



**Haydi Durma,
Sen de Zıpla!**

OKUL ÖNCESİ VE 1. SINIFLAR

Bu yayın T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü ve Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü Vakfı işbirliği ile yürütülen 'Yemekte Denge Eğitim Projesi' için hazırlanmış ve basılmıştır.

1. Basım Ocak 2019 1.500 adet

Kelime Kankaları

Nasıl oynuyoruz?

Bu oyun için 2 kişilik takımlara ihtiyacımız var. Şimdi herkes takımını oluştursun. Ancak takımlar aralarında konuşurken çok sessiz olmalı, çünkü birbirinizin vereceği cevapları duymamanız gerek!

Unutmayın, bu oyunda amacınız, takım arkadaşınızın yaptığı hareketlerin aynısını yapmak.

Ben, her 60 saniyede, sizlerin yapacağı aktivitenin adını söyleyeceğim. Bunu yaparken takım arkadaşlarınızla yüz yüze bakmanız gerekiyor.

Benim söylediğim aktiviteyi yaparken, bir yandan da verdiğim kategorideki maddeleri saymaya çalışacaksınız. Mesela size kırmızı renkli besinler kategorisini söylüyorsam, bana o renkteki sebze, meyveleri söylemeniz gerekiyor. Oyunu tamamlamak için 10 dakikanız var.

Başlangıç Seviyesi:

Öğrenciler öncelikle bir fiziksel aktiviteyi yapmaya başlayacak. (Örn: yerinde hafif tempoda koşma) Öğrenciler fiziksel aktiviteyi yaparken sizin verdiğiniz kategoriye cevaplamaya çalışacaklar.

Oyun her 60 saniyede yeni bir kategori vererek ilerleyecek.

Öğrencilerin hedefi, her 60 saniye boyunca durmadan söylediğiniz kategoride bulunan maddeleri saymaya devam etmek olmalı.

İleri Seviye:

Bu seviyede ise oyun yukarıda belirtilen kurallar çerçevesinde oynanır ama yapılacak fiziksel aktiviteye öğrenciler karar verir. Sizler öğrencilerinize her 60 saniyede yeni bir kategori vermeye devam etmelisiniz.

Örnek Aktiviteler:

Yerinde Adımlama
Kol Çevirme
Yerinde Zıplama

Örnek Kategoriler:

Soğuk olan şeyler
Hafif olan şeyler
Çiftlikte olan şeyler

Sağlıklı Bir Hafta

Nasıl oynuyoruz?

Öncelikle bu oyun için istediğiniz bir şarkıyı seçebilirsiniz. Sizlere bazı fiziksel aktiviteler söyleyeceğim sizler de bu hareketleri seçtiğiniz şarkı eşliğinde yapmaya çalışacaksınız.

Örneğin pazartesi günü ile başlayalım. Önce bugün için seçtiğiniz şarkıyı söyleyeceksiniz. Daha sonra aynı biçimde ikinci gün devam edeceksiniz. Süremiz 10 dakika...

Böylece haftanın her günü için bir şarkı ve fiziksel aktivite bulmaya çalışacaksınız.

Orta/İleri Seviye:

Öğrenciler bu seviyelerde kendi nakaratlarını ekleyerek gün sayısını 12'ye kadar çıkarabilir.

Ör.: 8. gün = dirsek kaldırma,

9. gün = diz çekme,

10. gün = zıplama,

11. gün = omuz ileri geri

12. gün = ayak parmağına dokunma.

7 günlük versiyonunda ise çocuklara 3'er kez baştan sona söylettirin ve her seferinde tempoyu arttırın.

Örnek Aktiviteler:

1. Üç kere zıplama
2. 4 kere yere çökme
3. Yerinde hafif koşma

Taklit Oyunu

Nasıl oynuyoruz?

Bu oyunda amacımız hayvanların özel hareketlerini öğrenmek ve hayvanları doğal ortamlarına göre gruplandırabilmek. Sizlere oyunun başında bulmanızı istediğim hayvan hakkında ipuçları vereceğim. Mesela; uzun kolları vardır ve ağır ağır yürür, ağaçlara tırmanabilir ve dallarda sallanabilir diyeceğim. Herhangi biriniz doğru yanıtı yani maymun cevabını verdiği anda ben de, “yerlerinize, hazır, başlayın” diyeceğim.

