

ETKİNLİK ADI: Zıpla, Dinlen, Dinle

ALAN ADI: Hareket ve Sağlık

YAŞ GRUBU: 60-72 Ay

ALAN BECERİLERİ:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

KAVRAMSAL BECERİLER:

KB2.7. Karşılaştırma Becerisi

KB2.7.SB1. Birden fazla kavram veya duruma ilişkin özellikleri belirlemek

KB2.7.SB3. Belirlenen özelliklere ilişkin farklılıkları listelemek

EĞİLİMLER:

E3. Entelektüel Eğilimler

E3.1. Odaklanma

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER:

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri:

SDB1.2.Kendini Düzenleme (Öz Düzenleme Becerisi)

SDB1.2.SB1. İhtiyaçlarını karşılamaya yönelik hedef belirlemek

SDB1.2.SB1.G1. İhtiyaçlarının olduğunu fark eder.

SDB1.2.SB1.G2. İhtiyaçlarını tanımlar.

SDB1.2.SB1.G3. İhtiyaçlarına yönelik hedeflerini tanımlar.

Değerler:

D14. Saygı

D14.2. Kendisine saygı duymak

D14.2.3. Sağlığına ve öz bakımına dikkat eder.

Okuryazarlık Becerileri:

OB4.Görsel Okuryazarlık

OB4.3. Görsel Hakkında Eleştirel Düşünme

OB4.3. SB3. Görsel üzerinden akıl yürütmeyle ulaştığı çıkarımları yansıtmak

ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Hareket ve Sağlık Alanı:

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

HSAB.8.a. Hareket etkinlikleri esnasında solunum/ kalp atışı/ terleme gibi gerçekleşen fizyolojik değişimleri söyler.

HSAB.8.c. İhtiyaç duyduğunda dinlenmek istediğini ifade eder.

HSAB.8.ç. Düzenli ve yeteri kadar dinlenmenin önemini kendi cümleleriyle açıklar.

İÇERİK ÇERÇEVESİ:

