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

52

92

142

143



# LİSE YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

**Uzm. Lale Pınar ÇORAKLI**

#### İÇİNDEKİLER

[KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………..…………. 145](#_TOC_250020)

[Etkinlik 1a. 145](#_TOC_250019)

[Etkinlik 1b. 146](#_TOC_250018)

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ…………………………………………………………………………………………………………………..147

[Etkinlik 2a. 147](#_TOC_250017)

[Etkinlik 2b. 148](#_TOC_250016)

Etkinlik 2c…………………………………………………............................................................................................…………………………………….149

KARAR VERME……………………………………..……………………………..……………………………..……………………………..…150

[Etkinlik 3a. 150](#_TOC_250015)

[Etkinlik 3b. 151](#_TOC_250014)

[Etkinlik 3C. 152](#_TOC_250013)

“HAYIR DİYEBİLME”……………………………………………..……………………………..…………………………….....………………153 Etlinlik 4a……………………………............................................................................................…………………………………………………153 Etkinlik 4b. 154

SOSYAL

BECERİLER…………………………………………………..……………………………..……………………………..……………….……….155

[Etkinlik 5a. 155](#_TOC_250012)

[Etkinlik 5b. 156](#_TOC_250011)

STRES İLE BAŞA ÇIKABİLME…………………………………………………………………………………………………………….…..157

[Etkinlik 6a. 157](#_TOC_250010)

[Etkinlik 6b. 158](#_TOC_250009)

[Etkinlik 6c. 159](#_TOC_250008)

Etkinlik 6d…………………………………………............................................................................................……………………………………………160

ZAMANI ETKİLİ KULLANMA……………………………………………………………………………………………………….....…….161

[Etkinlik 7a. 161](#_TOC_250007)

SAĞIKLI YAŞAM…………………………………………………………………………………………………………………………………….163

[Etkinlik 8a. 163](#_TOC_250006)

[Etkinlik 8b. 164](#_TOC_250005)

[MEDYA OKUR-YAZARLIĞI……………………………………………………………………………………………………………. 165](#_TOC_250004)

Etlinlik 9a. 165

[Etkinlik 9b. 166](#_TOC_250003)

[ESTETİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK](#_TOC_250002)

[Etkinlik 10a. 167](#_TOC_250001)

[EKLER …………………………….…………………………….……………………………...…………………………….……………………. 168](#_TOC_250000)

EK 1……………………………………………….......................................................................................……………………...…………………..168

EK 2………………………………………………….......................................................................................……………….....…………………….169

EK 3……………………………………………….......................................................................................................……………………………….170

EK 4…………………………………………….......................................................................................…………................……………………….172

EK 5…………………………………………….......................................................................................................………………………………….173

**KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI**

#### OTURUM 1

**Etkinlik 1a**

**Amaç:** Öğrencilerin güçlü yönlerini görebilmeleri sağlama ve benlik saygılarını geliştirme

**Süre:** 40 dakika

**Kazanım:** Kendine güven duygusunu geliştirme

**Materyal:** Grup sayısı kadar A-4 kağıdı, kalem, zarf, alfabenin tüm harflerinin yazıldığı küçük kağıtlar

**Süreç:**

Öğrencilerin iki gruplara ayrılması istenir. Daha sonra her bir gruba, kişi sayısına göre kağıt dağıtılır. Önceden hazırlanmış harf dolu zarf sınıfa getirilerek, her grup öncelikle karşı grubun isimlerini yazması istenir. Öğretmen, zarftan bir adet harf çeker ve birinci grup, diğer grup üyeleri ile ilgili, seçilen harfin baş harf olması şartı ile birer pozitif özellik yazar ve açıklar. Zarftan bu şekilde 3 harf çekilir ve pozitif özellikler açıklanır.

1. Sizi tarif etmek için kullanılan kelimeler ile ilgili neler hissettiniz?
2. Sizi tarif etmek için kullanılan kelimelerden sizi şaşırtan oldu mu? Cevabınız evet ise neden ?
3. Sizi tarif eden kelimelerden hangileri, sizin de kendiniz için kullandığınız özelliklerdir?
4. Başkalarını tarif ederken bulduğunuz pozitif kelimeleri kullanmak size zor mu yoksa kolay mı geldi?

