



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİ İÇİN BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖĞRETMEN REHBERİ

Ankara 2019



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİ İÇİN
BESLENME VE FİZİKSEL AKTİVİTE
ÖĞRETMEN REHBERİ**

Ankara / 2019

ISBN : 978-975-590-739-0

Sağlık Bakanlığı Yayın No : 1159

Birinci Basım, 2019, Ankara

Baskı: Artı6 Medya Matbaa Ltd. Şti.

Özveren Sokak No:13/A Demirtepe-Kızılay / ANKARA

Tel: 0312 229 37 41

Bu yayın T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır. Her türlü yayın hakkı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeden kısmen dahi olsa alıntı yapılamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "T.C. Sağlık Bakanlığı, Okul Öncesi Öğretmenleri İçin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen Rehberi, Yayın No: 1159, Ankara 2019" şeklinde olmalıdır. Ücretsizdir. Para ile satılamaz.

Yayına Hazırlayanlar

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Dyt. H. Berna KARAKAŞ

Yayın Komisyonu

Uzm. Dr. Hasan IRMAK

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Dr. Kanuni KEKLİK

Uzm. Dr. Fehminaz TEMEL



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĞLIĞI
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Okul Öncesi Öğretmenleri İçin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen Rehberi

Katkı Veren Kişiler
(Soyadına göre alfabetik sıra ile)

Sibel AÇIKGÖZ (Öğr.)

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Anaokulu

Merve DEMİR (Sosyal Çalışmacı)

T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü Koruyucu ve Önleyici Hizmetler Daire Başkanlığı

Güneş DÜŞÜNEKLİ (Bilgisayar İşletmeni)

T.C. Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü Koruyucu ve Önleyici Hizmetler Daire Başkanlığı

Neval EFEOĞLU (Öğr.)

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Anaokulu

Saliha GÜRDAL ARDIÇ (Öğr.)

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

Dilara KARA (Uzm. Fzt.)

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Suna ÖZDEN (İletişim Uzm.)

T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlığın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü Sağlık İletişimi Dairesi Başkanlığı

Teşekkür

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fak. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları ABD Başkanı Prof. Dr. Elif N. ÖZMERT'e, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fak. Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Eda KÖKSAL'a, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Fak. Çocuk Gelişimi Bölümü Dr. Öğr. Üyesi Alev ÜSTÜNDAĞ'a, T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü Programlar ve Öğretim Materyalleri Daire Başkanlığı'ndan Şb. Md. Filiz TÜRKMENOĞLU ve Öğr. Melike VELİOĞLU'na, Erken Çocukluk Eğitimi Daire Başkanlığı'ndan Uzm. Yrd. Gamze YİĞİT ve Öğr. Meltem DEMİR'e katkıları için, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Anaokulu Sorumlusu Dyt. Özlem ÜRPEK ÇİFCİ'ye ve anaokulunda öğrenim gören çocuklarımız ile ailelerine vermiş oldukları onam ve destek için teşekkür ederiz.

İÇİNDEKİLER

Sunuş	vii
Bölüm 1. Okul Öncesi Çocuklarda Beslenme	1
1.1. Neden Beslenmeliyiz?	2
1.2. Besinleri Tanıyalım	2
1.3. Süt ve Süt Ürünleri	3
1.4. Et ve Et Ürünleri-Yumurta-Kurubaklagiller-Yağlı Tohumlar	4
1.5. Sebze ve Meyveler	4
1.6. Ekmek ve Tahıllar	5
1.7. Sağlıklı Öğün Planlamayı Öğreniyoruz	6
1.8. Su Hayat Kaynağıdır	8
1.9. Besinler Nereden Geliyor?	8
1.10. Besin Hijyeni.....	8
1.11. Beş Duyumuz ve Besinler	9
1.12. Sağlıklı Büyüyorum	9
Bölüm 2. Okul Öncesi Çocuklarda Fiziksel Aktivite.....	11
2.1. Neden Hareket Etmeye İhtiyaç Duyarız?	12
2.2. Fiziksel Aktivite Tipleri.....	13
2.3. Egzersiz Örnekleri.....	16
2.3.1. Kanguru Sıçrayışı	16
2.3.2. Mıknatıs	16
2.3.3. Kırkayak	17
2.3.4. Köprü	17
2.3.5. Ayıcık Yürüyüşü	18
2.3.6. Attım, Tuttum	18
2.3.7. Uzak Gemisi Kalkıyor	19
2.3.8. Top Gezdirme	19
2.3.9. Tay Sıçraması	20
2.3.10. Kızılderili Köyüne Hoş Geldin.....	20
2.3.11. Komşu Köye Ziyaret	21
2.3.12. Dino Yumurta Transferi	21
2.3.13. Cambaz	22
2.3.14. Balonu Dengede Tutma	22

2.3.15. Yıldız Yakalama.....	23
2.3.16. Ayağı Karna Çekme.....	23
2.3.17. Takla Atma.....	24
Bölüm 3. Okul Öncesinde Etkinlik Planlarken Dikkat Edilmesi Gerekenler	25
3.1.Okul Programında Uyarlamalar	28
Bölüm 4. Okul Öncesi Çocuklar İçin Etkinlikler.....	31
4.1.Süt Şişeleri	33
4.2.Süt ve Ayran	35
4.3.Süt, Peynir Olmuş	37
4.4.Türlü Yemeği.....	40
4.5.Meyveler Nereelerde Yetiştiriyor?.....	42
4.6.Meyveler, Kabukları ve Tatları.....	44
4.7.Meyve-Sebzeleri Buluyoruz.....	46
4.8.Rengârenk Meyveler ve Sebzeler.....	48
4.9.Meyveli Yoğurdumu Yapıyorum	50
4.10.Fırını Gezerim, Ekmek Yaparım	52
4.11.Ekmeğin Oluşumu.....	54
4.12.Nohut, Fasulye, Yeşil Mercimek	56
4.13.Tahıl Orkestrası	58
4.14.Öğünlerimi Atlamıyorum	60
4.15.Neden Beslenmeliyiz?.....	62
4.16.Kurdelelerle Dans.....	64
4.17.Beslenme Kitabım	66
4.18.Farklı Tatlar	68
4.19.Çiftlikteki Besinler	70
4.20.Sağlıklı Besinler	71
4.21.Ayak İzinde Ne Var?.....	73
4.22.Vücudum Su İster.....	76
4.23.Kahvaltı Masasını Hazırlıyoruz	78
4.24.Diş Sağlığı.....	80
4.25.Diş Dostu Besinler	82
4.26.Spor Yapalım	84
EK. Resimli Etkinlik Kartları	87
Resimli Etkinlik Kartları ile İlgili Açıklama.....	88

ŞEKİL ve TABLOLAR DİZİNİ

Şekil 1. Sağlıklı yemek tabağı	7
Tablo 1. Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Sırasında Yararlanabileceği Materyaller	13
Tablo 2. Öğretmenlere Okul Öncesinde Fiziksel Aktivite ile İlgili Öneriler	15
Tablo 3. Besin Tüketiminde Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Hususlar	89

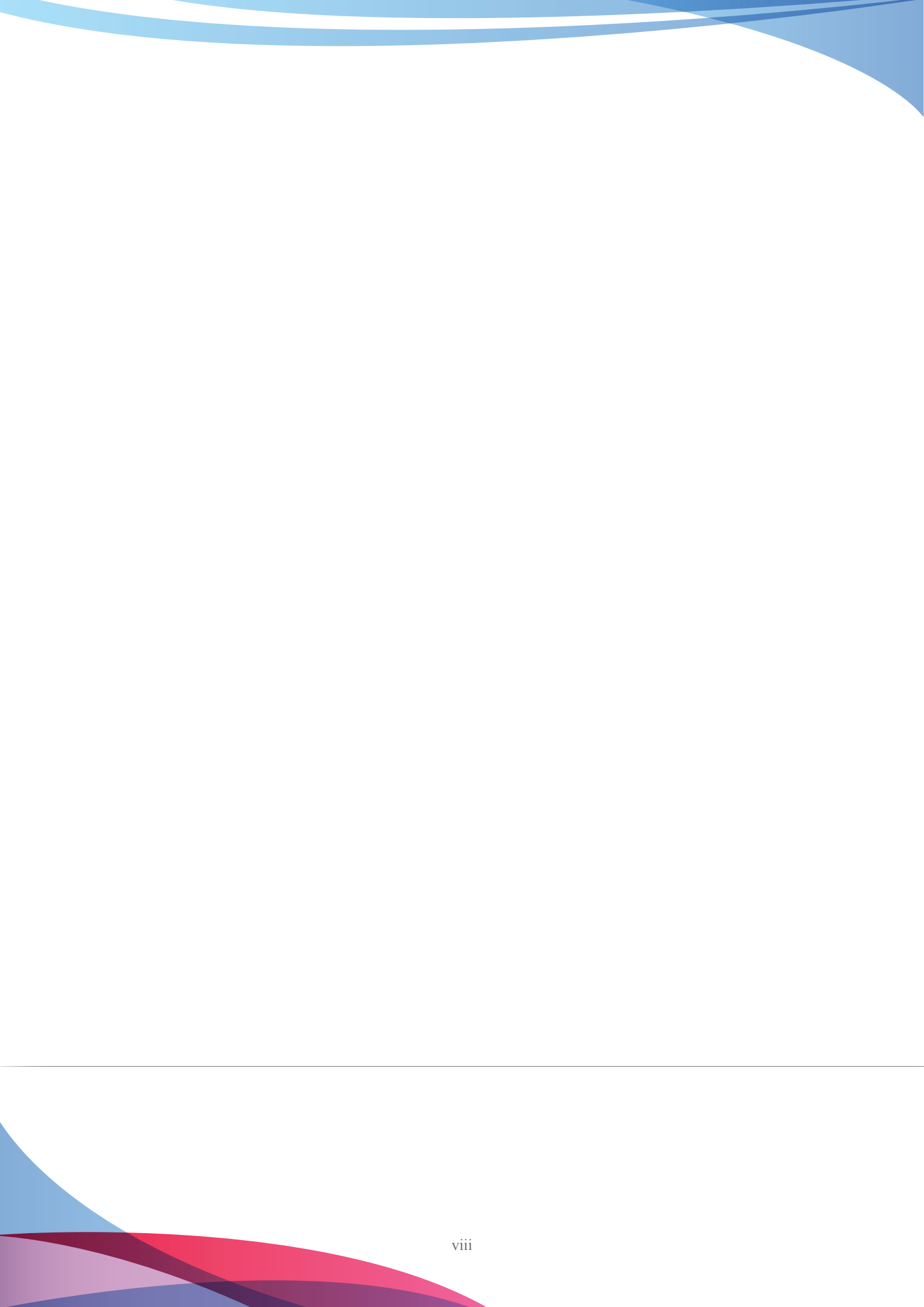
SUNUŞ

Günümüzde teknolojinin hızla ilerlemesi ile ortaya çıkan yenilikler insanlığın hizmetine sunulmakta ve insanlar her geçen gün değişen bir yaşam tarzı sürdürmektedirler. Günlük hayatımızda pek çok iş teknolojik olanaklarla gerçekleştirilmekte, çok kısa mesafelere arabayla gidilmekte, alışverişler internet üzerinden ya da uygulamalar aracılığı ile yapılabilmekte, dolayısıyla insanlar daha az hareket etmektedir. Gelişen teknoloji aynı zamanda insanların beslenme alışkanlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Beslenme tarzındaki değişiklikler ve fiziksel hareket azlığı gibi olumsuz durumlar bir araya geldiğinde obezite (şişmanlık) riski artmaktadır. Yapılan araştırmalar, dünyada olduğu gibi ülkemizde de fazla kilolu ve obez bireylerin görülme sıklığının giderek arttığını, özellikle çocuklarımızı ve gençlerimizi etkisi altına almaya başladığını göstermektedir. Obezite ile mücadele çalışmaları uzun soluklu çalışmalar olup sağlık, eğitim, ulaşım, pazarlama, iletişim, şehirleşme, gıda, spor gibi birçok alanı doğrudan ilgilendiren geniş kapsamlı çalışmalardır. Bu alandaki başarı sektörler arası bir yaklaşımla oluşturulan programların titizlikle, sabırla ve süreklilik ilkeleri doğrultusunda uygulanması sonucunda elde edilecektir.

Sağlık politikalarımızın ana hedefi sağlıklı bireylerden oluşan sağlıklı bir topluma ulaşmaktır. Sağlıklı bir topluma ulaşmada geleceğimizin teminatı çocuklarımız için üreteceğimiz politika, program ve uygulamalar çok büyük öneme sahiptir. *Okul Öncesi Öğretmenleri İçin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen Rehberi* ile amaçlanan, yaşam boyu sürecek davranış temellerinin atılmaya başlandığı okul öncesi yaşlardaki çocuklarımıza özveriyle yaklaşan öğretmenlerimize, özellikle beslenme ve fiziksel aktivite konularında güvenilir bir kaynak sunabilmektir.

Okul Öncesi Öğretmenleri İçin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen Rehberi'nin ortaya çıkması ve geliştirilmesinde titizlikle çalışan akademisyenlerimize, öğretmenlerimize, Millî Eğitim Bakanlığı, Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü ve Genel Müdürlüğümüz çalışanlarına teşekkür ederiz.

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü





Bölüm 1

Okul Öncesi

Çocuklarda

Beslenme

Yazarlar

Prof. Dr. Nurcan YABANCI AYHAN

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Doç. Dr. Aydan ERCAN

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dyt. H.Berna KARAKAŞ

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

Dyt. Meral ÇARKCI

T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

Bu bölümde, 3-6 yaş arasındaki çocuklar için neden beslenmemiz gerektiği, besin grupları, beslenmenin önemi, sağlıklı öğün planlama, su tüketimi, besin hijyeni ve sağlıklı büyüme konuları ile ilgili genel bilgiler yer almaktadır. Okul öncesi öğretmenleri için yeterli ve dengeli beslenme konusunda farkındalık oluşturulmaya çalışılmış, okul öncesi çocukların sağlıklı beslenebilmeleri için kısa ve öz bilgiler verilmiştir. Bu bilgiler ile okul öncesi öğretmenleri, çocuklara beslenmeyi tanımlayacak, büyümek, sağlıklı olmak, oyun oynamak ve hastalanmamak için beslenmemiz gerektiğini öğretecekler. Sağlıklı beslenebilmek için hangi besinleri tüketmemiz gerektiği, besinleri tanımak, sınıflamak, sağlıklı öğün planlamak, bitkisel ve hayvansal kaynaklı besinler, suyun yaşam için önemi, hastalıklardan korunmak için besinleri güvenli bir şekilde tüketmek gibi konuların önemini anlatacaklardır.

Yeterli ve dengeli beslenme ile uygun fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamın temeli olduğu unutulmamalıdır.

1.1. Neden Beslenmeliyiz?

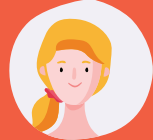
Beslenme Nedir?

Beslenme: Yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretkenliğin sağlanması için besinlerin (gıdaların) tüketilerek vücutta kullanılmasıdır. Sağlığın temeli olan ve **sağlıklı beslenme**, **optimal beslenme** olarak da tanımlanan **yeterli ve dengeli beslenme** ise bireyin yaşı, cinsiyeti ve içinde bulunduğu fizyolojik duruma göre gereksinimi olan bütün besin öğelerini yeter miktarda sağlayabilmesidir.

Besinler vücudun çalışması için gerekli olan besin öğelerini sağlamaktadır. Bireylerin besin seçimi; gelenekler, ekonomik, kültürel ve çevresel etmenler ile yaş, cinsiyet, genetik ve yaşam biçimi gibi birçok etmenle yakından ilişkilidir. Sağlıklı beslenme için çeşitli besinler tüketerek tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli alınması gerekir.

Sloganımız;

*“Yeterli ve Dengeli Besleniyorum,
Sağlıklı Büyüyorum”*



1.2. Besinleri Tanıyalım

Besin, yaşam için gerekli olan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin, mineral ve su gibi besin öğelerini içeren, yenilebilir ve içilebilir bitki ve hayvan dokularıdır. Yediğimiz ve içtiğimiz her şey et, yumurta, kuru fasulye, fındık, peynir, süt, makarna, ekmek, elma, kıvırcık, muz, portakal birer besindir.

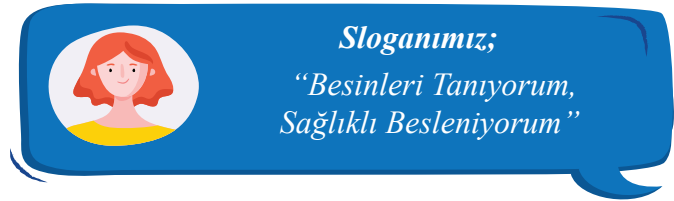
Karbonhidratlar, vücut için kolay ve hızlı enerji kaynağıdır, kan şekerini düzenler. Proteinler, büyüme, gelişme ve hücrelerin yenilenmesi için gereklidir. Yağlar vücuda enerji sağlarken A, D,

E, K gibi vitaminlerin emilimini kolaylaştırır. Vitamin ve mineraller ise karbonhidrat, protein ve yağların kullanımı için elzemdir. Enerji metabolizmasında, kan yapımında, kemik metabolizmasında, vücudun hastalıklara karşı savunmasında görev alırlar. Kısaca vitamin ve mineraller, sağlıklı büyüme, gelişme ve yaşamın devamı için çok önemli besin öğeleridir.

Her besin, içerdiği besin öğeleri açısından farklılık gösterse de bazı besinler içerik açısından birbirine benzer ve bu nedenle birbirlerinin yerine geçebilir. Örneğin süt, yoğurt, ayran gibi besinler kalsiyum, protein ve B₂ vitamini (riboflavin) yönünden zengindir. Süt içmeyen biri yoğurt yiyebilir. Yoğurt yemeyip ayran içebilir ya da bunların yerine peynir tüketebilir. Bu nedenle besinler başlıca beş başlık halinde sınıflandırılabilir. Bu, beslenmenin temelini oluşturur.

1. Süt ve süt ürünleri
2. Et ve et ürünleri, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumlar
3. Meyveler
4. Sebzeler
5. Ekmek ve tahıllar.

Her gün hatta her ana öğünde bu beş besin grubundan tüketmemiz gerekir.



1.3. Süt ve Süt Ürünleri

Süt ve süt ürünleri grubunda yer alan besinler süt, yoğurt, ayran, peynir, kefir, süt tozu, dondurma, sütlü tatlılardır.

Süt grubu besinler protein, kalsiyum, fosfor, A, D, E, K vitaminleri ile B₁ (tiamin), B₂, B₆ ve B₁₂ vitaminleri yönünden zengindir. Süt, önemli bir kaliteli protein kaynağıdır.

Süt grubu besinlerde bulunan kalsiyum diğer besin kaynaklarına göre vücut tarafından daha iyi kullanılır. Kalsiyum kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücrenin çalışmasında önemli rol oynar. Küçük yaşlardan itibaren süt grubu besinleri tüketme alışkanlığı kazanan bireylerde, tüketmeyen bireylere göre ileri yaşlarda görülen kemik kırık oranları çok daha düşüktür.

Süt ve süt ürünlerinin içerdiği kaliteli protein her yaş grubunda vücudun çalışması, çocukluk döneminde büyüme ve gelişme, yetişkinlikte ise doku onarımının sağlanması için gereklidir.

Bu grupta yer alan besinlerde bulunan B vitaminleri, başta kırmızı kan hücreleri ile sinir hücreleri olmak üzere tüm vücutta önemli işlevlere sahiptir.

Tüm yaş gruplarında, özellikle çocukluk dönemi ve adolesan döneminde süt ve süt ürünleri her gün tüketilmelidir.



1.4. Et ve Et Ürünleri-Yumurta-Kurubaklagiller-Yağlı Tohumlar

Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek gibi besinler ile ceviz, fındık, fıstık, badem gibi yağlı tohumlar yer alır.

Bu gruptaki besinler iyi kalitede protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile A, B₁, B₆, B₁₂ vitaminleri açısından zengindir. Bu besinler genel olarak büyüme ve gelişme, hücre yenilenmesi, doku onarımı için önemlidir. Aynı zamanda görme işlevi, kan yapımı, sinir ve sindirim sistemlerinde, deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç kazanmada önemli rol oynayan besinlerdir.

Kurubaklagiller ve yağlı tohumlar posa (lif) yönünden de zengin besinlerdir. Posa, bitkilerin sindirilmeyen kısımlarıdır. Posa, bağırsakların düzenli çalışmasını sağlarken kan şekerini düzenler. Kanda istenmeyen zararlı kolesterolü düşürür, bağırsak hareketlerini artırarak, kabızlığı önler.

Balık içerdiği omega 3 yağ asitleri sayesinde kalp sağlığını olumlu yönde etkiler. Çocuklarda beyin gelişimi ve öğrenme üzerine olumlu etkileri vardır.

Etler, iyi kalitede protein kaynağıdır. Özellikle bebeklik ve çocukluk gibi protein gereksiniminin arttığı dönemlerde günlük beslenmede et ve et ürünlerinin mutlaka yer alması gerekmektedir.

Yumurta protein kalitesi en yüksek besindir. Anne sütü kalitesinde protein içerir. Bu nedenle çocuklar her gün bir yumurta yemelidir.

Yağlı tohumların yağ içeriği bu grupta yer alan diğer besinlerden daha fazladır. Bu nedenle tüketimine dikkat edilmelidir. Yağ içeriği yüksek olan yağlı tohumlar, aynı zamanda E vitamini için de önemli bir kaynaktır.

Sloganlarımız;

*“Yiyelim Et, Tavuk, Balık, Yumurta
Kalmasın Tabakta”*

*“Kuru Fasulye, Nohut, Mercimek
Onları Yemek Gerek”*

“Fındık, Fıstık, Badem, Ceviz Yemeliyiz”



1.5. Sebze ve Meyveler

Bitkilerin her türlü yenebilen kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Sebze ve meyveler genel olarak vitamin, mineral ve posa bakımından zengindir. Bizleri hastalıklara karşı korurlar. Örneğin sebze ve meyvelerde bulunan C vitamini vücudu hastalıklara karşı korur. A vitamini hücre yenilenmesinde, doku onarımında, deri ve göz sağlığında etkilidir.

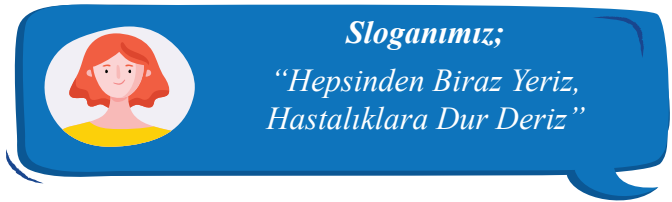
Sağlıklı beslenmede çeşitli renk ve türlerde, **mevsiminde yetişen** sebze ve meyveler tüketilmelidir. Her sebze ve meyvenin besin ögesi içeriği birbirinden farklı olduğu için çeşitlilik, tüketilen miktar kadar önemlidir. Örneğin genellikle portakal, mandalina gibi turuncgiller grubu ve çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi üzüme benzer meyveler ve diğer üzümler C vitamini ile çeşitli antioksidanlar açısından zengin iken elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyum açısından zengindir.

Bir gün boyunca havuç, patates gibi koyu sarı renkli; ıspanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli gibi koyu yeşil yapraklı; patates, bezelye gibi nişastalı; domates, soğan, taze fasulye gibi diğer sebzeler de dengeli olarak tüketilmelidir.

Birçok vitamin ve mineral, sebze ve meyvelerin özellikle dış yapraklarında, kabuğunda veya kabuğun hemen altındaki kısımlarında bulunur, iç kısımlarında yoğunlukları daha azdır. Bu nedenle kabuklu yenilebilen meyveleri iyice yıkadıktan sonra soymadan tüketmeli, soyulması gerekiyorsa mümkün olduğunca ince soyulmalıdır.

Sağlıklı beslenme için sebze ve meyve tüketimi artırılmalıdır. Her öğünde, sebze ve meyve çeşitliliğini sağlamak için farklı renk ve türdeki sebze ve meyveler taze olarak tüketilmelidir.

Sebze ve meyve suları yerine posa açısından zengin olan sebze ve meyvenin kendisi tüketilmelidir. Meyve suyu tüketilecekse hazır sebze ve meyve suları yerine hijyenik koşullarda, taze sıkılmış olanları yeterli miktarda tercih edilmelidir.



1.6. Ekmek ve Tahıllar

Buğday, pirinç, çavdar, yulaf, mısır gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, ekmek, bulgur, makarna, erişte, kuskus ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır. Ülkemizde, tahıllar beslenmede önemli yer tutar.

Tahıllardan çıkartılan nişasta, saf karbonhidrat kaynağı olup vitaminler, mineraller ve protein açısından fakirdir. Beyaz undan yapılan makarna, şehriye ve eriştenin vitamin mineral değerleri düşüktür. En fazla tüketilen tahıl ürünü ekmektir. Ekmek tüketirken tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir. Bu tür ekmeklerin besleyici ve sağlığı koruyucu değeri beyaz undan yapılan ekmekten daha fazladır. Bulgur buğdaydan yapılır ve besin değeri pirince göre yüksektir. Bu nedenle pirinç yerine bulgur tercih edilmesi önerilir.

Vücudun temel enerji kaynağı olan tahıllar ve tahıl ürünleri; protein, posa, vitamin ve mineraller açısından da zengindir. Saflaştırılmış beyaz ekmek, beyaz pirinç ve beyaz undan yapılan börek, makarna vb. besinlerin saflaştırma dereceleri arttıkça protein, posa, vitamin ve mineral içerikleri azalır. Bu nedenle sağlıklı beslenmede tam tahıllı besinlerin tercih edilmesi gerekir.

Ekmek ve diğer tahıllardan hazırlanan besinler önerilen miktarlarda tüketilmelidir. Özellikle beyaz undan hazırlanan pastane ürünlerinin önerilenden fazla tüketimi, obezite, diyabet gibi hastalıklara neden olabilir.

Tam tahıl ürünleri her gün, mümkün ise her öğün tüketilmelidir. Protein ve vitamin içeriğini artırmak için diğer besinlerle (kurubaklagiller, süt ve süt ürünleri) birlikte tüketilmelidir. Örneğin yeşil mercimekli bulgur pilavı, nohutlu pirinç pilavı, peynirli çavdar ekmeği sandviçi vb.



