

GÜNLÜK PLAN

Okul Adı:

Öğretmen Adı:

Yaş Grubu: 60+ Ay

Tarih: 25.11.2025

ALAN BECERİLERİ

Türkçe Alanı:

TAKB. Konuşma

Matematik Alanı

MAB1. Matematiksel Muhakeme

MAB2. Matematiksel Problem Çözme

MAB4. Veri İle Çalışma ve Veriye Dayalı Karar Verme

Hareket ve Sağlık Alanı

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

KAVRAMSAL BECERİLER

Temel Beceriler (KB1)

KB1.4 Çizmek

EĞİLİMLER

E2. Sosyal Eğilimler

E2.5. Oyunseverlik

E3. Entelektüel Eğilimler

E3.2. Yaratıcılık

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

EK13 SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ TABLOLARI

2.2. SOSYAL YAŞAM BECERİLERİ (SDB2)

SDB2.3. Sosyal Farkındalık Becerisi

SDB2.3.SB1. Sosyal ipuçlarını dikkate almak

SDB2.3.SB1.G1. Sözel ve sözel olmayan sosyal ipuçlarının etkisini fark eder.

SDB2.3.SB1.G2. Sözel ve sözel olmayan sosyal ipuçlarını tanır

DEĞERLER

D16 SORUMLULUK

D16.1. Kendine karşı görevlerini yerine getirmek

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

EK 16 OKURYAZARLIK TABLOLARI

OB1. BİLGİ OKURYAZARLIĞI

OB1.1. Bilgi İhtiyacını Fark Etme

OB1.1.SB1. Bilgi ihtiyacını fark etmek

ÖĞRENME ÇIKTILARI

Türkçe Alanı:

TAKB.3. Konuşma sürecindeki kuralları uygulayabilme

TAKB.3.c. Konuşurken Türkçeyi doğru kullanır.

Matematik Alanı:

MAB.4. Matematiksel olgu, olay ve nesnelere ilişkin çıkarım yapabilme

MAB.4.a. Nesnelerin ölçülebilir özelliklerine ilişkin çıkarımda bulunur.

MAB.12. Elde ettiği/eriştiği verileri düzenleyebilme

MAB.12.a. Problemi cevaplamak için veri toplanacak kaynakları söyler.

MAB.12.b. Veri toplar.

MAB.12.c. Elde ettiği verilerin somut modelini oluşturur.

MAB.13. Poblemlerin çözümüne yönelik bulgulara ulaşabilme

MAB.13.a. Elde ettiği/eriştiği verileri analiz etmek için ne yapması gerektiğini söyler.

MAB.13.b. Elde ettiği/ulaştığı verileri analiz eder.

MAB.14.Problemlerin çözümüne ilişkin bulguları yorumlayabilme

MAB.14.a. Ulaştığı sonuçları çeşitli yollarla ifade eder.

MAB.14.b. Elde ettiği sonuçlara ilişkin görüşlerini söyler.

Hareket ve Sağlık Alanı

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.. Günlük olarak yeteri kadar sıvı tüketmeye gayret eder.

İÇERİKLER

Kavramlar:

Zıt: Şışman Zayıf, Aç Tok, Doğru Yanlış

Duyu: Taze Bayat

Sözcükler: Vitamin

Materyaller: Çalışma kağıtları, makas, yapıştırıcı, köpük tabak, lego

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Sınıf

ÖĞRENME-ÖĞRETME YAşANTILARI

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

GÜNE BAşLAMA ZAMANI

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

Çocukların sandalyelerini alarak çember şeklinde oturmaları sağlanır. Çocuklar emberde otururken öğretmen **duygu kartlarını** (mutlu, üzđün, şaşkın, korkmuş vb.) gösterir. Çocuklardan o anki duygularına uygun kartı seçmeleri ve "Bugün böyle hissediyorum çünkü..." diye kısa açıklama yapmaları istenir, her ocuk konuşması için cesaretlendirilir. O gün okula gelmeyen öğrenci olup olmadığı sorulur. Çocuklar sınıfın girişinde oluşturulan, **"Mandallarla Yoklama Tablosunda"** her çocuğun kendi sayısının, resminin veya isminin olduğu etiketleri kontrol etmelerine fırsat verilir, aynı zamanda arkadaşlarının isimlerini öğrenip öğrenmedikleri gözlemlenir. O günün sınıf yoklaması alınır. Çocukların güne daha sakin ve odaklanmış başlayabilmeleri için **"Mini Nefes Egzersizi"** yapılır. Çocuklara "Şimdi bir elimizde iek, diğer elimizde mum olduğunu hayal ediyoruz. iek koklarken ne yaparız? Peki sizler mumu nasıl üflüyorsunuz? Çocuklara şimdi aynı iek koklar gibi burnumuzdan derin nefes alacağımızı ve mum üflerken de ağzımızla nefes vereceğimiz söylenir. Öğretmenin liderliğinde oyun başlanır. iek kokluyoruz" (derin nefes al) - "Mum üflüyoruz" (nefes ver) şeklinde söylenir ve çocuklarla birlikte yapılır. Güne sağlıklı başlamak için **"Küçük Fasulye şarkısının"** hareketleri hep birlikte yapılır. (E2.5.) Daha sonra öğrenme merkezlerinde oyuna geçilir.

