

SÜRDÜRÜLEBİLİR KALKINMA VE EĞİTİM

2025-2026 Yılı Bahar Dönemi Final
Ödevi

Öğretim Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Hamide
KILIÇ

AZİZE YAĞ
2501019920

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik

Kazanım:

İyilik hali için beslenme, temizlik, uyku, dinlenme ve egzersizin önemini örneklerle açıklar.
(PD.2.2.)



THE GLOBAL GOALS

KAZANIMLAR

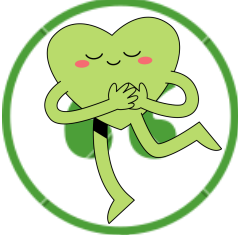


Bilişsel öğrenme alanı kazanımları

- Uyku, beslenme, temizlik, dinlenme ve egzersiz sağlıklı yaşam rutinlerindeki kavramları anlar ve iyilik hali için önemini kavrar.
- Bireyin rutininde bulunan davranışlar ile sağlıklı yaşam arasındaki ilişkiyi fark eder.
- Sağlıklı yaşam ile sağlıksız yaşam arasındaki farkı ayırt eder
- Kendi yaşantısını düşünerek doğru davranışlara örnekler verir.



Sosyal duygusal öğrenme alanı kazanımları



- Kendi yaşamıyla ilgili sorumluluklar edinir.
- Uyku ve egzersizin sadece fiziksel anlamda değil, duygusal anlamda da gerekli olduğunu kavrar.
- Yiyecek seçenekleri arasından sağlıklı olanı seçmeye özen gösterir.

Davranışsal öğrenme alanı kazanımları

- Uyku ve dinlenme düzenine dikkat eder ve kendi uyku rutinini oluştur.
- Kişisel temizliğini düzenli olarak yapar.
- Kendi iyilik halini desteklemek amacıyla sağlıksız yaşam alışkanlıklarını değiştirebilir.
- Hareket etmeye yönelik davranışları uygular.



THE GLOBAL GOALS

KAVRAMLAR



UYKU

- 1 Vücutun kendini yenilemesini ve onarılmasını sağlayan zaman dilimidir.



DENGELİ BESLENME

- 2 Vücutun gerek duyduğu besin öğelerinin yeterli miktarda alınmasıdır.

EGZERSİZ

- 3 Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içeren aktivitelerdir.



SAĞLIKLI YAŞAM

- 4 Fiziksel ve duygusal anlamda iyi ve mutlu ettiren yaşam şeklidir.



THE GLOBAL GOALS

DÜŞÜN



Yağız

Bugün çok yoruludum.
Artık gözlerim çok acıyor.
Kendimi yorgun
hissediyorum.



Özlem

Bütün günü oturarak
geçirmişim. Her yerim
kaskatı olmuş.



Beyza

Yemek yedikten sonra
dişlerimin üzerinde
bir sürü mikrop
birikmiştir.



Emir

Kaç saattir bahçede oyun
oynuyorum çok acıktım.
Acaba annem ne yemek
yaptı?

Yukarıdaki karakterlerin konuşma balonlarını dikkatlice oku.
Bedenlerinin neye ihtiyacı olduğunu düşün ve eşleştir.

Egzersiz yapmak

Uyumak

Yemek yemek

Diş fırçalamak



THE GLOBAL GOALS

DEĞERLENDİRME ETKİNLİĞİ



1

Uyumak, vücudumuz için en önemli ihtiyaçlardan biridir.

EVET

☐

HAYIR

☐

2

Ellerimizi sadece yemekten sonra yıkamak yeterlidir, yemekten önce yıkamak gerekmez.

EVET

☐

HAYIR

☐

3

Sağlıklı beslenmek bağışıklığımızı güçlendirerek bizi hastalıklardan korur.

EVET

☐

HAYIR

☐

4

Tüm gün hareket etmeden oturmak sağlığımız için faydalıdır.

EVET

☐

HAYIR

☐

THE GLOBAL GOALS



Hadi iki fotoğraf arasındaki farklara bakalım ve açıklamaları okuyarak onları karşılaştıralım.



<https://padlet.com/azizeyag60/oncesi-ve-sonras-k5huq0s80dkg5xcl>



Etkinliđimizi yapalım ve soruları cevaplayalım.

