|  |  |
| --- | --- |
| 1. **BÖLÜM**
 | **8-B SINIFI TÜRKÇE DERSİ GÜNLÜK PLANI** |
| **DERS** | **TÜRKÇE** |
| **SINIF** | **8-B** |
| **ÜNİTE** | **SAĞLIK VE SPOR** |
| **KONU** | **OBEZİTE İLE MÜCADELE ETMENİN ALTI YOLU**  |
| **SÜRE** | **5 Ders saati** |
| **TARİH** | **7/11-IV--2025** |
| 1. **BÖLÜM**
 | **KAZANIMLAR** |
| **Vahşi hayvanlarla.** | T.8.1.2. Dinlediklerinde/izlediklerinde geçen bilmediği kelimelerin anlamını tahmin eder.T.8.1.3. Dinlediklerini/izlediklerini özetler.T.8.1.4. Dinledikleri/izlediklerine yönelik sorulara cevap verir.T.8.1.11. Dinledikleri/izledikleri medya metinlerini değerlendirir.T.8.1.14. Dinleme stratejilerini uygularT.8.3.26. Metin türlerini ayırt eder. |
| **T.8.YÖNTEM VE TEKNİKLER** | **Sesli okuma, Soru-cevap, Not alarak dinleme, Empati kurarak dinleme,****Tahmin ederek dinleme, Canlandırma.** |
| **ARAÇ GEREÇ** | **Ders Kitabı, Eba, Türkçe sözlük, atasözleri ve deyimler sözlüğü, gazete kupürleri, dergiler.** |
| **Öğrenme öğretme** | Ders kitabı sayfa **218’**de bulunan **OBEZİTE İLE MÜCADELE ETMENİN ALTI YOLU** adlı dinleme metni bu haftanın konusu olarak işlenecektir.<https://youtu.be/EL--UR-tJP8?si=uN9gRcO76l0r4luH> **You tube link**kilosu fazla olan insanların karşılaştıkları zorluklar ve sıkıntılar hakkında konuşulduktan sonra metin yaratıcı dinleme yöntemiyle dinlenecek.**Yaratıcı Dinleme**: ***Amaç öğrencilerin dinlediklerini yorumlaması ve bunlardan yeni fikirler üretmesidir.*****1. etkinlik**: anlamı bilinmeyen sözcüklerin anlamları tahmin edilecek. Yapılan tahminlerin doğruluğu sözlükten kontrol edilecek. Her sözcük cümle içerisinde kullanılacak. **2. Etkinlik:** etkinlikte bulunan sorular dinleme metnine göre cevaplandırılacak. **3. Etkinlik:** dinlenen metnin oluşturulma amacı ve alındığı kaynak belirtilecek.**4. etkinlik**: dinlenen metnin özeti yazılacak. **5. Etkinlik**: görsel ve işitsel materyallerden de yararlanarak egzersizin sağlık açısından yararları ile ilgili bir sunum hazırlanacak. **6. Etkinlik**: etkinlikteki metin okunduktan sonra yürümenin sağlık açısından önemi belirtilecek. |
| 1. **BÖLÜM**
 | **ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME** |
|  | “taşıyorum” eylemini çatı yönünden inceleyiniz. |
| 1. **BÖLÜM**
 | **PLANA İLİŞKİN AÇIKLAMALAR** |
|  | ***Bu plan bir haftalıktır*.** |
|  | **Gülcan Aksan**  | **7/11-IV--2025** |
|   |  **Ders öğretmeni** | ***FATİH GÜNGÖR / Okul Müdürü*** |
| **HAZIRLIK 1. ve etkinlik: 1. 2. 3. 4. 5, 6.için arka sayfaya bakınız.** |

**HAZIRLIK ÇALIŞMALARI**

[**https://youtu.be/EL--UR-tJP8?si=uN9gRcO76l0r4luH**](https://youtu.be/EL--UR-tJP8?si=uN9gRcO76l0r4luH) **dinleme metni linki**

