



TEMEL EĞİTİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

Yaşam Becerileri

ORTAOKUL

ETKİNLİK
KİTABI

TEMEL EĞİTİMDE YAŞAM BECERİLERİ

ORTAOKUL
ETKİNLİK
KİTABI

2024

● SUNUŞ

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli; topluma entegre, dinamik ve geleceğin gereksinimlerine yanıt verebilecek bireyler yetiştirmeyi hedefleyen vizyoner bir eğitim yaklaşımıdır. Bu çerçevede geliştirilmiş olan “Yaşam Becerileri Yaklaşımı” Projesi, öğrencilerimizin toplumsal hayata aktif katılımlarını sağlayacak ve günlük hayatta karşılaşacakları zorluklarla başa çıkabilmeleri için gerekli becerileri kazanmalarına imkân tanıyacaktır.



Bu projeye öğrencilerimize sadece teorik bilgi vermekle kalmayıp uygulamaya dayalı etkinliklerle onların sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimlerini destekliyoruz. Ayakkabı bağlama, mutfak becerileri, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, geri dönüşüm ve sıfır atık farkındalığı gibi yaşam becerilerinden iletişim ve problem çözme yeteneklerine kadar geniş bir yelpazede etkinliklerle donatılan öğrencilerimiz, kendi potansiyellerini keşfederek çevrelerine sorumluluk bilinciyle yaklaşacaklar.

Yaşam Becerileri Projesi, çocuklarımızı yalnızca bugünün değil, geleceğin zorluklarına karşı hazırlıklı, yenilikçi ve üretken bireyler olarak yetiştirmeyi amaçlıyor. Günlük hayatın sorunlarına karşı yetkin, özgüvenli ve çözüm odaklı bir yaklaşımla hareket edebilmeleri için gerekli donanımları kazanan çocuklarımız, Türkiye Yüzyılı'na yön verecek bireyler olacaklar.

Bireysel farklılıkları göz önünde bulundurarak okul ve çevrenin koşullarına uyum sağlayacak, zamanın ruhuna ve geleceğin beklentilerine uygun bireyler yetiştirmeyi hedefleyen bu proje ile geleceğe emin adımlarla ilerliyoruz.

Yusuf TEKİN
Millî Eğitim Bakanı



**TEMEL EĞİTİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ**



İÇERİK HAZIRLAMA & EDITÖR

Hülya GÜNEY

GRAFİK TASARIM

Özge KARACA



tegm.meb.gov.tr



@tegm

YAŞAM BECERİLERİ KATEGORİLERİ

- Aile Hayatım
- Kişisel Bakım ve Hijyen
- İletişim ve Sosyal Beceriler
- Sürdürülebilir Yaşam ve Çevre Bilinci
- Yaratıcılık ve Girişimcilik

ORTAOKUL

YASAM
BEGERILERI

İÇİNDEKİLER

Sunuş.....	3
------------	---

AİLE HAYATIM

Düzenli Bir Yaşam Alanı Oluşturma ve Kişisel Sorumluluk Bilinci Geliştirme.....	11
Zaman Yönetimi Becerileri Kazanma.....	11
Aile ile İş Birliği	12
Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Kazanma.....	12
Çamaşır Yıkama ve Kıyafet Bakım Becerileri Geliştirme.....	13
Temizlik ve Hijyen Kurallarını Öğrenme.....	13
Enerji ve Su Tüketimini Kontrol Etme.....	14
Yemek Sonrası Mutfak Düzenini Sağlama.....	14
Güvenlik Konusunda Farkındalık Kazanma.....	15
Okul Eşyalarını Düzenleme.....	15
Masa Kurma ve Sofra Adabı Öğrenme.....	16
Çeşitli Onarımlar Yapma Becerisi Kazanma.....	16
Mutfak Güvenliği Konusunda Bilgi Edinme.....	17
Yemek Pişirme ve Beslenme Bilinci Geliştirme.....	17
Ütü Yapma Temel Bilgilerini Öğrenme.....	18
Ayakkabı Boyama Temel Bilgilerini Öğrenme.....	18
Düğme Dikimi ve Tamiri.....	19
Bitki Bakımı ve Çevre Bilinci Geliştirme.....	19
Finansal Sorumluluk ve Harcama Planı Yapma.....	20
Geri Dönüşüm ve Çevreye Katkı.....	20

