**1. BÖLÜM**

**GÜNLÜK PLAN**

**[](http://www.okulakademi.com/)**

**SAĞLIK ve SPOR / 7**

OBEZİTE HAKKINDA 10 SORU 10 CEVAP

15 Nisan-21 Nisan 2019

**Ders : TÜRKÇE**

**Sınıf : 6**

**Temanın Adı / Metnin Adı : SAĞLIK ve SPOR / OBEZİTE HAKKINDA 10 SORU 10 CEVAP**

**Konu :** Kelime Çalışması

Çağrışım Haritası

Beden Kitle İndeksi

Afiş

**2. BÖLÜM**

**Öğrenci Kazanımları /Hedef ve Davranışlar**

**OKUMA**

T.6.3.1. Noktalama işaretlerine dikkat ederek sesli ve sessiz okur.

T.6.3.5. Bağlamdan yararlanarak bilmediği kelime ve kelime gruplarının anlamını tahmin eder. a) Öğrencilerin tahmin ettikleri kelime ve kelime gruplarını öğrenmek için sözlük, atasözleri ve deyimler sözlüğü vb. araçları kullanmaları sağlanır.

T.6.3.17. Metinle ilgili soruları cevaplar. Metin içi ve metin dışı anlam ilişkileri kurulur.

T.6.3.20. Metnin ana fikrini/ana duygusunu belirler. T.6.3.26. Metin türlerini ayırt eder.

T.6.3.30. Görsellerle ilgili soruları cevaplar.

a) Öğrencilerin haber fotoğrafları ve karikatürleri yorumlayarak görüşlerini bildirmeleri sağlanır.

b) Haberi/bilgiyi görsel yorumcuların nasıl ilettiklerinin sorgulanması sağlanır.

T.6.3.31. Metinde önemli noktaların vurgulanış biçimlerini kavrar. Altını çizmenin, koyu veya italik yazmanın, renklendirmenin, farklı punto veya font kullanmanın işlevi vurgulanır.

T.6.3.33. Bilgi kaynaklarını etkili bir şekilde kullanır.

T.6.3.34. Bilgi kaynaklarının güvenilirliğini sorgular. b) Bilimsel çalışmalarda ağırlıklı olarak “edu” ve “gov” uzantılı sitelerin kullanıldığı vurgulanır.

T.6.3.35. Grafik, tablo ve çizelgeyle sunulan bilgileri yorumlar.

**KONUŞMA**

T.6.2.1. Hazırlıklı konuşma yapar. Öğrencilerin verilen bir konu hakkında görsellerle destekleyerek kısa sunum hazırlamaları ve prova yapmaları sağlanır.

T.6.2.3.Konuşma stratejilerini uygular. Serbest, güdümlü, yaratıcı, hafızada tutma tekniği ve kelime kavram havuzundan seçerek konuşma gibi yöntem ve tekniklerin kullanılması sağlanır.

**YAZMA**

T.6.4.11. Yazdıklarını paylaşır. Öğrenciler yazdıklarını sınıf ve okul panosu ile sosyal medyada paylaşmaya teşvik edilir.

T.6.4.13. Formları yönergelerine uygun doldurur.

T.6.4.14. Kısa metinler yazar. Duyuru, ilan ve reklam metinleri yazdırılır.

**Öğretme-Öğrenme-Yöntem ve Teknikleri**

Okuma, anlatım, açıklamalı okuma ve dinleme, soru cevap, altını çizerek okuma, açıklayıcı anlatım, inceleme, uygulama, günlük hayatla ilişkilendirme

**Kullanılan Eğitim Teknolojileri-Araç, Gereçler ve Kaynakça // \* Öğretmen \* Öğrenci**

İmla kılavuzu, sözlük, deyimler ve atasözleri sözlüğü, EBA, İnternet, deyimler, akıllı tahta…

**Öğretme-Öğrenme Etkinlikleri**

**Dikkati Çekme**

Derse gelince akıllı tahtadan obezite ile ilgili bir [video](http://www.eba.gov.tr/video/izle/video4f4cfffd9437f) izlenecek. Daha sonra öğrencilerin video üzerinde konuşmaları sağlanacak.

**Güdüleme**

Öğrencilere SAĞLIK ve SPOR temasının OBEZİTE HAKKINDA 10 SORU 10 CEVAP metnine geçtiğimiz söylenecek. Sağlıklı beslenmenin sağlığımız için çok önemli olduğu vurgulanacak. Öğrencilerden sayfa 222’yi açmaları istenecek.

