

İlkokul Öğrencileri İçin Sınıf Egzersizleri

3



0:21 / 6:43



## SAĞLIK EĞİTİMİ PROGRAMI FORMU

### I. Sağlık Eğitimi Planı

<b>Konu: SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM</b>		
<b>Hedef Grup: İLKOKUL 4. SINIF</b>		
<b>Yer: YENİBOSNA DOĞU SANAYİ İLKOKULU 4/C 4/D</b>		
<b>Süre: 30 DAKİKA</b>		
<b>AMAÇ:</b> Yenibosna Doğu Sanayi İlkokulu 4/c ve 4/d sınıfı öğrencilerinin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın önemini kavraması		
<b>HEDEFLER:</b> 1) Sağlıklı beslenme hakkında bilgi sahibi olup yaşamına katması 2) Hareketli yaşam hakkında bilgi seviyesini arttırmak 3) Gün içinde hareketli yaşamı ve sağlıklı beslenmeyi benimsemesi		
<b>İÇERİK PLANI:</b> 1) Beslenmenin önemi 2) Yeterli ve dengeli beslenme 3) Doğru besin seçimi 4) Hareketli yaşam 5) Fiziksel aktivite egzersiz örnekleri		
<b>GİRİŞ</b> Süre:...5 dk.... .....	Öğretim Yöntemi .....soru cevap.....  Düz anlatım..... .....	Araç/Gereç barkavizyon  sunum .....
<b>GÖVDE</b>		

Süre:20 dk.....	Öğretim Yöntemi .....düz anlatım..... ..... .....	Araç/Gereç .barkovizyon ...sunum..... ...video.....
<b>SONUÇ</b> Süre:...5 dk....	Öğretim Yöntemi .....düz anlatım..... .....soru cevap..... ..... .....	Araç/Gereç barkovizyon sunum .....
<b>Dağıtılan Materyal:</b>		

## II. Sağlık Eğitiminin Değerlendirilmesi:

Programa katılan kişi sayısı:40	Danışmanlık/rehberlik yapılan kişi sayısı:40	İzleme alınan kişi sayısı:
------------------------------------	---	-------------------------------

**Öğrencinin Adı-Soyadı: rabia karakaş**

**Tarih ve İmza : 4.12.2024**

*\*Öğrencinin sunum becerisi bu form kullanılarak öğretim elemanı tarafından değerlendirilecektir.*





# Yeterli ve Dengeli Beslenelim Hareket Edelim Sağlıklı Büyüyelim



**Hazırlayanlar;**  
Zilan TUTAK  
Zilan UĞUREL  
Rabia KARAKAŞ  
Eray BÜLBÜL



- **AMAÇ:**

- Yenibosna Doğu Sanayi ilkokulu 4.sınıf C ve D Őubelerindeki ğrencilerinin sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamın önemini kavramak

- **HEDEFLER:**

- Sağlıklı beslenme hakkında bilgi sahibi olup yaşamına katması
- Hareketli yaşam hakkındaki bilgi seviyesini arttırmak
- Gün içinde hareketli yaşamı benimsemesi
- Besin gruplarını ayırt edebilmesi



# Neler Öğreneceğiz?

1. Beslenmenin Önemi Nedir?
2. Yeterli ve Dengeli Beslenme
3. Doğru Besin Seçimi
4. Besin Gruplarımız Nelerdir?
5. Öğünlerimizi Öğrenelim
6. Hareketli Yaşam





# Beslenmenin Önemi Nedir?

**Beslenme;** büyümemiz, yaşamı sürdürebilmemiz ve sağlığımızı korumamız için besinleri kullanmaktır.





# Yeterli ve Dengeli Beslenme

---



Vücudumuzun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerini yeterli ve dengeli miktarlarda almaktır.

## Yeterli ve Dengeli Beslenme sağlıklı yaşamın temelidir.

Yeterli ve dengeli beslenen kişiler;

- Sağlıklı büyürler,
- Enerjik olurlar,
- Çeşitli ve zengin beslenmiş olurlar,
- Yaratıcı ve üretken olurlar,
- Hasta olduklarında iyileşmeleri daha kısa sürer.

