

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Sağlıklı Yaşıyorum
<b>Gelişim Alanı:</b>	Sosyal-Duygusal
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Sağlıklı ve Güvenli Yaşam
<b>Kazanım/Hafta:</b>	Sağlıklı ve dengeli beslenmenin önemini fark eder.
<b>Sınıf Düzeyi:</b>	İlkokul(3-4. Sınıflar)
<b>Süre:</b>	40 dk (Bir ders saati)
<b>Araç-Gereçler:</b>	1.1 adet kutu-torba 2.Yeteri kadar mıklatis veya yapışkan 3.Tahta Kalem 4.Çalışma Yaprağı 1 5.Çalışma Yaprağı 2
<b>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:</b>	1. Uygulayıcı çalışma yaprağı 1 ve çalışma yaprağı 2'nin çıktılarını alır. 2. Görseller ve maddeler kesilir ve numaralandırmaya uygun olarak eşleştirilip maddeler görsellerin arkalarına yapıştırılır. 3. Mıknatis/yapıştırıcı görsellerin arkasına yerleştirilir.
<b>Süreç (Uygulama Basamakları):</b>	<p>Uygulayıcı tahtayı dikey olarak ikiye bölerek 1. bölüme Sağlıklı Yaşam 2. bölüme Sağlıksız Yaşam yazar.</p> <p>Etkinliğin amacının sağlıklı ve dengeli beslenme olduğunu açıklar.</p> <p>Uygulayıcı öğrencilere “Sağlıklı yaşam nedir? ” ve “Sağlıksız yaşam nedir? ” sorularını sırasıyla sorar. Öğrencilerden cevaplar alınır.</p> <p>Cevaplar alındıktan sonra öğretmen masası/sıra tahtanın önüne çekilir. Hazırlanan görseller, yazılar üste gelecek şekilde masaya veya sıraya yerleştirilir. Şu açıklama yapılır. “Şimdi sizlerden sırası ile masadaki görsellerden alıp sınıf arkadaşlarınıza okumanızı ve görseli tahtadaki uygun bölüme yerleştirmenizi istiyorum.</p> <p>Öğrenciler sırası ile masadan aldıkları görselleri uygun alana yerleştirir. Masadaki görseller bitene kadar süreç devam ettirilir. Ardından uygulayıcı, “Tahtaya astığımız görsellerden ve ifadelerden hangilerini daha çok yapıyorsunuz/tüketiyorsunuz ?” sorularını sorar. Öğrencilerden cevaplar alınır. Öğrencilerden alınan cevapların ardından aşağıdaki açıklama yapılır.</p> <p>“Sağlıklı yaşamı çok boyutlu bir şekilde ele almalıyız. Bedenen sağlıklı olabilmek için sağlıklı besinler tüketmenin yanında hayatımıza hareket katmalı, kişisel temizliğimize önem vermeliyiz. Uyku düzenimize dikkat ederek sağlıksız besinlerden uzak durmalıyız.”</p> <p>Öğrencilere bu etkinliği yaparken neler hissettikleri sorularak süreç sonlandırılır.</p>
<b>Kazanımın Değerlendirilmesi:</b>	Öğrencilerden bir hafta boyunca sağlıklı ve sağlıksız yaşam için neler yaptıklarını not almaları istenir. Bir haftanın sonunda notlarını birbirleri ile paylaşmaları istenir.

