

1. SINIF ETKİNLİKLERİ

HAREKETLİ DİNLENMİŞ NE MUTLU

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/ 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 yaşadığınız 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 tarına eğil sonra tekrar dik dur. Aynı hareketi sol taraf içinde tekrar et.

Çalışma Yapağı 2



Çalışma Yaprağı 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 davranıyorsanız GÜLÜCÜK , uygun davranmadıysanız ÜZÜLEN surat ifadesini boyayınız. GÜLÜCÜKLER için seni tebrik ediyorum. ÜZÜLEN surat için ise üzüldüğünü biliyorum. Sende gülcük suratların olsun istiyorsun. Moralini bozma. Bence sen üzülen yüz ifadeni gülcüklere dönüşüreceksin. Hadi bakalım hazırlan bol gülcüklü hafta seni bekliyor.