|  |
| --- |
| **2021-2022 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI …………………………………….. LİSESİSAĞLIK HİZMETLERİ ALANI 10.SINIF GENEL BESLENME DERSİ ÜNİTELENDİRİLMİŞ YILLIK DERS PLANI** |
| **Ay** | **Hafta** | **Saat** | **Kazanım** | **Konu** | **Öğretim Teknikleri** | **Araç - Gereç** | **Açıklama** |
| **EYLÜL** | **6-10 Eylül** | 2 | Beslenme ile ilgili kavramları ayırt eder. | ÖĞRENME BİRİMİ-1: BESİN ÖGELERİ VE BESİN GRUPLARI1.1. BESLENME İLE İLGİLİ KAVRAMLAR1.1.1. Beslenmenin Tanımı1.1.2. Beslenmenin AmacıDemokrasinin önemiCovid 19 Bilgilendirmesi ve Hijyen Kuralları | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 15 Temmuz Demokrasi ve Millî Birlik Günü |
| **EYLÜL** | **13-17 Eylül** | 2 | Beslenme ile ilgili kavramları ayırt eder. | 1.1.3. Yeterli ve Dengeli Beslenme1.1.4. Beslenme Yetersizliğinin Nedenleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **EYLÜL** | **20-24 Eylül** | 2 | Beslenme ile ilgili kavramları ayırt eder. | 1.1.5. Beslenme Yetersizliğine Bağlı Sorunlar1.1.6. Besin Güvenliği | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **EYLÜL** | **27 Eylül-1 Ekim** | 2 | Besin ögelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin ögelerini ayırt eder. | 1.2. BESİN ÖGELERİ1.2.1. Besin Ögelerinin Sınıflandırılması1.2.2. Karbonhidratlar ve Sınıflandırılması | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **EKİM** | **4-8 Ekim** | 2 | Besin ögelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin ögelerini ayırt eder. | 1.2.3. Karbonhidratların Görevleri1.2.4. Yağlar ve Sınıflandırılması1.2.5. Yağların Görevleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **EKİM** | **11-15 Ekim** | 2 | Besin ögelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin ögelerini ayırt eder. | 1.2.6. Proteinler1.2.7. Proteinlerin Sınıflandırılması1.2.8. Proteinlerin Vücuttaki Görevleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **EKİM** | **18-22 Ekim** | 2 | Besin ögelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin ögelerini ayırt eder. | 1.2.9. Vitaminler ve Sınıflandırılması1.2.10. Vitaminlerin Görevleri1.2.11. Su ve Mineraller | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **EKİM** | **25-29 Ekim** | 2 | Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder. | 1.3. BESİN GRUPLARI1.3.1. Besin Grupları1.3.2. Et ve Et ÜrünleriAtatürk'ün Cumhuriyetçilik İlkesi | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı |
| **KASIM** | **1-5 Kasım** | 2 | Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder. | 1.3.3. Yumurta1.3.4. Süt ve Süt Ürünleri1.3.5. Tahıllar1.Dönem 1.Sınav | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 1.Sınav |
| **KASIM** | **8-12 Kasım** | 2 | Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder. | 1.3.6. Kuru Baklagiller1.3.7. Meyve ve SebzelerAtatürk'ün eğitime ve bilime verdiği önem | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası |
| **ARA TATİL (15-19 KASIM)** |
| **KASIM** | **22-26 Kasım** | 2 | Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder. | 1.3.8. Yağlar1.3.9. Şekerler ve Şekerli Besinler1.3.10. Besin Gruplarının Pişirme ve Saklama Yöntemleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **KASIM** | **29 Kasım-3 Aralık** | 2 | Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ayırt eder. | ÖĞRENME BİRİMİ 2: HASTALIKLARA ÖZEL BESLENME2.1. BESLENME YETERSİZLİĞİNE BAĞLI SORUNLAR2.1.1. Protein Enerji Yetersizliğinin Sağlığa Etkisi ve Nedenleri2.1.2. Protein – Enerji Yetersizliğinin Önlenmesi ile İlgili İlkeler | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ARALIK** | **6-10 Aralık** | 2 | Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ayırt eder. | 2.1.3. Demir Yetersizliğine Bağlı Kansızlığın Sağlığa Etkisi ve Nedenleri2.1.4. Demir Yetersizliğine Bağlı Kansızlığın Önlenmesi ile İlgili İlkeler2.1.5. İyot Yetersizliği Hastalıklarının Sağlığa Etkisi ve Nedenleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ARALIK** | **13-17 Aralık** | 2 | Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda beslenme yetersizliğine bağlı sorunları ayırt eder. | 2.1.6. İyot Yetersizliği Hastalıklarının Önlenmesi ile İlgili İlkeler2.1.7. D Vitamini Yetersizliğinin Sağlığa Etkisi ve Nedenleri2.1.8. D Vitamini Yetersizliğinin Önlenmesi ile