1

12



Son yıllardaki çoğu yasal ve yasadışı maddelerin tıbbi olmayan kullanımındaki yaygınlığının azalmasına karşın ergenlikte ve erken yetişkinlikte alkol ve diğer maddelerin kullanımı ciddi bir kamu sağlığı sorunu olarak devam etmektedir.Madde kullanımının sonuçları hem kişisel hem de toplumsal seviyede ağırdır. Genç bir yetişkinin gelişiminde madde ve alkol kullanımı motivasyona zarar vermekte, kavramsal süreçlerle çatışmakta, ruhhalinibozanrahatsızlıklarakatkısağlamaktavekazayaralanmasıveölümüriskiniarttırmaktadır. Toplumun büyük çoğunluğu için ergen madde kullanımı sağlık hizmetlerinde, eğitimsel başarısızlıkta, ruhsal sağlık hizmetlerinde, madde ve alkol tedavisinde ve çocuk suçlarında yüksek bir zarar ortaya çıkarmaktadır.

Ergen madde kullanımının hali hazırdaki kişisel ve sosyal zararlarına yetişkin yaşamda alkol

ve madde kullanımına devam eden gençler için uzun vadeli etkileri eklenebilir. Madde kullanımı yetişkinlerde akciğer kanseri ve koroner kalp hastalığı vakalarının üçte biri ile yarısı oranında ilgilidir (R. Blum, 1987). Alkol ve diğer maddeler bağışıklık yetmezliği hastalığında (AİDS), şiddet suçlarında, çocuk istismarı ve ihmalinde ve işsizlikte başlıca etkenlerdendir. Alkol ve diğer madde kullanımıyla ilgili problemler kaybedilmiş verimlilikte, yitik hayatta, ailelerin yıkımında ve toplumu bir arada tutan bağların zayıflamasında sorumluluk taşımaktadır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de basta gençler olmak üzere herkesi etkileyebilen biyolojik, ruhsal ve sosyal boyutları olan ve toplum sağlığını tehdit eden en ciddi sorunlardan biridir. Ülkemizde, özellikle hızlı sehirlesme ve nüfus hareketleri, buna baglı olarak kentsel nüfusun artısı ile birlikte kültürel ve sosyal bagların zayıfaması, kente gelen gençleri spor ve kültürel etkinliklere yönlendirecek uygun imkanların saglanamaması ve basta internet olmak üzere teknolojinin kötü amaçlarla da kullanılmaya açık olması gibi etmenler gençlerin madde kullanımına yönelmesine neden olmaktadır. Gerek epidemiyolojik gerekse diger kayıtlar incelendiginde.

Türkiye’de madde kullanım oranı Avrupa Ülkeleri ve Amerika Birlesik Devletleri’ne göre daha düsük olmakla birlikte, madde kullanum sıklığında artış olduğu ve bu artışın nüfus artışından yüksek olduğu bildirilmektedir. Madde kullanımı sorununun çözümünde yardımcı olabilecek en uygun programların önleme ve erken müdahale programları oldugu bildirilmistir. Önleme çalısmalarının bu kadar önem kazanmasının baslıca nedeni; madde bagımlılarının tedavisi ve topluma yeniden kazandırılması için harcanan emek ve maliyetin, önleme boyutunda harcanan emek ve faaliyetten çok daha fazla olmasıdır. Madde bagımlılıgının saglık dısında, kamusal, sosyal, hukuki ve idari birçok yönü bulundugundan, ergenlerde madde bagımlılıgının önlenmesinde birçok birimin bir arada çalısması zorunludur. Bu önleme programlarının basarılı olabilmesi için öncelikle risk altındaki çocuk ve ergenlerin saptanması, hangi bireysel ve çevresel faktörlerin adolesan çagında madde kullanımı açısından risk olusturdugunun ya da koruyucu oldugunun bilinmesi gerekir. Bu baglamda, hükümetler basta olmak üzere sivil toplum kurulusları, öğretmenler, aileler ile birlikte özellikle toplum saglıgı ve okul saglıgı alanında çalısan hemsire ve diger saglık profesyonellerine önemli sorumluluklar düsmektedir.

Ergenler göz önüne alındığında madde kullanımının nedenleri hakkında birkaç görüş geliştirilmiştir(Hawkins, Lishner, &Catalano, 1985).Ergen madde kullanımı, ergenlik yaşlarında alkol ve diğer maddelerin sık kullanımı veya problemler ve fonksiyon bozukluklarıyla ilgili olarak alkol ve diğer maddelerin kullanımına yöneldikleri saptanmıştır. Mevcut tanım basitçe ergenlerin nispeten büyük bir kısmının bu maddeleri sıkça kullanmaya başlamadan veya maddeyle bağlantılı problemler üretmeden alkol ve diğer maddeleri denediği teşhisini yansıtmaktadır (Newcomb & Bentler, 1988; Shedler & Block, 1990).

#### Çocuk ve Ergenlerde Madde Kullanımı için Risk Faktörleri

Bugüne kadar çoğu çalışma madde kullanımı için teşhis edilebilir risk faktörlerinin küçük alt kümelerine odaklanmıştır. Güncel çalışmalar tanımlı risk faktörlerini daha kapsamlı bir yelpazede ölçmek için çabalarken madde kullanımının neden biliminde çeşitli risk faktörlerinin bağıl önemliliği ve etkileşimlerine ilişkin az miktarda kanıt mevcuttur. Bu arada örneğin hangi risk faktörlerinin veya risk faktörlerinin birleşiminin daha tehlikeli olduğunu ve hangilerinin ergen problem davranışlarına cinse özgü katkılarının yerine madde kullanımına özel olduğunu belirlemek zordur. Madde kullanımı için risk faktörleri hakkındaki şu anki bilgi önleme için bir çözüm sağlamamaktadır ama önleyici müdahale için olası hedefleri işaret etmektedir..

Bu risk faktörleri kabaca iki kategoriye ayrılabilir. İlki davranış için yasal ve normal beklentileri sağlayan geniş toplumsal ve kültürel (bir başka deyişle bağlamsal) faktörlerdir.

İkinci grup bireylerin ve onların kişilerarası çevreleri içinde kalan faktörleri içermektedir. Çocukların hayatlarındaki başlıca kişilerarası çevreler aileleri, sınıfları ve akran gruplarıdır.

1. *Davranış doğrultusunda olumlu yasa ve normlar.* Alkol tüketiminde yasaların etkileri üzerine son araştırma yasa tarafından üç müdahaleye odaklanmıştır: (a) vergilendirme, (b) alkolün kime satılabileceğini belirten yasalar ve (c) alkolün nasıl satılacağıyla ilgili yasalar.

Alkol tüketimi fiyatlardan, özelliklealımdaalkol üzerine yerleştirilen vergi miktarındanetkilenmektedir. Alkoldeki vergilerin artışının içki tüketiminde ve siroz ölüm oranında ani ve sert düşüşlere neden olduğunu bulmuşlardır.

1. *Ulaşılabilirlik.* Maddelerin ulaşılabilirliği kısmen toplumun yasalarına ve normlarına bağlıdır. Yine de ulaşılabilirlik ayrılabilir bir faktördür. Belirli maddeler yasal olsun olmasın, onların ulaşılabilirliği farklılık gösterebilir ve kullanımla ilişkilidir. Araştırma alkol daha ulaşılabilir iken içmenin yaygınlığının, tüketilen alkolün miktarının ve alkolün yoğun kullanımının hepsinin arttığını göstermiştir.

Madde ulaşılabilirliğinin farklı okullarda değişkenlik gösterdiğini ve madde ulaşılabilirliğinin gencin karakteristik özelliklerinin etkisinin ötesinde madde kullanımını etkilediğini bulmuştur.

1. *Ekonomik yoksunluk.* Yoksulluk, aşırı yoğunluk ve kötü konutlar gibi sosyoekonomik dezavantaj öncüleri yüksek çocukluk davranış problemleri ve suçluluk riski ile ilişkili olduğu gösterilmiştir (Bursik&Webb, 1982; Farrington ve ark., 1990).Bununla birlikte sosyal sınıf ve madde kullanımı araştırması her zaman popüler basmakalıp örnekleri doğrulamamaktadır. Ailesel eğitim ve lise son sınıf öğrencilerinin esrar kullanımı arasındaki küçük bir bağlılaşım bildirilmiştir . R. A. Zucker ve Harford (1983) ebeveyne ait mesleki saygınlık ve eğitimin ergen alkol içmeyle olumlu olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. D. M. Murray, Richards, Luepker ve Johnson (1987) annenin mesleğinin yedinci sınıf öğrencileri arasında aylık alkol kullanımı, yoğun alkol kullanımı ve esrar kullanımı ile olumlu olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır. 1988 Madde Kullanımında Ulusal Hane Halkı Araştırması bir lise eğitiminden daha azına sahip olanlara kıyasla bazı üniversite eğitimi almış kişiler arasında esrar kullanımı için anlamlı olarak daha yüksek yaşam boyu yaygınlık oranını ortaya çıkarmıştır (Adams ve ark., 1990). Tersine, Robins ve Ratcliff (1979) aşırı yoksulluğun, gerçi yalnızca alt tabaka statüsü değil, çocuklukta bir hayli asosyal olan çocuklar arasında alkolizm ve yasadışı madde kullanımı dahil yetişkin asosyal davranış riskini arttıran üç faktörden biri olduğunu bulmuşlardır.

