

1. BÖLÜM	8-B SINIFI TÜRKÇE DERSİ GÜNLÜK PLANI	
DERS	TÜRKÇE	
SINIF	8-B	
ÜNİTE	SAĞLIK VE SPOR	
KONU	KAHVALTININ ÖNEMİ	
SÜRE	5 Ders saati	
TARİH	02/06-03-2026	
2. BÖLÜM	KAZANIMLAR	
KAZANIMLAR	T.8.3.1. Noktalama işaretlerine dikkat ederek sesli ve sessiz okur. T.8.3.2. Metni türün özelliklerine uygun biçimde okur. T.8.3.5. Bağlamdan yararlanarak bilmediği kelime ve kelime gruplarının anlamını tahmin eder. T.8.3.14. Metinle ilgili soruları cevaplar. T.8.3.15. Metinle ilgili sorular sorar. T.8.3.16. Metnin konusunu belirler. T.8.3.17. Metnin ana fikrini/ana duygusunu belirler. T.8.3.29. Medya metinlerini analiz eder. T.8.3.32. Grafik, tablo ve çizelgeyle sunulan bilgileri yorumlar. T.8.2.1. Hazırlıklı konuşma yapar. T.8.2.3. Konuşma stratejilerini uygular. T.8.4.2. Bilgilendirici metin yazar. T.8.4.4. Yazma stratejilerini uygular. T.8.4.16. Yazdıklarını düzenler. T.8.4.17. Yazdıklarını paylaşır.	
ATATÜRKÇÜLÜK		
ARAÇ GEREÇ	Ders Kitabı, Eba, Türkçe sözlük, atasözleri ve deyimler sözlüğü, gazete kupürleri, dergiler.	
Öğrenme öğretme	Öğrencilere “Okula kahvaltı yapmadan gelerseniz gün içerisinde ne gibi sorunlarla karşılaşsınız.” sorusu yöneltilerek derse başlanacak. Metin, tür özelliklerine ve noktalama işaretlerine dikkat edilerek okunacak. 1. etkinlik: verilen birkaç anlam içerisinde sözcüğün anlamı tahmin edilecek ve doğruluğu araştırılacak. 2. Etkinlik: etkinlikte verilen sorular okunan metne göre cevaplandırılacak. 3. Etkinlik: okunan metnin konusu ve ana fikri ilgili bölümlere iyi yazılacak. 4. Etkinlik: okunan metin ile ilgili üç soru yazılacak, bu sorular sınıfa sorulacak, öğrencilerin verdiği cevaplar etkinlikte ilgili bölüme yazılacak. 5. Etkinlik: etkinlikteki grafik incelenerek bu grafik ile ilgili sorulara cevaplar verilecek. 6. Etkinlik: etkinlikte verilen medya metninin yazılış amacı belirtilecek. 7. Etkinlik: dengeli beslenme konusu ile ilgili bir araştırma yapıp sınıfa sunulacak. 8. Etkinlik: kelime ve kavram havuzundan seçerek yazma yöntemini kullanarak beslenme konusunda bilgilendirici bir Metin yazılacak.	
3. BÖLÜM	ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	
	Güdümlü konuşma, yaratıcı yazma, Soru-cevap, Empati kurarak dinleme, Not alarak izleme Gruplandırma Ders kitabı, Türkçe sözlük, akılı tahta vb	
4. BÖLÜM	YÖNTEM VE TEKNİK	
	Empati kurarak ve Eleştirel konuşma, Soru-cevap, Özetleyerek okuma, Güdümlü yazma, Ders kitabı, Türkçe sözlük.	
	Gülcan Aksan	02/06-03-2026
	Ders öğretmeni	FATİH GÜNGÖR / Okul Müdürü
HAZIRLIK ve etkinlik: için arka sayfaya bakınız.		

Tema 6: SAĞLIK ve SPOR

Bu temada:

Okuma stratejilerini kullanma

Hazırlıklı konuşma yapma

Metindeki anlatım bozukluklarını belirleme

Medya metinlerini analiz etmeyi

Yazma stratejilerini uygulamayı

Hazırlıksız konuşma yapmayı

Bağlamdan yararlanarak anlamı bilinmeyen kelime ve kelime gruplarının anlamını tahmin etmeyi

Metinlerdeki hikâye unsurlarını belirlemeyi

Metindeki gerçek ve kurgusal öğeleri ayırmayı

Dinlenen metnin ana fikrini belirlemeyi

Dinlenen Metin ile ilgili sorular sormayı

Dinlenen medya metinlerini analiz etmeyi öğreneceğiz.

HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

Sabah kahvaltı yapmadan okula giderseniz sizce gün içerisinde ne gibi sorunlarla karşılaşabilirsiniz? Düşüncelerinizi söyleyiniz.

Kahvaltı günün en önemli öğünüdür. Kahvaltı yapmazsak güne enerjisiz başlarız ve bu durum bizi gün boyu etkiler. Midemiz boş olduğu için bulantı yaşayabiliriz, kan şekeri ve tansiyonumuz düşebilir. Açlık hissinden dolayı kendimizi iyi hissedemediğimiz için derslerimize ve öğretmenimizin anlattıklarına odaklanamayız.

Metni türünün özelliklerine ve noktalama işaretlerine dikkat ederek sesli okuyunuz

ETKİNLİK ÇALIŞMALARI



Etkinlik 1. Metinde geçen aşağıdaki kelimelerin anlamlarını metindeki bağlamından hareketle tahmin ediniz ve tahminlerinizi “X” işareti ile belirleyiniz.

[✓] Besinlerde bulunan, yağda veya suda çözünme... (doğru)

[] Canlı hücrelerin ana maddesini oluşturan... (yanlış)

marmelat

[] Bal arılarının bitki ve çiçeklerden topladıkları bal...

(yanlış)

☒ Rendelenen veya ezilen meyvelerin şekerle kaynatılıp püre kıvamına getirilmesiyle yapılan...
(doğru)

[✓] Canlı. (doğru)

[] Duymaz ve hareket edemez duruma gelmiş. (yanlış)

Etkinlik 2. Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Akşam yemeğini yedikten sonra sabaha kadar geçen sürede vücudumuzda neler olur?

Vücudumuzdaki besinleri tüketir, bu nedenle sabah kan şekeri düşer.

2. Protein yönünden zengin besinlerin vücudumuz için yararları nelerdir?

Protein yönünden zengin besinler, kan şekerini düzenleyerek yorgunluk, açlık gibi duyguların önlenmesinde etkili olurlar.

3. Sebze ve meyve yemenin sağlığımız için önemi nedir?

Sebze ve meyveler vitamin yönünden zengindir. Bu yiyecekler, kahvaltıda tüketilen besinlerin vücudumuz için daha da yararlı olmasını sağlarlar.

4. Kahvaltıda içilebilecek en sağlıklı içecek nedir? Neden?

Kahvaltıda içilebilecek en sağlıklı içecek süttür. Çünkü süt içmek güne dinamik ve sağlıklı başlamak açısından atılabilecek en önemli adımdır.

5. Siz metinde verilen kahvaltı örneklerinden hangisini seçersiniz? Neden?

Peynir, domates ve zeytin içeren kahvaltıyı seçerdim çünkü bu besinler hem sağlıklı hem de lezzetlidir.



Etkinlik 3. Okuduğunuz metnin konusunu ve ana fikrini aşağıya yazınız.

- **Metnin Konusu:** Kahvaltının önemi ve sağlıklı beslenmenin faydaları.
- **Metnin Ana Fikri:** Güne enerjik başlamak ve sağlıklı bir yaşam sürmek için kahvaltı yapmak şarttır.

Etkinlik 4. Aşağıya okuduğunuz metinle ilgili üç soru yazınız. Yazdığınız soruları arkadaşlarınıza sorunuz. Arkadaşlarınızdan aldığınız cevapları soruların altlarına yazınız.

1. Soru: Kahvaltıda neden çay tüketilmez?

Cevap: Çay besinlerin vitaminlerin kullanımını azalttığı için tüketilmez.

2. Soru: Çorbaların besin içeriğinin zengin olması için nasıl çorba olması gerekir?

Cevap: Bu çorbaların evde yapılması gerekir.

3- Soru: Kahvaltıda hangi besinlerin tüketilmesi önerilmektedir?

