
**Araçlara dayalı olarak yapılan
öğretimin yararları nelerdir?**

-
- × Öğrencilerin güdülenme düzeyleri artar
 - × Öğrenmeyi somutlaştırır
 - × Öğretme-öğrenme sürecine çeşitlilik ve değişiklik katar
 - × Eğitim süreci daha ilgi çekici olur.
 - × Öğrenilecek konular üzerinde daha etkili alıştıırma ve pratik yapmayı sağlar
 - × Zaman tasarrufu

**Araçlara dayalı olarak yapılan
öğretimin zararları nelerdir?**

-
- ✘ Öğrencilerin düşünmelerini azaltabilir,
 - ✘ Temini pahalı, sürekli taşınması zahmetli olabilir,
 - ✘ İstenilen her aracı anında etkili bir şekilde kullanmak için gerekli zaman ve hazırlık yeterli olmayabilir.

ÖĞRETİM MATERYALLERİ HAZIRLAMA İLKELERİ

- × Basit, sade ve anlaşılabilir olmalı,
- × Dersin hedef ve davranışlarına uygun seçilmeli ve hazırlanmalı,
- × Dersin konusunu oluşturan bütün bilgilerle değil, önemli ve özet bilgilerle donatılmalı.
- × Görsel özellikler materyalin önemli noktalarını vurgulamak amacıyla kullanılmalı

-
- ✘ Yazılı metinler ve görsel-işitsel öğeler, öğrencinin gelişim ve öğrenim özelliklerine uygun olmalı, ayrıca gerçek hayatla da tutarlılık göstermeli.
 - ✘ Öğrenciye alıştıırma ve uygulama imkânı sağlamalı.
 - ✘ Gerçek hayatı yansıtmalı.
 - ✘ Her öğrencinin erişimine ve kullanımına açık olmalı.

-
- ✘ Eđitmenler kadar öğrencilerin de kullanılabilirceği düzeye basit olmalı.
 - ✘ Tekrar kullanılacağı için dayanaklı olmalı.
 - ✘ Gerektiđinde kolaylıkla geliştirilebilir ve güncelleştirilebilir olmalıdır.

× Beslenme Eđitiminde Kullanılan Önemli Eğitim Araçları

× A. Basılı

- + Broşür,
- + Poster,
- + Kitapçık
- + Bültenler

BROŞÜR HAZIRLAMA VE KULLANIM İLKELERİ:

http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/sagliklibeslenme/saglikli_beslenme.pdf



Sevgili Çocuklar,

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Yeterli ve dengeli beslenmek için aşağıda belirtilen dört besin grubunda yer alan besinleri her gün önerilen miktarlarda, imkanlar ölçüsünde tüketmeye dikkat etmeliyiz.



SÜT GRUBU

Süt, yoğurt, ayran, peynir vb. besinler.

Bu besinler kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar

- 2-3 su bardağı süt, yoğurt, ayran
- 1 kibrit kutusu kadar peynir



ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU

Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller, (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.

Bu besinler beyin gelişiminiz, hastalıklara karşı dirençli olmanız ve kansızlıktan korunmanız için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar

- 2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık veya 1 tabak kuru baklagil yemeği
- Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta,



SEBZE-MEYVE GRUBU

Tüm taze sebze ve meyveler

Bu besinler vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı ve sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar *:

- 2 porsiyon sebze
- 3 porsiyon meyve



EKMEK ve TAHİL GRUBU

Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmek.

Bu besinler enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:

- 4-6 orta dilim ekmek
- 1 tabak pirinç veya bulgur pilavı veya makarna
- 1 kase çorba

ÖNERİLER

- Yeterli ve dengeli beslenin.
- Kahvaltı yapmadan güne başlamayın. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.
- Öğün atlamayın.
- Vücut ağırlığınızı dengede tutun. Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcayın. Sevdiğiniz spor dallarıyla ilgilenin.
- Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek ve sağlıklı besinleri tercih edin.
- Beslenme çantanızda; süt, ayran, meyve suyu, peynir, kuru meyve, ekmek, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaça gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih edin.
- Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçınınız.
- Günde en az iki kez dişlerinizi fırçalayınız.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkamayı unutmayın.

*:Portakal, elma, armut gibi meyvelerin orta büyüklükte bir tanesi, kayısı, erik gibi meyvelerin 3-6 adeti, çilek, kiraz gibi olanların 10-15 adedi, orta boy büyüklükteki patates, domates, salatalık havuç ve yeşil sebzelerin doğrandığı zaman 2-3 su bardağını dolduran miktarı bir porsiyon olarak kabul edilir.

İlköğretim Çocukları için Egzersiz

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIN

- Güçlü kemiklere sahip olun.
- Kas kuvvetinizi arttırın.
- Düzgün bir vücuda sahip olun.
- Kiloluysanız vücut ağırlığınızı azaltın.
- Çabuk yorulmanın önüne geçin.
- Akciğerlerinizi geliştirin.
- Kalbinizin rahat çalışmasını sağlayın.
- Beyin ve vücudunuzun gücünü arttırın.
- Olumlu düşünme bilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğinizi geliştirin.
- Okul başarılarınızı arttırın.