1.7. Sağlıklı Öğün Planlamayı Öğreniyoruz

Sağlıklı beslenmede sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemeği olmak üzere üç ana öğün çok önemlidir. Ana öğünler arasında tüketilen besinler ara öğündür. Beslenmede üç ana, üç ara öğün (kuşluk, ikindi, gece) vücut ağırlığımızın kontrolünde, kan şekerinin düzenlenmesinde önemlidir.

Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünüdür. Hem çocuklar, hem yetişkinler, hem yaşlılar mutlaka sabah kahvaltısı ile güne başlamalı, sabah kahvaltı yapmadan evden çıkmamalıdır. Özellikle öğrenme açısından çocukların evde kahvaltı yaparak okula gitmeleri önerilir. Evde kahvaltı yapan çocukların, kahvaltı yapmayanlara göre okul başarıları daha yüksektir. Ev dışında simit, poğaç ve çay ile geçiştirilen kahvaltılar besin içerikleri sağlıklı olmayıp, genellikle karbonhidrat ağırlıklıdır. Bu nedenle özellikle sabah kahvaltısında tüm besin gruplarından almaya dikkat etmemiz gerekir. Örneğin peynir (süt grubu), haşlanmış yumurta (et grubu), taze sıkılmış portakal suyu (meyve grubu), yeşillik (sebze grubu), tam tahıllı ekmek (ekmek ve tahıl grubu).

Sağlıklı Öğün Nasıl Planlanır?

Günümüzde sağlıklı beslenmenin öneminin artması ile pratik bir yaklaşım olarak sağlıklı tabak modeli önerilmektedir. Ülkemizde de Sağlık Bakanlığı tarafından geliştirilmiş olan sağlıklı yemek tabağında besin çeşitliliğinin sağlanması amacıyla tüm besin grupları yer almaktadır. Sağlıklı yemek tabağının uygulamadaki karşılığı ise her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir. Saatin işleyiş yönünde sırasıyla; süt ve süt ürünleri (yoğurt, ayran, peynir vb.); et ve et ürünleri, tavuk, balık, yumurta ve kurubaklagiller (mercimek, kuru fasulye, nohut vb.) ile yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vb.); meyveler, sebzeler, ekmek ve tahıllar (bulgur, pirinç, makarna vb.) görülmektedir.

Besin gruplarında yer alan besinlerden sağlıklı seçim yapılabilmesi için bireyin sağlık ve hastalık durumu, yaş ve cinsiyeti, fiziksel aktivite durumu ve fizyolojik (gebelik, emzicilik vb.) özellikleri doğrultusunda besinlerin; renk çeşitliliğine, yapısal özelliğine, posa, yağ, tuz ve eklenmiş şeker içeriğine dikkat edilmelidir.

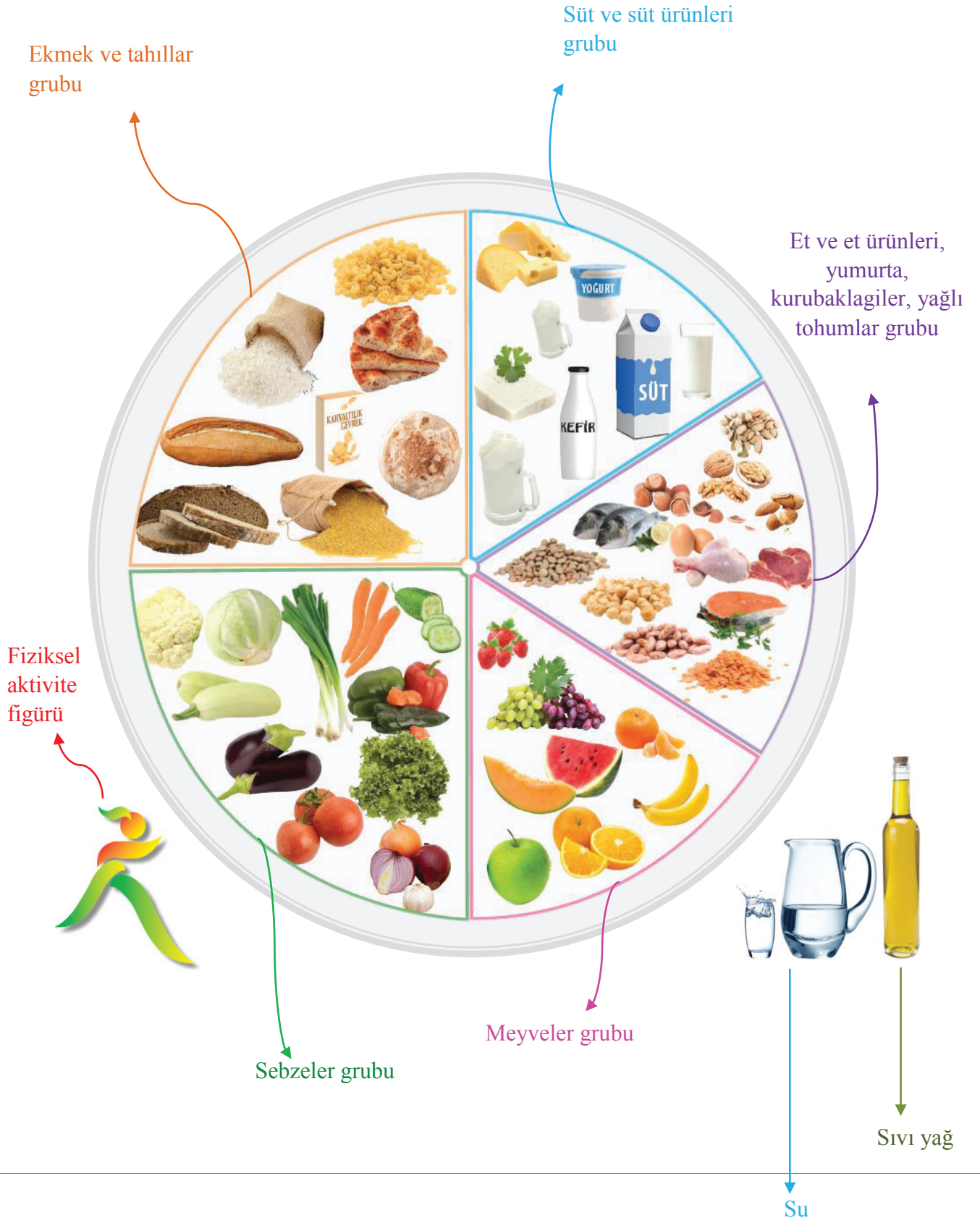
Sağlığın korunmasında yeterli ve dengeli beslenmeye ek olarak düzenli fiziksel aktivite yapılması, yeterli sıvı alınması, doğru yağ kullanılmasıyla önemini vurgulamak adına tabağın yanında:

- Günlük yeterli sıvı alımı için en önemli sıvı kaynağı olan “su”,
- Günlük beslenmede tüketimi önerilen yağlar arasında önemli bir yeri olan “sıvı yağ”,
- Aktif yaşamı ve düzenli fiziksel aktiviteyi simgeleyen “fiziksel aktivite figürü” yer almaktadır.

Sloganlarımız;

“Kahvaltı Yapıyorum Güne Güzel Başlıyorum”
“Öğün Atlamıyorum Sağlıklı Besleniyorum”
“Yemeğime Dikkat Ediyorum Sağlıklı Büyüyorum”
“Sağlıklı Büyüyorum Mutlu Yaşıyorum”
“Hayat Kaynağım Sağlıklı Tabağım”



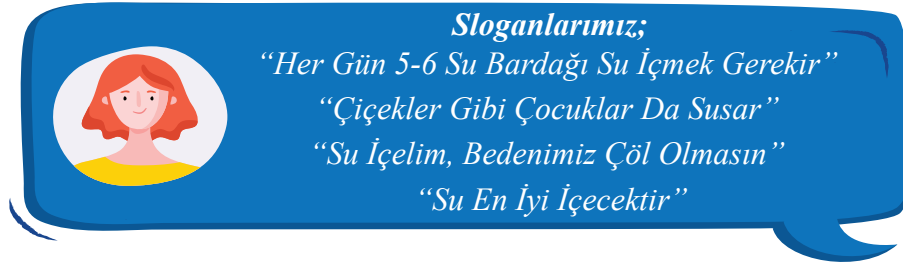


Şekil 1. Sağlıklı yemek tabağı

1.8. Su Hayat Kaynağıdır

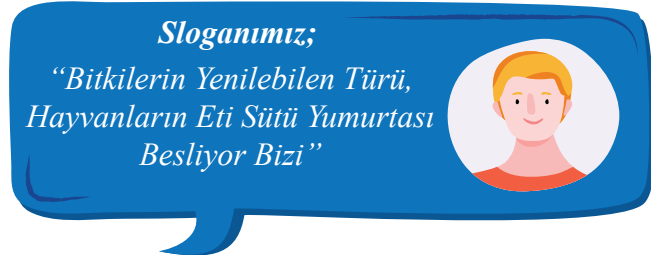
Su, yaşam için en gerekli olan sıvıdır. Besinlerin sindirimi, besin öğelerinin dokulara taşınması, bunların hücrelerde kullanılmasından sonra oluşan zararlı maddelerin atılması ve vücut ısısının düzenlenmesi için su gereklidir. Organizmada yeterli miktarda sıvı bulunması yaşam için elzemdir.

Çocukların günlük sıvı gereksinimi ortalama olarak 1.0-1.5 litre (5-7 su bardağı) kadardır. Sıvı gereksinimi, içilen su ile yiyecek ve içeceklerdeki sudan karşılanır. En iyi sıvı kaynağı sudur. Gazlı içecekler, şekerli içecekler ve hazır meyve suları yerine taze sıkılmış meyve suyu, ayran, kefir, süt tercih edilmelidir. Gazlı içecekler protein, vitamin, mineral içermez. Diş çürüklerine neden olur, kemik sağlığını olumsuz yönde etkiler.



1.9. Besinler Nereden Geliyor?

Bitkilerden elde edilen besinlere bitkisel, hayvanlardan elde edilen besinlere hayvansal besinler denir. Örneğin elma, ıspanak, buğday unu, fındık, ceviz, kuru fasulye, nohut bitkisel; süt, yoğurt, et, balık, tavuk hayvansal kaynaklı besinlerdir. Hayvansal kaynaklı besinler daha çok iyi kalite protein, demir, doymuş yağ, B₁₂ vitamini içerir. Bitkisel kaynaklı besinler düşük kalite protein içerir ve posa yönünden zengindir. Besinlerdeki proteinin vücutta kullanılabilirliğinin yüksek olması iyi kalite protein, vücutta kullanılabilirliğinin az olması da düşük kalite protein olarak tanımlanabilir. Buradan yola çıkarak, hayvansal kaynaklı besinlerdeki proteinin, bitkisel kaynaklı besinlerdeki proteine göre daha yararlı olduğu söylenebilir. Yani etteki protein, kuru fasulyedeki proteine göre daha yararlıdır. Özellikle okul öncesi, çocuk ve ergenlik dönemlerinde hayvansal kaynaklı protein tüketimi artırılmalıdır.



1.10. Besin Hijyeni

Besin hijyeni, insan sağlığı açısından, besinlerin insan sağlığına herhangi bir zarar vermemesi için, üretimden tüketime yapılması ve önerilmesi gereken tüm işlemlerdir.

Besinlerin yemek haline dönüşmesi ile ilgili çiftlikten sofraya her aşamada ve çalışma alanlarında hijyenin sağlanması önemlidir. Korunmak ancak besin zehirlenmelerinde rol oynayan ajanları, besinler içinde gelişme ve toksin yapabilmelerinde etkili olan çevresel faktörleri iyi bilmek ve koruyucu tedbirleri bilinçli şekilde uygulamakla mümkündür.

Mikroplar çeşitli hastalıklara neden olur. Grip, ishal, dizanteri bu hastalıklar arasındadır. Bu nedenle bazı hijyen kurallarına dikkat etmemiz gerekir. Örneğin yemeklerden önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan sonra ellerimizi iyice bol su ve sabunla yıkamalı, daha sonra iyice kurulamalıyız.

Açıktaki satılan paketlenmemiş besinlere birçok kişi eliyle dokunduğu için bu besinlerde mikrop sayısı fazladır. Pazarda, markette satılan sebze meyveler için de aynı durum söz konusudur. Bu nedenle iyice paketlenmemiş, açıktaki satılan besinler alınmamalıdır. Pazar ve marketten alınan sebze ve meyveler çok iyi yıkandıktan sonra tüketilmelidir. Alışverişte yaparken ambalajı açık, delik veya yırtık olmayan, sağlam, zedelenmemiş, bozulmamış/çürümemiş besinler satın alınmalıdır. Besinleri satın alırken son kullanma tarihine ve içeriğine dikkat edilmelidir. Besinleri saklama, hazırlama ve servis sırasında kullanılan araç ve gereçler temiz olmalı, pişirilmiş ve çiğ gıdalar ayrı ayrı saklanmalıdır.

Sloganlarımız;
“Ellerini Yıkama Hasta Olma”
“Besinlerini Mikroplarla Paylaşma”
“Elimi Yıkamadan Sofraya Oturmam”
“Ellerimi Yemekten Önce ve Sonra, Meyve ve Sebzeleri Yemeden Önce Yıkıyorum”
“Ellerim Temiz Besinlerim Temiz ve Leziz”



1.11. Beş Duyumuz ve Besinler

Besinlerin burnumuz ile kokusunu alır, gözümüz ile rengini, şeklini görür, derimiz ile yapısını anlar, dilimiz ile tadını alırız. Yemek yaparken veya yerken çıkan sesi de kulağımız ile duyarız. Elma ekşi de olur, tatlı da veya tam olgunlaşmamış elmanın buruk bir tadı vardır. Örnekler artırılabilir. Gözümüz kapalıyken elimize verilen bir besini kokusu, şekli, yapısıyla tanıyabiliriz.

Sloganımız;
“Besinlerin Tadına Duyularıyla Varıyorum.”



1.12. Sağlıklı Büyüyorum

Boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının yetersiz olması zayıflık, fazla olması da şişmanlıktır. Boy uzunluğuna göre vücut ağırlığı normal ise bu durum yeterli ve dengeli beslenmenin, sağlıklı olmanın ve büyüme ve gelişmenin en iyi göstergesidir.

Çocuklarda altı ayda bir vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülüp, referans değerlerle karşılaştırılmalıdır. Şişmanlık ve zayıflık birçok hastalığa neden olur. Örneğin şişmanlık, şeker hastalığı, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ile ilişkili iken, ağırlık kaybı ile bu hastalıkların görülme sıklığı da düşer. Önerilenden fazla yemek yemek, şeker, şekerli besinler, şekerli içecekler, abur cuburları fazla tüketmek ve spor yapmamak şişmanlığın en önemli nedenleridir. Kısaca, alınan enerji harcanandan fazla ise şişmanlık ortaya çıkar. Zayıflık ise, tersidir. Alınan enerji harcanan enerjiden azdır. Yetersiz beslenme kansızlık ve çabuk yorulmaya neden olur.

Yetersiz beslenildiğinde vücudun mikroplara ve hastalıklara karşı savunma sisteminin çalışması da zayıflayacağından hastalıklara yakalanma daha kolay olur, hastalıklar sık tekrarlar ve daha uzun sürer, iyileşme gecikir. Yetersiz ve dengesiz beslenme çocukların okul başarılarını da olumsuz etkilemektedir. Şişmanlık ve zayıflık mutlaka tedavi edilmelidir.

Olması gereken, alınan ile harcanan enerjini eşit olmasıdır. Bu durumda vücut ağırlığı ve boy uzunluğu uyumludur. Bu, yeterli ve dengeli beslenmenin en iyi ve en basit göstergesidir.

Sloganlarımız;

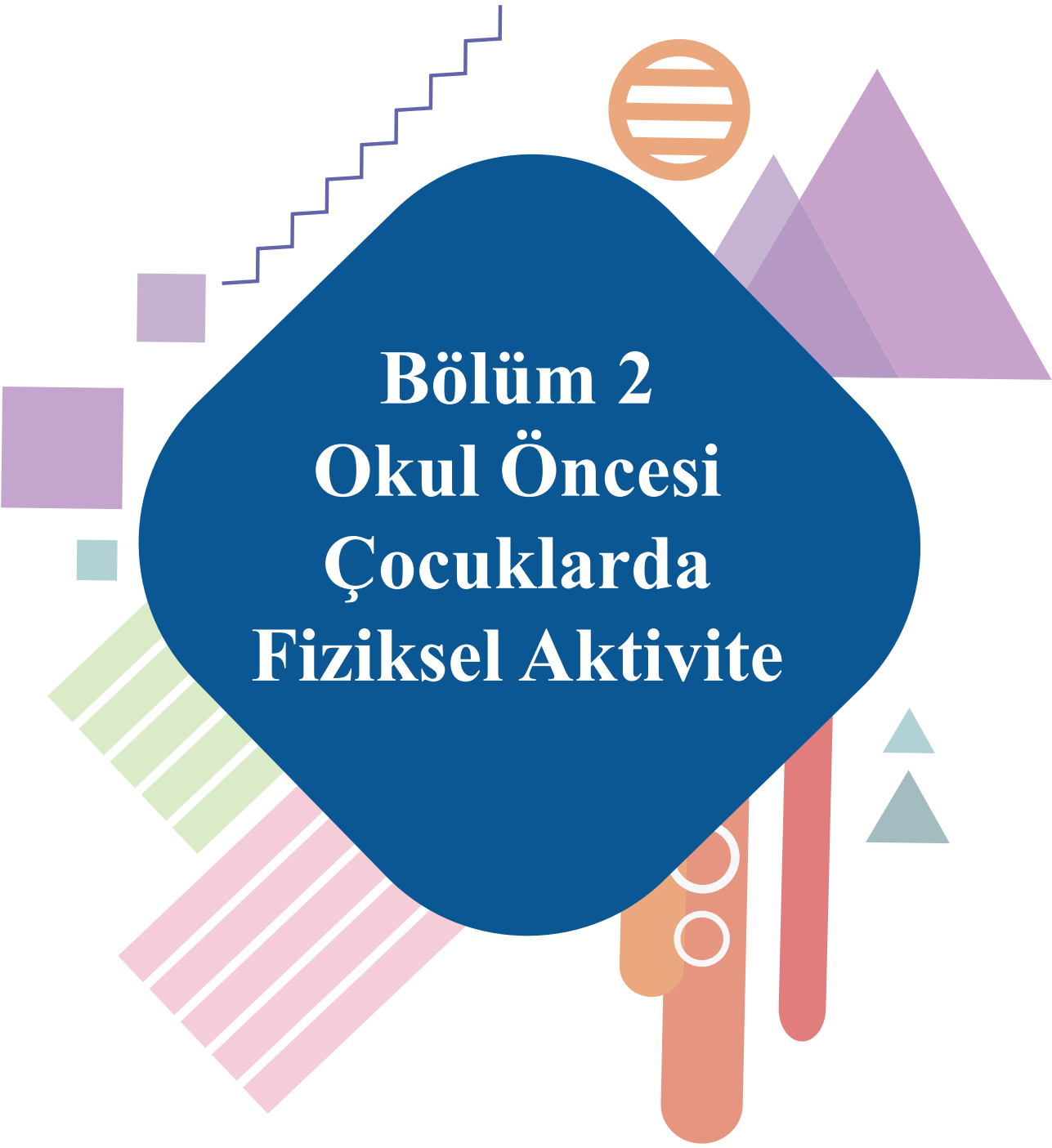
*“Sağlıklı Besleniyorum Vücut Ağırlığım ve
Boy Uzunluğum Uyumlu”*

*“Şekerli Besinleri Azaltırsam Şişmanlamam”
“Sağlıklı Beslenirsem Sağlıklı Büyürüm”*



Bölüm Kaynakları

1. “Türkiye Beslenme Rehberi TÜBER 2015”, T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1031, Ankara 2016
2. Merdol, T. K. (1999). Beslenme Eğitimi Rehberi, İstanbul: Özgür Yayınları.
3. Okul Öncesi ve Okul Çağı Çocuklara Yönelik Beslenme Önerileri ve Menü Programları, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No: 915, Ankara, Yayın Tarihi: 2013
4. <https://healthymeals.fns.usda.gov/hsmrs/Maryland/MODELHealth.pdf> Erişim Tarihi: 06.03.2017
5. <http://www.nourishinteractive.com/nutrition-education-printables/category/5-food-groups-kids-healthy-eating-learning-sheets> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
6. <https://www.healthyeating.org/Schools/Classroom-Programs/Kindergarten.aspx> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
7. <https://www.choosemyplate.gov/health-and-nutrition-information> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
8. <http://www.superhealthykids.com/tools-for-teaching/> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
9. <https://tr.pinterest.com/weareteachers/teaching-nutrition-and-healthy-eating-to-kids/> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
10. <http://www.superkidsnutrition.com/kidsactivities/> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
11. <http://lessons.atozteacherstuff.com/94/nutrition-unit/> Erişim Tarihi: 02 Kasım 2018
12. Yabancı N. Okul Öncesi Dönem Çocuklarda Beslenme. 2000’li Yıllarda Çocuk ve Aile. Devlet Planlama Teşkilatı, Ankara, 2001.
13. Yabancı N. Uçar A. Anne ve Çocuk Beslenmesi. Okul Öncesi Öğretmenliği Öğretmenlik Alan Bilgisi, (Edt: Aral N, Deniz Ü, Kan A). Alan Bilgisi Yayınları, Ankara: 131-159, 2013.



Bölüm 2 Okul Öncesi Çocuklarda Fiziksel Aktivite

Yazarlar

Prof. Dr. Volga BAYRAKCI TUNAY
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Prof. Dr. Akmer MUTLU
Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Bu bölümde, okul öncesi öğretmenleri için fiziksel aktivite konusunda farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır. Okul öncesi çocukların daha hareketli, sağlıklı, kaliteli bir yaşam sürmeleri için fiziksel aktivite örnekleri hazırlanarak sunulmuştur.

Diyabet, epilepsi ya da astım gibi özel sağlık problemi olan çocuklarda, fiziksel aktivite yapılmadan önce ilgili sağlık personeline danışılması gerektiği unutulmamalıdır.

Engelli çocuklar için Sağlık Bakanlığı yayını olan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'nin "Engellilerde Fiziksel Aktivite" bölümünden yararlanarak fiziksel aktivite uyarlamaları yapılabilir.

2.1. Neden Hareket Etmeye İhtiyaç Duyarız?

Fiziksel Aktivite Nedir?

Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde enerji harcamamızı sağlayan, kaslarımızı kullanarak yaptığımız tüm hareketlerdir. Egzersizler ve çeşitli sporların yanında gün içerisinde yaptığımız yürümek, alışverişe gitmek, eşya taşımak, temizlik yapmak, banyo yapmak ve merdiven inip çıkmak da fiziksel aktivite kapsamına girer.

Neden Hareket Etmeye İhtiyaç Duyarız?

Çok basit! Çünkü diğer tüm canlılar gibi bizim yaşamımız da bu aktiviteleri yapmamıza bağlıdır. Okul öncesi dönemdeki çocuklar yürümek, koşma, atlama ve atma gibi becerilerde gittikçe yetkin olmaya başlarlar. Bu dönemdeki çocuklar oyun oynamayı, dans etmeyi, kaydırdan kaymayı veya salıncakta sallanmayı severler. Çünkü küçük çocuklar için, fiziksel aktivite aktif oyunla ilgilidir ve böylece çocuklar hareket etme ve çevreyi keşfetme fırsatına sahip olurlar.

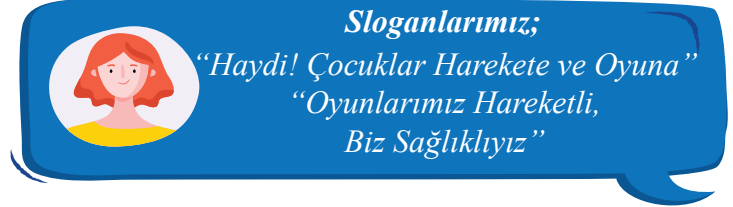
Obezite giderek artan önemli bir sağlık sorunudur. Son 30 yılda 2 ile 5 yaş arası çocuklardaki obezite oranı iki kat artmıştır. Okul öncesi çağlarda obezitenin önlenmesinde fiziksel aktivite oldukça büyük önem taşımaktadır. Kanıtlar 5 yaş öncesi alınan kiloların çocukluk çağı boyunca devam ettiğini gösteriyor. Yapılan bir araştırmaya göre 5 ile 14 yaş arasında çocukların obez olma ihtimalleri en yüksek orandadır (%45). 5 yaşında iken aşırı kilolu olan çocukların, bu yaş aralığında da obez olma oranı, normal kilodaki çocuklara göre dört kat daha fazla bulunmuştur. Bu nedenlerle bu yaşlarda fiziksel aktivitenin korunması ve artırılması oldukça önemlidir.

Tüm bunların dışında hareket etmenin insan sağlığına çok önemli olumlu etkileri vardır:

- Kasları kuvvetlendirir, esnekliğini artırır ve korur,
- Refleksleri ve dengeyi geliştirir,
- Vücudumuzun daha dayanıklı olmasını sağlar,
- Olası yaralanmalara ve kazalara karşı vücudu korumaya yardımcı olur,
- Yorgunluğu azaltır,
- Daha sağlıklı kemik ve iskelet yapısına sahip olmamızı sağlar,
- Kalp sağlığımızı olumlu etkiler,
- Normal vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur.

Okul öncesi çağ olarak adlandırdığımız 3 ile 5 yaş arası çocuklarda özellikle:

- Motor yetenekleri, motor refleksleri ve dengeyi geliştirir,
- Obeziteyi önler,
- Daha sağlıklı kemik oluşumunu sağlayarak büyümeyi destekler,
- Sosyal yetenekleri ve beyin fonksiyonlarını geliştirir,
- Depresyon ve anksiyeteyi azaltarak, çocuğun kendine güvenini artırır.