# Doğru Besin Seçimi



- Okul çağı çocukların beslenme alışkanlıklarının geliştiğı, fiziksel, bilişsel ve sosyal büyüme ve gelişmenin hızlandığı önemli bir dönemdir.
- Porsiyonlar kontrol altına alınarak aşırı yemekten kaçınılmalı , vücudun ihtiyacı kadar besin tüketilmeli.
- Sağlıklı atıştırmalıklar tercih edin . İşlenmiş atıştırmalıklar yerine taze meyve, yoğurt, ceviz, badem gibi sağlıklı atıştırmalıkların tüketilmelidir.
- Şeker ve işlenmiş gıdalardan kaçının . Abur cuburlar, hazır meyve suları ve işlenmiş gıdalar obezite (fazla kilolu olma durumu), diş çürümesi ve dikkat sorunlarına yol açabilir.

# Besin Gruplarımız Nelerdir?

**Besinlerimizi 4 temel grupta toplarız;**

1. Karbonhidratlar
2. Proteinler
3. Yağlar
4. Vitamin ve Mineraller





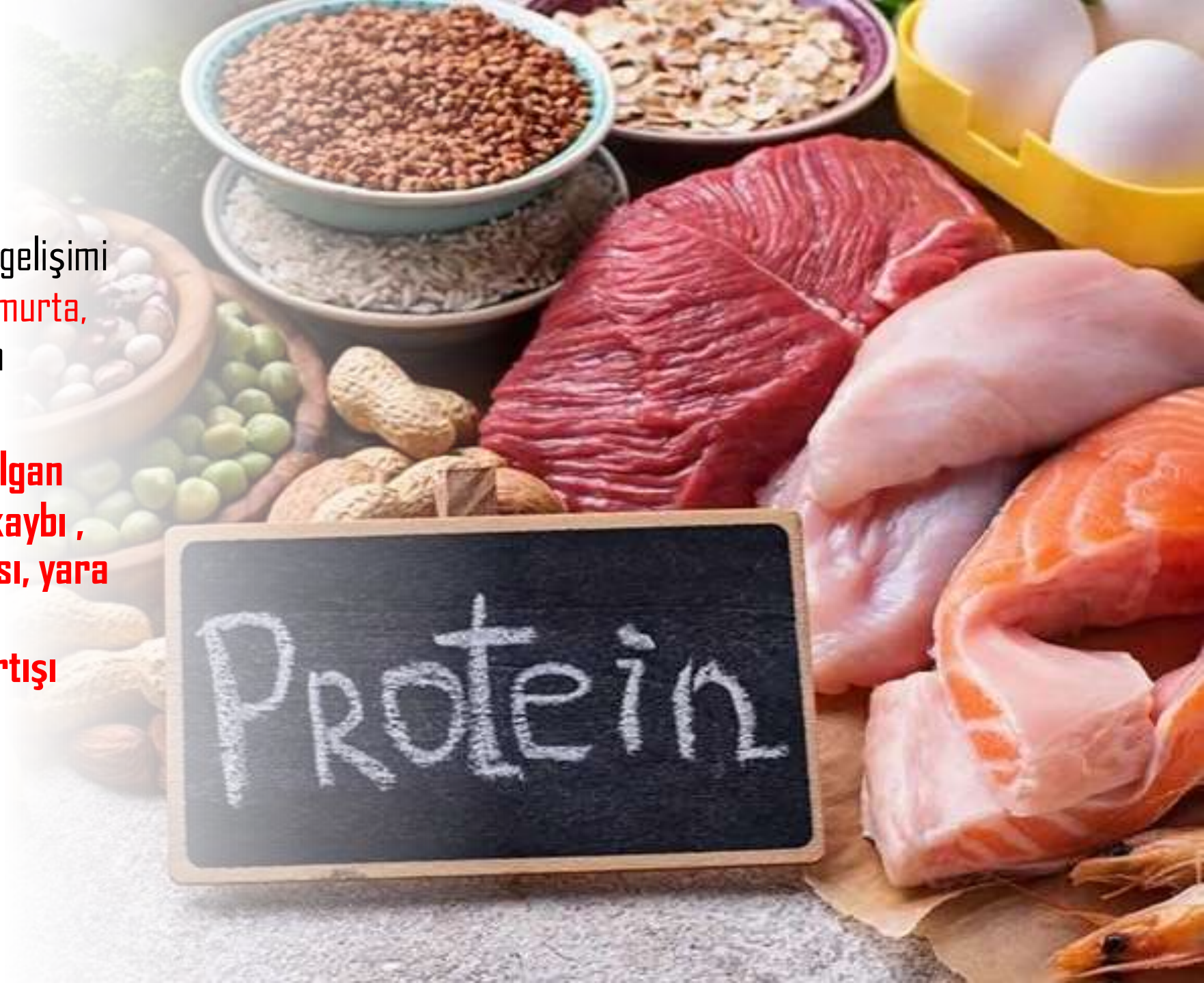
# 1.Karbonhidratlar

- Enerji kaynağı olarak çocukların günlük aktivitelerinde önemli rol oynar. **Tam tahıllar, piring, buğday, yulaf karbonhidratlara örnektir.**
- **Yeterli karbonhidrat tüketilmezse kişide;**  
