

## BESLENME BİLGİSİ DERSİ İLE İLGİLİ AÇIKLAMALAR

Beslenme, insanların yaşamlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan en önemli gereksinimdir. Bu nedenle beslenme becerileri, bireye kazandırılması gereken en temel becerilerdendir.

Ağır düzeyde zihinsel öğrenme yetersizliği olan çocuklar; fiziksel ve çevresel yetersizlikler ile davranış problemlerinin olmadığı durumlarda yetersizliği olmayan çocuklarla aynı zamanda ya da çok az bir gecikmeyle bağımsız beslenmeyi öğrenebilirler. Fakat zihinsel yetersizliğe ek olarak diğer yetersizliklerin ve davranış problemlerinin var olması durumunda çocuklar beslenme becerilerini kendiliğinden öğrenmede güçlük çekerler ve bu becerilerin kazanılması özel bir öğretimi gerektirir.

Beslenme Bilgisi dersinin amacı, çocuğun her ortamda bağımsız olarak kendi beslenme gereksinimini karşılamasını sağlamaktır. Böylece çocuk bağımsızlaşır, toplumsal yaşama katılma ve toplum tarafından kabul görme şansı artar.

Beslenme becerilerinin istenildiği şekilde gerçekleştirilmesi için öğrencinin birtakım ön koşul becerilere sahip olması gerekir. Bunlar; sandalyede oturduğunda dengesini sağlama, ağız fonksiyonlarını yerine getirme (emme, dil hareketleri, ısırma, ağız kapama, yutma), yemek yemeyle ilgili basit sözel emirleri anlama, hareketleri taklit edebilme, nesnelere tutup bırakabilme, baş kontrolüne ve el göz koordinasyonuna sahip olmadır. Bu ön koşul becerilere ne ölçüde sahip olduğu belirlendikten sonra hangi beslenme becerisinin öğretilieceğine karar verilmesi gerekmektedir.

Doğal ortamda yapılan öğretim daha kalıcı olduğu ve genellenebildiği için beslenme becerileri öğretiminin yemekhanede yapılması daha uygundur. Fakat öğrencinin sahip olduğu ön koşul beceriler, seçilen becerideki performansı, dikkat süresi, istenmeyen davranışlarının varlığı, öğretim ortamının fiziksel özelliklerinin öğrenciye uygunluğu gibi durumlar göz önüne alınarak öğrenciyle birebir çalışma ortamı yaratılıp, öğretim yapılır. Daha sonra öğrenilenler doğal ortamlarda geliştirilmeye çalışılır.

Ayrıca, öğretimin daha etkili olabilmesi için beslenme becerileri öğretiminin öğrencinin öğün zamanlarında yapılmasına özen gösterilmelidir.

Beslenme becerilerinin öğretiminde kullanılacak masa ve sandalyenin, öğrencinin fiziksel özelliklerine uygun olmasına; kaşık, çatal, bardak vb. araçların büyüklüklerinin öğrencinin eline, ağızına uygun olmasına özen gösterilmelidir. Bununla birlikte eğer öğrencinin başka yetersizlikleri varsa bu yetersizliklerin onun yemek yeme davranışını ne derece engellediği tespit edilerek öğretim plânı hazırlanmalı, ortam ve araç gereç düzenlemesi buna göre yapılmalıdır.

## GENEL AMAÇLAR

Bu programı başarıyla tamamlayan her öğrenci;

1. Bağımsız olarak yemek yeme becerisi kazanır.
2. Beslenme ile ilgili araç gereçleri kullanma alışkanlığı kazanır.
3. Beslenmede belli bir düzene ve kurallara uyar.
4. Toplum yaşamına ve düzenine uyum sağlar.
5. Edindiği becerileri günlük yaşamda uygular.

## ÖZEL AMAÇLAR

1. Eliyle yiyecek yer.
2. Bardaktan sıvı içer.
3. Musluktan sürahiye su doldurur.
4. Sürahidenden bardağa sıvı doldurur.
5. Pipetle sıvı içer.
6. Kumaş peçeteyi serer.
7. Üzerinde yemek yediği peçeteyi silker.
8. Kumaş peçeteyi katlar.
9. Kaşık kullanarak yemek yer.
10. Çatal kullanarak yemek yer.

11. Çatal ve bıçağı birlikte kullanarak yemek yer.
12. Getirdiğı yiyeceğı yemede kurallara uyar.
13. Yemekhanede yemek yemede izlenmesi gereken sıraya uyar.
14. Yemek yerken kurallara uymaya özen gösterir.