KİŞİSEL BAKIM VE HİJYEN

Günlük Temizlik Alışkanlıkları Kazanma.....	23
El Hijyenini Doğru Uygulama Becerisi Kazanma.....	23
Ağız ve Diş Sağlığını Koruma	24
Saç Bakımı ve Temizliği Sağlama.....	24
Ergenlik Döneminde Cilt Problemlerini Yönetme	25
Tırnak Bakımı Alışkanlığı Edinme.....	25
Kıyafet Temizliği ve Hijyen Bilinci Kazanma.....	26
Kişisel Eşyaların Hijyenini Sağlama.....	26
Alerjenlerden Korunma ve Sağlıklı Yaşam Alanı Oluşturma.....	27
Göz Sağlığını Koruma ve Göz Hijyeni.....	27
Hijyen Malzemelerinin Bilinçli Kullanımı.....	28

Vücut Sağlığı ve Beslenme İlişkisi.....	28
Düzenli Banyoyu Alışkanlık Haline Getirme.....	29
Kişisel Bakım Takip Günlüğü Tutma.....	29
Ayak Bakımı ve Temizliği Sağlama.....	30
Kişisel Eşyaların Paylaşım Bilinci Geliştirme.....	30
Sağlıklı Uyku Düzeni ve Yatak Hijyenini Koruma.....	31
Kişisel Bakım ve Spor.....	31
Eğlenceli Hijyen Oyunları.....	32
Hijyen Posterleri Hazırlama.....	32

İLETİŞİM VE SOSYAL BECERİLER

Etkili İletişim Becerileri Geliştirme.....	35
Empati ve Duygusal Zekâ Geliştirme.....	35
Aktif Dinleme Becerisi Kazandırma.....	36
Çatışma Çözme Becerileri Geliştirme.....	36
Sosyal Problemlere Çözüm Üretme.....	37
Sosyal Medya ve Dijital İletişim Bilinci Kazandırma.....	37
Saygılı İletişim ve Ahlaki Değerler.....	38
Beden Dili ve İletişim.....	38
Dijital İçerik Üretme ve Paylaşma.....	39
Pozitif Geri Bildirim Verme.....	39
Etik Davranış ve Sorumluluk.....	40
Hoşgörü ve Farklılıklara Saygı.....	40
Kendini İfade Etme Becerisi Geliştirme.....	41
Sosyal Etkinlik Düzenleme.....	41
Dinleme ve Düşünme Alıştırıcıları.....	42
Topluluk Önünde Konuşma Becerisi.....	42
Duygusal Farkındalık ve Duygu Yönetimi.....	43
Eleştirel Düşünme ve Yaratıcı İfade.....	43
Zaman Yönetimi ve Planlama Becerileri.....	44
Motivasyon ve Hedef Belirleme.....	44

SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM VE ÇEVRE BİLİNCİ

Geri Dönüşüm Bilinci Kazanma.....	47
Doğa Yürüyüşleri ve Ekosistem Gözlemleri.....	47
Enerji Tasarrufu ve Bilinci.....	48
Su Tasarrufu Alışkanlığı Geliştirme.....	48
Sürdürülebilir Tarım ve Bahçecilik.....	49

Doğa Dostu Ürünler Kullanma.....	49
Sıfır Atık Projesi.....	50
İklim Değişikliği ve Etkileri.....	50
Atık Yönetimi ve Azaltma.....	51
Yenilenebilir Enerji Kaynakları.....	51
Toplumsal Farkındalık Projeleri.....	52
Gıda İsrafının Önlenmesi.....	52
Biyçeşitlilik ve Koruma.....	53
Ekolojik İzleme ve Raporlama.....	53
Yerel Gıda Üretimi.....	54
Çevre Dostu Ulaşım Seçenekleri.....	54
Sürdürülebilir Hediye Seçenekleri.....	55
Topluluk Bahçeleri Projesi.....	55
Sürdürülebilir Tüketim Alışkanlıkları.....	56
Çevresel Etki Değerlendirmesi.....	56

