

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Evimizde Hayat Planlı Yaşam



Başarılı olmak için işlerimizi planlı yapmak zorundayız. Plansız çalıştığımızda birçok faaliyetimiz aksar ve sıkıntı yaşarız. Sağlıklı yaşamak için düzenli uyumalıyız. Uyku saatimizi belirlemeliyiz. Belli saatte yatıp kalkmalıyız. Gereğinden fazla uyuduğumuzda yapmamız gereken diğer işlere yeterli zaman kalmaz.

Düzenli beslenmek için belirli zamanlarda yemek yemeliyiz. Derslerimizi zamanında yapmalıyız. Hikâye kitabı okumak için kendimize zaman ayırmalıyız.

Hazırlayacağımız günlük zaman çizelgesini odamızda bir yere asmalıyız. Bu zaman çizelgesine uymalıyız.



Oyun, televizyon, kitap okuma, ders çalışma, dinleme gibi etkinliklere dengeli zaman ayırmalıyız. Sürekli ders çalışmak da sürekli oyun oynamak da uygun bir davranış değildir. Plansız yaşayan kişilerin işleri karmaşık olur. Birçok öğrenci derse ayırması gereken zamanı oyuna ayırır. Bu da onun derslerde başarısız olmasını sağlar.

Hafta içi ve hafta sonu planımız farklı olabilir. Bir ayda yapacağımız etkinlikleri de planlayabiliriz.

Günlük planlarımızda başlama ve bitiş saatlerini yazmalıyız. Bu saatleri fazla geçirmeden plana uygun faaliyetlerimizi yapmalıyız.



Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Evimizde Hayat Planlı Yaşam

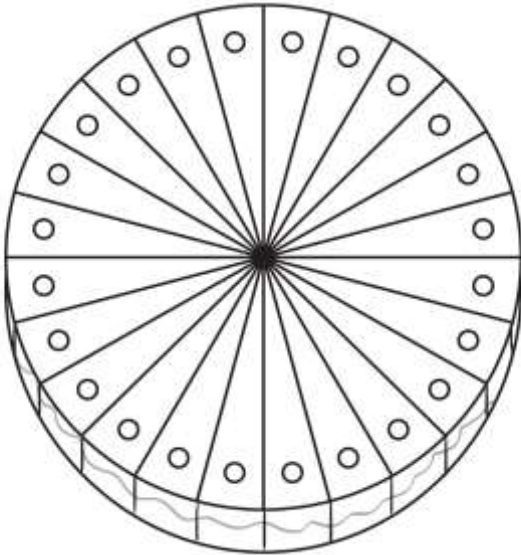
Etkinlik-1 ➡ 1 günde neler yaptığınızı yazalım.









.....
.....
.....

Etkinlik-2 ➡ Gün içinde yaptıklarımızı oluş sırasına göre sıralayınız.

12	Uyumak		Hikâye kitabı okumak
	Öğle yemeği yemek		Dışarıda oyun oynamak
	Okula gitmek-Okul zamanı		Ailemle eğlenmek-oyun oynamak
	Ders çalışmak	1	Uyanmak
	Televizyon-Bilgisayar		Kahvaltı yapmak
	Akşam yemeği yemek		Okula hazırlık

Etkinlik-3 ➡ Günlük zaman çarkını sürelerine göre boyayınız.



	Uyku 9 saat		Yemek 1 saat
	Okul 5 saat		Oyun 2 saat
	Ders 2 saat		Aile Zamanı 2 saat
	Dinlenme 2 saat		Okuma 1 saat

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Evimizde Hayat
Planlı Yaşam

Etkinlik-4 ➡ *Günlük zaman planını yapalım.*

Başlama Saati	Süre	Yapılacak Etkinlik

Etkinlik-5 ➡ *Haftalık etkinlik çizelgenizi doldurunuz.*

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf
Hayat Bilgisi

Evimizde Hayat
Planlı Yaşam

Etkinlik-6 ➡ *Doğru mu? Yanlış mı? Doğru bilgileri boyayınız.*

- ♡ Planlı yaşamak işlerimizin zamanında yapılmasına sağlar.
- ♡ Günlük planda en çok zamanı uyku ve okula ayırırız.
- ♡ Günlük planda oyun için zaman ayırmamalıyız.
- ♡ Her öğrencinin günlük planı aynı olmalıdır.
- ♡ Günlük planı yaptıktan sonra 1 yıl boyunca değiştirmemeliyiz.
- ♡ Günlük planda diş fırçalama gibi kısa süren etkinlikler gösterilmez.
- ♡ Günlük plana uyduğumuzda zamanı verimli kullanmış oluruz.
- ♡ Günlük planı hazırlarken ailemizden de yardım almalıyız.
- ♡ Hafta içi ve hafta sonu planımız farklı olabilir.
- ♡ Plansız yaşayan insanlar her zaman başarılı olmuştur.

Etkinlik-7 ➡ *Boşlukları uygun kelimelerle doldurunuz.*

uyku	bitiş	eğlence	düzenli	odamızda	plan
aile	başarımızı	haftalık	sıkıntı	yardım	plansız

- 1- Haftalık planımızı bir tabloya yazarak uygun bir yere asmalıyız.
- 2- Her öğrenci hazırladığı günlük ve plan hazırlamalıdır.
- 3- Planlama yaparken en çok zamanı için ayırmalıyız.
- 4- yaşayan kişilerin işleri karmaşık olur.
- 5- Plansız çalıştığımızda birçok faaliyetimiz aksar ve yaşarız.
- 6- Planlı olmakarttırır.
- 7- Yaş günü kutlama etkinliğimiz için deyapabiliriz.
- 8- Plan yaparken etkinliklerin başlama vesaatlerini de yazmalıyız.
- 9- Günlük planda dinlenme veiçin de zaman ayırmalıyız.
- 10- Plana uygun yemek yediğimizdebeslenmiş oluruz.

Adı :
Soyadı:

3. Sınıf Hayat Bilgisi

Evimizde Hayat Planlı Yaşam

23:00

1 Günlük plan hazırlama hakkında hangi bilgi doğrudur?

- A) Günlük planda en çok derse zaman ayırmalıyız.
- B) Planda oyun ve dinlenme için çok fazla zaman ayırmamalıyız.
- C) Plan hazırlarken ailemizden yardım almalıyız.

2 Aşağıdakilerden hangisi plan yapmanın amaçlarından değildir?

- A) Düzenli yaşamak için
- B) Ailemizi mutlu etmek için
- C) Başarılı olmak için



■ Uyku ■ Dinlenme ■ Yemek ■ Ders ■ Okul ■ Oyun

3 Yukarıdaki grafiğe göre en çok ve en az hangi etkinliklere zaman ayrılmıştır?

	En Az	En Çok
A)	Dinlenme	Okul
B)	Yemek	Uyku
C)	Oyun	Uyku

4 Planlı bir öğrenci yukarıdaki saatte aşağıdaki faaliyetlerden hangisini yapmalıdır?

- A) Uyumak
- B) Ödevlerini yapmak
- C) Kitap okumak

5 Günlük plan yaparken hangisine daha az zaman ayırmalıyız?

- A) Televizyon seyretme
- B) Sokakta ve evde oyun oynama
- C) Ders çalışma

1-Bakkala gitme

4-Diş fırçalama

2-Elimizi yıkama

5-Kitap okuma

3-Çiçek sulama

6-Akşam yemeği

6 Günlük plan yaparken yukarıdakilerden hangisine yer verilmez?

- A) 1-2-4-6
- B) 1-2-3-4
- C) 2-3-4-5