## AMAÇ VE DAVRANIŞLAR

(1., 2., 3., 4., 5., 6., 7. ve 8. Yıl)

## ÜNİTE I. YEMEK ZAMANI

Amaç 1. Eliyle yiyecek yer.

Davranışlar

1. Yiyeceğı alır.
2. Yiyekten uygun miktarda ısırır.
3. Yiyeceğı çiğner.
4. Yiyeceğı yutar.

Amaç 2. Bardaktan sıvı içer.

Davranışlar

1. Bardağı alır.
2. Bardağı ağızına götürür.
3. Ağızına bir miktar sıvı alır.
4. Ağızındaki sıvıyı yutar.

Amaç 3. Musluktan sürahiye su doldurur.

#### Davranışlar

1. Musluğu açar.
2. Sürahiye alır.
3. Sürahiye musluğun altına getirir.
4. Sürahi doluncaya kadar bekler.
5. Musluğu kapatır.

Amaç 4. Sürahiden bardağa sıvı doldurur.

#### Davranışlar

1. Sürahiye alır.
2. Bardağı alır.
3. Bardak doluncaya kadar sürahideki sıvıyı döker.

Amaç 5. Pipetle sıvı içer.

#### Davranışlar

1. Sıvının bulunduğu kabı tutar.
2. Pipeti tutar.
3. Pipeti dudaklarının arasına yerleştirir.
4. Pipetle sıvıyı çeker.
5. Pipetle çektiği sıvıyı yutar.

Amaç 6. Kumaş peçeteyi serer.

#### Davranışlar

1. Peçeteyi alır.
2. Peçeteyi masanın üzerine koyar.
3. Peçetenin üst katını açar.
4. Peçetenin diğer katını açar.

5. Peçeteyi eliyle düzeltir.

Amaç 7. Üzerinde yemek yediği peçeteyi silkeler.

Davranışlar

1. Peçetenin alt kenarını peçetenin ortasına doğru katlar.
2. Peçetenin üst kenarını katlanan yerin üzerine koyar.
3. Peçetenin yan kenarlarını birleştirir.
4. Çöp kutusunun yanına gider.
5. Peçeteyi açar.
6. Peçeteyi çöp kutusunun üzerinde çırpar.

Amaç 8. Kumaş peçeteyi katlar.

Davranışlar

1. Peçeteyi alır.
2. Peçeteyi masanın üzerine serer.
3. Peçeteyi eliyle düzeltir.
4. Peçetenin alt kenarını üst kenarın üzerine koyar.
5. Peçetenin katladığı kısmını eliyle düzeltir.
6. Peçetenin katladığı kenarını yana gelecek şekilde çevirir.
7. Peçetenin alt kenarını üst kenarının üzerine koyar.
8. Peçetenin katladığı kısmını eliyle düzeltir.

Amaç 9. Kaşık kullanarak yemek yer.

Davranışlar

1. Kaşığı alır.
2. Tabaktan kaşığa bir miktar yemek alır.
3. Kaşıktaki yemeği ağzına boşaltır.

4. Yiyeceği iğner.

5. Yiyeceği yutar.

Amaç 10. atal kullanarak yemek yer.

Davranışlar

1. atalı alır.

2. atalı tabaktaki yiyeceğe batırır.

3. ataldaki yiyeceği ağzına alır.

4. Yiyeceği iğner.

5. Yiyeceği yutar.

Amaç 11. atal ve bıçağı birlikte kullanarak yemek yer.

Davranışlar

1. Bıçağı alır.

2. atalı alır.

3. atalı tabaktaki yiyeceğe batırır.

4. Bıçakla yiyeceği keser.

5. ataldaki yiyeceği ağzına alır.

6. Yiyeceği iğner.

7. Yiyeceği yutar.

## ÜNİTE II. YEMEK YEME KURALLARI

Amaç 12. Getirdiği yiyeceği yemede izlemesi gereken sıraya uyar.

Davranışlar

1. Beslenme çantasını masanın üzerine koyar.

2. Çantasını açar.

3. Peçeteyi masaya serer.
4. Yiyecekleri peçetenin üzerine koyar.
5. Kaşık, çatal, bardak vb. araç gereçleri peçetenin üzerine koyar.
6. Yemeğini yer.
7. Araç gereçleri çantaya koyar.
8. Peçeteyi silkeler.
9. Peçeteyi katlar.
10. Peçeteyi çantaya koyar.
11. Çantayı kapatır.

Amaç 13. Yemekhanede yemek yemede izlenmesi gereken sıraya uyar.

