**2024-2025 EĞİTİM – ÖĞRETİM YILI ............**[**www.fenusbilim.com**](http://www.fenusbilim.com) **OKULU 6. SINIFLAR FEN BİLİMLERİ DERSİ GÜNLÜK DERS PLÂNI**

**I.BÖLÜM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dersin Adı:** | Fen Bilimleri | 14-20 Nisan 2025 |
| **Sınıf:** | 6.Sınıf |
| **Ünite No-Adı:** | Ünite 6: Vücudumuzdaki Sistemler Ve Sağlığı |
| **Konu:** | Denetleyici ve Düzenleyici Sistemler |
| **Önerilen Ders Saati:** | 4 Saat |

**II.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Öğrenci Kazanımları/Hedef ve Davranışlar:** | **F.6.6.1.4.** Ergenlik döneminin sağlıklı bir şekilde geçirilebilmesi için nelerin yapılabileceğini, araştırma verilerine dayalı olarak tartışır. **F.6.6.1.5.** Denetleyici ve düzenleyici sistemlerin vücudumuzdaki diğer sistemlerin düzenli ve eş güdümlü çalışmasına olan etkisini tartışır. |
| **Ünite Kavramları ve Sembolleri:** | Sinir sistemi, nöron, refleks, uyartı, tepki, beyin, beyincik, omurilik, omurilik soğanı, çevresel sinir sistemi, iç salgı bezleri, hormon, hipofiz bezi, büyüme hormonu, tiroit bezi, tiroksin hormonu, pankreas, insülin, glukagon, böbrek üstü bezi, adrenalin hormonu, eşey bezleri, testis, yumurtalık, östrojen, testosteron, ergenlik, fiziksel değişim, duygusal değişim, sosyal değişim. |
| **Uygulanacak Yöntem ve Teknikler:** | Anlatım, Soru Cevap, Rol Yapma, Grup Çalışması |
| **Kullanılacak Araç – Gereçler:** |  |
| **Açıklamalar:** | Diğer gelişim dönemleri ve özellikleri verilmez. |
| **Yapılacak Etkinlikler:** | Eşleştirme kartları ( Görev ve özellikleri ) |
| **Özet:** | **Ergenlik Döneminin Sağlıklı Geçirilmesi İçin Öneriler:**Ergenlik dönemi, bireylerin çocukluktan yetişkinliğe geçiş yaptığı, fiziksel, duygusal ve sosyal değişimlerin yoğun olarak yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi için aşağıdaki hususlara dikkat edilmelidir:​1. **Dengeli ve Düzenli Beslenme:**
	* **Çeşitli Besin Tüketimi:** Mineral, vitamin, protein ve karbonhidrat açısından zengin besinleri tercih etmek önemlidir. Fast-food ve abur cubur tarzı yiyeceklerden uzak durulmalıdır. ​
	* **Öğün Düzeni:** Öğün atlamamak ve düzenli yemek saatlerine uymak, vücudun enerji dengesini korur ve sağlıklı gelişimi destekler.​
	* **Yeterli Su Tüketimi:** Günlük yeterli miktarda su içmek, metabolizmanın düzenli çalışmasına katkı sağlar.​
2. **Kötü Alışkanlıklardan Uzak Durma:**
	* Sigara, alkol ve diğer zararlı maddelerden kaçınmak, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın korunması açısından hayati öneme sahiptir.​
3. **Sosyal ve Fiziksel Aktiviteler:**
	* **Hobi Edinme:** Müzik, resim, dans gibi sanatsal faaliyetler veya farklı ilgi alanlarına yönelmek, bireyin kendini ifade etmesine ve stresle başa çıkmasına yardımcı olur.​
	* **Spor Yapma:** Düzenli fiziksel aktivite, vücut sağlığını desteklerken, aynı zamanda endorfin salgılanmasını artırarak ruh halini iyileştirir.
4. **Sağlıklı İletişim Kurma:**
	* Aile ve arkadaşlarla açık ve dürüst iletişim kurmak, duygusal destek sağlar ve olası sorunların çözümünü kolaylaştırır.​
5. **Profesyonel Destek Alma:**
	* Ergenlik döneminde yaşanan duygusal dalgalanmalar ve stresle başa çıkmakta zorlanıldığında, bir uzmandan yardım almak faydalı olacaktır. ​

