



2023- 2024 EĞİTİM VE ÖĞRETİM YILI 7.SINIF

MATEMATİK DERSİ PROJESİ

KONU: SAĞLIKLI BESLENİYORUM (ONDALIK GÖSTERİM)

Sınıf Düzeyi	İçerik	Proje Kazanımları	Süre	Puanlama Yöntemi
7.SINIF	Haftalık Yemek Menüsü	Gözlem, Araştırma Yaratıcı Düşünme... vb. Becerisi	1.dönem süresince	Dereceli Puanlama Anahtarı

Sevgili öğrenciler;

Okul çağındaki çocuk ve gençlerin hızlı büyüme ve gelişme nedeniyle pek çok besin öğesine olan gereksinimi yaşamının diğer dönemlerine oranla daha fazladır. Bu dönemde iyi beslenme alışkanlığı kazanmak ve besin öğeleri yönünden zengin bir diyet tüketmek çok önemlidir. Büyüme ve gelişime olumlu katkı sağlaması bakımından besin öğelerinin günlük olarak yeterli miktarlarda alınması gerekir.



Hazırlayacağınız haftalık yemek menüsünde; yaşınıza göre günlük ihtiyacınız olan besin grubu miktarını da dikkate alarak, sağlıklı bir menü oluşturmanız gerekmektedir. Bu menünün, uygulanabilir olmasına özen göstermeniz önemlidir.

ÖNERİLER:

- Menünüzü ilkbahar, yaz, sonbahar kış için birer tane olmak üzere 4 adet yemek listesi hazırlayınız.
- Yemeklerinizin doyurucu olmasına dikkat ediniz.
- Bir diyetisyen ile röportaj yapıp dikkat etmeniz gereken hususları kendisinden öğrenerek çalışmanızı zenginleştirebilirsiniz.
- Sunumunuzu istediğiniz şekilde tasarlayabilirsiniz. (Powerpoint sunumu, poster, dergi vb.)
- Yararlandığınız kaynakları belirtiniz. İnternet, kitaplar, konu hakkında uzman kişiler...
- Orijinal ve yaratıcı bir çalışma size daha çok puan kazandıracaktır. Projeniz üzerinde çalışırken bir proje günlüğü tutabilirsiniz.



- Aşağıdaki tablo, hazırlayacağınız menüde dikkat etmeniz gereken hususları göstermektedir.

Kaynak: http://beslenme.saglik.gov.tr/content/files/news/menu_tamgun.pdf

	KAHVALTI				ÖĞLE YEMEĞİ			
	3-6 yaş	7-10 yaş	11-13 yaş	14 ve üzeri yaş	3-6 Yaş	7-10 yaş	11-13 yaş	14 ve üzeri yaş
Enerji (kkal)	419	500	588	625	558	667	783	846
Toplam yağ (%)	<30	<30	<30	<30	<30	<30	<30	<30
Doymuş yağ (%)	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10
Protein (g)	5.5	7.0	11.25	12.5	7.3	9.3	15.0	16.7
Kalsiyum (mg)	200	200	300	300	267	267	400	400
Demir (mg)	2.5	2.5	3.4	3.4	3.3	3.3	4.5	4.5
A vitamini (RE)	119	175	225	225	158	233	300	300
C vitamini (mg)	11.0	11.25	12.5	14.4	14.6	15.0	16.7	19.2
Kolesterol (mg)	<75	<75	<75	<75	<150	<150	<150	<150
Sodyum (mg)	<600	<600	<600	<600	<1200	<1200	<1200	<1200
Posa (g)	1	4	4	5	1	4	4.5	6.5

ARAŞTIRMA / ÖN ÇALIŞMA-UYGULAMA

Projeniz aşağıdaki bölümlerden oluşmalıdır:

- Kapak
- Önsöz
- Ondalık gösterim konusunun sunumu
- Ödevin seçilme nedeni
- Ödevden beklentiler
- Ara kontrol
- Taslak çalışmalar
- Rapor
- Ürün veya modele ait bilgiler
- Sonsöz
- Ödev hazırlığı sürecinde yaşadıklarınız
- Ödevin kişisel gelişiminize, bakış açınıza katkısı
- Kaynakça (Yararlandığınız tüm kaynakları belirtmelisiniz.)

ARA KONTROL: (Planlama ve Taslak)

Çalışmalarınızın ana hatlarını ara kontrol tarihinden önce belirleyiniz. Hazırlıklarınızı ve projenin devamında yapmayı düşündüklerinizi öğretmeninizle kontrol öncesinde paylaşınız.

Çalışmalarınıza ait taslağı, öğretmeninizle paylaşınız. Öğretmeninizin, eksiklerin giderilmesi ya da çalışmanızın geliştirilmesine yönelik önerilerini dikkate alınız.

DEĞERLENDİRME

- İçerik: Önsöz (5p), Araştırma-ürün (30p), sonsöz (5p)
- Görsel materyal kullanımı, tasarımı (10p)
- Matematiksel Terminoloji ve kavramları doğru kullanma, hesaplama yapma, yazım kurallarına uyma (15p)
- Kaynakça ve proje günlüğü (10p)
- Proje düzen ve temizliği (5p)
- Zamanlama (Ara kontrol ve teslim tarihlerine uyulması) (10p)
- Danışman öğretmen ile iş birliği ve iletişim (5p)
- Yaratıcılık ve özgünlük (5p)