

ETKİNLİK ADI: Uykucu Horoz

ALAN ADI: Hareket ve Sağlık

YAŞ GRUBU: 60-72 Ay

ALAN BECERİLERİ:

Hareket ve Sağlık Alanı:

HSAB1. Aktif Yaşam İçin Psikomotor Beceriler

HSAB2. Aktif ve Zinde Yaşam İçin Sağlık Becerileri

HSAB3. Harekete İlişkin Sosyal/Bilişsel Beceriler

KAVRAMSAL BECERİLER:

KB2.15. Yansıtma Becerisi

KB2.15.SB1. Deneyimi gözden geçirmek

EĞİLİMLER:

E2. Sosyal Eğilimler

E2.2. Sorumluluk

E2.5. Oyunseverlik

PROGRAMLAR ARASI BİLEŞENLER:

Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri:

SDB2.1. İletişim Becerisi

SDB2.1.SB2. Duygu, düşünceleri ifade etmek

SDB2.1.SB2.G1. Duygu ve düşüncelerini fark eder.

Değerler:

D13. Sağlıklı Yaşam

D13.3. İnsan sağlığını önemsemek

D13.3.6. Yeterli ve düzenli uyku alışkanlığı edinir.

D18. Temizlik

D18.1. Kişisel temizlik ve bakımına önem vermek

D18.1.1. Kişisel temizliğin insan ve toplum sağlığı için önemini fark eder.

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.1. Farklı çevre ve fiziksel etkinliklerde büyük kas becerilerini etkin bir şekilde uygulayabilme

HSAB.1.a. Farklı ortam ve koşullarda yer değiştirme hareketleri yapar.

HSAB.5. Kişisel ve genel alanın farkında olarak hareket edebilme

HSAB.5.c. Hareketlerinde kişisel sınırlara dikkat eder.

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

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

HSAB.12. Hareketli oyunların temel kurallarını açıklayabilme

HSAB.12. a. Hareketli oyunlara ilişkin kuralları fark eder.

HSAB.14. Hareketli oyunlarda liderliği deneyimleme

HSAB.14.a. Liderlik yapmaya istekli olur.

İÇERİK ÇERÇEVESİ:

Kavramlar: Uykulu-uykusuz

Sözcükler: Uyku, uykucu, dinlenmek

Materyaller: Çocuk sayısı kadar sandalye, tabure ya da minder

Eğitim/Öğrenme Ortamları: Açık hava

ÖĞRENME-ÖĞRETME UYGULAMALARI

ETKİNLİKLER	<p>Çocuklar bahçede çember düzeninde oturur. Birden esnemeye başlanır ve “Ah bugün çok uykusuzum. Gece pek fazla uyuyamadım.” denir. Çocukların dikkati uykuya çekildikten sonra onlarla uyku düzenleri hakkında sohbet edilir. “Çocuklar gece kaç gibi uyuyorsunuz?”, “Yatmadan önce neler yapıyorsunuz?”, “Sabah kaç gibi uyanıyorsunuz?”, “Neden düzenli uyumalıyız?” gibi sorular sorulur ve cevapları alınır (HSAB.8.ç. Düzenli ve yeteri kadar dinlenmenin önemini kendi cümleleriyle açıklar. OB1.3.SB3. Bilgiyi yorumlamak (kendi cümleleri ile aktarmak), KB2.15.SB1. Deneyimi gözden geçirmek, D13.3.6. Yeterli ve düzenli uyku alışkanlığı edinir, SDB2.1.SB2.G1. Duygu ve düşüncelerini fark eder.). Ardından 3-5 yaş arasındaki çocukların 22.00’den önce mutlaka yatağa yatmış olmaları ve en az 10-12 saat uyumaları gerektiği vurgulanarak açıklama yapılır. Çocuklara yatmadan önce pijamalarını giymeleri ve dişlerini fırçalamaları gerektiği hatırlatılır ve yatmadan önce uyumalarına yardımcı olması için bir kitap, masal ya da hikâye okuyabilecekleri söylenir (D18.1.1. Kişisel temizliğin insan ve toplum sağlığı için önemini fark eder. E2.2. Sorumluluk). Daha sonra “Çocuklar benim uyku ile ilgili bildiğim çok keyifli bir oyunum var. Oyunumuzun adı ‘Uykucu Horoz’. Hadi hep birlikte o oyunu oynayalım.” denilerek oyun anlatılır. Oyun için istekli öğrencilerden bir ebe horoz seçilir ve ebe olan horoz çemberin dışına çıkarılır (HSAB.14.a. Liderlik yapmaya istekli olur). Çemberde oturan tüm çocuklar da horoz olur ve gözlerini kapayıp uyuyor gibi yapar. Ebe olan çocuk çemberin etrafında dönmeye başlar. Ebe dönerken çemberde duran horozlardan hangisinin omzuna dokunursa o çocuk ebenin peşine takılır ve tren olur. En sona kalan horoz “uykucu horoz” olur. Son bir çocuk kaldığında trendeki tüm çocuklar “Uykucu horoz, uykucu horoz kalk artık sabah oldu.” diye bağıırır. Uykucu horoz ayağa kalkar ve diğer çocukları yakalamaya çalışır. Uykucu horozun yakaladığı çocuk ebe olur (HSAB.1.a. Farklı ortam ve koşullarda yer değiştirme hareketleri yapar. E2.5. Oyun severlik). Oyunda sessizce beklemenin, gözleri kapalı olmanın ve kişisel sınırlara dikkat etmenin önemli bir kural olduğu vurgulanır (HSAB.12. a. Hareketli oyunlara ilişkin kuralları fark eder. HSAB.5.c. Hareketlerinde kişisel sınırlara dikkat eder). Oyun çocukların ilgilerine göre devam eder.</p>
DEĞERLENDİRME	<ul style="list-style-type: none"> • Sence çocuklar bir günde en az kaç saat uyumalıdır? • Çocuklar gece saat kaçta yatağa yatmalı? • Gece yatmadan önce neler yapmalısınız? • Uyumanıza yardımcı olması için neler yapabilirsiniz? • Oyunda horoz olup gözlerini kapattığında ne hissettin? • Uykucu horoz olduğunda hangi arkadaşını yakaladın?