YARATICILIK VE GİRİŞİMCİLİK

Yaratıcı Düşünme Becerileri Geliştirme.....	59
Proje Tasarımı ve Planlama.....	59
Girişimcilik Fikirleri Geliştirme.....	60
Takım Çalışması ve İş Birliği.....	60
İnovasyon ve Yenilikçilik.....	61
Etkili İletişim Becerileri.....	61
Bütçe Planlama.....	62
Sosyal Girişimcilik.....	62
Fikirlerin Sunumu ve Geri Bildirim Alma.....	63
Geleceğin Meslekleri ve Teknoloji.....	63
Duygusal Zekâ ve Girişimcilik.....	64
Etkinlik Düzenleme ve Organizasyon.....	64
Zaman Yönetimi Becerileri Geliştirme.....	65
Özgün Eser Yazma Becerilerini Geliştirme.....	65
Bireysel ve Grup Hedefleri Belirleme.....	66
Sosyal Medya ve Dijital Girişimcilik.....	66
Fikirlerin Prototipini Oluşturma.....	67
Başarı Hikâyelerini İnceleme.....	67
Kriz Yönetimi ve Esneklik.....	68
Kapsayıcı ve Erişilebilir Tasarım.....	68

শিল্প মহাশক্তি

Çamaşır Yıkama ve Kıyafet Bakım Becerileri Geliştirme

Amaç: Öğrencilere kıyafet bakımı ve temizliği konusunda temel bilgi ve becerileri kazandırarak öğrencilerin kendi kıyafetlerinin bakımı konusunda sorumluluk almalarını sağlamak.

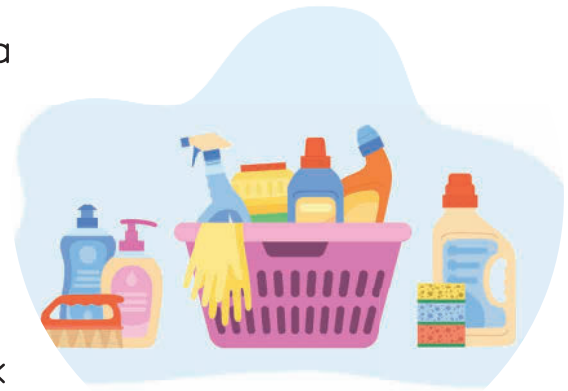
Faaliyet: Öğrenciler, çamaşır makinesini kullanmayı öğrenir, kıyafetlerin yıkama talimatlarını okur ve çamaşırları kategorize ederek yıkar. Kuruduktan sonra ütüleme ve katlama işlemlerini yapar.



Temizlik ve Hijyen Kurallarını Öğrenme

Amaç: Öğrencilere temizliğin günlük yaşam üzerindeki etkileri hakkında bilgi vermek, öğrencilerde kişisel ve çevresel hijyen kuralları hakkında farkındalık oluşturmak.

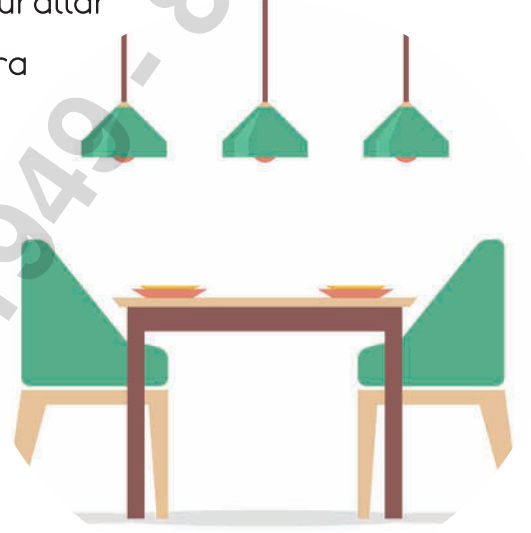
Faaliyet: Öğrenciler, banyo ve mutfak temizliğinde kullanılan ürünleri yetişkin gözetiminde tanır ve bu alanların hijyenini sağlamak için doğru temizlik yöntemlerini öğrenir. Her hafta bir alanın temizliğinden sorumlu olur.