Tablo 1. Öğretmenlerin Fiziksel Aktivite Sırasında Yararlanabileceği Materyaller

- Elastik egzersiz bantları
- Küçük ağırlık topları
- Büyük egzersiz topları
- Sabit olmayan yüzeyler (Denge pedleri, yumuşak minderler vb.)
- Koşu alanları (ya da benzeri), çocuğun dikkatini çekebilecek materyaller (farklı renk ve şekillerde), yerdeki aktiviteler için minderlerdir.

(Materyaller farklı ebatlarda da olabilir.)

2.2. Fiziksel Aktivite Tipleri

Hedefler ve Fiziksel Aktivite Türleri

Okul öncesi çağlarda çocuklara gün içerisinde orta ve yüksek şiddette ortalama 120 dakika fiziksel aktivite önerilmektedir. Bu aktivitelerin yarısı ebeveyn ya da bakıcılar gibi kişiler tarafından planlanmış yoğun oyun ve eğlence aktivitelerini diğer yarısı da çocukların üretkenliğini destekleyecek serbest oyun aktiviteleri olmalıdır.

Bu çağlardaki 2 ile 5 yaş arası çocuklar fırlatma, yakalama, koşma, zıplama gibi temel yetenekleri yeni öğrendiği için bunları içeren aktivite programları çok karmaşık olmayacak bir şekilde kombine edilip kullanılabilir.

Düşük, Orta ve Yüksek Şiddetli Aktivite Ne Demek?

- **Düşük şiddetli aktivite**, kalp hızını artırmayan aktivite olarak tanımlanır ve örnek olarak yürümek verilebilir.
- **Orta şiddetli aktivite**, kalp hızını ve solunum hızını belirgin şekilde artıran ama kişinin hala rahatça sohbetini sürdürebildiği şiddetteki aktivitelerdir. Örneğin hızlı yürümek, yavaş bisiklet sürmek, dans etmek.

- **Yüksek şiddetli aktiviteler** ise kalp hızının ve solunumun çok hızlı olduğu ve artık normal sohbetin devam ettirilemediği şiddette aktivite demektir. Buna örnek olarak koşmak, futbol, basketbol oynamak verilebilir.

Planlanmış Fiziksel Aktivite Türleri

Ebeveynler, öğretmenler ya da bakıcıların planladığı çeşitli kuralları ve yapısı olan oyun ve aktiviteleri bu kategoride sayabiliriz. Burada ilgilenen kişiye düşen görev, oyunları çocukları eğlendirip fiziksel aktiviteye ve egzersize teşvik edecek biçimde planlamak ve yapılan yüksek şiddetli aktivite sırasında bir yandan çocuğu gözlem altında tutmaktır.

Etkinlik örnekleri:

1. Ebeveyn/bakıcı bir renk ismi söyler ve çocuklar koşarak en kısa sürede etrafta o renkte olan üç eşyaya dokunmaya çalışır.
2. Ebeveyn/bakıcı kitaptan okuduğu hikâyeyi çocuklardan hareketlerle canlandırmasını ister.
3. Ebeveyn/bakıcı çocuklardan yağmurlu, şimşekli, güneşli, rüzgârlı, karlı gibi çeşitli hava durumlarını ya da çeşitli hayvanları taklit ederek, odada dolaşarak hareketlerle göstermelerini ister.
4. Ev veya bahçe içerisinde güvenli (yumuşak, can yakmayacak) materyallerden oluşan bir engelli koşu parkuru (zıplama, eğilme, yön değiştirme, çömelme, dengede durma gibi temel hareketleri içeren bir düzenek) hazırlanıp çocuklardan o parkuru tamamlamaları istenebilir.
5. Ebeveyn/bakıcı halka şeklinde dizilmiş çocukların ortasına geçer ve sırayla kolları sallama, dans etme, zıplama, tek ayaküstünde durma gibi çeşitli hareketler yapıp çocuklardan taklit etmelerini ister. Bu şekilde germe, esneklik egzersizleri de çok rahat yaptırılabilir.
6. Yere çizilen çizgilerin üzerinden dengesini bozmadan topuk-parmak ucu yaparak yürümelerini isteyebilir böylece dengeleri gelişmiş olur.
7. Kendi boylarına uygun egzersiz toplarına oturup belirlenen mesafeleri zıplayarak gitme gibi basit yarışmalar yaptırılabilir.

Planlanmamış Fiziksel Aktivite Türleri

Bu kategoride çocukların kendi başlarına oynayabilecekleri, yaratıcılıklarını ve sosyal becerilerini geliştirecek aktivite türleri sayılabilir.

1. Bisiklet sürme (üç tekerlekli), ip atlama gibi aktiviteler yapılabilir.
2. Köşe kapmaca, sek-sek, yerden yüksek gibi oyunlar oynanabilir. Uçurtma uçurulabilir.
3. Toplarla bahçe gibi geniş alanlarda birbirlerine top atıp tutmaları, potaya basket atmaları, kaleye şut atmaları ya da en uzağa/en yükseğe fırlatmaları istenebilir.

Sloganlarımız;

*“Hareket Ediyorum,
Oyun Oynuyorum, Sağlıklı Büyüyorum”
“İp Atla, Top Oyna, Koş,
Hareket Etmek Çok Hoş”*



Tablo 2. Öğretmenlere Okul Öncesinde Fiziksel Aktivite ile İlgili Öneriler

1. Toplar, oyuncaklar ve diğer materyaller çocukların dikkatini çekebilecek şekilde renklerde ve şekillerde olmalıdır.
2. Çevredeki materyaller yuvarlak köşeli, çok sert olmayan, mikrop barındırmayan malzemelerden yapılmış olmalıdır ve sık sık temizlenmelidir.
3. Çocukların kemik ve vücut gelişimi için mümkün olduğunca güneşli ve açık havadaki bahçe, park gibi yerler tercih edilmelidir. Bu tip aktivitelere, aile/çocuğa bakım ve eğitim veren yetişkinlerin de katılması çok önemlidir.
4. Çocuklara çevreyi keşfetme şansı verilmeli ve çocuklar teşvik edilmelidir.
5. Yapılabilirse takvim oluşturulup, ayın her gününe ayrı çeşitli aktiviteler planlanıp uygulanabilir.
6. Bu yaşlardaki çocukların uyudukları süre hariç hareketsiz olarak geçirecekleri süre 60 dakikayı aşmayacak şekilde düzenlenmelidir.
7. Elektronik aletlerin kullanılma süresi kısaltılmalıdır.

2.3 Egzersiz Örnekleri

2.3.1. Kanguru Sıçrayışı

Çocuklar büyük bir egzersiz topunun üzerine oturur ve bacakları ile topu sıkıştırırlar. Görseldeki gibi farklı aktiviteler yapılabilirler.

1. Çocuklara farklı renklerde toplar dağıtılır. Örneğin kırmızı ve turuncu renkte.
2. Çocuklar önce öne, arkaya ve yana doğru sıçrarlar.
3. Daha sonra kırmızı renkli top üzerindeki çocuklar turuncu renk top üzerindeki çocukları yakalamaya çalışırlar.
4. İstenirse egzersiz yakalama olarak değil bir yönerge eşliğinde toplu halde sıçrama egzersizi şeklinde de uygulanabilir. Yönerge örneği: “Çocuklar şimdi üç kez zıplayıp duruyoruz. Bir, iki, üç dur.”



2.3.2. Mıknatıs

Çocuklar büyük egzersiz topları veya 1-2 kilogramlık ağırlık topları alırlar. Toplar renklerine göre sınıflandırılır. Aynı renk toplar birbirini iter, farklı renk toplar ise birbirini çekerler. Çocuklar odanın içerisinde koşarak birbirini çeker veya birbirini iterler.



2.3.3. Kırkayak

Çocuklar sırtüstü yatarlar. Bacaklarının arasında egzersiz topunu sıkıştırarak havaya kaldırırılar. Topu düşürmeden tutmaya çalışırlar veya ileri geri yuvarlanırlar.

1. Çocuklara kırkayak oyunu oynayacakları söylenir.
2. Çocuklar aralarında uygun mesafe (en az bir metre) kalacak şekilde arka arkaya otururlar.
3. En öndeki çocuk egzersiz topunu ayaklarıyla kavrar. Sırtüstü yuvarlanarak arkadaki çocuğa doğru ayaklarının arasındaki topu uzatır.
4. Sıranın en arkasındaki çocuk topu aldığıında kendi etrafında bir tur atarak döner ve topu bir önceki arkadaşına geri vererek oyunu devam ettirir.



2.3.4. Köprü

Çocuklar elleri ve ayakları üzerinde sırtüstü yatarlar. Kalçalarını havaya kaldırarak köprü pozisyonu alırlar. Toplar karınları veya uylukları üzerine yerleştirilir. Topu düşürmeden dengede tutmaya çalışırlar.



2.3.5. Ayıcık Yürüyüşü

Çocuklar sırt sırta vererek aralarındaki egzersiz topunu sıkıştırırlar. Elleri ile başlangıçta destek alabilirler ancak daha sonra ellerini kullanmadan harekete devam etmelerine rehberlik edilir. Topu düşürmeden yürümeye veya topu düşürmeden çömelip tekrar kalkmaya çalışırlar.



2.3.6. Attım, Tuttum

Çocuklar egzersiz toplarının üzerine karşılıklı olarak oturur. Küçük plastik topları veya ağırlık toplarını birbirine atarlar ve yakalamaya çalışırlar. Topları havaya atıp yakalama (bireysel ya da karşılıklı) da yapılabilir.



2.3.7. Uzay Gemisi Kalkıyor

Çocuklar egzersiz toplarının üzerine sadece **ayaklar yerde olacak şekilde** yüzüstü uzanırlar. Kollarını ileri ve yukarı doğru uzatarak, gövdelerini gergin pozisyonda tutmaya çalışırlar.



2.3.8. Top Gezdirme

Çocuklar üçlü gruplar oluşturur ve yere otururlar. Ellerinde tırtıklı toplar veya tenis topları vardır. Önce topları öğretmeni taklit ederek kendi vücutlarında yuvarlayarak gezdirirler. Örneğin yanaklarında, boynunda, omuzlarında, kol ve bacaklarında. Topu hissetmeleri boyutuna dikkat çekilir. Sonra egzersiz her üçlü gruptan bir çocuğun yere yüzüstü uzanmasıyla devam eder. Üçlü gruptaki diğer çocuklar tırtıklı topları veya tenis toplarını yerde uzanmış olan çocuğun kol, sırt ve bacakları üzerinde yuvarlarlar. Bu sırada arka planda hafif bir müzik eşlik edebilir.



2.3.9. Tay Sıçraması

Çocuklar bantları her iki ucundan kavrarlar ve ip atlarlar. Elastik bandın daha iyi sallanması için ortasına bir düğüm atılabilir. Öne, arkaya ve çapraz kollar ile sıçramalar ve tek bacak sıçrama yapılabilir.



2.3.10. Kızılderili Köyüne Hoş Geldin

Çocuklar denge pedlerinin veya yumuşak minderlerin üzerinde farklı adım kombinasyonları çalışır. Her çocuk yapılan hareketi anlayana kadar (yaklaşık 4-8 tekrar) o adım tekrarlanır. Sonrasında yavaş yavaş yeni ve farklı adımlar eklenir. Adımlar alıştıkça, kol hareketleri de eklenebilir. Aşağıda aktivite örnekleri verilmiştir.

1. Öne - arkaya adımlar
2. Sağa - sola adımlar
3. Denge pedinin üzerinde durarak bir bacağı öne ve arkaya doğru uzatma
4. Denge pedi üzerinde tek ayakta dururken, karşı taraf kolu yukarı kaldırarak germe
5. Aynı taraf veya karşı taraf kolu havaya kaldırarak yana doğru adım atma
6. Çift ayak veya tek ayakla denge pedinin üzerine sıçrama



2.3.11. Komşu Köye Ziyaret

Farklı renklerdeki denge pedleri yere art arda sıralanır ve bir yol yapılır. Çocuklar bu yol üzerinde öne, arkaya, yanlara doğru yürürler veya emeklerler. Gözler kapalı olarak da yürüyebilirler. Çocukların önerileri ile farklı yürüme figürleri de yapılabilir.



2.3.12. Dino Yumurta Transferi

Çocuklar art arda sıraya dizilir. Büyük veya küçük egzersiz toplarını havaya kaldırarak önden arkaya doğru uzatırlar. Çeşitli yönlerde uzanmak için topu baş üzerinden, yanlardan veya bacakların arasından uzatabilirler. Çocuklar denge pedleri veya yumuşak minderler üzerinde de sıralanabilirler.



2.3.13. Cambaz

Elastik bantlar, ipler veya denge pedleri yere dizilerek bir yol oluşturulur. Çocuklar bu çizgi üzerinde dengede yürümeye çalışırlar. Sirk cambazı gibi hissetmeleri için ellerine bir şemsiye veya denge sopası verilebilir. Parmak ucunda bir balonu taşıma sırasında dengeli yürüme şeklinde bu aktivite zorlaştırılabilir.



2.3.14. Balonu Dengede Tutma

Çocuklar parmak uçlarında balonu dengede tutarak farklı yönlerde yürümeye çalışırlar.

İstenirse egzersiz aşağıdaki gibi aşamalandırılabilir.

1. Çocuklar balonu önce tek avuç içinde düşürmeden sınıfta dolaşırlar.
2. Daha sonra avuçları çukurlaştırarak parmak uçlarında sınıfta dolaşırlar.
3. Son aşamada tek parmak ucunda balonu dengede tutmaya ve sınıfta dolaşmaya çalışırlar.



2.3.15. Yıldız Yakalama

Çocuklar egzersiz topunun üzerine oturur. Elleri elastik bant alırlar. Bantın bir ucunu bacaklarının üzerinde tutarken diğer ucunu bantı gererek yana ve yukarı doğru açarlar. Bantın ucunda yıldız varmış gibi hayal ederek yıldızı tutar, aşağıya çekmeye çalışırlar.



2.3.16. Ayağı Karna Çekme

Çocuklar egzersiz topunun üzerine oturur. Her iki ayağının altına denge pedleri yerleştirilir. Bu pozisyonda iken yürüme, koşma, dizleri yukarı çekme gibi aktiviteler çalıştırılabilir. İlerleyen aşamalarda farklı kol ve bacak hareketleri birlikte yapılır. Çocuklardan alınacak fikirler ile yeni hareketler denenebilir.



2.3.17. Takla Atma

Yumuşak minderler yere yerleştirilir.
Çocuklar sıraya geçerek takla atarlar.



Bölüm Kaynakları

1. Ginsburg KR. The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent child bonds. Pediatrics. 2007; 119(1):182–191.
2. Realli JJ. Physical activity, sedentary behaviour and energy balance in the preschool child: Opportunities for early obesity prevention. Proc Nutr Soc. 2008; 67(3):317–325
3. Ling, Jiying, et al. "Interventions to increase physical activity in children aged 2-5 years: a systematic review." Pediatric exercise science 27.3 (2015): 314-333.
4. Temple, Melissa, and Jennifer C. Robinson. "A systematic review of interventions to promote physical activity in the preschool setting." Journal for Specialists in Pediatric Nursing 19.4 (2014): 274-284.
5. Cunningham, Solveig A., Michael R. Kramer, and KM VenkatNarayan. "Incidence of childhood obesity in the United States." New England Journal of Medicine 370.5 (2014): 403-411.
6. National Institute of Health. (2012). Why obesity is a health problem?
7. National Association for Sport and Physical Education. Active Start: A Statement of Physical Activity Guidelines for Children From Birth to Age 5, 2nd Edition. 2009
8. The Nemours Foundation Let's Move! Child Care Program
www.HealthyKidsHealthyFuture.org Erişim Tarihi: 12 Ekim 2018
9. Theodore Ganley MD, Carl Sherm an&Nicholas A. DiNubile MD (2000) Exercise and Children's Health, The Physician and Sports medicine, 28:2, 85-92, DOI: 10.3810/psm.2000.02.699



Bölüm 3 Okul Öncesi Eğitimde Etkinlik Planlarken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Yazarlar

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü

Prof. Dr. Aysel KÖKSAL AKYOL

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü

Dr. Semra ŞAHİN

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü

Çocukların sağlıklı yaşam tarzlarını desteklemek için yapılan düzenli fiziksel aktivite çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimleri için önemlidir. Bu nedenle yeterli fiziksel aktivite ve oyun oynama olanağının çocuklara sağlanması, sadece küçük çocukların sağlığını desteklemekle kalmayıp aynı zamanda uzun vadede psikolojik gelişmelerini ve sosyal becerilerini de artıran fiziksel uygunluğunu geliştirme açısından önemlidir. Fiziksel aktivite ile birlikte küçük yaşlardan itibaren çocuklara sağlıklı beslenmenin önemi öğretilmeli ve sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesi sağlanmalıdır.

Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite ev ve okul ortamında yapılan etkinliklerle desteklenmektedir. Ancak çocukların gelişimlerinin ve öğrenmelerinin desteklenmesi için sistemli bir okul öncesi eğitim programına ihtiyaçları vardır. Okul öncesi eğitim programları aylık plan, günlük eğitim akışı ve etkinlik planları şeklinde hazırlanmaktadır. Öğretmenler tarafından yapılması gereken bu planlamalarda çocukların gelişim özellikleri, ilgileri, gereksinimleri dikkate alınarak önce aylık plan yapılır. Öğretmen belirlenen ayda çocuklara kazandırmayı planladığı kazanım ve göstergeleri, kavramları, belirli gün ve haftaları, aile katılım çalışmalarını, alan gezilerini ve değerlendirmeyi yapma şeklini aylık plana yazar. Kazanım ve göstergeler ile kavramlar grubunda bulunan çocukların gelişim özelliklerinden yola çıkarak belirlenir. Belirli gün ve haftalar, aile katılımı ve alan gezilerine öğretmen önceden hazırlık yapılması gerektiği için aylık planda yer verir. Her ayın sonunda, aylık planın uygulanmasından sonra plan çocuklar, program ve öğretmen açısından değerlendirilmelidir.

Öğretmen her gün için günlük eğitim akışını hazırlar ve günlük eğitim akışı içinde yer alan etkinliklerini de etkinlik planları şeklinde yapar. Etkinlik planındaki kazanım ve göstergeler ile kavramlar ilgili ayın aylık planından alınır. Öğretmen belirlediği kazanım ve göstergelere ulaşmak için etkinlik sürecini planlar. Okul öncesinde drama, oyun, hareket, fen ve matematik, okumaya yazmaya hazırlık, Türkçe dil etkinlikleri gibi etkinlikler yer alır. Öğretmen bu etkinliklerin yanı sıra kitap, bilim, blok, dramatik oyun gibi öğrenme merkezlerini de düzenleyerek çocukların gelişimlerini destekler.

Öğretmen okul öncesi eğitimde çocuklar için etkinlikleri planlarken bazı faktörleri göz önüne almalıdır. Bu faktörlere aşağıda yer verilmiştir.

- Çocukların ilgileri ve gereksinimleri dikkate alınmalıdır.
- Çocuklar arasında bireysel farklılıkların olduğu unutulmamalıdır. “Her çocuk özeldir” ilkesinden yola çıkılarak okul öncesi dönemde aynı yaşta olsalar bile çocukların birbirinden farklı özelliklere sahip olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır.
- Etkinlikler aracılığı ile çocukların motor, bilişsel, dil, sosyal, duygusal ve özbakım becerileri yönünden gelişimi desteklenmelidir.
- Bir gelişim alanı olmamakla birlikte yaşam için temel gereksinimleri edinmeyi sağlayan öz bakım becerilerinin de erken yaşlarda kazandırılması büyük önem taşımaktadır.
- Etkinlikler demokratik bir bakış açısı ile hazırlanmalı, çocuklar için demokratik bir ortam oluşturulmalıdır.
- Etkinliklerde çevrenin ve okulun olanaklarının da göz önüne alınması gereklidir.
- Etkinlikler planlanırken yakından uzağa ilkesi dikkate alınmalıdır. Önce yakın çevrede olan etkinlikler süreç içinde uzak çevrelere doğru ilerletilmelidir. Örneğin meyve-sebzeleri konu alan bir etkinlikte önce çocukların yaşadıkları coğrafyadaki meyve-

sebzeler çocuklar ile incelenir süreç içinde başka bölgelerde yetişen meyve-sebzelere yönelik etkinlikler yapılabilir.

- Etkinliklere çocukların bildiği kavramlardan ve konulardan başlanmalı, çocukların yaparak yaşayarak öğrenmesine yönelik etkinlik planları hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.
- Çocukların Türkçeyi doğru ve güzel konuşmalarına özen gösterilmelidir. Türkçe etkinlikleri bu konuda önemli olmakla birlikte okul öncesi eğitimde uygulanan tüm etkinliklerde Türkçenin doğru ve güzel konuşulmasına özen gösterilmez.
- Etkinlikler aracılığı ile çocukların sevgi, saygı, işbirliği, sorumluluk, hoşgörü, yardımlaşma, dayanışma ve paylaşma gibi davranışları desteklenmelidir.
- Etkinlikler aracılığı ile çocukların kendilerine güvenleri, öz denetim becerileri desteklenmelidir.
- Tüm etkinliklerin planlanmasında oyun bir yöntem olarak kullanılmalıdır. Oyunun başlı başına bir etkinlik olmakla birlikte aynı zamanda diğer etkinliklerin planlanmasında da bir yöntem olarak programda önemli bir yere sahip olduğu unutulmamalıdır.
- Çocukların bağımsızlıklarını destekleyici öğrenme süreçlerine yer verilmelidir.
- Çocukların kendi duygularının farkında olmaları, başkalarının duygularını anlamaları, duyguları ifade etme becerisi kazanmaları etkinlikler aracılığı ile desteklenmelidir.
- Çocukların problem çözme, eleştirel düşünme, iletişim becerileri, yaratıcılıkları, hayal güçleri geliştirilmelidir.
- Etkinliklerin planlanmasında aile katılım çalışmalarına yer verilmesi gereklidir.
- Günlük akışta yer alan etkinlikler tamamlanmalıdır. Öğretmen tarafından, gün içinde hazırlanan ve uygulanan etkinlikler gün sonunda çocuk, öğretmen ve program açısından değerlendirilerek yapılan değerlendirmeler yeni planlamalarda dikkate alınmalıdır.

Öğretmen okul öncesi eğitim programının temel özelliklerini bilmeli ve her bir özelliğinin anlamını kavramış olmalıdır.

Millî Eğitim Bakanlığı'nın 2013 Okul Öncesi Eğitim Programının özellikleri aşağıda verilmiştir:

- Çocuk merkezlidir.
- Esnektir.
- Temalar/konular amaç değil araçtır.
- Oyun temellidir.
- Keşfederek öğrenme önceliklidir.
- Öğrenme merkezleri önemlidir.
- Büyük grup, küçük grup ve bireysel etkinliklere dengeli bir biçimde yer verilmesini gerektirir.
- Yaratıcılığın geliştirilmesi ön plandadır.
- Günlük yaşam deneyimlerinin ve yakın çevre olanaklarının eğitim amaçlı kullanılması teşvik edilmektedir.
- Evrensel ve toplumsal değerlere yer verilmiştir.
- Öğretmene özgürlük tanır.
- Değerlendirme süreci çok yönlüdür.
- Özel gereksinimli çocuklar için uyarlamalara yer vermektedir.
- Rehberlik hizmetlerine önem vermektedir.

Öğretmen etkinlik planlarını yaparken programın özelliklerini bilmelidir. Programın çocuk merkezli olduğunun bilinmesi tüm planlarda gruptaki her bir çocuğun dikkate alınması gerektiğini bize hatırlatmaktadır. Okul öncesinde diğer eğitim kademelerinde de olduğu gibi öğretmen merkezli değil, çocuk merkezli bir eğitim söz konusudur. Programın esneklik özelliği vardır, gün içinde planlanan etkinliklerin sıralamasında, içeriğinde çocukların ilgi ve gereksinimleri doğrultusunda değişiklikler yapılabilir. Oyun tüm etkinliklerde bir yöntem olarak kullanılır. Okul öncesi dönem çocuğu, anlatılan bilgiyi anlamaktan çok yaşantılar yoluyla öğrenir, bu nedenle de doğrudan çocuğun deneyimleyebileceği etkinliklere yer verilir. Öğrenme merkezleri çocukların tüm gelişim alanlarını desteklemede önemli bir etkiye sahiptir. Çocukların bireysel özelliklerini dikkate alarak öğretmen bireysel, küçük ya da büyük grup etkinliklerine yer vermelidir. Ayrıca kültürel ve evrensel değerlere özen gösteren öğrenme süreçleri ve ortamları oluşturulmalıdır. Özel gereksinimli çocuğun olması durumunda etkinliklerde uyarlamalar yapılmalıdır. Rehberlik hizmetlerine özen gösterilmelidir. Değerlendirme yapılarak bir sonraki planlamalarda çocuk, öğretmen ve program açısından yapılan değerlendirmelerden yararlanılmalıdır. Okul öncesi öğretmeni bu özellikleri bildiğinde daha etkili planlamalar yapabilir ve çocukların gelişimleri desteklenmiş olur.

3.1. Okul Öncesi Programda Uyarlamalar

Etkinliklere katılımda, kaynaştırma programına alınan okul öncesi düzeydeki özel gereksinimli çocuklar da unutulmamalıdır. Etkinlikler için özel gereksinimli çocukların performansları dikkate alınarak amaç, içerik, materyal, öğretim süreci ve değerlendirme açısından uyarlamalar yapılmalıdır. Yapılacak uyarlamalar ile özel gereksinimli çocukların akranları ile birlikte aktif katılımı sağlanmış olacaktır. Okul öncesi eğitimde bu konu öncelikli hedefler arasında yer almaktadır. 2013 Okul Öncesi Eğitim Programı ile birlikte öğretmenlerden etkinliklerini uyarlamalar açısından da düzenlemeleri beklenmektedir.

Uyarlamalara genel olarak bakılacak olursa özel gereksinimli çocukların tanısından çok yetersizliğine bağlı ihtiyacı dikkate alınmalıdır. Örneğin görme engelli çocuğun etkinlik materyallerini hiç görmeyeceğini öngörüp sürekli sesli materyaller sunmak yerine, görme yetisini dikkate alarak gerekirse materyal ile aralarındaki mesafenin daha yakın olmasına ya da materyalin ebatlarının daha büyük hazırlanmasına özen gösterilmelidir.