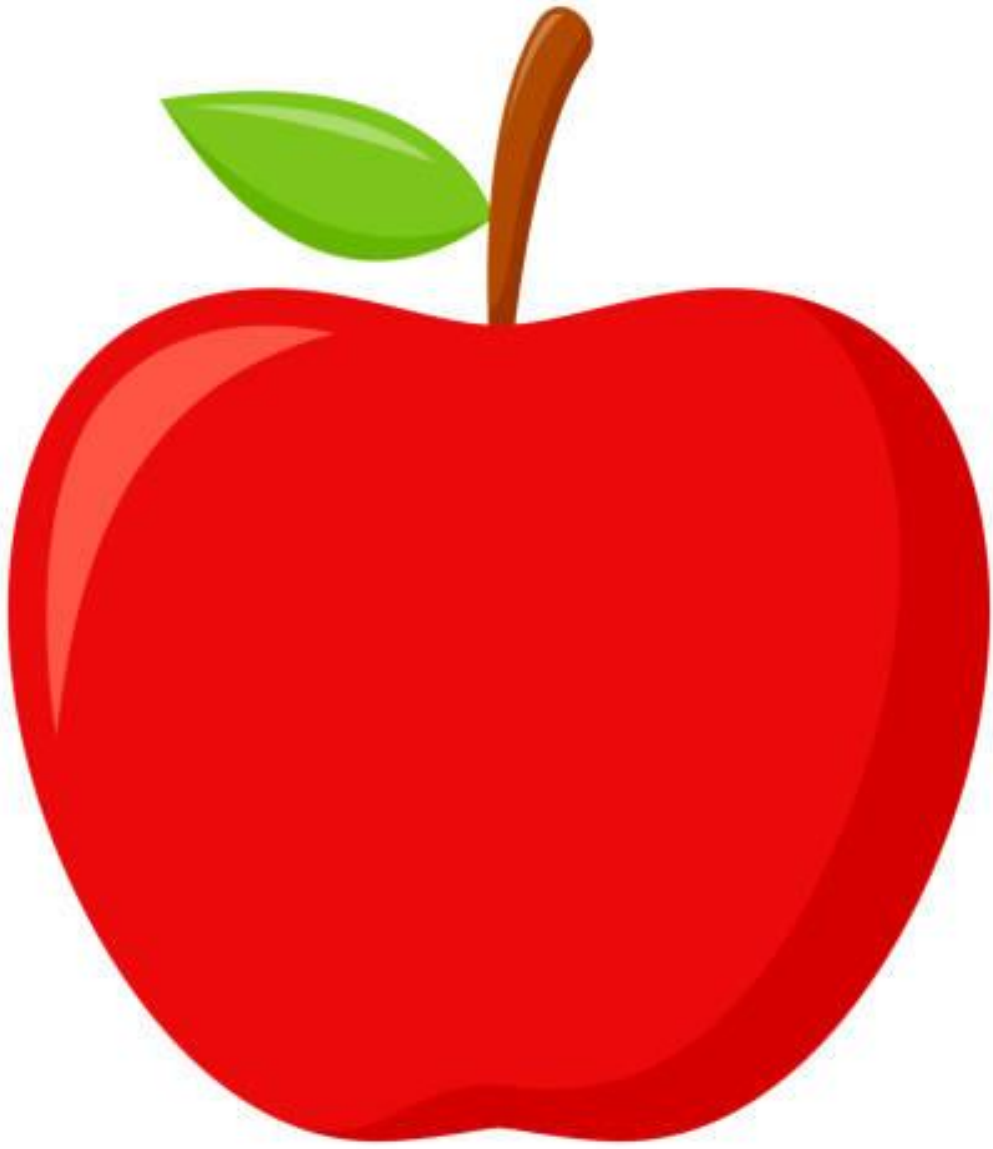
<b>Öğretmene Uygulayıcıya Not:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Öğrencinin görseli yanlış yere asması durumunda uygulayıcı anlık olarak müdahale ederek öğrencinin doğru yere asmasını sağlar.</li><li>2. Çalışma yapraklarının renkli çıktısı alınamıyorsa çalışma yaprağı renkli kağıtlara çıktı alınabilir.</li><li>3. Görsellerin tahtaya asılması için mıknatıs temin edilemiyorsa çift taraflı bant kullanılabilir.</li><li>4. Özel gereksinimli öğrenciler için sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.</li><li>5. Kazanım değerlendirme için verilen 1 haftalık süre öğrencilerin deneyimleme durumlarına göre uygulayıcı tarafından düzenlenebilir.</li><li>6. Süre artması durumunda sürecin sonunda öğrencilere etkinlik ile ilgili resim yaptırılabilir.</li></ol>
------------------------------------	--