**DİĞER OTURUM İÇİN PORTRE FOTOĞRAFINIZI GETİRİNİZ**

**OTURUM 2**

**Etkinlik 1b**

**Amaç:** Öğrencilerin güçlü yönlerini görebilmeleri sağlama ve benlik saygılarını geliştirme

**Süre:** 40 dakika

**Kazanım:** Kendini tanıma

**Materyal:** Büyük beyaz karton, öğrencinin resmi, beyaz tahta ve keçeli kalem

**Süreç:**

Etkinlik: Öğrenciler yuvarlak olur. Her öğrenciye birer karton verilir ve kartonun ortasına kendi resimlerini yapıştırması istenir. Daha sonra “BENİM ÖZGÜN ÖZELLİKLERİM”, “YETENEKLERİM”, “BENİM İÇİN ÖZEL OLAN İNSANLAR”, “HAYATA KENDİ ÖZELLİKLERİMLE NE VEREBİLİRİM”, “

EN SEVDİĞİM RENKLER, FİLMLER, YEMEKLER” Bu sorulara cevap verilir ve cevaplar kartona yazılarak öğrencilerin paylaşılması istenir.

**Etkinlik 2a**

**ETKİLİ İLETİŞİM BECERİSİ OTURUM 3**

**Amaç:** İletişim biçimleri nelerdir?

Sözlü iletişim ve sözsüz iletişimin kurallarını konuşmak.

**Süre:** 20 dak

**Kazanım:** İletişim becerileri geliştirmek. **Materyal:** Yazı tahtası, grup etkinliği **Süreç:**

Öğretmen, gruba sözel olmayan iletişim becerisini anlatır. Daha sonra öğrencileri ikili gruplara ayırarak, anlatılanları dikkate alarak, iletişim uygulamalarını pratikte yapmalarını söyler. İletişim kuracakları konuyu kendileri seçebilirler.

Sözel olmayan

1.Göz kontağı kurun 2.Yüz ifadeleri kullanın

1. Beden duruşunuz, beden diliniz güven verici ve konuşmaya davet edici olmalı
2. Aranızdaki mesafe, konuşmayı kolaylaştıracak kadar yakın fakat konuşmayı zorlaştırmayacak kadar da uzak olmalı

Sözel olan Dinleyici:

1. Pasif dinlemeyi kullanın: başınızın onaylayın, söylediklerine ilgilenin, dikkatinizi onda olduğunu gösteren kısa cevaplar verin.
2. Cümlesini bitirmesine izin verin, sözünü kesmeyin
3. Aktif dinleyici olun: anlattıklarını özetleyin, kendi kelimelerinizi kullanarak anlaşılmayı netleştirecek SORULAR sorun
4. Ses tonunuz açık ve saygılı olmalıdır.

Anlatan:

1. Anlattıklarımız bedenlerimiz ile uyumlu olmalıdır.
2. Ne demek istediğimi anlıyor musun? bu fikir hakkında ne düşünüyorsun? gibi sorularla, anlaşıldığınızı Kontrol edin.
3. Karşınızdakine de konuşmak için zaman tanıyın. Tek taraflı konuşma yapmayın. Ses tonunuzu açık ve saygılı tutun

**Etkinlik 2b**

Amaç: Etkin dinleme becerileri geliştirmek Süre: 20 dak.

Materyal: Etkinlik formları (EK 1), kalem Kazanım:

-Duygularını tanır.

-Duygularını etkili bir şekilde ifade eder.

-Dinleme becerilerini geliştirir.

**Süreç**

* 1. .Öğrencilere etkin dinleme formları dağıtılarak, formlara göz atmaları ve ilk olarak günlük hayatta bu cümlelere nasıl karşılık verdiklerini düşünmeleri, sonrasında ise etkin dinlemeyi göz önünde bulundurarak “etkin dinleme tepkisi“ olarak ne söyleyebileceklerini düşünmeleri istenir. İsterlerse form üzerindeki boş kısımlara not almaları söylenir.
  2. .Öğrencilerden verdikleri tepkilerle ilgili katkıda bulunmak isteyenlerden, her iki tepkisi de (günlük yaşamda verdikleri tepki etkin dinleme tepkisi) alınmış ve benzer-farklı tepkiler veren üyelerin de paylaşımları alınır.
  3. .Öğrencilere bu becerinin bir üçlü dinleme oyunu oynayarak uygulanacağı bildirilir. Bu oyunda herkesin konuşma sansı olur. Fakat önce en azından karsıdaki kişinin anlaşıldığı hissinin yaşanması ve konuşmanın kesilmeden devam etmesinin sağlanması amaçlanmıştır. A ve B söyleşirken C gözlemci ve hakem olur.

1. Roller değiştirilir ve her bölümün zamanı iki dakikadır

**Etkinlik 2c**

**OTURUM 4**

**Amaç:** İletişim engellerinin neler olabileceği ile ilgili farkındalık yaratmak

**Süre:** 40 dak.

**Materyal:** Grup etkinliği, yazı tahtası

#### Kazanım:

-Hangi soru yönergeleri ile daha rahat iletişim kurulduğunu fark etmeleri

-Duygularını ifade etme yollarını geliştirmek

**Süreç**:

İletişim engelleri konusunda alıştırmaya geçebilmek için öğrencilerden birer eş seçmeleri ve dönüşümlü olarak 3–4 dakika süreyle istedikleri bir konuda konuşmaları istenir.

