DERS BİLGİ FORMU

<table>
<tr><td>DERSİN ADI</td><td colspan="4">TEMEL BESLENME</td></tr>
<tr><td>DERSİN SINIFI</td><td colspan="4">11 ve 12.Sınıf</td></tr>
<tr><td>DERSİN SÜRESİ</td><td colspan="4">Haftalık 2 Ders Saati</td></tr>
<tr><td>DERSİN AMACI</td><td colspan="4">Bu derste öğrenciye; Besin öğeleri, grupları ve sağlıklı beslenme kuralları ile ilgili bilgi ve becerilerin kazandırılması amaçlanmaktadır.</td></tr>
<tr><td>DERSİN ÖĞRENME KAZANIMLARI</td><td colspan="4">1. Yeterli ve dengeli beslenmenin öneminin bilincinde olarak besin ögelerini ve gruplarını ayırt eder.
2. Yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri doğrultusunda sağlıklı beslenmeyi ayırt eder.</td></tr>
<tr><td>EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAM VE DONANIMI</td><td colspan="4">Ortam: Derslik, Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri Atölyesi
Donanım: Etkileşimli tahta /projeksiyon, bilgisayar, yazıcı/tarayıcı, görsel materyaller,</td></tr>
<tr><td>ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME</td><td colspan="4">Bu derste; öğrenci performansı belirlemeye yönelik çalışmalar değerlendirilirken portfolyo, gözlem formu, derecelendirme ölçeği ve dereceli puanlama anahtarı gibi ölçme araçlarından uygun olanlar seçilerek kullanılabilir. Bunun yanında öz değerlendirme ve akran değerlendirme formları kullanılarak öğrencilerin, öğretimin süreç boyutuna katılmaları sağlanabilir.</td></tr>
<tr><td rowspan="3">KAZANIM SAYISI VE SÜRE TABLOSU</td><td>ÖĞRENME BİRİMİ</td><td>KAZANIM SAYISI</td><td>DERS SAATİ</td><td>ORAN (%)</td></tr>
<tr><td>Besin Ögeleri ve Grupları</td><td>3</td><td>38</td><td>53</td></tr>
<tr><td>Sağlıklı Beslenme Kuralları</td><td>2</td><td>34</td><td>47</td></tr>
<tr><td colspan="2">TOPLAM</td><td>4</td><td>72</td><td>100</td></tr>
</table>

ÖĞRENME BİRİMİ	KONULAR	ÖĞRENME BİRİMİ KAZANIMLARI ve KAZANIM AÇIKLAMALARI
1. BESİN ÖĞELERİ VE GRUPLARI	1.Beslenmenin Tanımı ve Önemi	1**.Beslenme ile ilgili kavramları ayırt eder.** • Beslenme tanımlanır. • Yeterli ve dengeli beslenme tanımlanır. • Sağlıklı beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkileri açıklanır. • Sağlıklı beslenme ile ilgili dikkat edilmesi gereken hususlar üzerinde durulur.
	2.Besin ögeleri	2.**Besin öğelerinin sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin öğelerini ayırt eder.** • Besin öğeleri tanımlanır. • Besin öğelerinin çeşitleri sıralanır. • Besin öğelerinin özellikleri açıklanır. • Besin öğelerinin cilt üzerindeki etkileri açıklanır. • Besin öğelerinin saç üzerindeki etkileri açıklanır. • Besin öğelerini anlatan bir afiş hazırlatılması sağlanır.
	3.Besin grupları	**2.Besin gruplarının sağlıklı beslenmedeki öneminin bilincinde olarak besin gruplarını ayırt eder.** • Besin gruplarını tanımlanır. • .Besin gruplarının çeşitleri sıralanır. • Besin gruplarının özellikleri açıklanır. • Besin gruplarının cilt üzerindeki etkileri üzerinde durulur. • Besin guruplarının saç üzerindeki etkileri üzerinde durulur.
	1.Sağlıklı beslenme	**1.Sağlıklı beslenme kurallarını açıklar.** • Beslenmenin önemini açıklanır. • Beslenmenin amacı açıklanır. • Beslenmede dikkat edilecek hususlar sıralanır. • Yeterli dengeli beslenmenin gerekliliği açıklanır. • Beslenmenin saç ve cilt üzerindeki etkisi açıklanır.

2. SAĞLIKLI BESLENME KURALLARI	2.Metabolizma, beslenme ve diyet ilişkisi	**2. Metabolizma, beslenme ve diyet arasındaki ilişkiyi ayırt eder.** • Metabolizma açıklanır. • Beslenme ve Metabolizma arasındaki ilişki • açıklanır. • Metabolizmayı etkileyen faktörler sıralanır. • Besinlerin enerji değerleri üzerinde durulur. • Obezite açıklanır. • Beslenme ve diyet arasındaki ilişki açıklanır. • Diyet yaparken dikkat edilecek noktalar sıralanır. • Zayıflığın metabolizma üzerindeki etkisi açıklanır.

UYGULAMA FAALİYETLERİ/TEMRİNLER	
Uygulama faaliyeti/temrinler; ders kazanımına uygun olarak okulun fiziki kapasitesi ve donatımı, öğrenci sayısı göz önünde bulundurularak en fazla uygulama faaliyeti/temrini yaptıracak şekilde meslek alan zümre öğretmenler kurulu tarafından seçilir. Meslek alan zümre öğretmenleri tarafından aşağıda yer alan temrinlerden farklı temrinlerin uygulanmasına karar verilebilir**.**	
1.BESİN ÖĞELERİ VE GRUPLARI	1.Besin öğelerini anlatan bir afiş hazırlama. 2. Cilde yararlı olan besin öğelerini içeren bir sunum hazırlama. 3. Saça yararlı olan besin öğelerini içeren bir sunum hazırlama. 4. Besin gruplarını anlatan bir afiş hazırlama.

	5. Cilde yararlı olan besin gruplarını içeren bir sunum hazırlama. 6. Saça yararlı olan besin gruplarını içeren bir sunum hazırlama.
2.SAĞLIKLI BESLENME KURALLARI	1.Besin piramidi oluşturma. 2. Cilde yararlı olan besin gruplarını içeren bir sunum hazırlama. 3. Saça yararlı olan besin gruplarını içeren bir sunum hazırlama. 4. Besinlerin enerji değerlerini gösteren afiş hazırlama. 5. Diyet programlarıyla ilgili sunum hazırlama.

DERSİN UYGULANMASINA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR

- Bu dersin işlenişi sırasında öğrenme kazanımlarının gerçekleştirilmesi için afiş, video/cd ile öğretim desteklenmelidir.
- Öğrencilerin konular ve değerlerle ile ilgili araştırma yapmalarına, kaynak taramasına ve sunum hazırlamalarına olanak sağlanmalıdır. Anlatım görsel öğelerle desteklenmelidir.
- Bu dersin işlenişi sırasında kendine saygı (kişinin kendine saygısı dolayısıyla sağlıklı yaşama kurallarını benimseme) vb. değer, tutum ve davranışları ön plana çıkaran etkinliklere yer verilmelidir.
- Öğrencinin mesleği ile ilişkilendirecek örneklere yer verilmelidir.