

# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

**T.C. MEB**  
**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK**  
**HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**

Programlar ve Öğretim Materyalleri Daire Başkanlığı





# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



## GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Doç. Dr. Mustafa OTRAR

## YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Meryem KABATAŞ

## YAZARLAR

Arzu BEDİR

Merve AYDEMİR

Merve ENGİN

Mihriban KAYA

Oğuzkan ÇAKMAK

## DİZGİ & TASARIM

Büşra YILDIRAN



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ

## İÇİNDEKİLER

Yemek Yemeye Hazırlanma .....	1
Besinlerin Tazelik Durumunu Ayırt Etme .....	14
Yemek Sırasında Kurallara Uyma .....	23
Sağlıklı Yemek Tabacağı Oluşturma .....	40
Yemek Sonrasında Kurallara Uyma .....	49





## YEMEK YEMEYE HAZIRLANMA

**Öğrenme Çıktısı:** Yemek yemeye hazırlanabilme.

**Kullanılacak Materyaller:** Etkinlik çalışma kağıtları, makas, yapıştırıcı, bardak, tabak, çatal ve kaşık.

**Ortam Düzenlemesi:** Öğrencinin dikkatini dağıtacak uyaranlar ortamdaki kaldırılır. Etkinlik yapılacak alan öğrenci özelliklerine uygun şekilde düzenlenir. Kullanılacak materyaller öğrencinin rahatça görebileceği ve erişebileceği şekilde yerleştirilir.

## ÖĞRETİM SÜRECİ

İlk aşamada çocukların ilgisi çekilir ve öğretilecek beceri hakkındaki mevcut bilgileri yoklanır. Öğretmen etkinliğe başlamadan önce çocuklara "Yemek saati yaklaştığında neler yapıyoruz?" veya "Sofra kurulurken kimler yardım ediyor?" gibi açık uçlu sorular sorar.



## ÖĞRETİM SÜRECİ

Hijyen (el yıkama), nezaket (bekleme) ve yardımlaşma (servis yapma) kavramları üzerine kısa örnekler verir. Masaya gerçek bir tabak, çatal ve kaşıkla "eksik " bir masa düzeni kurulur ve çocuklardan eksik olan mutfak malzemelerini bulmalarını ister.

Öğretmen öğrencilerden çalışma kağıtlarındaki görselleri incelemelerini ister. Karışık halde verilen görselleri yandaki boş kutucuklara uygun sırayla yapıştırılmalarını ister. Çalışma kağıtları öğrenciyle birlikte yapılır.

Etkinliğin hemen ardından ilk öğünde çocuklara "Haydi şimdi etkinliğimizdeki gibi ellerimizi yıkayalım.", "Masaya çatalları koymakta bana yardım eder misin?" denilerek bazı sorumluluklar verilir. Süreç sonunda öğrencinin performansı değerlendirilir, kısa sorularla kavrama düzeyi yoklanır ve elde edilen veriler kayıt formuna işlenir.



## VELİ BİLGİLENDİRME NOTU

Erken çocukluk döneminde kazanılan günlük yaşam ve öz bakım becerileri, çocukların bağımsızlık, öz düzenleme ve sosyal uyum gelişimleri açısından temel öneme sahiptir. Yemek öncesi hazırlık, sofraya kurma, bekleme ve servis yapma gibi rutinler; sorumluluk alma, sabır geliştirme ve sosyal kurallara uyum becerilerini destekleyen önemli öğrenme fırsatlarıdır.

Bu becerilerin kalıcı hâle gelmesi için okulda yapılan çalışmaların ev ortamında da desteklenmesi gerekmektedir. Velilerin çocuklara yaşlarına uygun sorumluluk vermesi, doğru davranışları modellemesi ve olumlu davranışları sözel olarak pekiştirmesi öğrenme sürecini güçlendirmektedir.

Okul-ev iş birliği, çocukların günlük yaşam becerilerini genelleştirmesinde belirleyici bir rol oynamaktadır.



## ETKİNLİK KARTLARI



Ellerini yıka.



## ETKİNLİK KARTLARI



**Yemek malzemelerini masaya koy.**



## ETKİNLİK KARTLARI



**Servis tabağını bekle.**



## ETKİNLİK KARTLARI



İçecek servisi yap.



## ETKİNLİK KARTLARI



Yiyecek servisi yap.



# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Yemek yemeye hazırlanırken yaptıklarını sıralayalım.



1



2



3



4



5

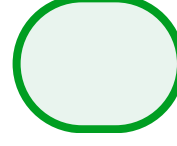
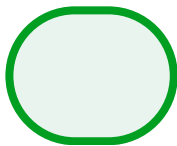
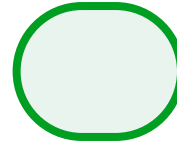
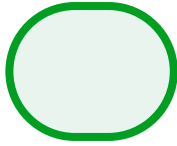




# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Görselleri inceleyelim. Doğru olan davranışı  
işaretleyelim.

