



6. Sınıf Fen Bilimleri dersi için "Ergenlik Döneminin Sağlıklı Bir Şekilde Geçirilebilmesi" konulu poster hazırlama performans görevi, öğrencilerin bu dönemi anlamalarını ve sağlıklı alışkanlıkları öğrenmelerini sağlar. İşte bu görev için rehber:

### Performans Görevinin Amacı

- Öğrencilerin ergenlik döneminde beden ve ruh sağlığına dikkat etmenin önemini anlamalarını sağlamak.
- Sağlıklı alışkanlıklar hakkında bilgi edinmelerini ve bunu görsel bir şekilde ifade etmelerini teşvik etmek.
- Yaratıcılık ve iletişim becerilerini geliştirmek.

### Posterin Bölümleri

#### 1. Başlık:

Büyük ve dikkat çekici bir başlık:

- "Ergenlik Döneminde Sağlık ve Mutluluk!"
- "Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Rehberi"

#### 2. Ergenlik Nedir?

- Kısa bir açıklama:
  - Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir. Bu süreçte bedensel, duygusal ve sosyal değişimler yaşanır.

#### 3. Sağlıklı Bir Ergenlik İçin Öneriler:

- **Beslenme:**
  - Dengeli ve sağlıklı beslenin.
  - Fast food yerine sebze, meyve ve protein tüketin.
  - Bol su için.
- **Uyku Düzeni:**
  - Günde 8-10 saat uyuyun.
  - Elektronik cihaz kullanımını yatmadan 1 saat önce bırakın.
- **Fiziksel Aktivite:**
  - Düzenli spor yapın veya yürüyüşe çıkın.
  - Hareketli bir yaşam tarzı benimseyin.
- **Kişisel Hijyen:**
  - Dişlerinizi düzenli fırçalayın.
  - Günlük duş alın ve temiz kıyafetler giyin.
- **Duygusal Sağlık:**
  - Duygularınızı paylaşmaktan çekinmeyin.
  - Aile ve arkadaşlarla iyi iletişim kurun.
- **Teknoloji Kullanımı:**
  - Teknoloji kullanımını sınırlayın.
  - Sosyal medya yerine hobilerinize zaman ayırın.

#### 4. Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- Zararlı alışkanlıklardan (sigara, alkol vb.) uzak durun.
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın; her birey özeldir.
- Gerekirse rehber öğretmenden veya güvendiğiniz bir yetişkinden destek alın.

#### 5. Görseller ve Sloganlar:

- Çizimler, ikonlar veya fotoğraflar (örneğin, spor yapan çocuklar, sağlıklı yiyecekler, kitap okuyan gençler).
- Kısa ve vurucu sloganlar:
  - "Sağlıklı yaşam, güçlü bir gelecek!"
  - "Kendine iyi bak, bedenine iyi gelir!"

#### 6. Sonuç:

- Sağlıklı alışkanlıkların ergenlikteki önemini özetleyen bir paragraf.

### Adım Adım Poster Hazırlama

#### 1. Araştırma:

- Ergenlik dönemi ve sağlıklı yaşam hakkında bilgi toplayın.
- Sağlık uzmanlarının önerilerine bakın.

#### 2. Malzeme Toplama:

- Karton, renkli kalemler, boya, makas, yapıştırıcı.
- Görseller için dergilerden kesitler veya internet çıktıları.

#### 3. Tasarım Planlama:

- Başlık üstte, öneriler ortada, görseller ve sloganlar yanlarda olacak şekilde bir düzen oluşturun.

#### 4. Görselleştirme:

- Canlı renkler ve dikkat çekici görseller kullanın.
- Her görselin yanına kısa açıklamalar ekleyin.

#### 5. Son Rötüşlar:

- Posterin düzenli, okunaklı ve estetik olmasına dikkat edin.

### Değerlendirme Kriterleri

- **Bilgi Doğruluğu:** Ergenlik dönemiyle ilgili doğru bilgi ve öneriler içermesi.
- **Yaratıcılık:** Görsel düzenleme ve tasarım öğelerinin kullanımı.
- **Düzen:** Poster düzenli, anlaşılır ve dikkat çekici olmalı.
- **Sunum Becerisi:** Poster sınıfta sunulacaksa, anlatım becerileri değerlendirilebilir.

### Ekstra Öneriler

- **Diijital Alternatif:** Canva veya PowerPoint gibi araçlarla diijital poster hazırlanabilir.
- **Etkileşimli Öğeler:** Posterde QR kod ile sağlıkla ilgili bir videoya veya web sitesine yönlendirme yapılabilir.