Özet olarak sosyoekonomik statü ve suç arasında olumsuz bir ilişki olduğu görünürken ergenler tarafından madde kullanımı için benzer bir ilişki bulunamamıştır. Sadece yoksulluk çocukluk davranış problemleri ile birlikte meydana geldiğinde daha sonraki alkolizm ve madde problemleri riskini arttırdığı görülmüştür.

1. *Mahalle düzensizliği.* Nüfus yoğunluğu yüksek mahalleler, halka açık yerlerde doğal gözetim eksikliği (C. A. Murray, 1983), yüksek yerleşim hareketliliği, fiziksel bozulma, mahalleye düşük seviyede bağlanma (Herting&Guest, 1985) ve yüksek yetişkin suç oranları ayrıca yüksek çocuk suç oranlarına (Wilson

&Herrnstein, 1985) ve yüksek yasadışı madde kaçakçılığı oranlarına (Fagan, 1988) sahiptir. Simcha-Fagan ve Schwartz (1986) suçta mahallenin bağlamsal etkilerini incelemiş ve toplumsal ekonomik seviyenin ve toplumsal bozulma-suç alt kültürünün resmi olarak kaydedilmiş suç ile anlamlı olarak ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

1. *Fizyolojik faktörler.* Heyecan arama ve problemlerden uzaklaşma, alkolizme erken başlamayı öngörmektedir Çocuklukta yetersiz dürtü kontrolü 18 yaşında sık esrar kullanımını öngörmektedir (Shedler&Block, 1990). Zuckerman (1987) heyecan aramanın biyokimyasal olarak ayrıca alkolizme erken başlamayla da alakası olduğu bulunan trombosit monoaminoksidaz (MAO) etkinliğiyle ilişkili olduğunu ileri sürmüştür (Tabakoff&Hoffman, 1988; vonKnorring, Oreland, &vonKnorring, 1987).

Vücutta etanol bozulmasında (Li, 1977), önemli olan enzim aldehit dehidrojenaz (ALDH) ayrıca alkolizm ile ilişkilidir. Bir ALDH enzimi az olan Asyalılar daha alkol tüketmekte ve kontrollere göre daha az alkolizm oranlarına sahiplerdir (Harada, Agarwal, Goedde, &Ishikawa, 1983; Schuckit, 1987; Suwaki&Ohara, 1985).

Araştırmacılar ayrıca alkoliklerin ve alkolik olmayanları çocukları arasında alkole karşı genetik olarak sağlanmış biyolojik yanıtlardaki farklılıkları araştırmışlardır. Pollock, VolavkaveGoodwin (1983) alkolik olmayanların çocuklarına karşın alkoliklerin çocukları için elektroensefalogramda (EEG) daha yavaş dalgalı etkinlik bildirmişlerdir. Schuckit, ParkerveRossman (1983) alkoliklerin çocuklarında ve alkolik olmayanların çocuklarında alkol yönetimine serum prolaktin yanıtında farklılıklar tespit etmişlerdir. Alkolik olmayanların çocuklarına kıyasla alkoliklerin çocuklarında alkol yönetiminden sonra Schuckit (1980) etanole karşı daha büyük kas gevşemesi bildirmiştir ve SchuckitveRayes (1979) artmış asetaldehid seviyeleri tespit etmiştir.

1. *Aile alkol ve madde davranışı ve tutumları.* Aileler çocukların madde kullanımı davranışlarını birtakım yollarla etkilemektedir. Erkeklerde alkolizme bir eğilimde genetik iletimin ötesinde madde kullanma davranışının aile modellemesi ve çocukların madde kullanımına karşı ailesel tutumlar özellikle alkol ve diğer madde kullanımı riskiyle ilişkili aile etkileridir. Yetersiz ebeveyn olmak, ailedeki yüksek seviye anlaşmazlıklar ve çocuklar ve ebeveynleri arasındaki düşük seviyeli bir bağlanma alkol ve diğer madde kullanımı dâhil genel olarak ergen problem davranışları riskini arttırdığı görülmektedir..
2. *Yetersiz ve tutarsız aile yönetimi uygulamaları.* Kandel ve Andrews (1987) çocuklarla etkinliklerde anne katılımının eksikliğinin; ailesel disiplinin eksikliğinin veya tutarsızlığının (ayrıca bkz. Baumrind, 1983; Penning&Barnes, 1982); ve çocukları için ailelerin düşük eğitimsel amaçlarının madde kullanımına başlamayı öngördüğünü keşfetmişlerdir. Stanton (1979), Kaufmanve Kaufman (1979)ve Ziegler-Driscoll (1979) ailevi risk faktörlerinin bir ebeveynin aşırı karıştığı ve diğerinin ise mesafeli veya fazla yakın olmadığı bir yapıyı içerdiğini öne sürmüşlerdir.

Annevebabalarındisiplinyöntemleriarasındakifarklar Brookveark.(1990) tarafındangözlemlenmiştir. Anneye ait kontrol yöntemleri ergen esrar kullanımını açıklamada babaya ait yöntemlerden daha önemliydi. Özellikle sorumlu davranışlar için belirgin gereksinimler tayin etmenin dâhil olduğu annelerin kontrol yöntemleri daha az esrar kullanımına yol açmıştır ve annelerin kontrol için suçu kullanması daha büyük madde kullanımıyla ilişkilendirilmiştir.

Baumrind (1983) ebeveynlik stillerini baskıcı, otoriter veya hoşgörülü olarak sınıflandırmıştır ve bir hayli toplum yanlısı ve kendine güvenen çocukların genel olarak baskıcı ailelerden geldiğini tespit etmiştir. Reilly (1979) ergen madde kullanıcılarının ailelerinin ortak karakteristik özelliklerinin olumsuz iletişim yöntemlerini (eleştiri, suçlama, övgü eksikliği), tutarsız ve belirgin olmayan davranışsal sınırları ve çocukların gerçekçi olmayan ailevi beklentilerini içerdiğini bulmuştur.

Shedler and Block (1990) annelerin çocuklarıyla 5 yaşında iken etkileşimlerinin kalitesinin 18 yaşında sık esrar kullanıcısı olan çocukları, esrarı sadece deneyim etmiş olan çocuklardan ayır ettiğini bulmuştur. Sık kullanıcı olmuş çocukların anneleri çocuklarıyla nispeten soğuk, yeteri kadar duyarlı ve korumacı değillerdi, çocuklarına gerekenden az cesaret veriyorlardı ve ödevlerini yapmaları için baskılıyorlardı.

1. *Aile İçi Geçimsizlik.* Her ne kadar aile içi geçimsizlik tarafından dağılmış evlerden gelen çocuklar daha yüksek suç işleme ve madde kullanımı riskine sahip olsalar da , “dağılmış evlerin” suç işleme davranışlarına doğrudan bağımsız bir katkısının olduğu gözükmemektedir.Bununla beraber eroin ve diğer yasadışı madde kullanımının aile içi geçimsizlikle fazlasıyla ilişkili yapılan tüm çalışmalarda tespit edilmiş bir gerçektir. Özet olarak anlaşmazlıkların fazla olduğu ailelerde yetişen çocuklar hem suç işleme hem de yasadışı madde kullanımı için risk altında bulunmaktadır.
2. *Düşük Aile bağları.* Yakınlık eksikliği (Brook, Lukoff, &Whiteman, 1980; Kandel ve ark., 1978) ve çocuklarla etkinliklerde annenin katılımının eksikliği (Braucht, Kirby, &Berry, 1978; Penning&Barnes, 1982) ile karakterize edilmiş ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin madde kullanımına başlama ile ilgili olduğu görülmektedir. Buna karşılık olumlu aile ilişkilerinin—katılım ve bağlanma—gençlerin madde kullanımına başlama cesaretini kırdığı gözükmektedir. Geleneksel değerlerin ailesel içselleştirilmesinin güçlü ebeveyn- çocuk bağlanması gelişimine yol açtığı ; bu karşılıklı bağlanma çocuğun geleneksel normları ve davranışları içselleştirmesine ve dolayısıyla çocukların madde kullanmayan akranlarıyla arkadaşlık etmesine yol açmaktadır ki bu da madde kullanmamaya yol açmaktadır.
3. *Akademik başarısızlık. O*kuldaki başarısızlık bir ergen madde kullanımı öncülü olarak tanımlanmıştır (Jessor, 1976; Robins, 1980). Yetersiz okul performansının yasadışı madde kullanımının sıklığını ve seviyelerini belirlediği bulunmuştur. Holmberg (1985) 15 yaşındakilerden oluşmuş uzun vadeli bir çalışmada dersi asmanın, özel bir sınıfa yerleştirilmenin ve okulu erken bırakmanın madde kullanımının belirtici faktörleri olduğunu bildirmiştir. Tersine okuldaki üstün başarı Hundleby ve Mercer (1987) tarafından çalışılmış bir dokuzuncu sınıf örneğinde sık madde kullanımı ihtimalini azaltmıştır.
4. *Okula düşük derecede bağlanma.* Eğitime düşük derecede bir bağlılığın ergen madde kullanımı ile ilişkili olduğu ayrıca gözükmektedir. Johnston, O’Malley,veBachman (1985) tarafında yapılan lise son sınıfların yıllık anketleri halüsinojen, kokain, eroin, uyarıcı, yatıştırıcı ya da tıbben reçeteli olmayan sakinleştiricilerin kullanımının üniversiteye gitmeyi planlamayan öğrencilere kıyasla üniversiteye gitmesi beklenen öğrenciler arasında anlamlı olarak daha düşük olduğunu göstermiştir. G. D. Gottfredson (1988) ailesel eğitim ve suç işleme etkilerini hesaba kattıktan sonra hem erkekler hem de kızlar için dersi asmanın madde kullanımı ile ilişkili olduğunu bulmuştur. Öğrenci okulu seviyor, ödevlere zaman harcıyor ve ders çalışma ilgisine yükseliyor ise madde kullanımına yönelmiyor.