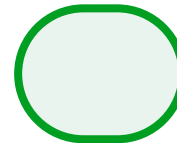
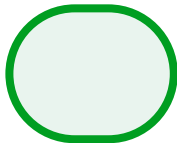
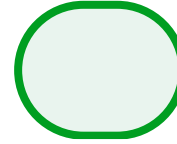
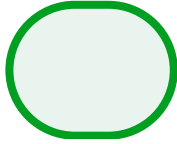




# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Görselleri inceleyelim. Doğru olan davranışı  
işaretleyelim.

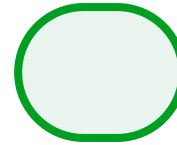
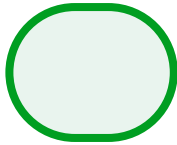




# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Görselleri inceleyelim. Doğru olan davranışı  
işaretleyelim.





## VERİ KAYIT FORMU

Öğrencinin Adı:

Tarih:

Kural / Görev	Evet	Hayır	Notlar
Ellerini yıkar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yemek malzemelerini masaya koyar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Servis tabağını bekler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
İçecek servisi yapar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yiyecek servisi yapar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Notlar:





## BESİNLERİN TAZELİK DURUMUNU AYIRT ETME

**Öğrenme Çıktısı:** Besinlerin tazelik durumunu ayırt edebilme.

**Kullanılacak Materyaller:** Gerçek meyve/sebze, büyük boy görsel kartlar, iki ayrı kutu, yenir ve yenmez kartları ve eldiven.

**Ortam Düzenlemesi:** Öğrencinin dikkatini dağıtacak uyarılar ortamdaki kaldırılır. Etkinlik yapılacak alan öğrenci özelliklerine uygun şekilde düzenlenir. Kullanılacak materyaller öğrencinin rahatça görebileceği ve erişebileceği şekilde yerleştirilir.

### ÖĞRETİM SÜRECİ

Etkinlik öncesinde ortam güvenli ve hijyenik hale getirilir, dikkat dağıtıcı materyaller kaldırılır ve “YENİR-YENMEZ” kutuları öğrencinin ulaşabileceği şekilde yerleştirilir. Öğrencinin alerji durumu kontrol edilir ve besinler temiz yüzeyde hazırlanır.





## ÖĞRETİM SÜRECİ

Öğrenciye etkinliğin amacı açıklanarak besinlerin taze ya da bozulmuş olduğunu ayırt etmeyi öğreneceği belirtilir. Öğretmen besini tanıtır, besinlerin sağlığımız için yararlı olduğunu ancak bozulmuş besinlerin bizim için zararlı olabileceğini açıklar. Güvenli besin seçme kurallarını kısa ifadeler kullanarak betimler. Ardından beceriyi model olarak gösterir ve taze besini “YENİR”, bozulmuş besini “YENMEZ” kutusuna yerleştirir.

Sonraki aşamada öğrenci öğretmen rehberliğinde uygulama yapar. Gerekli durumlarda sözel, işaret veya fiziksel ipuçları kullanılır ve başarı arttıkça ipuçları azaltılır. Daha sonra öğrenciye karışık besin görselleri verilerek bağımsız sınıflandırma yapması istenir ve doğru tepkiler pekiştirilir.

Süreç sonunda öğrencinin performansı değerlendirilir, kısa sorularla kavrama düzeyi yoklanır ve elde edilen veriler kayıt formuna işlenir.



## VELİ BİLGİLENDİRME NOTU

Çocuğunuzla birlikte alışveriş yaparken taze meyve ve sebzeleri seçmesine fırsat vererek sürece aktif katılımını destekleyiniz.

Besinleri seçerken rengine, kokusuna ve görünümüne dikkat etmesini hatırlatınız ve doğru seçim yaptığında sözel olarak pekiştiriniz.

Çürük, küflenmiş veya bozulmuş besinlerle karşılaştığınızda bunları birlikte inceleyip neden yenmemesi gerektiğini basit ve anlaşılır ifadelerle açıklayınız.

Günlük yaşamda mutfak etkinliklerine küçük sorumluluklar vererek taze ve sağlıklı besinleri ayırt etme becerisini pekiştiriniz.

Öğrenmenin kalıcı olması için bu çalışmalarını farklı ortamlarda ve zamanlarda kısa tekrarlarla sürdürmeniz önerilir.



## ETKİNLİK KARTLARI



**YENİR**



**YENMEZ**





## ETKİNLİK KARTLARI



**YENİR**



**YENMEZ**





## ETKİNLİK KARTLARI



**YENİR**



**YENMEZ**





# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Aşağıdaki görselleri keselim. Uygun alana yapıştıralım.

**YENİR**

**YENMEZ**





# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Aşağıdaki ifadeleri dinleyelim. Doğru ifadelerin yanında yer alan kutucuğu yeşile, yanlış ifadelerin yanında yer alan kutucuğu kırmızıya boyayalım.



Resimdeki peynir  
yenebilir.



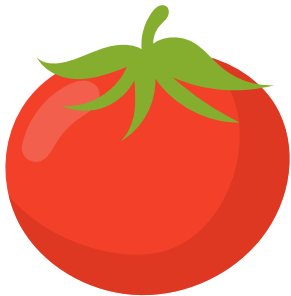
Resimdeki ekmek  
yenebilir.