**Yorgunluk , halsizlik, unutkanlık, baş dönmesi, ağız kokusu olur.**
- **Karbonhidrat fazla tüketilirse;**  
**Kilo alımı , hazımsızlık, şişkinlik, diyabet riski artar.**



## 2. Proteinler

- Vücut dokularının onarımı ve kas gelişimi için gereklidir. Et, tavuk, balık, yumurta, süt ürünleri ve baklagiller protein kaynakları olarak öne çıkar.
- Protein eksikliğinde kişide; kırılğan tırnaklar , saç dökülmesi, kas kaybı , bağışıklık sisteminin zayıflaması, yara iyileşmesinde gecikme ve sık yaralanma , yorgunluk, iştah artışı olur.





### 3.Yağlar

- Özellikle beyin gelişimi için faydalıdır. **Sağlıklı yağlar için zeytinyağı, avokado, ceviz, fındık gibi gıdalar yağlara örnektir.**
- **Yağlar fazla tüketilirse; kalp damar sorunlarına, obeziteye, cilt problemleri, nefes darlığına sebep olur.**







## 4.Vitamin ve Mineraller

Bağıışıklık sistemi, kemik gelişimi ve metabolizma için önemlidir. Taze sebze ve süt ürünleri vitamin ve mineralden zengindir.

•**A vitamini** : Lahana, ıspanak , brokoli havuç, kabak , yumurta sarısında bulunur. **Eksikliğinde görme problemleri görülür.**

