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

93


#  ORTAOKUL YAŞAM BECERİSİ EĞİTİM PROGRAMI

**Uzm. Murat TEMİZ**

#### İÇİNDEKİLER

**1.OTURUM**

**KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI……………………………………………………………………..…………………………………………...96** Etkinlik 1A…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………97 Etkinlik 1B…………………………………………………………………………………………………......…………………………………………………………98 **2.OTURUM**

**KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI( İkinci Oturum)………………………...........................................................…………99**

Etkinlik2A………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. 99

Etkinlik2B…………………………………………………………………………………………………….........………………………………………………. 100

**3. OTURUM**

**İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER……………………………………………………………………………………………..…………102** Etkinlik3A…………………………………………………………………………………………….....………………………………………………………………103 Etkinlik3B……………………………………………………………………………………………………………………….........……………………………….104 **4.OTURUM**

**İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER(İkinci Oturumu)…………………………………………………………………….......….105** Etkinlik4A………………………………………………………………………………………………………………………….…………………………………….105 Etkinlik4B………………………………………………………………………………………………………………….........…………………………………….106 **5.OTURUM**

**İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER(Üçüncü Oturumu)……………………………………………………………………………107**

Etkinlik 5A……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. 107

Etkinlik 5B………………………………………………………………………………………………………..……………………………………………………..108

1. **OTURUM**

**KARAR VERME BECERİSİ………………………………………………………………………………………………………………………………….** 109

Etkinlik 6A…………………………………………………………………………………………………….……………………………………………………. 110

Etkinlik 6B……………………………………………………………………………………….…………………………………………………………………. 112

1. **OTURUM**

**KARAR VERME BECERİSİ(İKİNCİ Oturumu)………………………………………………. 113**

Etkinlik 7A……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………. 113

1. **OTURUM**

**HAYIR DEME BECERİSİ**………………………………………………………………………………………………………………………..........……………114

Etkinlik 8A……………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………..115 Etkinlik 8B……………………………………………………………………………………………………………….………………………………………………116 Etkinlik 8C…………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…………117

1. **OTURUM**

**ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ VE SOSYAL BECERİLER…**………………………………………………………………………………………………………118 Etkinlik 9A…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….…119 Etkinlik 9B…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...….120 Etkinlik 9C…………………………………………………………………………………………………………………………….………………………………...121

1. **OTURUM**

**STRESLE BAŞAÇIKMA**………………………………………………………………………………………………………………………………………………122 Etkinlik 10A……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..123 Etkinlik 10B…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..…124 Etkinlik 10C………………………………….………………………………………………………………………………………………………………………….125

1. **OTURUM**

**ZAMANI VERİMLİ KULLANMA VE HEDEF BELİRLEME**………………………………………………....………………………………………….126 Etkinlik 11A……………………………………………………………………………………………………………………………………............…………….127 Etkinlik 11B…………………………………………………………………………………………………………………………………………………. 128

1. **OTURUM**

**SAĞLIKLI YAŞAM………………………………………………….**………………………………………………………………………..…………………. 129

Etkinlik 12A……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..130 Etkinlik 12B………………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………131 Etkinlik 12C……………………………………………………………………………………………………………………………………………..……………...132

1. **OTURUM**

**MEDYA**

**OKURYAZARLIĞI…………………………………….**……………………………………..……………………………………………………………………….133 Etkinlik 13A……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..134 Etkinlik 13B………………………………………………………………………………………………..........……………………………………………………136 Etkinlik 13C……………………………………………………………………………………………………………………………..........……………………...137

1. **OTURUM**

**ESTETİK BAKIŞ AÇISI………………….……………………….**………………………………………………………………………….…………………. 138

Etkinlik 14A…………………………………………………………………………………………………………...........................……………………. 139

Etkinlik 14B…………………………………………………………………………………………………………........………………………………………. 140

#### 1.OTURUM

**KENDİNİ TANIMA VE BENLİK SAYGISI**

**Amaç:** Kendini doğru şekilde tanımlar, kendini tanımayı öğrenir, kendine saygı duymayı öğrenir, çevresindeki ve kendiyle ilgili algılarında farkındalık geliştirir.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımı:** Kendini tanır, kendine saygı duymayı, kendini sevmeyi öğrenir. Kendini tanımanın yöntemlerini keşfeder.

**Materyaller:** Bir adet A4 kâğıdı, renkli kalemler, cetvel

#### Süreç:

(15 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Kendini tanıma deyince ne anlıyorsunuz? Kendinizi ne kadar tanırsını?

Kendinize saygınız var mı?

(15 Dak.) (Ek-1) (1A) Etkinliği Uygulanır (15 Dak.) (Ek-2) (1B) Etkinliği Uygulanır

**2. OTURUM**

**(20 Dak.) (Ek-3) (2A) Etkinliği Uygulanır (25 Dak.) (Ek-4) (2B) Etkinliği Uygulanır**

**Etkinlik 1A.**

Öğrencilere şu soruyu sorunuz, “ Kendinizi nasıl tanırsınız” anlamayanlar için açıklayınız. “kendinizle ilgili neler söyleyebilirsiniz.” İstekli olanlardan kısa cevaplar vermesini isteyiniz. Ardından etkinliğe geçiniz. Öğrencilere “ şimdi sizlerle kendimi nasıl görüyorum etkinliğini yapacağız” deyiniz. Elinizdeki A4 kâğıtlarının başına büyük harflerle ***KENDİMİ NASIL GÖRÜYORUM*** yazınız. Sonra elinizdeki cetvelle (cetvel yoksa kağıdı çizebilecek düz bir cisim yada defter kenarı da olabilir.) kağıdı önce paralel olarak çiziniz, sonra da ikiye bölünüz. (ek 1 deki gibi ya da Ek-1 i fotokopi olarak dağıtınız) Kâğıdın sol tarafına “***KENDİM”*** , sağ tarafına ***“OLMAK İSTEDİĞİM BEN”*** yazınız. Soldaki yere 1. Evde, 2. Okulda, 3. Arkadaşlarımla, 4. Genel olarak. Alt alta gelecek şekilde yazınız. Sağ tarafa da sol taraftakinin aynı maddeleri yazınız. Kendinizi nasıl hayal ediyorsunuz, ne olmak istiyorsunuz gibi. Yazma işi bitince isteyen öğrencilerden kâğıtlarını okumalarını isteyiniz ve ardından ne hissettikleriniz sorunuz.

**Ek-1**

**BENLİK SAYGISI, KENDİNİ TANIMA**

#### Etkinlik 1B.

Öğrencilere şöyle söyleyiniz; “geçmişte yaşadığınız iki deneyimi düşününüz. Bunlardan birincisi sizi üzen, mutsuz eden bir deneyim olsun. İkincisi ise tam tersi sizi sevindiren, mutlu eden olumlu bir deneyim olsun. Bu deneyimler sizi nasıl hissettirdi, size duygusal olarak etkileri nelerdi, o süreçte nasıl davrandınız. İkinci olarak da bu gün olsaydınız nasıl davranırdınız.