# Çalışma Yaprağı 1

1. Sabahları kahvaltı yaparım.
2. Dişlerimi sabah ve akşam fırçalarım.
3. Gün içerisinde sık sık su içmeye dikkat ederim.
4. Düzenli spor yaparım.
5. Meyve sebze tüketirim.
6. Arkadaşlarımla hareketli oyunlar oynarım
7. Hazır meyve suları yerine annemin hazırladığı doğal meyve sularını içerim.
8. Süt içerim.
9. Ellerimi yemekten önce ve sonra yıkarım.
10.Gazlı içecekler içerim.
11.Sürekli şeker ve çikolata yerim.
12.Gece geç saatlere kadar otururum.
13.Televizyon ve tablete fazla zaman ayırırım.
14.Sık sık paketli ve hazır gıda tüketirim.
15.Her gün abur cubur yerim.
16.Kahvaltı yapmadan okula gelirim.
17.Sık sık çay ve kahve tüketirim.
18.Sık sık banyo yapmam.

## **Çalışma Yaprağı 2**

**1.**



2.





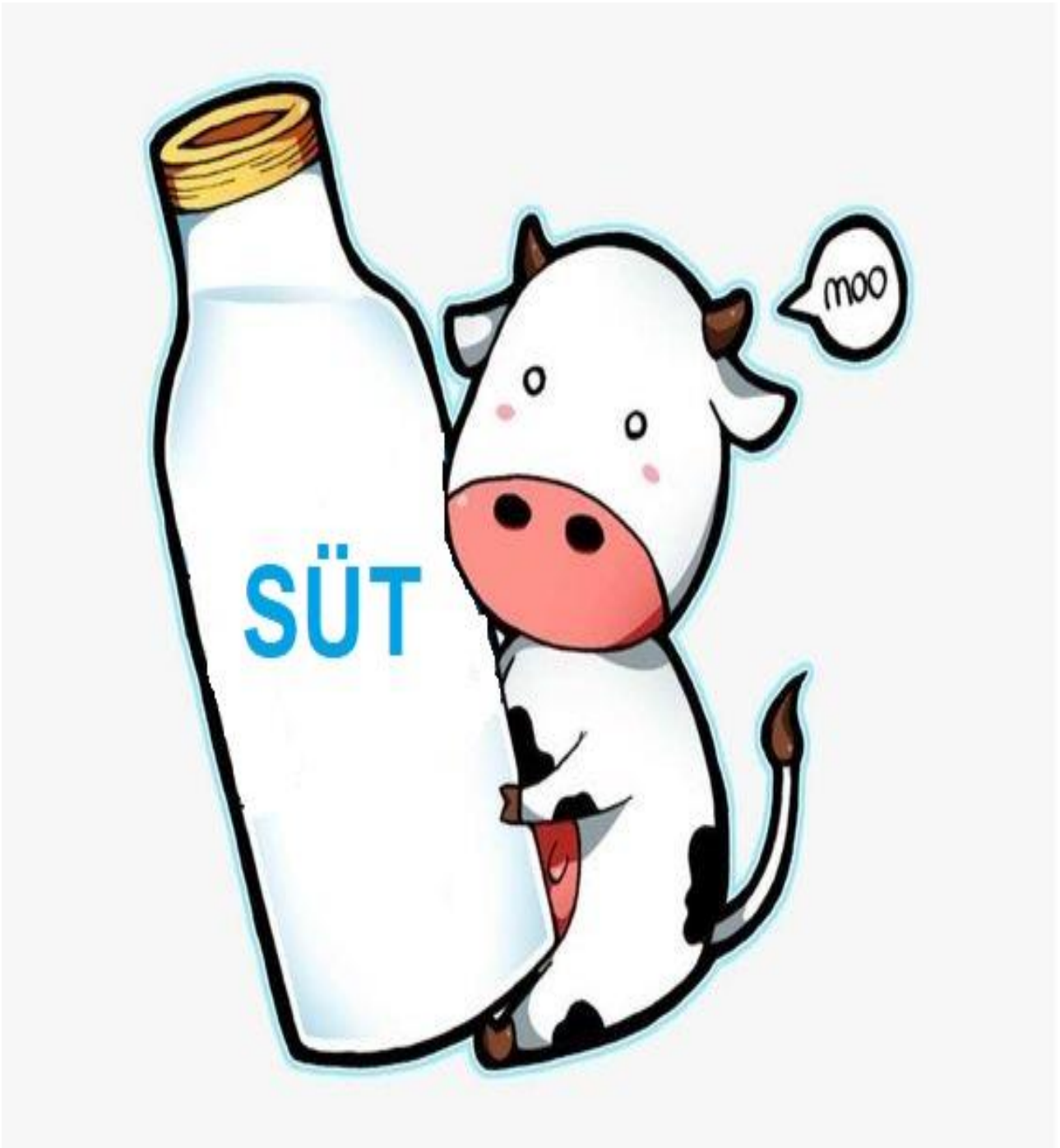
















11.

