DERS PLANI **MART 2024**

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin adı | TÜRKÇE |
| Sınıf | 5 |
| Temanın Adı/Metnin Adı | SAĞLIK VE SPOR/ UYKU |
| -KOZA-  İzinsiz paylaşmayınız.  Konu  okuma png ile ilgili gÃ¶rsel sonucu | dd259c2a-63ec-4567-9f70-ec849e36a670   * Atasözleri * Deyimler * Ana fikir * Başlık * Konu * Gerçek, mecaz ve terim anlam * Geçiş ve bağlantı ifadeleri * Yabancı sözcüklere Türkçe karşılıklar * Görsel yorumlama * Söz sanatları * Ses olayları * Grafik yorumlama * Metin karşılaştırma * Noktalama işaretleri * Yazım kuralları |
| Önerilen Süre | 40+40+40+40+40+40 (6 ders saati) |

**BÖLÜM II**

|  |  |
| --- | --- |
| **haytaakademi**  Öğrenci Kazanımları /Hedef ve Davranışlar  **Uyku nedir?**  Uyku; kişinin ses, ışık vb. uyaranlarla uyanabileceği bir bilinçsizlik durumu olarak tanımlanmaktadır. | **OKUMA**  T.5.3.1. Noktalama işaretlerine dikkat ederek sesli ve sessiz okur.  T.5.3.2. Metni türün özelliklerine uygun biçimde okur.  **Söz Varlığı**  T.5.3.5. Bağlamdan yararlanarak bilmediği kelime ve kelime gruplarının anlamını tahmin eder.  **Anlama**  T.5.3.18. Metinle ilgili sorular sorar.  T.5.3.20. Metnin konusunu belirler.  T.5.3.21. Görsellerden ve başlıktan hareketle okuyacağı metnin konusunu tahmin eder.  T.5.3.24. Okuduğu metnin içeriğine uygun başlık/başlıklar belirler.  T.5.3.32.Metindeki söz sanatlarını tespit eder.  T.5.3.34. Grafik, tablo ve çizelgeyle sunulan bilgilere ilişkin soruları cevaplar.    **KONUŞMA**  T.5.2.1. Hazırlıklı konuşma yapar.  T.5.2.7. Konuşmalarında yabancı dillerden alınmış, dilimize henüz yerleşmemiş kelimelerin Türkçelerini kullanır  **YAZMA**  T.5.4.1. Şiir yazar.  T.5.4.10. Yazdıklarını paylaşır.  T.5.4.11. Yazılarında ses olaylarına uğrayan kelimeleri doğru kullanır.(Ünsüz yumuşaması) |
| Ünite Kavramları ve Sembolleri/Davranış Örüntüsü | Uyku, sağlık, huzur, stres… |
| Güvenlik Önlemleri (Varsa): |  |
| Öğretme-Öğrenme-Yöntem ve Teknikleri | Soru-cevap, anlatım, açıklamalı okuma ve dinleme, açıklayıcı anlatım, inceleme, uygulama… |
| Kullanılan Eğitim Teknolojileri-Araç, Gereçler ve Kaynakça  \* Öğretmen \* Öğrenci | [www.tdk.gov.tr](http://www.tdk.gov.tr) <https://sozluk.gov.tr/>  internet siteleri, sözlük, deyimler ve atasözleri sözlüğü, EBA, konuyla ilgili dergi haberleri, gazete kupürleri, videolar… |
| • Dikkati Çekme  **Uyku sırasında vücutta neler oluyor?**  Uyku sırasında kaslarınız gevşer ve dinlenir. Bu, vücudunuzun bir sonraki güne enerjik başlamasına yardımcı olur. Derin uyku sırasında, vücut bağışıklık sistemini güçlendiren proteinler ve antikorlar üretir. Uyku sırasında, beyniniz gün içinde edindiği bilgileri işler ve depolar. | * **Dinlenirken neler yaparsınız?**   **Cevap**: Dinlenirken bacaklarımı uzatırım hatta yukarı doğru kaldırırım. Mutlaka az da olsa biraz uyumaya çalışırım çünkü bu bende bir yenilenmişlik durumu ortaya çıkarır.   * **Uykunuzun derecesini nasıl tanımlarsınız? İşaretleyiniz.**   **Cevap**:  Hafif→ **()** Normal→ **(✓)** Ağır→ **()** |
