ÖLÇME, DEĞERLENDİRME VE SINAV HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

TÜRKİYE YÜZYILI MAARİF MODELİ
ÖĞRENME ETKİNLİKLERİ

5. Sınıf

TÜRKÇE

İletişim ve Sosyal İlişkiler
Sağlıklı Yaşıyorum

Etkinliklerin cevap anahtarı için karekodu okutun.

5. TEMA

İLETİŞİM VE SOSYAL İLİŞKİLER

İÇİNDEKİLER

5. TEMA ÖĞRENME ÇIKTILARI VE SÜREÇ BİLEŞENLERİ

7

DİNLEME/İZLEME

T.D.5.1. Dinlemede/izlemede materyal seçimini yönetebilme

a) Dinleme/izleme şekli (etkileşimli veya etkileşimsiz), amacı, ilgi ve ihtiyaçları, bilgiye erişim olanakları; etkinliğin süresi doğrultusunda dinleme/izleme materyalini ve diğer kaynakları (sözlük, genel ağ, çalışma kâğıdı, grafik organize edici vb.) seçer.

b) Seçimleri üzerinde zamana veya üst bilişsel izlemeye bağlı düzenlemeler yapar.

c) Etkileşimli dinleme/izleme sırasında karşısındakiyle ilişkiyi sürdürür.

T.D.5.2. Dinlemede/izlemede strateji ve yöntem seçimlerini yönetebilme

a) Dinleme/izleme şekli (etkileşimli veya etkileşimsiz), amacı, ilgi ve ihtiyaçları; materyalin özellikleri ve etkinliğin süresi doğrultusunda kullanacağı strateji ve yöntemleri seçer.

b) Seçimleri üzerinde zamana veya üst bilişsel izlemeye bağlı düzenlemeler yapar.

T.D.5.8. Dinlediğinin/izlediğinin derin anlamını belirlemeye yönelik üst düzey çıkarımlar yapabilme

a) Dinlediğinin/izlediğinin bütününden kanıt toplayıp ön bilgileriyle ilişkilendirir.

b) İlişkilendirmeden hareketle çıkarım yapar.

c) Bir yargıya vararak gerektiğinde tepki verir.

T.D.5.10. Dinledikleri/izledikleri arasında karşılaştırma yapabilme

a) Dinlediklerindeki/izlediklerindeki karşılaştırılabilir unsurlara ilişkin özellikleri belirler.

b) Belirlenen özelliklerden hareketle benzerlikleri listeler.

c) Belirlenen özelliklerden hareketle farklılıkları listeler.

T.D.5.12. Dinlediğini/izlediğini yorumlayabilme

a) Dinlediğindeki/izlediğindeki olay, konu, durum vb.ni inceler.

b) Dinlediğindeki/izlediğindeki olay, konu, durum vb.ni yazarın, dinleyicinin/izleyicinin veya bunların dışında bir başkasının bakış açısını dikkate alıp genişleterek veya daraltarak dönüştürür.

c) Dinlediğindeki/izlediğindeki olay, konu, durumu vb.ni seçilen bakış açısıyla kendine özgü bir biçimde yeniden ifade eder.

T.D.5.24. Dinlediğindeki/izlediğindeki probleme çözüm üretebilme

a) Dinlediğinde/izlediğinde yer alan olay ya da durumu problem biçiminde tanımlar.

b) Olay ya da durumun problemli yönünü özetler.

c) Ön bilgilerini kullanarak problemin olası çözümlerine yönelik alternatif tahminler oluşturur.

ç) Alternatif çözümler arasından akıl yürüterek en uygun çözümü belirler.

d) Ürettiği çözüme ilişkin yansıtma ve değerlendirme yapar.

T.D.5.25. Dinleme/izleme sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Dinleme/izleme sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak dinleyici/izleyici kimliğinin gelişimine yön verir.

16

KONUŞMA

T.K.5.1. Konuşma sürecini yönetebilme

a) Konuşmayı başlatma, sürdürme, sonlandırmayla ilgili selam, hitap ve sonlandırma ifadelerini kullanır.

b) Uygun zamanda söz alır/verir.

c) Olay, konu, durum, problem vb. ile ilgili anlaşılmayan noktaları açıklığa kavuşturmak için herhangi bir yönlendirmenin etkisinde kalmadan soru sorar.

ç) Kendisine yöneltilen soruları cevaplar.

T.K.5.5. Konuşmasında uygun tepki verebilme

a) İletinin hedef kitlesi, içerik ve yapısını (konusunu, ana fikrini, amacını, yapı ve dil özelliklerini vb.) çözümler.

b) Çözümlediği verileri kullanarak vereceği dönütü (nasıl cevap verileceği, hangi bilgi ve gerekçelerin kullanılacağı vb.) belirler.

c) Yorum ve değerlendirmelerini yansıtan tepki verir.

T.K.5.13. Konuşmasında sınıflandırma yapabilme

a) Sınıflandırma yapacağı unsurları ve ölçütleri belirler.

b) Unsurları, belirlediği ölçütlere göre ayırır.

c) Ayrılan unsurları ayırt edici özelliklerden hareketle tasnif eder.

ç) Tasniflerini (gerekli durumlarda grafik, tablo, görsel vb. ile destekleyerek) konuşmasında kullanır.

T.K.5.15. Sözlü olarak özetleyebilme

a) Metinde/söylemde sunulan bilgileri çözümler.

b) Çözümlemeden hareketle önemli ve önemsiz bilgileri sınıflandırır.

c) Önemli bilgileri kronolojik akışa/düşünce akışına uygun olarak sıralar.

ç) Sıraladıklarını kendi cümleleriyle konuşmasında kullanır.

T.K.5.19. Problem çözümüne yönelik konuşma yapabilme

a) Problemi tanımlar.

b) Problemi özetler.

c) Gözlem, mevcut bilgi, veri ve ön bilgiye dayalı alternatif çözümler üretir.

ç) Alternatif çözümler arasından en uygun olanı akıl yürüterek belirler.

d) Çözümü ve çözüm sonrası değerlendirmelerini sözlü olarak ifade eder.

T.K.5.26. Konuşma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Konuşma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak konuşan kimliğinin gelişimine yön verir.

c) Konuşmalarından oluşan ürün ve seçki dosyası (ses kaydı, konuşma metni, sunum videosu, çoklu medya ögeleri vb.) oluşturur.

22

OKUMA

T.O.5.1. Okumada materyal seçimini yönetebilme

a) Amacı, ilgi ve ihtiyaçları, materyalin özellikleri, süre ve bilgiye erişim olanaklarını analiz ederek görüş oluşturur.

b) Analiz sonuçları doğrultusunda metin ve diğer yardımcı materyalleri

(sözlük, ek kaynak vb.) seçer.

c) Seçimleri üzerinde zamana bağlı değişime/üst bilişsel izlemeye dayalı düzenlemeler yapar.

T.O.5.3. Okumada strateji ve yöntem seçimlerini yönetebilme

a) Faaliyetin amacını, ilgi ve ihtiyaçlarını, materyalin özelliklerini, süre ve bilgiye erişim olanaklarını analiz ederek görüş oluşturur.

b) Analiz sonuçları doğrultusunda okurken kullanacağı strateji ve yöntemleri seçer ve seçimleri üzerinde zamana veya üst bilişsel izlemeye bağlı düzenlemeler yapar.

T.O.5.9. Metnin derin anlamını belirlemeye yönelik üst düzey çıkarımlar yapabilme

a) Metnin bütününden ve görsellerden kanıt toplayıp ön bilgileriyle ilişkilendirir.

b) İlişkilendirmeden hareketle çıkarım yapar.

c) Bir yargıya vararak gerektiğinde tepki verir.

T.O.5.11. Metinler arası karşılaştırma yapabilme

a) Metinlerdeki karşılaştırılabilir unsurlara ilişkin özellikleri belirler.

b) Belirlenen özelliklerden hareketle benzerlikleri listeler.

c) Belirlenen özelliklerden hareketle farklılıkları listeler.

T.O.5.13. Metni yorumlayabilme

a) Metindeki olay, konu, durum vb.ni inceler.

b) Metindeki olay, konu, durum vb.ni yazarın, okurun veya bunların dışında bir başkasının bakış açısını dikkate alıp genişleterek veya daraltarak dönüştürür.

c) Metindeki olay, konu, durum vb.ni seçilen bakış açısıyla kendine özgü bir biçimde yeniden ifade eder.

T.O.5.26. Metindeki probleme çözüm üretebilme

a) Metinde yer alan olay ya da durumu problem biçiminde tanımlar.

b) Olay ya da durumun problemli yönünü özetler.

c) Ön bilgilerini kullanarak problemin olası çözümlerine yönelik alternatif tahminler oluşturur.

ç) Alternatif çözümler arasından akıl yürüterek en uygun çözümü belirler.

d) Ürettiği çözüme ilişkin yansıtma ve değerlendirme yapar.

T.O.5.27. Okuma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Okuma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak okur kimliğinin gelişimine yön verir.

YAZMA

28

T.Y.5.1. Yazma sürecini yönetebilme

a) Amaç, bağlam ve olanaklarını analiz ederek yazma konusunu, hedef kitlesini, dijital de dâhil yazma aracı ve ortamını belirler.

b) Yazılı etkileşiminde yazışmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırmayla ilgili uygun selam ve hitap ifadelerini kullanır.

c) Yazılı üretim ve yazılı etkileşiminde içerik ve süreçle ilgili gerekli seçim ve düzenlemeleri yapar.

T.Y.5.3. Yazısında içerik ve yapıya yönelik seçimlerini yönetebilme

a) Yazma amacına uygun paragraf türünü seçer.

b) Yazma amacına uygun metin yapısını seçer.

T.Y.5.5. Yazılı etkileşiminde uygun tepki verebilme

a) İletinin hedef kitlesi, içerik ve yapısını (konusunu, ana fikrini, amacını, yapı ve dil özelliklerini vb.) çözümler.

b) Çözümlediği verileri kullanarak vereceği dönütü (nasıl cevap verileceği, hangi bilgi ve gerekçeler kullanılacağı vb.) belirler.

c) Kişisel yorum ve değerlendirmelerini yansıtan tepki verir.

T.Y.5.10. Yazısında sınıflandırma yapabilme

a) Sınıflandırma yapacağı unsur ve ölçütleri belirler.

b) Unsurları, belirlediği ölçütlere göre ayırır.

c) Ayrılan unsurları ayırt edici özelliklerden hareketle tasnif eder.

ç) Tasniflerini (gerekli durumlarda grafik, tablo, görsel vb. ile destekleyerek) yazısında kullanır.

T.Y.5.12. Yazılı olarak özetleyebilme

a) Metinde/söylemde sunulan bilgileri çözümler.

b) Çözümlemeden hareketle önemli ve önemsiz bilgileri sınıflandırır.

c) Önemli bilgileri kronolojik akışa/düşünce akışına uygun olarak sıralar.

ç) Sıraladıklarını kendi cümleleriyle yazıya aktarır.

T.Y.5.16. Problem çözümüne yönelik yazabilme

a) Problemi tanımlar.

b) Problemi özetler.

c) Gözlem, mevcut bilgi, veri ve ön bilgiye dayalı alternatif çözümler üretir.

ç) Alternatif çözümler arasından en uygun olanı akıl yürüterek belirler.

d) Çözümü ve çözüm sonrası değerlendirmelerini yazılı olarak ifade eder.

T.Y.5.21. Yazım kuralları ve noktalama işaretlerini uygulayabilme

a) Yazım kurallarını uygular.

b) Noktalama işaretlerini uygun biçimde kullanır.

T.Y.5.22. Yazma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Yazma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak yazar kimliğinin gelişimine yön verir.

c) Yazılarından oluşan ürün ve seçki dosyası (sözlük, günlük, anı, gezi, şiir, alıntılar seçkisi, atasözü ve deyim vb.) oluşturur.

DİNLEYELİM/İZLEYELİM-ANLAYALIM

Hazırlanalım

Bir TV kanalında yayın yönetmeni olduğunuzu hayal ediniz. Önünüzdeki "içeriğin (dinleme/izleme metninin)" **yayına hazırlanması, kontrol edilmesi ve izleyiciyle/kendinizle etkileşim sürecinin yönetilmesi gerekiyor. Seçimlerinizi yapınız ve etkileşim sürecinizi yönetiniz.**

Yayın Türü-İçerik Seçimi (İçerik seçimi yapmak için metnin başlığına bakarak tahminde bulununuz.)

- ◯ Belgesel mi?
- ◯ Arkadaş sohbeti mi?
- ◯ Ders videosu mu?
- ◯ Film mi?
- ◯ Bunların dışında bir şey ise yazınız.

.....

Hedef Seçimi (Niçin dinliyorum/izliyorum? Amacım ne?)

- ◯ Meraktan
- ◯ Sınav geçmek için
- ◯ Eğlenmek için
- ◯ Ailem istediği için
- ◯ Bunların dışında bir şey ise yazınız.

.....

Ekipman Seçimi (Etkileşim süresinde hangi araç gereçleri kullanacağım?)

- ◯ Sözlük
- ◯ Kâğıt
- ◯ Kalem
- ◯ Tablet
- ◯ PC
- ◯ Bunların dışında bir şey ise yazınız.

.....

Dinleme/İzleme Yöntemi Seçimi (Etkileşim sürecinde hangi yöntem benim için uygun olur?)

- ◯ Katılımlı
- ◯ Katılımsız
- ◯ Not alarak
- ◯ Seçici
- ◯ Bunların dışında bir şey ise yazınız.

.....

Gönülden Gönüle Merhaba

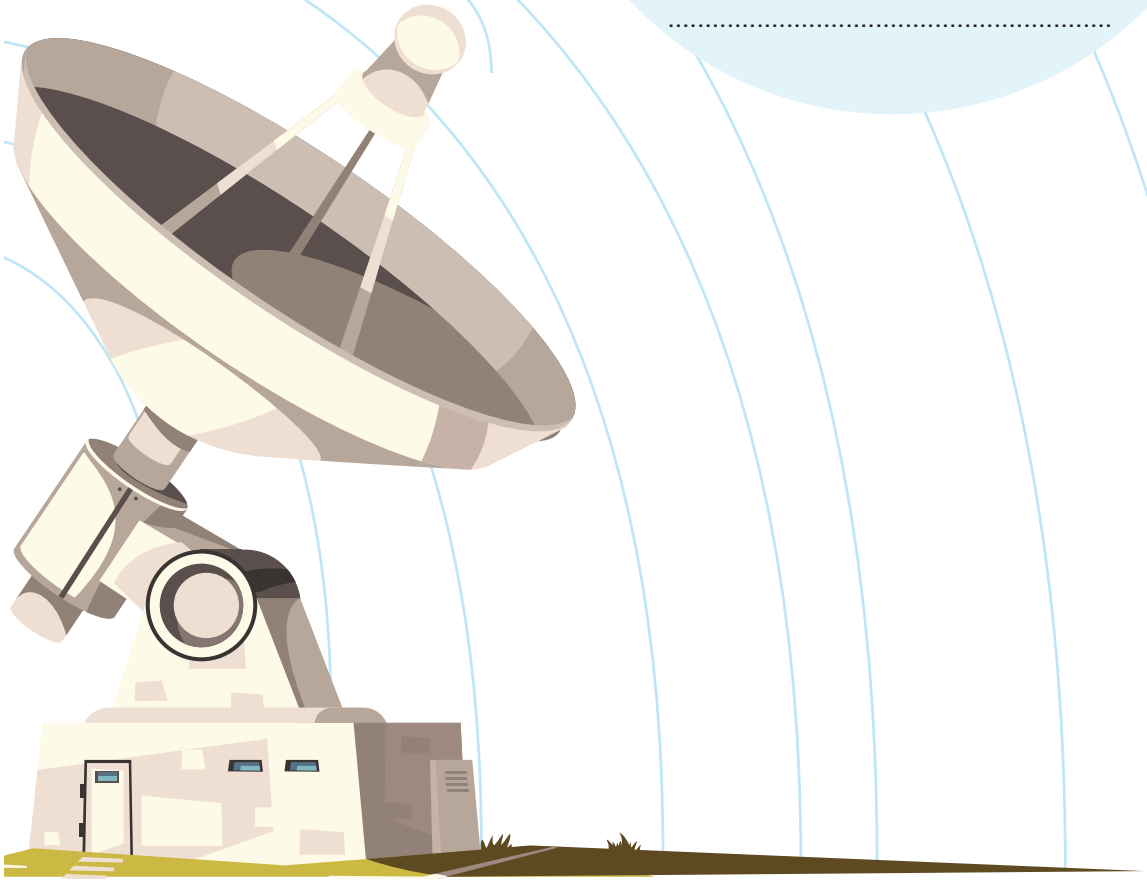
“Gönülden Gönüle Merhaba” **metnini dikkat dağıtıcı davranışlardan kaçınarak ve** “Hazırlanalım” **bölümünde seçtiğiniz dinleme/izleme yöntemini kullanarak dinleyiniz/izleyiniz.** (Dinlemek/izlemek için yandaki karekodu okutunuz.)

