



# OKULLAR İÇİN YAŞAM BECERİLERİ ETKİNLİK REHBERİ



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM  
BAKANLIĞI**

**unicef**   
her çocuk için

ANKARA-2024



## Yazarlar

Prof. Dr. Hasan MEYDAN

Doç. Dr. Abdurrahman HENDEK

Doç. Dr. Hasan EŞİCİ

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Akif ERBAŐ

Dr. Öğr. Üyesi Kübra CEVHERLİ

Dr. İsmail Hakkı TOMAR

Arő. Gör. Yusuf Asım SÖYLEMEZ

Uzman Elif İçöz ARSLAN

Uzman Özge ALGÜL

## Katkı Sunanlar

Ferhat SERT

Elif Ayyıldız ÇAKMAK

Zeynep SARIKO

Güngör Faruk KURU

## Grafik Tasarım

Abuzeri Gaffar KARAKUŐ

ANKARA – 2024



# İçindekiler

<b>YAŞAM BECERİLERİ</b>	<b>4</b>
Psikolojik Sağlık -ve Problem Çözme	4
Psikolojik Sağlık - Dayanıklılık	8
Problem Çözme	9
<b>YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMI KAPSAMINDA UYGULANACAK ETKİNLİKLER</b>	<b>12</b>
<b>ÖĞRENCİLERE YÖNELİK ETKİNLİKLER</b>	<b>13</b>
Etkinlik- Uzaya Yolculuk	14
Etkinlik- Puzzle Takası	17
Etkinlik- Okulumuzu Güçlendirelim	19
Etkinlik- Tipik Bir Günüm	23
Etkinlik- Seçimlerim Ve Ben	27
Etkinlik- Dedektifler İş Başında	31
<b>GÖRSELLER</b>	<b>33</b>
Etkinlik- Sporcu Ege	38
Etkinlik- Sorun Burada Çözüm Sendel	42
Etkinlik- Odaklan!	47
Ek-1 Fiziksel Aktivite Örnekleri	49
Ek-2 Yapılacaklar Listesi Örneği	51
Ek-3 Motive Edici Hikaye, Ayet Ve Söz	52
Ek-4 Hadisler	55
Etkinlik- Değerler Mirastır	56
Etkinlik- Karar Ağacım	73
Etkinlik- Stresimin Üstesinden Geliyorum	76
Etkinlik- Birlikte Güçlüyüz	79
Etkinlik- Bir Umudum Var	81
Etkinlik- Kanyon	83
Etkinlik- Çık İşin İçinden	86
Etkinlik- Üzülme Allah Bizimle	88
Etkinlik- Sabreden Zafere Ulaşır	90
Etkinlik- Duygularımın Farkındayım	92



Etkinlik- Yaşam Umuttur	95
Etkinlik- Korku Bir Balondur	104
Etkinlik- Güçlü Karakterler	107
<b>AİLE KATILIMLI ETKİNLİKLER</b>	109
Etkinlik- Doğal Harfler (Aile Katılımı)	110
Etkinlik- Balon Patlatma (Aile Katılımı)	112
Etkinlik- Koruyucu Ve Risk Faktörleri (Aile Katılımı)	114
Etkinlik- Kendinin Farkına Var! (Aile Katılımı)	120
Etkinlik- Duygu Çarkı (Aile Katılımı)	125
Etkinlik- Pipet Kule (Aile Katılımı)	128
Etkinlik- Geleceğe Ziyaret (Aile Katılımı)	130
<b>ÖĞRENCİ KULÜPLERİ VE YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ</b>	132
<b>KAYNAKLAR</b>	137



# YAŞAM BECERİLERİ

## PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE PROBLEM ÇÖZME

Yaşam Becerileri kavramı günümüzde akademik çalışmaların yanında, eğitim programlarının içerisinde açık veya örtük olarak yer alarak okullarda uygulanan faaliyetler arasında yer almakta ve Sivil Toplum Kuruluşları (STK) tarafından yürütülen sosyal sorumluluk projeleri kapsamında değerlendirilmektedir. Özellikle sosyal duygusal gelişim alanında değerlendirilebilecek olan Yaşam Becerileri ile ilgili farklı kuruluşların hem kavrama bakışı farklılaşmakta hem de açıklanan yaşam becerileri kurumların, politikalarına, bakış açılarına ve önceliklerine göre değişebilmektedir (MEB, 2023). Bu farklılıkların yanında temelde her kurumun aynı alana vurgu yaptıkları da unutulmamalıdır. Avrupa Birliği (AB) Yaşam Becerileri olarak ifade edilebilecek bu becerileri 21. Yüzyıl Becerileri olarak ifade ederken, Ekonomik Kalkınma ve İş Birliği Örgütü (OECD) Sosyal Duygusal Beceriler olarak değerlendirmekte, Birleşmiş Milletlerin çocuklar için dünyada programlar yürüten kuruluşu UNICEF ise Aktarılabılır Beceriler (Transferable Skills) olarak ele almaktadır. Farklı kurumların beceri boyutları ve becerilere ilişkin sınıflamaları Tablo 1’de yer almaktadır.

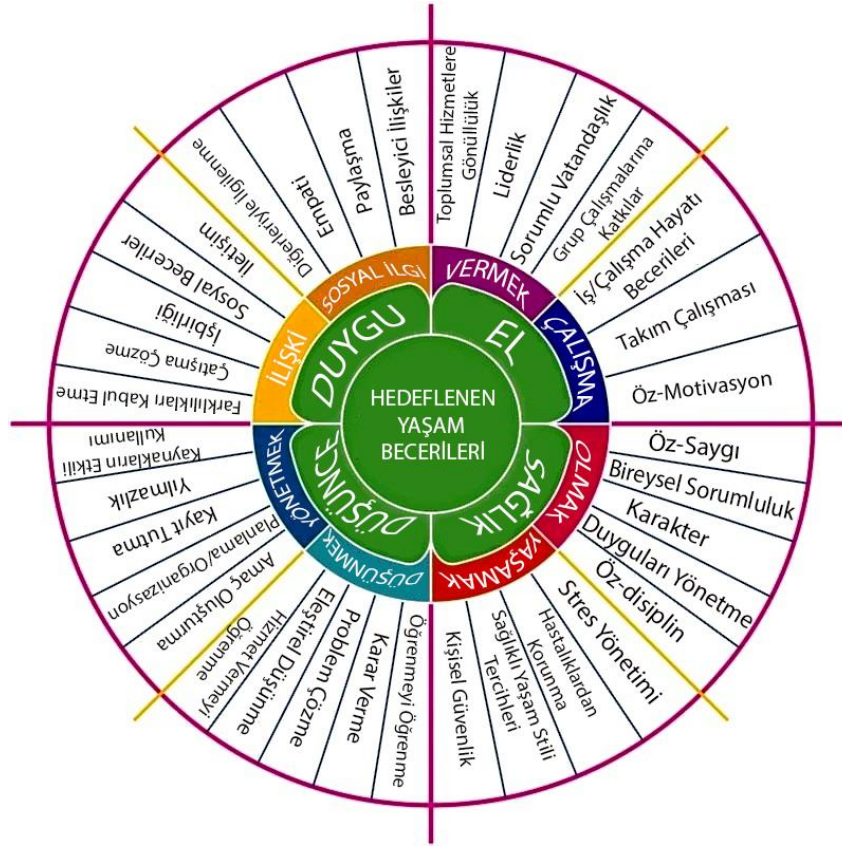
Tablo 1 incelendiğinde uluslararası kurumların farklı şekilde beceri sınıflamaları yaptıkları ancak beceri boyutlarının ve beceri türlerinin birbirine benzer olduğu görülmektedir. Örneğin AB tarafından ele alınan 21. yy becerileri arasında yer alan iletişim ve işbirliği becerisinin OECD’nin ele aldığı sosyal duygusal beceriler arasında yer alan iş birliği becerisi ve UNICEF’in ayrı ayrı ele aldığı iletişim ve iş birliği becerileri ile aynı olduğu görülmektedir.



Tablo 1. AB, OECD ve UNICEF'in Beceri Boyutları

<i>AB 21. YÜZYIL BECERİLERİ</i>	<i>OECD SOSYAL DUYGUSAL BECERİLERİ</i>	<i>UNİCEF AKTARILABİLİR BECERİLER</i>
1. Öğrenme ve Yenilenme Becerileri	1. Görev Performansı	1. Bilişsel Beceriler
• İletişim ve İş Birliği	• Sebati	• Problem Çözme
• Yaratıcılık ve Yenilikçilik	• Öz Denetim	• Karar Verme
• Eleştirel Düşünme ve Problem Çözme	• Sorumluluk	• Amaç Belirleme ve Planlama
2. Bilgi Medya ve Teknoloji Becerileri	2. Duygu Düzenleme	2. Sosyal Beceriler
• Bilgi Okuryazarlığı	• Strese Dayanıklılık	• İletişim
• Medya Okuryazarlığı	• İyimserlik	• İşbirliği
• Bilgi ve İletişim Teknolojileri Okuryazarlığı	• Duygu Düzenleme	• Çatışma Çözme
3. Yaşam ve Meslek Becerileri	3. İş Birliği	3. Duygusal Beceriler
• Esneklik ve Uyum	• Empati	• Duyguları Anlama ve Düzenleme
• Girişimcilik ve Öz Yönelim	• Güven	• Stresle Başa Çıkma
• Üretkenlik ve Sorumluluk	• İş Birliği	• Empati
• Sosyal ve Kültürlerarası Beceriler	4. Açık Fikirlilik	
• Liderlik ve Sorumluluk	• Hoşgörü	
	• Yaratıcılık	
	• Merak	
	5. Başkalarıyla Etkileşimde Olma	
	• Sosyallik	
	• Girişkenlik	
	• Enerji	
	6. Birleşik Beceriler	
	• Başarı Motivasyonu	
	• Öz Yeterlik	

Dünya genelinde etkili çalışmalar ile yaşam becerilerini ele alan kurumların yanında ABD'de geniş çaplı programlar uygulayan 4-H Organizasyonunun (2024) geliştirdiği modele göre yaşam becerilerini şu şekilde sınıflamaktadır (Bakınız Şekil 1).



Şekil 1. 4-H: Hedef Yaşam Becerileri Ana ve Alt Kategorileri

Yaşam becerileri gençlerin sorumluluk sahibi, üretken ve sağlıklı olmaları sürecinde karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olan ve gencin olumlu ve üretken gelişimini arttırmaya odaklanan temel becerilerdir (Tomar vd., 2018). Yaşam becerileri bireylerin sağlıklı ve üretken bir hayat için öz yönetim, başa çıkma, karar verme ve iletişime yönelik olarak ihtiyaç duydukları psikososyal ve kişilerarası beceriler olarak tanımlanmaktadır (UNICEF, 2024). Yaşam becerilerinin bir diğer tanımında ise diğerleriyle birlikte çalışma, kendini anlama, iletişim kurma, karar verme, liderlik vb. alanlarda sağlıklı bir yetişkinlik için gerekli olan beceriler olarak belirtilmektedir (Boyd, Herring, ve Briers, 1992). Granger (2002) yaşam becerilerini yaşamda zorlayıcı olaylarla aktif ve etkili bir şekilde başa çıkma olarak tanımlamaktadır.

Sosyal duygusal gelişim alanının önemli bir boyutunu kapsayan yaşam becerileri bireylerin günlük yaşamlarını etkilemenin yanında akademik ve kariyer başarılarında önemli bir yer tutmaktadır. Ayrıca bu becerilerinin farklı değişkenlere göre değişiklik gösterdiğine yönelik araştırma sonuçları bulunmaktadır. Örneğin öğrencilerin yaşları ilerledikçe yaşam becerileri azalmaktadır. Cinsiyete açısından kızların erkeklere göre görev performansı, iş birliği ve açık fikirlilik becerilerinde daha



yüksek puanlara sahip olduğu, erkeklerin ise duygu düzenleme ve başkalarıyla etkileşimde olma becerilerinde daha yüksek puana sahip oldukları ve son olarak düşük sosyoekonomik düzeye sahip öğrencilerin yaşam becerileri bakımından dezavantajlı oldukları görülmektedir (MEB, 2021).

Bu proje kapsamında ele alınan yaşam becerileri psikolojik sağlık – dayanıklılık ve problem çözmedir.





Pozitif psikoloji çalışmalarının yoğunlaşması ve psikoloji alanında ilgi çekici haline gelmesiyle birlikte bireylerin sahip olması gereken özellikler, geliştirmesi gereken beceriler üzerinde çalışmalar yoğunlaşmıştır (Csikszentmihalyi, 2009). Özellikle bireylerin zorlu yaşam olayları ile aktif bir şekilde baş etmelerine destek olan önemli beceriler arasında yer alan psikolojik sağlamlık Masten (2014) tarafından zorluklardan sonra uyum sağlama ve yaşama devam etme süreci olarak tanımlanmaktadır. Yani bireyin yaşamında yer alan tehditler bireyin işlevselliğini, varlığını ve gelişimini tehdit ederken, bireyin bunlara karşı pozitif uyum yapma gücü olarak değerlendirilmektedir.

Benard (1991) psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özelliklerini şu şekilde açıklamaktadır.

- 1) Sakin mizaç
- 2) Diğerlerinden olumlu tepkiler alma becerisi
- 3) Empatik davranış
- 4) Etkili iletişim becerileri
- 5) Espirili olma ve mizah anlayışı
- 6) Kendiyle uyumlu kimlik duygusu
- 7) Bağımsız davranış becerisi (otonomi)
- 8) Sağlıksız durumlardan ve kişilerden uzaklaşma becerisi
- 9) Amaç belirleme ve gerçekçi olma
- 10) Problem çözme ve karar verme

Benard'ın ifade ettiği özelliklere dikkat edilirse mizaç gibi daha çok biyolojik temele dayanan özellikler ile sosyal ilişkilerdeki beceriler, duygusal ve bilişsel becerilerin bir bütünü olarak psikolojik sağlamlığı ele aldığı görülmektedir.

Psikolojik sağlamlığa sahip bireylerin özellikler arasında sosyal beceri, iyimserlik, mizah duygusuna sahip olma, bilişsel esneklik, problem çözme, yaratıcılık, akademik başarı, zeka, geleceğe olumlu yönelme, sosyal destek gibi özellikler yer almaktadır. Ayrıca psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek bireyler, zorlayıcı ve travmatik yaşam olaylarına karşı güçlü ve dirençli olmaya daha yatkınlardır.



## PROBLEM ÇÖZME

Bireyler yaşamlarında ilk kez karşılaştıkları ve zihinlerinde karmaşıklığa yol açan durumlarda ne yapacağını veya bu durumlarla nasıl baş edeceğini bilememektedir. İşte böyle bir durumla baş etme için gösterilen çabaya problem çözme becerisi denilmektedir. Karmaşık bir beceri olarak ele alınan problem çözme, eleştirel düşünme, karar verme, yaratıcılık, bilgi işleme gibi becerileri de içerisinde barındırmaktadır.

Polat (2012) problem çözme becerisinin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarını şu şekilde özetlemektedir: Bir problemin fark edilmesi, problemin tanımlanması, çözüm yollarının belirlenmesi, en uygun çözüm yoluna karar verilmesi, tercih edilen çözüm yöntemine eleştirel bakma problem çözmenin bilişsel boyutunu içermektedir. Problem çözmeye yönelik motivasyon ve başarı inancı, duygularını fark etme ve uygun tepkide bulunma problem çözmenin duyuşsal boyutuyla ilişkilidir. Geçmiş yaşantılardan faydalanarak çözüm üretme çabası ise problem çözmenin davranışsal boyutuyla ilgilidir ( Heppner, 1987; Kalaycı, 2001; Şahin, 2004).

Bütün problemleri çözmeyi sağlayacak ve problemle karşılaşan bireylere öneride bulunulabilecek tek bir problem çözme yöntemi bulunmamaktadır. Problem çözme hakkında yapılan çalışmaların geldiği noktada problemlerin çözümleri duruma, zamana hatta problemi çözecek kişinin özelliklerine göre farklılaşmaktadır. Yine de her durum ve zamana göre değişmeyen problem çözme basamakları bulunmaktadır. Bu basamaklar Bingham (2004)'a göre şöyle ifade edilebilir:

- 1) Problemin tanımlanması ve çözümü için ihtiyaç duyulması
- 2) Problemin açıklanması, problemin özellikleri ve onunla ilgili diğer problemlerin kavranması
- 3) Problemlerle ilgili gerekli verilerin / bilgilerin toplanması
- 4) Problemin temeliyle ilgili verilerin seçilmesi ve düzenlenmesi
- 5) Elde edilen verileri / bilgileri kullanarak olası çözüm yollarının belirlenmesi
- 6) Çözüm yollarının değerlendirilmesi ve en uygun çözüm yolunun seçilmesi
- 7) Belirlenen çözüm yolunun uygulanması
- 8) Uygulanan problem çözme yönteminin değerlendirilmesi

Sosyal duygusal gelişim alanı ve yaşam becerileri açısından önemli bir beceri olarak değerlendirilen problem çözme becerisinin geliştirilmesi için özellikle çocuk ve ergenlerin aile, eğitim ortamları başta olmak üzere diğer toplumsal kurum ve alanları değerlendirmesi gerekmektedir. Literatür incelendiğinde problem çözme becerisinin bir teknik yönü olmakla birlikte, yaşantı ve deneyimlerin



de önemi gözden kaçırılmaması gereken önemli bir noktadır. Bu açıdan yaşantı temelli bir programın içerisinde olmak yaşama doğrudan hazırlanmasına katkı sağlayabilecektir. Bu amaçla ele alınan etkinlik temelli yaşam becerileri programının özünde yaşantı ve deneyim ile birlikte beceri kazanımları açık olarak hedeflenmektedir. Ayrıca etkinlikler içerisinde akranları, aile üyeleri ve öğretmenleri ile besleyici ilişki kurmasına olan sağlanmış olması, içeriklerde doğa, çevre, okul, örnek şahsiyetler, maneviyat vb. gibi alanlardan bilgilerin yer alması ile örtük olarak değer kazanımı hedeflenmiştir.

### Etkinlik ve Atölyeler için İhtiyaç Listesi

Sıra No	İhtiyaç Duyulan Malzeme	Miktar/Adet/Kaç Kişilik	Niçin Kullanılacak (Etkinlik-Atölye fırsat vb.)	Hangi etkinlik için gerekli (Etkinlik Adı)
1	Küçük plastik top, ip, minik zarf ve not kağıtları	5 adet top, 35 mt.ip, 5 adet minik zarf ve not	Etkinlik	Sabreden zafere ulaşır
2	Polar battaniye, bebe lastiği, ince halat ip	2 polar battaniye,5 m bebe lastiği, 5 m. ince halat ip	Etkinlik	Üzülme Allah Bizimle
3	Fotokopi cihazı (RENKLI)	1 Adet	Atölye	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
4	Akıllı Tahta	1 Adet	Atölye	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
5	İkram( meyve, patlamış mısır, çikolata, şeker vb.)	Öğrenci mevcuduna göre	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
6	A4 kağıt (bir top), Makas, Maske yapımı için ip	Kişi sayısı kadar	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
7	Fotokopi cihazı (RENKLI)	1 Adet	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
8	Spor aletleri (Farklı ağırlıkta halter, dambıl, vb.)	Kişi sayısı kadar	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
9	Etkileşimli tahta	1 Adet	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
10	Dizüstü Bilgisayar veya Tablet	1 Adet	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
11	İkram (Fındık, ceviz, badem, kuru incir, kuru üzüm, vb)	Kişi sayısı kadar	Atölye/ Etkinlik	Birçok etkinlikte kullanılmak üzere
12	Hediye Kutuları (İçinde çiçek/Bardak/ Tesbih/misk vs.)	Öğrenci Sayısınca	Yaşlı Bakımevi Ziyareti	Geleceğe Ziyaret
13	Baskılı Kupa Bardak	Öğrenci Sayısınca	Etkinlik	Korku Bir Balondur
14	Balon	Öğrenci Sayısınca	Korku Bir Balondur Isınma Etkinliği	Korku Bir Balondur
15	Fon Kartonu	Öğrenci Sayısınca	Etkinlik	Korku Bir Balondur



16	Fosforlu Kalem	Öğrenci Sayısınca	Etkinlik	Korku Bir Balondur
17	Okuma kitabı (sherlock holmes/arsen lüpen vb. olabilir)	Öğrenci Sayısınca	Etkinlik Sonu Hediye	Değerler Mirastır!
18	Mühürlü zarflar	Etkinlikte oluşacak grup sayısı kadar	Etkinlik	Değerler Mirastır!
19	Renkli fotokopi cihazı	1 adet	Etkinlik	Birden fazla etkinlik için.
20	Tahta kalemi	Her öğretmene 5 adet	Etkinlik	Tüm etkinlikler
21	A4 kağıdı	Öğrenci başına 30 adet	Etkinlik	Tüm etkinlikler
22	Kamera	1 adet	Etkinlik	Korku Bir Balondur
23	Bardak	1 adet	Etkinlik (Hayata Pozitif Bakış)	Dayanıklılık - Umut
24	Mektup zarfı, mektup kağıdı ve kalem	Her öğrenci için	Etkinlik (Geleceğe Umut)	Dayanıklılık - Umut
25	6'lı kuru boya kalemi ve resim kağıdı	Her öğrenci için	Etkinlik (Sorumluluk)	Dayanıklılık - Umut
26	İkram	Her öğrenci için	Etkinlik (Umudu Paylaşmak)	Dayanıklılık - Umut
27	Kalem ve Ajanda (ya da Not Defteri)	Her öğrenci için	Etkinlik (Not Tut)	Problem Çözme - Odaklanma
28	40 Hadis 40 Çizgi Kartpostal Seti (Edam)	2 adet	Etkinlik (Sessizce Ses Veriyorum Odaklan Lütfen)	Problem Çözme - Odaklanma
29	İkram	Her öğrenci için	Etkinlik (Ödüllendirme)	Problem Çözme - Odaklanma



## YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ PROGRAMI KAPSAMINDA UYGULANACAK ETKİNLİKLER

### *(Problem Çözme ve Psikolojik Dayanıklılık)*

Bu program ortaöğretim kademesindeki öğrencilerin problem çözme ve psikolojik dayanıklılık düzeylerini güçlendirmek için hazırlanmıştır. Programda özelde 9. sınıf öğrencileri için problem çözme ve psikolojik dayanıklılık becerileri kapsamında, her bir beceriye yönelik 10 adet öğrenci ve 2 adet aile katılımlı olmak üzere toplam 24 adet etkinlik hazırlanmıştır. Temel ve alt beceriler kapsamında hazırlanan bu etkinlikler yaşantı temelli ve gerçek yaşama transfer edilebilir çıktılarını sağlamayı amaçlamaktadır. İki temel beceriye dayalı olarak hazırlanan eğitim programının öğrenme çıktıları şunlardır:

1. Çevresinde var olan rahatsız edici durumları fark eder.
2. Karşılaştığı problemi çözmek için gerekli olan bilgileri toplar.
3. Problemin çözümü için kısa ve uzun vadeli hedefler oluşturur.
4. Problemin çözümüne yönelik alternatif çözüm yollarını değerlendirir.
5. Problemin çözümüne ilişkin var olan birçok alternatif arasından en uygun olan çözüm yolunu seçer.
6. Problemi çözmeye kararlı ve azimli bir şekilde mücadele eder.
7. Problemin çözümünde kişisel ve çevresel kaynaklarını kullanır
8. Uyguladığı çözümü ve sonuçlarını değerlendirir.
9. Stresli ve zorlayıcı durumları gelişimi için fırsata dönüştürebilir.
10. Stresli veya kriz deneyimlerinden sonra yeniden iyileşme yeteneğini kullanır.
11. Değişim, sorunlar ve zorlukların getirdiği olumsuzlukların üstesinden gelir.
12. Stresli ve zorlayıcı durumların üstesinden gelmede kişisel ve çevresel kaynaklarını kullanır.
13. Tüm zorluklara rağmen geleceğe ilişkin umut ve iyimser değerlendirmeler yapar.



# Öğrencilere Yönelik Etkinlikler



Etkinlik Adı:	Uzaya Yolculuk		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	60 dk.
Alt Beceriler:	Planlama Organizasyon		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"><li>● Problem çözme sürecinde gerekli planlamayı yapar.</li><li>● Problemin çözümüne yönelik gerekli organizasyonları yapar.</li><li>● Problemin çözümüne ilişkin plana ve organizasyona uygun hareket eder.</li></ul>		
Öğretim Materyalleri:	Sınıf ortamındaki sandalye ve sıralar, kâğıt, kalem, makas, yapıştırıcı, farklı renklerde fon kartonları.		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p>Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.</p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği:</p> <p>Top Sende/Söz Sende Isınma Oyunu: Lider tüm grubun sınıf ortasında halka oluşturmasını ister. Sonra her üyeden adının ilk harfi ile kendisini tanımlayacak bir sıfat eşliğinde kendisini tanıtmalarını ve elindeki topu grup üyelerinden birine yavaşça atmasını ister. Topu alan öğrencinin aynı şekilde kendisini tanıttıktan sonra grubun diğer bir üyesine atması istenir, bu şekilde tüm grup üyeleri tamamlanıncaya kadar devam eder.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma:</p> <p>2.a. Etkinliğe katılan öğrenciler 5'er kişilik gruplara ayrılır. Öğrencilere <i>Türkiye Uzay Ajansı Başkanlığı</i> tarafından kendilerine özel bir görev verildiği ve görev kapsamında 5 kişilik görev gruplarını oluşturarak 25 günlük uzaya yolculuk yapmalarının istendiği davet mesajı okunur. Her grup ortamda bulunan masa ve sandalyeleri düzenleyerek uzaya yolculuk yapabilecekleri bir araç (Örn. Uzay Mekiği) tasarlar. Tasarladıkları araçla yapacakları yolculukta ihtiyaç duyacakları ve yanlarında bulunmasını istedikleri 25 adet eşyadan oluşan bir liste hazırlamalarını isteyin.</p> <p>2.b. Her grup uzaya yolculuk için hazır hale geldikten sonra, öğrencilerin yerlerini almaları ve emniyetli bir yolculuk için hazırlıklarını gözden geçirmelerini isteyin. Geri sayım başladı diyerek geri sayımı başlatın. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0. Kalkış başarı ile tamamlandı. Şimdi atmosferi terk ediyorsunuz, uzayın derinliklerine doğru ilerliyorsunuz. Uzay aracınızın içindeki oksijen miktarı giderek azalıyor, lütfen araç içinde bulunan oksijen maskelerinizi takınız anonsunu geçin. Yer çekimi sıfıra indi, lütfen emniyet kemerlerinizi ihtiyaç duymadığınız sürece çözmeyin anonsunu geçin.</p> <p>2.c. Şimdi hazırladığınız listeyi göz önünde bulundurarak, söyleyeceğim ihtiyaçlarınıza göre listenizden kullanacağınız eşyaların karşısına (X veya +) işaret koyun.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Dünyadan uzaklaştınız, su içmeye ihtiyaç duyuyorsunuz. Lütfen yolculuk öncesi hazırladığınız listede bulunan (varsa) sularınızdan bir miktar için. Eğer listenizde su yoksa alternatif olarak neyi su</li></ul>			



yerine kullanacağınıza karar verin ve için. Listede kullandığınız eşyaların karşısına işaret koymayı unutmayın.