Bunu söyledikten sonra sizler de 30 saniye içinde maymun takliti yapmaya başlayacaksınız. Ama kulağınız hep bende olacak çünkü siz hareketleri yaparken, maymunla ilgili farklı özellikler söyleyebilirim. Mesela maymun bir de çok hızlı koşar diyebilirim. O nedenle 30 saniye boyunca hem taklit yapmalı hem de beni duymalısınız.

Süre dolunca ben “durun” diyeceğim. Diğer soruyu sorana kadar hafif tempoda koşmaya devam edeceksiniz.

Bu oyunumuzun toplam süresi 10 dakika...

Başlangıç Seviyesi:

Başlangıçta öğrencilerin en iyi bildiği hayvanları seçin.

Yaş seviyesine uygun ipuçları kullanın.

Bazı durumlarda öğrencilerin doğru yanıtı bulmalarına yardımcı olabilmek için taklit yapabilirsiniz.

Orta Seviye:

Sınıf sizin sorduğunuz doğru hayvanı tahmin ettikten sonra canlandıracakları sahnenin detaylarını paylaşın. Hayvanlar hakkında bilindik hikâyelerden başlayın. Bazı örnekler: Fırtınadan kaçmak için çok hızlı uçmaya çalışan bir kuş, içinde bulunduğu tekeri hızlı bir şekilde döndürmek için olabilecek en hızlı şekilde koşan bir hamster, zıplama yarışmasına katılan bir tavşan gibi.

İleri Seviye:

İpucu verme görevini ‘taklidi’ iyi olan bir öğrenciye verin.

Eylem Halindeki Sesler

Nasıl oynuyoruz?

Sizden öncelikle bir şarkı seçmenizi isteyeceğim. Bu şarkıyı söylerken melodiye uygun bir şekilde olduğunuz yerde hafif bir tempoyla koşmaya başlayacaksınız. Şarkı bittikten sonra sizlere sessiz harfle başlayan bir harekete geçme kelimesi söyleyeceğim. “Dans” kelimesini söylediğimde sizler de dans etmeye başlayacaksınız. Siz dans ederken sorularıma devam edebilirim, yani kulağınızın bende olması gerekiyor. Sizlere “Dans” kelimesi hangi harfle başlıyor sorusunu sorabilirim mesela... Doğru cevabı aldıktan sonra da bana “D” harfi ile başlayan 3 kelime daha söylemenizi isteyebilirim. Ardından ise başka bir harekete geçme kelimesi ile oyuna devam edeceğiz. Tabii ben yeni soruyu sorana kadar sizler aktiviteye devam edeceksiniz ve olduğunuz yerde hafif tempoda koşmayı sürdüreceksiniz. Ta ki oyunun 10 dakikalık süresi bitene kadar.

Orta/İleri Seviye:

Öğrencilerden sorduğunuz kelimenin baş harfinin ne olduğunun cevabını aldıktan sonra o baş harfle başlayan 5 kelime söylemelerini ya da sağlıklı beslenme tabağındaki besinlerden bulmalarını isteyin.

Hikaye Anlatmak

Nasıl oynuyoruz?

Bu oyunda sizlere bir hikâye anlatmaya başlayacağım. Sizler de ben anlatırken, hikâyede geçen eylemleri canlandırarak bana katılacaksınız. Mesela, sizden yavaşça yürümenizi isteyebilirim. Ya da olduğunuz yerde zıplamanızı. Ama merak etmeyin, yapmanızı istediğim her hareketten önce hazırlanmanız ve yapacağınız hareketi düşünmeniz için size zaman vereceğim. Yapmanızı istediğim harekete geçene kadar da durmak yok, olduğunuz yerde yürümeye devam edeceksiniz. Oyunumuzun süresi 10 dakika...

Orta Seviye:

Sınıfa, öğrencilerin canlandırabileceği koşmak, yürümek gibi eylem kelimeleri içeren hikâyeler üretmelisiniz.