Madde Kullanımına Karşı Yaşam Becerisi Geliştirmek

Çocuklarda ve gençlerde , madde kullanımı ile ilgili belirlenen risk faktörlerini minimale indirmek, maddeye başlama yaşını geciktirmek veya maddeye başlamayı güçleştirmek için önleme programları oldukça önemlidir. Bu amaçla yurt dışında yürütülen en kapsamlı programlardan bir tanesi Botvin,Baker,Dusenbury (1995) tarafından geliştirilmiş olan YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMIDIR

Türkiye de madde bağımlılığı ile ilgili önleme çalışmalarına bakıldığında daha çok seminer şeklinde öğrencilere sunulduğu görülmektedir.Bu seminerler, bilgiye düzeyini arttırıcı olup, davranış değişikliğinde belirgin bir azalma sağlamadığı görülmektedir.

Madde bağımlılığı sorunları oluşmadan önce veya erken dönemde fark edilip önlenebilmesi amacı ile farklı yaş gruplarına ve farklı hedef kitlelere yönelik Hazırlanan “ FARK ET FARK ETTİR” Yaşam Becerisi Eğitim Programı ile yeni bir model geliştirme, bu model ile çocukların ve gençlerin madde kullanımı riskinden uzak tutulması amaçlanmıştır.Bu amaca uygun olarak İlkokul,Ortaokul,Lise, Öğretmen ve Aile Yaşam Becerileri Eğitim Kitapları oluşturularak önleme çalışmaları başlatılmıştır. MADDE KULLANIMINI ÖNLEMEDE YAŞAM BECERİSİ PROGRAMI

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **OTURUM** |  |  |
| **1** | KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI | Öğrencilerin benlik saygılarının ve değerin geliştirilmesi |
| **2** | ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ | İletişim becerisi kazandırarak,etkin dinleme ve kendini ifade edebilme düzeylerinin arttırılası |
| **3** | KARAR VERME | Öğrencilerin doğru kararlar verebilme ve verdikleri kararları sogulayabilme becerilerini geliştirmek |
| **4** | HAYIR DİYEBİLME | Öğrencilerin gerektiğinde HAYIR diyebilme yetilerini geliştirebilmek ve kendilerini doğru olarak ifade edebilme özelliklerini geliştirmek |
| **5** | SOSYAL BECERİLER | Sosyal ortamlarda GİRİŞKEN davranışları geliştirmek,çevre ile sağlıklı ilişkiler kurabilme becerilerini geliştirmek |
| **6** | STRES İLE BAŞA ÇIKABİLME | Duyguları yönetmeyi öğrenmek  ,öğrenciye daha açık bir şekilde düşünme fırsatı tanır ve kararlarını hayatı için daha faydalı hale getirir.Eğer  duygularını NASIL yöneteceğini öğrenirse; kendini ve çevrendekileri daha mutlu kılar. |
| **7** | ZAMANI VERİMLİ KULLANMA | Zaman Yönetimi ile ilgili beceri geliştirmek |
| **8** | SAĞLIKLI YAŞAM | Sağlıklı Yaşamanın Beyin,beden ve Ruh sağlığına verdiği katkılar Ve bu konuya dikkat çekmek |
| **9** | MEDYA OKUR-YAZARLIĞI | Medyanın hayatındaki yeri |
| **10** | ESTETİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK | Öğrencilerin 5 duyu organlarına yönelik farkındalıklarını geliştirmek |

Hazırlanan bu model kitabın, madde bağımlılığını önleme noktasında kurumsal ve toplumsal koordinasyonu tesis ederek,etkin,bilimsel ,kanıta dayalı ,ölçülebilir ve sürdürülebilir olması sebebi ile topum sathına yayılması hedeflenmiştir.

52

53



# İLKOKUL YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

**Dr. Nüket AFAT**

### İÇİNDEKİLER

**KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI. 55**

Etkinlik 1A. 58

Etkinlik 1B. 59

Etkinlik 1C. 60

**İLETİŞİM. 61**

Etkinlik 2A. 63

Etkinlik 2B. 64

Etkinlik 2C. 65

**KARAR VERME. 66**

Etkinlik 3A. 68

Etkinlik 3B. 69

Etkinlik 3C. 70

Aileye Mektup. 71

**HAYIR DEME BECERİSİ. 72**

Etlinlik 4A. 73

Etkinlik 4B. 74

Etkinlik 4C. 75

**ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ- SOSYAL BECERİLER. 76**

Etkinlik 5A. 77

Etkinlik 5B. 78

Etkinlik 5C. 79

**STRES İLE BAŞA ÇIKMA. 80**

Etkinlik 6A. 81

Etkinlik 6B. 82

Etkinlik 6C. 83

**ZAMANI VERİMLİ KULLANMA- HEDEF BELİRLEME. 84**

Etkinlik 7A. 85

Etkinlik 7B. 86

Etkinlik 7C. 87

**SAĞLIKLI YAŞAM. 88**

Etkinlik 8A. 88

Etkinlik 8B. 88

Etkinlik 8C. 88

**MEDYA OKURYAZARLIĞI. 89**

Etkinlik 9A. 90

**ESTETİK BAKIŞ. 91**

Etkinlik 10A. 91

KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI

1. **OTURUM**

**AMAÇ:** Özelliklerini tanıma ve kabul

**SÜRE:** 45 dk.

**KAZANIM:** Kendi ile ilgili özellikleri fark eder.

Arkadaşları ile ilgili özellikleri farkederler.

Bireylerin farklı özelliklere sahip olabileceğini kabul eder.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**Tahtaya konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasııla başlatılır**

Benlik saygısı ve kendine güven kavramlarının ne anlama gelmektedir. Kendine güvenen bir bireyin sergileyeceği davranışlara örnekler neler olabilir

Benlik saygısı yüksek bir bireyin sergileyebileceği davranışlara örnekler neler olabilir? Gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

**Kendini tanıma:** bireyin kendisi ile ilgili duygusal, fiziksel ve kişlik özellikleri ile yetenekleri ilgileri gibi konularda bilgi sahibi olmasıdır.

**Benlik Saygısı Kendine Güven:** bireyin sahip olduğu özellikleri tanıması ve Kabul etmesidir.

Kendimiz hakkında hissettiklerimiz, kendimizi nasıl gördüğümüz, başkalarının gözünde nasıl göründüğümüz ile ilgili inanışlarımız kendimize güvenimizi oluşturur.

Bazı insanların kendine güveni yüksektir bazılarının ise düşük.

Kendimize güvendiğimiz bir konudaki davranışlarımız kendimize güvenmediğimiz bir alandaki davranışlarımızdan farklıdır. Kendimize güvenimiz konularda daha az zorlanırız.

Bazen bazı kişilerin benlik saygıları düşüktür çünkü herhangi birşeyi yapamadıklarına inanırlar. Benlik saygısı önemlidir çünkü davranışlarımızı şekillendirir, kararlarımızı etkiler.

Benlik saygıları yüksek olan insanlar, kendileri hakkında olumlu şeyler düşünürler. İyi olduklarını düşündükleri konular vardır bunun yanında kendilerini geliştirmeleri gereken konular olduğunu da düşünürler.

Benlik saygısı düşük insanlar ise kendileri hakkında olumsuz duygular hissederler, diğerlerinin kendinden daha iyi olduğuna inanır ve sevilmediğini düşünürler.

Yapamadığıız ve kendimizi geliştirmek istediğimiz konularda kendimize zaman tanımalıyız. Yapamadıklarımız için kötü hissetmektense yapabileceklerimiz için çalışmaya devam etmeliyiz.

Pratik yapmadan mükemmelliğe ulaşan yoktur.

Antreman yapmadan maç kazanan ünlü bir futbolcu var mı?

Her ne kadar yetenekli olsalar da pratik yapmadan uzun süre çalışmadan başarılı olan hiç kimse yoktur.

**(10 dak.) (Ek 1A) Kendini Tanıma Etkinliği öğrencilere uygulanır.**

Öğrenciler tabloyu istendiği şekilde doldurur. Boş satırlara yapabildiklerini ekler. Hazırladığı tabloyu sora arkadaşıyla ve gönüllü ise sınıfla paylaşır.