| ***• Güdüleme*** 36 Saat Uykusuzluk Karar Vermeyi Zorlaştırabilir. 24 saatin sonunda uykusuzluk probleminiz hala devam ediyorsa vücutta yaşanan belirtilerde artış yaşanmaya başlar. Yoğun uyku isteği vücudu etkisi altına alırken beynin bölümleri birbirleriyle iletişim kurmada, bilgileri öğrenmede ve kullanmada, karar verme ve işlemede zorluk yaşamasına yol açabilir. Ayrıca, tepki verme sürelerinde de ciddi oranda yavaşlama görülebilir.  **1 günde kaç saat uyumalı?**  Sağlıklı bir insanın, kaç saat uykuya ihtiyacı vardır? Sağlıklı hayat için ihtiyaç duyulan uyku süresi, genetik faktörler de dâhil olmak üzere, yaşa, mevsime, yaşanılan bölgeye ve yapılan işe bağlı olarak günde 5-10 saat arasında değişmekle birlikte yetişkin bir insanın ortalama 6-8 saat uyuması gerekir. | Bu hafta **“UYKU”** adlı metni işleyeceğiz.Sevgili gençler, insan gün içinde pek çok aktivitenin içindedir. Okula gitmek, ders görmek, ödev yapmak, yolculuk yapmak veya çalışanlar için işe gitmek, işte bedensel ve ruhsal anlamda yorulmak, stres yaşamak… Tüm bunlar insanı yorar ve insanın dinlenmeye ihtiyacı olur. Bu dinlenme de ancak düzenli ve yeterli bir uykuyla olur. Bir sonraki güne, o günün aktivitelerine hazır hâle gelmek için mutlaka yeterli bir uyku lazımdır. Yoksa insan, gün içinde yaptıklarını verimli yapamaz, kendisini sürekli yorgun hisseder. Bunun için bir insanın her gün mutlaka en az sekiz saat uyuması gerekir. Bu uykunun da vücudun gerekli hormonları salgılayabileceği zaman dilimi içinde olması gerekir yani uykuyu çok geç saatlere bırakmamak gerekir.  Güzel bir uyku için 15 altın kural  3-5 yaşındaki çocukların uyku ihtiyacı yaklaşık 11-13 saattir. Çocuklar 6-13 yaşına geldiklerinde 9-11 saat uyurlar. Gençlikte ise 8-10 saat uyku yeterli oluyor. |
| • Gözden Geçirme | Bu dersimizde uykunun önemi üzerinde konuşacağız. |
| • Derse Geçiş  **1.BÖLÜM: METNE HAZIRLIK VE METNE GİRİŞ (3 ders)**  **Öğrencilere tamamlattırılacak.**  Beynimizin edindiği bilgiler işlenir.  Vücudumuzun bağışıklık sistemi güçlenir.  Öğrenmemizi kolaylaştırır.  Ertesi güne enerjik başlamamızı sağlar.  Yaşam kalitesini arttırır.  Uyku, bedensel ve ruhsal sağlık için vazgeçilmez olan temel ihtiyaçlardan bir tanesidir. Uyku sayesinde canlılar enerjilerini korurken fiziksel ve zihinsel aktivitelerini devam ettirirler. Uyku sırasında organizmadaki bütün sistemler yavaşlar ve doğal dinlenme süreci başlar. Salgılanan melatonin gibi hormonlar serbest radikallerle savaşarak vücudun direncini artırır. Bağışıklık sistemi hücreleri başta olmak üzere hücrelerin pek çoğu da uyku sırasında yenilenir ve onarılır. Bu nedenle kaliteli bir uyku sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmaz parçasıdır. Ancak günlük yaşam içerisindeki bazı alışkanlıklar kişilerin gece uykusunu etkileyebilir ve çoğu insanın sabahları yeterince dinlenmeden uyanmasına sebep olabilir.  **Uykunun Önemi**  <https://disk.yandex.com.tr/i/IEw2S6FJIiqdLg>   * Yukarıda paylaşılanlar üzerinde konuşulur. * Hazırlanan videolar izletilir. * Dikkati çekme sorusu sorulduktan sonra öğrencilerden metnin içeriğini tahmin etmeleri istenir. * Metnin başlığı hakkında öğrenciler konuşturulur. * Metnin içeriği öğrenciler tarafından tahmin edilir. (Metinde neler anlatılmış olabilir?) * Güdüleme ve gözden geçirme bölümü söylenir. * Metin örnek olarak okunur. * Öğrenciler tarafından anlaşılmayan, anlamı bilinmeyen kelimeler tespit edilir.   <https://sozluk.gov.tr/>   |  |  | | --- | --- | | Yastık | Gün | | Yorgan | Yorgunluk | | Düş | Sevecen |  * Anlaşılmayan, anlamı bilinmeyen sözcüklerin anlamı ilk önce sözcüğün gelişinden çıkarılmaya çalışılacak. Sözcüklerin anlamı sözlükten bulunacak, sonra defterlere yazılır. * Öğrencilere 5-8 kelimeden oluşan cümleler kurdurularak bilinmeyen kelimeler anlamlandırılır. * Yanlış telaffuz edilen kelimeler birlikte düzeltilir.   **2.BÖLÜM: ETKİNLİKLERİN YAPILIŞI (2 ders)**   * **1.Etkinlik yapılacak.**   **Metinden alınan aşağıdaki kelimelerin anlamlarını tahmin ediniz. Kelimelerin sözlük anlamlarını sözlükten öğrenip yazarak tahminleriniz ile karşılaştırınız. Bu kelimeleri birer cümlede kullanınız.**  **Cevap**:  **düş**:   * **Tahminim**: Rüya. * **Sözlük anlamı**: Uyurken zihinde beliren olayların, düşüncelerin bütünü; rüya. * **Cümlem**: Dün gece düşümde uçtuğumu gördüm..   **sevecen**:   * **Tahminim**: Sevimli. * **Sözlük anlamı**: Acıyarak ve koruyarak seven; şefkatli, müşfik. * **Cümlem**: Dedem bana çok sevecen yaklaşırdı.   **ışımak**:   * **Tahminim**: Güneşin doğması. * **Sözlük anlamı**: Aydınlanmak. * **Cümlem**: Gün ışıyınca yola çıkacağız. * **2.Etkinlik yapılacak.**   **Metnin konusuyla ilgili görseli işaretleyiniz.**  **Cevap**:  1.görsel   * **3.Etkinlik yapılacak.**   **Metinde, içinde teşbih (benzetme) ve teşhis (kişileştirme) sanatlarının geçtiği dizeleri belirleyiniz. Bu dizelerde teşbih ve teşhisin nasıl yapıldığını açıklayarak yazınız.**  **Cevap**:  **Teşbih (Benzetme)**:   * Yorganın buluta benzetilmesi * Uykunun hırsıza benzetilmesi * Uykunun garip bir öyküye benzetilmesi   **Teşhis (Kişileştirme)**:   * Uykunun şairin bütün gün koşup oynayıp yaptıklarını bilmesi. * Uykunun şairin göz kapaklarını indirmesi * Uykuya insana ait bir özellik olan hırsızlığın yüklenmesi * **4.Etkinlik yapılacak.**   **Şiirle ilgili iki soru hazırlayıp arkadaşlarınıza sorunuz. Sorularınızı ve aldığınız doğru cevapları aşağıya yazınız.**  **Cevap**:  **1. sorum**: Uyku şairi nereye götürüyormuş? **Cümlem**: Düşler ülkesine götürüyormuş.  **2. sorum**: Uyku nasıl bir öyküye benzetiliyor? **Cümlem**: Yeri, zamanı, başı, sonu belli olmayan bir öyküye benzetiliyor.   * **5.Etkinlik yapılacak.**  5. ETKİNLİK **Aşağıdaki başlık önerilerinden şiire en uygun bulduğunuzu işaretleyiniz. Bu başlığı seçme nedeninizi yazınız**   * **Cevap**:   RÜYA EVİ  **Başlığı seçme nedenim**: Çünkü uykudayken pek çok rüya görüyoruz.   * **6.Etkinlik yapılacak.**   **Melisa’nın bir gününü nasıl geçirdiğini gösteren aşağıdaki grafiği inceleyiniz. Grafikle ilgili soruları cevaplayınız.**  **Melisa, gün içinde en çok hangi faaliyete zaman ayırmaktadır?**   * **Cevap**: Melisa, gün içinde en çok uykuya zaman ayırmaktadır.   **Melisa, günde kaç saat dinlenmektedir?**   * **Cevap**: Melisa, günde 2 saat dinlenmektedir.   **Melisa, gününün kaç saatini okulda geçirmektedir?**   * **Cevap**: Melisa, gününün 6 saatini okulda geçirmektedir.   **Beşinci sınıf öğrencisi olan Melisa’nın uykuya ayırdığı süre yeterli midir?**   * **Cevap**: Yeterlidir.   **Melisa, yemek ve oyun için toplam ne kadar vakit ayırmaktadır?**   * **Cevap**: Melisa, yemek ve oyun için toplam 4 saat vakit ayırmaktadır.   **Melisa’nın en az zaman ayırdığı faaliyetler nelerdir? Siz, bu faaliyetlere ne kadar zaman ayırıyorsunuz?**   * **Cevap**: Melisa en az oyun, dinlenme ve yemeğe zaman ayırmaktadır. Ben yemeğe biraz daha az, dinlenmeye biraz daha fazla zaman ayırıyorum. * **7.Etkinlik yapılacak.**   **Şiirden alman aşağıdaki dizeyi okuyunuz. Bu dizede geçen “yastığa” kelimesinde hangi ses olayı gerçekleşmiştir? Aşağıya yazınız.**  “Daha değmeden başım yastığa”  **Cevap**: **Ses olayı**: Ünsüz yumuşaması   * **8.Etkinlik yapılacak.