Masa Kurma ve Sofra Adabı Öğrenme

Amaç: Öğrencilere yemek sırasında toplumsal kurallar ve görgü kuralları hakkında bilgi kazandırarak sofra adabını öğretmek.

Faaliyet: Öğrenciler, sofrayı kurmayı ve sofra adabını öğrenir. Yemek öncesi ve sonrası yapılacak işleri planlayarak sofra kurma ve toplama süreçlerinde aktif rol alır. Öğrencilere yemek sırasında doğru oturma, çatal-bıçak kullanımı ve diyalog kuralları üzerine etkinlikler düzenlenir.



Çeşitli Onarımlar Yapma Becerisi Kazanma

Amaç: Öğrencilere tamirat becerileri kazandırarak kendi başlarına çeşitli onarımlar yapabilme yeteneği kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, tamir edilebilecek eşyaları onarır. Tamir aletlerinin kullanımı öğrenir ve evdeki tamir işleri için gereken becerileri geliştirir ve bunların güvenli kullanımı konusunda bir rehber hazırlar.



Düğme Dikimi ve Tamiri

Amaç: Öğrencilere kıyafetlerinden kopan düğmeleri nasıl tamir edecekleri konusunda bilgi vermek.

Faaliyet: Öğrencilere düğme dikim teknikleri uygulamalı olarak öğretilir. Öğrenciler, kıyafetlerindeki kopmuş düğmeleri tamir ederek kıyafetlerinin yeniden kullanılabilir hale gelmesini sağlarlar.



Bitki Bakımı ve Çevre Bilinci Geliştirme

Amaç: Öğrencilerin bitkilerin yaşam döngüsünü öğrenerek çevre bilinci kazanmalarını sağlamak. Öğrencileri doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımına dair sorumluluk geliştirmelerini teşvik etmek.

Faaliyet: Öğrenciler, evde bir bitkinin bakımını üstlenir. Düzenli bitki sulama, budama ve gübreleme işlemlerini yapar, bitkinin gelişimini takip eder. Bitkilerin oksijen sağlama ve çevreye katkıları hakkında bir sunum hazırlar.



ORTAOKUL

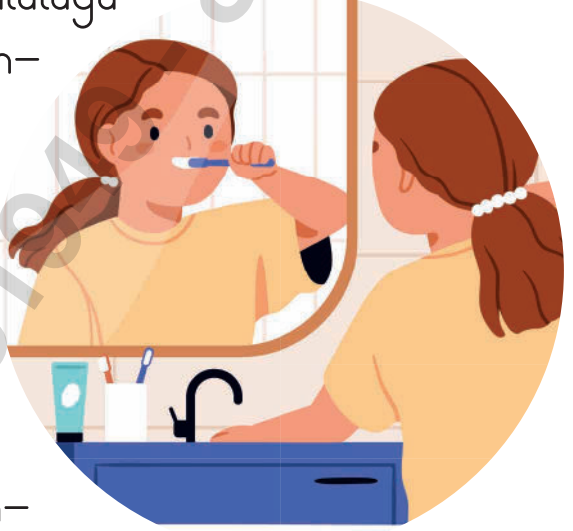
Yaşam
BEGERİLERİ

Kissisel Bakım ve Hijyen

Günlük Temizlik Alışkanlıkları Kazanma

Amaç: Öğrencilerin kişisel temizlik sorumluluğu almalarını sağlayarak günlük temizlik alışkanlıkları kazandırmak.