İleri Seviye:

Hikâyeyi başlattıktan sonra belirli aralıklarla öğrencilerinizden hikâyeye ekleme yapmalarını isteyebilirsiniz. Böylece hikâye yaratıcı bir şekilde ilerleyecektir. (Hikâyeyi, öğrencilerin tekrardan hareket etmeye başlamasını sağlayacak bir eyleme bağlayabilirsiniz.)

Örnek Hikaye Başlıkları:

Sahilde yürüyüşe çıkmak
Top oynamak
Müzeye gitmek



2.

SINIFLAR

Esneme Hareketleri

Esneme hareketleri yapmak, sağlıklı kalmanın önemli bir parçasıdır. Ancak bu hareketleri yavaşça yapmalı, yaparken de dikkatli olmalısınız. Bu nedenle hareketleri yaparken çok dikkatli olmalısınız. Öncelikle her eğildiğinizde burnunuzdan aldığınız nefesi ağızınızdan vermelisiniz. Hareketleri yaparken dikkat etmeniz gereken bir diğer şey, her harekette 10'a kadar yavaşça saymak, uzun ve düzenli nefes alıp vermek. Her esneme hareketini 3 ila 5 kez tekrar edeceksiniz.

Esneme hareketleri:

1. Derin bir nefes alın, parmak uçlarınızda dururken kollarınızı yukarı kaldırın.
2. Aldığınız nefesi 3 saniye boyunca tutun.
3. Şimdi aldığınız nefesi verin ve topuklarınızı yere koyarken aynı anda kollarınızı da yavaşça aşağı indirin.

Üst vücutu döndürme:

1. Ayaklarınızı iki yana açın.
2. Ellerinizi düz bir şekilde yukarı kaldırın.
3. Gövdenizin üst kısmını saat yönünde hareket ettirin.
4. İyice esneyin.

(Söz konusu hareketi 10 kez tekrarlayın)

Çeşitlilik: Kol hareketlerinizi değiştirin.

Derin Nefes Almak:

1. Olduğunuz yerde yavaş adımlar atın.
2. Nefes alın ve kollarınızı yukarı kaldırın.
3. Nefes verin ve kollarınızı aşağı indirin.

(Söz konusu hareketi 10 kez tekrarlayın)

Üst kol esnetme:

1. Sağ kolunuzu başınızın üzerine getirin ve dirseğinizi, eliniz kürek kemiklerinin arasına gelecek şekilde bükün. (Dirsek kulak hizasında duracak)
2. Sol elinizi kaldırın ve bu eliniz ile sağ dirseğinize ulaşın, ardından sağ dirseğinizi sol elinizle hafifçe arkaya doğru çekin.
3. 10 saniye boyunca bu şekilde durun.
4. Aynı hareketi diğer kolunuz ile yapın.

Üst bacak esnetme:

1. Bir ayak sırada bir ayak yerde olacak şekilde pozisyon alın. (Çeşitlilik: Masanıza oturup bacaklarınızı yere uzatabilirsiniz.)
2. Dizlerinizi hafifçe bükün, ileri doğru eğilin, iki elinizle birlikte sırada duran ayağınıza dokununuz (Çeşitlilik: iki elinizle birlikte yerde duran ayağınıza dokununuz)
3. Hafifçe esnediğinizi hissedene kadar eğilin ve esnediğiniz zaman sabit bir şekilde durun.

Üst ön bacak esnetme:

1. Bir masa veya sıranın arkasında ayakta durun.
2. Sağ elinizi sırada üst kısmına koyun, sol dizinizi, ayağınız sırtınıza doğru gelecek şekilde bükün.
3. Sol elinizle sol ayak bileğinizi tutun ve hafifçe çekin. Topuğunuz, vücudunuza yakın olmalıdır. Dik durduğunuzdan emin olun.
4. Aynı işlemi diğer bacağınız ile de tekrarlayın.

Oturur halde esneme:

1. Sıranın ucunda oturun ve sağ bacağınızı öne doğru uzatın. Sol diziniz bükük kalmalıdır.
2. Öne doğru uzanın, sağ ayak parmaklarınızı tutun ve hafifçe kendinize doğru çekin. Sağ dizinizi hafif bir şekilde bükmeniz gerekebilir. Bacağınızın alt kısmında bir esneme hissetmelisiniz.