Yayını durdurup izlemeye kısa bir ara veriniz. Aşağıdaki “sinyal kalitesi” **testlerini yaparak dinleme/izleme sürecinizi kontrol ediniz. Bunun için tablolardaki ölçütlerden size uygun olanları işaretleyiniz.**

Dikkat dağıtıcı hareketlerden kaçınarak dinliyorum.	◯ Evet ◯ Hayır
Sırtım dik, dinleme modundayım.	◯ Evet ◯ Hayır
Önemli bilgileri "yakalayıp" not alıyorum.	◯ Evet ◯ Hayır
Bunların dışında bir tespitiniz var mı?	◯ Var ◯ Yok

Varsa bu tespitinizi yazınız. .....

.....



Etrafa bakınıyorum.	◯ Evet ◯ Hayır
Masaya doğru eğildim./Uykum geldi./Koltuğa uzandım.	◯ Evet ◯ Hayır
Dikkatim dağıldı, kalemi çeviriyorum.	◯ Evet ◯ Hayır
Bunların dışında bir tespitiniz var mı?	◯ Var ◯ Yok

Varsa bu tespitinizi yazınız. .....

.....

Eğer yayın sıkıcılaştıysa veya dinlediğinizi/izlediğinizi anlamıyorsanız ne yapacaksınız?

◯ **Zamanı Geri Saracağım**
Videoyu başa alıp tekrar izleyeceğim.

◯ **Kanalı Değiştireceğim**
Konu ile ilgili başka kaynaklar bulmaya çalışacağım.

◯ **Reklam Arası Vereceğim**
Kısa bir mola verip yeniden odaklanmaya çalışacağım.

◯ **Bunların dışında bir şey yapacaksanız yazınız.**

.....

Metinde anlatılan toplumları, bu toplumların selamlaşma şekillerini ve bu selamlaşma şekillerinin anlamlarını tablodaki uygun yerlere yazınız. İsterseniz ilgili toplumun selamlaşma şeklini gösteren görseli genel ağdan veya basılı kaynaklardan araştırırıp bulunuz ve keserek verilen boşluğa yapıştırınız.

TOPLUM/KÜLTÜR/MİLLET

Eskimolar	.....	Filipinliler	.....	Türkler

SELAMLAŞMA ŞEKLİ (Nasıl selamlaşıyorlar?)

....		....		....

NEDENİ VEYA ANLAMI (Bu selamlaşma şekli ne anlama geliyor?)

....	Özel alana saygı ve derin nezaket göstermek için	....	....	....

“Gönülden Gönüle Merhaba” **metnine göre** “selamlaşma” **için yapılabilecek <u>en uygun</u> ve <u>genel</u> yorum hangisidir?**

A) Kültürler arasında etkileşim sağlamaya yarayan araçlardan biridir.
B) İnsanların kendi alanlarını korumak için geliştirdiği sözler bütünüdür.
C) Karşıdaki kişiye güven verme yollarından biri olarak kabul görmektedir.
D) Her toplum, kendi selamlaşma biçimini yaşanan bir olaydan üretmiştir.

Cümlelerdeki boşlukları dinlediğiniz metinden hareketle tamamlayarak metne dair değerlendirme yapınız.

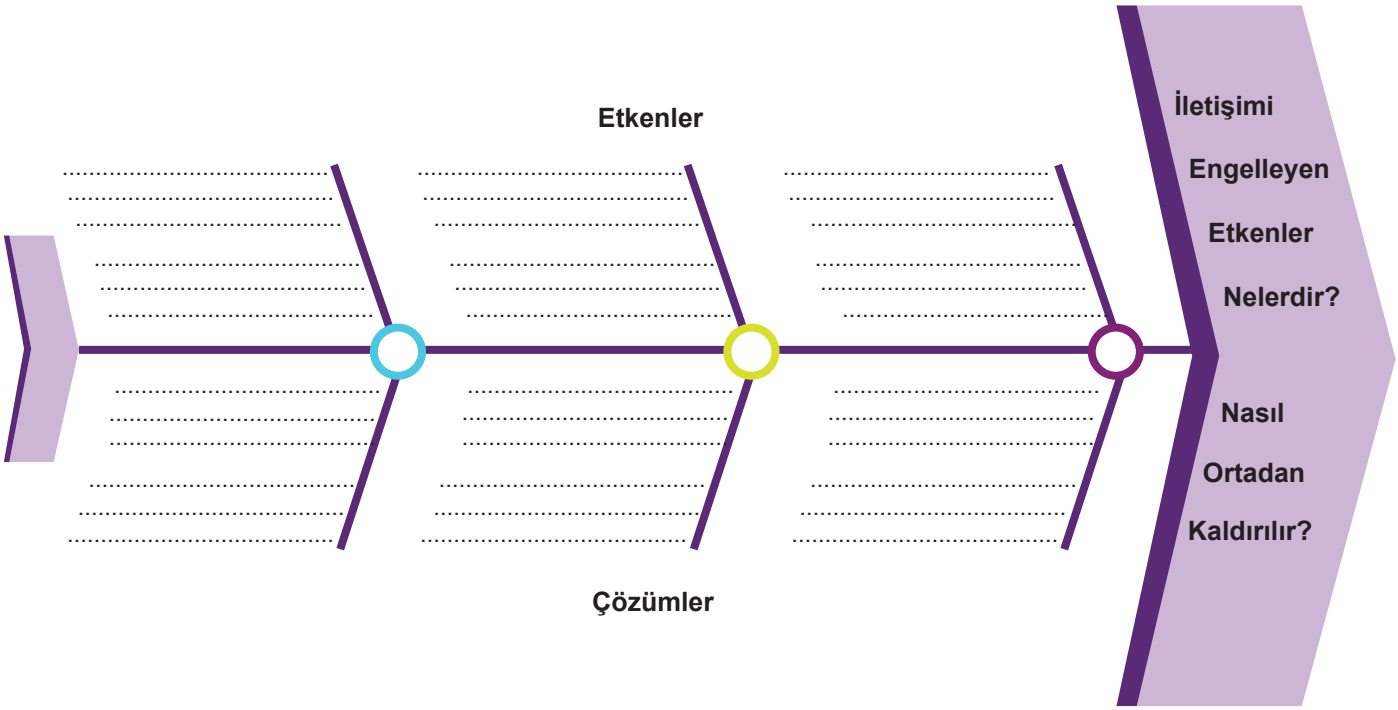
Tüm bunlardan ben selamlaşmanın ……
…… olduğunu anlıyorum.

Hüseyin dede torununa bunları söyleyerek aslında onun .....
.....
..... istiyor.

Selamlaşma hem iletişimi ……
hem de o iletişim biçiminin ……
yönünü gösteren bir iletişim unsurudur.

İletişim Engellerini Çözelim

Kişiler arası iletişimi engelleyen etkenlerin neler olduğunu araştırınız. Aşağıdaki şekil üzerine bu etkenleri ve bunları ortadan kaldırmak için neler yapılabileceğini yazınız.



Karşındakinin Yerinde Olmak

"Karşındakinin Yerinde Olmak" **metnini dikkat dağıtıcı davranışlardan kaçınarak ve "Hazırlanalım" bölümünde seçtiğiniz dinleme/izleme yöntemini kullanarak dinleyiniz/izleyiniz.** (Dinlemek/izlemek için yandaki karekodu okutunuz.)

Dinlediğiniz bu metinde Can ve arkadaşının tartışma sebebi nedir?

.....
.....
.....
.....
.....

Can ile arkadaşının yaşadığı sorun, araştırdığınız iletişim engellerinden hangilerine örnek olabilir?

.....
.....
.....
.....
.....

Can ve sorun yaşadığı arkadaşıyla aynı sınıfta olduğunuzu varsayınız. Yaşanan iletişim engelini ortadan kaldırmak için onlara ne önerdiniz?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Aşağıdaki bilgi haritasını “Karşındakinin Yerinde Olmak” **metnine göre doldurunuz.**

1 Kim?

.....
.....
.....
.....
.....

2 Nerede?

.....
.....
.....
.....
.....

6 Sonuç ne oldu?

.....
.....
.....
.....
.....

Karşındakinin Yerinde Olmak

3 Ne zaman?

.....
.....
.....
.....
.....

5 Neden yaptı?

.....
.....
.....
.....
.....

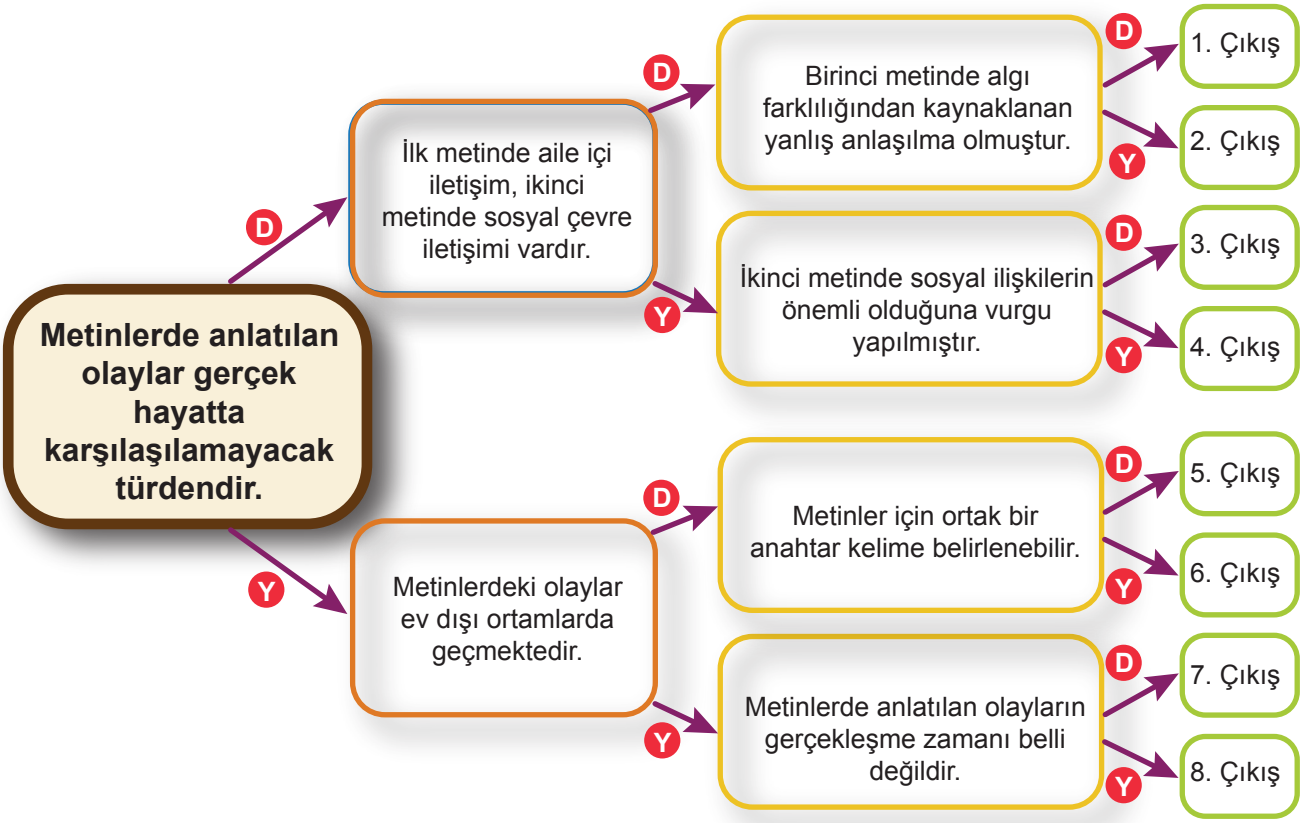
4 Ne yaptı?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nasreddin Hoca

“Nasreddin Hoca” **metnini dikkat dağıtıcı hareketlerden/davranışlardan kaçınarak ve** “Hazırlanalım” **bölümünde seçtiğiniz dinleme/izleme yöntemini kullanarak dinleyiniz/izleyiniz.** (Dinlemek/izlemek için yandaki karekodu okutunuz.)

Aşağıdaki tanılayıcı dallanmış ağacı inceleyiniz. Dinlediğiniz “Karşındakinin Yerinde Olmak” **ve** “Nasreddin Hoca” **metinlerden hareketle kutularda yer alan bilgilerin doğru/yanlış olma durumuna göre seçim yapınız. Seçimlerinize göre okları takip ederek ulaştığınız kutuları ve çıkışı işaretleyiniz. Etkinlik sonundaki soruları cevaplayınız.**



Hangi çıkışa ulaştınız? Bu çıkışa ulaşmak için yaptığınız seçimlerin gerekçelerini yazınız.

Ulaştığım çıkış: .....

Seçimlerimin gerekçesi: .....

.....

Yanlış çıkışa ulaştıysanız hangi aşamada/aşamalarda hata yaptınız? Yanlış seçiminizin/seçimlerinizin doğrusunu yazınız.

.....

.....

Dinleme Aynası

"Dinleyelim/İzleyelim-Anlayalım" **bölümünü tamamladınız. Bu bölümdeki performansınızı** "Dinleme Becerisi Öz Değerlendirme Formu"**ndaki ölçütlere göre değerlendiriniz.**

DİNLEME BECERİSİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Adı ve Soyadı: **Tarih:**

Numarası:

Ölçütler	Evet	Kısmen	Hayır
Metnin içeriğine dair tahminde bulundum ve bu husustaki seçimimi yönetebildim.			
Dinleme/izleme amacıma yönelik hedef seçimimi yönetebildim.			
Dinleme/izleme sürecinde kullanacağım ekipmana yönelik seçimimi yönetebildim.			
Dinleme/izleme yöntem seçimimi yönetebildim.			
Seçimlerime yönelik düzenlemeler yapabildim.			
Dikkat dağıtıcı davranışlardan kaçındım.			
Metinlerin içeriği ile ilgili çözümlemeler yaptım.			

"Kısmen" **işaretlediğiniz ölçütler varsa gelişmeye açık yönlerinizi desteklemek için neler yapmayı planladığınızı yazınız.**

.....