Elinizdeki A4 kâğıtlarını ikiye bölünüz(çiziniz) üstte kalan kısma geçmişteki his ve davranışlarınızı, altta kalan kısma ise bu gün olsaydınız nasıl davranırdınız onu yazınız.” Deyiniz.( Ek-2) deki formu kullanınız

#### Ek-2

**BENLİK SAYGISI, KENDİNİ TANIMA**

**2.OTURUM**

**Etkinlik 2A.**

Öğrencilerinize şöyle söyleyiniz; şimdi hep birlikte gözlerimizi kapatalım ve rahatlayalım. Şimdi de çok sevdiğiniz bir hayvanınızı (kedi, köpek vs.) ya da çok sevdiğiniz bir oyuncağınızı ya da çok sevdiğiniz bir şeyinizi düşünün. Şekillerini düşünün, fiziksel özelliklerini hayal edin, (canlıysa) onların davranışlarını düşünün, sizi gördüklerinde neler yaptıklarını düşünün. (cansızsa) onları gördüğünüzde neler hissettiğinizi, elinize aldığınızda neler hissettiğinizi düşünün. Onların neden sevdiğinizi düşünün. Şimdi hangi özelliklerini, hangi davranışlarını sevdiğinizi düşünün. Şimdide onların sevdiğiniz bu özelliklerinin sizde de olup olmadığını düşünün. Sizi de bu kadar seven birileri var mı düşünün. Kendinizi onlarla özdeşleştirin. Onlara verdiğiniz değer kadar kendinize de değer veriyor ve seviyor musunuz düşünün. Şimdi de kendinizde hangi özelliklerinizi sevdiğinizi düşünün ve bunları (Ek-3) da ki forma işleyiniz. Paylaşmak isteyenlerden son 10 dak. Yazdıklarını

paylaşmalarını isteyiniz

#### Ek-3

**Sevdiğim………………………………………………………………………………………………………..**

**…………………………………………………………………………………………………………………. Seviyorum çünkü……………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………. Sevdiğim özellikleri…………………………………………………………………………………….**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………………………. Sevdiğim davranışları………………………………………………………………………………….**

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

**…………………………………………………………………………………………………………………. Sevdiğiniz bu özelliklerden ve davranışlardan hangisi sizde var……………………..**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**…………………………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………. Kendinizde sevdiğiniz özelliklerinizi yazınız………………………………….................**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………**

**……………………………………………………………………………………………………………………………………**

**………………………………………………………………………………**

## BENLİK SAYGISI, KENDİNİ TANIMA

#### Etkinlik 2B.

Öğrencilere şöyle sorunuz; “güçlü ve zayıf yönlerimiz nelerdir.” Anlaşılmazsa şöyle örnek veriniz. “Diyelim ki ben çok beğendiğiniz ünlü birisiyim, mesela survivar da ki bir yarışmacıyım. Bazen çok kızgın oluyorum, bazen çok sevecen, bazen de çok içten pazarlıklı olup dedikodu yapıyorum. Bunlar zayıf yönlerim. Ama bazen de çok sevecen, yardımsever oluyorum, zorluklar karşısında dayanıklı oluyor, baskı altındayken bile yarışmayı kolaylıkla geçiyorum. Bunlar da güçlü yanlarım. Ancak bazen moralim bozuk olduğunda modum düştüğünde etaplarda başarısız olabiliyorum ki bu da geliştirilmesi gereken yönüm. İşte bunlar benim kişilik özelliklerim. “ şimdi sizde bu şekilde özelliklerinizi düşün ve forma işleyiniz.

#### Ek-4

|  |  |
| --- | --- |
| **Güçlü Yönlerim** | **Zayıf Yönlerim** |
| **1.** | **1.** |
| **2.** | **2.** |
| **3.** | **3.** |
| **4.** | **4.** |
| **5.** | **5.** |

|  |  |
| --- | --- |
| Gelistirilmesi gereken yonleri m |  |
| 1.2.3.4.5. |

#### 3.OTURUM

**İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER**

**Amaç**: İletişimi tanımlar, nasıl iletişim kurarız tartışır, iletişim çeşitlerini tanımlar (sözel ve sözel olmayan iletişim),

**Süre:** 45 dak.

**Etkinlik kazanımı:** İletişimi tanıma **Materyaller:** İletişim örnekleri şeması. **Süreç:**

(15 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

İletişim deyince ne anlıyorsunuz? İletişim türleri nelerdir?

3.OTURUM

**(15 Dak.) (3A) Etkinliği Uygulanır (15 Dak.) (3B) Etkinliği Uygulanır**

1. **OTURUM**

**(20 Dak.) (4A) Etkinliği Uygulanır**

**(25 Dak.) (Ek-5) (4B) Etkinliği Uygulanır**

1. **OTURUM**

**(20 Dak.) (Ek-6) (5A) Etkinliği Uygulanır (25 Dak.) (Ek-7)( (5B) Etkinliği Uygulanır**

#### Etkinlik 3A.

On beş dakika öğrencilerle “iletişimin tanımını” tartışınız. Onlara “sizce iletişimin tanımı nedir, iletişimi tanımlar mısınız” diye sorun ve sürenin 15 dak. Olduğunu belirtin. Kendi aralarında tartışmalarına izin verin ancak kuralları önceden belirleyin.

Tartışma Kuralları:” Bu kuralları gerekirse tahtanın bir köşesine yazınız.”

* 1. Birbirinizin sözünü kesmeyiniz.
	2. Karşıt görüş bildirirken karşı olduğunuz arkadaşınızın fikrini kötülemeyin.
	3. Arkadaşlarınızı suçlayacak ve kişilik haklarına zarar verecek sözler söylemeyin.

Vb. kuralları önceden tahtaya yazınız. Bu kuralları etkinlik öncesinde öğrencilerle belirleyiniz. Tartışma süresi bittikten sonra tahtaya şu tanımı yazınız:

#### Etkinlik 3B.

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

Öğrencilerden iletişimle ilgili kendi tanımlarını yapmalarını isteyin ve bu Tanımları tahtaya yazın. Sınıfça bir iletişim tanımı üzerinde karar kılın ve bu tanım sınıfınızın iletişim tanımı olsun.

#### 4.OTURUM

**İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER**

**Sözel ve Sözel Olmayan İletişim**

**Etkinlik 4A.**

Öğrencilerle “İletişim türlerini (sözel ve sözel olmayan)” tartışınız. Öğrencilerinizle sözel iletişim ve sözel olmayan iletişim türlerini tartışınız. Süre 10. Dak. Öğrencilerinizde sözel iletişim ve sözel olmayan iletişime örnekler vermelerini isteyiniz.

#### Etkinlik 4B.

İletişim şemasını (ek-5.) öğrencilerinize dağıtınız. Şemayı açıklamasını şöyle yapınız;

“Sizlere dağıttığım şemada doğru ve yanlış iletişim örneklerinizi yazınız. Bunlar sözel ya da sözel olmayan iletişim olabilir.”