Fiziksel ortam uyarlaması: Sınıfın fiziksel ortamı ile sınıftaki materyaller ve bunların sınıf içerisindeki yerlerinin özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun ihtiyaçları doğrultusunda düzenlenmesi çocuğun sınıfta bağımsız ve güvenli olarak hareket etmesine olanak sağlayacaktır. Ayrıca sınıftaki masa, pano vb. yüksekliğinin çocuğun ihtiyacına göre ayarlanabilir olması, sınıf ortamının ışık, ses vb. etkenler açısından uygun şekilde düzenlenmesi özel eğitim ihtiyacı olan çocuğun öğrenmesini desteleyecektir. Bu konuda gerekli tedbirlerin alınması önemlidir.

Yöntem ve teknik uyarlaması: Kaynaştırma uygulamasında öğretmenin uyarlama yaparken kullanması gereken stratejilerden biri de yöntem-teknik uyarlamasıdır. Örneğin, işitsel uyaranlara tepkisi zayıf olan bir çocuk için öğretmenin sesini yükseltmesi ya da görsel materyallerle anlatımını desteklemesi gibi.

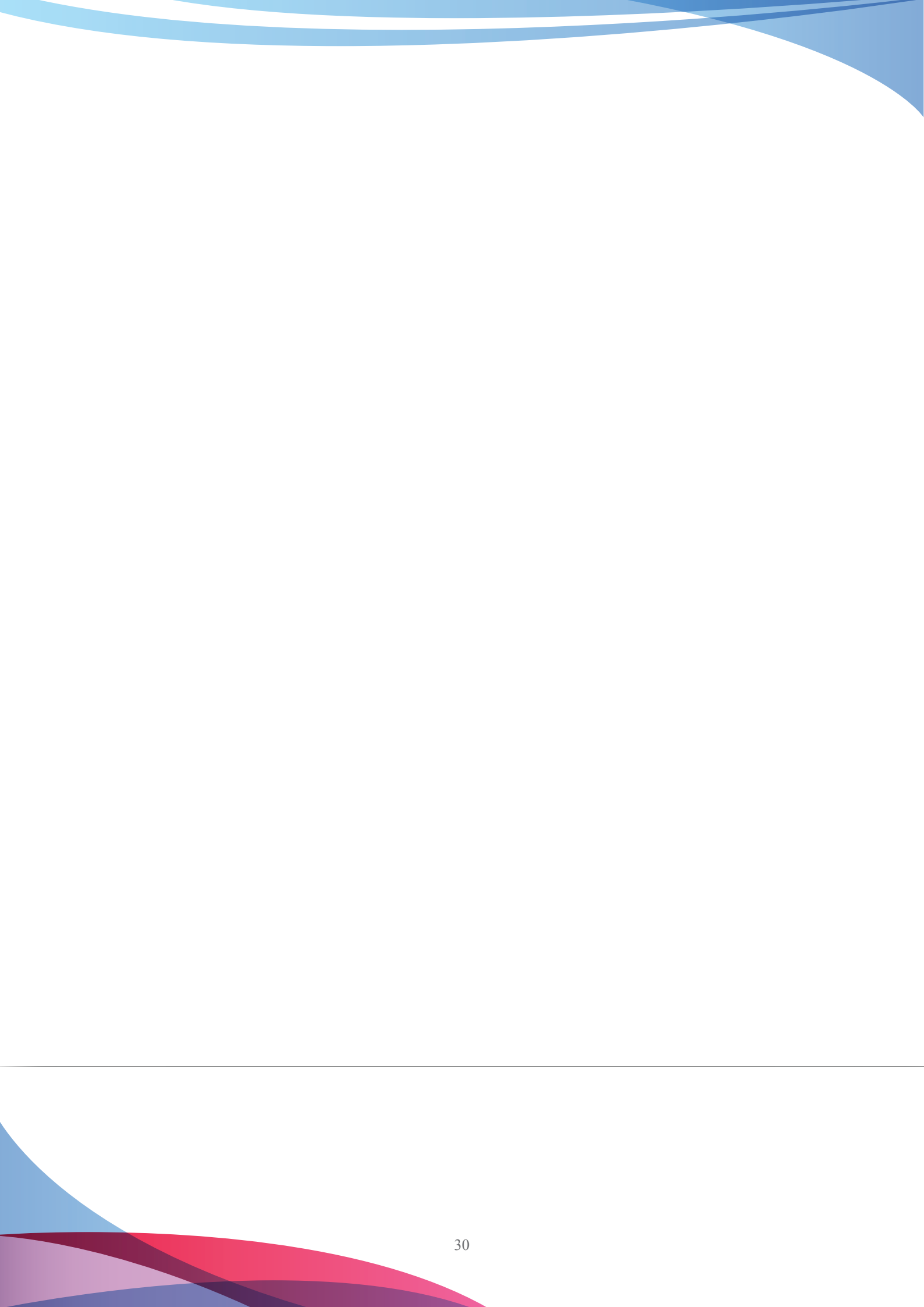
Unutulmamalıdır ki tüm uyarlamalar çocuğun özellikleri ve ihtiyaçları doğrultusunda farklılaştırılmalıdır. Yani uyarlama çocuk odaklı olmalıdır.

Öğretim uyarlamaları: Öğretmen öğretim uyarlamaları için aşağıdaki konuları dikkate almalıdır.

- Günlük program tutarlı ve tüm çocuklar tarafından anlaşılabılır olmalıdır.
- Etkinlik sırasında davranışları açısından kontrol altına alınması gereken bir ocuk varsa çocuğun sizi takip edip konuşmalarınızı duyabileceği bir yere oturtunuz.
- Etkinlikte zel gereksinimli çocuğun akranını model alması açısından model olabilecek ve ihtiyaç duyduğu zamanlarda destek sağlayabilecek çocukların olması sağlanmalıdır.
- Yüksek sestten rahatsız olan bir ocuk varsa etkinliğin gürültü seviyesinin yüksek olmamasına zen gösterilmelidir.
- Etkinlikte yönergeleri takip açısından sade ve anlaşılır bir dil kullanmaya zen gösterilmelidir.
- Etkinliklerde ocuğun ihtiyaına göre görsel, işitsel ve dokunsal materyaller kullanılmalıdır.
- Alerjisi olan çocuklar olabilir. Dolayısıyla ocukların alerjisi olup olmadığı ile ilgili bilgi edinilmeli, kayıt altında tutulmalı ve etkinliklerde dikkatli olunmalıdır.
- Resimli etkinlik kartları ile anlatım yaparken kartların, tüm çocukların görme alanı içinde olmasına zen göstermelidir ve kartı tüm çocukların gördüğünden emin olunmalıdır.
- Çocuğun edindiği bilgi ve becerileri pekiştirmesi, günlük yaşama aktarabilmesi için ailelerle işbirliği yapılmalıdır.
- Akıcı ve anlaşılır düzeyde konuşma becerisi konusunda düşük performansa sahip çocuğun kendisini ifade etmesi için fırsatlar sağlanmalı ve yeterli zaman tanınmalıdır.
- Çocuğun güçlü yönlerini ne çıkarmak ve kendine olan güvenini artırmak için motivasyon artırıcı çalışmalar yürütülmelidir. Olumlu davranışları ve başarıları ödüllendirilmelidir.
- Etkinliklerde somut materyaller kullanılmalıdır.
- Etkinlikler gerektiğinde küçük parçalara bölünmelidir.
- Çocuğun çevrede daha bağımsız ve güvenli olarak hareket etmesini sağlayacak düzenlemeler yapılmalıdır.

Bölüm Kaynakları

1. Millî Eğitim Bakanlığı, Okul ncesi Eğitim Programı 2013. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü
2. Köksal Akyol, A. (Editör). (2015) Okul ncesi Eğitim Programları. Her Yönüyle Okul ncesi Eğitim. Hedef Yayıncılık, Ankara
3. Kaynaştırma Yoluyla Eğitim Programları, Millî Eğitim Bakanlığı zel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü
https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2015_07/24014806_kaynastirma1.sra.pdf. Erişim Tarihi: 15 Ocak 2018
4. Batu S., Kırcaali İftar G. Kaynaştırma (2016) 9 Baskı, Kök Yayıncılık, Ankara





Bölüm 4 Okul Öncesi Çocuklar İçin Etkinlikler

Yazarlar

Prof. Dr. Berrin AKMAN

Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Temel Eğitim Bölümü

Prof. Dr. Aysel KÖKSAL AKYOL

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü

Dr. Semra ŞAHİN

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü

Bu bölümde okul öncesi dönemde olan çocukların gelişimlerini desteklemeye aynı zamanda erken yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin etkinlikler aracılığı ile kazandırılmasına yönelik etkinlik örneklerine yer verilmiştir. Öğretmenler bu etkinliklerden yararlanabilirler, ancak kendi grubunda olan çocukların gelişim özelliklerini dikkate alarak etkinlikleri olduğu gibi uygulamak yerine kendi grubundaki çocuklara uyarlayarak uygulamaları gerekmektedir. Montessori'nin de dediği gibi “Her çocuk biriciktir”. Bu biriciklik de bir sınıftaki çocuklar için hazırlanacak olan aylık plan, günlük eğitim akışı ve etkinliklerin başka bir sınıftaki çocuklar için yapılacak olan planlardan farklı olmasını gerektirir.

*Bu bölümde yer alan etkinliklerde sağlıklı beslenmeye yönelik farklı besinler kullanılmıştır. Öğretmenler bulundukları çevre olanaklarında rahatlıkla ulaşabilecekleri besinlere öncelik vererek farklı besinlerle ilgili farklı etkinlikler planlayabilirler. Örneğin Adana’da olan bir okulda öğretmen öncelikle portakaldan yola çıkarak etkinliklerini planlarken, Malatya’da olan bir okuldaki öğretmen kayısı meyvesini etkinliklerinde araç olarak kullanabilir. Ayrıca bu bölümde yer alan etkinliklerin bazılarında rehber hazırlanırken oluşturulan **resimli etkinlik kartları** kullanılmıştır. Öğretmen, **resimli etkinlik kartlarını** kullanabileceği gibi etkinlikleri kendi grubundaki çocuklara uyarladığında kendi kartlarını da hazırlayabilir.*

1. SÜT ŞİŞELERİ

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Matematik ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Kazanım 4. Nesneleri sayar. (Göstergeleri: İleriye/geriye doğru birer birer ritmik sayar. Saydığı nesnelerin kaç tane olduğunu söyler.)

Kazanım 20. Nesne/sembollerle grafik hazırlar. (Göstergeleri: Nesneleri sembollerle göstererek grafik oluşturur. Grafiği oluşturan nesneleri ya da sembolleri sayar. Grafiği inceleyerek sonuçları açıklar.)

Dil Gelişimi

Kazanım 3. Söz dizimi kurallarına göre cümle kurar. (Göstergeleri: Düz cümle ve soru cümlesi kurar.)

Sosyal Duygusal Gelişim

Kazanım 3. Kendini üretici yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Nesneleri alışılmışın dışında kullanır. Özgün özellikler taşıyan ürünler oluşturur.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Farklı süt şişelerinin fotoğraflarından oluşan poster hazırlanır.

- Farklı büyüklük ve yapılarda süt şişeleri (cam, karton, büyük, küçük gibi)
- Turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor, kırmızı renklerde kutular
- Kutularla aynı renkte olan pullar
- Beyaz karton
- Resim kâğıtları
- Boya malzemeleri
- Kumaş parçaları, dantel, ip, kurdele, düğme
- Yapıştırıcı

SÖZCÜKLER

-

KAVRAMLAR

- Az-çok
- Renk (Turuncu, sarı, yeşil, mavi, mor)

ÖĞRENME SÜRECİ

- Masalara boya malzemeleri ve farklı süt şişelerinin görselleri konulur. Çocuklar istedikleri görseli alıp, kâğıdın istedikleri yerine yapıştırırlar. Boş kalan yerlere resim yaparlar.
- Çocuklar farklı süt şişelerinin fotoğraflarından yapılmış olan posteri inceleyip posterdeki şişe fotoğraflarını sayarlar.

- Çocuklar çember şeklinde otururlar. Birbirlerine getirdikleri süt şişelerini gösterirler, şişeleri nereden aldıkları, içindeki sütü kimin içtiği, sütü kimin, neden marketten aldığı vb. sorular sorarlar. Sorulan sorular cevaplanır. Şişelerin benzerlikleri, farklılıkları hakkında konuşurlar.
- Farklı renklerdeki kutular ortaya koyulur. Şişeleri yapı ve büyüklükleri aynı/benzer olanlar bir arada olacak şekilde kutuların içine koyarlar. Daha sonra kaç tane kutuda şişe olduğunu ve kaç tane kutuda hiç şişe olmadığını çocuklar sayarak söylerler.
- Kutulardaki şişeleri sayarlar. Kutulardaki her bir şişe için kutu ile aynı renkte olan pullardan alırlar.
- Pulları beyaz kartonun üzerine renklerine göre grafik oluşturacak şekilde koyarlar.
- En çok hangi renk pulun, en az hangi renk pulun olduğunu söylerler.
- Çocuklar süt şişelerini kumaş, dantel, ip, kurdele, düğme, yapıştırıcı gibi materyalleri kullanarak kendi oyuncak bebek/çocuk yaparlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Şişelerle neler yaptık?
- Şişelerden bebek yapmak hoşunuza gitti mi? Neden?
- Daha önce şişe dışında başka şeyleri kullanarak bebek yaptınız mı? Nelerden bebekler yaptınız?

AİLE KATILIMI

- Ailelere çocuklarının şişelerden yaptıkları bebekleri kullanarak bir öykü oluşturmaları önerilir.

4.2. SÜT VE AYRAN

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Dil Gelişimi

Kazanım 10. Görsel materyalleri okur. (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar.)

Kazanım 11. Okuma farkındalığı gösterir. (Göstergeleri: Çevresinde bulunan yazılı materyaller hakkında konuşur.)

Sosyal Duygusal Gelişim

Kazanım 3. Kendini yaratıcı yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Özgün özellikler taşıyan ürünler oluşturur.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Malzemeleri yapıştırır. Çizim yapar.)

MATERYALLER

Ön Hazırlık: Resimli iki kart (insan iskeleti resmi ve azı dişi resmi olan kartlar)

- Farklı boyut ve yapıda süt şişeleri (büyük ve küçük, camdan ve kartondan şişeler)
- Farklı boyut ve yapıda ayran şişeleri (büyük ve küçük, camdan ve kartondan şişeler)
- Boya kalemleri
- Resim kâğıtları
- Ayran

SÖZCÜKLER

- Süt, ayran, süt ürünleri

KAVRAMLAR

- Aynı-benzer-farklı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar masalardaki süt şişeleri ile ayran şişelerinin aynı/benzer ve farklı özellikleri hakkında konuşurlar. Süt ve ayran şişelerinin üzerindeki yazılara dikkat çekiler, yazıların aynı olup olmadığı hakkındaki düşüncelerini söylerler. Süt ve ayran şişelerini iki ayrı masaya koyarlar.
- Çocuklar süt şişelerinin ya da kutularının olduğu masa ile ayran şişelerinin ya da kutularının olduğu masadan birini tercih edip o masaya giderler.
- Çocuklar süt ya da ayran şişesi tasarımlarını resim kâğıtlarına çizerler. İsteyen çocuklar yaptığı tasarımı arkadaşlarına anlatır.
- Öğretmen hazırlamış olduğu insan iskeleti ve diş resmi olan kartları çocuklara gösterir; çocuklar iskelettaki kemikleri incelerler, uzunlukları, şekilleri, benzerlikleri, farklılıkları ile ilgili düşüncelerini söylerler.

- Süt ve ayran içmenin yararlarının neler olabileceği ile ilgili konuşurlar. Öğretmen çocukların söylediklerinden yola çıkarak süt ve ayran içersek kemiklerimizin ve dişlerimizin daha sağlıklı olacağı ile ilgili açıklamalarda bulunur.
 - Gerekli görüldüğü takdirde çocuklara “Ayrıca bazı insanların süt içtikten sonra midesi ağrıyabilir, karınlarında gaz oluşabilir. Bu kişilerin süte alerjisi olabilir ya da bu kişiler sütü sindiremiyor olabilirler (laktoz intoleransı). Bu nedenle süt içemeyebilirler ya da midelerini ağrıtmayacak süt içmeleri gerekebilir.” açıklaması yapılır.
- Resimli iki kart, iki farklı kartona yapıştırılarak iki pano hazırlanır. Çocuklar çizimini yaptıkları ayran ve süt şişe tasarımlarını istedikleri panoya yapıştırırlar.
- Öğretmen çocuklara “Ayran ne ile yapılır? Peki, yoğurt ne ile yapılır? Sütle başka hangi besinler yapılır?” gibi sorular sorar.
- Çocuklarla süt, ayran, yoğurt, peynir, kefir gibi süt ve süt ürünleri hakkında konuşulur. Çocuklar bu içecek ve yiyecekleri ne zaman yedikleri ya da içtiklerini söylerler. Öğretmen çocuklardan gelen cevaplardan yola çıkarak süt ve süt ürünlerini tüketen çocukların kemikleri ve dişleri ile tüketmeyen çocukların kemikleri ve dişlerinin nasıl olacağı ile ilgili açıklamalarda bulunur.
- Çocuklar masadaki süt ya da ayrandan bardaklarına koyarak içerler. Süt ve ayranın tatları ile ilgili konuşurlar.

DEĞERLENDİRME

Çocuklar etkinlik sürecinde süt ve süt ürünleri ile ilgili neler yaptıklarını, süt ve ayranın tatlarının nasıl olduğu söylerler.

AİLE KATILIMI

Ailelere evdeki süt, ayran, yoğurt, peynir gibi süt ürünlerini incelemeleri, tatlarına-kokularına ilişkin sohbet etmeleri önerilir.

4.3. SÜT, PEYNİR OLMUŞ

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 2. Nesne/durum/olayla ilgili tahminde bulunur. (Göstergeleri: İpuçlarını birleştirerek tahminini söyler. Gerçek durumu inceler.)

Kazanım 5. Nesne veya varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın adını söyler. Nesne /varlığın tadını anlatır. Nesne/varlığın yapıldığı malzemeyi söyler.)

Kazanım 11. Nesneleri ölçer. (Göstergeleri: Standart olmayan birimlerle ölçer. Ölçme sonucunu söyler.)

Dil Gelişimi

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinledikleri /izledikleri ile ilgili sorular sorar.)

Sosyal-Duygusal Gelişim

Kazanım 10. Sorumluluklarını yerine getirir. (Göstergeleri: Üstlendiği sorumluluğu yerine getirir.)

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Nesneleri kaptan kaba boşaltır.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Boş süt ve süt ürünleri kapları (çocuklar uygulama öncesinde ön hazırlık olarak evden getirir)

Etkinlikten bir gün önce sanat çalışması olarak çocuklarla birlikte aşçı şapkaları yapılır.

İnek maketi ya da resmi hazırlanır.

- Tencere, ocak, kaşık
- 2 litre günlük süt
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 adet limon
- Temiz tülbent, süzgeç
- Boya malzemesi
- Resim kâğıtları

SÖZCÜKLER

- Kaynamak, karıştırmak, süzmek

KAVRAMLAR

- Sayı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Öğretmen mutfak masasının üzerine bir inek maketi ya da resmi ile birkaç tane süt şişesi koyar. Çocuklar inek maketi/resmi ve süt şişeleri hakkında konuşurlar. Çocuklara “İnekler kemiklerimizin ve dişlerimizin güçlenmesi için çok önemli olan bir içecek verir. Bu içeceğin ne olduğunu biliyoruz, değil mi? Kimler bu içeceğin adını söyler?” sorusunu sorar.

- Çocuklar ne zaman süt içtiklerini söylerler (sabah kahvaltıda, akşam uyurken, vb.). Daha sonra çocuklar süt içiyormuş gibi yaparlar.
- Çocukların cevaplarının ardından “Peki süt veren başka hangi hayvanlar var?” diye sorulur. Çocukların konu ile ilgili düşünceleri alınır.
- Öğretmen “Çocuklar şimdi süttten peynir yapacağız.” diyerek çocuklarla peynir yapımına geçilir.
 - *Öğretmene Not: Peynir yapımı: Bir kapta süt kaynatılır. Kaynamaya başlayınca tuz ve limonun suyu eklenir. Süt karıştırılır. Süt kesilmeye başlayacaktır. Daha sonra temiz bir tülbent serilmiş süzgeç yardımı ile suyu ayrılır. Tülbent içindeki peynirin üzerine ağırlık konup suyun iyice ayrışması sağlanır. 3-4 saat sonra çocuklar okuldan çıkmadan önce peynirin tadına bakarlar.*
 - *Sıcak süttten dolayı bir kazaya neden olmamak için **gereken güvenlik önlemleri** alınır.*
 - **Kaynamış süt ile yapılan işlemler güvenlik nedeniyle öğretmen tarafından yapılır.**
- Öğretmen peynir yapım aşamalarını süreç içinde çocuklara anlatır. Çocuklarda anlatılan aşamalarda limon sıkarak, tuz miktarını ayarlamak, ağırlık koymak gibi görevleri yerine getirirler.
 - Çocuklar etkinliğe başlamadan bir süre önce sütü bardakla ölçerek tencereye koyma, süttün kaynaması için ocağa konulması aşamalarında da görev alırlar; bunu yaparken de kaç bardak süt koyduklarını sayarlar.
 - Çocuklar limonu sıkarak, peynir yapımı için yeterli olacak kadar tuzu küçük bir kaba koyarlar.
 - Kaynamakta olan süte limon suyu ve tuz eklenmeden önce kaynamış süttten, çocuklar sütteki değişimi inceleyebilsinler diye bir kaba biraz alınır. Kaynayan süte limon ve tuz eklenince sütte nasıl bir değişiklik olabileceği ile ilgili çocuklar tahminlerini söylerler.
 - Çocuklar tahminlerini söyledikten sonra kaynamakta olan süre limon suyu ve tuz eklenir.
 - Süt karıştırılır. Kesilmeye başlayınca süttten küçük bir kaba biraz konulur. Sütte olan değişiklikler ile daha önce çocukların yaptıkları tahminler üzerinden konuşulur.
 - Daha sonra temiz bir tülbent serilmiş süzgeç yardımı ile suyu ayrılır. Tülbent içindeki peynirin üzerine ağırlık konulup suyun iyice ayrışması sağlanır. Çocuklara bu ağırlığın neden konulmuş olabileceği sorulur. Çocuklar bununla düşüncelerini söylerler.
 - Ağırlık konmadan önce peynirden biraz bir kaba konulur.
- Çocuklara peynirin tam oluşabilmesi için bir süre beklenmesi gerektiği ve okuldan çıkmadan önce oluşan peynire bakacakları ve tadabilecekleri söylenir (Peynirin tam olarak olması için ortalama 3-4 saatlik bir süreye ihtiyaç vardır).
- Çocuklar peynirin tadına bakınca süt ve peynirin tatlarının benzer olup olmadığı ile ilgili düşüncelerini açıklarlar.
- Peynirin suyu süzölmeye bırakıldıktan sonra kaynamış süttün, kesilmiş süttün, suyu ayrıştırılan peynirin olduğu kaplar masa üzerine konulur. İstenirse kaynamamış süttün olduğu bir kap da eklenebilir. Çocuklar kaplarda olan sütlere ve peyniri incelerler. Farklılıklar ve benzerlikler hakkında konuşurlar. Peynir yapım süreci ile ilgili sorularını sorarlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklar peynir yapının aşamaları gösteren çizimler yaparlar. Çocukların yaptıkları çizimler birlikte incelenir.

AİLE KATILIMI

Ailelere market alışverişi sırasında süt ve süt ürünleri reyonunda çocukları ile mevcut ürünler hakkında konuşmaları önerilir.

4.4. TÜRLÜ YEMEĞİ

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Kazanım 6. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları gölgeleri ya da resimleriyle eşleştirir.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Nesneleri toplar. Malzemeleri keser. Malzemelere araç kullanarak şekil verir.)

MATERYALLER

n Hazırlık: Çocukların, patlıcan, kabak ve biber yemenin önemini vurgulamak için yapacağı afiş çalışması için her birinin köşesinde patlıcan kabak ve biber resmi olan beyaz fon kartonları hazırlanır.

Etkinlik mutfağın kullanımını gerektireceğinden ortamın düzenlenmesi gerekir.

- Patlıcan, kabak, domates, biber, soğan, sarımsak, yağ, tuz, domates, salça
- Çocuk kullanımına uygun bıçaklar
- Patlıcan, kabak, domates, biber, soğan, sarımsak **resimli etkinlik kartları** ve bez torba
- Keçeli kalemler
- Hamur yapıştırıcı
- Çocuk bıçağı
- Fotoğraf makinesi
- Fotoğrafların gösterimi için bilgisayar ve projeksiyon cihazı
- Sepet/kap

SÖZCÜKLER

- Türlü yemeği, mikrop

KAVRAMLAR

- Renk (Kırmızı, yeşil, mor)
- Renk tonları

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar, okulun bahçesinden topladıkları ya da aileleriyle birlikte aldıkları sebzelerden patlıcan, kabak, domates ve biberi iyice yıkarlar. Temizlenen sebzeler büyük bir sebze sepeti/kabının içine konulur.
- Çocuklar çember şeklinde otururlar. Ellerin arkalarına koyarlar; Ğretmen bir çocuğın eline bir sebze verir, çocuklar bu sebzeye bakmadan arkadan yanındaki arkadaşına verirler. ÖĞretmen elini ırttığı sebze kimin elinde kaldıysa, o çocuk arkasındaki sebzeye dokunarak hangi sebze olduğu, byklĞu, şekli ve yumuşaklığı ile ilgili düşüncelerin söyler. Sonra sebzeye bakar. Bir süre farklı sebzelerle bu etkinliğe devam edilir.