Görünmez Atlama İpi

Nasıl oynuyoruz?

Bu aktiviteyi yapmamızın amacı, sizlere öğrettiğim temel sayma, toplama ve çıkarma işlemi bilgilerini zıplarken hatırlamanızı sağlamak. Şimdi gelelim nasıl oynayacağımıza? Her birinizin elinde görünmez bir atlama ipi var gibi düşünün. Ve benim söyleyeceğim sayılara, yönlendirmelere göre bu görünmez atlama ipi ile atlayacaksınız. Bu oyunumuz 10 dakika sürüyor.

Başlangıç Seviyesi:

1'den başlayarak 10'a kadar saymalısınız.

Öğrenciler, siz 1'den 10'a sayma işlemi yaparken zıplar.

Öğrenciler görünmez atlama ipini ters yönde döndürürken 20'den geriye doğru sayın.

Orta Seviye:

Çapraz geçiş, tek veya çift ayakla zıplama gibi farklı iple atlama stillerini kullanın.

Öğrenciler ile birlikte yukarıda, giriş seviyesi bölümünde belirtildiği gibi ısınma hareketleri yapın.

Öğrenciler görünmez atlama ipini ters yönde döndürürken 20'den geriye doğru sayın.

- 2'şer 2'şer sayma
- 5'er 5'er sayma
- 3'er 3'er sayma

İleri Seviye:

• Herkes belirli bir tempoda ip atlarken, öğrencilerinize, çeşitli matematik problemleri sorabilirsiniz. Toplama, çıkarma ve çarpma işlemlerini kullanarak problemlerin zorluk seviyesini artırın. Öğrencilerden biri doğru cevabı verdiğinde herkes cevap kadar ip atlamalı, bir yandan da hep beraber o sayıya kadar saymalılar. Bu sırada, çocuklardan daha da uzun zıplamalarını isteyin.

Kahvaltıda Ne Var?

Nasıl oynuyoruz?

Her gün sağlıklı bir kahvaltı yaparak güne başlamak ne kadar önemli değil mi? İşte bugün kahvaltının önemini bir kez daha anlamak için bir oyun oynayacağız. Oyuna başlarken, sizlerden ilk olarak "tek adım" hareketini, yani sağınıza veya solunuza bir adım atmanızı isteyeceğim.

Sizler yanınıza adım atarken, ben de temel besin gruplarından birini söyleyeceğim. Kol ve bacaklarınızı çalıştırırken, benim size verdiğim besin grubundaki kahvaltılıkları söyleyeceksiniz.

3.

SINIFLAR

Esneme Hareketleri

Esneme hareketleri yapmak, sağlıklı kalmanın önemli bir parçasıdır. Esneme hareketlerini yavaşça yapmalısınız. Esneme hareketlerini yaparken her eğildiğinizde ağzınızdan nefes vermelisiniz. Esneme hareketlerini yaparken 10'a kadar yavaşça saymalı, uzun ve düzenli nefes alıp vermelisiniz. Her esneme hareketini 3 ila 5 kez tekrarlamalısınız.

Kolları olabildiğince yukarı kaldırarak esneme:

1. Derin bir nefes alın, parmak uçlarınızda dururken kollarınızı yukarı kaldırın.
2. Aldığınız nefesi 3 saniye boyunca tutun.
3. Şimdi aldığınız nefesi verin ve topuklarınızı yere koyarken aynı anda kollarınızı da yavaşça aşağı indirin.

Üst vücutu döndürme:

1. Ayaklarınızı 2 yana açın.
2. Ellerinizi düz bir şekilde yukarı kaldırın.
3. Gövdenizin üst kısmını saat yönünde hareket ettirin.
4. İyice esneyin.

(Söz konusu hareketi 10 kez tekrarlayın)
Çeşitlilik: Kol hareketlerinizi değiştirin.

