|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **BÖLÜM** | | **DERS İLE İLGİLİ BİLGİLER** | | |
| **DERS** | | **TÜRKÇE** | | |
| **SINIF** | | **5-A** | | |
| **ÜNİTE/KONU** | | **SAĞLIKLI YAŞIYORUM** | | **HAYDİ DOĞA YÜRÜYÜŞÜNE** |
| **SÜRE** | | **7 ders saati** | | |
| **TARİH** | | **05/09-V-2025** | | |
| **OKUMA** | | T.O.5.1. Okumada materyal seçimini yönetebilme  T.O.5.3. Okumada strateji ve yöntem seçimlerini yönetebilme  T.O.5.9. Metnin derin anlamını belirlemeye yönelik üst düzey çıkarımlar yapabilme  T.O.5.11. Metinler arası karşılaştırma yapabilme  T.O.5.13. Metni yorumlayabilme  T.O.5.26. Metindeki probleme çözüm üretebilme  T.O.5.27. Okuma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme | | |
| **KONUŞMA** | | T.K.5.1. Konuşma sürecini yönetebilme T.K.5.6. Konuşmasında çoklu ortam ögeleriyle içerik oluşturabilme T.K.5.10. Sözlü sunum yapabilme T.K.5.14. Yorumunu sözlü olarak ifade edebilme T.K.5.16. Değerlendirmesini sözlü olarak ifade edebilme T.K.5.18. Eleştirisini sözlü olarak ifade edebilme T.K.5.26. Konuşma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme | | |
| **YAZMA** | | T.Y.5.1. Yazma sürecini yönetebilme T.Y.5.6. Yazısında çoklu ortam ögeleriyle içerik oluşturabilme T.Y.5.11. Yorumunu yazılı olarak ifade edebilme T.Y.5.13. Değerlendirmesini yazılı olarak ifade edebilme T.Y.5.15. Eleştirisini yazılı olarak ifade edebilme T.Y.5.21. Yazım kuralları ve noktalama işaretlerini uygulayabilme T.Y.5.22. Yazma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme | | |
| **DİNLEME İZLEME** | | .T.D.5.1. Dinlemede/izlemede materyal seçimini yönetebilme T.D.5.14. Bilgilendirici metinlerde metin yapılarından hareketle önemli bilgileri belirlemeye yönelik çözümleme yapabilme T.D.5.20. Çoklu ortam ögelerine yönelik çözümleme yapabilme T.D.5.22. Dinlediğini/izlediğini değerlendirebilme T.D.5.23. Dinlediğini/izlediğini eleştirebilme T.D.5.25. Dinleme/izleme sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme | | |
| **YÖNTEM VE TEKNİKLER** | | **Anlatma, soru-cevap, problem çözme, gösterip yaptırma, tartışma, gösteri,**  **rol yapma, drama,** | | |
| **FARKLILAŞTIRMA** | | **Destekleme:** Temayla ilgili bilgilendirici bir metnin kavram haritasını oluşturması istenir.  **Zenginleştirme**: beslenme, spor ve insan sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir bilgi görseli hazırlanır ve içerik uygun dijital ortamlarda paylaşılır. | | |
| **SOSYAL DUYGUSAL ÖĞRENME BEC.** | | SDB1.1. Kendini Tanıma (Öz Farkındalık Becerisi) SDB1.2. Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme  Becerisi) SDB1.3. Kendini Uyarlama (Öz Yansıtma Becerisi) SDB2.1. İletişim  SDB2.2. İş Birliği SDB2.3. Sosyal Farkındalık SDB3.2. Esneklik SDB3.3. Sorumlu Karar Verme" | | |
| **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME** | | Kavram haritası , Açık uçlu soru/Çoktan seçmeli soru,  Kontrol listesi | | |
| **DEĞERLER** | | D13. Sağlıklı Yaşam , D14. Saygı , D16. Sorumluluk,  D18. Temizlik | | |
| **OKUR YAZARLIK** | | OB1. Bilgi Okuryazarlığı, OB2. Dijital Okuryazarlık, OB4. Görsel Okuryazarlık ,  OB7. Veri Okuryazarlığı | | |
|  | | **Gülcan Aksan** | **05/09-V-2025** | |
|  | | **Ders öğretmeni** | **NACİ MUSAOĞLU / Okul Müdür v.** | |
| **OKUL TEMELLİ PLANLAMA** | \*“Doğa Yürüyüşü” planlaması yapılır. Günün hava şartlarına göre bir piknik alanı belirlenir.  Öğrencilerin doğada gördüğü ilgisin, çeken şeylerin fotoğraflarını çekmesi istenir, isteyen öğrenciler topladıkları doğaya ait materyallerden hikaye oluşturabilir | | | |

**5-A SINIFI GÜNLÜK DERS PLANI**

**KEŞİF YOLCULUĞU**

**✔ Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için sizce neler yapmalıyız? Söyleyiniz.**

Sağlıklı bir yaşam için dengeli ve doğal beslenmeye dikkat etmeliyiz. Düzenli egzersiz yaparak bedenimizi aktif tutmalı, aynı zamanda yeterince uyuyarak dinlenmeliyiz. Stresi azaltmak için hobi edinmek ve pozitif bir yaşam tarzı benimsemek de önemlidir.

**✔ Doğada yapılacak sporlarla ilgili araştırmanızdan edindiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla**

**paylaşınız**.

Doğada yapılacak sporlar hem beden sağlığını korur hem de doğayla bağ kurmamızı sağlar. Trekking, dağcılık ve kamp gibi sporlar fiziksel dayanıklılığı artırırken zihni de dinlendirir. Ayrıca, doğa sporları çevre bilincini geliştirir ve ekip çalışmasını destekler.

**⋆ Öğretmeniniz metni okurken onu sessizce dinleyiniz.**

**⋆ 1. etkinlikte verilen kelimelerin anlamını tahmin ediniz.**

**⋆ Metni okurken metnin tür özellikleri ve içeriğini dikkate alınız. Okuma hızı,**

**duraklama, vurgu, tonlama ve telaffuzu; anlamı yansıtacak biçimde düzenleyiniz.**

**⋆ İşitilebilir bir ses tonuyla okuyunuz.**

**E T K İ N L İ K L E R**

**1. etkinlik: Okuduğunuz metindeki bazı kelimeler aşağıda verilmiştir. Bu kelimelerin**

**anlamlarını metindeki bağlamından hareketle tahmin edip ilgili yerlere yazınız. Tahminlerinizin doğruluğunu TDK Güncel Türkçe Sözlük ‘ten kontrol ediniz.**

**vadi**:

* **Tahminim**: Dağların arasındaki derin yarıklar.
* **Sözlük anlamı**: İki dağ arasındaki çukurca arazi veya geçit.