<https://wordwall.net/tr/resource/114567689z>



1 Sizce sürekli sebze, meyve ve ev yemeği yiyen bir çocuk veya sürekli cips ve kola tüketen bir çocuk mu daha sağlıklı olur?

.....

2 Kendi günlük hayatınızı düşünün ve severek yediğiniz bir sağlıklı besini yazınız.

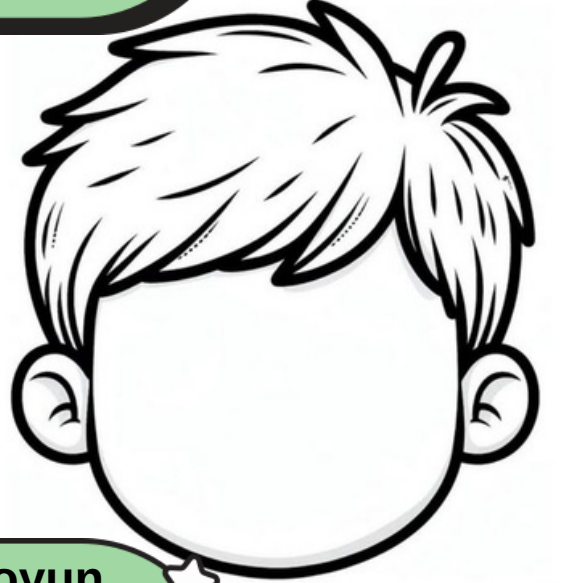
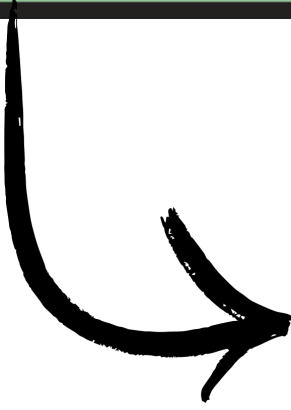
.....

HİSSET

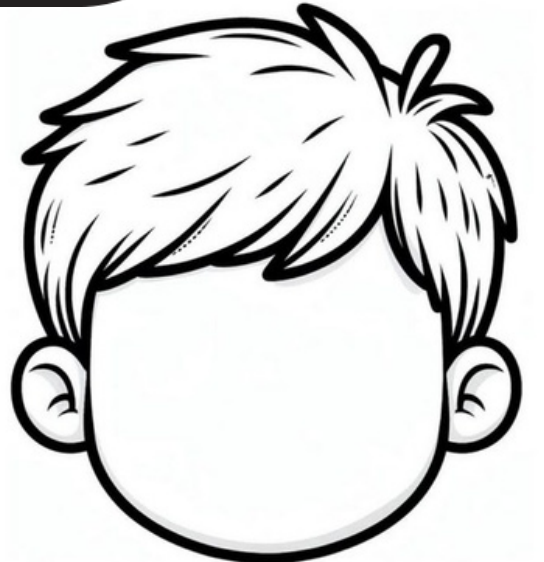
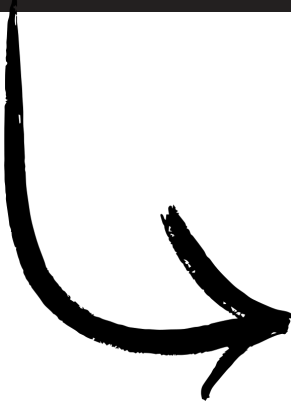


Cümleleri sırayla oku ve altında bulunan yüze nasıl hissettiğini çiz ve boya.

Arkadaşlarımla parka gittim. Oyun oynarken her yerim toz içinde kaldı ve kıyafetim kirlendi.



Sabahtan beri durmadan koştum, oyun oynadım ve ödevlerimi yaptım. Şimdi dinlenip bir şeyler yiyorum. Dinlenmek ne güzelmiş!