**(10 dak.) (Ek 1B )Etkinlik sayfası öğrencilere uygulanır.**

Kendini Tanıma Etkinliğinden (Ek 1A) yola çıkarak en başarılı olduklarını düşündükleri faaliyetin resmini çizmeleri istenir. Bu faaliyeti seven arkadaşlarının da resme dahil edilmesi vurgulanır. Öğrenci resimleri portfolio dosyalarında veya sınıf panosunda değerlendirilir. Resimlerin paylaşılmasının ardından. Her bireyin farklı olduğu ve farklı özelliklere sahip olduğu, her birey eşsizliği. vurgulanır. Eşsizsen mutlu olabilirsin. Çünkü eşsizlik kimsenin senin gibi olmamasıdır. Cümlesi tahtaya yazılabilir.

**Bu Hafta İçinde:** (**Ek 1C)** Etkinlik sayfası öğrecnilere verilir. Bir sonraki oturuma etkinliği yaparak getirmeleri istenir.

Etkinlik 1A

Bazen insanlar kendileri yeteri kadar tanımaz ve düşün benlik saygısına sahiptir. Düşük benlik saygısı olan bireyler hiçbirşeyi iyi yapamadıklarını düşünürler. Çoğu zaman bu insanlar aslında neleri başardıklarını fark etmezler.

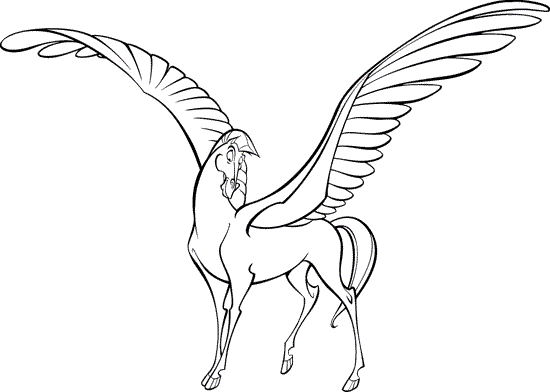
Aşağıdaki listeye bakın ve yapabildiklerinize Y (Yapabiliyorum) kendiniz geliştirebileceğiniz maddelerin yanına da G (Geliştirmeliyim) harfini koyun. Listede olmayan ve yapabildiğiniz diğer şeyleri de listeye ekleyebilirsiniz. Tabloyu doldurduktan sonra arkadaşınızla ve grubunuzla paylaşın.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Y/G |  | Y/G |
| Top oynamak |  | Birine yardım etmek |  |
| Arkadaşlık yapmak |  | Interentte araştırma yapmak |  |
| Gülümsemek |  | Iyi notlar almak |  |
| Kahvaltı hazırlamak |  | Okumak |  |
| Dans etmek |  | Yabancı dil konuşmak |  |
| Ev işlerine yardım etmek |  | Bisiklete binmek |  |
| Bir enstrüman çalmak |  | Mektup yazmak |  |
| Ev ödevlerini yapmak |  | E mail yazmak |  |
| Koşmak |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Etkinlik 1B

Bir önceki etkinlikte yapabildiğiniz faaliyetleri düşünün ve en başarılı olduğunuzu düşündüğünüz etkinliğin resmini çiziniz. Resminize bu etkinliği seven diğer arkadaşlarınızı da ekleyebilirsiniz.

Etkinlik 1C



**Birgün** ormanda yürürken bir Pegasus’un kendi başına ağladığını görüyorsunuz. Ona neden ağladığını soruyorsunuz. O da kendisinin diğer hayvanlardan çok farkı olduğunu bu yüzden kendini kötü hissettiğini anlatıyor. Pegasusun benlik saygısının baya düşük olduğunu görüyorsunuz ve ona kendisini daha iyi hissedebilmesi için farklı olmanın olağan bir durum olduğunu anlatıyorsunuz. Kendini farklı hissetmesinin yanında birçok özellikleri bakımından da kendine benzeyen hayvanların ormanda olabileceğini söylüyorsunuz. Ve pegasusa bu fikrinizi pekiştiricek örnekler veriyorsunuz. Haydi şimdi bu fikirleri kendi cümlelerinizle Pegasusa anlatın…

İLETİŞİM

1. **OTURUM**

**AMAÇ:** Sağlıklı iletişim becerileri geliştirmek

**SÜRE:** 45 dak.

**KAZANIM:** Duygularını tanır.

Duygularını etkili bir şekilde ifade eder. Dinleme becerilerini geliştirir.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 daki.) Bir önceki oturumda verilen 1C etkinliğinin değerlendirmesi ile kendine güven ve benlik saygısı konusu hatırlatılır**

**Tahtaya 2. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum, konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır**

İletişim ne demektir? Neden iletişim kurarız?

Konuşmadan iletişim içinde olabilir miyiz?

Sağlıklı iletişim için nelerden kaçınılmalıdır? Gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

**İletişim:** “İnsanların birbirlerine bilinçli veya bilinçli olmayarak istedikleri duygu ve düşünceleri aktarma sürecidir (Baltaş, 2003b:26)”.

Etkili iletişim, saygılı bir şekilde düşünce, duygu ve inançların konuşan ve dinleyen arasındaki paylaşımıdır. İletişimin temelinde hissedilen duyguların paylaşımı vardır.

Sağlıklı iletişim için duygularımızı fark etmemiz ve onları doğru bir şekilde ifade etmemiz gereklidir.

Bir insanın hissedebileceği çok sayıda duygu vardır. Iletişimde önemli olan hissettiklerimizi diğer kişilerle doğru birşekilde paylaşabilmektir.

Duygularımızı içimizde tutar ve ne hissettiğimiz hakkında konuşmazsak kısa bir sure içinde üzgün ve patlamaya hazır halde olabiliriz.

Insanlar birbirleriyle duygularını konuşarak paylaşır. Aynı zamanda beden dili de duyguların anlatımında ve anlaşılmasında önemli bir araçtır.

Bir insanı gözlemleyerek onun hissettikleri hakkında birçok şey söyleyebiliriz.

Kendi duygularımızı fark edip doğru ifade edebilmenin yanında başkalarının duygularını doğru anlamamız da sağlıklı iletişim için çok önemlidir.

Karşınızdaki birini dinlemek için beden dilinizide dikkat edilmelidir. Bunun için

* Göz kontağı kurmalı
* Yüz ifadeleriniz dinlediğinizi ifade etmeli
* Beden duruşunuz ilgili ve güven verici olamalı
* Aranızdaki mesafe konuşmayı kolaylaştıracak kadar yakın fakat konuşmayı zorlaştırmayacak kadar da uzak olmalı

Karşımızdaki birini dinlerken

* Başınızın onaylayın, söylediklerine ilgilenin, dikkatinizi onda olduğunu gösteren kısa cevaplar verin.
* Cümlesini bitirmesine izin verin, sözünü kesmeyin
* Anlattıklarını özetleyin, kendi kelimelerinizi kullanarak anlaşılmayı netleştirecek SORULAR sorun.
* Ne hissettiğini anlamaya çalışın ve duygusunu ifade edin.

**(10 dak.) (Ek 2A) Duygularını farketme ve ifade etme etkiniliği uygulanır.**

Öğrencilerin olabildiğince çok duygu ifadesi bulması teşvik edilir. Bu duygu ifadelerine kendi yaşamlarından örnekler yazmaları ve uygun yüz ifadesi çimleri ile etkinlik sayfalarını tamamlamaları istenir. Öğrencilerin bireysel çalışmaları ardından çalışmalarını arkadaşları ile ve grupla paylaşmaları istenir. Bir duygu ifadesinin birden fazla durumda hissedilebileceğine dikkat çekilir. Benzer durumlarda farklı bireylerin farklı duygular hissedebileceği anlatılır.

**(10 dak.) (Ek 2B) Başkasının Duygularını farketme ve ifade etme etkiniliği uygulanır.**

Başkalarını dinlerken dikkat edilmesi gereken bedensel ve sözel olarak dikkat edilmesi gerekenler yeniden hatırlatılır. Insanların sorunlarını dinleyerek çözemesek bile onalara kendilerini iyi hissettirecek birşey söylenebilir.

**Bu Hafta İçinde:** (**Ek 2C)** Etkinlik sayfası öğrecnilere verilir. Bir diğer oturumada etkinliği yaparak getirmeleri istenir.