- Şimdi yemek saati geldi, listenizde bulunan yiyeceklerden hangisini yiyeceğinize karar verin.
- Aracın göstergesinde *"dünyadan çok uzaklaştınız araçta bulunan dünya ile iletişim kurabileceğiniz sistemi artık kullanamayacaksınız, 25 gün boyunca dünya ile iletişim kurmanız mümkün olmayacaktır"* mesajını görüyorsunuz. Dünya ile iletişiminiz koptuğuna göre seyahatte yaşadıklarınızı dünyaya nasıl iletebilirsiniz? Listenizde bulunan eşyalardan bunun için kullanabileceğiniz eşyalarınızı seçebilirsiniz (Örn. Eğer listede uygun materyal varsa günlük tutulabilir, video veya ses kaydı alınabilir).
- Araçta her zaman en az iki personel uyanık olmak zorunda, uyku sırasını ve sürecini aracınızdaki arkadaşlarınızla planlayarak, bir çizelge halinde hazırlayın.
- Araç ekranında *"aracın aydınlatma sistemi arızalandı, bir kişinin uzaya çıkıp kapının yanında yer alan kapağı açarak kırmızı şalteri kaldırması gerekmektedir. Uzay boşluğunda bu işlemi yaparken kendinize ve araç içinde bir yere bağlayacak bir materyali listenizden seçerek kullanın"* yazısı görünmektedir. Bunu yapacak arkadaşınızı aranızda tartışarak belirleyin ve aydınlatma problemini çözün.
- Yemek saati geldi, listenizdeki yiyeceklerden seçim yapın ve yemeğinizi nasıl yiyeceğinize karar verin ve yemeğinizi yiyin.
- Görev yeriniz olan gezegene ulaştınız. Araçtan inin. Sıcaklık -70 derece ve yer çekimi dünyanın 1/10'u kuvvetinde. Listenizden barınmak için yanınıza aldığınız eşyaları kullanarak bir barınak yapın.
- Görevinizi gerçekleştireceğiniz sürede gerekli olan görüntüleme araçlarını listenizden seçerek yerlerine sabitleyin.
- Göreviniz tamamlanmak üzere, aranızdan iki arkadaşınızı bulduğunuz gezegende bir sonraki ekip gelene kadar nöbetçi bırakmanız gerekmektedir. Aranızda tartışarak bu iki kişiyi belirleyin.
- Her araçta üç kişi olacak şekilde dünyaya geriye dönün.

2.d. Bu süreçte neler yaşadınız duygu ve düşüncelerinizi paylaşmanızı için her grupta yer alan arkadaşların birlikte süreci anlatmanızı istiyorum diyerek, duygu ifadelerini tahtaya yazın (Korku, heyecan, sürpriz vb.).

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği:

Her grup duygu ve düşüncelerini ifade ettikten sonra görevi başarıyla tamamladıkları için öğrencilere teşekkür edin. Her bir öğrencinin Türkiye Uzay Ajansı tarafından verilecek bir madalyayı kâğıt kalem, makas yardımıyla tasarlamasını isteyin. Tasarlanan madalyaları bir poşete veya bir kutuya koyarak karıştırın. Her bir öğrencinin bir madalya seçmesi için bu poşeti veya kutuyu sınıfta dolaştırın. Olumlu duyguları ifade ederek oturumu sonlandırın.

### Öz-değerlendirme Çalışması:

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- En çok zorlandığınız görev ve içerik neydi?
- Zorlanmanıza neden olan özelliğiniz neydi?





- Sizi en en çok mutlu eden ve iyi hissettiren şey neydi?
- Uygulama sürecinde performansınızı etkileyen kendinizde fark ettiğiniz en önemli özellik neydi?
- Yeniden deneyimleme şansın olsaydı neyi farklı yapardınız?

**Uygulayıcıya Notlar:**

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılımlarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayarak motivasyonlarını artırmaya çalışın.
- Olumsuz duygusal sonuçlar geliştirebilecek üyeler için destek sağlayın.



Etkinlik Adı:	Puzzle Takası		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Problem çözme	Önerilen Süre	60 dakika
Alt Beceriler:	Etkili iletişim		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problem çözme sürecinde iletişim becerilerini etkili bir şekilde kullanır.</li><li>• Problem çözme sürecinde grup üyeleri ile iletişim kurar ve iş birliği yapar.</li><li>• Problem çözme sürecinde iletişim becerilerinin rolünü değerlendirir.</li></ul>		
Öğretim Materyalleri:	5 adet farklı puzzle/yap-boz (60 parça), poşet, post-it, kalem.		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.			
1. Adım/Isınma Etkinliği:			
<p>Mesajımı Çöz Isınma Oyunu: Lider grupta herkesin özellikle en az iletişimde oldukları birini kendilerine bir eş/partner seçmelerini ister. Eşlerden oluşan grubun yarısı (yani eşlerden biri) dışarı çıkarılır ve kendilerine içeriye geldiklerinde seçtikleri eşleri ile iletişim kurmaları gerektiği söylenir. İçeride kalanların farklı bir kültürden gelen yabancı kişi rolünü üstlenmeleri söylenir. Sınıfta kalan yabancı rolündeki üyelere; dışarıdaki eşleri içeri gelip kendileri ile iletişime geçmeye çalıştıklarında tepkisiz kalmaları ve gözlerini kaçırmadan sabit bir şekilde bakmaları, onlarla hiç bir şekilde sözlü ve sözsüz iletişime girmemeleri gerektiği yönergesi paylaşılır. Farklı kültürden gelen gruptakilere grup sayısına göre 3-4 ya da 4-5 kişiye birer kelime kodlar verilir (küçük gruplarda her üyeye bir kod verilebilir). Örneğin; dokunma, selamlama, el sıkma, merhaba deme, öpme, sarılma gibi. Dışarıdan gelen eş farklı kültürden gelen yabancı biriyle iletişime girmeye çalışacak ancak yabancı rolündeki partneri elindeki kodu alana dek çözülmeyecek ve sabit duracaktır. Ne zaman ki dışardan gelen eş doğru kodu bir şekilde uygularsa yabancı eş çözülecek ve iletişime girecektir.</p>			
2. Adım/Temel Çalışma :			
2.a. Lider üyelere etkinliğin amacı ile ilgili bilgilendirme yaptıktan sonra üyeleri 6'şar kişilik 5 gruba ayırır. Gruplara birer adet tamamlanmış 60 parçalık puzzle verilir. Puzzle alan grupların bunu incelemeleri istenir. Grupların puzzle incelemeleri tamamlanınca her bir puzzle sökülerek tüm parçalarını bir poşete atmaları istenir. Poşete atılan 5 farklı puzzle parçaları iyice karıştırılır. Karıştırılan parçalardan sırayla her bir öğrencinin rastgele 10 adet parça seçmesi istenir ( <i>Gruptaki öğrenci sayısına göre sayılar değişebilir</i> ). Gruplardaki her bir öğrencinin parça seçimi tamamlanınca gruplara ilk verilen puzzle'ı tamamlamaları istenir. Farklı gruplardaki öğrencilerden kendi gruplarına ait puzzle parçalarını bulmaları istenir. Bu parçaları tamamlayabilmek için diğer gruplarla takas pazarlığı yapmaları ve kendi puzzle'larını tamamlamaya çalışmaları istenir. Bu süreçte grup üyelerinin iletişim becerilerini kullanarak süreci etkili bir şekilde yönetmelerine dikkat edilir. Süreçte grup üyelerinin dikkate alması gereken kurallar açıklanır. Lider olarak özellikle farklı grup üyelerine fiziksel temasının ve grup üyelerinin ellerinden izinsiz puzzle parçası alınamayacağını, sadece konuşarak ve karşı tarafı ikna ederek bu süreci yönetebileceklerini açıklayın ve iletişim kurmaya yönelik teşvik edici olun.			
2.b. Puzzle tamamlama sürecini ilk bitiren grup üyelerini, süreci nasıl yönettiklerine ilişkin görüşlerini ifade etmeleri için lider tarafından tahtaya/sahneye çıkarılır. Her bir grup üyesinin bu süreci nasıl yönettiklerine, parçaları birleştirmek için nasıl bir pazarlık süreci gerçekleştirdiklerine ilişkin deneyimleri paylaşmaları istenir. Etkinlik sürecinde iletişim açısından doğru ve yanlış yaptıkları davranışları, kullandıkları ifadeleri paylaşmaları			



istenir. Rahatsızlık duydukları ve iyi hissetmelerine neden olan durumlarla ilgili görüşlerini ifade etmeleri sağlanır. Birinci olan grubun üyelerinin görüşleri tamamlandıktan sonra, diğer grupların üyelerinin de aynı şekilde parça takası sürecinde yaşadıkları duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri sağlanır.

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği :

Öğrencilerin gruplarında yaptıkları çalışma sonucunda çıkarttıkları dersi bir cümle olarak post-it'e yazmaları istenir. Bu cümle bir atasözü veya deyim olabileceği gibi kendi yazabilecekleri bir cümle de olabilir. Yazılan post-itleri sınıfta görebilecekleri bir panoya veya tahtaya yapıştırmaları istenir. Öğrencilere gruplar halinde bu yazılanları okumaları için zaman verilir. Her bir öğrencinin post it'lere yazılan beğendiği bir cümleyi almalarına izin verilir. Tüm öğrencilere etkinlik süresince sergiledikleri çaba ve olumlu davranışlar için takdir edilir.

### Öz-değerlendirme Çalışması :

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili düşüncelerin nelerdir?
- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili duyguların nelerdir? Nasıl hissettin?
- Uygulama sürecinde en çok zorlandığın an ve deneyimin hangisiydi?
- Sizi en çok mutlu eden ve iyi hissettiren şey neydi?
- Uygulama sürecinde performansınızı etkileyen kendinizde fark ettiğiniz en önemli özellik neydi?
- Yeniden deneyimleme şansın olsaydı neyi farklı yapardın?

### Uygulayıcıya Notlar:

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılımlarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayın.
- Etkinlik süresince öğrencilerin tanımlanan kurallar çerçevesinde davranışları konusunda liderlik sağlayın.
- Olumlu davranışları ödüllendirin.
- Olası çatışma durumlarına hazırlıklı olun ve etkili bir şekilde müdahale edin.



Etkinlik Adı:	Okulumuzu Güçlendirelim		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	60 dk
Alt Beceriler:	Takım çalışması		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Problem çözme sürecinde akranları ile birlikte hareket eder.</li><li>• Problem çözme sürecinde grup yaşantısının önemini fark eder.</li><li>• Problem çözme sürecinde takım/grup olarak hareket etmenin sonuçlarını değerlendirir.</li></ul>		
Öğretim Materyalleri:	6 adet büyük boy fon beyaz fon kartonu ya da flip card, kalem, silgi, renkli kalemler, post-it		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		

Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

1. Adım/Isınma Etkinliği:

**Kulaktan Kulağa Isınma Oyunu:** Lider tüm üyelerin bir halka etrafında toplanmalarını ister. Lider sağındaki üyenin kulağına bir cümle söyler (Örneğin: Şu ineğin yağurdunu sarımsaklasak da mı saklasak, sarımsaklamasak da mı saklasak?), kulağına cümle söylenen üyeden başlayarak sağa doğru cümlenin kulaktan kulağa zincirleme gitmesi komutunu verir. Grubun sonundaki üyeden kendisine aktarılan cümlenin yüksek sesle söylenmesi istenir. Grup üyeleri yüksek sesle ifade edilen cümlenin hangi kanalda ve nerede bozulduğunu fark eder, Deneyime ilişkin duygular paylaşılır. Çok konuşulan ve birçok kaynaktan gelen bilgilerin bazen bir yerlerde bozulabileceğine ilişkin değerlendirmelerle paylaşımlar sonlandırılır.

2. Adım/Temel Çalışma :

2.a. Lider önceden her bir grup üyesi için hazırladığı Okulumun En Beğendiğim Özellikleri (EK1) adlı formu dağıtarak her bir öğrenciden şu anda eğitim gördükleri okullarında beğendikleri 3 özellik belirlemelerini ve formda ilgili kısma yazmalarını ister. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra lider öğrencilerin yakın oldukları ve en az ilişkili oldukları kişilerden oluşacak şekilde 5 kişilik gruplara ayrılmasını ister. Oluşan gruplarda öğrencilerin her birinin okullarında beğendikleri özelliklere ilişkin fikirlerini kendi gruplarında paylaşmaları istenir. Gruptaki tüm üyeler fikirlerini paylaştıktan sonra her bir gruptan ortaya çıkan fikirlerden hareketle okullarında beğendikleri özellikleri 5 maddede toplamaları ve formda ilgili yere yazmaları istenir. Her bir grubun yazdıkları özellikleri diğer gruplarla paylaşmaları için aralarında bir sözcü seçmeleri istenir. Seçilen grup sözcüleri sınıfta bütün grubun önünde kendi gruplarının belirlediği ilk 5 özelliği sözel olarak ifade ettikten sonra kendi grupları için tanımlanan panoya yazmaları istenir. Tüm grupların paylaşımları ve yazma işlemleri tamamlandıktan sonra grup sözcülerinden tüm gruba/sınıfta birlikte her bir grubun belirlediği özelliklerden ilk 10'a girebilecek özellikleri belirlemeleri istenir. Belirlenen liste grup sözcüleri arasında seçilecek sınıf sözcüsü tarafından sesli olarak tüm grupta paylaşılır. Öğrencilerin okulun beğendikleri özelliklerine ilişkin oluşturdukları panoyu süsleme ve uygun gördükleri bir alana asma çalışması ile etkinlik tamamlanır.

2.b. Lider önceden her bir grup üyesi için hazırladığı Okulumun Gelişmesi Gereken Özellikleri (EK2) adlı formu dağıtarak her bir öğrenciden şu anda eğitim gördükleri okullarında geliştirilmesi gereken 3 özellik belirlemelerini ve formda ilgili kısma yazmalarını ister. Yazma işlemi tamamlandıktan sonra lider öğrencilerin bir önceki çalışmada buldukları gruptan farklı olacak şekilde 5 kişilik gruplara ayrılmasını ister. Oluşan gruplarda



öğrencilerin her birinin okullarında geliştirilmesi gereken özelliklere ilişkin fikirlerini kendi gruplarında paylaşmaları ve ortaya çıkan fikirlerden hareketle okullarında gelişmesi gereken özellikleri 5 maddede toplayarak formda ilgili yere yazmaları istenir. Her grubun yazdıkları özellikleri diğer gruplarla paylaşmaları için aralarında bir sözcü seçmeleri istenir. Seçilen grup sözcüleri sınıfta bütün grubun önünde kendi gruplarının belirlediği ilk 5 özelliği sözel olarak ifade ettikten sonra kendi grupları için tanımlanan panoya yazmaları istenir. Tüm grupların paylaşımları ve yazma işlemleri tamamlandıktan sonra grup sözcülerinden tüm grupla/sınıfla birlikte okul için geliştirilmesi gereken ilk 10 özelliği belirlemeleri istenir. Belirlenen liste grup sözcüleri arasında seçilecek sınıf sözcüsü tarafından sesli olarak tüm grupta paylaşılır. Öğrencilerin okulun geliştirilmesini düşündükleri özelliklere ilişkin oluşturdukları panoyu süsleme ve uygun gördükleri bir alana asma çalışması ile etkinlik tamamlanır. Grup üyelerinden her iki çalışma kapsamındaki deneyimlerine ilişkin duygu ve düşünceleri en iyi yansıtacak bir slogan bulmaları istenir. Bulunan slogan tüm grup tarafından seslendirilerek etkinlik sonlandırılır.

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği (Okul Yönetimine Sürpriz Ziyaret):

Etkinlik sonucunda öğrencilerin okullarının beğendikleri ve geliştirilmesi gereken özelliklerine ilişkin hazırladıkları panoyu okul yöneticilerini ziyaret ederek sunmaları istenir.

#### Öz-değerlendirme Çalışması :

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili düşüncelerin nelerdir?
- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili duyguların nelerdir? Nasıl hissettin?
- Sizi en çok mutlu eden ve iyi hissettiren şey neydi?
- Uygulama sürecinde en çok zorlandığın durum ve deneyim hangisiydi?
- Uygulama sürecinde performansınızı etkileyen kendinizde fark ettiğiniz en önemli özellik neydi?
- Yeniden deneyimleme şansın olsaydı neyi farklı yapardın?

#### Uygulayıcıya Notlar:

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılmalarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayın.
- Etkinlik süresince öğrencilerin tanımlanan kurallar çerçevesinde davranışları konusunda liderlik sağlayın.
- Olumlu davranışları ödüllendirin.



### Ek1: Okulumun En Beğendiğim Özellikleri

**Bireysel olarak belirlenen ilk üç özellik:** Herkesten bağımsız olarak okuluna ilişkin beğendiğin 3 tane özellik belirle ve aşağıya yaz. Olumlu düşünmeye ve yazmaya çalış. Zor zamanlarda size iyi hissettiren özelliklerini de dikkate alın.

1. ....
2. ....
3. ....

**Grubun belirlediği 5 özellik:** Grup içinde paylaştığınız bireysel görüşlerinizden hareketle grup olarak birlikte çalışarak okulunuzun beğendiğiniz ilk 5 özelliğini belirleyin ve aşağıya gerekçeleriyle birlikte yazın. Gerekçelerinizin kabul edilebilir düzeyde olmasına dikkat edin.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Sınıfın belirlediği 10 özellik:** Bu bölümü sınıf olarak doldurun. Küçük gruplarda belirlediğiniz 5 özellikten hareketle tüm gruplar okulunuza ilişkin en beğendiğiniz 10 özellik belirleyin ve aşağıya yazın. Ve belirlediğiniz listeyi tüm sınıf önünde biz okulumuzu beğeniyoruz, çünkü.....diyerek belirlediğiniz özellikleri sınıf önünde paylaşın

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....





## Ek2: Okulumun Geliştirilebilir Özellikleri

**Bireysel olarak belirlenen ilk üç özellik:** Herkesten bağımsız olarak okuluna ilişkin geliştirilmesini istediğin 3 tane özellik belirle ve aşağıya yaz. Okulda iyi hissetmene engel olan özellikleri düşünmeye çalış.

1. ....
2. ....
3. ....

**Grubun belirlediği 5 özellik:** Grup içinde paylaştığınız bireysel görüşlerinizden hareketle grup olarak birlikte çalışarak okulunuzun geliştirilmesini istediğiniz ilk 5 özelliğini belirleyin ve aşağıya gerekçeleriyle birlikte yazın. Gerekçelerinizin kabul edilebilir düzeyde olmasına dikkat edin.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

**Sınıfın belirlediği 10 özellik:** Bu bölümü sınıf olarak doldurun. Küçük gruplarda belirlediğiniz 5 özellikten hareketle tüm gruplar okulunuza ilişkin geliştirilmesini istediğiniz 10 özellik belirleyin ve aşağıya yazın. Olabildiğince fazla özellik belirlemeye çalışın. Ve belirlediğiniz listeyi tüm sınıf önünde biz okulumuzu güçlenmesi mümkün, çünkü .....diyerek belirlediğiniz özellikleri sınıf önünde paylaşın

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....



Etkinlik Adı:	Tipik Bir Günüm		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	60 dk
Alt Beceriler:	Zaman Yönetimi		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"><li>● Problem çözme sürecinde zamanını etkili kullanır</li><li>● Problem çözme sürecinde belirlediği iş paketlerine ilişkin zaman çizelgesini gözden geçirir ve revize eder.</li><li>● Problem çözme sürecinde yapması gereken iş ve görevlere ilişkin planını uygular.</li></ul>		
Öğretim Materyalleri:	Öğrenci sayısı kadar A4 kağıdı, kalem, kuru boya kalemler.		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p>Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.</p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği :</p> <p>Rutinim Isınma Oyunu: Lider üyelerden sınıfın ortasında bir daire oluşturmalarını ister. Her üyeden sabah güne nasıl başladıklarını ifade etmelerini ister. Üyelere gün başlangıçlarındaki enerjik olma düzeylerini ifade etmede bir söz, bir tekerleme, bir mısra, psikodrama (kendini oynama), beden dili vb. yöntemlerden birini kullanarak ifade edebilmede özgür oldukları söylenir. Her bir grup üyesinin gün başlangıçları alındıktan sonra lider her birimizin güne farklı bir enerji ile başlayabildiğini, güne enerjik başlamanın günlük görevlerdeki etkisine ilişkin kısa bir bilgilendirme yaparak etkinliği sonlandırır.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma :</p> <p>2.a. Lider etkinliğin amacı hakkında öğrencilere bilgi verir (Günlük zamanın nasıl harcandığına ilişkin farkındalık kazanma ve daha etkili zaman kullanımını sağlamak). Daha sonra lider her öğrenciden Ek 1'deki formu kullanarak bir okul gününde yaptıkları her şeyin bir listesini (görev listesi) oluşturmalarını ister. Yazacakları her bir görev için yanına o görevi gerçekleştirmek için harcadıkları zamanı yazmalarını ister. Lider öğrencilerden önemli işlerini (çalışmak, okula gitmek, yemek, uyku, dinlenme, duş almak vb.) gerektiğini hatırlatır. Grup üyelerine görevlerini yazmaları için süre verilir. Daha sonra lider öğrencilerden listelerini gözden geçirerek farklı türdeki görevlerine ne kadar zaman harcadıklarını görmek için benzer olan görevleri bir arada gruplamalarını ister. Örneğin okul ve ödevler için, ev işleri için, bireysel ihtiyaçlar için vb. gruplar oluşturulabilir. Üyeler listelerini gruplandırdıktan sonra EK 2'deki formu kullanarak her bir görev grubuna harcadıkları zamana ilişkin pasta grafiği çizmeleri istenir. Örneğin 8 saat uyku ise 1/3'ü, okulda 6 saat harcanıyorsa 1/4'ü olacak şekilde ayrımları ve farklı renkler kullanarak boyamaları istenir. Üyelerden hazırladıkları pasta grafiklerini paylaşmaları istenir. Gönüllü birkaç üyeden oluşturdukları pasta grafiğinde kendileri için en önemli olan görevlere ilişkin tanımladıkları alanların uygun/doğru olup olmadığı, grafikte onları şaşırtan bir görev boyutunun olup olmadığı, kendilerini iyi hissetmeleri için yapmaları gereken aktivitelerin neler olduğuna ilişkin değerlendirme yapmaları istenir.</p> <p>2.b. Lider öğrencilerden gün içerisinde kendilerini enerjik ve psikolojik olarak iyi hissettikleri zaman dilimini belirlemelerini ister (Zor ve yapmaktan fazla hoşlanılmayan görevler enerjik hissedilen zaman dilimlerin daha kolay olabilir). Listelerine tekrar göz atarak daha zor olan veya yapmaktan fazla hoşlanmadıkları görevleri enerjik olma durumlarına göre gözden geçirmeleri istenir. Lider üyelere her bir görevi ne zaman yapacaklarını</p>			





listeleyerek bir zaman tablosu oluşturmalarını ister. Çünkü " *bir görev listesi nelerin yapılması gerektiğini ortaya koyarken, zaman tablosu ise bu görevlerin ne zaman yapılacağını somutlaştırır.*" Örneğin spor yapmak, eğlenmek ve ders çalışmak için günün hangi saatlerinin en iyi zaman dilimi olduğunu belirleyerek zaman tablolarını oluşturmaları istenir. Lider öğrencilerin tüm zamanlarını planlamaları, özellikle beklenmedik olası durumlar için olası aralar ve boşluklar oluşturmaları, boş zaman aktiviteleri vb. durumları dikkate almaları konusunda teşvik ve rehberlik eder. Görevlere ilişkin zaman tablosunu hazırlamaları için üyelere süre verilir.

Her bir üyenin hazırladığı görev zaman tablosunu paylaşması istenir. Gönüllü birkaç üyeden görev zaman çizelgesini hazırlama sürecindeki deneyimlerini paylaşmalarına fırsat verilir

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği (Görev listem ve ben) :

Lider öğrencilerden hazırladıkları görev zaman çizelgesini en iyi yansıtabileceğini düşündükleri bir fotoğraf, karikatür, çizim ya da metaforik bir ifade ile tamamlamalarını sağlayarak etkinliği sonlandırır.

### Öz-değerlendirme Çalışması (10dk):

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili düşüncelerin ve duyguların nelerdir?
- Zaman çizelgeni oluştururken en çok hangi konuda zorlandın?
- Zaman çizelgende en çok hangi görevlerin seni sabırsızlandırıyor?
- Kendini iyi hissettiren aktivitelere ne kadar zaman ayırabiliyorsun?
- Yeniden görev zaman çizelgeni hazırlayacak olsaydın hangi görevleri, hangi zaman diliminde yapardın?

### Uygulayıcıya Notlar:

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılımlarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayın.
- Etkinlik süresince öğrencilerin tanımlanan kurallar çerçevesinde davranışları konusunda liderlik sağlayın.
- Olumlu davranışları ödüllendirin.



### EK1: Görevlerimi Planlıyorum

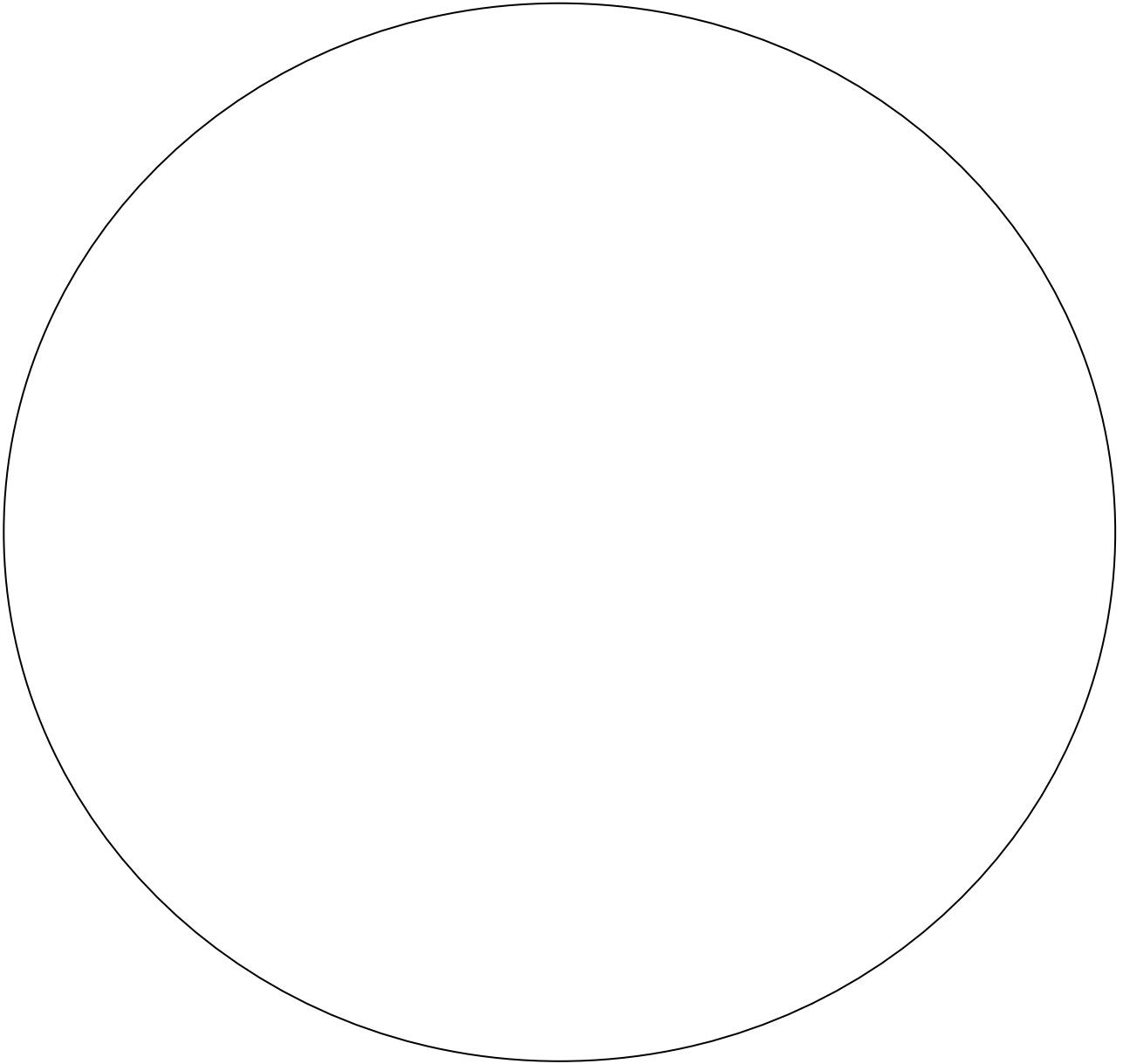
Sevgili öğrenciler tipik bir okul gününüzün 24 saatinin tamamına ilişkin yaptığınız ya da yapmak durumunda olduğunuz görevlerinizin tamamını ve onlara harcadığınız zamanı düşünerek aşağıdaki formu kullanarak görev listenizi oluşturunuz. Bu aşamada Görev-Zaman Uyumunu dikkate almayınız.

Günlük Görevlerim/Yapmam gereken işler	Ayırdığım zaman	Görev Zaman Uygunluğu
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		



## EK2: GÖREV ve ZAMANA İLİŞKİN DAĞILIM GRAFİĞİ

Bu kısımda yukarıda görevleriniz ve onlar için ayırmayı planladığınız zaman diliminin yüzdeler olarak karşılığını hesaplamanız istenmektedir. Örneğin çalışmak için 4 saat ayırdığınızda, 4 saatin 24 saatlik zaman dilimindeki yüzdeler oranını  $1/6$  şeklinde pasta grafiğine işaretlenmesi ve her bir görev için bunun tamamlanması beklenmektedir. Her bir görev için farklı renkte bir boya ile ilgili alan boyanarak etkinlik tamamlanır. Akabinde EK1 deki Görev ve Zaman planında ayrılan zamanın uygunluğu gözden geçirilir.