Derin Nefes Almak:

1. Olduğunuz yerde yavaş adımlar atın.
 2. Nefes alın ve kollarınızı yukarı kaldırın.
 3. Nefes verin ve kollarınızı aşağı indirin.
- (Hareketi 10 kez tekrarlayın)

Üst kol esnetme:

1. Sağ kolunuzu başınızın üzerine getirin ve dirseğinizi, eliniz kürek kemiklerinin arasına gelecek şekilde bükün. (Dirsek kulak hizasında duracak.)
2. Sol elinizi kaldırın ve bu eliniz ile sağ dirseğinize ulaşın, ardından sağ dirseğinizi sol elinizle hafifçe arkaya doğru çekin.
3. 10 saniye boyunca bu şekilde durun.
4. Aynı hareketi diğer kolunuz ile yapın.

Üst bacak esnetme:

1. Bir ayak sırada bir ayak yerde olacak şekilde pozisyon alın. Masanıza oturup bacaklarınızı sandalyeden dışarı uzatarak da bu hareket yapabilirsiniz.
2. Dizlerinizi hafifçe bükün, ileri doğru eğilin, iki elinizle birlikte sandalyede duran ayağınıza dokununuz. (Çeşitlilik: iki elinizle birlikte yerde duran ayağınıza dokununuz.)
3. Hafifçe esnediğinizi hissedene kadar eğilin ve esneme hissi geldiğinde sabit bir şekilde durun. (Hatırlatma: Acı hissetmeden uygulamaya çalışmalısınız.)

Üst ön bacak esnetme:

1. Bir masa veya sıranın arkasında ayakta durun.
2. Sağ elinizi sıranın üst kısmına koyun, sol dizinizi, ayağınız sırtınıza doğru gelecek şekilde bükün.
3. Sol elinizle sol ayak bileğinizi tutun ve hafifçe çekin. Topuğunuz, vücudunuza yakın olmalıdır. Dik durduğunuzdan emin olun.
4. Aynı işlemi diğer bacağınız ile de tekrarlayın.

Oturur halde esneme:

1. Sıranın ucunda oturun ve sağ bacağınızı öne doğru uzatın. Sol diziniz bükük kalmalıdır.
2. Öne doğru uzanın, sağ ayak parmaklarınızı tutun ve hafifçe kendinize doğru çekin. Sağ dizinizi hafif bir şekilde bükmeniz gerekebilir. Bacağınızın alt kısmında bir esneme hissetmelisiniz.
3. 10 saniye boyunca bu şekilde durun.
4. Aynı işlemi diğer bacağınız ile de yapın.

Kahvaltıda Ne Var?

Nasıl Oynuyoruz?

Kahvaltı günün en önemli öğünü... Bu nedenle de dengeli ve sağlıklı bir kahvaltı yapmak bir hayli önemli. Bu oyunumuz da sizlere hem kahvaltının ne kadar önemli olduğunu daha doğru bir şekilde anlamanızı hem de temel besin gruplarından kahvaltıda tüketilenleri ayırt etmenizi sağlayacak.

Öncelikle bu oyunumuzu özel bir şarkı ile yapacağız. Lüp Lüp Cem; bir yaşam boyu sağlıklı kalabilmek için dengeli beslenmeli, hareket etmeli ve spor yapmalıyız bilincini sizlere eğlenceli bir şekilde anlatabilmek için bir film hazırladık. Eğlenceli şarkıya Yemekte Denge web sitemizden ulaşabilirsiniz.

<https://www.yemektedenge.org/Luplup>

İlk olarak oyunumuza “tek adım” hareketi ile başlayacağız. Yani kendi sağınıza ve solunuza doğru bir adım atacaksınız. Nakaratlar arasında ise sizlere kol ve bacakları çalıştıran farklı bir aktivite göstereceğim.

Sonrasında ise sağlıklı beslenme tabağında yer alan besinlerden birini söyleyeceğim. Siz de aktivite devam ederken, elinizi kaldırıp söz isteyecek ve benim söylediğim sağlıklı beslenme tabağından besin gruplarına uygun kahvaltılıkaları tüm sınıfa anlatacaksınız.

Başlangıç Seviyesi:

- Aktivite, yukarıda anlatıldığı gibi uygulanır. Çocukların söylemeyi unuttukları besinler ile ilgili ipucu verebilirsiniz.