Etkinlik 2A

Aşağıdaki duygu ifadelerini inceleyin. Bildiğiniz başka duygu ifadelerini de alt satırlara ekleyin. Hangi durumlarda bu duyguları hissettiğinizi yanına yazın. Aynı zamanda uygun yüz ifadesini çizin. Çalışmanızı bitince arkadaşlarınızla paylaşın.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Mutlu** |  | Mutluyum çünkü: |
| **2** | **Mutsuz** |  | Mutsuzum çünkü; |
| **3** | **Şanslı** |  | Şanslı hissediyorum çünkü; |
| **4** | **heyecan** |  | Heyecanlı hissediyorum çünkü; |
| **5** | **Kuşku** |  | Kuşku duyuyorum çünkü; |
| **6** |  |  |  |
| **7** | **Utanma** |  | Utanıyorum çünkü |
| **8** |  |  |  |
| **9** |  |  |  |
| **10** |  |  |  |

Etkinlik 2B

Aşağıdaki durumlar uygun cümleleri yazın ve arkadaşlarınızla paylaşın

**Örnek :Arkadaşınız bisikletinin tekerleği patladı.**

**Arkadaşımın Duygusu:** *Mutsuzluk*

**Arkadaşımın kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:**

*Anlıyorum, bisikletinin tekerleği patladığı için üzgünsün. Bildiğim çok yakın bir tamirci var istersen birlikte götürebiliriz.*

* 1. En yakın arkadaşınız sınavdan kötü not aldı

**Arkadaşımın Duygusu:**

**Arkadaşımın kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:**

**…………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………**

1. **Kardeşiniz oyuncağını kaybettiği için ağlıyor Kardeşimin Duygusu:**

**Kardeşimin kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:**

**…………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………**

1. **Anneniz yemeği yaktı Annemin Duygusu:**

**Annemin kendisini daha iyi hissetmesi için ona söyleyeceğim cümle:**

**…………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………**

Etkinlik 2C



Ulusal Uzay Araştırmaları Kurumu size gizli bir görevle başka bir gezegene ülkenizin temsilcisi olarak gönderiyor. Yabancı gezegendeki uzaylılarla iletişme geçmenizi istiyor. Gittiğiniz gezegende iletişime geçmeniz için bir sorun var çünkü uzaylıların ağzı ve kolu yok. Sadece gözleri, kulakları, dokungaçları ve altı adet bacakları var. Bu uzaylılarla iletişime geçme yolunu siz keşfedeceksiniz. Oluşturduğunuz iletişim şeklini açıklayın.

3.OTURUM

**KARAR VERME**

**AMAÇ:** Kendisi için en sağlıklı kararları alabilmesi

**SÜRE:** 45 dak.

**KAZANIM:** Kendisi için karar alırken tüm seçenekleri değerlendirir.

Kendisi için en sağlıklı kararı değerlendirir.

Karar vermeden once karar verme adımlarını deneyimler.

**MATERYALLER: :** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak.) Bir önceki oturumda verilen 2C etkinliğinin değerlendirmesi ile iletişim konusu hatırlatılır.**

**Tahtaya 3. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.)Aşağıdaki sorular yardımıyla grup tarışması başlatılır**

Karar verme deyince ne alıyoruz?

Günlük hayatta hangi kararları veriyoruz?

Hayatımızdaki en önemli kararlar nelerdir? Hangi konular olabilir? En son verdiğini karar neydi?

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

* + Her gün çok sayıda çeşitli kararlar veriririz. Bazıları öğlen ne yesem ya da akşam hangi filmi seyretsem gibi basittir. Ancak bir çok kararımız bunlardan daha karmaşık ve zordur. Bazen aynı anda iki farklı yerde olmak isteriz. Bazen riskli şeyleri denemek isteriz.
  + Ne yapmamız gerektiğini nasıl bulacağız? Nasıl karar vereceğiz? Bu gibi problemlerin çözümünde doğru karar verebilme becerisi öğrenilebilir bir beceridir.
  + Karar verebilmek için birçok seçenek vardır. Gelecekte karar vermek zorunda kalacağımız bazı durumlar bize hiç kolay gelmeyecek ve üzerinde çok düşünmemiz gerekebilecek.
  + Kararlarımızı alırken arkadaşlarımızdan, ailemizden ve içinde yaşadığımız toplumsal çevreden oldukça etkileniriz. Aynı zamanda medya yoluyla aldığımız bilgiler de kararlarımızı etkiler. Sinema filmi, televizyon, kitaplar, dergiler, gazeteler, radio ve internet aldığımız kararlar üstünde etkiye sahiptir.

Kararlarımıza etki eden etmenleri farkında olmak, kendimiz için en iyi kararı vermeye çalışırken doğrudan ya da dolaylı yönlendirmeleri fark etmemize yardımcı olur.

* + Üzerinde düşünülmeden verilen kararlar çok sık tekrarlanırsa bu durum bizim için riskli ve zarar

verici olabilir. Dur-Düşün-Yap modeli, sizin kararlarınız üzerinde düşünüp en iyi kararı verebilmenize yardımzı olur.

* + Karar verirken kendimize sormamız gereken en önemli sorular: bu gerçekten benim istediğim mi?, ya

da birinin etkisiyle mi bu kararı veriyorum? Benim için en sağlıklı seçenek hangisi?

* + Şimdi sağlıklı kararlar vermemize yardımcı olacak üç adım yöntemini öğrenelim.

**Tahtaya DUR- DÜŞÜN-YAP yazılır.**

**Dur**: durum ve kendinize verilmesi gereken kararın veya çözülmesi gereken sorunun ne olduğunu sorun.

**Düşün:** olası çözüm önerilerini düşünün. Her bir önerinin olası sonuçlarının düşünün

**Yap:** senin için en iyisi ne ise o kararı seç.

**Bir örnek ile açıklayalım:**

**Dur:** bugün işe gelirken ne giyeceğim?

**Düşün:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Olası Çözümüm** | **Sonucu** |
| Boğazlı siyah kazak | Sabah iyi olabilir ancak öğleden sonra sıcak gelebilir |
| Beyaz Gömlek | Öğleden sonra iyi olabilir ama sabah üşütebilir |
| Kırmızı elbise | Sınıf etkinliklerinde rahat hareket edemeyebilirim. |
| Pantolon ceket takım | Üşürsem ceketli, sıcak olursa ceketi çıkarıp gömlekle, rahat hareket edebilirim |

**Yap:**Pantolon takımımı giyeceğim çünkü sabah üşürsem ceketli, öğlen sıcak olursa gömlekli

kullanırım**.**

**(10 dak.) (Ek 3A) Doğumgünü etkinliği uygulanır.**

**(10 dak.) (Ek 3B) Yılbaşı ikramiyesi etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 3C) Mektup etkinliği uygulanır.**

**Aile mektubu eki ailelere gönderilir.**

Etkinlik 3A

Doğum günü partinizin planlanmasına aileniz de yardım ediyor. Aileniz yapacağınız parti ile ilgili üç seçeneğiniz olduğunu söylüyor.

1. seçenek 3 arkadaşınızı davet ederek gündüz alışveriş merkezindeki oyun alanına gidebilirsiniz
2. seçenek: 6 arkadaşınızı davet edip, onlarla gündüz sinemaya gidip öğlen pizza yiyibilirsiniz.
3. seçenek:10 arkadaşınızı davet edip evde gece pijama partisi düzenleyebilirsiniz.

Dur düşün yap tekniğini kullanarak doğumgününüzü nasıl geçireceğinize karar verin. Kararınızı arkadaşlarınızla paylaşın.

**Dur:** Doğum günü partimi en keyifli nasıl geçiririm?

**Düşün:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Olası Çözümüm | Sonuçları | |
| 3 arkadaşınızı davet ederek | ü | . |
| ü | . |
| gündüz alışveriş merkezindeki | ü | . |
| oyun alanına gitmek | ü | . |
| ü | . |
| 6 arkadaşınızı davet edip, onlarla gündüz sinemaya gidip öğlen pizza yemek | ü | . |
| ü ü | .  . |
| ü | . |
| 10 arkadaşınızı davet edip evde gece pijama partisi düzenlemek | ü | . |
| ü ü | .  . |
| ü | . |

Yap: ……………………………….

Etkinlik 3B



50 milyar liralık yılbaşı milli piyango çekilişini kazandınız. Parayı nasıl harcayacağınız ile ilgili kimlerin sizi yönlendirmek isteyeceğini düşünün. Paranın değerlendirilmesinde Kimin ne yapmak için sizi yönlendireceğini yazın. En son kısma da kendinizin parayı nasıl değerlendireceğini yazın.

Etkinlik 3C

Ülkemizde bir çok insan sigara içmektedir. Ancak sigara sizin için oldukça kötü bir maddedir. Insanlar sigaranın zararlarını bildikleri halde içmeye devam etmekteler. Sigara içen insanlara “ilk içtiğin ana geri gitsen, sigara içmeye başlar mıydın” diye sorulduğunda çoğunluğunun cevabı HAYIR olmaktadır.

Bazıları daha popüler göründüğünü düşünerek, bazıları daha büyük göründüğünü düşünerek bazıları da etkilemek istedikleri kişinin etkileneceğini düşünürek sigaraya başlamaktadır. Her ne sebeple olursa olsun sigaranın olumsuz etkileri daha yoğundur. İşte sigaranın bazı kısa ve uzun vadeli kanıtlanmış etkileri:

**sigara ile ilgili kısa dönemde görülen etkiler: gözler**: rengi kırmızıya döner

**ağız:** tat alma duyusu azalır, nefes kokar, ağız yaraları oluşur.

**boğaz**: kötü bir öksürük tutar

**Burun:** koku alma duyusu azalır

**Cilt:** erken ve çabuk kırışıklık oluşumu, kuruluk

**Diş ve tırnaklar:** renkleri kahverengi ve sarıya döner

**Kalp:** kalp atım hızı artar çarpıntı olur.

**Ciğerler:** rengi siyaha dönmeye başlar

**sigara ile ilgili uzun dönemde görülen etkiler: Ciğerler:** kronik bronşit, anfizem veya akciğer kanseri **Kalp:** kapl krizi, damar tıkanıklığı

**Beyin**: Felç

**Ağız**: ağız kanseri

Şimdi, sevdiğiniz bir yakınınız çok sigara içiyor. Bu yakınınıza sigarayı bırakması için neler söyleyebilirsiniz? Bir mektup ile söyleyeceklerinizini iletiniz.

