**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):** | 1. Öğrencilere “*Kendinizi nasıl hissediyorsunuz?”* diye sorulur.
2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir:

“*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.”*1. Uygulayıcı tarafından etkinlik bilgi notunda yer alan görevler sırayla öğrencilere okunur.
2. Bütün basamaklar tamamlandıktan sonra Çalışma Yaprağı-1 ile ilgili süreç aşağıdaki tartışma soruları ile değerlendirilir:
* Fiziksel olarak hareket ettiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
* Hareketsiz yaşantınız olsaydı nasıl hissederdiniz?
* Görev olarak verilen fiziksel aktivitelerden keyif aldınız mı?
* Bu aktiviteleri yaparken bedeninizde ne gibi değişiklikler hissettiniz?
1. 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.
2. Çalışma Yaprağı-2 ile ilgili süreç aşağıdaki tartışma soruları ile devam ettirilir:
* Düzenli uyuduğunuzda/dinlendiğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
* Düzenli uyumadığınızda/dinlenemediğinizde kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
1. 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 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 istenilebilir.
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 Özdemir |

**Çalışma Yaprağı-1**

Arkadaşlarıyla oyun oynarken keyif alan çocuklarınresmi çizilecektir.

Sağlıklı gelişen, büyüyen mutlu çocukların resmi çizilecektir.

**NOT:**MEB’İN GRAFİK TASARIMCILARI TARAFINDAN KUTUCUKLAR İÇİNDE YAZAN YAZILARA UYGUNGÖRSELLER ÇİZİLECEKTİR. ÇOCUK RESİMLERİNDE KIZ VE ERKEK GÖRSELLERİ OLACAK. !!!

 1

1 . 2.

3 . 4.

Kaslarımın vevücudumun güçlü olduğunu hissediyorum. Kendimi daha dinamik hissediyorum ifadesine uygun görsel çizilecektir.

Derslerime daha iyi odaklanabildiğimi hissediyorum ifadesine uygun görsel çizilecektir.

**Etkinlik Bilgi 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 Yaprağı-2**





ARKADAŞLARIYLA NEŞE İÇİNDE OYUN OYNAYAN ENERJİK BİR ÇOCUK RESMİ MEB’İN TASARIMCILARI TARAFINDAN ÇİZİLECEKTİR.

SINIFTA DERSLERE KATILAN GÜLÜMSEYEN BİR ÇOCUK RESMİ MEB’İN TASARIMCILARI TARAFINDAN ÇİZİLECEKTİR.

SAĞLKLI, GÜÇLÜ, MUTLU GÖRÜNEN BİRÇOCUK RESMİ MEB’İN TASARIMCILARI TARAFINDANÇİZİLECEKTİR.

YORGUN, GÖZLERİ KIZARMIŞ UKUSUZ KALMIŞ BİRÇOCUK RESMİ MEB ‘İN TASARIMCILARI TARAFINDAN ÇİZİLECEKTİR

ÖĞRETMEN DERS ANLATIRKEN UYUKLAYAN BİR ÇOCUK RESMİÇİZİLECEKTİR.

ENERJİSİ DÜŞÜK GÖRÜNEN BİR ÇOCUKRESMİ ÇİZİLECEKTİR

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **GÜNLER**  |  **Merhaba! Hazır mısın? Hadi başlayalım!** | **SİZE UYAN SEÇENEĞİ BOYAYINIZ.** | **NASIL HİSSEDİYORSUN?** |
| **PAZARTESİ** | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım. | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim. | **☺** | **☹** |  |
| **SALI** | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim. | **☺** | **☹** |  |
| **ÇARŞAMBA**  | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım. | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim. | **☺** | **☹** |  |
| **PERŞEMBE** | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım. | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim. | **☺** | **☹** |  |
| **CUMA** | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım. | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim. | **☺** | **☹** |  |
| **CUMARTESİ** | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım. | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim. | **☺** | **☹** |  |
| **PAZAR** | Gece erken uyudum. / Sabah erken uyandım. | **☺** | **☹** |  |
| Gün içerisinde fiziksel egzersizimi yaptım. | **☺** | **☹** |  |
| Beslememe dikkat ettim.  | **☺** | **☹** |  |

**Çalışma Yaprağı-3**

NOT: Merhaba Sevgili Öğrenci☺. Yukarıda çizelge kutucuklarında yazılanlara uygun davrandıysan GÜLÜCÜK ☺ , uygun davranamadıysan 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 gülücüklere☺ dönüştüreceksin. Hadi bakalım hazırlan bol gülücüklü☺ hafta seni bekliyor.