

## GÜNLÜK PLAN

Okul Adı:

Öğretmen Adı:

Yaş Grubu: 60+ Ay

Tarih: 7.4.2026

### ALAN BECERİLERİ

#### Fen Alanı

FBAB5. Operasyonel Tanımlama Yapma

FBAB.6.Deney Yapma

#### Matematik Alanı

MAB6. Sayma

#### Hareket ve Sağlık Alanı

HSAB1. Aktif Yaşam İçin Psikomotor Beceriler

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

#### Sanat Alanı

SNAB4. Sanatsal Uygulama Yapma

### KAVRAMSAL BECERİLER

#### Temel Beceriler (KB1)

##### KB1.1 Saymak

#### Bütünleşik Beceriler (KB2)

##### 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

#### E2. Sosyal Eğilimler

E2.5. Oyunseverlik

#### E3. Entelektüel Eğilimler

E3.1. Odaklanma

### PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER

#### EK13 SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BECERİLERİ

##### 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.

### **D13.3. İnsan sağlığını önemsemek**

D13.3.6. Yeterli ve düzenli uyku alışkanlığı edinir.

### **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.

##### **Matematik Alanı**

##### **MAB.1. Ritmik ve algısal sayabilme**

MAB.1.a. 1 ile 20 arasında birer ritmik sayar.

MAB.1.b. 1 ile 20 arasında nesne/varlık sayısını söyler.

##### **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.

#### **İÇERİKLER**

##### **Kavramlar:**

Duyu: Taze Bayat

Duygu: Hayal kırıklığı, mutlu, üzgün, korkmuş

Sayılar: 12

Sözcükler: Tost, taze, bayat

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

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Sınıf/Bahçe

### **ÖĞRENME-ÖĞRETME YAŞANTILARI**

### **ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI**

## GÜNE BAŞLAMA ZAMANI

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. Çocuklar çemberde otururken öğretmen **duygu kartlarını** (mutlu, üzgün, şaşkın, korkmuş vb.) gösterir. Çocuklardan o anki duygularına uygun kartı seçmeleri ve "Bugün böyle hissediyorum çünkü..." diye kısa açıklama yapmaları istenir, her çocuk 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. O günün sınıf yoklaması alınır. Çocukların güne daha sakin ve odaklanmış başlayabilmeleri için "**Mini Nefes Egzersizi**" yapılır. Çocuklara "Şimdi bir elimizde çiçek, diğer elimizde mum olduğunu hayal ediyoruz. Çiçek koklarken ne yaparız? Peki sizler mumu nasıl üflüyorsunuz? Çocuklara şimdi aynı çiçek koklar gibi burnumuzdan derin nefes alacağımızı ve mum üflerken de ağızımızla nefes vereceğimiz söylenir. Öğretmenin liderliğinde oyun başlanır. Çiçek kokluyoruz" (derin nefes al) - "Mum üflüyoruz" (nefes ver) şeklinde söylenir ve çocuklarla birlikte yapılır. Güne sağlıklı başlamak için [Sağlıklı Yiyecekler Parkuru Level Up](#) hareketleriyle hep birlikte yapılır(E2.5.) Daha sonra öğrenme merkezlerinde oyuna geçilir.

## ÖĞRENME MERKEZLERİNDE OYUN

Çocuklara "Bugün nerede oynamak istersin?" diye sorulur. Çocuklar verdikleri yanıtlara uygun merkezlere yönlendirilir. Çocukların öğrenme merkezlerinde zaman geçirmek için üzerinde etiket olan mandalları kullanmalarına rehberlik edilir. İsteyen çocukların oyun hamuru ile oynamalarına, isteyen çocukların serbest resim yapmalarına fırsat verilir. Öğrenme merkezlerine sağlıklı sağlıksız yiyecekler ile ilgili görseller konur.

## 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 çocuklara kahvaltısını yaptıktan sonra eller yıkanır ve sınıfa geçilir. (D16.1.2.)

## ETKİNLİKLER

Ben, küçük kaplanım.

Taştan taşa atlarım.

Minderleri görünce

Üstlerine zıplarım.

Tekerlemesi söylenerek minderlere geçilir.

Çocuklara sağlık nedir diye sorulur?

Çocuklar, sağlıklı olmak sadece karnımızın ağrıması demek değildir. Sağlıklı olmak üç kocaman parçadan oluşur

**1. Vücudumuzun Mutluluğu (Bedenen):** Bazen burnumuz akabilir, ateşimiz çıkabilir veya karnımız 'gurul gurul' ağrıyabilir. Bu, vücudumuzun biraz yorulduğunu ve dinlenmek istediğini söyler. Vücudumuz kendini güçlü ve enerjik hissettiğinde bu parçamız sağlıklıdır.