**Not:** İsteyen yazmayı bitirdikten sonra şemasını açıklayabilir.

**Süre: 15 dak.**

**EK-5**

**Doğru ve Yanlış İletişim**

**İletişim Şeması**

*Doğru iletişim örnekleri Yanlış iletişim örnekleri*

*1.* 1. …………………………………………………………..

2. ………………………………………………………………. 2. ………………………………………………………………

*3.* 3. …………………………………………………………..

4. ………………………………………………………………. 4. ………………………………………………………………

*5.* 5. …………………………………………………………..

6. ………………………………………………………………. 6. ………………………………………………………………

*7.* 7. …………………………………………………………..

8. ………………………………………………………………. 8. ………………………………………………………………

#### 5. OTURUM

**İLETİŞİM BECERİLERİ VE SOSYAL BECERİLER**

**İletişim Engelleri Etkinlik 5A.**

Öğrencilerden 7 şerli gruplar oluşturulur ve her gruba iletişim engelleriyle ilgili olarak örnekte olduğu gibi (Ek-6.) mukavvalar verilir ve mukavvalara iletişim engelleriyle ilgili kısa cümleler yazmaları istenir. Gerekirse konuyu dağıtmamak ve sınırlı tutmak için alt başlıklar verilebilir. Yazma ve tartışma için 20. Dak. Veriniz ardından aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi mukavva ortadan ikiye ve yazıcı kadar da satıra ayrılarak iletişim engelleriyle ilgili cümleler yazılır. Yazma işi bittikten sonra herkes kendi cümlesini makasla keser. Kesme işi bittikten sonra her bir öğrenci cümlesini yere koyarak ve uç uca eklenerek yerde yuvarlak yapılır. Her bir öğrenci tüm cümleleri teker teker seslice okur. Ardından yerdeki iletişim engellerinin yarattığı negatif duygusal etki tartışılır.

EK-6

**EMPATİ**

**Etkinlik 5B.**

Öğrencilerden 7 şerli gruplar oluşturulur ve her gruba empatik tutumla ilgili olarak örnekte olduğu gibi (Ek- 7.) mukavvalar verilir ve mukavvalara empatiyle ilgili kısa cümleler yazmaları istenir. Gerekirse konuyu dağıtmamak ve sınırlı tutmak için alt başlıklar verilebilir. Yazma ve tartışma için 20. Dak. Veriniz ardından aşağıdaki şekilde görüldüğü gibi mukavva ortadan ikiye ve yazıcı kadar da satıra ayrılarak empatik tutumla ilgili cümleler yazılır. Yazma işi bittikten sonra herkes kendi cümlesini makasla keser. Kesme işi bittikten sonra her bir öğrenci cümlesini yere koyarak ve uç uca eklenerek yerde yuvarlak yapılır. Her bir öğrenci tüm cümleleri teker teker seslice okur. Ardından yerdeki empatik tutumun yarattığı pozitif duygusal etki tartışılır.

Öğrencilere şöyle söyleyiniz;

“gördüğünüz gibi empatiyle ilgili birçok cümle yazdık ve her birini okuduk. Bu cümlelerin hepsini düşündüğümüzde size neler hissettirdi, sizde arkadaşlarımızla ve çevremizle kurduğumuz iletişimde empatik dili kullansanız hayatınız ve iletişim kurduğunuz kişilerin sizlere bakış açısı nasıl değişirdi.”

EK-7

Empati

|  |  |
| --- | --- |
| Bu davranışın beni üzdü ama tekrarlanmayacağı konusunda eminim | Bana lakap takmanız beni çok üzüyor, böyle lakaplar takmazsanız çok sevinirim |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

#### 6.OTURUM

**KARAR VERME BECERİSİ**

**Amaç:** Karar verme süreçlerini fark eder, karar verme becerisini geliştirir, doğru ve yanlış verilen kararların üzerindeki etkisini fark eder.

**Süre:** 45 dak.

**Etkinlik Kazanımı:** Karar verme sürecini fark eder. **Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemi, Etkinlik formu **Süreç:**

Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şöyle söyleyiniz;

Öğrencilere “bugün insanlar nasıl ve neden her gün çeşitli kararlar verirleri tartışacağız.” Deyiniz. Sabah kalktığımız andan itibaren yatana kadar her gün sürekli kararlar alır, seçimler yaparız. Sabahları okula gitmeden ya da servise binmeden kahvaltıda ne yesem, domatesi yesem mi yemesem mi, yumurtayı yesem mi. Okulda teneffüste futbol mu, basketbol mu oynasam. Eve gidince ilk olarak ödev mi yapsam, yoksa önce oynasam sonra mı ödev yapsam gibi çeşitli kararlarla ve seçimlerle karşı karşıya kalırız. Bazen de istemediğimiz kararlar veririz ve riskli şeyler yaparız. Burada önemli olan doğru karar verebilmeyi öğrenmektir. (Ek-8) deki etkinlik formunda günlük aldığımız kararları yazalım. Bunların hangileri doğru kararlar, hangileri yanlış kararlar formda işaretleyelim. Aldığımız kararlar doğru ise “D”, yanlış ise “Y” yazalım. Denir. Formun yazımı bittikten sonra formun altında bulunan ek kısma geçmemeleri istenir ve şöyle söylenir. “Önemli olan karalarımızın doğruluğu ya da yanlışlığı değildir. Hayatta birçok defa doğru ya da yanlış kararlar alırız önemli olan kararlarımızın kime ait olduğudur. Şimdi formunuzu tekrar inceleyin ve yazdığını kararlardan hangilerinin size ait olduğunu formun altındaki kısma yazınız.”

( 20 Dak.) (Ek-8) (6A) Etkinliği Uygulanır ( 25 Dak.) (Ek-9) (6B) Etkinliği Uygulanır

**7.OTURUM**

**( 45 Dak.) (Ek-10) (7A) Etkinliği Uygulanır**

#### Ek-8

**Etkinlik 6A.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Evde aldığım kararlar** | **D/Y** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| **Okulda aldığım kararlar** | **D/Y** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| **Arkadaşlarımla aldığım kararlar** | **D/Y** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 5. |  |
| **Bu kararlardan hangileri sizin karalarınızdı madde numaralarını yazınız** |  |

## KARAR VERME BECERİSİ

#### DUR, DÜŞÜN, YAP

**Amaç:** Karar verme süreçlerini öğrenir ve uygular. Doğru ve sağlıklı karar verme süreçlerini etkileyecek Dur, Düşün, Yap tekniğini kullanmayı öğrenir.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımı:** Dur, Düşün, Yap tekniğini kullanmayı öğrenir.