- Çocuklar yıkadıkları sebzenin şekli, rengi hakkında konuşurlar. Örneğin patlıcanın mor, domatesin kırmızı renk olduğu, kabağın ve biberin yeşil renk olduğu ancak yeşilin farklı tonlarında olduğuna vurgu yapılır.
- Öğretmen, çocuklar sebzeleri yıkarken “Besinleri yıkamazsak ne olur?” diye sorar. Çocukların cevapları dinlenir. Öğretmen de ağaçtan toplandıktan sonra bizlere ulaşana kadar sebze ve meyvelerin kirlendiğine, sebze ve meyvelerin üzerinde tarım ilaçlarının olduğuna, bu nedenle sebze ve meyveleri iyice yıkamamız gerektiğine vurgu yapar.
- Çocuklar torbadaki patlıcan, kabak, domates, biber, soğan ve sarımsak görseli olan kartlardan sadece bir tane alır ve seçtiği karttaki sebzenin adını söyler. Öğretmen çocuğun verdiği cevap doğru ise sebzenin adını söyleyerek pekiştirir. Çocukların bilmedikleri sebzeler olursa, öğretmen bu sebzelerin adını söyler.
- Çocuklar seçtikleri karttaki sebzenin aynısını sepette bulup incelerler. Sebzenin şekli, rengi hakkında konuşulur. Örneğin patlıcanın mor, domatesin kırmızı renk olduğu kabağın ve biberin yeşil renk olduğu ancak yeşilin farklı tonlarında olduğuna vurgu yapılır.
- Çocuklar seçtikleri karttaki sebzenin sembol olarak belirtildiği afişin yanına giderek, afişte boş olan yerlere resim yaparlar. İsteyen çocuklar sebzeleri oyun hamuru ile yapıp afiş üzerinde istedikleri yere koyabilirler. Çocuklar afişlerini diğer arkadaşlarına anlatırlar.
- Çocuklara sebzeleri etkinlik sırasında inceledikleri için türlü yemeğinde kullanılmak üzere tekrar yıkamak gerektiği söylenir. Sebzeleri yıkamadan önce ellerin yıkanması gerektiği vurgulanır.
- Sebzeleri tekrar yıkadıktan sonra türlü yemeği yapmaya başlarlar. Çocuklar kendilerine uygun bıçakları kullanarak sebzeleri türlü yemeği yapmak için doğrarlar. Soğan, sarımsak gibi malzemeler de öğretmen desteği ve rehberliğinde hazırlanır. Tencereye türlü malzemeleri koyularak pişmesi için ocağa konulur (Pişen türlü yemeği, öğle yemeğinde yenir).
- Tüm etkinliklerde olduğu gibi bu etkinlikte de alerjisi olan çocuklar gözden kaçırılmamalıdır.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sürecinde çekilen fotoğraflar, projeksiyon cihazına yansıtılır, çocuklar fotoğraflarda gördükleri hakkında konuşurlar.

AİLE KATILIMI

Ailelere evde yemek pişirmeden önce sebzeleri yıkamaları için çocuklarına fırsat vermeleri önerilir.

4.5. MEYVELER NERELERDE YETİŞİYOR?

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Drama ve Fen (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 3. Algıladıklarını hatırlar. (Göstergeleri: Nesne/ durum/ olayı bir süre sonra yeniden söyler. Hatırladıklarını yeni durumlarda kullanır.)

Kazanım 5. Nesne ya da varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın tadını söyler.)

Kazanım 6. Nesne/varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Varlıkları yetiştikleri yere göre eşleştirir.)

Kazanım 10. Mekânda konumla ilgili yönergeleri uygular. (Göstergeleri: Yönergeye uygun olarak nesneyi doğru yere yerleştirir.)

Dil Gelişimi

Kazanım 6. Sözcük dağarcığını geliştirir. (Göstergeleri: Yeni öğrendiği sözcükleri anlamlarına uygun olarak kullanır.)

Sosyal-Duygusal Gelişim

Kazanım 10. Sorumluluklarını yerine getirir. (Göstergeleri: Üstlendiği sorumluluğu yerine getirir.)

MATERYALLER

Ön Hazırlık: Meyvelerin yetiştikleri yerlerin sembol olarak belirtildiği cepli pano hazırlanır. Cep kısmı meyve kartlarını koymak üzere hazırlanır.

- **Resimli etkinlik kartlarından** meyve kartları (ahududu, ananas, armut, avokado, ayva, böğürtlen, beyaz dut, siyah dut, kırmızı elma, sarı elma, yeşil elma, siyah erik, yeşil erik, greyfurt, hurma, incir, karpuz, kavun, kayısı, kiraz, kivi, limon, muz, nar, nektarin, portakal, çilek, şeftali, siyah üzüm, sarı üzüm, vişne)
- Meyvelerin yetiştiği yerler ile ilgili görsellerin olduğu slayt
- Dallarında incirlerin olduğu incir ağacı resmi
- Bez bir torba
- Kahverengi dikdörtgen şeklinde kesilmiş bir karton
- Yoğurma maddeleri
- Müzik

	Ağaçta yetişen meyveler	
	Yerde yetişen meyveler	

SÖZCÜKLER

- Gövde, incir ağacı

KAVRAMLAR

- Büyük-küçük
- Hızlı-yavaş

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklara, meyvelerin yetiştiği yerler (ağaçta, çalıda, yerde yetişen meyveler gibi) slayt ile gösterilir. Çocuklardan en sevdikleri meyvelerin yer de mi yoksa ağaçta mı yetiştiğini sözsüz bedenlerini kullanarak anlatmaları istenir.
- Öğretmen çocuklardan bez torba içindeki **resimli etkinlik kartlarından** bir tanesini seçmesi ister.
- Çocuklar seçtikleri kartları, panoda yetiştiği yeri gösteren bölümdeki cebe koyarlar. Çocuklar meyvelerin doğru cebe konulup konulmadığı ile ilgili düşüncelerini söylerler. Ceplerdeki kart sayısı kadar el çırpılır.
- **Resimli etkinlik kartları** yere dağınık bir şekilde konulur. Çocuklar müziğin ritmine göre kartlara basmadan yürürler. Müzik durduğunda çocuklar yakınlarında olan karttaki meyvenin heykeli olurlar. Müzik açıldığında yürümeye devam ederler. Müzik her durduğunda hangi meyve kartının yanındaysalar onun heykeli olurlar. Bir süre bu etkinliğe devam edilir.
- Çocuklar önce ikili eş olurlar ve torbanın içinden birer kart seçerler ve seçtikleri karttaki meyvenin tadını (ekşi, tatlı gibi) yüz ifadeleri ile eşlerine anlatmaya çalışırlar.
- Öğretmen yere kahverengi dikdörtgen şeklinde kesilmiş bir karton koyar. Enstrümantal bir müzik açılır. Çocuklara bunun bir meyve ağacının gövdesi olduğu söylenir ve “Bu meyve ağacı, hangi meyvenin ağacı olsun? Peki, bu ağaçta ağacın gövdesi dışında başka neler olabilir?” gibi sorular sorulur, çocuklar soruları yanıtlarlar. Öğretmen “Ben bu ağaçta bir dalım.” der ve gövdenin yakınında bir yerde durur. Çocuklar da sırası ile bu ağaçta ne olduklarını söyleyip istedikleri bir yerde dururlar. Böylece tüm çocukların katılımı ile bir meyve ağacı oluşturulmuş olur. İsteyen çocuklar sırası ile ağacın dışında durup nasıl bir ağaç yapmış olduklarına bakarlar.
- Ortaya, incir ağacının olduğu bir resim konulur. Çocuklara bu incir ağacının nerede olabileceği, neden tek başına olduğu, incirlerin neden toplanmamış olabileceği gibi sorular sorulur.
- Çocuklardan incirlerin toplanmama nedenleri ile ilgili düşünceleri alındıktan sonra öğretmen “İncirleri birlikte toplayabiliriz. Bunun için küçük gruplar oluşturalım.” diyerek çocuklar gruplara ayrılır. Gruplar incirlerin ağaçtan toplanmasına yönelik farklı çözüm yolları belirleyip doğaçlama yolu ile incirleri toplarlar.

DEĞERLENDİRME

Çocuklar yoğurma maddelerini kullanarak etkinlik sürecine yönelik figürlerini yaparlar.

AİLE KATILIMI

Ailelere ağaçta yetişen meyveler ile ilgili olarak çocukları ile evde bir pano hazırlamaları önerilir.

4.6. MEYVELER, KABUKLARI VE TATLARI

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Matematik ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 6. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre ayırt eder, eşleştirir. (Göstergeler: Nesne/varlıkları büyüklüğüne göre ayırt eder. Nesne/varlıkları dokusuna göre ayırt eder. Nesne/varlıkları kokusuna göre ayırt eder.)

Dil Gelişimi

Kazanım 5. Dili iletişim amacıyla kullanır. (Göstergeleri: Sohbeta katılır. Konuşmak için sırasını bekler. Duygu, düşünce ve hayallerini söyler.)

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinledikleri/izlediklerini resim yoluyla sergiler.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Çeşitli meyvelerin içine sığabileceği büyüklükte kutu (Kutu içine muz, portakal, mandalina, elma, armut, ayva, greyfurt, kivi, nar konacaktır. Kapağı kapatılıp kutuda, sadece çocukların iki elinin girebileceği büyüklükte bir delik açılır.)

Meyve yemenin yararları ile ilgili görsellerin ve videoların olduğu sunum hazırlanır.

- Meyveler (muz, portakal, mandalina, elma, armut, ayva, greyfurt, kivi, nar)
- Farklı renklerde kâğıt
- Boya malzemeleri
- Resim kâğıtları

Not: Etkinlik kış meyveleri için hazırlanmıştır. Mevsime uygun olarak kutu içindeki meyveler farklı olabilir.

SÖZCÜKLER

- Kabuk

KAVRAMLAR

- Tat (Tatlı-ekşi)
- Büyük-küçük

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar çember oluşturacak şekilde yere oturur. Çocuklara “meyve” deyince ilk akıllarına gelen meyveyi söylemeleri söylenir. Aynı meyveyi kimlerin söylediğine dikkat çekilir, sonra aynı meyveyi kaç kişinin söylediğine dikkat çekilir.
- Meyve yemenin yararları ile ilgili görsellerin ve videoların olduğu sunum çocuklara gösterilir. Çocuklar görsellerde gördüklerine yönelik sorularını sorarlar, sorulan sorular yanıtlanır.
- Çocukların görebileceği bir yere kutu konulur ve “Sizce bu kutuda ne var?” diye sorulur. Çocuklar tahminlerini söylerler.
- Çocuklara “Kutuda ne olduğunu bilmek için elimizi kutunun içine koyalım ve tahmin etmeye çalışalım.” denir.

- Sıra ile çocuklar kutu içine ellerini koyarak tahminlerini söylerler. Tahminlerinden yola çıkarak resim yaparlar.
- Resimler yapıldıktan sonra kutu açılır. Kutudaki meyveler çıkarılır, çıkarılırken de meyvelerin isimleri söylenir. Büyüklükleri hakkında konuşulur. Kutudan çıkan meyveler sayılır.
- Öğretmen meyvelerin kabuklarını soyar, her bir meyve kabuğu farklı tabaklara konulur. Her tabağın üzeri farklı renkte kâğıt ile kapatılır.
- Çocuklar masadaki renklerden birini seçerler ve seçtikleri kâğıdı kaldırıp altındaki meyve kabuğuna dokunarak, koklayarak hangi meyveye ait olduğunu söylerler.
- Daha sonra çocuklar tahmin ettiği meyvenin tadına bakarlar. Tatlı mı, ekşi mi olduğunu söylerler.
- Çocuk istediği bir meyvenin resmini yapar. Yaptıkları meyve resimlerini kullanarak, daha önce meyveleri çıkardıkları kutuyu kolaj çalışması yaparak süslerler.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Kutudaki meyvelere dokunduğunuzda ne hissettiniz?
- En çok hangi meyvenin kokusunu sevdiniz?
- Bu besinler içinde en çok hangisini seversiniz?

AİLE KATILIMI

Ailelere sanat çalışması olarak çeşitli meyvelerin baskısını çocuklarıyla yapmaları önerilir.

4.7. MEYVE - SEBZELERİ BULUYORUZ

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Oyun ve Matematik (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 14. Nesnelerle örüntü oluşturur. (Göstergeleri: Modele bakarak nesnelerle örüntü oluşturur. En çok üç öğeden oluşan örüntüdeki kuralı söyler. Bir örüntüde eksik bırakılan öğeyi söylerler. Nesnelerle özgün bir örüntü oluşturur.)

Kazanım 15. Parça-bütün ilişkisini kavrar. (Göstergeleri: Bir bütünün parçalarını söyler. Parçaları birleştirerek bütün elde eder.)

Dil Gelişimi

Kazanım 7: Dinledikleri/izlediklerinin anlamını kavrar. (Göstergeleri: Sözel yönergeleri yerine getirir.)

Motor Gelişim

Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar. (Göstergeleri: Yönergeler doğrultusunda yürür.)

MATERYALLER

Ön Hazırlık: *Resimli etkinlik kartları* içindeki meyve ve sebzelerin birer kopyası hazırlanarak, her kart iki parça olarak kesilir.

- Sarı, yeşil, turuncu renkli daire şeklinde kesilmiş kâğıtlar
- *Resimli etkinlik kartları*ndaki meyve ve sebzelerin ikiye bölünmüş hallerinin olduğu kartlar
- Sepet

SÖZCÜKLER

- Sıralama

KAVRAMLAR

- Parça-bütün

ÖĞRENME SÜRECİ

- Sarı, yeşil, turuncu renkli daire şeklinde kesilmiş kâğıtlar bir çember olacak şekilde yere konulur. Kâğıtlar sarı, yeşil, turuncu olacak şekilde sıralanır. Sarı, yeşil ve turuncu kâğıtlardan kaçar tane olduğu sayılır.
- Çocuklar meyve sepeti oyununu oynamak için üç meyve adı belirlerler. Her meyve için çemberdeki renkli kâğıtlardan birine karar verilir. Çocukların belirlediği meyve adlarından yola çıkarak çocuklar üç gruba ayrılırlar. Çocuklar meyve adlarına göre çemberdeki ilgili renkli kâğıdın üzerinde dururlar. Bir çocuk lider olarak çemberin ortasına geçer. Liderin söylediği meyveler, çemberde yer değiştirir. Bu sırada lider de kendine bir yer kapmaya çalışır. Açıkta kalan çocuk lider olur.
- Daha sonra çocuklar iki gruba ayrılırlar. Gruplara meyve ve sebzelerin yarımalarının olduğu kartlardan verilir. Gruplar sırası ile sepette olan kartlardan birer tane çekerler, çektikleri karta yarım olan meyve ya da sebzenin diğer yarısının kendisinde olup olmadığına bakarlar.

Yarıları eşleşen meyve ve sebzeleri ortaya koyalar. Ortaya koydukları meyve kartlarını sayarlar.

- Daha sonra gruplar sırası ile kendi gruplarında olan kartları bir sebze, bir meyve olacak şekilde dizerek örüntü oluştururlar. Diğer gruptaki çocuklar yapılan bu örüntünün kuralını söylerler ve benzerini yaparlar. Sonrasında diğer grup örüntü oluşturarak işlemi tekrarlar. Örüntülerde kullanılan kartlar sayılır.
- Çocuklar sıra ile arkalarına döner, örüntüye bir kart eklenir ya da çıkarılır. Çocuklar sıra ile önlerine döner ve değişikliği söylerler.
- Öğretmen meyve kartlarını gösterince çocuklar yerlerinde zıplarlar, sebze kartlarını gösterdiğinde ise bulundukları yere çömelirler. Hem meyve hem de sebze kartını aynı anda gösterirse çocuklar alkışlarlar. Çocukların ilgisi doğrultusunda oyuna devam edilir.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Hangi meyveler vardı?
- Hangi sebzeler vardı?
- En çok hangi meyveyi seversiniz?
- En çok hangi sebzeyi seversiniz?
- Örüntülerimizi yaparken neye dikkat ettik?
- Etkinlikte en çok neleri yapmaktan hoşlandınız?

AİLE KATILIMI

Ailelerden çocuklarla taze sebze ve meyve göndermeleri istenir. Gelen sebze meyvelerle parça bütün ile ilgili çalışmalar yapılır.

4.8. RENGÂRENK MEYVELER VE SEBZELER

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Hareket ve Matematik (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/ olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Kazanım 6. Nesne veya varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları rengine göre ayırt eder, eşleştirir.)

Kazanım 10. Mekânda konumla ilgili yönergeleri uygular. (Göstergeleri: Yönergeye uygun olarak nesneyi doğru yere yerleştirir.)

Kazanım 11. Nesneleri ölçer. (Göstergeleri: Standart olmayan birimlerle ölçer.)

Dil Gelişimi

Kazanım 7. Dinlediklerinin/izlediklerinin anlamını kavrar. (Göstergeleri: Sözel yönergeleri yerine getirir. Dinlediklerini/izlediklerini açıklar. Dinledikleri/izledikleri hakkında yorum yapar.)

Motor Gelişim

Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar. (Göstergeleri: Yönergeler doğrultusunda yürür.)

Kazanım 3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Küçük top ile omuz üzerinden atış yapar.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Mukavvadan ayak izi şeklinde plakalar kesilip hazırlanır.

- Minder
- Çuha pano
- **Resimli etkinlik kartlarındaki** meyve ve sebzeler (Domates, kırmızı elma, kiraz, vişne, çilek, nar, karpuz, böğürtlen, ahududu, incir, karadut, yaban mersini, kırmızı erik, kırmızıbiber, kırmızilahana (mor lahana), kayısı, limon, ayva, armut, muz, mısır, mango, sarı elma, patates, kereviz, taze fasulye, salatalık, bezelye, brokoli, avokado, yeşil elma, yeşil erik, kivi, ıspanak, lahana, pırasa, nane, dereotu, semizotu, maydanoz, marul, acur, dolmalık yeşilbiber, çarliston biber, bezelye, bamya, dut, Hindistan cevizi, sarımsak, karnabahar, mantar, beyaz turp, enginar, şeftali, mandalina, portakal, havuç, bal kabağı, hurma, greyfurt, yenidünya)
- Kırmızı, sarı, yeşil, beyaz, turuncu renkte kurdeleler
- Kırmızı, sarı, yeşil, beyaz, turuncu renkte mandallar
- Top

SÖZCÜKLER

- Sebze, meyve

KAVRAMLAR

- Renk (Kırmızı, sarı, yeşil, turuncu, beyaz)

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar için bir parkur hazırlanır. Parkurda çocukların görevlerinin neler olduğu öğretmen tarafından açıklanır. Öğretmen anlatırken kendisi de parkurda ilerleyerek çocuklara görevleri gösterir.

Parkurda yapılacaklar:

- *Ayak izleri olarak hazırlanmış plakalara basarak ileriye doğru yürüme*
- *Minder üzerinde dört ayak pozisyonunda ilerleme*
- *Minderden 1,5 metre ilerideki panoya top atma (Kırmızı- yeşil-beyaz-sarı ve turuncu sebze ve meyve resimlerinin olduğu dikdörtgen çuha pano ve dışı cırt kaplı top)*
- *Top panoda hangi meyve ya da sebzenin altına yapışır ise çocuk panodaki meyve ya da sebzenin olduğu kartı masanın üzerindeki kartlar grubundan bulup eline alarak yerine geçer.*
- Çocuklar kuralları anladıklarında sırası ile parkurda ilerlerler.
- Parkuru tamamlayan tüm çocukların elinde bir meyve ya da sebze kartı bulunmaktadır.
- Çocuklarla birlikte masa etrafında oturulur ve kartlarda olan meyvelerin adları, renkleri, şekilleri hakkında konuşurlar.
- Çocuklara uzunlukları ortalama iki metre olan kırmızı, yeşil, sarı, beyaz ve turuncu kurdeleler, renkleri söylenerek gösterilir. Çocuklar kurdeleleri adımları ile ölçerler.
- Daha sonra bu kurdeleler gergin bir şekilde (çamaşır ipi görevi görecek şekilde) asılır. Her kurdelenin olduğu yerde kurdele rengi ile aynı renge sahip mandallar bulundurulur.
- Çocuklara tek tek kendi kartlarında meyve mi sebze mi olduğu, adının ne olduğu ve hangi renkte olduğu sorulur.
- Çocuklar kartlarındaki meyve ya da sebzenin rengi ile eşleşen kurdelenin olduğu yere gidip aynı renk mandal ile kartı asarlar. Farklı renklerdeki kurdelelere kaç tane kart asıldığını sayarlar. En çok ve en az kartların hangi renk kurdelelerde olduğunu söylerler. Tüm kartlar asıldıktan sonra meyvelerin renkleri ile kurdelelerin renklerinin benzer olup olmadığı ile ilgili düşünceler paylaşılır.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Kartlar arasında ilk kez gördüğünüz meyve var mıydı?
- Kartlar arasında ilk kez gördüğünüz sebze var mıydı?
- Daha önce gördüğünüz meyveler hangileriydi?
- Daha önce gördüğünüz sebzeler hangileriydi?
- En çok hangi meyveleri yemeyi seviyorsunuz? Neden?
- En çok hangi sebzeleri yemeyi seviyorsunuz? Neden?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile yapılan besin alışverişi sonrası meyve ve sebzeleri yerleştirirken renkleri hakkında konuşmaları önerilir.

4.9. MEYVELİ YOĞURDUMU YAPIYORUM

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 5. Nesne veya varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın tadını söyler.)

Kazanım 8. Nesne veya varlıkların özelliklerini karşılaştırır. (Göstergeleri: Nesne/varlıkların tadını ayırt eder, karşılaştırır.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Nesneleri kaptan kaba boşaltır.)

Öz bakım

Kazanım 1. Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular. (Göstergeleri: Elini yıkar.)

Kazanım 6. Günlük yaşam becerileri için gerekli araç gereçleri kullanır. (Göstergeleri: Beden temizliği ile ilgili malzemeleri kullanır.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Yoğurdun oluşumu ve meyveli yoğurt yapımı ile ilgili görsellerle anlatımın yapıldığı çocuk sayısı kadar ikiye kart hazırlanır.

- Süzme yoğurt
- Çilek veya muz
- Çocuk sayısı kadar kâse
- Çocuk sayısı kadar mutfak önlüğü ya da sanat önlüğü

SÖZCÜKLER

- Kâse, maya

KAVRAMLAR

- Tat (Tatlı-ekşi)

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklara bir gün önce yoğurt yaparken hangi malzemeleri kullandıkları, sırası ile hangi işleri yaptıkları sorulur. Yoğurdun oluşumu ile ilgili kartlar çocuklara dağıtılır ve incelemeleri istenir. Yoğurdun süt ve maya kullanılarak yapıldığı resimli görseller yardımı ile çocuklara hatırlatılır.
- Çocuklar meyveli yoğurt yapımının anlatıldığı resimli kartları incelerler. Resimli kartlara bakarak meyveli yoğurt yapımı için gerekli malzemelerin neler olduğunu söylerler.
- Öğretmen çocuklara ellerini yıkamaları gerektiğini hatırlatır. Çocuklar ellerini yıkayıp mutfak/sanat önlüklerini giyerler. Kartlara bakarak ihtiyacı olan malzemelerin (kâseler, bıçaklar ve meyveler) masanın üzerinde olup olmadığını söylerler. Tüm malzemelerin olduğuna karar verdikten sonra meyveli yoğurtlarını yaparlar.
- Çocuklar plastik bıçaklarla meyvelerini küçük küçük kesip kendi kâselerine koyarlar. Meyvelerinin üzerine de çok koyu olmayan süzme yoğurttan istedikleri miktarda eklerler.
- Tüm çocuklar meyveli yoğurt yaptıktan sonra kâselerdeki yoğurt miktarları karşılaştırılır.

- Son olarak yoğurdu yerken içindeki tatları ayırt etmeye çalışırlar. Yoğurt ve meyvenin tatlarını karşılaştırırlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Meyveli yoğurt yaparken hangi malzemeleri kullandık?
- Meyveli yoğurt yapmak hoşunuza gitti mi? Neden?
- Meyveli yoğurt yapmak için başka hangi meyveleri kullanabiliriz?

AİLE KATILIMI

Ailelere evde çocukları ile yoğurt mayalamaları önerilir.

4.10. FIRINI GEZERİM, EKMEĞİMİ YAPARIM

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Alan Gezisi ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 6. Nesne veya varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları resimleriyle eşleştirir.)

Dil Gelişimi

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorular sorar. Dinlediklerini/izlediklerini resim, müzik, drama, şiir, öykü gibi çeşitli yollarla sergiler.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Malzemelere elleriyle şekil verir. Malzemelere araç kullanarak şekil verir.)

MATERYALLER

- Ekmek çeşitlerini gösteren **resimli etkinlik kartları**
- Ekmek yapımı için gerekli olan un, su, tuz gibi malzemeler
- Pasta kalıpları
- Kraft kâğıdı
- Yapıştırıcı

SÖZCÜKLER

- Fırın

KAVRAMLAR

- Sıcak
- Büyük-küçük

ÖĞRENME SÜRECİ

- Ekmek fırınında çocuklar fırında çalışan bir görevli tarafından karşılanır. Görevli, çocukları fırında ekmek yapımının gerçekleştiği yere alır.
- Ekmek yapımı sırasında kullanılan malzemeler çocuklara gösterilir. Malzemeler kullanılarak birlikte ekmek hamuru yapılır. Un, su, tuz ve diğer malzemelerden ne kadar kullanıldığı kaşık, bardak gibi araçlarla ölçülerek çocuklara gösterilir.
- Hazırlanan ekmek hamurundan çocuklara birer parça verilir. Çocuklar hamura istedikleri şekli vererek kendi ekmeklerini yaparlar; kendi ekmeklerini yaparken pasta kalıplarından da yararlanabilirler. Şekil verilen ekmek hamurları pişmesi için fırına koyulur.
- Ekmekler pişerken çocuklar merak ettikleri soruları sorarlar. Görevli soruları yanıtlar.
- Ekmek çeşitlerinin gösteren **resimli etkinlik kartları** çocuklara gösterilir ve ekmek çeşitleri hakkında konuşulur. Fırındaki ekmek çeşitlerine bakılır. **Resimli etkinlik kartlarındaki** ekmek çeşitleri ile aynı olan ekmekler gösterilir.
- Pişen ekmekler geldiğinde, çocuklar kendi yaptıkları ekmeklerin büyüklükleri, şekilleri, tadı, sıcaklığı, kokusu gibi özellikleri hakkında konuşurlar.

