

GÜNLÜK PLAN

Okul Adı	
Öğretmen	
Yaş Grubu	60+ Ay
Tarih	9.4.2025

ALAN BECERİLERİ

Fen Alanı

FBAB5. Operasyonel Tanımlama Yapma

FBAB.6.Deney Yapma

Hareket ve Sağlık Alanı

HSAB1. Aktif Yaşam İçin Psikomotor Beceriler

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

Sanat Alanı

SNAB4. Sanatsal Uygulama Yapma

Bütünleşik Beceriler (KB2)

KAVRAMSAL BECERİLER

KB2.11. Gözleme Dayalı Tahmin Etme Becerisi

KB2.11.SB1. Mevcut olay/konu/duruma ilişkin ön gözlem ve/veya deneyimi ilişkilendirmek

KB2.11.SB2. Mevcut olay/konu/duruma ilişkin çıkarım yapmak

KB2.11.SB3. Mevcut olay/konu/duruma ilişkin yargıda bulunmak

EĞİLİMLER

E1. Benlik Eğilimleri

E2.5. Oyunseverlik

E3. Entelektüel Eğilimler

E3.1. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

EK13 SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ TABLOLARI

2.1. BENLİK BECERİLERİ (SDB1)

SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık Becerisi)

SDB1.1.SB3. Kendi duygularına ilişkin farkındalığını artırmaya yönelik çalışmalar yapmak

SDB1.1.SB3.G1. İyi hissettiren duyguların neler olduğunu bilir.

SDB1.1.SB3.G2. Kötü hissettiren duyguların neler olduğunu bilir.

DEĞERLER

D4 DOSTLUK

D4.2. Arkadaşları ile etkili iletişim kurmak

D4.2.4. Arkadaşlarına karşı nazik davranır.

D13 SAĞLIKLI YAŞAM

D13.1. Yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenmek

D13.1.1. Sağlıklı ve sağlıksız besinleri ayırt eder.

D13.1.2. Sağlıklı besinleri tercih eder.

D13.1.3. Dengeli beslenir.

D13.1.4. Vücudu için yeterli miktarda su ve besin alır.

D13.2. Sosyal ve sportif etkinliklere katılmak

D13.2.1. Spor ve egzersiz yapmanın iyi oluşa katkılarını fark eder.

D13.2.2. Yaşına ve fiziksel özelliklerine uygun sosyal ve sportif etkinliklere katılır.

D16 SORUMLULUK

D16.1. Kendine karşı görevlerini yerine getirmek

D16.1.2. Öz bakımını doğru biçimde ve zamanında yapar.

D18 TEMİZLİK

D18.1. Kişisel temizlik ve bakımına önem vermek

- D18.1.1. Kişisel temizliğin insan ve toplum sağlığı için önemini fark eder.
D18.1.2. Beden temizliğini zamanında ve özenli yapmaya gayret eder.
D18.1.3. Kılık kıyafetinin temiz ve düzgün olmasına dikkat eder.
D18.1.4. Tükettiği ürünlerin temiz ve sağlıklı olmasına özen gösterir

EK 16 OKURYAZARLIK TABLOLARI

OB1. BİLGİ OKURYAZARLIĞI

OB1.1.Bilgi İhtiyacını Fark Etme

OB1.1.SB1. Bilgi ihtiyacını fark etmek

ÖĞRENME ÇIKTILARI

Fen Alanı

FAB.5. Fene yönelik olay ve olguları operasyonel/işevuruk olarak tanımlayabilme

FAB.5.a. Canlıların sağlıklı kalmaları için gerekli olan unsurları tanımlar.

FAB.6. Merak ettiği konular/olay/durum hakkında deneyler yapabilme

FAB.6.a. Basit düzeyde deney tasarlamak için malzemeler seçer.

FAB.6.b. Merak ettiği konuya ilişkin basit düzeyde deney tasarlar.

Hareket ve Sağlık Alanı

HSAB.6. Eşle/grupla ahenk içinde hareket örüntüleri sergileyebilme

HSAB.6.ç. Grup çalışmalarında hareketi grupla aynı yönde yapar.

HSAB.6.e. Grup çalışmalarında hareketi eş zamanlı yapar.