Aileye Mektup

Sayın Aile,

Bu hafta karar verme beceri ile ilgili bir çalışma yaptık. Bilindiği üzre; kahvaltıda ne yiyeceğim, işe giderken ne giyeceğim gibi kararlar kolay verilebilecek kararlar iken, sigara içmek veya içmemek gibi bazı kararlar daha

zorlayıcı olabilmektedir. Bilindiği üzre çocuk ve gençlerin en bilindik özelliklerinden biri; sonuçlarını tam olarak düşünmeden harekete geçmeleridir. Bu özelliklerini bilerek onların karar verme becerilerini geliştirmek için çeşitli deneyim fırsatları sunmak da biz yetişkinlere görev olarak düşmektedir.

Okulda öğrencilerle bu haftaki çalışmamızda karar verme sürecinde en iyi kararı verebilmek için DUR-DÜŞÜN-YAP tekniğini öğrendik. Çocuğunuza bu tekniğin ne olduğunu ve nasıl uygulanabileceğini sorabilirsiniz. Bu hafta Dur- Düşün- Yap tekniğini kullanarak bazı kararlar üzerine Pratik yaptık.

Siz de evde bu tekniği kullanarak çocuğunuzun karar verme becerinin geliştirilmesine destek verebilirsiniz. Çocuğunuza ne yapması gerektiğini söylemek yerine (ki biliyorsunuz bu uzun vadede zaten pek işe yaramıyor) ona seçenekler sunabilirsiniz ve karar verme basamaklarını kullanarak kendisi için en iyi kararı vermesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin çocuğunuza ödevlerini eve gelir gelmez mi?, yemek yedikten sonra mı? yapmak istersin şeklinde iki seçenek sunabilirsiniz. Dur-Düşün- Yap tekniğini ile çocuğunuz bu iki seçeneği değerlendirebilir ve kendi için en iyi kararı böylelikle verebilir.

Gün içinde sayısız karar vermekteyiz. Ne kadar çok karar sürecine bu tekniği dahil edersek ileride zor kararlar verirken de bu tekniği o kadar kolaylıkla uygulanabildiğini göreceksiniz.

Ailenizde karar verme sürecine vereceğiniz destektek ötürü şimdiden teşekkür ederiz. saygılarımızla

HAYIR DEME BECERİSİ

**AMAÇ:** Hayır deme becerisinin geliştirilmesi

**SÜRE:** 45 dak.

1. OTURUM

**KAZANIM:** Kendisi için uygun olmayan bir teklifle karşılaştığında red edebilir. Kendisi için uygun olan ve olmayan teklifleri değerlendirebilir.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak.) Aileye gönderilen mektup ile ilgili öğrencilerin görüşleri alınır. Tahtaya 4. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır.**

Neden hayır deriz?

Hayır dememizi gerektirecek durumlar neler olabilir?

Hayır demediğimiz ve riskli duruma düşeceğimiz durumlar neler olabilir?

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

* + Bazen kendimiz için zararlı olan ve bu nedenle yapmak istemediğimiz bazı işleri yapmak için arkadaşlarımızdan yoğun bir baskı görebiliriz. Bu baskı yapan arkadaşlarımızı gücendirmemek veya onların arkadaşlığını kaybetmemek için tekliflerine “Evet, Tamam” demek zorunda hissedebiliriz. Ancak bu cevap bizi ilerde sıkıntılı durumlara sokabilir.
  + Bazen de insanlar yeni durumlarla karşı karşıya kaldıklarında nasıl tepki vereceklerini, ne söyleyeceklerini bilemeyebilirler. Akıllarına gelen şeyi söylerlerse kendillerine gülüneceğinden veya kendileri ile arkadaşlık yapılmak istenmeyeceğinden endişe ettikleri için düşüncelerini paylaşmazlar.
  + Yapmak istemediğiniz şeylere karşı hayır diyebilmenin birçok farklı yolu vardır. Bunlar genel olarak red etme becerisi olarak tanımlanır. Red etme becerisini kullabilenler, kendilerine güldürmeden veya arkadaşlıklarını olumsuz etkilemeden istemedikleri şeyleri red edebilirler. Red etme becerileriniz

gelitşirmek için günlük hayatta da istemediğini şeylere karşılık hayır demeyi deneyebilirsiniz.

**(10 dak.) (Ek 4A) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 4B) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 4C) etkinliği uygulanır.**

Etlinlik 4A

Her davranışımız bir karar sonucu gerçekleşiyor. Her gün sayısız kararlar veriyoruz. Şimdi hergün aldığınız en beş kararı yazın ve aldığınız kararın sağlıklı mı sağlıksız mı olduğunu belirtin. Isterseniz daha fazlasını ekleyebilirsiniz. Çalışmanızı tamaladıktan sonra arkadaşalrınızla paylaşın.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hergün verdiğim kararlar | Sağlıklı | Sağlıksız |
| 1. Sabah saat 7:30 da kalmak | \* |  |
| 2. Sabah yüzümü yıkamak | \* |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Etkinlik 4B

Size sağlıksız gelen ve ilerde size sıkıtıya sokabilecek tekliflere karşı “Hayır” diyebilmek için birçok yöntem vardır. Aşağıdaki tabloda çeşitli red etme teknikleri ile örnek ifadeler verilmiştir. Siz de yaşadığınız bir durumla ilgili uygun ifadeyi örnekleri altına ekleyin ve arkadaşlarınızla paylaşın.

**hayır de ve açıkla**

hayır cd mi ödünç vermek istemiyorum.

…………………………………………………

**hayır demeye devam edin**

hayır. Kaç defa daha söylemem gerekli hayır hayır hayır

…………………………………………………

**bir sebep söyleyin**

hayır teşekkürler, bisikletimi sana ödünç verdiğimi babam öğrenirse kızabilir.

…………………………………………………

**Bir mani söyleyin**

Hayır, Okul sonrası sana gelemem, annemle bir yere gitmemiz gerekiyor

…………………………………………………

**Ortamı terk edin.**

Üzgünüm arkadaşlar gitmem gerek

…………………………………………………

**Başka seçenek sunun**

Akşam sinemaya gitmek yerine neden evde video game oynamıyoruz

…………………………………………………

**Görmezden gelin**

Sizin için söyleneni duymamazlıktan gelin

…………………………………………………

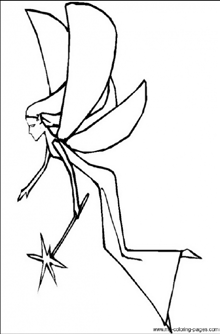
**Şakaya vurun**

Ödünç para mı istiyorsun beni atm mi zannettin….

…………………………………………………

Etkinlik 4C



Bir gece odanızın kapısı çalınıyor ve cüce periler içeri geliyor. Cüce periler size bir teklifle geliyor. Tekliflerine göre cüce peri olmak için uygun ölçelere sahip olan kız kardeşinizi, bir külçe altın karşılığında cüce perilere satmanız gerekiyor. Kız kardeşinizin sizden uzağa gitmesi ve bir külçe altın çok cezbedici teklifler olsa da bunun büyük bir soruna neden olacağını biliyorsunuz. Cüce perileri sanıl red edeceğinizi aşağıdaki boşluğa yazın

1. OTURUM ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ- SOSYAL BECERİLER

**AMAÇ:** Soğru arkadaş seçiminin önemi

**SÜRE:** 45 dak.

**KAZANIM:** Arkadaş seçiminin önemini kavrar.

İyi arkadaşta olması gerek özellikleri bilir.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak.) Geçen hafta içinde uygun yolla hayir dedikleri bir olayi anlatmalari istenir ve bir önceki oturum hatirlatilir.**

**Tahtaya 5. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır.**

Sizce en iyi arkadaş nasıl olmalıdır?

En iyi arkadaşınızın hangi özelliklerini beğeniyorsunuz?

Arkadaşlıkta nelere dikkat edilmeli gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

Karşılıklı sevgi, iletişim ve anlaşma kurulduğu, belli rutin içinde vakit geçirmekten zevk alınan ve aileden farklı olarak sonradan kurulan ilişki biçimidir.

Herkesin arkadaşlıkta önemli gördüğü bazı özellikler vardır. Bazılarının arkadaşlıktan en öncelikli beklentisi sır tutmak iken bir diğeri eğlenceyi önemli görür. Her birey bir diğerinin arkadaşıdır ve insanlar bazen iyi arkadaş olamadıklarından yakınırlar. Iyi arkadaşlık edemiyorsanız sizinle arkadaşlık yapmak istemeyebilirler. Arkadaş sahibi olmak istiyorsanız iyi arkadaşlık özellikleri göstermelisiniz.