Etkinlik Adı:	Seçimlerim ve Ben		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	60 dk
Alt Beceriler:	Karar verme		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"><li>● Problemin çözümüne ilişkin alternatif yolları belirler.</li><li>● Problemin çözümüne ilişkin alternatif yöntemlerden birini seçer ve uygular.</li><li>● Problem çözme sürecinde kararlarını değişen koşullara göre revize eder.</li><li>● Problem çözme sürecinde karar vermenin önemini değerlendirir.</li></ul>		
Öğretim Materyalleri:	Senaryo kartları, A4 kâğıdı, kalem, post it.		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p>Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.</p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği :</p> <p>Isınma Oyunu: Lider grup üye sayısının yarısı kadar balonu grup üyelerinin yardımıyla şişirir. Daha sonra ikiye bölünmüş gruplar halinde herkesin eşleşmesini sağlar. Eşlerden sırt sırta dönmeleri ve ellerini kullanmadan ve balonu düşürmeden sırtlarında başlangıç noktasından bitiş çizgisine taşımaları istenir. En kısa sürede ve balonu düşürmeden, patlatmadan bitiş çizgisine taşıyan ilk iki çift arasında yarışma şeklinde uygulanır. Gönüllü üyelerden deneyimlerine ilişkin paylaşım yapmaları istenir ve etkinlik sonlandırılır.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma :</p> <p>2.a. Lider üyelerden 4-6 kişilik gruplar oluşturmalarını ister. Daha önce hazırladığı karar verme senaryolarının bulunduğu kartları tahtaya asar. Gruplardan senaryolardan birini seçmeleri istenir. Üyelerden seçtikleri kartta yazan senaryoyu okumaları ve seçimlerini işaretlemeleri istenir. Daha sonra her bir üye seçimi diğer grup üyeleri ile paylaşır. Diğer grup üyelerinden kararı veren üyeye aşağıdaki soruları sormaları istenir.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Niçin bu seçimi yaptın?</li><li>● Seçim yapmakta zorlandın mı?</li><li>● Yaşadığın zorluk neydi?</li><li>● Seçiminin olası sonuçları nelerdir?</li><li>● Şuan yeniden seçim yapsaydın sonuç ne olurdu?</li></ul> <p>Gruptaki her üyenin çektiği karttaki senaryolara ilişkin seçimlerini paylaşmaları ve kendi seçimleri ile gruptaki diğer üyelerin seçimlerine karşılaştırmaları istenir.</p> <p>2.b. Lider üyelerden yaşamlarında verdikleri en önemli kararın ne zaman, hangi konuda ve ne olduğunu düşünmelerini ve bir kâğıda yazmalarını ister. Akabinde her bir üyeden kararını ve durumu paylaşmaları istenir. Diğer grup üyelerinden kararı veren üyeye aşağıdaki soruları sormaları istenir.</p>			



- Niçin bu seçimi yaptın?
- Seçim yapmakta zorlandın mı?
- Yaşadığın zorluk neydi?
- Seçiminin olası sonuçları nelerdir?
- Şimdi seçim yapmak durumunda olsaydın sonuç ne olurdu?

Gruptaki her üyenin gönüllülük sırasına göre kararına ilişkin paylaşımları yapmaları istenir. Benzer karar durumlarında kendi kararları ve olası sonuçları ile diğer üyelerin kararları ve sonuçlarını karşılaştırarak değerlendirmeleri istenir. Her üyenin paylaşımlarını tamamlamasıyla etkinlik sonlandırılır.

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği :

Üyelerden seçimlerini ve seçimlerinin olası sonuçlarını en iyi yansıtabileceğini düşündükleri bir fotoğraf, karikatür, çizim ya da metaforik bir ifade ile somutlaştırmaları ve paylaşımları istenir.

### Öz-değerlendirme Çalışması :

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili düşüncelerin ve duyguların nelerdir?
- Karar verme sürecinde en çok zorlandığın an hangisiydi?
- Kararının en önemli sonucu ne oldu?
- Yeniden benzer bir durumda karar verecek olsaydın kararın ve seçimin ne olurdu?

### Uygulayıcıya Notlar:

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılımlarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayın.
- Etkinlik süresince öğrencilerin tanımlanan kurallar çerçevesinde davranışları konusunda liderlik sağlayın.
- Olumlu davranışları ödüllendirin.

### Ek 1: Senaryo kartları

Aşağıdaki senaryolardan her birini bir karta yazınız ve gruptaki üyelerden her birinin bir senaryo çekmesini sağlayın. Çektikleri senaryoya ilişkin karar vermelerini ve bu kararı gruptaki diğer üyelerle paylaşmalarını isteyin.

Kararını paylaşan her bir üyenin aşağıdaki soruları cevaplamalarını isteyin.

1. Niçin bu seçimi yaptın?
2. Seçim yapmak zor muydu?



3. Seçiminin olası sonuçları nelerdir?
4. Şu anda yeniden seçim yapsaydın sonuç ne olurdu?
1. Para ve harçlıklar ne için kullanılmalıdır? <ul style="list-style-type: none"><li>• Anlık isteklerini karşılamak için mi?</li><li>• İstenilen bir şeyi almak için mi?</li><li>• Okul ihtiyaçlarını (kıyafet ve kitaplar) karşılamak için mi?</li></ul>
2. Arkadaşlık için önemli olan nedir? <ul style="list-style-type: none"><li>• Cömertlik mi?</li><li>• Eğlenceli olması mı?</li><li>• Cesareti mi?</li></ul>
3. Okul ile ilgili görevlerde zorlandığında kimden yardım istersin? <ul style="list-style-type: none"><li>• Bir arkadaşından mı?</li><li>• Bir öğretmeninden mi?</li><li>• Bir ebeveyninden mi?</li></ul>
4. Hangisini tercih edersin? <ul style="list-style-type: none"><li>• Yüzmek mi?</li><li>• Basket oynamak mı?</li><li>• Futbol oynamak mı?</li></ul>
5. Okulda yapmaktan en çok hoşlandığın şey? <ul style="list-style-type: none"><li>• Resim-sanat mı?</li><li>• Beden eğitimi mi?</li><li>• Fen bilimleri mi?</li></ul>
6. Doğum gününde hangisinin hediye edilmesini istersin? <ul style="list-style-type: none"><li>• Kıyafet mi?</li><li>• Para mı?</li><li>• Konser/maç bileti mi?</li></ul>
7. Problemlerine ilgili yardımı nereden alırsın? <ul style="list-style-type: none"><li>• Okulda mı?</li><li>• Evde mi?</li><li>• Bir arkadaşından mı?</li></ul>
8. Hangi mesleği yapmak istersin? <ul style="list-style-type: none"><li>• Öğretmenlik mi?</li><li>• Pazarlamacı mı?</li><li>• Sanatçı mı?</li></ul>
9. Bir yakın arkadaşınla çatışma/kavga yaşadığında hangisini yaparsın? <ul style="list-style-type: none"><li>• Somurtmak surat asmak mı?</li><li>• Onunla durumu konuşmak mı?</li><li>• Başkaları ile durumu konuşmak mı?</li></ul>
10. Bir yakın arkadaşın sana zarar verici bir madde ikram etse hangisini yaparsın? <ul style="list-style-type: none"><li>• Hayır diyerek reddeder misin?</li><li>• Bir kere dener misin?</li><li>• Ondan uzak durur musun?</li></ul>
10. Eğlenmek için hangisini yaparsın? <ul style="list-style-type: none"><li>• Tek başına mı eğlenirsin?</li><li>• Yakın arkadaşınla mı eğlenirsin?</li><li>• Daha kalabalık bir grupta mı eğlenirsin?</li></ul>
11. Çok zengin olsaydın hangisini yapardın? <ul style="list-style-type: none"><li>• Sınırsız alışveriş mi?</li><li>• Yatırım mı?</li><li>• Yardım ve hayır işleri mi?</li></ul>



<p>12. Başka biri olma şansın olsaydı?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Yıldız bir sporcu?</li><li>● Ünlü bir sanatçı?</li><li>● Sınıfta popüler biri?</li></ul>
<p>13. Hafta sonu pikniğe kiminle gitmek istersin?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Ailem</li><li>● Kardeşim</li><li>● Arkadaşlarım</li></ul>
<p>14. Gelecekte hangisinde çalışmak istersin?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Devlet sektöründe</li><li>● Özel sektörde</li><li>● Kendi işimde</li></ul>
<p>15. Yeniden dünyaya gelseydin?</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Aynı ülkede yaşamak isterdim</li><li>● Aynı şehirde yaşamak isterdim</li><li>● Aynı mahallede yaşamak isterdim</li></ul>



Etkinlik Adı:	Dedektifler İş Başında		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	60 dk
Alt beceriler:	Farkındalık / Merak		
Öğrenme çıktıları:	Bireysel ve toplumsal problemlere yönelik farkındalık sahibidir. Bireysel ve toplumsal problemleri tanımaya ilgi duyar/meraklıdır.		
Öğretim materyalleri:	Akıllı Tahta / Projeksiyon / Görsel kartlar / Büyüteç / İkramlık		
Katılımcılar	Öğrenciler - Veliler		
Öğrenme Ortamı	Okul İçi / Okul Dışı		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğrencilere çevrelerinde gözlemledikleri bireysel/toplumsal problemlerin neler olduğunu düşünmeleri için zaman verilir.			
1.b. Sonrasında etkinlikte kullanılacak görsel kartlar sınıfta öğrenciler arasında dağıtılır. (Kartların ilk bakışta çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük hazırlanması önerilir.)			
2. Adım/Temel Çalışma			
Bu adımda birbirinden farklı toplumsal problemlere işaret eden görseller sınıfa getirilir. İsrar (elektrik, su, kağıt, gıda, tüketim), yoksulluk, çevre kirliliği, çarpık kentleşme, göç, trafik, bağımlılık, salgın hastalıklar gibi toplumsal problemlerin öğrenciler tarafından fark edilmesi hedeflenmektedir. Fark edildikten sonra bu sorunların çözümüne yönelik kendi çözüm yollarını ortaya koymaları istenmektedir.			
2.a. Sınıfta öğrencilere kartlar dağıtıldıktan sonra kendilerine çıkan görsellerle ilgili sorular sorularak çalışma başlatılır. Öğretmen elindeki büyüteci gönüllü veya kendisinin seçtiği öğrenciye verir. Öğrenci elindeki kartla ilgili yorumunu aşağıdaki sorular çerçevesinde ifade eder. İlk öğrenci yorumunu tamamladığında büyüteç diğer gönüllü öğrenciye verilir. Böylelikle her kart için gönüllü olan tüm öğrencilere büyüteci alıp yorum yapma imkânı tanınır.			
2b. Bu resim hangi probleme işaret etmektedir?			
2c. Bu problem nerelerde gerçekleşmektedir? (Okul, restoran, çevre, ev, kütüphane vs.)			
2d. Bu problemin çözümü için neler yapılmalıdır?			
2e. Bu problemin çözümünde etkin rol oynayacak kimseler/kurumlar kimlerdir?			
2f. Bu sorunların çözümü için katkıda bulunuyor musunuz?			
Yukarıdaki sorulara cevap verildikten sonra öğrencilerin problemleri tanımalarına ve çözümüne yönelik fikirler ortaya koymasına katkı sağlanmış olur.			





### 3. Adım/Kapanış Etkinliği (İkram-Bir Temennim Var vb.)

Dersin sonunda öğrencilere çeşitli ikramlıklar dağıtılır. İkramlıkların paketlerinin yerlere düşmemesine ve paketlerin geri dönüşüm kutularına atılmasına ayrıca özen gösterilir.

#### Uyarılar:

Kartların ilk bakışta çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük hazırlanması önerilir.

Öğrencilerin görselleri kendilerine göre yorumlayabileceği unutulmamalı ve farklı fikirlere açık olunmalıdır.

Etkinlikteki öğrencilerin tamamının konuşmasına ve fikirlerini ifade etmesine dikkat edilmelidir.

Görseller kartlar şeklinde sınıfa getirilebileceği gibi akıllı tahta ile gösterilebilir ya da projeksiyon cihazı ile yansıtılabilir. Burada da büyütecin işlevsel olabilmesi için görsellerin boyutlarının küçük olmasına özen gösterilmelidir.

Bazı toplumsal problemlerin farklı boyutlarıyla ele alınabileceği unutulmamalıdır. Örneğin israf; kağıt israfı, su israfı, gıda israfı, elektrik israfı ve tüketim çılgınlığı şeklinde farklı boyutlarıyla ele alınacaktır.

İsraf etkinliği için ayrı bir afiş hazırlanmıştır.

Diğer görseller için bir arada buldukları kart tasarımları hazırlanmıştır.

Görseller artırılabilir.

Özdeğerlendirme Çalışması: Etkinlikte karşılaştığınız problemlerle ilgili kendi yaşadığınız bir deneyimi anlatan kısa öykü yazınız/kısa video çekiniz.



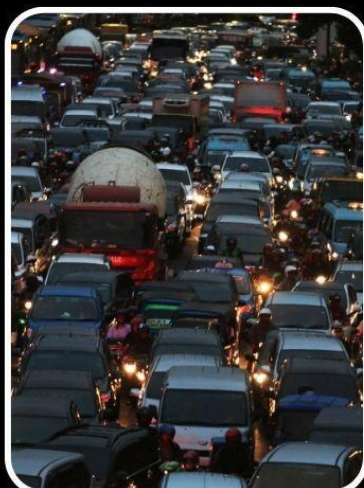
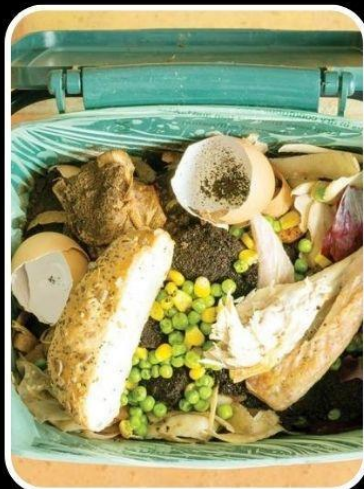
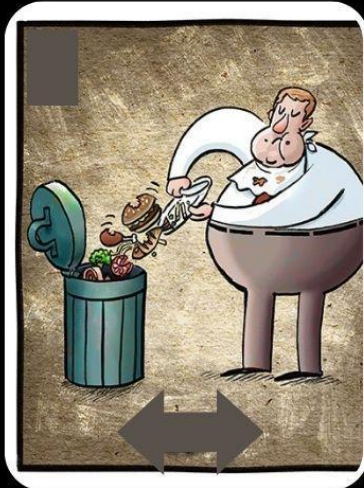
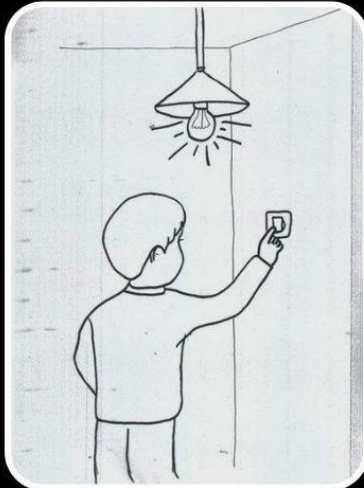
# Görseller

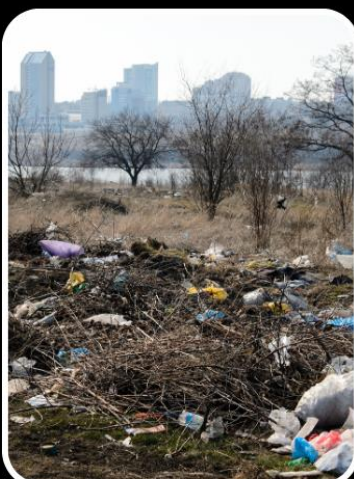


# Problem Çözüm Aktör











Etkinlik Adı:	Sporcu Ege		
Sınıf:	9. sınıf		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	60 dk.
Alt beceriler:	Problemi tanımlama/çözümleme Bilgi toplama		
Öğrenme çıktıları:	Problemi nedenleri, sonuçları ve farklı yönleri/boyutları (etkilenenler, etkinin boyutu vb.) ile tanımlar. Problemin çözümüne yönelik bilgi toplar.		
Öğretim materyalleri:	Spor aletleri (Farklı ağırlıkta halter, dambıl, vb.) Etkileşimli tahta / Bilgisayar / Tablet		
Katılımcılar	Öğrenciler - Beden eğitimi öğretmeni		
Öğrenme Ortamı	Okul		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğrencilerin spor yapmaları amacıyla farklı özelliklere ve ağırlıklara sahip spor aletleriyle (halter, dambıl, vb.) çalışmalarını ister. Her öğrenci kendi istediği aletle istediği şekilde çalışır. Öğretmen öğrencilerin aynı zamanda birbirlerini de gözlemlenmelerini ister. Bu aşamaya kadar yaralanma veya sakatlanma riski olmayan öğrenciye müdahale edilmez. Öğrenciler yoruluncaya kadar (ortalama 10 dk) aletlerle çalışır. Egzersiz süreci bittikten sonra dinlenme aşamasına geçilir.			
1.b. Öğrencilerden, gözlemleri ve deneyimleri doğrultusunda yaptıkları hareketlerin ve seçtikleri ağırlıkların doğru olup olmadığı hakkında konuşmaları ister. Bu aşamada yapılan aktivitelerin neden doğru veya neden yanlış olduğu ve bu hareketlerin sonuçlarının ne olabileceği hakkında konuşmaları ister.			
2. Adım/Temel Çalışma			
Örnek Olay (Sporcu Ege)			
Sporcu Ege örnek olayını etkileşimli tahta/projeksiyon cihazıyla yansıtarak öğrencilerin okumalarını sağlayınız. (Örnek olay çıktı olarak öğrencilere de dağıtılabilir. Öğretmen metni okuyarak da sunabilir.) Soruları örnek olaydan hareketle cevaplamalarını isteyiniz.			



## SPORCU EGE

### I. EĞİTİM OTURUMU:

Ege lisede okumaktadır. 11. sınıf öğrencisidir. Boyu 172 cm, kilosu ise 60 kg'dır. Ege'nin okul başarısı iyi düzeydedir. Sınıfta ve sosyal çevresinde ön planda olmayı çok sevmemektedir. Arkadaşları da Ege'yi bu özelliğinden dolayı aralarına çok almamaktadır. Bu sebeple Ege'nin fazla arkadaşı yoktur. Ege spor salonlarında spor yapmayı ve vücut geliştirmeyi çok sevmektedir. Okuldan arta kalan sürelerde spor salonuna gitmekte, arkadaşlarıyla sosyalleşmeyi tercih etmemektedir. Aslında yalnızlığını ve arkadaşı olmaması durumunu yaptığı sporla aşmaya çalışmaktadır. Ege spor salonunun en çok ve devamlı çalışan üyelerinden biridir. Bu sebeple bedeni vücut geliştirme sporu yapanların bedenine benzemeye başlamıştır. Bu durum çok dikkat çekici olduğu için Ege spor yapmayı daha çok istemekte ve bedenini daha da zorlamaktadır. Ancak vücudu buna tepki vermekte ve bazı olumsuz belirtiler görülmektedir.

### I. Eğitim oturumu sorular:

1. Sizce bu örnek olayda herhangi bir problem durumu var mıdır?
2. Problem durumu var ise sizce problem nedir?
3. Problemin ne olduğuna dair hipotez kurarak/öneri geliştirerek tartışınız.
4. Sizce problemin çözümüne yönelik hangi yeni bilgilere ihtiyaç duyulmaktadır?

Not: Öğrencilerden eğitim oturumlarında kurdukları hipotezleri / geliştirdikleri önerileri ve ulaştıkları sonuçları not etmelerini isteyiniz.

### II. EĞİTİM OTURUMU:

Ege vücudunun daha hızlı ve daha güzel şekil alması ve kas kütlelerinin artması için protein tozları ve sağlıklı olmayan takviyeler almaktadır. Ege 12. sınıfa geçmiş ve spor yapmaya devam etmektedir. Bir yandan da üniversite sınavlarına hazırlanmaktadır. İyi bir üniversite ve bölüm kazanacağına kendisi ve öğretmenleri inanmaktadır. Sınav zamanı yaklaştıkça Ege'de bazı rahatsızlıklar görülmeye başlamıştır. Nefesi daralmakta, göğsünde ağrı hissetmekte, erken yorulmakta, böbreklerinde ağrı hissetmektedir. Ege bir gün baygınlık geçirir ve acilen hastaneye kaldırılır. Yapılan muayene sonucunda kan, karaciğer ve idrar tetkiklerinde anormallik tespit edilir. Yaklaşık 1 ay, önce yoğun bakım ardından normal serviste tedavi gören Ege bu süreçte üniversite sınavını da kaçırmıştır. Bu durum onu çok üzmüş ve kendini sorgulamıştır.

1. Sizce bu örnek olayda herhangi bir problem durumu var mıdır?
2. Problem durumu var ise sizce problem nedir?
3. Yeni bilgiler ışığında hipotezlerinizi/önerilerinizi gözden geçiriniz.
4. Sizce bu problem nasıl çözülebilir?

EYS-1: Sizce spor yapmanın kuralları nedir?

EYS-2: Spor yapmanın amacı nedir?





EYS-3: Sporcular gerekli enerjiyi nasıl sağlarlar?

EYS-4: Akış şemasını oluşturunuz ve rapor olarak sununuz (Açıklama: "1. ve 2. Oturumda oluşturduğunuz hipotezleri, sorulara vermiş olduğunuz yanıtları sırasıyla yazınız. Son bölümde ise konu ile ilgili neler öğrendiğinizi yazınız).

3. Adım/Kapanış Etkinliği (İkram-Bir Temennim Var vb.)

Öğrencilere sağlıklı spor nasıl yapılır videosu izletilir.

Link: [https://www.youtube.com/watch?v=rwZWWv\\_zZ18](https://www.youtube.com/watch?v=rwZWWv_zZ18)

Öğrenciler beden eğitimi öğretmenin yönlendirmesiyle rahatlama egzersizi yaparak etkinlik bitirilir.

Öğrencilerin sağlıklı beslenmelerinin önemi üzerinde durulur. Vücutları için gerekli enerji alabilecekleri kuruyemiş ikramı yapılır (Fındık, ceviz, badem, kuru incir, kuru üzüm, vb).

Uyarılar:

Öğrencilerin spor yaparken sakatlanmamaları için dikkatli olunmalı.

Eğitim oturumlarında öğrenci sayısı çok fazla ise gruplara ayrılabilir.

Oturumlarda öğretmenin müdahalesi minimum düzeyde olmalı. Öğretmen eğitim yönlendirici sorularıyla sürece katkı sağlayabilir.

Öğrencilerin konu hakkında bilgi toplayabilmeleri için tablet, bilgisayar ve internet imkanı sunulabilir.

Öz değerlendirme Çalışması:

Ek 1: Öz Değerlendirme Ölçeği

Sarıtaş, S. (2015). Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesinde Öz, Akran ve Öğretmen Puanlarının Çok Yüzeyle Rasch Ölçme Modeli İle İncelenmesi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.



### Öz Değerlendirme Ölçeği

Aşamalar	Performans Düzeyi					Puan
	0 Puan	1 Puan	2 Puan	3 Puan	4 Puan	
Problemi anlama	Cevap yok	Problemin özetini yanlış yaptım. Problemde verilenleri, problemin koşulunu ve istenileni yanlış yazdım.	Problemin özetini yüzeysel yaptım. Problemin verilenleri, koşulu ve istenilenden birini doğru yazdım.	Problemin özetini doğru ama eksik yaptım. Problemin verilenleri, koşulu ve istenilenin ikisini doğru yazdım.	Problemi eksiksiz olarak özetledim. Problemin verilenlerini, koşulunu ve istenileni doğru yazdım.	
Çözüm ile ilgili stratejinin seçimi	Cevap yok	Problemin çözümüne yönelik yanlış gerekçelerle yanlış bir çözüm yolu seçtim.	Problemin çözümünü doğru seçtim fakat istenilene nasıl ulaşacağımı ve gerekçesini yazmadım.	Problemin çözümünü doğru seçtim istenilene nasıl ulaşacağımı yazdım fakat gerekçesini yanlış yazdım.	Problemin çözümüne yönelik doğru bir çözüm seçerek gerekçesini açıkladım.	
Seçilen çözüm stratejisini uygulama	Cevap yok	Problemin çözümüne ilişkin işlemlerin tümünde hata yaptım veya doğru cevaba şans eseri ulaştım.	Problemin çözümüne ilişkin işlemlerde en az iki veya daha fazla hata yaptım.	Problemin çözümüne ilişkin işlemlerde sadece bir yerde hata yaptım.	Problemin çözümüne ilişkin işlemlerin tamamını hatasız yaparak doğru cevaba ulaştım.	
Çözümü kontrol etme ve değerlendirme	Cevap yok	Çözümün sağlamlasını ve değerlendirmesini yanlış yaptım.	Çözümün sağlamlasını kısmen yapıp yorumu yanlış yaptım.	Çözümün sağlamlasını yaptım, yorumunu yapmadım veya yanlış yaptım.	Çözümün sağlamlasını ve değerlendirmesini doğru yaptım.	
Toplam Puan						



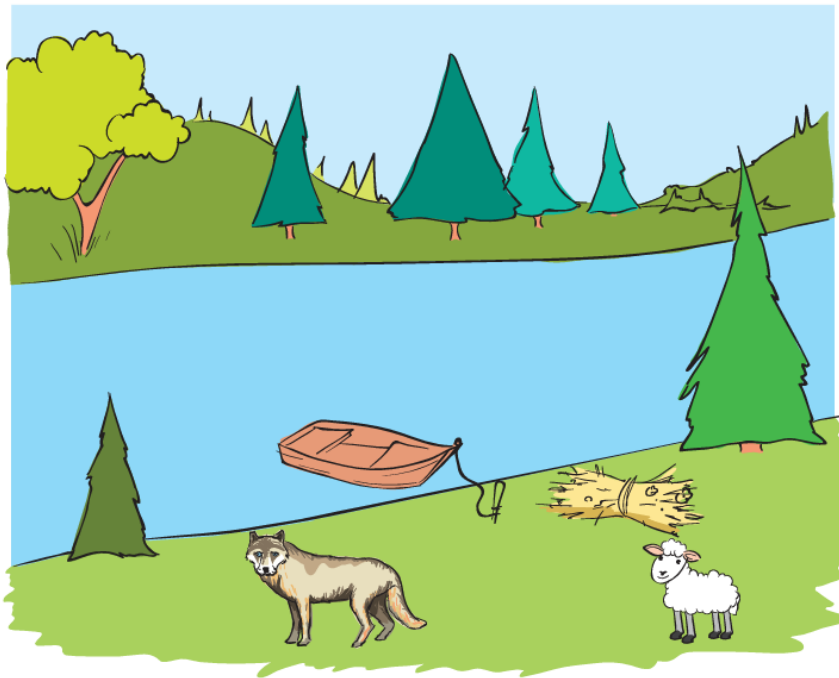
Etkinlik Adı:	Sorun Burada Çözüm Sendel!		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40-50'
Alt beceriler:	Hipotez/öneri geliştirme ve Test etme/öngörme		
Öğrenme çıktıları:	Problem çözümüne yönelik muhtemel çözüm yolları/önerileri geliştirir. Problemin çözümüne yönelik yolların muhtemel sonuçlarını öngörmeye çalışır.		
Öğretim materyalleri:	Etkinlik kağıtları		
Katılımcılar	Tüm sınıf		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		

Uygulama süreci:

#### 4. Adım/Isınma Etkinliği

1.a. Öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirmek adına ve özellikle muhtemel çözüm yolları üretmelerini sağlamak adına ilk olarak "Kurt, Kuzu, Ot" bilmececi sorulur.

