

<b>Soyadı</b>	GÜNDOĞAN	<b>İsim</b>	Fatma
<b>Başlık</b>	<b>Hesaplamalı Düşünmeyi Kullanarak Marketten Alışveriş Yaparak Sağlıklı Bir Sandviç Yapmak</b>	<b>Zaman</b>	2 saat
<b>Ders:</b>	<b>Biyoloji</b>		
<b>Amaçlar</b>	-Öğrenciler pazardan malzeme seçerek sağlıklı sandviç yapmayı öğrenecek, bu esnada bütçelerine ve sağlıklı besinlere göre araştırma yapıp karar verecekler.		
<b>Temel unsurları:</b>	Ayrıştırma; Desen tanıma; Soyutlama; Algoritma tasarımı.		
<b>Yaş Grubu :</b>	<b>12-14 yaş arası</b>		
<b>Öğrenme durumları:</b>		<b>Aktivite türü:</b>	<b>sınıf içi etkinlik</b>
<b>Malzemeler:</b> - Alışveriş için para -Bakkal -Sandviç hazırlamak için mutfak gereçleri .	<b>Kaynaklar:</b> Okulumuza bir beslenme uzmanı davet edilecek ve öğrencilerimize hangi besin gruplarını ne kadar tüketmeleri gerektiği anlatılacak.		
<b>Öğrenme gelişimi :</b>			
<b>giriş</b>	<p>Öğrencilere sağlıklı beslenme hakkında bazı arka plan bilgileri verilmelidir. Bu bilgiler bir beslenme uzmanı tarafından veya öğretmen tarafından öğrencilerle tartışılarak sağlanmalıdır.</p> <p>Proteinler: "Bu kaslarınızın büyümesine yardımcı olur. Tavuk, hindi, peynir veya hatta fıstık ezmesi olabilir!"</p> <p>Sebzeler: "Marul, domates, salatalık veya biber gibi sebzeler sandviçinizin çıtır çıtır olmasını sağlar ve size vitamin verir."</p> <p>Tam Tahıllar: "Tam buğday ekmeği veya dürümler vücudunuz için daha iyidir çünkü size uzun süreli enerji verir."</p>		

Sağlıklı Yağlar: "Avokado veya az miktarda zeytinyağı beyniniz ve kalbiniz için iyidir!"

Şekerli ve İşlenmiş Gıdaları Sınırlayın. Bazı şeyler lezzetlidir ancak sürekli yersek bizim için iyi olmazlar. Beyaz ekmek, şekerli soslar veya çok fazla mayonez gibi şeyler vücudumuz için iyi değildir."

Çeşitlilik Önemlidir. "Farklı şeyler denemek eğlenceli hale getirir! Her gün aynı sandviçi yemek zorunda değilsiniz. Sebzeleri karıştırmak veya farklı ezmeler kullanmak sandviçinizi heyecan verici tutabilir." Porsiyon Kontrolü "Çok fazla veya çok az istemiyoruz. Her şeyin doğru miktarı sandviçimizi tam kıvamında yapar." Diyetimizdeki bazı kontroller, daha sağlıklı olmak için gerekenler hakkında ön bilgi olarak verilmelidir.

### **1. Ayrıştırma (10 dakika):**

- Sandviç yapma sürecini daha küçük adımlara bölün. Öğrenciler:
- Malzemeleri tanımlayın (ekmek, protein, sebzeler, ezmeler).
- Mutfak araç gereçlerini (bıçak, kesme tahtası vb.) tanımlayın.
- Adımları belirleyin (malzemelerin hazırlanması, montaj).
- Öğrenciler gruplar halinde sağlıklı bir sandviç için gerekli tüm malzemeleri listeler ve benzer öğeleri gruplandırır (örneğin, tüm sebzeler, tüm ezmeler, vb.).

### **2. Desen Tanıma (10 dakika):**

- Farklı sandviç tariflerini karşılaştırın ve ortak unsurları belirleyin (örneğin, her sandviçin ekmek veya dürüm gibi bir tabanı, bir protein kaynağı ve bir çeşit sebze veya sosu vardır).
- Öğrenciler 3-4 sandviç tarifini inceler ve benzerlikleri vurgular. Bu, yeni sandviçler yaratmanın "şablonunu" anlamalarına yardımcı olabilir.
- Örnek: Tam tahıllı ekmeğin beyaz ekmeğe kıyasla her zaman daha sağlıklı bir seçenek olduğunu fark edin.

### **3. Soyutlama (10 dakika):**

- Öğrencilerden sandviçi sağlıklı hale getirmek için hangi malzemelerin daha önemli olduğunu belirlemelerini isteyin (örneğin, tam tahıllı ekmek mi, beyaz ekmek mi, yağsız protein mi, işlenmiş etler mi).
- Öğrenciler, her sandviçin sağlık yönlerine odaklanmak için gereksiz unsurları (örneğin ekstra soslar, yüksek yağlı peynirler) soyutlayarak tarifi basitleştirirler.

