

4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

BESİNLERİMİZ

Tüm canlılar yaşamlarını sürdürebilmek, büyümek, güçlenmek için beslenmeye ihtiyaç duyar. Yaşamızı sürdürebilmek için yediğimiz içtiğimiz maddelere **besin** diyoruz. Besinlerin vücuda alınması ise **beslenmedir**. Besinler, bitkiler veya hayvanlardan elde edilebilir. Besinler içerik yapılarına ve görevlerine göre iki grupta incelenir.

İçeriklerine Göre Besinler

Hayvansal besinler	Bitkisel besinler	Madensel besinler
Hayvanlardan elde edilen besinlerdir.	Bitkilerden elde edilen besinlerdir	Besinlerin içerisinde bulunabilir.
Et, süt yumurta, bal	Sebze ve meyveler, tahıl ürünleri vb	Tuz ve su

Görevlerine Göre Besinler

Enerji verici besinler	Yapıcı ve onarıcı besinler	Düzenleyici besinler
Vücudumuzun enerji ihtiyacını karşılamada görevli besinlerdir.	Vücudumuzun büyüme ve gelişmesini, yaraların ve kemiklerdeki kırıkların iyileşmesini, saç, tırnak ve boyumuzun uzamasını sağlayan besinlerdir.	Organ ve yapıların çalışmasını düzenleyen, hastalıklarla mücadelede vücudumuzun dayanıklılığını artıran besinlerdir.
Karbonhidratlar Yağlar.	Proteinler	Vitaminler, Mineraller Su

4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

KARBONHİDRATLAR

- ➔ Günlük hayatta spor yapmak, ders çalışmak gibi birçok faaliyeti gerçekleştirmek için ihtiyaç duyduğumuz enerjiyi öncelikle karbonhidratlardan karşılarız.

➔ **Vücudumuza enerji veren besin grubu karbonhidratlardır.**

Unlu gıdalar, tatlılar, pirinç, patates, bal, ekmekek, elma, üzüm, muz, buğday, yulaf ve şeker pancarı karbonhidrat bakımından zengindir.

VİTAMİNLER

- ➔ Vücudumuzu hastalıklardan koruyan
- ➔ Vücudumuzun büyüme ve gelişmesinde
- ➔ Diğer besinlerle birlikte görev yapan besin içerikleri vitaminlerdir.
- ➔ Vitaminlerin; A, B, C, D, E ve K gibi çeşitleri vardır.

Meyve ve sebzelerde, süt ve süt ürünlerinde, balık, tavuk, kuruyemiş, gibi besinlerde ve Güneş ışığında bol miktarda bulunur.

PROTEİNLER

- ➔ Büyüme ve gelişmede
- ➔ Yaraların, kesik ve kırıkların iyileşmesinde
- ➔ Saçlarımızın ve tırnaklarımızın uzamasında,
- ➔ Yıpranıp hasar gören yapıların onarımında gereksinim duyulan besin grubu proteinlerdir.

Et, balık, yumurta, süt ve süt ürünleri, baklagiller(nehut, mercimek, fasulye), fındık, fıstık, badem ve ceviz protein bakımından zengindir.

YAĞLAR

- ➔ Karbonhidratlar dışında enerji verici özelliği bulunan besin grubu yağlardır.
- ➔ Karbonhidratlardan sağladığımız enerji yetersiz kaldığında gerekli enerjiyi yağlardan elde ederiz.
- ➔ İhtiyaç fazlası yağlar derinin altında ve belli bölgelerde depolanır.
- ➔ Yağlar, enerji vermek dışında vücut sıcaklığının korunmasında ve vücudu darbelere karşı korunmasını da sağlar.

Zeytin, ayçiçeği, ceviz, fındık, susam, soya, tereyağı vb.