*"Geniş bir nehrin kıyısında bir kurt, bir kuzu ve bir demet ot var. Hikâye bu ya, kuzu da kurt da sözünüzden çıkmıyor ve kurt size saldırmıyor. Sizin de kurdu, kuzuyu ve otu, hiçbiri zarar görmeden bir sandalla kaşı kıyıya geçirmeniz gerekiyor. Ancak, sandal oldukça küçük ve karşıdan karşıya her geçişinizde yanınızda kurt, kuzu ve ottan en çok birini taşıyabiliyorsunuz. Eğer kurt ve kuzu siz yanlarında yokken herhangi bir kıyıda kalırsa, kurt kuzuyu hemen yiyecek. Kuzu ve ot kalırsa da kuzu otu yiyecek. Her üçünü de karşı kıyıya sağ salım nasıl geçirirsiniz?"*





*(Çözüm: 1.Kuzuyu karşıya götürür ve boş döner. 2. Kurdu karşıya götürür. 3. Dönerken Kurt ve Kuzunun yalnız kalmaması için Kuzuyu tekrar yanına alıp diğer tarafa, otun yanına götürür. 4. Otu alıp karşıya Kurdu yanına bırakır ve boş döner. 5. Kuzuyu alıp ot ve Kurdu yanına bırakır.)*

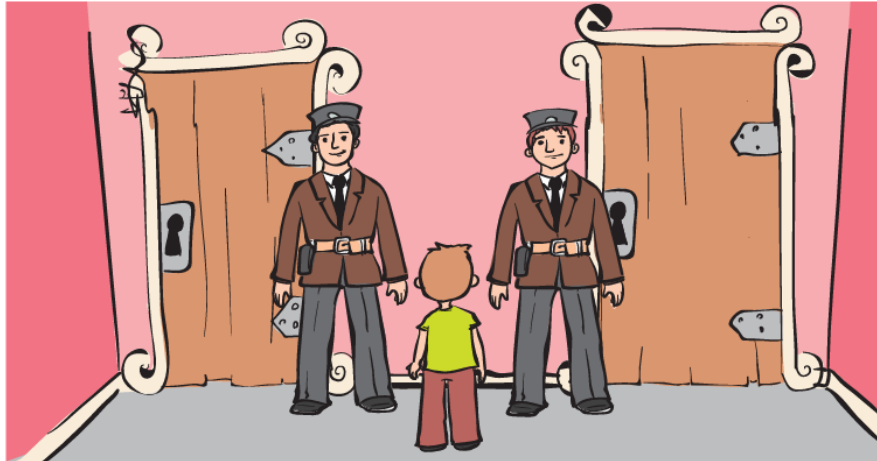
Burada alternatif olarak "Yalancı ve Doğrucu Bekçiler" problemi de kullanılabilir.

*Turistik bir gezi sırasında Eğlence Diyarında kaybolan Mert, uzun bir koridoru takip ederek nereye açıldığını bilmediği iki kapısı olan büyük kırmızı bir odaya ulaşır. Bu odada iki bekçi bulunmaktadır. Bekçilerden biri sorulan her soruya doğru cevap vermekte, diğeri ise her zaman doğru cevabın tersini söylemektedir. Ancak, hangi bekçinin doğrucu hangisinin yalancı olduğu bilinmemektedir.*

*1. Mert bekçilerden yalnızca birisine tek bir soru sorarak hangi bekçinin doğrucu hangisinin yalancı olduğunu nasıl bulur?*

*2. Mert hangi bekçiye sorarsa sorsun kendisine aynı cevabın verileceği bir soru sorabilir mi?*

*3. Kapılardan biri lunaparka, diğeri ise hayvanat bahçesinde vahşi hayvanların serbestçe gezindiği tehlikeli bir bölüme açılıyor. Mert lunaparka açılan kapının hangisi olduğunu, bekçilerden yalnızca birine tek bir soru sorarak nasıl bulur? (Mert, bu soruyu sorarken, hangi bekçinin doğrucu hangi bekçinin yalancı olduğunu bilmiyor.)*



*(Çözüm: 1. Mert bekçilerden herhangi birine, cevabın doğruluğundan emin olduğu bir soru sorabilir. "İki kere iki dört eder mi?" gibi. Bekçi Evet derse doğrucu bekçi, Hayır derse yalancı bekçidir.*

*2. Mert bekçiye "Sen doğrucu bekçi misin?" diye sorabilir. Her iki bekçi de Evet cevabı verecektir veya "Sen yalancı bekçi misin?" diye sorabilir. Bu soruyu ise her iki bekçi Hayır olarak cevaplayacaktır.*

*3. Mert bekçilerden herhangi birine "Diğer bekçiye lunaparka açılan kapının hangisi olduğunu sorsaydım hangi kapıyı gösterirdi?" sorusunu sorar. Eğer sorduğu bekçi yalancı bekçiyse, diğer arkadaşının doğru olarak göstereceği kapının aksini gösterecektir. Eğer doğrucu bekçiyse, diğer arkadaşının yanlış olarak göstereceği kapıyı bir değişikliğe uğratmadan gösterecektir. Her durumda Mert'in aldığı cevap yanlış kapı olacaktır, böylece doğru kapının diğeri olduğunu anlar.)*



## 5. Adım/Temel Çalışma

2.a. Öğretmen uygulamadan önce yapılacak etkinliğine yönelik çeşitli problemler hazırlar.

Örn: Okulda bir öğretmenle tartışma yaşadınız.

Okulunuzun çevresinin çok pis olduğunu fark ettiniz.

Bir derste sürekli başarısız oluyorsunuz.

En yakın arkadaşınızla okulun etkinliğine gitmek istiyorsunuz ancak ailesi izin vermiyor.

Cep telefonunuzla fazla vakit geçirdiniz ve bu sebeple ailenizle problem yaşadınız.

2.b. Öğretmen öğrencilere problem çözme adına bir etkinlik yapacaklarını belirtir.

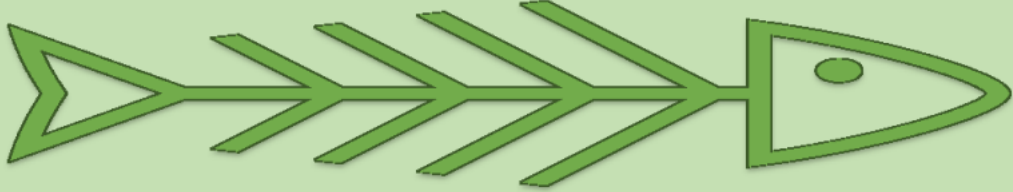
2.c. Öğretmen problem çözme adımları ile ilgili öğrencileri bilgilendirir.

- Problemi fark etme
- Problemin sebepleri ve sonuçlarını araştırma
- Problemin etki alanını tanımlama
- Probleme farklı çözümler bulma
- En uygun çözümü belirleme
- Çözümü farklı yönleriyle ele alma
- Çözümü modelleme

2.d. Öğretmen öğrencilerden sunulan problemlerden birini seçmesini ister.

2.e. Öğretmen etkinlik kağıdını öğrencilere dağıtır ve öğrencilerden problemi yazıp sorulara cevap vermelerini ister.

Bu problem hangi sonuçları doğurabilir?

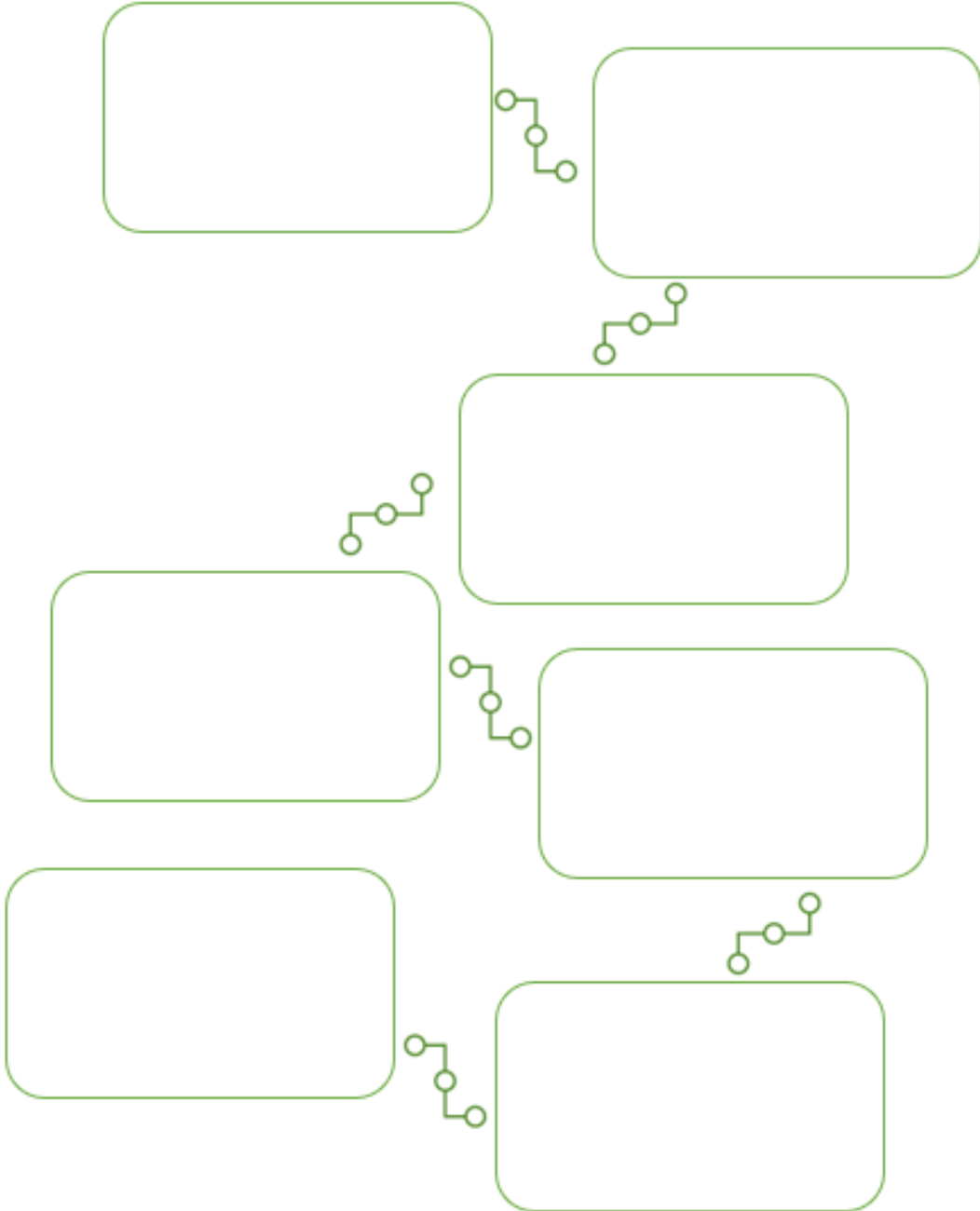


Bu problemin altında yatan sebepler neler?



2.f. Öğretmen çözüm zinciri kağıdını verir ve öğrencilerden ele alınan problemle ilgili akıllarına gelen fikirleri olduğu gibi zincirdeki boşluklara yazmalarını ister. Öğrenciler zincirdeki 7 boşluğu da doldurmalıdır.

### ÇÖZÜM ZİNCİRİ



2.g. Öğrenciler çözüm zincirine yazıklarından problemin çözümün en uygun olduğunu düşündükleri 4 tanesini seçip çözüm tablosuna yazar ve her çözüm için sorulan sorulara 1-2-3 şeklinde puanlar verirler.



TOPLAM				
Çözüm sorunun tüm paydaşlarını olumlu etkiliyor mu?				
Çözüm hayata geçirilebilir mi?				
Çözüm işe yarar mı?				
ÇÖZÜMLER				

2.h. Öğrenci en çok puanı alan cevabı detaylandırarak anlatır.

Uyarılar: Öğretmenin bulduğu problemler sınıfın gündemindeki olaylardan ya da yaşanan çevrenin sorunlarından birisi olabilir.

Öğrenciler çözümler yazarken öğretmen yönlendirme yapmamalı, her türlü çözüm yolunu filtrelemeden yazmalarını sağlamalıdır.

Özdeğerlendirme Çalışması: Problemi ilk duyduğunuzda aklınıza ilk gelen çözüm neydi? Sonuçta ulaştığınız çözüm nedir? Bu ikisi birbirinden farklı mıdır? Eğer farklı ise neden farklıdır? Çözümü nasıl ulaştınız?

Kaynak: <https://www.yaraticipblemcozme.org/>



MEB (2016), Ortaokul ve İmam Hatip Ortaokulu Zeka Oyunları 5,6,7 ve 8. Sınıflar.

Etkinlik Adı:	Odaklan!		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40 + 40
Alt beceriler:	Odaklanma ve Dikkati Sürdürme		
Öğrenme çıktıları:	Bir problemin çözüm süreçlerinin gerektirdiği odaklanma ve uzun süreli dikkati sergileyebilir.		
Öğretim materyalleri:	Görseller, not defteri/ajanda ve kalem		
Katılımcılar	Öğrenciler		
Öğrenme Ortamı	Okul		
Uygulama süreci:			
<p>1. Sağlam Kafa Sağlam Vücutta Bulunur: Egzersiz ile bilişsel işlemler arasında bir ilişki vardır. Bu nedenle fiziksel aktivite vücut sağlığımızın yanında beyin sağlığımız için de faydalıdır. Odaklanma ve dikkati sürdürme için her gün fiziksel aktivite yapılması gerekir. Bu amaçla bu etkinliğe de fiziksel aktivite ile başlanır. Milli Eğitim Bakanlığı'nın oluşturduğu web sitesinden alınan egzersizler uygulanır (Bk. Ek 1) (etkinliğin 5 dakika sürmesi beklenir).</p> <p>2. Not Tut: Yapacağımız işleri unutmamak ve zamanında yapmak için plan yapmak gerekir. Bu planları not defterine/ajandaya düzenli olarak yazmak ise planlanan işi yaparken odaklanmaya yardımcı olur. Öğrencilerden kendilerine dağıtılan not defterlerine/ajandalarına her gün düzenli olarak yapmaları gereken ve belli bir tarihe kadar yapmaları gereken işleri sırasıyla yazmaları istenir (Ek 2'deki örnek gösterilebilir). Gönüllü öğrencilerden başlanarak ajandalarına kaydettikleri işleri paylaşmaları istenir (etkinliğin 10 dakika sürmesi beklenir).</p> <p>3. Seni Motive Eden Ne? Motive olmamıza ve işlerimize odaklanmamıza yardımcı olan olaylar, sözler ya da resimler vardır. Bununla ilgili Ek 3'teki hikaye, ayet ve söz okunabilir. Sonrasında ise öğrencilerden kendilerini motive eden, odaklanmalarını sağlayana olay, söz ya da görselleri paylaşmaları istenir. Öncelikle gönüllü öğrencilerden başlanır. Sonrasında öğrencilerin önemli kısmının ya da tamamının görüşleri alınır (10 dakika sürebilir).</p> <p>4. Sessizce Ses Veriyorum Odaklan Lütfen: Ezber, kodlama ve tekrar odaklanma becerisini geliştirmeye yardımcı olur. Bu etkinlikte çizgilerle birlikte verilen hadislerin ortak bir işaret dili ile ezberlenmesi amaçlanır. Sınıf ikiye bölünür (A grubu ve B grubu). 40 hadisten oluşan çizgilerle hadis kartpostal setinin (Bu set satın alınmamışsa Ek 4'te verilen hadisler kullanılabilir) 20'si A grubuna, geri kalan 20'si ise B grubuna verilir (öğrenci sayısına ya da sınıfın durumuna göre 10'ar hadis şeklinde de dağıtılabilir). Dağıtılan kartlar üzerindeki hadisler ve çizgiler dikkate alınarak öğrencilerin kendi aralarında ortak bir dil geliştirmeleri istenir. Yani öğrenciler hem hadisleri ezberlemeli hem de kendi aralarında hadisleri sessiz film şeklinde anlatabilecekleri ortak bir dil geliştirmesi gerekmektedir (örneğin 9. Hadis -Mümin bir delikten iki defa ısırılmaz- için öğrenciler elini iki defa ısırma şeklinde</p>			





ortak bir işaret dili belirleyebilir, ya da 38. Hadis -Allah için duadan daha değerli bir şey yoktur- için ellerini duaya kaldırma şeklinde ortak bir işaret belirlenebilir). Ezber ve ortak dil geliştirme için 15 dakika + teneffüs süresi verilir.

Sessizce Ses Veriyorum Odaklan Lütfen (Devam): İkinci ders saatine girildiğinde hadisler ezberlenmiş ise (eğer ezberlenmemiş ise 5 dakika daha ek süre verilebilir) öğretmen kartları toplar ve sessiz film etkinliğini başlatır. Öncelikle her iki gruptan gönüllü birer öğrenci seçilir. Öğretmen, A grubunun gönüllü öğrencisine A grubuna düşen hadis kartlarından rastgele birini seçerek gösterir. Öğrenci kendi grubuna dönerek karttaki hadisi önceden planladıkları şekilde anlatmaya çalışır. Eğer öğrenciler kendi aralarında ortak bir dil geliştirmiş ve grup hadisleri ezberlemiş ise hadisi bulmaları çok zor olmayacaktır. A grubu hadisi söyledikten sonra sıra B grubuna geçmiştir. Her hadis için tahtaya farklı öğrenci çıkarılır. Verilen süre içerisinde en çok hadisi ezberleyen grup ise etkinliğin galibi olur (30 dakika sürmesi beklenir).

5. Ödüllendirme: Bir işe başlamadan önce bitirdiğimizde kendinizi neyle ödüllendireceğinizi belirlemek o işe odaklanmayı kolaylaştırır. Ödül insanı rahatlatan ya da mutlu eden bir şey olabilir. Bu etkinliği başarıyla bitirdiği için öğrencilere ödül olarak ikramlar verilir. Her öğrenciden ikramı alırken bir işi başardığında kendisine ne ödül verdiğini söylemesi istenir (örnek: "zor olan bir işi bitirdiğimde kendime yemek ısmarlarım" ya da "günlük derslerimi bitirdiğimde yarım saat istediğim bir oyunu oynarım"). (İkramın 10 dakika sürmesi planlanmaktadır).

Uyarılar: Egzersiz (1. Etkinlik) için hazırlıklı gelinmeli; Seni Motive Eden Ne? etkinliği için görseller önceden çıktı alınmalıdır. Sessizce Ses Veriyorum Odaklan Lütfen etkinliği için 40 Hadis 40 Çizgi Kartpostal Seti (Edam) iki adet satın alınmalı ya da Ek 4'teki hadisler çıktı alınmalıdır. Not Et etkinliği için önceden temin edilen ajanda/not defteri ve kalem etkinlik sırasında dağıtılmalı, ajanda/not defteri temin edilemediyse bir adet A4 kağıt dağıtılmalıdır.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrencilerden odaklanma ve dikkati sürdürme ile ilgili bugün neler öğrendikleri ile ilgili ajandalarına/not defterlerine kısa bir yazı yazmaları istenebilir.



## EK 1: Fiziksel Aktivite Örnekleri

### KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

#### EGZERSİZ -5



- Ayaktayken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağı-  
nız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda  
kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.

#### EGZERSİZ -6



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizle  
dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların  
fonksiyonunu artırır.



## KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

### EGZERSİZ -7



- Dik olarak oturun. Ellerinizle belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

### EGZERSİZ -8



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Elleriniz birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alnınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmeninizi dinlerken kaslarımızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.

sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr

Kaynak: <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/basit-egzersizler/>



## YAPILACAKLAR LİSTESİ

<u>TARİH</u>	<u>YAPILACAKLAR</u>	
<u>Hergün</u>	<u>Yürüyüş</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Hergün</u>	<u>İbadet</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Hergün</u>	<u>Ders çalışma</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Hergün</u>	<u>Arapça/İngilizce 5 kelime öğren</u>	<input type="checkbox"/>
<u>Cumartesi</u>	<u>Yüzme dersine git</u>	<input type="checkbox"/>
<u>01.01.2025</u>	<u>Ajanda satın al</u>	<input type="checkbox"/>
<u>02.01.2025</u>	<u>Dedemi ara!</u>	<input type="checkbox"/>
<u>03.01.2025</u>	<u>İnsan Ne İle Yaşar kitabını bitir</u>	<input type="checkbox"/>
<u>06.01.2025</u>	<u>Hucurât suresi ezberle</u>	<input type="checkbox"/>
<u>_____</u>	<u>_____</u>	<input type="checkbox"/>
<u>_____</u>	<u>_____</u>	<input type="checkbox"/>
<u>_____</u>	<u>_____</u>	<input type="checkbox"/>
<u>_____</u>	<u>_____</u>	<input type="checkbox"/>
<u>_____</u>	<u>_____</u>	<input type="checkbox"/>
<u>_____</u>	<u>_____</u>	<input type="checkbox"/>



### EK 3: Motive Edici Hikaye, Ayet ve Söz

Ek 3.1: Mevlânâ, Celâleddin-i Rûmî. *Mesnevî-i Rûmî*. çev. Derya Örs - Hicabi Kırlangıç. İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı Yayınları, 2015.

[http://ekitap.yek.gov.tr/Uploads/ProductsFiles/\\_55.%20Mesnevi%20Şerif.pdf](http://ekitap.yek.gov.tr/Uploads/ProductsFiles/_55.%20Mesnevi%20Şerif.pdf) (s. 219)

Ek 3.2: Kur'an-ı Kerim İnşirâh Suresi 94:7-8. ayetler. Canva.com'da oluşturuldu.

Ek 3.3: Motive edici bir söz. Canva.com'da oluşturuldu.

Valinin adama diktiği dikenin yoldan sökmesini emretmesi	
<p>1223 Tıpkı şu çenesi kuvvetli kaba saba adam gibi. O, yolun ortasına bir diken dikmişti.</p>	<p>1229 Bir gün vali, <i>behey sözünde durmaz adam, dedi, bizi oyalayıp durma.</i></p>
<p>1224 Yoldan geçenler onu kınayıp dikenin sökmesini istediler, fakat o sökmedi.</p>	<p>1230 Adam dedi, <i>ağam, nasıl olsa fırsatımız var daha.</i> Vali, <i>acele et dedi, borcunu savsaklama.</i></p>
<p>1225 Gün geçtikçe diken büyüyüp yayılıyor ve insanların ayakları yaralanıp kan içinde kalıyordu.</p>	<p>1231 <i>Sen "yarın" deyip duruyorsun, ama bil ki gün geçtikçe...</i></p>
<p>1226 İnsanların elbiseleri dikene takılıp yırtılıyor, yoksulların ayakları paralanıyordu.</p>	<p>1232 <i>O kötü ağaç daha bir gençleşiyor. Sökecek olansa daha bir yaşlanıp acizleşiyor.</i></p>
<p>1227 Vali, ona ciddi bir biçimde, dikenin sökmesini söyleyince, o da, <i>peki, dedi, bir gün sökerim.</i></p>	<p>1233 Diken kuvvetlenip boy atarken, dikenin sökecek olan yaşlanıp çökmektedir.</p>
<p>1228 Yarın öbür gün diyerek söz verip bir süre oyalandı ve onun dikenli ağacı iyice kök saldı.</p>	<p>1234 Diken her gün, her an yemyeşil, capcanlı. Dikenin sökecek olan, her gün güçten düşüp kuruyup gitmektedir.</p>
	<p>1235 O gençleşirken sen yaşlanmaktasın. Çabuk ol, zamanını telef etme.</p>



*"Öyleyse, bir işi  
bitirince diğerine  
koyul. Ancak  
Rabbine yönel ve  
yalvar."*



*İnşirâh, 94: 7-8*



"Hayal etmeyi  
bırakın ve onu  
gerçekleştirecek  
eyleme geçin."



#### EK 4: Hadisler

1. En hayırlınız Kur'an'ı öğrenen ve öğretendir.
2. Kalbinde minicik kibir olan kimse cennete giremez.
3. Ayakları Allah yolunda tozlanmış kula cehennem dokunmaz.
4. Kıyamet gününde müminin terazisinde güzel ahlaktan daha ağır gelecek hiçbir şey yoktur.
5. Allah'ın en sevdiği amel, az da olsa sürekli olanıdır.
6. Bir iyiliğe öncülük eden, onu yapan kişi kadar sevap kazanır.
7. Allah'a ve ahiret gününe iman eden kimse ya hayır konuşsun ya da sussun.
8. Sizin en hayırlınız ahlakı en güzel olanınızdır.
9. Mümin bir delikten iki defa ısırılmaz.
10. En hayırlınız ailesine en çok faydası olanıdır.
11. İnsan, elinin emeğinden daha hayırlı bir yemek yememiştir.
12. Temizlik imandandır.
13. Allah sizin görünüşünüze ve malınıza mülkünüze değil, kalplerinize ve amellerinize değer verir.
14. Her duyduğunu başkalarına aktarması kişiye günah olarak yeter.
15. Zandan uzak kalın. Zanna dayanılarak söylenen sözler, sözlerin en yalanıdır.
16. Müslüman, elinden ve dilinden Müslümanlara zarar gelmeyen kimsedir.
17. Mümin, cennete ulaşana kadar hayra kulak vermeye doyamaz.
18. İnsanlara merhamet etmeye Allah da merhamet etmez.
19. Komşusunun aç olduğunu bildiği halde tok karnına yatan bana iman etmiş olamaz.
20. Küçüklerimize merhametli davranmayan, büyüklerimize saygı göstermeyen bizden değildir.
21. Kardeşine güler yüz göstermek kadar da olsa hiçbir iyiliği küçümseme.
22. Gülümsemek sadakadır.
23. Bir Müslümanın kardeşine üç günden daha fazla küs kalması helal değildir.
24. Veren el, alan elden üstündür.
25. Kendin için istemediğini başkası için de isteme.
26. Güzel söz sadakadır.
27. Müminler bir vücut gibidir.
28. Mümin mümine aynadır.
29. İnsanlar tarak dişleri gibi birbirine denktir.
30. Aranızda selamı yayın.
31. Mümin müminin kardeşidir.
32. Oruç kalkandır.
33. Namaz nurdur.
34. Namaza gitmek için attığın her adım sadakadır.
35. Allah'ın en sevdiği amel, vaktinde kılınan namazdır.
36. Namaz müminin miracıdır.
37. Sabır ve dua müminin ne güzel iki silahıdır.
38. Allah için duadan daha değerli bir şey yoktur.
39. Her çocuk Müslüman doğar.
40. Sözlerin en güzeli Allah'ın kitabı, yolların en güzeli Muhammed'in yoludur.





Etkinlik Adı:	Değerler Mirastır!		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40-50'(Ders dışı)
Alt beceriler:	Analitik Düşünme		
Öğrenme çıktıları:	Problemin neden ve sonuçlarını analiz eder. Sorunları yönetilebilir parçalara ayırarak inceler.		
Öğretim materyalleri:	Etkinlik Kağıtları, Hediye Dedektif Romanları		
Katılımcılar	Tüm sınıf		
Öğrenme Ortamı	Okul		
<b>Uygulama süreci:</b> <p>Bu etkinlik bir dedektif oyunudur. Oyun için çözülmesi gereken gizemli bir hikâye gerekmektedir. Öğretmen hikâyeyi detaylandırır ve olayın çözümüne dair şifreli etkinlikler hazırlar. Şifreler derste işlenen konuya yönelik olabilir. Etkinliğe ısınma adımı ile başlanır.</p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği</p> <p>Bu etkinlik "1 Kelime 1 İşlem" etkinliğidir.</p> <p>1.a. Öğretmen öğrencilerin her birinden bir kâğıt ve kalem çıkarmalarını ister.</p> <p>1.b. Öğretmen tahtaya 3 sesli 4 sessiz harften oluşan rastgele 7 harf yazar. Harfler birbirinden farklı olmak zorunda değildir. Amaç öğrencilerin bu harflerle anlamlı ve en uzun kelimeyi oluşturmalarıdır.</p> <p>1.c. Öğrencilere istedikleri harfi istedikleri yere koymaları için joker hakkı da verilir. Böylece en uzun 8 harfli bir kelime oluşturabilirler.</p> <p>1.d. Öğretmen öğrencilere 30 saniye süre verir ve tahtaya yazılan harflerden oluşan anlamlı ve en uzun kelimeyi yazmalarını ister.</p> <p>1.e. Süre sonunda her öğrenci kaç harfli bir kelime türettiğini söyler. En uzun kelimeyi türeten kişi cevabını söyler ve anlamlıysa 20 puan kazanır.</p> <p>1.f. Aynı kelimeyi oluşturan öğrenciler berabere sayılır ve puan aralarında bölüştürülür.</p>			



L A L İ L A S L ?

İ B E T E M A B ?