**alerji**:

* **Tahminim**: Bazı maddelere olan duyarlılık.
* **Sözlük anlamı**: Birtakım yiyecek, ilaç, toz, koku vb.ne hastalık derecesinde gösterilen aşırı tepki.

**dürbün**:

* **Tahminim**: Uzağı görmeye yarayan alet.
* **Sözlük anlamı**: Uzaktaki cisimlerin görüntülerini büyütmeye veya yaklaştırmaya yarayan, objektif ve oküler adlı iki mercekten oluşan optik alet.

**yamaç**:

* **Tahminim**: Dağın bir tarafı.
* **Sözlük anlamı**: Dağın veya tepenin herhangi bir yanı.

**rota**:

* **Tahminim**: Önceden belirlenen gidilecek yol.
* **Sözlük anlamı**: Bir gemi veya uçağın gidiş yönü, izleyeceği yol.

**baton**:

* **Tahminim**: Kayak yaparken veya yürürken dengeyi sağlayan çubuk.
* **Sözlük anlamı**: Kayakta dengeyi veya hızı sağlamak, beyzbol, hokey, kriket gibi sporlarda itmek veya vurmak amacıyla kullanılan sopa.

**2. etkinlik: Aşağıdaki soruları okuduğunuz metinden hareketle sözlü olarak cevaplayınız.**

**1. Doğa yürüyüşü yapmanın temel amacı nedir?**

Hem spor yapmak hem de doğadaki böcekleri, kuşları, ağaçları, çiçekleri ve pek çok canlıyı gözlemlemektir.

**2. Doğa yürüyüşü için neden kentten uzaklaşmak gerekir?**

 Çünkü doğa yürüyüşü vadi, orman, dağ yamaçları gibi yerlerde ya da önceden belirlenmiş rotalarda yapılır.

**3. Yürüyüşler için dikkatli bir planlama ve hazırlık yapmak neden gereklidir?**

Çünkü dikkatli bir planlama ve hazırlık yapılmazsa olası olumsuz durumlarda zor durumda kalınabilir.

**4. Doğa yürüyüşü sırasında yaşanabilecek olumsuzluklar nelerdir ve böyle**

**durumlara karşı ne tür tedbirler alınabilir?**

Doğa yürüyüşü sırasında yaşanabilecek olumsuzluklar; kötü hava şartlarıyla karşılaşmak, böcek ısırıkları, bilek burkulması, düşme, küçük sıyrıklar ve alerji gibi durumlardır. Bu tür durumlara karşı hava koşullarıyla ilgili bilgi almak, doğru ayakkabı seçimi yapmak, uzun çorap giymek, mevsime göre geniş kenarlı bir şapka, güneş kremi, güneş gözlüğü, yağmurluk, eldiven ve yedek giysiler bulundurmak, yetecek miktarda içme suyu, besin değeri yüksek, kolay taşınabilir ve az yer kaplayan kuru yemiş, kuru meyve ve sandviç gibi yiyecekler almak, ilk yardım çantası ve yürüyüş batonu almak gibi tedbirler alınabilir.

**5. Yürüyüş sırasında rotadan sapmamak neden önemlidir?**

 Rotadan sapıldığında kaybolma ihtimali olduğu için rotadan sapmamak önemlidir.

**6. Tek başına yürüyüş yapmanın ne gibi tehlikeleri olabilir?**

Kaybolmak, herhangi bir kaza durumunda yardım alamamak, her türlü tehlikeli durum karşısında korumasız kalmak gibi tehlikeleri olabilir.

**3. etkinlik A**: **Aşağıdaki metni okuyunuz. Metnin giriş, gelişme ve sonuç bölümlerini**

**belirleyiniz.**

**SAĞLIK VE SPOR ROTASI**

** Doğa yürüyüşü, doğal güzelliklerle dolu bir**

**rotada yapılan keyifli bir aktivitedir. Bu tür etkinlikler genellikle sabahın erken saatlerinde başlar. Katılımcılar, rehberleri eşliğinde belirlenen rotanın başlangıç noktasında bir araya gelirler. Rotanın zorluk derecesi ve uzunluğuna göre yürüyüş öncesinde katılımcılara rotanın detayları ve güvenlik önlemleri hakkında bilgi verilir. Ardından**

**grup yola çıkar ve doğanın içinde unutulmaz bir**

**macera başlar.**

**Yürüyüş sırasında katılımcılar etraflarındaki**

**doğal güzellikleri keşfederler. Yemyeşil ormanlar,**

**serin akan nehirler ve eşsiz manzaralar, yürüyüş**

**rotasının vazgeçilmez unsurlarıdır. Grup, birlikte zorlu patikalarda yürürken birbirlerine destek**

**olurlar. Rotanın zorlu kısımlarında, rehberlerin liderliğinde engelleri aşarlar. Yolda karşılaştıkları**

**bitki ve hayvan türleri hakkında bilgi alır ve doğanın sessizliğinde huzurlu anlar yaşarlar.**

**Yürüyüş sırasında doğa koruma bilinci tüm katılımcıların hassasiyet gösterdiği bir konudur.**

**Bu bilinç, doğaya ve canlılara zarar vermemeyi gerektirir. Çöp atmamak, ateş yakmamak,**

**bitkilere zarar vermemek, hayvanları ve diğer insanları rahatsız etmemek, doğa koruma bilincine**

**sahip olan her katılımcının çevreye karşı en önemli sorumluluğudur.**

**Rotanın sonuna ulaşıldığında grup üyeleri birlikte başarılarını kutlarlar ve unutulmaz bir**

**günün ardından buluşma noktasına dönerler.**

lk paragraf giriş, son paragraf sonuç, arada kalan kısım da gelişme bölümüdür

**B. : Metnin bölümlerindeki önemli gördüğünüz bilgileri ilgili yerlere yazınız.**

**Giriş**

* **Önemli gördüğüm bilgi:** Doğa yürüyüşü ile ilgili verilen bilgiler
* **Önemli görme nedenim:** Metnin konusu, neyle ilgili olduğunu vermesi

**Gelişme**

* **Önemli gördüğüm bilgi:** Doğa yürüyüşü sırasında yapılacaklar, karşılaşılacak durumlar ve dikkat edilmesi gerekenler
* **Önemli görme nedenim:** Konunun örneklerle açıklanması

**Sonuç**

* **Önemli gördüğüm bilgi:** Doğa yürüyüşünün nasıl sona erdiği
* **Önemli görme nedenim:** Yürüyüşün insana verdiği haz ve tatmin duygusunu ifadeetmesi

**C.: "**Haydi Doğa Yürüyüşüne**!" ve "**Sağlık ve Spor Rotası**" adlı metinler konu ve yapı olarak**

**benzerlikler gösteriyor mu? Örneklerle açıklayınız.**

Evet, benzerlik gösteriyor. İki metin de doğa yürüyüşü ile ilgili bilgileri giriş, gelişme, sonuç planıyla anlatıyor. İkisinin de giriş bölümünde doğa yürüyüşü kısaca tanıtılıyor. Gelişme bölümünde yürüyüş sırasında yaşanan güzellikler ve dikkat edilmesi gereken durumlardan söz ediliyor. Sonuç bölümleri ise biraz daha farklı bitmiştir. Haydi Doğa Yürüyüşüne adlı metin uyarılarla, Sağlık ve Spor Rotası adlı metin ise yürüyüş sonunda hissedilen duygularla sona ermiştir.