Bu temel bileşenlere odaklanın:

- Tam tahıllar (lif ve enerji için).
- Protein (kas ve doku onarımı için).
- Sebzeler (Vitamin ve mineraller için).
- Genel sağlık için sağlıklı yağlar (örneğin avokado, zeytinyağı).
- Aşırı işlenmiş ezmeler veya şekerli soslar gibi gereksiz ayrıntıları dışarıda bırakın

#### **4. İnfüzyonla Bitki Çayı Hazırlamak İçin Algoritma Tasarımı (10 Dakika):**

**Adım 1 :** Ekmeği Seçin

**Adım 2:** Spread'i seçin

**Adım 3 :** Dolguları Hazırlayın

**Adım 4:** Malzemeleri Katmanlar Halinde Yerleştirin

**Adım 5:** Baharat veya Çeşniler Ekleyin (İsteğe bağlı)

**Adım 6:** Sandviçi Birleştirin

**Adım 7 :** Kes ve Servis Et

#### **5. Etkinlik (15 dakika):**

- Öğrencileri alışveriş için bir pazara götürün. Pazarda çok çeşitli ürünler olduğundan emin olun.
- Öğrencilerden sandviçlerini yapmak için kullanmak istedikleri yiyecekleri seçmelerini isteyin. Bu etkinliği grup olarak veya bireysel olarak yapabilirsiniz.
- Seçtiğiniz yiyecekleri göstererek sandviç hazırlamalarına yardımcı olun.

#### **6. Tadım ve Düşünme (10 dakika):**

Adım 1: Bireysel Yansıma:

Öğrencilerden en sevdikleri sandviçi ve neden bu sandviçi sevdiklerini düşünmelerini isteyin.

Hangi sandviçin daha sağlıklı olduğunu ve nedenini düşünmelerini teşvik edin.

Adım 2: Grup Tartışması:

Her öğrenciden hangi sandviçi en çok beğendiğini ve sağlıklı beslenme hakkında neler öğrendiğini paylaşmasını isteyin.

En sevdikleri sandviçi evde nasıl yeniden hazırlayabileceklerini veya daha sağlıklı hale nasıl getirebileceklerini tartışın.

Yansıtma İstemleri:

"Bugün daha önce yemediğiniz hangi yeni malzemeleri denediniz?"

"Sandviçi daha sağlıklı hale getirmek için ne yaptınız?"

"Dengeli ve sağlıklı bir sandviçin nasıl yapılacağı konusunda neler öğrendiniz?"

### 7. Sonuç (5 dakika):

- Beslenmenin Daha İyi Anlaşılması
- Sağlıklı Beslenme Alışkanlıklarına İlişkin Farkındalığın Artması
- Katılım ve Yaratıcılık
- Pratik Yemek Pişirme Becerilerinin Geliştirilmesi
- Gelişmiş Karar Verme Yetenekleri
- Sağlıklı Gıda Seçimlerine Güvenin Artması

### Ev ödevi:

#### Aile Sandviç Mücadelesi

Öğrencileri aile üyelerinden biri için sağlıklı bir sandviç yapmaya teşvik edin ve bunun neden besleyici olduğunu açıklayın.

Talimatlar: Her aile üyesi için bir sandviç yapmalarını sağlayın. Aile üyeleri sandviçleri yedikten sonra, aile üyelerinin nasıl tepki verdiğinden, bir dahaki sefere ne gibi değişiklikler yapacaklarından ve sağlıklı alışkanlıkları paylaşmanın ne kadar eğlenceli olduğundan bahsedebilirler.

### Değerlendirme:

- Net bir süreç yaratmak için hesaplamalı düşünmeyi uygulama yetenekleri.

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yaptıkları sandviçin sağlıklı olması.</li><li>• Grup tartışmaları ve düşünceleri.</li></ul>
<b>Beklenen sonuçlar:</b>	Öğrenciler dengeli beslenmenin önemini ve farklı besin gruplarının beslenmedeki rollerini öğrenirler. Sağlıklı içeriklere yönelik farkındalığın artması, hem okulda hem de evde daha iyi yiyecek seçimlerine yol açarak, yaşam boyu sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik edebilir.
<b>Notlar:</b>	Öğrencilerin tüm sandviç malzemelerini uygun bir marketten satın almasını sağlayın. Bu süreçte ailelerinden yardım alabilirsiniz. Aileler öğrencilere market alışverişinde yardımcı olabilir. Kararları öğrenciler verecektir.