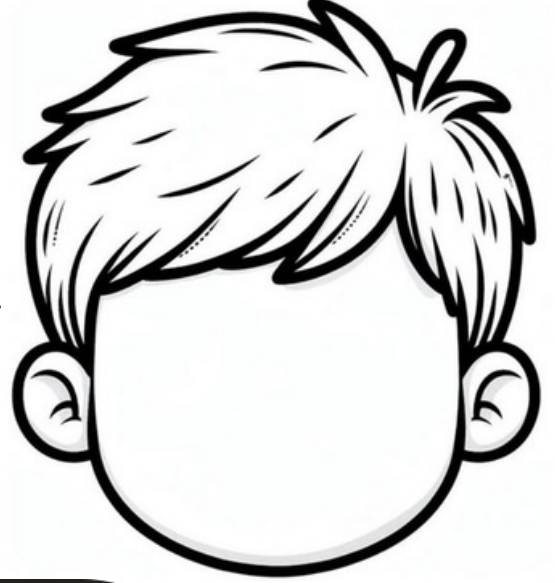


THE GLOBAL GOALS

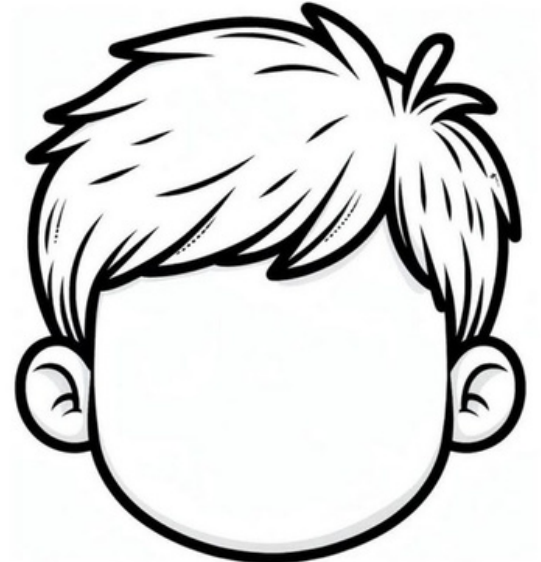
HİSSET



Dün erken uyuduğum için sabah kalkarken hiç zorlanmadım ve çok enerjik uyandım.



Okula kahvaltı yapmadan geldim ve çok acıktım. Enerjim hiç yok.



THE GLOBAL GOALS

DEĞERLENDİRME



1

Etkinlikte duygularımı fark edebildim.

2

Evet

☐

Hayır

☐

3

Beslenmenin önemli olduğunu biliyorum.

Evet

☐

Hayır

☐

4

Vücudumun ihtiyaçlarını biliyorum.

Evet

☐

Hayır

☐

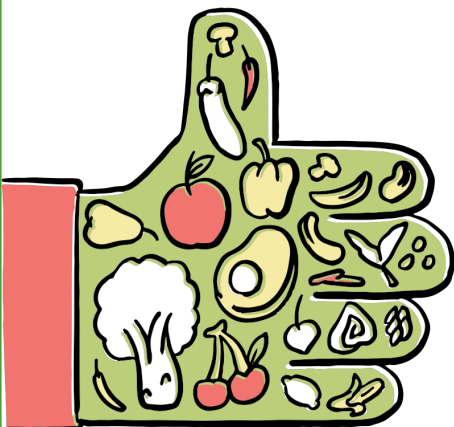
5

Etkinliği sevdim.

Evet

☐

Hayır

☐



**Sevgili bedenimize bir mektup yazalım.
Ona nasıl iyi bakacağımızı anlatalım.**



DEĞERLENDİRME



1 Bu etkinlikten sonra bedenime karşı nasıl hissediyorum?

Onu daha çok seviyorum.



Aynı hissediyorum.



2 Bu etkinliği yaparken kendini nasıl hissettin?

İyi hissettim.



Mutlu hissettim.



Kararsız hissettim.



Üzgün hissettim.



3 Bu etkinlikten sonra bedenime daha iyi bakmak istiyorum.

Evet.



Biraz.



Hayır.



HAREKETE GEÇ



Öğrencilerden sadece siyah renkten oluşan bir gökkuşağı çizmeleri istenir. Kendilerine yönelik beş tane olumlu görev belirlemeleri istenir (uyku, temizlik, egzersiz, beslenme ile ilgili). Öğrencilere verilen üç günlük sürenin sonunda, belirlenen görevlere uyulması durumunda gökkuşağına istedikleri bir rengin eklemeleri istenir.