Anlatıcı rolünde olan öğrenci konu ile ilgili konuşmasını yaparken, dinleyen rolündeki öğrenci konuşandan bilgi almak için sadece “neden, niçin” ile başlayan sorular sorar. Herkes tamamladıktan sonra da benzer yönergeyle bu sefer “**ne, nasıl, ne gibi ve neler, biraz daha açar mısın**” ile başlayan sorularla dinleyen öğrenci, konuşandan bilgi alır.

Bu işlem tamamlandıktan sonra öğrenciler, hangi yönergede daha rahat iletişim kurdukları ve hangi yönergede hangi duyguları yasadıkları irdelenir.

Paylaşım tamamlandıktan sonra öğrencilerden kendilerine en yakın hissettikleri arkadaşını eş olarak seçmeleri istenir. Bu sefer dönüşümlü olarak 3 – 4 dakika süreyle halen yasadıkları bir sorundan söz ederler. Dinleyen rolünde olan öğrenci, konuşan rolünde olan öğrenciye problemini çözebilmesi için sadece sürekli tavsiye verir. İşlem tamamlandıktan sonra yine benzer yönergeyle öğrencilerden çalışmaları istenir. Ancak bu defa sürekli tavsiye vermek yerine **içerik, duygu tepkileri ve sorularla problemi ve konuşanın problemiyle ilgili yaptıklarını anladıktan sonra eğer istiyorsa tavsiye** verilir.

Herkes tamamladıktan sonra öğrencilere hangi yönergede kendilerini anlaşılmış rahat ve problemlerini çözmeye yakın hissettikleri, sorularak paylaşım başlatılmıştır.

## Etkinlik 3a

**KARAR VERME**

#### OTURUM 5

**Amaç:** Öğrencilerin doğru kararlar verebilmelerine yardımcı olmak

**Süre:** 20 dakika

**Kazanım:** Kendi kararlarını alabilme, problem çözme becerisini geliştirme **Materyal:** Yazı tahtası, grup tartışması, yaparak yasayarak öğrenme, soru cevap **Süreç:**

Her gün çeşitli kararlar veririz. Bazıları öğlen ne yesem ya da akşam hangi filmi seyretsem gibi basittir. Ancak birçok 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? Problemlerin çözümünde doğru karar verebilme becerisi öğrenilebilir bir beceridir.

Bu çalışma size problemler hakkında düşünme ve doğru kararları verme becerisi hakkında yardımcı olacaktır.

1. Ne tür basit kararlar alırsınız? Ne tür zor kararlar alırsınz ? örneklendirin.
2. Aldığınız kararlar sizi nasıl yansıtır? Sizin karakterinizi, kişiliğini değerlerinize uygun mu?
3. Doğru karar verme becerileri sizin sağlığınızı korumanız ve geliştirmeniz için nasıl yardımcı olabilir ?

## Etkinlik 3b

**Amaç:** Öğrencilerin kararlarını sorgulayabilmelerini sağlamak

**Süre:** 20 dak

**Kazanım:** Olumlu Davranışların pekiştirilmesi

**Materyal:** Öğretmenin Dağıtacağı Etkinlik Kağıdı (EK 2), Kalem

**Süreç:**

Her davranışımız bir karar sonucu gerçekleşiyor. Her gün sayısız kararlar veriyoruz. Şimdi her gün aldığınız beş kararı yazın ve aldığınız kararın sağlıklı mı sağlıksız mı olduğunu belirtin.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Hergün verdiğim kararlar | Sağlıklı | Sağlıksız |
| 1. Sabah yüzümü yıkamak | \* |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**OTURUM 6**

**Etkinlik 3c**

**Amaç:** Karar alırken çoklu seçeneklerin farkında olmak, uzun ve kısa vadeli kararlar alma becerisini kazandırma

**Süre:** 40 dak

**Kazanım:** İsteklerinisorgulama, endoğrukararlaralabilme, karar Vermesüreciningeliştirilmesi, sağlıklı kararlar verilebilmesi

