**2025-2026 EĞİTİM – ÖĞRETİM YILI ............** [**www.fenusbilim.com**](http://www.fenusbilim.com) **OKULU 6. SINIF SEÇMELİ BİLİM UYGULAMALARI DERSİ GÜNLÜK DERS PLÂNI**

**I.BÖLÜM**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Dersin Adı:** | Seçmeli Bilim Uygulamaları | 20 - 26 Ekim 2025 |
| **Sınıf:** | 6.Sınıf |
| **Konu:** | Sağlık ve Sporda Bilim |
| **Önerilen Ders Saati:** | 2 Saat |

**II.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Öğrenci Kazanımları/Hedef ve Davranışlar:** | **MBU.BU 1.2.1.** Bilimin sağlıklı yaşam üzerine etkisini fark eder. |
| **Ünite Kavramları ve Sembolleri:** | Dengeli beslenme, egzersiz, düzenli uyku, bağımlılıktan uzak durma, bağışıklık sistemi, teknoloji bağımlılığı, metabolizma, kalp sağlığı, sindirim sistemi, bilimsel araştırmalar, stres yönetimi, antioksidan, Omega-3, C vitamini, insülin direnci, aerobik egzersiz, esneme egzersizleri,  |
| **Uygulanacak Yöntem ve Teknikler:** | Soru-Cevap, Buluş, Araştırma, Gösteri, İnceleme, Deney |
| **Kullanılacak Araç – Gereçler:** | Ders Kitabı, EBA |
| **Açıklamalar:** | **(MBU.BU 1.2.1. Açıklaması)**a) Dengeli beslenme, düzenli ve yeterli uyku, egzersiz yapma ve bağımlılıktan uzak durmanın sağlıklı yaşam için gerekli olduğunu bilir. b) Sağlıklı yaşam ile bilim arasındaki ilişkiye (teknoloji bağımlılığında uzun süre hareket edilmediğinden dolaşım, sindirim, destek ve hareket sistemi vb. sistemlerin zarar göreceği, uykusuzluk sonucunda kanda hastalıklarla savaşan hücrelerin azalması vb.) örnekler verilir. c) Sağlıklı yaşam unsurlarından (egzersiz yapma vb.) biri seçilerek bilimle olan ilişkisini araştırması beklenir. |
| **Yapılacak Etkinlikler:** | **1. Sağlıklı Yaşam Afişi Tasarımı*** Öğrencilerden, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile ilgili bir afiş hazırlamalarını isteyin. Afişte dengeli beslenme, düzenli uyku, egzersiz ve bağımlılıktan uzak durma gibi unsurlar yer almalıdır. Bilimsel verilere dayalı öneriler ekleyebilirler.

**2. Bilim ve Sağlık Araştırma Görevi*** Öğrencileri gruplara ayırarak her gruba bir sağlıklı yaşam unsuru (örneğin: egzersiz, uyku, beslenme) verin. Her grup, bilimsel araştırmalar yaparak bu unsurların sağlık üzerindeki etkilerini araştırıp sunum yapabilir.

**3. Egzersiz Rutini Planlama*** Öğrencilere, bir haftalık egzersiz planı hazırlamalarını isteyin. Her gün yapılacak egzersiz türü, süresi ve hedeflenen sağlık faydaları üzerine bilimsel veriler kullanarak bir egzersiz rutini hazırlasınlar.

**4. Sağlıklı Yaşam Günlüğü*** Öğrenciler bir hafta boyunca yediklerini, uyku sürelerini, yaptıkları fiziksel aktiviteleri ve ekran karşısında geçirdikleri süreyi not alırlar. Bu günlük üzerinden, sağlıklı yaşam açısından ne kadar dengeli bir yaşam tarzına sahip olduklarını analiz ederler.

**5. Teknoloji Bağımlılığı Tartışması*** Teknoloji bağımlılığı ve hareketsiz yaşam tarzının sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini tartışabileceğiniz bir sınıf tartışması düzenleyin. Öğrenciler bilimsel verilerle tartışmalarını destekleyebilir.

