çünkü...”
 - “Bu yemek hangi besin grubundan öğeler içeriyor?”
3. Öğrenciler tariflerini sınıfta paylaşır. Ardından sınıf, tariflerin hem sağlıklı oluşunu hem de yaratıcılığını değerlendirir.
4. Seçilen tariflerden oluşan bir "Sağlıklı Yemek Kitabı" oluşturulur. Bu kitap hem öğrencilerin hem de ailelerin faydalanabileceği bir kaynak haline getirilir.

Sağlıklı Tabak Çizimi



Merhaba Arkadaşlar!
Aşağıdaki besin gruplarından seçeceğiniz yiyeceklerle
sağlıklı bir öğün için renkli bir tabak hazırlayalım.

Her besin grubundan bir ürünü ister boyayarak ister kes yapıştır
yaparak kendi tabağını hazırlayabilirsin.