1.g. Oyunun ikinci adımında öğretmen tahtaya 5 tane tek basamaklı, 1 tane çift basamaklı rastgele sayılar yazar. Daha sonra ulaşılmaması gereken 3 basamaklı bir sayı yazar.

1.h. Öğrencilerden verilen tek ve çift basamaklı sayılar üzerinde toplama, çıkarma, çarpma ve bölme işlemlerinden istediklerini kullanarak 3 basamaklı sayıya ulaşmaları istenir.

1.i. Öğrencilere işlem yapmaları için 30 saniye süre verilir. Bu sürede cevabı ilk bulan öğrenci 20 puan kazanır.

1.j. Süre içerisinde cevabı bulan olmazsa süre sonunda cevaba en çok yaklaşan öğrenci 20 puan alır.

5 7 5 3 9 60 506

4 7 7 7 4 50 624

1.k. Oyun birkaç tur bu şekilde oynadıktan sonra sonlandırılır ve en çok puan alan öğrenci oyunu kazanır.

2. Adım/Temel Çalışma

2.a. Öğretmen oyunun ana hikayesinin anlatır.

*"İstanbul'da üç katlı büyük bir konakta yaşayan Gümüş ailesinin annesi Munise Hanım vefat etmiştir. Munise hanımın Zehra, Sultan, Âdem ve Yusuf adında 4 çocuğu bulunmaktadır. Babalarını yıllar önce kaybeden kardeşler, annelerinin vefatından sonra mirası aralarında bölüşmüş ve hepsi kendi evlerine*



yerleşmiştir. Bir süre sonra artık çok eski olan konağı yıkmak için planlar yapmaya başlamışlardır. Amaçları konağı yıkmak ve konağın bulunduğu yeri satıp parasını aralarında bölüşmektir.

Kardeşler konak yıkılacağı için evi boşaltmaya başlarlar. Bu sırada annelerine ait manevi değeri olan eşyalardan bazılarının ortada olmadığını fark ederler. Annelerinin çok değer verdiği kol saati, tüm yazılarını yazdığı kalem, masasının üzerinden ayırmadığı terazi biblosu ve aile albümleri ortada yoktur. Annelerinin bu eşyalara çok değer verdiğini bilen ve bu sebeple onları birine vermediğinden ya da satmadığından emin olan kardeşler, konakta bu eşyaları aramaya koyulur. Tüm konağı baştan sona arasalar da eşyalardan bir iz bulamazlar.

Artık pes eden kardeşler, annelerinin odalarını toplarken dolabın içinde çekmecenin arkasına sıkışmış bir zarf bulurlar. Zarfı açan kardeşler, içinde rastgele yerleştirilmiş çeşitli sayılardan oluşan kare şeklinde bir tablo, aynı şekilde içinde harfler bulunan bir tablo ve nokta ve çizgilerden oluşan bir tür yazı bulurlar.

Annelerinin zekâ oyunlarına pek düşkün olduğunu bilen çocuklar bu kağıtların kendilerine bir mesaj olduğunu ve kayıp eşyalarla bir ilişkisi olduğunu anlar ancak şifreyi çözemezler. Şifreyi çözmesi için kağıtları bir dedektife götürürler."

2.b. Öğretmen bu hikâyeyi anlattıktan sonra kardeşlerin geldikleri dedektifin kendileri olduğunu söyler ve sınıfı 3-4 kişilik gruplara ayırır.

2.c. Öğretmen her gruba içinde şifreli kağıtların bulunduğu mühürlü dosyayı verir (EK1).

2.d. Öğrenciler dosyanın içeriğini inceler ve şifreleri çözmeye çalışır.

2.e. Her grup kendi içinde şifreyi çözmeye çalışır.

2.f. Öğretmen çözüm aşamasında her gruba 1 ipucu hakkı verir.

2.g. Öğrenciler şifreleri etkinlik süresince çözemeyebilir. Öğretmen bu durumda öğrencilere çözüm için 1 hafta süre verir ve ders dışında öğrencilerin çözümü bulması gerekir. Öğrenciler bir sonraki etkinliğe kadar çözümü öğretmene sunarlar.

2.h. Öğrenciler hafta içinde öğretmene çözümü getirirse öğretmen öğrencilere öz değerlendirme sorusunu sorar ve bir sonraki etkinlikten önce bu soruya kısaca cevap vermelerini ister.

### 3. Kapanış Etkinliği

Şifreyi çözen her gruptaki öğrencilere bir polisiye/dedektif romanı hediye edilir. (Örn: Sherlock Holmes, Arsen Lüpen)

Alternatif olarak bir sonraki derste ya da aileyle birlikte polisiye/macera türünde film izleme etkinliği düzenlenebilir.

Uyarılar: Öğretmen her grubun sorularına özel olarak cevap vermelidir. Gruplar birbirini çözümlerini görmemelidir. Öğretmenin cevapları detaylı olmayıp evet/hayırdan öte geçmemelidir. Örneğin sudokuyu çözüp 1 sayısının 1. çocuğu ifade edip etmediği öğretmene sorulursa öğretmen sadece hayır cevabını vermelidir.

Özdeğerlendirme Çalışması: Sorunun çözümünde nasıl bir yol izlediniz, iş bölümünü neye göre yaptınız, hangi arkadaşlar hangi şifreyi çözmede etkin rol oynadı, neden?



EK1

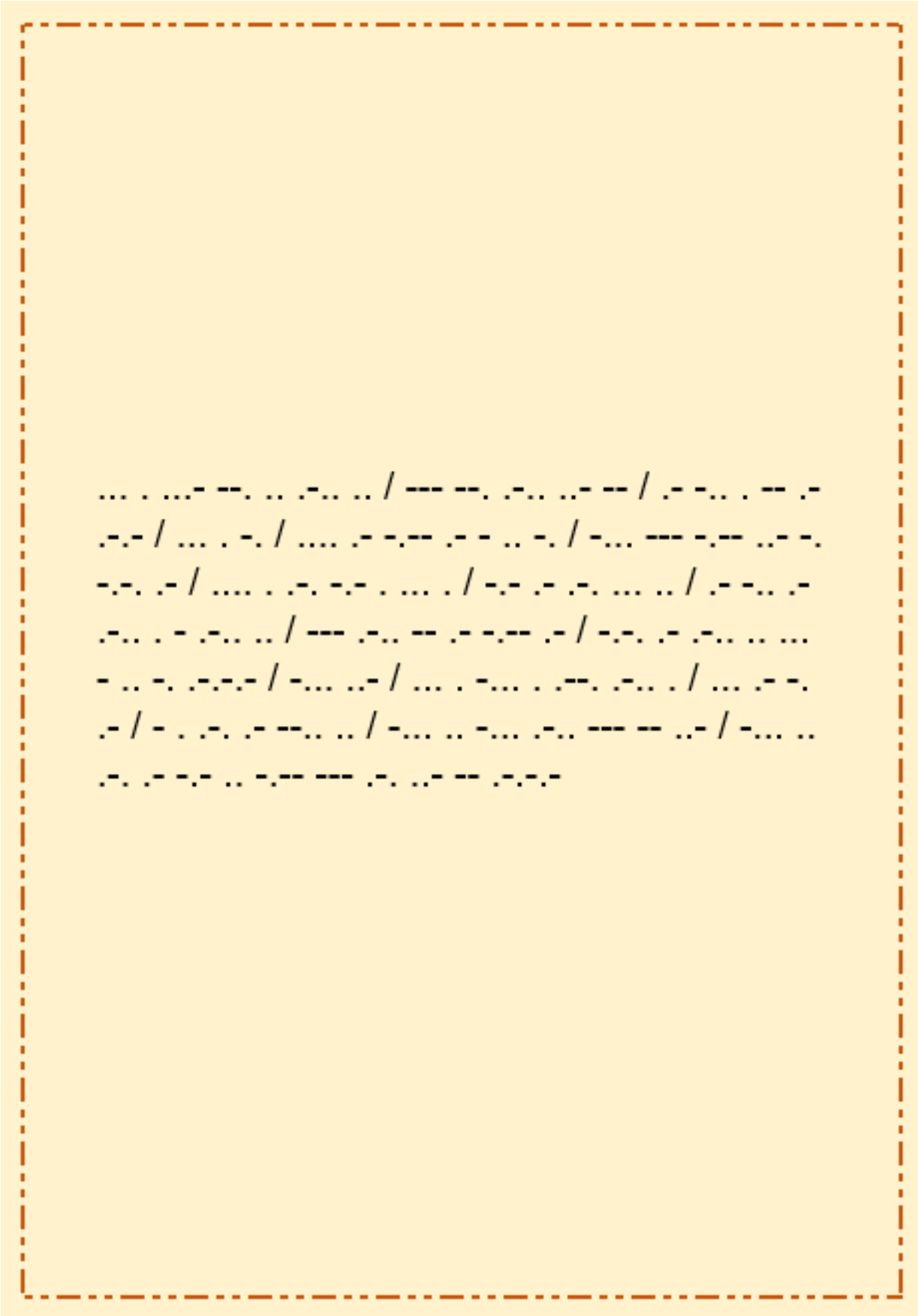
	7			1			
				5	2	1	
1	5	9	7	8			
3	2			7	4	6	5
			2	6			
6			8			✖	
7				4			6
	9						
	6	2				7	3

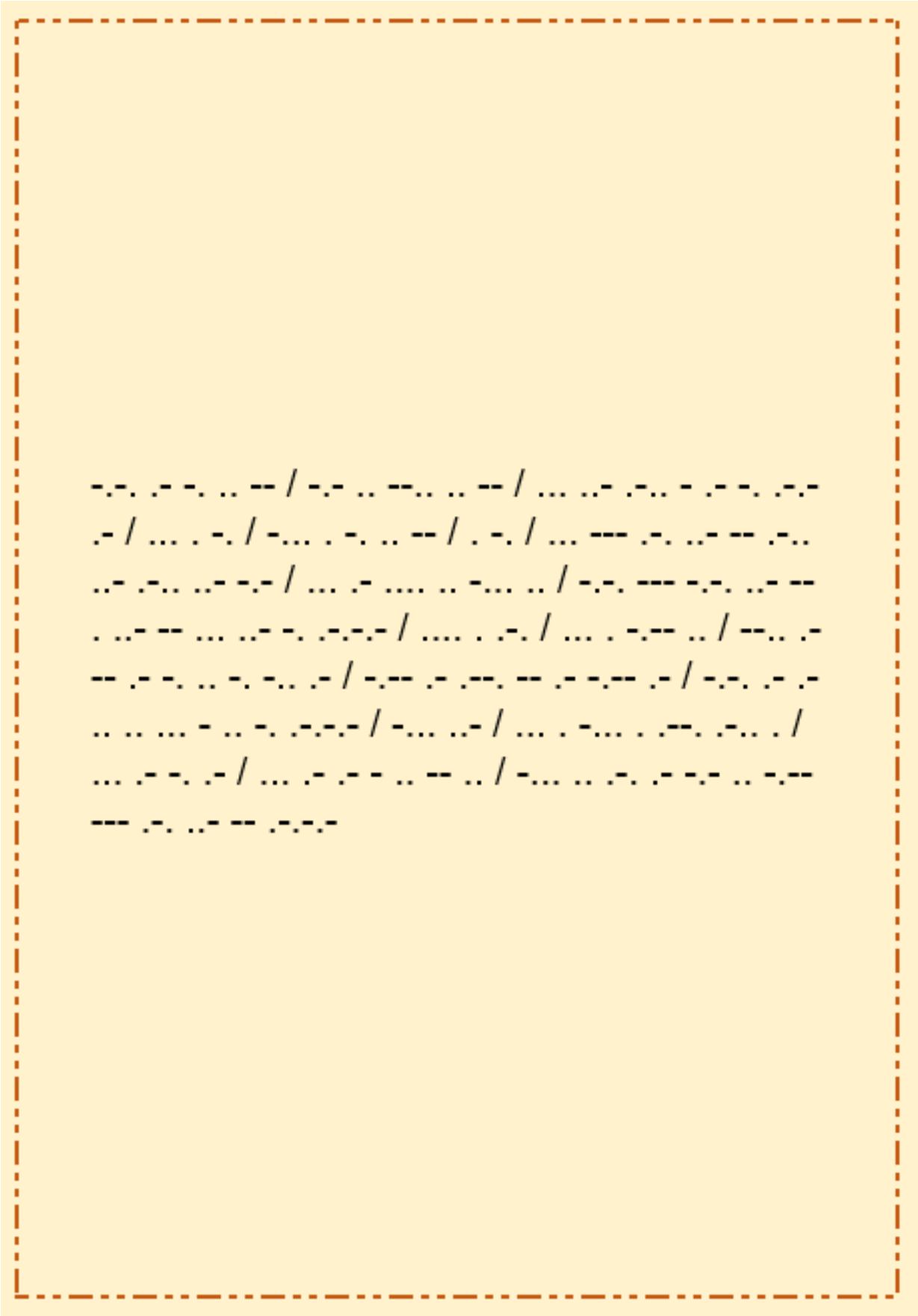


9					3			
2		7		9		8		
					2	5	9	
3					6			
				5		7	3	
		1						2
8		2						
			✖	8		3		
	9		7	3	5		4	



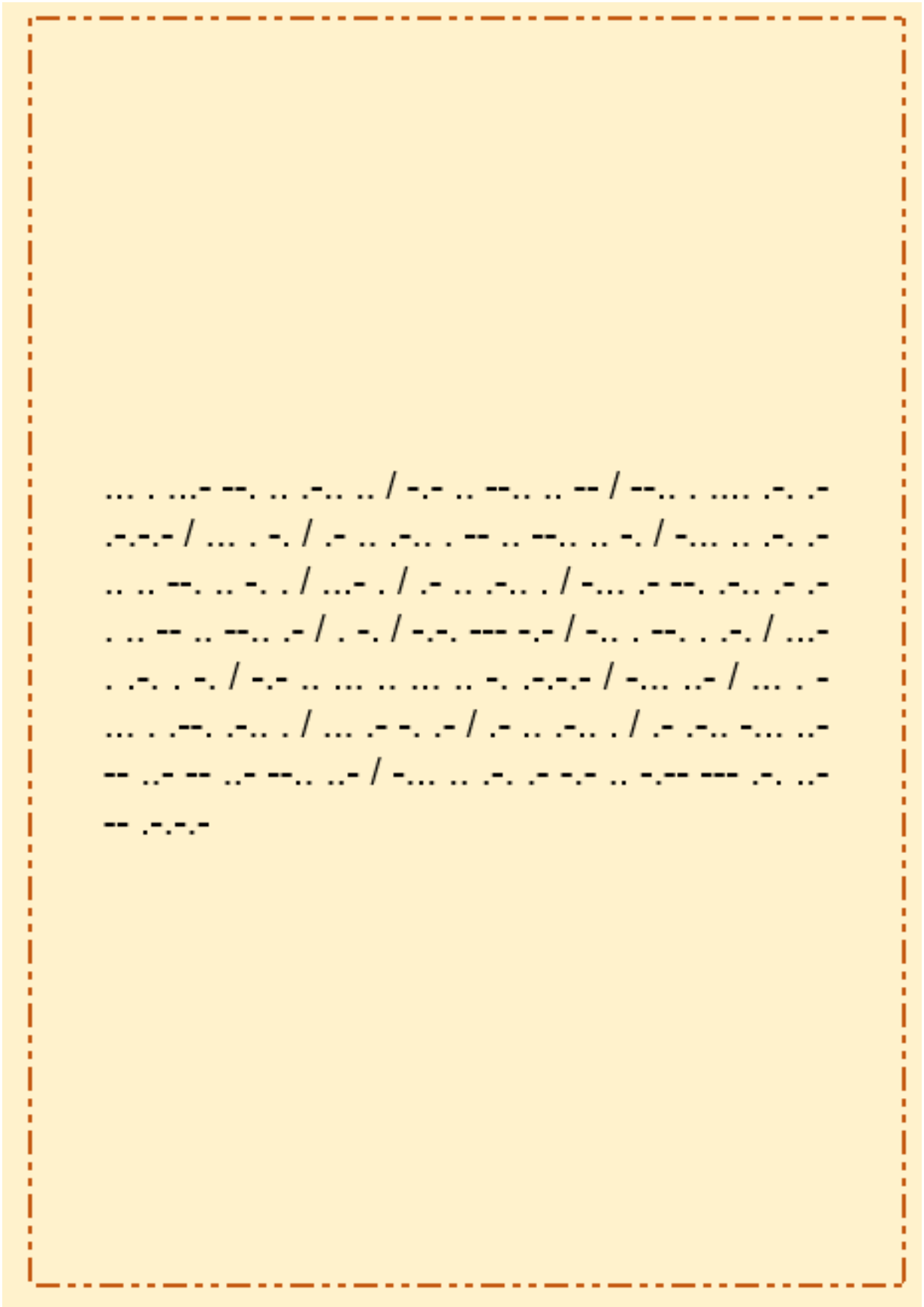
S	E	V	G	İ	İ	Y	İ	L	İ	K	T
A	Z	İ	M	A	İ	L	E	M	E	A	A
Y	R	Ş	A	D	A	K	R	A	D	R	K
G	D	O	Ğ	A	E	R	D	E	M	E	F
İ	E	M	P	A	T	İ	İ	V	E	M	E
N	B	A	T	E	M	İ	Z	L	İ	K	Ş
S	D	O	S	T	L	U	K	A	M	A	B
P	A	Y	L	A	Ş	M	A	K	L	A	İ
A	M	E	R	H	A	M	E	T	R	K	L
C	E	S	A	R	E	T	R	İ	İ	İ	G
Ü	R	Ö	G	Ş	O	H	Ş	N	A	L	İ
C	Ö	M	E	R	T	L	İ	K	B	A	K







Handwriting practice lines consisting of ten rows of dashed characters and symbols for tracing. The characters include letters like 'a', 'b', 'c', 'd', 'e', 'f', 'g', 'h', 'i', 'j', 'k', 'l', 'm', 'n', 'o', 'p', 'q', 'r', 's', 't', 'u', 'v', 'w', 'x', 'y', 'z' and various symbols like slashes and dashes.



## ÇÖZÜMLER

### 1. Sudoku Çözümleri

9				3				
2		7		9		8		
				2	5	9		
3				6				
				5		7	3	
		1						2
8	2							
			×	8		3		
	9		7	3	5		4	

(Çözüm)

9	8	4	5	1	3	6	2	7
2	5	7	6	9	4	8	1	3
6	1	3	8	7	2	5	9	4
3	7	8	9	2	6	4	5	1
4	2	9	1	5	8	7	3	6
5	6	1	3	4	7	9	8	2
8	3	2	4	6	9	1	7	5
7	4	5	2	8	1	3	6	9
1	9	6	7	3	5	2	4	8

	7			1				
				5	2	1		
1	5	9	7	8				
3	2			7	4	6		5
				2	6			
6			8					×
7				4				6
	9							
	6	2					7	3

(Çözüm)

2	7	4	3	1	9	5	6	8
8	3	6	4	5	2	1	9	7
1	5	9	7	8	6	3	4	2
3	2	1	9	7	4	6	8	5
9	8	5	2	6	1	7	3	4
6	4	7	8	3	5	2	1	9
7	1	8	5	4	3	9	2	6
4	9	3	6	2	7	8	5	1
5	6	2	1	9	8	4	7	3

Öğrencilerden sudokuyu çözmeleri ve çarpı işareti bulunan yerlerdeki sayıların ne ifade ettiğini düşünmeleri beklenmektedir.

## 2. Kelime Avı Çözümü

S	E	V	G	İ	İ	Y	İ	L	İ	K	T
A	Z	İ	M	A	İ	L	E	M	E	A	A
Y	R	Ş	A	D	A	K	R	A	D	K	K
G	D	O	Ğ	A	E	R	D	E	M	V	F
İ	E	M	P	A	T	İ	İ	V	E	A	E
N	B	A	T	E	M	İ	Z	L	İ	K	Ş
S	D	O	S	T	L	U	K	A	M	A	B
P	A	Y	L	A	Ş	M	A	K	L	A	İ
A	M	E	R	H	A	M	E	T	R	K	L
C	E	S	A	R	E	T	R	İ	İ	İ	G
Ü	R	Ö	G	Ş	O	H	Ş	N	A	L	İ
C	Ö	M	E	R	T	L	İ	K	B	A	K

Öğrencilerin yukarıdaki kelime avını doldurmaları ve boş kalan yerlerin birleşiminden çıkacak metni bulmaları beklenmektedir. Öğretmen ilk başta tablodaki kelimeleri vermez. Eğer öğrenciler çok zorlanırsa tabloda kaç kelime olduğunu ya da bulmaları gereken kaç kelime kaldığını gruplara özel olarak söyleyebilir.

Aile  
Akıl  
Arkadaş  
Azim  
Barış  
Bilgi  
Cesaret  
Cömertlik  
Doğa  
Dostluk  
Empati

Erdem  
Hoşgörü  
İyilik  
Merak  
Merhamet  
Paylaşma  
Saygı  
Sevgi  
Şefkat  
Temizlik

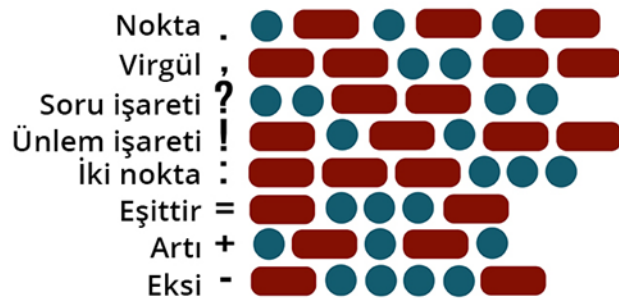
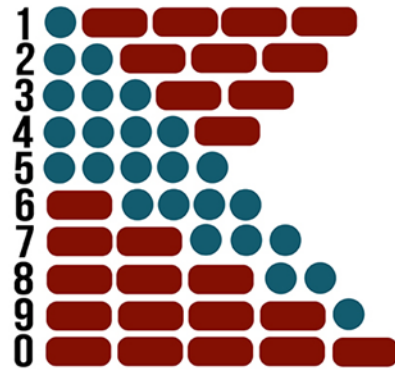
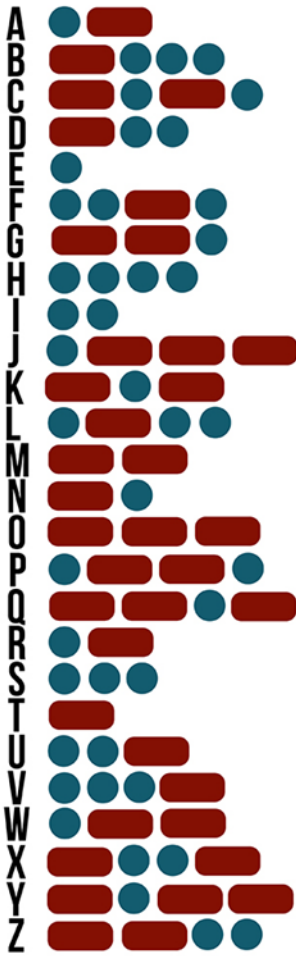
Sudokudaki ilk X işareti 1 sayısına, 2. X işareti ise 2 sayısına denk gelmektedir. Kelime avından ise MERDİVEN BASAMAKLARINA BAK şifresi çıkmaktadır. Böylece öğrencilerden eşyaların 1. katın 2. merdiven basamağının altında olduğunu çözmeleri beklenmektedir.

Artık öğrenciler eşyaların yerini çözmüştür. Öğrenciler bu aşamada eşyaların yerini bulup öğretmene iletirse öğretmen öğrenciye hangi eşyanın hangi çocuğa verileceğini sorabilir. Bunu anlamak için ise şifreli yazıları çözmek gerekmektedir.

### 3. Şifreli Yazı Çözümleri

(Mors Alfabeti)

# MORS ALFABESİ



1. Bir noktanın genişliği bir birimdir.
2. Bir çizginin genişliği üç birimdir.
3. Bir harfi oluşturan nokta ya da çizgiler arasında bir birim boşluk bulunur.
4. İki harf arasında üç birim boşluk bulunur.
5. İki kelime arasında yedi birim boşluk bulunur.

..... / - - - - / . . . . /  
- - / . . . / . . . . - - - - / - - - - - -  
- - - / . . . . - - - - . . . . / - - - - . . . . / - - - -  
- - - - - - / - - - - - - - - - / - - - - - -  
- - - - - / - - - - - / . . . . - - - - - - / . . . . - - - -  
/ - - - - - - / - - - - - - - - - - - / - - - - - -  
- - - - - - - - - - - - - - - -

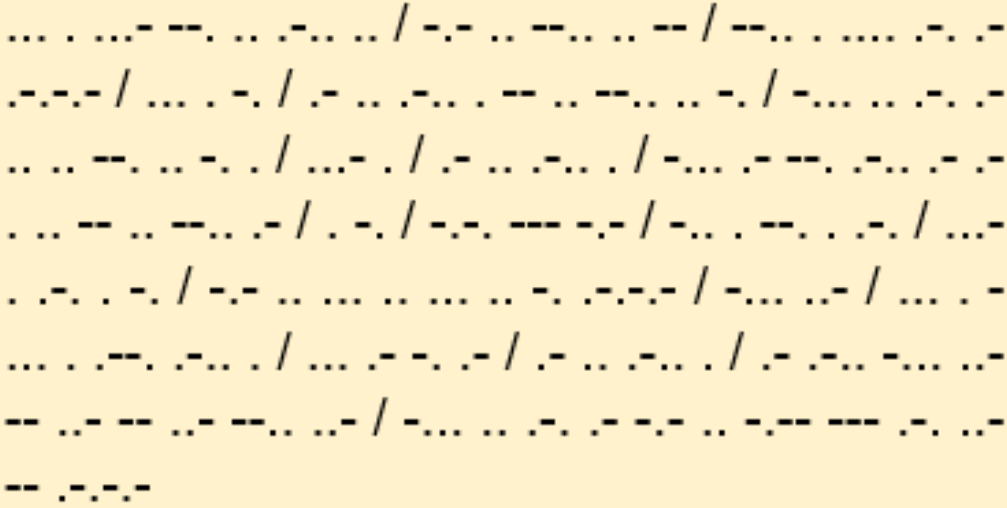
(SEVGILI OGLUM ÂDEM. SEN HAYATIN  
BOYUNCA HERKESE KARSI ADALETLI  
OLMAYA CALISTIN. BU SEBEPLE SANA  
TERAZI BIBLOMU BIRAKIYORUM.)

--- . . . -- / - . . . -- . . . -- / ... . . . - . . . - . . . -  
- / ... . . . - / - . . . - . . . - -- / . . . / ... --- . . . - . . . - . . . -  
. . . - . . . - / ... . . . - . . . - / - . . . - . . . - . . . -  
. . . - . . . - / ... . . . - / ... . . . - . . . - / --- . . . -  
--- . . . - . . . - / - . . . - . . . - . . . - / - . . . - . . . -  
. . . - . . . - / - . . . - / ... . . . - . . . - . . . - /  
. . . - / ... . . . - . . . - / - . . . - . . . - . . . -  
--- . . . - . . . -

(CANIM KIZIM SULTAN. SEN BENİM EN SORUMLULUK SAHİBİ COCUGUMSUN. HER SEYİ ZAMANINDA YAPMAYA CALISTIN. BU SEBEPLE SANA SAATİMİ BIRAKIYORUM.)







(SEVGILI KIZIM ZEHRA. SEN AILEMIZIN BIRLIGINE VE AILE BAGLARIMIZA EN COK DEGER VEREN KISISIN. BU SEBEPLER SANA AILE ALBUMUMUZU BIRAKIYORUM.)