Faaliyet: 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.



El Hijyenini Doğru Uygulama Becerisi Kazanma

Amaç: Öğrencilere doğru el yıkama tekniklerini öğretmek hijyen bilinci kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere ellerin doğru şekilde nasıl yıkanacağı, su ve sabun kullanımı konusunda uygulamalı eğitimler verilir. Öğrencilerin yemek öncesi ve sonrasında el yıkama alışkanlıkları gözlemlenir. Hijyen kurallarını takip etmeleri için öğrencilere farkındalık artırıcı görevler verilir.



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.



Saç Bakımı ve Temizliği Sağlama

Amaç: Öğrencileri düzenli saç temizliği ve bakımı konusunda bilgilendirmek.

Faaliyet: Saç tipi ve bakımına uygun şampuan ve ürünlerin nasıl seçileceği konusunda bilgilendirme yapılır. Haftada en az iki kez saç yıkama rutini oluşturulur ve saç bakımı (tarama, bakım ürünleri kullanımı) alışkanlığı kazandırılır.



ORTAOKUL

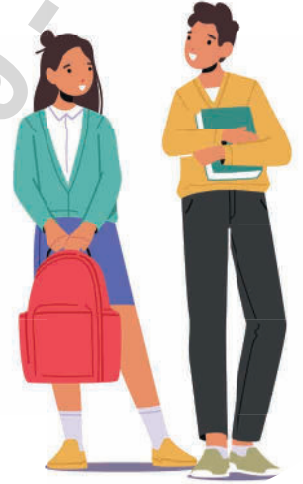
Yaşam
BECERİLERİ

İletişim ve Sosyal Beceriler

Aktif Dinleme Becerisi Kazandırma

Amaç: Öğrencilere aktif dinleme becerileri kazandırarak öğrencilerin iletişimde etkili olma yeteneğini geliştirmek.

Faaliyet: Öğrenciler, dinlediklerini özetleme ve geri bildirim verme alıştırmaları yaparlar. Öğrencilere yönelik olarak birinin hikâye anlatması ve diğerinin dikkatle dinleyip sorular sorması gibi uygulamalar gerçekleştirilir.



Çatışma Çözme Becerileri Geliştirme

Amaç: Öğrencilere iletişim sorunlarında yaşanan çatışmaları etkili bir şekilde çözme becerileri kazandırmak.

Faaliyet: Öğrencilere, iletişim sorunlarında yaşanan çatışma durumlarıyla başa çıkma stratejileri (uzlaşma, diyalog) anlatılır. Rol oyunları ile çatışma durumlarının nasıl yönetileceği pratik edilerek gösterilir.



Sosyal Problemlere Çözüm Üretme

Amaç: Öğrencilere toplumda karşılaşılan sosyal sorunlara yönelik çözüm önerileri geliştirme becerisi kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, çevrelerinde gözlemledikleri sosyal bir sorun seçer ve bu sorunu çözmek için grup çalışmaları yaparlar. Gruplar, çözüm önerilerini sunarak sınıf genelinde tartışma yürütür ve uygulanabilir en iyi çözüm seçilir.



Sosyal Medya ve Dijital İletişim Bilinci Kazandırma

Amaç: Öğrencilere sosyal medya ve dijital iletişimde dikkat edilmesi gerekenler konusunda farkındalık kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler arasında sosyal medya platformlarının olumlu ve olumsuz yönleri üzerine tartışmalar gerçekleştirilir. Öğrencilere yönelik güvenli internet kullanımı ve dijital ayak izi konusunda sunumlar düzenlenir.



Etik Davranış ve Sorumluluk

Amaç: Öğrencilere etik davranışın önemini ve sorumluluk almanın gerekliliğini öğretmek.

Faaliyet: Öğrencilere etik davranış örnekleri sunulur. Sınıf içinde etik tartışmalar ve örnek olay incelemeleri yapılır.