**Materyal:** Etkinlik formu, kalemler, yazı tahtası, tahta kalemi

**Süreç:** Tahtaya “Dur, düşün, yap” yazınız. Altına açıklamalarını yazınız.

**Dur:** Durun ve verilmesi kararın ne olması gerektiğini düşünün.

**Düşün:** Seçeneklerini ve çözüm önerilerinizi düşünün, her bir çözüm önerinizin olası sonuçları düşünün.

**Yap:** Senin için en olumlu ve olası kararı seç.

Yazdıktan sonra bir örnekle açıklayınız. Örneği tahtaya çizerek açıklayınız. **Örnek:** Bugün okula serbest kıyafetle gidebileceğin açıklandı. Sende okula giderken ne giyeceğini seçeceksin. **Dur:** Okula giderken ne giyeceğim?

#### Düşün:

|  |  |
| --- | --- |
| Gömlek giyeceğim | İyi görünür ancak hava soğursa üşüyebilirsin |
| Sweet shirt giyeceğim | Gömleğin üstüne iyi olur ancak sıcaklayabilirsin |
| Eşofman giyeceğim | Rahat olur ancak iyi görünmeyebilir |
| Spor ayakkabı giyeceğim | Rahattır ama yağmur yağarsa su alır ve üşütebilirsin |

**Yap:** Sweet shirt, pantolon ve normal ayakkabı giyeceğim.

#### Etkinlik 6B.

Okulunuz Çanakkale iline, 18 Mart Çanakkale zaferi ile ilgili bir gezi düzenliyor. Size 3 seçenek sunuluyor.

1. Geziye, ailenizden biriyle (anneniz ya da babanız) ile gelebilirsiniz.
2. Geziye, ebeveynlerinizden her ikisiyle gelebilirsiniz.
3. Geziye, ebeveynleriniz olmadan gelebilirsiniz.

Dur, düşün, yap tekniğini kullanarak geziye nasıl katılacağınıza karar veriniz.

**Dur:** Okul gezisini daha güzel nasıl geçirebilirim?

#### Düşün: Ek-9

|  |  |
| --- | --- |
| **Seçenekler** | **Sonuçları** |
| Ailenizden bir ebeveynle (anneniz ya da babanız) ile katılın | 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| Ebeveynlerinizden ikisiyle katılın | 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| Ebeveynleriniz olmadan katılın | 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| **Yap:** |  |

**7.OTURUM**

**KARAR VERME BECERİSİ**

**Etkinlik 7A.**

Sınıf arkadaşınız Mehmet hafta sonu doğum günü olduğunu ve bir parti düzenleyeceği, sizin de o partiye gelmenizi istiyor. Hafta sonu olunca partiye gidiyorsunuz. Parti arkadaşınızın evinde oluyor. Evde sınıf arkadaşlarınızın yanı sıra arkadaşınızın mahalleden de arkadaşları var. Ancak hiçbir yetişkin yok. Partinin ilerleyen saatlerinde arkadaşınız Mehmet’in mahalle arkadaşları sigara yakıyorlar. Evi bir sigara dumanı sarıyor. Bu kişiler diğer sınıf arkadaşlarınızla birlikte size de sigara ikram ediyorlar. Arkadaşlarınızdan bazıları ikram edilen sigaralardan alıyorlar ve içmeye başlıyorlar. Şimdi siz ne yapacaksınız? Dur, düşün, yap tekniğini kullanarak seçeneklerinizi belirleyin ve kararınızı veriniz.

#### Ek-10

|  |  |
| --- | --- |
| **Seçenekler** | **Sonuçları** |
|  | 1. |
| 2. |
| 3. |
|  | 1. |
| 2. |
| 3. |
|  | 1. |
| 2. |
| 3. |
| **Yap:** |  |

**8.OTURUM HAYIR, DEME BECERİSİ**

**Amaç:** Hayır deme becerisini öğrenir, hayır deme becerisini tartışır. Kendini ve haklarını savunmayı öğrenir.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımı:** İstemediği, hoşuna gitmeyen uygunsuz teklifleri ret eder. Böyle bir durumla karşı karşıya kaldığında ne yapacağını bilir.

Uygun ve uygunsuz tekliflerin ayırımını yapar. **Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemleri, mukavva, renkli kalemler. **Süreç:**

(10 dak.)Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şöyle söyleyiniz;

Hayır deme becerisi dediğimizde ne anlıyoruz?

(10 Dak.) (8A) Etkinliği Uygulanır

**(15 Dak.) (Ek-11)(8B) Etkinliği Uygulanır (10 Dak.) (8C) Etkinliği Uygulanır**

**Etkinlik 8A.**

Öğrencilerden gruplar oluşturmaları istenir. Tahtaya; Neden hayır deriz? , Neden hayır diyemeyiz? Hangi durumlarda hayır diyemeyiz?

Hangi durumlarda mutlaka hayır demeliyiz?

Soruları yazılır ve 10 dakika öğrencilerin kendi aralarında tartışmasına izin verilir. Verilen 10 dakikanın sonunda gruplardan cevaplarını ellerindeki mukavvalara yazmaları istenir. Her gruptan bir sözcü seçmeleri istenir. Seçilen sözcüler tahtaya yazılan soruların cevaplarını yazdıkları mukavvadan okurlar ve mukavvayı tahtaya asarlar. Diğer gruplardan öğrencilerin zamanı aşmayacak şekilde tahtada açıklama yapan grup sözcüsüne soru sorma hakkı verilir. Soruları sadece grup sözcüleri sorabilir. Öğrenciler sormak istedikleri soruları grup sözcüsüne iletirler böylelikle sadece grup sözcüleri konuşmuş olur ve karmaşa ve gereksiz gürültü önlenmiş olur. Son grup da açıklamalarını yaptıktan ve soruları cevapladıktan sonra grup sözcülerinden tahtaya asılı olan kendi mukavvalarını alarak yere okunacak şekilde bırakmaları istenir. Bu işlem bittikten sonra öğrenciler ayağa kaldırılarak mukavvaların etrafında geniş bir halka olmaları istenir. Böylelikle tüm öğrencilerin verilen tüm cevapları görmeleri sağlanmış olur. Ayaktayken öğrencilere “ şu anda bir yorum yapmak isteyen var mı?” diye sorulur. Öğrencilerin yorumları dinlendikten sonra şu açıklama yapılır.

“Bazen arkadaşlarımızı kırmamak, bir guruptan dışlanmamak, kendimizi yalnız hissetmemek, etrafımızda farklı görünmek için istesek de hayır diyemediğimiz durumlar olabilir. Hayır diyemediğimiz bu durumlar bizi risk altına sokabilir. Hiç beklemediğimiz anlarda, hiç beklemediğimiz kişilerden olumsuz ve riskli davranışlar görebiliriz. Bu riskli davranışlar bizleri olduğu kadar etrafımızdaki bizi sevenleri de etkiler. Bu nedenle bir karar verirken mutlaka olumlu ve olumsuz yanlarını da düşünmeliyiz. Bizi kötü durumlara düşürecek tekliflere hayır demeliyiz”.

