

Ders Planı

Sağlıklı Alışkanlıklar

Öğretmenin soyadı: Cutolo	İsim : Marianna
Başlık : Mutlu ve Sağlıklı Olun	Zaman : 45 dakika
Konular : Beden eğitimi	
Amaç: Öğrencilerin hesaplamalı düşünme prensiplerini uygulayarak sağlıklı bir yaşam tarzı sürme konusunda bilinçli kararlar alabilmelerini sağlamak . Öğrenme Hedefleri : <ul style="list-style-type: none">● Sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerini tanımlayın.● Fiziksel ve ruhsal iyiliğe katkıda bulunan faktörleri analiz edin.● Sağlıklı alışkanlıkları günlük rutinelere dahil etmek için stratejiler geliştirin.● Sağlık sorunlarını çözmek ve ulaşılabilir hedefler belirlemek için hesaplamalı düşünmeyi kullanın.	
Temel BT unsurları: Ayırıştırma; Desen Tanıma; Soyutlama; Algoritma Tasarımı.	
Yaş grubu: 12-14 yaş arası öğrenciler	
Öğrenme durumları: sınıf , spor salonu ve bilgisayar odası	Etkinlik türü: beyin fırtınası, işbirlikli öğrenme, çiftler çalışması, grup çalışması
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">● Beyaz tahta ve kalemler	Kaynaklar : <ul style="list-style-type: none">● Sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarına ilişkin çalışma kağıtları veya notlar● Güvenilir internet kaynaklarına erişim (isteğe bağlı)
Öğrenme gelişimi	
Sorun tanımı Bu ders planı, hesaplamalı düşünme merceğinden sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeye odaklanır. Öğrenciler sağlık kavramını daha küçük bileşenlere ayırarak, sağlıklı alışkanlıklardaki kalıpları tanıyacak, temel prensipleri soyutlayacak ve sağlık hedeflerine ulaşmak için algoritmalar tasarlayacaklardır. Amaç, öğrencileri sağlıkları ve refahları hakkında bilinçli seçimler yapmaya ve	

sürdürülebilir yaşam tarzı değişiklikleri geliştirmek için hesaplamalı düşünmeyi kullanmaya güçlendirmektir.

Giriş (10 dakika)

Sağlıklı bir yaşam tarzının önemini ve genel refah üzerindeki etkisini tartışarak başlayın.

Dersin hedeflerini ve hesaplamalı düşünme ilkelerinin sağlığın geliştirilmesinde nasıl uygulanabileceğini açıklayın.

1. AYRIŞMA (10 dakika)

Sağlıklı yaşam tarzı kavramını daha küçük, yönetilebilir bileşenlere ayırın, örneğin:

- Beslenme ve diyet
- Fiziksel aktivite ve egzersiz
- Uyku ve rahatlama
- Sağlıklı bir yaşam tarzını sürdürmede ruh sağlığı ve stres yönetimi.

2. DESEN TANIMA (10 dakika)

Sağlıklı alışkanlıklar arasındaki kalıpları veya ortak noktaları belirlemek.

- Aşağıdaki gibi tekrar eden temalar hakkında tartışmayı teşvik edin:
- Besleyici gıda seçimlerini fiziksel aktiviteyle dengelemek
- En iyi dinlenme ve iyileşme için düzenli uyku düzenleri oluşturmak
- Stresi azaltmak için farkındalık tekniklerini uygulamak
- Öğrencilerin bu kalıpların genel sağlık ve refaha nasıl katkıda bulunduğunu anlamalarına yardımcı olun.

3. SOYUTLAMA (10 dakika)

Sağlıklı bir yaşam tarzının temel prensiplerini temel alışkanlıklara ve davranışlara odaklanarak özetleyin.

- Öğrencileri aşağıdaki temel ilkelere öncelik vermeleri konusunda yönlendirin:
- Bol miktarda meyve, sebze ve tam tahıl içeren dengeli bir beslenme uygulayın.
- Günde en az 60 dakika düzenli fiziksel aktivite yapın.
- Yeterli uyku alın ve düzenli bir uyku programı oluşturun.
- Derin nefes alma veya meditasyon gibi stres yönetimi tekniklerini uygulayın.

- Ulaşılabilir hedefler belirlemenin ve sürdürülebilir yaşam tarzı değişiklikleri yapmanın önemini vurgulayın.

4. ALGORİTMA TASARIMI (5 dakika)

Sağlıklı Yaşam Planlama Algoritması:

- **Adım 1:** Mevcut Alışkanlıklarınızı ve Sağlık Durumunuzu Değerlendirin

Mevcut yeme, egzersiz, uyku ve stres yönetimi alışkanlıklarınızı değerlendirin.

Genel sağlık durumunuzu ve varsa özel sağlık hedeflerinizi veya endişelerinizi göz önünde bulundurun.

- **Adım 2:** Net ve Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin

Sağlığınıza ve refahınıza iyileştirmek için belirli, ölçülebilir hedefler tanımlayın.

Hedeflerin gerçekçi ve makul bir zaman dilimi içerisinde ulaşılabilir olduğundan emin olun.

- **Adım 3 :** İyileştirilecek Alanları Belirleyin

Sağlık hedeflerinizi desteklemek için yaşam tarzınızda ayarlamaya ihtiyaç duyabileceğiniz alanları belirleyin.

Beslenme kalitesi, fiziksel aktivite düzeyi, uyku süresi ve kalitesi, stres yönetimi uygulamaları gibi faktörleri göz önünde bulundurun.

- **Adım 4:** Dengeli Bir Yemek Planı Geliştirin

Tüm besin gruplarından çeşitli, besin değeri yoğun yiyecekleri içeren öğünler planlayın.