Cevap: Süt, yumurta, peynir, meyve, sebze ve tahıl ürünleri önerilmektedir.

4. Soru: Kahvaltı yapılmadığında ne gibi sıkıntılar yaşanır?

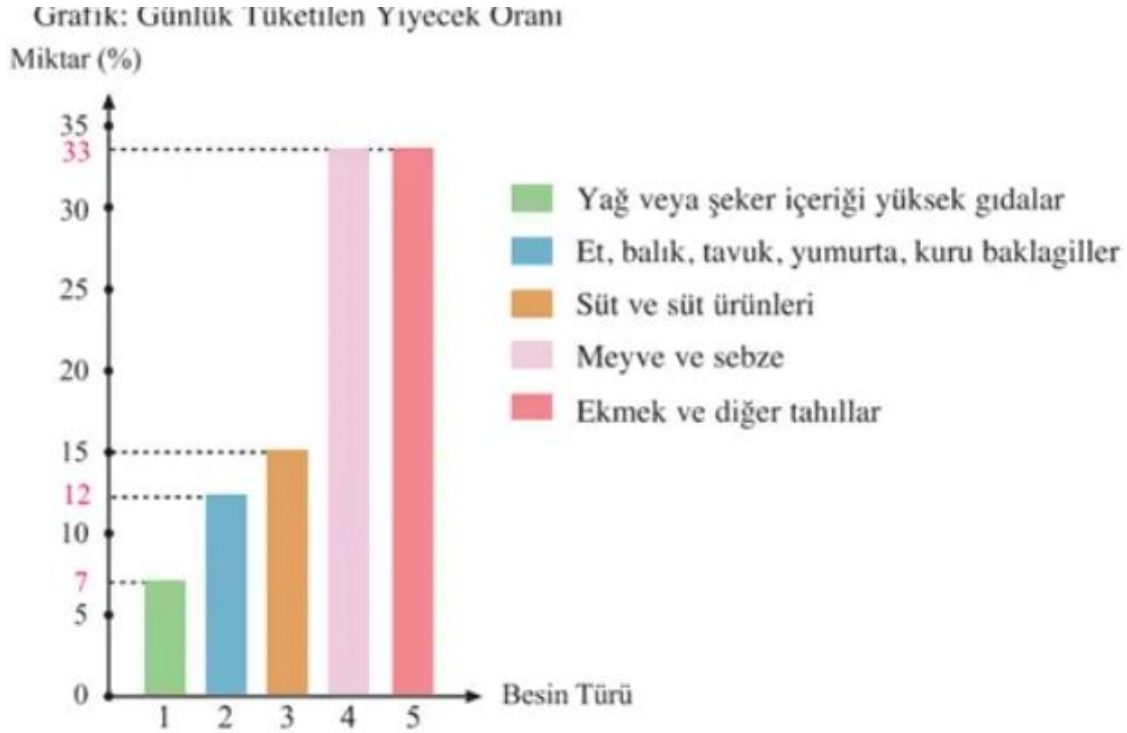
Cevap: Kahvaltı yapılmadığında kan şekerimiz düşer; buna bağlı olarak yorgunluk, baş ağrısı, dikkat ve algılama azlığı gibi sıkıntılar yaşanır.

5- Soru: Güne enerjilik başlamak için kahvaltıda neler tercih edilmelidir?

Cevap: Süt, yumurta, portakal ve domates gibi sağlıklı besinler tercih edilmelidir.

etkinlik 5. Günlük tüketmeniz gereken yiyeceklerin oranı aşağıdaki grafikteki gibi olduğunda yeterli ve dengeli besleniyorsunuz demektir. Grafiği inceleyerek soruları cevaplayınız.

Grafik: Günlük Tüketilen Yiyecek Oranı



1. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için tükettiğiniz besinlerin yüzde kaçını meyve veya sebze olmalıdır?

Yeterli ve dengeli beslenebilmek için tükettiğiniz besinlerin %33'ü sebze ve meyve olmalıdır.

2. En çok tüketmemiz gereken yiyecekler nelerdir?

En çok tüketmemiz gereken yiyecekler meyve ve sebze ile ekmek ve diğer tahıllardır.