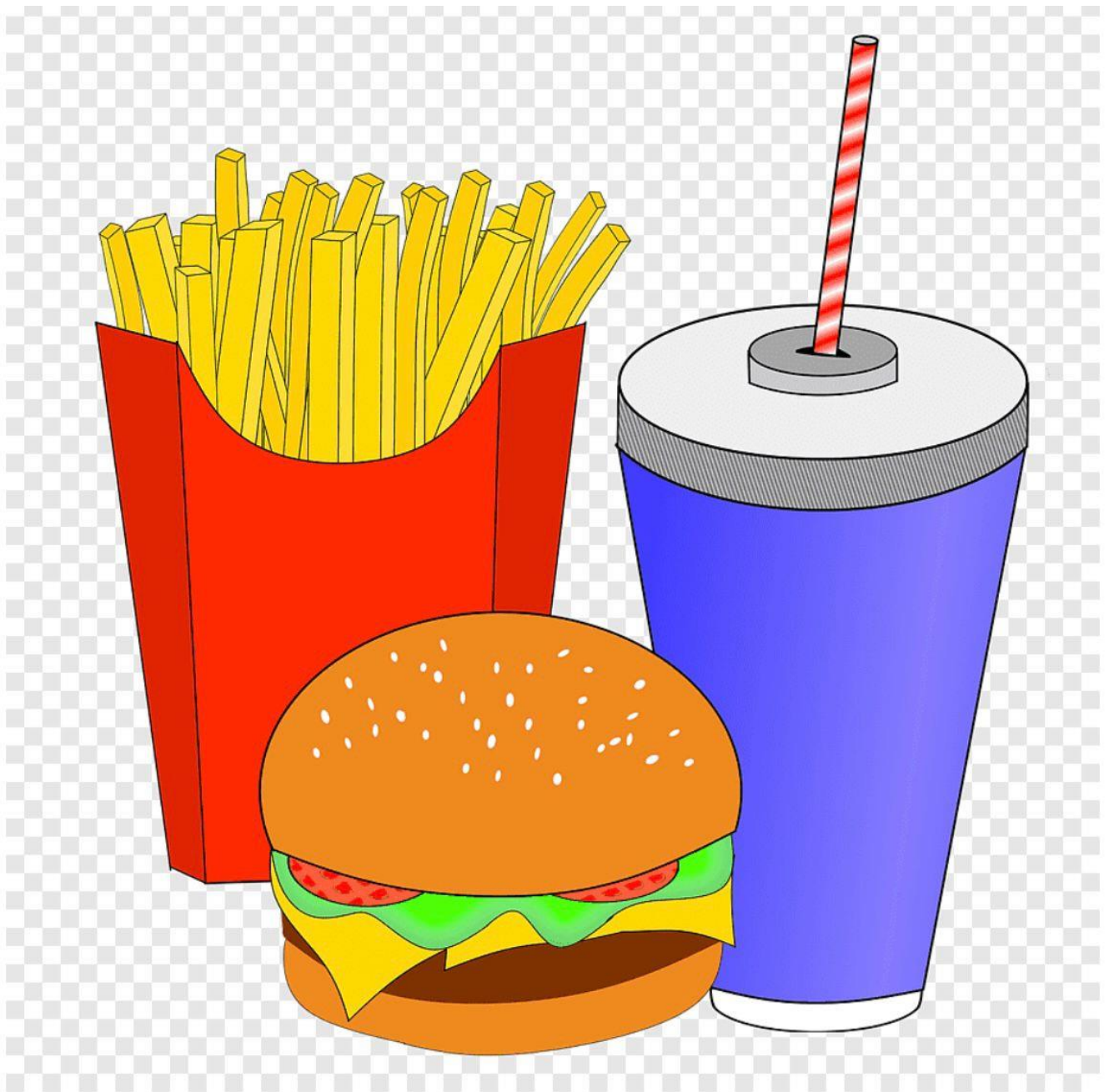