İlgili İlkeler | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ARALIK** | **20-24 Aralık** | 2 | Sinir sistemi hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda sinir sistemi hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.2. SİNİR SİSTEMİ HASTALIKLARINDA BESLENME2.2.1. Beslenmenin Beyin Üzerine Etkisi2.2.2. Sinir Sistemi Hastalıklarına Özgü Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ARALIK** | **27-31 Aralık** | 2 | Sindirim sistemi hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda sindirim sistemi hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.3. SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARINDA BESLENME2.3.1. Beslenmenin Sindirim Sistemi Hastalıklarına Etkisi2.3.2. Sindirim Sistemi Hastalıklarına Özgü Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **OCAK** | **3-7 Ocak** | 2 | Kalp damar hastalıklarında beslenme programları doğrultusunda kalp- damar hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.4. KALP-DAMAR HASTALIKLARINDA BESLENME2.4.1. Beslenmenin Kalp-Damar Hastalıklarına Etkisi2.4.2. Kalp-Damar Hastalıklarına Özgü Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **OCAK** | **10-14 Ocak** | 2 | Böbrek hastalıklarına özel beslenme programları doğrultusunda böbrek hastalıklarında beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.5. BÖBREK HASTALIKLARINDA BESLENME2.5.1. Beslenmenin Böbrek Hastalıklarına Etkisi2.5.2. Böbrek Hastalıklarına Özgü Beslenme İlkeleri2.5.3. Böbrek Hastalıklarında Diyet1.Dönem 2.Sınav | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 2.Sınav |
| **OCAK** | **17-21 Ocak** | 2 | Onkolojik hastalıklardan korunmada beslenmenin öneminin farkında olarak onkolojik hastalıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.6. ONKOLOJİK HASTALIKLARDA BESLENME2.6.1. Beslenmenin Kanser Oluşumuna Etkisi2.6.2. Onkolojik Hastalıkların Beslenmeye Etkisi | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **2021-2022 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI YARIYIL TATİLİ** |
| **ŞUBAT** | **7-11 Şubat** | 2 | Onkolojik hastalıklardan korunmada beslenmenin öneminin farkında olarak onkolojik hastalıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.6.3. Onkolojik Hastalıklarda Beslenme İlkeleri2.6.4. Beslenme ile Onkolojik Hastalıklardan Korunma | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ŞUBAT** | **14-18 Şubat** | 2 | Diyabetli hastalara özel beslenme ilkeleri doğrultusunda diyabetli kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.7. DİYABETLİ KİŞİLERDE BESLENME2.7.1. Beslenmenin Diabetes Mellitus (Diyabet) Oluşumuna Etkisi | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ŞUBAT** | **21-25 Şubat** | 2 | Diyabetli hastalara özel beslenme ilkeleri doğrultusunda diyabetli kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.7.2. Diyabette Beslenme Tedavisi Amaçları2.7.3. Diyabette Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MART** | **28 Şubat-4 Mart** | 2 | Diyabetli hastalara özel beslenme ilkeleri doğrultusunda diyabetli kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | 2.7.4. Diyabette Doğru Yiyecek Seçimi2.7.5. Diyabette İzin Verilmeyen Yiyecekler ve Serbest Olan Yiyecekler | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MART** | **7-11 Mart** | 2 | Gebe ve emzikli beslenme ilkeleri doğrultusunda gebe ve emziklilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | ÖĞRENME BİRİMİ-3: ÖZEL DURUMLARDA BESLENME3.1. GEBELİK VE EMZİRME DÖNEMİNDE BESLENME3.1.1. Gebelerde Beslenme | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MART** | **14-18 Mart** | 2 | Gebe ve emzikli beslenme ilkeleri doğrultusunda gebe ve emziklilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.1.2. Emzirme Döneminde BeslenmeAtatürk’ün vatan ve millet sevgisi | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 18 Mart Çanakkale Zaferi ve Şehitler Günü |
| **MART** | **21-25 Mart** | 2 | Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlıklı büyüme gelişmeye etkisinin farkında olarak bebek ve çocuklarda besleme ilkelerini ayırt eder. | 3.2. BEBEK VE ÇOCUKLARDA BESLENME3.2.1. Süt Çocuklarında Beslenme3.2.2. Okul Öncesi Dönemde Çocuklarda Beslenme | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MART** | **28 Mart-1 Nisan** | 2 | Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlıklı büyüme gelişmeye etkisinin farkında olarak bebek ve çocuklarda besleme ilkelerini ayırt eder. | 3.2.3. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme3.2.4. Ergenlik Döneminde Beslenme2.Dönem 1.Sınav | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 1.Sınav |