Günlük beslenmenize meyveleri, sebzeleri, yağsız proteinleri, tam tahılları ve sağlıklı yağları ekleyin.

Dengeli porsiyonlara yönelin ve işlenmiş gıdaların, şekerli içeceklerin ve yüksek yağlı atıştırmalıkların aşırı tüketiminden kaçının.

- **Adım 5:** Haftalık Egzersiz Programı Oluşturun

Hafta boyunca düzenli fiziksel aktivite seansları planlayın.

Keyif aldığınız ve fitness hedeflerinize ve tercihlerinize uygun aktiviteleri seçin.

Genel zindeliğiniz için kardiyovasküler egzersiz, kuvvet antrenmanı ve esneklik egzersizlerinin bir karışımını ekleyin.

- **6. Adım:** Tutarlı bir Uyku Rutini Oluşturun

Tutarlı bir uyku düzenini teşvik etmek için düzenli bir yatma ve uyanma saati belirleyin.

Vücudunuza dinlenme zamanının geldiğini bildirmek için rahatlatıcı bir uyku öncesi rutini oluşturun.

Uyku kalitenizi artırmak için yatmadan önce ekranlara ve parlak ışıklara maruz kalmayı en aza indirin.

- **Adım 7:** Stresi Azaltma Stratejilerini Uygulayın

Derin nefes egzersizleri, meditasyon veya yoga gibi stres azaltma tekniklerini günlük rutininize dahil edin.

Stres kaynaklarını belirleyin ve bunlarla etkili bir şekilde başa çıkmak için stratejiler geliştirin.

Kişisel bakım faaliyetlerine öncelik verin ve rahatlama ve boş zaman aktivitelerine zaman ayırın.

- **Adım 8:** İlerlemeyi İzleyin ve Gerektiğinde Ayarlayın

Sağlık hedeflerinize doğru ilerlemenizi takip edin ve planınızı gerektiği gibi ayarlayın.

Alışkanlıklarınızın ve davranışlarınızın farkında olun ve genel sağlık ve refahınızı desteklemek için değişiklikler yapın.

Hedeflerinize ulaşmak için ihtiyaç duyduğunuzda sağlık uzmanlarından veya bir destek ağından destek alın.

Değerlendirme:

1. Sağlıkla İlgili Proje

- Öğrenciler broşür, poster, video veya sunum gibi sağlık ile ilgili bir proje oluşturmak için gruplar halinde çalışacaklar.
- Projenin şunları yapması gerekir:
 - Belirli bir sağlık konusuna odaklanın (örneğin beslenme, egzersiz, ruh sağlığı, madde bağımlılığı)
 - Doğru ve güncel bilgi sağlayın
 - Yaratıcı ve ilgi çekici görseller kullanın
 - İzleyicileri sağlıklı alışkanlıklar edinmeye ikna edin
- Projenin değerlendirilmesi içerik doğruluğu, yaratıcılık, sunum becerisi ve genel etkililik temelinde yapılacaktır.

2. Sınıf Katılımı ve Katılımı

- Öğrencilerin ders içi tartışmalara, grup aktivitelerine ve sunumlara aktif katılımları değerlendirilecektir.
- Düşünceli sorular sorma, fikir paylaşma ve yapıcı geri bildirim sağlama yeteneklerine göre değerlendirilecekler.

Beklenen sonuçlar:

Bu dersin sonunda öğrenciler şunları yapabilmelidir:

- **Sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerini tanımlayın:** Öğrenciler dengeli beslenmenin, düzenli fiziksel aktivitenin, yeterli uykunun ve stres yönetiminin önemini anlayacaklar.
- **Sağlıklı alışkanlıkları günlük rutinelere dahil etmek için stratejiler geliştirin:** Öğrenciler gerçekçi hedefler koyabilecek, eylem planları oluşturabilecek ve daha sağlıklı bir yaşam tarzına doğru ilerlemelerini izleyebilecekler.
- **Sağlık sorunlarını çözmek için hesaplamalı düşünmeyi uygulayın:** Karmaşık sağlık sorunlarını daha küçük, yönetilebilir adımlara ayırabilecek, sağlık verilerindeki kalıpları tanıyabilecek, temel ilkeleri soyutlayabilecek ve sağlıklarını iyileştirmek için algoritmalar tasarlayabilecekler.

Notlar: Bu konunun fikri, öğrencilere daha iyi bir zihinsel ve fiziksel sağlıklı yaşam tarzını anlamaları ve buna yaklaşımları için yararlı bir araç sağlama gerekliliğinden doğmuştur; öğrenciler, sınıfta tartışılan ilkelere dayanarak yaşam tarzlarını iyileştirmek için kişisel bir eylem planı oluşturabilirler.

EK

Anahtar kelimeler: sağlıklı yaşam tarzı, hesaplamalı düşünme, beden eğitimi, beslenme, egzersiz, ruh sağlığı, hedef belirleme, problem çözme, işbirliği.

Özet:

Bu ders planı, hesaplamalı düşünme prensiplerini uygulayarak sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeye odaklanır. Öğrenciler, karmaşık sağlık kavramını daha küçük bileşenlere ayırmayı, sağlıklı alışkanlıklardaki kalıpları tanımayı, temel prensipleri soyutlamayı ve sağlık hedeflerine ulaşmak için algoritmalar tasarlamayı öğrenecekler. Grup tartışmaları, proje tabanlı öğrenme ve hedef belirleme gibi ilgi çekici etkinlikler aracılığıyla öğrenciler, sağlıkları ve refahları hakkında bilinçli kararlar almak için bilgi ve beceriler geliştirecekler.