Resimdeki elma  
yenebilir.



Resimdeki portakal  
yenmez.



Resimdeki domates  
yenmez.





## VERİ KAYIT FORMU

Öğrencinin Adı:

Tarih:

Kural / Görev	Evet	Hayır	Notlar
Taze elmayı "Yenir" olarak gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Çürük elmayı "Yenmez" olarak gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Taze muz "Yenir" olarak gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Çürük muz "Yenmez" olarak gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Taze çileği "Yenir" olarak gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Çürük çileği "Yenmez" olarak gösterir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Notlar:





## YEMEK SIRASINDA KURALLARA UYMA

**Öğrenme Çıktısı:** Yemek sırasında kurallara uyabilme.

**Kullanılacak Materyaller:** Tabak, kaşık, çatal, bardak, peçete, makas, yapıştırıcı, görsel yemek kuralları kartları.

**Ortam Düzenlemesi:** Öğrencinin dikkatini dağıtacak uyaranlar ortamdaki kaldırılır. Etkinlik alanı öğrencinin özelliklerine uygun şekilde düzenlenir. Materyaller öğrencinin kolayca görebileceği ve erişebileceği biçimde yerleştirilir. Gerekli durumlarda öğrenciye bireysel destek sağlanır.



## ÖĞRETİM SÜRECİ

Etkinlik başlamadan önce sınıf ortamı yemek etkinliğine uygun şekilde düzenlenir. Masa ve sandalyeler öğrencinin boyuna uygun olarak ayarlanır. Masada yalnızca gerekli materyaller (tabak, kaşık, çatal, bardak ve peçete) bulundurulur. Görsel yemek kuralları kartları öğrencinin görebileceği şekilde yerleştirilir. Ortamda dikkat dağıtıcı uyaranlar azaltılır.

Öğretmen öğrencinin dikkatini masaya yönlendirerek “Şimdi yemek zamanı. Yemek yerken bazı kurallara dikkat ederiz.” açıklamasını yapar. Ardından “Bugün yemek sırasında kurallara uymayı öğreneceğiz.” diyerek hedef davranışı açıklar. Öğrenciye yemek sırasında nasıl davranmamız gerektiği hakkında kısa sorular yöneltilir.

Öğretmen beceri basamaklarını “Masaya yakın olacak şekilde sandalyede dik bir pozisyonda otururum. Yemeğe başlamak için yönerge beklerim. Kaşığı ve çatalımı doğru tutarım. Ağızım kapalı



## ÖĞRETİM SÜRECİ

çiğnerim. Konuşmam gerektiğinde alçak sesle konuşurum. Yemeğimi dökmeden yerim.” şeklinde kısa ve net ifadelerle açıklar.

Öğretmen doğru yemek davranışlarını model olarak gösterir. Davranışları adım adım sergiler. Ardından kısa süreli yanlış bir davranış gösterilir ve öğrenciden yanlışlığı fark etmesi istenir. Model olma aşamasından sonra rehberli uygulamaya geçilir.

Öğrenciden adım adım uygulama yapması istenir. Bu aşamada sözel ipucu, işaret ipucu, model ipucu ve gerektiğinde fiziksel ipucu kullanılır. Doğru davranışlar anında pekiştirilir. Hata durumunda sakin bir şekilde düzeltme yapılır ve doğru davranış tekrar ettirilir.

Daha sonra bağımsız uygulama aşamasına geçilir. Öğrenciden görsel desteklere bakarak yemek sürecini kurallara uygun şekilde sürdürmesi beklenir. İpuçları kademeli olarak azaltılır. Öğrencinin davranışı sürdürme süresi gözlemlenir.



## ÖĞRETİM SÜRECİ

Etkinliğin ilerleyen aşamasında farklı yemek ortamlarında (uygulama evi, küçük grup yemeği vb.) tekrar yapılarak becerinin genellenmesi sağlanır.

Öğretimin sonunda öğretmen “Şimdi sizinle yemek sırasında uyulması gereken kuralları hazırlayacağız” diyerek “Yemek Sırasında Uymam Gereken Kurallar” çalışma kağıtlarını yaptırır. Daha sonra öykü okuma etkinliği yaptırılarak öğretim pekiştirilir. Öğrencinin kendini değerlendirmesine fırsat tanınarak “Kendimi Değerlendiriyorum” etkinliği yaptırılır. Etkinlik sonunda öğrencinin kurallara uyma düzeyi değerlendirilir. Bağımsız gerçekleştirdiği basamaklar, ipucu ile yaptığı davranışlar ve destek gerektiren alanlar veri kayıt formuna işlenir.

Aileye ev ortamında yemek sırasında aynı kuralların desteklenmesi önerilir ve görsel desteklerin evde de kullanılabileceği belirtilir.



## VELİ BİLGİLENDİRME NOTU

Bu etkinlikte öğrencimizle yemek sırasında kurallara uyabilme becerisini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır.