#### HAYIR, DEME BECERİSİ

**Etkinlik 8B.**

Her gün değişik kararlar alırız. Bu kararlardan bazıları doğru bazıları da yanlış alınmış kararlardır. Aynı zamanda bazılarını kendimiz alırız, bazılarını da başkalarının etkisiyle alırız. Şimdi aşağıdaki forma günlük aldığınız kararları yazınız. Bu kararlar doğruysa “D” ile işaretleyiniz, yanlışsa “Y” ile işaretleyiniz. Çalışma bittikten sonra istekli olanlar arkadaşlarıyla paylaşabilirler.

#### Ek-11

|  |  |
| --- | --- |
| **Evde aldığım kararlar** | **D/Y** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| **Okulda aldığım kararlar** | **D/Y** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |
| **Arkadaşlarımla aldığım kararlar** | **D/Y** |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |
| 4. |  |
| 5. |  |

**HAYIR, DEME BECERİSİ**

**Etkinlik 8C.**

Yukarıda yaptığınız tabloda (Ek-11) her gün aldığınız kararları yazmıştınız. Şimdi de aldığınız bu kararların hangisini kendi iradenizle aldınız yani aldığınız kararların hangileri size aitti onları tablonuz üzerinde işaretleyin. Kendi aldığınız kararların kenarındaki numaraları yuvarlak içine alın. Örneğin: Arkadaşlarınızla aldığınız kararlardan 3 numaralı karar tamamen size aitse 3 numarasını yuvarlak içine alın. Şimdi de yuvarlak içine almadığınız yani kendinize ait olmayan, başkalarının etkisiyle aldığınız kararları düşünün. Bunları neden kendiniz almadınız, neden başkalarının etkisiyle aldınız onu düşünün. Şimdi ise o kararları bir A4 kağıdına ya da defterinize yazın. Her bir kararınızı yazdıktan sonra altındaki sayfaları boş bırakın. Kararlarınızı yazdıktan sonra başkasının etkisiyle aldığınız kararların altına şöyle yazın “Hayır……………………. Olmasını istiyorum” ya da duruma uygun cümleyi yazın. Örneğin: Yine 3 numaralı karar üzerinden gidelim. Arkadaşlarınız sinemaya gitmek istiyor, siz ise eve gidip ders çalışmak zorundasınız çünkü yarın sınavınız var kötü not alırsanız sınıfta kalma ihtimaliniz var. Arkadaşlarınızdan Ahmet, Ali ve Mehmet şöyle söylüyor;

AHMET: Hadi sinemaya gidelim, okulu kıralım, güzel filimler gelmiş. ALİ: Evet sinemaya gidelim boş verin sınavı yarın kopya çeker geçeriz

MEHMET: Bence de sinemaya gidelim boş verin sınavı. Okulu kıralım kimse fark etmez. Bu durumda sizin verebileceğiniz cevap ne olmalıydı düşünün ve yazın.

SİZ: Hayır, bence evlerimize gidelim yarın matematik dersinden önemli bir sınavımız var. Sınavı geçemezsek sınıfta kalabiliriz. Üstelik okulu kırmak istemiyorum ailelerimiz duyabilir ve bize kızabilir. Başımıza dışarıda kötü bir şey gelirse kimse farkında olmamış olur zor durumda kalırız.

Öğretmen şöyle bir açıklama yapar; Siz hayır deme becerisini kullanarak kendi isteğinizi, size doğru gelen isteğinizi yaptınız. Bu doğru olandı. Sınavınıza çalışmazsanız kötü not alabilme ihtimaliniz yüksekti ve sınıfta kalabilirdiniz. Okuldan kaçtığınızda başınıza kötü bir olay gelse, mesela arkadaşlarınızdan biri sigara ya da kötü bir madde kullanmaya kalksa, bu maddeleri satan birileriyle ya da kullanmış olan ve maddenin etkisinde olan birileriyle karşılaşsanız ve aranızda kötü bir olay geçse, daha basiti bir trafik kazası geçirseniz aileniz sizi okulda biliyorken bu durumlardan kurtulmanız zor olacaktı. Üstelik ailenize ve öğretmenlerinize bir sürü açıklama yapmak zorunda kalacaktınız. Hayır diyerek en doğrusunu yaptınız. İşte hayatta sizi zor duruma düşürecek birçok teklifle karşılaşacaksınız. Bunlara “HAYIR” diyebilmek sadece sizin elinizde olacaktır. Evet derseniz sizi götüreceği kötü yolu baştan kabul etmiş oluyorsunuz “HAYIR” derseniz en çok arkadaşlarınız surat asar ya da bir süre sizinle konuşmaz ama siz kendi kararınızı alabilmenin ve “HAYIR” diyebilmenin mutluluğunu yaşamış olursunuz.

## 9.OTURUM ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ- SOSYAL BECERİLER

**Amaç:** Doğru arkadaş seçiminin önemini kavrar. Sosyal ortamlarda girişken davranışlar gösterir.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik kazanımı:** Arkadaş seçiminin önemini kavrar. Doğru arkadaş seçimi için harekete geçer.

**Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formları.

#### Süreç:

Tahtaya konu başlığı yazılır.

(5 Dak.) öğrencilere şu soruları sorunuz ve tartışınız;

Sizce arkadaşlık ilişkileri nedir? Sizce sosyal becerilerimiz nelerdir? Sizce iyi arkadaş nasıl olmalıdır?

Arkadaş seçiminde nelere dikkat edersiniz? Seçtiğiniz her arkadaş doğru arkadaş mıdır? **Sonra öğrencilere şu açıklama yapılır.**

İnsanlar hayatlarını yalnız geçiremezler. Bu nedenle hayatımız boyunca birçok arkadaşımız olur. Bunlardan bazıları iyi arkadaşlardır ancak bazıları da bizi olumsuz etkileyen, kötü yollara sürükleyen, kötü alışkanlıklar edinmemizi isteyen kötü arkadaşlardır. Arkadaş seçerken belirli kriterlerimiz vardır. Mesela bizi güldürmesini isteriz, iyi futbol oynamasını isteriz v.s. belirlediğimiz kriterlerimize göre arkadaş seçimimizi yaparız. Okul hayatımız boyunca birçok arkadaşımız hayatımıza girer, birçoğu da hayatımızdan çıkarlar. İşte önemli olan doğru arkadaşı seçebilmektir. Bizi olumlu etkileyen, ilerlememizi sağlayan, kötü alışkanlıklar edinmemize engel olan arkadaşlar seçmeliyiz.

(10 Dak.) (9A) Etkinliği Uygulanır (10 Dak.) (9B) Etkinliği Uygulanır

**(15 Dak.) (9C) (Ek-12) Etkinliği Uygulanır**

**Etkinlik 9A.**

Öğrencilerle şu soruların cevaplarını tartışınız.

Kaçınız fiziksel ya da sosyal özeliklerinizden dolayı kendini rahatsız hisseder? Neden insanlar yeni insanlarla tartışırken utanır ya da çekinirler?

Yeni insanlarla tanışırken utangaçlık ya da rahatsız hissetme konusunda yapabileceğiniz neler vardır?