Herbirimiz arkadaşlarımız tarafından kabul görmek ve sevilmek isteriz. Ancak en sevdiğimiz arkadaşlarımızla bile anlaşamadığımız konular olabilir. Arkadaşlar birbirlerine saygılı olur ve farklılıklarını tolere edebilirler.

**(10 dak.) (Ek 5A) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 5B) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 5C) etkinliği uygulanır.**

Etkinlik 5A

Arkadaşlarınla yapmak istediklerinizi resmediniz. Resminizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Etkinlik 5B

Arkadaşlık kurabilmek için arkadaşça davranmalısınız. Kendiniz arkadaş canlısı olarak görüyor musunuz? Aşağıdaki özellikleri inceleyin ve iyi arkadaşta olması gerek özellikleri ve kendinizde olup olmadığunu işaretleyin. Önemli bulduğunu ve listed olmayan başka özellikler de ekleyebilirsiniz. Çalışmanızı bitirdikten sonra arkadaşlarınızla paylaşınız.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **iyi arkadaşta olması gerek özellikler** | **Arkadaşımda var** | **Bende var** |
| Dürüstlük |  |  |
| Eğlence |  |  |
| Önemseme |  |  |
| Kolay geçinme |  |  |
| Rahat konuşma |  |  |
| Yaratıcı |  |  |
| Konuşkan |  |  |
| Dışadönük |  |  |
| Güvenilir |  |  |
| Yardımcı |  |  |
| Sır saklama |  |  |
| Sadık |  |  |
| Espirili |  |  |
| Anlayışlı |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Etkinlik 5C

Sözlük yazan bir yayın evinde çalışıyorsunuz. Ve yayın evi yenibir sözlük çıkarıyor. Editor sözlükteki “Arkadaşlık” tanımını beğenmiyor ve bu tanımın yeniden yazılmasını istiyor. Yayınevinde siz; iyi arkadaşlara sahip, iyi arakadaşlık kuran biri olarak tanınıyorsunuz. Editor arakdaşlık tanımını sizin yeniden yzmanızı istiyor.

Aşağıdaki boşluğa sözlükte “Arkadaş” kavramının yeni ve size göre olan açıklamasını yazınız. Yazdığınız tanımı arkadaşlarınızla paylaşınız.

**Arkadaşlık:**

STRES İLE BAŞA ÇIKMA

**AMAÇ:** Stressli durumlarla başaçıkma.

**SÜRE:** 45 dak.

1. OTURUM

**KAZANIM:** Kendinde stress yarartan durumları farkeder Stresin yarattığı etkileri fark eder.

Stresin yönetilebilen bir süreç olduğunu kavrar. Stresten uzaklaşma yöntemlerini tanır.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak.) Geçen hafta içinde arkadaşlarında gözlemledikleri olumlu özellikler sorulu ve bir önceki oturum hatirlatilir. Tahtaya 6. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır.**

Stress nedir?

Nezaman stress hissedir?

Stresin faydaları olabilir mi? gibi sorularla konuya dikkat çekilir.

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

Stres genel olarak gerilim, üzüntü ve sinirlilik hali olarak tanımlanabilir. Stress bireyin çevresinde yaşanan uyumsuzluk veya olumsuzluklara karşı verdiği bir tepkidir. Her birey hayatının birçok döneminde stress ile karşılaşır.

Stres bağışıklık sistemini zayıflatabilir bu sebeple hastalıklar çoğalır ya da ruhsal dengesizliklere sebebiyet verebilir.

Stres doğru müdahallerle başaedilebilen bir durumdur. Doğru yöntemleri öğrenmek stresin azaltılmasına destek veririr. Aşırı rahatlıktansa belirli bir düzeyde stress ve kaygı başarı için gereklidir.

haline kadar bireyi olduğun anları farketmek Stresli iken oluşan değişiklikleri fark etmek

**(10 dak.) (Ek 6A) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 6B) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 6C) etkinliği uygulanır.**

Etkinlik 6A

Aşağıda stresli durumlarda bireyde görülen bazı fiziksel belirtiler sıralanmıştır. Bunlardan hangilerini stresli durumlarda siz de yaşıyorsunuz Işaretleyin. En yakın arkadaşınızı düşün onun stresli olduğu durumlarda hangi bileritileri gösterdiğini de Işaretleyin. Eğer bunların haricinde hissettiğiniz fiziksel bir belirti var ise listenin sonuna onları da ekleyin. Çalışmaız bittikten sonra arkadaşlarınızla paylaşın.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stres belirtisi** | **Bende görülüyor** | **Arkadaşımda gözlemledim** |
| Göz bebeklerinin büyümesi |  |  |
| Göz kuruluğu |  |  |
| Aşırı göz kırpma |  |  |
| Tükürük artışı |  |  |
| Ağız kuruluğu |  |  |
| Kalp ritminin artması |  |  |
| Mide asidinin artması |  |  |
| Yüzün kızarması |  |  |
| Sık nefes alma |  |  |
| Terleme |  |  |
| Acil tuvalet ihtiyacı |  |  |
| Kaslarda gerginlik |  |  |
| Başağrısı |  |  |
| Uykusuzluk |  |  |
|  |  |  |

Etkinlik 6B

Her birey için stress yaratan durumlar farklı olabilir. Bir için aşırı strese sebebiyet veren bir durum bir diğeri için hiç stresli gelmeyebilir. Örneğin bazı insanlar uçağa binme konusunda aşırı stress yaşarlarken birçoğu bu konuda hiç stress yaşamamaktadır. Peki siz hangi konularda gerilir ve kendiniz stresli hissedersiniz. Aşağıdaki örnek cümlelerden size uyanlarını ve arkadaşınıza uyduğunu gözlemlediklerinizi işaretleyin. Başka stress hissettiğiniz durumlar varsa

onları da tablonun sonuna ekleyin ve çalışmanızı arkadaşınızla paylaşın. Unutmayın ki stresle başa çıkmanın en önemli adımı size strese sokan durumları farketmektir.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stres yaratan durum** | **Bende stress yaratıyor** | **Arkadaşımda stress yarattığını gözlemledim** |
| Matematik sınavı |  |  |
| Sınıfa sunum yapmak |  |  |
| Tiyatro klubünde olmak |  |  |
| Kompozisyon yazmak |  |  |
| Servise binmek |  |  |
| Okul tuvaletine gitmek |  |  |
| Tenefüste top oynamak |  |  |
| Evde yalnız olmak |  |  |
| Doğumgünü partisi planlamak |  |  |
| Yaz kampı için 1 ay evden uzak kalmak |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Etkinlik 6C

Tüm stress durumlarından uzaklaşmak ve onları yok etmek mümkün olmasa da stress yaratan durumlarda sakin kalıp doğru kararlar vermemize yardımcı olacak teknikler öğrenilebilir. Stress bedenimiz ve ruhumuz üzerinde ne kadar zararlı etkiye sahipse başa çıkma teknikleri de bize sağlıklı olma konusunda bi o kadar yardımcı olur. Kendimiz için en doğru ve sağlıklı kararı almamız konusunda bizi destekler. Bu tekniklerden en önemlisi doğru nefes almadır. Aşağıdaki açıklamalar doğrultusunda doğru nefes alma tekniğini uygulayın. Hafta boyunca hergün pratik yapmaya çalışın.

**Doğru Solunum**



1. Dik bir şekilde oturun.
2. Bir elinizi göğsünüzün üstüne, diğer elinizi de karnınızın üstüne yerleştirsin.
3. Bu şekilde durarak derin bir nefes alın. Hangi eliniz daha fazla hareket ediyor?
4. Göğüs kafesiniz ve omuzlarınız yukarı doğru kalkıyorsa, yanlış nefes alıyorsunuz demektir.
5. Yeni doğmuş bir bebeği izlediğinizde onun karından nefes alıp verdiğini görebilirsiniz. Bu en doğru ve doğal nefes alma yöntemidir.
6. Ellerinizi göğüs kafesinizin bitimine, hemen altına yerleştirin ve burundan yavaş bir şekilde nefesinizi alıp tutun.
7. Sadece şuna dikkat edin: nefesinizi aldığınızda karnınız şişecek, nefesinizi tuttuğunuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeri doğru hareket edecek. Ellerinizi aynı noktada tutun ve bilinçli bir şekilde nefes alırken karnınızı dışarı doğru itin,
8. Ve verirken de karnınızı içeri çekin. Bunu 6 ila 8 kez tekrarlayın
9. a. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   1. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   2. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   3. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   4. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
   5. Nefes alın beşe kadar sayarak tutun ve beşe kadar sayarak verin
10. OTURUM

**ZAMANI VERİMLİ KULLANMA- HEDEF BELİRLEME**

**AMAÇ:** Hedef belirleme ve zamanı verimli kullanma

**SÜRE:** 45 dak.

**KAZANIM:** Hedef belirlemenin önemini kavrar

Hedeflere ulaşmada zamanı verimli kullanmanın önemini kavrar

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için etkinlik sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak.) doğru nesef alma tekniği uygulaması ile oturuma başlanır ve bir önceki oturum hatırlatılır.**

**Tahtaya 7. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum, konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır**

En önemli hedefiniz nedir?