**4.etkinlik A:** “Sağlık ve Spor Rotası**" adlı metinden alınan aşağıdaki cümlelerde hangi**

**düşünceyi geliştirme yollarına başvurulduğunu belirleyiniz. Boşta kalan düşünceyi geliştirme yoluyla ilgili siz de metinden bir cümle yazınız.**

**tanımlama karşılaştırma örnekleme benzetme**

Doğa yürüyüşü, şehirde yapılan yürüyüşlerden farklı olarak katılımcılara

doğal güzellikleri keşfetme ve temiz hava alma imkânı sunar. **karşılaştırma**

Doğa yürüyüşü, doğal güzelliklerle dolu bir rotada yapılan keyifli bir

aktivitedir. **tanımlama**

Bu bilinç, doğaya ve canlılara zarar vermemeyi gerektirir. Çöp atmamak,

ateş yakmamak, bitkilere zarar vermemek, hayvanları ve diğer

insanları rahatsız etmemek, doğa koruma bilincine sahip olan her katılımcının

çevreye karşı en önemli sorumluluğudur. **Örnekleme**

**Sağlık ve Spor Rotası adlı metinde benzetme örneği yoktur**

**B.: Karekodu okutarak "**Düşünce Balonu**" adlı etkileşimli içeriği yönergeler doğrultusunda tamamlayınız.**

Düşünceyi geliştirme yoları ile ilgili bu etkinliği karekodu okutarak tamamlayabilirsiniz**.**

**5. etkinlik A: Aşağıdaki paragrafı okuyunuz.**

**Doğayla baş başa kalmak bana ne kadar iyi gelir bir bilseniz? Size de olur mu bilmiyorum? Bir ağacın altına uzanıp temiz havayı ciğerlerime çekmek benim için vazgeçilmez. Nihayet bu hafta sonu işim yok ve büyük bir hevesle kamp yapmaya karar verdim. Kamp alanına varınca bütün hayallerim suya düştü. Çadırı kuracak temiz bir yer bulmak ne mümkün? Nereye baksam çöp… Oflaya puflaya dolaşmaya başladım. O esnada baktım ki birkaç genç ellerinde poşetlerle çöp topluyor. "Haydi, Semih sızlanmanın zamanı değil." dedim kendi kendime. "Önce çadır kuracak alanı kendin oluştur, sonra doğanın tadını çıkar!"**

**B.: Metindeki olumlu ve olumsuz davranışları tespit ediniz?**

**➢ Olumsuz davranış:** İnsanların kamp alanına çöplerini atmaları

**➢ Olumlu davranış:** Gençlerin ve Semih’in çöpleri toplamaları

**C.: Yaptığınız tespitten çıkardığınız sonuçları anlatan bir konuşma yapınız.**

Sevgili Öğretmenim ve Arkadaşlarım,

Okuduğumuz metinde karşılaştığımız iki önemli davranış üzerine konuşmak istiyorum. Birincisi, kamp alanlarına çöplerini atan insanların olumsuz davranışı, ikincisi ise bu durumu fark edip çöpleri toplayan gençler ve Semih’in olumlu davranışı.

Kamp alanları, doğanın içinde huzur bulduğumuz, dinlenip enerji topladığımız yerlerdir. Ancak, ne yazık ki bazı insanlar bu eşsiz doğayı koruma sorumluluğunu ihmal ediyor ve kamp alanlarına çöplerini bırakıyorlar. Bu, sadece çevreyi kirletmekle kalmaz, aynı zamanda başkalarının doğayla buluşmasını zorlaştırır. Çöplerin doğada bırakılması, hem çevre üzerinde olumsuz etkiler yaratır hem de diğer insanlara saygısızlık anlamına gelir.

Diğer taraftan, çöpleri toplayan gençler ve Semih’in davranışı, bizim için örnek alınması gereken bir tutumdur. Onlar, yalnızca çevreye saygı göstermekle kalmaz, aynı zamanda bu tür sorumsuz davranışların farkına varıp düzeltme yoluna giderler. Bu tutum, yalnızca doğaya karşı bir sorumluluk değil, aynı zamanda toplum bilincinin de bir göstergesidir.

Bu iki davranışı göz önünde bulundurduğumuzda, yapmamız gereken şey çok net: Çevremizi korumak, doğayla uyum içinde yaşamak, sadece bireysel değil, toplumsal bir sorumluluktur. Bu sorumluluğu yerine getirenlerin sayısının artması, toplumun her alanında farkındalığın yükselmesi gerektiğini unutmamalıyız.

Sonuç olarak, doğaya saygılı bir toplum kurmak için hepimizin üzerine düşen görevler vardır. Bu tür olumlu davranışlar, daha temiz ve sağlıklı bir çevre için atılacak ilk adımdır. Hep birlikte, doğayı koruyarak geleceğe umut bırakabiliriz.

Teşekkür ederim.

**6. etkinlik A**: **Aşağıdaki rol kartlarından birini seçiniz.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Rol kartı 1** | **Rol kartı 2** |
| 11 yaşında bir çocuksunuz. Okulunuz  tatile girince epey vaktiniz oldu fakat siz bu vaktinizin neredeyse tamamını tabletinizde oyun  oynayarak geçiriyorsunuz. Hatta bazen gün boyu evden çıkmadığınız dahi oluyor. Bir haftadır sizde  misafir olan dedenizi ancak yemek vaktinde görecek kadar tabletle vakit geçirmeyi seviyorsunuz. Yine bir gün koltuğunuzda tabletinizde vakit geçirirken dedenizin size şu  cümleyi söylemesiyle konuşmanız  başlıyor: Serdar bir haftadır seni gözlemliyorum,  hiç dışarı çıkmıyorsun. | Serdar’ın dedesisiniz. Serdar’ı çok özlediğiniz için okulların tatile girmesini  fırsat bilerek onlara gittiniz fakat Serdar tabletiyle o kadar meşgul ki değil sizinle vakit geçirmek dışarı bile çıkmıyor. Onun bu hâline çok üzülüyor ve sağlığı için endişeleniyorsunuz. Yine bir gün Serdar koltuğunda iki büklüm oturmuş, tabletiyle vakit geçirirken Serdar’a şöyle demenizle konuşmanız başlıyor:  Serdar bir haftadır seni gözlemliyorum,  hiç dışarı çıkmıyorsun. |

**B.: Seçtiğiniz rol kartından hareketle konuşmayı arkadaşınızla devam ettiriniz.**

**1. KARTI SEÇTİM.**

Serdar biraz şaşkın bir şekilde gözlüğünü biraz yukarı kaldırarak dedesine baktı.