**6. Grup Çalışması: Bir Sağlık Sorunu Üzerine Bilimsel Araştırma*** Öğrencileri gruplara ayırarak her gruba bir sağlık sorunu verin (örneğin: uykusuzluk, obezite, stres). Bu sağlık sorununun bilimsel nedenlerini, etkilerini ve çözüm yollarını araştırarak sınıfta sunmalarını isteyin.
 |
| **Özet:** | **1. Sağlıklı Yaşamın Temel Unsurları*** **Dengeli Beslenme:**Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin gruplarının yeterli ve düzenli olarak alınması anlamına gelir. Bilimsel araştırmalar, dengeli beslenmenin metabolizmanın düzenlenmesine yardımcı olduğunu ve kalp hastalıkları riskini azalttığını göstermektedir.
	+ **Örnek:** Omega-3 yağ asitleri açısından zengin balıklar, bilimsel araştırmalarla kanıtlandığı üzere beyin fonksiyonlarını iyileştirir ve depresyon riskini azaltır.
	+ **Örnek:** Yeterli miktarda C vitamini almak bağışıklık sistemini güçlendirir ve soğuk algınlığı gibi hastalıklara yakalanma riskini düşürür.
* **Düzenli ve Yeterli Uyku:**Uyku, vücudun fiziksel ve zihinsel olarak dinlenmesini sağlar. Uykusuzluk, yalnızca dikkat dağınıklığına değil, aynı zamanda bağışıklık sisteminde zayıflamaya da yol açar.
	+ **Örnek:** Bilimsel araştırmalar, düzenli uyuyan öğrencilerin okul performanslarının arttığını ve dikkat sürelerinin uzadığını ortaya koymuştur.
	+ **Örnek:** Yetersiz uyku sonucunda insülin direnci gelişebilir ve bu da uzun vadede diyabete yol açabilir.
* **Egzersiz:**Düzenli egzersiz, kasları güçlendirir, kalp sağlığını destekler ve kemik yoğunluğunu artırır. Bilimsel çalışmalar, hareketsiz bir yaşam tarzının obezite, kalp hastalıkları ve diyabet riskini artırdığını göstermektedir.
	+ **Örnek:** Koşu veya yüzme gibi aerobik egzersizlerin, kalp kaslarını güçlendirdiği ve kalp krizi riskini azalttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır.
	+ **Örnek:** Yoga ve pilates gibi esneme ve dengeye dayalı egzersizler, bilimsel olarak stres seviyelerini düşürür ve vücut farkındalığını artırır.
* **Bağımlılıktan Uzak Durma:**Sigara, alkol ve teknoloji bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklar, vücut sistemlerine zarar verir. Bağımlılıklar üzerinde yapılan bilimsel çalışmalar, bağımlılığın beyin üzerindeki olumsuz etkilerini ortaya koymuştur.
	+ **Örnek:** Bilimsel çalışmalar, alkol bağımlılığının karaciğer hücrelerine kalıcı hasar verdiğini ve siroza neden olabileceğini göstermektedir.
	+ **Örnek:** Teknoloji bağımlılığı uzun süreli hareketsizlikle sonuçlanır, bu da kas ve eklem sorunlarına, dolaşım sistemi bozukluklarına yol açar.

**2. Bilim ile Sağlıklı Yaşam Arasındaki İlişki*** **Teknoloji Bağımlılığı:**Teknoloji bağımlılığı, bilhassa uzun süre oturmayı gerektiren bilgisayar kullanımı gibi faaliyetler, dolaşım ve sindirim sistemleri üzerinde olumsuz etkilere yol açar.
	+ **Örnek:** Bilimsel araştırmalar, uzun süre bilgisayar başında kalan bireylerde varis ve eklem ağrılarının yaygın olduğunu ortaya koymuştur.
	+ **Örnek:** Uzun süre oturarak çalışmanın, sindirim sisteminin yavaşlamasına neden olarak kabızlık ve mide rahatsızlıklarına yol açtığı tespit edilmiştir.
* **Uyku ve Bağışıklık Sistemi:**Uyku, bağışıklık sistemi için kritik öneme sahiptir. Uykusuzluk, bağışıklık hücrelerinin üretimini azaltır ve vücudun hastalıklara karşı savunmasız hale gelmesine neden olur.
	+ **Örnek:** Bilimsel araştırmalar, uykusuz kalan bireylerde grip virüsüne karşı bağışıklık sisteminin zayıfladığını ve enfeksiyon riskinin arttığını göstermektedir.
	+ **Örnek:** Uykusuzluğun, stres hormonu olan kortizol seviyelerini artırdığı ve uzun vadede kalp-damar sistemine zarar verdiği bilinmektedir.

**3. Araştırma Görevleri: Sağlıklı Yaşam Unsurları ve Bilim*** Öğrencilerden, sağlıklı yaşam unsurlarından biri seçilerek bunun bilimle olan ilişkisini araştırmaları istenir.
	+ **Örnek Görev:** "Düzenli egzersiz yapmanın sindirim sistemi üzerindeki etkileri nelerdir?" sorusunu araştırarak, egzersizin sindirim sürecini hızlandırdığı ve metabolizmayı düzenlediği bilimsel çalışmalardan örnekler verilebilir.