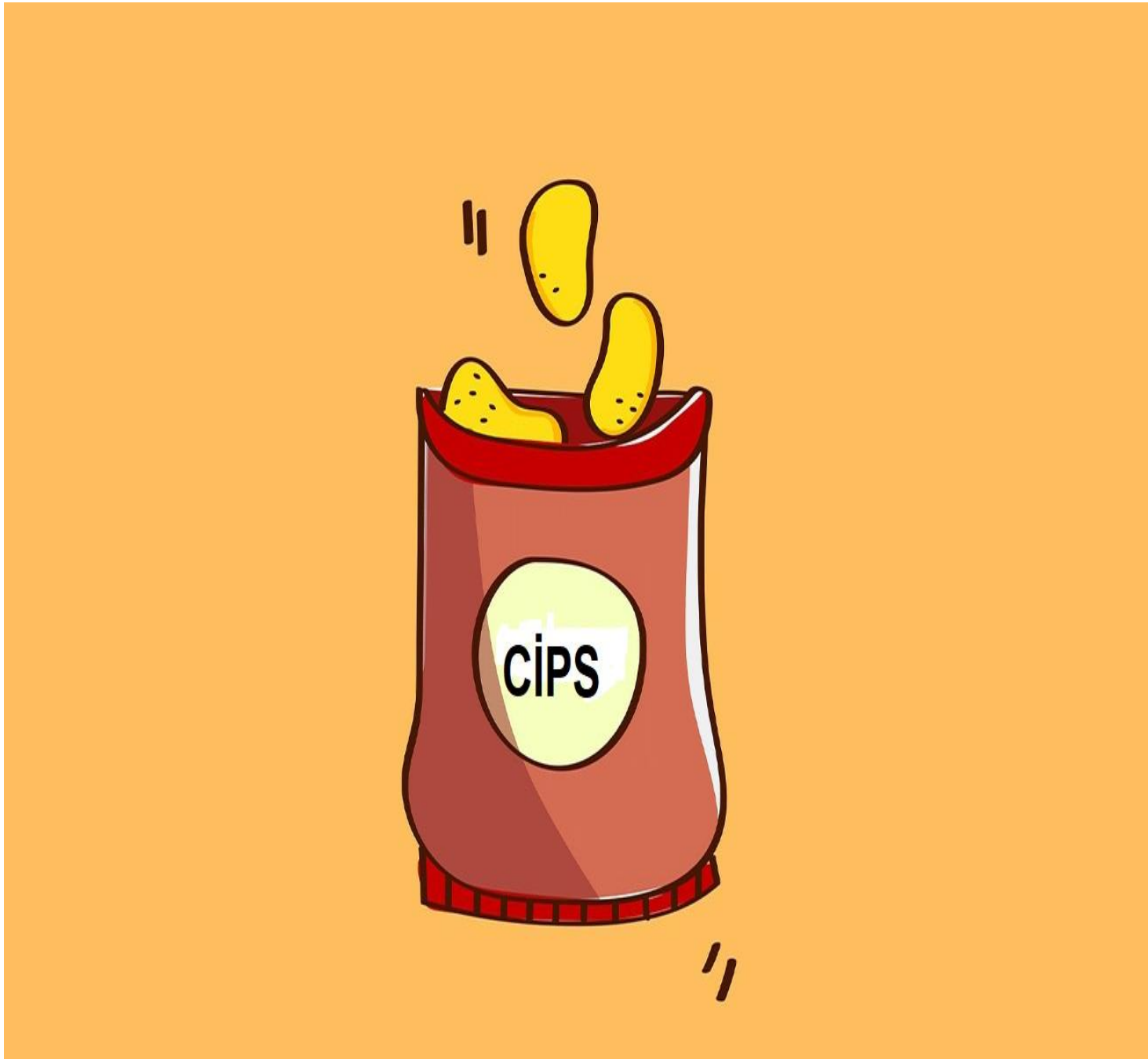