— Ama dede, tabletimde oyun oynamak çok eğlenceli, dışarıda ne yapacağım ki? dedi.

Dede gülümsedi ve yavaşça başını sallayarak cevap verdi:

— Biliyorum, oyunlar gerçekten çok eğlenceli olabilir. Ama unutma, dışarıda oyunlar oynamak, arkadaşlarınla vakit geçirmek, doğayı keşfetmek de çok önemli. Hep bilgisayarın başında kalmak hem vücudunu hem de zihnini zorlayabilir. Bir hafta boyunca dışarı çıkmaman, belki seni biraz tembelleştirebilir. Ayrıca, bizim köyde yapabileceğin çok şey var, gezip görmek, doğada zaman geçirmek insanı daha mutlu eder.

Serdar bir süre düşündü. Gerçekten de son bir haftadır dışarıda hiç vakit geçirmemişti. Oyunlar o kadar ilgi çekiciydi ki, neredeyse hiç dışarı çıkmaya ihtiyaç duymuyordu. Fakat dedesinin söyledikleri bir noktada ona mantıklı geldi.

— Hmmm… Belki de haklısın dede, ama dışarıda ne yapabilirim ki? Bütün arkadaşlarım da evlerinde, onlar da oyun oynuyordur.

Dede hafifçe gülümsedi ve şöyle dedi:

— İşte bu yüzden arkadaşlarına dışarıda oyun oynamayı öner. Bizim köyde güzel bir orman var. Hadi gel, birlikte ormana gidelim, biraz yürüyüş yapalım. Sonra belki top oynarız. Hem seni daha enerjik hissettirir hem de doğada zaman geçirmenin ne kadar güzel olduğunu görürsün.

Serdar biraz düşündü, tabletinde oynadığı oyunun aklında olduğunu fark etti ama dedesinin önerisi de cazip gelmeye başlamıştı.

— Tamam, dede, belki bir değişiklik iyi olabilir. Seninle ormanda biraz yürüyüş yapalım, sonra da top oynarız, dedi.

Dede gülerek Serdar’a sarıldı ve birlikte dışarı çıkmak için hazırlanmaya başladılar.

**C.: Karşılıklı konuşmanız esnasında konuşma kurallarına uyunuz. Cevap vermek için uygun**

**zamanı bekleyiniz.**

Karşılıklı konuşma Kurallara uyup cevap vermek için uygun zamanı bekleyeceğim.

**7. etkinlik A: Okuduğunuz "**Haydi Doğu Yürüyüşüne**!" adlı metinden bir ismi niteleyen**

**ya da belirten kelimelerin bulunduğu üç cümle yazınız. Bu kelimelerin altını çiziniz.**

**1.** **Uzun** **bir** yürüyüş için en önemlisi **doğru** ayakkabı seçimi.  
**2.** Ayrıca yanınızda mevsime göre **geniş** kenarlı bir şapka, güneş kremi, güneş gözlüğü, yağmurluk, eldiven ve **yedek** giysiler bulundurmak hava koşullarına karşı sizi korur.  
**3.** Doğa yürüyüşü nerelerde yapılır, **bu** yürüyüş için ne giyilir, nasıl hazırlanılır, yürüyüş sırasında nelere dikkat edilir hepsi **bu** yazımızda.

**B.: Belirlediğiniz kelimeleri siz de bir ismi niteleyecek biçimde cümle içinde kullanınız**

* Uzun kış gecelerinde sohbet güzel olur.
* Seninle bir gün maça gidelim.
* Sorunun doğru cevabını bilmiyorum.
* Evin geniş bir salonu var.
* Ali maça yedek oyuncu olarak çıktı.
* Biz bu evde yaşıyoruz.

**8. etkinlik A: Sağlıklı kalmak için neler yapıyorsunuz? Örnekler veriniz.**

Sağlıklı kalmak için öncelikle dengeli besleniyorum. Bol bol süt, yoğurt gibi gıdalar tüketiyorum. Havanın durumuna göre giyiniyorum. Terliyken su içmiyorum. Uyku düzenime dikkat ediyorum. Bol sebze ve meyve tüketiyor, cips, kola gibi zararlı şeylerden uzak duruyorum.

**B: Karekodu okutarak çoklu ortam dosyasını izleyiniz**

[**https://youtu.be/vflJnU1Va1M?si=X9\_F1NTpGmX\_dWqJ**](https://youtu.be/vflJnU1Va1M?si=X9_F1NTpGmX_dWqJ)

**ETKİNLİK YOU TUBE LİNKİ, SÜRE 12 DAKİKA, SAĞLIKLI HAYATIN SIRLARI İZLEME METNİ**

**C: İzlediğiniz çizgi filmin içeriğini en iyi yansıtan kelimeleri belirleyiniz.**

Sağlıklı hayat, şarkı, Nasrettin Hoca, yemekten önce ve sonra elleri yıkamak, hijyen, temizlik yapmak, hareketli olmak, yürüyüş yapmak, spor yapmak, sağlıklı beslenmek sağlıklı atıştırmalıklar, uyku düzenine dikkat etmek, mutlu olmak, olaylara olumlu yönden bakmak.

**Ç: Belirlediğiniz kelimelerin metnin içeriğiyle ilişkisini açıklayınız.**

Belirlediğim kelimeler metinde verilmek istenen mesajı ortaya çıkaran anahtar kelimelerdir.

**D: İzlediğiniz çizgi filmin konusunu ve ana fikrini yazınız.**

**Konu:** Sağlıklı yaşam için yapılması gerekenler

**Ana fikir**: Sağlıklı bir yaşam için temizlik ve hijyene dikkat etmeli, hareketli olmalı ve spor yapmalı, doğru beslenmeli, uyku düzenine dikkat etmeli ve hayata olumlu yönlerinden bakmalıyız.