**Aşırı kilolu insanların yaşantıları ve karşılaştıkları zorluklarla ilgili neler biliyorsunuz? Anlatınız.**

Aşırı kilolu insanlar öncelikle hareket kabiliyetlerinde sıkıntı yaşarlar. Mesela yürümekte, koşmakta, merdiven çıkmakta sorun yaşarlar. Kalp, tansiyon gibi hastalıklara yakalanma riskleri daha yüksektir. Günlük hayatta en çok yapılan yürüme, oturma, kalkma, toplu taşıma araçlarına binme, banyo yapma, tuvalete gitme gibi ihtiyaçlarını zorlanarak yaparlar. Bu durum iyice ilerlerse yatağa mahkûm hâle bile gelebilirler.

**Dinlediğiniz metinden yararlanarak yeni hayaller ve fikirler üretebilmeniz amacıyla**

**metni yaratıcı dinleme yöntemiyle dinleyiniz.**

**Yaratıcı Dinleme:**Amaç öğrencilerin dinlediklerini yorumlaması ve bunlardan yeni fikirler üretmesidir

**ETKİNLİK ÇALIŞMALARI**

 **1. etkinlik: Dinlediğiniz metindeki anlamını bilmediğiniz kelime ya da kelime gruplarını aşağıya yazınız. Anlamını bilmediğiniz kelime ya da kelime gruplarının anlamını metnin bağlamından hareketle tahmin ediniz. Tahminlerinizin doğruluğunu TDK Güncel Türkçe Sözlük ’ten kontrol ediniz. Anlamını öğrendiğiniz yeni kelime/kelime gruplarını sözlüğünüze yazınız. Öğrendiğiniz kelimeleri**

**birer cümlede kullanınız.**

**Kelime/Kelime Grubu**: Aktivite

* **Tahminim**: Hareket, etkinlik
* **Cümlem:** Sağlıklı bir yaşam için her gün düzenli bir aktivite yapmak gerekir.

**Kelime/Kelime Grubu**: Özveri

* **Tahminim**: Fedakârlık
* **Cümlem:** Öğretmenimiz sınav haftasında bizlere yardımcı olmak için büyük bir özveriyle çalıştı.

**Kelime/Kelime Grubu**: Kalori

* **Tahminim**: Vücut için gerekli enerji
* **Cümlem:** Günlük alınması gereken kalori miktarını aşmamak sağlıklı bir diyet için önemlidir.

**Kelime/Kelime Grubu**: Kolesterol

* **Tahminim**: Kanda bulunan bir madde
* **Cümlem:** Doktor, kolesterol seviyemi düşürmek için yağlı yiyeceklerden uzak durmamı tavsiye etti.

**Kelime/Kelime Grubu**: Aerobik

* **Tahminim:** Jimnastik hareketleri
* **Cümlem:** Annem, aerobik kursuna giderek formunu korumaya çalışıyor.

**Kelime/Kelime Grubu**: İstirahat

* **Tahminim:** Dinlenme
* **Cümlem:** Hastalığım nedeniyle bir hafta boyunca istirahat etmek zorunda kaldım.

**2. etkinlik: Aşağıdaki soruları dinlediğiniz metne göre cevaplayınız.**

**1. Obezite nedir?**

Obezite, kişinin boyuna oranla fazla kilolu olma hâlidir. Vücut kitle indeksinin 30’un üzerinde olması şeklinde tanımlanır.