**2. Kalbimizin Mutluluğu (Ruhen):** Hatırlıyor musunuz? Geçen gün elimize kağıttan bir kalp almıştık. Birisi bize kötü bir söz söylediğinde o kalbi buruşturmuştuk ve kalp kırılmıştı. İşte kalbimiz üzgün, kırgın ya da korkmuş hissettiğinde bu bizim iç dünyamızın biraz 'hapşırması' gibidir. Kendimizi mutlu, huzurlu ve güvende hissettiğimizde kalbimiz de sağlıklı olur.

**3. Arkadaşlığımızın Mutluluğu (Sosyal):** Eğer arkadaşlarımızla oyun oynarken sürekli kavga ediyorsak, birbirimize nazik davranmıyorsak ya da kimseyle oynamak istemiyorsak oyunlarımız 'hasta' olmuş demektir. Ama birbirimize yardım ettiğimizde, beraber güldüğümüzde ve oyunlarımızı paylaştığımızda arkadaşlık bağlarımız da çok sağlıklı olur."

Sağlıklı olmak için neler yapılması gerektiği sorulur. Yanıtlar dinlenir.(FAB.5.)

**1. Vücudumuzun Sağlığı (Bedenen):** Vücudumuzu korumak için birer 'Temizlik Kahramanı' olmalıyız!

- Dışarıdan gelince, yemekten önce ve tuvaletten sonra ellerimizi sabunla 'mikropları kovalayana kadar' yıkamalıyız.
  - Haftada en az 1-2 kez banyo yapmalı, tırnaklarımızı uzatmadan kesmeliyiz.
  - Hapşırırken veya öksürürken ağızımızı kolumuzun içiyle kapatmalıyız ki mikroplar havada uçuşmasın.
  - Vücudumuzun enerji dolması için taze ve sağlıklı yemekler yemeli, bol su içmeli ve vaktinde uyuyup dinlenmeliyiz. Tabii ki bol bol hareket edip oyun oynamayı da unutmamalıyız! **(HSAB.7, D18.1, D13.2)**
- 2. Kalbimizin Sağlığı (Ruh):** Kalbimizin de sağlıklı ve huzurlu olması gerekir.
- Bazen arkadaşlarımız bizi üzebilir. Atalarımızın çok güzel bir sözü vardır: '*Tavşan dağa küsmüş, dağın haberi olmamış.*' Eğer biz arkadaşımıza kırıldığımızda bunu söylemezsek, o bizim neden üzülüğümüzü bilemez. Biz içimize atıp üzölmeye devam ederiz ama o hiçbir şey yokmuş gibi davranır.
  - Bu yüzden kalbimizi korumak için duygularımızı söylemeliyiz: 'Böyle yaptığında kendimi üzgün hissettim' diyebilmeliyiz. Eğer biz birini kırdıysak da hemen 'Özür dilerim' diyerek kalbini iyileştirmeliyiz. **(D4.2, SDB1.1.SB3)**
- 3. Oyunlarımızın Sağlığı (Sosyal):** Hep beraber mutlu yaşamak için nazik davranmalıyız.
- Arkadaşlarımızla dalga geçmemek, onlara kötü sözler söylememek çok önemlidir.
  - Herkes birbirine kibar davranırsa sınıfımız bir 'Mutluluk Bahçesi' ne döner. Biz iyi davranırsak, başkaları da bizi örnek alır ve herkes birbirine gülümsediği için çok daha sağlıklı oluruz."

Daha sonra "[Sağlıklı Olmak - Okul Öncesi Eğitici Video](#)" ve "[Elif ve Arkadaşları - Sağlığını Koruması](#)" 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. Deney malzemeleri (kap, su, yumurta) çocuklarla birlikte seçilir. **(FBAB6.)**

Çocuklara yumurtaları göstererek; 'Sizce bu yumurtalardan hangisi suyun dibine bir balık gibi dalacak? Hangisi suyun üstünde bir gemi gibi yüzecek?' diye sorulur. **(KB2.11.SB1.)** Çocukların tahminleri dinlenir. Önce birinci yumurta yavaşça suya bırakılır. Dibe batışı izlenir. Sonra ikinci yumurta bırakılır ve suyun yüzeyinde kalışı gözlemlenir.

Çocuklara şu soru yöneltilir: 'Peki, neden biri daldı da diğeri yüzüyor?' Deney sonucunda; taze yumurtanın ağır olduğu için dibe çöktüğü, bayat yumurtanın ise içinde hava biriktiği için yukarı çıktığı basitçe anlatılır. Çocukların 'Bu yumurta taze çünkü dibe battı/suya daldı' şeklinde kendi cümleleriyle yargıya varmaları sağlanır.