**9. etkinlik : Aşağıdaki paragrafı okuyunuz.**

**Her şey "Kaz Dağlarını Bizimle Gezmek İster misiniz?" yazısını görmemle başladı. Bu hafta sonu ne yapsam diye düşünürken genel ağda bu doğa yürüyüşü reklamını gördüm. Hemen iletişime geçerek listeye ismimi yazdırdım. Bilgisayar başında oturmaktan tutulan bacaklarım açılır derken başıma gelmeyen kalmadı. Cumartesi sabahı toplanma alanına gittiğimde baktım ki benden başka kimsede şort ve sandalet yok. "Bu sıcakta neden**

**böyle giyindiler acaba?" diye sordum kendi kendime. Cevabı da yürüyüş esnasında kötü bir tecrübeyle öğrendim. Ormanda herkes rahat ederken benim sandaletlerim sürekli kaydı, neredeyse düşecektim. Ardından bacağımda bir kaşıntı hissettim sonra kaşıntı giderek yayıldı ve bacağım kıpkırmızı oldu. Üstüne bir de ben kaşıdıkça şişmeye başladı. Yolun yarısında hastaneye gitmek zorunda kaldım. Neyse ki ciddi bir şey değilmiş. İşte o günden sonra doğa yürüyüşüne uygun ekipmanla katılmanın önemini anlamış oldum.**

**A: Kahramanın davranışlarından hangilerinin olumlu, hangilerinin olumsuz olduğunu belirleyiniz.**

**Olumlu:** Doğa yürüyüşüne katılması.

**Olumsuz:** Bilgisayar başında uzun süre oturması, doğa yürüyüşüne uygun giysi, ayakkabı ve ekipmanla katılmaması.

**B: Kahraman olumsuz bir durum yaşamamak için neler yapabilirdi?**

Önceden doğa yürüyüşünde nelere dikkat edilmeli, giysi ve ayakkabı seçiminde nelere dikkat edilmeli araştırabilirdi.

**10. etkinlik A: Bilgilendirme amacınıza uygun olarak öncelikle aşağıdaki kutulardan bir hedef kitle ve konu belirleyiniz. Ardından yazacağınız metnin türüne karar veriniz.**

**Hedef kitle 1. Çocuklar 2. Genç yetişkinler 3. Doktorlar 4. Veliler**

**Konu: 1. Aşılar ve bağışıklık 2. Uyku düzeni 3. Stres yönetimi 4. Ruh sağlığı**

**Metin türleri: 1. Afiş 2. Haber yazısı 3. Broşür 4. Sosyal medya mesajı**

Genç yetişkinler, uyku düzeni, haber yazısı.

**B: Seçimlerinizden hareketle defterinize bir metin oluşturunuz. Metninizi oluştururken**

**türün özelliklerine uygun bölümlere yer vermeye dikkat ediniz.**

Genç Yetişkinlerde Uyku Düzeni: Sağlıklı Bir Gelecek İçin Adımlar

Genç yetişkinler, yoğun yaşam temposu ve dijital cihaz kullanımı nedeniyle uyku düzenini sıklıkla ihmal ediyor. Ancak uzmanlar, sağlıklı bir uyku düzeninin fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik olduğunu vurguluyor. Yetersiz uykunun, enerji düşüklüğünden depresyona kadar birçok sağlık sorununa yol açabileceğini vurgulayan uzmanlar, genç yetişkinlere uyku için gençlere şu önerilerde bulunuyor:

Rutin Oluşturun: Aynı saatte yatmak ve uyanmak biyolojik saatinizi düzenler.

Dijital Cihazlardan Kaçının: Yatmadan önce telefon ve bilgisayar kullanmamaya özen gösterin.

Rahatlatıcı Aktiviteler: Okuma veya hafif müzik dinlemek uykuya geçişi kolaylaştırır.

**C: Yazınızı kontrol ediniz, gerektiğinde öğretmeninizden yardım alarak düzenleyip**

**değiştirebilirsiniz.**

 Yazımı kontrol edip bazı düzenlemeler yaptım.

*Genç yetişkinler, yoğun yaşam temposu ve dijital cihaz kullanımı nedeniyle uyku düzenini sıklıkla ihmal ediyor. Ancak uzmanlar, sağlıklı bir uyku düzeninin fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik olduğunu vurguluyor. Yetersiz uykunun, enerji düşüklüğünden depresyona kadar birçok sağlık sorununa yol açabileceğini vurgulayan uzmanlar; genç yetişkinlere uyku için gençlere şu önerilerde bulunuyor:*

*Rutin oluşturun: Aynı saatte yatmak ve uyanmak biyolojik saatinizi düzenler.*

*Dijital cihazlardan kaçının: Yatmadan önce telefon ve bilgisayar kullanmamaya özen gösterin.*

*Rahatlatıcı aktiviteler yapın: Okuma veya hafif müzik dinlemek uykuya geçişi kolaylaştırır.*

**Ç: Arkadaşlarınızdan birinin yazısını aşağıdaki "Yazma Becerisi Akran Değerlendirme**

**Ölçeği"nde verilen ölçütlere göre değerlendiriniz.**

"Yazma Becerisi Akran Değerlendirme Ölçeği”ni her öğrenci bireysel olarak dolduracaktır**.**

**Tema sonunda yer alan "Yazma Becerisi Öz Değerlendirme Ölçeği"ni kullanarak yazma**

**sürecinizdeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerinizi tespit ediniz. Sonraki etkinliklerde bu**

**yönlerinizi geliştirmeye çalışınız.**

**11. etkinlik A: "**Bu Görev Bizim**" bölümünde verilen görevle ilgili hazırladığınız çoklu ortam ögeleriyle "**Sağlıklı Hayatın Sırları**” nı anlattığınız bir konuşma yapınız. Konuşmanızı yaparken aşağıdaki yönergelere dikkat ediniz.**

**SAĞLIKLI HAYATIN SIRLARI**

Merhaba arkadaşlar,

Bugün sizlere “Sağlıklı Hayatın Sırları” konusunda bilgi vermek üzere buradayım. Gösterim ve videolarımızla bu önemli konuyu daha iyi anlamanıza yardımcı olacağız. Amacımız, hem beden hem de zihin sağlığımızı korumak için basit ama etkili yöntemleri sizlerle paylaşmaktır.

İlk olarak dengeli beslenme önemlidir. Görselde yer alan gökkuşağı tabağı, farklı renklerde meyve ve sebzelerle doludur. Bu, her renk grubunun farklı vitamin ve mineral sağladığını göstererek dengeli beslenmenin önemini desteklemektedir. Ayrıca, “Nasrettin Hoca ile Hayatın Sırları” videosunda Hoca’nın yiyeceklerin tazeliğine dikkat çekmesi, taze ve doğal gıdaların sağlık üzerindeki etkisini vurguluyor.

Düzenli egzersizin de önemini unutmamalıyız. Sunumda kullandığımız dağa tırmanan bir grubun videosu, fiziksel aktivitenin hem beden hem de ruh sağlığına olan katkısını gösteriyor. Bu, hareket etmenin hayatımızı nasıl olumlu etkileyebileceğine dair bir eş anlam oluşturuyor. Hoca’nın videodaki “Az hareket çok hastalık getirir” sözü ise bu mesajı anlamı destekleyen bir örnektir.