Ev ortamında becerinin kalıcı olmasını desteklemek için yemek saatlerinde çocuğunuzun sürece aktif katılımını destekleyebilir, masa düzenine yardımcı olmasına fırsat verebilir ve yemek sırasında uygun davranışları hatırlatabilirsiniz. Doğru davranış gösterdiğinde sözel pekiştirme yapmanız öğrenmeyi güçlendirecektir. Uygun olmayan davranışlarla karşılaşıldığında ise neden doğru olmadığı kısa ve anlaşılır ifadelerle açıklanmalıdır.

Günlük yaşam içinde yapılacak kısa tekrarlar ve farklı ortamlarda sağlanacak uygulama fırsatları, kazanılan becerinin genellenmesine ve kalıcı hâle gelmesine katkı sağlayacaktır.



## YEMEK SIRASINDA UYMAM GEREKEN KURALLAR

Görselleri keselim. Sonraki sayfada bulunan cümleleri okuyalım. Uygun cümlenin kutusuna görselleri yapıştıralım.





## YEMEK SIRASINDA UYMAM GEREKEN KURALLAR

Masaya yakın yakın halde  
sandalyede dik bir şekilde  
otururum.

Yemeğe başlamak için  
öğretmenimden başlayabilirsin  
demesini beklerim.

Çatal ve kaşığı doğru tutarım.

Ağzım kapalı çiğnerim.

Konuşmam gerektiğinde alçak  
sesle konuşurum.

Yemeğimi dökmeden yerim.



# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Görselleri inceleyelim. Yemek yerken yapılması gereken doğru davranışları bulalım ve işaretleyelim.





## ETKİNLİK KARTLARI





## ETKİNLİK KARTLARI





## ETKİNLİK KARTLARI





## ETKİNLİK KARTLARI



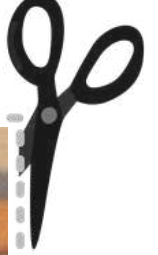


## ETKİNLİK KARTLARI





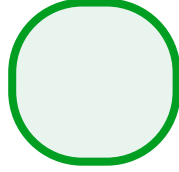
## ETKİNLİK KARTLARI



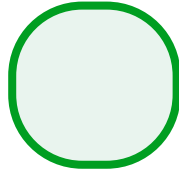


## KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

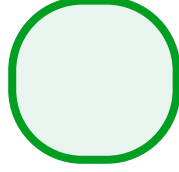
Yemek sırasında yerine getirdiğin davranışları yanındaki kutucuğa işaretleyelim.



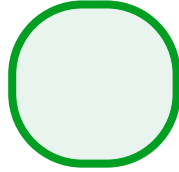
Masaya yakın halde,  
sandalyede dik bir şekilde  
oturduğum.



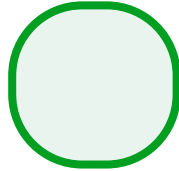
Yemeğe başlamak için  
öğretmenimin "Başlayabilirsin."  
demesini bekledim.



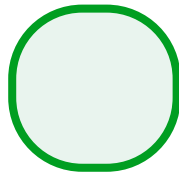
Çatal ve kaşığı doğru tuttum.



Yemek yerken yemeğimi ağızım  
kapalı çiğnedim.



Konuşmak istediğimde alçak  
sesle konuştum.



Yemeğimi dökmeden yedim.



## ÖYKÜ ZAMANI

### Sofra Kurallarını Öğreniyorum

Okulda yemek zamanı gelmişti. Öğretmen, öğrencilerin masaya geçmesini söyledi. Zeynep masaya yaklaştı ve sandalyeye oturdu. Sırtı dikti ve masaya yeterince yakındı. Ayakları yere basıyordu. Masada tabak, kaşık ve çatal vardı. Zeynep hemen yemeğe başlamadı. Öğretmeninin “Afiyet olsun.” demesini bekledi. Yönerge verildiğinde çatal ve kaşığını doğru şekilde tuttu. Küçük lokmalar aldı. Yemek yerken ağzını kapalı tuttu. Lokmasını çiğnerken konuşmadı. Konuşmak istediğinde önce yuttu. Arkadaşı bir şey söylediğinde alçak bir sesle cevap verdi. Masada sakin bir şekilde oturmaya devam etti.

Yemeğini dikkatli yedi. Yemeğini dökmeden tabağından aldı. Yemek bittiğinde sandalyede düzgün şekilde oturmaya devam etti ve teşekkür etti. Zeynep yemek sırasında kurallara uyduğunda hem kendisi hem de arkadaşları için yemek zamanı daha düzenli ve keyifli oldu.



## VERİ KAYIT FORMU

Öğrencinin Adı:

Tarih:

Kural / Görev	Evet	Hayır	Notlar
Masaya yakın olacak şekilde sandalyede dik bir şekilde oturur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yemeğe başlamak için yönerge bekler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Çatal ve kaşığı doğru kullanır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ağız kapalı yiyecekleri çiğner.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Konuşması gerektiğinde alçak sesle konuşur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yemeğini dökmeden yer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Notlar:





## SAĞLIKLI YEMEK TABAĞI OLUŞTURMA

**Öğrenme Çıktısı:** Sağlıklı yemek tabağı oluşturabilme.

**Kullanılacak Materyaller:** Çalışma kağıtları, etkinlik kartları, makas, yapıştırıcı, renkli kalemler, işaretleme kalem.