**Denetleyici ve Düzenleyici Sistemlerin Vücudumuzdaki Diğer Sistemlerle Eşgüdümü:**İnsan vücudu, çeşitli sistemlerin bir arada ve uyum içinde çalışmasıyla yaşamını sürdürür. Bu sistemlerin düzenli ve koordineli çalışmasını sağlayan iki ana denetleyici ve düzenleyici sistem bulunmaktadır:​1. **Sinir Sistemi:**
	* **İşlevi:** Vücudun iç ve dış ortamından gelen uyarıları algılar, değerlendirir ve uygun tepkileri oluşturur. Bu sayede solunum, dolaşım, sindirim gibi hayati sistemlerin hızlı ve anlık düzenlenmesini sağlar. ​
2. **İç Salgı Bezleri (Endokrin Sistem):**
	* **İşlevi:** Hormonlar aracılığıyla vücuttaki uzun vadeli düzenlemeleri yapar. Büyüme, metabolizma, üreme gibi süreçlerin düzenlenmesinde rol oynar. Hormonlar kan yoluyla taşınarak hedef organ veya dokularda etkilerini gösterir.

Bu iki sistem, vücuttaki diğer sistemlerle sürekli bir etkileşim halindedir. Sinir sistemi hızlı ve anlık tepkiler verirken, hormonal sistem hormonlar aracılığıyla uzun vadeli düzenlemeler yapar. Bu sistemler, vücudun iç dengesini (homeostazi) koruyarak sağlıklı bir yaşam sürdürmemizi sağlar. **Örnek Etkinlik: Denetleyici ve Düzenleyici Sistemlerin İşleyişini Anlama****Etkinlik Adı:** Reflekslerin Keşfi**Amaç:** Öğrencilerin, sinir sisteminin refleks mekanizmasını deneyimleyerek öğrenmeleri.​**Malzemeler:** Plastik cetvel.​**Uygulama:**1. Öğrenciler ikişerli gruplara ayrılır.​
2. Bir öğrenci elini düz bir şekilde masanın üzerine koyar, parmakları hafifçe aralık olmalıdır.​
3. Diğer öğrenci, cetveli yaklaşık 30 cm yükseklikten, arkadaşının baş ve işaret parmağı arasına, aniden bırakır.​
4. Elini masaya koyan öğrenci, cetveli düşerken yakalamaya çalışır.​
5. Cetvelin yakalandığı nokta not edilir ve öğrenciler rolleri değiştirir.​

**Sonuç:** Bu etkinlik, öğrencilerin refleks hızlarını gözlemlemelerine ve sinir sisteminin hızlı tepki verme yeteneğini anlamalarına yardımcı olur.​**Değerlendirme Soruları:**1. Refleks nedir ve vücudumuzda nasıl çalışır?​
2. Sinir sistemi ile hormonal sistem arasındaki farklar nelerdir?​
3. Denetleyici ve düzenleyici sistemlerin vücudumuzdaki diğer sistemlerle nasıl bir uyum içinde çalıştığını açıklayınız.​

Bu etkinlik ve değerlendirme soruları, öğrencilerin denetleyici ve düzenleyici sistemlerin işleyişini kavramalarına yardımcı olacaktır. |

**III.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ölçme ve Değerlendirme:** | \*Boşluk dolduralım\*Eşleştirelim Ölçme ve değerlendirme için projeler, kavram haritaları, tanılayıcı dallanmış ağaç, yapılandırılmış grid, altı şapka tekniği, bulmaca, çoktan seçmeli, açık uçlu, doğru-yanlış, eşleştirme, boşluk doldurma, iki aşamalı test gibi farklı soru ve tekniklerden uygun olanı uygun yerlerde kullanılacaktır. |

**IV.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dersin Diğer Derslerle İlişkisi:** |  |

**V.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Planın Uygulanmasıyla İlgili Diğer Açıklamalar:** |  |

**Uygundur**

 **.......................**

 **Fen Bilimleri Öğretmeni Okul Müdürü**

**Diğer haftaların günlük planları için** [**www.fenusbilim.com**](https://www.fenusbilim.com/2021/02/12/6-sinif-gunluk-planlar/)