

FUTBOL MAÇINDA NEZAKET

Arda ve arkadaşları mahalledeki boş arsada futbol oynamayı çok severdi. Bir gün büyük bir maç düzenlemeye karar verdiler. Herkes çok heyecanlıydı çünkü bu maçın sonunda kazanan takım mahalle şampiyonu ilan edilecekti. Maç başladığında Arda'nın takımı çok iyi oynuyordu ve kısa sürede öne geçtiler. Ancak karşı takımın en iyi oyuncusu Ege, ikili mücadele anında yere düştü ve bileğini incitti.

Arda hemen Ege'nin yanına koştu ve ona yardım etti. Takım arkadaşları, Arda'ya "O bizim takımda değil, ona neden yardım ediyorsun?" diye sordu. Arda ise "Spor yaparken herkesin sağlığı ve mutluluğu önemlidir. Kazanmak kadar birbirimize saygı göstermek ve nazik davranmak da önemlidir." diye cevap verdi.

Ege, Arda'nın yardımına minnettar kaldı ve oyuna devam etti. Sonunda Arda'nın takımı kazandı ama herkes en çok Arda'nın gösterdiği nezaketi konuşuyordu. O günden sonra mahalledeki tüm çocuklar spor yaparken birbirlerine her zaman saygılı ve nazik davranmaya söz verdiler. Çünkü gerçek şampiyonlar, sadece maçın sonucunda değil; kalplerde de kazananlardır.

B. Spor yaparken önemli olduğunu düşündüğünüz bir değer belirleyiniz. Bu değer; adalet, saygı, nezaket gibi değerler olabilir. Belirlediğiniz değeri yazılı olarak aşağıya yazınız (Örneğin "Spor yaparken her zaman nezaket göstermeliyiz.").

Spor yaparken her zaman centilmen olmalıyız.

C. Metindeki olayları hatırlayınız. Bu olayların belirlediğiniz değere uygun olup olmadığını nedenleriyle defterinize yazınız (Örneğin "Arda, Ege ve diğer çocukların davranışları belirlediğiniz değere uyuyor mu?").

Arda ve Ege'nin tavırları centilmenliğe uyuyor ama Arda'nın takım arkadaşlarının "O bizim takımdan değil, ona neden yardım ediyordun?" demeleri centilmenliğe aykırıdır. Çünkü sakatlanma gibi durumlarda kimin hangi takımdan olduğunun hiçbir önemi yoktur.

Yeterli ve dengeli beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili sunu hazırlayınız.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1. Giriş Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşam sürmenin temel şartlarından biridir. Bireyin ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini doğru oranlarda alabilmesi, hem bedensel hem de zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu sunuda, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlığa olan katkılarını ve dikkat edilmesi gereken noktaları ele alacağız.

2. Beslenmenin Temel İlkeleri

- Vücudun ihtiyacı olan enerji miktarını karşılamak.
- Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral dengesine özen göstermek.
- Öğünleri zamanında ve dengeli bir şekilde tüketmek.
- Taze ve doğal gıdalara öncelik vermek.

3. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Faydaları

- Fiziksel Sağlık: Enerji seviyelerini yüksek tutar, kas ve kemik gelişimini destekler, hastalıklara karşı direnci artırır.
- Zihinsel Sağlık: Bilişsel performansı geliştirir, stresi azaltır ve daha iyi bir ruh hali sağlar.
- Hastalık Riskini Azaltma: Diyabet, obezite, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini düşürür.

4. Çoklu Ortam Öğeleri

- Fotoğraflar: Taze meyve ve sebzeler, dengeli bir tabak modeli.
- Grafikler: Gıda gruplarının günlük tüketim oranları.
- Videolar: Uzman görüşleri ve dengeli beslenme ile ilgili animasyonlar.
- Tablo: Protein, karbonhidrat, yağ gibi besin öğelerinin kaynakları ve faydaları.

5. Sonuç Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Doğru beslenme alışkanlıkları geliştirerek hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı koruyabiliriz. Gıdaları doğru seçerek ve planlı bir şekilde beslenerek uzun vadeli sağlık faydaları elde edebiliriz.

6. Sunu Planı

- Giriş: Beslenmenin önemi.
- Dengeli bir tabağın modeli (görsel).
- Besin gruplarının oranları (grafik).
- Uzman görüşü (video).
- Sonuç ve genel tavsiyeler.