3. Günlük tüketeceğimiz besinler içinde en az olması gereken yiyecekler nelerdir?

Günlük tüketeceğimiz besinler içinde en az olması gereken yiyecekler yağ ve şeker içeriği yüksek gıdalardır.

4. Tüketeceğimiz besinlerin yüzde 40'ının kuru baklagiller olması durumunda yeterli ve dengeli beslenmiş olur muyuz?

Hayır, bu gıdaların oranı %12 olmalıdır.

Etkinlik 6. Aşağıdaki medya metninin bilgilendirme, olay yorumlama, eğlendirme, ikna ya da kültür aktarma amaçlarından hangisi ya da hangileri için hazırlanmış olduğunu altına yazınız.



etme

Okul Çağı Çocuklarında Beslenme

Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle de çocuklar için çok önemlidir. Hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile okul öncesi çocukların pek çok besin ögesine olan ihtiyacı hayatın diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Toplumun çekirdeğini oluşturan ve sürekli bir büyüme gelişme süreci içinde olan çocuklar, beslenme yetersizliklerinden en çok etkilenen gruplardan biridir ve çocukluk döneminde edinilen yanlış beslenme alışkanlıkları kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve şişmanlık gibi hastalıklar için temel risk faktörü oluşturmaktadır.

Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.

- Okul çağı çocukları için günlük tüketilmesi önerilen besin grupları ve diğer öneriler için [tıklayınız](#).

Değerli Eğitimciler, okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenirse, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalığı ağır seyreder ve devamsızlık nedeni ile okul başarısı düşer.

- Öğrencilerinize ulaştırmanızı istediğimiz mesajlar için [tıklayınız](#).

- **Bilgilendirme:** Çocukların dengeli beslenmesinin önemi ve sağlıklı bir yaşam için yapılması gerekenler detaylı olarak açıklanmıştır.
- **İkna etme:** Sağlıklı beslenmenin çocukların hem fiziksel hem de zihinsel gelişimi üzerindeki etkileri vurgulanarak, ebeveynlere çocuklarının beslenme alışkanlıklarını iyileştirme konusunda rehberlik edilmiştir.

Etkinlik 7. Dengeli beslenme konusunda bir araştırma yapınız. Araştırma sonucunda edindiğiniz bilgilerden yararlanarak bir sunum hazırlayınız. Sunumunuzda düşüncelerinizi mantıksal bir bütünlük içerisinde ifade ederek görsel, işitsel vb. destekleyici materyaller kullanınız. Hazırladığınız sunumu sınıfınızda veya okulunuzda sunmak üzere prova yapınız.

Dengeli Beslenme: Sağlıklı Bir Yaşamın Anahtarı

Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besin gruplarını doğru oranlarda alması anlamına gelir. İyi bir beslenme alışkanlığı hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımızı olumlu etkiler. Dengeli bir diyet, şu unsurları içermelidir:

1. **Sebze ve Meyveler:** Günde en az %33 oranında tüketilmelidir. Vitamin ve mineral açısından zengindir.
2. **Protein Kaynakları:** Yumurta, et, balık gibi yiyecekler kas ve doku gelişimini destekler.
3. **Tahıllar:** Ekmek, makarna gibi tam tahıllı ürünler enerji sağlar ve sindirimi düzenler.
4. **Süt ve Süt Ürünleri:** Kemik sağlığı için kalsiyum kaynağıdır.
5. **Yağ ve Şeker:** Miktarı sınırlı tutulmalıdır.

Öneriler:

- Paketlenmiş ve işlenmiş gıdalar yerine taze ve doğal ürünleri tercih edin.
- Bol su içmeyi alışkanlık haline getirin.
- Öğün atlamamaya özen gösterin ve kahvaltınızı mutlaka yapın.

Bu bilgiler ışığında, sağlıklı bir yaşam için dengeli beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirmek herkes için gereklidir. Hazırlanan sunumu, görseller ve grafiklerle destekleyerek sınıfta arkadaşlarınıza sunabilirsiniz.



