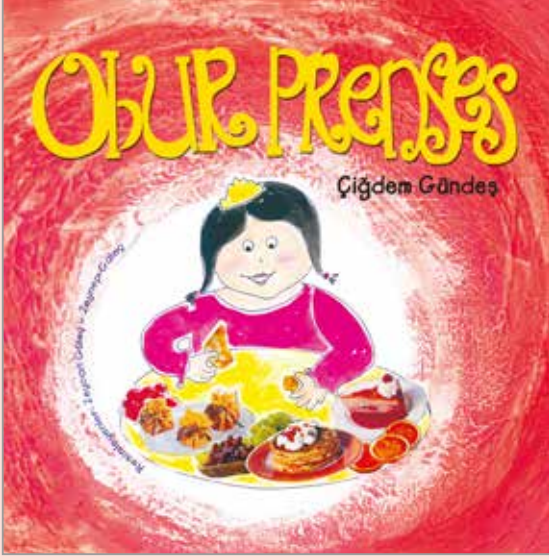


Obur Prenses

Sağlıklı beslenmenin ve düzenli sporun önemini vurgulayan, tüketim alışkanlıklarını eleştiren, hem eğlenceli hem de eğitici bir masal



Konu:

Obur Prenses, gün geçtikçe tombullaşır; tombullaştıkça daha çok yemek yer. Prenses artık oyun oynamak, dans etmek, bahçeye çıkmak istemez hale gelir. Üstelik bu bitmek bilmeyen oburluğa direnebilene ne bir aşçı ne bir kiler ne de bereketli bir tarla kalmıştır koskoca krallıkta. En sonunda kral ve kraliçe komşu ülkelere haber salarlar; prensesin derdine çareyi bulana ödül verilecektir. Ülkelerden yemekler, aşçılar, soytarılar gelir fakat prensesin akli yine sadece yemek yemektedir. Derken saraya bir delikanlı gelir, dâhiyane planı için 100 kedi, 100 anahtar ve kilitli bir mutfağa ihtiyacı vardır... Bakalım prenses delikanlı ile beraber leziz yemekler peşinde koştururken neler keşfedecek?

Yazan: Çiğdem Gündes

Resimleyen: Zeycan&Zeynep Güleç

Masal, 36 sayfa

1, 2, 3. sınıflar

Etiketler: Sağlıklı Yaşam, Duygular,

Sorumluluklar, Spor Kültürü, Üretim ve Tüketim

Öne Çıkan Özellikler

- Sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğunu, didaktik olmayan bir yolla, başarıyla anlatıyor.
- Güncel bir sorunu klasik masal türüne uyarlayarak eğlenceli bir öykü kuruyor.
- Fazla tembelliğin sonuçlarını ve kötü yönlerini gözler önüne seriyor.
- Hareket etmenin ve açık havanın sağlık için gerekliliği bir yana, hayatımıza katabileceği neşe ve eğlenceyi de vurguluyor.
- Hayvanlar ve doğanın hayatımızdaki yerine dikkat çeken bir kitap.

Tartışma Soruları

1. Sizin de Obur Prenses gibi bağımlı olduğunuz şeyler var mı? Bu alışkanlığınızı sürdürmenin size ne gibi zararları olabilir?
2. Kral, kızı için neden endişeleniyor?
3. Saraya gelen genç delikanlı, prensese neyi hatırlatıyor da prenses yemek yemeyi unutuyor?
4. Mustafa Kemal Atatürk, "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." sözü ile ne demeye çalışmaktadır? Kitaptan örnekler vererek tartışın.
5. Yemek yemeyi çok sevmemiz, çok yemek yememizi mi gerektirir? Yoksa her şeyden azar azar yiyerek de mutlu olabilir miyiz? Tartışın.
6. Sizce prensesin oyun oynayacak arkadaşları olsaydı yemek yemeye bu kadar vakit ayırabilir miydi?

Sınıf Etkinlikleri

1. Kendinize bir "mini diyet" programı oluşturun: Bir hafta boyunca, normalde yediğiniz zararlı şeyleri (cips, gazlı içecekler vesaire) tüketmeyin. Sonra, bu bir hafta boyunca kendinizi nasıl hissettiğinizi bir çizelge hâlinde yazın. Sizce hangisi daha sağlıklı?
2. Haftada üç gün, sabah uyanıldığınızda ilk iş 15 dakika esneme hareketleri yapmaya vakit ayırın. Sonrasında nasıl hissettiğinizi kısa birer cümleyle bir yere not edin. Bir haftanın sonunda genel bir değerlendirme yapın. Spor yaparak güne başladığınız günlerle, diğer günleri karşılaştırdığınız bir tablo oluşturun.
3. Sevdiğiniz bir sporcunun günlük rutinini araştırın. Bu araştırmanızı yazıya dökün.