Kavramlar: Hızlı-yavaş, ön-arka

Sözcükler: Solunum, kalp atışı

Materyaller: Kâğıt, boya kalemli

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Sınıf

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

ETKİNLİKLER	<p>Zıpla, zıpla, haydi durma zıpla, Zıpla, zıpla, haydi durma zıpla, Şimdi yavaş zıpla, zıpla, (2) Şimdi hızlı zıpla, zıpla, (2) Şimdi yavaş zıpla, zıpla, zıpla (2)</p> <p>Yukarıdaki tekerleme eşliğinde birkaç kez zıplama hareketi yapılır. “Çok yorulduk, ne yapmalıyız? Şimdi vücudumuzda değişiklikler var mı? Zıplamadan önce vücudumuz nasıldı, şimdi vücudumuzda ne gibi değişimler var?” diye sorulur. Çocuklar vücutlarındaki değişikliği anlatırlar (HSAB.8.c. İhtiyaç duyduğunda dinlenmek istediğini ifade eder, HSAB.8.a. Hareket etkinlikleri esnasında solunum/ kalp atışı/ terleme gibi gerçekleşen fizyolojik değişimleri söyler.).</p> <p>Çocuklardan nefes alış-verişlerini dinlemeleri istenir ve solunum hızlarının arttığı sonucuna varmaları beklenir. Çocuklara solunum hızının neden arttığı sorulur. Bu bağlamda fikirleri dinlenir. Çocuklardan sağ ellerini kalplerinin üzerine koyarak kalp atışlarını dinlemeleri istenir ve kalp atışlarının hızlandığı sonucuna varmaları beklenir (E3.1. Odaklanma). Neden kalp atışlarının hızlandığı ve bu konuda ne düşündükleri sorulur. Çocuklar elleri ile alınlarına ve boyunlarına dokunup terleyip terlemediklerini kontrol ederler. Neden terledikleri sorulur, fikirler dinlenir. “Zıplayınca vücut, ısınıyor yükseltir ve terleme yoluyla serin kalır.” açıklaması yapılır (KB2.7.SB1. Birden fazla kavram veya duruma ilişkin özellikleri belirlemek, KB2.7.SB3. Belirlenen özelliklere ilişkin farklılıkları listelemek). “Vücudumuzun yorulduğu sinyallerini aldık, şimdi ne yapmalıyız?” diye sorulur ve çocukların cevapları dinlenir (SDB1.2.SB1.G1. İhtiyaçlarının olduğunu fark eder, SDB1.2.SB1.G2. İhtiyaçlarını tanımlar, SDB1.2.SB1.G3. İhtiyaçlarına yönelik hedeflerini tanımlar). Yorulunca dinleniriz cevabı alınıncaya kadar sohbet devam eder. Çocuklardan isteyen oturarak, isteyen yatarak dinlenir. Yorulunca enerjimizi tekrar toplamak için vücudumuzu dinlendirmemiz gerektiği söylenir. “Bazen yorulabilir, bazen de stresli olabiliriz. Bu durumlarda dinlenmek için kendimize zaman ayırmamız gerekir. Bedenimizi ve zihnimizi dinlendirerek kendimize iyi bakmalıyız. Bu kendimize değer verdiğimizizi gösterir.” denir (D14.2.3. Sağlığına ve öz bakımına dikkat eder). “Vücudumuzdan gelen uyarıları dikkate almazsak neler olur? Dinlendikten sonra ne yaparız?” diye sorulur, sohbet edilir (HSAB.8.ç. Düzenli ve yeteri kadar dinlenmenin önemini kendi cümleleriyle açıklar). Çocuklara A4 kâğıtlar dağıtılır. Çocuklardan en çok ne yapınca yorulduklarını düşünceleri istenir. Düşüncelerini kâğıdın ön yüzüne çizerler. Yorulunca ne yaptıklarını, neyin iyi geldiğini kâğıdın arka yüzüne çizmeleri istenir (OB4.3. SB3. Görsel üzerinden akıl yürütmeye ulaştığı çıkarımları yansıtmak). Çizimler bittikten sonra sohbet çemberine geçilir ve çocuklardan yaptıkları çalışmalarını arkadaşlarına göstererek anlatmaları istenir.</p>
DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none"> • Zıplama oyunu sonrasında vücudunuzda ne gibi değişiklikler oldu? • Bu değişimler yorgunluğun bir göstergesi olabilir mi? Neden? • Başka hangi oyunları oynadıktan sonra bu şekilde değişimler oluyor? • Yorulunca dinlenmek için neler yapıyordunuz? • Müzik dinlemek veya bir koku koklamak, yorgunluğunuza iyi gelebilir mi? Nasıl?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: Çocuklara dinlenmenin önemi ile ilgili hikâyeler anlatılabilir. Çocukların ilgisine bağlı olarak anlatılan hikâye yaratıcı dramadan yararlanılarak canlandırılabilir. Dinlenmek için nefes egzersizleri veya gevşeme egzersizleri yapılabileceğinden bahsedilerek yaş grubuna uygun örnek videolar izletilebilir. Solunumu ölçmek için bazı cihazların kullanıldığı söylenebilir. Bu cihazlara örnek olarak stetoskop, solunum cihazı, göğüs bantları, spirometre fotoğrafları gösterilebilir. Bu cihazların kullanım şekillerinden bahsedilebilir. Bu cihazlardan mümkün olanlar sınıfa getirilebilir. Örnek kalp grafisi fotoğrafları çıkarılarak görseldekilerin ne olduğu, bu grafinin ne işe yaradığı tartışılabilir.

Destekleme: Öğretmen sorduğu sorulara önce kendisi cevap verip, cevaplarını örneklendirebilir. Zıplama hareketleri tek tek gösterilebilir. Çocuklara yorulduklarında ne yapabileceklerine ilişkin örnek çizimler gösterilebilir. Çizim yapmakta zorlanan çocuklar için uygun boyama sayfaları hazırlanabilir. Boya kalemlerine kavramayı kolaylaştırıcı parçalar eklenerek ve kâğıtlar bant ya da kaymayı önleyici farklı materyaller ile masaya sabitlenerek materyallerde uyarlama yapılabilir. Çizim yapmalarının yanı sıra, çocukların rol oynama ya da anlatımı da tercih etmeleri desteklenerek tepkiler farklılaştırılabilir.

AİLE / TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere doğa yürüyüşlerinin vücut sağlığına, zihin sağlığına ve stresi azaltmaya olan katkıları hakkında çocuklarıyla sohbet etmeleri önerilir.