.....

.....

"Hayır" **işaretlediğiniz ölçütler varsa bunları iyileştirmek için neler yapabileceğinizi yazınız.**

.....

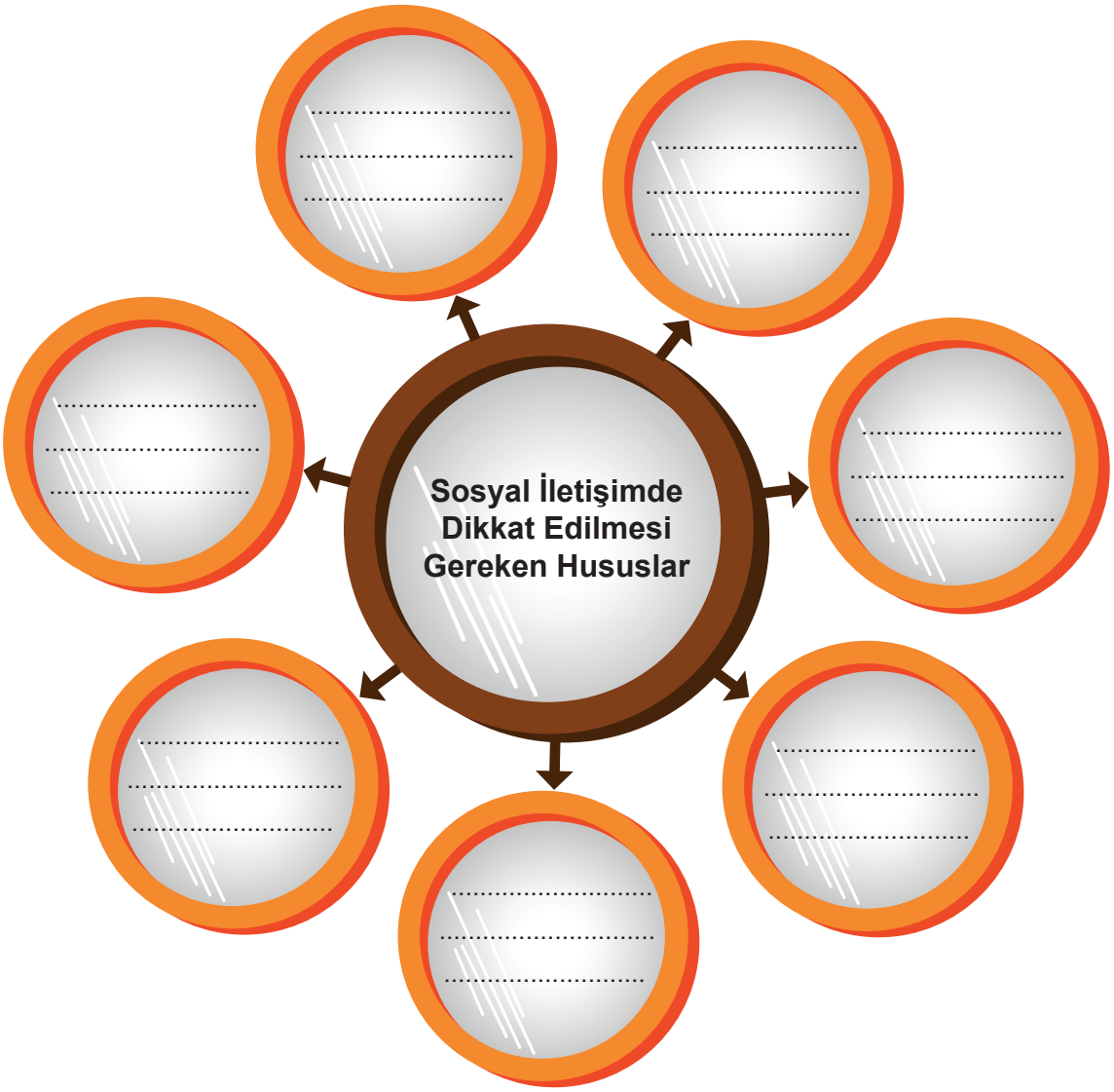
.....

.....

BEN DE KONUŞURUM

Toplumsal Uyum

Sosyal çevre ile kurulan iletişimde dikkat edilmesi gereken hususların neler olabileceğini arkadaşlarınızla tartışınız. Tartışma sonucunda ulaştığınız sonuçları bir sonraki etkinlikte hazırlayacağınız sunum metninizde kullanmak üzere aşağıdaki kavram haritası üzerinde boş bırakılan yerlere yazınız ve soruları cevaplayınız.



Toplumsal uyum ve uzlaşma nedir?

.....

.....

Toplumsal uyum ve uzlaşmaya gerçek hayatta yaşanabilecek bir örnek yazınız.

.....

.....

.....

.....

Toplumsal uyum ve uzlaşmanın aksama nedenleri nelerdir?

.....

.....

.....

.....

Toplumsal uyum ve uzlaşmayı artırmak için sosyal hayatta, okul ortamında, aile içinde ve bireysel olarak neler yapılabileceğini belirtilen alanlara yazınız.

Sosyal Hayatta Yapılabilecekler

.....

.....

.....

.....

.....

Okul Ortamında Yapılabilecekler

.....

.....

.....

.....

.....

Aile İçinde Yapılabilecekler

.....

.....

.....

.....

.....

Bireysel Olarak Yapılabilecekler

.....

.....

.....

.....

.....

Size göre ideal sosyal iletişim nasıl olmalıdır? Yazınız.

.....

.....

.....

.....

- Belirlediğiniz kavramlardan ve sorulara verdiğiniz yanıtlardan hareketle 5 dk.lık bir konuşma/sunum hazırlayınız.
- Sorulara verdiğiniz yanıtları özetleyecek bir konuşma/sunum metninizi hazırlayınız.
- Konuşmanızı/sunumunuzu grafik, tablo veya görsellerle destekleyiniz. Konuşmanızı/sunumunuzu hazırlamadan önce "Konuşma Becerisi Öz Değerlendirme Formu"ndaki ölçütleri dikkatlice inceleyiniz. Bu ölçütlere göre konuşmanızı/sunumunuzu şekillendiriniz.
- Konuşmanızı/sunumunuzu uygun bir yerde video kaydına dönüştürünüz.
- Konuşmanızın/sunumunuzun video kaydını arkadaşlarınızla/ailenizle/öğretmeninizle paylaşınız.
- Konuşmanızı/sunumunuzu paylaştığınız kişilerin önerileri doğrultusunda gerekirse konuşmanızı/sunumunuzu iyileştirerek yeniden video kaydı alınız.
- Videonuzun son şeklini EBA platformundaki duvarınızda paylaşınız.
- Konuşma/sunum performansınızı "Konuşma Becerisi Öz Değerlendirme Formu" ile değerlendiriniz.

Konuşma Aynası

Konuşma/sunum performansınızı aşağıdaki "Konuşma Becerisi Öz Değerlendirme Formu"**nu kullanarak değerlendiriniz. Performansınızın yeterli ve geliştirilebilir yönlerini yazınız. Geliştirilebilir yönleriniz için planlama yapıp yazınız.**

KONUŞMA BECERİSİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU			
Sunucunun Adı ve Soyadı:		**Tarih:**	
Sunumun Konusu:			
Ölçütler	**Evet**	**Kısmen**	**Hayır**
Nefesimi doğru ayarladım, kelimeleri doğru telaffuz ettim.			
Sesimin şiddetini ayarladım, doğru vurgu ve tonlamayla konuştum.			
Uygun selam, hitap ve bitirme ifadeleri kullandım.			
Kamera objektifine bakarak konuştum.			
Gereksiz sesler (ıı, şey...) kullanmadım.			
Verilen süreyi (5 dk.) doğru ve etkili kullandım.			
Hazırladığım kavram haritasındaki kavramlardan sunumumda yararlandım.			
Sorulara verdiğim cevapları konuşmamda doğru sıralama ile ifade ettim.			
Hazırladığım listelerden konuşmamda yararlandım.			
Konu dışına çıkmadım.			
Konuşmamı grafik, tablo veya görsellerle destekledim.			

Sunum/konuşma performansımda yeterli bulduğum yönlerim:

.....

Sunum/konuşma performansımda geliştirilebilir bulduğum yönlerim:

.....

Sunum/konuşma performansımda geliştirilebilir bulduğum yönlerimi iyileştirmek için geleceğe dönük planlarım:

.....

Yerinde Olmak

Dörder kişilik gruplar oluşturunuz.
Grup arkadaşlarınızla karar vererek aşağıdaki senaryolardan birini seçiniz.
Seçtiğiniz senaryonun gerektirdiği rol dağılımını grup içinde yapınız.
Seçtiğiniz senaryoyu doğaçlama olarak canlandırınız.

Not: Seçeneklerde yer almayan ancak iletişim problemlerinin çözümüne yönelik olan farklı senaryolar kurgulayabilir ve canlandırabilirsiniz.

Senaryo 1

Karakterler: Satıcı, müşteri, müşterinin çocuğu ve yabancı turist (4 kişi)

Yer: Alışveriş merkezi/market/pazar vb.

Zaman: Gündüz (Gün içerisinde herhangi bir zaman dilimi olabilir.)

Olay: Alışveriş yapılan bir yerde yabancı turistle anlaşamayan bir satıcıya müdahale edilir ve sorun çözülür.

Senaryo 2

Karakterler: Komşunuz, komşunuzun sizinle yaşıt olan çocuğu, siz ve sizin ailenizden bir kişi (4 kişi)

Yer: Oturduğunuz bina

Zaman: Gün içerisinde veya akşam saatlerinde

Olay: Gürültü nedeniyle tartışan ve bir türlü anlaşamayan büyükleri çocuklar uzlaştırır, hem sorun çözülür hem komşuluk ilişkileri gelişir.

Konuşma Aynası

Aşağıdaki soruları cevaplayarak grubunuzun ve kendinizin canlandırma performansını değerlendiriniz.

Senaryo seçimi yaparken anlaşmazlık yaşadınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır

Cevabınız "Evet" ise bu anlaşmazlığın nedeni neydi ve bunu nasıl çözdünüz?

.....

Verilen senaryolardan birini mi seçtiniz? ☐ Evet ☐ Hayır

Cevabınız "Evet" ise hangi senaryoyu seçtiğinizi yazınız.

.....

Yeni bir senaryo mu kurguladınız? ☐ Evet ☐ Hayır

Cevabınız "Evet" ise kurguladığınız senaryoyu yazınız.

Karakterler: .....

Yer: .....

Zaman: .....

Olay: .....

Seçtiğiniz senaryoya; karakterlere, yere, zamana ve olaya uygun canlandırma yaptınız mı? ☐ Evet ☐ Hayır

Cevabınız "Hayır" ise hangi noktada uyumsuzluk yaşadınız? Neden?

.....

.....

Canlandırma performansınızda yeterli/başarılı bulduğunuz yönleriniz nelerdir?

.....

.....

Canlandırma performansınızda iyileştirilebilir bulduğunuz yönleriniz nelerdir?

.....

.....

Canlandırma performansınızda iyileştirilebilir bulduğunuz yönlerinizi geliştirmek için planlarınız nelerdir?

.....

.....

OKUYALIM-ANLAYALIM

Aşağıda verilen “Öfke ve Öfke Yönetimi” **ve** “İnsana Yakışan” **adlı metinlerden birini seçiniz. Seçtiğiniz metin için bir okuma yöntemi belirleyiniz. Seçimlerinizi ve nedenlerini ilgili boşluklara yazınız.**

Seçtiğim metin ve bunu seçme nedenim: .....

.....

Seçtiğim okuma yöntemi ve bunu seçme nedenim: .....

.....

Seçimlerinize uygun şekilde metni okuyunuz ve bu metne dair etkinlikleri seçerek yapınız.

Öfke ve Öfke Yönetimi

Öfke; isteklerimizin gerçekleşmemesi, haksızlığa uğradığımızı düşünmemiz ya da bir durumun bizi engellemesi sonucunda ortaya çıkan doğal bir duygudur. Her insan zaman zaman öfkelenir. Öfke, insanın kendini tanımasına yardımcı olabilir. Doğru şekilde ifade edildiğinde kişiyi uyarır ve kendini korumasını sağlar. Örneğin bir haksızlık karşısında öfkelenmek, kişinin sınırlarını fark etmesini sağlar. Kontrol edilemediğinde ise bağırma, kırma, hakaret etme gibi yanlış ve çirkin davranışlara dönüşebilir. Bu tür davranışlar hem kişiye hem de çevresindeki insanlara zarar verir.

Bazı insanlar öfkesini bastırmayı ya da yok saymayı tercih eder ancak bu durum öfkenin tamamen ortadan kalkmasını sağlamaz. Aksine, zamanla daha büyük sorunlara yol açmasına neden olabilir. Bundan dolayı öfkeyi bastırmak yerine onu tanımak, kabul etmek ve doğru yönetmek gerekir.

Öfke anında yapılabilecek bazı davranışlar vardır. Derin nefes almak, ortamdan kısa süreliğine uzaklaşmak ve sakinleşince konuşmak bu davranışlardan bazılarıdır. Ayrıca sorunla ilgili çözüm yolları düşünmek ve karşıdaki kişiyi suçlamadan duyguları ifade etmek de öfke yönetimine yardımcı olabilir. Öfkesini yönetebilen bireyler hem kendileriyle hem de çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurar. Bu durum iletişimi güçlendirir ve günlük hayatta yaşanan sorunların daha kolay çözülmesini sağlar.

Çiğdem SOYKAN

İnsana Yakışan

Asık bir suratla sevilemezsin,
Öfkeyle sorarsan öğrenemezsin,
Bir kez alıştın mı hiç gülemezsin,
İnsana yakışan bir güler yüzdür.

Bir tatlı gülüştür kapıyı açan,
Güler yüzlü insan can içinde can,
Hoşlanan hiç yoktur asık surattan,
İnsana yakışan bir güler yüzdür.

Bir konuğun gelse gülüp karşıla,
Meğerki yanında mutluluk bula,
Nice derdi varsa dertten kurtula,
İnsana yakışan bir güler yüzdür.

Gül ki istenilsin, çalınsın kapın,
Herkes olsun sana canlardan yakın,
Asık suratlıdan kendin de sakın,
İnsana yakışan bir güler yüzdür.

İsmet BARLIOĞLU

Seçerek okuduğunuz metindeki problemli durum/tutum/davranışlardan ikisini ve bunlardan dolayı ortaya çıkan sorunları belirleyerek tablodaki yerine yazınız. Belirlediğiniz sorunlara birer çözüm önerisinde bulununuz.

	Problemli Durum/Tutum/ Davranışlar	Ortaya Çıkan Sorunlar	Çözüm Önerileri
1	....	....	....
2	....	....	....

