



UYGULAYALIM

- Uygulama adımlarını takip ederek etkinliği yapalım.



Malzemeler: not kâğıdı ve kalem.

Uygulama Adımları

- Sağlıklı büyüme ve gelişmeye ilişkin davranışlarımızı düşünelim. Ekler bölümündeki Ek 2’de verilen Öz Değerlendirme Formu’nu buna göre dolduralım.
- Sınıf arkadaşlarımızla 4-5 kişilik gruplar oluşturalım.
- Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yapılması gerekenleri grup arkadaşlarımızla tartışalım. Konuşurken farklı fikirlere saygı gösterelim.
- Tartışma sonucunda sağlıklı büyüme ve gelişmeyle ilgili yapılması gerekenleri listeleyelim.
- Hazırladığımız listeyi sınıf arkadaşlarımızla paylaşalım. Listelerdeki maddeleri sınıfça tartışarak benzer düşünceleri birleştirelim. Listemizin son hâlini düzenleyelim.
- Hazırlanan listeyi görsellerle destekleyerek sınıf panosunda sergileyelim.



ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU			
Davranışlar	Her Zaman	Bazen	Hiçbir Zaman
1. Sağlıklı ve sağlıksız besinleri ayırt ederim.	✓		
2. Sağlıklı besinleri tüketirim.	✓		
3. Düzenli spor yaparım.	✓		
4. Erken yatar, erken kalkarım.	✓		
5. Düzenli olarak banyo yaparım.	✓		
6. Tırnaklarımın temizliğine ve bakımına özen gösteririm.	✓		
7. Yemeklerden sonra dişlerimi fırçalarım.	✓		
8. Yaşadığım ortamı temiz tutarım.	✓		
9. Yaşadığım ortamı düzenli tutarım.	✓		
10. Gerektiğinde ellerimi yıkarım.	✓		

Uygulama Adımları Notu (Grupça Panoya Asılacak Örnek Liste):

Her sabah mutlaka kahvaltı yapmak

Günde en az 8-10 saat uyumak

Paketli ve şekerli gıdalardan uzak durmak

Günde iki defa dişleri fırçalamak

Haftada en az iki kez banyo yapmak ve tırnakları düzenli kesmek

Düzenli yürüyüş ve spor yapmak