ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

SAĞLIKLI YAŞAM VE GÜVENLİK BECERİLERİ 2

(1, 2 VE 3. KADEMELER)

DERS KİTABI

YAZARLAR

Ahmet KARATAŞ
Dilan ARGA
Hikmet Taha ACARTÜRK
Merve KARAARSLAN

DEVLET KİTAPLARI

Kitabın Basıldığı Matbaa Adı

Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları No.: 11185
Ders Kitapları Dizisi No.: 2637

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

EDİTÖR

Beyza Elif ÇİÇEN

DİL UZMANI

Sevil CANPOLAT

GÖRSEL TASARIMCI

Celalettin ŞİŞMAN
Aysu BİLİCİ GÖKÇEOĞLU
Babür KEZER
Ramazan BALTACI
Şeyda Pınar ÖZGEN
Tuğçe CÜRE

ÇOKLU ORTAM TASARIMCISI

Burcu Hacer ŞENOL
Banu EREN

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Tuğba DEMİR

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Dr. Özgül SU ÖZENİR

REHBERLİK UZMANI

Çağla AYDIN

ISBN 978-625-8894-36-3

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 25.06.2026 tarih ve 162795968 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Kurulca bu kitabın kabul edilmiş olması ders kitabından yayınevi ve yazarın/yazarların sorumluluğunu kaldırmaz.

Baskı

Matbaanın Adı ve Ticaret Ünvanı
tel.: (0000) 000 00 00 Sertifika No.: 000000000



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

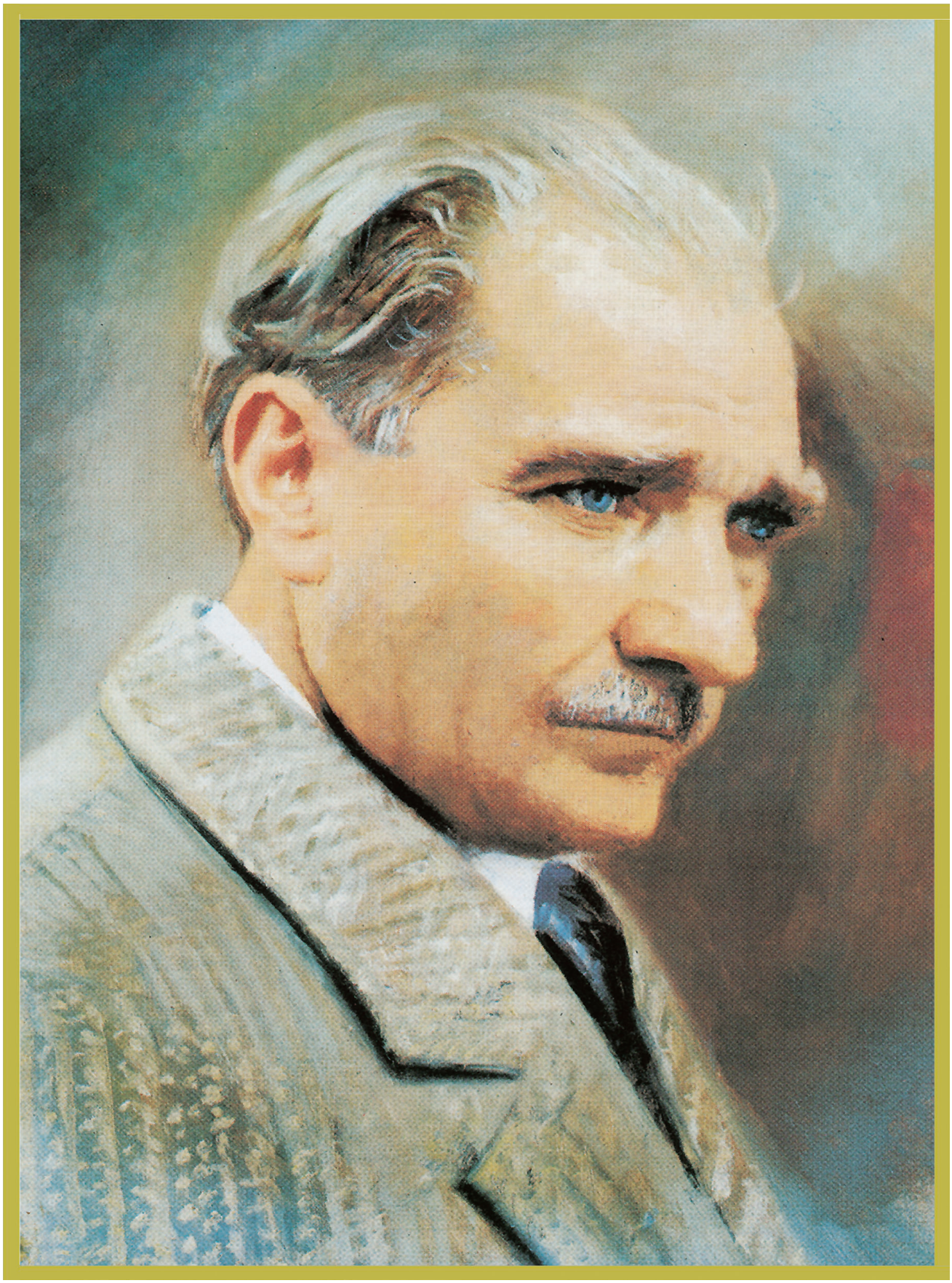
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk

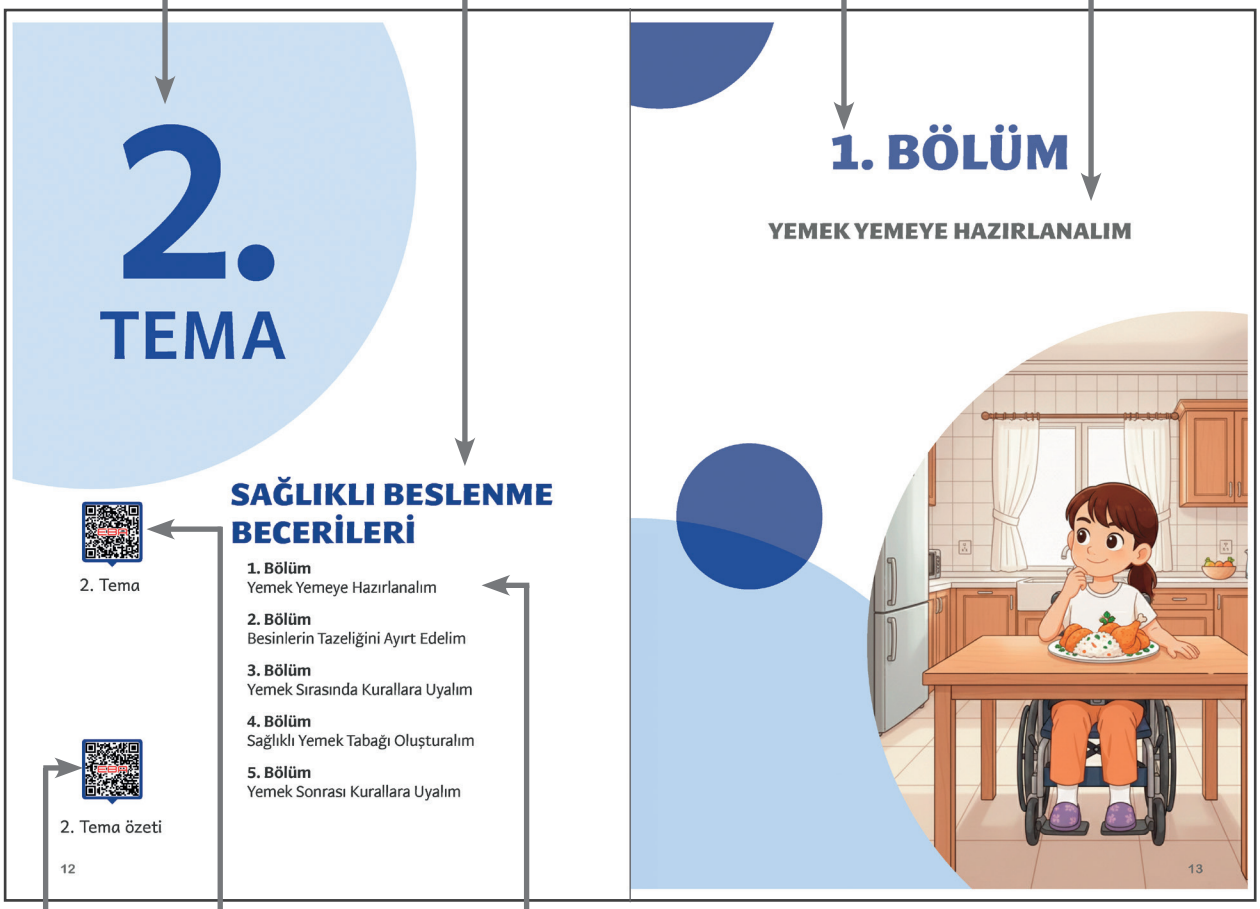


MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

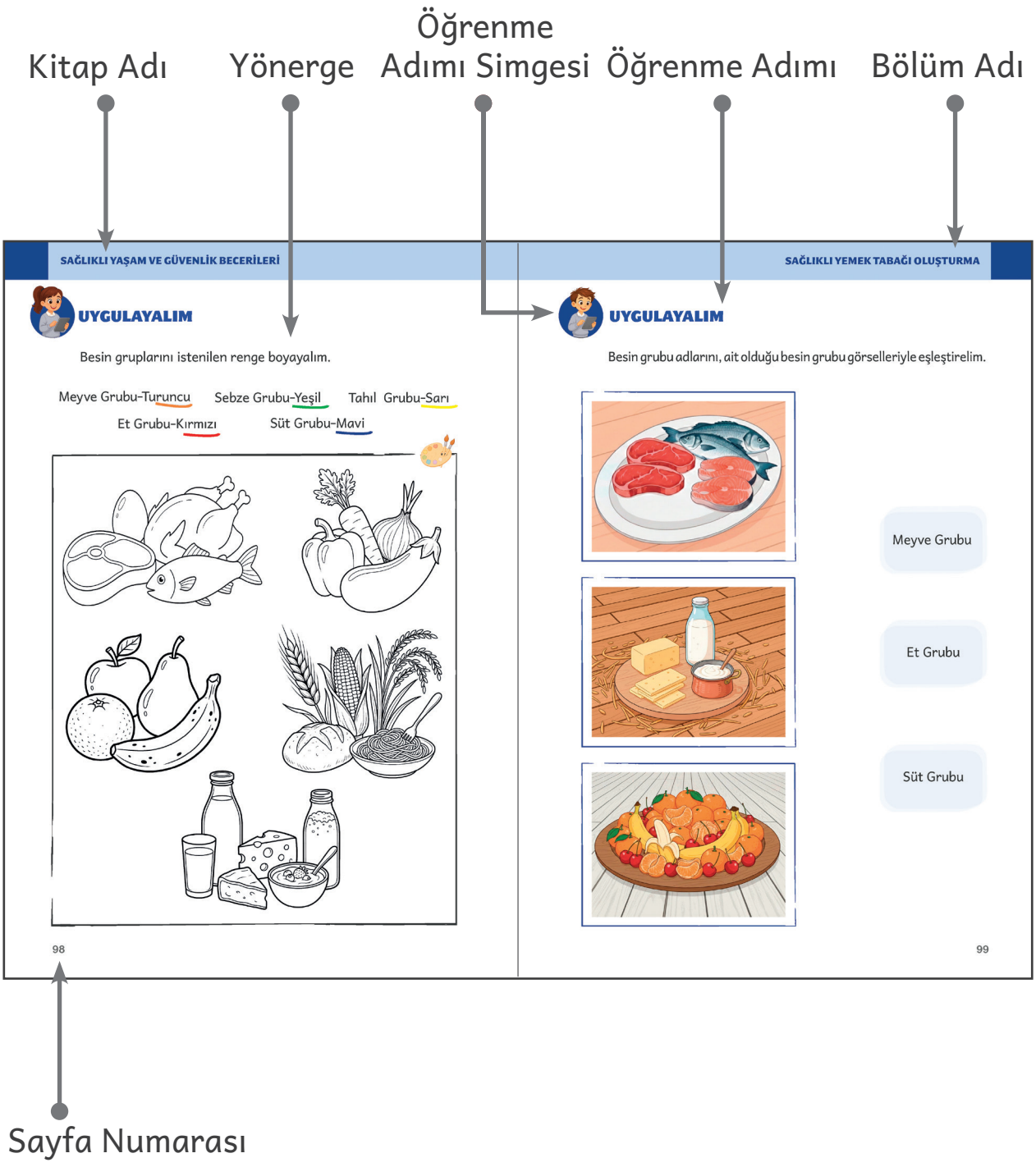
İÇİNDEKİLER

Kitabımızı Tanıyalım	8
2. TEMA : SAĞLIKLI BESLENME BECERİLERİ	12
1. Bölüm: Yemek Yemeye Hazırlanalım	13
2. Bölüm: Besinlerin Tazeliğini Ayırt Edelim	63
3. Bölüm: Yemek Sırasında Kurallara Uyalım	75
4. Bölüm: Sağlıklı Yemek Tabağı Oluşturalım	85
5. Bölüm: Yemek Sonrası Kurallara Uyalım	121
Cevap Anahtarı	137
Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası	137
Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası	138
Türk Dünyası Haritası	139

KİTABIMIZI TANIYALIM



KİTABIMIZI TANIYALIM



KİTABIMIZI TANIYALIM

KİTAPTA KULLANILAN SİMGELERİMİZ



Hikâye paragraflarını ve motivasyon cümlelerini belirtir.

Etkinlik yönergelerini, oyun kurallarını ve dikkat edilecek adımları belirtir.

Üzerine düşüneceğimiz, tartışacağımız ve cevaplayacağımız soruları belirtir.

Kesme işlemi yapacağımız etkinlikleri belirtir.

Boyama ve çizim yapacağımız sanat etkinliklerini belirtir.

Yapıştırma gibi el becerisi gerektiren görevleri belirtir.

Tıklama ya da okutma yoluyla ulaşabileceğimiz dijital içerikleri (video, oyun, ses kaydı) belirtir.

ÖĞRENME ADIMLARIMIZ



HATIRLAYALIM

Daha önce öğrendiklerimizi hatırlayarak yeni öğreneceklerimiz için zihnimizi hazırlarız.



HAZIRLANALIM

Konuyla ilgili günlük yaşamla bağlantı kurarak öğrenmeye hazırlanırız.



ÖĞRENELİM

Konuya ilişkin yeni bilgileri öğrenir ve temel kavramları keşfederiz.



UYGULAYALIM

Öğrendiklerimizi etkinliklerle uygular, bilgimizi pekiştiririz.



DEĞERLENDİRELİM

Öğrendiklerimizi gözden geçirir, neyi, ne kadar öğrendiğimizi fark ederiz.











2. TEMA

SAĞLIKLI BESLENME BECERİLERİ



2. Tema

1. Bölüm
Yemek Yemeye Hazırlanalım

2. Bölüm
Besinlerin Tazeliğini Ayırt Edelim

3. Bölüm
Yemek Sırasında Kurallara Uyalım

4. Bölüm
Sağlıklı Yemek Tabağı Oluşturalım

5. Bölüm
Yemek Sonrası Kurallara Uyalım



2. Tema özeti

1. BÖLÜM

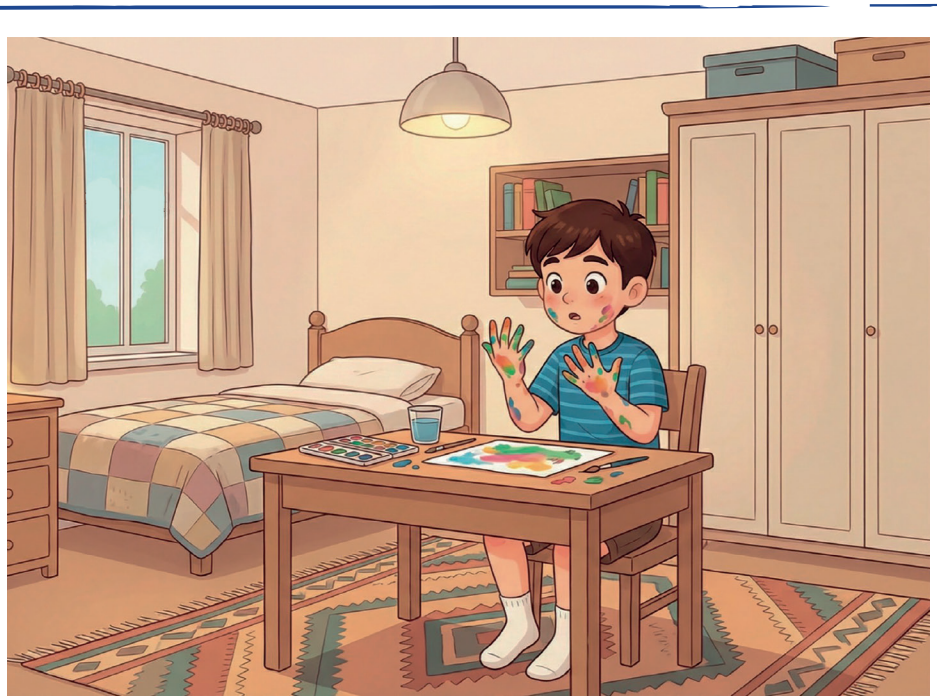
YEMEK YEMEYE HAZIRLANALIM





HATIRLAYALIM

Efe sulu boya yaparken ellerine boya bulaştı. Efe'ye yardımcı olalım. Ellerimizi nasıl yıkadığımızı gösterelim.







HAZIRLANALIM

Efe yemek yiyecek ancak elleri kirli. Efe'nin ne yapması gerektiğini konuşalım.





ÖĞRENELİM

Yemek yemeden önce ne yapmamız gerektiğini öğrenelim.





Gün içinde ellerimiz kirlenebilir. Kirli ellerle yemek yemek sağlığımız için tehlikeli olabilir. Bu yüzden yemek yemeden önce ellerimizi yıkamalıyız.



ÖĞRENELİM

Görseli inceleyelim. Sorular hakkında konuşalım.



Ali ve Ayşe sence yemek yemeye hazır mı?

Ali sofraya oturmadan önce ne yapmalı?

Ali neden sofraya oturmaya hazır değil?

Yemek yemeden önce ellerimizi yıkamak neden önemlidir?



UYGULAYALIM

Yemek yemeden önce yapılması gereken davranışları işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



UYGULAYALIM

Yemek yemeden önce ne yapmamız gerektiğini söyleyelim.





DEĞERLENDİRELİM

Bir hafta boyunca yemek yemeden önce ellerimizi yıkayıp yıkamadığımızı işaretleyelim.

HAFTALIK EL YIKAMA TAKİBİM

GÜN	YIKADIM	YIKAMADIM
PAZARTESİ		
SALI		
ÇARŞAMBA		
PERŞEMBE		
CUMA		



HATIRLAYALIM

Her sırada bulunan yiyecek veya içeceği bulalım ve altlarındaki kutucuğu işaretleyelim.



☐



☐



☐



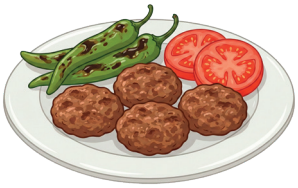
☐



☐



☐



☐



☐



☐



HAZIRLANALIM

Görseli inceleyelim. Yemek yerken masada neler olduğunu konuşalım.





ÖĞRENELİM

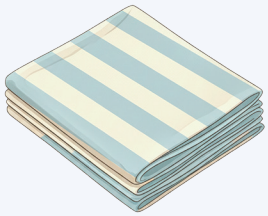
Yemek yerken kullanılan malzemeleri öğrenelim.



Çatal



Kaşık



Peçete



Tabak



Bardak



Kase



UYGULAYALIM

Emre makarna yemek istiyor. Tabağı bulalım ve altındaki kutucuğu işaretleyelim.







☐



☐



☐



UYGULAYALIM

Hasan çorba içmek istiyor. Kaşığı bulalım ve altındaki kutucuğu işaretleyelim.













UYGULAYALIM

Feyza köfte yemek istiyor. Çatalı bulalım ve altındaki kutucuğu işaretleyelim.







☐



☐



☐



UYGULAYALIM

Yaren su içmek istiyor. Bardağı bulalım ve altındaki kutucuğu işaretleyelim.







☐



☐



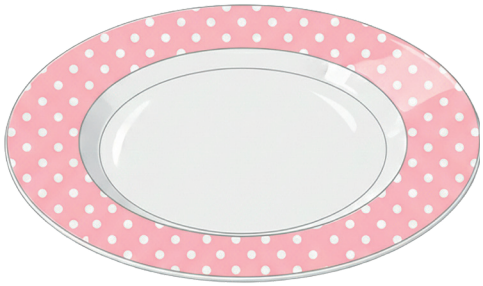
☐



UYGULAYALIM

Seher ağzını silmek istiyor. Peçeteyi bulalım ve altındaki kutucuğu işaretleyelim.