**Materyal:** Öğretmenin Dağıtacağı Etkinlik Kağıdı(EK 3),Kalem, grup paylaşımı

**Süreç :**

**DUR, DÜŞÜN, DEĞERLENDİR, SIRALA, SEÇ**

1. Dur: derin bir nefes al. Bu sorunun üstesinden gelebileceğini kendine söyle. Olumlu bir yaklaşım karar vermeyi kolaylaştırır.
2. Durumu netleştir. Verilmesi gereken karar ne ile ilgili, nedir
3. Seçeneklerini düşün. Hiç seçeneğin yokmuş gibi görünen durumlarda bile mutlaka seçenek vardır. Seçeneklerin yararlarını ve risklerini düşün.
4. Sahip olduğun değerlere ve isteklere göre seçenekleri sırala. Senin için en önemli olan ne, kısa ve uzun vadedeki durumlarını göz önüne al
5. En etkili olanı seç ve sonuçları değlendir.

|  |  |
| --- | --- |
| Dur: |  |
| Düşün: |  |
| Seçenekler: |  |
| Yararları |  |
| Riskleri |  |
| Sırala |  |
| Seç ve değerlendir |  |
|  |  |

1. Akşam arkadaşlarınız film seyretmeye davet etti.Gitmeyi çok istiyorsunuz fakat ertesi gün çok önemli bir sınavınız var….
2. Fotoğraf Kulübü hafta sonu için bir etkinlik düzenliyor.Siz de katılmak istiyorsunuz..Fakat Cumartesi Akşamı aile yemeğiniz var….

**HAYIR DİYEBİLMEK OTURUM 7**

**Etkinlik 4a**

**Amaç**: Öğrencilerin gerektiği zaman HAYIR diyebilme özelliklerini geliştirmek

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Yazı tahtası**,K**ağıt-kalem,grup paylaşımı

**Kazanım:**

-HAYIR diyebilmenin o kadar zor olmadığı

-HAYIR dediğimizde aslında düşündüğümüz gibi kimsenin kırılmadığı

-Duygularımızı fark edebilme

Gruptaki öğrencilerden her birinden, aslında “ hayır” demek istedikleri fakat “evet” dedikleri bir durumu paylaşmaları istenir.

-Ne sorulmuştu ?

-Neden yapmak istemediniz ?

-Neden yaptınız?

-Yaparken ne hissettiniz ?

-Bunun yerine ne yapabilirdiniz ?

**Etkinlik 4b**

**Amaç**: Öğrencilerin kendini doğru ifade edebilmelerini sağlayabilmek

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Yazı tahtası**, K**ağıt-kalem,grup paylaşımı

**Kazanım:**

* Kendine güven duygusunun gelişimine katkıda bulunmak
* Hayır diyebilme becerisini geliştirmek

**Süreç:**

Etkinlik 1b nin devamı niteliğindeki bu etkinlikte gruptaki öğrenciler ikili gruplar oluşturur. Biri diğerine o an yapamayacağı bir istekte bulunur.Diğeri de “hayır” demeyi en uygun şekilde yapmaya çalışır.

……………………….

1. Hayır teşekkür ederim.

……………………………………………..

1. Hayır uzun ve sağlıklı yaşamak istiyorum

………………………………… c.Hayır.Böyle daha mutluyum.

………………………………

Öğrenciler de en az 3 adet hayır cümleleri kuracaktır.

Evet dediği için insanlar sevecek diye bir kaide yoktur.Hayır denildiğinde de insanlar beni sevebilir. Hatta ilkeli ve dürüst olduğum için daha çok sevebilir.

* İlkeliyim çünkü sağlığımı korumak istiyorum
* İlkeliyim çünkü hayallerim var ve gerçekleştirmek istiyorum
* İlkeliyim çünkü ailemi ve sevdiklerimi üzmek istemiyorum.Sadece onlar beni değil, ben de onları seviyorum.
* İlkeliyim çünkü kötü alışkanlıkların çevreye ve topluma verdiği zararın farkındayım.
* Hayır demek ne demek?
* Neye ihtiyacım var?

**“Hayattaki en güzel şey kendin olmaktır”**

**SOSYAL BECERİLER OTURUM 8**

**Etkinlik 5a**

***“İnsan ilişkilerinde iyi olmak için, küsmek, çekip gitmek yerine yüreğinin sesini dinle, çatışmakta olduğun kişilerle uzlaş.’’***

**Amaç**: Sosyal durumlarda girişken davranış gösterebilme

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Yazı Tahtası, Grup dinamiği

#### Kazanım:

* I. Girişken davranışı, saldırgan ve pasif davranışlardan ayırt etme,

-II. Girişken davranma hakkına sahip çıkma,

-III. Duygu, düşünce ve istekleri girişken davranışlarla ifade etme.