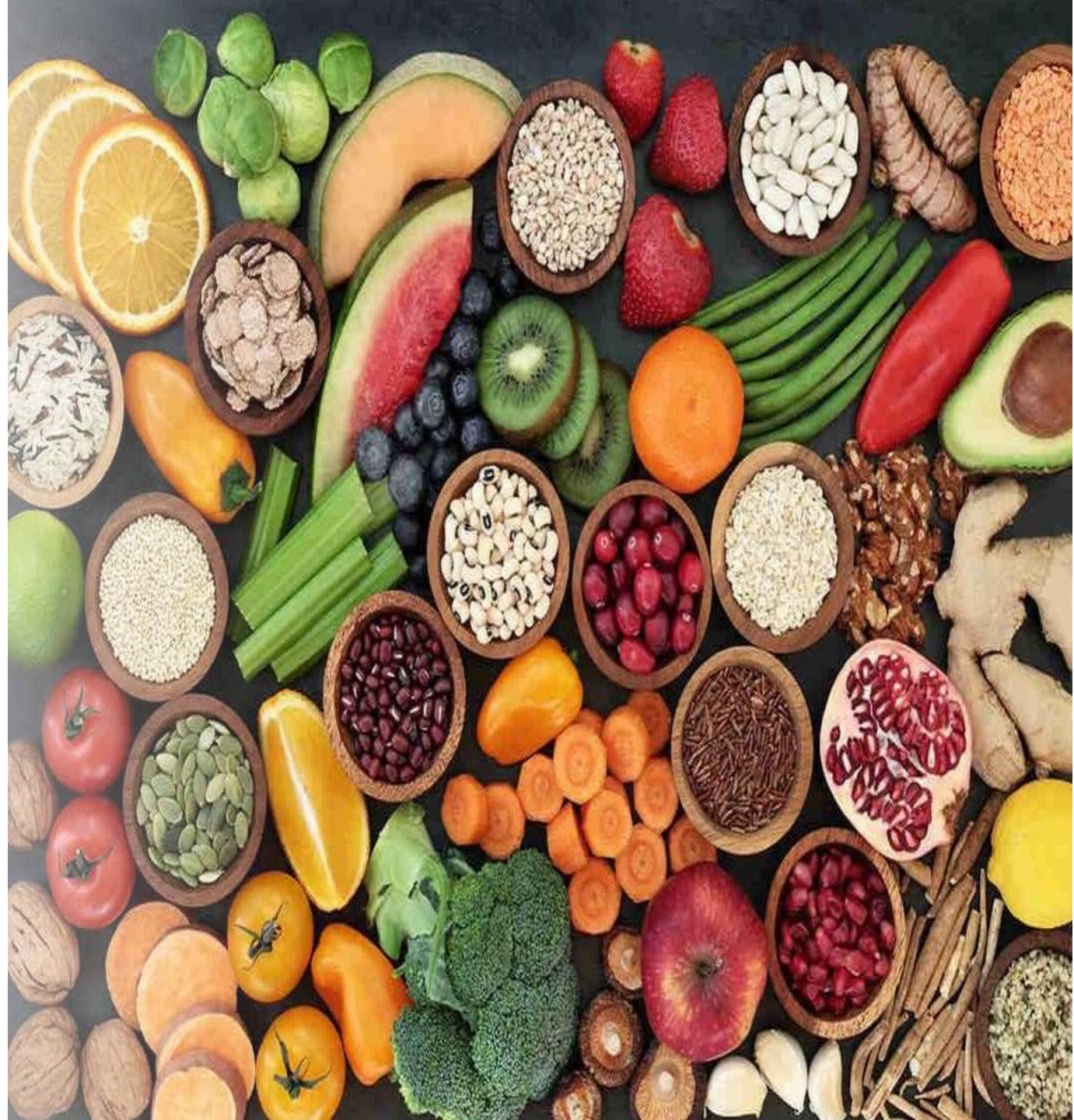
•**B vitamini**: Süt, peynir, yumurta, karaciğer ve böbrek gibi et ürünlerinde, balık ve fasulye gibi besinlerde bulunur. **Eksikliğinde yorgunluk , fiziksel aktivitede zorlanma, kansızlık, yaraların iyileşmesinde gecikme görülür.**

•**C vitamini**: C vitamini portakal mandalina greyfurt limon da bulunur. **Eksikliğinde vücut ba ıışıklı ı azalır, enerji d ş kl   görülür.**



## 4.Vitamin ve Mineraller

- **D vitamini**: Kırmızı et ve karaciğer balık, yumurta sarısı, peynir tereyağında bulunur D vitaminin en önemli kaynağı güneş ışınlarıdır . **Eksikliğinde kemik ağrıları ve vücut ağrıları , sürekli üşüme, gaz altı morlukları , saç dökülmesi görülür.**
- **E vitamini** : Badem , fıstık , kabak, bulunur. **Eksikliğinde kaslarda güçsüzlük, denge kaybı görülür.**
- **K vitamini** : Ispanak , brokoli , lahana , marul ,avokado , üzüm, elma da bulunur . **Eksikliğinde yaraların geç iyileşmesi , diş eti kanamalarında artış , kan pıhtılaşmasında artış görülür.**





**A**

A vitaminidir adım.  
Büyümene yardımcıyım.  
Yeşil sebzelerle, süt,  
Yumurta, balıkta varım.

**B**

Biz B vitaminiyiz, çeşit çeşidiz.  
Et, süt, süt ürünlerinin içindeyiz.  
Sinir ve kasların gelişiminde önemliyiz.

**C**

C vitaminiyim,  
Düşmanıyım nezle gripin.  
Yeşil sebzelerde, meyvelerde,  
Ama en çok turuncgillerdeyim.

**D**

Kemik ve diş gelişimi için gerekiyim.  
En çok yumurta, balık, süt ve peynirdeyim.  
İşte ben D vitaminiyim.

**E**

E vitaminidir adım,  
Ben de büyümede yardımcıyım.  
Tahıl, sebze, süt ve yumurtada  
Ben varım.

