DERS PLANI **MART 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin adı | TÜRKÇE |
| Sınıf | 8 |
| Temanın Adı/Metnin Adı | SAĞLIK VE SPOR/KAHVALTININ ÖNEMİ |
| -FERMAN-  İzinsiz paylaşmayınız.  okuma png ile ilgili gÃ¶rsel sonucu | dd259c2a-63ec-4567-9f70-ec849e36a670   * Sözcükte anlam * Atasözleri * Deyimler * Konu * Başlık * Gerçek ve mecaz anlam * Yabancı sözcüklere Türkçe karşılıklar * Görsel yorumlama * Noktalama işaretleri * Yazım kuralları * Metin oluşturma * Bilgilendirici metinlerin özellikleri * Medya metinlerinin yazılış amacı * Grafik yorumlama * Geçiş ve bağlantı ifadeleri |
| Önerilen Süre | 40+40+40+40+40 (5 ders saati) |

**BÖLÜM II**

|  |  |
| --- | --- |
| Öğrenci Kazanımları /Hedef ve Davranışlar  Sağlıklı Beslenme Neden Önemlidir? | **OKUMA**  **Akıcı Okuma**  T.8.3.1. Noktalama işaretlerine dikkat ederek sesli ve sessiz okur.  **Söz Varlığı**  T.8.3.5. Bağlamdan yararlanarak bilmediği kelime ve kelime gruplarının anlamını tahmin eder.  **Anlama**  T.8.3.14. Metinle ilgili soruları cevaplar.  T.8.3.15. Metinle ilgili sorular sorar.  T.8.3.16. Metnin konusunu belirler.  T.8.3.17. Metnin ana fikrini/ana duygusunu belirler.  T.8.3.29. Medya metinlerini analiz eder.  T.8.3.32. Grafik, tablo ve çizelgeyle sunulan bilgileri yorumlar.  **KONUŞMA**  T.8.2.1. Hazırlıklı konuşma yapar.  T.8.2.3. Konuşma stratejilerini uygular.  **YAZMA**  T.8.4.4. Yazma stratejilerini uygular.  T.8.4.16. Yazdıklarını düzenler.  T.8.4.17. Yazdıklarını paylaşır. |
| Ünite Kavramları ve Sembolleri/Davranış Örüntüsü | Kahvaltı, sağlık, besin, zihin… |
| Güvenlik Önlemleri (Varsa): |  |
| Öğretme-Öğrenme-Yöntem ve Teknikleri | Soru-cevap, anlatım, açıklamalı okuma ve dinleme, açıklayıcı anlatım, inceleme, uygulama… |
| Kullanılan Eğitim Teknolojileri-Araç, Gereçler ve Kaynakça  \* Öğretmen \* Öğrenci | [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) <https://sozluk.gov.tr/>  internet siteleri, sözlük, deyimler ve atasözleri sözlüğü, EBA, konuyla ilgili dergi haberleri, gazete kupürleri, videolar… |
| • Dikkati Çekme  **Kahvaltı neden günün en önemli öğünüdür?**  Günlük öğünler içerisinde en önemlisi sabah kahvaltısıdır. Çünkü sabah kahvaltısı günün ilk ğünüdür ve vücudun gün boyu ihtiyaç duyacağı besinleri almasına olanak sağlar. Bu nedenle kahvaltıda tüketilecek gıdaların, besin değeri yüksek gıdalar olmasına dikkat edilmelidir. | * **Sabah kahvaltı yapmadan okula giderseniz sizce gün içerisinde ne gibi sorunlarla karşılaşırsınız? Düşüncelerinizi söyleyiniz.**   **Cevap**: Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltı yapmazsak güne enerjisiz başlarız ve bu durum bizi gün boyu etkiler. Midemiz boş olduğu için bulantı yaşayabiliriz, kan şekerimiz ve tansiyonumuz düşebilir. Açlık hissinden dolayı kendimizi derslerimize ve öğretmenimizin anlattıklarına veremeyiz.   * Psikolojik olarak sağlıklı olmak ile beden sağlığı arasında bir ilişki var mıdır? * Bağışıklığımızı güçlendirmek için neler yapmalıyız? * Siz sağlıklı olmak için neler yapıyorsunuz? |