Davranışlar

1. Yemek sırasına girer.
2. Tabldot tepsisini alır.
3. Su bardağını alır.
4. Kaşığı tepsideki yerine koyar.
5. Çatalı tepsideki yerine koyar.
6. Bıçağı tepsideki yerine koyar.
7. Peçeteyi tepsiye koyar.
8. Tepsiyle yemek servisi yapılan yere gider.
9. Yemekler dolduruluncaya kadar bekler.
10. Tepsiyi, yemek yiyeceği masaya koyar.
11. Sandalyeye oturur.
12. Yemeğini yer.
13. Yemeği bittikten sonra ağzını peçeteyle siler.
14. Sandalyeden kalkar.
15. Sandalyeyi yerine yerleştirir.

16. Tabldot tepsisini bulaşıkların konulduğu yere koyar.

Amaç 14. Yemek yerken kurallara uymaya özen gösterir.

Davranışlar

1. Yemeğini öncelik sırasına göre yer.
2. Ağı kapalı olarak yemek yer.
3. Ağındaki lokmayı yuttuktan sonra diğer lokmayı alır.
4. Yemeğini küçük lokmalar hâlinde yer.
5. Yemek yeme sırasında tabağına göre eğilir.
6. Ağındaki lokmayı yuttuktan sonra konuşur.
7. Tabağındaki yemeği bitirir.
8. Yemek sırasında peçeteyle ağını siler.
9. Yemeği bittikten sonra masadan kalkar.
10. Yemeğin türüne uygun çatal, kaşık vb. araç gereç kullanır.
11. Yemekte başkasına ait çatal, kaşık vb. araç gereci kullanmaz.

KONULAR

ÜNİTE I. YEMEK ZAMANI

A. Elle Yiyecek Yeme

B. Beslenme Araç Gereçlerini Kullanma

1. Bardak kullanma
2. Sürahi kullanma
3. Pipet kullanma
4. Peçete kullanma



5. Kaşık kullanma

6. Çatal kullanma

7. Bıçak kullanma

## ÜNİTE II. YEMEK YEME KURALLARI

A. Getirdiği Yiyeceği Yeme

B. Yemekhanede Yemek Yeme

C. Yemek Yerken Davranışlarımız

### İŞLENİŞ ÖRNEĞİ

#### Açıklama

Programda yer alan amaç ve davranışların öğretimi için öğrencilerin performansı önceden belirlenir. Becerilerde performans düzeyi belirlenirken öğrencinin, becerinin her bir basamağını bağımsız olarak gerçekleştirip gerçekleştirmediğine ya da hangi ipucu verildiğinde gerçekleştirebildiğine bakılır ve performans kayıt tablosuna kaydedilir. Performans belirlenmesi için yapılan çalışma ve buna ilişkin hazırlanan kayıt tablosu günlük plân formatı dışındadır.

#### PERFORMANS KAYIT TABLOSU

Dersin Adı : Beslenme Bilgisi

Ünitenin Adı : Yemek Zamanı

Süre : 40 dakika

Konunun Adı : Kaşık Kullanma

Yöntem ve Teknikler : Tam Beceri Yöntemi

Öğretim Malzemeleri : Öğretmen ve öğrenciler için ayrı ayrı hazırlanmış kaşık, çorba ve yemek tabakları

Amaç: Kaşık kullanarak yemek yer.

Davranışlar

1. Kaşığı alır.
2. Tabaktan kaşığa bir miktar yemek alır.
3. Kaşıktaki yemeği ağızına boşaltır.
5. Yiyeceği yutar.

Öğrencilerin önceden belirlenmiş performansları dikkate alınarak bu derste kazandırılması gereken davranışlar öğrencilerin adları belirtilerek yeniden yazılır.

Beceri öğretimi sırasında kullanılan ipuçları, sistemli bir şekilde geri çekilmelidir. Öğrencilerin beceriyi bağımsız olarak yapabilmeleri (ipuçlarının geri çekilmesi) birden fazla oturum yapılmasını gerektirmektedir. Bu nedenle aşağıda ilk oturumun öğretim sürecine yer verilmiştir.

## I. OTURUM

- Ali :1. Tam sözel ipucu verildiğinde kaşığı alır.
- a. Bağımsız olarak kaşığı tabağın üzerine götürüyor.
  - b. Bağımsız olarak kaşığı aşağıya doğru eğiyor.
  - c. Bağımsız olarak kaşığı yemeğe daldırıyor.
  - ç. Tam sözel ipucu verildiğinde kaşığı yemeğin içinde ittirir.
  - d. Tam model olduğunda kaşığı yemekle birlikte çıkarır.