**Ortam Düzenlemesi:** Öğrencinin dikkatini dağıtacak uyarılar ortamdaki kaldırılır. Etkinlik yapılacak alan öğrenci özelliklerine uygun şekilde düzenlenir. Kullanılacak materyaller öğrencinin rahatça görebileceği ve erişebileceği şekilde yerleştirilir.

## ÖĞRETİM SÜRECİ

Etkinlik öncesinde ortam düzenlenir, dikkat dağıtıcı uyarılar kaldırılır ve kullanılacak materyaller öğrencinin kolayca görebileceği ve ulaşabileceği biçimde yerleştirilir.



## ÖĞRETİM SÜRECİ

Öğretmen etkinliğin amacını kısa ve anlaşılır ifadelerle açıklayarak öğrenciyi çalışmaya hazırlar ve çalışma sayfasındaki etkinlikler sırasıyla uygulanır.

Öğrenciden besinlerle sağlıklı bir tabak oluşturması, beslenme çantasına uygun yiyecekleri seçmesi, sağlıklı ara öğünü belirlemesi, günlük su tüketimini göstermesi ve besinleri gruplandırması beklenir.

Süreç boyunca öğrencinin performansına göre sözel ve işaret ipuçları sunulur, doğru tepkiler pekiştirilir ve bağımsız gerçekleştirdiği basamaklarda ipuçları kademeli olarak azaltılır. Öğretmen gerekli durumlarda model olarak örnek gösterir ve öğrencinin dikkatini yönlendiren sorular sorar.

Etkinlik sonunda kısa değerlendirme soruları ile öğrenme pekiştirilir ve öğrencinin performansı gözlemlenerek kayıt altına alınır.



## VELİ BİLGİLENDİRME NOTU

Bu etkinlikte öğrencimizle sağlıklı beslenme becerilerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılmıştır.

Etkinlik sürecinde çocuğunuz; besinlerin sıcak-soğuk durumunu ayırt etme, farklı renklerde besinleri seçerek tabak oluşturma, beslenme çantasına uygun yiyecekleri belirleme, sağlıklı ara öğün seçme, günlük su tüketiminin önemini kavrama, uygun porsiyonu tanıma ve besinleri gruplandırma çalışmalarına katılmıştır.

Evde de öğrenmenin pekişmesi için çocuğunuzla birlikte yemek hazırlarken besinlerin renklerini inceleyebilir, sağlıklı atıştırmalıklar seçmesine fırsat tanıyabilir ve günlük su içme alışkanlığını takip edebilirsiniz.

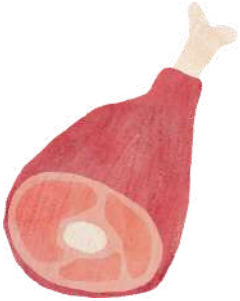
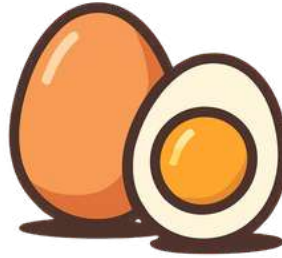
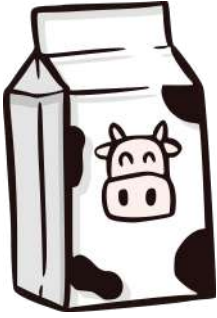
Günlük yaşam içinde yapacağınız kısa tekrarlar, becerinin kalıcı olmasına katkı sağlayacaktır.



# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Sağlıklı besinleri alışveriş sepetimize götürelim.

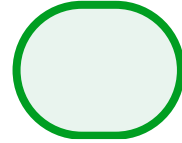
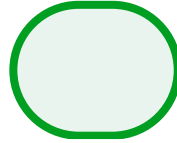
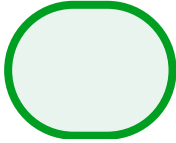




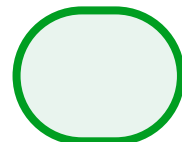
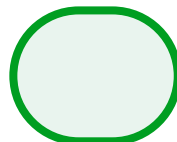
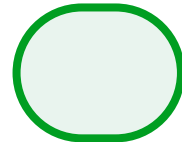
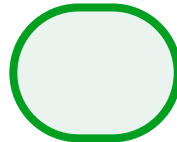
# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Azra beslenme çantasına koymak için sağlıklı bir ara öğün hazırlayacak. Beslenme çantasına koyması gerekenleri işaretleyelim.