| • Güdüleme  Yapılan 45 çalışma, kahvaltı etmenin konsantrasyon sağlama, dikkatimizin dağılmasını önleme ve hafızayı güçlendirme gibi etkilerinin olduğunu ortaya koydu. Beyin için gerekli enerjiyi sağlayarak, öğrenmeyi geliştirir. Kan şekeri düzeyinin normal aralıklarda olması öğrenme gibi beyin işlevlerini düzenler. Kahvaltı edilmediğinde ise uzamış açlık süresi kan şekerinin en alt düzeye inmesine neden olur ve beyne yeterli glikoz sağlanamaz. Bu durum, konsantrasyonun azalmasına, verimin düşmesine, üretkenliğin azalmasına yol açar. Bunlara ek olarak; insülin, seratonin, kortizol gibi hormonların salınımı da bilişsel fonksiyonları etkiler ve kahvaltı etmemiz gereken saatte aç kaldığımızda bu hormonların dengesinin bozulmasına sebep olur. | Bu hafta “**KAHVALTININ ÖNEMİ**” adlı metni işleyeceğiz. Sevgili gençler, az çeşitle beslenmek yani sadece protein ya da karbonhidratla beslenmek son derece yanlıştır. Dengeli ve yeterli beslenerek, vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin gruplarından da almış oluruz.  Güne kahvaltı yaparak başlamalıyız. Gece boyunca gıda alınmadığı için, sabah kalkınca beynimiz enerjiye ihtiyaç duymaktadır. Beslenmemizi, kahvaltıdan başlayarak gün içine yaymamız, metabolizmamızın düzgün çalışmasına ve daha hızlı kalori yakmamıza neden olur.  Yediklerimizi mümkünse üç ana öğün, üç de ara öğüne bölmekte fayda var, az ve sık beslenmek daha sağlıklı bir yöntemdir. Bol su içmeliyiz, yiyecekleri iyice çiğnemeliyiz. Midemizi tıka basa doldurmamalıyız, tam dolu mide, sağlığımızın zaman içinde bozulmasına, kilo kontrolünü yapamamaya neden olur.  Öğünlerimizde katı ve sıvı gıda dengesine dikkat etmeliyiz. Katı gıdalarla dolu mide içeriği, gerekli öz suyu her tarafa dengeli olarak ulaştıramaz ve sindirim zorlaşır. Hazımsızlık ise, çeşitli sağlık sorunlarına ve kilo alımına neden olur. Düzenli yemek yiyerek, daha dengeli ve sağlıklı besleneceğimizi ve ideal kilomuzu koruyacağımızı unutmamalıyız. Bu dersimizden sonra beslenmenize, uykunuza neden dikkat etmeniz gerektiğini öğreneceksiniz. |
| • Gözden Geçirme | Bu dersimizde sağlıklı olmanın yolları hakkında bilgi sahibi olacaksınız. |
| • Derse Geçiş  **1.BÖLÜM: GİRİŞ VE METNE HAZIRLIK (2 ders)**  **Öğrenciler tarafından cevaplanacak.**  Neşelidirler.  Yaşamaktan mutlu olurlar.  ----  ----  ----  2022-05-08 23_11_55-(1) Facebook  Fiziksel Sağlığın, Stres ve Depresyon ile Bağlantısı  [Stres](https://www.yasantipsikoloji.com/kisisel-gelisim/stres-arkadas-mi-dusman-mi), [anksiyete](https://www.yasantipsikoloji.com/kaygi-anksiyete/kaygi-anksiyete-bozuklugu) ve [depresyon](https://www.yasantipsikoloji.com/depresyon/depresyon-nedir), fiziksel rahatsızlıklara sebep olabilir. Şöyle ki, vücudumuzu bir düdüklü tencereye benzetelim. Buharını(yani duygusal yükü) kontrollü bir şekilde saldığında, mutluluk içinde yemeği pişirebilecektir. Ancak buharını tahliye edemezse, kapak patlayana kadar basıncı artacaktır. İnsanlar için de benzer bir durum söz konusudur. Duygularımızı baskı altında tutup ifade etmezsek, sonunda tencere gibi en zayıf yerinden patlaması an meselesidir.  Aşırı stres veya depresyon sebebiyle, vücudumuzdaki fiziksel sistemlerden biri zayıflamışsa orada bir rahatsızlığın gelişmesi muhtemeldir. Örneğin, fiziksel olarak en zayıf noktanız boynunuzsa, boyun ağrıları çekmeye başlarsınız. Ruhsal durumunuz, bunun gibi hayat kalitenizi düşüren küçük fiziksel semptomlara neden olabileceği gibi,  ciddi fiziksel semptomlara veya rahatsızlıklara da neden olabilir.  Örneğin; vücudun çeşitli bölgelerinde kronik ağrılar veya ülserler, fibromiyalji, sık soğuk algınlığı, grip, kalp rahatsızlıkları, astım, cilt rahatsızlıkları, egzama, kanser vb.   * Yukarıdaki paylaşımlar üzerine konuşulur. * Metnin başlığı ve görselleri hakkında öğrenciler konuşturulacak. * Metnin içeriği öğrenciler tarafından tahmin edilecek.