4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

SU VE MİNERALLER

- ➔ İnsan vücudunun yaklaşık %70'i sudan oluşur.
- ➔ Vücudumuzun su ihtiyacı su içerek karşılanmalıdır.
- ➔ Bu yüzden günde 7-8 bardak su içmeliyiz.
- ➔ Su vücudumuzun ısısını dengeler, kan akışkan hale getirir, zararlı maddeleri vücuttan atar ve cildi nemlendirir.
- ➔ Mineraller ise maden sularında, tuzlarda ve daha birçok besinde bulunur.Kalsiyum, magnezyum, potasyum, demir ve fosfor gibi.
- ➔ Minerallerin birçoğunu yiyeceklerden, içeceklerden ve Güneş'ten sağlarız.
- ➔ Minerallerin vücutta birçok görevi vardır;
 - ❖ kemiklerin gelişmesi ve güçlenmesi
 - ❖ kalp ritminin düzenlenmesi
 - ❖ kas - sinir sistemimizin çalışması bunlardan bazılarıdır.



Su ve mineraller tüm besinlerde bulunan düzenleyici olarak görev yapan besinlerdir.

4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

BESİNLERİN TAZELİĞİ VE DOĞALLIĞININ ÖNEMİ

Sağlıklı bir yaşam için yediğimiz besinlerin taze ve doğal olması gerekir.

Taze besinler, vitamin ve minerallerini kaybetmemiş besinlerdir. Tazeliğini kaybetmiş, uzun süre dışarıda beklemiş, çürümeye başlamış ve bozulmuş besinleri tüketmek sağlığınıza zarar verir. Bu durum zehirlenmelere hatta ölüme neden olabilir.

Doğal besinler, doğal yollarla yetiştirilmiş ve ilaçlama yapılmamış besinlerdir. Doğal olmayan besinler sağlığınıza zarar verebilirler. Bu yüzden besinlerin doğal olanı tercih edilmelidir.

Tüm besinlerin belli bir ömrü vardır. Bu nedenle besinlerin tazeliğini uzun süre koruması için uygun koşullarda saklanması gerekir.

Süt, yoğurt, et, peynir gibi gıdaları daha uzun süre saklamak için buzdolabına koymalıyız.

Bazı besinler ise uzun süre saklanması için dondurulur. Dondurulmuş besinleri donu çözüldükten sonra kısa sürede tüketmeliyiz.

Bazı besinler bozulmadan uzun süre saklamak için paketlenir. Paketlenen besinleri almadan ve kullanmadan önce son kullanma tarihlerini kontrol etmemiz gerekir. Son kullanma tarihi geçen besinleri almamalı ve tüketmemeliyiz.

Bazı besinlerin bozulmadan uzun süre kalmaları için içlerine katkı maddeleri konur. Katkı maddeleri vücuda zarar vereceğinden mümkün olduğunca katkı maddesi içeren besinleri tüketmemeliyiz.

Bazı besinler buzdolabına konulmadan kurutularak, turşusu veya konservesi yapılarak bozulmadan uzun süre saklanabilir.

Sağlıklı bir yaşam için besinlerin temiz olarak tüketilmesi de önemlidir. Sebze ve meyveleri iyice yıkadıktan sonra tüketmeliyiz.



4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

Besin Satın Alırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Yetiştirilirken herhangi bir ilaçlama yapılmayan, zamanında, mevsiminde tükettiğimiz besinlere doğal besinler denir.
- Sağlıklı bir yaşam için tükettiğimiz besinlerin çeşitliliği kadar taze ve doğal olması da önemlidir.
- Dalından, toprağından yeni koparılmış, bayatlamamış, bozulmamış olan besinler taze besinlerdir.
- Alışveriş yaparken sebze ve meyvelerin çürük olup olmadığını kontrol etmeliyiz. Çürümüş veya taze olmayanları almamalıyız.
- Bazı besinlerin, dondurularak veya paketlenerek daha uzun zaman bozulmaması sağlanabilir.
- Dondurulmuş besinler çözdürüldükten sonra kullanılmalı tekrar dondurulmamalıdır.
- Dondurulmuş veya paketlenmiş besinlerin son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.
- Besinlerin iyi ambalajlanmasına ve taze olmasına itina gösterilmelidir.
- Katkı maddesi olarak içinde GDO (Genetiği Değiştirilmiş Organizma) bulunan besinler sağlığa zararlıdır.
- Son kullanma tarihi geçmiş ürünleri almamalıyız.
- Satın aldığımız paketlenmiş ürünlerin üzerinde TSE (Türk Standartları Enstitüsü) damgası olan ürünleri tercih etmeliyiz.
- Dondurulmuş besinler satın alırken donu çözülmüş veya paketi yırtık olan dondurulmuş besinleri almamalıyız.
- Satın aldığımız besinlerin paketlerinin yırtık olmamasına dikkat etmeliyiz.