**Gözden Geçirme**

“Sağlık ve spor arasındaki bağlantı nedir? ” sorusu sorularak kısa bir tartışma ortamı olacak.

**Derse Geçiş**

1. Gözden geçirme bölümünde öğrenciler fikirlerini söyledikten sonra öğrencilerden metnin görsellerini incelemeleri istenecek. Görsel okuma yapılacak.
2. Metin bir kez sessiz okunacak. Anlamını bilmedikleri kelimelerin altını çizmeleri istenecek.
3. Sonra metnin bir kez de sesli okunması sağlanacak. Bölerek okuma yöntemlerine uygun olarak okuma yapılacak.
4. Anahtar Kelimeler: obezite, beden, tedavi, sağlık, zayıflamak, aktivite, şişmanlık, diyetisyen
5. Anlamını bilmedikleri kelimeler bulunacak. Ayrıca deyimler de bulunacak. Her ikisi de anlamlarıyla beraber sözlük defterine yazılacak.

**1. Etkinlik**

Kelimeler anlamlarıyla eşleştirilecek ve sözlük sıralamasına göre dizilecek.

**diyabet**→ Şeker hastalığı.

**kronik**→ Uzun süredir bir çözüm getirilmemiş.

**metabolizma**→ Canlı organizmada veya canlı hücrelerde hareketi, enerjiyi sağlamak için oluşan, biyolojik ve kimyasal değişimlerin bütünü, özümlemenin ve yadımlamanın toplamı.

**diyetisyen**→ Kişinin sağlığını korumak ve düzeltmek amacıyla beslenmesini düzene koymasını sağlayan kişi.

**genetik**→ Genlerle ilgili, kalıtımla ilgili.

1. diyabet
2. diyetisyen
3. etmen
4. genetik
5. kronik
6. metabolizma

**2. Etkinlik**

Metnin bağlamından etkinlikteki sorular cevaplanacak.

**1. Obezitenin oluşum nedenleri nelerdir? Örnekler veriniz.**

Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları (çok yemek yemek, öğün atlamak, abur cubur yemek), yetersiz fiziksel aktivite (gün boyu bilgisayar karşısında oturmak, hareket etmemek, spor yapmamak), sosyokültürel etmenler (maddi durumun yetersizliğinden dolayı faydalı besinlerin alınmasındaki zorluk, ailenin ve yaşanılan çevrenin beslenme konusundaki bilinçsizliği), genetik etmenler (aile büyükleri arasında obez olanların olması), psikolojik problemler (mutsuz olunduğunda aşırı tatlı yemek vs.)

**2. Obezitenin oluşum nedenlerinden hangisinin daha yaygın görüldüğünü düşünüyorsunuz? Nedenleriyle anlatınız.**

Eğitim düzeyi ve gelir durumunun obezitenin oluşmasında etkili olduğunu düşünüyorum. Eğitim düzeyi düşük olan kişilerde sağlıklı beslenme bilinci oluşmamaktadır. Gelir durumu kötü olan aileler sağlıklı beslenme yerine karın doyurmaya yönelik hamur işi, ekmek, fast food ürünleri gibi yiyeceklere yönelmektedirler.

**3. Eski çağlarda obezite neyin simgesi olarak kabul ediliyordu? Bunu gerekçelerinizle birlikte yorumlayınız.**

Zenginliğin simgesi olarak görülüyordu. Zengin kişilerin güzel ve lezzetli yiyeceklere daha kolay ulaştığı, fakirlerin ise yeteri kadar yiyecek bulamadıkları için böyle düşünülüyor olabilir.

**4. Obezitenin tedavi yöntemleri nelerdir? Açıklayınız.**

Diyet tedavisi, egzersiz tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, cerrah tedavisi.

**5. İleri yaşlarda zayıflamak neden zorlaşmaktadır?**

Yaş ilerledikçe metabolizmanın yavaşlaması, farklı beslenme alışkanlıkları oluşması, fiziksel aktivitelerin azalması, vücudun hormonal dengesinin değişmesi.

**6. Zayıflama diyetlerinin bir plana uygun şekilde hazırlanması ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?**

...

**3. Etkinlik**

**Sağlık kavramı ile çağrışım haritası yapılacak. Öğrencilere çağrıştırdıkları bu kısma yazılacak.**

**4. Etkinlik**

Etkinlikte verilen bilgiler okunacak. Öğrencilerin bu bilgileri Türkçe defterine yazmaları sağlanacak.

Daha sonra B kısmında yer alan tablodaki kişiler bilgiler dahilinde incelenecek.   
X Gülseren 1,65 43

Kerem 1,68 60

X Selvinaz 1,57 71

Cengiz 1,69 55

**5. Etkinlik**

Afiş incelenecek. Vermek istediği mesaj sınıf ortamında tartışılacak. B kısmında form doldurulacak.

