

Öğrencinin

Adı ve Soyadı: _____

Tarih: ___ / ___ / _____

Sınıfı: _____

Numarası: _____

Bu form kendinizi değerlendirmeniz amacıyla hazırlanmıştır. Çalışmalarınızı en doğru yansıtan seçeneği (X) ile işaretleyiniz. Bu öz değerlendirme formundan alınabilecek en yüksek puan 27, en düşük puan ise 9'dur.

Öğrencilerin Değerlendireceği Davranışlar	Dereceler		
	Her zaman (3)	Bazen (2)	Hiçbir zaman (1)
Yönergeyi izledim.	X		
Araştırmamda farklı kaynaklar kullandım.	X		
Araştırmalarımdaya güvenilir bilimsel kaynakları kullandım.	X		
Araştırmalarımdaya elde ettiğim sonuçları doğru ifade ettim.	X		
Çalışmalarım sırasında farklı materyaller kullandım.	X		
Faaliyetlerimi çalışma takvimine uygun olarak gerçekleştirdim.	X		
Çalışmalarım sırasında arkadaşlarımı etkin şekilde dinledim ve onlarla uyum içinde çalıştım.	X		
Anlamadığım yerlerde öğretmenime danıştım.	X		
Etkinlik sonunda zihin haritası oluşturdum.	X		

1. Bu Etkinlikte Öğrendiklerim:

Bu etkinlik sırasında şunları öğrendim:

- Minerallerin, vücudumuzdaki yaşamsal işlevleri ne kadar önemli olduğunu fark ettim. Örneğin, **demirin** oksijen taşınmasında görev aldığını ve eksikliğinde kansızlık gibi sağlık sorunlarının ortaya çıktığını öğrendim.
- Her mineralin farklı görevleri olduğunu ve dengeli beslenme ile bu minerallerin ihtiyaçlarımızı karşılayabileceğini öğrendim. Örneğin, **kalsiyum** kemik ve diş sağlığı için çok önemliken, **çinko** bağışıklık sistemimizi güçlendiriyor.
- Su ve minerallerin birlikte çalışarak vücudumuzun dengede kalmasını sağladığını ve suyun minerallerin taşınmasında hayati bir rol oynadığını anladım.
- Eksik minerallerin vücudumuzda ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceğini fark ettim. Örneğin, iyot eksikliğinde guatr gibi hastalıklar görülebiliyor.
- Dengeli ve düzenli beslenmenin, mineral eksikliklerini önlemek için en önemli yol olduğunu öğrendim.

Bu etkinlik, sağlıklı bir yaşam için beslenmenin nasıl düzenlenmesi gerektiğini anlamama yardımcı oldu ve bu bilgileri günlük hayatımda uygulamam gerektiğini fark ettim.

2. Bu Etkinlik Sırasında En İyi Yaptığım Şeyler:

Bu etkinlik sırasında en iyi yaptığım şeyler şunlardır:

- Minerallerle ilgili güvenilir kaynaklardan doğru bilgiler toplamak ve bu bilgileri düzenli bir şekilde tabloya aktarmak.
- Hangi mineralin hangi görevde yer aldığını ve eksikliklerinde ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etmek.
- Ekip arkadaşlarımla uyumlu bir şekilde çalışarak fikir alışverişinde bulunmak ve her birimizin katkıda bulunmasını sağlamak.
- Suyun ve minerallerin önemini günlük hayattaki örneklerle ilişkilendirmek ve bunları tartışmalarda etkili bir şekilde ifade etmek.
- Broşür hazırlarken yaratıcı ve düzenli bir tasarım yapmak, görsellerle destekleyerek bilgilerin dikkat çekici ve anlaşılır olmasını sağlamak.

Bu etkinlikte özellikle bilgi toplama ve ekip çalışmasında gösterdiğim özenle başarılı bir performans sergilediğimi düşünüyorum.

3. Bu Etkinlikte En Çok Zorlandığım Bölümler:

Bu etkinlikte en çok zorlandığım bölümler şunlardır:

- Minerallerle ilgili bazı detaylı bilgileri bulmakta zorlandım, özellikle eksiklik belirtileri ve fizyolojik görevlerin derinlemesine anlaşılması zaman aldı.
- Güvenilir kaynakları seçerken doğru web sitelerini ayırt etmekte zorlandım. Özellikle kaynakların bilimsel olup olmadığını kontrol etmek ekstra dikkat gerektirdi.
- Broşür hazırlarken bilgileri sade ama etkileyici bir şekilde ifade etmekte kararsızlık yaşadım. Görselleri seçerken en uygun olanları belirlemek zaman aldı.
- Minerallerin görevleriyle ilgili bilgileri kendi beslenme alışkanlıklarımı ilişkilendirmek başlangıçta biraz zor geldi, çünkü alışkanlıklarımı gözden geçirmek gerekti.
- Ekip arkadaşlarımla tartışma sırasında herkesin fikrini dikkate alarak ortak bir karara varmak bazen zaman aldı.

Bu zorluklar, hem bilgi toplama hem de ekip çalışması becerilerimi geliştirmeme yardımcı oldu.

4. Zorlandığım Konularla Baş Etmek İçin Kullandığım Yöntemler:

Zorlandığım konularla baş etmek için kullandığım yöntemler şunlardır:

- **Güvenilir Kaynak Araştırması:** Minerallerle ilgili güvenilir bilgileri bulmak için özellikle ".edu" ve ".gov" uzantılı web sitelerine odaklandım. Kaynakları karşılaştırarak doğruluğundan emin oldum.
- **Zaman Yönetimi:** Bilgi toplama ve broşür hazırlama süreçlerini parçalara ayırarak her bir aşamayı sırayla tamamladım. Böylece karmaşık bir görev daha yönetilebilir hale geldi.
- **Ekip Çalışması:** Tartışmalarda ekip arkadaşlarımla fikir alışverişinde bulundum. Başka birinin perspektifi, zorlandığım bir konuyu daha iyi anlamamı sağladı.
- **Görseller ve Örnekler:** Broşür hazırlarken bilgileri sadeleştirmek için görseller ve günlük yaşamdan örnekler kullanarak anlatımı destekledim. Bu, hem benim hem de ekip arkadaşlarım için anlaşılmayı kolaylaştırdı.
- **Kendime Soru Sormak:** Minerallerin görevlerini anlamakta zorlandığımda, bu bilgileri kendi günlük hayatımla ilişkilendirdim. Örneğin, "Hangi minerali ne zaman ve nasıl alıyorum?" gibi sorular sordum.
- **Not Almak ve Özetlemek:** Tüm bilgilerimi düzenli bir şekilde not aldım ve önemli noktaları özetledim. Bu yöntem, öğrenmeyi kolaylaştırdı ve bilgilerimi daha iyi organize etmemi sağladı.

Bu yöntemler, zorlandığım konuların üstesinden gelmeme ve etkinlik boyunca başarılı bir şekilde ilerlememe yardımcı oldu.