FARKLILAŞTIRMA:

Zenginleştirme: Öndeki ebe çemberin etrafında dönerken her yeni çocuğu trene eklediğinde yeni bir hareket yaparak arkasındaki çocukların onu taklit etmeleri istenebilir. Çocuklardan tek-çift ayakla zıplayarak, parmak uçlarında, kollar iki yanda, ördek gibi, uzaydaymış gibi yürüyerek oyuna devam etmeleri istenebilir. Çocuklara "Gece yeterince uykumuzu alamazsak neler olabilir, bulutların üzerinde uyumak nasıl olurdu, tahtadan yapılmış bir yastıkta uyumak nasıl olurdu?" vb. sorular yöneltilerek cevaplar tartışılabilir. Uyumadan önce uykuya geçişi kolaylaştıracak yatış pozu ve 4-7-8 nefes egzersizi gibi uyku öncesi yapılabilecekler tanıtılabilir. Çocukların ilgilerine göre bu egzersizler sınıfta yapılabilir. Çocuklardan gruplar hâlinde, sağlıklı bir uyku için gerekli kuralları anlatan afiş hazırlamaları istenebilir. Gruplar sırayla afişini ve belirlediği kuralları diğer arkadaşlarına tanıtabilir. Her çocuktan kendisi kullanmak üzere uyku öncesinde yapmaları gereken adımları gösteren kontrol listesi hazırlamaları istenebilir.

Destekleme: Uykunun önemine ilişkin bilgilendirici bir video izletilerek önceki bilgiler harekete geçirilebilir. Uyku öncesi rutinler için büyük boylarda görseller ya da videolar kullanılabilir. Kendisine dokunulmasından hoşlanmayan çocuklar olabilir. Bu durumda çocukların gözlerini kapatmak yerine heykel şeklinde durmaları ve göz kırpmaya, işaret etme gibi farklı yollarla seçilmeleri sağlanarak etkinlik farklılaştırılabilir. Değerlendirme sorularının sayısı azaltılarak etkinlik basitleştirilebilir ya da farklı zamanda değerlendirme yapılarak etkinlik daha küçük parçalara ayrılabilir.

AİLE / TOPLUM KATILIMI:

Aile Katılımı: Ailelere çocuklarının uyku rutinlerini takip edebilmeleri için bir çizelge gönderilir ve ailelerden bir hafta boyunca çocuklarının uyku rutinlerini takip ederek bu çizelgeye işaretlemeleri istenebilir. Bir hafta sonunda doldurulan çizelgeler öğretmenin değerlendirebilmesi için okula gönderilir.

Toplum Katılımı: Çocuklarla birlikte mahallede bulunan aile hekimliğine ziyarete gidilebilir veya okula bir doktor davet edilebilir. Aile hekiminden/doktordan düzenli ve yeterli uykunun önemi hakkında bilgi alınır.