Etkinlik 8. Aşağıya “kelime ve kavram havuzundan seçerek yazma” yöntemini kullanarak beslenme konusunda bilgilendirici bir metin yazınız. Bu amaçla konuyla ilgili aklınıza gelen kelime ve kelime gruplarını kâğıtlara yazınız. Arkadaşlarınızın yazdığı kâğıtlarla kendi kâğıtlarınızı bir masada toplayınız. Oluşturduğunuz kavram havuzundan yararlanarak metninizi yazınız. Metninizi gözden geçirirken varsa metninizdeki yazım, noktalama hatalarını ve anlatım bozukluklarını düzeltiniz. Yazdığınız metni sınıfta arkadaşlarınıza okuyunuz.

Sağlıklı Beslenme: Enerjik ve Mutlu Bir Yaşamın Sırrı

Sağlıklı bir yaşamın temelinde dengeli beslenme yatmaktadır. Dengeli beslenme, vücudun ihtiyaç duyduğu enerji, vitamin, protein ve mineralleri almasını sağlar. Bu nedenle, özellikle çocukluk döneminde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları, gelecekteki yaşam kalitesini artırır.

Beslenmede dikkat edilmesi gereken noktalar:

- **Meyve ve Sebzeler:** Vitamin ve mineral açısından zengin olduğu için her öğünde mutlaka tüketilmelidir.
- **Protein Kaynakları:** Yumurta, süt, peynir, et ve balık gibi besinler vücudun güçlü ve sağlıklı kalmasına katkı sağlar.
- **Tahıllar:** Tam buğday ekmeği, makarna ve yulaf gibi ürünler enerji kaynağıdır.
- **Su:** Günde en az 8 bardak su içmek, vücudun sıvı dengesini korumada önemli bir rol oynar.
- **Şeker ve Yağ:** Bu besin gruplarını sınırlı tüketmek gerekir.

Unutmayın, doğru bir beslenme düzeni sadece fiziksel sağlığı değil, zihinsel gelişimi de destekler.

Dengeli bir kahvaltıyla güne başlamak, gün içindeki başarı ve enerjiyi artırır. Sağlıklı seçimler yapmak sizin elinizde!

Kelime havuzundan seçilen sözcüklerin 6 çizilerek işaretlenmiştir

Hazırladığınız metni görsel ve işitsel materyallerle destekleyerek sınıfta paylaşabilirsiniz.

Medya metinleri hakkında kısa bilgi



MEDYA MWETİNLERİ HAKKINDA BİLGİ

Televizyon, radyo, dergi, gazete ve sosyal mecralardaki her türlü sözlü ve yazılı anlatıma "**medya metinleri**" denir.

Medya kuruluşlarının varlıklarını devam ettirebilmeleri için gelir elde etmeleri şarttır. Bu yüzden izleyicileri ikna etmeyi hedefleyen ticari içeriklere yer verirler. Bu içeriklere "reklam" diyebiliriz. Medya kuruluşları reklamlar sayesinde varlıklarını devam ettirir. Medyanın ikinci amacı ise eğlendirmektir. Ne kadar izleyici kitlesi varsa medya kuruluşlarının geliri o kadar artar. Daha fazla izleyici demek daha fazla reklam geliri demektir. Bu nedenle medyada izleyicinin ilgisini çekecek, onları eğlendirecek programlara yer verilir.

Programlar hangi izleyici kitlesine hitap ediyorsa o program akışında yer alan reklamlar da izleyici kitlesine yönelik hazırlanır. Örneğin çocuklara yönelik programlarda çikolata, dondurma, oyuncak vb. ürünlerin reklamları gösterilir. Dolayısı ile medya organları izleyici kitlelerini reklam veren kuruluşlara kiralamış olur. Medyanın üçüncü amacı bilgilendirmektir. Medya kuruluşları yaşadığımız bölgede, ülkemizde ve dünyada neler yaşandığı ile ilgili güncel bilgileri bizlere ulaştırır. Bizler gündemi medya üzerinden takip ederiz.

HABER Belli bir zaman ve mekânda gerçekleşmiş olayları, ilgililerin meraklarını giderecek ayrıntıda ve anlaşılır bir dille aktarır. Güncel ve ilginç olaylardan seçilenler, olabildiğince yansız ve gerçeğe uygun bir şekilde haber formatına uyarlanarak sunulmalıdır.

YORUM Bir köşe yazarının ya da televizyon kanalında bir haber yorumcusunun haberi; kendi düşünceleri, inançları, bilgi birikimi ve tecrübeleri ışığında yorumlaması, sunması, açıklaması ve değerlendirmesidir. Bu özelliğiyle haberden farklıdır.

