

## 9. SINIF – 7. ETKİNLİK

**Etkinliğin Adı:** SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLAR

**Sınıf:** 9.sınıf

**Yeterlik Alanı:** Güvenli ve Sağlıklı Hayat

**Kazanım:** Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.

**Kazanım Nu:** 62

**Öğrenci Sayısı:** Tüm sınıf

**Süre:** 40 dakika

**Ortam:** Sınıf ortamı

**Sınıf Düzeni:** Oturma düzeni

**Araç-gereç:** -

Öğrencilere bir hafta önceden sağlıklı hayat ve alışkanlıklarla ilgili gazete ve dergilerden bilgi toplamaları ve sınıfa getirmeleri istenir.

### SÜREÇ

1. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak grup etkileşimi başlatılır.

**“Daha önce farklı yıllarda ve derslerde sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıklarla ilgili bilgi edindiniz. Bugün sağlıklı hayat ile ilgili alışkanlıklarınızın neler olduğunu beraber tekrar gözden geçireceğiz”.**

2. Öğrencilerden bir önceki hafta sağlıklı hayat ve alışkanlıklarla ilgili gazete ve dergilerden topladıkları bilgileri sınıfa sunmaları istenir.

3. Öğrencilerden sağlıklı hayat için bugüne kadar edindikleri alışkanlıkları sınıfla paylaşmaları istenir ve tahtaya yazılır.

4. Tahtadaki sağlıklı hayatla ilgili alışkanlıklarda eksikler varsa tamamlanarak aşağıdakine benzer bir liste oluşturulur.

#### **Sağlıklı Hayatla İlgili Alışkanlıklar**

- Spor yapma, fiziksel egzersiz ve aktiviteler gerçekleştirme,
- Dengeli ve düzenli beslenme,
- Beden bakımını düzenli yapma,
- Sigara, alkol vb. maddelerden uzak durma,

5. Öğrencilere tahtadaki listeyi, gazete ve dergilerden topladıkları bilgileri sınıf veya okul panosuna asabilecekleri söylenir.

6. Öğrencilere sağlıklı hayat ile ilgili gerekli alışkanlıkların gelişimin sadece belli dönemlerinde (Ergenlik Döneminde) değil, hayat boyu önemli olduğu ve sağlıklı hayatla ilgili daha çok gerekli alışkanlıkları gelecekte de kazanmalarının önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**