| **NİSAN** | **4-8 Nisan** | 2 | Yeterli ve dengeli beslenmenin sağlıklı büyüme gelişmeye etkisinin farkında olarak bebek ve çocuklarda besleme ilkelerini ayırt eder. | 3.2.5. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Enerji ve Besin İhtiyacı3.2.6. Okul Çağı Çocuklarında ve Ergenlerde Sağlıklı Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **ARA TATİL (11-15 NİSAN)** |
| **NİSAN** | **18-22 Nisan** | 2 | Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarının beslenme ile ilişkisinin bilincinde olarak yaşlılarda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.3. YAŞLILARDA BESLENME3.3.1. Yaşlılıkta Beslenmenin Önemi3.3.2. Yaşlılıkta Beslenmeyi Etkileyen FaktörlerÇocuk, insan sevgisi ve evrensellik | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı |
| **NİSAN** | **25-29 Nisan** | 2 | Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarının beslenme ile ilişkisinin bilincinde olarak yaşlılarda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.3.3. Besin Ögelerinin Yaşlılıktaki Önemi ve Alınması Gereken Miktarlar3.3.4. Yaşlılık Döneminde Enerji İhtiyacı | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MAYIS** | **2-6 Mayıs** | 2 | Yaşlılıkta ortaya çıkan sağlık sorunlarının beslenme ile ilişkisinin bilincinde olarak yaşlılarda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.3.5. Yaşlılık Döneminde Beslenme İlkeleri3.3.6. Yaşlılıkta Obeziteden Korunma Yolları | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MAYIS** | **9-13 Mayıs** | 2 | Yanlış beslenmenin doğuracağı sorunların farkında olarak zayıf ve şişman kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.4. ZAYIF VE ŞİŞMAN KİŞİLERDE BESLENME3.4.1. Vücudun Enerji İhtiyaci ve Beden Kitle İndeksi Hesaplanması3.4.2. Zayıflarda Beslenme | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MAYIS** | **16-20 Mayıs** | 2 | Yanlış beslenmenin doğuracağı sorunların farkında olarak zayıf ve şişman kişilerde beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.4.3. Şişmanlık (Obezite)Atatürkçü düşüncede yer alan temel fikirler | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramı |
| **MAYIS** | **23-27 Mayıs** | 2 | Yanıklı hastalarda yara iyileşmesi açısından beslenmenin öneminin farkında olarak yanıklarda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.5. YANIKLARDA BESLENME3.5.1. Yanıklarda Beslenmenin Önemi3.5.2. Yanıklarda Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **MAYIS** | **30 Mayıs-3 Haziran** | 2 | Besin alerjisinin kişiye vereceği zararların farkında olarak alerji durumunda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.6. ALERJİK DURUMLARDA BESLENME3.6.1. Alerji ve Besin İntoleransı3.6.2. Besin Alerjisinde Görülen Belirtiler2.Dönem 2.Sınav | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı | 2.Sınav |
| **HAZİRAN** | **6-10 Haziran** | 2 | Besin alerjisinin kişiye vereceği zararların farkında olarak alerji durumunda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.6.3. Alerjiye Yol Açan Besinler | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| **HAZİRAN** | **13-17 Haziran** | 2 | Besin alerjisinin kişiye vereceği zararların farkında olarak alerji durumunda beslenme ilkelerini ayırt eder. | 3.6.4. Alerji Durumunda Beslenme İlkeleri | Anlatım, araştırma, soru cevap, grup çalışması, beyin fırtınası, uygulama | Etkileşimli tahta/projeksiyon, ilgili görsel ve videolar, ders kitabı |  |
| * 2577 Sayılı Tebliğler Dergisinde Yayımlanan Meslekî Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi (MEGEP) Kapsamında Geliştirilen Haftalık Ders Çizelgeleri ile Çerçeve Öğretim Programlarına göre hazırlanmıştır.
* Atatürkçülük konuları ile ilgili olarak Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 2104 ve 2488 sayılı Tebliğler Dergisinden yararlanılmıştır.
 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

 01/09/2021

 UYGUNDUR

……………………………….. ……………………………………

 Ders Öğretmeni Okul Müdürü