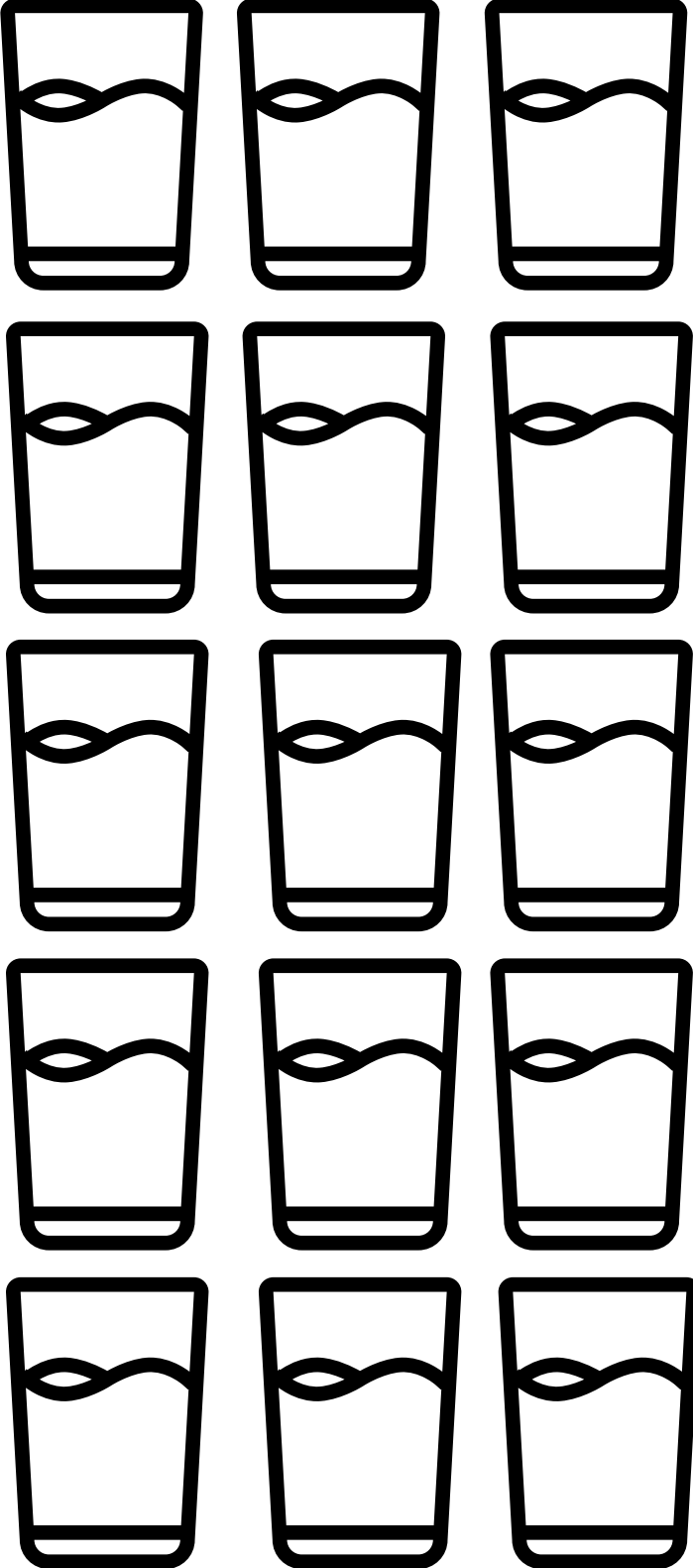


Azra





Azra'nın söylediklerini dinleyelim. İçmemiz gereken kadar su bardağını boyayalım.



Günlük 8-10 bardak su tüketmemiz gerekir.



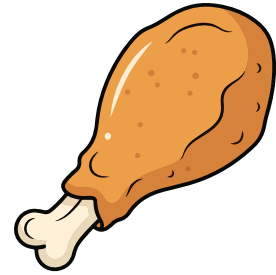
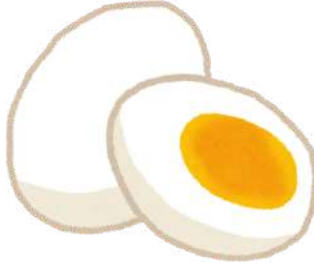
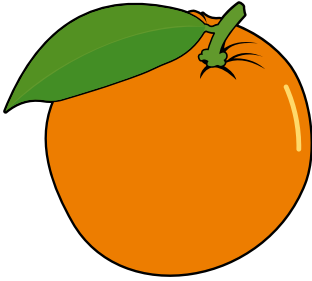
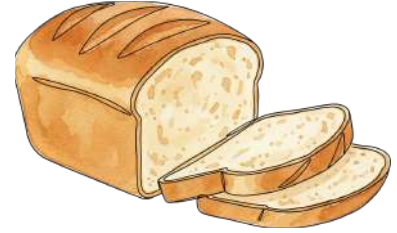
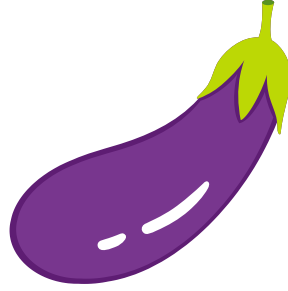
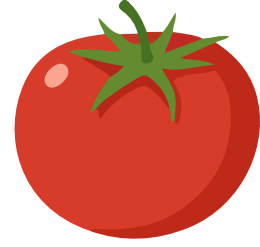
Azra



# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Görselleri keselim. Bir sonraki sayfada bulunan uygun kutulara yapıştıralım.





# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Sebze



Meyve



Yağ



Tahıllar



Et





## VERİ KAYIT FORMU

Öğrencinin Adı:

Tarih:

Kural / Görev	Evet	Hayır	Notlar
Sağlıklı besinleri ayırt eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sağlıklı besin gruplarını ayırt eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sağlıklı besinlerden oluşan tabağı ayırt eder.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sağlıklı besinlerden oluşan tabak hazırlar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Notlar:





## **YEMEK SONRASINDA KURALLARA UYMA**

**Öğrenme Çıktısı:** Yemek sonrası kurallara uyabilme.

**Kullanılacak Materyaller:** Yemek sonrası yapılması gerekenlerin sıralandığı eylem kartları ve pano, çalışma sayfaları, makas, yapıştırıcı.

**\*\*Öğretim sırasında kullanılacak eylem kartlarında orta-ağır düzeydeki öğrenciler için kendi fotoğrafları ya da gerçek insan fotoğraflarının kullanımı öğretime olumlu katkı sağlayacaktır.**

**Ortam Düzenlemesi:** Öğretmen etkinlik temelli bir yaklaşım izleyecekse öğretimi öğrencinin yemek saatinde gerçekleştirmelidir. Yemekhanede öğrencinin dikkatini dağıtacak herhangi bir uyaran olmamasına dikkat edilmelidir. Öğrencinin eğitsel performansına göre birebir öğretim ortamı tercih edilecekse yemek masasında yalnızca gerekli materyallerin bulunmasına dikkat edilmelidir.



## ÖĞRETİM SÜRECİ

Öğrenci ile uygulamalı öğretime geçmeden önce ilişkili derslerde yemek sonrası uyulması gereken kurallardan bahsedilerek öğrencide bir ön bilgi oluşturulur. Bu aşamada uygulama yaparken kullanılacak eylem kartlarının kullanılması, öğretim sürecine olumlu katkı sağlar.

Öğretime başlarken yemekhaneye geçmeden hemen önce “Bugün yemeği bitirdikten sonra yapmamız gerekenleri uygulayacağız.” denir. Öğrenciye yemek sonrasında uyması gereken kuralların olduğu hatırlatılır. Bu aşamada cırt-cırtlı pano kullanılır. Öğrenciyle tekrar edilen basamak yeşil alana taşınır. Kurallar bittikten sonra yemeğe geçilir.

Öğrenci yemeğini bitirdiğinde “Yemeğini bitirdin. Peçeteyle ağzını sil.” yönergesi verilir. Bu yönergenin olduğu eylem kartı gösterilir. Yönergeyi gerçekleştiren öğrenci sözel olarak pekiştirilir.



## ÖĞRETİM SÜRECİ

Öğrenciye “Arkadaşların yemeğe devam ediyor. Onlar bitirene kadar sessizce bekle.” denir. Bu yönergenin olduğu eylem kartı öğrenciye gösterilir. Beceriye gerçekleştiren öğrenciye betimleyici bir şekilde sözel pekiştireç verilir.

Diğer arkadaşlarının da yemeği bitince öğrenciye “Yemek zamanı bitti. Tabağını topla, çöplerini çöp kutusuna at” denir. Bu yönergenin olduğu eylem kartı gösterilir. Öğrenci çöp kutusuna çöpleri attığında betimleyici pekiştireç verilir.

Daha sonra öğrenciye 'Ellerini yıka.' yönergesi verilir. “Ellerini yıka “ kartı gösterilir. Öğrencinin ellerini yıkaması sağlanır. Ardından sözel olarak pekiştirilir.

Öğrenciye süreç boyunca sunulan ipuçları öğrencinin performansına göre kademeli olarak geri çekilmelidir. Öğrenciyle bireysel çalışılacaksa “Yemeğin bitince sessizce bekle” adımı öğretim planından çıkarılır.



## VELİ BİLGİLENDİRME NOTU

Çocuğunuzun öğrenmiş olduğu yemek sonrası kurallara uyma becerisi evde de desteklenmesi gereken bir beceridir. Ev ortamında becerinin kalıcı olması için yemek saatlerinde çocuğunuzun sürece aktif katılımını destekleyebilir; tabağını kaldırmasına, ellerini yıkamasına rehberlik ederek ona fırsat verebilirsiniz. Çocuğunuz yemek sonrası kuralları (bekleme, toplama, temizlik) doğru sergilediğinde "Tabağını çok güzel topladın, aferin!" gibi betimleyici sözel pekiştirmeler yapmanız öğrenmeyi güçlendirecektir.

