

ETKİNLİK ADI: Sağlıklı Oturuş

ALAN ADI: Hareket ve Sağlık

YAŞ GRUBU: 48-60 Ay

ALAN BECERİLERİ:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

KAVRAMSAL BECERİLER:

KB3.3. Eleştirel Düşünme Becerisi

KB3.3.SB1. Olay/konu/problem veya durumu sorgulamak

EĞİLİMLER:

E1. Benlik Eğilimleri

E1.1. Merak

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER:

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri:

SDB3.3. Sorumlu Karar Verme Becerisi

SDB3.3.SB3.Gerekçeli yargıda bulunmak

SDB3.3.SB3.G1. Görüşlerinin nedenlerini açıklar.

Değerler:

D3. Çalışkanlık

D3.4. Çalışmalarda aktif rol almak

D3.4.4. Kişisel ve grup içi etkinliklerde sorumluluklarını yerine getirir.

Okuryazarlık Becerileri:

OB1. Bilgi Okuryazarlığı

OB1.3. Bilgiyi Özetleme

OB1.3.SB3. Bilgiyi yorumlamak (kendi cümleleri ile aktarmak)

ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB.8. Aktif ve sağlıklı yaşam için gereken zindelik becerilerinin neler olduğunu söyleyebilme

HSAB.8.a. Öğretmen gözetiminde doğru duruş ve oturuş becerisi gösterir.

İÇERİK ÇERÇEVESİ:

Kavramlar: Doğru-yanlış

Sözcükler: Duruş

Materyaller: İnsan şeklinde kukla, sandalye, ayna

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Sınıf

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

ETKİNLİKLER	<p>Dramatik öğrenme merkezinden insan şeklindeki kuklalardan uygun olan bir kukla seçilir ve konuşturulur: “Merhaba arkadaşlar, benim adım Eymen. Ben de sizler gibi anaokuluna gidiyorum ve okulda sizler gibi etkinlikler yapıyorum. Bugün hangi etkinlikleri yaptınız?”. Çocuklarla gün içinde yapılanlar hakkında sohbet edilir. Kukla konuşturularak “Bugün kendimi biraz rahatsız hissediyorum. Sırtımda bir ağrı var. Bu ağrının nedenini merak ediyorum. Sizce ne olabilir?” denir ve çocukların cevapları alınır (E1.1 Merak). Gelen cevaplar arasından doğru duruş ve oturuş ile ilgili olanlara dikkat çekilir. Ardından “Çocuklar Eymen’in sırtının neden ağrıdığını bulduk.” denir ve “Peki bu sırt ağrısının geçmesi ve sağlıklı olması için ona ne önerebiliriz?”, “Neden bu öneride bulundunuz?” soruları sorularak çocukların cevapları dinlenir [KB3.3.SB1. Olay/konu/problem veya durumu sorgulamak, SDB3.3.SB3. G1. Görüşlerinin nedenlerini açıklar, OB1.3.SB3. Bilgiyi yorumlamak (kendi cümleleri ile aktarmak)]. Ardından sandalyede otururken dik oturmak ve sırtı bükmemek gerektiğine vurgu yapılır. Doğru pozisyonda oturmazsak sağlığımızın bozulabileceği söylenir ve sandalyede doğru oturuş şeklinin nasıl olduğu çocuklara gösterilir. Daha sonra “Çocuklar şimdi bir tane sandalyeyi sınıfımızın duvarındaki aynanın karşısına bırakıyorum. Sizlerden sırayla gelip önce yanlış şekilde daha sonra ise doğru şekilde oturup kendinizi incelemenizi istiyorum.” denir (HSAB.8.a. Öğretmen gözetiminde doğru duruş ve oturuş becerisi gösterir, KB2.3.SB3. Metin/olay/konu/durumu yorumlamak, D3.4.4. Kişisel ve grup içi etkinliklerde sorumluluklarını yerine getirir.). Tüm çocuklar aynada kendilerini doğru ve yanlış otururken inceledikten sonra çocuklarla oturma şekilleri hakkında sohbet edilir. Sohbet sonrasında çocuklarla doğru oturuş pozisyonu kullanılarak sandalye kapmaca oyunu oynanır.</p>
DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none"> • Sandalyede yanlış pozisyonda otururken seni rahatsız eden neydi? • Sandalyede doğru pozisyonda otururken kendini nasıl hissettin? • Hangi oturuş pozisyonu senin için daha rahattı?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: Çocuklarla beyin fırtınası tekniği kullanılarak yanlış pozisyonda oturmanın ne gibi zararları olabileceği tartışılabilir. Doğru duruş ve oturuş pozisyonlarına ait görseller, fotoğraf çıktıları veya bilgisayar/projeksiyon ile gösterilebilir ya da imkân var ise konuya ilişkin eğitici video izlenebilir. Doğru oturuş pozisyonu ile ilgili görseller verilerek çocuklardan basit posterler hazırlamaları ve bu posterleri evde aileleri ile paylaşmaları istenebilir. Eğer imkân var ise fizyoterapi merkezleri ziyaret edilerek oradaki uzmanlardan bilgi alınabilir. Çocukların önceden hazırladıkları sorular sorularak fizyoterapistle röportaj yapılabilir ve fizyoterapist rehberliğinde basit egzersizler yapılabilir. Oturma bozuklukları sonrası oluşan hastalıklardan yaş grubuna uygun olacak şekilde bahsedilebilir.

Destekleme: Çocukların ilgi ve isteklerine göre farklı özelliklere sahip kuklaları seçmeleri sağlanabilir. Çocukların sorulan sorulara yanıtlar verebilmesi için görsel kartlar hazırlanabilir. Öğretmen doğru oturuş pozisyonunu uygulamalı olarak gösterebilir. Öğretmen sorduğu soruları önce kendi cevaplayabilir, cevaplarını örneklendirebilir.

AİLE/TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere yapılan etkinlik anlatılır ve çocuğun doğru bir şekilde oturmayı alışkanlık hâline getirene kadar oturma pozisyonuna dikkat etmeleri önerilir.

Toplum Katılımı: Bölgede bulunan Aile Sağlık Merkezinden bir uzman okula davet edilerek doğru duruş ve oturuş becerileri hakkında bilgilendirme yapılabilir.