**K**

Et, mısır, muz, yeşil sebzelerdeyim.  
Vücudun için ben de çok önemliyim.  
Ne de olsa ben K vitaminiyim.



# Öğünlerimizi Öğrenelim

- **Ana Öğünlerimiz;**

- Sabah kahvaltısı
- Öğlen yemeği
- Akşam yemeği

- **Ara Öğünlerimiz;**

- Sabah ve öğle arasındaki ara öğün **kuşluk**  
**"Beslenme Saati"**
- Öğle ve akşam arasındaki ara öğün **"ikindi"**





## Ara öğünde yenilmesi gerekenler besinler;

- **Taze Meyve:** Elma, muz, üzüm gibi taşınabilir meyveler
- **Yemişler:** Ceviz, badem, fındık gibi sağlıklı kuru yemişler
- **Yoğurt veya Süt:** Protein ve kalsiyum kaynağı olarak süt ve yoğurt seçenekleri
- **Sebze Dilimleri:** Havuç, salatalık gibi sebzeler





## Günün en önemli öğünü sabah kahvaltısıdır.

- Kahvaltı yapmak güne enerjik başlamamızı sağlar.
- Okul başarımızı artırır.



# SU İÇMEYİ UNUTMAYIN!

Vücudumuzun çalışmasının aksamaması için her gün kaybettiğimiz kadar sıvı almalıyız.

İhtiyacımız olan sıvının çoğunu su ve diğer içeceklerden (yaklaşık 8 bardak) sağlarız.







# Sağlıklı Yemek Tabakası

KARBONHİDRATLAR



PROTEİNLER



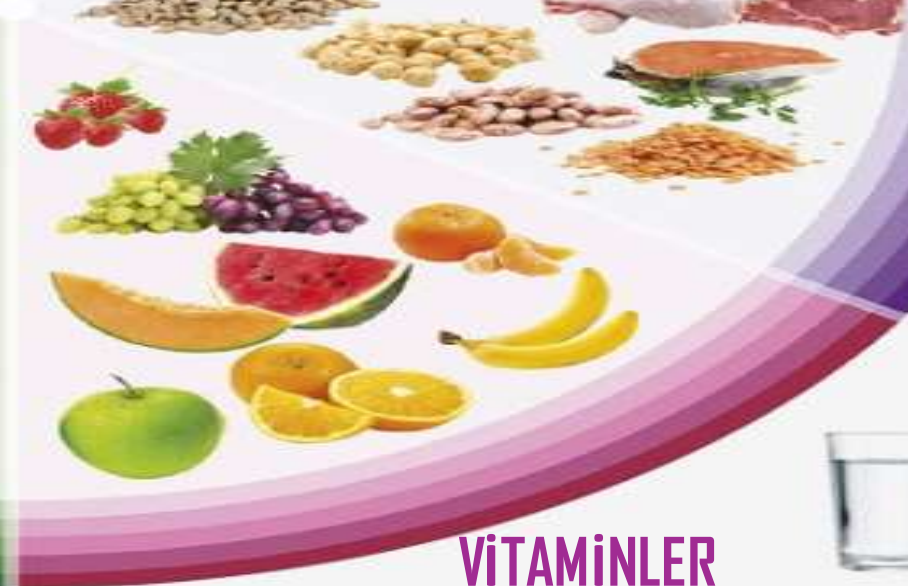
YAĞLAR



MİNERALLER



VİTAMİNLER



Kaynak:  
Sağlık Bakanlığı





-HAREKETLİ YAŞAM-



# Hareketli Yaşam Nedir?

**Hareketli yaşam**, düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak ve vücuda hareket ettirici egzersizler uygulamaktır.

- Bu, sadece spor yapmakla sınırlı değildir; oyunlar oynamak, yürüyüş yapmak, dans etmek gibi pek çok aktivite de hareketli yaşamın bir parçasıdır.



# Hareketli Yaşamın Faydaları

## •Vücut Sağlığını Geliştirir:

- Kaslar güçlenir, kemikler sağlamlaşır.
- Kalp sağlığına iyi gelir.
- Akıl sağlığını iyileştirir ve stresi azaltır.

## • Kilo Kontrolüne Yardımcı Olur:

- Düzenli hareket, fazla kiloların atılmasına yardımcı olur.