Bu öğretim sürecindeki "Tabağını topla, çöpleri çöp kutusuna at" yönergesi yerine "Tabağını topla, tezgaha koy" ifadesini kullanabilirsiniz. Uyarlama ve kullanılacak ifadeler konusunda öğretmeninizden destek alabilirsiniz. Günlük yaşam içinde yapılacak kısa tekrarlar ve farklı ortamlarda sağlanacak uygulama fırsatları, kazanılan bu öz bakım ve sosyal uyum becerilerinin genellenmesine ve kalıcı hâle gelmesine katkı sağlayacaktır.



## YEMEK SONRASI KURALLARIM

Görselleri keselim. Yemek sonrası kuralları cırt cırtlı panomuza yapıştıralım.





## YEMEK SONRASI KURALLARIM

Empty rounded rectangular box for writing rules.

Empty rounded rectangular box for writing rules.

Empty rounded rectangular box for writing rules.

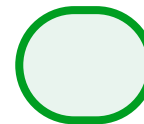
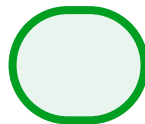
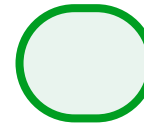
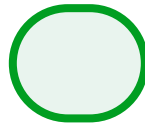
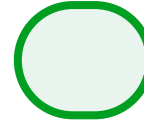
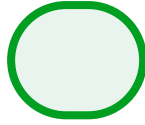
Empty rounded rectangular box for writing rules.



# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ

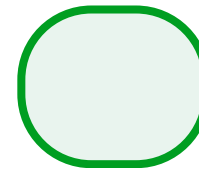
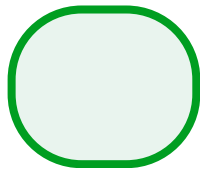


Görselleri inceleyelim. Yemek sonrası uyulması gereken kurallara göre doğru olanı işaretleyelim.





Yukarıdaki görseli inceleyelim. Yemek sonrası uyulması gereken kurallara göre devamında yapılması gerekeni aşağıdaki görseller arasından işaretleyelim.

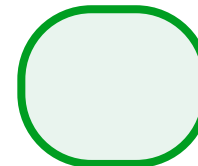
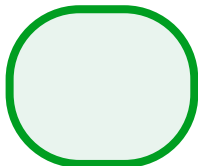




# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Yukarıdaki görseli inceleyelim. Yemek sonrası uyulması gereken kurallara göre devamında yapılması gerekeni aşağıdaki görseller arasından işaretleyelim.

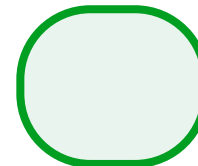
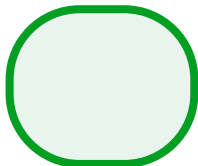




# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Yukarıdaki görseli inceleyelim. Yemek sonrası uyulması gereken kurallara göre devamında yapılması gerekeni aşağıdaki görseller arasından işaretleyelim.

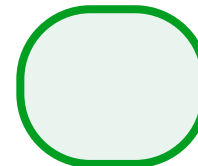
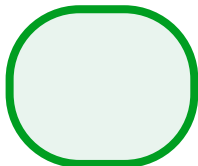




# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



Yukarıdaki görseli inceleyelim. Yemek sonrası uyulması gereken kurallara göre devamında yapılması gerekeni aşağıdaki görseller arasından işaretleyelim.





# SAĞLIKLI BESLENME ETKİNLİKLERİ



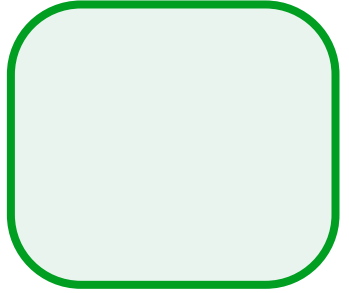
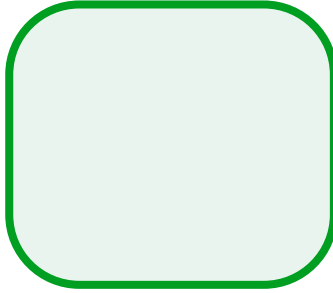
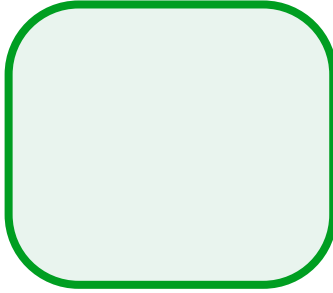
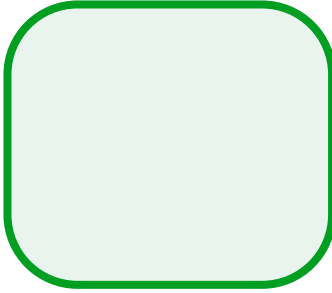
Görselleri keselim. Yemek sonrası uyulması gereken kuralları doğru sıraya göre yapıştıralım.

1

2

3

4





## VERİ KAYIT FORMU

Öğrencinin Adı:

Tarih:

Kural / Görev	Evet	Hayır	Notlar
Yemeği bittiğinde peçeteyle ağızını siler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Yerinde sessizce bekler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tabağını toplar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Çöpleri çöp kutusuna atar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ellerini yıkar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Notlar:





**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**