HSAB.7. Günlük yaşamında sağlıklı beslenme davranışları gösterebilme

HSAB.7.a. Sağlıklı/sağlıksız yiyecek ve içecekleri ayırt eder.

HSAB.7.b. Sağlıklı beslenmeye özen gösterir

HSAB.7.c. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini fark eder.

HSAB.7.ç. Günlük olarak yeteri kadar sıvı tüketmeye gayret eder.

HSAB.8. Aktif ve sağlıklı yaşam için gereken zindelik becerilerinin neler olduğunu söyleyebilme

HSAB.8.c. İhtiyaç duyduğunda dinlenmek istediğini ifade eder.

HSAB.8.ç. Düzenli ve yeteri kadar dinlenmenin önemini kendi cümleleriyle açıklar.

HSAB.9. Aktif ve sağlıklı yaşam için hareket edebilme

HSAB.9.a. İç ve dış mekanda hareketli etkinliklere istekle katılır.

Sanat Alanı

SNAB.4. Sanat etkinliği uygulayabilme

SNAB.4.ç.Yaratıcılığını geliştirecek bireysel veya grup sanat etkinliklerinde aktif rol alır.

İÇERİK ÇERÇEVESİ

Kavramlar:

Duyu: Taze Bayat

Duygu: Hayal Kırıklığı, mutlu

Sözcükler: Tost, taze, bayat

Materyaller: Hikaye kitabı, boya kalemleri, makas, yapıştırıcı, derin bir kap, su, iki adet yumurta

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Sınıf/Bahçe

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

GÜNE BAŞLAMA ZAMANI

Okula Geliş ve Karşılama

Çember Zamanı

Çocuklar gelmeden sınıf hazırlanır. Gelen çocuklar kapıda karşılanır ve selamlanır, çocukların ayakkabılarını koymaları ve pandiflerini giymeleri için rehberlik edilir.

Çocukların sandalyelerini alarak çember şeklinde oturmaları sağlanır. Çocukların o günkü duygu ve düşünceleri sorulur ve her çocuğun konuşması için cesatlandırılır. O günün sınıf yoklaması alınır ve mandallarla ilgili daha önce öğretilen yoklama rutininin doğru bir şekilde yapılıp yapılmadığı kontrol edilir.

Güne sağlıklı başlamak için [Sağlıklı Yiyecekler Parkuru Level Up](#) hareketleri hep birlikte yapılır. (E2.5.) Daha sonra öğrenme merkezlerinde oyuna geçilir.