**Vücut kitle indeksi (VKİ)**, bir kişinin kilo ve boy oranını değerlendirerek vücut ağırlığının sağlık açısından uygun olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir ölçüttür. VKİ, kilogram cinsinden ağırlığın, metre cinsinden boyun karesine bölünmesiyle hesaplanır. Sonuç, bireyin zayıf, normal kilolu, fazla kilolu veya obez kategorilerinden hangisinde olduğunu belirlemek için kullanılır.

|  |  |
| --- | --- |
| **Kilo Tipi** | **Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Değeri** |
| Zayıf | 18, 5 kg/m²'nin altı |
| Sağlıklı | 18, 5 kg/m² - 24, 9 kg/m² |
| Şişman | 25 kg/m² - 29, 9 kg/m² |
| Obez | 30 kg/m² - 39, 9 kg/m² |
| Aşırı Obez (Morbid Obez) | 40 kg/m²'nin üzeri |

**2. Durağan yaşam ne demektir?**

Durağan yaşam, minimum hareketle sadece temel ihtiyaçları karşılayan hareketsiz yaşam biçimidir.

**3. Egzersizin yararları nelerdir?**

Egzersiz kilo kontrolü sağlar, kas gücünü artırır, kan dolaşımını düzenler, kalp ve akciğer fonksiyonlarını geliştirir, stresi azaltır ve uyku düzenine katkı sağlar.

**4. Düzenli egzersiz yapan insanlarda hangi hastalıkların görülme ihtimali azalır?**

Diyabet, yüksek tansiyon, kolesterol ve bazı kanser türlerinin görülme ihtimali azalır.

**5. Gün içerisinde yararlanabileceğiniz fiziksel aktivite fırsatları nelerdir?**Merdivenleri kullanmak, toplu taşıma araçlarından bir durak önce inmek, kısa yürüyüşler yapmak gibi basit aktiviteler fiziksel hareket fırsatlarıdır.

**3. etkinlik: A) Dinlediğiniz metnin oluşturuluş amacı nedir?**

 Metnin amacı, obeziteyi önleme ve sağlıklı yaşam için alınması gereken önlemleri açıklamaktır.

 **B: Dinlediğiniz metin hangi kaynaktan alınmıştır? Metnin kaynağı güvenli midir? Neden?**

Metin, sağlık uzmanlarının hazırladığı bir kaynaktan alınmıştır ve güvenlidir. Çünkü metin, bilimsel bilgilerle desteklenmektedir.

**4. etkinlik: Dinlediğiniz metni özetleyerek aşağıya yazınız. Özetinizi yazarken tekrar edilen ifadelere ve gereksiz olduğunu düşündüğünüz ayrıntılara yer vermeyiniz.**

Obezite, vücut kitle indeksinin 30’un üzerinde olmasıyla tanımlanan bir sağlık sorunudur. Hareketsizlik ve sağlıksız beslenme obeziteye neden olan başlıca etkenlerdir. Obeziteden korunmak için günlük hayatta hareketli olmak, düzenli egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek gerekir. Egzersiz, kilo kontrolünden stresi azaltmaya kadar pek çok fayda sağlar ve diyabet, tansiyon gibi hastalıkları önlemede etkilidir. Fiziksel aktiviteyi artırmak için günlük alışkanlıklara basit hareketler eklemek önemlidir. Egzersiz programlarının uzmanlar eşliğinde yapılması önerilir.

**5. etkinlik: Egzersizin yararları konusunda bir sunum hazırlayınız. Sunumunuzu düşüncelerinizi**

**mantıksal bir bütünlük içerisinde ifade edecek şekilde ve görsel, işitsel vb. destekleyici**

**materyaller kullanarak hazırlayınız. Sunumunuzdan önce prova yapmayı unutmayınız.**

 **Egzersizin Sağlığımıza Katkıları**

Merhaba Arkadaşlar!

Bugün sizlere egzersizin sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerinden bahsetmek istiyorum. Egzersiz, sadece fiziksel değil, zihinsel sağlığımız için de çok önemlidir.

