

Ders planı

2023-1-SK01-KA220-SCH-00015112



Başlık	Beslenme	
Blok adı	Sağlıklı beslenme	
Yaş kategorisi	Yaş kategorisi	Ders saati sayısı
13 – 15	135 dakika	3

Öğrenci merkezli eğitim hedefleri (içerik ve performans standartları)

İçerik standardı:

Beslenme,
gıda bileşenleri,
besin piramidi,
yeme alışkanlıkları.

Performans standardı:

sağlıklı bir yaşam tarzı ve sağlık korumasıyla ilgili bilgilere ulaşmak için,
sağlık veya sağlıklı bir yaşam tarzıyla ilgili bir projeyi planlamak ve yürütmek

Veda:

Biyoloji,
kimya,
matematik,
bilişim,
teknik,
fizik

Matematik:

hafıza oyunu kapsamında kalori hesaplaması,
kJ'den kcal'ye birimlerin dönüştürülmesi

Teknik/INF:

Canva ile çalışmak,

- Mikro:bit

Sanat, tasarım:

Canva

21. yüzyıl becerileri:

Eleştirel düşünme

problem çözme,

dijital okuryazarlık,

yaratıcılık

yenilik

Didaktik araçlar ve öğretim teknikleri:

İnternet erişimi olan bir bilgisayar (Canva, gıdaların enerji değerleri hakkında bilgi),

mikro:bitler,

hesap makinesi

Referanslar / Kaynaklar (videolar, metodolojiler):

<https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>

<https://www.growmarket.sk/a/ktere-ziviny-rastlinam-nejcastejsie-chybaju-a-jako-sa-tomu-da-predist>

Motivasyon aşaması:

Atıştırmalıklara sağlıklı bir alternatif olarak neler yiyebileceğimizi karşılaştıran bir video.

<https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>

Sağlıklı beslenmenin ne olduğu konusunda tartışmaya yol açacak görseller (sadece kalori değil, farklı besin değerleri)

Süre (dk): 1:01 (video) + 5 dakika (röportaj) + 35-40 dakika (hafıza oyunu oluşturma)

Amaç (öğrenci için): Aynı kalori miktarına rağmen tüm yiyeceklerin aynı besin değerine sahip olmadığını ve besin çeşitliliğinin sağlanması gerektiğini kavramak.

Giriş etkinliği – motivasyon: hafıza oyunu

Öğrenciler, Canva ile çalışarak bir kartta daha az uygun bir yiyecek ve kalori değerini, diğerinde ise benzer kalori değerine sahip sağlıklı bir alternatifi gösteren bir hafıza oyunu oluşturdular. İnternetteki tablolarda bilgi aradılar ve verileri bir hesap makinesi kullanarak dönüştürdüler.

Konuya giriş (anahtar kelimeler): kalori, besin değeri, besinler, enerji değeri, şekerler, yağlar, proteinler, mineraller, vitaminler

Etkileşimli soru-cevaplar (öğretmen, öğrenci):

KJ ve kcal nedir? Gıda ürünlerinin ambalajlarında bu sayıların yer aldığını fark ettiniz mi?

11-14 yaş arası bir kız çocuğu günde kaç kilokalori tüketmelidir (2390kcal, erkekler 2510kcal)?

Kaynak:

Etkinliğin amacının açıklanması: Öğrencilere besinlerin besin ve enerji değerlerine dikkat etmenin önemini kavratmak. İyi beslenme alışkanlıkları oluşturmak.

Beklentileri Belirleme: Konunun öğrenciler, özellikle de kızlar için ilgi çekici olmasını bekliyoruz.

Maruz kalma aşaması (keşif):

Süre (dk): 45 dakika

Amaç: Öğrenciler micro:bit'te yiyecekleri karşılaştırmaya odaklanan evet/hayır sınav soruları programlarlar.

Bilim Entegrasyonu (Anadal Ders): Biyoloji ve Kimya

Etkinlikler: Besinlerin besin değerlerine odaklanan bir micro:bit ile sınav oluşturur.

Bilişim entegrasyonu: micro:bit entegrasyonu

Aktiviteler:

Sınıfı gruplara ayıracağız. Gruplar halinde micro:bit'i bir sınav işlevi görecektir şekilde programlayacaklar. Böylece öğrenciler, yiyecekleri karşılaştırmaya odaklanan evet/hayır sorularını micro:bit'e girecekler. micro:bit, kaç öğrencinin doğru, kaç öğrencinin yanlış cevap verdiğini değerlendirecek. Ardından gruplar, sınav sorularını diğer gruplara sunacaklar.

Grup tartışması:

En yüksek yanlış cevap oranına sahip sorudan sonra, bunun neden böyle olduğunu, neden farklı düşündüklerini açıklayacağız. Son olarak, hangi yeni şeyleri öğrendiklerini, hangi değerlerin onları şaşırttığını, en çok neyi yanlış yaptıklarını değerlendirecekler...

Maruz kalma aşamasının gözden geçirilmesi ve değerlendirilmesi (öğrenci perspektifinden):

Öğrenciler için faydalı ve motive edici olacaktır. Deneyimsel bir öğrenme ve ekip çalışması biçimi olduğu için keyif aldılar, programlamaktan korkmadılar ve sağlıklı beslenme konusunda bilgi ve deneyimlerini paylaştılar. Bu yaştaki birçok kız çocuğu da vücut ölçüleriyle ilgili sorunlar yaşıyor ve uygunsuz diyetlere başvuruyor, bu yüzden bu

dersler onları doğru yöne yönlendirebilir.

Fiksasyon aşaması (sabitleme ve derinleştirme):

Süre (dk): 45 dakika

Amaç: Canva kullanarak besin ve enerji açısından dengeli ideal bir yemek planı (kahvaltı, ara öğün, öğle yemeği, ikindi ara öğünü ve akşam yemeği) oluşturun.

Aktiviteler:

Öğrenciler, Canva'da besin ve enerji açısından eksiksiz bir ideal yemek planı (kahvaltı, ara öğün, öğle yemeği, ikindi ara öğünü ve akşam yemeği) oluştururlar. İnternetteki besin verileriyle çalışırlar ve çalışmalarını 11-14 yaş arası bir kız çocuğunun günde 2.390 kcal, bir erkek çocuğunun ise 2.510 kcal tüketmesi gerektiği gerçeğine dayandırırılar. Birbirlerinin hazırladıkları öğünleri karşılaştırıp, bunlardan ortak bir portföy oluşturarak ilham alabilecekleri birkaç ideal menü oluşturabilirler.

Öğrenci değerlendirmesi:

Deneyimlerini paylaşırlar, edindikleri bilgi, beceri ve yetenekleri gerçek hayatta nasıl uygulayacaklarını bilirler; bu da ideal menü portföyünden anlaşılmaktadır. Öğrencilerin oluşturduğu örnek menüler ciltlenecek (portföy) ve öğrencilerin görüp ilham alabilecekleri görünür bir yere bırakılacaktır.

Ekler: <https://www.youtube.com/watch?v=6oQFWCDI4EM>





37,5g= 181kcal



247g=181kcal



150g=828kcal



207g=828kcal



100ml=45kcal



108ml=45kcal



100ml=42kcal



185ml=42kcal



41,5g=213kcal



365g=213kcal



150g=412kcal



256g=412kcal