ÖĞRENME MERKEZLERİNDE OYUN

Çocukların öğrenme merkezlerinde zaman geçirmeleri için rehberlik edilir. Öğrenme merkezlerinde sağlıklı beslenme ile ilgili küçük ipuçları bırakılır (ör. blok merkezinde meyve figürleri, kitap merkezinde sağlıklı yiyecek resimleri olan kitaplar).

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 öncesinde nelere dikkat edilmesi gerektiği anlatılır.(Yemek yerken konuşmamak vb.) Sonrasında dua edilerek kahvaltıya geçilir. Tüm ocuklara kahvaltısını yaptıktan sonra eller yıkanır ve sınıfa geçilir. (D16.1.2.)

ETKİNLİKLER

["Sağlıklı Beslenme"](#), ["Nasıl Sağlıklı Oluruz?"](#) ve " Kahvaltılı Sabahlar, [Sağlıklı Yarımlar](#)" eğitici filmleri izlenir. Her filmten sonra kısa duraklamalar yapılarak çocuklara "Ne gördünüz?", "Size en ilginç gelen neydi?" gibi yönlendirici sorular sorulur.

Masalara geçilir ve ["Sağlıklı Beslenme Şarkısı"](#) eşliğinde sağlıklı kahvaltı tabağı hazırlama ile ilgili sanat etkinliği yapılır.

Çocuklara siz hiç karnınızın zil çaldığını hissettiniz mi? " Midemiz gurrr gurrr" diye sesler çıkarır bazen, sizde de oluyor mu böyle arada? Diye sorulur. "İşte bu, vücudumuzun bize "Ben acıktım, enerjiye ihtiyacım var!" deme şeklidir. Peki, en çok ne zaman aç oluruz? Mesela sabah uyanınca ya da uzun süre oyun oynadıktan sonra vb cevaplar alınır. Aç olduğumuzda ne yaparız? Diye sorulur. "Yemek yeriz!" cevabının verilmesi için gerekirse ipucu verilir. Çocuklara kimlerin sabah kahvaltı ederek okula geldikleri, kahvaltı etmeden gelenlere neden kahvaltı edemedi geldikleri sorulur. Kahvaltının günün en önemli öğünü olduğu ve mutlaka her sabah kahvaltı edilmesi gerektiğini, aç bir şekilde okula geldiklerinde halsiz olabilecekleri ve derslerini yapmakta zorluk yaşayabileceklerini söylenir. Tok hissetmek için abur cubur yerine meyve, süt, peynir, ekmek gibi besinlerin tercih edilmesi gerektiği konuşulur. Fazla yemek yemenin de vücuda zarar verebileceği vurgulanır. Açken yediğimiz yemekler sayesinde vücudumuzun enerji topladığı söylenir. tıpkı arabaların hareket etmesi için benzine ihtiyacı olması gibi. Eğer karnımız aç olursa, oyun oynamakta, derslerimizi dinlemekte zorlanabileceğimiz söylenir. ["Aç-Tok Kavramı"](#) ile ilgili eğitici film izlenir.

Kahvaltıda neler olması gerektiği konuşulur. Günde 3 ana öğün ve ara öğün olduğu ve bunların hepsinin sağlıklı olması gerektiği söylenir. Abur cuburların sağlıksız olduğu, kilo almamıza yani şişman biri olmamıza sebep olduğunu bulmalarına rehberlik edilir. Yeterli ve dengeli nasıl beslenmemiz gerektiği üzerinde durulur. Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenirsek, besinlerin içindeki vitaminler sayesinde diş, kemik ve vücudumuzdaki organların da sağlıklı olacakları, boyumuzun uzaması, sağlıklı kiloda olmamız için buna ihtiyacımız olduğu anlatılır. Yediğimiz sebze ve meyvelerin ise taze taze tüketilmesinin sağlığımız açısından daha iyi olacağı söylenir. (HSAB.7.) ["Sağlıklı Sağlıksız Yiyecekler Flash Kartları ve Slayt gösterisi"](#) izlenir.