EK-5

Etkinlik Adı:	Karar Ağacım		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40+40 dak
Alt beceriler:	Karar verme		
Öğrenme çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bilgi, deneyim ve çözümlenmelerine dayalı olarak bağımsız kararlar verebilir.</li> </ul>		
Öğretim materyalleri:	Tahta, etkinlik sayfası, ikram için en az dört çeşit çikolata.		
Katılımcılar :	Öğrenciler		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği: Öğrenciler iki ayrı gruba ayrılır. Her grubun kendi içerisinde doğduğu aya göre sıraya dizilmesi istenir yalnız bunu yaparken konuşmak yasaktır. Öğrenciler birbirleriyle anlaşmak için farklı yollar kullanabilir. Süre tutulur ve ilk bitiren grup oyunun kazananıdır. Oyunun ikinci aşamasında ise grupların kendi içerisinde okul sınıf numarasına göre en küçük numaradan en büyük numaraya doğru dizilmesi istenir bu sefer konuşmak serbesttir. Süre başlatılır ve ilk dizilen grup oyunun galibidir.</p> <p>1.1. Oyunun kritiğini yapmak üzere öğretmen, öğrencilere;</p> <p>- Birbirinizle konuşmadan Doğum aylarınıza göre sıraya nasıl girdiklerini, ilk sıradaki arkadaşın kim olduğuna nasıl karar verdiklerini sorar ve öğrencilerin adım adım karar aşamalarını anlatmalarını ister. Oyunun ikinci aşamasıyla ilk aşamasının arasındaki benzerlikler ve farklar üzerine konuşulur.</p> <p>Öğrencilerin tecrübeleri dinlendikten sonra öğretmen;</p> <p>2. Adım/ Temel çalışma: Günlük hayatımızda birçok şeyi düzene koymak için bazı kararlar almak durumundayızdır. Bu kararlar bazen hangi çorabımı giymeliyim gibi hayatımızın seyrini çok etkilemeyecek kadar sıradan kararlar olurken bazen aldığımız kararlar hayatımızı çok derinden etkileyebilir. Hatta bu kararları alırken çok zorlanabiliriz. Hayatımızı etkileyecek, ciddi sonuçlar doğurabilecek kararlarımızı alırken sizce nasıl bir yol izlemeliyiz? Tahtaya gövdesini çizdiğim karar ağacımızın dalları kararımızın adımları olsun ve sizler bu karar ağacımızın dallarına önemli kararlarınızı verirken izlediğiniz yolları yazın. Tahtaya çıkan arkadaşınızı fikirlerinizle destekleyebilirsiniz gençler😊.</p> <p>Karar ağacı çizilir ve üzerinde konuşulur. Karar verirken nelere dikkat edilmesi gerektiği kararlarımızı en çok nelerin etkilediği (swot analizi) üzerine bir konuşma yapılır. Not: Ek-1 öğretmen için rehber niteliğinde bir çizimdir.</p> <p>3. Adım: Öğretmen, öğrencileri için hazırlayıp çoğalttığı etkinlik metnini (Etkinlik-1) dağıtır. Etkinlik sonrası verilen senaryolar üzerinde karar alma sürecimize en çok etki eden durumlar konuşulur.</p> <p>4. Adım: Son olarak ders bitişi üç-dört ayrı türden çikolata ikramı ile ders sonlandırılır😊.</p> <p><b>Uyarılar:</b> Öğretmen etkinlik sayfasını ders öncesi mutlaka çoğaltmalı ve ikram için gerekli hazırlığı yapmalıdır.</p>			

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrenciye, etkinlikte öğrendiği karar alma süreci doğrultusunda geleceğe dair kişisel gelişimi, ahlaki gelişimi ve eğitim hayatı hakkında bazı kararlar alması, aldığı kararları defter yahut not kağıtlarına yazması, yazdığı notları da kendi için özel bir alanda saklaması konusunda yönerge verilerek bir özdeğerlendirme imkanı sunulabilir.

EK -1

## KARAR AĞACIM



## ETKİNLİK- 1

ETKİNLİĞİN ADI: Karar Verirken

AMAÇ: Öğrencilerin karar verme sürecinde kendilerini en çok nelerin etkilediğini fark ederler.

MALZEME: Katılımcı sayısı kadar etkinlik sayfası

Aşağıda verilen senaryolar hakkında düşünüp ne yapacağınızı ve niçin böyle bir karar verdiğinizi yazınız.

Senaryo 1: Yolda içi para dolu bir çanta buldunuz.

Ne yaparsınız?

Neden?

Senaryo 2: Yakın arkadaşınız başka birisinin bir eşyasını izinsiz aldı. O kişide o eşyasını arıyor.

Ne yaparsınız?

Neden?

Senaryo 3: Bir arkadaşınız size bir sırrını verdi ve siz onun başının belada olduğunu biliyorsunuz. Ama hiç kimseye söylememeniz için size söz verirdi.

Ne yaparsınız?

Neden?

Evet bazı şeyler için karar vermek gerçekten zor. Böyle zamanlarda iç sesimizden, vicdanımızdan yardım almayı unutmamalıyız. Zira Peygamber efendimiz (sav) bir konuda kararsız kaldığımızda kalbimize/ vicdanımıza danışmamız gerektiğini tavsiye etmiştir 🌸😊.

Kaynaklar:

Etkinlik için <https://www.rehberlikservisi.net/ogrenci-destek-programi/> modül:6 dan yararlanılmıştır.

Etkinlik Adı:	Stresimin Üstesinden Geliyorum		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Dayanıklılık- Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	60 dk
Alt Beceriler:	Stresle başa çıkma		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stresin yaşamın bir rahatsız edici bir gerçeği olduğunu fark eder.</li> <li>• Stres durumunda yaşadığı duyguları ifade eder.</li> <li>• Stresle başa çıkmak için kullandığı yöntemleri değerlendirir.</li> </ul>		
Öğretim Materyalleri:	Kalem, kağıt ve çalışma kağıdı (Ek 1)		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p>Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.</p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği :</p> <p>Isınma Oyunu (Gevşeme Oyunu):Lider uygulamaya başlamadan önce kas spazmı öyküsü olan üyenin olup olmadığını sorar, öyküsü olan var ise uygulama dışında tutulur, ona yardımcı lider nefes egzersizi yaptırır. Lider üyelerden sınıfın ortasında toplanıp ayakkabılarını çıkarmalarını ve galoş giymelerini ister. Üyelerin rahatlamalarını sağlamak için yavaş ve derin nefes alışverişlerini kontrollü bir şekilde uygulamalarını sağlar (4'er saniyelik 4 derin nefes). Rahatladıklarında üyelerden dikkatlerini sağ ayaklarına vermelerini ve bir müddet sağ ayaklarına odaklanmalarını ve bu esnada nasıl hissettiklerini fark etmelerini söyler. Sağ ayak kaslarını yavaşça kasmalarını, akabinde olabildiğince sağ ayak kaslarını sıkmalarını ve 10'kadar sayıp bırakmalarını ve akabinde sağ ayaklarını gevşetmelerini söyler (Bu esnada üyelerden gerginliğin akışına odaklanmalarını, ayaklarının gevşek ve esnek hale gelişini hissetmeleri istenir). Akabinde gevşek konumda biraz bekledikten ve derin ve yavaş nefes almalarını sağladıktan sonra dikkatlerini sol ayaklarına vermelerini kasları kasıp gevşetme adımlarını uygulamalarını sağlar. Akabinde yavaşça vücudun üst kısımlarına (baldır, uyluk, kalça gib) doğru ilerleyerek kasma ve gevşeme adımlarına devam edilebilir.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma :</p> <p>2.a. Lider etkinliğin amacı (Stres durumlarının üstesinden gelmede etkili olan başa çıkma stratejilerini öğrenme) hakkında üyeleri bilgilendirdikten sonra, stresin günlük yaşamın kaçınılmaz ve rahatsız edici bir gerçek olduğunu, herkesin mutlaka stres yaşayabileceğini söyler. Daha sonra her bir üyeden yaşamlarında stres yaşadıkları stres durumu/durumlarını düşünmelerini ister. Daha sonra lider sınıftaki öğrencilerin 4-6 kişilik gruplar oluşturmalarını ister. EK 1'de yer alan çalışma kâğıdını (Stres Yaşadığımda Ben) her bir grup üyesine dağıtır. Her bir grup üyesinin çalışma kâğıdını doldurmaları için sırasıyla yönergeyi verir. Her bir üyeye çalışma kâğıdını doldurmaları için süre verilir. Zorlanan öğrencilere lider destek ve teşvik edici rolüyle yardımcı olur. Her bir üye çalışma kâğıdında yazdıklarını gruptaki diğer üyelerle paylaşır. Bu paylaşımlarda stres durumunda hem kendisinin hem de diğer üyelerin başa çıkma yöntemlerini değerlendirme fırsatı elde eder. Bütün gruplarda paylaşımlar tamamlandıktan sonra gönüllü birkaç üyeden tüm grup önünde çalışma kağıdında yazdıklarını paylaşmaları istenir.</p>			

2.b. Lider bir önceki çalışmada oluşturduğu grup üyelerinden çalışma kâğıtlarında yazdıkları "stres yaşadıklarında kullandıkları rahatlama aktivitelerini" dikkate alarak bir başa çıkma şarkısı yazmaları (bir dörtlük) istenir. Bunun için üyelere 5 dk süre verilir. Her grup yazdığı şarkı/dörtlüğü seçtiği sözcü ile paylaşır. Daha sonra grup liderlerinin bir araya gelerek her grubun yazdıklarını birleştirmek suretiyle daha uzun bir şarkıya dönüştürmeleri istenir. Şarkı tamamlanınca kapanış etkinliğinde tüm üyeler ritim eşliğinde şarkılarını söyler.

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği :

Stresle başa çıkma şarkısının lider ve grup üyeleri tarafından ritim tutularak seslendirilmesi yapılır. Üyelere nasıl hissettikleri ile ilgili paylaşım yapma fırsatları sağlanır. Etkinlik sonlandırılır.

### Öz-değerlendirme Çalışması :

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili düşüncelerin ve duyguların nelerdir?
- Stresinle başa çıkma sürecinde en çok zorlandığın an hangisiydi?
- Başa çıkmaya yönelik yaptığın ya da denediğin şeylerin en önemli sonucu ne oldu?
- Yeniden zorlayıcı benzer bir durumla karşılaşılsaydın durumun olumsuz etkilerinden kurtulmak için farklı ne yapardın/neyi denerdin?

### Uygulayıcıya Notlar:

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılımlarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayın.
- Etkinlik süresince öğrencilerin tanımlanan kurallar çerçevesinde davranışları konusunda liderlik sağlayın.
- Olumlu davranışları ödüllendirin.

**EK1: ÇALIŞMA KAĞIDI (STRES YAŞADIĞIM ZAMAN BEN)**

Kaynaklarınızı zorlayan bir durumla karşı karşıya geldiğinizde stres yaşamamız normaldir Stres deneyimizi bir de aşağıdaki formu dikkate alarak değerlendirme yapınız.

Stresimi konuşabileceğim kişi/kişiler <sup>1</sup> :	Denebileceğim rahatlama egzersizi <sup>2</sup> :	Kendime aşağıdaki telkinleri verebilirim <sup>3</sup> :		
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Bu zor bir durum ama ben de kolay lokma değilim.		
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Her zaman yardım isteyebilirim.		
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> Kontrol edebileceğim durumlara odaklanırım.		
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....		
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....		
<b>DUYGULARIMLA GÜVENDE OLMAM MÜMKÜN MÜ? NASIL?⁴</b>	Dışarıya çıkar ve şunu/şunları yaparım <sup>5</sup> :	<input type="radio"/> .....		
.....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....		
.....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....		
.....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....		
.....	<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....		
<b>Daha iyi hissetmek için şunları denerim<sup>6</sup> 😊😊</b>				
Günlük tutarım { }	.....	Şarkı söylerim { }	.....	Birine sarılırım { }
.....	.....	.....	.....	.....
Vücudumu hareket ettirmek için <sup>7</sup> :	Rahatlamak için <sup>8</sup> :	<b>UNUTMAYALIM Kİ:</b> <b>HİÇBİR DUYGU KALICI DEĞİLDİR</b>  <b>DUYGULAR GELİR VE GİDERLER</b> <b>Ne bırakacakları.....</b>		
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....			
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....			
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....			
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....			
<input type="radio"/> .....	<input type="radio"/> .....			

Etkinlik Adı:	Birlikte Güçlüyüz		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlamlık	Önerilen Süre	40 dakika
Alt beceriler:	Sabır/Sebat / Öz Kontrol		
Öğrenme çıktıları:	Zorlukları aşmak için sahip olduğu koşullara göre sabır ve sebatla çalışır.		
Öğretim materyalleri:	İp, grup sayısı kadar hulahop, kalem, A4 Kağıdı		
Katılımcılar	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı	Bu etkinlik geniş bir mekanda (okul bahçesi, kapalı spor salonu vb gibi) oynanmalıdır.		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğrenci grubu daire oluşturur. Öğrenciler sırayla sayıları söylemeye başlar. Beşinci kişi ve beşin katları olan sayılara gelen kişiler BOM der (1, 2, 3, 4, BOM.) elenen bir adım geriye çıkar. Bu şekilde son öğrenci kalıncaya kadar devam edilir. Son öğrenci kalınca grup tarafından alkışlanır.			
2. Adım/Temel Çalışma			
2.a. Öğrenciler 5'er kişilik gruplara ayrılır. Her bir grup üyesi yanındaki grup üyesi ile yan yana gelecek şekilde durur. Grup lideri grup üyelerinin yan yana gelen ayaklarını bileklerinden birbirine bağlar (Örn. Birinci grup üyesi gruba göre grubun sağında kalıyorsa onun sol ayağı ile yanındaki ikinci grup üyesinin sağ ayak bileğini bağlar, ikinci grup üyesinin sol ayağı ile üçüncü grup üyesinin sağ ayak bileğini bağlar.).			
2.b. Yere başlangıç çizgisi çizilerek bütün grupların aynı hizada yan yana gelecek şekilde durmaları istenir. Lider tarafından 30 adım sayılarak yere bir bitiş çizgisi çizilir. Bitiş çizgisi hizasına grup sayısı kadar öğrencinin geçmesi istenir. Başlama çizgisinde bekleyen grupların bitiş çizgisine kadar taşımaları için her bir gruba bir hulahop teslim edilir. Grup üyelerinin tamamının bitiş çizgisine kadar hulahopu tutmak zorunda olduğu kuralı hatırlatılır. Eğer bir grup üyesi hulahopu bırakırsa o grup 30 saniye hareket etmeme cezası alır. Bitiş çizgisine ilk ulaşan grup birinci olur.			
2.c. Yarışma tamamlandıktan sonra grup üyelerinin takım çalışması sürecinde güçlü oldukları yönleri ve güçlendirmeleri gereken yönleri düşünmeleri istenir.			
3. Adım/Kapanış Etkinliği (arkadaşıma yönelik olumlu duygu ve düşüncelerim)			
3.a. Grup sürecinde yaşadıkları olumlu durumları göz önünde bulundurarak, her bir öğrencinin bir grup üyesini seçerek ona yönelik olumlu duygu ve düşüncelerini ifade etmesi istenir. Süreç tamamlanınca bütün gruba teşekkür edilerek süreç sonlandırılır.			



**Uyarılar:** Etkinlik sırasında öğrencilerin birbirlerine bağlı olmaları nedeniyle zorluk yaşamaları doğaldır. Bu süreçte fiziksel bir problemi olan öğrenciler varsa sürece dahil edilmemesi uygun olacaktır. Böyle bir öğrenci veya öğrenciler olması durumunda onlara bitiş çizgisinde bekleme görevi verilir.

Gruplarda yer alacak öğrencilerin sayılarının birbirine eşit olmasına dikkat edilmelidir.

**Özdeğerlendirme Çalışması:**

	Hiç	Çok az	Ara sıra	Genellikle	Her zaman
Bu süreçte arkadaşlarıma destek oldum.	1	2	3	4	5
Oyun esnasında sabırla hareket ettim.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarımla uyumlu çalıştım.	1	2	3	4	5
Arkadaşlarıma etkili liderlik ettim.	1	2	3	4	5
Oyunda kendimi yeterince kontrol edebildim.	1	2	3	4	5

Etkinlik Adı:	Bir Umudum Var		
Sınıf Düzeyi:	9. Sınıf		
Yaşam Becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlamlık	Önerilen Süre	60 dk
Alt Beceriler:	Umut		
Öğrenme Çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zorluklardan kurtulmanın bir yolu olduğuna fak eder.</li> <li>• Zorluklardan kurtulmada neyi umut edeceğini bilir.</li> <li>• Zorluk yaşadığı durumlarda bir umut kaynağı bulabileceğini fark eder.</li> </ul>		
Öğretim Materyalleri:	Kağıt, kalem, eski dergi ve gazeteler, Flip card		
Katılımcılar:	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p>Uygulama süreci: Bu bölümde beceri kapsamında kazanımların sağlanmasına yönelik etkinlik uygulama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.</p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği :</p> <p>Isınma Oyunu (Bir hayalim var): Lider üyelerden rahat bir pozisyonda oturmalarını ve gözlerini kapatmalarını ister. Daha sonra her bir üyeden geleceğe dönük bir hayal kurmalarını (olmak istedikleri yer, konum, kişi, rol, pozisyon vb) ister. Hayal kurmaları için kolaylaştırıcı yönerge (gelecekte kendinizi rahat ve daha iyi bir pozisyonda olabileceğiniz bir iş vb) verir. Üyelerden hayallerinin ne zaman, nerede ve hangi koşulları (yaşam pozisyonu, kimlerle beraber, kazanç vb.) pozisyon yansıttığına odaklanmalarını ister. Üyelerin tamamının hayal etmesi için destek sağlanır. Her üye hayalini deneyimledikten sonra lider üyelerden yavaş yavaş gözlerini açarak hayallerinden uzaklaşmalarını ister. Her bir üyeden hayal esnasında ve hayallerinden geri dönerken nasıl hissettiklerine ilişkin paylaşım yapmaları istenir. Daha sonra gönüllü birkaç üyeden hayallerinin gerçekleşebilmesi için neler yapabileceklerine ilişkin düşüncelerini paylaşmaları istenir.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma :</p> <p>2.a. Lider üyelere etkinliğin amacı ile ilgili bilgilendirme yaparak, umut hakkında gönüllü üyelerin düşüncelerini almaya çalışır. Daha sonra umudun " <i>Zorluklardan kurtulmanın bir yolu olduğuna, işlerin yoluna girebileceğine, biz insanlar olarak iç ve dış gerçekliği bir şekilde idare edip yönetebileceğimize dair temel bilgi ve duygu</i>" olduğunu söyler. Daha sonra 4-6 kişilik gruplar halinde daha önceden belirlediği içinde umut ile ilgili mesaj, simge ve içeriklerin bulunduğu eski gazete ve dergilerden umut temasına ilişkin simge, mesaj, resim ve içerikleri bulmalarını ve makas yardımıyla kesmelerini ister. Akabinde elde ettikleri resim, simge, mesaj ve yazıları kullanarak umut ile ilgili bir poster hazırlamalarını ister. Bunun için 10 dk süre verilir. Her bir grup hazırladığı posterini grup sözcüsü aracılığıyla tahtaya asarak poster sunumu yapar. Gruplardan her bir posterini inceleyerek posterlerin görsel, içerik ve bütünlük açısından 1-10 arasında bir değer kullanarak değerlendirmeleri istenir. Lider tüm üyelerden en yüksek puan alan posterin hazırlayan grup alkışlamalarını ister.</p> <p>2.b. Lider bir önceki çalışmadan farklı olacak şekilde 4-6 kişilik gruplar halinde her bir gruptan günümüzde yaşanan spesifik bir zorluk belirlemeleri (ekonomik zorluk, felaket, salgın hastalık, kronik rahatsızlık, yaşlılık, vb) ve bu zorlukların olumsuz etkilerinden kurtulmanın bir yolunu bulmaları istenir. Grupların zorluk belirleme ve belirledikleri zorluğun olumsuz etkilerinden kurtulmanın bir yolunu</p>			

bulmaları için süre verilir. Sonra her bir grubun seçecekleri bir sözcü ile belirledikleri zorluk ve zorluktan kurtulma yolu/yollarına ilişkin bir sunum yapmaları istenir. Tüm grupların sunumları alındıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği :

Lider tüm grup üyelerinden bir araya gelerek içinde umut mesajı olan bir slogan, duvar yazısı, spot ifadesi yazmalarını ve grup olarak yüksek sesle buldukları ifadeyi seslendirmelerini ister. Gönüllü birkaç üyeden nasıl hissettiklerine ilişkin paylaşım yapmaları ile etkinlik sonlandırılır.

### Öz-değerlendirme Çalışması :

Katılımcılardan sürecindeki deneyimlerine ilişkin aşağıdaki soruları cevaplandırmalarını isteyin.

- Uygulama sürecindeki deneyiminle ilgili düşüncelerin ve duyguların nelerdir?
- Umut geliştirmeye yönelik en çok zorlandığın konu ya da an neydi?
- Umut geliştirme sürecinde seni en çok heyecanlandıran şey ya da an neydi
- Yeniden hayal kuracak olsan hayalin ne olurdu? Sen o hayalin neresinde olurdun?

### Uygulayıcıya Notlar:

- Tüm katılımcıların etkinliğe gönüllü katılımlarını teşvik edin.
- Etkinlik uygulama sürecinde katılımcıların yönergeyi açık ve net bir şekilde anlayıp anlamadıklarından emin olun. Zorlandıkları durumlarda örneklendirerek somutlaştırmalarına yardımcı olun.
- Uygulama sürecinde işbirliği yapmakta zorlanan öğrencilere destek olun. Cesaretlendirin ve süreç sonundaki olası kazanımlarını vurgulayın.
- Etkinlik süresince öğrencilerin tanımlanan kurallar çerçevesinde davranışları konusunda liderlik sağlayın.
- Olumlu davranışları ödüllendirin.

Etkinlik Adı:	Kanyon		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık- Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40 dk
Alt beceriler:	Özyeterlilik		
Öğrenme çıktıları:	Stresli ve zorlayıcı durumların üstesinden gelmede kişisel kaynaklarını tanır ve kullanır.		
Öğretim materyalleri:	A4 kağıdı, boya kalemi		
Katılımcılar	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		

#### Uygulama süreci:

##### 1. Adım/Isınma Etkinliği

1.a. Öğrenciler ikişer kişilik gruplara ayrılır. Birbirini görecektir şekilde yüz yüze gelir. İçlerinden birisi 2 dakika istediği hareketleri yapar. Diğeri de ayna görevi görerek onun yaptığı davranışları yapmaya devam eder. Daha sonra görev değişimi yapılır. Diğere üye hareketleri yapmaya başlar, eşi olan üye iki dakika onun yaptıklarını yapmaya başlar.

##### 2. Adım/Temel Çalışma

2.a. Öğrencilere Kanyon'un ne olduğu ve nasıl oluştuğu sorularak konu hakkında büyük grupta beyin fırtınası başlatılır. Şimdi size bir metin okuyacağım denilerek EK 1 de yer alan Kanyon Oluşumu anlatılır. Kanyon ile ilgili linkte yer alan video izletilir.

[https://www.google.com/search?q=kanyon+olu%C5%9Fumu+trt+eba&sca\\_esv=69a528ce899389b7&sxr=ACQVn08VLBDMIAHTreRt2asCyxgvrRR6PQ%3A1706694353011&ei=0Ra6ZccVmojFzw-TvanQCQ&udm=&ved=0ahUKEwiHwpr1q4eEAXUaRPEdHZNeCpoQ4dUDCBA&uact=5&oq=kanyon+olu%C5%9Fumu+trt+eba&gs\\_l=Egxn3Mtd2l6LXNlcAiF2thbnlvbiBvbHXFn3VtdSB0cnQgZWJhMggQIRigARjDBEi5FVcyClirE3ABeACQAQCYAboBoAHCCqoBAZAUOLgBA8gBAPgBAeIDBBgBIEGIBgE&scient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:3de2b116,vid:oeptNmPda30,st:0](https://www.google.com/search?q=kanyon+olu%C5%9Fumu+trt+eba&sca_esv=69a528ce899389b7&sxr=ACQVn08VLBDMIAHTreRt2asCyxgvrRR6PQ%3A1706694353011&ei=0Ra6ZccVmojFzw-TvanQCQ&udm=&ved=0ahUKEwiHwpr1q4eEAXUaRPEdHZNeCpoQ4dUDCBA&uact=5&oq=kanyon+olu%C5%9Fumu+trt+eba&gs_l=Egxn3Mtd2l6LXNlcAiF2thbnlvbiBvbHXFn3VtdSB0cnQgZWJhMggQIRigARjDBEi5FVcyClirE3ABeACQAQCYAboBoAHCCqoBAZAUOLgBA8gBAPgBAeIDBBgBIEGIBgE&scient=gws-wiz-serp#fpstate=ive&vld=cid:3de2b116,vid:oeptNmPda30,st:0)

2.b. Kanyon oluşumu metninde yer alan materyallerin neler olduğu sorularak tahtaya yazılır. Tahtaya yazılan materyallerin içerisinde (Kireç taşı, granit, sert kaya, toprak, kum taşı, su) hangilerinin dayanıklı veya dayanıksız olduklarına dair grup üyelerinin görüşleri alınır. Dayanıklılık düzeylerine göre güçlü olandan zayıf olana doğru bir sıralama yapılır.

2.c. Öğrencilere hayatlarını suya benzetmelerini ve birey olarak hayat karşısında bazı özelliklerinin dayanıklı olduğunu, bazı özelliklerinin ise daha düşük düzeyde dayanıklı olduğunu düşünmeleri istenir. Ardından öğrencilere A4 kağıdı dağıtılarak, güçlü oldukları özelliklerinden (yetenek, beceri, kişilik özellikleri, karakter özellikleri vb gibi) daha az güçlü oldukları özelliklere kadar yazmaları istenir.

2.d. Öğrenciler 4-6 kişilik gruplara ayrılır. Gruplarında yer alan öğrencilerin A4 kağıdına yazdıkları güçlü ve daha az güçlü özellikleri incelemeleri ve en çok tekrarlanan özellikleri belirlemeleri ve gruptaki özellikler için liste oluşturmaları istenir. Daha sonra grupların belirledikleri özellikleri paylaşarak sınıf için ortak bir dayanıklılık listesi oluşturulur. Bu listedeki özelliklerin sınıf içindeki panoya asılması istenir.

2.e. Yaşadıkları stresli ve zorlu yaşam olaylarının kendilerini nasıl değiştirdiği, kişilik ve karakter özelliklerini nasıl şekillendirdiği konusunda paylaşım yapmak isteyen öğrencilere söz verilir.

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği (ben kendim resim çizimi)

Öğrencilere bir resim kağıdı dağıtılır. Boya kalemleri yardımı ile kendi yaşamlarını ve özelliklerini düşünerek somutlaştırabilecekleri basit bir resim (coğrafi şekil, bir bitki, doğada yer alan diğer unsurlar düşünülebilir) çizmeleri istenir. Bu resmi sınıfta bir yere asmaları istenir.

**Uyarılar:** Bu etkinlikte öğrencilerin güçlü ve daha az güçlü oldukları özellikleri keşfetmeleri ve grup üyeleri ile benzerliklerini ve farklılıklarını görmeleri sağlanır. Uygulama esnasında insanın stresli ve zorlu yaşam olayları karşısındaki değişimlerini fark etmeleri için destek sunmaya özen gösterin.

### Özdeğerlendirme Çalışması:

**Güçlü yönlerim:** Grup üyelerinin çizdikleri resimde vurgulamak istedikleri güçlü yönlerini liste halinde hazırlamaları istenir.

#### Güçlü Yönlerim:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

## Kanyon Oluşumu

Kanyon, Dünya yüzeyinde nehirlerce oluşturulmuş derin vadilere denir. Türkçeye Frenk dillerden gelen Kanyon adı, kaynağı İspanyolca asıllı olan cañón sözüdür.

Kalker kayalar içinde, akarsuyun derine aşındırmasıyla oluşur. Kanyon; güçlü ırmakların kireçli olmayan bölgelerde kazdıkları derin vadileri belirtir. Kanyonların kenarları çok sarp boğazlar biçiminde ortaya çıkar. Kayaların kenarları aşındırmaya karşı gösterdikleri dirence bağlı olarak çeşitli şekiller alır.

Birçok kanyonu; uzun süreli erozyonların, yaylalar üzerinde oluşturduğu bilinmektedir. Kanyon yapılarının iki yanlarındaki duvarlar, erozyon ve aşınmaya dayanıklı sert kayalardan oluşur. Bunlar granit ya da kumtaşı gibi oluşumlardır. Kanyon oluşumunda hızlandırıcı etkisi olan hava akımları kuru alanlarda sulak bölgelere nazaran daha etkili olduklarından, kanyonlara bu tür bölgelerde daha sık rastlanır. Sualtı Kanyonları adından da anlaşılacağı üzere, deniz taban seviyesinde oluşan kanyon yapılarıdır. Karasal alanlarla hemen hemen aynı özelliklere sahip olan ve genellikle nehir ağızlarında vücut bulan bu yapıların oluşumlarında, sualtı akıntıları temel etkindir.