☐



☐



☐

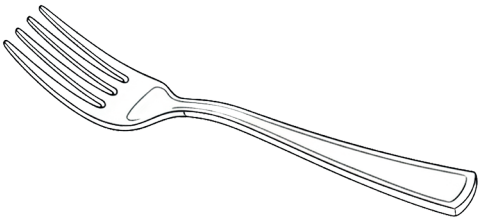


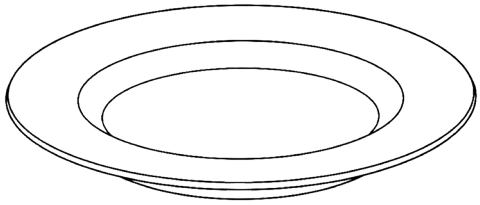
UYGULAYALIM

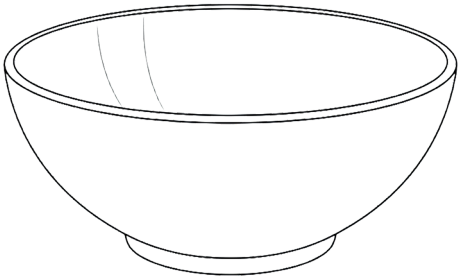
Yemek yerken kullanılan malzemeleri boyayalım. İsimlerini söyleyelim.

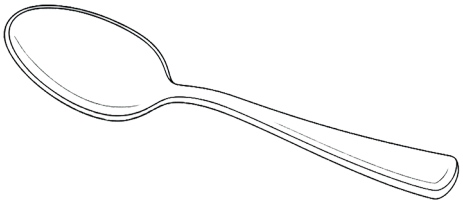


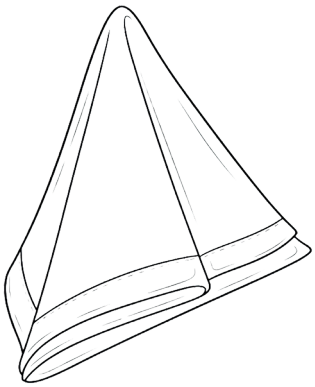










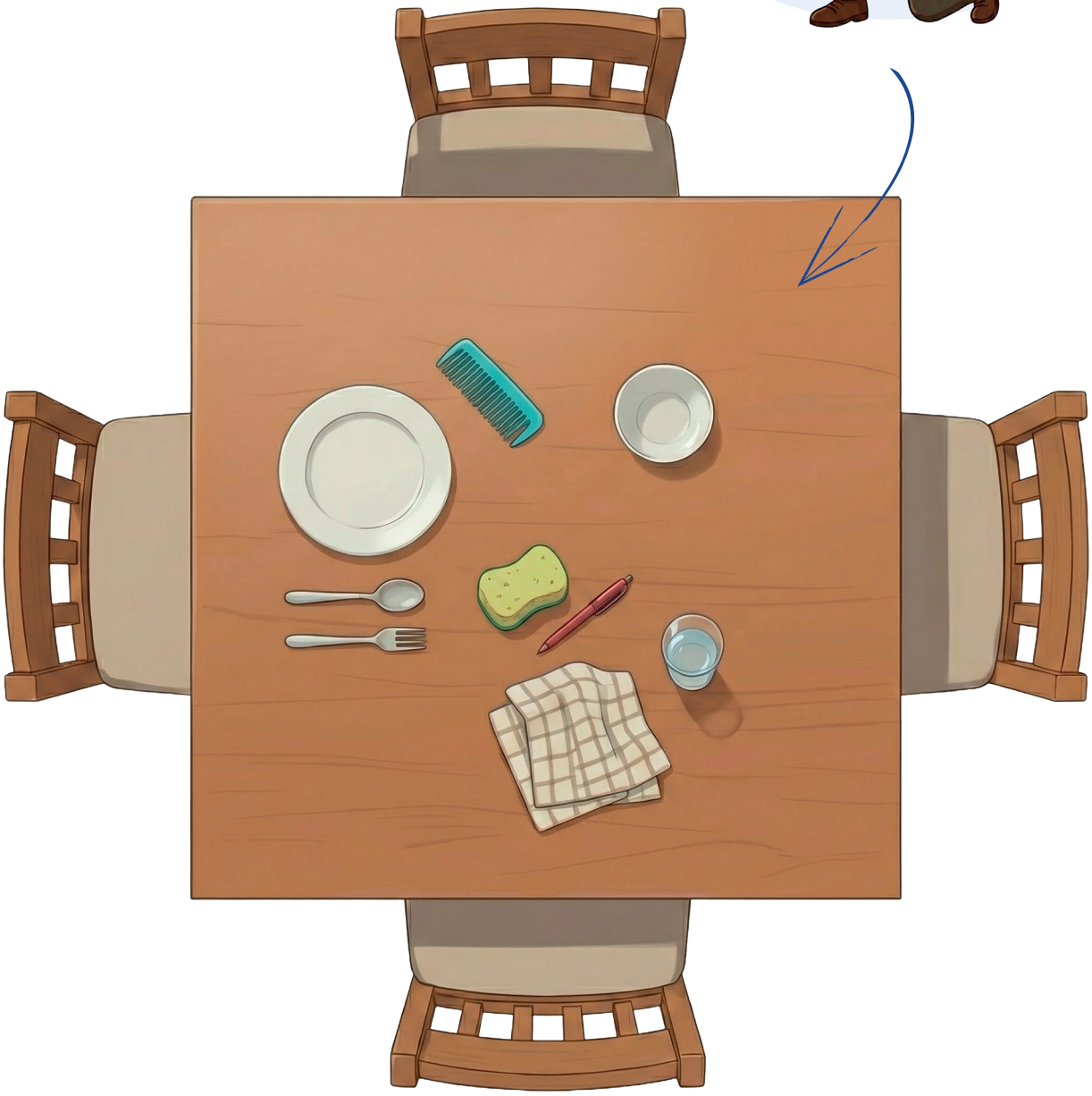




DEĞERLENDİRELİM

Yemek yerken kullanılan araç gereçleri bulalım. Yuvarlak içine alalım.







HATIRLAYALIM

Yemek yerken kullanılan araç gereçleri örnekte verildiği gibi doğru görsellerle eşleştirelim.





Kase

Peçete

Çatal

Bardak

Kaşık

Tabak





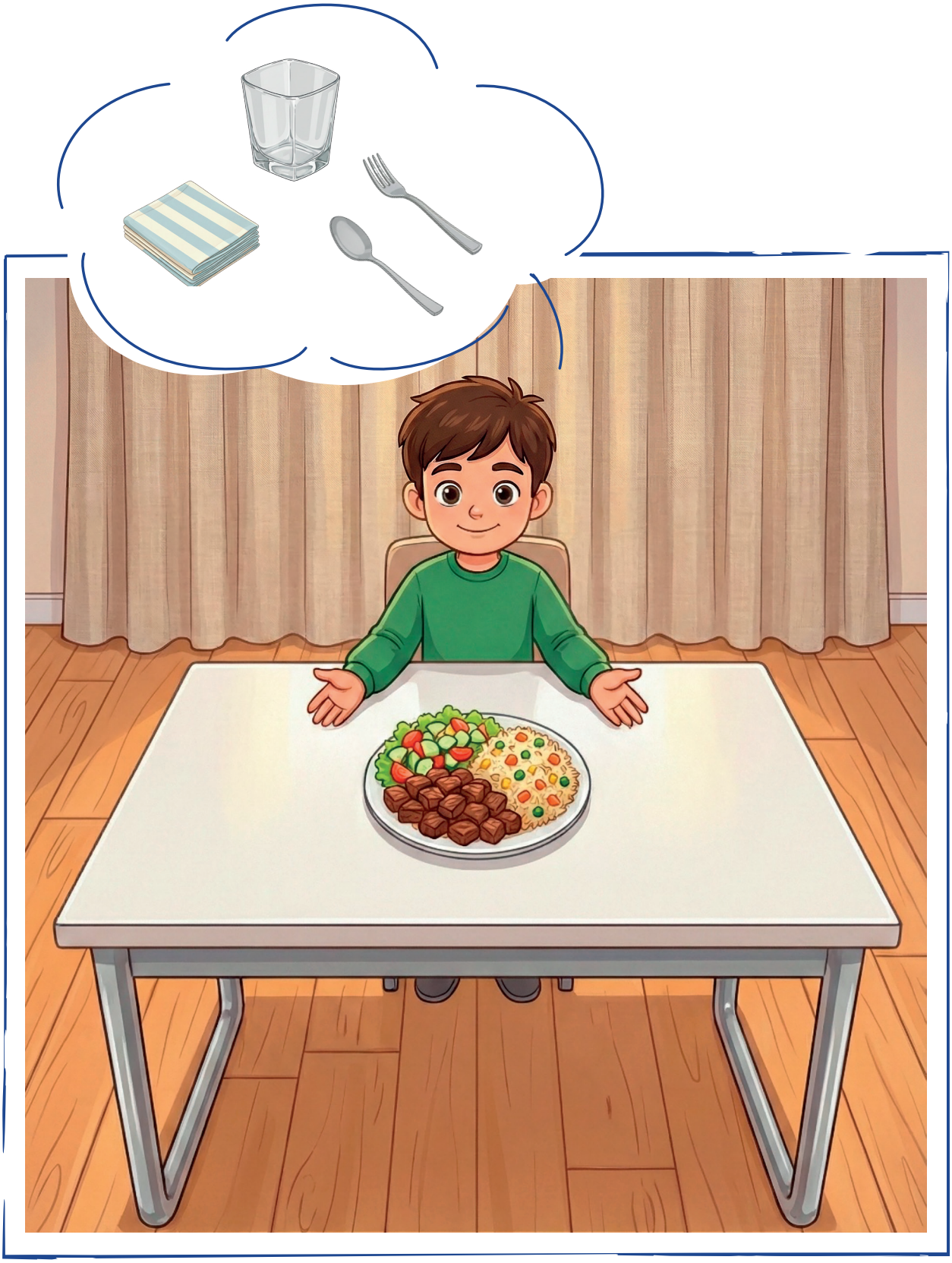






HAZIRLANALIM

Masada eksik olan araç gereçler hakkında konuşalım.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçlerin masaya nasıl yerleştirildiğini öğrenelim.

Yemek için masada araç gereçlerin hazır olması gerekir. Araç gereçleri masaya bu şekilde yerleştiririz.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçlerin masaya nasıl yerleştirildiğini öğrenelim.

1 Tabağı masaya koyalım.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçlerin masaya nasıl yerleştirildiğini öğrenelim.

2 Çatalı masaya koyalım.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçlerin masaya nasıl yerleştirildiğini öğrenelim.

3 Kaşığı masaya koyalım.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçlerin masaya nasıl yerleştirildiğini öğrenelim.

4 Peçeteyi masaya koyalım.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçlerin masaya nasıl yerleştirildiğini öğrenelim.

5 Bardağı masaya koyalım.





ÖĞRENELİM

Yemekte kullanılan araç gereçleri inceleyelim. Araç gereçleri doğru gölgelerle çizerek eşleyelim.

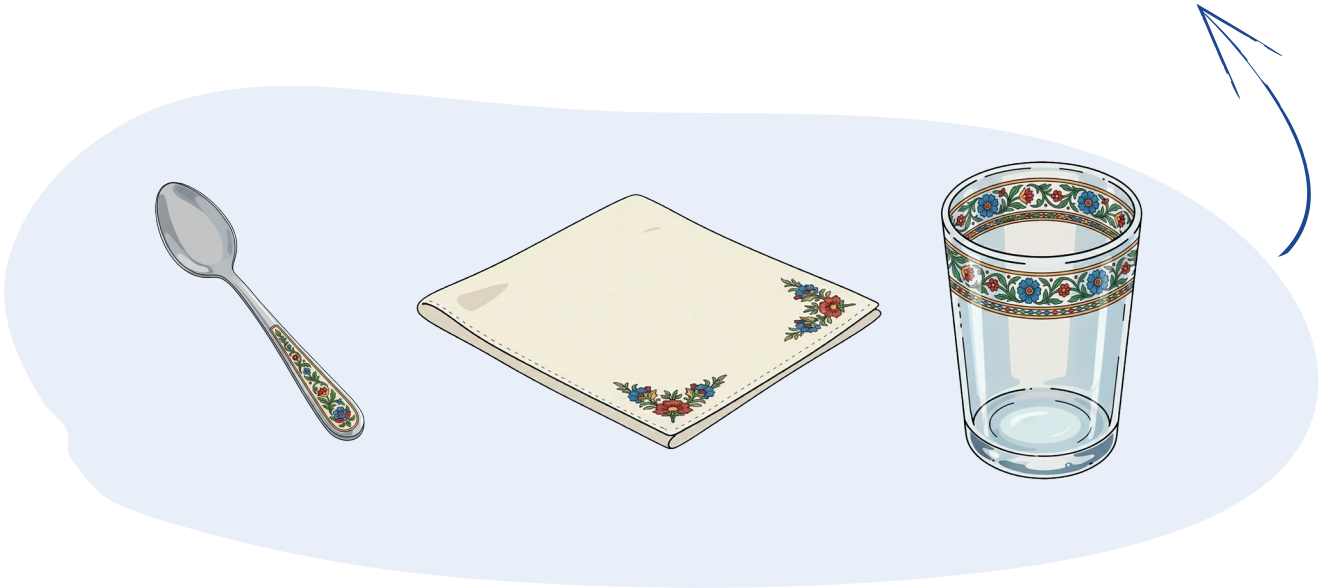




UYGULAYALIM

Yemekte kullanılan araç gereçlere göre masada eksik olanı bulalım ve yerine yerleştirelim.







UYGULAYALIM

Yemekte kullanılan araç gereçlere göre masada eksik olanı bulalım ve yerine yerleştirelim.



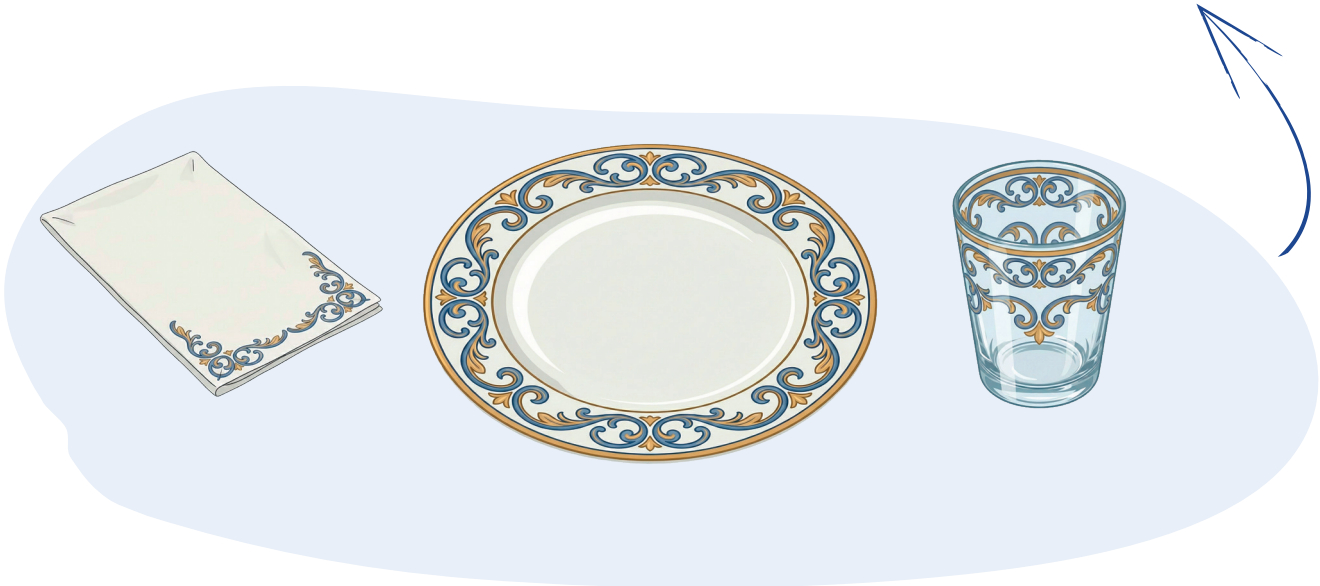




UYGULAYALIM

Yemekte kullanılan araç gereçlere göre masada eksik olanı bulalım ve yerine yerleştirelim.

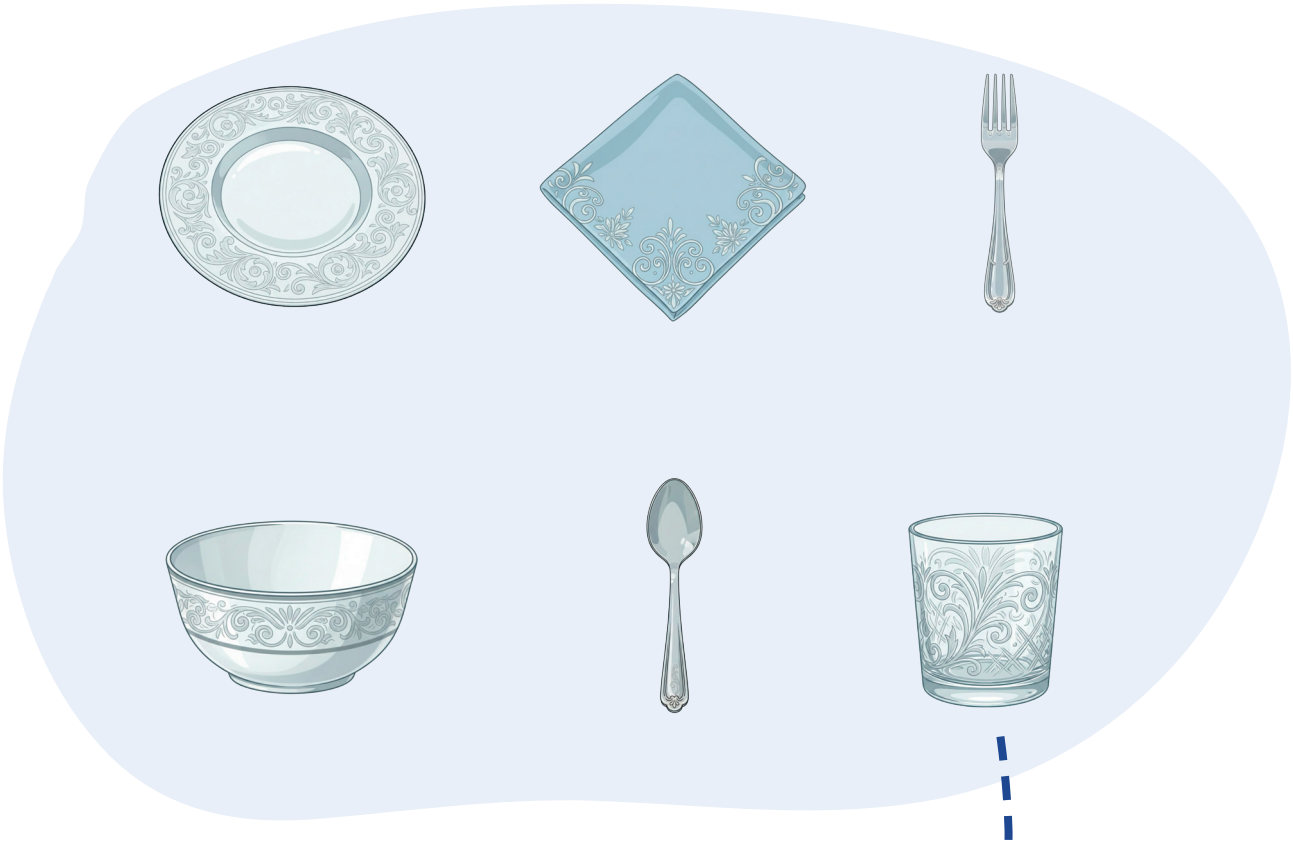


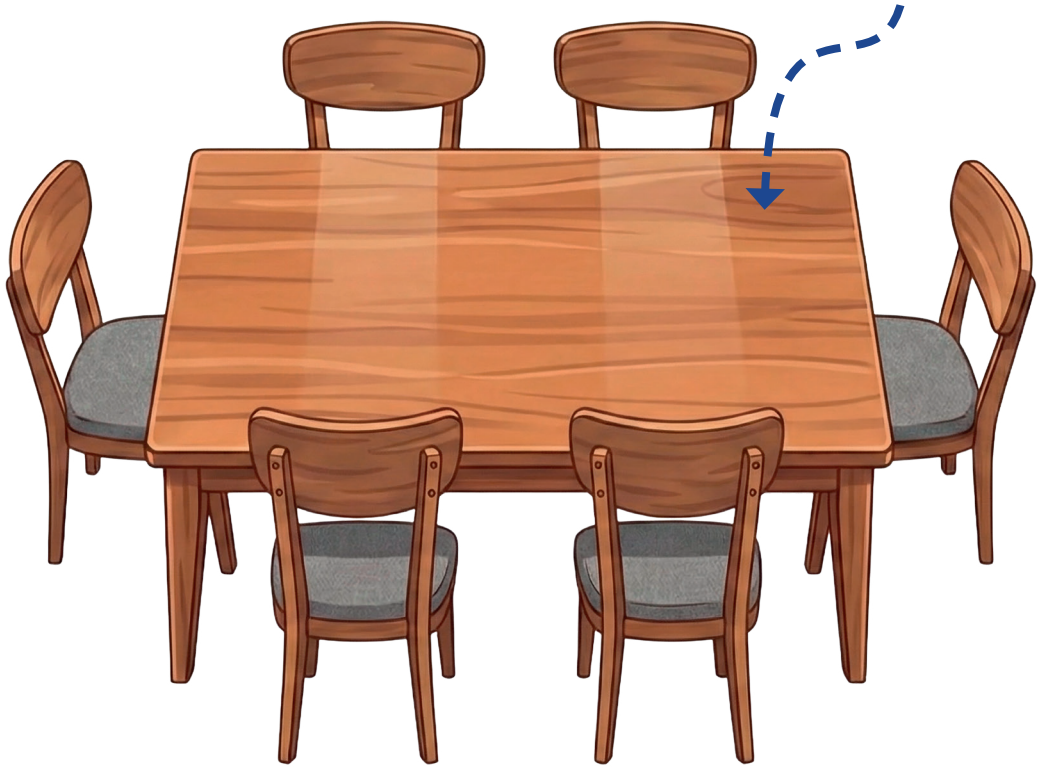




UYGULAYALIM

Yemekte kullanılan araç gereçleri masaya yerleştirelim.