## • Enerjiyi Artırır:

- Düzenli hareket yapmak, gün boyunca daha enerjik olmanıza yardımcı olur.

## • Zihinsel Sağlık:

- Hareket etmek, mutlu hissetmenize yardımcı olur.



# Hareketli Yaşam İçin Neler Yapabiliriz?

## •Spor Yapın:

- Futbol, basketbol, voleybol gibi grup oyunları veya tek başına yapılan yüzme, bisiklete binme gibi aktiviteler tercih edilebilir.

## • Dans Edin:

- Müzik dinlerken dans etmek, hem eğlenceli hem de sağlıklıdır.

## • Ders Aralarında Hareket Edin:

- Okulda veya evde, ders çalışırken ara verdiğinizde kısa egzersizler yapabilirsiniz.





- **Duruşunuza Dikkat Edin:**

Otururken veya yürürken doğru duruşu sergileyin, sırtınızı düz tutun.

- **Yeterli Uyuyun:**

Vücudun dinlenmesi ve sağlıklı hareket etmesi için iyi bir uyku gereklidir.

- **Sağlıklı Beslenin:**

Hareketli yaşamla birlikte sağlıklı beslenmek de önemlidir; dengeli bir diyet vücudunuzun ihtiyaçlarını karşılar.





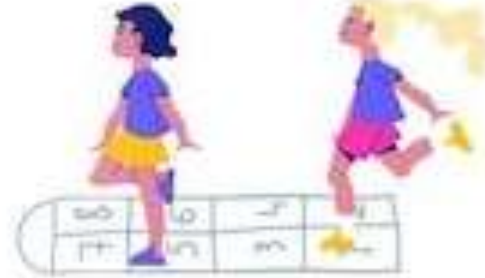
Hareketli yaşam, sadece sağlıklı olmakla kalmaz, aynı zamanda eğlencelidir.

- **Arkadaşlarınızla Dynayın:**

- Futbol, basketbol veya ip atlama gibi oyunlar oynarken eğlenebilir ve sağlıklı kalabilirsiniz.

- **Açık Hava Aktiviteleri Yapın:**

- Pikniğe gitmek, parkta koşmak veya bisiklet sürmek gibi aktiviteler doğada yapılan eğlenceli hareketli yaşam örnekleridir.



BİZİ DİNLEDİĞİNİZ  
İÇİN TEŞEKKÜR  
EDERİZ ❤️



Gameshow testi

SAĞLIKLI BESLENME

BAŞLAT

Zaman baskısı, yaşam çizgileri ve bonus turuyla çoktan seçmeli bir sınav.

SAĞLIKLI BESLENME

Tunakarakas1 tarafından

İçeriği Düzenle

Yazdır

Daha fazla

Paylaş

Skor Tablosu

Sıra	Adı	Skor
1	-	-
2	-	-
3	-	-
4	-	-
5	-	-

Daha fazla göster

Görsel stil

Giriş gereklidir

TV oyun programı

Yılbaşı

Sihirli Kütüphane

Çizgi roman

Uzay

Vahşi batı

YAZI TİPLERİ

Varsayılan

abc 123

Seçenekler

Abonelik gerekli

ZAMANLAYICI

HiçbiriGeri sayım

0

d

30

s

CANLAR

Sınırsız

BONUS

TURUNDAN

3

ÖNCEKİ

SORULAR

YAŞAM ÇİZGİLERİ

50:50x2 SkorEkstra ZamanKopya çek

RASTGELE

Soru sırasını karıştırYanıt sırasını karıştır

OYUN SONU

Cevapları göster

Site haritası

Anasayfa

Fiyat planları

Gizlilik Bildirimi

İletişim

Kullanım Şartları

oEmbed API

Okul planı

Özellikler

Topluluk

Dil

Català | Cebuano | Čeština | Dansk | Deutsch | Eesti keel | English | Español | Français | Hrvatski | Indonesia | Italiano | Latvian | Lietuvių | Magyar | Melayu | Nederlands | Norsk | Polski | Português | Română | Slovenčina | Slovenščina | Srpski | Suomi | Svenska | Tagalog | Türkçe | Vietnamese ελληνικά | български | Русский | Српски | Українська | עברית | العربية | हिंदी | ગુજરાતી | မြာမာ | 한국어 | 日本語 | 简体字 | 繁體字