* **Vücut Sağlığını Korur**: Düzenli egzersiz yapmak, kalbimizi ve kaslarımızı güçlendirir. Kemiklerimizin sağlam kalmasına yardımcı olur ve kilo kontrolü sağlar.
* **Enerji Verir:** Egzersiz yapmak, vücudumuzun daha fazla enerji üretmesine yardımcı olur. Böylece gün boyunca daha dinç ve enerjik hissederiz.
* **Stresi Azaltır:** Koşmak, yüzme veya bisiklet gibi etkinlikler, zihnimizi rahatlatır ve stresi azaltmaya yardımcı olur.
* **Uyku Kalitesini Artırır**: Düzenli egzersiz yapan kişiler, daha rahat uyur ve sabahları daha zinde uyanır.
* **Bağışıklık Sistemini Güçlendirir**: Egzersiz, vücudumuzun hastalıklara karşı direncini artırır ve bağışıklık sistemimizi güçlendirir.
* **Mutluluk Saçar**: Egzersiz yapmak, mutluluk hormonu olarak bilinen endorfinin salgılanmasını artırır. Bu da bizi daha mutlu ve pozitif yapar.

Arkadaşlar, egzersiz yapmak için profesyonel sporcu olmamıza gerek yok. Günde sadece yarım saat yürüyüş yapmak bile sağlığımıza büyük katkılar sağlar. Hadi hep birlikte daha sağlıklı bir yaşam için harekete geçelim!

Egzersiz, kalp hastalıkları, tip 2 diyabet, obezite ve bazı kanser türlerinin riskini azaltır. Ayrıca, kemik yoğunluğunu artırır, kas gücünü ve dayanıklılığını iyileştirir, ruh halini ve mental sağlığı geliştirir.

Teşekkür ederim!

<https://youtu.be/U4MoZkEJLU4?si=bBNOPq2KKFYj6oNx> egzerrsiz vücudumuza ne kazandırır YouTube linki süre 11.34 dakika

**6. etkinlik : Gazete veya dergilerde gündelik konuları bir görüş ve düşünceye bağlayarak yorumlayan ciddi veya eğlendirici yazı türüne köşe yazısı (fıkra) denir.**

**Aşağıdaki köşe yazısını okuyunuz.**

**Okuduğunuz köşe yazısından hareketle yürümenin sağlık açısından önemini açıklayınız**

Köşe yazısına göre, yürümenin sağlık açısından en önemli faydalarından biri, tempolu yürüyüşün kişiyi fiziksel olarak daha genç hissettirmesidir. Tempolu yürüyüş, kas ve kemik sağlığını korur, kalp-damar hastalıklarının önlenmesine yardımcı olur ve kişinin bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca, düzenli yürüyüşler stresin azalmasına ve zihinsel sağlığın korunmasına katkı sağlar. Tempolu yürüyüş alışkanlığı, erken ölüm riskini de ciddi oranda düşürmektedir. Bu nedenle, düzenli ve tempolu yürüyüş yapmak, hem fiziksel hem de ruhsal sağlığımız için oldukça önemlidir.

**Bu günlük plan Başöğretmen Reha Âşık tarafından hazırlanmıştır**

**⇩**

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI**

**6. TEMA SAĞLIK VE SPOR ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME ÇALIŞMALARI**

**Türkçe ders kitabı sayfa 222’de bulunan Olimpiyatların Öyküsü adlı Metin okunacak**

 **A- Aşağıdaki soruları “Olimpiyatların Öyküsü” adlı metne göre cevaplayınız.**

 **1. Olimpiyat Oyunları ne zaman ve nasıl başlamıştır?**

Olimpiyat oyunları, eski Yunan döneminde Elis kenti yakınlarındaki Olimpia Vadisi’nde düzenlenen bir festival ile başlamıştır. Bu festival Zeus’un onuruna düzenlenmiş ve 5 gün sürmüştür.

 **2. Olimpiyat bayrağındaki renkler neyi temsil ediyor? Bu renklerin kullanılma nedenini**

**açıklayınız.**

Bayraktaki renkler, yeryüzündeki beş kıtayı temsil eder. Bu renkler, tüm ülkelerin bayraklarında en az birinin bulunmasından dolayı seçilmiştir.