**Süreç**:

Bu Etkinlikte ilk olarak atılganlık üzerinde çalışılmıştır. Atılganlık hakkında bilgilendirme yapıldıktan sonra ısınma oyununa geçilir. Oyunda gerçek yasamdan değişik durumlar oluşturularak atılgan davranış ile pasif ve saldırgan tepkilerini fark edip tanımaları ve değişik durumlardaatılgandavranışgöstermeyiöğrenmelerisağlanır. Bununyanındaatılgandavranışın neler kazandırabileceği öğrenilir. Burada kullanılan durumlardan bazıları şunlardır;

* + Hava soğuk, pencere açmak isteyen birisine ne dersiniz/ yaparsınız,
  + Otobüste sigara içen şoföre ne dersiniz/ yaparsınız, kuyrukta kaynak yapmak isteyen birisine ne dersiniz/ yaparsınız,
  + Çekindiği öğretmeninden sınav kâğıdını incelemeyi nasıl istersiniz? Ne yaparsınız?

Pasif olmak kişinin kendisini rahatsız edebilir, tam tersi olan saldırgan davranışlar ise karsısındaki ile iletişimi engeller, karsıdaki kişiyi savunmaya iter hatta kişide vicdan azabına da neden olabilir, oysa atılgan davranış ile münasip şekilde ben dili kullanmak kişiler arası iletişimi kolaylaştırabilir.

**Etkinlik 5b**

**Amaç**: Çevresi ile sağlıklı ilişkiler kurabilmek

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Özellik listesinin olduğu etkinlik kağıdı( EK 4) , kalem

**Kazanım:**

-Saygı, güven,dürüstlük,sorumluluk ve güvenlik gibi her insanda olması gereken özellikler ile ilgili farkındalık düzeylerini arttırmak.

**Süreç:**

Sağlıklı ilişkiler kurmak hangi özellikler gereklidir? birkaç dakika ayırarak her bir özellik için açıklayıcı örnekler yazın. Bu örnekler fikir, düşünce veya davranış şeklinde ifade edilebilir.

|  |  |
| --- | --- |
| Saygı |  |
| Güven |  |
| Dürüstlük |  |
| Sorumluluk |  |
| Güvenlik |  |
|  |  |

Saygı: anlamak, değer vermek, kendinin ve diğerlerinin bireyselliklerini desteklemek Sorumluluk: kendi düşünce , duygu, inanç ve davranışlarınızla ilgili sorumluluk almak, Güven: başka birinin güvenilir olduğuna inanmak

Güvenlik: duygusal, fiziksel ve zihinsel özgürlük Dürüstlük: düşünceli, hakkaniyetli olma

1.İlişkilerinizde hangi özellikler daha önemlidir? 2.İlişkilerinizde hangi özellikler ön plandadır?

3.Hangi özellik hakkında daha çok çalışmak istersin?

**STRESLE BAŞA ÇIKMABİLME OTURUM 9**

Duygularını yönetmeyi öğrenmek sana daha açık bir şekilde düşünme fırsatı tanır ve kararlarını hayatın için daha faydalı hale getirir.

Eğer duygularını NASIL yöneteceğini öğrenirsen; kendini ve çevrendekileri daha mutlu kılarsın.

**Etkinlik 6a**

**Amaç:** Stres ile başa çıkma sürecini geliştirmek,

**Süre:** 20 dak

**Kazanım:** Çözüm odaklı yaklaşımı geliştirmek

**Materyal:** Grup çalışması

#### Süreç:

Öğrenciler, öğretmenin gözetiminde ikili şekilde gruplanır. İlk kişi, diğerine önce nasıl hissettiğini, sonrasında da herhangi bir endişe veya stres hissedip hissetmediğini sorar. 3 dakika konuştuktan sonra roller değişir. Bu sefer ikinci kişi aynı soruyu ilk kişiye sorar. Tüm grup bu etkinliği yaptıktan sonra, öğrenciler 3 lü gruplara ayrılır. Bu sefer iki kişi, stres yaratan konuyu aralarında konuşur iken 3.kişi dinler ve konuşma bitiminde, konu ile ilgili çözüm önerisi sunar.

Aynı etkinlik tüm grup tarafından yapılır.

1.Öğrencilere neler hissettiği sorulur?

2.Paylaşmanın ve çözüm önerilerinin, stres ile baş etme noktasında nasıl bir etkisi olduğu konuşulur.

**Etkinlik 6b**

**Amaç:** Stres ile başa çıkma sürecinde sakinleşmeye yardımcı olmak

**Süre:** 20 dak

**Kazanım:** Nefes egzersizini ve düşünce gücünü kullanarak rahatlama

**Materyal:** Grup çalışması

#### Süreç:

**Stres ile başa çıkma tekniği**, güçlü duygularınız ve ona eşlik eden düşüncelerinizin sebep olduğu fiziksel tepkileriniz üzerinde odaklanmanıza ve sakinleşmenize yardımcı olur.

Derinnefesalma,olumluhayallersakinleşerekduyguvedüşüncelerinizüzerindeodaklanmanıza yardımcı olur.