DEĞERLENDİRELİM

Yemek yerken kullanılan araç gereçleri masaya yerleştirelim. Kontrol listesini işaretleyelim.

YEMEK MASASI KONTROL LİSTESİ

Tabağı koydum.			
Kaşığı koydum.			
Çatalı koydum.			
Bardağı koydum.			
Peçeteyi koydum.			

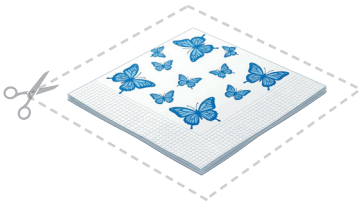


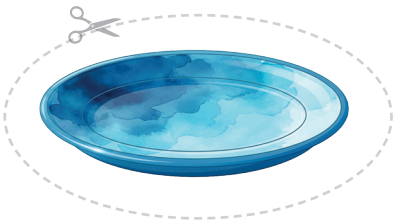
DEĞERLENDİRELİM

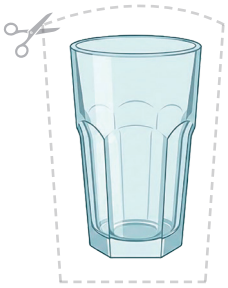
PERFORMANS GÖREVİM

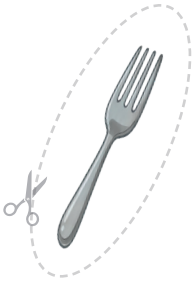
Aşağıda yer alan görselleri keselim. Masaya yapıştıralım.







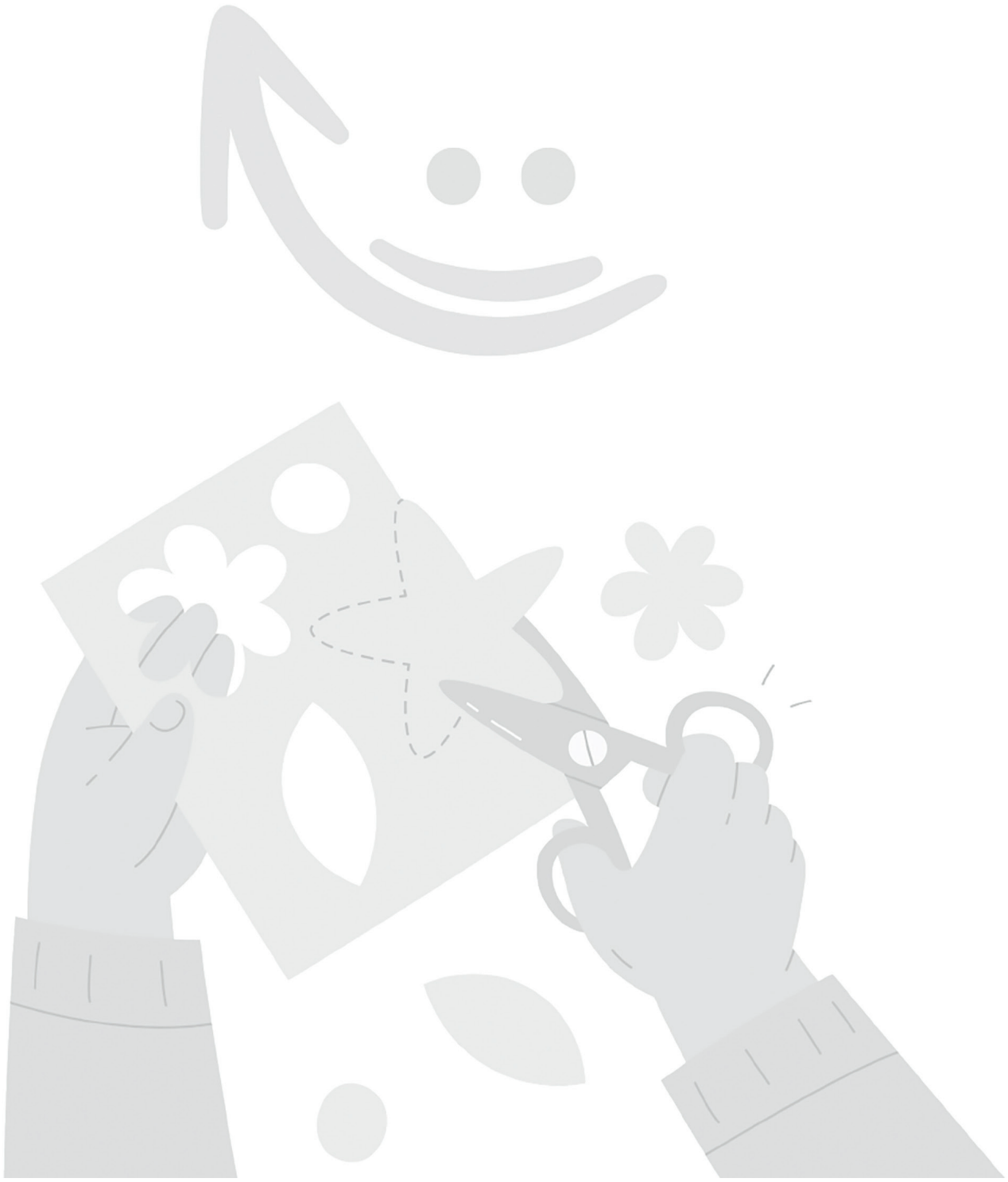






Performans Görevi Kontrol Listesi

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





HATIRLAYALIM

Sınıftaki arkadaşlarımızla bir yuvarlak oluşturalım. Topu sırayla birbirimize verelim. Top bize gelene kadar bekleyelim.



HAZIRLANALIM

Çocuklar neyi bekliyor? Görseller hakkında konuşalım.









ÖĞRENELİM

Yemeğimiz servis edilinceye kadar ne yapmamız gerektiğini konuşalım.







Evde, okulda ya da dışarıda yemek masasında otururken yemeğimiz gelene kadar beklemek doğru bir davranıştır. Bu davranış, hem bizim hem de çevremizdeki insanların rahatça yemek yemesine yardımcı olur.



UYGULAYALIM

Aşağıdaki hikâyeyi okuyalım.

ALİ YEMEĞİNİ BEKLİYOR

Ali okulun yemekhanesine girdi. Elinde tabldotuyla sıraya geçti ve sakin bir şekilde bekledi. Sırası gelince yemeğini aldı ve teşekkür etti. Ali beklemenin doğru bir davranış olduğunu biliyordu.





UYGULAYALIM

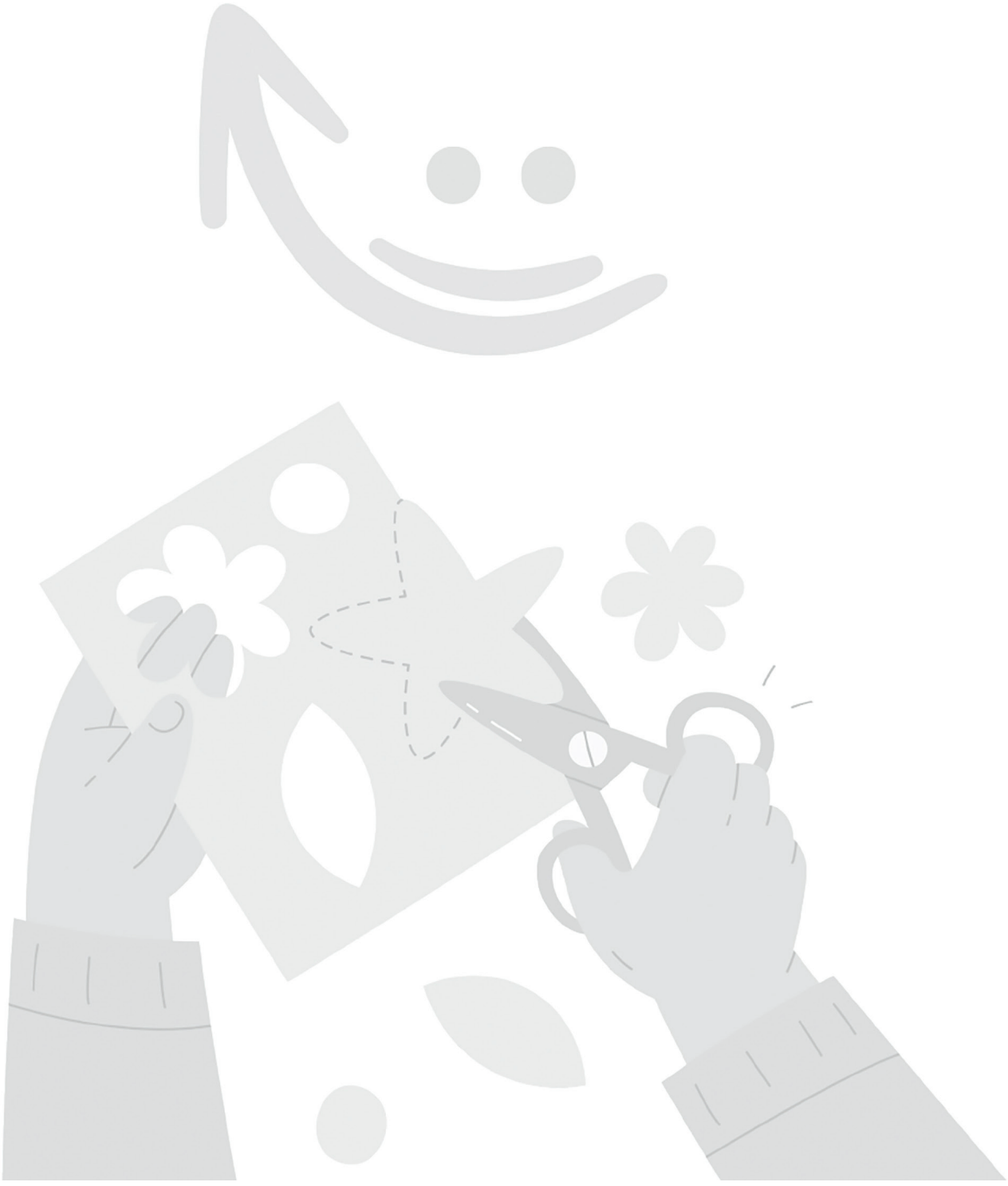
Şimdi biz de yemekhaneye gidelim. Yemeğimiz servis edilinceye kadar bekleyelim.

Beklememize yardımcı olması için ‘Bekle’ kartını yanımıza alalım.





Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





DEĞERLENDİRELİM

Bir hafta boyunca yemeğimiz servis edilinceye kadar beklediysek "EVET"i beklemediysek "HAYIR"ı işaretleyelim.

HAFTALIK YEMEK BEKLEME ÇİZELGEM

GÜN	EVET	HAYIR
PAZARTESİ		
SALI		
ÇARŞAMBA		
PERŞEMBE		
CUMA		



HATIRLAYALIM

Topu örtünün üstünde arkadaşımızla birlikte taşıyalım ve kutunun içine bırakalım.





HAZIRLANALIM

Verilen görsellerin ne olduğunu söyleyelim ve aynı olanları eşleştirelim.











HAZIRLANALIM

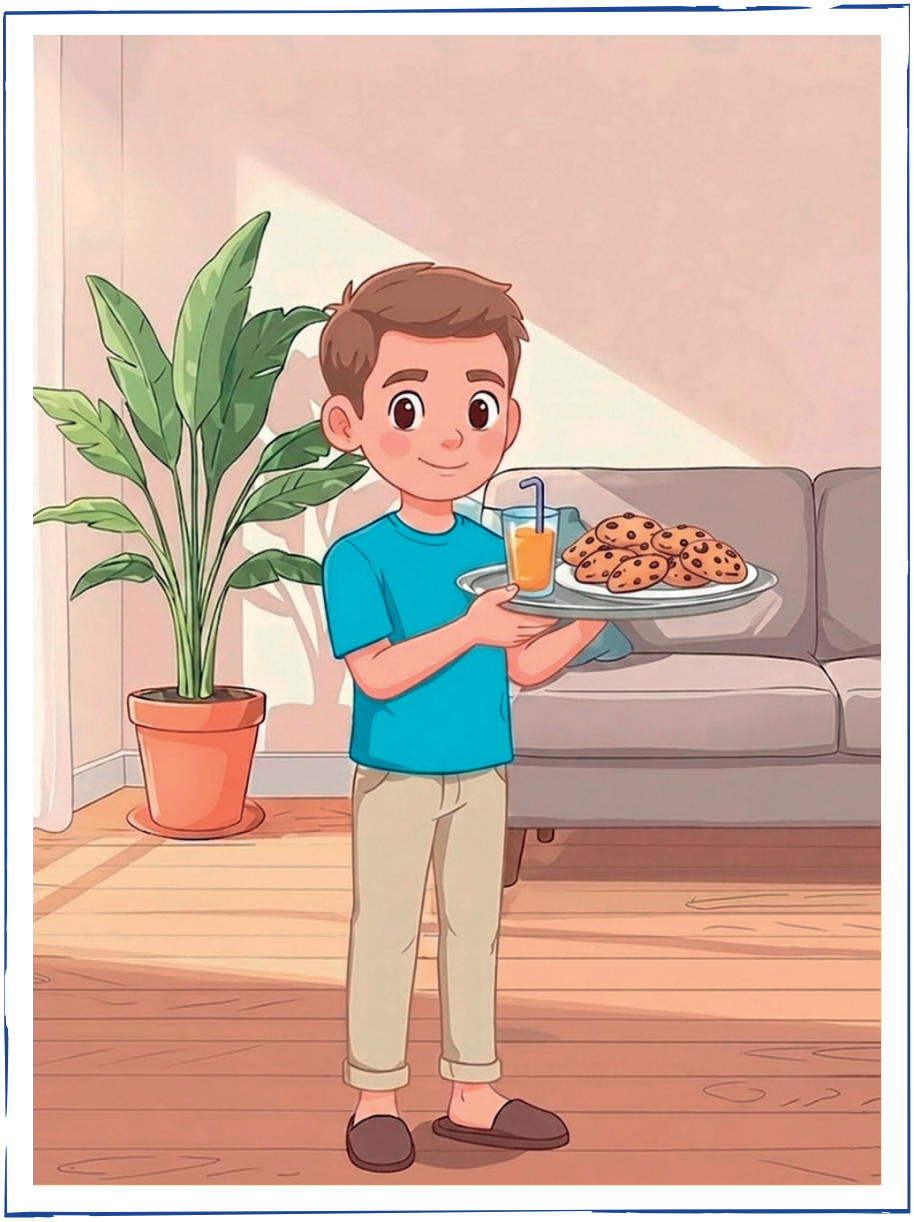
Cengiz arkadaşlarına yiyecek ve içecek götürmek istiyor. Bunu nasıl taşıyabilir? Hangi araca ihtiyacı olduğunu konuşalım.





ÖĞRENELİM

Yiyecek ve içecek servisini nasıl yapabileceğimizi öğrenelim.



Başkalarına yiyecek ve içecek verirken tepsi ve tabak gibi araç gereçleri kullanabiliriz. Böylece yiyecek ve içecekleri dökmeden güvenle taşıyabiliriz.



ÖĞRENELİM

Yiyecek ve içecek servisini nasıl yapabileceğimizi öğrenelim.



1

Tepsiyi iki elimizle tutarak masaya koyalım.



2

Servis edeceğimiz yiyecek ve içecekleri tepsinin içine düzenli bir şekilde yerleştirelim.



3

Tepsiyi iki elimizle tutarak kaldıralım.



ÖĞRENELİM

Yiyecek ve içecek servisini nasıl yapabileceğimizi öğrenelim.



4

Tepsiyi düz bir şekilde tutarak yürüyelim.



5

Tepsiyi servis etmek istediğimiz masaya koyalım.



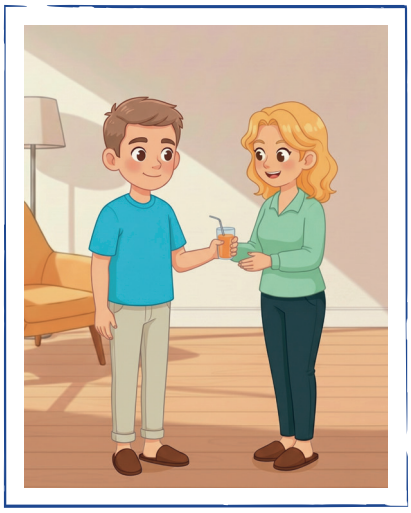
6

Tepsinin içindeki yiyecek ve içecekleri vermek istediğimiz kişiye doğru uzatalım.

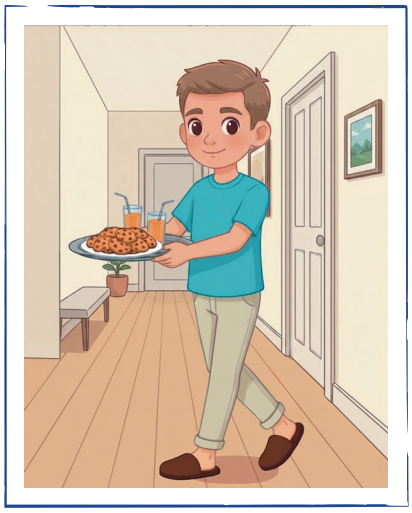


UYGULAYALIM

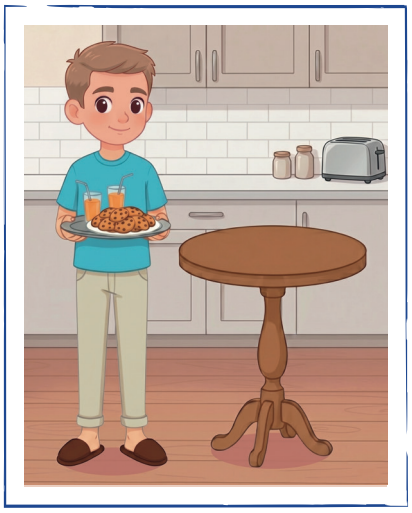
Görselleri inceleyelim. Yiyecek içecek servisini uygun şekilde sıralayalım.



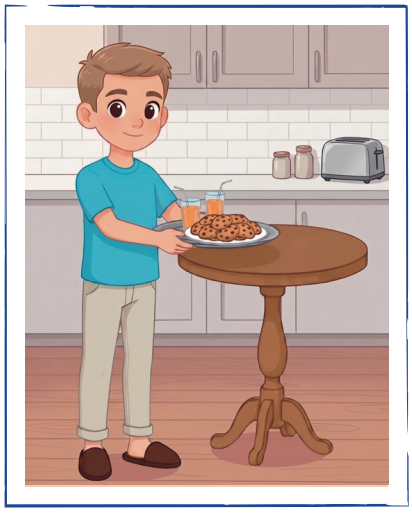
.....



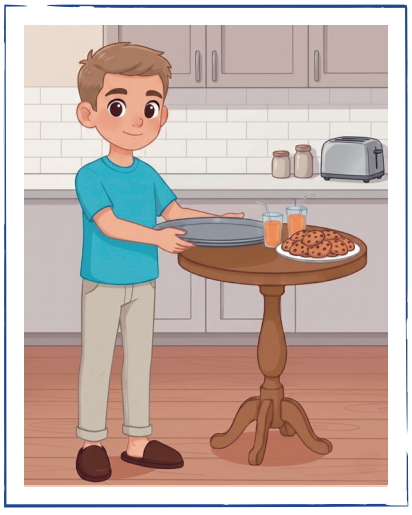
.....



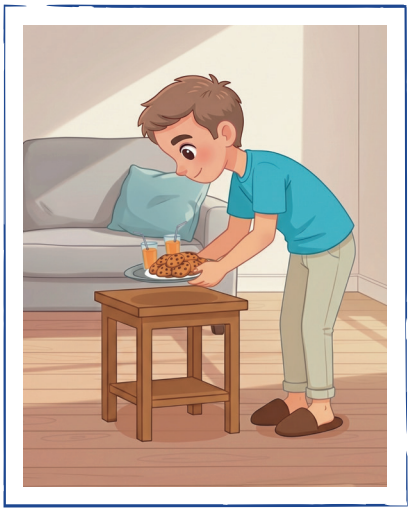
.....