**3. Metinde geçen spor dalları dışında bugün hangi spor dalları olimpiyat oyunlarında**

**yer almaktadır?**

Günümüz olimpiyatlarında atletizm, kürek, badminton, basketbol, futbol, jimnastik, halter, judo, tekvando, masa tenisi, yüzme ve voleybol gibi sporlar yer almaktadır.

**B: Aşağıdaki cümleleri, harf ile verilen deyimlerle eşleştirerek harfleri yay ayraçların**

**içine yazınız.**

**1.** Karşısındakine dokunacak ya da kötü bir sonuç doğuracak söz söylemek**. = çam devirmek**

**2.** Yapmak istediği bir iş için uygun zaman veya bir durum beklemek. = **fırsat kollamak**

**3.** Çok şaşırıp ne yapacağını ne söyleyeceğini bilememek, sesini çıkaramaz olmak.= **taş kesilmek**

**4.** Birini incitip saldırıda bulunmasına yol açmak, tahrik etmek. = **kuyruğuna basmak**

**5.** Güzel giden bir şeyi tatsız bir duruma sokacak ölçüsüzlüğe vardırmak.= **tadını kaçırmak**

**C:** **Aşağıda Erben’in kumbarasında bir yılda biriktirdiği para miktarının grafiği verilmiştir.**

**Verilen cümlelerden doğru olanların yanına “D”, yanlış olanların yanına “Y” yazınız.**

**(D) 1.** Ocak ayında şubat ayından daha çok para biriktirmiştir.
**(Y) 2.** En çok parayı temmuz ayında biriktirmiştir.
**(D) 3.** En az parayı eylül ayında biriktirmiştir. **(Y) 4.** Aralık ayında kasım ayından daha çok para biriktirmiştir**.
(D) 5.** Erben’in mart ve aralık aylarında biriktirdiği para eşittir.

**Ç:** **Aşağıdaki çoktan seçmeli soruları cevaplayınız*.***

Nefes almak, içten içe, derin derin

Taze, ılık, serin

Duymak havayı bağrında

Nefes almak, her sabah uyanık

**1. Yukarıdaki dörtlüğün teması, aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Havayı duymak B) Nefes almak

C) Uyanmak **D) Yaşama sevinci**

Hafız Nuri Efendi, kapının arkasından şemsiyesini aldı, yavaşça sokağa çıktı. Neden?

Bir işi mi var? Birini mi görecekti? Hiçbir işi yok. Hiç çıkmasa da olabilirdi. Ancak çıkmış

bulundu. Ayakları onu dört yol ağzına doğru götürdü. Bir yanında bakkal, bir yanında tekkenin

mezarlık duvarı, karşısında iki evin arasında bir boş arsadan demir yolu görünüyordu.

**2.** **Bu parçada hikâyenin yapı unsurlarından hangisi yoktur?**

A) Mekân B) Olay örgüsü C) Şahıs kadrosu **D) Zaman**

İngiltere’de yapılan araştırmada, haftada 75 dakika egzersiz yapmanın depresyona

yakalanma olasılığını beşte bir oranında azalttığı açıklandı. Cambridge Üniversitesinde

yapılan çalışmada Dünya Sağlık Örgütü’nün (DSÖ) önerdiği haftada 2.5 saatlik sporu

yapanların ise yüzde 25 daha az depresyona yakalandıkları belirtildi.

**3. Yukarıdaki metnin türü, aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Deneme **B) Haber metni** C) Hikâye D) Sohbet

**4. Aşağıdaki sorulardan hangisi 5N1K sorularından biri değildir?**

**A) Kaç?** B) Kim? C) Neden? D) Ne zaman?

**5. Aşağıdakilerin hangisinde abartma vardır?**

A) Ders çalışmayı seviyor.

B) Yeni çıkan filmi izlerken çok güldük.

C) Çantayı taşımakta zorlandım.