**6.Etkinlik**

Bu kısımda da öğrenciler bir afiş hazırlayacaklar. Afişe uygun bir slogan da yazmaları istenecek.

**7.Etkinlik**

Form doldurulacak.

**8. Etkinlik**

Broşürde yer alan bilgiler dikkatlice okunacak. Sonra B kısmı tamamlanacak.

***1.****Piramidin alttan ikinci basamağında yer alan besinlerin önerilen günlük tüketim miktarlarını yazınız.*

*Sebze grubu günde 2½ – 4 porsiyon*

*Meyve grubu günde 2½ – 4 porsiyon*

***2.****Piramidin en üst basamağında yer alan besinlerin tüketimiyle ilgili neler önerilmektedir? Bu besinlerle ilgili yapılan öneriyle ilgili düşüncelerinizi yazınız.*

*Seyrek ve az miktarda tüketilmesi önerilmektedir. Bu besinler şeker oranı yüksek besinlerdir. Hareketsiz bir yaşam ile birlikte bu tür besinler obeziteye ve diyabet gibi hastalıklara neden olurlar. Seyrek ve az tüketilmesi uygundur.*

***3.****Kas ve kemik güçlendiren aktiviteler arasında ip atlama ve şınav sayılabilir.*

***4.****Hareketsiz yaşam süren bireyler için bu broşürde şunlar önerilmektedir:*

*Bilgisayar, oyun konsolları, televizyon vb. başında günde 2 saatten fazla vakit geçirmemek. Şekerli yiyecekleri seyrek ve az tüketmek.*

***5.****Bisiklete binmek, paten kaymak ve yürüyerek okula gitmek gibi aktiviteler günlük aktiviteler olarak adlandırılmaktadır.*

***6.****Kendinizi bu piramidin hangi basamağına yerleştirebilirsiniz? Nedenleriyle yazınız.*

*...*

**9. Etkinlik**

Etkinlikteki fıkra okunacak ve ana fikri belirlenecek.

***EVİNİZİ DE HATIRLAYIN***

*Nasrettin Hoca günün birinde hastalanır. Yatak yorgan derken Hoca’ya geçmiş olsun ziyaretleri başlar. Bir gün böyle, iki gün böyle… Bu arada Hoca da yatağın içerisinde ağrıların etkisiyle kıvranmaktadır.*  
*Geçmiş olsuna gelen komşular ilk geldiklerinde,*  
*— Hocam, geçmiş olsun, ne oldu, nasılsın, dedikten sonra hastayı bırakıp kendi aralarında sohbeti koyulaştırmaktadırlar.*  
*Hoca’nın hanımı da gelenlere şerbet ikram etmekte bu arada vakit de ilerlemektedir. Her gelen oturmakta bir türlü kalkmayı hatırlayamamaktadır. Hocanın ağrısı çoktur ama misafirlerine de “Kalkın gidin.” diyemez.*  
*Ne kadar inlese de sızlansa da oflasa da hepsi boşuna… Bütün bu oflamaların sonunda hiç kimse yerinden kıpırdamaz. Vakit epey ilerleyince misafirlerden biri:*  
*— Hocam, kusura bakma, geç oldu, biz gidelim, daha sonra yine geliriz.*  
*Bir emrin olursa haberimiz olsun, deyince Hoca taşı gediğine koyuverir:*  
*— Vallahi komşular bu öğüdümü iyi öğrenin. Bundan sonra hasta ziyaretine gittiğinizde evinizi de hatırlayın, başka da bir diyeceğim yok, haydin güle güle, der.*  
***Habip ALMİŞ – Cengiz YAKINCI***

**ANA FİKİR:** Hasta ziyaretleri kısa olmalıdır.

>> Gelecek derse hazırlık amacıyla öğrencilerden ilgilendikleri bir spor dalı ile ilgili haber yazısı yazmaları istenecek.

**3. BÖLÜM**

**Ölçme-Değerlendirme**

**Aşağıya 9. Etkinlikte yer alan metinde geçen bağlaçları yazınız.**

**Dersin Diğer Derslerle İlişkisi**

Okurken yorum yapabilme, problem çözme, düşündüğünü tasarlama, yazarken imla ve noktalamaya diğer derslerde de dikkat etmeleri sağlanır.

|  |  |
| --- | --- |
| **Türkçe Öğretmeni** | 29.03.19 |
| **Sefa AVCILAR** | Okul Müdürü |