

## 1. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BESLEN TEMİZLEN İYİ HİSSET

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	İyilik hali (İyi 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"><li>• "Elinizdeki çalışma yaprağında dairelere numarası yazılmayan kaç görsel kaldı?"</li><li>• Açıkta kalan görsellerde ne görüyorsunuz?</li><li>• Sizce ortadaki görselin çevresindeki dairelerin içine niçin numaraları yazılmamış olabilir?</li></ul> 4. Çalışma Yaprağı-1 ile ilgili süreç tartışma soruları ile değerlendirilir. <ul style="list-style-type: none"><li>• Beslenmenize dikkat ettiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?</li><li>• Beslenmenize dikkat etmediğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?</li></ul> 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 ikişer 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:

Ümmügülüm ÖZDEMİR

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Düzenli ve dengeli beslendiğimde kendimi daha canlı ve enerjik hissediyorum.

Düzenli ve dengeli beslendiğimde kendimi daha güçlü ve sağlıklı hissediyorum.

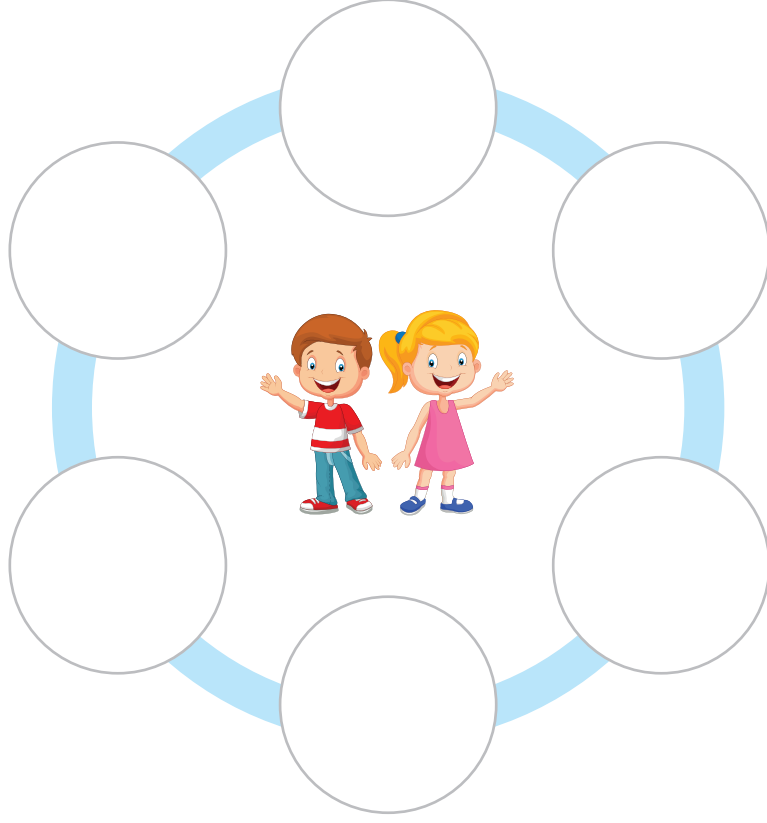
Düzenli ve dengeli beslendiğimde derslerime çalışırken daha iyi verim alıyorum. Kendimi daha başarılı ve mutlu hissediyorum.

Düzenli ve dengeli beslendiğimde sağlıklı geliştiğimi ve büyüdüğümü hissediyorum.

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

Düzenli ve dengeli beslendiğimde dişlerimi daha sağlıklı ve güçlü hissediyorum.

## Çalışma Yaprağı 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 koktum,  
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!	SIZE 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 davranıysan GÜLÜCÜK , uygun davranmadıysan ÜZÜLEN su-  
rat ifadesini boyayınız. GÜLÜCÜKLER için seni tebrik ediyorum. ÜZÜLEN surat için ise üzüldüğünü biliyorum. Sende gülücük suratların olsun istiyorsun.  
Moralini bozma. Bence sen üzülen yüz ifadeleri gülücüklerle dönüşüreceksin. Hadi bakalım hazırlan bol gülücüklü hafta seni bekliyor.