(Metinde neler anlatılmış olabilir?) * Ders kitabındaki görseller öğrenciler tarafından incelenecek ve öğrencilerin dikkati okuma metni üzerine çekilecek. * Parçanın başlığı hakkında öğrencilere soru sorulacak. * Güdüleme ve gözden geçirme bölümü söylenecek. * Metin örnek olarak okunacak. * Öğrenciler tarafından anlaşılmayan, anlamı bilinmeyen kelimeler tespit edilecek.  |  |  | | --- | --- | | Besin | Tahıl | | Kahvaltı | Marmelat | | Öğün | Dinamik |   <https://sozluk.gov.tr/>   * Anlaşılmayan, anlamı bilinmeyen sözcüklerin anlamı ilk önce sözcüğün gelişinden çıkarılmaya çalışılacak. Sözcüklerin anlamı sözlükten bulunacak, sonra defterlere yazılacak. * Öğrencilere 5-8 kelimeden oluşan cümleler kurdurularak bilinmeyen kelimeler anlamlandırılacak. * Yanlış telaffuz edilen kelimeler birlikte düzeltilecek.   **2.BÖLÜM: METİN DEĞERLENDİRME VE İŞLENİŞ (2 ders)**   * **1.Etkinlik yapılacak.**   **Okuduğunuz metindeki anlamını bilmediğiniz kelime ya da kelime gruplarını aşağıya yazınız. Metindeki anlamını bilmediğiniz kelime ya da kelime gruplarının anlamım metnin bağlamından hareketle tahmin ediniz. Tahminlerinizin doğruluğunu TDK Güncel Türkçe Sözlük’ten kontrol ediniz. Anlamını öğrendiğiniz yeni kelime/kelime gruplarını sözlüğünüze yazınız. Öğrendiğiniz kelimeleri birer cümlede kullanınız.**  **Cevap**:  **Kelime/Kelime Grubu**: Kan şekeri   * **Tahminim**: Kanda bulunan şeker * **Cümlem**: Ramazan ayında oruç tutarken kan şekerim düşüyor.   **Kelime/Kelime Grubu**: Algılama   * **Tahminim**: Kavrama, anlama * **Cümlem**: Başım ağrıdığı için arkadaşımın anlattıklarını algılayamadım.   **Kelime/Kelime Grubu**: Protein   * **Tahminim**: Vücuda direnç veren, koruyan moleküller * **Cümlem**: Yetişme çağındaki gençlerin bol protein tüketmesi gerekir.   **Kelime/Kelime Grubu**: Tahıl   * **Tahminim**: Buğday, arpa gibi ürünler * **Cümlem**: Ülkemizde pek çok tahıl ürünü yetişir.   **Kelime/Kelime Grubu**: İçerik   * **Tahminim**: Bir şeyin içinde bulunanlar * **Cümlem**: Tarhananın içeriğinde biber ve domates de vardır. * **2.Etkinlik yapılacak.**   **Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.**  **1. Akşam yemeğini yedikten sonra sabaha kadar geçen sürede vücudumuzda neler olur?**  **Cevap**: Vücudumuz kandaki besinlerin hepsini tüketir.  **2. Protein yönünden zengin besinlerin vücudumuz için yararları nelerdir?**  **Cevap**: Protein yönünden zengin besinler,  kan şekerini düzenleyerek yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olurlar.  **3. Sebze ve meyve yemenin sağlığımız için önemi nedir?**  **Cevap**: Sebze ve meyveler vitamin yönünden zengindir. Bu yiyecekler, kahvaltıda tüketilen besinlerin vücudumuz için daha da yararlı olmasını sağlarlar.  **4. Kahvaltıda içilebilecek en sağlıklı içecek nedir? Neden?**  **Cevap**: Kahvaltıda içilebilecek en sağlıklı içecek süttür. Çünkü süt içmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır.  **5. Siz metinde verilen kahvaltı örneklerinden hangisini seçersiniz? Neden?**  **Cevap**: Ben birinci örneği seçerdim çünkü peynir, domates ve zeytin en sevdiğim kahvaltı malzemeleridir.   * **3.Etkinlik yapılacak.**     **Okuduğunuz metnin konusunu ve ana fikrini aşağıya yazınız.**  **Cevap**:  **Metnin Konusu**: Kahvaltının önemi  **Metnin Ana Fikri**: Kahvaltı günün en önemli öğünüdür ve mutlaka düzenli bir şekilde yapılmalıdır.     * **4.Etkinlik yapılacak.**   **Aşağıya okuduğunuz metinle ilgili üç soru yazınız. Yazdığınız sorulan arkadaşlarınıza sorunuz. Arkadaşlarınızdan aldığınız cevaplan soruların altlarına yazınız.