Hoşgörü ve Farklılıklara Saygı

Amaç: Öğrencilerin farklılıklara karşı hoşgörü bilincini geliştirmek.

Faaliyet: Öğrencilere farklı kültürler hakkında bilgilendirme yapılır ve öğrencilerden kendi kültürel deneyimlerini paylaşmaları istenir. Öğrenciler arasında farklılıklara saygının önemi üzerine grup tartışmaları düzenlenir.



Zaman Yönetimi ve Planlama Becerileri

Amaç: Öğrencilere zaman yönetimi ve planlama becerileri kazandırarak öğrencilerin kişisel sorumluluklarını etkili bir şekilde yerine getirmelerini sağlamak.

Faaliyet: Öğrenciler, günlük veya haftalık hedefler belirleyip bir zaman çizelgesi oluştururlar. Bu süreçte, kişisel hedeflerine ulaşmak için nasıl planlama yapacaklarını ve önceliklendirme tekniklerini öğrenirler.



Motivasyon ve Hedef Belirleme

Amaç: Öğrencilerin kişisel motivasyon kaynaklarını keşfetmelerini sağlamak ve hedef belirleme becerilerini geliştirmek.

Faaliyet: Öğrenciler, kişisel hedeflerini belirleyip bu hedeflere ulaşmak için gereken adımları yazılı olarak planlarlar. Hedeflerine ulaşmak için kendi kendine motivasyon yöntemlerini tartışarak grup çalışmaları yaparlar. Öğrencilere başarılı bir hedef belirleme süreci üzerine geri bildirim verilir.



ORTAOKUL

Yaşam
BEGERİLERİ

Sürdürülebilir Yaşam ve Çevre Bilinci

Enerji Tasarrufu ve Bilinci

Amaç: Öğrencilere enerji tasarrufu yapma alışkanlığı kazandırmak.

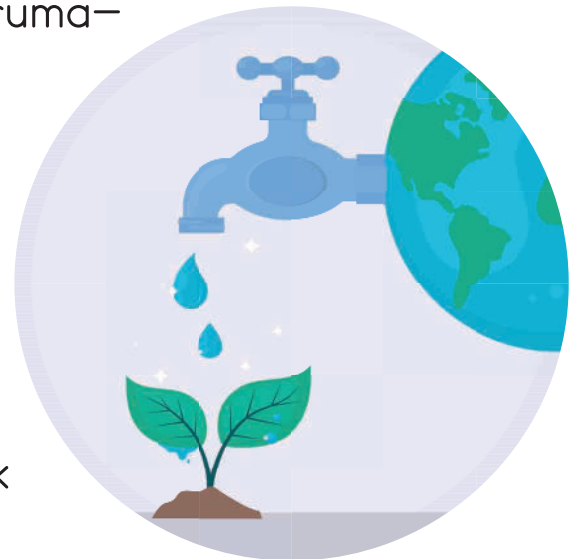
Faaliyet: Öğrenciler, evde enerji tasarrufu sağlamak için projeler hazırlar. Elektronik aletlerin kullanımı ve enerji tüketimi üzerine sunumlar yaparak bilinçlenirler.



Su Tasarrufu Alışkanlığı Geliştirme

Amaç: Öğrencilere su kaynaklarını korumanın ve tasarrufun önemini öğretmek.

Faaliyet: Öğrenciler, su kullanımını takip eden bir çizelge oluşturur ve su tasarrufu için günlük uygulamalar yapar. Su tasarrufu ile ilgili farkındalık kampanyaları düzenlerler.



Toplumsal Farkındalık Projeleri

Amaç: Öğrencilerin toplumsal farkındalık projelerine katılımını teşvik etmek.

Faaliyet: Öğrenciler, çevre sorunları hakkında bilgilendirme yaparak topluluk etkinlikleri düzenler. Farkındalık yaratmak amacıyla broşür ve afiş hazırlarlar.