**Farklı Örnekler:*** **Egzersiz ve Bilim:** Düzenli egzersiz yapan kişilerin, diyabet riskinin %58 oranında azaldığı bilimsel çalışmalarda ortaya konmuştur. Ayrıca, egzersiz yapan bireylerin ruh hali ve zihin sağlığı daha iyi durumda olduğu gözlemlenmiştir.
* **Beslenme ve Bilim:** Bilimsel araştırmalar, yeterli miktarda antioksidan tüketmenin kanser riskini azalttığını ortaya koymuştur. Özellikle sebze ve meyve tüketiminin artması, kanserojen maddelerin vücutta birikmesini önler.
 |

**III.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ölçme ve Değerlendirme:** | Dengeli beslenme, düzenli uyku, egzersiz yapma gibi sağlıklı yaşam unsurlarından birini seçer ve bunun bilimle olan ilişkisini araştırarak sunum yapmaları istenebilir.Teknoloji bağımlılığı gibi günlük yaşamda karşılaşılan sağlık sorunlarının bilimsel nedenlerini araştırır ve bu araştırmalarını bir rapor halinde sunabilirler[.](http://www.fenusbilim.com/) |

**IV.BÖLÜM**

|  |  |
| --- | --- |
| **Dersin Diğer Derslerle İlişkisi:** | **1. Fen Bilimleri*** **İnsan Vücudu ve Sistemleri**: Bu ders kapsamında, öğrenciler insan vücudundaki sindirim, dolaşım, solunum ve hareket sistemlerini öğrenir. Sağlıklı yaşam unsurları olan egzersiz, dengeli beslenme, uyku ve bağımlılıktan uzak durmanın bu sistemler üzerindeki etkilerini vurgulayarak, bilimin insan sağlığına katkısını açıklayabilirsiniz.
* **Dolaşım Sistemi ve Egzersiz**: Egzersizin kalp-damar sistemi üzerindeki olumlu etkilerini anlatabilir, bilimsel verilere dayalı olarak kalp sağlığını koruma yollarını tartışabilirsiniz.

**2. Sosyal Bilgiler*** **Sağlıklı Yaşam ve Çevre**: Sağlıklı yaşamın sürdürülebilir çevre ile ilişkisini vurgulayarak, çevre bilinci oluşturmada bilimsel çalışmaların katkısını gösterebilirsiniz. Çevre kirliliğinin sağlık üzerindeki etkilerini bilimsel olarak inceletebilirsiniz.

**3. Beden Eğitimi ve Spor*** **Egzersiz ve Sağlık İlişkisi**: Egzersizin bilimsel temelli sağlık faydalarını öğrencilerle tartışabilirsiniz. Düzenli fiziksel aktivitelerin bilimsel olarak vücut sistemlerine etkilerini anlatabilir, öğrencilerin sınıf içinde egzersiz planları yapmalarını isteyebilirsiniz.
* **Kas ve İskelet Sistemi**: Beden eğitimi derslerinde kas ve iskelet sisteminin yapısına ve fonksiyonlarına değinilerek, egzersizin bu sistem üzerindeki olumlu etkilerini bilime dayalı olarak açıklayabilirsiniz.

**4. Türkçe*** **Araştırma Yazıları ve Sunumlar**: Öğrenciler, bilimsel araştırmalara dayalı olarak sağlıklı yaşam üzerine bir yazı hazırlayabilir ya da sunum yapabilirler. Bu etkinlik, hem Türkçe dersindeki yazma becerilerini geliştirir hem de bilimsel düşünmeyi destekler.

**5. Matematik*** **Veri Analizi ve Sağlık**: Öğrencilere günlük yaşamda sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dair veriler toplayarak bu verileri analiz etme görevi verebilirsiniz. Örneğin, sınıfta öğrencilerin kaç saat uyudukları, kaç adım attıkları, günlük beslenme alışkanlıklarını istatistiksel olarak analiz edebilirler. Bu veriler grafikler ve tablolarla sunulabilir.
* **Vücut Kitle İndeksi (VKİ) Hesaplama**: Öğrencilere bilimsel olarak sağlıklı bir yaşam için kullanılan Vücut Kitle İndeksi (VKİ) formülünü öğretebilir ve kendi VKİ'lerini hesaplamalarını sağlayabilirsiniz. Böylece matematiksel hesaplamaların sağlıkla nasıl ilişkilendirilebileceğini gösterebilirsiniz.
 |

**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/)