ÖĞRENME MERKEZLERİNDE OYUN	Çocukların öğrenme merkezlerinde zaman geçirmek için üzerinde etiket olan mandalları kullanarak merkezlere geçerler.İlgili öğrenme merkezlerine toprak koyulur ve çocukların incelemesine fırsat verilir.
BESLENME, TOPLANMA, TEMİZLİK	Öğrenme merkezlerinde oyun sonunda Toplanma Müziği açılır. Müzik sonunda tüm merkezlerin düzenli bir şekilde toplanması sağlanır. Müzik bittiğinde hep birlikte merkezlerin düzenli toplanıp toplanmadığı kontrol edilir. Bir sağa baktım Bir sola baktım Lokomotif yaptım Cuf cuf cuff. Tekerlemesi söylenerek sıra olunur ve kahvaltı öncesinde elleri yıkamaya gidilir. Kahvaltı öncesi dua edilerek kahvaltıya geçilir. Tüm çocuklara kahvaltısını yaptıktan sonra eller yıkanır ve sınıfa geçilir. (D16.1.2.)
ETKİNLİKLER	Ben, küçük kaplanım. Taştan taş atlarım. Minderleri görünce Üstlerine zıplarım. Tekerlemesi söylenerek minderlere geçilir. Çocuklara sağlık nedir diye sorulur? Bedenen, ruhen ve sosyal açıdan iyi olmak anlamına geldiği söylenir. Bazen karnımız ağrır ya da başımız dönebilir bu gibi bir durum vücudumuzun hasta olduğu anlamına gelir, geçenlerde elimize kalp şeklinde bir kağıt aldığımızı ve kötü söz söyledikçe kalp şeklindeki kağıdın buruşturulduğunu bunun da kalbin kırılması, kendini kötü hissetme olduğunu öğrendiğimiz hatırlatılır. Bu durumun da ruhen iyi olmama durumu olduğu söylenir. Arkadaşlarımız sürekli anlaşılamama, onlara kötü davranma gibi davranışların da sosyal açıdan iyi olmama durumu olduğu anlatılır. Sağlıklı olmak için neler yapılması gerektiği sorulur. Yanıtlar dinlenir.(FAB.5.) Bedenen sağlıklı olmak için temiz olmak, ellerimizi tuvaletten çıkınca, dışarıdan gelince, yemekten önce ve sonra yıkanması haftada en az 1-2 defa banyo edilmesi, tırnakların düzenli olarak kesilmesi, hapşırırken veya öksürürken ağzını kapatmak, sağlıklı besinler yemek, zamanında uyumak, gerektiğinde dinlenmeye önem vermek, yeteri kadar su içmek, gerektiğinde dinlenmeye önem vermek, sağlığımız için, yaşımıza uygun sportif etkinliklere katılmak, egzersiz yapmak vb. gerektiği üzerinde durulur.(HSAB.7.,HSAB.8., HSAB.9.,OB1.1.,D18.1.,D13.2.) Ruhen sağlıklı olmak için kimseyi kırmamak gerektiği, kıldığımız zaman özür dilememiz gerektiği, bizi kıran kişiler olduğunda bu yaptığının doğru olmadığı ve kırıldığının söylenmesi gerektiği anlatılır. "Tavşan Dağa Küsmüş Dağın Haberi olmamış" diye çok güzel bir atasözümüzün olduğu söylenir. Bazen karşımızdaki kişi bizi kırmak istememiş olabilir ya da kıldığının farkında olmayabilir. (D4.2.)Biz de arkadaşımıza küsersek onun haberi olmayacak ve biz de kırıldığımız için üzölmeye devam edeceğiz, bu da kendimizi kötü hissetmemize sebep olur diye anlatılır. (SDB1.1.SB3.) Sosyal açıdan iyi olmak için her daim iyi insan olmamız, arkadaşlarımızla dalga geçmememiz, onlara kötü davranmamız gerektiği söylenir. Herkes birbirine nazik, kibar, iyi davranırsa mutlu bir insan olacağımız, belki de herkesin bizi örnek alarak iyi ve mutlu insanlar olacağı söylenir. Daha sonra "Sağlıklı Olmak - Okul Öncesi Eğitici Video" ve "Elif ve Arkadaşları - Sağlığını Koru" izlenir.

["Taze Bayat Kavramı Eğitici Video"](#) izlenir. Yiyeceklerin taze mi bayat mı olduğunu nasıl anlayabileceğimiz konuşulur, taze taze tüketmenin sağlığımız açısından önemi üzerinde durulur.

[Bayat-Taze Yumurta Deneyi](#) için bayat ve taze yumurta, derin bir kap ve su gereklidir.

Taze yumurta suya koyulur ve dibe batıp batmadığı gözlemlenir. Bayat yumurta suya koyulur ve suyun yüzeyine çıkıp çıkmadığı gözlemlenir. (FAB.6.,KB2.11.,E3.1.) Sağlığımız açısından her zaman taze besinler tercih etmemiz gerektiği üzerinde durulur.

Daha önce öğrenilen ["Mikrop Parmak Oyunu"](#) oynanır.

MİKROP PARMAK OYUNU

Mikrop çıkmış yürümüş yürümüş
Bir evin açık kapısından girmiş
Bir de bakmış merdivenler var
Başlamış çıkmaya
Üst kata çıkınca kapıya vurmuş
Tak...tak...kim o?
Ben bay mikrop
Ne istiyorsun?
Seni hasta etmeye geldim
Yaaa beni hasta edemezsin
Bol bol uyudum
İyi gıdalarla beslendim
Temiz bir çocuğum
Aşı da oldum
Beni hasta edemezsin
Hıhh ben gidiyorum
Annesi sabunlu su ile temizlik yapıyormuş
Mikrobun ayağı kaymış,yuvarlanmış
Kendini kapının dışında bulmuş

[Karışık Tost Hikâyesi](#) okunur/izlenir. (İstenirse etkileşimli okunabilir.)