1.



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 sn tutun.
- Şimdi hafatı tutup çöker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerken derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)
Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.

2.



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

(Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)
Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Ekiylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.

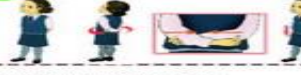
3.



- Oturur durumda iken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sıradaki çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırt düzgünlüğünü artırabilirsiniz.

4.



- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)
Bu egzersiz dik duruşunuzu sağlayan kasları uyarır ve iki körek kemigi etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.

5.



- Ayakta iken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.

6.



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizle dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

7.



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Dizlerinizi kırmadan öne doğru eğilerek ellerinizi dizlerinizi tutun. Bu sırada beliniz düz ve yüzünüzü karşıya dönük olmalıdır.
- Bu vaziyette 10 sn kalıp tekrar dik durun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz dizin arkasındaki kasları gereken belinizin öne doğru hareketini sağlayan kasların fonksiyonunu ve hareketini artırır.

8.



- Ayakta iken iki arkadaş sırt sırta yapışın.
- Kollarınızı kenetleyin, yavaşça aynı hizada çömelin.
- 10 sn bu pozisyonda kalın.
- Yavaşça yukarı doğru kalkın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücut düzgünlüğünü bozmadan diz kaslarının kuvvetini artırarak daha kolay merdiven çıkıp inmenizi sağlar.

9.



- Dik olarak oturun. Ellerinizi belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzarmanızı sağlar.

10.



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırm ve gözlerinizi kapayın.
- Ellerinizi birbirini iten dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğrenmenizi, dinlerken kaslarınızı da aynı şekilde kullanmanızı sağlar.



-
- ✘ En son kaynaklardan yararlanarak bilgi güncellenmelidir.
 - ✘ Gereğinden fazla bilgi vermek bu konuda en sık yapılan hatadır.
 - ✘ İçerik 3—4 temel nokta şeklinde sınırlanmalıdır.
 - ✘ Tıbbi dil, fazla rakam kullanma ve korkutucu mesajlardan kaçınılmalıdır.
 - ✘ Anlaşılabilir ifadeler kullanılmalıdır.

-
- ✘ Kısa cümleler kullanılmalıdır.
 - ✘ Kâğıdın tamamı yazı ile doldurulmamalı, büyük punto ile yazılmalı ve mümkünse iki hatta üç sütun halinde düzenlenmelidir.
 - ✘ Konunun anlaşılması için basit çizimler ve şekiller kullanılmalıdır.
 - ✘ Alt başlıklar okuyucunun aradığı bilgiye kolay ulaşmasını sağlar.

POSTER

Kronik kalp hastalıkları
Ateroskleroz riski artar
Hipertansiyon riski obez
Tip 2 diyabet görülme ri
Depresyon ve out a neden
Obezite ölümcül inme risi
Obezlerde safra kesesi v
Steatoz ve steatohepatit

HAREKETE GEÇ!

Saklıs bozuklukları meydana
Polikistik over sendromu
Fertilitede azalma olabilir
Libido ve performans azalm
Erkeklerde ejakülasyon, rektum
Reflü özofajit ve hiyatu
Safra kesesi taşı, obezite



Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu

www.beslenme.gov.tr
www.diabturk.gov.tr



Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



Düzenli Egzersiz Sağlığınızı Korur

Her Gün Düzenli Egzersiz Yapmanın;

- **Kemikleri ve kasları kuvvetlendirdiğini**
- **Bağışıklık sistemini güçlendirdiğini**
- **Kilo kontrolüne yardımcı olduğunu**
- **Beyin fonksiyonlarını geliştirdiğini**

BİLİYOR MUYDUNUZ?

-
- × Önemli bir eğitim aracı
 - × Diğer araçlarla desteklenmeli
 - × Asılı kaldığı sürece konunun hatırlanmasını sağlar

-
- + güncel konular
 - + anlatılmak istenen fikir açık ve net olmalı
 - + dikkat çekici renkte ve kompozisyonda olmalı
 - + kullanılan kelimeler az fakat anlamlı olmalı
 - + yazı kolayca okunmalı
 - + herkesin görebileceği bir yere asılmalı

KİTAPÇIKLAR

× Öğrenci versiyonu

<http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/mektuplar/ogrenci2007.pdf>

× Veli versiyonu

<http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/mektuplar/veliye2007.pdf>

Eğitimci versiyonu

<http://www.beslenme.gov.tr/content/files/yayinlar/brosurler/mektuplar/ogretmen2007.pdf>

-
- × <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=34>
 - × Yeterli ve dengeli beslenme
 - × Besinlerin hazırlama ve pişirme ilkeleri
 - × Sağlık için sağlıklı süt için
 - × Emzicilik dönemi ve beslenme
 - × Ergenlik dönemi ve beslenme
 - × Fiziksel aktivite ve sağlık
 - × Kanser ve beslenme.....