- Gezi dönüşü çocuklar ekmek yapımının aşamalarını gösteren resim yaparlar. Çocuklar ekmek çeşitlerini gösteren **resimli etkinlik kartlarını** kullanarak büyük bir kraft kağıdına kolaj çalışması yaparlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Ekmek fırınında neler gördünüz?
- Ekmek yapmak hoşunuza gitti mi? Neden?
- Daha önce hiç ekmek fırınına gitmiş miydiniz? Gittiyseniz neler görmüştünüz?

AİLE KATILIMI

- Ailelere çocukları ile evde ekmek yapmaları önerilir.
- Markette ekmek reyonuna gidip ekmek çeşitlerini incelemeleri, ekmek satın alırken hijyenin önemini vurgulamaları, önerilir.

4.11. EKMEĞİN OLUŞUMU

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Türkçe ve Fen (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1: Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olaya yönelik sorular sorar. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Malzemelere elleriyle şekil verir.)

MATERYALLER

Ön Hazırlık: Ekmeğin oluşumunu anlatan karton kitap oluşturulur (Öykü beş sayfada anlatılır. Tarlada buğdayları biçen bir çiftçi, buğdayların toplanıp balya yapıp un fabrikasına götürülmesi, fabrikada işlenen buğdayın un haline gelmesi, buğdaylardan ekmek hamuru yapılması, ekmeklerin fırında pişirilmesi görüntüleri ayrı ayrı sayfada olur.) Resimler dikkate alınarak öykü yazılır. Ayrıca ekmek yapımını anlatan resimli kartlar çocuk sayısı kadar hazırlanır.

- “Ekmeğin oluşumu” öykü kitabı
- Ekmek yapımını anlatan resimli kartlar
- **Resimli etkinlik kartları** içindeki ekmek çeşitleri
- Buğday unu
- Çocuk sayısı kadar hamur yoğurma kabı
- Su, tuz

SÖZCÜKLER

- Çiftçi, yoğurma

KAVRAMLAR

- Yumuşak-sert
- Büyük-küçük

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar ekmeğin oluşumunu anlatan kitabın kapak sayfasından itibaren tüm sayfalarını incelerler. Sayfalarda neler gördüklerini söylerler. Resimlere bakarak kitapta anlatılanları tahmin etmeye çalışırlar.
- Kitapta gördükleri resimler ile ilgili birbirlerine soru sorarlar, soruları yanıtlarlar.
- Öğretmen çocuklara öyküyü okur. Öykü okunduktan sonra çocukların tahminleri ile öyküde anlatılanlar arasındaki benzerlikler söylenir.
- Çocuklara ekmeğin oluşumunu anlatan kartlar dağıtılır. Çocuklar, ekmeğin oluşumunun sıralandığı kartlara bakarak kendi ekmeklerini yaparlar. Hamur yapmaya başlamadan önce, temiz ellerle çalışmanın önemi hatırlatılarak çocukların ellerini yıkamaları ve önlüklerini takmaları sağlanır.

- Hamurun sert mi yumuşak mı olduğu ile ilgili konuşurlar. Daha sonra çocukların yaptıkları ekmekler fırında pişirilir. Pişen ekmeklerin şekilleri, büyüklükleri, yumuşaklıkları, sertlikleri, sıcaklıkları karşılaştırılır.
- Çocuklar birbirlerine ekmeklerinden birer parça vererek tadına bakarlar.
- Çocuklara farklı tatlarda ekmekler olduğu da söylenir. Örneğin çavdar ekmeği, tam buğday ekmeği, mısır ekmeği vb.
- Ekmek çeşitlerinin olduğu **resimli etkinlik kartlarını** inceleyen çocuklar, farklı ekmek çeşitleri ile ilgili sohbet ederler.
- Çocuklar ekmek yapım süreci ya da ekmek çeşitleri ile ilgili kendi şiirlerini oluştururlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Ekmek hangi malzemelerden yapılıyor?
- Ekmek yaparken sırası ile neler yaptınız?

AİLE KATILIMI

- Farklı ekmek çeşitlerini tanımak için markette ekmek reyonuna, fırına, pastaneye ya da bakkala gitmeleri önerilebilir.

4.12. NOHUT, FASULYE, YEŞİL MERCİMEK

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Matematik (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 9. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre sıralar. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları miktarlarına, ağırlıklarına göre sıralar.)

Motor Gelişim

Kazanım 3. Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Bireysel ve eşli olarak nesneleri kontrol eder.)

MATERYALLER

Ön Hazırlık: Çocuklardan birer yemek kaşığı kadar nohut, fasulye, yeşil mercimek getirmeleri istenir.

- Kuru baklagillerden; nohut, fasulye, yeşil mercimek kartı
- Besin gruplarını gösteren sağlıklı yemek tabağı görseli
- 12 tane küçük cam kavanoz
- 4 tane kap

SÖZCÜKLER

- Nohut, fasulye, mercimek

KAVRAMLAR

- Az-çok
- Ağır-hafif

ÖĞRENME SÜRECİ

- Öğretmen çocukları dört ayrı gruba ayırır. Gruplara birer tane kap ve üçer adet cam kavanoz verir.
- Çocuklar getirdikleri nohut, fasulye ve yeşil mercimeği masaya koyarlar.
- Öğretmen nohut, fasulye ve yeşil mercimeğin olduğu üç kartı sırası ile çocuklara gösterir ve her karttaki kurubaklagilin adını söyler ve besin gruplarını gösteren sağlıklı yemek tabağı görseli üzerinde nohut, fasulye ve yeşil mercimeğin “kurubaklagil” olduğunu belirtir.
- Çocuklar sıra ile ismi söylenen kurubaklagili, getirdiklerinin arasından bulup, grup olarak kendilerine verilen kaba sırasıyla boşaltırlar, sonra da hepsini karıştırırlar.
- Gruplar karışık baklagillerden nohut, fasulye ve yeşil mercimekleri ayırarak, ayrı ayrı kavanozlara koyarlar.
- Dört grubun kavanozlarındaki nohut, fasulye ve yeşil mercimeklerin miktarları karşılaştırılır. Hangi grubun daha az ya da daha çok nohut, fasulye ve yeşil mercimekleri olduğu karşılaştırılır.
- Daha sonra çocuklar nohut, fasulye ve yeşil mercimek kavanozlarını miktarı çok olandan az olana doğru sıralarlar.
- Son olarak da kavanozların ağırlıkları hakkında konuşulur.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Karışık olan baklagilleri ayırmak hoşunuza gitti mi? Neden?
- Nohut, fasulye ve yeşil mercimeği daha önce nerelerde gördünüz?
- Etkinlikte hangi baklagilleri kullandık?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile baklagillerden biri ile yemek ya da salata yapmaları önerilir.

4.13. TAHIL ORKESTRASI

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Müzik (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 5: Nesne ya da varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın şeklini söyler. Nesne/varlığın miktarını söyler. Nesne/varlığın rengini söyler.)

Kazanım 6. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları miktarına göre ayırt eder, eşleştirir.)

Kazanım 8. Nesne ya da varlıkları özelliklerini karşılaştırır. (Göstergeleri: Nesne/varlıkların sesini ayırt eder, karşılaştırır.)

Motor Gelişim

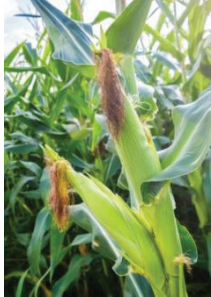
Kazanım 5. Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder. (Göstergeleri: Nesneleri kullanarak ritim çalışması yapar.)

Sosyal-Duygusal Gelişim

Kazanım 3. Kendini yaratıcı yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Nesneleri alışılmışın dışında kullanır.)

MATERYALLER

- Birer kâse buğday, pirinç, mısır ve yulaf
- Şeffaf 4 adet kutu
- **Resimli etkinlik kartlarındaki tahıl kartları** (buğday, pirinç, mısır, yulaf)
- Çocuk sayısı kadar küçük pet şişe
- Çocuk sayısı kadar farklı renklerde asetat kalemi
- Enstrümantal müzik

			
Buğday	Mısır	Pirinç	Yulaf

SÖZCÜKLER

- Tohum, tane, marakas

KAVRAMLAR

- Az-çok

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklara; şeffaf kâselerdeki buğday, mısır, pirinç ve yulaflı daha önce görüp görmedikleri, adlarının ne olduğunu sorulur.
- Küçük ve tane şeklinde olma gibi benzer özelliklerinin olduğuna dikkat çekilir. Benzer olsa da farklılıklarının olduğu üzerinde konuşulur; çocuklar farklılıkları söylerler.
- Öğretmen buğday, mısır, pirinç ve yulaf tanelerinin birer tohum olduğu söyler. **Resimli etkinlik kartları**ndaki tahıl kartları (buğday, pirinç, mısır, yulaf) çocuklara gösterilir. Çocuklar kartları incelerler. Kartlardaki resimlerin hangisinden buğday, mısır, pirinç ve yulaf tanelerinin elde edilebileceği ile ilgili görüşlerinin söylerler.
- Çocuklar **resimli etkinlik kartları** ile şeffaf kutulardaki tahıllar eşleştirilir.
- Daha sonra çocuklar küçük boy kapaklı pet şişelerin içine tahıllardan koyarak kendi müzik aletlerini (marakas) yaparlar. Şişelerinin içine istedikleri tahıldan koyarlar, sonra da şişenin kapağını kapatırlar.
- Daha sonra çocuklar ikili gruplar oluşturur. Çocuklar kendi gruplarındaki iki şişedeki tahıl miktarını karşılaştırırlar.
- Kapakların sıkı bir şekilde kapalı olup olmadığı kontrol edilir, sıkı kapalı olmaları sağlanır. Çocuklar farklı renklerdeki asetat kalemelerini kullanarak pet şişelerinin dışına çizim yaparlar.
- Sınıftaki marakaslar ile çocukların yaptıkları marakaslar karşılaştırılır.
- Çocuklar sırası ile müzik aletlerini sallarlar. Çıkan seslerin benzer olup olmadığı hakkında konuşulur. Seslerdeki farklılıkların nedenlerinin neler olabileceği ile ilgili düşünceler paylaşılır.
- Hep birlikte bir tahıl orkestrası kurulur. Sıra ile her hecede bir vuruş olacak şekilde orkestra tahılların isimlerini söyleyerek tempo tutarlar: “buğ-day, mı-sır, pi-rinç, yu-laf”
- Çocuklar açılan müziği dinlerler. Sonra da müziğe marakasları ile ritim tutarak eşlik ederler.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Etkinlikte gördüğün buğday, mısır, pirinç ve yulaftan hangileri sizin evinizde var? Varsa bunlar ne amaçla kullanılıyor?
- Yaptığımız marakaslarla ritim yapmak hoşunuza gitti mi? Neden?

AİLE KATILIMI

Ailelere buğday, mısır, pirinç ve yulafın bulabilirlerse başak ve koçanlarını çocukları ile incelemeleri önerilir. Olanakları varsa tarladaki görüntüsünün nasıl olduğunu yerinde incelemeleri istenir.

4.14. ÖĞÜNLERİMİ ATLAMİYORUM

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Drama (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 19. Problem durumlarına çözüm üretir. (Göstergeleri: Problemi söyler. Probleme çeşitli çözüm yolları önerir. Çözüm yollarından birini seçer. Probleme çözüm yolları önerir.)

Dil Gelişimi

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinlediklerini/izlediklerini resim, müzik, drama, şiir, öykü gibi çeşitli yollarla sergiler.)

Kazanım 10. Görsel materyalleri okur. (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar. Görsel materyallerle ilgili sorulara cevap verir. Görsel materyalleri kullanarak olay, öykü gibi kompozisyonlar oluşturur.)

MATERYALLER

- Mor ve turuncu renkte üçer tane kâğıt
- Süt şişeleri
- Öğle yemeği saatinde masada oturan ve tabakları boş olan çocukların olduğu resim

SÖZCÜKLER

- Öğün

KAVRAMLAR

- Önce-sonra
- Renk (Mor, turuncu)

ÖĞRENME SÜRECİ

- Öğretmen çocuklara “Sabah uyandığınızda evden çıkmadan önce neler yiyorsunuz?”, “Okula geldiğinizde neler yiyorsunuz?”, “Okuldan çıkıp eve gittiğinizde akşam neler yiyorsunuz?” gibi sorular sorar. Çocuklar soruları yanıtlarlar. Sonra çocuklar öğretmenin yönergeleri doğrultusunda kahvaltı yapıyormuş gibi, yemek yiyormuş gibi yaparlar.
- Çocuklar kahvaltı, öğle ve akşam yemeği ile ara öğünlere yönelik görselleri incelerler. Görsellerde gördükleri besinleri sözsüz anlatmaya çalışırlar.
- Öğretmen yere bir turuncu bir mor renk kâğıt gelecek şekilde kâğıtları sıralar. Kahvaltının olduğu görseli baştaki turuncu kâğıdın üzerine, öğle yemeği görselini ikinci sıradaki mor kâğıdın üzerine, akşam yemeğini de üçüncü sıradaki mor kâğıdın üzerine koyar.
- Öğretmen mor ve turuncu kâğıtlardaki görselleri göstererek sabah kahvaltı yaptığımızı, sonra öğle yemeği daha sonra da akşam yemeği yediğimizi vurgular.
- Turuncu kâğıtların üzerinde hiçbir şey olmadığına dikkat çekilir ve çocuklara süt şişeleri ve bir gün önce sanat etkinliğinde yoğurma maddeleri ile yaptıkları meyve figürleri verilir. Çocuklar bunları turuncu kâğıtların üzerine istedikleri gibi koyarlar.
- Öğretmen mor deyince çocuklar yemek yiyormuş gibi, turuncu deyince meyve yiyormuş gibi ya da süt içiyormuş gibi yaparlar. Öğretmen bazen sırası ile mor ya da turuncu derken bazen de arka arkaya mor ya da turuncu diyerek çocukları şaşırtmaya çalışır.

- Çocuklara okulda öğle yemeği saatinde masada oturan ve tabakları boş olan çocukların olduğu bir resim gösterilir. Öğretmen çocuklara “Bir gün anaokulunda çocuklar öğle yemeği için masalara oturmuşlar. Ama tabaklarında, masada hatta mutfakta hiç yemek olmadığını fark etmişler. Bu çocuklar o kadar da çok acıkmışlar ki... Yemek de yok, ne yapacaklarını bilememişler...” der.
- Çocuklar yemek ile ilgili problemi nasıl çözülebileceği ile ilgili öneriler söylerler. Önerilerden birine karar verilir.
- Çocuklar buldukları çözüm önerisinden yola çıkarak bir öykü oluştururlar. Oluşturdukları öyküye yönelik canlandırmalar yaparlar.

DEĞERLENDİRME

Çocuklar oluşturdukları öyküye ilişkin resim yaparlar.

AİLE KATILIMI

Ailelere ara öğün hazırlamaları için çocuklarına fırsat vermeleri önerilir.

4.15. NEDEN BESLENMELİYİZ?

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum/olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Kazanım 2. Nesne/durum/olayla ilgili tahminde bulunur. (Göstergeleri: Nesne/durum/olayla ilgili tahminini söyler. Tahmini ile ilgili ipuçlarını açıklar. Gerçek durumu inceler. Tahmini ile gerçek durumu karşılaştırır.)

Kazanım 6. Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları gölgeleri ya da resimleriyle eşleştirir.)

Motor Gelişim

Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar. (Göstergeleri: Yönergeler doğrultusunda yürür.)

Kazanım 2. Denge hareketleri yapar. (Göstergeleri: Atlama, konma, başlama, durma ile ilgili denge hareketlerini yapar.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Etkinlikte kullanılacak besinlerin sığabileceği büyüklükte, içi göstermeyecek kumaştan 18 adet bez torba dikilir.

- **Resimli etkinlik kartları**
 - Meyveler (elma, erik, limon, ananas, armut, incir)
 - Sebzeler (salatalık, kabak, maydanoz, brokoli, kırmızıbiber, havuç)
 - Et ve et ürünleri, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar (haşlanmış yumurta, nohut, kuru fasulye, midye, badem, ceviz)
- **Resimli etkinlik kartlarındaki meyveler, sebzeler, et ürünleri, yumurta, kurubaklagiller ve yağlı tohumların kendisi**
- 18 adet bez torba
- Besinlerin konulacağı sepet
- **Resimli etkinlik kartlarının konulacağı sepet**
- Farklı renklerde denge pedleri
- Resim kâğıtları
- Boyama kalemleri

SÖZCÜKLER

- Değişim

KAVRAMLAR

- Yumuşak-sert
- Büyük-küçük
- Pürüzlü-pürüzsüz
- Hızlı-yavaş

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar besinlerle ilgili **resimli etkinlik kartlarının** olduğu sepetten bir kart seçerler. Çocuklar, seçtikleri karttaki besinin adını söyler.
- Çocuklar ellerindeki karttaki besini en son ne zaman yediklerini, kimin verdiğini ya da yedikleri yemeği kimin yaptığını, kimlerle birlikte yediklerini söylerler.
- Farklı renklerdeki denge pedleri (farklı renklerde denge pedleri yoksa üzerine basabilecekleri çeşitli oyuncaklar, minderle, bloklar vb.) yere art arda sıralanır ve bir yol yapılır. Bu yolun bir ucunda çocuklar yer alır diğer ucuna içinde besin torbalarının olduğu sepet koyulur.
- Öğretmen çocuklara ped üzerinde içinde besinler olan torbalara kadar yavaş yavaş yürümelerini, sepetten birer torba alıp tekrar aynı yoldan hızlı hızlı yürüyerek gelmelerini söyler.
- Çocuklar aldıkları torbaların içinde bulunan besini, bakmadan dokunarak boyut, sertlik ya da yumuşaklık açısından tahminde bulunurlar. Tahminlerinin nedenlerini söylerler.
- Daha sonra torbaları yere sırası ile dizerler. Her torbanın yanına torbanın içinde olduğunu düşündükleri besine ilişkin görselin olduğu kartı koyarlar.
- Tüm torbaların yanlarına kartlar koyulduktan sonra tahminlerin doğru olup olmadığı torbaların içindeki besinlere bakarak kontrol edilir.
- Çocuklar torbalardan çıkan besinlerden en çok hangilerini sevdiklerini, neden sevdiklerini söylerler.
- Çocuklar besinlerden hangilerinin su ile ıslandığında değişeceğini ve nasıl değişeceğine ilişkin yorumlarını söylerler.
- Çocuklar istedikleri besinleri farklı kaplardaki suyun içine koyarlar. Günün ilerleyen zamanlarında suyun içindeki besinlere bir değişiklik olup olmadığını gözlemlerler, gözlemledikleri değişiklikleri küçük kâğıtlara çizerler (İlerleyen günlerde de gözlemlerine ve çizim yaparak not almaya devam ederler.).

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Bu besinlerden hangilerini sık tüketiyorsunuz?
- Su ile ıslatılan besinlerde bir değişiklik oldu mu? Nasıl değişiklikler oldu?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile birlikte ceviz, fındık gibi yağlı tohumları suda ıslatmaları, daha sonra ıslatılmış ve ıslatılmamış yağlı tohumları karşılaştırmaları önerilir.

4.16. KURDELELERLE DANS

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Hareket (Büyük grup ve küçük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 9: Nesne ya da varlıkları özelliklerine göre sıralar. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları renk tonlarına göre sıralar.)

Motor Gelişim

Kazanım 1: Yer değiştirme hareketleri yapar. (Göstergeleri: Isınma ve soğuma hareketlerini bir rehber eşliğinde yapar. Yönergeler doğrultusunda yürür. Yönergeler doğrultusunda koşar. Belli bir yüksekliğe zıplar.)

Kazanım 2: Denge hareketleri yapar. (Göstergeleri: Çizgi üzerinde yönergeler doğrultusunda yürür.)

Kazanım 3: Nesne kontrolü gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Bireysel ve eşli olarak nesneleri kontrol eder.)

Sosyal-Duygusal Gelişim

Kazanım 10. Sorumluluklarını yerine getirir. (Göstergeleri: Üstlendiği sorumluluğu yerine getirir.)

MATERYALLER

- Farklı tonlarda birer metre uzunluğunda mor ve turuncu kurdeleler
- Üzerine mor ve turuncu renk sembol yapıştırılmış iki adet kutu ya da sepet
- Çocuk şarkılarından hareketli bir parça

SÖZCÜKLER

- Kurdele

KAVRAMLAR

- Renk (Mor, turuncu)
- Renk tonu

ÖĞRENME SÜRECİ

- Mor ve turuncu kurdelelerin olduğu kutular ortaya konulur. Çocuklar her kutudan birer tane kurdele alırlar. Aldıkları kurdelelerden açık ve koyu renkli olanı gösterirler.
- Aynı renkleri almış olan çocuklar ikiye grup oluştururlar. Turuncu kurdeleliler birbirleri ile mor kurdeleliler de birbirleri ile eş olurlar. Gruplar ellerindeki dört kurdeleyi renk tonlarına göre sıralarlar. Mor ve turuncu renklerdeki kurdelelerden açık ve koyu tonda olanları birbirlerine gösterirler.
- Daha sonra öğretmen çocukların kurdelelerini sıra ile alıp birbirlerine bağlar. Böylece uzun bir kurdele olur. Tüm kurdeleler uç uca bağlandıktan sonra birinci ve sonuncu kurdeleler de birbirine bağlanır. Kurdeleden büyük bir çember oluşturulmuş olur. Çember kurdele sınıfın orta alanına konulur.
- Öğretmen çocuklara çember dışında kalmalarını söyler. Müzik başladığında ise çemberin içine girip söylediği hareketi müzik eşliğinde yapmalarını söyler. Müzik bitince tekrar

emberden dışarı çıkmaları gerektiğini belirtir. Oyunda her müzik başladığında çember içinde yapılacak hareketler aşağıda belirtilmiştir.

- Ellerimizi çırparak yürüyoruz.
- Yavaş yavaş yerimizde koşuyoruz.
- Yerimizde zıplıyoruz.
- Olduğumuz yerde kollarımızı içten dışa doğru dairesel olarak çeviriyoruz.
- Yerimizde duruyor, eğilip ellerimizi ayaklarımıza değdiriyoruz.
- Son olarak reitmen “Sağlık için hareket etmek çok önemli çocuklar” der.
- Çocukların yaptıkları hareketlerden dolayı kendilerini alkışlamalarını ister.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Yaptığınız hangi hareket size kolay geldi?
- Başka hangi hareketleri yapabilirdik?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile kurdele gibi farklı materyalleri kullanarak dans etmeleri önerilir.

4.17. BESLENME KİTABIM

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Matematik ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Kazanım 4. Nesneleri sayar. (Göstergeleri: İleriye/geriye doğru birer birer ritmik sayar. Saydığı nesnelerin kaç tane olduğunu söyler.)

Kazanım 20. Nesne/sembollerle grafik hazırlar. (Göstergeleri: Nesneleri sembollerle göstererek grafik oluşturur. Grafiği oluşturan nesneleri veya sembolleri sayar. Grafiği inceleyerek sonuçları açıklar.)

Dil Gelişimi

Kazanım 3. Söz dizimi kurallarına göre cümle kurar. (Göstergeleri: Düz cümle kurar.)

Kazanım 10. Görsel materyalleri okur. (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar.)

Sosyal Duygusal Gelişim

Kazanım 3. Kendini yaratıcı yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Özgün özellikler taşıyan ürünler oluşturur.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Besinlerle ilgili grafiği yapmak için yaklaşık 10 cm aralıklarla paralel bir şekilde çizgilerle bölünmüş bir karton, paralel çizgiler arasındaki boşluğa sığacak büyüklükte küçük kâğıtlar

- **Resimli etkinlik kartları**
- Boya kalemleri
- Resim kâğıtları (A4 boyutunda)
- Beyaz fon kartonları

SÖZCÜKLER

- Tasarım

KAVRAMLAR

- Az-çok

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar **resimli etkinlik kartları**ndan birer adet alırlar. Çocuklara ellerindeki kart ile ilgili sorular sorulur. “Kimlerin kartında süt ya da süttten yapılmış peynir, yoğurt gibi besinler var?”, “Kimlerin kartında et ile ilgili besinler var?”, “Kimlerin kartında meyve ya da sebze var?”, “Kimlerin kartında buğday, ekmek gibi besinler var?” gibi sorular sorar. Çocuklar her sorudan sonra ellerinde sorulan besinler varsa kartlarını gösterirler.
- Daha sonra çocuklara beşer adet A4 boyutunda resim kâğıdı dağıtılır. Çocuklar kâğıtlara en çok tükettikleri/yedikleri ve içtikleri yiyecek ve içeceklerin resimlerini çizerler.

- Çocuklar yaptıkları resimleri arka akaya koyarak kendi beslenme kitaplarını oluştururlar. Çocuklar yaptıkları kitap için kitap kapağı tasarımı da yaparlar. Öğretmen çocukların kâğıtlarının başına kitap kapağı olacak kâğıdı koyarak zımbalar.
- Tüm çocuklar kitaplarını oluşturduktan sonra her çocuk kitabını arkadaşlarına tanıtır.
- Kitaplarda çizilmiş olan besinlerden yola çıkarak bir grafik oluşturulur. Bunun için çocuklar kitaplarındaki besinleri tek tek küçük not kâğıtlarına tekrar çizerler. Sonra çocuklar aynı olan besinleri bir kartonun üzerine yan yana sıralarlar. Her sırada aynı besinin olmasına dikkat ederler.
- Çocuklar aynı besinden kaç tane olduğunu sayarlar. En çok hangi besinin olduğu, en az hangi besinin olduğunu söylerler.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Etkinlikte resimleri kullanarak neler yaptık?
- Kendi beslenme kitabınızı oluşturmak hoşunuza gitti mi? Neden?
- En çok sevdiğiniz besinler neler?
- En az sevdiğiniz besinler neler?

AİLE KATILIMI

Ailelere tüm aile bireyleri ile beslenme kitabı oluşturmaları önerilebilir.

4.18. FARKLI TATLAR

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 5. Nesne veya varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın adını, rengini, dokusunu ve kokusunu söyler.)

Dil Gelişimi

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorular sorar. Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir. Dinlediklerini/izlediklerini başkalarına anlatır.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Nesneleri kaptan kaba boşaltır. Nesneleri yeni şekiller oluşturacak biçimde bir araya getirir.)

Öz bakım

Kazanım 1. Bedeniyle ilgili temizlik kurallarını uygular. (Göstergeleri: Elini yıkar.)