3. a. Bağımsız olarak kaşığı ağzına götürüyor.
  - b. Tam sözel ipucu verildiğinde kaşığın ucunu ağzına doğru çevirir.
  - c. Bağımsız olarak ağzını biraz açıyor.
  - ç. Bağımsız olarak kaşığı ağzına sokuyor.
  - d. Tam sözel ipucu verildiğinde başını biraz kaldırır.
  - e. Bağımsız olarak ağzını kapatıyor.
  - f. Bağımsız olarak kaşığı ağzından çıkarıyor.
4. Bağımsız olarak yiyeceği yutuyor.

Hasan. Ayşe :1. a. Tam model olduğunda yemek yediği elinin baş, işaret ve orta parmakları arasında kalacak şekilde kaşığın sapından tutar.

- b. Tam sözel ipucu verildiğinde kaşığı biraz kaldırır.
2. a. Bağımsız olarak kaşığı tabağın üzerine götürüyor.
  - b. Bağımsız olarak kaşığı aşağıya doğru eğiyor.
  - c. Bağımsız olarak kaşığı yemeğe daldırıyor.
  - ç. Tam model olduğunda kaşığı yemeğin içinde ittirir.
  - d. Elinin üzerinden sıkıca tutularak fiziksel yardımda bulunulduğunda kaşığı yemekle birlikte çıkarır.
3. a. Tam sözel ipucu verildiğinde kaşığı ağzına götürür.
  - b. Tam model olduğunda kaşığın ucunu ağzına doğru çevirir.
  - c. Tam sözel ipucu verildiğinde ağzını biraz açar.
  - ç. Tam sözel ipucu verildiğinde kaşığı ağzına sokar.
  - d. Tam sözel ipucu verildiğinde başını biraz kaldırır.
  - e. Bağımsız olarak ağzını kapatıyor.
  - f. Bağımsız olarak kaşığı ağzından çıkarıyor.
4. Bağımsız olarak yiyeceği yutuyor.

## DERSE ÖNCESİ HAZIRLIK

Öğretmen, kaşık kullanarak yemek yeme becerisinin öğretimine başlamadan önce öğretimde kullanacağı kaşık ve yemek tabaklarını öğrencilerin çalışacakları masanın üzerine koyar. Model olma basamaklarını gerçekleştirmek için öğrencilerin tabaklarının yanına bir tane de kendisine ait kaşık ve yemek tabağı koyar. Öğretmen ders sırasında kullanacağı pekiştireçleri belirler.

## DERSE GİRİŞ

Öğretmen, öğrencileri belirlediği oturma düzenine göre oturtur. Öğrencilere "Bugün sizinle kaşık kullanarak yemek yeme çalışması yapacağız. Birazdan önünüzdeki tabaklara çorba koyacağız. Çalışma sırasında bekle dediğimde bekleyeceksiniz, devam et dediğimde devam edeceksiniz." diyerek derse giriş yapar.

## DERSİ SUNMA

Öğretmen öğrencilere "Şimdi Ali'yle çalışacağız. Hasan ve Ayşe siz de Ali'yi izleyin." der. Ali'nin önünde duran tabağa ve kendi kullanacağı tabağa çorba koyar. Ali'ye "Yemeği ye." diyerek ana yönergeyi verdikten sonra "Kaşığı al." diyerek tam sözel ipucu verir. Ali kaşığı aldığı anda öğretmen bu tepkisini pekiştirir. Sonra Ali'ye "Devam et." der. Ali bağımsız olarak kaşığı tabağın üzerine götürdüğünde öğretmen bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen yine Ali'ye "Devam et." der. Ali bağımsız olarak kaşığı aşıya doğru eğdiğinde ve kaşığı yemeğe daldırduğunda öğretmen bu tepkilerini pekiştirir. Daha sonra öğretmen, Ali'ye "Kaşığı yemeğin içinde ittir." diyerek tam sözel ipucu verir. Ali kaşığı yemeğin içinde ittirdiğinde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen, Ali'ye model olmak için kaşığı yemeğin içinde ittirip "Bak, ben kaşığı yemekle birlikte çıkardım." der ve hareketin tamamını yaparak tam model olur. Ali'ye "Hadi sen de kaşığı yemekle birlikte çıkar." diyerek tam sözel ipucu verir. Ali kaşığı yemekle birlikte çıkardığında bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen Ali'ye "Devam et." der. Ali bağımsız olarak kaşığı ağına götürdüğünde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen sonra Ali'ye "Kaşığın ucunu ağına doğru çevir." diyerek tam sözel ipucu verir. Ali kaşığın ucunu ağına doğru çevirdiğinde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen Ali'ye "Devam et." der. Ali bağımsız olarak ağını biraz açtığında ve kaşığı ağına soktuğunda bu tepkilerini pekiştirir. Öğretmen daha sonra Ali'ye "Başını biraz kaldır." diyerek tam sözel ipucu verir. Ali başını biraz kaldırdığında bu tepkisini de pekiştirir. Öğretmen Ali'ye "Devam et." der. Ali, bağımsız olarak ağını kapattığında, kaşığı ağından çıkardığında ve çorbayı yuttuğunda öğretmen bu tepkilerini pekiştirir.

