SAĞLIĞIM İÇİN

Kademe Düzeyi: İlkokul

Süre: 40 dakika

Kazanım: Sağlıklı büyümesi için gerekli olan besinleri tüketir, uyku düzenine dikkat eder.

Araç-Gereç: “Zeynep’in Sağlığı “ öyküsü

SÜREÇ

1.Öğrencilere “Bugün kimler kahvaltı yaptı?”, sınıfta kahvaltı yapan öğrencilere “Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”, Kahvaltı yapmayan öğrencilere “ Kendinizi nasıl hissediyorsunuz, kahvaltı yapsaydınız nasıl hissederdiniz?” diye sorulur. Kahvaltı yapmanın insan sağlığına etkisi ve önemi ile ilgili öğrencilerle konuşulur.

2. Öğretmen öyküyü okur.

3. Aşağıdaki soruları grup etkileşimi devam eder:

* Zeynep önce nasıl besleniyordu?
* Zeynep sağlıklı beslenmediği için başına neler geldi?
* Zeynep’in yaşadığı sorunları siz yaşadınız mı?
* Sürekli aynı yiyecekleri tüketirsek ne olur?
* Zeynep gibi geç saatlerde uyursak kendimizi nasıl hissederiz?
* Sağlıklı büyümek için gerekli olan besinler nelerdir?
* Sağlıklı beslenirsek neler olur?
* Sağlıklı beslenmezsek neler olur?

4. Öğretmen, sağlıklı büyümemiz için gerekli olan besinleri gönüllü öğrencilerden tek tek tahtaya yazmasını ister. Öğrencilerin sıraladığı besinlere öğretmen tarafından eklemeler yapılabilir.

5. Öğrencilerden sıraladıkları besinlerin resmini yapmaları istenir.

6. Yapılan resimler panoya asılır.

7. Sağlıklı bir hayat için temizlik, dinlenme, uyku, fiziksel egzersiz gibi konuların da önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

ZEYNEP’İN SAĞLIĞI

Zeynep, Atatürk İlkokulu’nda öğrencidir. Sabahları kahvaltı yapmadan okula gider, bu konuda annesi ile sürekli tartışırdı. Annesinin hazırladığı beslenme çantasını okula götürür ama hiç açmadan eve getirirdi. Kantinden sürekli asitli içecekler, cips, çikolata, dondurma ve boyalı değişik şekerlemeler alır arkadaşları beslenmesini tüketirken Zeynep kantinden aldığı bu tür yiyeceklerle karnını doyururdu. Öğretmeninin ve ailesinin uyarılarını dikkate almayan Zeynep öğlen ve akşam yemeklerinde de “patates kızartması, makarna vb. yiyeceklerle” tek tip beslenirdi. Zeynep uyku saatlerine de dikkat etmez geç saatlerde uyurdu. Annesi bu konuda onu uyarsada onu dinlemek istemezdi.

 Zeynep zaman zaman karnının ağrıdığından, hâlsiz olduğundan şikâyet ederdi. Annesi, onu bu rahatsızlığından dolayı doktora götürdü. Doktor Zeynep’i muayene ederken önce şikâyetlerini sordu. Zeynep karnının ağrıdığını, hâlsiz olduğunu söyledi. Doktor Zeynep’in beslenme alışkanlığı ile ilgili annesinden bilgiler aldı. Doktor, yaptığı tahliller sonucunda Zeynep’ in sağlıklı beslenmediği için kansız olduğunu, vitamin eksikliği olduğunu vücudunun direncinin düştüğünü ve mikroplarla savaşacak gücünün olmadığını söyledi. Ayrıca yeterli ve düzenli uyumadığı için de vücudunun halsiz kaldığını belirtti. Doktor, Zeynep’e sağlıklı olabilmek için sebze, meyve, et, süt, yoğurt, yumurta vb. vücudun ihtiyacı olan yiyeceklerden yemesi gerektiğini söyledi. Zeynep evde birkaç gün dinlendikten ve doktorun söyledikleri yiyeceklerden yemeye başladı. Kendini daha iyi hissetti. Zeynep artık uyku düzenine de dikkat etmeye başladı.

 O günden sonra Zeynep sağlıklı olabilmek için beslenmesine ve uyku alışkanlığına dikkat etti.