.....



.....



.....



DEĞERLENDİRELİM

SINIF İÇİ OYUN ZAMANI-PERFORMANS GÖREVİM

AMAÇLAR

- Yemekte kullanılan araç gereçleri masaya koyma,
- Servis edilinceye kadar yemeği bekleme,
- Yiyecek ve içecek servisi yapma davranışlarını kazandırmak.

MATERYALLER

- Oyuncak tabak, çatal, kaşık, bardak, peçete, yiyecek
- Tepsi
- Masa örtüsü
- Kağıttan masa numaraları



OYUNUN AŞAMALARI

1 Masaları Kur

Öğrenciler gruplara ayrılır. Her gruba bir masa numarası verilir. Masaların yanına bir sepet içinde çatal, kaşık, tabak, bardak, peçete gibi araç gereçler yerleştirilir. Gruplardan masalarını doğru şekilde kurmaları istenir. Doğru araçları doğru yerlere yerleştiren grup bir puan alır.

2 Bekleme Uygulaması

Oyunda "Yemek gelmeden önce herkes sessizce bekler." kuralı uygulanır. Bekleyen grup bir puan alır.

3 Servis Görevi

Her grup sırayla başka bir masaya yiyecek ve içecek servisi yapar. Uygun şekilde servis yapan grup puan kazanır.

Oyun Sonu ve Değerlendirme

En çok puanı toplayan grup oyunu kazanır.

Performans Görevi Dereceli Puanlama Anahtarı



DEĞERLENDİRELİM

Evde ailemize yiyecek ve içecek servisi yapalım. Yiyecek ve içecek servisi yaparken ne kadar dikkatli olduğumuzu değerlendirelim.

AİLE KATILIMLI GÖREV KONTROL LİSTESİ

ADIMLAR	YAPTIM	DİKKAT ETMEDİM
Tepsiyi iki elimle tutarak masaya koydum.		
Servis edeceğim yiyecek ve içecekleri tepsinin içine düzenli bir şekilde yerleştirdim.		
Tepsiyi iki elimle tutarak kaldırdım.		
Tepsiyi düz bir şekilde tutarak yürüdüm.		
Tepsiyi servis etmek istediğim masaya koydum.		
Tepsinin içindeki yiyecek ve içecekleri vermek istediğim kişiye doğru uzattım.		

2. BÖLÜM

BESİNLERİN TAZELİĞİNİ AYIRT EDELİM

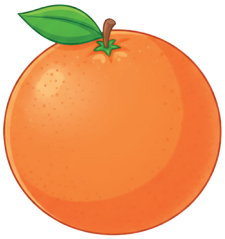




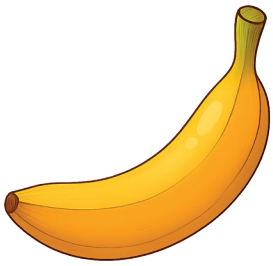
HATIRLAYALIM

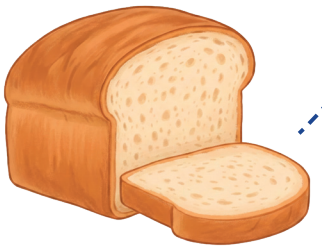
Yiyecekleri doğru tabağa örnekteki gibi eşleştirelim.











Yoğurt

Ekmek

Domates

Muz

Portakal



HAZIRLANALIM

Görsellere bakalım ve soruyu cevaplayalım.



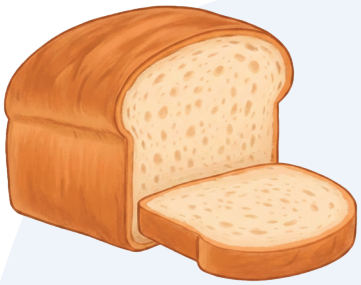


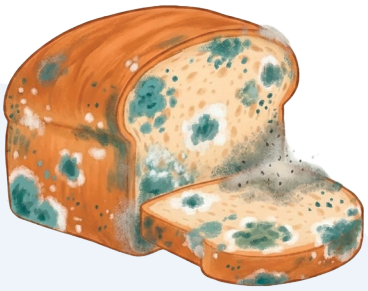
ÖĞRENELİM

Bozulmuş yiyecekleri nasıl ayırt edebileceğimizi öğrenelim.

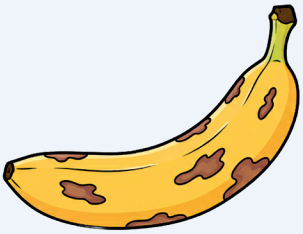
!

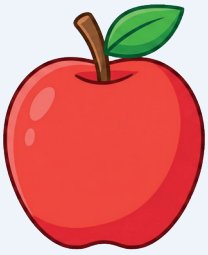
Yiyeceklerin görünüşü değiştiyse ve iyi kokmuyorsa onları yememeliyiz. Bu yiyecekler bozulmuştur.



















ÖĞRENELİM

Bozulmuş yiyeceklerle ne yapmamız gerektiğini öğrenelim.

Bozulmuş yiyecekleri çöpe atmalıyız. Çünkü bu yiyecekleri yemek sağlığımıza zarar verebilir.





UYGULAYALIM

Bozulmuş yiyecekleri bulalım ve örnekteki gibi işaretleyelim.





UYGULAYALIM

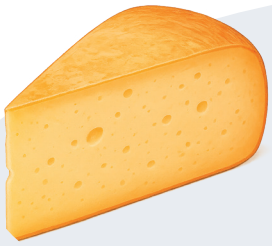
Ayşe elindeki torbayı çöpe atacak. O torbanın içinde neler var? Neden çöpe atıyor? Cevap verelim.





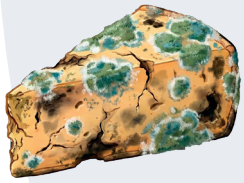
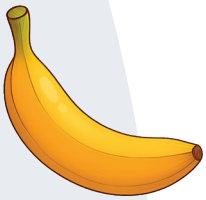
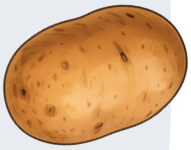
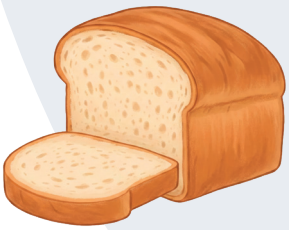
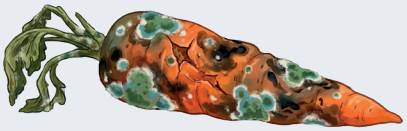
UYGULAYALIM

Bozulmuş yiyecekleri bulalım ve çöp kutusuna taşıyalım.





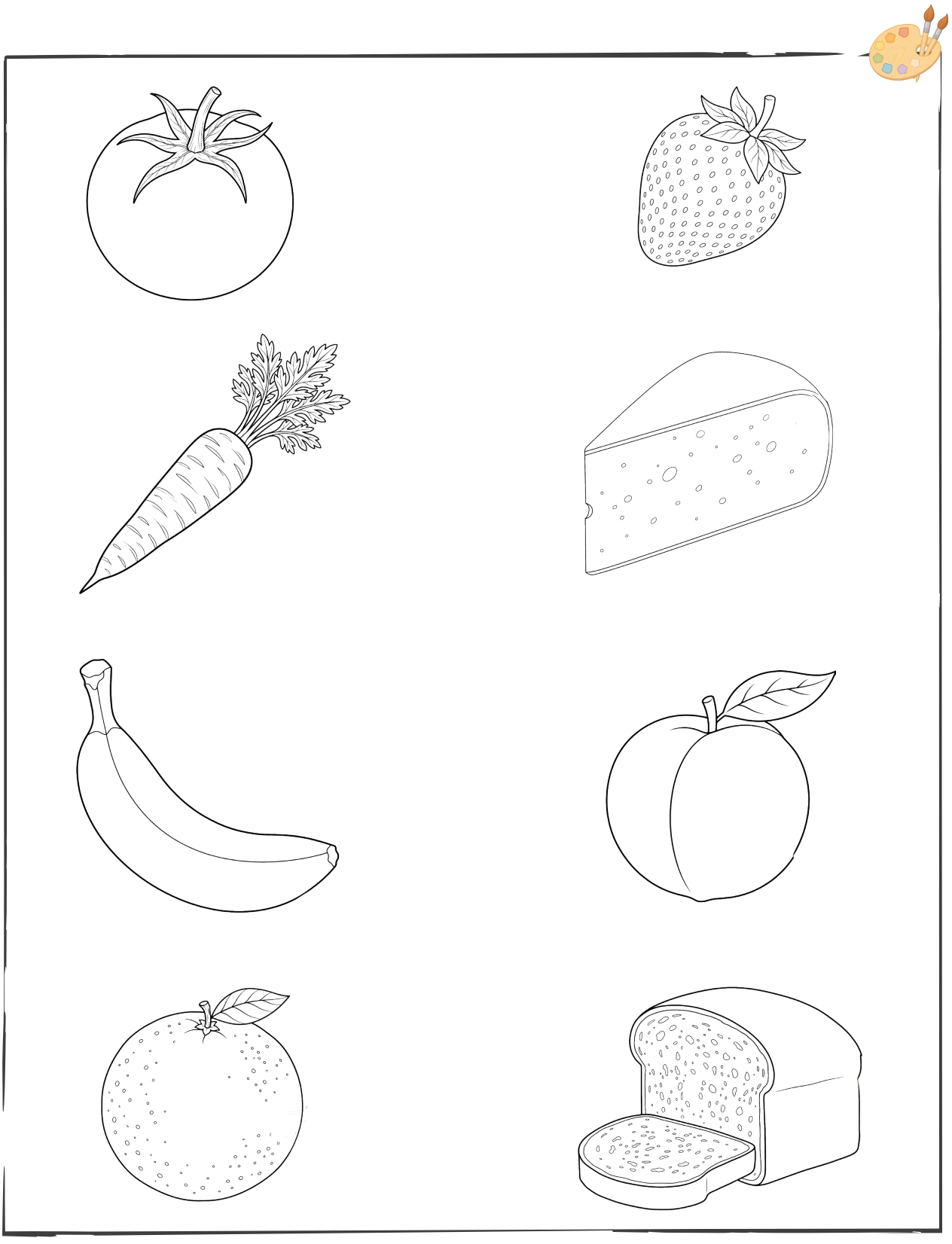





UYGULAYALIM

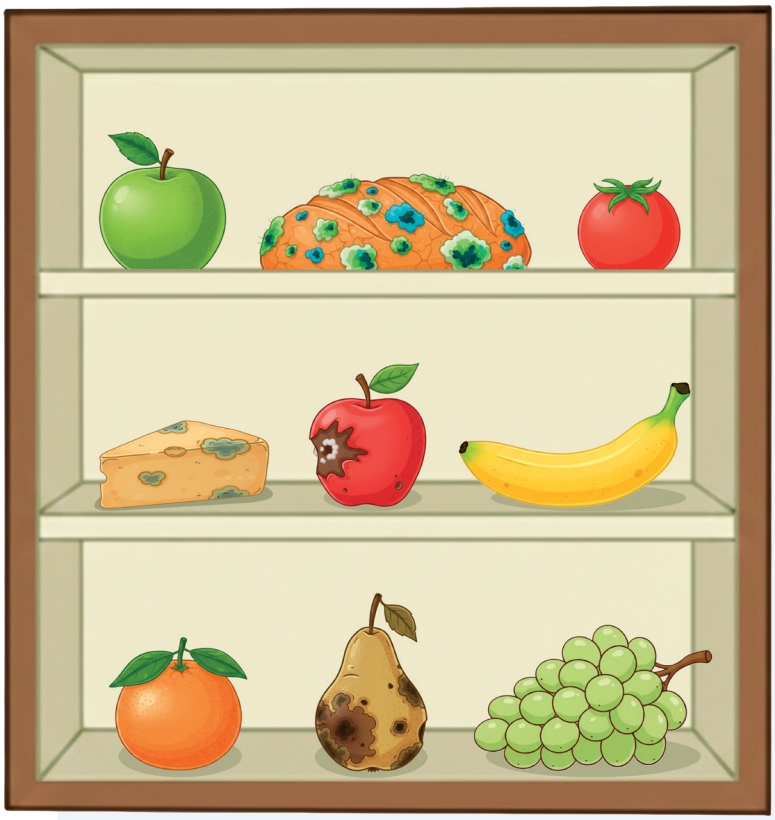
Verilen taze yiyecekleri boyayalım.





UYGULAYALIM

Serdar, raftaki yiyeceklerden yemek için almak istiyor. Taze olan yiyecekleri seçip tabağa götürelim.







UYGULAYALIM

AİLE KATILIMLI GÖREV

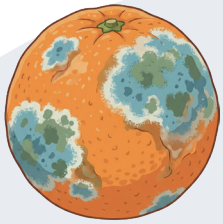
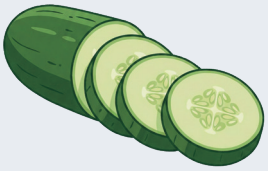
Evimizde bulunan yiyecekleri kontrol edelim. Bozulmuş yiyecekler varsa çöpe atalım.

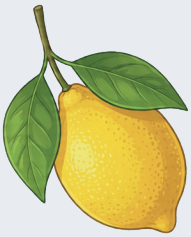
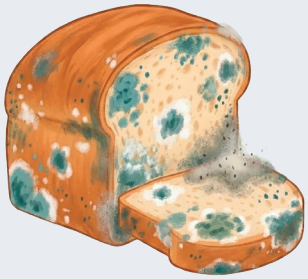
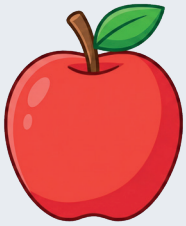




DEĞERLENDİRELİM

Bozulmuş yiyecekleri çöp kutusuyla, bozulmamış yiyecekleri ise tabakla eşleyelim.







Besinlerin Tazeliğini Ayırt Etme Kontrol Listesi

3. BÖLÜM

YEMEK SIRASINDA KURALLARA UYALIM





HATIRLAYALIM

Yönergeleri görselleriyle eşleştirelim.



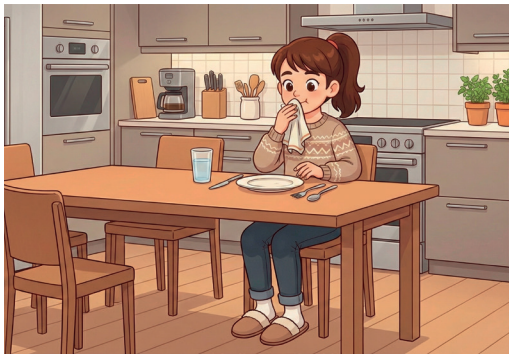
Su içelim.



Ellerimizi yıkayalım.



Yemek yiyelim.



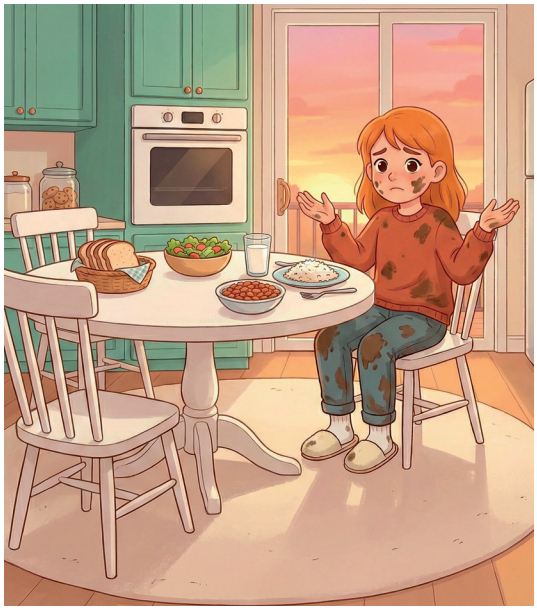
Ağzımızı peçete ile silelim.



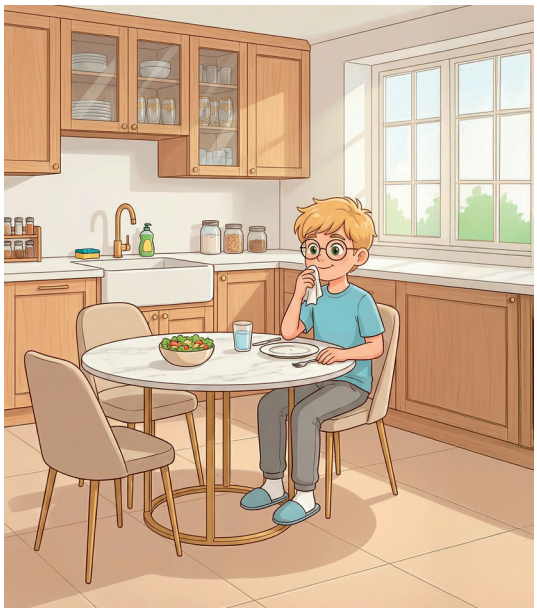
HAZIRLANALIM

Aşağıdaki görselleri inceleyelim. Yemek yerken hangi davranışların doğru olduğunu konuşalım.











ÖĞRENELİM

Yemek sırasında uymamız gereken kuralları öğrenelim.







Yemeğini Toplumsal Kurallara Uygun Şekilde Yeme Videosu



ÖĞRENELİM

Yemek sırasında uymamız gereken kuralları öğrenelim.

Suyumu azar azar içerim.



Tabağımdaki yemeği bitiririm.

Konuşmadan önce ağzımı peçete ile silerim.





UYGULAYALIM

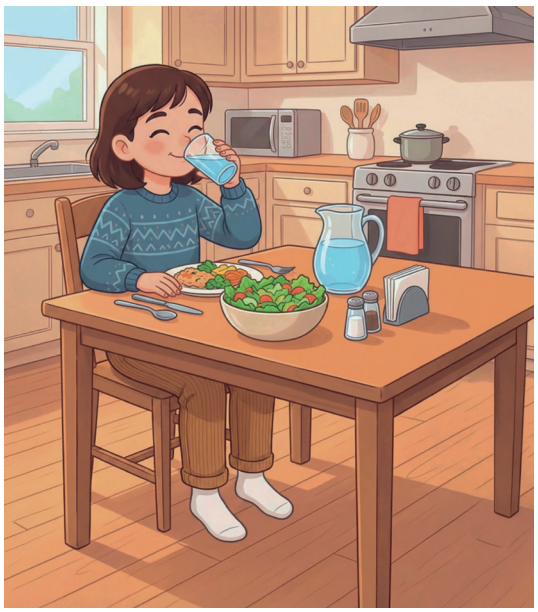
Yemek sırasında doğru olan davranışları bulalım ve işaretleyelim.



☐



☐



☐



☐



UYGULAYALIM

Yemeğimizi yiyelim. Yemek sırasında kurallara uygun davranalım.





DEĞERLENDİRELİM

Yemeğimizi yiyelim. Yemek sırasında kurallara uyduysak ✓ , uymadıysak X işaretleyelim.



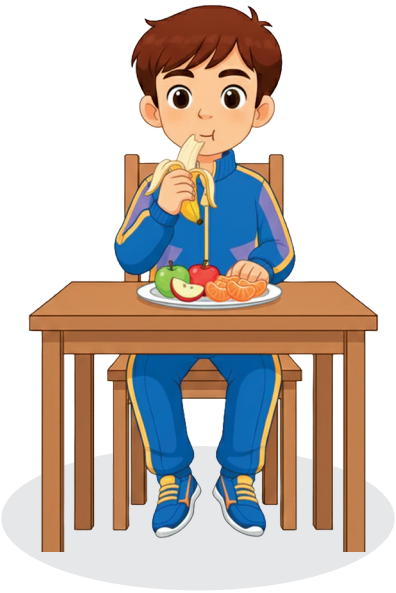
Yemeğimi çiğneyerek yuttum. ✓ ☐ X ☐



Ağzımda yemek varken konuşmadım. ✓ ☐ X ☐



Yemeğimi ağzım kapalı yedim. ✓ ☐ X ☐



Yemeğimden küçük lokmalar aldım. ✓ ☐ X ☐



DEĞERLENDİRELİM

Yemeğimizi yiyelim. Yemek sırasında kurallara uyduysak ✓ , uymadıysak X işaretleyelim.



Suyumu azar azar içtim. ✓ ☐ X ☐



Konuşmadan önce ağzımı peçete ile sildim. ✓ ☐ X ☐



Tabağımdaki yemekleri bitirdim. ✓ ☐ X ☐



DEĞERLENDİRELİM

Yemek sırasında doğru olan davranışları bulalım ve işaretleyelim.



☐ Yemeğimi ağzım kapalı yerim.



☐ Yemek yerken sohbet ederim.



☐ Ağzımda yemek varken konuşmam.



☐ Tabağımdaki yemekleri bitirmem.

Yemek Sırasında Kurallara Uyma Gözlem Formu

4. BÖLÜM

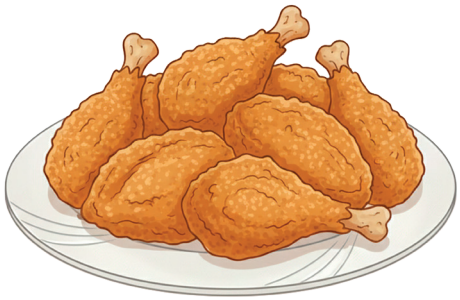
SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI OLUŞTURALIM





HATIRLAYALIM

Yiyecekleri ve içecekleri bulalım ve işaretleyelim.



