



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

Yaşam
BEĞERİLERİ

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 Alıştırmaları.....	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

Maile Mayatim