**(FAB.6.,KB2.11.SB2-SB3,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. Önceden hazırlanan doktor önlüğü görselleri çocuklar tarafından kesilmesi için masalara dağıtılır. Doktor önlüğü görselleri kesdikten sonra çocuklardan ellerindeki şönileri doktorların kullandığı stetoskop aracına benzetmek için uygun formu vermeleri ve önlük taslağı üzerindeki doğru noktalarla (boyun ve cep kısmı) ilişkilendirmeleri istenir. Renkli şöniler, "V" formunda bükülerek kulaklık kısımları oluşturulur. Şönilin bir ucu önlüğün yaka kısmına, diğer ucu ise stetoskopun dinleme kısmını temsil edecek şekilde gövde üzerine yapıştırılır. Önlük üzerindeki isimlik bölümüne çocukların isimleri (veya "Dr." unvanı ile birlikte) yazılır. Çocuklar, materyalleri özgün biçimde kullanarak kendi "doktor önlüğü ve stetoskop" tasarımlarını oluştururlar. Çocuklara bu stetoskoplarla hangi sağlıklı yaşam kontrollerini yapabilecekleri sorulur. (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. Çocukların grup içinde "aynı yönde" ve "eş zamanlı" hareket etme becerileri gözlemlenir. (HSAB.6.,HSAB.8.,HSAB.9.)

Daha sonra oyun aynı şekilde devam eder.

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.)

Sınıfa dönülür ve çocuklara daha önce öğrendikleri 11 rakamını hatırlatmak için çocuklara: "Dün 1 ve 1 el ele tutuşup 11 olmuştu. Acaba bugün '1' rakamının yanına başka hangi arkadaşı gelecek? Diye sorulur.

Öğretmen hikayeleştirerek "1 rakamı bugün parkta tek başına sallanırken çok sıkılmış. O sırada yanına kıvrım kıvrım süzülen, ördeğe benzeyen '2' rakamı gelmiş. 1 demiş ki: 'Hadi gel, biz de el ele tutuşalım!'. El ele tutuştuklarında o kadar büyümüşler ki artık isimleri 12 olmuş." Diye hem söyler hem tahtaya 1 rakamının yanına 2 rakamını da yazar.

Sınıftaki nesnelere (lego, kalem veya çubuk) 12 tanesi yan yana dizilir. Çocuklarla birlikte sayım yapılır. (KB1.1.)

10. nesneye gelindiğinde, bu 10 nesne bir kabin içine alınarak "Burası bizim 10'lu grubumuz oldu!" denir. Yanında dışarıda kalan 2 nesne gösterilerek 10 ve 2'nin toplamı ile 12 sayısına ulaşıldığı vurgulanır. (MAB.1.) Çocuklardan 12 kere zıplamaları istenir. 10. zıplayıta kısa durulur, son 2 zıplayış "Onbir, oniki!" diyerek ritmik bir şekilde tamamlanır. Ardından parmaklarla havada dev bir "12" çizilir. Tahtada sayı dizisi görsel olarak hazırlanır (... 10 - 11 - 12 ...). 11 sayısının önce ve sonra gelen sayılar çocuklara buldurulur. Çocukların düşünmeleri için '11'den önce hangi sayı gelir? Peki 11'den sonra hangi sayı gelir?' soruları yöneltilir ve doğru cevaplar birlikte tekrar edilir.

Çocuklar ertesi gün görüşmek üzere uğurlanır.

## DEĞERLENDİRME

- Bugün neler yaptık?
- En çok hangi etkinliği yaparken eğlendin? Neden?
- Sağlıklı olmak için neler yapmalıyız?
- Su içmek neden önemlidir?
- Temizlik konusunda nelere dikkat etmeliyiz?
- 12 yapmak için 10'a kaç ekledik?

- 12, 11'den büyük mü küçük mü?
- 12'yi başka nasıl yapabiliriz? (6+6)

### FARKLILAŐTIRMA:

**ZenginleŐtirme:** Çocuklara "Sağlık Dedektifi" olduklarını ve sağlıkla ilgili ipuçlarını araŐtırmaları gerektiği söylenir. Öğretmen, sınıfın çeŐitli noktalarına (oyuncak köşesi, lavabo, yemek alanı vb.) sağlıkla ilgili hem doğru hem de yanlış uygulamaların resimlerini yerleŐtirir. Çocuklar, bu resimleri bulup inceleyerek hangi davranıŐların 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 çalıŐma yapılır. Etkinlik sürecinde çocuklara sorulan sorular basitleŐtirilerek çocukların katılımları desteklenebilir

### AİLE/TOPLUM KATILIMI:

**Aile Katılımı:** Ailelere o gün iŐlenen konu ile ilgili bilgi verilir. Evde çocukları ile birlikte meyve salatası ve sebze yemeği yapmaları istenir. AŐaęıdaki 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](#)

*Bu içerikte yer alan yazı, fotoğraf ve sair içeriklerin, bireysel kullanım dışında izin alınmadan kısmen ya da tamamen kopyalanması, çoğaltılması, kullanılması, yayınlanması ve dağıtılması yasaktır. İçeriğin tüm hakları saklıdır.*