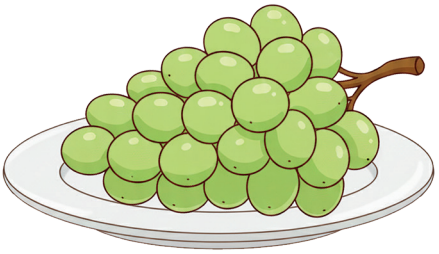
☐



☐



☐



☐



☐

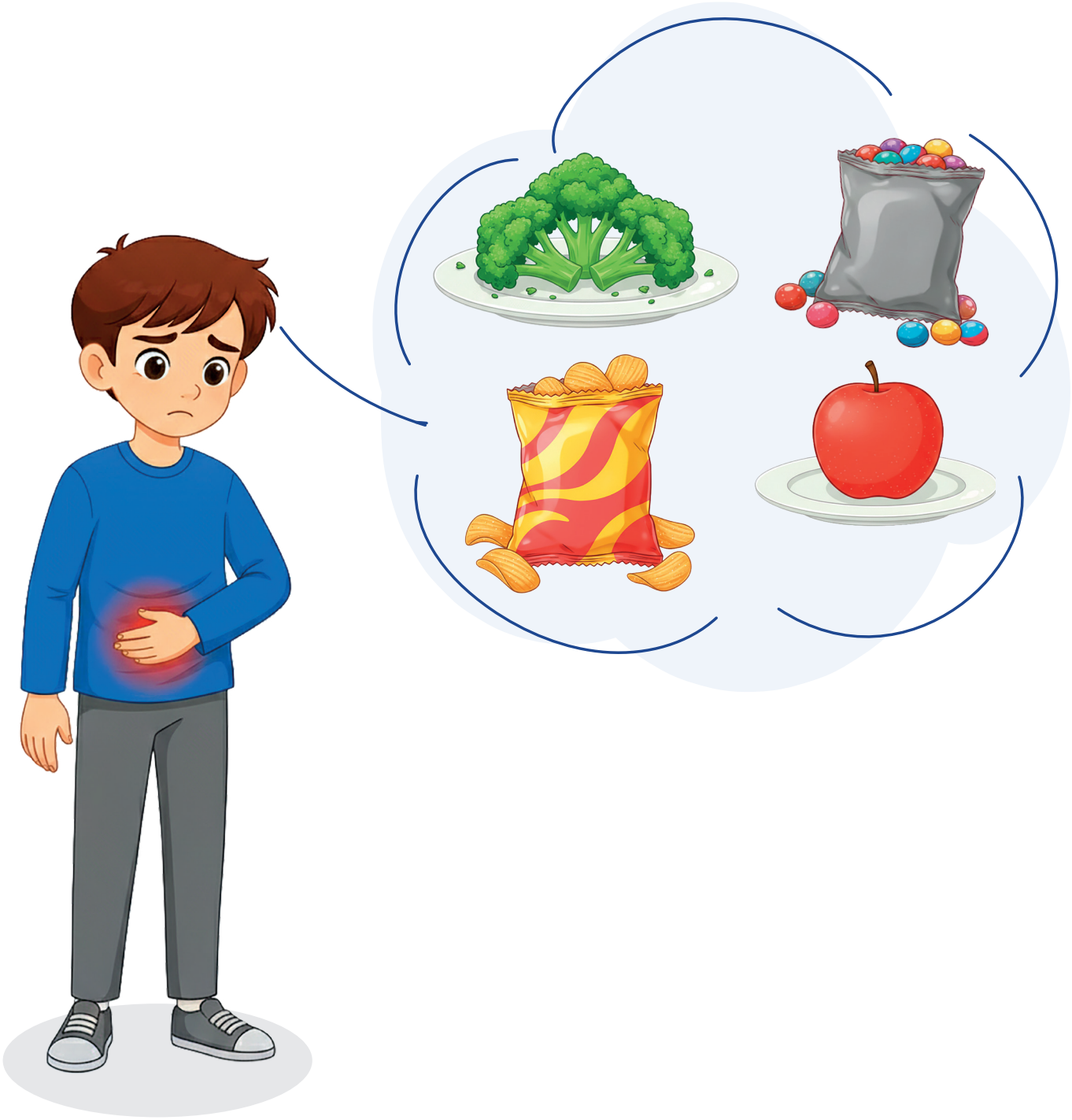


☐



HAZIRLANALIM

Aşağıdaki yiyecek ve içecekler hakkında konuşalım. Hangilerini çok tüketirsek kendimizi kötü hissederiz?



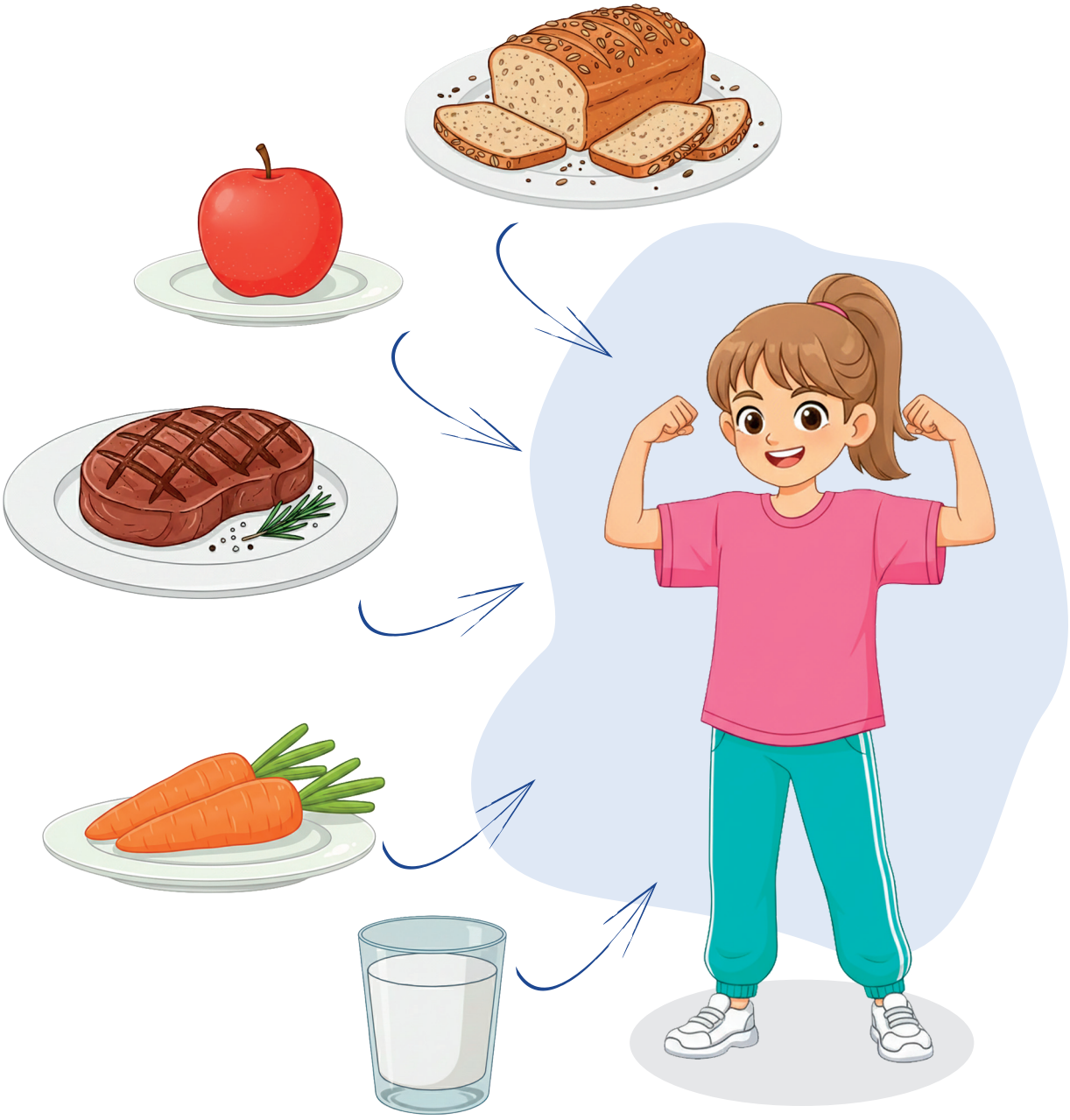


ÖĞRENELİM

Sağlıklı yiyecekleri öğrenelim.

!

Sağlıklı yiyecekler vücudumuz için iyi olan yiyeceklerdir. Bu yiyecekler vücudumuzun güçlü kalmasına yardımcı olur. Bu yiyecekleri sık sık yemeliyiz.

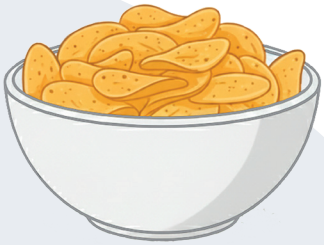


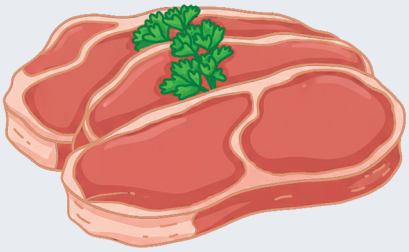


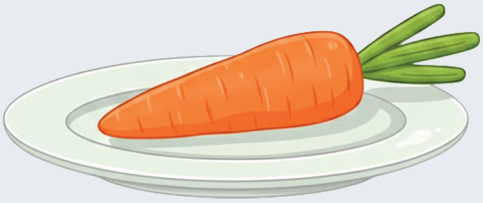
UYGULAYALIM

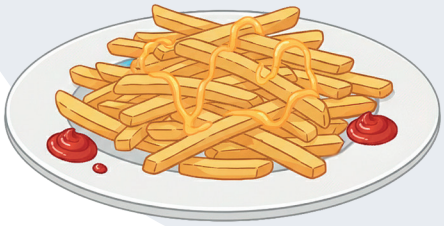
Sağlıklı yiyecekleri bulalım. Yuvarlak içine alalım.









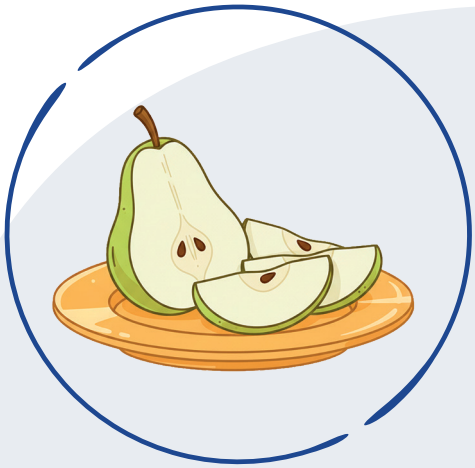






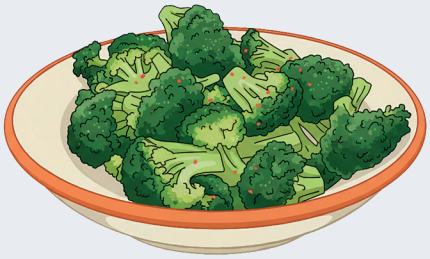
UYGULAYALIM

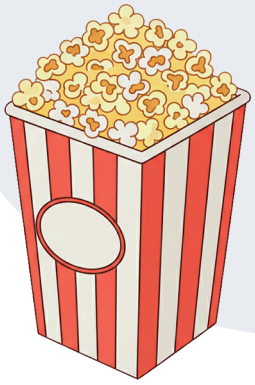
Sağlıklı yiyecekleri bulalım. Yuvarlak içine alalım.

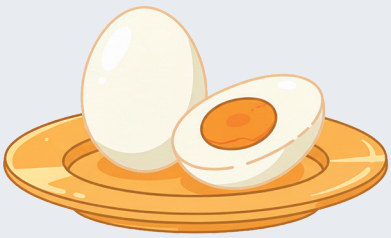










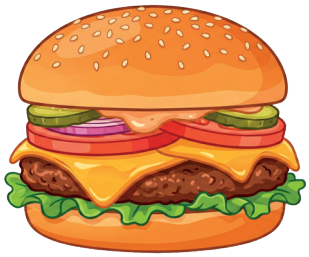




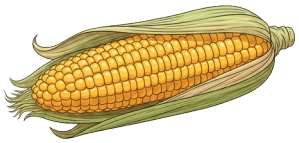
DEĞERLENDİRELİM

Aşağıdaki yiyecek ve içecek görsellerini keselim. Sağlıklı olan yiyecek ve içecekleri sayfa 93'te yer alan tabağa yapıştıralım.









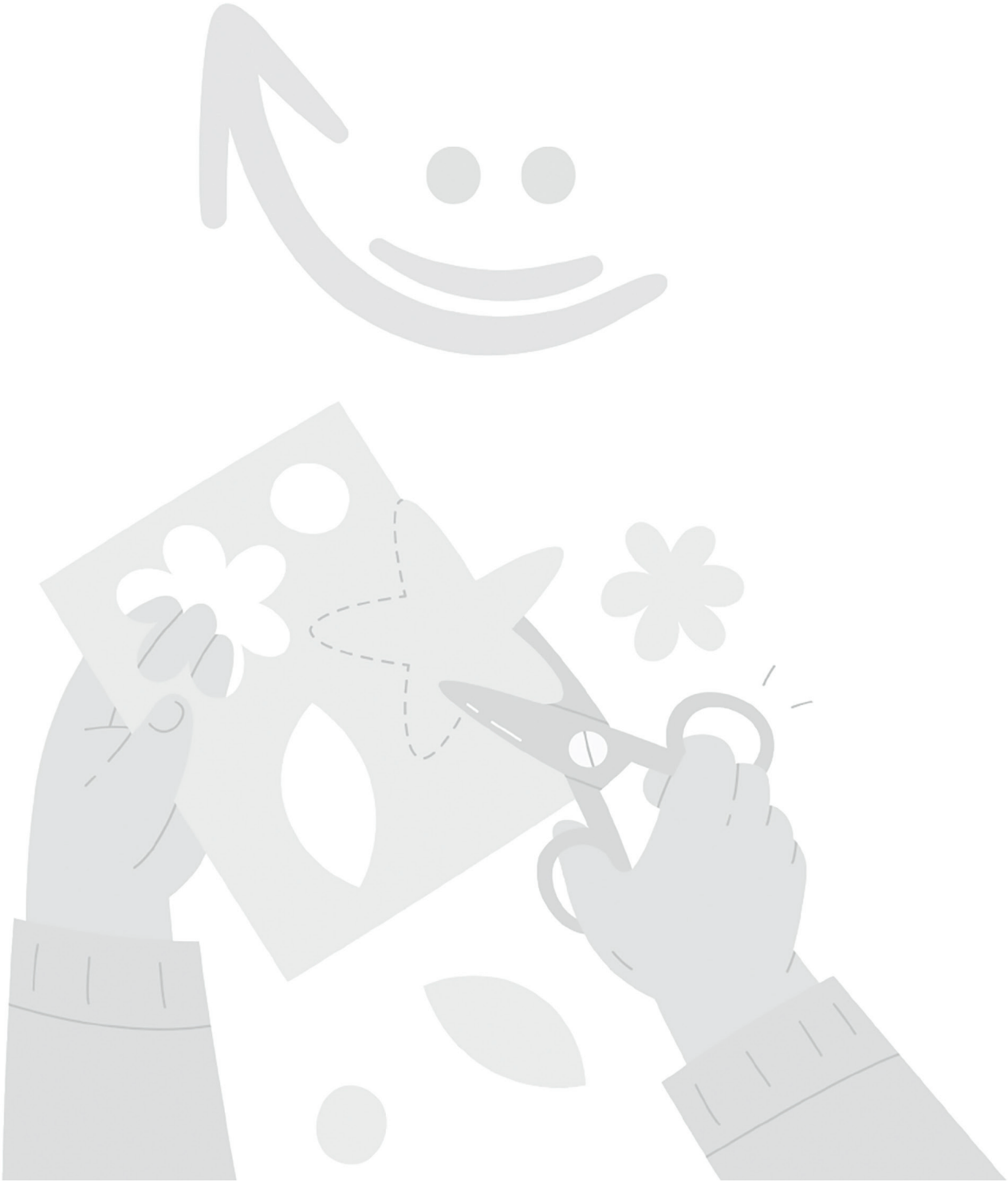








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





DEĞERLENDİRELİM

91. sayfadan kestiğimiz yiyecek ve içeceklerden sağlıklı olanları tabağa yapıştıralım.

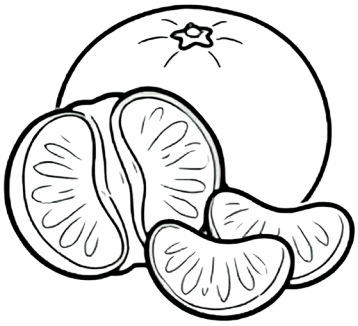


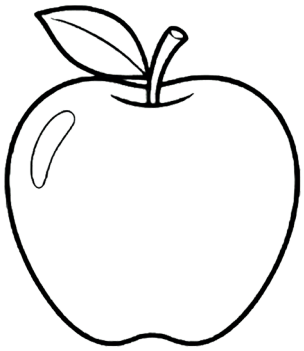


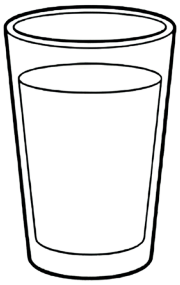
HATIRLAYALIM

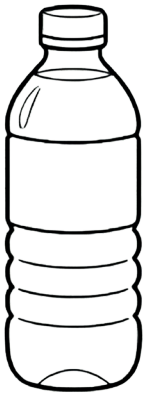
Meyveleri kırmızıya, içecekleri maviye boyalım.

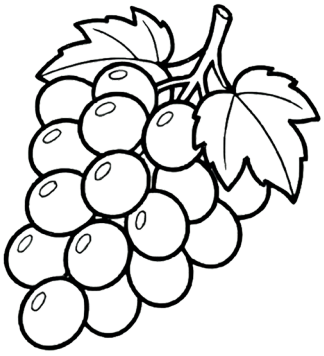










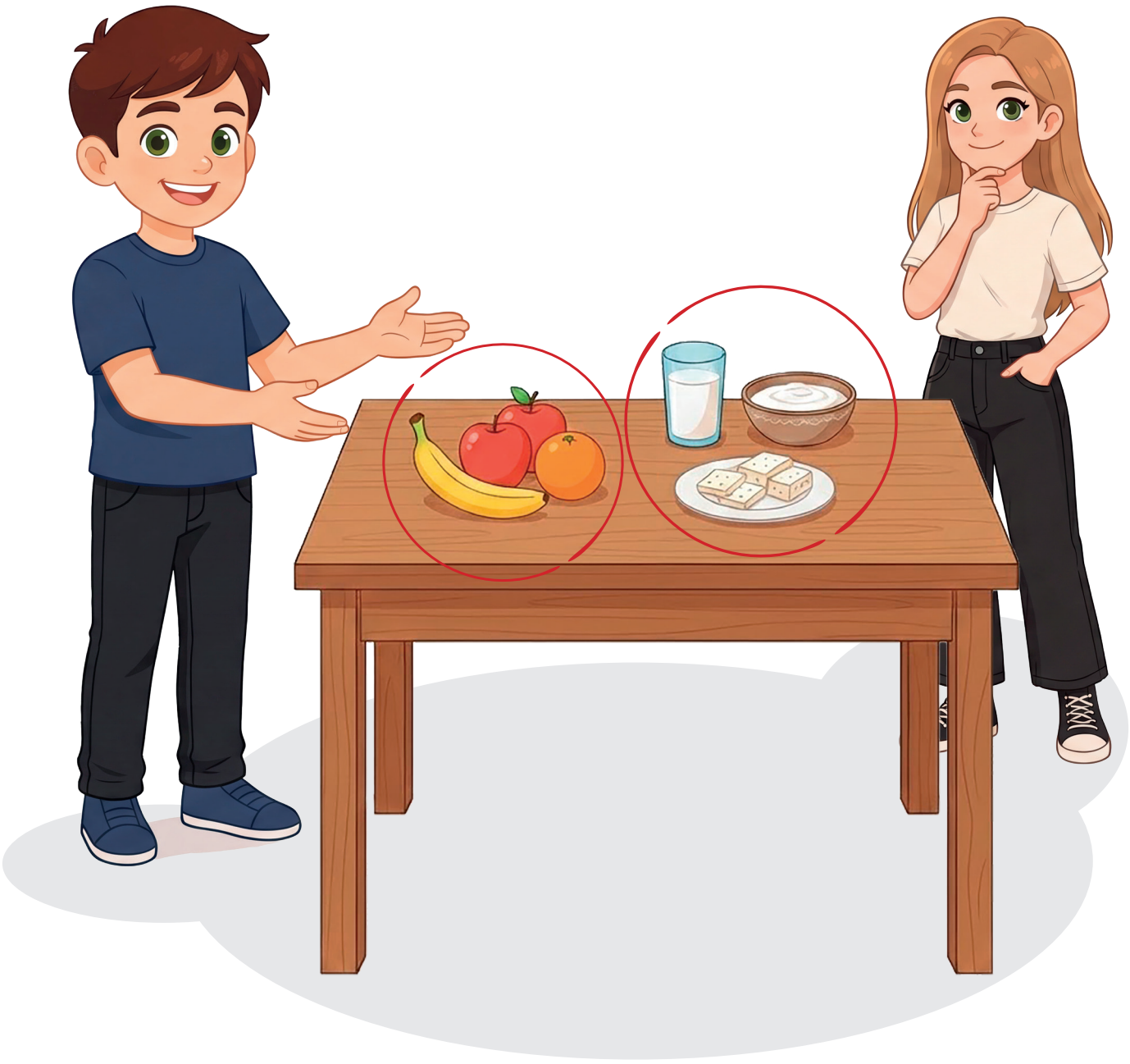






HAZIRLANALIM

Bazı yiyecekler aynı daire içinde yer alıyor. Bunun nedeni ne olabilir? Konuşalım.