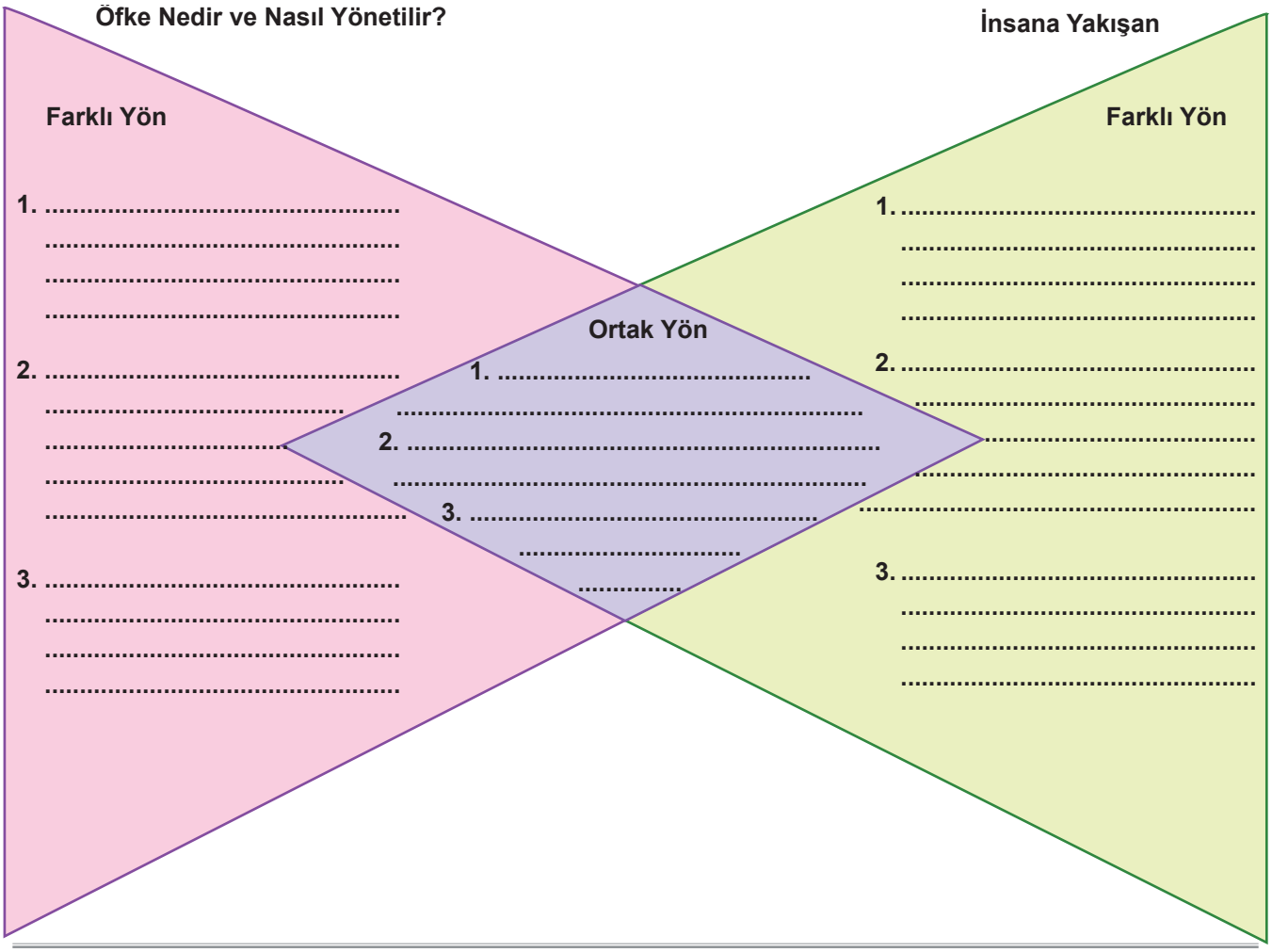
Aşağıdaki yargıları "Öfke ve Öfke Yönetimi" **adlı metne göre değerlendiriniz. Doğru olanların başına** "D"**, yanlış olanların başına** "Y" **yazınız.**

- [ ] Duyguların bastırılması uzun vadede daha büyük problemlere yol açabilir.
- [ ] Öfke, bireyin kişisel sınırlarını tanımasında işlevsel bir rol oynayabilir.
- [ ] Sağlıklı ilişkiler için öfke dışındaki duyguları dikkate almak gereklidir.
- [ ] Öfke yönetimi becerisi gelişmiş bireylerin sosyal uyumları daha yüksektir.
- [ ] İletişim sorunlarının tek nedeni öfke sahibi bir kişilikle karşılaşmaktır.

Aşağıdaki yargıları “İnsana Yakışan” **adlı metne göre değerlendiriniz. Doğru olanların başına** “D”**, yanlış olanların başına** “Y” **yazınız.**

- [ ] Kötü niyetli insanlar aynı zamanda asık suratlıdırlar.
- [ ] Mutluluk bulaşıcı bir duygudur.
- [ ] Güler yüz, toplumsal bir sorumluluktur.
- [ ] Toplumsal kabul görmede bireyin konumu ön plandadır.
- [ ] Güler yüzlü insanların sorunlarını toplum mutlaka çözer.

Seçmediğiniz metni okuyunuz ve seçtiğiniz metinle karşılaştırınız. Bu metinlerin ortak ve farklı yönleri ile ilgili üçer tespitte bulununuz. Bu tespitlerinizi aşağıdaki şemada ilgili yerlere yazınız.



Aşağıdaki metni “Okuyalım-Anlayalım” **bölümüne başlarken seçtiğiniz yöntemden farklı bir yöntem kullanarak okuyunuz.**

Duygularımızı İfade Etmenin Nazik Yolu

Emel ödevlerini vaktinde yapmayı severdi. Dinlenip yemeğini yedi mi hemen derse koyulurdu. Ufak bir sorun vardı, o da ufaklıkla ilgili. Emel ne zaman derse otursa kardeşi peşinden gelir, ona rahat vermezdi. Bu akşam da böyle bir curcuna vardı evde. Emel “Yeter artık, beni rahat bırak!” diyecekti ki “Dur, bekle. Bir yolu olmalı!” diye düşündü. Aklına okulda öğrendikleri geldi. Öğretmeni şöyle demişti: “Tepkilerimiz değişirse çevremizdekilerin de bize karşı davranışları değişir!” O an defteri kitabı kapadı, kardeşine döndü,

— Gel seninle abla kardeş biraz konuşalım, dedi. Karşılıklı oturdular, kardeşinin gözlerine sevgiyle baktı:

— Tatlı Esra! Ablan olduğum için çok mutluyum. Seninle birlikte vakit geçirmek çok hoş.

Esra’nın yüzü aydınlanmıştı, tatlı tatlı dinliyordu.

— Ben de seninle oynamaya bayılıyorum, dedi muziplikle. Emel:

— Ben ders çalışırken, çalışmam bölündüğünde dikkatim dağılıyor. Verimli çalışamıyorum. Şu an sessiz ortama ihtiyacım var. Bana yardımcı olmaya ne dersin, diyerek Esra’nın saçlarını okşadı.

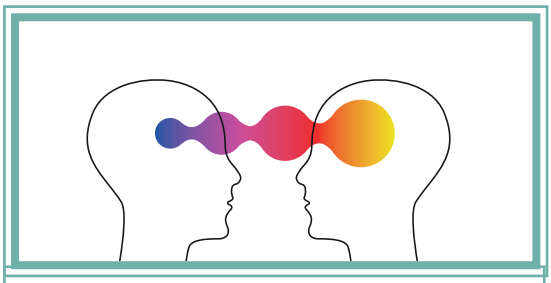
Esra,

— Sonra oynayacağız birlikte ama değil mi, deyip ablasını öptükten sonra neşeyle odadan çıktı.

Salonda “Sessiz olun, televizyonun sesini kısın, ablamın dikkati dağlıyor!” diye âdeta ablası için sessizlik nöbeti tutmaya başlamıştı. Kardeşinin bu şirin gayreti karşısında Emel şaşkındı. Nasıl oldu bu? Sonra öğretmeninin derste söylediklerini hatırladı: “Kendimizi ben dili ile ifade ettiğimizde çözümsüz görünen konularda dahi sonuç alabiliriz.” Ben dili karşı tarafı suçlayıcı olmadığı için işe yarar. Suçlayıcı dili kim sever ki? Suçlandığımızda savunmaya geçer, aynı şekilde biz de diğerini suçlarız. Üstelik aramıza koca bir duvar örüldüğü için kimse kimseyi işitmez olur. ‘Ben böyle hissediyorum.’ dediğimizde duygularımızın sorumluluğunu alır, karşımızdakinden ne beklediğimizi nezaketle ifade etmiş oluruz. Her zaman ne düşündüğümüzü, ne hissettiğimizi, ne beklediğimizi açıkça ve nazikçe karşımızdakini suçlamadan, sen dili kullanmadan ifade edelim.” Emel, “Evet, harika!” diye mırıldandı.

Nilgün GÜLER

Bu metinden hareketle iletişimde “ben dili” **ve** “sen dili” **kavramlarını tanımlayınız. Yaptığınız tanımlardan hareketle** “ben dili” **ve** “sen dili”**ne birer örnek cümle yazınız.**



Ben dili tanımı: .....
.....
.....
.....
.....

Örnek cümle: .....
.....
.....

Sen dili tanımı: .....
.....
.....
.....
.....

Örnek cümle: .....
.....
.....

Aşağıdaki şemada iletişim ögeleri verilmiştir. Şemayı inceleyiniz.

KAYNAK KİŞİ	MESAJ	KANAL	ALICI KİŞİ
Davranışlar	**Semboller**	**İletici Araç ve Yöntemler**	**Davranışlar**
• Fikir	• Ses	• Sözsüz iletişim	• Fikir
• Bilgi	• Yazı	• Sözlü iletişim	• Bilgi
• Duygu	• Gerçek obje	• Basılı/yazılı araçlar	• Duygu
• Tutum	• Modeller	• Yöntemler	• Tutum
• Beceri	• Resim	• Görseller	• Beceri
	• Hareket	• İşaretler	

Dönüt (Geri Bildirim)

“Duygularımızı İfade Etmenin Nazik Yolu” **metnini bu şemaya göre analiz ediniz. Verilen boş şemayı metne göre doldurunuz.**

KAYNAK KİŞİ	MESAJ	KANAL	ALICI KİŞİ

Dönüt (Geri Bildirim)

Okur Aynası

"Okuyalım-Anlayalım" **bölümünü tamamladınız. Aşağıdaki soruları cevaplayarak bu süreci değerlendirmeniz gerekiyor. Cevaplarınıza göre okuma süreçlerinize dair düzenlemeler yapabilir, sonraki okuma süreçlerinizi daha iyi yönetebilirsiniz.**

Verilen metinlerden birini seçtiniz mi?
( ) Evet
( ) Hayır

Seçme nedeninizi belirttiniz mi?
( ) Evet
( ) Hayır

Seçtiğiniz okuma yöntemine uygun şekilde metinleri okudunuz mu?
( ) Evet
( ) Hayır

Seçtiğiniz okuma yöntemi, etkinlikleri çözerken size yardımcı oldu mu?
( ) Evet
( ) Hayır

Okuma yöntemini değiştirmeniz süreci etkiledi mi?
( ) Evet
( ) Hayır
Cevabınız "Evet" ise hangi yönde ve ne şekilde etkilediğini yazınız. .....
.....

Etkinliklerin yönergelerini kolayca anlayıp etkinlikleri kolayca tamamladınız mı?
( ) Evet
( ) Hayır
Cevabınız "Hayır" ise sebebi nedir? Yazınız. .....
.....

Seçtiğiniz yöntemleri sonraki okuma süreçlerinde tekrar kullanmayı düşünüyor musunuz?
( ) Evet
( ) Hayır
Cevabınız "Hayır" ise nedenini ve bunları hangi yöntemle değiştirmek istediğinizi yazınız.
.....
.....

Bu bölümde size en ilginç gelen bilgi nedir? Bu bilgi neden ilginç geldi?
.....
.....

BEN DE YAZARIM

"Komşuluk İlişkilerimiz" Yazma Atölyesi

Aşağıdaki soruların cevaplarını araştırınız ve edindiğiniz bilgileri not alınız.

Komşuluk ilişkilerinde dikkat edilmesi gereken hususlar nelerdir?

Günümüzde mimarideki ve değer yargılarındaki değişimlerin komşuluk ilişkilerine etkisi nasıl ve hangi yönde olmuştur?

İletişimde olması gereken "sevgi dili", "empati" gibi olumlu yaklaşımlar komşuluk ilişkilerine nasıl yansıtılabilir?

NOTLARIM

Aldığınız notlardan ve deneyimlerinizden hareketle "günümüzde komşuluk ilişkilerinde yaşanan sorunlar ve bunların çözümü" **konusunda bilgilendirici bir metin yazınız. Metni yazarken aşağıdaki kurallara dikkat ediniz**:

- Metninizde özetleme işlevi gören söz varlıklarından (özetle, kısacası, açıkçası vb.) uygun şekilde yararlanınız.
- Yazım kurallarına dikkat ediniz.
- Noktalama işaretlerini işlevlerine uygun şekilde kullanınız.
- Yazınıza uygun bir başlık koymayı unutmayınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Kendim Yazıyorum Kendim Oynuyorum" Yazma Atölyesi

- İkişer kişilik gruplar oluşturunuz.
- Grup arkadaşınızla aşağıdaki görselleri inceleyiniz ve bu görsellerden birini seçiniz.
- Seçtiğiniz görseldeki ortamda yaşanma ihtimali olan bir iletişim problemi ve bu problemin çözümünü içeren örnek bir olay kurgulayınız.
- Grup arkadaşınızla olaya uygun rol dağılımı yapınız ve üstlendiğiniz role uygun cümleler kurarak bir diyalog yazınız.
- Yazdığınız diyaloğu kukla, oyuncak vb. materyaller kullanarak canlandırınız.

Ev/Aile

Okul/Sınıf

Alışveriş Merkezi

Çocuk Parkı

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

"E-Posta Yazıyorum" Yazma Atölyesi

Yönergeyi takip ederek etkinliği tamamlayınız.

Millî Eğitim Bakanlığı ve TÜBİTAK iş birliği ile öğrencilere yönelik "İletişimde Ortak Değerler" başlıklı bir proje başlatıldığını ve projenin çeşitli aşamalarında öğrencilerin görevlendirileceğini öğrendiniz. Başvuruların e-posta yoluyla alınacağı belirtilmiş ve siz de bu projede yer almak istiyorsunuz. Aşağıdaki e-posta alanına projeye kabul edilmek amacıyla bir metin yazınız. Metni yazarken aşağıdaki hususlara dikkat ediniz:

- Uygun bir hitap ve selamlama ifadesiyle başlayınız.
- Kendinizi tanıtınız.
- Taşıdığınız niteliklerden, daha önce yaptığınız proje çalışmalarından ve bu projede yer almayı neden istediğinizden bahsediniz.
- İkna edici bir üslup kullanınız.
- E-postanızı uygun bir bitirme cümlesi ile tamamlayınız.
- İletişim bilgilerinizi ekleyiniz.
- Amacınızın projeye kabul edilme olduğunu unutmayınız!

Kimden:

Kime:

Konu:

Gönder

Yazar Aynası

Aşağıdaki form yazma sürecinizdeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerinizi belirlemeniz için hazırlanmıştır. Formdaki ölçütleri bu bölümdeki performansınıza göre işaretleyiniz. Deneyimlediğiniz süreçteki gelişmeye açık yönlerinizi destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerinizi sonraki çalışmalara aktararak yazar kimliğinizin gelişimini yönetiniz.