Kazanım 6. Günlük yaşam becerileri için gerekli araç gereçleri kullanır. (Göstergeleri: Beden temizliği ile ilgili malzemeleri kullanır.)

MATERYALLER

Ön Hazırlık: Öğretmen uygulama için ailelerden limon sıkacağı getirmelerini ve sıkacakların altına çocuklarının isimlerinin yazılı olduğu bir etiket yapıştırmalarını ister.

- Portakal
- Limon
- Mandalina
- Yoğurt
- Kaşık
- Su
- Çocukların evlerinden getirecekleri limon sıkacağı
- Çocuk sayısı kadar cam bardak
- Çocuk sayısı kadar önlük
- Çeşitli dergi, gazete, mecmualar
- Makas, yapıştırıcı, resim kâğıdı

SÖZCÜKLER

- Limon sıkacağı

KAVRAMLAR

- Az-çok
- Tat (Tatlı-ekşi)

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar çember oluşturacak şekilde yere otururlar. Çocuklarla suyun önemi, suyu nerelerde kullandıkları, her gün ne kadar su içtikleri ile ilgili konuşulur. Daha sonra diğer içeceklerden bahsedilir.
- Çocuklar evden getirdikleri limon sıkacağına alıp masaya otururlar. Limon sıkacağını daha önce kullanıp kullanmadıkları, kullandıysa neler sıktıklarını hakkında konuşurlar.
- Öğretmen çocuklara “Bunun için önce ne yapmamız gerekir?” diye sorar ve gerekirse çocukların ellerini yıkayıp önlüklerini giymeleri gerektiği hatırlatır.
- Çocuklar meyveleri, limon sıkacağı kullanarak sıkıp meyve suyu yaparlar. İsterlerse farklı meyvelerin sularını karıştırarak farklı tatları deneyebilirler. Öğretmen meyve sularını yapınca taze bir şekilde içilmesinin -vitamin kaybı olmaması için- önemli olduğunu çocuklara söyler.
- İsteyen çocuklar yoğurt ve suyu karıştırarak ayran yaparlar.
- Çocuklar meyve ve meyve sularının adını söylerler. Renklerini, kokularını, tatlarını ve hakkındaki düşüncelerini açıklarlar. Meyve sularının miktarlarını karşılaştırırlar.
- Çocuklar birbirlerine meyve ve meyve suları ile ilgili sorular sorar, kendilerine sorulan soruları yanıtlarlar.
- Son olarak çocuklara çeşitli gazete, dergi ve mecmualar dağıtılır. Çocuklardan bu yazılı materyallerde gördükleri içecek fotoğraflarını ya da resimlerini keserek kolaj çalışması yapmaları istenir.
- Yaptıkları kolaj çalışması sergilenmek üzere asılır.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- İnsanlar dışında başka hangi canlıların suya ihtiyacı var? Neden?
- Meyve sularımızı yapmak için neler kullandık?
- Ayran yapmak için neler kullandık?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukların evde kendi ayran veya farklı meyveler kullanarak meyve sularını hazırlamaları için olanak sağlamaları önerilebilir. Çocuklar hazırladıkları içecekleri aile üyelerine ikram edebilirler.

4.19. ÇİFTLİKTEKİ BESİNLER

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Matematik (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 1. Nesne/durum/olaya dikkatini verir. (Göstergeleri: Dikkat edilmesi gereken nesne/durum olaya odaklanır. Dikkatini çeken nesne/durum/olayı ayrıntılarıyla açıklar.)

Dil Gelişimi

Kazanım 10. Görsel materyalleri okur. (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyalleri açıklar. Görsel materyallerle ilgili sorular sorar. Görsel materyallerle ilgili sorulara cevap verir.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Büyük bir çiftliği canlandıran poster (hayvanlar, sebze-meyve bahçeleri, tahılların ekili olduğu alanlar ve bu alanların içine saklanmış yumurta, süt, et, çeşitli meyve ve sebzeler, çeşitli tahıllar) hazırlanır.

- **Resimli etkinlik kartları**

SÖZCÜKLER

- Çiftlik

KAVRAMLAR

- Sayı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar çember oluşturacak şekilde yerde otururlar. Çiftlik posterini incelerler. Çiftlikte neler olduğu hakkında konuşulur.
- Çiftlikte hangi besinlerin olduğuna dikkat çekilir. Çocuklar bu besinleri nerelerde gördüklerini söylerler. Çiftlikteki besinleri sayarlar.
- Besinler ile ilgili kartlardan birer tane alan çocuklar kartlarındaki besinlerin kendi evlerinde olup olmadığı, nerelerde gördükleri gibi konularda konuşurlar. Birbirlerine kartlardaki besinlerle ilgili soru sorabilir, sorulan soruları yanıtlayabilirler.
- Çocuklardan posterde saklanmış besinleri bulmaları istenir. Kaç tane yiyecek ya da içecek bulduklarını sayarlar.
- Besin kartlarındaki besinler ile posterdeki besinleri eşleştirirler. Kaç yiyecek ve içeceği eşleştirdiklerini sayarlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Çiftlikte neler vardı?
- Posterimizde hangi yiyecek ve içecekler saklanmıştı?

AİLE KATILIMI

Ailelere posterde olan besinlerin isimleri gönderilir ve çocukları ile incelemeleri önerilir.

4.20. SAĞLIKLI BESİNLER

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen ve Oyun (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 6. Nesne veya varlıkları özelliklerine göre eşleştirir. (Göstergeleri: Nesne/varlıkları bire bir eşleştirir. Nesne/varlıkları rengine, sekline göre ayırt eder, eşleştirir. Eş nesne/varlıkları gösterir. Nesne/varlıkları gölgeleri veya resimleriyle eşleştirir.)

Motor Gelişim

Kazanım 5: Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder. (Göstergeleri: Bedenini kullanarak ritim çalışması yapar. Basit dans adımlarını yapar. Müzik ve ritim eşliğinde dans eder. Müzik ve ritim eşliğinde çeşitli hareketleri ardı ardına yapar.)

Dil Gelişimi

Kazanım 8: Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinledikleri/izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir. Dinledikleri/ izlediklerini başkalarına anlatır.)

Kazanım 10: Görsel materyalleri okur. (Göstergeleri: Görsel materyalleri inceler. Görsel materyallerle ilgili sorulara cevap verir.)

Kazanım 12: Yazı farkındalığı gösterir. (Göstergeleri: Çevresindeki yazıları gösterir. Yazının günlük yaşamdaki önemini açıklar.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Daha önceden biriktirilen ya da ailelerden istenilen paketli besinlerin boş paketleri (Örneğin makarna, peynir kutusu, yoğurt kabı, süt kutusu gibi)

Dergi, mecmua, kataloglardan besinlerin saklama yöntemlerini anlatan dört resimli kart (1. Kart: Mutfakta rafta serin yeri temsilen bir raf resmi, 2. Kart: Buzdolabında raf resmi, 3. Kart: Buzdolabında meyve-sebzelik resmi, 4. Kart: Buzdolabının buzluk/derin dondurucu resmi) oluşturulur.

- *Resimli etkinlik kartlarındaki besinler*

SÖZCÜKLER

- Saklama

KAVRAMLAR

- Aynı-farklı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar *resimli etkinlik kartları*ndan birer tane kart seçerler. Her çocuğun bir arkadaşına elindeki karttaki besini nereden alabileceğini ve bu besin ile neler hazırlanabileceğini anlatması istenir.
- Öğretmen, çocuklara “Kartlarınızda olan besinleri bozulmadan nasıl saklayabiliriz?” sorusunu sorar. Çocuklar düşüncelerini söylerler.
- Daha sonra öğretmen çocuklara boş bir besin paketi gösterir. Çocuklar paketi incelerler; içinde ne olduğu, üzerinde neler yazıyor olabileceği ya da üzerindeki çizimlerin neler

anlattığı ile ilgili düşüncelerini söylerler. Öğretmen, paketin üzerinde yer alan ve çocukların merak ettikleri bilgileri okur.

- Öğretmen paket üzerinde yer alan ve besinin ne zamana kadar tüketilebileceğinin yazdığı yere çocukların dikkatini çeker ve “Marketten bir şey alacağınız zaman anne ve babanızın burayı okumasını isteyin. Çünkü burada besinleri ne zamana kadar tüketmemiz gerektiği yazıyor.” der.
- Daha sonra tüketilmiş bazı besinlerin boş paketlerini çocuklara dağıtılır. Çocuklara “Üretim ve son tüketim tarihi nerede yazıyor acaba? Bulabilir misiniz?” diye sorularak çocukların paketleri incelemeleri istenir. Çocuklar paket üzerinde inceleme yaparlarken gerektiğinde onlara yardımcı olunur. Boş paketler, daha sonra geri dönüşüm kutusuna atılır.
- Ardından çocuklar mutfığa geçerler ve mutfaktaki besinlerin nerelerde olduğunu, nasıl bir kabın içinde bulunduğunu gözlemlerler. Buzdolabının raflarında, meyvelikinde ve buzlukta olan besinleri, mutfak dolabının raflarında bulunan besinleri incelerler. Bu besinlerin bulundukları yerlerde bozulup bozulmayacağı ile ilgili düşüncelerini söylerler.
- Mutfak dolabı ve buzlukta bulunan besinlerin bazıları seçilir (maydanoz, elma, şeker, pirinç, ekmek gibi). Seçilen besinlerden azar azar farklı kaplara koyulur. Bu kaplar mutfakta, besinler dökülmeden bir süre kalabilecekleri uygun bir yere yerleştirilir. Gün sonunda ve ilerleyen günlerde besinlerdeki değişiklikler gözlemlenir.
- Sonra sınıfa dönülür ve öğretmen çocuklara “Şimdi yeni bir oyun oynayacağız.” der. Oyun için önceden hazırlanmış olan besinlerin saklama yöntemlerini anlatır (mutfak dolabı rafı, buzdolabı rafı, buzdolabı meyvelik-sebzeliği, buzdolabı buzlugu) dört kartı çocuklara gösterir. Öğretmen çocuklara az önce **resimli etkinlik kartlarında** seçtikleri besin kartını tekrar ellerine almalarını söyler ve müzik açar.
- Çocuklar müzik eşliğinde dans ederler. Müzik durduğunda öğretmen besinlerin saklama yöntemlerini anlatan hangi kartı havaya kaldırırsa çocuklar ellerindeki karta bakıp besin ile gösterilen kart eşleşiyor ise öğretmenin yanına giderler.
- Oyun bu şekilde bir süre daha devam eder.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Mutfakta hangi besinleri gördük? Bu besinler nasıl saklanmıştı?
- Buzdolabında saklanan besinler hangileri?
- Mutfak dolabında saklanan besinler hangileri?
- Kaplara koyduğumuz besinlerde sizce nasıl değişiklikler olur? Maydanoz nasıl değişir, şeker nasıl değişir?

AİLE KATILIMI

Ailelere alışveriş sonrası çocukları ile aldıkları ürünleri yerleştirmeleri ve ne şekilde sakladıklarını anlatmaları önerilir.

4.21. AYAK İZİNDE NE VAR?

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen ve Hareket (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 5. Nesne veya varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın adını söyler.)

Kazanım 10. Mekânda konumla ilgili yönergeleri uygular. (Göstergeleri: Yönergeye uygun olarak nesneyi doğru yere yerleştirir. Mekânda konum alır.)

Dil Gelişimi

Kazanım 6. Sözcük dağarcığını geliştirir. (Göstergeleri: Yeni öğrendiği sözcükleri anlamlarına uygun olarak kullanır.)

Motor Gelişim

Kazanım 2. Denge hareketleri yapar. (Göstergeleri: Konma ile ilgili denge hareketleri yapar. Tek ayak üzerinde durur.)

Kazanım 5. Müzik ve ritim eşliğinde hareket eder. (Göstergeleri: Müzik ve ritim eşliğinde çeşitli hareketleri ardı ardına yapar.)

MATERYALLER

- **Resimli etkinlik kartları** (25 adet)
 - Süt ve süt ürünleri grubu (süt, ayran, beyaz peynir, kaşar peyniri, yoğurt)
 - Meyve grubu (mandalina, dut, ananas, böğürtlendi, incir)
 - Sebze grubu (kırmızıbiber, karnabahar, maydanoz, kabak, bamya)
 - Ekmek ve tahıllar grubu (buğday, makarna, pirinç, ekmek, bulgur)
 - Et ve et ürünleri, yumurta, kuru baklagiller ve yağlı tohumlar grubu (tavuk, yumurta, nohut, karides, kırmızı mercimek)
- Besin gruplarını gösteren sağlıklı yemek tabağı görseli
- Kartondan kesilmiş ayak izleri
- Tabak şeklinde kesilmiş kâğıtlar
- Enstrümantal müzik

SÖZCÜKLER

- Süt ürünleri, meyve, sebze

KAVRAMLAR

- Büyük-küçük
- Hızlı-yavaş

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar besin gruplarına ilişkin aşağıdaki görseli incelerler. Görseldeki besinlerin adlarını söylerler.

- Görselin dış renklerine bakarlar ve her bir renk için çocuklar en koyu ve en açık alan kısımların nereler olduğunu gösterirler. Daha sonra “Sağlıklı beslenmek için neler tüketmemiz gerekiyormuş bakalım...” denilerek sağlıklı yemek tabağı görseli üzerinde her renk bölümde yer alan besinler üzerinde çocuklarla konuşur. Örneğin mavi bölümde süttan başka hangi besinlerin olduğu çocuklara sorulur. Uygulama diğerk besin grupları içinde yapılır. Çocuklar neden bu besinlerin birbirlerine yakın bir yere konmuş olabileceğı ile ilgili fikirlerini söylerler.



- Daha sonra besin grupları kesilip, gruplar görünür bir şekilde beş farklı yere koyulur.
- Ayak izleri dağınık bir biçimde yere yerleştirilir. Her bir ayak izinin altına bir adet **resimli etkinlik kartı** yerleştirilir.
- Çocuklara “Sağlık için hareket etmek gerektiğı” söylenir, müzik açılır, çocuklar ayak izlerine basmadan müziğın ritmine uyarak yürürler. Müzik durduğunda çocuklar ayak izlerinden birine basarlar. Bastıkları ayak izinin altındaki kartı alıp, üzerindeki besinin ne olduğuna bakarlar. Sonra da kartı üzerindeki besine göre ait olduğuk besin grubunun olduğuk yere koyarlar.
- Oyun tüm kartlar/tüm ayak izleri bitene kadar devam eder.

- Daha sonra çocuklarla birlikte besin grupları sırayla incelenebilir. Her gruba konulan kartın o gruba ait olup olmadığı çocuklarla birlikte tartışılır.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Siz bu besinlerden hangilerini yiyorsunuz? En çok hangisini, en az hangisini yiyorsunuz? Neden?
- Tabak şeklinde kesilmiş kâğıtlara etkinlikteki görselde kahverengi, mavi, yeşil, pembe, mor renklere yakın olan besinlerden istedikleri birer tanesinin resmini çizerler.

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile markete giderek süt ve süt ürünleri grubu, meyveler grubu, sebzeler grubu, ekmek ve tahıllar grubu, et ve et ürünleri, yumurta, kurubaklagiller, yağlı tohumlar grubundaki besinlerin olduğu reyonlardaki ürünleri incelemeleri önerilir.

4.22. VÜCUDUM SU İSTER

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Öz bakım

Kazanım 4. Yeterli ve dengeli beslenir. (Göstergeleri: Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten/içmekten kaçınır.)

Kazanım 8. Sağlığı ile ilgili önlemleri alır. (Göstergeleri: Sağlığını korumak için yapması gerekenleri söyler. Sağlığına dikkat etmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları açıklar.)

Bilişsel Gelişim

Kazanım 5. Nesne ya da varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/varlığın uzunluğunu söyler. Nesne/varlığın rengini söyler.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: İki ayrı saksıya daha önceden bitki tohumu ekilir ve çimlendirilir.

- **Resimli etkinlik kartları** (bardakta su olan kart ve gazlı bir içecek resmi olan kart)
- 2 adet saksıda çim
- Kraft kâğıdı
- Boya malzemeleri

SÖZCÜKLER

- Gazlı içecek

KAVRAMLAR

- Uzun-kısa
- Renk tonu (Açık yeşil-koyu yeşil)

ÖĞRENME SÜRECİ

- Öğretmen daha önce çimlendirdiği ve çocuklar tarafından bir haftadır birine su, diğerine gazlı içecek dökülen iki ayrı saksıyı masanın üzerine koyar. Çocuklara bir haftadır yaptıkları deneyde bir saksıya su, diğerine ise gazlı içecek verdiklerini hatırlatır.
- Su dökülen saksının üzerinde “su resmi”, gazlı içecek dökülen saksının üstünde ise “gazlı içecek resmi” bulunmaktadır.
- Masa etrafına çocuklarla birlikte oturulur. Çocuklar iki saksıdaki bitkileri incelerler. Renklerinin açık ya da koyu olmaları, uzunlukları, benzer ve farklı özellikleri hakkında konuşurlar. Hangi bitkinin iyi görüldüğünü hangisinin kötü görüldüğünü tartışır.
- Gazlı içeceğin bitkiye verdiği zarar tartışılır. Gazlı içecekler ile beslenen insanların zarar görüp görmeyecekleri ile ilgili çocuklar düşüncelerini söylerler. Öğretmen de kendi düşüncelerini açıklar.
- Daha sonra çocuklar ortadan kalın bir çizgi çizilmiş olan büyük bir kraft kâğıdının bir tarafına su ile beslenen bitkilerin, diğer tarafına ise gazlı içecek dökülen bitkilerin resimlerini çizerler. Resim bittikten sonra çizdikleri resimler ile ilgili konuşurlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Gazlı içecek verilen bitki nasıl olmuştu? Neden?
- Gazlı içecek içenler, gazlı içecek içmemek için neler yapabilirler?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile günlük yaşantıda suyu nasıl ve nerelerde kullandıklarını konuşmaları ve resimlemeleri önerilir.

4.23. KAHVALTI MASASINI HAZIRLIYORUZ

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Drama (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 4. Nesneleri sayar. (Göstergeleri: Saydığı nesnelerin kaç tane olduğunu söyler.)

Kazanım 5. Nesne ya da varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne/ varlığın adını söyler.)

Dil Gelişimi

Kazanım 5. Dili iletişim amacıyla kullanır. (Göstergeleri: Konuşmayı başlatır. Konuşmayı sürdürür. Sohbeta katılır.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Nesneleri takar. Nesneleri çıkarır.)

Öz bakım

Kazanım 4. Yeterli ve dengeli beslenir. (Göstergeleri: Sağlığı olumsuz etkileyen yiyecekleri ve içecekleri yemekten ya da içmekten kaçınır.)

MATERYALLER

Ön hazırlık:

- Üzerinde 1 m. cırt cırt dikili olan 100x100 cm ölçülerinde her dört çocuk için örtü
- Arkası cırt cırtlı 10x10 cm. ölçülerinde yiyecek ve içeceklerin olduğu resimli kartlar (Her karttan 4'er adet. Kartlar; çay, süt, meyve suyu, kahve, peynir, zeytin, bal, ceviz, cips, ekmek, reçel, pekmez, domates, salatalık, çikolata, makarna, yumurta, patates kızartması, köfte, sosis, yaş pasta dilimi, dondurma gibi)
- Oyuncak tavşan

SÖZCÜKLER

- Kahvaltı, öğün

KAVRAMLAR

- Sayı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Öğretmen çocuklara “Bugün evden çıkmadan yaptığınız kahvaltıda neler yediniz?” diye sorar. Çocuklar cevaplarını sözel olarak söylemezler, hareketleri ile anlatırlar.
- Daha sonra çocuklar dörderli gruplara ayrılır. Her gruba bir örtü verilir. Çocuklara “Çocuklar bu sizin masa örtünüz ve sizden bir kahvaltı sofrası hazırlamanızı istiyorum. Bunun için yerde gördüğünüz kartlardan kahvaltı için neler seçeceğinizi düşünün ve seçtiğiniz kartları masa örtüsünün üzerine yerleştirin” denir.
- Çocuklar seçtikleri kartları masa örtüsünün üzerindeki cırt cırtlı yerlere takar. Kahvaltı sofrasını hazırlama bittikten sonra dört grubun masa örtüsüne taktığı kartlardaki besinlerin hangilerinin bizim için yararlı olduğu ile ilgili düşünceler söylenir. Sağlıklı olmayan besinlerin olduğu kartlar örtünün üzerinden alınır.

- Çocuklar, grupların hazırladıkları kahvaltıda kaç çeşit yiyecek ve içecek olduğunu sayarlar ve kaç tane yiyecek varsa o kadar zıplarlar, kaç tane içecek varsa o kadar alkış yaparlar.
- Öğretmen ortaya oyuncak bir tavşan koyar. Oyuncak tavşana birlikte bir isim bulurlar. Öğretmen bu tavşanın sabahları kahvaltı yapmak istemediğini, her sabah anne ve babası ile kahvaltı konusunda sorun yaşadığını söyler. Çocuklarla birlikte tavşanın kahvaltı yapması için neler yapılabileceği konuşulur.
- Öğretmen tavşan rolüne girer. Bulunan önerileri çocuklar sırası ile tavşana söylerler ya da hareketleri ile anlatırlar. Ama tavşan hiçbir öneriyi kabul etmez ve huysuzluk yapar.
- Öğretmen tavşan rolünden çıkarak çocuklara “Bu tavşan hiçbir önerimizi kabul etmedi? Nasıl ikna edeceğiz? Başka neler yapabiliriz?” diye sorar. Çocukların farklı öneriler bulması desteklenir; “Başka ne olabilir?”, “Daha önce kimsenin aklına gelmeyen bir çözüm bulalım.” gibi yönergelerle çocukların farklı öneriler üretmesi desteklenir.
- Çocukların önerilerinden yola çıkarak doğaçlamalar yapılır.
- Doğaçlamalardan sonra çocuklar küçük gruplara ayrılır. Her grubun bir aile olduğu söylenir, çocuklar ailede anne mi, baba mı, çocuk mu olduklarını belirlerler ve belirledikleri kişini rolüne girerler. Öğretmen bir kere el çırtığında tüm çocuklar donarlar. İki kere el çırtığında aileler kahvaltı yapıyormuş gibi yaparlar. Öğretmen bazen sırası ile bir kere ve iki kere el çırtar. Bazen de arka arkaya birer kere ya da ikişer kere el çırtar. Çocuklar bir ya da iki kere el çırpılmasına göre donarlar ya da rollerini yaparlar.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Siz kahvaltıda en çok neyi seversiniz?
- Siz hiç evde kahvaltı hazırladınız mı?
- Tavşan, bulduğumuz önerileri kabul etmeyince ne hissettiniz? Neden?
- Tavşan, önerilerimizi beğendiğinde ne hissettiniz? Neden?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile kahvaltı hazırlamaları önerilir.

4.24. DİŞ SAĞLIĞI

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Fen (Büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 8. Nesne veya varlıkların özelliklerini karşılaştırır. (Göstergeleri: Nesne/varlıkların rengini, dokusunu ve kokusunu ayırt eder, karşılaştırır.)

Kazanım 17. Neden-sonuç ilişkisi kurar. (Göstergeleri: Bir olayın olası nedenlerini söyler. Bir olayın olası sonuçlarını söyler.)

Motor Gelişim

Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar. (Göstergeleri: Çift ayak sıçrayarak belirli bir mesafeyi ilerler.)

Dil Gelişimi

Kazanım 5: Dili iletişim amacıyla kullanır. (Göstergeleri: Duygu, düşünce ve hayallerini söyler.)

Kazanım 7: Dinledikleri/izlediklerinin anlamını kavrar. (Göstergeleri: Sözel yönergeleri yerine getirir. Dinledikleri/izledikleri hakkında yorum yapar.)

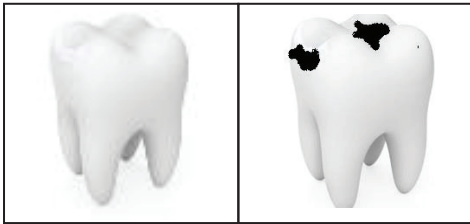
Öz bakım

Kazanım 8: Sağlığı ile ilgili önlemler alır. (Göstergeleri: Sağlığı için yapması gerekenleri söyler. Sağlığına dikkat etmediğinde ortaya çıkabilecek sonuçları açıklar.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Etkinlikten bir gün önce çocuklarla sodada bekletilen yumurta deneyi yapılır. (Şeffaf bir kabın içine gazlı soda ve bir iki damla gıda boyası damlatılır.)

