**İYİ BAK İYİ YAŞA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gelişim Alanı:** | Sosyal Duygusal |
| **Yeterlik Alanı:** | Kişisel Güvenliği Sağlama |
| **Kazanım/Hafta:** | Öz bakım becerileri sergiler/ 1. Hafta |
| **Sınıf Düzeyi:** | 8. Sınıf  |
| **Süre:** | 40 dk (Bir ders saati) |
| **Araç-Gereçler:** | 1. Çalışma Yaprağı-1
2. Renkli Kalemler
3. Renkli Kağıt/Karton
4. Kutu/Torba
 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | 1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan görevler kesilerek bir kutu/torbaya konulur.
2. Grup sayısı kadar renkli kalem ve renkli kağıt/karton hazırlanır.
 |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | 1. Etkinliğin amacının öz bakım becerilerinin sergilenmesi olduğu açıklanır.
2. Uygulayıcı tarafından *“Bedenimize nasıl bakarsak ona iyi davranmış oluruz?”* sorusu sorulur ve gelen cevaplar tahtaya yazılır: kişisel temizlik (saç, diş, deri temizliği ve bakımı), sağlık, beslenme, uyku, temiz ve özenli giyinme gibi.
3. Öğrenciler 5-6 kişilik gruplara ayrılır. Her gruptan bir temsilci seçilir. Temsilciler uygulayıcının önceden hazırladığı kutu/torbadan kuralarını çekerler. Her gruba renkli kalem ve renkli kağıt/kartonlar dağıtılır.
4. Sonrasında aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır: *“Şimdi, her grubun kişisel bakımla ilgili bir görevi oldu. Kuradan size çıkan görev ne ise grupça bu görev üzerinde çalışarak kişisel bakımla ile ilgili bir afiş, öykü, slogan ve sembol ve şiir ortaya çıkaracaksınız ”*
5. Tüm gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her gruptan kendileri için bir sözcü seçmeleri istenir.
6. Sözcüler tarafından grup çalışmaları tüm sınıfla paylaşılır.
7. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır:
* Bu etkinlik ile ilgili en çok neyden keyif aldınız? En çok nerede zorlandınız?
* Bu etkinlikle ilgili neler hissediyorsunuz?
* Öz bakıma özen göstermenin fiziksel, psikolojik, sosyal açıdan ne gibi etkileri olur?
* Öz bakım becerilerinden en çok hangilerini gerçekleştirmekte zorlanıyorsunuz?
* Zorlanılan becerileri nasıl geliştirebilirsiniz/daha kolay yaşamınızda uygularsınız?
1. Süreç aşağıdaki açıklama ile sonlandırılır.

*“Bugün sizlerle öz bakımın ne olduğunu ve hayatımızdaki önemi hakkında çalıştık. Eğer öz bakımızı yeterince sağlamazsak hem fiziksel hem ruhsal sağlığımız (hastalık vb. gibi fiziksel; öz güven eksikliği, kendini beğenmeme vb. gibi ruhsal) hem de insanlarla olan ilişkilerimiz (dışlanma, kabul görmeme, arkadaşlık kuramama vb. gibi sosyal) olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu nedenle öz bakımımıza özen gösterip, öz bakım becerilerini düzenli uygulamak hem kendi sağlığımızı korur hem de daha sağlıklı ilişkiler geliştirmemizi sağlar.”* |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | 1. Tamamlanan görevler sınıf panosunda paylaşılır

ve öğrencilerin yıl boyunca öz bakım davranışları gözlemlenebilir.1. Öğrenciler tarafından öz bakım becerilerine yönelik video/sunu/kompozisyon hazırlanıp okulun internet sitesinde yayınlanması sağlanabilir.
 |
| **Öğretmene Uygulayıcıya Not:** | 1. Sınıf mevcuduna göre grup sayısı dörtten fazla olduğu durumlarda aynı görev birden fazla gruba verilebilir. Bu durumda uygulayıcı tarafından birden fazla vermek istenen görev önceden belirlenerek kura torbasına atılmalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;* + - 1. Grup içerisinde akran eşleşmesi yapılarak sosyal ortam düzenlenebilir.
			2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sınıf içi etkileşim sürecine katılımları artırılabilir.
			3. Kişisel bakım ile ilgili yapmayı tercih ettiği ürünün (afiş, poster vb.) bir taslağı verilerek grubu ile birlikte tamamlaması istenebilir.
			4. Çalışma yaprağı-1 de yazılan görevlerin görsel bir sembolü de yazının altına eklenerek anlaşılırlığı artırılabilir.
 |
| **Etkinliği Geliştiren** | Etkinlik Düzenleme Kurulu  |

**Çalışma Yaprağı-1**

ŞİİR YAZMA

SLOGAN BULNMA VE SLOGANA UYGUN BİR SEMBOL ÇİZME





AFİŞ HAZIRLAMA

AFİŞ HAZIRLAMA

KISA ÖYKÜ

YAZMA

ŞİİR YAZMA

SLOGAN BULNMA VE SLOGANA UYGUN BİR SEMBOL ÇİZME

KISA ÖYKÜ

YAZMA