YAZMA BECERİSİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Adı-Soyadı: **Tarih:**
Numarası:

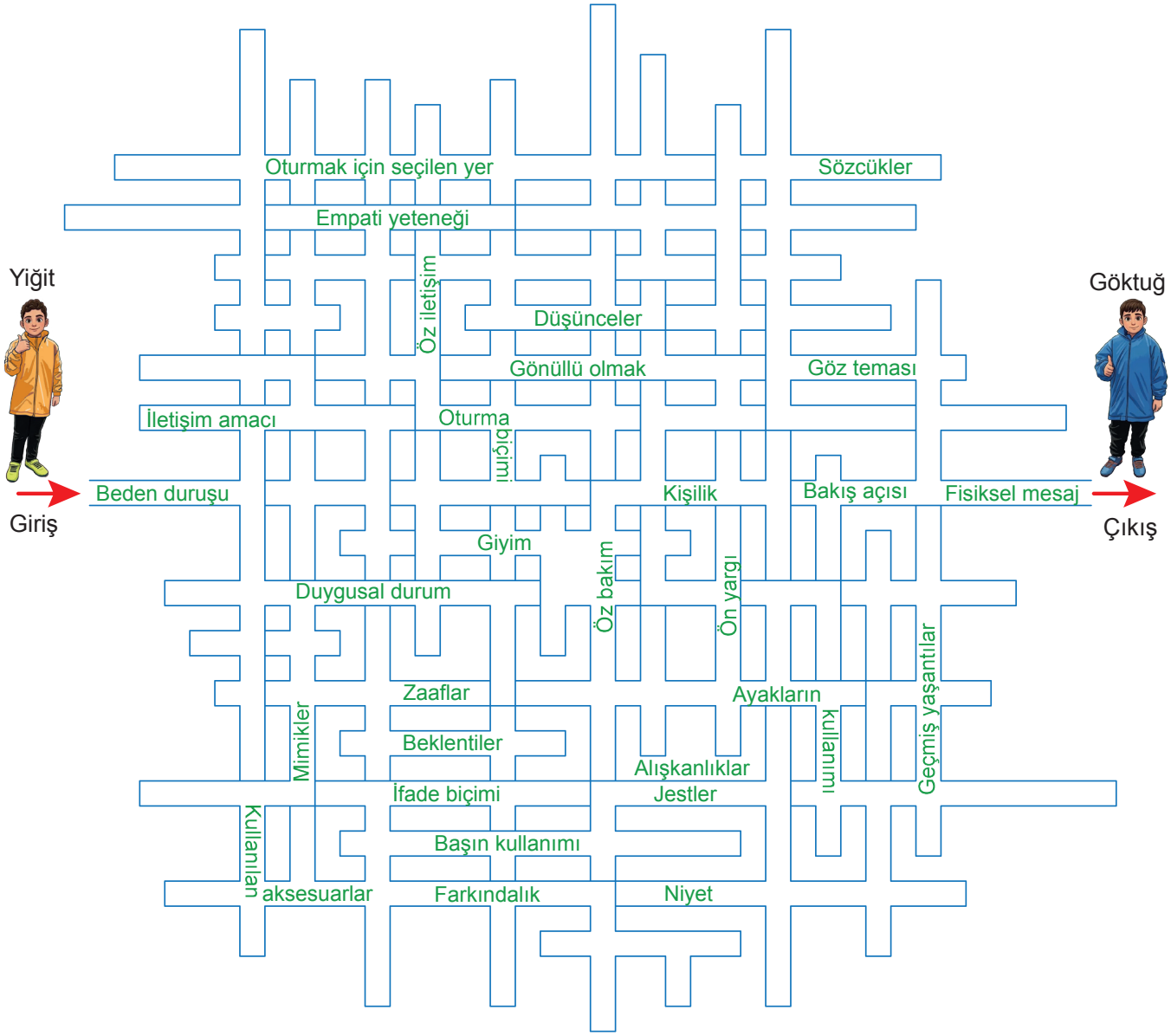
ÖLÇÜTLER	EVET	HAYIR
Yazımda notlarımdan yararlandım.		
Yazımı konuya uygun bir bağlamda tasarlayıp yazdım.		
Deneyimlerimden yararlanıp somut örnekler verdim.		
Yazım kuralları ve noktalama işaretlerine dikkat ettim.		
Özetleme işlevi gören varlıklarından (özetle, kısacası, açıkçası vb.) uygun şekilde yararlandım.		
Yazıma uygun bir başlık koydum.		
Diyalog yazma görevinde grup arkadaşımla uyum içinde iş birliği yaptım.		
E-posta yazarken kendimi doğru bir şekilde tanıttım.		
E-posta yazarken içeriğimin ikna edici olmasına dikkat ettim.		
E-posta yazarken amacıma uygun cümleler kurdum.		
E-posta yazarken yazıma uygun bir selamlama ile başladım ve metnimi uygun bir şekilde bitirdim.		

Yazma sürecinde güçlü olduğumu fark ettiğim yönlerim:
1. .... 2. .... 3. .... 4. ....

Yazma sürecinde geliştirmem gerektiğini fark ettiğim yönlerim:
1. .... 2. .... 3. .... 4. ....

EĞLENCE ZAMANI

Yiğit, arkadaşı Göktuğ'u bir projede birlikte çalışmaya ikna etmek istemektedir. Bu amaçla Göktuğ ile görüşecektir. İletişimde etkili olan "beden dili unsurları"**nı öğrenirse bu sürecin daha kolay geçeceğini düşünmektedir. Ancak söz konusu unsurları öğrenmek için Ötüken labirentinde doğru çıkışı bulması gerekmektedir. Şimdi Ötüken labirentindeki beden dili unsurlarını bulunuz ve bunları takip ederek Yiğit'i Göktuğ ile görüşmesi için çıkışa ulaştırınız.**



6. TEMA

SAĞLIKLI YAŞIYORUM

40

DİNLEME/İZLEME

T.D.5.1. Dinlemede/izlemede materyal seçimini yönetebilme

a) Dinleme/izleme şekli (etkileşimli veya etkileşimsiz), amacı, ilgi ve ihtiyaçları, bilgiye erişim olanakları; etkinliğin süresi doğrultusunda dinleme/izleme materyalini ve diğer kaynakları (sözlük, genel ağ, çalışma kâğıdı, grafik organize edici vb.) seçer.

b) Seçimleri üzerinde zamana veya üst bilişsel izlemeye bağlı düzenlemeler yapar.

c) Etkileşimli dinleme/izleme sırasında karşısındakiyle ilişkiyi sürdürür.

T.D.5.14. Bilgilendirici metinlerde metin yapılarından hareketle önemli bilgileri belirlemeye yönelik çözümleme yapabilme

a) Metin yapısından hareketle önemli bilgileri belirler.

b) Belirlenen bilgilerin birbirleriyle ilişkisini ortaya koyar.

T.D.5.20. Çoklu ortam ögelerine yönelik çözümleme yapabilme

a) Çoklu ortam ögelerinin işlevlerini (eş anlam oluşturma, anlamı destekleme veya tek başına anlam oluşturma) belirler.

b) Ögeler arasındaki bağlantıları belirler.

T.D.5.22. Dinlediğini/izlediğini değerlendirebilme

a) Dinlediği/izlediği ile ilgili bir norm belirler.

b) Dinlediğinde/izlediğinde belirlediği norma ilişkin inceleme yapar.

c) İnceleme sonuçlarını belirlediği normla karşılaştırır.

ç) Karşılaştırma sonucundan hareketle bir yargıya ulaşır.

T.D.5.23. Dinlediğini/izlediğini eleştirebilme

a) Dinlediğini/izlediğini belirlenen bir özellik açısından sorgular.

b) Sorgulanan özellikle ilgili akıl yürüterek olumlu/olumsuz yargıya ulaşır.

c) Olumsuz yargıya yönelik gerekçeli alternatif üretir.

T.D.5.25. Dinleme/izleme sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Dinleme/izleme sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak dinleyici/izleyici kimliğinin gelişimine yön verir.

45

KONUŞMA

T.K.5.1. Konuşma sürecini yönetebilme

a) Konuşmayı başlatma, sürdürme, sonlandırmayla ilgili selam, hitap ve sonlandırma ifadelerini kullanır.

b) Uygun zamanda söz alır/verir.

c) Olay, konu, durum, problem vb. ile ilgili anlaşılmayan noktaları açıklığa kavuşturmak için herhangi bir yönlendirmenin etkisinde kalmadan soru sorar.

ç) Kendisine yöneltilen soruları cevaplar.

T.K.5.6. Konuşmasında çoklu ortam ögeleriyle içerik oluşturabilme

a) Amacına uygun olarak kullanacağı çoklu ortam ögelerini (fotoğraf, resim, tablo, grafik, harita, sanal gezi uygulamaları, ses kaydı, müzik, video, dijital pano, çevrim içi toplantı araçları vb.) belirler.

b) Belirlediği çoklu ortam ögelerinin işlevlerine (eş anlam oluşturma, anlamı destekleme veya tek başına anlam oluşturma) karar verir.

c) Belirlediği çoklu ortam ögelerini, birbirleriyle etkileşimlerini dikkate alarak konuşma içeriğinde kullanır.

T.K.5.10. Sözlü sunum yapabilme

a) Plan yapar.

b) Plana uygun hazırlıklarını yapar.

c) Prova yapar.

ç) Hedef kitleye uygun; ses, beden dili ve görsellerle desteklenen bir sunum yapar.

d) Dinleyicilerin/izleyicilerin sorularını cevaplar.

e) Sunumunu amaç, içerik ve dil-anlatım açısından değerlendirir.

T.K.5.14. Yorumunu sözlü olarak ifade edebilme

a) Yorumlayacağı olay, konu, durum vb.ni inceler.

b) Yorum yapacağı olay, konu, durum vb.ni bağlamdan kopmadan kendi öznel-nesnel bakış açısı, hedef kitlenin bakış açısı veya ikisi dışında belirli bir bakış açısına göre genişleterek veya daraltarak dönüştürür.

c) Yorumlayacağı olay, konu, durum vb.ni belirlediği bakış açısına göre konuşmasında yeniden ifade eder.

T.K.5.16. Değerlendirmesini sözlü olarak ifade edebilme

a) Mevcut olay, konu, durum vb.ne ilişkin bir norm belirler.

b) Belirlediği norma göre olay, konu, durum vb.ni inceler.

c) İnceleme sonuçlarını belirlediği normla karşılaştırır.

ç) Karşılaştırma sonucunda ulaştığı yargıyı konuşmasında kullanır.

T.K.5.18. Eleştirisini sözlü olarak ifade edebilme

a) Eleştireceği olay, konu, problem, durum vb.ni sorgular.

b) Sorgulanan olay, konu, problem, durum vb.ne ilişkin akıl yürüterek olumlu/olumsuz yargıya ulaşır.

c) Akıl yürütme ile ulaştığı yargıyı konuşmasına yansıtır.

T.K.5.26. Konuşma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Konuşma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak konuşan kimliğinin gelişimine yön verir.

c) Konuşmalarından oluşan ürün ve seçki dosyası (ses kaydı, konuşma metni, sunum videosu, çoklu medya ögeleri vb.) oluşturur.

47

OKUMA

T.O.5.1. Okumada materyal seçimini yönetebilme

a) Amacı, ilgi ve ihtiyaçları, materyalin özellikleri, süre ve bilgiye erişim olanaklarını analiz ederek görüş oluşturur.

b) Analiz sonuçları doğrultusunda metin ve diğer yardımcı materyalleri

(sözlük, ek kaynak vb.) seçer.

c) Seçimleri üzerinde zamana bağlı değişime/üst bilişsel izlemeye dayalı düzenlemeler yapar.

T.O.5.15. Bilgilendirici metinlerde metin yapılarından hareketle önemli bilgileri belirlemeye yönelik çözümleme yapabilme

a) Metin yapısından hareketle önemli bilgileri belirler.

b) Belirlenen bilgilerin birbiriyle ilişkisini ortaya koyar.

T.O.5.22. Çoklu ortam ögelerine yönelik çözümleme yapabilme

a) Çoklu ortam ögelerinin işlevlerini (eş anlam oluşturma, anlamı destekleme veya tek başına anlam oluşturma) belirler.

b) Ögeler arasındaki bağlantıları belirler.

T.O.5.24 Okuduğunu değerlendirebilme

a) Metnin içeriğiyle ilgili bir norm belirler.

b) Okuduklarında belirlediği norma ilişkin inceleme yapar.

c) İnceleme sonuçlarını belirdiği normla karşılaştırır.

ç) Karşılaştırma sonucundan hareketle bir yargıya ulaşır.

T.O.5.25. Metni eleştirebilme

a) Okuduğunu belirlenen bir özellik açısından sorgular.

b) Sorgulanan özellikle ilgili akıl yürüterek olumlu/olumsuz yargıya ula¬şır.

c) Olumsuz yargıya yönelik gerekçeli alternatif üretir.

T.O.5.27. Okuma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Okuma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak okur kimliğinin gelişimine yön verir.

55

YAZMA

T.Y.5.1. Yazma sürecini yönetebilme

a) Amaç, bağlam ve olanaklarını analiz ederek yazma konusunu, hedef kitlesini, dijital de dâhil yazma aracı ve ortamını belirler.

b) Yazılı etkileşiminde yazışmayı başlatma, sürdürme ve sonlandırmayla ilgili uygun selam ve hitap ifadelerini kullanır.

c) Yazılı üretim ve yazılı etkileşiminde içerik ve süreçle ilgili gerekli seçim ve düzenlemeleri yapar.

T.Y.5.6. Yazısında çoklu ortam ögeleriyle içerik oluşturabilme

a) Amacına uygun olarak kullanacağı çoklu ortam ögelerini (fotoğraf, resim, tablo, grafik, harita, ses kaydı, müzik, video vb.) belirler.

b) Belirlediği çoklu ortam ögelerinin işlevlerine (eş anlam oluşturma, anlamı destekleme veya tek başına anlam oluşturma) karar verir.

c) Belirlediği çoklu ortam ögelerini, birbirleriyle etkileşimlerini dikkate alarak yazısında kullanır

T.Y.5.11. Yorumunu yazılı olarak ifade edebilme

a) Yorumlayacağı olay, konu, durum vb.ni inceler.

b) Yorumlayacağı olay, konu, durum vb.ni bağlamdan kopmadan kendi öznel-nesnel bakış açısı, hedef kitlenin bakış açısı veya ikisi dışında belirli bir bakış açısına göre genişleterek veya daraltarak dönüştürür.

c) Yorumlayacağı olay, konu, durum vb.ni belirlediği bakış açısına göre yazısında yeniden ifade eder.

T.Y.5.13. Değerlendirmesini yazılı olarak ifade edebilme

a) Mevcut olay, konu, durum vb.ne ilişkin bir norm belirler.

b) Belirlediği norma göre olay, konu, durum vb.ni inceler.

c) İnceleme sonuçlarını belirlediği normla karşılaştırır.

ç) Karşılaştırma sonucunda ulaştığı yargıyı yazısında kullanır.

T.Y.5.15. Eleştirisini yazılı olarak ifade edebilme

a) Eleştireceği olay, konu, problem, durum vb.ni sorgular.

b) Sorgulanan olay, konu, problem, durum vb.ne ilişkin akıl yürüterek olumlu/olumsuz yargıya ulaşır.

c) Akıl yürütme ile ulaştığı yargıyı yazısına yansıtır.

T.Y.5.21. Yazım kuralları ve noktalama işaretlerini uygulayabilme

a) Yazım kurallarını uygular.

b) Noktalama işaretlerini uygun biçimde kullanır.

T.Y.5.22. Yazma sürecine yönelik öz yansıtma yapabilme/kendini uyarlayabilme

a) Yazma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerini gerekçelendirerek kendisini değerlendirir.