Son olarak, stresle başa çıkma teknikleri üzerine durmak istiyorum. Doğa yürüyüşü yaparken görülen sakin bir gölet görseli, zihinsel dinlenmenin önemini tek başına anlam oluşturarak anlatıyor. Hoca’nın “Her şeyin bir çaresi vardır, telaşa gerek yok” sözü ise stresle başa çıkmanın yollarını destekleyen bir başka unsur olarak dikkat çekiyor.

Unutmayın, sağlıklı bir hayat, doğru beslenme, hareket ve pozitif düşünceyle mümkün. Hep birlikte daha sağlıklı bir gelecek için adım atabiliriz. Teşekkür ederim.

**B: Arkadaşlarınızdan birinin konuşmasını aşağıdaki "**Akran Değerlendirme Ölçeği**"nde**

**verilen ölçütlere göre değerlendiriniz.**

"Akran Değerlendirme Ölçeği”ni her öğrenci kendi başına dolduracaktır.

**12. etkinlik A:** **"Futbol Maçında Nezaket" adlı metni okuyunuz.**

Arda ve arkadaşları mahalledeki boş arsada futbol oynamayı çok severdi. Bir gün

büyük bir maç düzenlemeye karar verdiler. Herkes çok heyecanlıydı çünkü bu maçın sonunda

kazanan takım mahalle şampiyonu ilan edilecekti. Maç başladığında Arda'nın takımı

çok iyi oynuyordu ve kısa sürede öne geçtiler. Ancak karşı takımın en iyi oyuncusu Ege,

ikili mücadele anında yere düştü ve bileğini incitti.

Arda hemen Ege'nin yanına koştu ve ona yardım etti. Takım arkadaşları, Arda'ya "O

bizim takımda değil, ona neden yardım ediyorsun?" diye sordu. Arda ise "Spor yaparken

herkesin sağlığı ve mutluluğu önemlidir. Kazanmak kadar birbirimize saygı göstermek ve

nazik davranmak da önemlidir." diye cevap verdi.

Ege, Arda'nın yardımına minnettar kaldı ve oyuna devam etti. Sonunda Arda'nın

takımı kazandı ama herkes en çok Arda'nın gösterdiği nezaketi konuşuyordu. O günden

sonra mahalledeki tüm çocuklar spor yaparken birbirlerine her zaman saygılı ve nazik

davranmaya söz verdiler. Çünkü gerçek şampiyonlar, sadece maçın sonucunda değil;

kalplerde de kazananlardır.

**B: Spor yaparken önemli olduğunu düşündüğünüz bir değer belirleyiniz. Bu değer;**

**adalet, saygı, nezaket gibi değerler olabilir. Belirlediğiniz değeri yazılı olarak aşağıya yazınız (Örneğin "Spor yaparken her zaman nezaket göstermeliyiz.").**

Spor yaparken her zaman centilmen olmalıyız.Spor yaparken her zaman nezaket göstermeliyiz. Yaptığımız spor dalı ile ilgili kurallara uymalıyız. Yardımsever saygı ve sevgi dolu olmalıyız.

**C: Metindeki olayları hatırlayınız. Bu olayların belirlediğiniz değere uygun olup**

**olmadığını nedenleriyle defterinize yazınız (Örneğin "Arda, Ege ve diğer çocukların**

**davranışları belirlediğiniz değere uyuyor mu?").**

Arda ve Ege’nin tavırları centilmenliğe uyuyor ama Arda’nın takım arkadaşlarının “O bizim takımdan değil, ona neden yardım ediyordun?” demeleri centilmenliğe aykırıdır. Çünkü sakatlanma gibi durumlarda kimin hangi takımdan olduğunun hiçbir önemi yoktur.

**BU GÖREV BİZİM**

**Yeterli ve dengeli beslenmenin insan sağlığı üzerindeki etkileri ile ilgili sunu hazırlayınız.**

**› Konuyla ilgili araştırma yapınız.**

**› Amacınıza uygun olduğunu düşündüğünüz çoklu ortam ögelerini**

**(fotoğraf, resim, tablo, grafik, harita, ses kaydı, müzik, video vb.)**

**belirleyiniz.**

**› Araştırmalarınızdan hareketle konu ile ilgili bir metin yazınız.**

**› Belirlediğiniz çoklu ortam ögeleri ile yazdığınız metni bir araya getirerek**

**bir sunu oluşturunuz.**

**YETERLİ VE DENGELİ BESLENMENİN İNSAN SAĞLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

**1. Giriş**Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşam sürmenin temel şartlarından biridir. Bireyin ihtiyacı olan enerji ve besin öğelerini doğru oranlarda alabilmesi hem bedensel hem de zihinsel sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratır. Bu sunuda, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlığa olan katkılarını ve dikkat edilmesi gereken noktaları ele alacağız.

2. Beslenmenin Temel İlkeleri

Vücudun ihtiyacı olan enerji miktarını karşılamak.

Karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral dengesine özen göstermek.

Öğünleri zamanında ve dengeli bir şekilde tüketmek.

Taze ve doğal gıdalara öncelik vermek.

**3. Yeterli ve Dengeli Beslenmenin Faydaları**

Fiziksel Sağlık: Enerji seviyelerini yüksek tutar, kas ve kemik gelişimini destekler, hastalıklara karşı direnci artırır.

Zihinsel Sağlık: Bilişsel performansı geliştirir, stresi azaltır ve daha iyi bir ruh hali sağlar.

Hastalık Riskini Azaltma: Diyabet, obezite, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini düşürür.

**4. Çoklu Ortam Öğeleri**

Fotoğraflar: Taze meyve ve sebzeler, dengeli bir tabak modeli.

Grafikler: Gıda gruplarının günlük tüketim oranları.

Videolar: Uzman görüşleri ve dengeli beslenme ile ilgili animasyonlar.

Tablo: Protein, karbonhidrat, yağ gibi besin öğelerinin kaynakları ve faydaları.

**5. Sonuç** Sağlıklı bir yaşam için yeterli ve dengeli beslenme şarttır. Doğru beslenme alışkanlıkları geliştirerek hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı koruyabiliriz. Gıdaları doğru seçerek ve planlı bir şekilde beslenerek uzun vadeli sağlık faydaları elde edebiliriz.

**6. Sunu Planı**

Giriş: Beslenmenin önemi.

Dengeli bir tabağın modeli (görsel).

Besin gruplarının oranları (grafik).

Uzman görüşü (video).

Sonuç ve genel tavsiyeler.