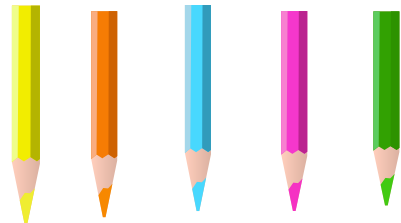
FAYDALARI:

Öğrenciler kendi belirledikleri olumlu görevleri yerine getirdikçe motivasyon kazanırlar ve davranışların pekiştirilmesi sağlanır. Öğrencilerin kendi hedeflerini kendileri belirlemeleri aynı zamanda öğrencilerin özerklik duygularını geliştirir. Siyah gökkuşağının renklenmesiyle, öğrenci somut bir başarıya ulaşmış olur ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını baskı altında hissetmeden hayatlarına entegre etmeleri kolaylaşır.



Kullanılan Malzemeler:

- Beyaz Kağıt
- Renkli Keçeli Kalem
- Kalem ve Silgi



THE GLOBAL GOALS

DEĞERLENDİRME



Çok iyi 😄 İyi 😊 Kötü 😞

1 Sağlıklı alışkanlıkların önemli olduğunu biliyorum.

☐☐☐

2 Etkinlikte belirlediğim görevleri yapmaya çalıştım.

☐☐☐

3 Gökkuşuğu etkinliğine aktif katıldım.

☐☐☐

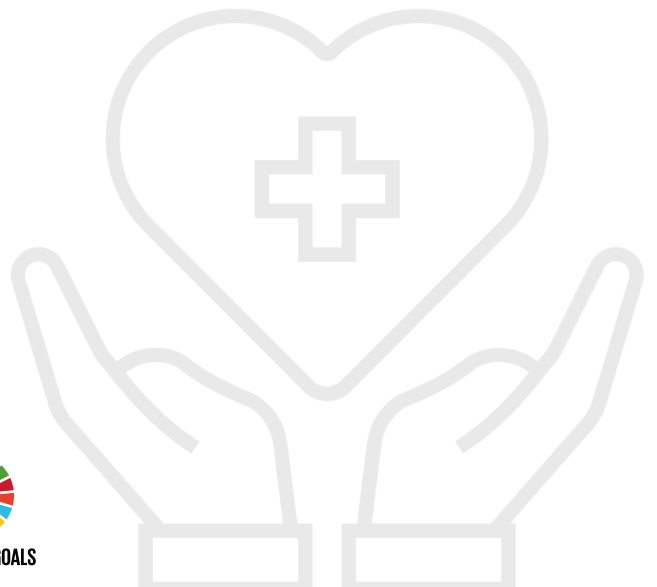
4 Etkinlik bana faydalı oldu.

☐☐☐

5 Etkinliği yaptıktan sonra bazı alışkanlıklarımızın daha önemli olduğunu fark ettim.

☐☐☐

BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR



POSTER

SAĞLIKLI VE MUTLU ÇOCUKLAR!



1. UYKU:

Erken uyu, dinlen.
(8-10 saat uyu.)
Güçlü uyan!



2. BESLENME:

Meyve, sebze ye.
Süt iç. Sağlıklı büyü!



TEMİZLİK



3. TEMİZLİK:

Elleri sık yıka.
Dişleri fırçala.
Temiz kal!

EGZERSİZ



4. EGZERSİZ:

Koş, oyna. Hareket et.
Enerjik ol!

DİNLENME



5. DİNLENME:

Rahatla, kitap oku.
Bedenini dinlendir.

BEDENİMİZİ DİNLEYELİM KENDİMİZİ İYİ HİSSEDELİM.



THE GLOBAL GOALS

KAYNAKÇA

<https://www.un.org/en/observances/international-days-and-weeks>

<https://www.kureselamaclar.org/amaclar/saglik-ve-kaliteli-yasam/>

<https://tr.pinterest.com/pin/5277724559764720/>

<https://padlet.com/azizeyag60/oncesi-ve-sonras-k5huq0s80dkg5xcl>

<https://wordwall.net/tr/resource/114567689z>



THE GLOBAL GOALS