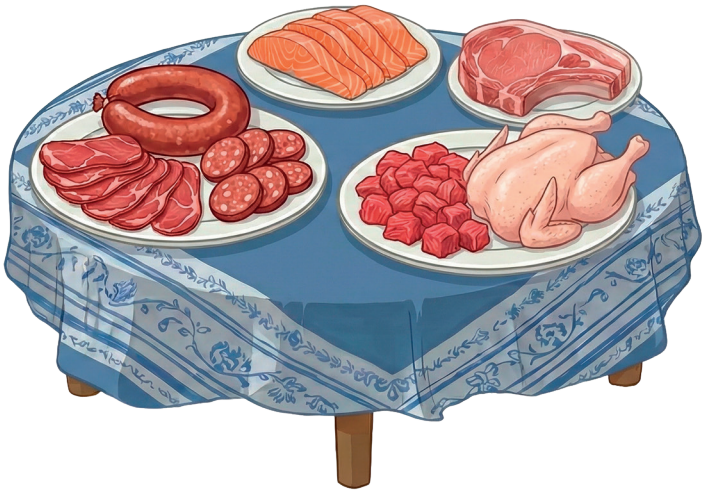


ÖĞRENELİM

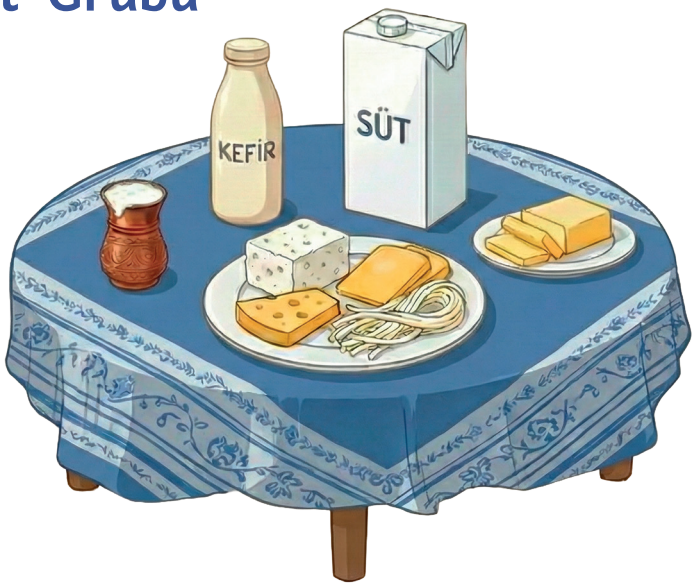
Sağlıklı yiyeceklerden oluşan besin gruplarını öğrenelim.



Et Grubu



Süt Grubu

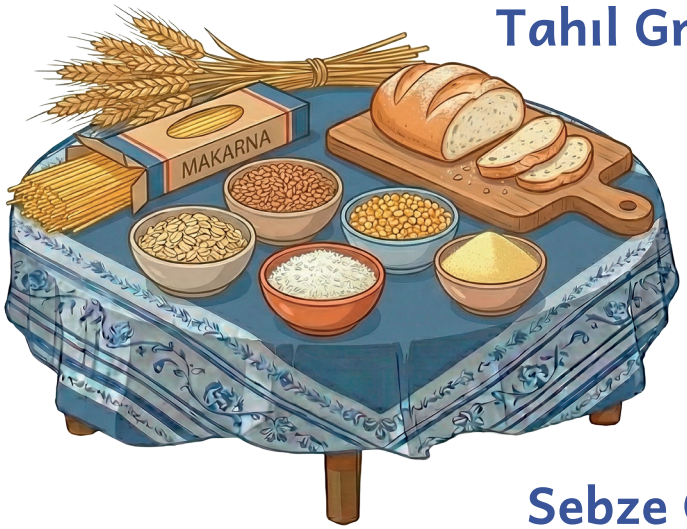




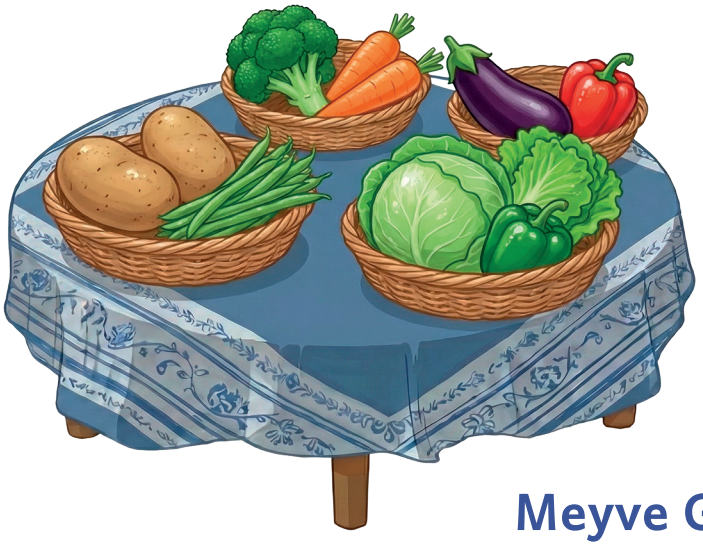
ÖĞRENELİM

Sağlıklı yiyeceklerden oluşan besin gruplarını öğrenelim.

Tahıl Grubu



Sebze Grubu





Meyve Grubu



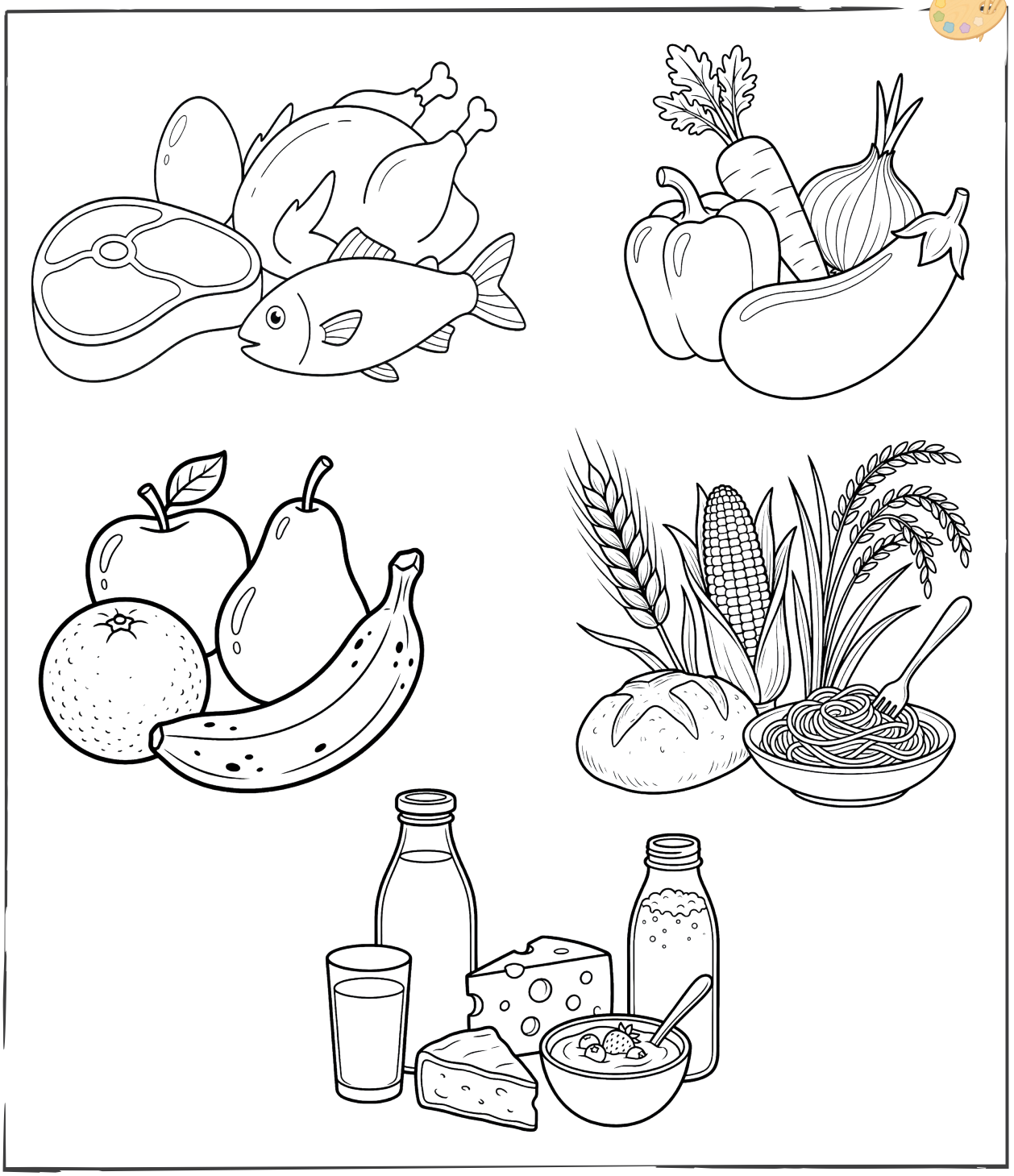


UYGULAYALIM

Besin gruplarını istenen renge boyayalım.

Meyve Grubu-Turuncu Sebze Grubu-Yeşil Tahıl Grubu-Sarı

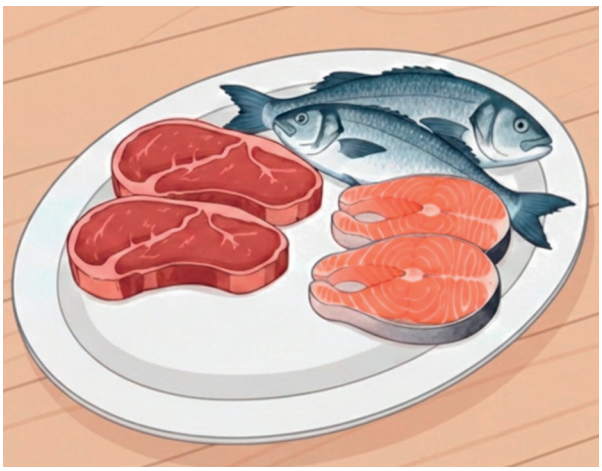
Et Grubu-Kırmızı Süt Grubu-Mavi





UYGULAYALIM

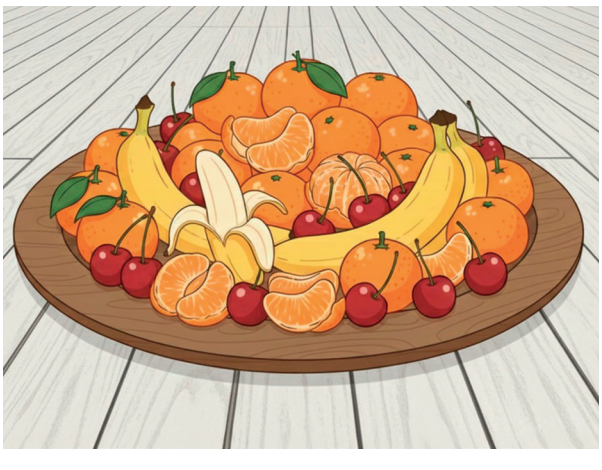
Besin grubu adlarını, ait olduğu besin grubu görselleriyle eşleştirelim.



Meyve Grubu



Et Grubu



Süt Grubu



UYGULAYALIM

Besin grubu adlarını, ait olduğu besin grubu görselleriyle eşleştirelim.







Sebze Grubu

Tahıl Grubu

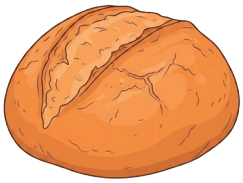
Süt Grubu



DEĞERLENDİRELİM

Her besin grubuna ait olan doğru yiyeceği işaretleyelim.

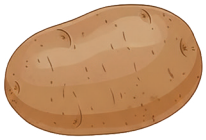
Süt Grubu


☐


☐


☐

Meyve Grubu

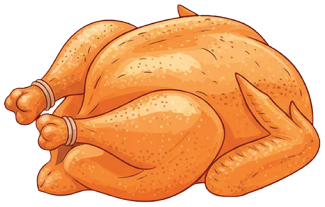

☐


☐


☐

Et Grubu

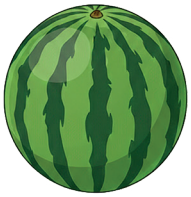

☐


☐


☐

Sebze Grubu

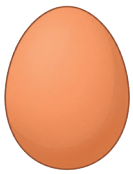

☐


☐


☐

Tahıl Grubu


☐

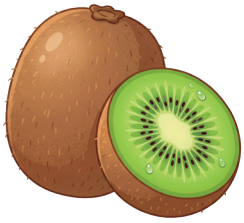

☐


☐



HATIRLAYALIM

Sağlıklı yiyeceklerin altındaki kutucuğu işaretleyelim.



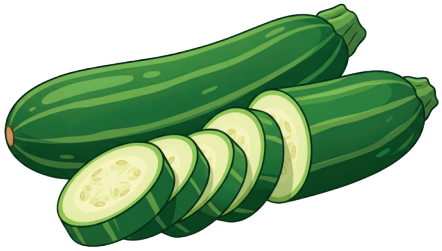
☐



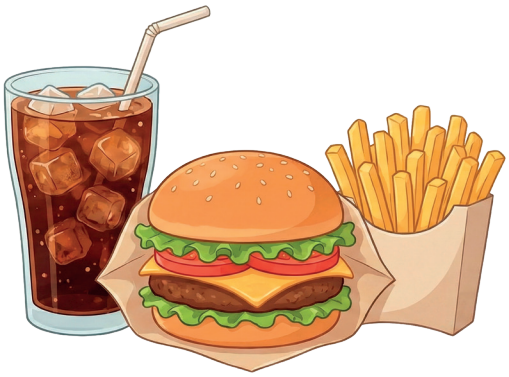
☐



☐



☐



☐



☐

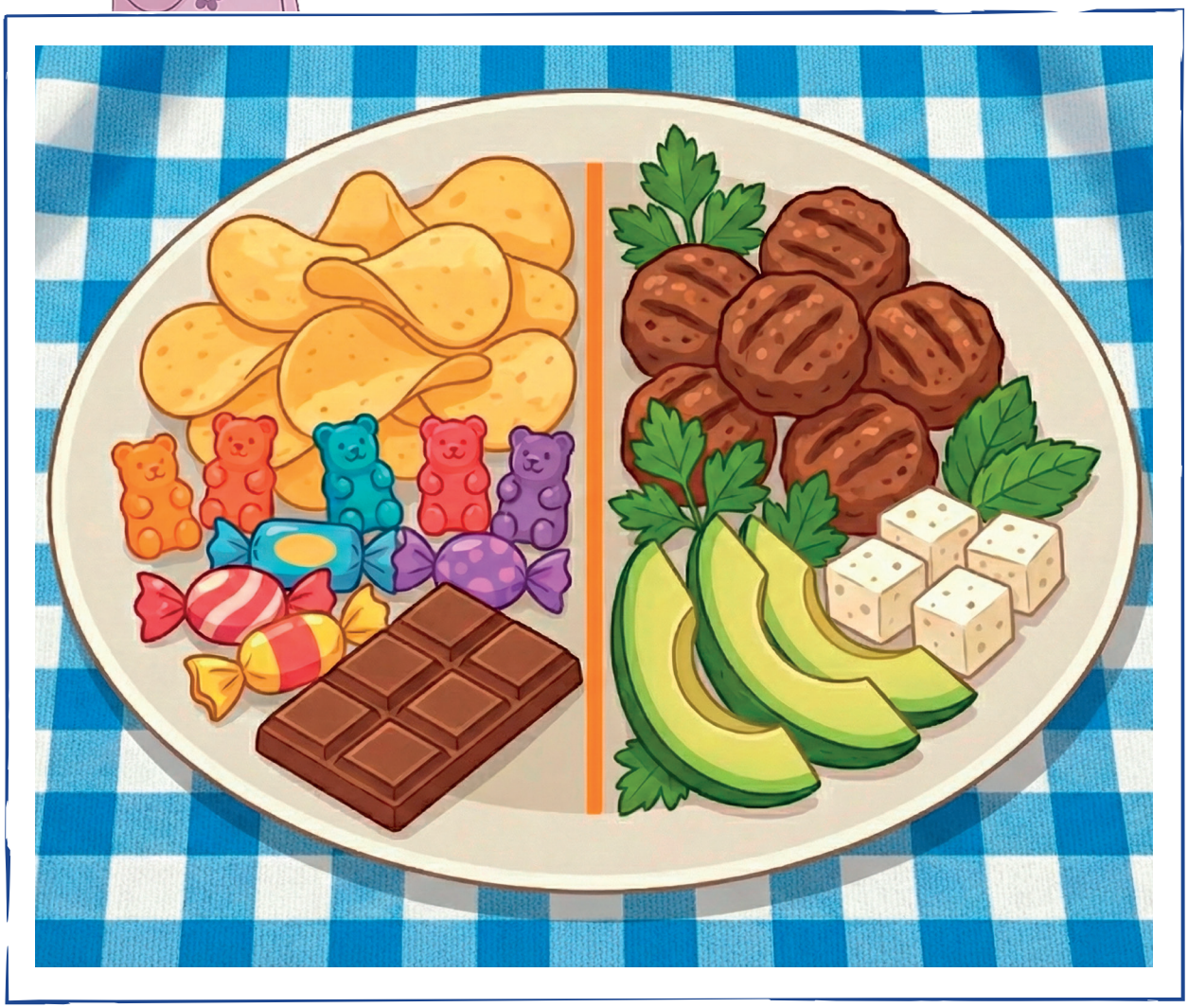


HAZIRLANALIM

Aşağıdaki tabağı inceleyelim. Hangi taraftakileri yemek isterdin? Konuşalım.



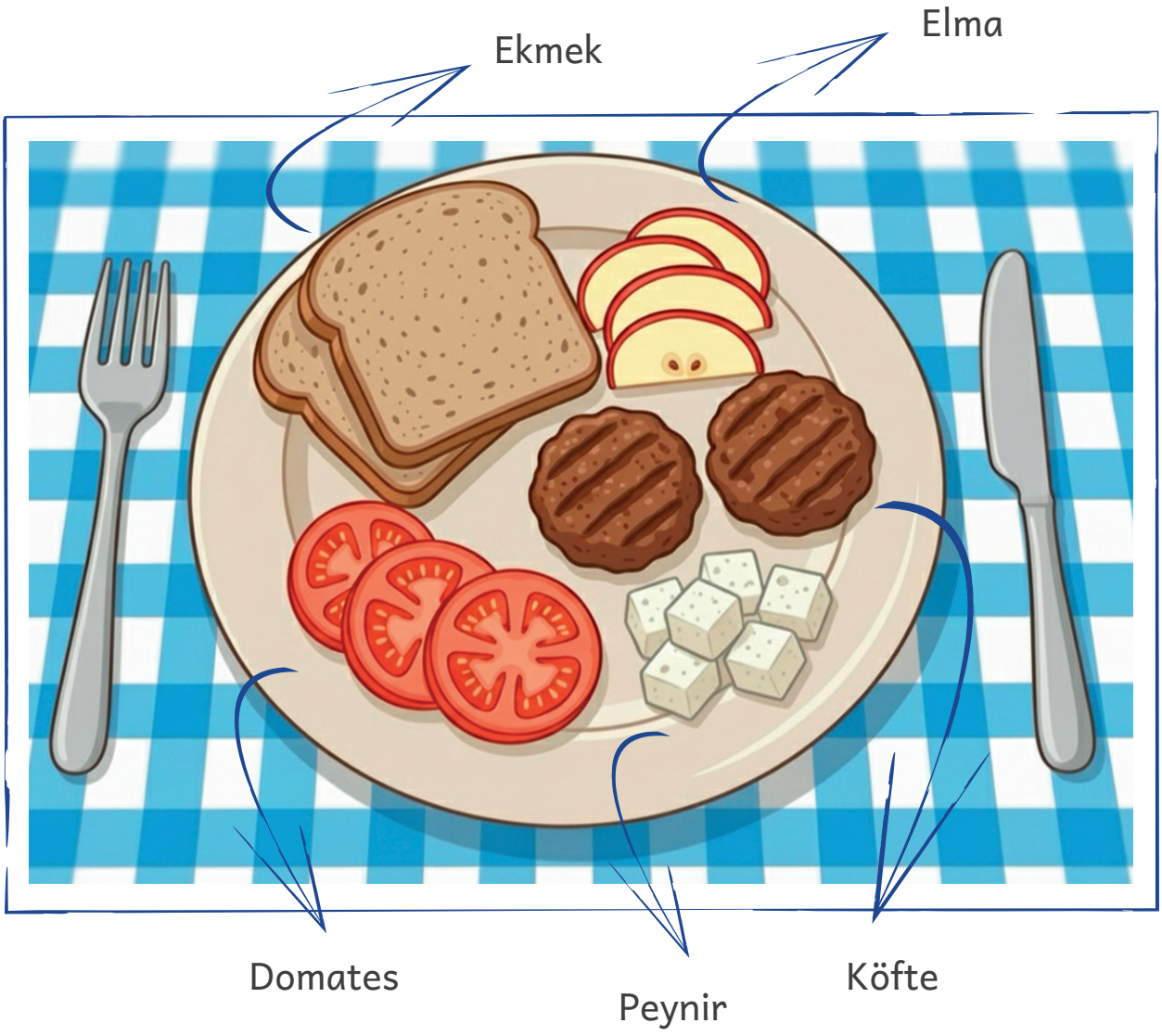
Sence hangi tarafı yemek daha doğru olur?