Gıda İsrafının Önlenmesi

Amaç: Öğrencilere gıda israfının azaltılması konusunda bilinç kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, yemek planlaması yaparak ve yiyeceklerin doğru şekilde saklanmasını öğrenerek gıda israfını azaltmaya yönelik projeler geliştirirler.



ORTAOKUL

Yaşam
BECERİLERİ

Yaratıcılık ve Girişimcilik

Fikirlerin Sunumu ve Geri Bildirim Alma

Amaç: Öğrencilere fikirlerini etkili bir şekilde sunma ve geri bildirim alma becerisi kazandırmak.

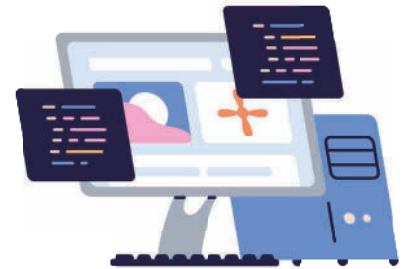
Faaliyet: Öğrenciler, geliştirdikleri girişim fikirlerini sınıfa sunar ve arkadaşlarından geri bildirim alarak fikirlerini iyileştirirler. Öğrencilere sunum teknikleri üzerine eğitimler de düzenlenir.



Geleceğin Meslekleri ve Teknoloji

Amaç: Öğrencilere geleceğin meslekleri ve teknoloji ile ilgili bilgi kazandırmak.

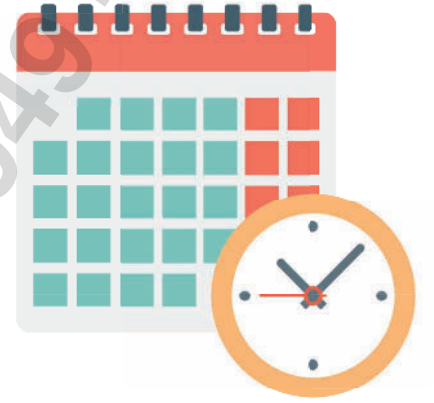
Faaliyet: Öğrenciler, teknoloji alanındaki yeni gelişmeleri ve gelecekteki meslekleri araştırır. Bu araştırmalar sonucunda gelecekte hangi becerilerin önem kazanacağı üzerine sunumlar hazırlarlar.



Zaman Yönetimi Becerileri Geliştirme

Amaç: Öğrencilere zaman yönetimi becerisi kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, bir haftalık aktivitelerini planlamak için zaman çizelgesi oluşturur. Bu süreçte önceliklendirme yaparak hangi görevlerin daha önemli olduğunu belirler ve etkin bir zaman yönetimi stratejisi geliştirirler.



Özgün Eser Yazma Becerilerini Geliştirme

Amaç: Öğrencilere yazılı ifade becerisi kazandırmak ve öğrencilerin özgün eserler ortaya çıkarmasını sağlamak.

Faaliyet: Öğrenciler, hayali bir ürün veya hizmet hakkında kısa hikâyeler veya makaleler yazar. Yazdıkları eserleri sınıfta paylaşarak geri bildirim alırlar.



Fikirlerin Prototipini Oluşturma

Amaç: Öğrencilere fikirlerini somut hale getirme becerisi kazandırmak.

Faaliyet: Öğrenciler, geliştirdikleri bir ürün fikrinin prototipini oluşturur. Bu süreçte gerekli malzemeleri belirler, yapım aşamalarını planlar ve sonuçları değerlendirirler.



Başarı Hikâyelerini İnceleme

Amaç: Öğrencilere ilham vermek ve girişimcilik hakkında bilgi sağlamak.

Faaliyet: Öğrenciler, başarılı girişimcilerin hikâyelerini araştırır ve sunumlar hazırlar. Bu sunumlar sırasında girişimcilerin karşılaştıkları zorluklar ve bunları nasıl aştıkları hakkında bilgi verirler.



ORTAOKUL

Yaşam
BEGERİLERİ



İLETİŞİM

Millî Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü
Araştırma - Geliştirme ve Projeler Daire Başkanlığı

tegm.meb.gov.tr