**“Arkadaşınız herkesin içinde sivilcenizin sizi ne kadar çirkinleştirdiği söyledi. Çok kırıldınız ve utandınız…”**

1. Oturduğunuz yerde sessiz olunuz
2. Gözlerinizi kapayın ve sizi rahatlatan bir yerin, kişinin ya da objenin resmi gözünüzün önüne getirin
3. Yavaş bir şekilde nefes alın. Sizi rahatlatan resmi gözünüzün önüne getirin
4. Yavaşça nefes verin. Nefes verirken siz dengesizleştiren duygulardan ve düşüncelerden uzaklaşın. Derin nefes almaya devam edin. Nazik bir şekilde kollarınızı arkaya doğru gerin; dizlerinizi yavaşça içine dışa doğru hareket ettirin.
5. Nefes almaya devam edin. Sizleri değiştiren düşünce ve duyguların yavaş yavaş uzaklaşmasını isteyin. Omuz bölgenizi yavaşça hareket ettirin.
6. 10 defa derin nefes alın ve verin. Sakinliğe odaklanmayı ve yenilenmeyi hissedin.

**OTURUM 10**

**Etkinlik 6c**

**Amaç:** Stres ile başa çıkma sürecinde olumsuz düşünceleri olumluya çevirme

**Süre:** 20 dak

**Kazanım:** Yeni çözümler üretmek

**Materyal:** kalem-kağıt, beyaz tahtası, keçeli kalem

**Süreç:**

**Yeniden çerçeveleme tekniği**: Zor durumu, zihinde olumluya çevirmek için, yeni çözümler üretebilme

1.Ne düşünüp hissediyorum? 2.En kötü sonuç ne olabilir?

1. Durum ile ilgili olumlu olarak ne bulabilirim?
2. Bu durumda benim için en iyi çözüm önerisi ne olabilir?

Durum: “ Kardeşin senin de kullanman gereken laptop unu, arkadaşında kalmaya giderken götürmüş.Çalışman gerekli.Yarın için bir ödevin var.Çok sinirlisin….”

## Etkinlik 6d

**Amaç:** Stres ile başa çıkma sürecinde olumsuz düşünceleri olumluya çevirme

**Süre:** 20 dak

**Kazanım:** Yeni çözümler üretmek

**Materyal:** kalem-kağıt, beyaz yazı tahtası, keçeli kalem

**Süreç:**

**Geçmiş Deneyim Tekniği**

Bu etkinliğin mantığı zor durumlara verilen duygusal tepkilerin geçmişte yaşanılan benzer olayların yansıması olabileceği fikrine dayalıdır. Bu deneyimleri tekrarlamak benzer şeyleri yeniden yaşama endişesi doğurabilir. Ancak bu deneyimler düşünüldüğü gibi benzer veya daha kötü olmayabilir. Güçlü duygular ve uygun cevaplar geçmişte olduğu gibi gelecekte de sizi başarıyla koruyacaktır.

Şu sorulara cevap verin:

1.Karşılaştığım bu zor durum ile daha önce karşılaşmış mıydım?

2.O zaman yaşadığım zor olay neydi? 3.Onunla nasıl baş etmiştim?

1. Nasıl işe yaramıştı?
2. Başarılı bir sonuç alacağımdan emin olabilmek için Şimdi ne yapabilirim?

Sizi zor duruma düşüren durumları düşünün. Bu durumları yazın ve ne hissettirdiğini belirtin. Birini seçin ve yeniden çerçeveleme yöntemini uygulayıp, her bir adım için oluşturduğunuz cevapları yazın. Birden fazla yöntemi kullanın ve sizi en rahatlatan yöntemi seçin.

Zor durum : Ne hissettim:

## Etkinlik 7a

**ZAMANI VERİMLİ KULLANMA OTURUM 11**

**Amaç**: Öğrencilerin zamanı verimli kullanmaları konusunda destek vermek

**Süre:** 40 dak.

**Materyal:** Konu ile ilgili etkinlik kağıdı (EK 5),kalem

**Kazanım:**

* Zamanlarını etkili verimli kullanmaları için kendi programlarını oluşturmalarına fırsat vermek
* Sorumluluk duygusunu geliştirmek

**Süreç:**

Öğrencilerin her birine kağıt aşağıdaki çizelge dağıtılır. Bu çizelgeye bir gününü programlaması istenir.( cumartesi veya Pazar )

|  |  |
| --- | --- |
| PAZAR GÜNÜ PROGRAMI | |
| ***SAAT*** | ***ETKİNLİK*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

* Yapmak istedikleri etkinlikler ve saatleri
* Hobilerine vakit ayırabiliyor mu?
* Aile ile vakit ayırabiliyor mu?
* Arkadaş ile vakit ayırabiliyor mu?
* Ders çalışmaya vakit ayırabiliyor mu?