Bu doğal oluşumun Dünya'da en bilinen ve en büyük örneği Amerika'da bulunan Antilop Kanyonu ile Arizona'da bulunan Büyük Kanyon'dur. Amerika Birleşik Devletleri'nin güney-doğu'sunda yer alan bu kanyon arkeolojik önem taşır; bunun nedeni Amerika kıtasının ilk sahipleri olarak da bilinen Kadim Pueblo Halkının bu çevrede geniş yerleşimler kurmuş olmasıdır.

Kanyon, Karstik kalkerli arazilerde oluşan çok derin vadilerdir. Türkiye'de kanyon vadilere Kapız adı da verilir.

Geniş bir kanyonun içinden akan bir nehir, duvarları jeolojik bir merdiveni andıran kanyonlar oluşturulabilir. Bunlar siperli nehir (entrenched river) olarak anılırlar zira bu tip nehirlerin akış yollarını değiştirmeleri epey zordur. Kolorado Nehri ve Snake River (ABD kuzey-doğu) bu yapılara örnek teşkil edebilecek iki nehirdir.

## Kaynak

<http://www.gerger.gov.tr/kanyon#:~:text=Kalker%20kayalar%20i%C3%A7inde%2C%20akarsuyun%20derine,ba%C4%9Fl%C4%B1%20olarak%20%C3%A7e%C5%9Fitli%20%C5%9Fekiller%20al%C4%B1r.>

Etkinlik Adı:	Çık İşin İçinden		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	60 dk.
Alt beceriler:	Kendine merhamet etme		
Öğrenme çıktıları:	Yaşadığı sorunları gerçekçi bir gözle değerlendirirken yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yargılamayan bir bakış açısı geliştirir.		
Öğretim materyalleri:	Çalışma kağıdı, Kalem, İkramlık (Tatlı)		
Katılımcılar	Öğrenciler, Öğretmenler		
Öğrenme Ortamı	Okul İçi		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğrencilere bir dosya kağıdı verilir. Her iki yüzünün de temiz olmasına dikkat edilir. Dosya kağıtları ikiye katlanır. Böylelikle kağıdın 4 yüzü de kullanıma hazır hale gelir.			
1.b. Öğrencilerden sınıfta kendilerini en yakın hissettikleri bir arkadaşlarını belirlemeleri istenir.			
2. Adım/Temel Çalışma			
2.a. Öğretmen öğrencilere aşağıdaki soruyu sorarak düşüncelerini ister. Böylece çalışma başlatılır:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kendinizle ilgili olumlu ve olumsuz bulduğunuz davranışlarınız/özellikleriniz nelerdir?</li> </ul>			
2.b. Sorunun cevabının kağıdın bir yüzüne yazılması istenir.			
2.c. Sonrasında cevabı kağıdın diğer yüzüne yazılmak üzere şu soru sorulur:			
<ul style="list-style-type: none"> <li>Arkadaşınla ilgili olumlu ve olumsuz bulduğunuz davranışları/özellikleri nelerdir?</li> </ul>			
2.d. Soruların cevaplandırılması istendikten sonra öncelikle arkadaşına olumsuz/eksik hatalı yönlerini düzeltmesi için ne tavsiye verirdin?, diye sorulur.			
2.e. Sonraki aşamada kendisine olumsuz/eksik bulduğu davranışları düzeltmek için ne tavsiye ederdi diye sorulur.			
2.f. Öğrencilerin başkasına gösterdiği merhameti kendine de gösterip göstermediği görmesi sağlanır.			
2.g. Öğrencilerden kendilerini affedemediği örnek bir olayı kağıdın farklı bir yüzüne yazmaları istenir. Öğrenciler yazma işlemini tamamlarken sınıfta dinlendirici bir fon müziği açılabilir (Bu kısım öğretmenlerin tercihine bırakılır). Sınıftaki diğer kişilerin bu olayları kimin yaşadığını bilmemeleri için kağıtlar isimsiz bir şekilde öğretmen tarafından toplanır.			
2h. Öğretmen öğrencilerin anlattıkları/yazdıkları olayları senaryolaştırılarak bir başkasının başına gelmiş gibi hikaye şeklinde anlatır. Öğrencilerin kendi hatalarını affedebilme becerilerini geliştirmek için kendilerinin de senaryoya dahil edildiği "Ne Yapalım?" etkinliği gerçekleştirilir.			
Ne Yapalım?			

Bu etkinlikte bir hikaye kurgusu okunur/anlatılır. Hikayeyi dinleyen öğrencilere kendilerini hikayedeki kişi yerine koyarak “Ne yapardın?” diye sorulur. Aslında sınıftaki bir öğrenci bu hikayenin kahramanıdır. Ama onun kim olduğunu kimse bilmez. Öğrencilerin verdiği cevaplarla hikaye örüntüsü devam ettirilir. Hikayenin gerçek kahramanı olan öğrenciler de kendilerinin anlaşılması için kendilerine dışarıdan bakarak soruları cevaplandırır (Aynı durumda başkasının farklı şekilde davrandığı söylenir ve telafi etmesi için ne yapılabileceği sorulur). Bu şekilde kritik durumlarda ortaya konulan davranışların ne olması gerektiği ve o şekilde davranılmadığında nasıl telafi edileceği öğrenciye çift taraflı düşündürülür. Sonucunda kendisi olduğunda nasıl davrandığı, bir başkası olduğunda ona olan muamelesinin nasıl şekil alacağıyla ilgili durumlar öğrenci tarafından gözlemlenmiş olur. Burada hedef öğrencinin kendisini başkası yerine koyarak değerlendirmesine imkan vermektir.

2.j. Böylelikle öğrencilerin kendilerinde affedemedikleri/telafi edemedikleri davranışlarına dışarıdan bakmaları sağlanmış olur.

2.k. Öğrencilere “Yaptıklarımızdan yola çıkarak kendi hatalarınızı düzeltmekle arkadaşlarınızın hatalarını düzeltme konusunda yaklaşım farklılığı oldu mu?” şeklinde soru sorularak öğrencilerin kendi meselelerine farklı bir gözle bakmalarına yardımcı olunur.

2.l. Başkalarında gördüklerinde affedebildikleri ancak kendileri için bu toleransı göstermedikleri durumlarda çift taraflı düşünmeleri sağlanarak yaşadığı yetersizliklerine yargılamadan bakma becerilerinin geliştirilmesi sağlanmış olur.

3. Adım/Kapanış Etkinliği (İkram-Bir Temennim Var vb.)

3.a. Öğrencilere etkinlik sonunda yiyince mutlu olacakları düşünülen tatlı ikramında bulunulur.

Uyarılar:

Öğretmen hikayeleri sınıfta okumadan önce gerekli gizliliği sağlamalıdır.

Öğrencilerin birbirlerinin yazdıklarına bakmamalarına dikkat edilmelidir.

Söz hakkı almak isteyen her öğrencinin konuşmasına imkan verilmelidir.

Fon müziği bulma konusunda arama motorlarından “enstrümantal fon müzikleri” ve benzeri şekillerde aramalar yapılabilir. Ayrıca sınıfta dinletilecek müziklerin sözsüz olmasına dikkat edilmelidir.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrencilere geçmişte hatalarından ne tür dersler çıkardıklarına yönelik bir öz değerlendirme yazmaları önerilebilir.



Etkinlik Adı:	Üzülme Allah Bizimle		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40+ 40 dak
Alt beceriler:	Başa çıkma		
Öğrenme çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zorlu yaşam deneyimleriyle nasıl başa çıkabileceğini bilir.</li> </ul>		
Öğretim materyalleri:	2 tane polar battaniye, 5 m. bebe lastiği, 5 m. ince halat ip, akıllı tahta, ikramlık malzemeler.		
Katılımcılar:	Öğrenciler		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p>1. Adım: Öğrencilere hoş geldiniz diyerek dersin amacı hakkında kısaca konuşma yapılır. Hayatta başımıza her tür iyi yahut kötü olayın gelebileceği. Yaşadığımız olaylar karşısında duruşumuzun hayatımızı, kimliğimizi şekillendireceği. İyi olayların da kötü olaylarında hayatımız boyunca sürmeyeceği. Özellikle çokça üzüldüğümüz durumlarda Bakara suresi 286. Ayetin "Allah hiçbir nefse gücünün yeteceğinden öte yük yüklemez" hiç aklımızdan çıkmaması gerektiği üzerine konuşulur.</p> <p>2. Isınma Etkinliği: Gönüllü iki öğrenci seçilir. Polar battaniyelerle sarılır, biri halat ipe bir diğeri lastik ipe bağlanır. Öğrencilerin bu battaniyelerden en kısa sürede kurtulması istenir. Bu arada sınıftaki diğer öğrenciler battaniye içindeki öğrencileri yönlendirebilir veya tezahürat yapabilir.</p> <p>3. Adım: Etkinliğin ardından öğretmen öğrencilerle yaşanan sıkıntılı durumlarla başa çıkma hakkında "lastik ip" metaforu üzerinden konuşur. Yaşadığımız kötü olaylara karşı dirençli ve esnek bir bakış açısına sahip olmamızın öneminden ve hüzünlerimizin en çok Allah'a güvenerek üstesinden geleceğimizi vurgular.</p> <p>4. Adım: Metafor çalışmasından sonra öğretmen öğrencilerini yönlendirilmiş hayal tekniğini uygulamak için hazırlar. Polar battaniyeler yere serilir ve öğrencilerin daire şeklinde oturması sağlanır. Öğretmen, öğrencilerine bir hayal kurma etkinliği yapacaklarını ve öğretmenin söyledikleri doğrultusunda hayal dünyalarını yönlendirmelerini ister.</p> <p>Öğretmen:- Gözlerinizi kapatın ve burnunuzdan nefes alıp ağızınızdan verin. Tekrar (3 kez)</p> <p>Şimdi bugünden 5 yıl sonraya gittiğinizi düşünün. (ARA)</p> <p>Bir pazar sabahı erken bir saatte henüz gözlerinizi açmamışken birden annenizin çığlığını duydunuz. Yatağınızdan hızlıca kalkıp sesin geldiği yere doğru gittiniz ve anneniz ağlar bir vaziyette. (ARA)</p> <p>Annenize sarıldınız, ne olduğunu öğrenmeye çalışıyorsunuz.</p> <p>Babanız ise o esnada telefondaki kişiye "Allah'tan geldik yine ona döneceğiz diyor".</p> <p>Evet bu cümlelerle birinin ölüm haberinin geldiğini anladınız. (ARA)</p>			

Babanız telefonu kapattıktan sonra annenizi merhametle kucaklıyor ve üzüntüsüne ortak olmaya çalışıyor.

Sizin içinizi ise büyük annenizi kaybetmenin hüznü sarmışken annenizin hüznünün boyutlarını da düşünüyorsunuz.(ARA)

Öğretmen:- Şimdi kısa bir süre en sevdiğiniz kişinin bir trafik kazası geçirdiği haberini aldığınız. Böyle bir durumda nasıl bir ruh haline bürünürdünüz? O an yaşayabileceğiniz duygular üzerine odaklanın lütfen.(ARA)

Gözlerinizi açabilirsiniz. Tevbe suresi 40. Ayet (üzülme muhakkak ki Allah bizimle)

Öğretmen: Yaşadığınız bu tecrübe hakkında konuşmak isteyen var mı gençler?

Kapanış Etkinliği: Öğretmen dersin sonunda küçük ikramlar eşliğinde ŞÜKÜR adlı videoyu izletmek için sınıfta gerekli hazırlıkları yapar.

Video linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=A5d-jowh1zQ&list=PLtApkPE49w-v8q29AsDVlxlIINgh-4pIHz&index=2>

Uyarılar: Tevbe suresi 40. Ayeti verilirken (üzülme muhakkak ki Allah bizimle) öğretmenin ayetteki üzülmeye ifadesinden ziyade Allah'a güven duyma konusu üzerinden konuşmasını şekillendirmesi önem arz etmektedir.

Etkinlik ve ikram için gerekli malzemeler önceden hazırlanmalı. Video linki kontrol edilmelidir.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrencilerden kendi yaşadıkları zorlu bir yaşam deneyimini nasıl aştıkları/üstesinden nasıl geldikleri ile ilgili kısa bir hatıra/anı/günlük yazısı yazmaları istenebilir.

Kaynaklar: Video linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=A5d-jowh1zQ&list=PLtApkPE49w-v8q29AsDVlxlIINgh-4pIHz&index=2>

Etkinlik Adı:	Sabreden zafere ulaşır		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40+40 dk
Alt beceriler:	Çözüm odaklı sabır		
Öğrenme çıktıları:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zorluklar karşısında çözüm odaklı sabır davranışları göstermenin önemini fark eder.</li> </ul>		
Öğretim materyalleri:	5 tane küçük plastik top, 30-35 mt ip, Röportaj konularının yazılacağı minik zarf ve not kağıtları, öğrencilerin cep telefonu, akıllı tahta, patlamış mısır (ikram)		
Katılımcılar:	Öğrenciler		
Öğrenme Ortamı:	Sınıf ortamı		
Uygulama süreci:			
<p>1. Adım/Isınma Etkinliği: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YXpAoDeF1ql">https://www.youtube.com/watch?v=YXpAoDeF1ql</a> videodaki etkinlik 4-5 grup tarafından zamanla yarışarak yapılır. Okul koridoruna 4-5 masa konur 4 mt. lik bir mesafeden gruplar hedef masaya taşıdıkları topu bırakır. Yarışı tamamlayan her grup slogan şeklinde "Sabreden zafere ulaşır" hadis-i şerifini söyler.</p> <p>2. Adım: Öğretmen bir sonraki etkinlik için öğrencilerini sınıfa yönlendirir ve yaptıkları ilk etkinlik hakkında biraz konuşulur. Bu aşama öğrencilerin ikinci etkinliğe hazırlanması, biraz sükunet bulmaları için önemlidir.</p> <p>3. Adım/ Temel çalışma: Öğrenciler üçerli gruplara ayrılır. Her grup için önceden hazırlanan küçük zarfların içindeki not kağıtlarına yazılan aşağıda örnekleri paylaşılan (örnekler çoğaltılabilir) konular verilir. Öğrenciler oluşturdukları grup arkadaşıyla kendilerine çıkan konu hakkında ne gibi çözüm önerileri sunacaklarını kararlaştırırlar ve yine bir iş bölümü yaparlar. Bir röportaj yapan, bir röportaj yapılan, bir de kameraman seçimi yapılır. Ardından çekim süreci başlar. Çekimi bitirenler diğer grupların bitirmesini bekler. Örnek konular aşağıda verilmiştir.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trafikte ilerliyorsunuz, babanız acele ediyor ve sürekli selektör yapıyor. Yol tek şeritli ve azami hız sınırı 70 km olarak gözüküyor. Babanızı sabırlı olmaya nasıl ikna edersiniz? Çözüm önerileriniz neler olur?</li> <li>Lise son sınıftasınız, üniversiteye giriş sınavına hazırlanıyorsunuz. Sınıf arkadaşınız derslerde zorlanıyor ve her geçen gün daha da az çalıştığını görüyorsunuz. Biraz daha gayret etse arkadaşınızın başaracağına inanıyorsunuz. Ona çalışmaya devam etmesi için sabretmesi gerektiğini tavsiye ediyorsunuz. Arkadaşınıza ne gibi çözüm önerileri sunarsınız?</li> <li>İyi bir üniversitede iyi bir bölüm kazandınız. Aynı sınıfta okuduğunuz ve aynı odada kaldığınız arkadaşınız ailesinden daha önce hiç ayrılmamış. Sürekli üzgün ve ailesini özleyiyor. Hatta üniversiteyi bırakıp tekrar sınava girmeyi ve ailesinin bulunduğu şehirdeki bir üniversiteyi tercih etmeyi düşünüyor. Onun sabredip okula devam etmesi için nasıl ikna edersiniz?</li> </ul>			

• Küçük kardeşiniz dijital oyunlara düşkün. Sürekli oyun oynuyor. Bu duruma aileniz müdahale ederek zaman sınırlandırması getirdi. Bu kuraldan sonra ilk gün ve kardeşiniz için zaman geçmiyor. Kardeşiniz gittikçe sabırsız davranışlar sergilemeye başladı. Ne gibi önerileriniz olurdu?

• Küçük kardeşiniz hastalandı. Tedavisi bir hafta sürecek. O ise tedaviye uymak istemiyor, bir an önce bahçeye inip arkadaşlarıyla zaman geçirmek istiyor. Onun iyileşmesi için bir süre sabretmesi gerektiğine ikna etmeniz lazım, neler söylediniz?

4. Adım/Kapanış Etkinliği: Bütün çekimler bittiğinde ikram (patlamış mısır olabilir😊) eşliğinde röportajlar izlenir. Öğrencilerin çözüm önerileri ve sabır değeri hakkında konuşulur.

Uyarılar: Öğretmen hazırlıklarını önceden yapmalıdır. Öğrenciler derse telefonla gelmeleri konusunda uyarılmalıdır.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrencilerden ezberlediği "sabreden zafere ulaşır" hadis-i şerifini küçük bir not kağıdına yazması ve odasında en çok gözüne çarpacağı bir yere asması istenerek sabretmek ve başarıya ulaşma ilişkisi hakkında sık sık düşünmesi tavsiye edilir.

Kaynaklar:

Örnek konular [https://londra.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_03/13065804\\_Sabir.pdf](https://londra.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_03/13065804_Sabir.pdf) çalışmasından alınmış ve küçük değişiklikler yapılmıştır.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=YXpAoDeF1qI>

Etkinlik Adı:	Duygularımın Farkındayım		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	60 dk.
Alt beceriler:	Duygu Düzenleme		
Öğrenme çıktıları:	Öfke, korku, stres ve panik gibi kendisini olumsuz etkileyen duygularla başa çıkma yollarını bilir.		
Öğretim materyalleri:	Duygu-durum Çizelgesi, İkramlık		
Katılımcılar	Öğrenciler		
Öğrenme Ortamı	Okul İçi / Okul Dışı		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği</p> <p>1a. Öğrencilere genellikle hangi durumlarda öfke, korku ve stres duydukları sorulur. Bu soruların cevapları sözel şekilde sınıfta alınır.</p> <p>1b. Sonrasında öğrencilere öfke, korku, stres ve panik hissettirecek çeşitli durumlar sunulur. Bu durumlar karşısındaki duygu durumlarının bir kağıda yazılması istenir.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma</p> <p>2a. Örnek olay ve durumlar sonrasındaki duygularının kağıda yazılmasının ardından aşağıda yer alan duygu durum çizelgesi öğrencilere dağıtılır.</p> <p>2b. Ardından öğrencilere öfke, korku, stres ve panik vb. duyguları hissettikleri durumları, olayları düşünmeleri söylenir.</p> <p>2c. Düşünme için biraz süre verildikten sonra aşağıdaki duygu durum çizelgesinin öğrenciler tarafından detaylıca doldurulması istenir.</p> <p>2d. Öfke, korku, stres ve panik vb. duyguları hissettiren durumların neler olduğunun öğrencilerden yazması istenir. Ayrıca hissettikleri duyguları 1-10 arasında puanlamaları beklenir.</p> <p>2e. Bu durumlar karşısında öğrencilerin akıllarına ilk gelen düşüncelerin neler olduğunun duygu durum çizelgesine yazılması istenir.</p> <p>2f. Sonraki adımda duyguların sonucunda verdikleri tepkilerin neler olduğunun çizelgeye yazılması istenir.</p> <p>2g. Öğrencilerden bu tepkilerin üzerinde düşünüldüğünde ve bu duyguların karşılığında ortaya koymuş oldukları davranışların gerekçelendirilmesi/süzgeçten geçirilmesi istenir.</p> <p>2h. En son aşamada ise tüm adımlardan sonra öğrencilerin hissettiği duyguları ve 1-10 arasındaki puanlamaları istenir. (Bu adımlar çizelgede daha detaylı bir şekilde anlatılmıştır.)</p>			

<p><b>3. Adım/Kapanış Etkinliği</b></p> <p>Öğrencilere duygu düzenleme etkinliğinin, aralarda düşünceleri ve davranışları için sundukları gerekçelerin, yapmalıydım-yapmamalıydım şeklindeki özeleştirilerin duygularını düzenlemede etkili olup olmadığı/ ne derece etkili olduğu sorulur.</p> <p>Bu etkinlik üzerinden yaptırılan uygulamaların hayatın her alanına uygulanması gerektiği tavsiye edilir.</p> <p>Etkinliğin sonunda öğrencilere ikramda bulunulur.</p>
<p><b>Uyarılar:</b></p> <p>Bu etkinlik aile ortamında diğer aile fertleriyle de gerçekleştirilebilir.</p> <p>Öğretmen öğrencilere bu etkinliği yaptırırken öğrencilerin birbirlerine olan eleştirilerinin boyutlarına dikkat etmelidir. Sınıf ortamının ya da öğrencilerin arasındaki insicamın bozulmamasına özen göstermelidir.</p> <p>Öğrencilerin birbirleri hakkında yapabilecek oldukları yorumların tartışmalara sebebiyet vermemesi için ortam uygun şekilde ayarlanmalıdır.</p>
<p><b>Özdeğerlendirme Çalışması:</b></p>

### Duygu Durum Çizelgesi

Duygu	Duyguya Sebep Olan Durum	Düşünce	Verilen Tepki	Kendinizi Savunma / Özeleştirisi	Sonuç
Öfke, korku, stres ve panik vb. duygunuzu belirtin.	Mevcut duyguya sebep olan olayı yazın.	Bu durumlar karşısında aklınıza gelen ilk düşünceleri yazın.	Mevcut duygunuz sonucunda gerçekleştirdiğiniz eylemi yazın.	Sahip olmuş olduğunuz düşünceler ve yaptığınız davranışlar için kendinizi savunun.	Tüm adımlardan sonra hissettiğiniz duyguları ve
1-10 arasında bu duygunuzu puanlayın.		Bu düşünceler karşısında hissettiğiniz duyguyu yazın.	Eylem sonucunda hissettiğiniz duyguyu yazın.	"Yapmamalıydım" dediğiniz durumu ve aslında nasıl olması gerektiğini yazın. (Duygularınızla başa çıkmak için ne yapabilirsiniz?)	1-10 arasındaki puanlarınızı yazın.


*Bu kayıtlar sayesinde duyguya neden olan durumlar kayıt altına alınacak ve mantıklı izahlar ve öz eleştiriler sonrasında duygu durumundaki değişiklik belirlenmeye çalışılacaktır.*

Kaynak: Burns, D. (2020). *İyi Hissetmek*. Psikonet Yayınları.

Etkinlik Adı:	Yaşam Umuttur		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40 Dk.
Alt beceriler:	Umut		
Öğrenme çıktıları:	Geleceğe yönelik olumlu beklentiler geliştirir.		
Öğretim materyalleri:	Görseller, 6'lı kuru boya ve A4 kağıdı, mektup zarfı, mektup kağıdı ve kalem		
Katılımcılar	Öğrenciler		
Öğrenme Ortamı	Okul		

#### Uygulama süreci:

1. **Umut Molekülleri:** Hareket ettiğimizde kaslarımız kasılır ve kan dolaşımımıza kimyasal maddeler salgılanır. Bu kimyasallar arasında "umut molekülleri" olarak adlandırılan "miyokinler" de yer alır. Bu küçük proteinler beyne ulaşır ve antidepresan görevi görür; ruh halimizi, öğrenme yeteneğimizi ve aktivite kapasitemizi geliştirir. Onun için umutlu yaşam için hareket ve egzersiz şarttır. Bunun için bu etkinlik 5 dakikalık bir egzersiz ile başlar. Milli Eğitim Bakanlığı'nın oluşturduğu web sitesinden örnek bir egzersiz seçilebilir (Örnekler için bk. Ek 1) (etkinliğin 5 dakika sürmesi beklenir).

2. **Hayata Pozitif Bakış:** Umut hayata pozitif bakmaktır. Öncelikle öğrencilere "yarısı su ile dolu" bir bardak gösterilir. Bardağın boş mu dolu mu olduğu ile ilgili görüşlerini öğrenebilmek için kısa bir "fikir taraması" etkinliği yapılır. Sonra ise Ek 2'deki görsel gösterilerek aslında bardağın tamamen dolu olduğu, bunu görebilmek için ise hayata bakışımızı değiştirmemiz gerektiği söylenir. Şimdi öğrencilere bu anlayışla hareket ederek hayatlarında negatif gözükken ancak farklı bir bakış açısıyla pozitif olarak görülebilecek olayları arkadaşları ile paylaşmaları için 5 dakika süre verilir (etkinliğin fikir taraması ve anlatım ile birlikte toplam 10 dakika sürmesi beklenir).

3. **Sorumluluk:** Yaşama umut içerisinde bakabilmenin önemli yollarından biri de bireyin sorumluluklarının bilincinde olması ve onları yerine getirmesidir. Küçükten büyüğe birçok sorumluluğumuz vardır. Bu etkinlikte küçük bir sorumluluk oyunu oynatılır: Beni Takip Et Çizim Oyunu. Öğrenciler ikiye bölünerek karşılıklı oturtulur. Önce arkası tahtaya gelen öğrencilerin önüne bir kağıt ve çizim için boyalar verilir. Tahtaya yüzü dönük öğrencilere ilk resim 30 saniye boyunca gösterilir ve resim kaldırılır (örnek resimler için bk. Ek 3). Resmi gören öğrenciler iki buçuk dakika içinde resmi arkadaşına en doğru şekilde anlatıp çizdirme sorumluluğu vardır. Süre bitiminde çizilen resimler kaldırılır ve orijinaline en uygun 5 tanesi kazanan olarak ilan edilir. Sonrasında aynı uygulama bu sefer öğrenciler yer değiştirilerek yapılır. Öğrencilere hafızadan anlatma, gördüklerini yorumlama, anlatılanı resme dökme ve sorumluluklarını bilme becerileri kazandırır (uygulamanın toplamda 10 dakika sürmesi planlanır).

4. **Geleceğe Umut:** Öğrencilerden geleceğe umutla bakmaları için geleceğe umut dolu bir mektup yazmaları istenir. 10 sene sonrası için umut dolu beklentilerini içeren bir mektup kaleme almaları istenir. Bu mektupta umutlarını, olmak istedikleri insanı, yapmak istediklerini yazmalarını talep edilir.



Sonrasında gönüllü öğrencilerden mektuplarını okumaları talep edilir (Etkinliğin mektup yazımı ve okunması ile birlikte 10 dakika sürmesi planlanmaktadır).

5. Umudu Paylaşmak: Sadece kendimizin umutlu olması yetmez. Umudu başkaları ile de paylaşmak gerekir. Bu ise hem sözlerimiz hem de davranışlarımızla mümkün olur. Şimdi öğrencilerden daha önce hazırlanan ikramları alırken bütün arkadaşlarına umut dolu bir söz söylemesi istenir (Örnek: "Allah'ın yardımı pek yakındır" (Bakara, 2/286), ya da "Sabaha çıkacağımızı bilmediğimiz halde çalar saati kurup uyumaktır umut") (İkramın 5 dakika sürmesi planlanmaktadır).

Uyarılar: Hayata Pozitif Bakış etkinliği için yarısı su ile dolu bardak önce hazırlanmalı ya da öğrencilerin önünde bardağın yarısı su ile doldurulmalıdır. Tartışma ortamı oluşturmak amacıyla bardağın tamamının dolu olduğu baştan söylenmemelidir. Sorumluluk etkinliği için oturma düzeni farklılaştığı için önceden hazırlık yapılmalıdır. Sorumluluk etkinliği için Ek 3'teki görseller önceden çıktı alınmalıdır.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrencilerden etkinlik öncesi olumsuz olarak baktıkları ancak şimdi olumlu olarak gördükleri olaylarla ilgili kısa bir yazı yazmaları istenir.

## KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

### EGZERSİZ -1



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 saniye tutun.
- Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerek derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz omuz ve kaslarınızı daha kolay taşımanızı sağlar.

### EGZERSİZ -2



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.

## KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

### EGZERSİZ -3



- Oturur durumdayken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner. Bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünü artırabilirsiniz.

### EGZERSİZ -4



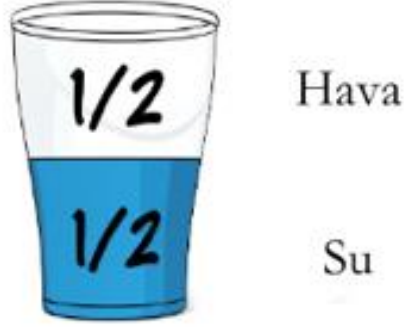
- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.

sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr

Kaynak: <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/basit-egzersizler/>

Bardağın yarısı boş mu dolu mu?