ÖĞRENELİM

Sağlıklı besinlerden oluşan tabağı inceleyelim.



Bu tabak sağlıklıdır. Çünkü içinde sebze, meyve, süt ürünü, et ve tahıl birlikte yer alır. Bu yiyeceklerin hepsi sağlıklıdır.



UYGULAYALIM

Sağlıklı besinlerden oluşan tabağın altındaki kutucuğu işaretleyelim.

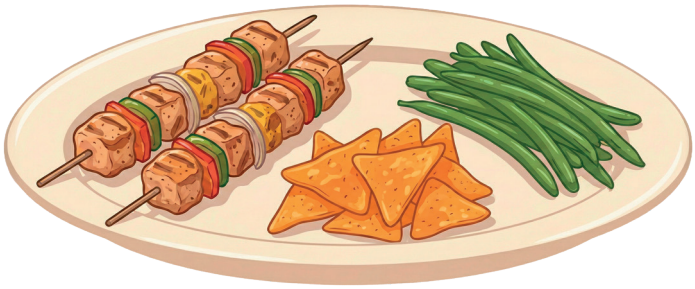




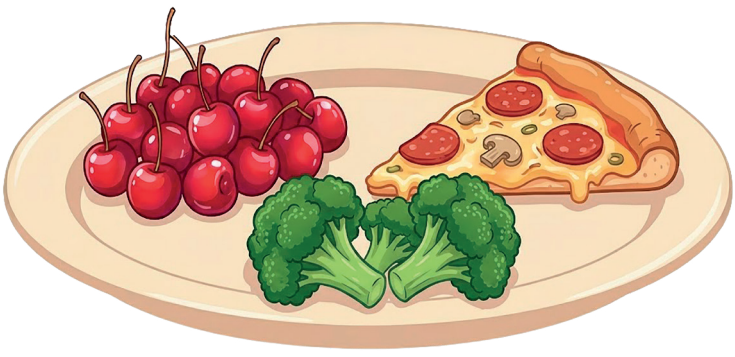
UYGULAYALIM

Tabakları inceleyelim. Her tabakta sağlıklı olmayan bir yiyecek var. Bulup yuvarlak içine alalım.





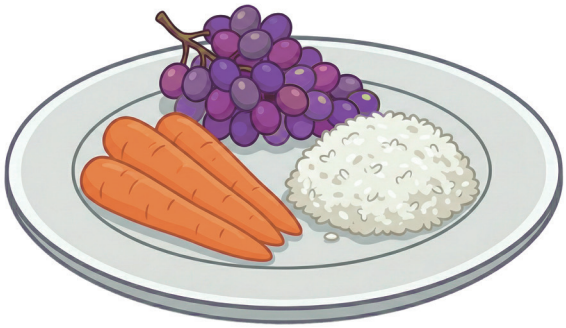




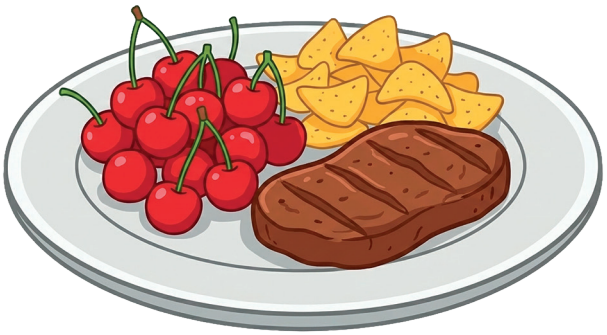


DEĞERLENDİRELİM

Sağlıklı besinlerden oluşan tabakları işaretleyelim.



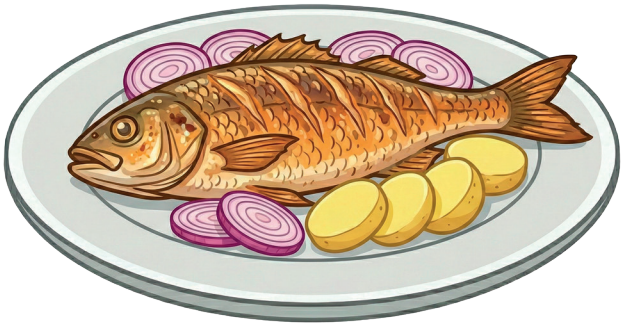
☐



☐



☐



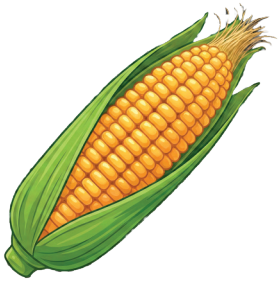
☐

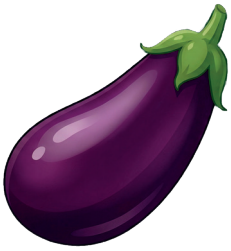


DEĞERLENDİRELİM

Sağlıklı besinlerden oluşan bir tabak hazırlayalım.







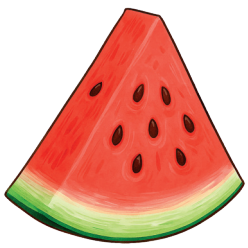














HATIRLAYALIM

Masada hangi yemekler var? Konuşalım.



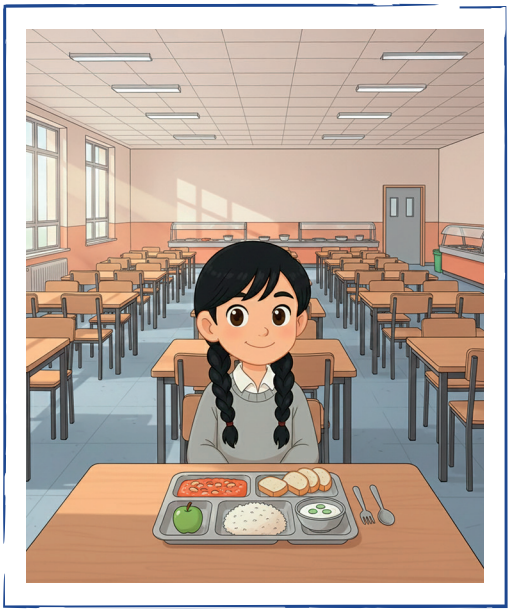


HAZIRLANALIM

Sorular hakkında konuşalım.

? Sabah evden çıkmadan önce neler yiyorsunuz?





? Okula geldiğinizde neler yiyorsunuz?

? Akşam evde neler yiyorsunuz?





ÖĞRENELİM

Öğün ve ara öğün kavramlarını öğrenelim.

Öğün nedir?

Günün belirli saatlerinde yediğimiz ana yemeklerdir.
Üç öğün vardır.

Sabah Kahvaltısı





Ara Öğün



Öğle Yemeği





Ara Öğün



Akşam Yemeği





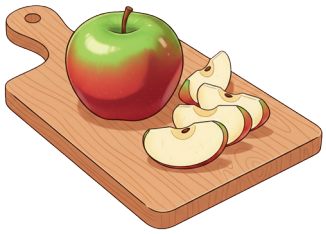
Ara öğün nedir?

Ana yemekler arasında yediğimiz küçük atıştırmalıklardır.
Bunlar meyve ve kuruyemiş olabilir.



UYGULAYALIM

Ana öğünleri uygun öğün tabaklarıyla eşleştirelim.

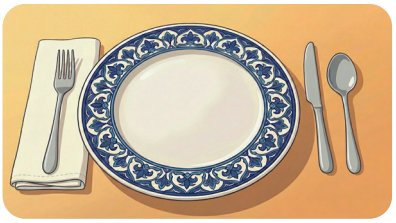










Sabah Kahvaltısı



Öğle Yemeği



Akşam Yemeği



UYGULAYALIM

Ara öğünleri bulalım ve işaretleyelim.



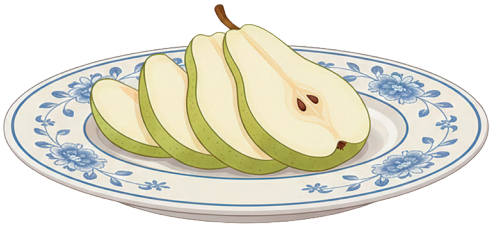
☐



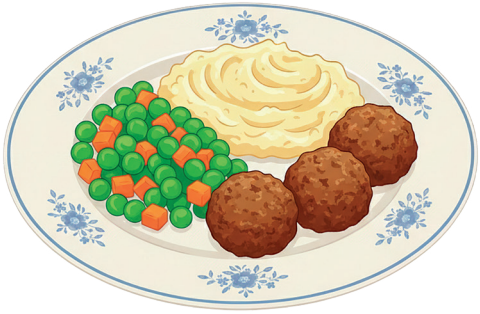
☐



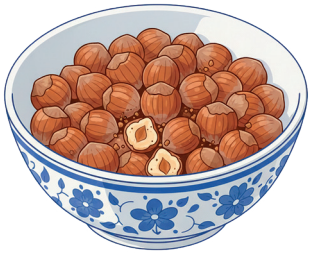
☐



☐



☐



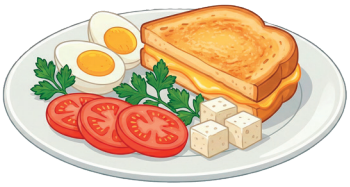
☐



DEĞERLENDİRELİM

Sorulara uygun cevapları işaretleyelim.

Sabah kahvaltısında hangisini yeriz?


☐ ☐ ☐

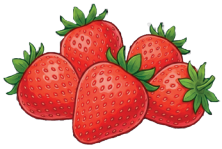
Öğle yemeğinde hangisini yeriz?

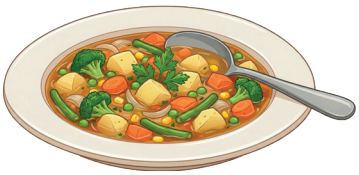




☐ ☐ ☐

Akşam yemeğinde hangisini yeriz?

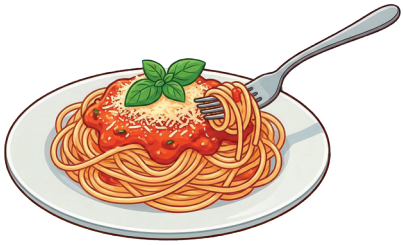




☐ ☐ ☐

Ara öğünde hangisini yeriz?





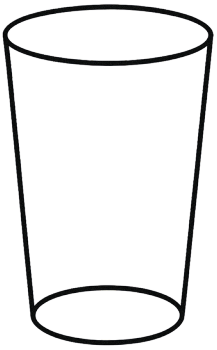
☐ ☐ ☐



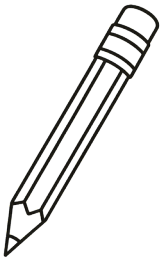
HATIRLAYALIM

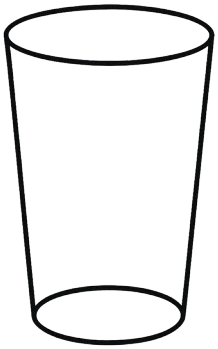
Bardakları bulalım. Maviye boyayalım.

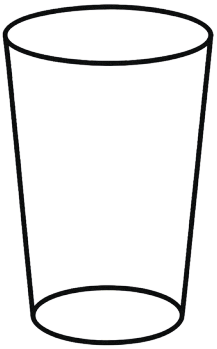


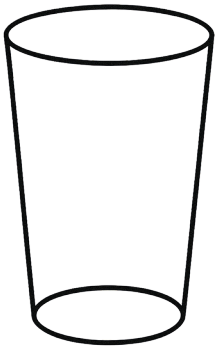














HAZIRLANALIM

Görseldeki çocuğun ne yaptığı hakkında konuşalım.





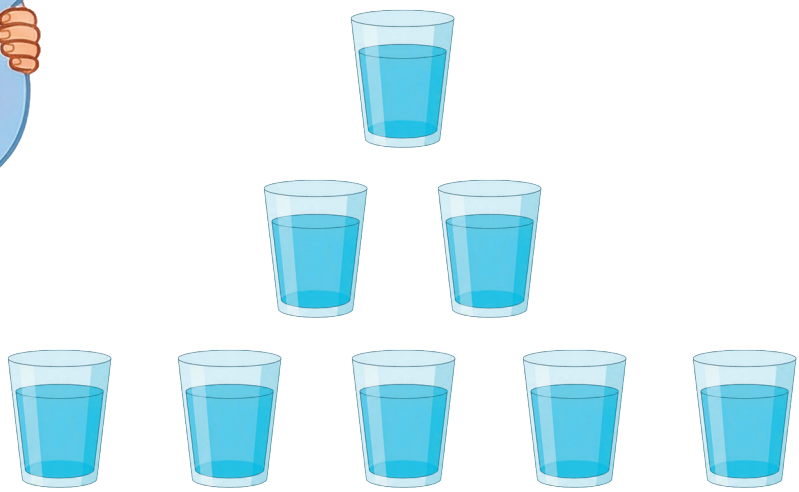
ÖĞRENELİM

Günlük içmemiz gereken su miktarını öğrenelim.



NE KADAR SU İÇELİM?

Günde 8 bardak su içmeliyiz.



Su içmek önemlidir. Her gün su içmeliyiz çünkü su, vücudumuza iyi gelir.



UYGULAYALIM

Günlük içmemiz gereken 8 bardak suyu boyayalım.















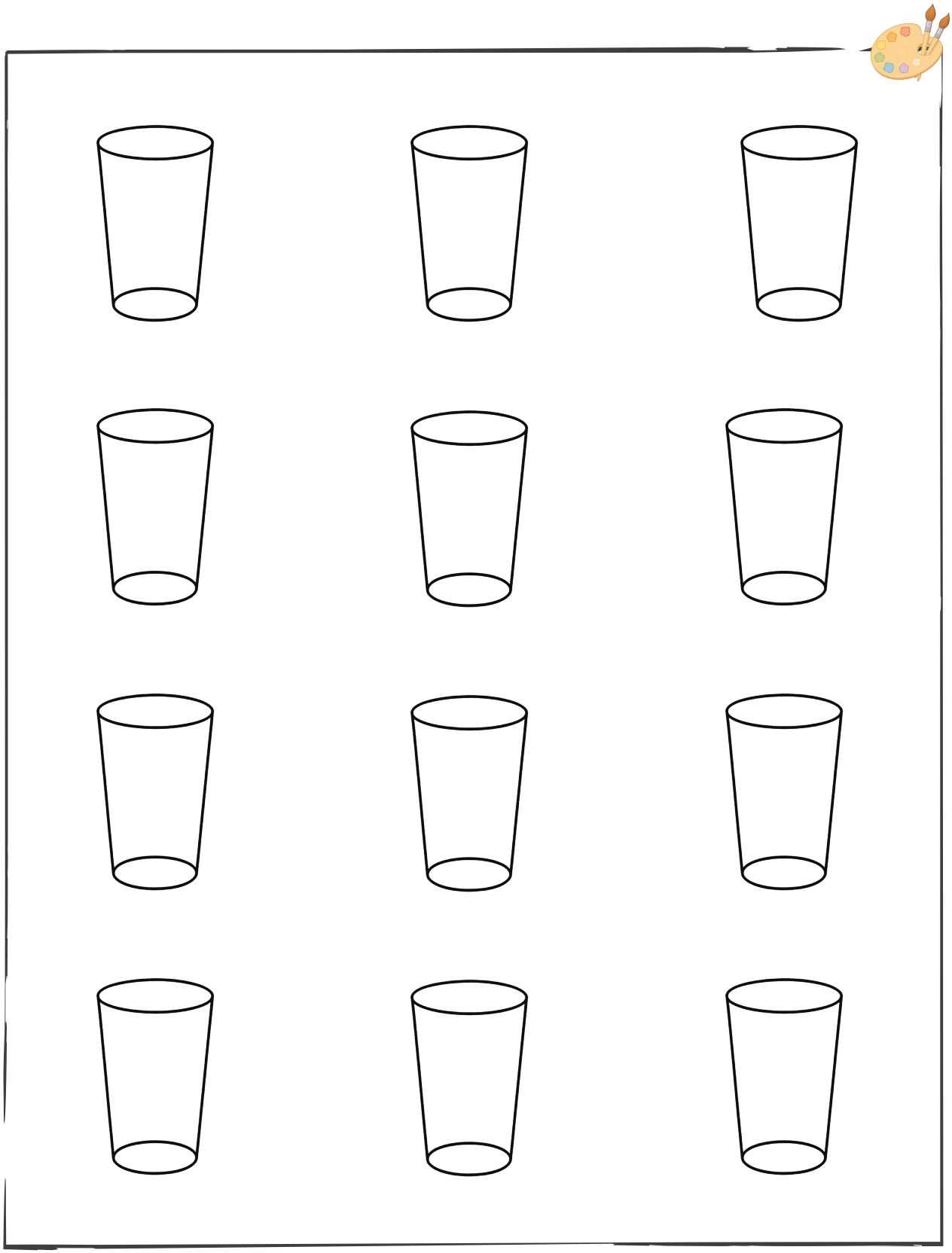






DEĞERLENDİRELİM

Günlük içmemiz gereken su kadar bardağı boyayalım.





DEĞERLENDİRELİM

Verilen görsellerden günlük içmemiz gereken su miktarlarından doğru olanlar için ✓ işaretleyelim. Yanlış olanlar için X işaretleyelim.



✓ X

☐ ☐



✓ X

☐ ☐



✓ X

☐ ☐



✓ X

☐ ☐

Sağlıklı Yemek Tabağı Hazırlama Kontrol Listesi

5. BÖLÜM

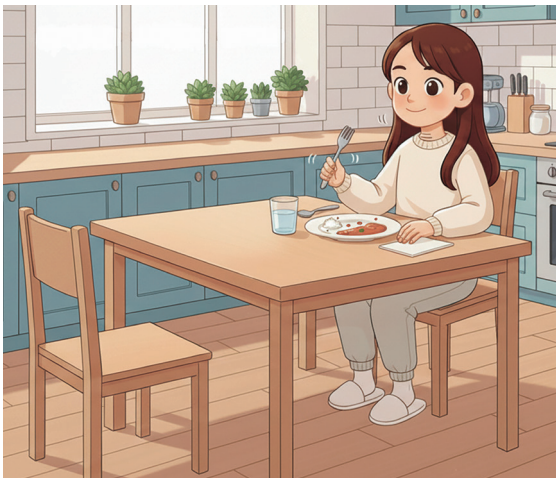
YEMEK SONRASI KURALLARA UYALIM





HATIRLAYALIM

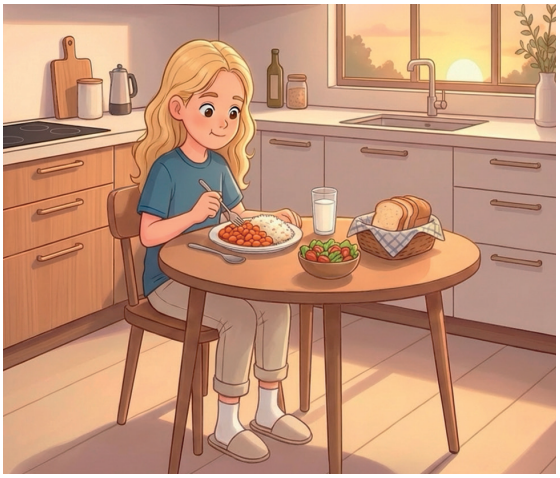
Yemek sırasında kurallara dikkat ederek yemeğimizi yiyelim. Uyguladığımız kuralları işaretleyelim.