#### Etkinlik 9B.

Çekingenliği ve utangaçlığı ortadan kaldırma etkinliği

Sınıfta en az konuştuğunuz arkadaşınızı bulunuz. Onunla bir tanışma etkinliği düzenleyiniz. Ona “Merhaba” ya da “nasıl gidiyor” deyiniz. Aşağıdaki örnekte olduğu gibi yeni tanışıyormuş gibi konuşunuz. Tanışma etkinliğinden sonra nasıl hissettiğinizi sınıfla paylaşınız.

-Merhaba/ne haber

-Nasılsın

-Neler yapıyorsun

-Jestleriniz ve mimiklerinizi kullanın (gülümseyin) Etkinlik sonrasında öğrencilere şu açıklamayı yapınız;

Birçok insan başkalarıyla tanışmaktan çekinirler, utanırlar. Başka insanlara “Merhaba” demeye çekinirler. Tanıdığımız ya da tanımadığımız insanlara “Merhaba” deme alışkanlığı edinmeliyiz. Aldığınız cevaplara şaşıracaksınız. Kimileri size “Merhaba” diyecek, kimileri de durup sizinle sohbet edecektir. Böylece utangaçlığınız yavaş yavaş ortadan kalkacaktır.

#### Ek-12

**Etkinlik 9C**

**10. Oturum STRESLE BAŞA ÇIKMA**

**Amaç:** Stresli durumlarla başa çıkma yeteneği geliştirir. Gevşeme teknikleri hakkında bilgi sahibi olur.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımı:** Stresin kendinde yarattığı etkileri fark eder.

Stresli durumlarla başa çıkma yeteneği geliştirir.

Gerektiğinde stres altındayken gevşeme tekniklerini kullanabilir.

**Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu.

#### Süreç:

(5 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Sizce stres nedir?

Hangi durumlarda stres altında kalırız? Stresle başa çıkmak için neler yapabiliriz?

(5 Dak.) Konuya dikkat çektikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır;

Yaptığınız tanımların ve başa çıkma yöntemlerin hepsi doğru. Hepimiz kendimize göre stres tanımı yaparız. Stres herkesin hayatı boyunca karşılaştığı, çevreye uyumunu bozabilen ve kapasitesini kullanmayı zorlaştıran bir durumdur. Stres bireyin rahatsız oldu bir ortamda organizmanın verdiği reaksiyodur. İnsan her stres yaratan duruma aynı tepkiyi vermez, stresin yarattığı etkiye göre farklı farklı tepkiler veririz. Stresten kurtulmak için basit bir çok teknik vardır. Gevşeme teknikleriyle ve stres yaratan durumdan kaçınarak yada başa çıkarak stresli durumdan kurtulabiliriz.

(10 Dak.) (10A) (Ek-13) Etkinliği Uygulanır (10 Dak.) (10B) (Ek-14) Etkinliği Uygulanır (15 Dak.) (10C) Etkinliği Uygulanır

**Etkinlik 10A.**

Aşağıdaki hangi durumlarda stresli yaratabilecek durumların tablosu verilmiştir. Bu durumlardan hangisi sizde de görülüyor yazınız.

Ek-13

|  |  |
| --- | --- |
| **Stres Yaratan Durumlar** | **Bende de görülüyor** |
| Sınav olurken |  |
| Yeni birileriyle tanışırken |  |
| Yeni bir grupla tanışırken |  |
| Ailemle birlikteyken |  |
| Okuldayken |  |
| Arkadaşlarımlayken |  |
| Öğretmenim bir şey sorduğunda |  |
| Bir arkadaşımın isteğine “HAYIR” dediğimde |  |
| Biri kötü bir şey teklif ettiğinde “HAYIR” dediğimde |  |
| Kız/Erkek arkadaşımla buluştuğumda |  |
| Ders çalışırken |  |
| Test olurken |  |
| Herhangi bir konuda tartışmaya katıldığımda |  |
| **Yaşadığınız Diğer Durumları Yazınız** |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Etkinlik 10B.**

Aşağıda stresin yarattığı fiziksel etkilere örnekler verilmektedir. Bu etkilerden hangileri öncelikle sende, sonra da çevrende gözlemlediğini yaz. Eklemek istediğin yaşadığın ya da çevrende gözlemlediğin etkileri de yazabilirsin.

Ek-14

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stresin fiziksel özellikleri** | **Bendeki etkileri** | **Çevremde gözlemlediklerim** |
| Tüylerin diken diken olması |  |  |
| Ağızda kuruluk |  |  |
| Sık nefes alma |  |  |
| Karnın ağrıması |  |  |
| Vücudun herhangi bir yerinin ağrıması |  |  |
| Göz bebeklerinin büyümesi |  |  |
| Kalp ritminin artması |  |  |
| Yüzün kızarması |  |  |
| Uykusuzluk |  |  |
| **Başka senin bildiğin etkiler** |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Etkinlik 10C.**

Stresten kurtulmanın birçok yöntemi vardır ancak bu yöntemler tamamen kişiyi stresten kurtarmazlar. Stresten kurtulmanın ya da başa çıkmada en büyük rol yine kişinin kendisine düşmektedir. Eğer inanır ve gerekli yöntemleri kullanırsak stresimizi azaltabiliriz. İlk adım stres yaratan durumu tam olarak tanımlayabilmektir. Eğer kendimizde stres yaratan durumları ve stresin bizim üzerimizdeki etkilerini doğru bir şekilde tanımlayabilirsek stresten kurtulmak için de gerekli adımları atmaya başlamış oluruz. İkinci olarak da aşağıda yazılan gevşeme tekniklerini uygulayabilirsiniz.

1. Stres yaratan ortamdan ya da durumdan uzaklaşmaya çalışın.
2. Derin bir nefes alın ve olumlu düşünmeye çalışın.
3. Sakin ve sessiz bir ortama geçmeye çalışın.
4. Gözlerinizi kapatın ve sizi güvende ve huzurlu ettirecek bir manzarayı düşünün.
5. O manzaraya odaklanın.
6. Vücudunuza odaklanın.
7. Gergin ve kasılı kaslarınızı hissetmeye çalışın.
8. Gergin kaslarınızı yavaşça kasınız, ardından yavaşça gevşetiniz. Bunu birkaç defa yapınız.
9. Rahatlayana kadar bunları tekrarlayın.
10. Şimdi tekrar sizi huzurlu hissettiren manzaranızı düşünün. Her ayrıntısını düşünün. Sanki ordaymış gibi hissedin.
11. Hazır olduğunuzda yavaş yavaş gözlerinizi açın.