- Dergi, mecmua, katalog vb. kesilmiş dişleri gözüken bebek ve yetişkin yüzünün fotoğraf ya da resmi
- Öğretmen A4 boyutunda iki kâğıttan birine sağlıklı diş resim diğerine çürük diş resmi çizer. Örnek resim:



- Haşlanmış yumurta
- Diş fırçası
- Diş macunu
- Diş ipi
- **Resimli etkinlik kartları**
- Kartları koymak için kutu

SÖZCÜKLER

- Çürük

KAVRAMLAR

- Aynı-farklı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar çember şeklinde otururlar ve diş sağlığı hakkında konuşulur. “Dişlerin sağlıklı olduğunu nasıl anlarız?”, “Sizin dişleriniz sağlıklı mı?”, “Neden sağlıklı, neden sağlıklı?”, “Dişlerin sağlıklı olması için neler yapmak gerekir?” gibi sorulara yanıt verirler.
- İçine bir iki damla siyah boya damlatılmış sodaya bir gün önce çocukların koydukları yumurtalar ile sadece haşlanmış olan yumurtalar masaya konulur.
- Çocuklar küçük gruplara ayrılarak, kendilerine sodada bekletilmiş ve sadece haşlanmış olan yumurtalardan alırlar. Yumurtaları karşılaştırırlar. Renkleri, dokuları, şekilleri açısından benzer ve farklı olan özellikleri söylerler.
- Sodada bekletilmiş olan yumurtanın neden değişmiş olabileceği ile ilgili tahminlerini söylerler.
- Daha sonra diş fırçası üzerine bir miktar diş macunu konularak yumurtanın üzerinde oluşan plakalar temizlenir.
- Öğretmen, dişleri görülebilen bebek ve yetişkin fotoğraflarını çocuklara gösterir. Fotoğraflar çocuklarla hakkında sohbet edilir.
- Diş sağlığı ve bakımı hakkında konuşulur. Diş fırçalamanın, diş ipi kullanmanın, diş muayenesinin önemi vurgulanır. Dişi çürük olan varsa nasıl çürük olduğunu anladıkları, diş hekimine gidip gitmedikleri, gittiler ise orada ne yaptıkları ile ilgili konuşulur.
- Öğretmen sınıfın ortasına iki farklı yere sağlıklı diş ve çürük diş resmi koyar. Çocuklara hangi dişi nereye koyduğunu söyler.
- Çocuklar **resimli etkinlik kartlarının** olduğu kutudan bir kart seçer ve sınıfın farklı köşelerine gider.
- Öğretmen, çocuklara “Siz birer tavşansınız. Ellerinizdeki kartta bulunan yiyecek ya da içecek dişlerimiz için sağlıklı ise sağlıklı dişin, sağlıklı ise sağlıklı dişin olduğu yere zıplayarak gidip kartlarınızı koyun” der.
- Çocuklar kartlarını koyduktan sonra öğretmen çocuklarla önce sağlıklı dişin olduğu yerdeki kartları inceleyip diş sağlığı için doğru yiyecek ve içeceklerin olup olmadığını birlikte kontrol eder ve değerlendirirler. Yanlış konulmuş kart varsa, çürük dişin olduğu yere kart götürülür. Aynı uygulama çürük diş etrafındaki yiyecek ve içeceklerle de yapılır.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Sodanın içinde beklettiğimiz yumurtada ne gibi değişiklikler oldu? Neden?
- Dişlerimizin çürümelerini önlemek için neler yapmalıyız?
- Dişlerimizi korumak için hangi besinleri yememeliyiz?

AİLE KATILIMI

- Ailelere çocuklarla evde diş sağlığı hakkında konuşmaları önerilir. Çocuk ve yetişkin diş fırçalarını karşılaştırmaları istenir.
- Ailelere tüm aile bireyleri için haftalık diş fırçalama kartı hazırlamaları ve dişini fırçalayanın kartta işaretleme yapması önerilir.

4.25. DIŞ DOSTU BESİNLER

ETKİNLİK ÇEŞİDİ Fen ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Dil Gelişimi

Kazanım 8. Dinlediklerini/izlediklerini çeşitli yollarla ifade eder. (Göstergeleri: Dinledikleri /izledikleri ile ilgili sorulara cevap verir.)

Motor Gelişim

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Nesneleri yan yana dizer. Malzemeleri yapıştırır.)

Öz bakım

Kazanım 6. Günlük yaşam becerileri için gerekli araç ve gereçleri kullanır. (Göstergeleri: Beden temizliği ile ilgili malzemeleri kullanır.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Artık materyallerden azı diş maketi hazırlanır.

- Her çocuk için küçük bir ayna
- Küçük kâğıtlar
- Boya kalemleri
- Karton ayakkabı kutusu
- Plastik bardaklar
- Makas, yapıştırıcı
- Çubuk/oklava
- Diş macunu kutusu, uzun-kısa olarak kesilmiş strafor parçaları, ip, kurdele, kürdan vb. malzemeler

SÖZCÜKLER

- Çürük

KAVRAMLAR

- Yukarı-aşağı

ÖĞRENME SÜRECİ

- Çocuklar aynada kendi dişlerine bakarlar. Dişlerini incelerler. Sonra küçük kâğıtlara diş resimleri yaparlar.
- Önceden hazırlanmış olan büyük bir azı diş maketi çocuklara gösterilerek “Bu gördüğünüz bir diş. Bu dişin sağlıklı olması için ne yapmamız gerekir?” denir. Çocukların yanıtları dinlenir.
- Sonra büyük bir diş fırçası yapmak için ayakkabı kutusu, plastik bardaklar ve diğer malzemeler ortaya koyulur. Çocuklar, ayakkabı kutusunun dış yüzeyine plastik bardakların alt kısımları gelecek şekilde boşluk bırakmadan yan yana yapıştırırlar. Çocuklara “Sizce şu an yaptığınız, diş fırçasının neresi olabilir?” diye sorulur ve cevapları alınır.
- Öğretmen, yapıştırma işlemi sonrası plastik bardakları ağız kısmından tabana doğru sık aralıklarla keserek diş fırçasının “fırça” kısmını oluşturur. Daha sonra da bir çubuk/oklava

diş fırçasının sapı olarak kutuya monte edilir. Çocuklar pastel boyalarla diş fırçasına istedikleri süslemeleri yaparlar.

- Çocuklar sırayla hazırladıkları diş fırçası ile azı dişini yukarıdan aşağıya doğru fırçalarlar.
- Her çocuk azı dişini fırçaladıktan sonra çocuklar sınıfın ortasında birbirlerine değmeyecek şekilde aralıklı dururlar. Öğretmen dişler için yararlı ve zararlı olabilecek; su, çikolata, gazlı içecek, süt gibi besin adlarını söyler ve çocuklardan bu besinlerin dişler için yararlı mı yoksa zararlı mı olduğuna dair düşüncelerini belirtmelerini ister. Çocuklar dişler için yararlı ve zararlı olan besinlerin hangileri olduğuna yönelik düşüncelerini ifade ederler (Söylenen yiyecek ve içecekler: su, kola, çay, ayran, süt, gazoz, peynir, zeytin, yoğurt, maydanoz, ceviz, kabak çekirdeği, elma, balık, çilek, elma şekeri, çikolata, şeker, yaş pasta, jöle olabilir. Çocuklar da yiyecek ve içecek adı ilave edebilirler.).
- Çocuklar diş için yararlı olan besin adını duyduklarında bir kez, zararlı bir besin adını duyduklarında ise iki kez zıplarlar.
- Çocuklar masalara geçerler ve diş macunu kutusu, uzun-kısa olarak kesilmiş strafor parçaları, ip, kurdele, kürdan gibi malzemeleri kullanarak kendi diş fırçalarını tasarlarlar.
- Öğle yemeğinden sonra çocuklar okuldaki kendi fırçalarını kullanarak dişlerini fırçalarlar.
- Öğretmen dişlerin doğru fırçalanışını kendisi de dişlerini fırçalayarak çocuklara gösterir.

DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Siz de dişlerinizi fırçalar mısınız? Neden?
- Diş fırçanızı tarif eder misiniz?
- Yaptığınız diş fırçası kadar büyük bir fırça ile siz dişlerinizi fırçalayabilir misiniz? Neden?
- Dişlerimiz için yararlı olan diş dostu besinler nelerdir?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları için diş fırçalama kayıt kartı hazırlamaları ve çocukları her diş fırçaladığında o güne ait kutucuğu birlikte işaretlemeleri önerilir.

4.26. SPOR YAPALIM

ETKİNLİK ÇEŞİDİ: Hareket ve Sanat (Bütünleştirilmiş büyük grup etkinliği)

KAZANIM VE GÖSTERGELER

Bilişsel Gelişim

Kazanım 5. Nesne ya da varlıkları gözlemler. (Göstergeleri: Nesne ya da varlığın kullanım amaçlarını söyler.)

Dil Gelişimi

Kazanım 5. Dili iletişim amacıyla kullanır. (Göstergeleri: Sohbeta katılır. Konuşmak için sırasını bekler. Duygu, düşünce ve hayallerini söyler.)

Motor Gelişim

Kazanım 1. Yer değiştirme hareketleri yapar. (Göstergeleri: Belli bir yüksekliğe zıplar.)

Kazanım 4. Küçük kas kullanımı gerektiren hareketleri yapar. (Göstergeleri: Malzemeleri yapıştırır.)

MATERYALLER

Ön hazırlık: Küçük şeffaf poşetler içine buğday, arpa, çavdar, mısır, pirinç koyulur.

Farklı spor malzemelerinin çizili olduğu renksiz resimler (basketbol topu, bisiklet, palet, kask, raket) hazırlanır.

- Yapıştırıcı
- Enstrümantal müzik
- Yoğurma maddeleri
- Çeşitli renklerde kalem ve kâğıt

SÖZCÜKLER

- Tahıl

KAVRAMLAR

- Renk
- Büyük-küçük

ÖĞRENME SÜRECİ

- Küçük poşetlerdeki tahıllar tek tek çocuklara tanıtılır. Renkleri, büyüklükleri, şekilleri hakkında konuşulur.
- Öğretmen çocuklara “basketbol topu” deyince çocuklar zıplar, “palet” deyince yüzme hareketi yaparlar, “bisiklet” deyince bisiklete biniyormuş gibi yaparlar. Öğretmen, çocukların ilgisi doğrultusunda başka spor malzemelerini de söyler, çocuklar da malzemenin kullanımına ilişkin hareketleri yaparlar.
- Öğretmen spor malzemelerinin çizili olduğu kâğıtları tek tek çocuklara gösterir. Çocuklar da kendilerine hangi spor malzeme gösterilirse o malzemenin çağrıştırdığı hareketi yaparlar. Daha sonra çocuklara spor malzemelerinin çizili olduğu bu kâğıtlar dağıtılır. Her çocuk kendinde olan malzemenin ne amaçla kullanıldığını sırası ile söyler ve sonra da hareketleri ile gösterir.

- Tahıllar poşetlerden küçük kaplara boşaltılarak masaya koyulur. Çocuklarla masadaki tahıllar hakkında (adı, rengi, büyüklüğü, şekli gibi) konuşulur. Daha sonra çocuklar istedikleri tahılları ellerindeki spor malzemelerinin çizili olduğu resimlere yapıştırırlar.
- Çocukların yaptıkları çalışmalar *Spor Yapalım* başlığının yer aldığı panoda sergilenir. Çocuklar sergide yer alan çalışmaları incelerler.
- Çocuklar masalara geçerler. Yoğurma maddelerini kullanarak kendi toplarını yapar ya da kendi top resimlerini çizerler. Hazırlanan top figürleri ve resimlerini incelerler.
- Çocuklar kendileri için topla oynanan bir oyun belirlerler ve müzik eşliğinde belirledikleri oyunu oynuyormuş gibi yaparlar. Müzik kapatılana kadar oyunu oynuyormuş gibi yapmaya devam ederler.

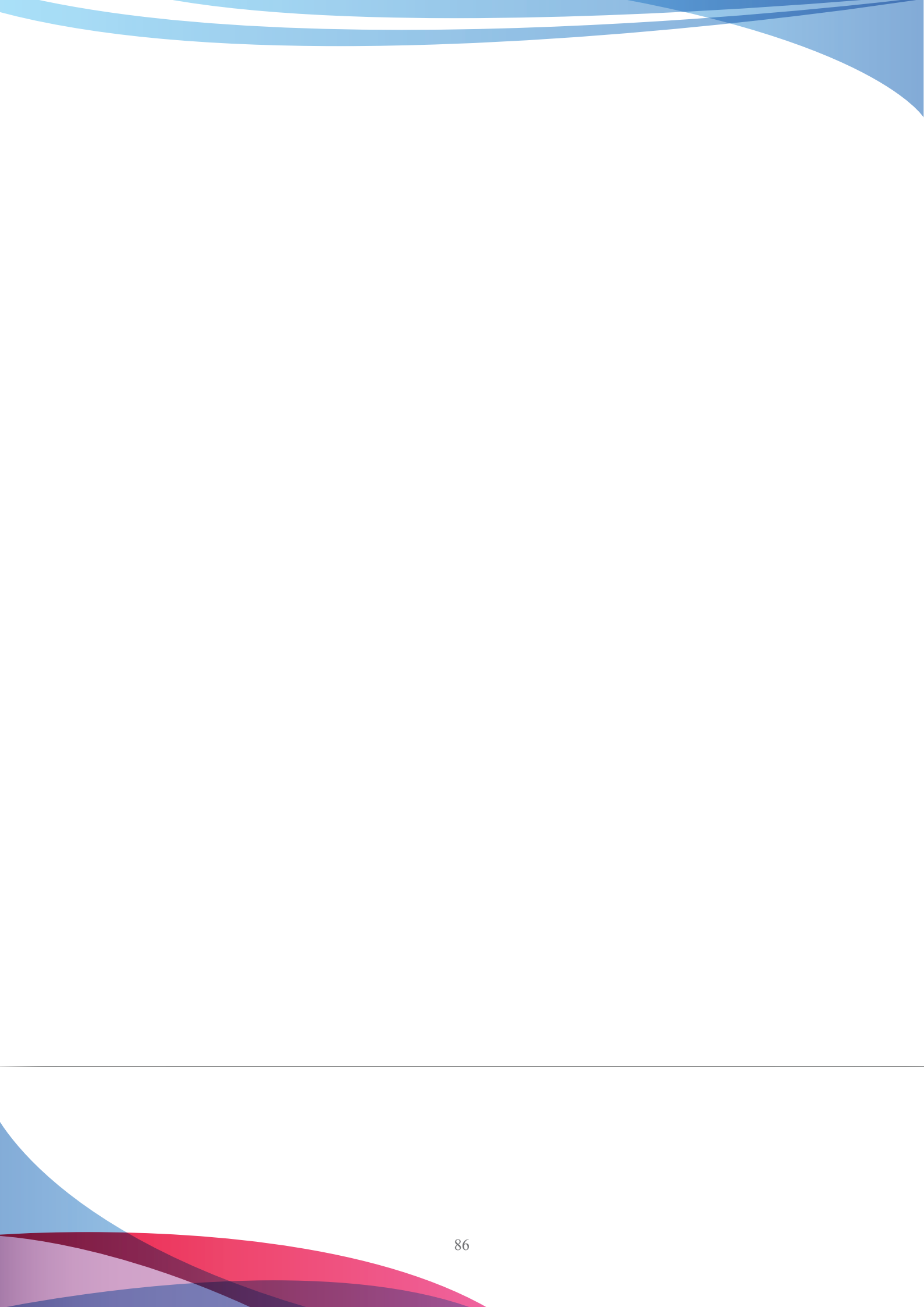
DEĞERLENDİRME

Etkinlik sonunda çocuklara aşağıdaki sorular yöneltilebilir:

- Sizin evinizde kimler spor yapar? Hangi sporları yaparlar?
- Siz topla hangi oyunları oynamayı seversiniz? Neden?
- Tahılları yapıştırmak hoşunuza gitti mi? Neden hoşunuza gitti/gitmedi?

AİLE KATILIMI

Ailelere çocukları ile tahıl koleksiyonu hazırlamaları önerilir. Çocuklardan, hazırladıkları koleksiyonu arkadaşları ile sınıfta anlatarak paylaşmaları istenebilir.





EK

**Resimli Etkinlik
Kartları**

Resimli Etkinlik Kartları İle İlgili Açıklama

Resimli etkinlik kartları, Okul Öncesi Öğretmenleri İçin Beslenme ve Fiziksel Aktivite Öğretmen Rehberinin dördüncü bölümünde yer alan etkinliklerde materyal olarak yararlanılması amacı ile geliştirilmiştir.

Resimli etkinlik kartları; Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)-2015'te tanımlanmış olan beş besin grubuna göre besinler, su ve öğünlerde yer alan besinler (kahvaltılık/yemekler), dikkatli tüketimi önerilenler ve tüketimi önerilmeyenler kategorilerinde hazırlanmıştır.

Her bir resimli etkinlik kartının ön yüzünde besinin görseli, arka yüzünde o besinin içinde bulunduğu besin grubu veya kategorisinin bilgisi ile ismi yer alacak şekilde hazırlanmıştır. Resimli etkinlik kartları içinde az rastlanan/az tüketilen; Hindistan cevizi, mango gibi tropikal meyvelerin ve karides deniz ürününün yer alması ile amaçlanan çocuklara çeşitli besinlerin varlığını göstermek ve bu besinleri de tanıtmaktır. Yine resimli etkinlik kartları içinde gazlı içeceklerin bardak, cam şişe, teneke gibi çeşitli görseller ile gösterilmesi ile amaçlanan ise çocukların şeker (veya tatlandırıcı) ve kafein içeren gazlı içeceklerin tüketiminden kaçınmalarının önemini vurgulamaktır.

Resimli etkinlik kartlarında yer alan ve tüketimi önerilen besinler **yeşil** renk çerçeve, dikkatli tüketimi önerilen besinler **turuncu** renk çerçeve ve tüketimi önerilmeyen besinler **kırmızı** renk çerçeve ile ifade edilmiştir.

Tüketimi önerilen besinler (*beş besin grubunda yer alan besinler ve su*) besin değeri yüksek, çocuklarda büyüme ve gelişmeyi destekleyen sağlıklı yiyecek ve içeceklerdir.

Dikkatli tüketilmesi önerilen besinler bazı besin öğelerini içermekle birlikte enerji (kalori/kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriği yüksek olabilecek yiyecek ve içeceklerdir. Fazla miktarda ve sık tüketimleri halinde yetersiz ve dengesiz beslenmeye neden olabilirler.

Örneğin **dikkatli tüketilmesi önerilenler** kategorisinde limonatanın yer almasının asıl nedeni yüksek şeker içeriğidir. Şeker tüketimini azaltmak için limonatanın az şekerli olarak hazırlanması önerilmektedir. **Dikkatli tüketilmesi önerilenler** için bir diğer örnek de taze sıkılmış meyve sularıdır. Taze sıkılmış meyve sularının da diyetle sınırlandırılmasının nedenleri meyve posasından yararlanılamadığı gibi bekletildiğinde birçok vitaminin kaybının da gerçekleşmesidir. Bu nedenlerle taze sıkılmış meyve suyu tüketimi yerine meyvenin kendisinin tüketilmesi tüm besin öğelerinden yararlanılmasını sağladığı için önerilmektedir.

Bir diğer örnek olarak da tereyağı verilebilir. Akdeniz modeli beslenme örüntüsünde yağ olarak sıvı yağ önerilmektedir. Ancak katı yağ kullanımı söz konusu olacak ise doymuş yağ içeriği düşünülerek **dikkatli tüketilmesi önerilenler** kategorisinde yer alan tereyağı tercih edilebilir.

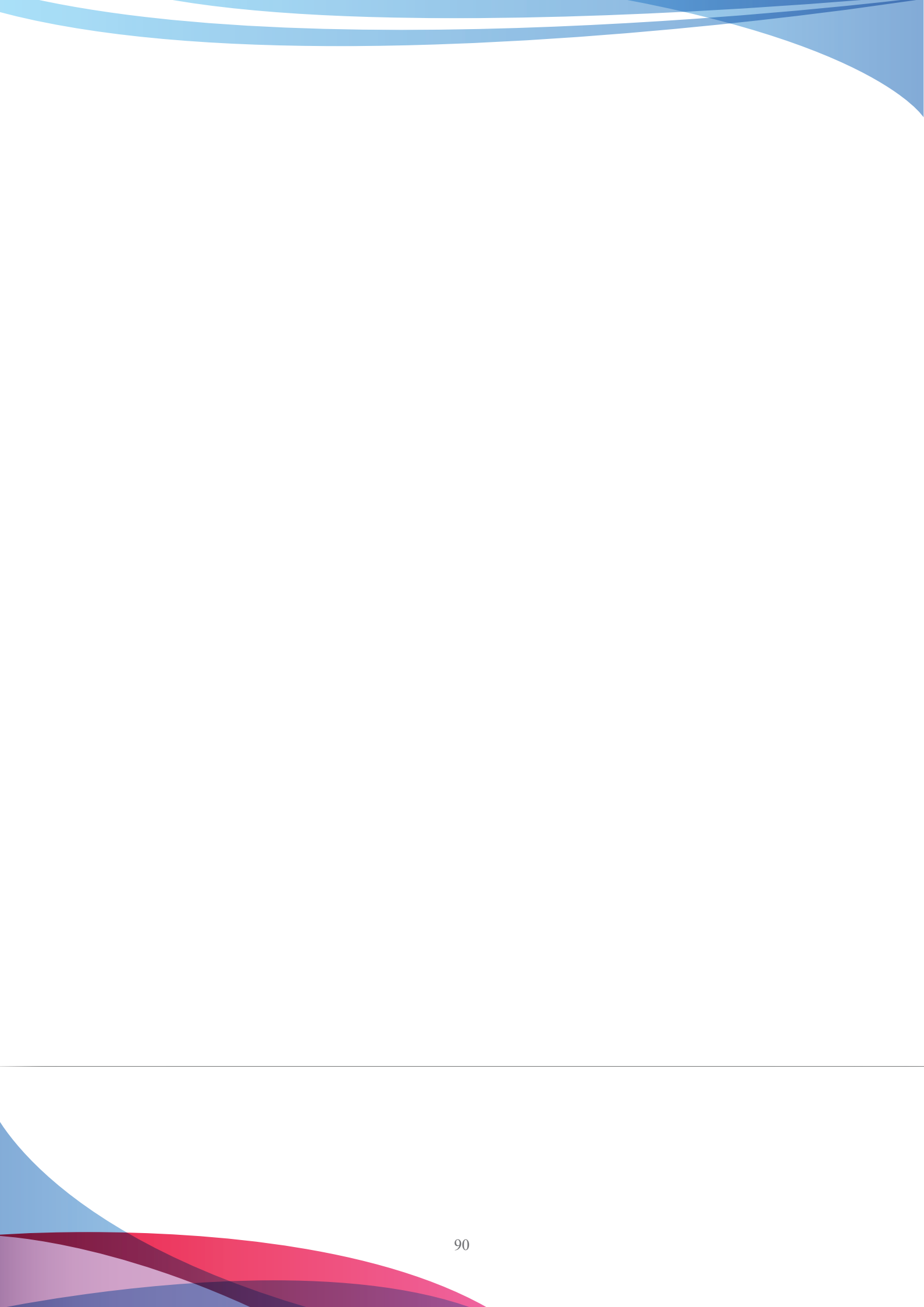
Tüketimi önerilmeyen besinler besin değeri düşük ve enerji (kalori/kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum) ve şeker içeriği yüksek yiyecek ve içeceklerdir. Tüm yaş gruplarında obezitenin görülme sıklığının artması nedeniyle diyet ile alınan yüksek enerji, toplam ve doymuş yağ, tuz ve şeker tüketimine dikkat edilmesi gerekmektedir.

***Dikkatli Tüketilmesi Önerilen Besini Tüketimi Önerilen Besine Çevirmek
Turuncuyu Yeşile Çevirmek***

Sağlıklı beslenebilmek için besin tercihlerinin mümkün olduğunca **tüketimi önerilen** besinlerden oluşması gerekmektedir. Çocukları bu konuda yönlendirirken **tüketimi önerilen** besinler odak noktası olmalıdır. Çocukların tüketmeyi sevdiği “mısır” bunun için iyi bir örnektir. Az yağlı ve az tuzlu patlamış mısır **dikkatli tüketilmesi önerilen** kategorisindedir. Yağ ve tuz eklenmeden hazırlandığında (haşlanmış veya patlamış) mısır **tüketimi önerilen** kategorisine geçmektedir. Soslu mısır ise yüksek yağ ve tuz içerdiği için **tüketimi önerilmeyen** kategorisinde bulunmaktadır.

Tablo 3. Besin Tüketiminde Dikkat Edilmesi Gereken Bazı Hususlar

Besin Tercihinde Standart	Daha az enerji (kkal), doymuş yağ, tuz (sodyum), şeker içeren ve daha çok posa (lif) içerenler besinler tercih edilmelidir.
Çocuklara Besin Sunarken	Sağlıklı tercih yapılmasını teşvik etmek için tüketimi önerilen besinler odak noktası olmalıdır. Hazırlanan besinler uygun sıcaklıkta olmalıdır. Besin sunumu tüketimi özendirmeye yönelik olmalıdır.
Porsiyon	Dikkatli tüketilmesi önerilen besinlerin porsiyonları küçük tutulmalıdır.
Sandviç, dürüm, burgerler	Tam tahıl ekmeği, tam tahıl unlu veya karışık tahıllı ekmekler tercih edilmelidir. Sebze (domates, salatalık, biber, marul vb.) eklenmeli veya yanında salata, yeşillik vb. ile tüketilmelidir
Peynirler	Peynirler aşırı/fazla tuzlu olabileceği için az tuzlu olanlar veya suda bekletilerek tuzu azaltılmış olanlar tercih edilmelidir.
Makarnalar	Sebzeli, az yağlı ve az tuzlu veya tuz eklenmemiş soslarla hazırlanmalıdır.
Kek ve muffinler	Taze veya kuru meyvelerden (elma, muz, çilek, portakal, üzüm, dut, ahududu vb.) yararlanılarak eklenen şeker miktarı azaltılmalıdır. Tam tahıl unları ile karıştırılmış un kullanılmalıdır. Krema, çikolata, jöle içermemelidir.
Poğaç ve kurabiyeler	Tam tahıl unları ile karıştırılmış un kullanılmalıdır. Sıvı yağ tercih edilmeli ve kullanılan yağ miktarı fazla olmamalıdır. Taze ve kuru meyveler kullanılarak eklenen şeker miktarı azaltılmalıdır.
Meyveli süt ve yoğurtlar	Taze ve mevsiminde meyve kullanılmalı, şeker eklenmemelidir.
Çorbalar ve yemekler	Daha az tuz ve yağ eklenerek hazırlanmalıdır. Baharat ve yeşillik (nane, maydanoz, kekik vb.) ile tatlandırılmalıdır. Sağlıklı pişirme yöntemleri (fırında, haşlama, ızgara vb.) uygulanmalıdır. Kızartma, kavurma gibi yöntemlerden kaçınılmalıdır. Tam tahıl ekmeği, tam tahıl unlu veya karışık tahıllı ekmekler tercih edilmelidir. Salata, yeşillik vb. ile tüketilmelidir.
Çeşniler	Tuz yerine baharat ve yeşillik kullanılmalıdır.
Soslar, mayonez, ketçap vb.	Düşük yağlı, az tuzlu veya tuz eklenmeden hazırlanan soslar az miktarda kullanılmalıdır.
Kahvaltılık tahıllar	Tam tahıllı, şeker eklenmemiş veya az şekerli kahvaltılık tahıllar tercih edilmelidir.





T.C. Sağlık Bakanlığı

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü

Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı

Sağlık Mahallesi Adnan Saygun Cad No:55, 06100 Sıhhiye / Ankara

Tel: 0312 565 58 14

ISBN : 978-975-590-739-0

T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1159