

T.C.

MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

# AİLE OKULU PROJESİ

*SAĞLIKLI  
BESLENME  
VE  
FİZİKSEL  
AKTİVİTE  
DERS  
PLANI*

## 1. BÖLÜM

KURSUN ADI	AİLE OKULU PROJESİ
TEMA ADI	Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite
SÜRE	2 Saat
HEDEF KİTLE	Yetişkin Eğitimi / Eğitici Eğitimi

## 2. BÖLÜM

### KAZANIMLAR

- Sağlığı geliştirme kavramını bilir.
- Çocuklarda yeterli ve dengeli beslenmenin önemini kavrar.
- Besin gruplarını sayabilir.
- Dengeli ve yeterli beslenmenin önemini açıklayabilir.
- Beslenme problemlerini açıklayabilir.
- Çocuklarda Beden Kitle İndeksi hesaplama ve değerlendirme yöntemini bilir.
- Fiziksel aktivitenin önemini açıklayabilir.
- Çocukların yaş gruplarına göre beslenme ve fiziksel aktivite gereksinimini hesaplamaya dair kaynaklara erişebilir.

### DEĞERLER VE BECERİLER

Aile Okulu Programına katılan bireylere sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konusunda farkındalık kazandırarak, çocuklarda sağlığın geliştirilmesine olumlu katkı sağlanması hedeflenmiştir.

**YÖNTEM VE  
TEKNİKLERİ**

Anlatım, soru-cevap, beyin fırtınası, inceleme, tartışma, eğitsel, video analizi, örnek müdahale programı

**KULLANILAN  
EĞİTİM  
TEKNOLOJİLERİ-  
ARAÇ,  
GEREÇLER VE  
KAYNAKÇA**

Akıllı Tahta, projeksiyon, ses sistemi, sunu, sahne

**3. BÖLÜM**

	Süre	İçerik	Etkinlikler
<b>ÖĞRETME- ÖĞRENME ETKİNLİKLERİ VE AKIŞ</b>	1. Saat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sağlığın geliştirilmesi kavramı</li> <li>• Çocuklarda sağlığı geliştirmede önemli unsurlar</li> <li>• Sağlık kültürü kavramı</li> <li>• Beslenme, yeterli beslenme ve dengeli beslenme kavramları nedir?</li> <li>• Besin ögeleri nelerdir?</li> <li>• Sağlıklı beslenme tabağı nasıl hazırlanır?</li> <li>• Yaş dönemlerine özgü çocuklarda beslenme önerileri</li> <li>• Beslenme problemleri</li> <li>• Besin etiketi okuma</li> <li>• Öğretmenlere ve Ebeveynlere öneriler</li> <li>• Davranış değiştirmeye yönelik müdahale örnekleri</li> </ul>	<p>Anlatım, Soru – Cevap, Anlatım, Beyin fırtınası, Tartışma Örnek müdahale analizi</p>
	2. Saat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fiziksel aktivite ve egzersiz kavramı</li> <li>• Düzenli fiziksel aktivitenin yararları</li> <li>• Yoğunluğuna göre fiziksel aktiviteler</li> <li>• Sağlık yararına göre fiziksel aktiviteler</li> <li>• Egzersizin aşamaları</li> <li>• Çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırmanın önemi</li> <li>• Örnek müdahale programı</li> </ul>	<p>Anlatım, Soru – Cevap, Anlatım, Beyin fırtınası, Tartışma Örnek müdahale analizi</p>

## 4. BÖLÜM

### ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

- Katılımcılara tartışma ortamı yaratarak temel bilgi birikimleri gözlenir.
- Anlatılan içeriklere geri dönüt almak için bireysel ya da grup etkinlikleri kapsamında çeşitli sorular sorulur.
- Etkinlikler esnasında bireylerin öğrendikleri bilgileri nasıl kullandıkları gözlemlenir.
- Video analizi bölümünde öğrenilen bilgileri nasıl kullandıkları gözlemlenir.
- Aile Okulu Programı kurs sınavındaki başarısı değerlendirilir.

Doç. Dr. Esmâ KABASAKAL

AİLE OKULU PROJESİ EĞİTİMCİSİ