## SAĞLIKLI YAŞAM OTURUM 12

**Etkinlik 8a**

**Amaç**: Sağlıklı yaşamın önemine dikkat çekmek

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Grup paylaşımı

**Kazanım:**

* Vücut temizliği ve beden sağlığı ile ilgili önemli noktalara değinmek
* Ruhsal sağlığın, bedensel sağlıkla bütün olduğunu kavratabilmek

**Süreç:**

Sağlıklı yaşam dediğimizde;

* + Uygun şekilde beslenmek
    - Sevdikleri 3 yiyeceği söylensinler.
    - Sağlıklı olup olmadıklarını tartışsınlar
    - Hangi besinler sağlıklıdır? tartışınız
    - Sağlıklı ve dengeli beslenmek için neler yapabiliriz?
  + Uykuyu yeterli derecede alabilmek

-Gençler ne kadar uyumalıdır?

-Sağlıklı saat dilimi ne olmalıdır?

-Hangi nedenlerle uyku bozukluğu yaşarız? nasıl önlemler alarak sağlıklı bir uyku düzenine kavuşuruz?

* + Düzenli Spor yapmak

-Spor yapıyor muyuz?

-Günlük vücut bakımını aksatmadan uyguluyor muyuz? ( duş almak, her gün temiz iç çamaşırları giyinmek gibi )

* + Zihnimizi duru tutabilmek

-Nefes Egzersizi yapıyor musunuz? Tekniğini biliyor musunuz?

-Negatif düşüncelerimizi, pozitife çevirmek için neler yapabiliriz?

**Etkinlik 8b**

**Amaç:** Doğa sevgisi kazandırarak sağlıklı yaşama konusunda destek olabilmek

**Süre**: 40 dak

**Kazanım:** Doğanın güzelliklerini keşfetme

**Materyal:** Doğada var olan ağaç ve canlıları gözlemlemek amacı ile okul bahçesine çıkılması, çiçek fidesi,

**Süreç:** Öğretmen gruptaki öğrencileri gözlemlerini yapmaları için okul bahçesine çıkarır. Toprağa, ağaç yapraklarına, çiçeklere, otlara dokunmalarını ister.Ne hissediyorlar ? Etraflarında bulunan canlıları gözlemlemelerini söyler ( kedi, köpek, kuş vb ) Neleri fark ettiler ? Daha sonra okulun imkanları var ise öğrenciler çiçek ekimi yaparlar. Böylece yaparak-yaşayarak doğaya ve çevreye katkı sağlamanın bilinci geliştirilmeye çalışılır.

Okulun bahçesi çiçek dikimi için müsait değil ise öğrencilerden bir etkinlik öncesi getirmeleri istenilen istenen topraklı saksı kullanılarak aynı etkinlik gerçekleştirilir. Ekilen çiçekler okul içinde uygun yerlere yerleştirilir.Öğrencilere ektikleri çiçeklere sahip çıkmaları için motive verilir.

İKİ ETKİNLİK DE DIŞARIDA YAPILACAKTIR.

## MEDYA OKUR YAZARLIĞI OTURUM 13

**Etkinlik 9a**

**Amaç**: Medyanın öneminin öğrencilerle paylaşılması

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Yazı Tahtası, soru –cevap yöntemiyle grup tartışması

**Kazanım:**

-Medyanın hayatımızdaki yeri ve önemi

-Medyanın hayatımızı doğru yönde etkilemesi ile ilgili paylaşım

**Süreç :**

Medya, günümüz şartları içinde hayatımızın önemli bir parçasıdır. Müzik, sinema, TV şovları, video oyunları internet ve dergiler….

Bu haftaki Yaşam Becerisi çalışmamızda MEDYANIN hangi tür mesajları ilettiği ve bu mesajların bizi nasıl etkilediğini inceleyeceğiz.

Medya Okuryazarlığı konusu, öğrenciler ile bir ders saati boyunca konuşulur. Konuya giriş yapılır.

Üzerinde düşünmemiz gereken SORULAR aşağıdadır

ederler?

1. Sizin gibi Genç insanlar medyayı neden kullanır ? medyanın hangi türünü tercih
2. Medya sizlerin inançlarını, kültürünü ve sağlıklı davranış tercihlerini nasıl etkiler? 3.Medyayı, sağlığınızı korumak için kullanmak adına ne yapabilirsiniz?
   1. Sosyal ağlar olumlu veya olumsuz nasıl etkile?