Orta/İleri Seviye:

- Öğrenciler, en az 3 farklı besin grubundan besinler seçerek “sağlıklı bir kahvaltı” oluşturabilir.
- Öğrenciler “geleneksel olmayan” ancak günün başlangıcı için sağlıklı seçenekler olan besinleri söyleyebilir.

Müzik Eşliğinde Beslenme Sandalyeleri

Nasıl Oynuyoruz?

Oldukça eğlenceli bir aktivite olan “Müzik Eşliğinde Beslenme Sandalyeleri”, sizlere besin gruplarının, farklı yaşlara göre önerilen miktarlarını yani porsiyonlarını öğretecek. Bu oyun aslında hepinizin çok iyi bildiği sandalye kapmacanın farklı bir versiyonu. Sizin sayınızdan bir eksik sıranın etrafında, müzik eşliğinde dönmeye başlayacaksınız. Müzik durduğunda ise bir sıraya oturmaya çalışacaksınız. Ayakta kim kaldıysa ondan bir besin grubu seçmesini isteyeceğim. Ve ben, seçilen besin grubu ile ilgili ayakta kalan arkadaşınıza sorular soracağım. Her doğru cevapta 10 kez zıplayacaksınız, yanlış cevapta ise 10 kez dik pozisyonda vücudunuzu sağa sola hareket ettireceksiniz. Aktivitemiz 10 dakika sürecek.

Başlangıç Seviyesi:

- Öğrencilerinize müzik eşliğinde sıra oyunu oynatacaksınız.
- Sınıf koşullarına göre sıraların dizimini değiştirebilirsiniz. Örneğin; çember halinde sıra dizimi yerine koridor şeklinde masalar kullanın.
- Müziği çalarken ya da öğrencilerin seçtiği bir şarkıyı söylerken öğrenciler masa veya sandalye etrafında dönecek (sandalye veya masa sayısı öğrenci sayısından bir eksik olacak). Müzik durduğunda öğrenciler sandalyeye/masaya oturacak.
- Ayakta kalan öğrenci bir besin grubu seçecek.
- Siz, ilgili besin grubuna yönelik öğrencinize, Doğru/Yanlış soruları soracaksınız (yan kısma bakınız).
- Öğrenciler doğru cevap için 10 kez zıplayacak, yanlış cevap için 10 kez dik pozisyonda vücutlarını sağ ve sola hareket ettirme hareketi yapacak.
- Yukarıda belirtilen adımları tekrarlayın.

Orta/İleri Seviye:

- Cevap vermesi için bir öğrenci seçin. Sınıf öğrencinin verdiği cevabın doğru olduğunu düşünüyorsa 10 kez zıplama hareketi yaptırın. Sınıf verilen cevabın yanlış olduğunu düşünüyorsa 10 kez kendi etrafında dönme hareketi yaptırın.

4.

SINIFLAR

Görünmez Atlama İpi

Nasıl oynuyoruz?

Bu aktiviteyle hem çok eğlenecek hem de matematikte sizlere öğrettiklerimi pekiştireceksiniz. Oyunumuzun amacı sizlere tanımladığım numaralarla sayma işlemi yapmak, asal ve bileşik sayıları öğrenmenizi sağlamak. Şimdi her biriniz elinizde bir atlama ipi varmış gibi düşünün... Görünmez atlama ipi. Ve görünmez atlama ipiyle atlamaya başlayın. 10 dakika boyunca hem ip atlayacak hem de ileri ve geri doğru ritmik sayma alıştırmaları yapacaksınız.

Başlangıç Seviyesi:

- Herkes zıplar ve sesli bir şekilde sayar.
- Öğrencilerinize, çift sayıları kullanarak ve ikişer ikişer 100'e kadar saydırın.
- Tek sayıları kullanarak ve ikişer ikişer 100'e kadar saydırın.
- Öğrenciler görünmez atlama ipini ters yönde döndürürken, 100'den geriye doğru ikişer ikişer saydırın.

