EDD-ILK-01 · ETKİNLİK 1

Günümün Pastası

24 saati dilimlere ayırma ve dengeyi konuşma

Etkinlik Adı	Günümün Pastası (EDD-ILK-01)
Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım	3. Sınıf · 31 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Zamanını, ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlar.
Sınıf Düzeyi	3. sınıf (tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Günümün pastası (her öğrenciye bir kopya) • Boya kalemleri • Tahta ve tahta kalemi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıdını çoğaltın. • **Tahtaya konunun tanımını yazın:** "Dijital denge; telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ve oyun konsolu gibi ekranlı araçları bilinçli ve amacına uygun kullanmak, ekran dışındaki ihtiyaçlara da (uyku, hareket, ders, oyun, aile ve arkadaşlarla yüz yüze vakit) yeterli zaman ayırabilmektir. Amaç ekranı yasaklamak değil, ekranı kişinin yönetmesidir." • Tahtaya büyük bir daire çizin ve 24 dilime ayırın. • Daha küçük sınıflarda pastayı birlikte, tahtada doldurmayı tercih edebilirsiniz.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Isınma (5 dk).** "Bir günde neler yaparız?" diye sorun; cevapları tahtaya yazın (uyku, okul, ödev, oyun, ekran, yemek, aile). Tanımı okuyun ve ana fikri söyleyin: "Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil." 2. **Pastayı tanıyalım (5 dk).** Tahtadaki daireyi gösterin: "Bir gün 24 saattir. Her dilim bir saat." Uyku dilimlerini birlikte boyayarak örnek verin. Sayıların yaklaşık olabileceğini, tam saat bilmenin gerekmediğini söyleyin. 3. **Günümün pastası (15 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i dağıtın. Öğrenciler renk kutularına kendi renklerini seçer ve sıradan bir okul gününü pastada boyar. 4. **Denge sohbeti (10 dk).** Kimsenin pastasını diğeriyle karşılaştırmadan genel sorular sorun: "Pastanızda en büyük dilim hangisi?", "Uykuya yeterince yer kaldı mı?", "Oyun ve hareket için dilim var mı?", "Ekran dilimini kim belirliyor?" Uyku, dinlenme ve hareketin iyi hissetmemize

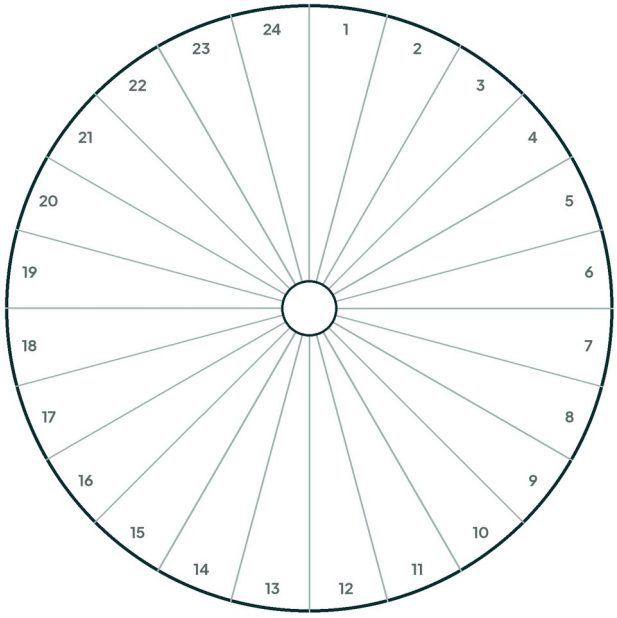
	yardım ettiğini örneklerle konuşun. 5. **Kapanış (5 dk).** Öğrenciler "Yarın pastama eklemek istediğim şey" kutusunu doldurur. "Ekran saatim, oyun saatim, uyku saatim; hepsine yer var." cümlesini birlikte söyleyin.
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Öğrencilerin bir günü ihtiyaçlar (uyku, yemek, oyun ve hareket) ve sorumluluklar (okul, ödev) için dilimlere ayırabildiği gözlenir. • Sohbette öğrencilerin dengeli bir günde neye yer açılması gerektiğini söyleyebildiği gözlenir. • Öğrencilerin ertesi gün için kendine yönelik küçük bir plan yazabildiği izlenir; yazılanlar sınıfta okunmaz.
Uygulayıcıya Not	• Pastalar not verilmez, sergilenmez, karşılaştırılmaz. Ekran dilimi büyük olan çocuk utandırılmaz; ekran "kötü" diye anlatılmaz. • Ekran süreleri sınıfta sorulmaz, açıklanmaz, karşılaştırılmaz ve sıralanmaz. Çalışma kâğıtları öğrenciye aittir; paylaşım isteğe bağlıdır. • Belirli uygulama, oyun, platform ya da cihaz markası adı verilmez; öğrenciler ad verirse "bir sosyal medya uygulaması", "bir video platformu" gibi genel ifadeye çevrilir. • Her öğrencinin kendi cihazı ya da evde internet erişimi olmayabilir; etkinlik cihaz sahibi olmayı varsaymaz. Öğrenciler televizyon, ortak kullanılan bir cihaz ya da okuldaki bilgisayar üzerinden düşünebilir. • "Ekran bağımlısı", "internet bağımlılığı", "dijital bağımlılık" gibi etiketler öğrenciye tanı gibi kullanılmaz. • Ekran kullanımı uyku, okula devam, aile ilişkileri ya da derslerde belirgin bozulmaya yol açıyorsa öğrenci okul rehberlik servisine yönlendirilir; rehberlik servisi gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirir.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Günümün Pastası (sonraki sayfada)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · EDD-ILK-01

Günümün Pastası

Pastanın her dilimi bir saattir. Sıradan bir okul gününü düşün. Aşağıdaki kutulara kendi renklerini seç ve pastanı boya.

Adım: …… Sınıfım: ……



Renk	Günümün parçası	Renk	Günümün parçası
	Uyku		Oyun ve hareket
	Okul		Ekran
	Ders ve ödev		Aile ve yemek

Yarın pastama eklemek istediğim şey:

Hatırla: Ekran saatim, oyun saatim, uyku saatim; hepsine yer var.