**İZLE UYGULA ÖĞREN**

**GÖRSELLEŞTİRME STRATEJİSİ**

Bir kitabı okurken veya birinin anlattıklarını dinlerken bazen gözümüzün önünde bir resmin canlandığı olur. Bazen de biz okuduklarımızı veya dinlediklerimizi daha anlaşılır

hâle getirmek için anlatılanlarla ilgili bir şeyler çizer, okuduklarımızı veya dinlediklerimizi daha sade ve somut olarak görmeye çalışırız. Bu dersimizde tam da bu amaçla kullanılan bir strateji olan görselleştirme stratejisini öğreneceğiz.

Görselleştirme stratejisi, metinlerde anlatılanlarla ilgili zihnimizde canlanan sahnelerin resmedilmesi veya okunan ve dinlenen bilgilerin somutlaştırılmasını gerektiren her türlü okuma, dinleme çalışmasında kullanılabilmektedir. Böylece metni daha iyi anlayabilir ve hatırlayabiliriz.

Görselleştirmelerimiz metinlerde anlatılanların özelliğine göre bir kavramı, durumu veya olay akışını yansıtacak şekilde olabilir. Eğer okuduğumuz veya dinlediğimiz metinde bir olay anlatılıyorsa metnin serim, düğüm ve çözüm bölümlerini yansıtacak nitelikte birkaç görsel çizilmelidir. Eğer düşünce yazısı okunuyor ise kavramlar ve durumlar arasındaki ilişkileri (öncelik sonralık, birbirini kapsama, birbirini etkileme vb.) yansıtacak bir görsel çizilmelidir. Bu konuda öğretmenimiz bize yol gösterecek.

**Öğretmenimizi İzliyoruz**

**Öğretmenimiz şimdi stratejinin nasıl kullanıldığını gösterecek. Metindeki önemli bilgi, kavram ve durumlarla bunlar arasındaki ilişkileri görselleştirirken sesli düşünecek. Stratejiyi kullanırken nelere dikkat etmemiz gerektiğini bize öğretecek. Öğretmenimizin sunumunu dikkatle izlerken aşağıdaki noktalara odaklanalım.**

**•** **Öğretmenimiz metindeki hangi bilgi, kavram ve durumları görselleştirdi?**

Nehir, bot, kürek, kask ve can yeleğini görselleştirdi.

• **Seçtiği bilgi, kavram ya da durumlar arasındaki ilişkileri görsele nasıl yansıttı?**

Her bir kavramın birbiriyle ilişkili olduğunu ortaya koydu. Nehir, bot ve kürek arasındaki ilişkiyi anlatırken, kask ve can yeleği ile güvenliği ön plana çıkardı, olayın tüm yönlerini güvenli ve dengeli bir şekilde sundu.

• **Görselin metnin bütün içeriğini yansıtmasını nasıl sağladı?**

Bütün bu öğeleri bir arada kullanarak, metnin temalarını (su sporu, güvenlik, doğa ile etkileşim) ve içeriğini kapsamlı bir şekilde yansıttı.

**SU SPORLARI**

Rafting yaparken bir şişme botun içinde, güçlü akan akarsuya karşı yol almaya çalışılır. Bu

spor da kürek gibi bir ekip sporu olsa da, bir sarsıntıyla bot devrilecek olursa herkes kendi başının çaresine bakar. Raftinge başlamadan önce bot devrilince paniğe kapılmadan bota tekrar nasıl çıkılacağını, bir nehirde nasıl yüzüleceğini, küreğin nasıl kullanılacağını iyice öğrenmek gerekir. (…)

Rafting nehirlerde yapılan bir spordur. Güçlü akan nehirler tercih edildiği için kask ve can yeleği takmak gerekir. Nehir suyu soğuk olduğu için su geçirmeyen elbise giymek de iyi olabilir. (…)

**Biz Uyguluyoruz**

**Şimdi 4-6 kişilik gruplar oluşturalım ve bu kez bir öyküleyici metin okuyalım. Okuma sırasında öğretmenimizin rehberliğinde stratejiyi uygulayalım ve metnin serim, düğüm, çözüm bölümlerini gösteren en az 3 görsel çizerek anlatılanları görselleştirelim.**

**Çalışmamızı yaparken aşağıdakilere dikkat edelim.**

**• Öğretmenimiz bize kendi uygulamasındaki sıraya uygun olarak ne yapacağımızı söyledikten sonra grup olarak söyleneni uygulayalım.**

**• Grup olarak çalışırken önce birlikte düşünüp tartışalım, ortak bir karara varalım, sonra**

**görselimizi çalışma kâğıdımıza çizelim.**

**• Çalışırken ihtiyaç̧ duyarsak öğretmenimizden yardım alalım.**

**• Öğretmenimiz biz çalışırken bir eksiklik fark ederse onun uyarılarına uygun olarak çalışmamızı düzenleyelim.**

**DOKTORA GİTMEK İSTEMİYORUM**

Annemin telefonu uzun uzun çaldı. Acaba bu kadar ısrarlı bir şekilde kim arıyordu? Neyse

ki annem mutfaktan yetişip telefonu açtı. Bir süre dinledikten sonra "Tamam, saat 13.00 bize

uygun. Çarşamba günü o saatte hastanede oluruz." diyerek telefonu kapattı.

Keşke annem telefona yetişemeseydi. "Kaç gün var acaba çarşambaya?" diye düşünürken

bu sefer de kapı çaldı. Ne yoğun bir gün. Kafamın içinde birçok düşüncenin zili çalıyordu. Telefonun sesi, kapının zili derken tüm ziller birbirine karıştı.

Babam içeri girer girmez yüzümden bir şeylerin ters gittiğini anladı. "Ne oldu sana Ali? Yüzün bembeyaz olmuş, bir şeyden mi korktun?" diye merakla sordu. "Hiiiiiç, hiçbir şey yok." Deyip durumu geçiştirdim. Öncelikle diş hekimi randevusundan nasıl kurtulacağımı planlamalıydım. Tüm akşam tek kelime bile etmeden öylece oturdum. Yemekte annem merakla sordu: "Bizim evde konuşkan bir kuş vardı. Hiç mola vermeden konuşurdu. Ona ne oldu acaba?" Annem tüm sevimliliğiyle beni konuşturmaya çalıştı. Ama cevap bile veremedim. O gece neredeyse hiç konuşmadan yatağıma gittim. Tüm gücüyle ağrıyan dişime rağmen planımı tamamlamıştım.

Çarşamba günü geldi çattı. Evde saklanabileceğim en güvenli yer olan gardırobun içine

saklandım. Beklemeye başladım. Randevu saatimiz yaklaştığında annem beni aramaya başladı. "Ali! Ali!" diye bağırıyordu. Benden hiç ses yok tabii. "Diş hekimi ile randevumuza geç kalıyoruz canım. Lütfen çık artık." diye seslendi.

