

ÇATKAYA İLKOKULU
BESLENME PROGRAMI

EYLÜL

- 1.Beslenmede temizliğin önemi.
- 2.Temiz olmanın faydaları.
- 3.Temiz kişi nasıl olur?
- 4.Vücudumuz için gerekli besinler nelerdir?
- 5.Beslenmeye neden gereksinim duyarız?
- 6.Düzenli beslenme nasıl olur?
- 7.Beslenme kuralları nelerdir?
- 8.Sofra nasıl kurulur?
- 9.Sofraya neler konulur?
- 10.Sofraya oturmadan önce ne gibi temizlikler yapılır?

EKİM

- 1.Sofraya nasıl oturulur?
- 2.Yemeğe nasıl başlanır?
- 3.Yemek yerken nelere dikkat edilir?
- 4.Lokma nasıl çiğnenir ve nasıl yutulur?
- 5.Çatal nasıl tutulur?
- 6.Çatal kullanma alışkanlığı geliştirme.
- 7.Kaşık nasıl tutulur?
- 8.Kaşık kullanma alışkanlığı geliştirme.
- 9.Pecete kullanma alışkanlığı geliştirme.
- 10.Yemekten önce ne gibi temizlikler yapılır?
- 11.Yemekten sonra ne gibi temizlikler yapılır?
- 12.Sofra nasıl toplanır?
- 13.Yemek yerken uyulacak kurallar nelerdir?
- 14.Akşam yemeğinin hafif olmasının faydaları.
- 15.Sofrada ağızla oynamanın sakıncaları.
- 16.Yemek yerken dişlerin kurcalanmasının sakıncaları.
- 17.Yemek yerken ellerin masadaki yeri.
- 18.Sofrada küçüklerimize karşı davranışlarımız.
- 19.Üç öğün yemenin faydaları.
- 20.Öğünsüz yemenin zararları.

KASIM

- 1.Yemek seçmenin zararları.
- 2.Yavaş yemenin faydaları.
- 3.Sebze ve meyvenin temizliği.
- 4.Çiğnenmeden yenen yemeğin zararları.
- 5.Vitaminlerin vücudumuza faydaları.
- 6.Sofrada konuşmanın zararları.
- 7.Soğuk yiyecek ve içeceklerin zararları.
- 8.Besin değerini kaybetmeden nasıl temizlenir.
- 9.Yemekte öksürme hapsirme sırasında yapacaklarımız.
- 10.Sindirimi zorlaştıran yiyeceklerin zararları.
- 11.Lokmaları iyi çiğnemenin sağlığınıza faydaları.
- 12.Yaşımız gereği nasıl beslenmeliyiz?
- 13.Temizlik araçları nelerdir?
- 14.Neşeli olmanın sağlığınıza faydaları.
- 15.Havlü nasıl kullanılır?
- 16.Kullanılacak havlunun temizliği.
- 17.Tırnak makası nasıl kullanılır?
- 18.İyi bir diş fırçası nasıl olmalıdır?
- 19.Diş fırçası nasıl kullanılır?
- 20.Dişler nasıl fırçalanır?

ARALIK

- 1.Sert kabuklu yiyeceklerin dişlerle kırılmasının zararları.
- 2.Dişlerimizin sağlığı için neler yapmalıyız?
- 3.Kullandığımız mendil nasıl olmalıdır?
- 4.Mendil nasıl kullanılmalıdır?
- 5.El temizliği ve önemi.
- 6.Yüz ve saç temizliğinin önemi.
- 7.Temiz havanın vücudumuza faydaları.
- 8.Sınıf temizliği ve önemi.
- 9.Okul araç-gereçlerinin temiz olmasının önemi.
- 10.İyi bir temizlik nasıl olmalıdır?
- 11.Temizlik alışkanlığı nasıl kazanılır?
- 12.Anne -babaya karşı görevlerimiz.
- 13.Kardeşlerimize göstereceğimiz sevgi.
- 14.Aileye yardımcı olma.
- 15.Soğuk havanın sağlığımıza etkileri.
- 16.Soğuktan korunma yolları.
- 17.Mevsime göre giyinme.
- 18.Sağlığımızın önemi.
- 19.Kazalardan korunma yolları.
- 20.Yangın bilgileri.