Yemeğimi çiğneyerek yuttum. ☐



Ağzımda yemek varken konuşmadım. ☐



Yemeğimi ağzım kapalı yedim. ☐

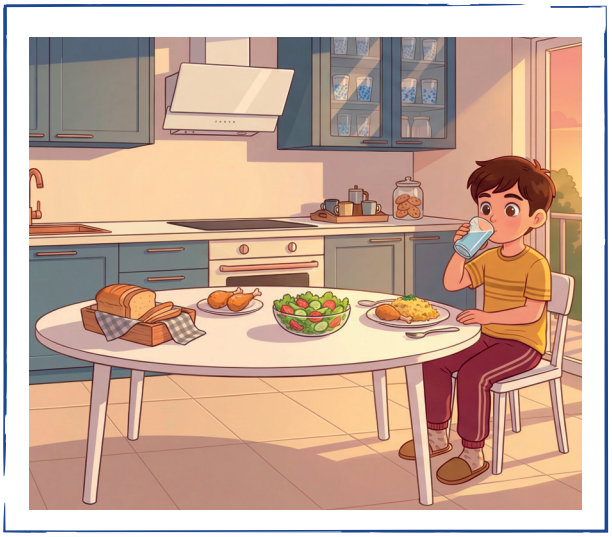


Yemeğimden küçük lokmalar aldım. ☐



HATIRLAYALIM

Yemek sırasında kurallara dikkat ederek yemeğimizi yiyelim. Uyguladığımız kuralları işaretleyelim.



Suyumu azar azar içtim. ☐



Konuşmadan önce ağzımı peçete ile sildim. ☐



Tabağımdaki yemekleri bitirdim. ☐



HAZIRLANALIM

Aşağıdaki görseli inceleyelim. Yemeğini bitiren çocuğun ne yaptığını konuşalım.





ÖĞRENELİM

Yemeğimizi bitirince ne yapmamız gerektiğini öğrenelim.

?

Aşağıdaki fotoğrafta, yemeği bitmesine rağmen arkadaşlarını bekleyen bir çocuk var. Onu birlikte bulalım.



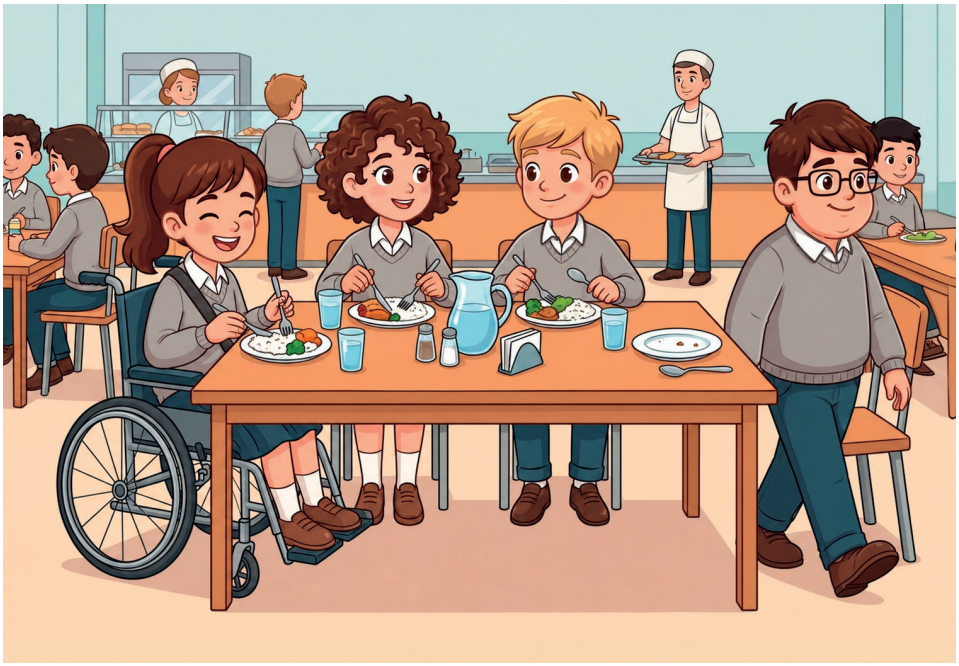
!

Yemeği bittiği hâlde yerinden kalkmıyor ve arkadaşlarıyla birlikte oturuyor. Biz de yemeğimiz bitince arkadaşlarımızı beklemeliyiz.



UYGULAYALIM

Doğru davranışı işaretleyelim.



☐



☐

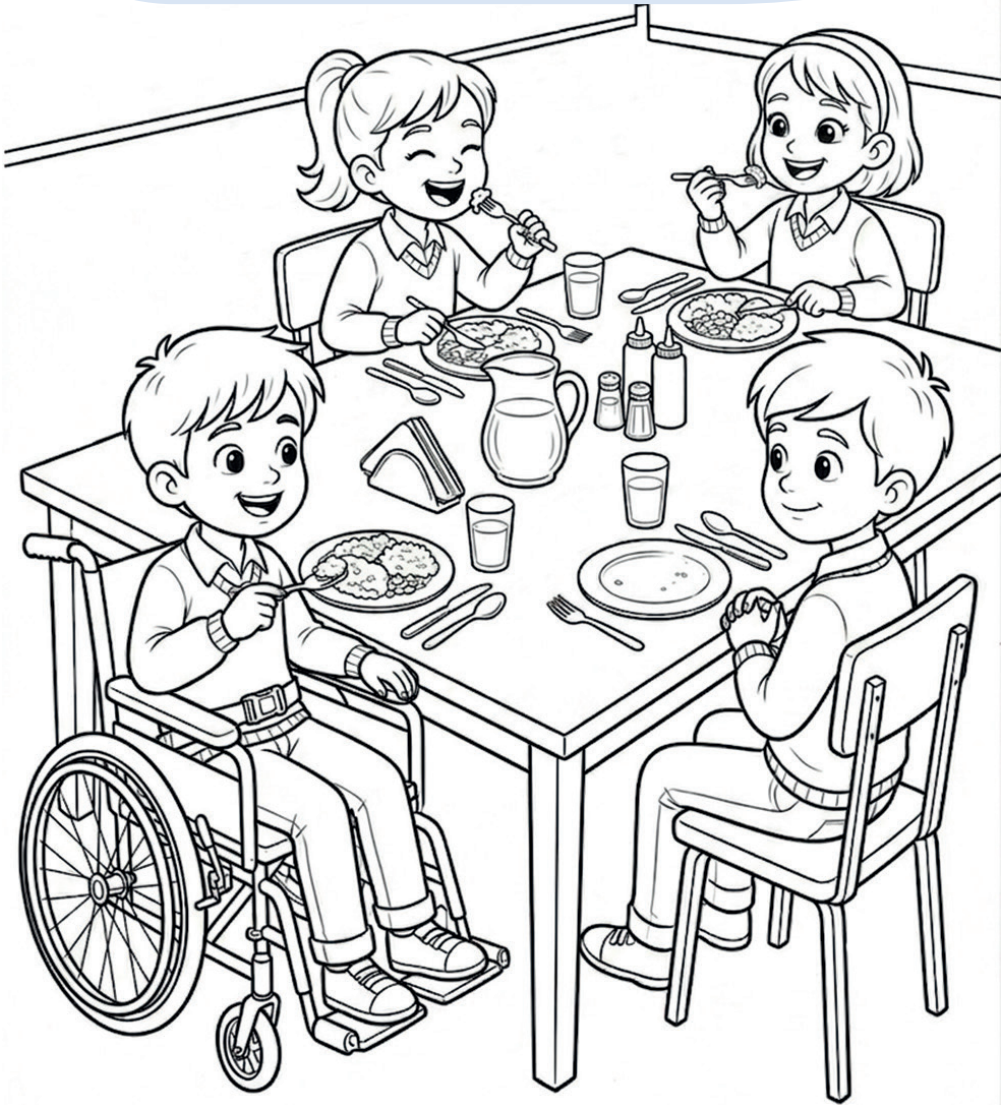


UYGULAYALIM

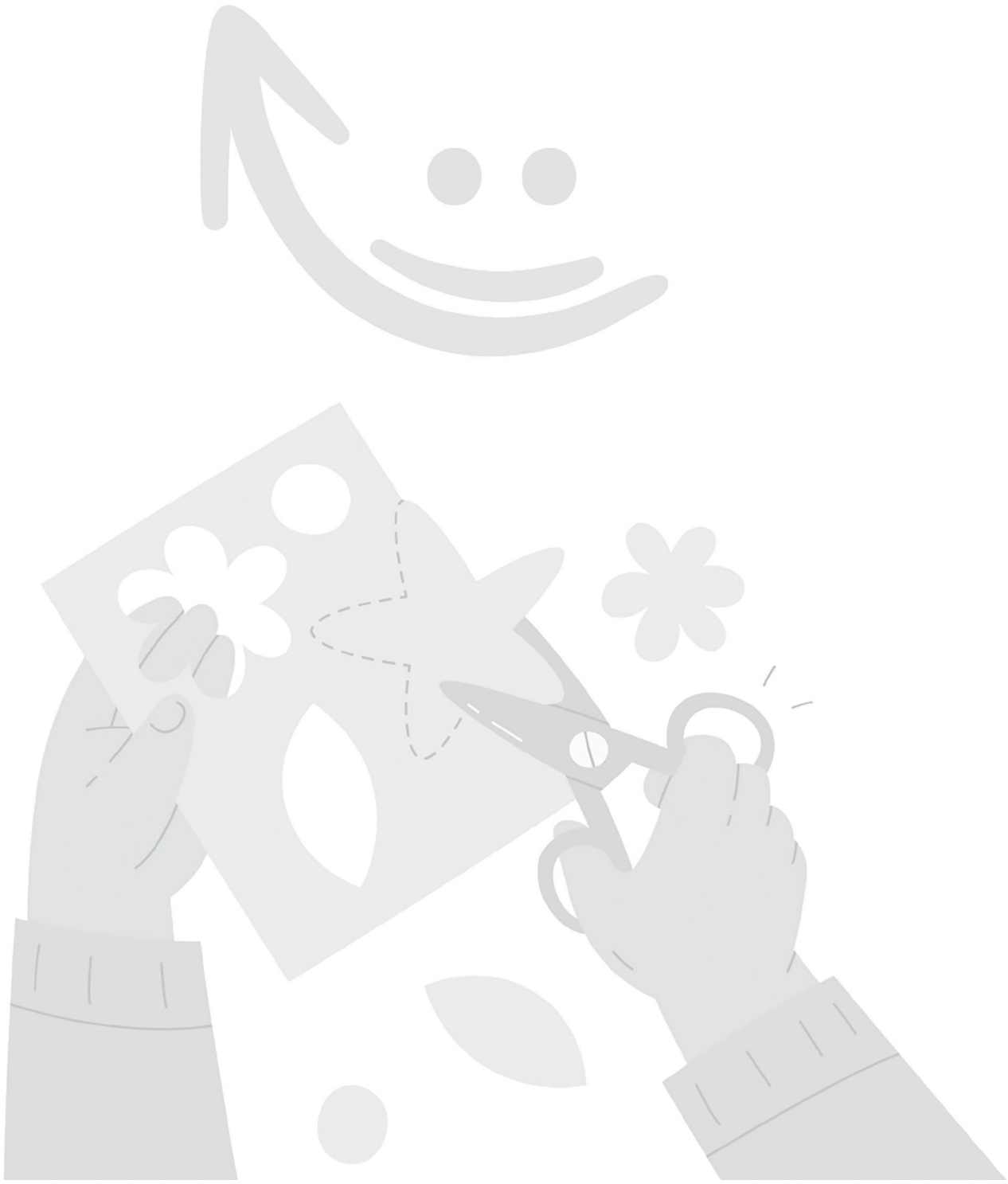
Görseli boyayalım. Masamıza yapıştıralım. Yemeğimiz bitince arkadaşlarımızı bekleyelim.



Ben yemekten sonra kurallara uyan bir çocuğum. Yemeğimi bitirdiğimde arkadaşlarımı beklemeliyim. Masada oturmaya devam etmeliyim.



Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





DEĞERLENDİRELİM

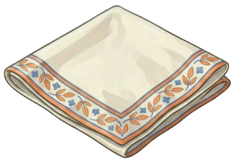
Bir hafta boyunca yemeğimiz bitince arkadaşlarımızı bekleyip beklemediğimizi işaretleyelim.

GÜN	BEKLEDİM	BEKLEMEDİM
PAZARTESİ		
SALI		
ÇARŞAMBA		
PERŞEMBE		
CUMA		



HATIRLAYALIM

Yemek yemeden önce masamızı hazırlayalım. Kontrol listesini işaretleyelim.

		EVET	HAYIR
Tabağı koydum.			
Kaşığı koydum.			
Çatalı koydum.			
Bardağı koydum.			
Peçeteyi koydum.			



HAZIRLANALIM

Yemeğini bitiren çocuğu gösterelim. Bu çocuk ne yapıyor? Masadaki eşyaları nereye götürüyor olabilir? Konuşalım.





ÖĞRENELİM

Yemeğimizi bitirince ne yapmamız gerektiğini öğrenelim.

Yemekten sonra uymamız gereken bazı kurallar vardır.
Bu kurallardan biri,
yemeğimiz bitince masamızı toplamaktır.





ÖĞRENELİM

Masamızı nasıl toplayacağımızı öğrenelim.

1

Tabağımızı tepsiye koyalım.



2

Kaşığımızı tepsiye koyalım.



3

Çatalımızı tepsiye koyalım.





ÖĞRENELİM

Masamızı nasıl toplayacağımızı öğrenelim.

4

Bardağımızı tepsiye koyalım.



5

Tepsiyi belirtilen yere bırakalım.



6

Peçetemizi çöpe atalım.





UYGULAYALIM

Aşağıdaki etkinliğin görevlerini uygulayalım.

YEDİM, BEKLEDİM, TOPLADIM, KALKTIM

KURALLAR

- Herkes yemeğini bitirene kadar yerimizden kalkmayalım.
- Yemeğimiz bitince kendi yemek araç gereçlerimizi toplayalım.

MALZEMELER

- Plastik tabak, çatal, kaşık ve bardak
- Tepsi
- Peçete
- Çöp kovası

NELER YAPMALIYIZ?

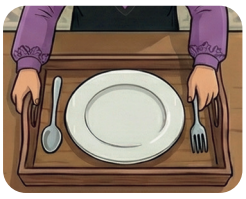
- Hazırlanan yiyecekleri ve içecekleri önümüze koyalım ve yiyormuş gibi yapalım.
- Yemeğimizi bitirince sırtımızı sandalyeye yaslayıp bekleyelim.
- Herkes yemeğini bitirince masadaki araç gereçleri toplayalım.
- Tepsileri belirtilen yere koyalım.
- Peçetelerimizi çöp kutusuna atalım.





DEĞERLENDİRELİM

Yemeğimiz bittikten sonra masamızı toplayalım. Kontrol listesini işaretleyelim.

		EVET	HAYIR
Tabağımı tepsiye koydum.			
Kaşığımı tepsiye koydum.			
Çatalımı tepsiye koydum.			
Bardağımı tepsiye koydum.			
Tepsiyi belirtilen yere koydum.			
Peçetemi çöpe attım.			

CEVAP ANAHTARI

GÖRSEL VE GENEL AĞ KAYNAKÇASI


25°D
30°D
35°D
40°D
45°D
50°D
40°K
35°K
ROMANYA
Bükreş
UKRAYNA
RUSYA FEDERASYONU
HAZAR DENİZİ
Tuna N.
Sofya
BULGARİSTAN
KARADENİZ
GÜRCİSTAN
Tiflis
Kura N.
ACARA Ö.C.
Artvin
Ardahan
ERMENİSTAN
AZERBAYCAN
Erivan
Kars
Iğdır
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Aras N.
Sinop
Samsun
Ordu
Giresun
Trabzon
Rize
Gümüşhane
Bayburt
Erzincan
Erzurum
Ağrı
Tunceli
Bingöl
Muş
Van Gölü
Van
Bitlis
Elâzığ
Malatya
Diyarbakır
Siirt
Batman
Şırnak
Hakkâri
Mardin
Adıyaman
Gaziantep
Şanlıurfa
Kilis
Urumiye Gölü
İRAN
SURİYE
IRAK
Hatay
Dicle N.
Fırat N.
Ceyhan N.
Seyhan N.
Göksu N.
Asi N.
Zonguldak
Bartın
Kastamonu
Karabük
Düzce
Bolu
Çankırı
Çorum
Amasya
Tokat
Yeşilırmak N.
Kızılırmak N.
Sivas
Yozgat
Ankara
Kırıkkale
Kırşehir
Nevşehir
Kayseri
Aksaray
Niğde
Konya
Karaman
Kahramanmaraş
Osmaniye
Adana
Mersin
Antalya
Isparta
Burdur
Denizli
Muğla
Aydın
Büyük Menderes N.
Küçük Menderes N.
İzmir
Manisa
Gediz N.
Uşak
Afyonkarahisar
Kütahya
Eskişehir
Tuz Gölü
Balıkesir
Bakırçay N.
Bursa
Bilecik
Sakarya N.
Kocaeli
Sakarya
İstanbul
Tekirdağ
Çanakkale
Bozcaada
Gökçeada
Yalova
MARMARA DENİZİ
Meriç N.
Edirne
Kırklareli
YUNANİSTAN
EGE DENİZİ
Atina
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
LÜBNAN
Beyrut
Şam
Bağdat
AKDENİZ
LİBYA
MISIR
Nil N.
Süveyş K.
İSRAİL
FİLİSTİN
Batı Şeria
Doğu Kudüs
Tel Aviv
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
TÜRKİYE'NİN MÜLKİ İDARE BÖLÜMLERİ İLE KARA VE DENİZ KOMŞULARI HARİTASI
BAŞKENT
Ankara
İL MERKEZİ
Elâzığ
GÖL
ÜLKE SINIRI
ÖZERK BÖLGE SINIRI
AKARSU
0 50 100 200 300 400 km
Harita Genel Müdürlüğü tarafından üretilmiştir.


TÜRK DÜNYASI HARİTASI
Bağımsız Türk Devletleri
Türk Cumhuriyetleri, Türk Bölgeleri
Türk Toplulukları
0 250 500 1.000 1.500 2.000 km
TÜRK CUMHURİYETLERİ, TÜRK BÖLGELERİ
1 GAGAVUZ YERİ
2 KARAÇAY-ÇERKESYA
3 KABARDİN-BALKARYA C.
4 DAĞISTAN C.
5 ÇUVAŞİSTAN C.
6 TATARİSTAN C.
7 BAŞKURT C.
8 KARAKALPAKİSTAN C.
9 ALTAY C.
10 HAKASYA C.
TÜRK TOPLULUKLARI
a Avrupa'daki Türkler
b Kosova Türkleri
c Yunanistan Türkleri
ç Bulgaristan Türkleri
d Romanya Türkleri
e Suriye Türkmenleri
f Irak Türkmenleri
g İran Türkleri
h Afganistan Türkmenleri
ı Pakistan Türkmenleri
i Hindistan Türkmenleri
j Çin H. C. Türkleri
k Moğolistan Türkleri
l Rusya Federasyonu Türkleri
ÜLKE KISALTMALARI
ARNAVUTLUK ARN
BELÇİKA BEL
BOSNA - HERSEK BH
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ GKRY
HIRVATİSTAN HRV
İSVİÇRE İSV
KARADAĞ KRD
KOSOVA KSV
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ KKTC
KUZEY MAKEDONYA KMKD
LİHTENŞTAYN LİH
SIRBİSTAN SRB
RUSYA FEDERASYONU
KAZAKİSTAN
TÜRKİYE
TÜRKMENİSTAN
ÖZBEKİSTAN
KIRGIZİSTAN
TACİKİSTAN
AFGANİSTAN
İRAN
IRAK
SURİYE
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
MOĞOLİSTAN
TUVA C.
SAHA (YAKUTİ) C.
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
AZERBAYCAN
GÜRCİSTAN
UKRAYNA
BELARUS
POLONYA
ROMANYA
BULGARİSTAN
YUNANİSTAN
ALMANYA
FRANSA
İSPANYA
PORTEKİZ
İTALYA
İSVİÇ
FİNLANDİYA
NORVEÇ
İZLANDA
BİRLEŞİK KRALLIK
HOLLANDA
DANİMARKA
MACARİSTAN
SLOVAKYA
MOLDOVA
LİBYA
MISIR
SUDAN
CEZAYİR
TUNUS
FAS
NİJER
ÇAD
SUUDİ ARABİSTAN
YEMEN
UMMAN
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ
KATAR
KUVEYT
BANGLADEŞ
Barents Denizi
Norveç Denizi
Kuzey Denizi
Baltık Denizi
Kara Denizi
Ohotsk Denizi
Bering Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Kızıldeniz
Umman Denizi
Yemen Denizi
Manş Denizi
Tiren Denizi
Adriyatik Denizi
Ege Denizi
Marmara Denizi
Moskova
Astana
Taşkent
Bişkek
Aşkabat
Duşanbe
Kabil
Tahran
Bağdat
Ankara
Lefkoşa
Şam
Ammanı
Kahire
Trablus
Tunus
Cezayir
Fas
Riyad
Doha
Abu Dabi
Muskat
Sana
Yeni Delhi
İslamabad
Dakka
Pekin
Ulanbatur
Berlin
Paris
Madrid
Lizbon
Roma
Viyana
Varşova
Minsk
Kiev
Oslo
Stokholm
Helsinki
Dublin
Londra
Amsterdam
Brüksel
Kopenhag
Prag
Belgrad
Sofya
Atina
Bükreş
Kişinev
Ankara
Cebelitarık B.