Hedef belirlemek neden önemlidir?

Hedef belirlemenin önemli olduğunu vurgulayan çeşitli özlü çözleri hatırlayan var mı? ( gideceğin yeri bilmiyorsan vardığında anlayamazsın. **)**

boş zaman diye birşey var mıdır?

**(10 dak.) Konuya dikkat çekildikten sonra aşağıdaki açıklamalar yapılır.**

**hedefler ne kadar açık ve net olarak belirlenebilirse başarıya ulaşma şansı da o kadar artar.**

Hedefe ulaşmak şans işi değil, sizin yapmış olduğunuz tercihlerin sonucudur. Yapılması gerekenleri yapmadığınızda ve istediğiniz sonuca ulaşamadığınızda “ben çok şanssızım” dersiniz. Eğer gerekenleri yaptıysanız ve başarıyı yakaladıysanız, başkaları size “o çok şanslı” diyeceklerdir. Her iki durumda da işi şansa bağlamak oldukça yanlıştır. Çünkü temelinde bir hedef ve bu hedefin gerçekleşmesi için yapılması gerekenler vardır. Eğer gerekenleri yaparsanız başarı gelir, yoksa ne kadar beklerseniz bekleyin başarı gelmeyecektir.

**(10 dak.) (Ek 7A) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 7B) etkinliği uygulanır. (10 dak.) (Ek 7C) etkinliği uygulanır.**

Etkinlik 7A

20 yıl sonra bir sabah uyandığınızda çevrenize bakıyorsunuz ve ne görüyorsunuz. Nasıl bir hayatınız var. nelere sahipsiniz. Bir gün içinde neler yapıyorsunuz. Hayal edin ve resmini çizin. Bu hayale uaşmak için geçen seneler içinde neler yaptığınızı kısa madedeler halinde resmin altına yazın. Çalışmanızı arkadaşlarınızla paylaşın

………………………………………………………………………………………

**………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………….……**

**Etkinlik 7B**

Insanları strese sokan önemli bir konu da zamansızlıktır. Hep daha fazla televizyon seyretme isteği ödevlerin

bitmesine zaman bırakmamaktadır. Oyun oynarken geçen zaman farkedilmemekte ancak bazen ödev yaparken zaman geçmemektedir. Zamanı etkili bir şekilde kullanmak ne kadar erken öğrenilirse hedeflere başarı ile ulaşmak da bir o kadar kolay olacaktır. Bunun için günlük vaktimiz nasıl geçirdiğimizi fark etmemiz önemlidir. Aşağıdaki tabloya saat saat dün gün içinde neler yaptığınızı yazınız. Ve dün gün içinde en çok vakit harcadığınız ilk beş etkinliğin listesini çıkarınız.

Saat ..:.. Uyandım

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

..:..

|  |  |
| --- | --- |
| En çok vakit harcadığım günlük tekinlikler | Bu etkinliklere harcadığım süre |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

Etkinlik 7C

Kendinize 1 haftalık günlük yapılacaklar listesi oluşturun ve bu görev listesini bir hafta sonunda gerçekleştirip gerçekleştiremediğinizi kontrol edin. Yapılacak listesinin oluşturulmasında öğretmeninizden veya ailenizden destek alın. Değerlendirmeniz sonunda gerçekleştiremediğiniz hedeflerinizi gerçekleştirmenize engel olan durmları anlatan bir yazı yazınız.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Günler** | **Hedefler** | **Tamamlandı** |
| **Pazartesi** | **1.**  **2.** |  |
| **Salı** |  |  |
| **Çarşamba** |  |  |
| **Perşembe** |  |  |
| **Cuma** |  |  |
| **Cumartesi** |  |  |
| **Pazar** |  |  |

Tamamlayamadığım hedeflerimin sebepleri:

**SAĞLIKLI YAŞAM**

1. **OTURUM**

**AMAÇ:** Sağlıklı Büyümenin Önemi

**SÜRE:** 45 dak

**KAZANIM:** Sağlıklı büyümek ve gelişmek için nelerin önemli olduğunu bilir

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için yapılması gerekenleri farkında olur.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için boş A4 sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak.) Haftalık plan etkinliği tartışılır ve bir önceki oturum hatırlatılır. Tahtaya 8. Oturumun konu başlığı yazılır.**

Etkinlik 8A

**(15 dak.) Beyin fırtınası ve gruplandırma etkinliği uygulanır.**

Sağlıklı büyümek ve gelişmek için neler yapılmalı sorusu gruba yöneltilir ve gelen cevaplar tahtaya yazılır.

Öğrencilerden tahtada yazılanlara bakmaları ve benzer grupta olabilecek fikirleri gruplandırmaları istenir. Oluşturulan her fikir grubuna grubu temsil eden bir isim verilir.

Beslenme, Spor, Sosyalleşme, Temizlik, Okul gibi grupların oluşturulması teşvik edilir .

Etkinlik 8B

**(20 Dak.)** Öğrenciler üretilen fikir gruplarının sayısına paralel şekilde çalışma gruplarına ayrılır.

Her bir öğrenci grubuna bir beslenme, spor gibi gruplardan biri verilir.

Öğrencilerin kendi grupları ile çalışarak kendilerine verilen fikir grubu ile ilgili birer açıklayıcı paragraf yazmaları istenir. İsteyen gruplar çalışmalarını göresellerle de destekleyebilir.

Etkinlik 8C

Birleştirilen paragraflar ile sağlıklı yaşam bülteninin hazırlanmasında kullanılır.

MEDYA OKURYAZARLIĞI

1. **OTURUM**

**AMAÇ:** Medyanın seçimlerimiz üzerindeki etkisi

**SÜRE:** 45 dak.

**KAZANIM:** Medyanın kararlarımız üzerindeki etkisini fark eder. Medyanın olumlu ve olumsuz etkilerini fark eder.

Medya mesajlarının altındaki ticari kazanç kaygılarının olduğunu bilir.

**MATERYALLER:** Yazı tahtası, tahta kalemi, her öğrenci için boş A4 sayfaları

**SÜREÇ:**

**(5 dak. ) Geçen oturumdan bu yana sağlıklı büyümek ve gelişmek için ne yaptınız sorusu ile bir önceki oturumda konuşulanlar hatırlatılır.**

**Tahtaya 9. Oturumun konu başlığı yazılır.**

**(10 dak.) Oturum, konu ile ilgili grup tarışmasıyla başlatılır**

Medya diyince neleri kastediyoruz?

Neden medya ürünlerine zaman harcıyoruz? Medyadan hangi bilgileri ediniyoruz.

Medyadan edindiğimiz bilgilerin doğruluğunu hiç sorguluyor muyuz?

Gibi sorularla tartışma başlatılır ve grubun dikkati çekilir.

Medyadan kastettiğimiz tüm tv, radio ve internet kanalıyla ulaşılan bilgi…

Insanlar heyecan ve eğlence arayışlarıyla, bilgi edinmek için, ortak ilgi grubunun bir üyesi olabilmek için çeşitli medya ürünlerini takip etmektedir.

Bazen medyada gördüğümüz şeyler gerçek olmayabilir. Medyada sunulan bilgi, ticari kaygılarla yanıltıcı bir şekilde sunulabilir.

Bazı ticari kazanç sağlamak isteyen gruplar ürünlerini satmak için medyayı kullanarak insanları etkilemek ister.

Popüler kişileri kullanarak, insanlar için çok zararlı ürünler ve yaşantılar çok normalmiş ve özenilecek bir durummuş gibi sunulabilir. Bunların doğruluğunu mutlaka güvendiğiniz bir yetişkin ile tartışın ve şüpheci yaklaşmayı unutmayın..

Etkinlik 9A

Hangi medya ürünlerini takip ediyorsunuz hangilerinden etkileniyorsunuz.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Programları- | Aldığım mesaj |
| Radyo |  |  |
| Televizyon (hangi programlar) |  |  |
| Gazete |  |  |
| Dergi |  |  |
| İntenet (hangi siteler) |  |  |
| Şarkı |  |  |
| Sinema |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Sağlıklı gelişim ve büyüme ile ilgili mesajlar veriyor mu? Saplıklı gelişim ve büyüme karşıtı hangi mesajleri veriyor? Olumsuz mesajlara yönelik tepkin ne olabilir?

ESTETİK BAKIŞ

1. **OTURUM**

**AMAÇ:** Yaşam becerilerinin zenginleştirilmesinde estetik bakış açısı

**SÜRE:** 45 Dak.

**KAZANIM:** estetik bakış açısının önemi kavrar

**MATERYALLER:**

**SÜREÇ:**

Etkinlik 10A

Kendine en yakın sanat dalı hangisi olabilir. En yatkın olduğunu düşündüğün sanat alanını seç ve bu alanda kendine bir kısa sureli bir de uzun sureli bir hedef koy. Ilk adım konuyla ilgili bilmediğin üç bilgiyi araştırmak olsun.

a.Sanat dallarını tanıtıcı görsel ve işitsel materyaller b.sergi,konser,müze ve tiyatro etkinlikleri

92