**   **a. Daha iyi bir uyku için aşağıdaki önerileri okuyunuz. Bu önerilerden uyduklarınızı işaretleyiniz.**  **Cevap**:  Tamamını işaretleyebiliriz.  **b. ‘Sonraki Derse Hazırlık” aşamasında edindiğiniz bilgilerden de yararlanarak bir konuşma yapınız. Konuşmanızda “Gelişme çağında olan insanlar için uykunun önemi nedir? Bu insanlar gün içinde ne kadar uyumalıdır? Yeterince uyumayan insanlar sağlık problemleri yaşayabilirler mi? Uyku sadece bedenimizi mi dinlendirir?” sorularının cevaplarını arkadaşlarınızla kısaca tartışınız. Konuşmanızda dilimize henüz yerleşmemiş yabancı kelimelerin yerine Türkçelerini kullanınız.**   * **Cevap**: İnsan gün içinde pek çok aktivitenin içindedir. Okula gitmek, ders görmek, ödev yapmak, yolculuk yapmak veya çalışanlar için işe gitmek, işte bedensel ve ruhsal anlamda yorulmak, stres yaşamak… Tüm bunlar insanı yorar ve insanın dinlenmeye ihtiyacı olur. Bu dinlenme de ancak düzenli ve yeterli bir uykuyla olur. Bir sonraki güne, o günün aktivitelerine hazır hâle gelmek için mutlaka yeterli bir uyku lazımdır. Yoksa insan, gün içinde yaptıklarını verimli yapamaz, kendisini sürekli yorgun hisseder ve odaklanma sorunu yaşayıp dikkatini yaptığı işe veremez.. Bunun için bir insanın her gün mutlaka en az sekiz saat uyuması gerekir. Bu sayı bebeklerde 18, ergenlik öncesi çocuklarda 11, ergenlik çağındaki çocuklar için ise gecede en az 10 saat olmalıdır. Bu uykunun da vücudun gerekli hormonları salgılayabileceği zaman dilimi içinde olması gerekir yani uykuyu çok geç saatlere bırakmamak gerekir.      * **9.Etkinlik yapılacak.**   **“Uyku” şiirini bir kez daha okuyunuz. Şiirin konusuna ve ana duygusuna bağlı kalarak bir şiir yazınız. Şiirinizi bitirdikten sonra “Uyku” şiiriyle karşılaştırarak benzer ve farklı yönlerini söyleyiniz. Eğer isterseniz şiirinizi öğretmeninizin kontrolünde tahtaya çıkarak arkadaşlarınıza okuyabilirsiniz.**  **Cevap**:  **DİNLENDİR BENİ**  Çok koştum çok yoruldum Derslere girdim çıktım Gözlerim kapanıyor Uyku dinlendir beni  Yarın da çok işim var Hem sosyal hem Türkçe var Bir de matematik var Uyku dinlendir beni  Rüyalarımda uçur Daldan dallara kondur Türlü diyarlar gezdir Uyku dinlendir beni  Ben de şiirimde uyku temasını dile getirdim ve okuduğumuz şiirdeki gibi rüyalardan da bahsettim. Ama okuduğumuz şiir tek parça iken ben şiirimi dörtlükler hâlinde yazdım.  **3.BÖLÜM: DİL BİLGİSİ/ANLAM BİLGİSİ İŞLENİŞ VE GENEL DEĞERLENDİRME(1 ders)**   * Ses olayları * Söz sanatları * Gelecek metnin hazırlık çalışması verilecek. * Bir sporcu nasıl beslenmelidir? Araştırınız. | |

**BÖLÜM III**

|  |  |
| --- | --- |
| Ölçme-Değerlendirme |  |
| • Bireysel öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme  • Grupla öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme  • Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler ve ileri düzeyde öğrenme hızında olan öğrenciler için ek Ölçme-Değerlendirme etkinlikleri | * Uyku neden önemlidir? * Uykusuzluk sosyal yaşamımızı nasıl etkiler? * İyi bir uyku için neler yapılmalıdır? * Hangi kelimede ünlü düşmesi vardır?   A) Oğul  B) Ağzı  C) Gözlük  D) Karnı |
| Dersin Diğer Derslerle İlişkisi | Okurken sesli okuma kurallarına, yazarken imla ve noktalamaya diğer derslerde de dikkat etmeleri sağlanır. |

**BÖLÜM IV**

|  |  |
| --- | --- |
| Plânın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar |  |

**Türkçe Öğretmeni**

**Okul Müdürü**