4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

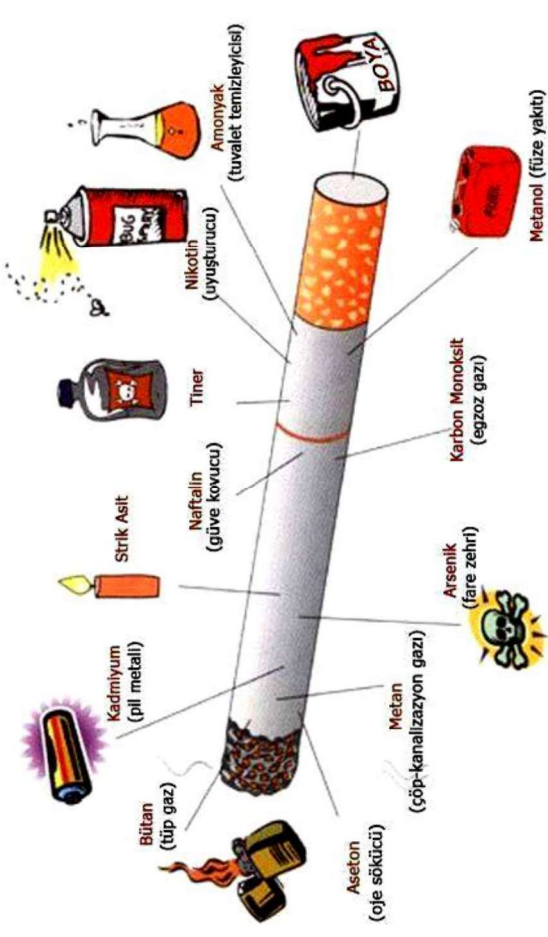
VERİLİŞ TARİHLERİ

SİGARANIN ZARARLARI

Sigara içinde birçok zararlı madde barındıran kötü bir alışkanlıktır. Sigaranın içinde bulunan **nikotin** adlı madde sigaranın bağımlılık yapmasına neden olmaktadır.

Sigara en çok akciğere zarar verir.

- ➔ Sigara akciğer kanseri başta olmak üzere bir çok kanser türüne neden olmaktadır.
- ➔ Kalp ve damar hastalıklarına neden olur. Kalp krizi riskini önemli ölçüde artırır.
- ➔ Beyin hücrelerine zarar verir.
- ➔ Cildin ve saçların yapısını bozar, kötü görünmelerine neden olur.
- ➔ Diş eti hastalıklarına ve dişlerin sararmasına neden olur.
- ➔ Sigara izmaritleri çevre kirliliğine neden olur.
- ➔ Hamilelerde düşük riskini artırır ve anne karınıdaki bebeğin gelişimini olumsuz yönde etkiler.
- ➔ Üreme hücrelerine zarar verdiği için sigara içen insanların bebek sahibi olma ihtimalleri azalır.
- ➔ Çevreye atılan sönmemiş sigara izmaritleri orman yangınlarına yol açar.



4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

PASIF İÇİCİ NEDİR?

- ➔ Sigara içmediği halde sigara içilen ortamdaki dumandan etkilenen insanlara pasif içici denir. Pasif içicilerin, sigara içen insanlardan daha fazla dumandan etkilendikleri bilinmektedir. Pasif içici olarak en çok etkilenenler; bebek, çocuklar ve yaşlılardır.
- ➔ Bu yüzden sigara içilen ortamlarda bulunmamaya özen göstermeli, sigara içen tanıdıklarımızı **ALO 171 Sigarayı Bıraktırma Hattına** yönlendirmeliyiz.