Öğretmen, Ali'ye "Aferin sana çok iyi çalıştın. Şimdi Hasan'la çalışacağız. Ayşe ve sen Hasan'ı izleyin." der. Hasan'ın önünde duran tabağa ve kendi kullanacağı tabağa çorba koyar. Öğretmen Hasan'a "Yemeği ye." diyerek ana yönergeyi verir. Sonra Hasan'a "Bak ben yemek yediğim elimin baş, işaret ve orta parmakları arasında kalacak şekilde kaşığı sapından tuttum." der ve hareketin tamamını yaparak tam model olur. Hasan'a "Hadi sen de yemek yediğin elinin baş, işaret ve orta parmakları arasında kalacak şekilde kaşığı sapından tut." diyerek tam sözel ipucu verir. Hasan kaşığı tuttuğunda bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen Hasan'a "Kaşığı biraz kaldır." diyerek tam sözel ipucu verir. Hasan kaşığı biraz kaldırdığında tepkisini pekiştirir. Öğretmen Hasan'a "Devam et." der. Hasan bağımsız olarak kaşığı tabağın üzerine götürdüğünde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen yine Hasan'a "Devam et." der. Hasan'a bağımsız olarak kaşığı aşağıya doğru eğdiğinde ve kaşığı yemeğe daldırdığında bu tepkilerini pekiştirir. Öğretmen sonra Hasan'a model olabilmek için kaşığı yemeğe daldırır ve "Hasan bak ben kaşığı yemeğin içinde ittirdim." der ve hareketin tamamını yaparak tam model olur. Hasan'a "Hadi sen de kaşığı yemeğin içinde ittir." diyerek tam sözel ipucu verir. Hasan kaşığı yemeğin içinde ittirdiğinde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen daha sonra Hasan'a fiziksel yardımda bulunmak için elinin üzerinden sıkıca tutar ve "Hasan kaşığı yemekle birlikte çıkar." der. Hasan kaşığı yemekle birlikte çıkardığında bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen Hasan'a "Kaşığı ağzına götür." diyerek tam sözel ipucu verir. Hasan kaşığı ağzına götürdüğünde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen Hasan'a model olabilmek için kaşığı ağzına götürüp "Bak ben kaşığın ucunu ağzıma doğru çevirdim." der ve hareketin tamamını yaparak tam model olur. Hasan'a "Hadi sen de kaşığın ucunu ağzına doğru çevir." diyerek tam sözel ipucu verir. Hasan kaşığın ucunu ağzına doğru çevirdiğinde bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen sonra Hasan'a "Ağzını biraz aç.", "Kaşığı ağzına sok." diyerek tam sözel ipuçlarını verir. Hasan ağzını açtığı ve kaşığı ağzına soktuğunda bu tepkilerini pekiştirir. Öğretmen sonra Hasan'a "Başını biraz kaldır." diyerek tam sözel ipucu verir. Hasan başını biraz kaldırdığında öğretmen bu tepkisini pekiştirir. Öğretmen Hasan'a "Devam et." der. Hasan bağımsız olarak ağzını kapattığında, kaşığı ağzından çıkarttığı ve çorbayı yuttuğunda öğretmen bu tepkilerini pekiştirir.

Öğretmen Hasan'la çalışmasını tamamladıktan sonra, Ayşe'yle de aynı çalışmayı yapar.

## DEĞERLENDİRME

Öğretmen, öğretim sonunda öğrencilerin, becerinin basamaklarını bağımsız yapıp yapamadıklarını ya da hangi ipucuyla yapabildiklerini kaydeder. Öğrenciler beceriyi bağımsız olarak yapabilir duruma gelene kadar, diğer ders saatlerinde bu beceriyi çalışmaya devam eder.