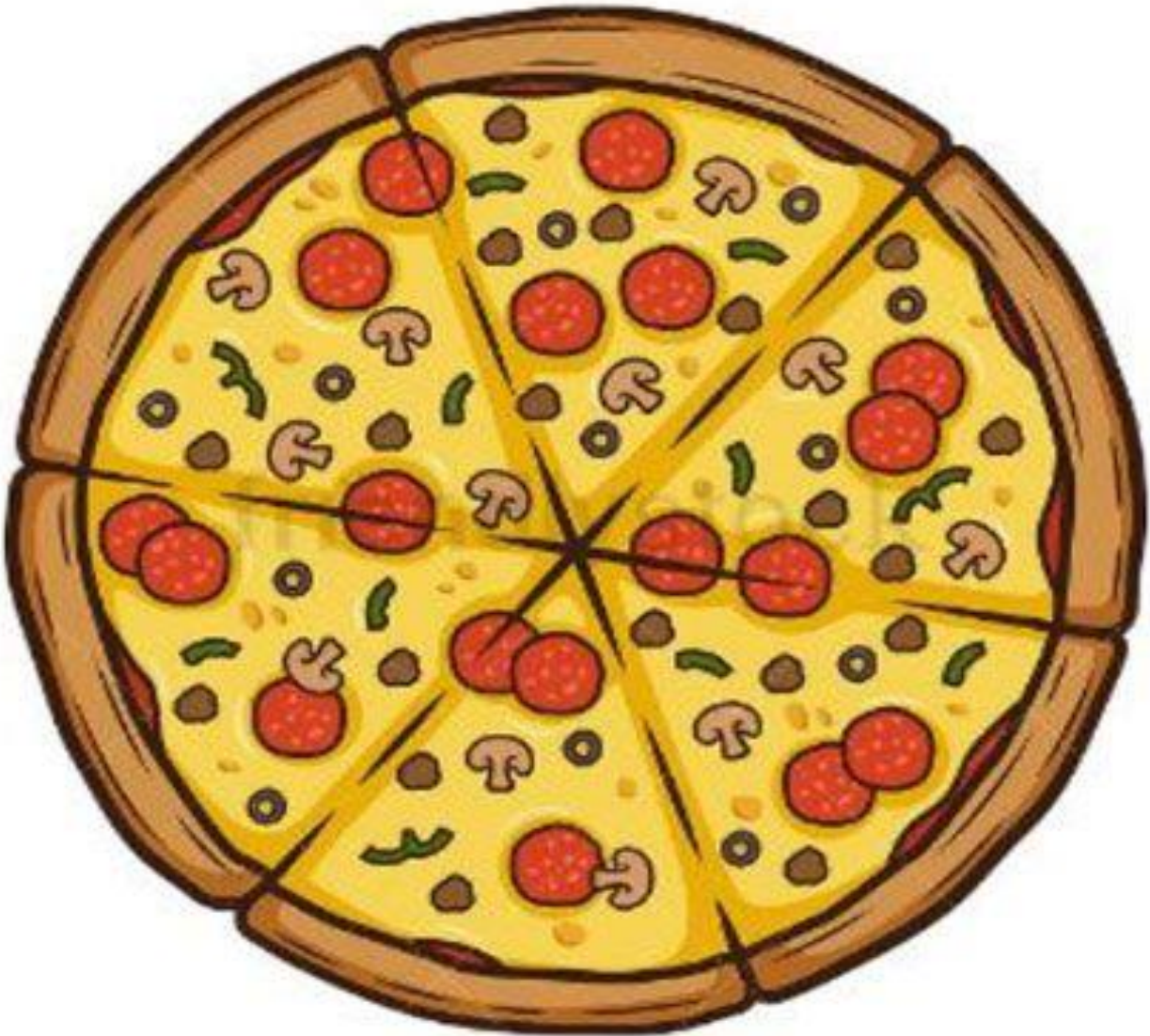
13.