OCAK

- 1.Deprem anında neler yapmalıyız?
- 2.Dikkatli olmanın faydaları.
- 3.Yiyeceklerimizin temizliği.
- 4.Temiz olmanın faydaları.
- 5.Ayak ve çorap temizliği.
- 6.Uyumadan önce yapacaklarımız.
- 7.Uykudan sonra yapacaklarımız.
- 8.Misafir nasıl kabul edilir?
- 9.Gelen misafire nasıl davranılır?
- 10.Misafire neler ikram edilir?
- 11.Misafir nasıl uğurlanır?
- 12.Misafirlikte nasıl davranılır?
- 13.Topluluk içinde nasıl davranılır?

ŞUBAT

- 1.Büyüklerle nasıl davranılır?
- 2.Küçüklerle nasıl davranılır?
- 3.Konuşan bir kişi nasıl dinlenilir?
- 4.Komşuluk ilişkileri nasıl olmalıdır?
- 5.Temizlik ve önemi.
- 6.Tırnak temizliği.
- 7.İç çamaşır temizliği.
- 8.Genel tekrar.
- 9.Genel tekrar.
- 10.Genel tekrar.

MART

- 1.Bahar mevsiminde yiyeceklerimiz.
- 2.Bahar mevsiminde yiyeceklerimiz.
- 3.Baharda oynanan oyunlar.
- 4.Oyunlarda dikkat edilecek hususlar.
- 5.Oyun sırasında yaralananlara uygulanacak ilkyardım.
- 6.Oyun oynarken çevreye zarar vermemeliyiz.
- 7.Arkadaşlık ilişkileri.
- 8.El temizliği ve önemi.
- 9.Yüz ve saç temizliği.

10. Temiz havanın vücudumuza faydaları.
11. Beslenmede temizliğin önemi.
12. Temiz olmanın faydaları.
13. Temiz kişi nasıl olur?
14. Düzenli beslenme nasıl olur?
15. Çevremizi nasıl tutalım?
16. Mutfak arç-gereçlerinin temizliği.
17. Genel tekrar.
18. Genel tekrar.
19. Genel tekrar.
20. Genel tekrar.
NİSAN
1. Yemekten sonra el-ağız temizliği.
2. Yemek yeme adabı.
3. Sofraya oturuş kaideleri.
4. Sofrada nahoş şeyler konuşmama.
5. Sofrada elin uzanmadığı bir şeyi isteme şekli.
6. Peçete kullanma alışkanlığı.
7. Toplum içinde konuşma kuralları.
8. Konuşan bir kişiyi dinleme alışkanlığı.
9. Obur olmanın zararları.
10. Öğünlü yemek yemenin faydaları.
11. Dengeli beslenme.
12. Çok yemenin zararları.
13. Genel tekrar.
14. Genel tekrar.
15. Yemek seçmenin zararları.
16. Beslenmeye neden gerek duyarız?
17. Beslenme kuralları nelerdir?
18. Yavaş yemenin sindirime faydaları.
19. Hızlı yemenin zararları.
20. Genel tekrar.
21. Genel tekrar.
MAYIS
1. Soğuk yemenin zararları.
2. Sıcak yemenin zararları.
3. İyi çiğneme.
4. Yaşımız gereği nasıl beslenmeliyiz?
5. Yemek yeme adabı.
6. Yiyeceklerimizin temizliği.
7. Kullandığımız malzemenin temizliği.
8. Sınıfın temizliği.
9. Oyunlarda dikkat edilecek hususlar.
10. Kirliliği hava nasıl olur?
11. Hastalıklardan korunma yolları.
12. Hastalığa yakalanınca uyacağımız hususlar.
13. Hastalıkların bulaşma yolları.
14. Hasta olan kişinin bakımı.
15. Hasta ziyaretleri.
16. Genel tekrar.
17. Genel tekrar.
18. Genel tekrar.
19. Genel tekrar.
20. Genel tekrar.

HAZİRAN

1.Temizliğin önemi.

2.Sınıf temizliği.

3.Yediğimiz besinlerin temizliği.

4.Temizlik maddeleri nelerdir?

5.Temizlik maddeleri nasıl kullanılır?

6.Tırnak temizliği.

7.Oyun oynadığımız yerin temizliği.

8.Kılık kıyafetlerimizin temizliği.

9.Genel tekrar.

10.Genel tekrar.