Birden aklıma kaç gündür çektiğim diş ağrısı ve şişen yanağım geldi. En sevdiğim meyveleri

ısıramamak da benim için ayrıca üzüntü verici. Kara kara düşünmeye başladım. "Acımayacak

değil mi?!" diye korkarak anneme seslendim. "Canının yanmaması için diş hekiminin

gerekli tüm tedbirleri alacağından eminim. Hem gidince sen kendin de ona sorabilirsin." dedi.

"Tamam." deyip saklandığım yerden çıktım. Biraz endişeyle de olsa diş hekimine doğru annemle yola çıktık.

metin, çizgi film, kolaj, ekran görüntüsü içeren bir resim

Yapay zeka tarafından oluşturulan içerik yanlış olabilir. Hastaneye gittiğimizde diş hekimim korktuğumu hemen anladı. Bana yapacağı tüm işlemleri anlattı. Dişimi tedavi etmeden önce uyuşturacağını, bu sayede hiç acı duymayacağımı söyledi. Korkumun bilmemekten kaynaklandığını anladım. Diş hekiminin dişimi nasıl tedavi edeceğini öğrendikten sonra korkum geçmişti. Tedavi bittikten sonra mutlu bir şekilde doktorumla vedalaşıp annemle oradan ayrıldık. Dişimdeki ağrı uçup gitmişti!

**Yine Uyguluyoruz**

Şimdi 2-3 kişilik gruplar oluşturalım ve öğretmenimizin uygulamasındaki

gibi bilgi vermeye yönelik bir metin okuyalım.

Metinde anlatılanları görselleştirelim. Çalışmamızı yaparken

aşağıdakilere dikkat edelim.

**•** **Bu sefer öğretmenimiz, gerekmedikçe bize müdahalede bulunmayacak.**

**• Önceki uygulamalardaki sırayı takip ederek stratejiyi kullanalım.**

**• Stratejiyi uygularken grup arkadaşlarımızla konuşup tartışalım; metindeki önemli bilgi,**

**kavram ve durumlar ile bunlar arasındaki ilişkileri çizeceğimiz görsele yansıtalım.**

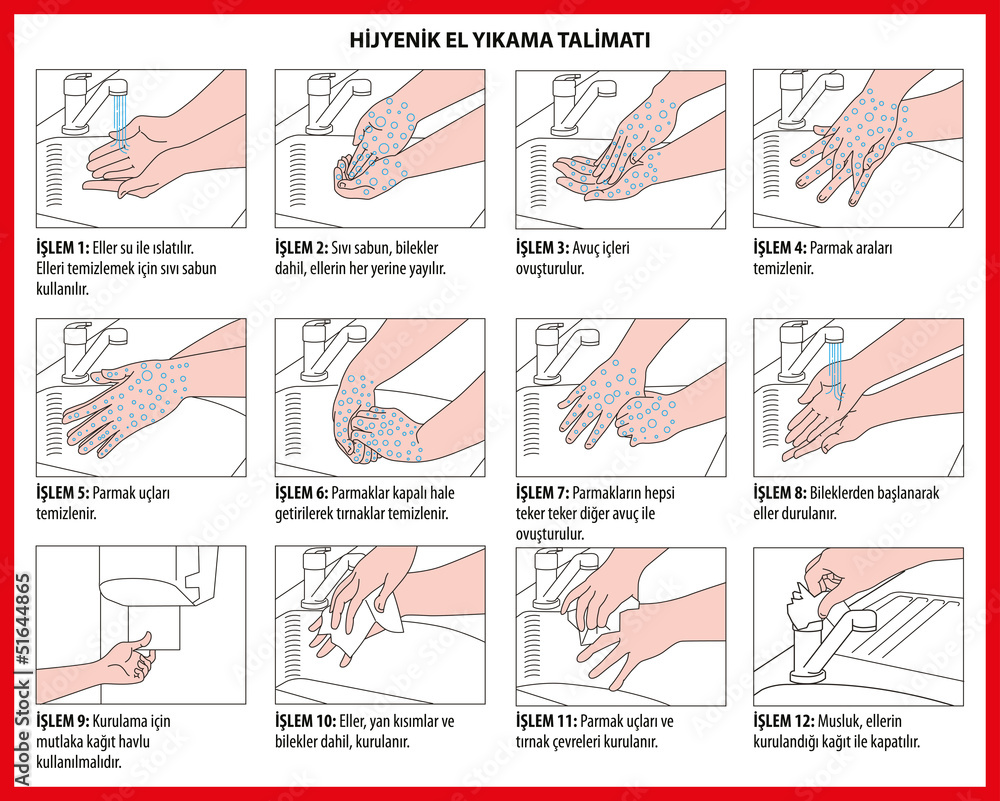
**SAĞLIK ELLERDE BAŞLAR**

Günlük hayatta elimizi çeşitli yüzeylere ve nesnelere temas ederiz, bu da mikropların elimize bulaşmasına yol açar. Elin hijyenik bir şekilde yıkanması, bu mikropların vücudumuza

girmesini ve hastalıklara neden olmasını engeller. Bunun yanı sıra hijyenik el yıkama, bağışıklık sistemi zayıf olan kişileri korumak için de oldukça kritiktir. Ellerin düzenli ve doğru şekilde yıkanması, bu kişilerin sağlığını korumaya yardımcı olur. Toplum sağlığı açısından el yıkama alışkanlıklarının yaygınlaşması, salgın hastalıkların kontrol altına alınmasında ve genel sağlık düzeyinin yükseltilmesinde önemli bir rol oynar.

Elimizi hijyenik bir şekilde yıkamak, kişisel sağlığımızı korumak için hayati öneme sahiptir.

Bu sebeple el yıkamanın adımlarını doğru takip etmek gerekir: İlk adım olarak ellerinizi akan su altında ıslatın ve yeterli miktarda sabun kullanın. Sabun köpürdükten sonra ellerinizin her yerini -avuç içi, elin üstü, parmak araları, tırnak altları ve bilekler dâhil- en az 20 saniye boyunca iyice ovalayın. Ellerinizi temiz su altında duruladıktan sonra temiz bir havlu veya tek kullanımlık kâğıt havlu ile kurulayın.



**Bu günlük plan REHA AŞIK tarafından yapılmıştır**

**SIRA SENDE**

**Artık görselleştirme stratejisini kullanmayı öğrendik.**

**Şimdi kitabımızdaki "**Ne Olacak Bu Yemek Sorunu**?" metninde anlatılanları metnin görsellerinden farklı biçimde defterimize görselleştirelim.**



**Bu günlük plan emekli Türkçe öğretmeni REHA AŞIK tarafından yapılmıştır**