**D) Televizyonda deniz görse boğulur.**

**6. Aşağıdaki dizelerden hangisinde abartma yoktur?**

A) Bir ah çeksem dağı taşı eritir.

B) Gözüm yaşı değirmeni yürütür.

**C) Bak o zaman topraktaki sevince.**

D) Gözümdeki yaşlardan bir deniz olur.

**7. Aşağıdakilerden hangisinde deyim yanlış kullanılmıştır?**

**A) Müfettişin geleceğini duyunca etekleri zil çaldı.**

B) Öğretmenini can kulağı ile dinledi.

C) Olanları anlattıkça kendini ele veriyordu.

D) İlk konuları gözden geçireceğiz.

**Etekleri zil çalmak**: büyük bir sevinç yaşamak, çok sevinmek.

Ateş püskürtmek Pot kırmak Kılı kırk yarmak İdaresini bilmek

Yalnızca o an için geçerli olan bir durumu anlatan ve söyleyişe akıcılık katan deyimler

başka deyimlerle yakın anlamlılık ilgisi kurabilir.

**8. Aşağıdaki deyimlerden hangisi verilen deyimlerden biriyle yakın anlamlılık ilişkisi**

**kurmaz?**

**A) Göz kulak olmak**  B) Burnundan solumak

C) Çam devirmek D) İnce eleyip sık dokumak

Yüzde ısrar etme doksan da olur

İnsan dediğinde noksan da olur

Sakın büyüklenme elde neler var

Bir ben varım deme, yoksan da olur.

***9.* Aşağıdaki atasözlerinden hangisi şiirde verilen altı çizili kelimeyle aynı anlamdadır?**

A) Bir el bir eli yıkar, iki el bir yüzü yıkar.

B) Kanaat gibi devlet (mutluluk) olmaz.

C) Bir çöplükte iki horoz ötmez. **D) Gençliğinin kıymeti, ihtiyarlıkta bilinir.**

**•** Şiirin anlatmak istediği temel duyguya “**ana duygu**” denir. Şiirin ana duygusunu

belirlemek için:

• “Şiirde anlatılmak istenen nedir?” ya da

• “Şiirde verilmek istenen ileti nedir?” sorularına yanıt bulmak gerekir.

Bir şiir dinletisi hazırlamak isteyen öğrenciler, okuyacakları şiirlerin ana duygusunu belirlemek

istemişlerdir.

**10. Hangi öğrenci okuyacağı şiirin ana duygusunu yanlış belirlemiştir?**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Şimdi sen kalkıp gidiyorsun, git.Gözlerin durur mu onlar da gidiyorlar, gitsinler.Oysa ben senin gözlerinsiz edemem bilirsinOysa Allah bilir bugün iyi uyanmıştık | **2.** Ne hasta bekler sabahıNe taze ölüyü mezarNe de şeytan günahıSeni beklediğim kadar |
| **3.** Okulda, anladıkça başaracaksın.Yaşamda, başardıkça anlayacaksın.Gelecek mutlu-mutsuz, inanmasan da;Gözlerin yaşardıkça anlayacaksın**.** | **4.** Dağlar var karanlık, dağlar var beyaz.Korka korka eteğinden öper yaz;Ağrıdağ, Babadağ, Gâvurdağ, IlgazKubbelerdir… dolaşır, aşılmaz. |

A) Mustafa: 1-Ayrılık B) Bilge: 2-Umut

C) Hikmet: 3- Tecrübe **D) Özgül: 4-Dostluk**

**D: Aşağıda verilen tanılayıcı dallanmış ağaçtaki bilgilerden bazısı doğru, bazısı yanlıştır.**

**İlk ifadeden başlayarak ve cevap oklarını takip ederek doğru çıkışa ulaşınız.**

**D – D – Y 2. ÇIKIŞ**

***Karekodu okutarak Ek değerlendirme sorularını çoğaltıp sınıfta öğretmen rehberliğinde çözünüz.***