REKLAMLAR Bir tanıtım ve pazarlama etkinliğidir. Ürününün reklamını yapmak isteyen kurum bunun için medya kuruluşuna para öder. Reklamda amaç, okuyucuları ve izleyicileri, reklamı yapılan ürün, hizmet hakkında bilgilendirmek, bunların kendileri için gerekli olduğuna ikna etmek ve sonuçta bu ürün ya da hizmeti satın almaya yöneltmektir. Reklam, iletinin en açık ve net şekilde kurgulandığı ve ikna yöntemlerinin en etkin uygulandığı medya ürünüdür.

EĞLENDİRME Eğlence ihtiyacı, insanların televizyona olan bağımlılığını arttırmış ve bu durumda televizyon yöneticileri de daha fazla eğlence programını halka arz etme yolunu tercih etmişlerdir. Özellikle müzik, mizah, drama ve spor kitlelere verdiği rahatlama ve kaçış duygusuyla televizyon yöneticilerinin en çok önem verdiği alanların başında gelmektedir.

MEDYA METİNLERİNİN YAZILIŞ AMAÇLARI

BİLGİ AKTARMA: Herhangi bir konuda alıcıya gerçek bilgiyi ulaştırma amacıyla yazılmış medya metinleridir.

"BİLGİ AKTARMA" AMAÇLI YAZILAN METİNLERİN ÖZELLİKLERİ

Bir olay ya da konu ile ilgili bilgiler verme, haberdar etme amacı taşır.

- ✓ Haberler, belgeseller, hava durumu, bilgi aktarma amacı taşıyan medya metinleridir.
- ✓ Gündemde olanlar, dünyada ve çevremizde olup bitenler anlatılır.
- ✓ Kurguya değil, gerçeğe dayanır.
- ✓ Bilgiler doğru ve tutarlıdır. Başka kaynaklardan doğrulanabilir.

EĞLENDİRME: Kişilerin eğlenmesini sağlamak amacıyla yazılmış medya metinleridir.

- ✓ Asıl amacı dinleyici veya izleyicileri eğlendirmektir.
- ✓ Kurgu veya gerçek olabilir.
- ✓ Eğlendirme amaçlı planlanan oyun ve programlarda kullanılır.
- ✓ Dizi, film, gösteri programlarında kullanılır.

İKNA ETME: Okurun veya izleyicinin güvenini kazanma ve okuyucuyu ikna etme amacıyla yazılan medya metinleridir

- ✓ Dinleyici veya izleyiciyi herhangi bir konuya ikna edilir.
- ✓ Abartılı söylemler, olağanüstü ifadeler kullanılabilir.
- ✓ Bilimsel veriler ışığında bir düşünceyi kabul ettirmek hedeflenir.
- ✓ İddia etme, ispat etme, kabul ettirme amaçları taşır.

KÜLTÜR AKTARMA: Kültürel değerleri ele alan ve kültürel değerler hakkında bilgi aktarımı amacıyla yazılan medya metinleridir.

- ✓ Herhangi bir kültür ögesi ön plandadır.
- ✓ Bir kültüre ait unsurları öğretme, aktarma amacı taşır.
- ✓ Kültürel değerleri tanıtmak, yayma amacı ile yazılır.
- ✓ Kültürler arasındaki etkileşimi sağlayan metinlerdir

OLAY YORUMLAMA: Bir durum, haber ya da olayla ilgili deneyimlere dayanılarak yorum yapılan veya çıkarımda bulunulan medya metinleridir.

- ✓ Bir olay ya da konu ile ilgili kişisel değerlendirmenin yapıldığı metinlerdir.
- ✓ Bu metinlerde öznellik söz konusudur, yorumlayan kişinin görüşleri belirleyicidir.
- ✓ Bir durumun veya haberin sonuçları değerlendirilebilir.
- ✓ Bilgiler kişiseldir, doğruluğu kanıtlanamaz.

Bu günlük plan emekli Türkçe öğretmeni **Reha Aşık** tarafından yapılmıştır

WhatsApp'ta ve telegram 'da
Türkçe Yardımlaşma Grubu hep yanınızda