**Etkinlik 9b**

**Amaç**: Gençlerin, medya aracılığı ile fark etmeden aldıkları mesajları farketme

**Süre:** 20 dak.

**Materyal:** Grup Tartışması

* Kağıt / Kalem
  + CD çalar
  + “MFÖ ASABİYİM BEN”
  + “ŞENAY HAYAT BAYRAM OLSA”

**Kazanım:**

**-**Gün içinde dinlediğimiz müzikler duygularımızı nasıl etkiliyor?

-Pozitif düşünmek, dinlediğimiz müzik ile doğru orantılı mı?

-Öğrencilerin, medyanın duygularımızı ne şekilde yönlendirebildiğinin farkında olmalarını sağlamak.

**Süreç :**

Birçok şarkı, çok farklı konularda mesajlar içerir. Şiddet, madde kullanımı, beslenme, bedensel imajlar vb. Dinlediğin şarkı sözlerini incele ve aşağıdaki soruları cevapla

* + 1. Şarkıda duyduğun sağlıklı davranışlar nelerdir
    2. Şarkı, topluma ve özellikle gençlere ne tür mesajlar vermektedir?
    3. Şarkıdaki mesajlar net ifadelerle mi oluşmaktadır?
    4. Bu mesajlar senin yaşadığın kültürle veya popular ya da sosyal kabullerle uyumlu?
    5. Sana uygun olmayan mesajlar için nasıl bir strateji ile uygunluk sağlayabilirsin?

**ÖĞRETMEN, BİR SONRAKİ ETKİNLİK İÇİN SINIFA GÜZEL KOKAN BİR ÇİÇEK DEMETİ GETİRECEKTİR**

**ESTETİK BAKIŞ AÇISI GELİŞTİRMEK**

**OTURUM 14**

**Etkinlik 10a**

**Amaç**: Öğrencilerin Estetik duygularını geliştirmek

**Süre:** 40 dak.

**Materyal:** Konunun içeriğine yönelik görseller ve müzik

**Kazanım:**

* Estetik konusunda bakış açısı yaratmak
* 5 duyu organına yönelik estetik duygusunda farkındalık geliştirmek

**Süreç:**

1. Görsellik ile başlanır.( resimler)
2. Gürültülü trafik sesi, müzik eşliğinde doğa sesleri 3.Dağınık bir yazı( grameri bozuk), estetik bir yazı

4.Sınıfa getirilen çiçeklerin koklanmasıyla ile etkinlik bitirilir.

Öğretmen gruptaki öğrencilerden gözlerinizi kapatmalarını ister ve derin nefes almaları için talimat verir.Öğrencilere ,doğanın içinde olduklarını hissetmelerini söyler..Rüzgarı, ağaçların hışırtılarını,kuş seslerini: doğa içindeki yaşamı hissetmelerini ister.Daha sonra bizlerin de doğanın içinde yer alan varlıklar olduğumuzu söyler ve içlerindeki yaşama duygusunu hissetmelerini ister.

EK 1

EKLER

1)Örnek:Bugün tatilden önceki son ders günümüz. Yarın okul yok e güzel.

Duygu: Sevinç, mutluluk

E.D; Yarın tatil oldugu için mutlusun

1. Hep çalışmak zorunda mıyım? Duygu:

E.D;

1. Daha tatile çok mu var? Duygu:

E.D;

1. Sen hep Ayşe’ye ilgili davranıyorsun. Duygu:

E.D;

5)Ölmek çok korkunç bir şey olmalı! Duygu:

E.D;

* 1. Bu iş ailemden daha mı önemli yani! Duygu:

E.D;

* 1. Hayvanlara çok kötü davranıyor. Duygu:

E.D;

* 1. Arkadaşınız; “her yıl niçin aynı işleri yapıyoruz?” Duygu:

E.D;

* 1. Arkadaşınız; “Niye bunları bana anlatıyorsun?”

Duygu: E.D;

EK 2

* 1. Arkadasınız; “Ben aptal beceriksizin tekiyim” Duygu:

E.D;

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Her gün verdiğim kararlar | Sağlıklı | Sağlıksız |
| 1. Sabah yüzümü yıkamak | \* |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

EK 3

|  |  |
| --- | --- |
| Dur: |  |
| Düşün: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Seçenekler: |  |
| Yararları |  |
| Riskleri |  |
| Sırala |  |
| Seç ve değerlendir |  |
|  |  |

EK 4

|  |  |
| --- | --- |
| Saygı |  |
| Güven |  |
| Dürüstlük |  |
| Sorumluluk |  |
| Güvenlik |  |
|  |  |

EK 5

|  |  |
| --- | --- |
| PAZAR GÜNÜ PROGRAMI | |
| ***SAAT*** | ***ETKİNLİKLER*** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

176

177