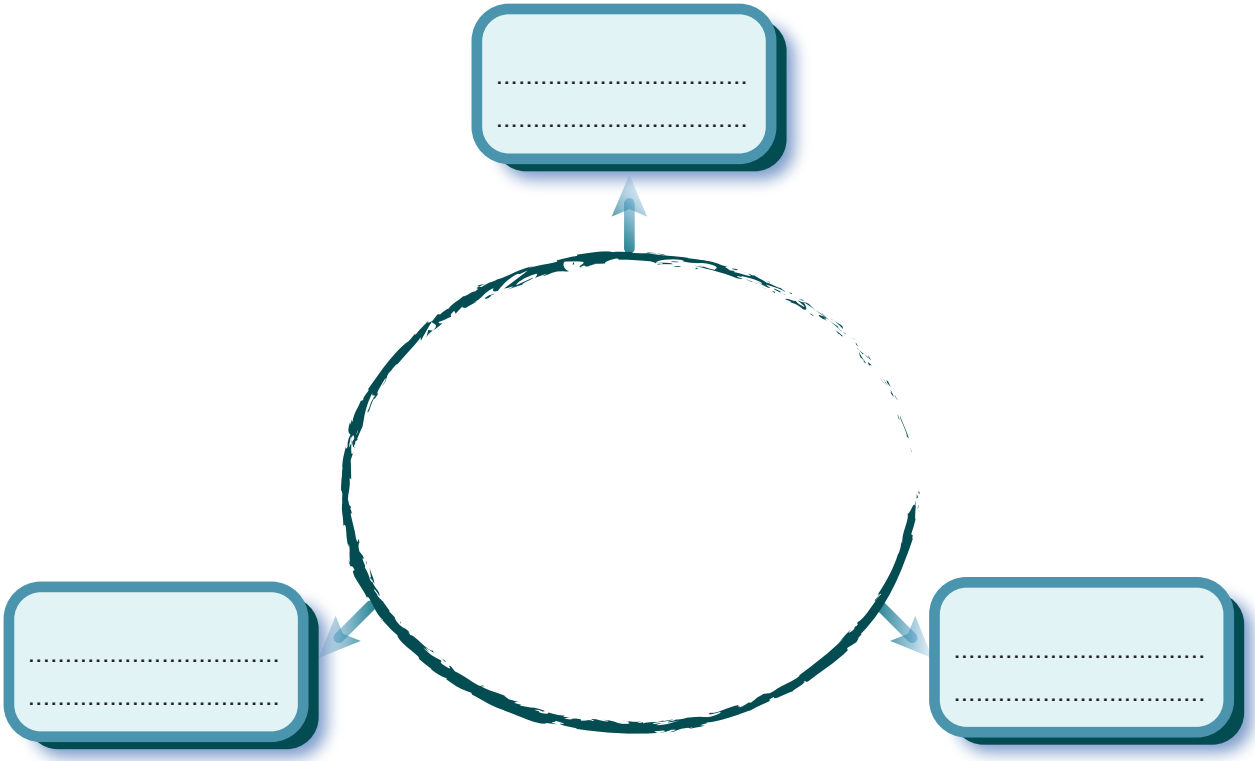
b) Deneyimlediği süreçteki gelişmeye açık yönlerini destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerini sonraki çalışmalara aktararak yazar kimliğinin gelişimine yön verir.

c) Yazılarından oluşan ürün ve seçki dosyası (sözlük, günlük, anı, gezi, şiir, alıntılar seçkisi, atasözü ve deyim vb.) oluşturur.

DİNLEYELİM/İZLEYELİM-ANLAYALIM

Hazırlanalım

Spor dallarından en çok hangisi ilginizi çekiyor? Aşağıdaki zihin haritasının ortasına bu spor dalıyla ilgili bir sembol çiziniz. Daha sonra zihin haritasının dallarına bu sporun sağlığa olan etkileriyle ilgili zihninizde çağrışım yapan kelimeleri yazınız. (Eklemek istediğiniz ifadeleri görsele yeni oklar ve kutular çizerek yazabilirsiniz.)



Sporun Sağlığımıza Etkileri

Sevgili öğrenciler, karekodu okuttuğunuzda bir video açılacaktır. Bu video içeriği dinleyiniz/izleyiniz. İçerikteki bilgilerden yararlanarak aşağıdaki etkinlikleri cevaplayınız.

Bilgilendirici bir içerik izledikten sonra "Ben bu bilgilere güveniyorum ve hayatımda uygulayacağım." **diyebilmemiz için bu içeriktehangi özellikler bulunmalıdır? Arkadaşlarınızla birlikte belirlediğiniz ölçütleri aşağıya yazınız.**

.....

.....

.....

.....

İzleyeceğiniz videoda, yukarıda belirlediğiniz ölçütlerden hangilerinin bulunduğunu ve önemli gördüğünüz bilgileri not alınız. Buna göre okuyacağınız metne uygun dinleme yöntemini ve araç gereçleri seçip notlarınızı aşağıya yazınız.

Dinleme yöntemi: .....

Araç gereçler: .....

.....

Videoda bulunan özellikler: .....

.....

.....

Videodaki önemli bilgiler:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

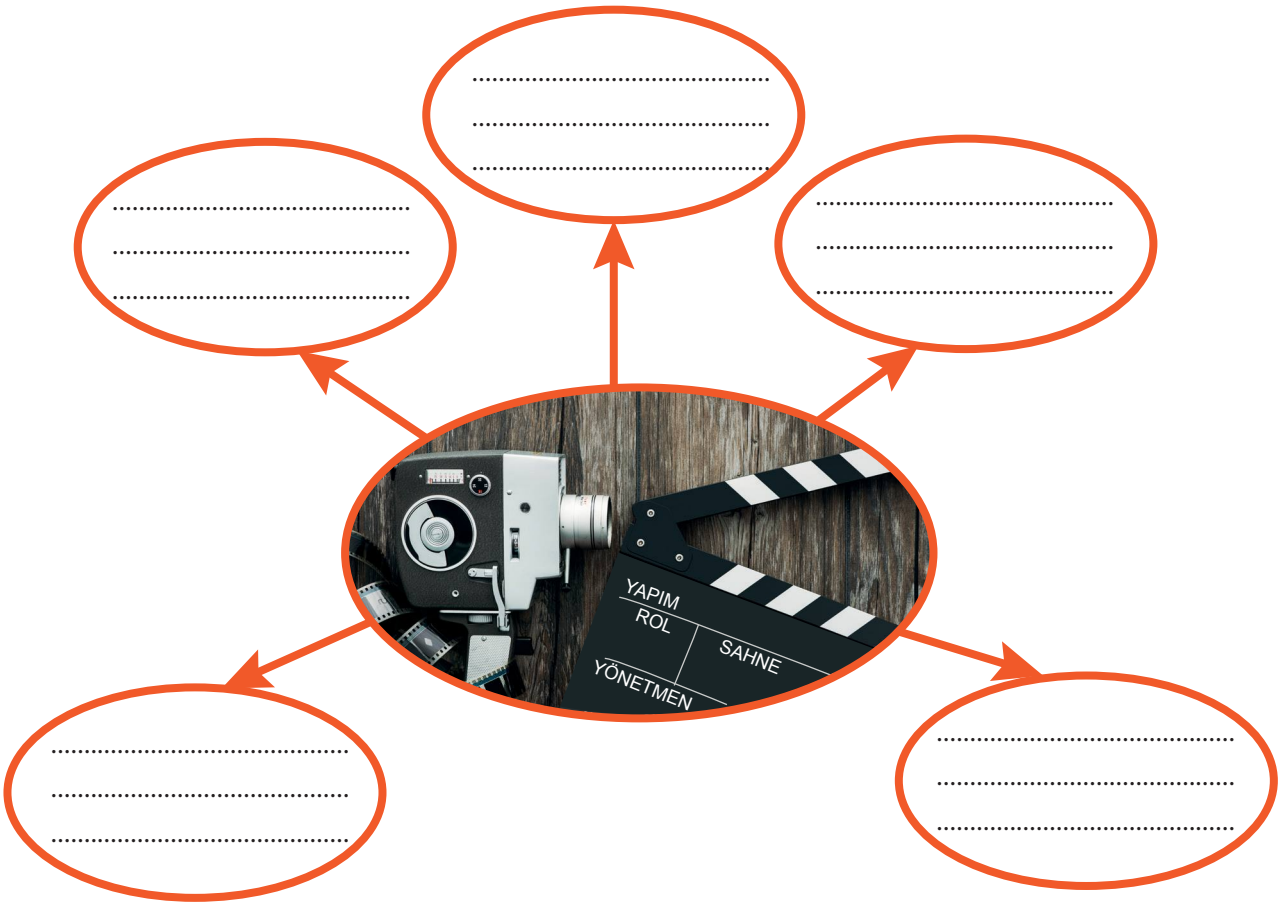
.....

.....

.....

Ben Olsam

Şimdi yönetmen koltuğunda siz varsınız. Aynı konuda siz bir video içeriği hazırlayacak olsaydınız bu içeriğe başka hangi özellikleri eklerdiniz? Eklemek istediğiniz bilgileri yeni alanlar oluşturarak aşağıdaki zihin haritasına yazınız.



Videoyu Değerlendiriyorum

İzlediğiniz video içeriğinden hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız.

1. Hastalıklardan korunmak için neler yapmalısınız?

.....

.....

2. İnsanlar hangi amaçlarla spor yapıyorlar?

.....

.....

3. Düzenli spor yapmanın yararları nelerdir?

.....

.....

.....

4. Bilinçsizce spor yapmanın vücudumuza etkileri neler olabilir?

.....

.....

.....

Videoyu Eleştiriyorum

İzlediğiniz video içeriğinden hareketle aşağıdaki soruları cevaplayınız. Cevaplarınızı, arkadaşlarınızın cevaplarıyla karşılaştırınız.

1. Spor yapmak ve dengeli beslenmek sağlıklı olmak için yeterli midir? Düşüncelerinizi gerekçeleriyle yazınız.

.....

.....

.....

.....

2. İnsanların beslenme ve spor hakkında daha bilinçli ve duyarlı olmaları için neler yapılabilir?

.....

.....

.....

.....

3. Performans sporcusu olmanın ülkemize ve spor yapan kişiye ne gibi yararları vardır?

.....

.....

.....

.....

4. Spor dallarında ülkemizin uluslararası alanda daha çok başarılı olması için neler yapılabilir?

.....

.....

.....

.....

Dinleme Aynası

Dinleme etkinlikleri boyunca yaptığınız çalışmaları hatırlayınız ve buna göre kendinizi değerlendiriniz.

Dinleme/izleme sürecinde başarılı yönlerim:

.....

.....

.....

.....

Dinleme/izleme sürecinde gelişmeye açık yönlerim:

.....

.....

.....

.....

Sonraki çalışmalarda kendimi daha çok geliştirmek için şunları yapacağım:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

BEN DE KONUŞURUM

Hazırlanalım

Arkadaşlarınızla “İyi bir sunum nasıl olmalı?” **sorusunu tartışınız. Ulaştığınız sonuçlarla belirlediğiniz kriterleri aşağıya yazınız. Yaptığınız sunumlarda bu kriterlerin bulunup bulunmadığını değerlendiriniz.**

İyi bir sunumun özellikleri:

.....

.....

.....

.....

Grup Etkinliği: “Sağlık Olsun” Söyleşi Programı

Planlama

1. Size ve arkadaşlarınıza “sağlığımız” konulu bir TV programı hazırlama görevi verildiğini düşününüz. Buna göre arkadaşlarınızla bu programdaki konuşmacılar için rolleri belirleyip görev dağılımı yapınız (sunucu, doktor, diyetisyen, sporcu, antrenör, sanatçı, öğretmen, diş hekimi…). Gruptaki arkadaşlarınızın üstlendiği rollere göre (farklı mesleklerden uzmanlar) kendi alanlarında sağlıkla ilgili konuşmalar yapacak biçimde planlama yapınız.
2. Arkadaşlarınızla birlikte;
   - **“EBA Kütüphane”**deki **“Sağlık ve Spor”** kategorisinden konuşma konunuzla ilgili bir video izleyiniz.
   - Rolünüze uygun biçimde konuşma metninizi (3-4 dakikalık olacak biçimde) oluşturunuz. Kendi alanınızda örnek bir olay, durum vb. üzerinden anlatım yaparak kendi bakış açınızla konunuzu yorumlayınız. Konuşma metninizi "Benim alanımda en önemli kural nedir?", "Hangi üç tavsiyeyi önermeliyim?", "İzleyicilerin ilgisini çekecek şaşırtıcı bir bilgi var mı?"gibi sorulara cevap oluşturacak biçimde geliştiriniz.
   - Sunumunuzu geliştirmek üzere konunuzla ilgili çeşitli materyaller, görseller, grafikler vb. kullanınız.
   - Çeşitli zamanlarda bir araya gelerek program akışı ve sunumlar için provalar yapınız. Buna göre gördüğünüz eksiklik ve hataları gideriniz.

Öneri: Sınıfınızda “Sağlık Olsun” Söyleşi Programı temalı bir dekor hazırlamanız, konuşmacıların kendi rollerine uygun kıyafet, kostüm vb. kullanmaları sunumunuzu daha çok ilgi çekici ve eğlenceli kılacaktır. Hazırladığınız programı öğretmeniniz gözetiminde kayda alınız. Aldığınız kaydı izleyerek performansınızı değerlendiriniz.

Uygulama: **Sahne Sırası Sende**

Sunumunuzu yaparken şu kurallara dikkat ediniz:

- Uygun bir hitapla başlayınız, konuşmanızı sürdürürken ve sonlandırırken uygun hitap ifadeleri kullanınız.
- Ses tonunuzu ayarlayıp izleyicilerle göz teması kurunuz.
- İzleyicilere ilgi çekici sorular sorarak onlarla etkileşime geçiniz.
- Konuşmacıların anlatımları, verdikleri örnekler vb. üzerine sorgulamalar, karşılaştırmalar yaparak olumlu/olumsuz yargılarınızı uygun biçimde iletiniz.
- Sunum bitince izleyicilerden gelen soruları açık, anlaşılır bir dille ve nazikçe cevaplayınız.

Eleştiri ve Yorum

Sunumunuzu değerlendirmek üzere "Hazırlanalım" **bölümünde belirlediğiniz** "İyi bir sunumun özellikleri"**nden hareketle ölçütler oluşturunuz. Oluşturduğunuz ölçütleri, aşağıdaki tabloda belirtilen** "İyi Sunum Kriterleri" **başlığı altındaki alanlara -örnekteki gibi- yazınız. Bu ölçütlerin arkadaşlarınızın sunumlarında ne kadar uygulandığını (1-5 arası) puanlayarak değerlendiriniz.**

	İyi Sunum Kriterleri					
Roller	**Dili İyi Kullanma**					**Toplam Puan**
Sunucu						
Doktor						

Öğrenci Öz Değerlendirme Kartı

Konuşma sürecindeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerinizi gerekçelendirerek kendinizi değerlendiriniz.

- Sunumumda en başarılı yönüm: .....

  Çünkü: .....
- Sunumumda zorlandığım yer: .....

  Çünkü: .....
- Kullandığım en etkili materyal: .....
- Arkadaşlarımdan gelen en zor soru: .....
- Bir dahaki konuşmamda şu hatayı yapmayacağım: .....