**  **Cevap**:  **Soru**: Kahvaltıda fındık ezmesi, marmelat, pekmez, reçel, bal tüketmenin koşulu nedir? **Cevap**: Vücut ağırlığının fazla olmamasıdır.  **Soru**: Kahvaltı yapılmadığında ne gibi sıkıntılar yaşanır? **Cevap**: Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.  **Soru**: Mısır gevreği ve yulaf ezmesi gibi gıdaların yanında neler tüketilmelidir? **Cevap**: Süt, sebze ve meyve tüketilmelidir.   * **5.Etkinlik yapılacak.**   **Günlük tüketmeniz gereken yiyeceklerin oranı aşağıdaki grafikteki gibi olduğunda yeterli ve dengeli besleniyorsunuz demektir. Grafiği inceleyerek sorulan cevaplayınız.**  **1. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için tükettiğiniz besinlerin yüzde kaçı meyve veya sebze olmalıdır?**  **Cevap**: %33’ü sebze ve meyve olmalıdır.  **2. En çok tüketmemiz gereken yiyecekler nelerdir?**  **Cevap**: Meyve ve sebze ile ekmek ve diğer tahıllardır.  **3. Günlük tüketeceğimiz besinler içinde en az olması gereken yiyecekler nelerdir?**  **Cevap**: Yağ ve şeker içeriği yüksek gıdalardır.  **4. Tüketeceğimiz besinlerin yüzde 40’mın kuru baklagiller olması durumunda yeterli ve dengeli beslenmiş olur muyuz?**  **Cevap**: Hayır, bu gıdaların oranı %12 olmalıdır.   * **6.Etkinlik yapılacak.**   **Aşağıdaki medya metninin bilgilendirme, olay yorumlama, eğlendirme, ikna etme ya da kültür aktarma amaçlarından hangisi ya da hangileri için hazırlanmış olduğunu altına yazınız.**  **Okul Çağı Çocuklarında Beslenme**  Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle de çocuklar için çok önemlidir.  Hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile okul öncesi çocukların pek çok besin öğesine olan ihtiyacı hayatın diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Toplumun çekirdeğini oluşturan ve sürekli bir büyüme gelişme süreci içinde olan çocuklar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruplardan biridir ve çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.  Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.  \* Okul çağı çocukları için günlük tüketilmesi önerilen besin gruplan ve diğer öneriler için tıklayınız.  Değerli Eğitimciler, okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenirse, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve devamsızlık nedeni ile okul başarısı düşer.  • Öğrencilerinize ulaştırmanızı İstediğimiz mesajlar için tıklayınız.  **Cevap**: Bu medya metni, bilgilendirme ve ikna etme amacıyla hazırlanmıştır.   * **7.Etkinlik yapılacak.**   **Dengeli beslenme konusunda bir araştırma yapınız. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgilerden yararlanarak bir sunum hazırlayınız. Sunumunuzda düşüncelerinizi mantıksal bir bütünlük içerisinde ifade ederek görsel, işitsel vb. destekleyici materyaller kullanınız. Hazırladığınız sunumu sınıfınızda veya okulunuzda sunmak üzere prova yapınız.**  **Cevap**:  Dengeli beslenme, çeşitli ve sağlıklı yiyeceklerin düzenli olarak tüketilmesi anlamına gelir. İdeal olarak, bir ortaokul öğrencisi için dengeli bir diyet şunları içermelidir:   * **Meyve ve Sebzeler**: Günlük diyetin büyük bir bölümünü oluşturmalıdır. Vitamin, mineral ve lif bakımından zengindirler. * **Protein Kaynakları**: Et, balık, yumurta, baklagiller ve tofu gibi yiyecekler, kasların ve vücudun sağlıklı büyümesi için önemlidir. * **Tam Tahıllar**: Ekmek, makarna, pirinç ve tahıllar gibi tam tahıllar, enerji verir ve sindirim sistemini düzenler. * **Süt ve Süt Ürünleri**: Kalsiyum açısından zengin olan süt, yoğurt ve peynir gibi ürünler, kemiklerin sağlıklı gelişimi için gereklidir. * **Az İşlenmiş Gıdalar**: Paketlenmiş ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalıdır. Taze, doğal gıdalar tercih edilmelidir. * **Su**: Yeterli miktarda su içmek, vücudun sıvı dengesini korur ve sağlıklı kalmasını sağlar.   