4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

ALKOLÜN ZARARLARI

Alkol bağımlılık yapar. Alkol bağımlılığı bir hastalıktır. Kurtulmak için tedavi görmek gerekir.

Alkol en çok karaciğere zarar verir.

- ➔ Alkol beyin hücrelerimize etki ederek onları uyuşturur. Bu yüzden alkollü insan düzgün düşünemez ve dengesini kurmakta zorlanır.
- ➔ Alkol refleksleri azaltır, düşünme ve karar verme yeteneklerini yok eder.
- ➔ Dikkati dağıtarak trafik kazalarına neden olur.
- ➔ Karaciğere zarar vererek, karaciğer yetmezliği ve siroz gibi hastalıklara neden olur.
- ➔ Hamilelerde düşük riskini artırır ve anne karınındaki bebeğin gelişimini olumsuz yönde etkiler.
- ➔ Düşünme becerisini kaybeden alkollü insanlar çevresindeki insanlara fiziksel olarak zarar verebilir.
- ➔ Fiziksel zararlarının yanında alkolün insan, aile ve toplumsal ilişkilere büyük zararları vardır.
- ➔ Boş alkol şişeleri çevreye atıldığında kirliliğe yol açar.



4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ

SAĞLIKLI YAŞAM

- ✚ Sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız.
- ✚ Dengeli ve sağlıklı beslenmeye özen göstermeliyiz.
- ✚ Düzen olarak spor yapmalıyız.
- ✚ Çeşitli ve uygun miktarlarda besin almalıyız.
- ✚ Yiyeceklerin taze ve temiz olmasına dikkat etmeliyiz.
- ✚ Sebzeler az su ile kapalı kaplarda pişirilmelidir.
- ✚ Kızartma yağları sık sık değiştirilmelidir.
- ✚ Paketlenmiş besinlerin son kullanma tarihi geçmemiş olmalıdır.



- ✚ Sebzeler doğranmış olarak uzun zaman bekletilmemelidir.
- ✚ Besinleri kızartmak yerine haşlayarak yemeyi tercih etmeliyiz.
- ✚ Pişmiş yemekler, kapalı kaplarda ve buzdolaplarında saklanmalıdır.
- ✚ Sağlığımız için düzenli spor yapmalıyız.
- ✚ Kirlili ve havasız ortamlardan uzak durmalıyız.

4.SINIF KONU ANLATIMI

ÜNİTE

KONU

KAZANIM

VERİLİŞ TARİHLERİ



YEŞİLAY

1920 yılında zararlı maddelere bağımlılığı olan kişilere sosyal, maddi ve manevi destek sağlamak üzere kurulmuş olan bir örgüttür.

Yeşilay yürüttüğü faaliyetler ile zararlı maddelere bağımlılığı olan kişilerin bu maddeleri bırakması yönünde pek çok çalışma yapmaktadır.

İnsanları etkileyen bu zararlı maddelerin ortaya çıkardığı pek çok hastalıklar mevcuttur bunları bireylere gençlere anlatarak zararlı maddelerin insan sağlığına vermiş olduğu zararlar için farkındalık oluşturmak ve zararlı maddelerle mücadele etmek için yeşilay pek çok faaliyet düzenlemektedir.

Günümüzde hızla artan alkol, sigara ve diğer uyuşturucu maddelerle olan mücadelede Yeşilay'a çok büyük iş düşmektedir. Yeşilay ülke içinde ve dışında yürütmüş olduğu pek çok farklı sosyal faaliyetler ile gençlerin ve bireylerin bu zararlı alışkanlıklara olan bağımlılıkların azaltılması ve ortadan kaldırılması yönünde aktif olarak çalışmalar yapmaktadır.

ÇALIŞMA ALANLARI

Alkol bağımlılığı

Tütün bağımlılığı

Madde bağımlılığı

Kumar bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı