

1.SINIF ŞUBAT AYI SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİ

21. HAFTA

1. SINIF ETKİNLİKLERİ

BESLEN TEMİZLEN İYİ HİSSET

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	İyilik hali (iyi halde olmak) için beslenme, temizlik, uyku, dinlenme, fiziksel egzersizin önemini fark eder. / 21. Hafta
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Öğrencilere "Bugün kimler kahvaltı yaptı?" diye sorulur. Cevaba göre sınıfta önce kahvaltı yapan öğrencilere "Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" diye sorar. İkinci soru kahvaltı yapmayan öğrencilere yöneltilir. "Kendinizi şuan nasıl hissediyorsunuz, kahvaltı yapsaydınız nasıl hissedersiniz?" 2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: "Sizlere sırasıyla cümleler okuyacağım. Cümlelere uygun görseli bulmanızı ve ortada yer alan resmin etrafındaki dairelerin herhangi birinin içine numarasını yazmanızı istiyorum." 3. Daha sonra öğrencilere şu sorular yöneltilir: <ul style="list-style-type: none">• "Elinizdeki çalışma yaprağında dairelere numarası yazılmayan kaç görsel kaldı?"• Açıkta kalan görsellerde ne görüyorsunuz?"• Sizce ortadaki görselin çevresindeki dairelerin içine niçin numaraları yazılmamış olabilir?" 4. Çalışma Yaprağı-1 ile ilgili süreç tartışma soruları ile değerlendirilir. <ul style="list-style-type: none">• Beslenmenize dikkat ettiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?"• Beslenmenize dikkat etmediğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" 5. Daha sonra öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır:

Süreç (Uygulama Basamakları):

"Beslenmemize dikkat ettiğimizde, açıkta kalan görsellerdeki durumların yaşanma olasılığı daha düşüktür. Beslenmemize dikkat ettiğimizde kendimizi daha iyi hissederiz."

6. Çalışma Yaprağı-2 için sınıf ikiye kişilik gruplara ayrılır. Oturma düzeni ikili ise yanındaki arkadaşıyla tekli ise arkasındaki arkadaşıyla olacak şekilde gruplar belirlenir. Sırasıyla öğrencilerden biri doktorun diğeri ise çocuğun cümlelerini okur. Sınıftaki her grup için bu tekrarlanır.
7. Çalışma Yaprağı-2 ile ilgili süreç tartışma soruları ile değerlendirilir.
 - Temizliğinize dikkat ettiğinizde nasıl hissediyorsunuz?
 - Temizliğinize dikkat etmediğinizde nasıl hissediyorsunuz?
 - Temizliğinize dikkat etmenizin çevrenizdekilerle ilişkinizi nasıl etkiliyor?

8. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Temizliğimize ve beslenmemize dikkat ettiğimizde kendimizi daha iyi hissederiz. Sağlığımız konusunda, çevreyle kurduğumuz ilişkilerde, derslerimizde daha birçok konuda kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlar. Sizler temizliğinize ve beslenmenize dikkat ettiğinizde daha iyi olacağınızı ve daha iyi hissedeceğinizi fark edeceksiniz. Kendinize iyi bakın iyi olun."

Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir hafta boyunca beslenme, temizliğe önem verdiklerinde nasıl hissetlerini not almaları istenebilir.
2. Öğrencilere Çalışma yaprağı-3 dağıtılarak bir hafta boyunca doldurmaları istenilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notunu gözden geçiriniz.
2. Öğrenciler not alabilecek yazma düzeyinde değilse kazanım değerlendirme-
sindeki 1. maddeyi sözlü ifade edebilirler.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarındaki yazıların puntosu büyütülerek, kontrast bir zemin üzerine yapıştırılarak ya da dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.
2. Öğrencilerin gruplanması sürecinde akran eşleşmesi yapılarak akranların birbirine destek olması sağlanabilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ümmügülsüm ÖZDEMİR

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Düzenli ve dengeli beslediğimde kendimi daha canlı ve enerjik hissediyorum.

Düzenli ve dengeli beslediğimde kendimi daha güçlü ve sağlıklı hissediyorum.

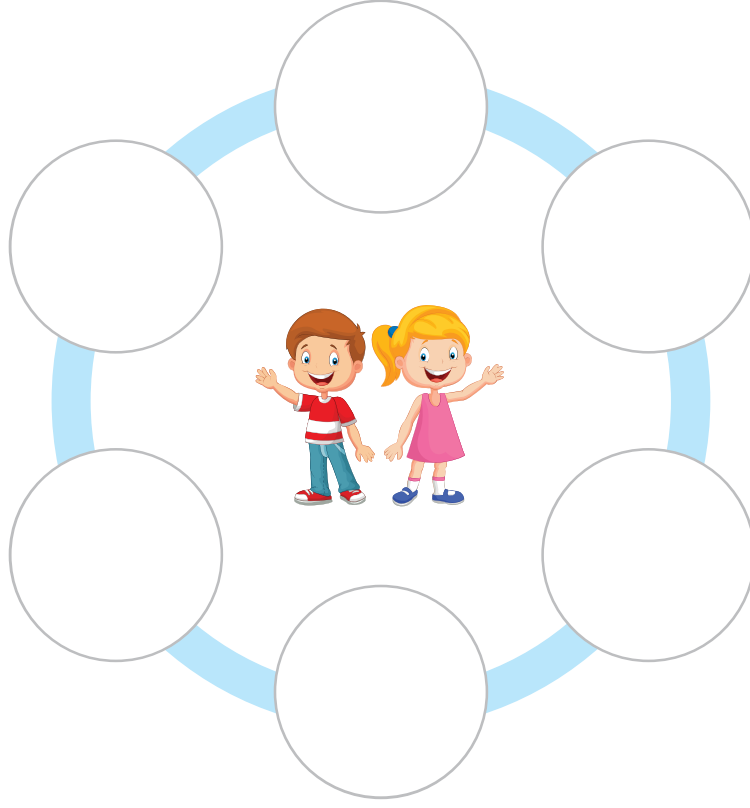
Düzenli ve dengeli beslediğimde derslerime çalışırken daha iyi verim alıyorum. Kendimi daha başarılı ve mutlu hissediyorum.

Düzenli ve dengeli beslediğimde sağlıklı geliştiğimi ve büyüdüğümü hissediyorum.

Düzenli ve dengeli beslediğimde sınıf içinde dersleri daha dikkatli dinliyorum ve katılıyorum. Derslerden keyif alıyorum.

Düzenli ve dengeli beslediğimde dişlerimi daha sağlıklı ve güçlü hissediyorum.

Çalışma Yapağı 1



Çalışma Yaprağı 2

Öğrenci: Ellerim kirlendi.
Yıkamayı unuttum.
Çok hasta oldum.
Doktora gittim.

Doktor: Ah ! seni yaramaz ,
Yıkamazsan elleri
Hasta eder seni.

Öğrenci: Ah! Teşekkür ederim
Doktorum benim,
Sağlığım için
Temizliğime önem vereceğim.

Banyomu yaptım
Çok temiz oldum ,
Mis gibi kottum,
Kimseyi rahatsızlık vermedim.
Sağlığımı korudum.
Kendimi çok iyi hissediyorum.
Dişlerimi fırçaladım,
Çürüklere karşı korudum.
Artık çok güçlü ve sağlıklı dişlerim.
Mutluluktan gülümserim.

Doktor: Bunları duydum,
Çok mutlu oldum.
Temizliğine önem verdin,
Sağlığını korudun,
Ben teşekkür ederim sana.

Çalışma Yaprağı 3

GÜNLER	MERHABA! HAZIR MISIN? HADİ BAŞLAYALIM!	SİZE UYAN SEÇENEĞİ BOYAYINIZ.	NASIL HİSSEDİYOR- SUN?
PAZARTESİ	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		
SALI	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		
ÇARŞAMBA	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		
PERŞEMBE	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		
CUMA	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		
CUMARTESİ	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		
PAZAR	Ana öğün ve ara öğünlerde dengeli ve sağlıklı beslendim.	😊	☹️
	Gün boyu temizliğime dikkat ettim.		

NOT: Merhaba Sevgili Öğrenci, Yukarıda çizelge kutucuklarında yazılanlara uygun davranırsan GÜLÜCÜK, uygun davranmadıysan ÜZÜLEN surat ifadesini boyayınız. GÜLÜCÜKLER için seni tebrik ediyorum. ÜZÜLEN surat için ise üzülüğünü biliyorum. Sende gülcük suratların olsun istiyorsun. Moralini bozma. Bence sen üzülen yüz ifadeni gülcüklere dönüşüreceksin. Hadi bakalım hazırlan bol gülcüklü hafta seni bekliyor.

1. SINIF ETKİNLİKLERİ

HAREKETLİ DİNLENMİŞ NE MUTLU

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	İyilik hali (iyi halde olmak) için beslenme, temizlik, uyku, dinlenme, fiziksel egzersizin önemini fark eder/ 22. Hafta
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Çalışma Yaprağı-3 5. Makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> Öğrencilere "Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?" diye sorulur. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Sizlere dağıttığım çalışma yaprağının en üstünde basamaklar halinde kutucuklar içinde yazılı cümleler görüyorsunuz. Kutucukların yanında içi boş daireler var. Sizlere her kutucuk başında bir görev vereceğim. Bu görevi sınıfta hep birlikte yapacağız. Görevi tamamladıktan sonra sırasıyla üstteki basamakta yer alan kutucukta yazılı olan cümleye uygun görseli çalışma yaprağında bulmanızı istiyorum ve yanında yazan sayıyı kutunun yanındaki dairenin içine yazmanızı istiyorum. Bu işlemi en üst basamağa kadar tekrarlayacağız."</i> Uygulayıcı tarafından etkinlik bilgi notunda yer alan görevler sırayla öğrencilere okunur. Bütün basamaklar tamamlandıktan sonra Çalışma Yaprağı-1 ile ilgili süreç aşağıdaki tartışma soruları ile değerlendirilir: <ul style="list-style-type: none"> Fiziksel olarak hareket ettiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz? Hareketsiz yaşıyorsanız olsaydı nasıl hissederdiniz? Görev olarak verilen fiziksel aktivitelerden keyif aldınız mı? Bu aktiviteleri yaparken bedeninizde ne gibi değişiklikler hissettiniz?

Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden görselde gördüklerini yorumlamaları istenir. Öğrencilere önce düzenli uyumayan çocukların olduğu görsel, daha sonra da düzenli uyuyan çocukların olduğu görsel gösterilir. Gönüllü öğrencilerin görseller hakkındaki yorumları alınır.
6. Çalışma Yaprağı-2 ile ilgili süreç aşağıdaki tartışma soruları ile devam ettirilir:
 - Düzenli uyuduğunuzda/dinlendiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
 - Düzenli uyumadığınızda/dinlenemediğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
7. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik sonlandırılır:

“Sizler beslenmenize, temizliğinize, uykunuza, dinlenmenize, fiziksel egzersizinize dikkat ettiğinizde kendinizi daha iyi hissedersiniz. Sağlığımız konusunda, çevreyle kurduğumuz ilişkilerde, derslerinizde daha birçok konuda bunlar kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlar. Sizler temizliğinize ve beslenmenize dikkat ettiğinizde daha iyi olacağınızı ve daha iyi hissedeceğinizi fark edeceksiniz. Beslenmenize, temizliğinize, uyku, dinlenme ve fiziksel egzersizinize dikkat ederek kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz.”

Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir hafta boyunca fiziksel egzersizlerine ve uyku düzenlerine önem verdiklerinde nasıl hissettiklerini not almaları ya da anlatmaları istenebilir.
2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-3 dağıtılarak bir hafta boyunca doldurmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-2’de görselleri yorumlamakta zorluk çektiklerinde yardımcı olabilirsiniz.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yapraklarında yer alan yazılı ifadeler görsellerle desteklenerek öğretmen desteği sağlanabilir.
 2. Çalışma yapraklarındaki yazılı ifadelerde punto büyütülebilir.
 3. Çalışma yaprakları tamamlanırken akran eşleştirmesine yer verilerek akran desteği sağlanabilir.
 4. Etkinliği tamamlaması için öğrencilere ek süre verilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ümmügülsüm ÖZDEMİR

Çalışma Yaprağı 1

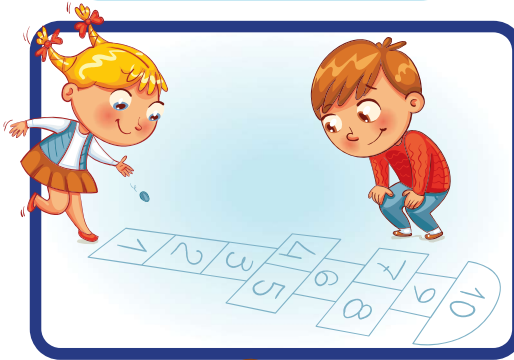
Kaslarımın ve vücudumun daha güçlü olduğunu ve kendimi daha dinamik hissediyorum.

Arkadaşlarımla oyun oynarken daha aktif oluyorum. Bundan keyif alıyorum.

Derslerime daha iyi odaklanabildiğimi hissediyorum.

Sağlıklı gelişen ve büyüyen biri olarak mutlu hissediyorum.

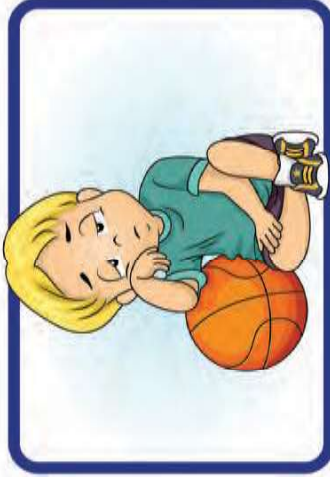
Fiziksel egzersiz yaptığımda...



ETKİNLİK BİLGİ NOTU

1. Üç kere kollarını yanlarına doğru aç kapat. Kollarını üç kere yukarı kaldır indir.
2. Üç adım yürü. Şimdi olduğun yerde üç kere zıpla.
3. Başını üç kere sağa tarafa doğru indir – kaldır. Aynı hareketi üç kez sol tarafa doğru yap. Başını üç kere öne arkaya doğru indir kaldır.
4. Elini belinin sağ tarafına 90 derece olacak şekilde koyarak üç kere sağ tarafına eğil sonra tekrar dik dur. Aynı hareketi sol taraf içinde tekrar et.

Çalışma Yapağı 2



Çalışma Yaprığı 3

GÜNLER	MERHABA! HAZIR MISIN? HADİ BAŞLAYALIM!	SIZE UYAN SEÇENEĞİ BOYAYINIZ.	NASIL HİSSEDİYORSUN?
PAZARTESİ	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	
SALI	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	
ÇARŞAMBA	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	
PERŞEMBE	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	
CUMA	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	
CUMARTESİ	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	
PAZAR	Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım.	😊 😞	
	Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım.	😊 😞	
	Beslenmeme dikkat ettim.	😊 😞	

NOT: Merhaba Sevgili Öğrenci, Yukarıda çizelge kutucuklarında yazılanlara uygun davranıysan GÜLÜCÜK , uygun davranmadıysan ÜZÜLEN surat ifadesini boyayınız. GÜLÜCÜKLER için seni tebrik ediyorum. ÜZÜLEN surat için ise üzüldüğünü biliyorum. Sende gülücük suratların olsun istiyorsun. Moralini bozma. Bence sen üzülen yüz ifadeni gülcüklere dönüşüreceksin. Hadi bakalım hazırlan bol gülcüklü hafta seni bekliyor.