Orta Seviye:

- Öğrenciler ile birlikte diğer kısımda, giriş seviyesi bölümünde belirtildiği şekilde ısınma hareketleri yapın.
- 3'er 3' er 90'a kadar saydırın.
- Herkes belirli bir tempoda ip atlarken, öğrencilerinize, çeşitli matematik problemleri sormalısınız. Öğrencilerden biri doğru cevabı verdiğinde herkes cevap kadar kez ip atlayacak, bir yandan da hep beraber o sayıya kadar sayacaklar. Bu sırada, çocuklardan daha da uzun zıplamalarını isteyin.

İleri Seviye:

- Çarpma yerine bölme işlemini kullanın.
- Haftalık derslerinizde öğretilen konsept ile örtüşen başka matematik problemleri kullanmayı deneyin. Örneğin, para yuvarlama ve hesaplama işlemleri.

İngilizce Eşliğinde Egzersiz

Nasıl oynuyoruz?

Bu aktiviteyi yapmamız, sizlerin İngilizce sayı saymayı ve ölçü birimlerini oyunla öğrenmenizi sağlayacak. Her aktivitedeki sayıların İngilizcesini söylemelisiniz. Öncelikle 20 kez zıplayarak ısınacaksınız ve benim söylediğim hareketleri, İngilizce olarak sayarak yapmaya çalışacaksınız. Söylediğim hareketleri en az 15 kez tekrarlamanız gerekiyor. Hareketlerin arasında tempoyu biraz düşüreceğiz ve diğer harekete geçene kadar yerinizde adımlama yapacaksınız. Bu oyunumuz 10 dakika sürecek.

Başlangıç Seviyesi:

- Öğrencileriniz ısınmaya 10 kez zıplayarak başlamalı.
- Öğrenciler her bir güç ve kas dayanıklılığı hareketini 10 kez yapmalı. Öğrencilerin her bir aktivite arasında 10 saniye boyunca sayma işlemi yaparak yerinde adımlamasını sağlayın.
- Tüm aktiviteler tamamlandıktan sonra söz konusu döngüyü tekrarlayın fakat bu sefer her bir aktiviteyi 18 defa yapın.

Orta/İleri Seviye:

- Isınma hareketlerini tamamlayın.
- Doğru cevap, her bir aktivitenin uygulanma sayısı olacak.
- Öğrenciler ilerleme kaydettikçe daha zor matematik problemleri sorun.

Güç ve kas dayanıklılığı için aktiviteler:

- Dizleri öne doğru kırma: Dik pozisyonda ileri doğru eğilir ve diz 90 derece açı ile bükülür. Parmak ucu ve dizin aynı hizada olduğundan emin olun.
- Diz üstünde eğilme: Diz kapakları omuz hizasında tutularak ayakta durulur, sandalyeye oturur gibi çömelir. Dizler 90 derece açı ile bükülür.

Kahvaltıda Ne Var?

Nasıl oynuyoruz?

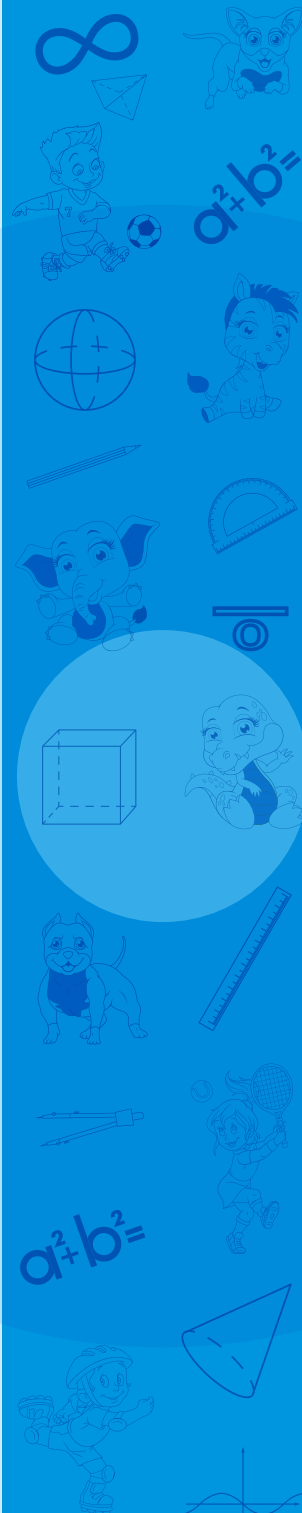
Her gün sağlıklı bir kahvaltı yapmak bizleri dinç tutar. Bu aktivitemizde Lüp Lüp Cem eşliğinde kahvaltının önemini ve sağlıklı beslenme tabağındaki besinleri öğreneceksiniz. Lüp Lüp Cem şarkısına Yemekte Denge web sitesinden ulaşabilirsiniz. Şarkının nakarat arasında sizlere kol ve bacakları çalıştıran farklı aktiviteler göstereceğim. Sizler de bu aktiviteleri yapacaksınız. (Örn: Kollarınızı havaya kaldırırken sağ ayağınızı sola doğru uzatma) Bu aşamadan sonra sağlıklı beslenme tabağından sizlere besinler söyleyeceğim. Sizler de ellerinizi kaldırarak benim söylediğim besinlere uygun kahvaltılıkları arkadaşlarınızla paylaşacaksınız.