Doğru Nefes Alma:

Doğru bir şekilde nefes almak stresten kurtulmanın ilk yollarından birisidir. Eğer yeterli ve doğru nefes alamıyorsak bünyemize yarattığı etkilerin yanında stresten de kurtulmamız güç olacaktır. Doğru nefes alarak beynimize gidecek kandaki oksijen miktarını arttırabilir, böylelikle daha sağlıklı kararlar verebiliriz. Doğru nefes almanın yöntemi diyaframdan almaktır. Diyafram vücudumuzda göğüs kafesimizin bittiği yerdir. Elimizi göğüs kafesimizin bittiği yere koyarsak nefes alış verişimizde diyaframdan mı aldığımızı, ya da almadığımızı anlarız. Elinizi göğüs kafesinizin bittiği yere yumruk yaparak koyunuz. Nefes alıp verirken eliniz yukarı aşağı inip çıkıyorsa, aynı zamanda karnınız şişip iniyorsa doğru nefes alıyorsunuzdur. Aksi durumlarda yanlış nefes alıyorsunuzdur. Aşağıdaki alıştırmayı yapınız.

1. Elinizi göğsünüzün bittiği noktaya yumruk yaparak koyunuz.
2. Nefes alırken karnınızın şişmesini sağlayınız.
3. Nefes alırken karnınız şişer böylece daha derin ve doğru nefes alırsınız.
4. Nefes aldığınız sürenin iki katı sürede nefesinizi veriniz.

Bu şekilde diyaframdan nefes almayı öğrendiğinizde daha doğru kararlar almaya başladığınızı fark edeceksiniz, aynı zamanda da daha enerjik ve hareketli olduğunuzun farkına varacaksınız.

## 11.Oturum

#### ZAMANI VERİMLİ KULLANMA-HEDEF BELİRLEME

**Amaç:** Zamanını efektif ve verimli kullanmayı öğrenir.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik kazanımı:** Amaç ve hedef belirlemenin önemini kavrar.

Zamanı verimli kullanmayı öğrenir.

**Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemleri, etkinlik formu,

#### Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Hedeflerinizi nasıl belirlersiniz? Şu anki en büyük hedefiniz nedir?

Hedeflerinizi belirlerken nelere dikkat edersiniz? Zamanınızı nasıl planlarsınız?

(5 Dak.) Konuya dikkat çektikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır;

Hedef belirlemek okul hayatında çok önemlidir. Hedefiniz ne kadar büyük olursa o hedefe yaklaşmak o kadar olası olacaktır. Belirlediğiniz hedeflere ulaşmak çalışmakla olacaktır. Çalışmadan ve yeterince çaba sarf etmeden hedeflerinize ulaşmanız imkânsızdır. Amaçlarınız ve hedefleriniz ve o hedeflere ulaşmak için yeterli çalışmanız olmazsa hayatta başarılı olmaz, hiçbir isteğinizi yerine getiremezsiniz. Hedeflerinize ulaşmak ve ulaşmak için çabalamak da iyi bir zamanlamayla, zaman planıyla olacaktır.

(10 Dak.) (11A) (Ek-15) Etkinliği Uygulanır (10 Dak.) (11B) (Ek-16) Etkinliği Uygulanır

**Etkinlik 11A.**

Şu an ortaokuldasınız ancak bunda 20-25 yıl sonra nerede olacaksınız. Hangi hedefleriniz vardı, hangilerini gerçekleştirdiniz ve o zamanda hayatınız nasıl olacak. Düşünün aşağıdaki (Ek-15) tabloya yazınız.

Ek-15

**Etkinlik 11B.**

Hedeflerimizi gerçekleştirmede önemli engellerden birisi de zaman çizelgesi yapmamaktır. Yani zamanımızı doğru bir şekilde planlamazsak hedeflerimize ulaşma sansımız zorlaşacaktır. İlk adım olarak doğru ve gerçekçi bir zaman çizelgesi hazırlamaktır. Aşağıda (Ek-16) haftalık çizelgeyi örnek alarak sizde haftalık, aylık ve yıllık planlarınız hazırlayınız.

Ek-16

**Haftalık Zaman Çizelgesi**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Saat** | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
| 07.30 | Kalış ve kahvaltı | Kalış ve kahvaltı | Kalış ve kahvaltı | Kalış ve kahvaltı | Kalış ve kahvaltı |  |  |
| 08.00 | Okula gidiş | Okula gidiş | Okula gidiş | Okula gidiş | Okula gidiş |  |  |
| 16.00 | Eve dönüş | Eve dönüş | Eve dönüş | Eve dönüş | Eve dönüş |  |  |
| 16.00- | Dinlenme | Dinlenme | Dinlenme | Dinlenme | Dinlenme |  |  |
| 16.30 | ve yemek | ve yemek | ve yemek | ve yemek | ve yemek |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Örnekte olduğu gibi sizde haftalık-aylık-yıllık planlarınızı hazırlayınız. Aylık ve yıllık planlarınızı hazırlarken saat yazmanıza gerek yoktur. Planlarınız altına büyük harflerle ulaşmak istediğiniz hedeflerinizi en önemlisinde en az öneme sahip olana göre sıralayınız.

## 12.OTURUM

#### SAĞLIKLI YAŞAM

**Amaç:** Sağlıklı yaşamın önemini kavrar.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımları:** Sağlıklı yaşamın önemini kavrar.

Beden temizliğinin önemini kavrar.

Fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmanın önemini kavrar.

**Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu, kalemler.

#### Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Sağlıklı yaşam dendiğinde aklınıza ne geliyor? Sağlıklı yaşayan bir insanın özellikleri nelerdir? İnsanlar nasıl ve neden sağlıksız yaşamayı seçerler?

Sağlıksız yaşamı seçmişken sağlık yaşama geçilebilir mi, nasıl?

(10 Dak.) (12A) Etkinliği Uygulanır (15 Dak.) (12B) Etkinliği Uygulanır (10 Dak.) (12C) Etkinliği Uygulanır

#### Etkinlik 12A,B,C.

**Grup tartışma etkinliği**

**(Bu etkinlik üç’e ayrılmış tek bir etkinliktir.) Etkinlik 12 A.**

**(10 Dak.)** Öğrencilerden (sınıf mevcuduna göre eşik ya da eşite yakın olabilecek şekilde) 7-8 erli gruplara ayrılmaları istenir. Her gruba bir karton verilir. Kartonların üstüne yazılmak üzere her gruba bir ya da iki soru verilir. Örneğin:

1. Sağlıklı yaşam dediğimizde ne alıyorsunuz?
2. Nasıl sağlıklı yaşanır?
3. Sağlıksız yaşam dediğimizde ne alıyorsunuz?
4. İnsanlar nasıl ve neden sağlıksız yaşarlar?
5. Sağlıksız yaşamın vücudumuza etkileri nelerdir?

Bu ve benzeri sorulardan bir ya da iki âdeti gruplara verilir. Grupların kendi aralarında tartışmaları istenir. Tartışma için 10 dak. Süre verilir. Etkinliğe başlamadan önce her gruptan bir sözcü seçmeleri istenir. Tartışma bitince çıkan sonuçların kartonlara maddeler halinde ya da grubun belirleyeceği her hangi bir şekilde işlenmesi istenir

#### Etkinlik 12 B.

**(15 dak.)** Yazma işi bitince her grup sözcüsünden sırayla kartonlarına yazdıkları maddeleri açıklamaları istenir.

#### Etkinlik 12 C.

**(10 Dak.)** Bir grup açıklamasını yaptıktan sonra diğer gruptaki kişiler teker teker ya da grup olarak sunumunu yapmış olan grubun grup sözcüsüne ya da herhangi bir üyesine konularıyla ilgili soru sorarlar.