Öğretmen kitabı okurken tost yapma ile ilgili aşamalara dikkat çeker.

Sanat etkinliği [Sağlık Şarkısı](#) eşliğinde yapmaları için masalara yönlendirilir. (SNAB.4.)

Çocuklar açık alana sıra olarak çıkılır.

Benim Bir Atım Var Oyunu için

El ele tutuşalım

Halkaya karışalım

Haydi gülüm sende gel

Oynayalım loyyy loyyy tekerlemesi söylenerek daire olunur.

Oyunun Oynanışı: Öğretmen aşağıda belirtilen tekerlemeyi taklidini yaparak söyler.

Daha sonra çocuklar da hep birlikte öğretmenin hareketlerinin aynısını yaparak tekerlemeyi söylerler.

Tekerleme sonunda "tıp" denildikten sonra hareketsiz kalırlar, ilk hareket eden oyuncudan ceza olarak bir hayvanın taklidini yapması isterler.

Daha sonra oyun aynı şekilde devam eder. (HSAB.6.)

Benim bir atım var.

Otur dersem oturur. (Oyuncular oturur.)

Kalk dersem kalkar. (Oyuncular kalkar.)

Büzül dersem büzülür. (Çemberdeki oyuncular birleşir.)

Süzül dersem süzülür. (Çemberdeki oyuncular ayrılır.)

	Darıl dersem darılır. (Kollar bağlanır.) Barış dersem barışı. (Herkes yanındakine sarılır.) Eller! (alkış) Ayaklar! (rap rap) Aslan geliyor, kaplan geliyor, tıp! (Ayaklarla aç kapa yaparak zıplanır.) Oyun bitiminde sıraya geçilir ve sessizce sınıfa gidilir. ***(Yüz Yüze 100 Çocuk Oyunu projesi kapsamındadır. Öğretmen fotoğraf video çekebilir.) Çocuklar ertesi gün görüşmek üzere uğurlanır.
DEĞERLENDİRME	• Bugün neler yaptık? • En çok hangi etkinliği yaparken eğlendin? Neden? • Sağlık nedir? • Sağlıklı olmak için neler yapmalıyız? • Sağlığımız için taze ürünler mi kullanmalıyız bayat ürünler mi? • Su içmek neden önemlidir? • Temizlik konusunda nelere dikkat etmeliyiz?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: Çocuklara "Sağlık Dedektifi" olduklarını ve sağlıkla ilgili ipuçlarını araştırmaları gerektiği söylenir. Öğretmen, sınıfın çeşitli noktalarına (oyuncak köşesi, lavabo, yemek alanı vb.) sağlıkla ilgili hem doğru hem de yanlış uygulamaların resimlerini yerleştirir. Çocuklar, bu resimleri bulup inceleyerek hangi davranışların doğru, hangilerinin yanlış olduğunu belirler. Doğru uygulamalar için "Tebrik! Edilir, yanlış uygulamalar içinse "Bunu nasıl düzeltebiliriz?" sorusu yöneltilerek çocukların çözüm üretmeleri sağlanır.

Destekleme: İhtiyaç duyan çocuklar için; bireysel çalışma yapılır. Etkinlik sürecinde çocuklara sorulan sorular basitleştirilerek çocukların katılımları desteklenebilir

AİLE/TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere o gün işlenen konu ile ilgili bilgi verilir. Evde çocukları ile birlikte meyve salatası ve sebze yemeği yapmaları istenir. Aşağıdaki dijital çalışmalar velilere gönderilir.

[Puzzle,](#)

[Hafıza Oyunu,](#)

[İnteraktif Çalışmalar,](#)

[İnteraktif Oyunlar](#)

Toplum Katılımı: Sınıfa bir diyetisyen ya da sağlıkçı davet edilebilir.

ALTERNATİF LİNKLER/ÖNERİLER

[Sağlıklı Beslenelim Şarkısı](#)

[Sağlıklı ve Dengeli Beslenme Şarkısı](#)

[Elif ve Arkadaşları - Geçmiş Olsun - Eğitici Film](#)

[Yeterli ve Dengeli Beslen Hikâyesi](#)

[Sağlık Haftası Draması](#)