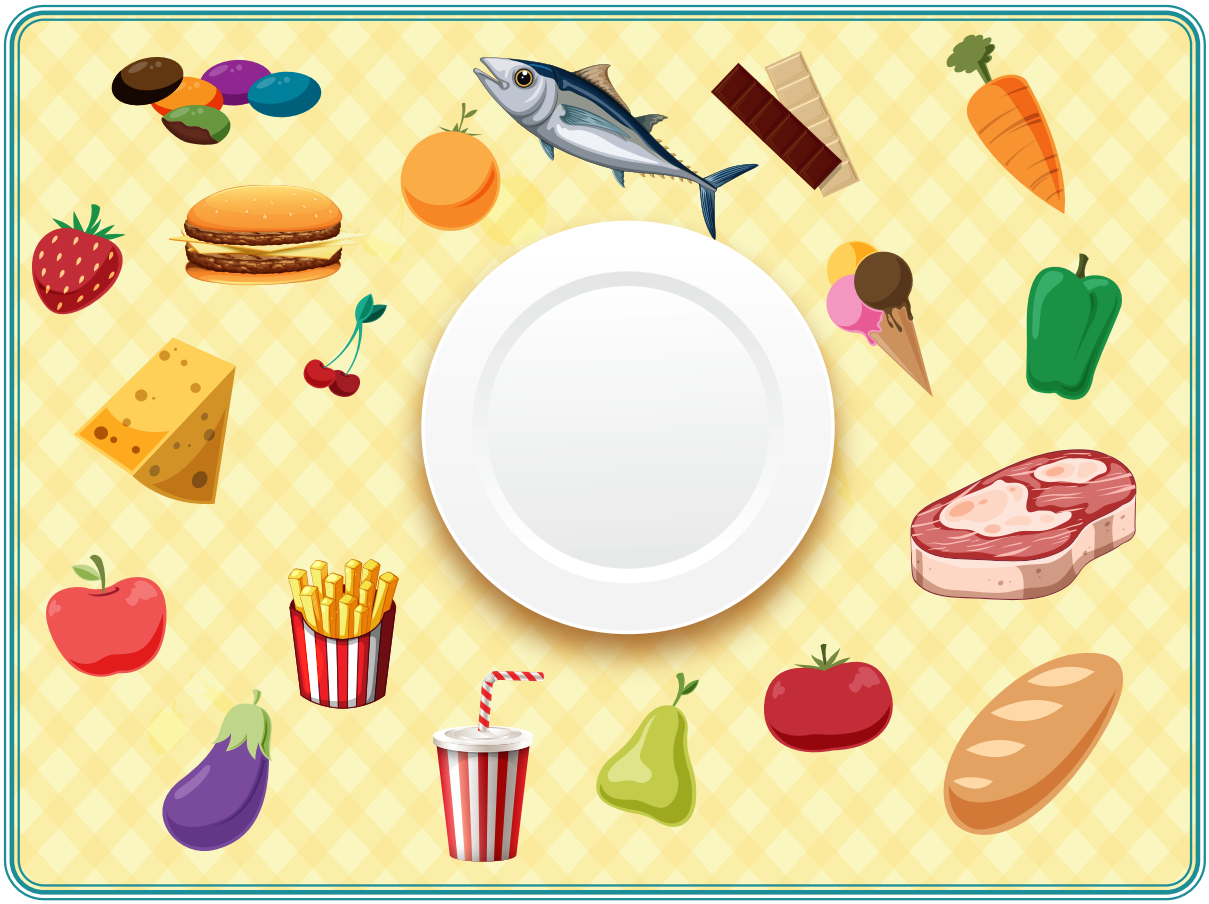
  .....

OKUYALIM-ANLAYALIM

Hazırlanalım

Gün boyu hareket ediyor ve oyunlar oynuyorsunuz. Peki, yiyecek, içecek ya da uykunun vücudunuza gönderilen bir "sağlık mesajı" **olduğunu hiç düşündünüz mü? Bazen verdiğiniz yanlış bir karar, tüm enerjinizi ve vücudunuzu olumsuz etkiler. Aşağıdaki görselden yapacağınız seçimlerle sağlıklı yiyeceklerden oluşan** "sağlıklı yaşam tabağı" **yapınız ve sonucunu gözlemleyiniz.**

Tabağını Doldur: Aşağıdaki yiyecek ve içecek görsellerini inceleyiniz. Sizce hangileri vücudunuza enerji verir ve sizi hastalıklardan korur? Sağlıklı olduğunu düşündüklerinizi tabağın içine çizgiyle birleştiriniz.



- Tabağınıza aldığınız yiyeceklerin neden "sağlıklı" olduğunu bir cümleyle aşağıdaki alana yazınız. (Örnek: "Süt içerim çünkü kemiklerimi güçlendirir.")

Seçtiğim Besin: .....

Sağlıklı Olma Nedeni: .....

- Tabağınıza almadığınız yiyeceklerin üzerine küçük bir "✘" koyunuz. Onları neden çok sık tüketmemeliyiz? Açıklayınız.

.....

.....

Okuma Rotam

Aşağıda verilen “Spor Yapan Çocuğun Günlük Yaşamı” **adlı metni ana ve alt başlıklarına göz atarak inceleyiniz. İnceleme sonucundan yararlanarak okuma sürecinize yönelik olarak aşağıda istenenleri yazınız.**

Okuma amacınızı yazınız.

.....

Okurken dikkat etmeniz gereken noktaları yazınız.

.....

.....

Aşağıdaki materyallerden, metni okurken ihtiyacınız olacağını düşündüklerinizi “✘” ile işaretleyip bunun nedenini yazınız.

☐ Türkçe Sözlük

Çünkü: .....

☐ Renkli Kalemler

Çünkü: .....

☐ Kronometre

Çünkü: .....

☐ Not Defteri

Çünkü: .....

Okuma sürenizi yazınız.

Metni tahminen ..... dakikada okumayı planlıyorum.

Kontrol noktası: İlk iki alt başlıktan ya da ilk dakikadan sonra okumayı durdurup hız ve yönteminizin işe yarayıp yaramadığını “✘” ile işaretleyiniz.

.....

☐ Seçimlerim okuma sürecimi kolaylaştırdı. Aynı seçimlerle devam etmeliyim.

☐ Seçimlerim okuma sürecimi zorlaştırdı. Düzenlemem gereken değişiklikler:

.....

.....

.....

.....

.....

SPOR YAPAN ÇOCUĞUN GÜNLÜK YAŞAMI

Spor yapan çocukların fiziksel sağlığını, zihinsel gelişimini ve performansını desteklemek için beslenme, uyku düzeni, su tüketimi, antrenman dengesi ve psikolojik iyi oluş gibi birçok faktöre dikkat edilmelidir.

1. Dengeli ve Yeterli Beslenme

Spor yapan çocuklar, büyüme sürecinde oldukları için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı izlemelidir.

Temel Besin Grupları

- Karbonhidratlar: Enerji veren tam tahıllı ekmek, makarna, bulgur, yulaf tercih edilmelidir.
- Proteinler: Kas gelişimi için yumurta, tavuk, balık, yoğurt, baklagiller tüketilmelidir.
- Yağlar: Sağlıklı yağlar tercih edilmelidir. Zeytinyağı, avokado, ceviz, badem gibi besinler önerilir.
- Vitamin ve Mineraller: Sebze, meyve ve süt ürünleri ihmal edilmemelidir.

Antrenman Öncesi ve Sonrası Beslenme

- Antrenmandan 1-2 saat önce hafif ve karbonhidrat ağırlıklı bir öğün (muz, tam tahıllı sandviç) tercih edilmelidir.
- Antrenman sonrasında kas onarımı için protein ve karbonhidrat içeren bir öğün (yoğurt, meyve, fındık, fındık ezmesi) tercih edilmelidir.

2. Yeterli ve Kaliteli Uyku

Uyku; kas gelişimi, bağışıklık sistemi ve zihinsel performans için kritik bir faktördür.

Uyku Süresi ve Kalitesi

- 6-12 yaş: 9-12 saat uyku
- 12-18 yaş: 8-10 saat uyku

Uyku Hijyeni İçin Öneriler

- Yatmadan 1 saat önce ekran (telefon, tablet) kullanımını bırakmak
- Uyumadan önce ağır yemeklerden ve çay, kahve gibi uykuyu kaçıran içeceklerden kaçınmak
- Her gün aynı saatte uyuyup uyanmak

Uyku eksikliği spor performansını, odaklanmayı ve kas onarımını olumsuz etkileyebilir.

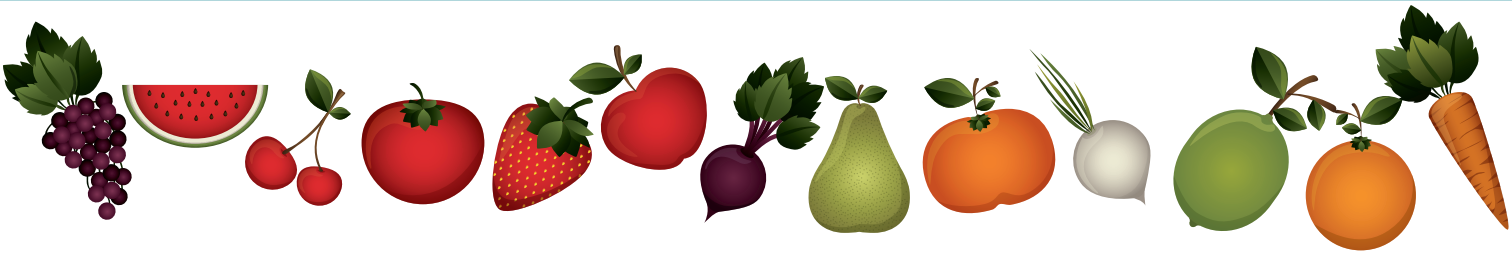
3. Su Tüketimi

Vücut sıvı dengesi, spor yapan çocuklar için hayati önem taşır.

Günlük Su Tüketimi

- Günlük 1,5 - 2,5 litre su içilmeli.
- Antrenman öncesi, sırası ve sonrasında su tüketimi artırılmalı.
- Çok terleyen çocuklar için doğal maden suyu veya elektrolit içeren içecekler önerilebilir.

Gazlı içecekler ve fazla şekerli meyve suları, su yerine tüketilmemelidir.



4. Aşırı Yüklenmeden Kaçınma

Sporun faydalı olabilmesi için dinlenme ve antrenman dengesi sağlanmalıdır.

Doğru Antrenman Programı

- Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun spor programı belirlenmelidir.
- Haftada en az 1-2 gün dinlenme sağlanmalıdır.
- Antrenmandan önce ısınma, sonra soğuma hareketleri yapılmalıdır.

Aşırı antrenman kas yorgunluğuna, sakatlıklara ve motivasyon kaybına neden olabilir.

5. Psikolojik İyi Oluş ve Motivasyon

Spor yapan çocukların mental sağlığı ve motivasyonu desteklenmelidir.

Stres ve Kaygıyı Yönetme

- Çocuk, başarı baskısı altında bırakılmamalı; spor bir zorunluluk değil, keyif alınan bir aktivite olmalıdır.
- Kaybetmeyi kabullenebilmek ve sporun sadece yarışma değil, kişisel gelişim olduğunu vurgulamak önemlidir.

Sosyal Destek

- Takım arkadaşlarıyla ve antrenörleriyle sağlıklı ilişkiler kurmaları teşvik edilmelidir.
- Ailelerin, çocuklarını her koşulda desteklediğini hissettirmesi gerekir.

6. Ders ve Spor Dengesi

Spor ve akademik başarı birbirini destekleyebilir ancak doğru zaman yönetimi gereklidir.

Planlama ve Zaman Yönetimi

- Ders çalışma ve spor saatleri arasında dengeli bir program oluşturulmalı.
- Okul, antrenman ve dinlenme saatleri dengeli ayarlanmalı.

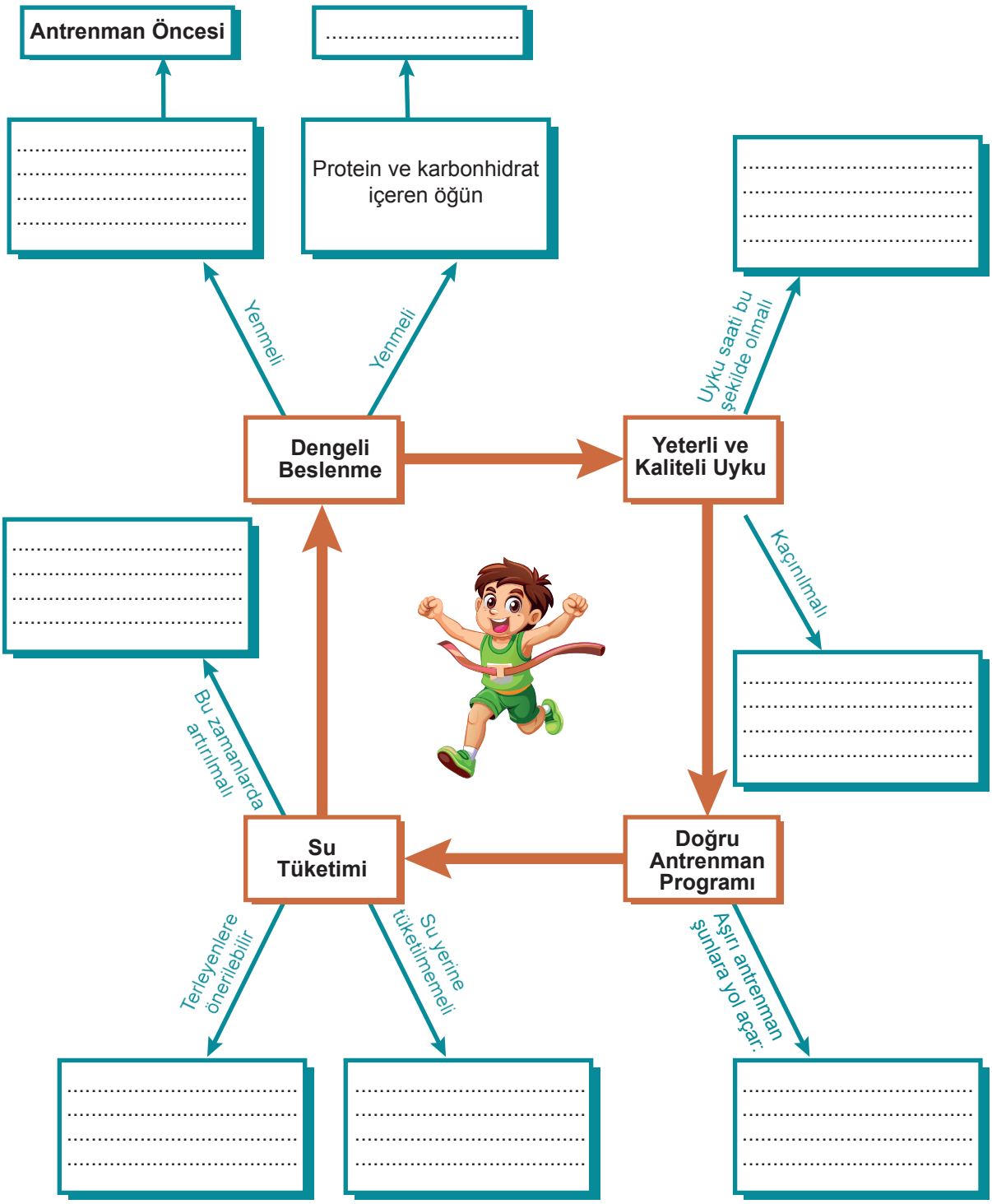
Spor veya ders birbirine engel olmamalı, çocuk her iki alanda da desteklenmelidir.

TRT Çocuk

Prof. Dr. Gözde ERSÖZ

Sağlık Döngüsü

"Spor Yapan Çocuğun Günlük Yaşamı" **adlı metne göre aşağıdaki yönergeleri takip ederek ilgili alanlara doğru cevabı yazınız.**



Tamamlayalım

Okuduğunuz metinden hareketle cümlelerdeki boşlukları uygun şekilde tamamlayınız.