Öğrenciler için öğünlerin eğlenceli ve çeşitli olması önemlidir. Böylece dengeli beslenme alışkanlığı daha kolay kazanılır. Ayrıca, abur cubur ve tatlı tüketimini sınırlamak da sağlıklı beslenme alışkanlıkları için önemlidir.   * **8.Etkinlik yapılacak.**   **Aşağıya “kelime ve kavram havuzundan seçerek yazma” yöntemini kullanarak beslenme konusunda bilgilendirici bir metin yazınız. Bu amaçla konuyla ilgili aklınıza gelen kelime ve kelime gruplarını kâğıtlara yazınız. Arkadaşlarınızın yazdığı kâğıtlarla kendi kâğıtlarınızı bir masada toplayınız. Oluşturduğunuz kavram havuzundan yararlanarak metninizi yazınız. Metninizi gözden geçirirken varsa metninizdeki yazım, noktalama hatalarını ve anlatım bozukluklarını düzeltiniz. Yazdığınız metni sınıfta arkadaşlarınıza okuyunuz.**   * **Cevap**:   **Sağlıklı Beslenme: Enerjik ve Mutlu Olmanın Yolu!**  Merhaba Arkadaşlar!  Sağlıklı beslenmek, hem vücudumuzu hem de zihnimizi güçlü tutmamıza yardımcı olur. Peki, sağlıklı beslenmek için neler yapmalıyız? İşte bazı ipuçları:   * **Renkli Tabaklar Yaratın**: Meyve ve sebzeleri tabağınıza ekleyin. Kırmızı biber, yeşil ıspanak, sarı muz gibi renkli yiyecekler hem göze hem de sağlığa iyi gelir! * **Protein Gücü**: Et, balık, tavuk, baklagiller ve yumurta gibi protein kaynakları, büyümenize ve güçlenmenize yardımcı olur. * **Tam Tahıllara Merhaba Deyin**: Beyaz ekmek ve pirinç yerine tam tahıllı ekmek ve kahverengi pirinç gibi seçenekleri deneyin. Daha fazla lif içerir ve sizi daha uzun süre tok tutar. * **Süt ve Süt Ürünleri**: Kemiklerinizi güçlü tutmak için süt, yoğurt ve peynir gibi kalsiyum zengini yiyecekleri tüketin. * **Tatlı ve İşlenmiş Gıdalardan Uzak Durun**: Çok fazla şeker ve işlenmiş gıda, sağlığınız için iyi değildir. Onun yerine doğal tatlılar gibi meyve yemeyi tercih edin. * **Su İçmeyi Unutmayın**: Günde en az 8 bardak su içmek, vücudunuzun sağlıklı kalmasına yardımcı olur.   Unutmayın, sağlıklı beslenmek sadece iyi hissetmekle kalmaz, aynı zamanda derslerde daha iyi konsantre olmanıza ve enerjik olmanıza da yardımcı olur. Her gün sağlıklı seçimler yaparak mutlu ve enerjik bir yaşam sürdürebilirsiniz!  Sağlıklı günler dilerim!  **3.BÖLÜM: DİL BİLGİSİ/ANLAM BİLGİSİ İŞLENİŞ VE GENEL DEĞERLENDİRME(1 ders)**   * Medya metinlerinin yazılış amacı * Grafik yorumlama * Gelecek metnin hazırlık çalışması verilecek. * Güreş sporu hakkında araştırma yapınız. | |

**BÖLÜM III**

|  |  |
| --- | --- |
| Ölçme-Değerlendirme |  |
| • Bireysel öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme  • Grupla öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme  • Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler ve ileri düzeyde öğrenme hızında olan öğrenciler için ek Ölçme-Değerlendirme etkinlikleri | * Sağlıklı olmak ne demektir? * Sağlıklı yaşamak için neler yapmalıyız? * Hangi ürünler sağlıklıdır? * Yediğimiz ve içtiğimiz şeyler bir gün tükenebilir mi? * Uykumuzu tam alamadığımızda neler olur? |
| Dersin Diğer Derslerle İlişkisi | Okurken sesli okuma kurallarına, yazarken imla ve noktalamaya diğer derslerde de dikkat etmeleri sağlanır. |

**BÖLÜM IV**

|  |  |
| --- | --- |
| Plânın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar |  |

**Türkçe Öğretmeni**

**Okul Müdürü**