["Sağlıklı Besinler Tüketiyorum"](#) bilmeceleleri gerektiğinde ipucu verilerek sorulur.

["Vitaminlerin Ziyareti Hikâyesi"](#) izlenir.

Daha önce öğrenilen şarkılar tekrar edilir. ["Sebze Meyve Şarkısı"](#) öğretilir.

SEBZE MEYVE ŞARKISI

Meyve sebze herkes yemeli
Çünkü onlar bol vitaminli
Onları yemezse çocuklar
Pembe olmaz yanaklar
Havuç gel gel yanıma diyor
Ispanaklar tat veriyor
Lahana köşede gülüyor
Maydonazlar tat veriyor

Meyve sebze herkes yemeli
Çünkü onlar bol vitaminli
Onları yemezse çocuklar
Pembe olmaz yanaklar
Havuç gel gel yanıma diyor
Ispanaklar tat veriyor
Lahana köşede gülüyor
Maydanozlar tat veriyor

Çocuklara boyumuzu nasıl ölçebileceğimiz sorulur. Bunun için Legolardan faydalanıp faydalanamayacağımız tartışılır. (MAB.4., MAB.12.a.) ["Boyum Kaç Lego Etkinliği"](#) için her çocuk boyu kadar legoyu üst üste koyar ve sonrasında sayar. (MAB.12.b., MAB.13.)Kaç tane ise elindeki kağıtta yer alan kısmı boyar. (MAB.12.c.) Bu etkinlikte çocuk yere de uzanabilir. Diğer çocuklar, başından ayağına kadar legoları dikkatlice dizer. Legoların sayılması için ölçümü yapan çocuk ya da bir arkadaşı gönüllü olur. Öğretmen her ölçümü bir tabloya kaydeder. Her çocuğun isminin karşısına lego sayısı yazılır. Boyum kaç lego? Yazılı kağıtlar dağıtılır ve her çocuk kağıtta lego şeklinde görülen kısımları renkli kalemlerle veya çıkartmalarla "En uzun" ve "En kısa" boylar işaretler. En fazla lego ile ölçülen çocuk ile en az lego ile ölçülen çocuk arasındaki fark hesaplanır. "Senin boyun Ayşe'den kaç lego daha uzun?" gibi sorular sorulur. (MAB.14., MAB.14.)Etkinlik sonunda "Acaba gelecek yıl ya da bu yıl sonu boyumuz kaç lego olacak?" sorusu sorularak tahmin yaptırılır.

Çocuklar ertesi gün görüşmek üzere uğurlanır.

DEĞERLENDİRME

- Bugün neler yaptık?
- Büyümek için nelere ihtiyacımız var?
- Günde kaç defa yemek yemeliyiz?
- Sağlıklı besinler nelerdir?
- Sağlıksız besinler nelerdir?
- Sağlıklı besinlerin vücudumuza ne gibi faydaları vardır?
- Sağlıksız besinlerin vücudumuza ne gibi zararları vardır?
- Boyumuzun uzaması için ne yapmalıyız?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: "Pazardan Alışveriş Oyunu" oynananır. Sınıfta sağlıklı ve sağlıksız yiyecek kartları karışık olarak dağıtılır ve çocukların sadece sağlıklı olanları sepete doldurması istenir.

Destekleme: Sanat etkinliklerinde zorlanan çocuklara destek olunur. Kavramları anlamakta zorlanan çocuklar için sağlıklı ve sağlıksız besinleri dokunarak ayırt edebilecekleri (örneğin, oyuncak meyveler, şeker ambalajları) bir duyu kutusu hazırlanır.

AİLE/TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere o gün işlenen konu ile ilgili bilgi verilir. Aşağıdaki dijital çalışmalar velilere gönderilir.

[Puzzle](#), [Hafıza Oyunu](#), [İnteraktif Çalışmalar](#), [İnteraktif Oyunlar](#)

Toplum Katılımı:

ALTERNATİF LİNKLER/ÖNERİLER