1. 10-11 yaş grubundaki sporcu bir çocuk günde ortalama ..... uyumalıdır.
2. Vücudumuzun sıvı dengesini korumak için günde ..... su içmeliyiz.
3. Kaslarımızın onarılması ve gelişmesi için öğünlerimizde ..... bulunmalıdır.
4. Sporun yorgunluğa ve sakatlığa yol açmaması için haftada en az ..... dinlenmeliyiz.
5. Yatmadan ..... önce telefon ve tablet gibi ekran kullanımını bırakmalıyız.

Eşleştirelim

Aşağıdaki tabloda yer alan besin gruplarını vücudumuza sağladıkları faydalarla eşleştiriniz.

Eşleştirme	Besin Grubu	Vücudumuza Faydası
	Karbonhidratlar (Ekmek, Makarna)	1. Kasların gelişmesini ve onarılmasını sağlar.
	Proteinler (Et, Süt, Baklagil)	2. Vücudun ana enerji kaynağıdır.
	Sağlıklı Yağlar (Ceviz, Zeytinyağı)	3. Vitamin desteği sağlar, bağışıklığı güçlendirir.
	Sebze ve Meyveler	4. Vücudun gelişimi için destekleyicidir.

Değerlendirelim

Hasan, Gökhan ve Erdem okul sporlarına katılmaktadır. Maçtan önce aralarında aşağıdaki konuşma geçmektedir. "Spor Yapan Çocuğun Günlük Yaşamı" **adlı metinde verilen bilgilerden hareketle hangi kahramanın doğru bir öneride bulunduğunu nedenleriyle birlikte açıklayınız.**

Doğru öneride bulunan öğrenci: .....

Çünkü .....

.....

Görsellerle Sorgulayalım

Aşağıdaki adımları takip ederek etkinlikleri tamamlayınız.

1. Adım

Aşağıda metindeki bazı bilgilerle ilişkili görseller verilmiştir. Bu görsellerle ilişkili bilgiyi metinden bularak tablodaki uygun alana yazınız. Görselin metne yönelik görevini uygun kutucuğa "✘" ile işaretleyiniz.

1. Görsel

2. Görsel

3. Görsel

Görsel Numarası	Metindeki ilişkili bilgi	Görselin Görevi	
		Metindeki bilgiyle karşıtlık oluşturur.	Metindeki bilgiyi destekler.
1		☐	☐
2		☐	☐
3		☐	☐

2. Adım

Aşağıya çocuklar için metinde verilen uyku önerilerinden farklı bir öneri yazınız. Bu öneriyi tercih etmenizin nedenini açıklayınız.

Uyku önerim: .....

Nedenim: .....

.....

.....

.....

.....

Okur Aynası

"Spor Yapan Çocuğun Günlük Yaşamı" **adlı metinle ilgili okuma çalışmalarını tamamladınız. Bu bölümde yaptığınız çalışmaları değerlendirmek için** "Okuma Becerisi Öz Değerlendirme Formu"**nu kullanınız.**

OKUMA BECERİSİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU

Adı-Soyadı: **Tarih:**
Numarası:

	ÖLÇÜTLER	EVET	KISMEN	HAYIR
PLANLAMA	Metni okumadan önce ihtiyaçlarımı (amaç, yardımcı materyal vb.) belirledim.			
	Metni okuma esnasında anlama becerimi kontrol ettim.			
OKUMA SÜRECİ	Etkinliklerden hareketle metindeki önemli bilgileri belirledim.			
	Etkinliklerden hareketle metindeki bilgileri değerlendirdim.			
	Görsellerle metindeki ilişkili bilgiyi belirleyerek sorguladım.			
	Metindeki bilgilere farklı bir öneri getirdim.			

Değerlendirme sonucunda güçlü ve geliştirmeye açık yönlerinizi belirleyip gelişiminizi izleyiniz.

- En iyi yaptığım çalışma: .....
  .....
- Zorlandığım çalışma: .....
  .....
- Geliştirmek istediğim yönüm: .....
  .....

BEN DE YAZARIM

Aşağıdaki metni dikkatlice okuyunuz.

DIŞ MEKÂN OYUNLARININ ÇOCUK SAĞLIĞI İÇİN FAYDALARI

Dış mekân oyunları çocukların zihinsel ve fiziksel olarak güçlenmelerine ve bilişsel işlevlerinin iyileşmesine katkı sağlar. Çocuklar dışarıdayken çevreleriyle daha fazla etkileşime girerler, daha az stres yaşarlar ve vücutları mikroplara karşı daha dirençli olur. Çocukların dışarıda az zaman geçirmesine bağlı olarak çeşitli rahatsızlıklar yaşanabilir. Farklı nedenlerden de kaynaklanabileceği gibi D vitamini eksikliği rahatsılzlıkları, miyop (uzağı görememe) ve astım bu rahatsızlıklardan bazılarıdır. Ayrıca uzun süre hareketsiz kalmanın vücudumuzun hantallaşmasına; obeziteye, diyabete, kalp ve damar hastalıkları gibi daha birçok sağlık sorununa neden olduğu bilinmektedir.

Güneş ışığı, "mutluluk hormonu" olarak bilinen serotonini artırarak hem daha iyi odaklanmayı sağlar hem de hafızayı güçlendirir. Açık havada özgürce koşup oynamak, kasların gelişmesine yardımcı olurken akşamları daha rahat ve kolayca uyumayı sağlar. Kısacası doğa, çocuklar için sadece kocaman bir oyun parkı değil, aynı zamanda en doğal ve en eğlenceli sağlık merkezidir.

Türkiye Zeka Vakfı (Komisyon tarafından düzenlenmiştir.)

"Değişimin Gücü" Yazma Atölyesi

Aşağıdaki adımları takip ederek etkinliği yapınız.

1. Adım

Dışarıda oyun oynamak yerine evde sürekli bilgisayar oyunları ile vakit geçiren bir çocuğun, ilk kez gittiği bir doğa kampındaki değişimini düşununüz.

2. Adım

"Dış Mekân Oyunlarının Çocuk Sağlığı İçin Faydaları" adlı metinden hareket ederek 1. Adım'da düşündüğünüz çocuğun "önceki hâli" (stresli, odaklanamayan) ile "doğa ile tanıştıktan sonraki hâli" (mutlu, odaklanmış) arasındaki değişimini anlattığınız bir metin yazınız. Metni, kendi bakış açınızdan veya değişimi yaşayan çocuğun bakış açısından birini seçerek yazabilirsiniz.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

"Oyun Alanı Kontrolcüsü" Yazma Atölyesi

Aşağıdaki adımları takip ederek etkinliği tamamlayınız.

1. Adım

"Dış Mekân Oyunlarının Çocuk Sağlığı İçin Faydaları" adlı metinden hareketle ideal bir oyun alanının sahip olması gereken özellikleri belirleyip aşağıdaki uygun alanlara yazınız.

2. Adım

En sık oyun oynadığınız alanı (park, bahçe...) 1. Adım'da belirlediğiniz özelliklere göre değerlendiren bir metin yazınız.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"Açık Mektup" Yazma Atölyesi

Aşağıdaki adımları takip ederek şehirlerdeki yeşil alan yetersizliği ve betonlaşmanın sebep olduğu problemlere yönelik önerilerinizi ve taleplerinizi anlatan bir mektup yazınız.

Adım 1

Aşağıdaki konulardan birini seçiniz. Seçeneklerde yer almayan farklı bir konu tercih ederseniz "Diğer" **kısmını işaretleyip bunu ilgili yere yazınız.**

- ☐ Çocuk parkı ihtiyacı
- ☐ Futbol sahası ihtiyacı
- ☐ Basketbol sahası ihtiyacı
- ☐ Spor alanı ihtiyacı
- ☐ Çocuk oyun alanı ihtiyacı
- ☐ Diğer .....

Mektubunuzu kime/nereye yazacağınızı seçiniz. Seçeneklerde yer almayan farklı bir yer/kurum/makam/kişi tercih ederseniz "Diğer" **kısmını işaretleyip bunu ilgili yere yazınız.**

- ☐ Vali
- ☐ Belediye Başkanı
- ☐ Muhtar
- ☐ Okul Müdürü
- ☐ Diğer .....

2. Adım

Yaptığınız seçimler doğrultusunda mektubunuzu aşağıdaki bölüme yazınız. Mektubunuzu yazarken içeriğin konuya yönelik önerilerinizi ve taleplerinizi kapsamasına, yazım ve noktalama kurallarına uygun olmasına dikkat ediniz.

Yazar Aynası

"Açık Mektup" Yazma Atölyesi**'nde yaptığınız çalışmaları değerlendirmek için** "Yazma Becerisi Öz Değerlendirme Formu"**nu kullanınız. Değerlendirme sonucunda gelişmeye açık yönlerinizi destekleyecek tedbirler alıp güçlü yönlerinizi sonraki çalışmalara aktarınız.**

YAZMA BECERİSİ ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU			
Ölçütler	**Evet**	**Kısmen**	**Hayır**
Mektubumu seçtiğim konuya uygun şekilde yazdım.			
Mektup türüne ve göndereceğim yer/kurum/makam/kişiye uygun başlama ve bitirme ifadeleri kullandım.			
Mektup türünün gerektirdiği kurallara uydum.			
Yazım kurallarını doğru uyguladım.			
Noktalama işaretlerini işlevlerine uygun şekilde kullandım.			

"Tasarlıyorum" Yazma Atölyesi

Yaşadığınız şehirdeki çocukların enerjisinin düştüğünü ve herkesin uykuluymuş gibi gezdiğini fark ettiniz. Araştırmalarınız sonucunda bunun nedeninin "yanlış beslenme" **olduğunu buldunuz. Bu sorunla mücadele etmek için yapılması gerekenleri dijital bir afiş olarak tasarlayınız. Afişinizi EBA duvarınızda paylaşınız.**

Afişinizde aşağıdaki hususlara dikkat ediniz.

- Afişinize dikkat çekici bir slogan yazınız.
- Afişinizi görsellerle/grafiklerle/tablolarla/videolarla destekleyiniz. Bunun için konu ile ilgili görseller edinip video veya ses kayıtlarını karekod ile afişinize yerleştiriniz.
- Sorunun çözümü için bir sağlık reçetesi oluşturunuz ve bunu dikkat çekici bir şekilde ifade ediniz..

Afişinizi bu alana tasarlayınız.

SLOGAN ALANI

VİDEO/GÖRSEL/SES/
GRAFİK/TABLO ALANI

METİN ALANI

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SAĞLIK REÇETESİ ALANI

✔ .....
✔ .....
✔ .....
✔ .....
✔ .....
✔ .....
✔ .....

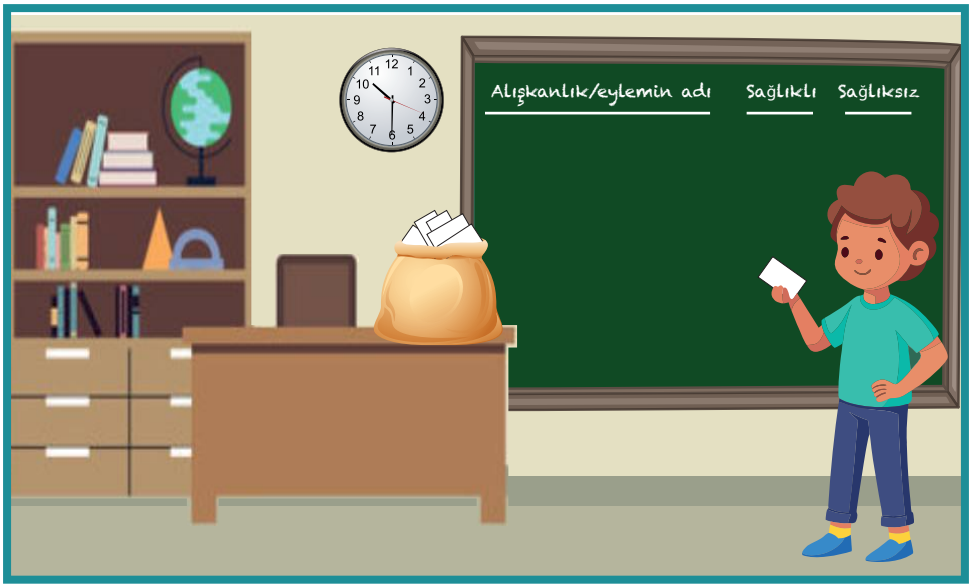
EĞLENCE ZAMANI

KONUŞMADAN ANLATIYORUM

"Konuşmadan Anlatıyorum" **oyunu nasıl oynanır?**

OYUNA HAZIRLIK AŞAMASI:

- Oyun, en az iki grupla oynanır. Her gruptaki oyuncu sayısı iki veya daha çok olmalıdır.
- Aşağıdaki listede verilen alışkanlıklar, çizgiler takip ederek kesilir ve yazı içeriği görünmeyecek biçimde katlanır. Katlanmış küçük kâğıtlar, "sağlıklı" ya da "sağlıksız" ayrımı yapılmadan bir torbaya veya öğretmen masasına konur.
- Oyuna hazırlık aşamasında tahtaya "Sağlıklı Alışkanlıklar" ile "Sağlıksız Alışkanlıklar" adıyla iki ayrı başlık biçiminde yazılır.



OYUN AŞAMASI:

- Gruplar, kendi aralarında başlama sırası belirler.
- Oyun sırası gelen gruptan bir öğrenci tahtaya çıkar ve torbadan bir kâğıt çeker.
- Öğrenci, açtığı kâğıtta yazan alışkanlığı hiç konuşmadan, sadece yüz hatlarını ve vücut hareketlerini kullanarak grubuna anlatmaya çalışır. (Süre: 1 dakika).
- Grubun diğer üyeleri alışkanlığı/eylemi doğru tahmin ederse 10 puan kazanır.
- Doğru tahmin edilen alışkanlık/eylemin adı, grup üyelerinden biri tarafından tahtadaki başlıklardan uygun olan bölüme yazılır.
- Doğru tahmin edilen alışkanlık/eylem, yanlış bölüme yazılırsa 5 puan silinir.
- Oyun, katlanmış tüm kâğıtlar bitene kadar bu şekilde devam eder.
- Oyun sonunda en çok puanı alan grup oyunu kazanır.

Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

Diş fırçalamak	Elleri sabunla yıkamak	Yeterince güneş almak	Saç taramak
Bol su içmek	Yürüyüş yapmak	İp atlamak	Düzenli banyo yapmak
Basketbol oynamak	Süt içmek	Sebze çorbası içmek	Pencereyi açıp odayı havalandırmak
Erken uyumak	Kitap okumak	Tırnak kesmek	Yatmadan önce kıyafetlerini hazırlamak
Yeterince meyve tüketmek	Dik oturmak	Derin nefes egzersizi yapmak	Arkadaşlarıyla oyun oynamak

Sağlıksız Yaşam Alışkanlıkları

Tabletle çok fazla oynamak	Asitli içecek tüketmek	Geç saatlere kadar uyanık kalmak	Kambur oturmak
Fast food (hamburger/cips) yemek	Elleri yemek öncesinde/sonrasında yıkamamak	Çok fazla şekerleme/çikolata yemek	Hareketsiz kalmak
Gürültülü müzik dinlemek	Kahvaltıyı atlamak	Televizyonu çok yakından izlemek	Yemek seçmek/sebze yememek
Yatarken telefonla oynamak	Hava soğukken ince giyinmek	Çok tuzlu yemek	Ağza kalem/yabancı cisim sokmak
Çantayı tek omuzda taşımak	Aayakta yemek yemek	Yetersiz ışıkta ders çalışmak	Öğün aralarında sürekli atıştırmak