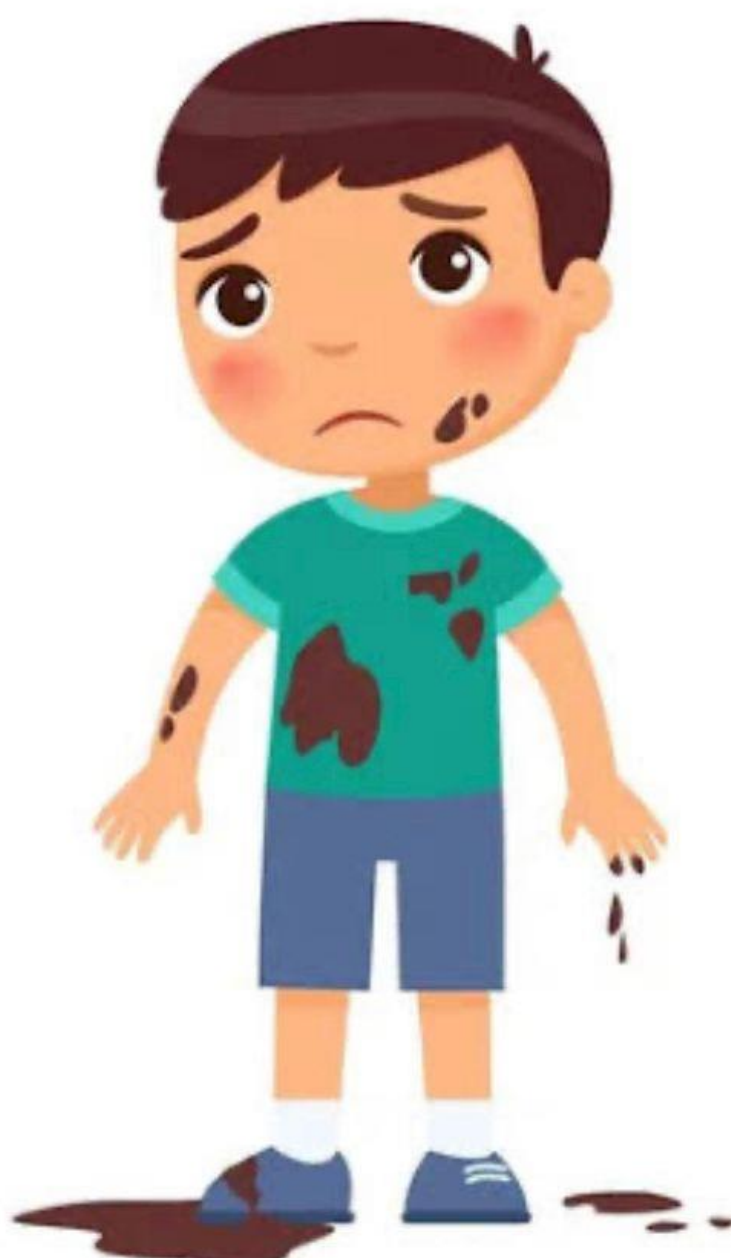












---