

# YAŞAM BECERİLERİ KATEGORİLERİ



ORTAKUL



Aile Hayatım

Kişisel Bakım ve Hijyen

İletişim ve Sosyal Beceriler

Sürdürülebilir Yaşam ve

Çevre Bilinci

Yaratıcılık ve Girişimcilik

MUSTAFA BÜLBÜL ORTAOKULU  
2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI  
YAŞAM BECERİLERİ PROJESİ

OCAK PLANI

5.SINIF

KATEGORİ	ETKİNLİKLER (Her ay iki etkinlik tamamlanması hedeflenmektedir.)	
KİŞİSEL BAKIM VE HİJYEN	Ağız ve Diş Sağlığını Koruma	
	Amaç:	Öğrencilere ağız ve diş sağlığının önemini kavratıp diş fırçalama alışkanlığı kazandırmak.
	Faaliyet:	Öğrencilere doğru diş fırçalama teknikleri öğretilir ve günde iki kez diş fırçalama alışkanlığı kazandırılır. Diş ipi kullanımı ve ağız gargarası hakkında bilgi verilir. Aylık diş hekimi ziyaretleri planlanır ve düzenli kontroller teşvik edilir.
	Tırnak Bakımı Alışkanlığı Edinme	
	Amaç:	Tırnak temizliği ve bakımının sağlık açısından önemini kavratmak
	Faaliyet:	Öğrencilere tırnakların düzenli kesilmesi, temizlenmesi ve bakımlı tutulması öğretilir. Haftalık tırnak kesme ve bakım günleri düzenlenir, öğrencilerin kişisel hijyen takibi yapılır.

**MUSTAFA BÜLBÜL ORTAOKULU**  
**2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**  
**YAŞAM BECERİLERİ PROJESİ**

**OCAK PLANI**

**6.SINIF**

<b>KATEGORİ</b>	<b>ETKİNLİKLER</b> (Her ay iki etkinlik tamamlanması hedeflenmektedir.)	
<b>KİŞİSEL BAKIM VE</b> <b>HİJYEN</b>	<b>Günlük Temizlik Alışkanlıkları Kazanma</b>	
	<b>Amaç:</b>	Öğrencilerin kişisel temizlik sorumluluğu almalarını sağlayarak günlük temizlik alışkanlıkları kazandırmak.
	<b>Faaliyet:</b>	Öğrenciler, sabah ve akşam olmak üzere diş fırçalama, yüz yıkama ve el yıkama rutinleri oluşturur. Günlük temizlik çizelgesi hazırlanır ve her gün yapılması gerekenler işaretlenir. Haftalık değerlendirme yapılarak alışkanlıkların sürdürülebilirliği gözden geçirilir.
	<b>Kişisel Bakım ve Spor</b>	
	<b>Amaç:</b>	Fiziksel aktivitenin kişisel bakım üzerindeki etkilerini öğretmek.
	<b>Faaliyet:</b>	Öğrencilere spor yapmanın sağlığa olan katkıları, düzenli egzersizin nasıl kişisel bakımın bir parçası haline geldiği anlatılır. Öğrenciler, haftada en az üç gün spor yapmayı taahhüt ettikleri bir spor günlüğü tutarlar.

**MUSTAFA BÜLBÜL ORTAOKULU**  
**2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**  
**YAŞAM BECERİLERİ PROJESİ**  
**OCAK PLANI**

**7.SINIF**

<b>KATEGORİ</b>	<b>ETKİNLİKLER</b> (Her ay iki etkinlik tamamlanması hedeflenmektedir.)	
<b>KİŞİSEL BAKIM VE HİJYEN</b>	<b>Ağız ve Diş Sağlığını Koruma</b>	
	<b>Amaç:</b>	Öğrencilere ağız ve diş sağlığının önemini kavratıp diş fırçalama alışkanlığı kazandırmak.
	<b>Faaliyet:</b>	Öğrencilere doğru diş fırçalama teknikleri öğretilir ve günde iki kez diş fırçalama alışkanlığı kazandırılır. Diş ipi kullanımı ve ağız gargarası hakkında bilgi verilir. Aylık diş hekimi ziyaretleri planlanır ve düzenli kontroller teşvik edilir.
	<b>Kişisel Bakım ve Spor</b>	
	<b>Amaç:</b>	Fiziksel aktivitenin kişisel bakım üzerindeki etkilerini öğretmek.
	<b>Faaliyet:</b>	Öğrencilere spor yapmanın sağlığa olan katkıları, düzenli egzersizin nasıl kişisel bakımın bir parçası haline geldiği anlatılır. Öğrenciler, haftada en az üç gün spor yapmayı taahhüt ettikleri bir spor günlüğü tutarlar.

**MUSTAFA BÜLBÜL ORTAOKULU**  
**2024-2025 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**  
**YAŞAM BECERİLERİ PROJESİ**

**OCAK PLANI**

**8.SINIF**

<b>KATEGORİ</b>	<b>ETKİNLİKLER</b> (Her ay iki etkinlik tamamlanması hedeflenmektedir.)
<b>KİŞİSEL BAKIM VE</b> <b>HİJYEN</b>	<b>Kişisel Bakım Takip Günlüğü Tutma</b>
	<b>Amaç:</b> Öğrencilere kişisel bakım alışkanlıklarını takip etme becerisi kazandırmak.
	<b>Faaliyet:</b> Öğrenciler, kişisel bakım alışkanlıklarını kaydedecekleri bir takip günlüğü tutar. Her gün ya da hafta sonunda diş fırçalama, el yıkama, saç bakımı gibi rutinlerini ne kadar düzenli yaptıklarını işaretler. Böylece kişisel bakımın sorumluluğunu almayı öğrenirler.
	<b>Sağlıklı Uyku Düzeni ve Yatak Hijyenini Koruma</b>
	<b>Amaç:</b> Öğrencilere sağlıklı bir uyku düzeni kurmanın ve yatak hijyeninin gerekliliğini öğretmek.
	<b>Faaliyet:</b> Öğrencilere düzenli uyku saatleri ve kaliteli uyku ortamının sağlanması için yatak hijyeninin (çarşaf değişimi, yatak temizliği) önemi anlatılır. Yastık ve yorganların düzenli havalandırılması gibi adımlar öğretilir