Başlangıç Seviyesi:

- Aktiviteyi öğrencilerinize yukarıda anlatıldığı gibi yaptırmalısınız. Çocukların söylemeyi unuttukları besinler ile ilgili ipucu verebilirsiniz.

Orta/İleri Seviye:

- Öğrenciler, en az 3 farklı gruptan besinler seçerek “sağlıklı bir kahvaltı” oluşturabilir.



Matematik Firarda

Nasil oynuyoruz?

Bu aktivite sizlerin hem matematik öğrenmenizi hem de olduğunuz yerde hafif tempoda koşmak veya zıplamak gibi eğlenceli fiziksel aktiviteler yapmanızı sağlayacak. Öncelikle olduğunuz yerde hafif tempoda koşarak aktiviteye başlayacaksınız. Ben size koşmaya başladığınız andan itibaren bazı alıştırma yapmanızı söyleyeceğim. Mesela 50'ye kadar saymanızı ya da 20'den geriye ikiye ikiye saymanızı isteyeceğim. Sizler de hem zıplayacak hem de benim söylediğim matematik işlemlerini yapacaksınız. Bu aktivitenin süresi 10 dakika...

Başlangıç Seviyesi:

- Öğrencileriniz öncelikle oldukları yerde hafif tempoda koşarakbaşlar.
- Öğrencilerinize ısınma hareketleri için talimatlar vermelisiniz.
(50'ye kadar sayın, 100'e kadar sadece tek/çift sayılar ile sayın, 20'den geriye sayın vb.)
- Bütün öğrenciler bir yandan zıplarken bir yandan sayı sayarlar.
- 10 dakikalık fiziksel aktivite süresi tamamlanıncaya kadar ders devam eder.

Orta Seviye:

- Öğrenciler, bulundukları yerde hafif tempoda koşarak başlar ve aynı şekilde devam ederler.
- Tahtaya birkaç adet binli sayı yazmalısınız. Öğrencilerinize bu yazdığınız sayıyı gösterip, (örneğin 9.562) ardından da bir basamak değeri gösterin. (örneğin; yüzler basamağı) Öğrencileriniz “beş” cevabını verince onlardan ellerini çırparak 5'e kadar saymalarını isteyin. Aktivite bitene kadar, farklı sayılar ve basamak değerleri göstermeye devam edin.

İleri Seviye:

- Öğrenciler bu kısım boyunca oldukları yerde hafif tempoda koşarlar.
- Öğrencilerinize, bir hikâye aracılığıyla kafalarında çözebilecekleri bir problem sorun. Öğrencileriniz cevap verebilmek için ellerini kaldırması gerekiyor. Doğru cevap verilene kadar öğrencilere söz hakkı vermeye devam edin.
- Öğrenciler, bulundukları yerde hafif tempoda koşarken doğru cevap sayısı kadar kez ellerini çırpmalı ve ardından öğrencilerinize başka bir “Matematik Firarda” problemi sormalısınız.

Notlar







Haydi Durma, Sen de Zıpla!

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