## 13.OTURUM

#### MEDYA OKURYAZARLIĞI

**Amaç:** Medyanın üzerimizdeki olumlu ve olumsuz etkisini fark eder. Medyanın günlük hayatımızı kaplayan yerini fark eder ve tartışır.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımı:** Medyanın seçimlerimiz üzerindeki etkisini fark eder.

Medyanın yanıltıcı etkisini fark eder.

Medyanın günlük hayatımızı kaplayan yerini fark eder.

**Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu.

#### Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Medya deyince ne anlıyoruz?

Medyanın seçimlerimiz ve isteklerimiz üzerine nasıl bir etkisi vardır? Medyanın hayatımızdaki yeri nedir?

(10 Dak.) (Ek-17) (13A) Etkinliği Uygulanır (15 Dak.) (Ek-18) (13B) Etkinliği Uygulanır (10 Dak.) (13C) Etkinliği Uygulanır

**Etkinlik 13A.**

Hepimiz günlük hayatımızın önemli bir bölümünü medyanın çeşitli kollarına ayırıyoruz. Bunlar ister sosyal medya olsun, ister yazılı ve görsel medya olsun saatlerimizi bu medya kollarında zamanımızı geçiriyoruz. Aşağıdaki tabloda (Ek-17) çeşitli medya türleri bulunmaktadır. Bu medya türlerinden hangilerine günde ne kadar zaman ayırdığınızı düşünün ve yazınız.

Ek-17

|  |  |
| --- | --- |
| **Medya türleri** | **Günlük geçirdiğimiz süre(saat ya da dakika olarak)** |
| Televizyon |  |
| Radyo |  |
| Gazete |  |
| Dergi |  |
| İnternette gezinme (en sık gezindiğiniz |  |
| siteler) |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |
| Sosyal medya(aşağıya türlerini yazınız en |  |
| sık kullandığınızdan en az kullandığınıza |
| doğru Facebook vs. gibi) |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

Diger (liitfen yaz1mz)

I.

2.

3.

4.

5.

**Etkinlik 13 B.**

Her gün birçok dizi, film, magazin yada tartışma programları ekranlarda bizlere sunuluyor. Bu programların bazılarını izliyor, bazılarını izlemiyoruz. İzlediğimiz ya da izlemediğimiz programları seçerken nelere dikkat ediyoruz. Seçimimizi etkileyen faktörler nelerdir. Bu programlar davranış olarak bize ne kazandırıyor, bize ne gibi mesajlar veriyorlar. Aşağıdaki tablodaki (Ek-18) örneklerde de verildiği gibi izlediğimiz yada takip ettiğimiz programların üzerimizde yarattığı olumlu ve olumsuz etkileri düşünerek işleyiniz.

Ek-18

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Medya türü** | **İçeriği** | **Davranış** | **Mesaj** | **Sizi nasıl etkiledi** |
| Örn: TV, Radyo, | Örn: X dizisi | Örn: dizideki karakterler süreklisigara içiyor, tartışıyorlar | Örn: 1. Sigara sizi karizmatik yapar2.Kavga güçlü gösterir | Örn:1. Sigara içme isteği uyandırıyor2.gergin ve sinirli oluyorum |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Etkinlik 13 C.**

Tablonuzu yanınızdaki arkadaşınıza veriniz ve siz de arkadaşınızın tablosunu alınız, okuyunuz. Sonran birlikte tablolarınızı ve size etkilerinizi tartışınız.

## 14. OTURUM

#### ESTETİK BAKIŞ AÇISI

**Amaç:** Estetik bakış açısını geliştirmek.

**Süre:** 45 Dak.

**Etkinlik Kazanımı:** Estetik bakış açısının önemini kavrar.

Estetik duygusunu geliştirir.

**Materyaller:** Yazı tahtası, tahta kalemi, etkinlik formu

#### Süreç:

(10 Dak.) Tahtaya konu başlığını yazınız. Ardından öğrencilere şu soruları sorunuz;

Estetik değince ne anlıyorsunuz? Estetiklik içeren sanat dalları hangisidir? Sizce estetik duygusu nasıl geliştirilir?

Ardından şu açıklamayı yapınız;

Arkadaşlar tanımlarınız ve söylediğiniz birçok şey doğru. Estetik hayatımızda çok önemli bir süreçtir. Kiminizde fazla gelişmiştir, kimimizde ise daha az gelişmiştir. Ancak hepimiz estetik bakış açımızı geliştirebiliriz.

(10 Dak.) (14A) Etkinliği Uygulanır (25 Dak.) (14B) Etkinliği Uygulanır

**Etkinlik 14 A.**

Şimdi ortaokulda değil de lise son sınıfta olduğunu düşün. Üniversite ve bölüm tercihi yapacaksın. Sen resim, müzik dallarından birini ya da konservatuar bölümlerinden birini tercih etmek istiyorsun. Sana en yakın sanat dallarını düşün ve hangi bölümü tercih ederdin önündeki kâğıda nedeniyle birlikte yazınız. İsteyen öğrencilerin sınıfa açıklamalarına izin veriniz. Açıklama yapan öğrencinin açıklaması bittikten sonra sınıfa “ arkadaşınıza soru sormak isteyen var mı” diye sorunuz. Bu şekilde isteyen öğrencilerin açıklama yapan öğrencilere soru sormalarına izin veriniz.

#### Etkinlik 14 B.

Sınıfınızın pencerelerini açın (öğrencileri bahçeye de çıkarabilirsiniz). Hafif bir müzik çalınız. Çalacağınız müzik öğrencileri daha motive edecek bir müzik olmalı (Kitaro gibi). Onlardan gözlerini kapamalarını isteyin. Ardından dışarıdan gelen kuş seslerine, çiçek, ağaç ve ot kokularına odaklanmalarını isteyin. Başka bir şeye odaklanmayın ve duymayın deyin. Sadece kuş sesleri ve güzel bitki kokularını duymaya çalışın. Duyana kadar bekleyin. Kokuları duyanlar teker teker ama gözlerini açmadan ellerini kaldırsınlar. Tüm eller kalktıktan sonra daha Beş dakika daha bekleyin konsantrasyonu bozmayın. Hazır olduğunuzda yavaş yavaş gözlerini açmalarını isteyin. Herkes gözünü açtıktan sonra onlara şu soruları sırasıyla sorunuz.

1. Doğadaki sesleri ve kokuları duymakta zorlandınız mı?
2. Sizce neden zorlandınız?
3. Doğadaki ses ve kokuları duyduğunuzda neler hissettiniz