Teknik olarak bardağın tamamı doludur.

Kaynak: Canva.com'da oluşturuldu.

### Ek 3: Beni Takip Et Çizim Oyunu Örnek Resimleri

Not: Etkinlik için burada verilen dört resimden iki tanesi seçilebilir ya da bu kitapçığındaki farklı resimlerden seçim yapılabilir.



Kaynak: DKAB 9. sınıf ders kitabı.

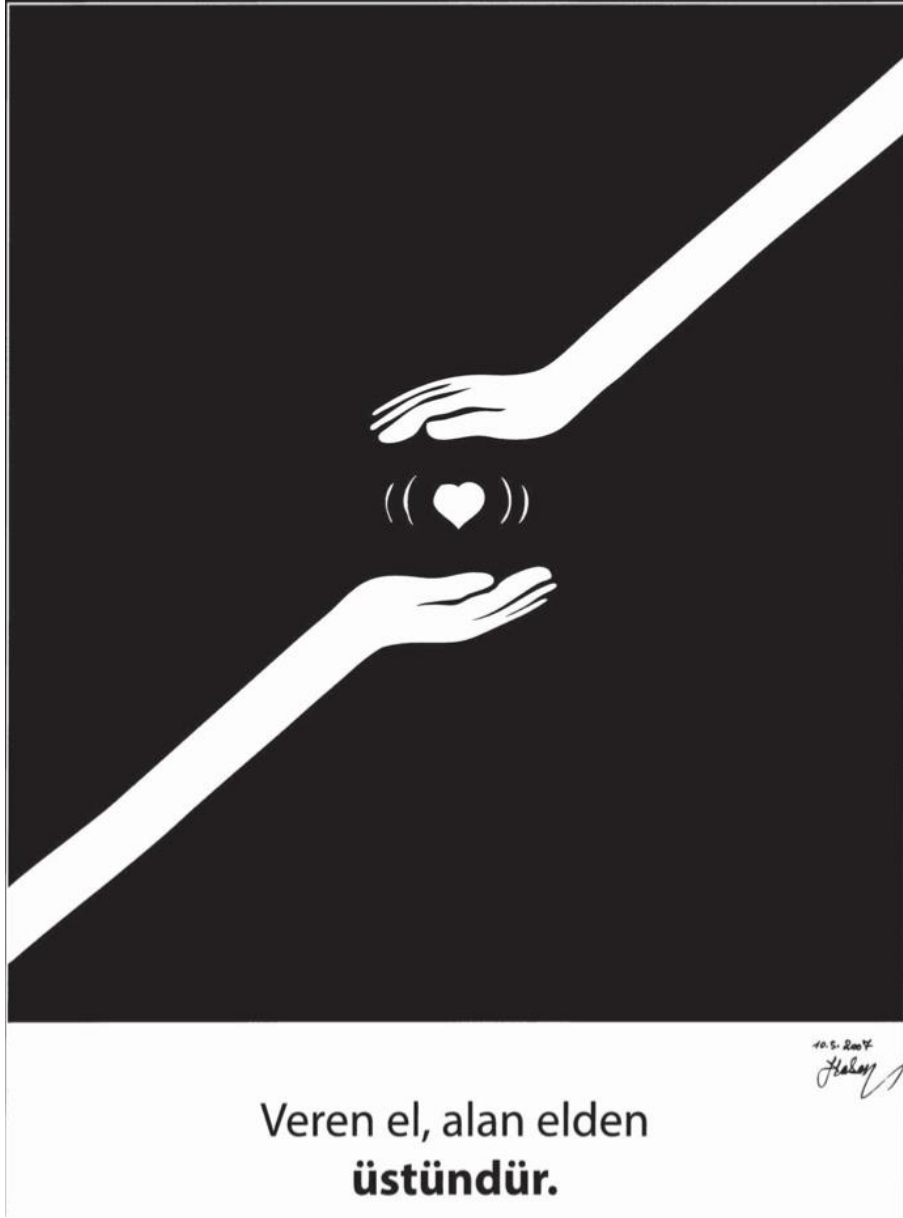


Kaynak: DKAB 10. sınıf ders kitabı.



Kaynak: Çizgilerle Hadis (Hasan Aycın).

Not: Sadece resim kısmının çizilmesi istenebilir. Renkli olması amacıyla siyah olan kısımların mavi ya da kırmızı renkte çizilmesi istenebilir.



Kaynak: Çizgilerle Hadis (Hasan Aycın).

Not: Sadece resim kısmının çizilmesi istenebilir. Renkli olması amacıyla siyah olan kısımların mavi ya da kırmızı renkte çizilmesi istenebilir.



Etkinlik Adı:	Korku Bir Balondur		
Sınıf:	9-10		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık- Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	45+45 dk.
Alt beceriler:	Özgüven		
Öğrenme çıktıları:	Başarıyı deneyimleyerek öğrenmeye yönelik içsel motivasyonunu yüksek tutar. Kendiyle ilgili performans beklentilerini, yeteneklerini ve önceki performansını değerlendirmesi sonucunda kendine olan inancını yüksek tutar.		
Öğretim materyalleri:	Öğrenci sayısınca balon, fosforlu kalem, fon kartonu, kamera		
Katılımcılar	Öğrenci, Öğretmen, Aile		
Öğrenme Ortamı	Okul		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğretmen sınıfa öğrenci sayısı adedince balon ve tahta kalemi getirir. Öğrencilerden sıraları U sıra düzenine getirmelerini ister. Böylelikle orta alan boşalmış olur. Öğrencilere balonları vererek şişirmelerini ister. Sonrasında şişirdikleri balonlara kendi isim soy isimlerini yazmalarını söyler. Herkes kendi isimleri yazılı olan balonlarla boş alanda toplanır. Öğrencilere balonları havaya ve ileri doğru atmalarını ve herkesin üzerine düşen balona bir kez vurmasını böylece balonlar iyice karıştıktan sonra kendi isimlerinin yazılı olduğu balonu kaç dakikada bulacaklarını hesaplamak istediğini söyler. Oluşan kaosta öğrenciler kendi isimlerinin yazılı olduğu balonu bulur. Bu süreçte öğretmen müdahale etmeden süre tutar.			
1.b. Tüm öğrenciler kendi isimleri yazılı olan balonla birlikte orta alanda tekrar toplanır. Öğretmen bu kez tekrar aynı şekilde balonları atmalarını ve kendi isimleri yazılı balonu almaları gerektiğini söyler. Ancak bu kez bir yöntem önerir. Balonlar havada karıştıktan sonra her öğrenci tuttuğu ilk balonu üzerinde ismi yazılı olan arkadaşına verecektir. Öğretmen uygulama esnasında tekrar süre tutar (doğal olarak diğerinden daha kısa sürecektir). Sonrasında öğretmen şu konuşmayı yapar: "Bu olaydan çıkarmamız gereken iki sonuç vardır: 1- En karışık olayları bile toplumsal yardımlaşma ile kolaylıkla halledebiliriz. 2- Her bir bireyin toplumda başarabileceği bir iş, faydalı olabileceği bir durum mutlaka vardır."			
2. Adım			
2.a. Öğretmen her bir öğrenciden şu soruyu cevaplamalarını ister:			
"....'nın (tarihten başarılı bir şahsiyet) yerinde olsaydım..." Öğrencilerin seçecekleri şahsiyet tarihte bir zafer kazanmış padişah veya icat yapmış bir mucit olabilir. (Fatih Sultan Mehmet, Hezarfen Ahmet			

Çelebi vs.). Öğrencilere seçtikleri kişilerin ağızından bir hitap veya onların yerinde olsalardı neler hissedeceklerine dair kısa bir video çekmeleri istenir. Video aile katılımlı olarak tasarlanabilir. Bu çerçevede aile bireylerinden herhangi birisinin (anne-baba-kardeş) interaktif katılımı sağlanabilir. Öğrencinin bu başarıyı sağladıktan sonraki duygu-düşünceleri aile bireyi tarafından röportaj şeklinde öğrenciye sorular sorarak düzenlenebilir. Sonrasında bu başarıyı sağlayan aile üyesi hakkında hissettikleri mutluluk-gurur aile bireylerine soru yöneltilerek onların duygu-düşüncelerini paylaşmaları sağlanır. Öğrenci ailesinin onunla gurur duymasına yönelik yaşantı geçirme fırsatı elde etmiş olur. Gelecek toplantıda çekilen videolar sınıf ortamında izlenir. Etkinliklerden kesitler ve öğrencilerin açıklamaları birleştirilerek bir kısa film oluşturulabilir.

### 3. Adım

3.a. Öğretmen öğrencileri 2 veya 4 gruba ayırır. Her bir gruba fon kartonu ve kalem verir. Arapça ve Türkçe yazısı güzel olan öğrenciler, tahtada açılan veya yazılı olan ayeti ve mealini kartona kelimeler arasında boşluk kalacak şekilde yazar. Sonrasında öğrencilerden kelime bitişlerinden kesmeleri ve bir kutu içerisinde karıştırmaları istenir. Burada aşağıdaki şiirler de yazılabilir (4 veya daha fazla grup olması halinde). Karıştırılan parçalar karşı gruba verilir ve birleştirilmesi istenir. Birleştiren grup ayeti veya şiiri kendi arasında tartışır.

رُوحِهِ	سَوِيَهُ	فِيهِ مِنْ	وَنَفَخَ	سَوِيَهُ	ثُمَّ
Sonra	biz	insana	kendi	ruhum uzdan	üfledik

- Biz insana kendi ruhumuzdan üfledik. (Secde-9)

وُسْعَهُ	إِلَّا	نَفْسًا	يُكَلِّفُ اللَّهُ	لَا
Allah	hiç kimseye	gücünün yetmeyec eği	yükü	yüklemez

- Allah insana güç yetiremeyeceği yükü yüklemez. (Bakara-286)

Diğer örnekler...

- Allah'a dayan, sa'ye sarıl, hikmete ram ol

Yol varsa budur bilmiyorum başka çıkar yol.

M. Akif

- İnsana sadakat yaraşır görse de ikrah  
Doğruların yardımcısıdır Hazreti Allah  
Ziya Paşa

3.b. Sonunda öğretmen şu açıklamayı yapar: Yaptığımız etkinliklerden şu 3 çıkarımı yapmak mümkündür:

Allah insana kendi ruhundan üflediğini söylüyor. Yani her insanda ilahi bir güç ve kuvvet bulunur. Bu sayede her insanın başarılı olma potansiyeli, gücü ve kuvveti vardır. Yeter ki insan özündeki ilahi nefesi/ruhu unutmasın ve ona güvensin.

Ancak her insan bu dünyada zaman zaman imtihan edilir. Bu imtihanlar hiçbir zaman insanın gücünün üzerinde, dayanamayacağı zorlukta değildir.

Son olarak balon etkinliğinde gördüğümüz gibi her insanın toplumda faydalı olacağı, katkı sağlayacağı bir yeri her zaman vardır.

Uyarılar:

- Etkinlik 2 hafta olarak gerçekleştirilmeye uygundur. Ancak öğretmenin uygun görmesi ve öğrencilerin istekliliği ile eşgüdümlü olarak her bir adım bir hafta olacak şekilde 4 veya 5 hafta sürdürülebilir.
- Kullanılacak Ayet-i Kerime veya diğer mesajlar öğretmenin inisiyatifindedir. Farklı Ayet-i Kerime, Hadis-i Şerif, Kalam-ı Kibar, şiir vs. eklenebilir. Tarihteki başarılı kişiye yönelik isimler de öğrencilerin ön öğrenmeleri dikkate alınarak çeşitlendirilebilir.
- Ayet-i Kerimelerin Arapça kısmının altına Türkçesi birebir kelime çevirisi şeklinde yazılarak kelime öğretimi yapılabilir. Alternatif olarak bütün şeklinde Arapça-Türkçe yazımı kartona yazılabilir. Estetik görüntü eğitim durumu dikkate alınarak öğretmen ve öğrencilerle işbirliği içinde düzenlenebilir.
- Etkinlik süreçlerinde kısa film olmaya uygun görüntüler alınarak mesaj içeren bir kısa film çıktı olarak elde edilebilir. Bununla birlikte kartonlardaki yazıları öğrenciler sınıf-okul panolarında sergileyebilir.

Özdeğerlendirme Çalışması:

Etkinlik Adı:	<b>Güçlü Karakterler</b>		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık- Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40 dk.
Alt beceriler:	Maneviyat / İnanç		
Öğrenme çıktıları:	Sahip olduğu maneviyat / inanç güçlerini fark eder.		
Öğretim materyalleri:	Farklı renkte fon kartonu (6 adet), post it, kuru boya		
Katılımcılar	30 kişilik sınıf grubu		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Bir tenis topu (veya bir A4 kağıdı buruşturularak top haline getirilebilir) rast gele bir öğrenciye atılır. Top kendisine gelen öğrenci bir karakter özelliğini söyleyerek topu istediği arkadaşına atar. Her öğrenciye top en az bir kez gelene kadar etkinliğe devam edilir.			
2. Adım/Temel Çalışma			
2.a. Öğrencilere Kuran-ı Kerim'den hangi peygamberlerin hangi karakter özelliklerini kendileri için model aldıkları sorularak ellerindeki post it lere yazmaları istenir. En çok tekrarlanan peygamberlerden 4 tanesi seçilir. (Örneğin, Hz. Yusuf'un kardeşlerini affetmesi, Hz. Eyüp'ün hastalık karşısında sabretmesi gibi)			
2.b. Öğrenciler 4 gruba ayrılır. Her bir gruba bir fon kartonu verilir. Her bir fon kartonunun üzerine büyük harflerle bir peygamberin ismi yazılır. Daha sonra istasyon tekniği ile her masada gruplar 5 dakika kalarak kartonda yazan peygamberin güçlü karakter özelliklerini yazar. Her grup en son yazdığı karakter özelliklerini sınıftaki öğrencilere sunar. Sunum yapan öğrenciler grup üyeleri tarafından alkışlanır.			
3. Adım/Kapanış Etkinliği			
3.a. Öğrencilere peygamberlerin sunulan karakter özelliklerinden şu anda kendilerinin en çok ihtiyaç duydukları özellikleri seçmeleri istenir. Gözlerini 2 dakika kapatarak yaşamlarında bu özelliklere sahip olduklarında nelerin değişeceğini hayal etmeleri istenir.			
Uyarılar: Öğrencilerin peygamberlerin farklı karakter özellikleri bulmalarına destek olmak için grup liderinin onlara ipuçları vermesi gerekebilir. Peygamberlerin öne çıkan karakter özelliklerini keşfetmelerine ve rol model almalarına yardımcı olunması için gerekirse EK-1'de yer alan karakter güçleri listesinden yararlanmaları sağlanabilir.			
Özdeğerlendirme Çalışması: Bu çalışmanın sonunda her öğrenciye EK-1 de yer alan karakter güçleri listesi dağıtılır. 3 farklı renkte kalem seçmesi istenir. Çok güçlü düzeyde sahip olduğunu hissettiği karakter güçlerini bir renkle, orta düzeyde sahip olduğunu hissettiği karakter güçlerini ikinci renkle, düşük düzeyde sahip olduğunu hissettiği karakter güçlerini üçüncü renkle boyamaları istenir.			

EK-1.

KARAKTER GÜÇLERİ:

## Karakter Güçleri ve Erdemler

Bilgelik	Cesaret	İnsaniyet	Adalet	Ölçülülük	Aşkınlık
Yaratıcılık	Cesur olma	Sosyal zeka	Liderlik	Affedicilik	Estetik ve mükemmelliğin takdiri
Merak	Sebatkarlık	Sevgi	Vatandaşlık	Alçakgönüllülük	Şükran duyma
Öğrenme sevgisi	Dürüstlük	İyilikseverlik	Hakkaniyet	Öz-denetim	Umut
Açık fikirlilik	Yaşam coşkusu			İhtiyatlı olma	Mizah
Bakış açısı					Maneviyat



# Aile Katılımlı Etkinlikler

Etkinlik Adı:	Doğal Harfler (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40 dk
Alt beceriler:	Karar verme, Analitik Düşünme		
Öğrenme çıktıları:	<p>Problem çözme süreçlerinde bir grup içerisinde etkili ve uyumlu çalışma yapar.</p> <p>Problem yaşama ve problem çözme aşamalarındaki duygu ve düşüncelerini tanımlar. Problem çözme süreçlerinde analitik düşünmenin önemini fark eder.</p>		
Öğretim materyalleri:	Okul bahçesindeki materyaller		
Katılımcılar	15 Öğrenci ve 15 Veli		
Öğrenme Ortamı	Okul Bahçesi		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p><b>1. Adım/Isınma Etkinliği</b></p> <p>1.a. Tahtaya Ğ harfi hariç 28 harf yazılır. Tahtaya bir öğrenci bir veli iki gönüllü katılımcının kalkması istenir. İlk katılımcı A harfi ile başlayan bir cümle söyleyerek diyalog başlatır. Diğer katılımcı B harfi ile başlayan bir cümle ile ilk cümleyle ilişkili bir cümle kurarak diyalogu sürdürür. Bu şekilde Z harfine kadar anlamlı bir diyalog sürdürülerek süreç tamamlanır. Süreç 2 veya 3 kez farklı gönüllülerle uygulanarak diyalogu tamamlayan gönüllüler grup tarafından alkışlanır.</p> <p><b>2. Adım/Temel Çalışma</b></p> <p>2.a. 2 öğrenci ve velisi birlikte olmak koşuluyla 4 kişilik gruplar oluşturulur. OYUN kelimesini yazmaları için şu kurallar açıklanır: kalem, kağıt, tebeşir, tahta kalemi vb. ürünler kullanılmadan bu kelimeyi çevrede bulunan materyaller ile yazmaları istenir. Buldukları, taş, tahta, yaprak vb. diğer materyallerle yere OYUN kelimesini yazmaları için 20 dakika süre verilir.</p> <p>2. b. Grup üyelerinin gerektiğinde farklı materyalleri birleştirerek ihtiyaç duydukları harfleri oluşturmasının mümkün olduğu konusunda esneklik tanıdığı konusunda talimat verilmesi uygun olacaktır.</p> <p>2.c. Grup üyelerinin yazdıkları OYUN kelimesini sergilemeleri sağlanır. Grup üyelerinin OYUN kelimesini yazarken yaşadıkları zorlukları ve ürettikleri çözüm önerilerini ifade etmeleri istenir. Grupları gözlemleyen grup lideri grup üyelerine olumlu geribildirimlerini ifade eder.</p> <p><b>3. Adım/Kapanış Etkinliği</b></p> <p>3.a. Grup üyelerinin OYUN kelimesi yerine okul bahçesinde bulunan materyallerle en kolay yazabilecekleri kelimenin ne olduğunu kendi aralarında tartışarak bulmaları istenir. Bulunan kelimeleri ifade etmeleri sağlanır. Yaratıcı fikirleri ifade eden gruplar ve grup üyeleri tebrik edilerek etkinlik sonlandırılır.</p>			

**Uyarılar:** Isınma etkinliği sınıfta değil de okul bahçesinde yapılmak istenirse 28 harfi tahtaya yazmak yerine sırası gelen gönüllü katılımcıya sıradaki harf hatırlatılabilir. Cümle kurmakta takılan gönüllüye grup üyelerinin yardım etmesine müsaade edilir.

Grup üyelerinin doğaya, çevreye ve okul eşyalarına zarar vermeden etkinliği gerçekleştirmeleri için ihtiyaç halinde uyarılar yapılır.

**Özdeğerlendirme Çalışması:** OYUN kelimesini yazarken yaşadıkları duygu ve düşünceleri ifade eden katılımcılara, bu etkinlik sürecine kazandıkları en önemli özelliğin ne olduğu sorularak, her bir katılımcının en az bir özellik ifade etmesi sağlanır. 4 kişilik grupların ifade ettikleri bu özellikleri birleştirmeleri ve anlamlı bir cümle halinde grubun özelliklerini söylemeleri sağlanır.



Etkinlik Adı:	Balon Patlatma (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık – Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40 dk
Alt beceriler:	Duygusal Düzenleme / Stresle Başa Çıkma		
Öğrenme çıktıları:	Duygularını tanıma, kabul etme ve düzenleme becerileri kazanır.		
Öğretim materyalleri:	Balon, post it		
Katılımcılar	15 öğrenci ve 15 veli		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Ev sahibi kiracı oyunu için hazırlık yapılır. İki kişi karşılıklı durarak el ele tutuşur. Bu iki kişi ev sahibidir. Bir kişi de iki kişinin kollarının arasındaki boşluğa girerek kiracı rolünü alır. En az bir kişinin de bu grupların dışında ebe olması gereklidir. Lider ev sahibi komutunu verince kiracılar yerinde durur, ev sahipleri başka bir kiracının etrafında ev sahibi olmaya çalışır. Ebe de bu sırada bir kişi ile ev sahibi olmaya çalışır. Lider kiracı komutunu verdiğinde ev sahipleri yerinde kalır, kiracılar yer değiştirir. Ebe bu sırada kiracı rolüne girmeye çalışır. Bu sayede ebe sürekli değişir. Bu oyun yaklaşık 10 kez tekrarlanarak sonlandırılır.			
2. Adım/Temel Çalışma			
2.a. Öğrenci ve veliler bir büyük daire oluşturur. Öğrenci ve velilere birer post it verilir. Bu post itlere -9 (eksi 9) ile +9 (artı dokuz) arasında bir sayı yazmaları istenir. Yazılan bu sayılar katılımcıların sırtına yapıştırılır. Öğrenci ve velilerden birer kişi seçilir. Seçilen kişilere birer balon verilir. Grubun farklı yerlerinden başlamaları koşuluyla her bir üyenin sırtına yapıştırılan post itlerde yazan rakamlar kadar ellerindeki balonlara nefes üflemeleri istenir (Örneğin sırtında 2 yazan kişinin arkasında 2 kez, 5 yazan kişinin arkasında 5 kez balona nefes üflenir). Eksi sayıları yazanların arkasına gelince balonun yazılan eksi sayı kadar havası indirilir. Balon patlayana kadar bu işleme devam edilir. (Eğer artı sayılar eksi sayılardan az ise, pozitif yazılan sayılara 5'er puan eklenmelidir.) Balon patlayana kadar gerekirse birkaç tur bu işleme devam edilmelidir.			
2. b. Balon kimin arkasında patladıysa önce onun duygularını ifade etmesine imkan verilir. Daha sonra diğer üyelerin de duygu ve düşünceleri alınır. Herkesin yerine oturması istenir.			
2.c. Her üyenin günlük yaşamlarında aslında bildikleri ama müdahale etmedikleri/edemedikleri zorlu yaşantılarının olup olmadığı sorulur (Örneğin 3 gün sonra sınavı olduğu ve başarılı olamayabileceğini bildiği halde ancak çalışmak istememesi. Misafir geleceği halde hazırlıkların yapılmamış olması vb gibi). Birkaç öğrenci ile birkaç veli paylaşım yaptıktan sonra, paylaşılan görüşlerde yaşanan stres durumu karşısında yaşanan duyguların benzerliklerine dikkat çekilir. Her yaşta benzer durumlarda benzer duyguların yaşandığına dikkat çekilir. Duyguların davranışlar, davranışların duygular üzerindeki etkileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.			

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği (Yaşam hikayesi yazma)

Veli ve öğrencinin birlikte duygu ve davranışlarının birbiri üzerindeki etkilerinin farkına vardıklarını ifade eden, kendi hayatlarından örneklerle, kısa bir yaşam hikayesi yazmaları istenir.

Uyarılar: Bu etkinlikte balon patlayacağı önceden öğrenci ve velilere ifade edilmelidir. Eğer bununla ilgili bir zorluk yaşama ihtimalleri varsa, sese karşı duyarlılıkları yüksekse, o üyelerin yazdıkları sayıların eksi olması sağlanabilir. Ya da gözlemci olarak izlemeleri sağlanabilir.

Farklı cinsiyette kişilerin olması durumunda ev sahibi kiracı oyunu için iki grup oluşturulmalıdır.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrenci ve velilerinin balon patlatma oyununda yaşadıkları duyguların neler olduğu sorularak duyguların isimlerini EK 1’de yer alan duygu listesine alt alta yazılır. Oyun esnasında yaşadıkları duyguyu 1 ile 10 arasında (1 çok az, 10 çok fazla) derecelendirmeleri istenir. Ayrıca aynı duyguyu şimdi / şuanda 1 ile 10 arasında derecelendirmeleri istenir. Oyun esnasındaki ve şimdiki aynı duyguyu yaşama düzeylerindeki değişimi görmeleri sağlanır. Duygular ve yoğunluklarının zamanla ve durumla ilişkili olarak nasıl değiştiği vurgulanarak çalışma sonlandırılır.

#### EK 1. Duygu Listesi

Duygu Adı	Oyun Esnasında (1-10)	Şimdi
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Etkinlik Adı:	Koruyucu ve Risk Faktörleri (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık – Psikolojik Sağlık	Önerilen Süre	40 dk
Alt beceriler:	Besleyici ilişkiler / Sosyal Destek		
Öğrenme çıktıları:	Güvenli ve besleyici ilişkiler geliştirerek sosyal destek kaynaklarını etkili ve verimli kullanma becerisine sahip olur.		
Öğretim materyalleri:	A4 Kağıdı, Makas, karton bardak, kutu, renkli boya kalemleri		
Katılımcılar	15 Öğrenci ve 15 veli		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğrenci ve veliler karışık olarak 5'er kişilik 6 gruba ayrılır. Her bir gruba 2 tane A4 kağıdı verilir. A4 kağıtlarını bir kenarı 1 cm olacak halde kare şeklinde kesmeleri istenir. Kesilen kare kağıtları yuvarlayarak top haline getirmeleri söylenir. her bir üye 10 tane topu alarak arka arkaya sıraya geçer. Yere bir çizgi çizilir. Gruplar bu çizgiye basmaması için uyarılır. İki adım sayılarak (yaklaşık 2 metre) önlerinde yere karton bardak konulur. Başla komutu verildikten sonra en öndeki üyeler çizginin gerisinden elindeki 10 tane küçük topu karton bardağın içine isabet ettirmeye çalışır. Ellerindeki toplar bitince bir sonraki üyeye sıra gelir. Bütün üyeler top atma işlemini tamamlayınca grup lideri bardakların içindeki topları sayar. Birinci olan grup bütün üyeler tarafından alkışlanır. Isınma etkinliği sonlandırılarak ana etkinliğe geçilir.			
2. Adım/Temel Çalışma			
2.a. 3 Veli ve 3 öğrenciden (öğrenci ile velisi aynı grupta olmalıdır) oluşan 6 kişilik gruplar oluşturmalıdır. Psikolojik sağlık için önemli bir konu olan risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerinde çalışılacağı bilgisi verilir. Gruplarda yer alan bireylere EK-1'de yer alan risk faktörleri ve koruyucu faktörler listesi verilir. Grupta yer alan çocuklar ve velileri kendi yaşam koşullarını düşünerek ortak bir risk ve koruyucu faktörler listesi oluşturmaları istenir.			
2. b. Listede en önemli risk faktörleri ve o risk faktöründen korunmasına destek olabilecek koruyucu faktörleri her bir veli ve öğrencinin belirlemesi istenir. Özellikle aile koruyucu faktörlerinin nasıl geliştirilebileceği sorularak yanıtların ebeveyn ve öğrenci tarafından birlikte tartışılarak hazırlanması istenir. Aile koruyucu faktörleri geliştirme önerilerini içeren yanıtların bir kağıda yazılması istenir. Her bir önerinin yazıldığı kağıtlar, sınıf içinde uygun bir yere konulan kutuya atmaları istenir. Daha sonra atılan bu önerilerden rastgele seçilen öneriler grup lideri tarafından sesli bir şekilde okunur ve sınıf panosuna asılır.			
3. Adım/Kapanış Etkinliği (Ailemi Koruyorum)			
Okunan ve panoya asılan önerilerden ebeveyn ve öğrencinin kendilerine uygun veya ihtiyacı olanlardan en az üç tanesine karar vermesi istenir. Seçtikleri önerileri temiz bir A4 kağıdına istedikleri renkteki			

kalemlerle yazmaları, süslemeleri ve evlerinde uygun bir ortama (Buz dolabı kapağı vb gibi) asmaları istenir.

Uyarılar: Katılımcılar koruyucu ve risk faktörlerini bulmada zorlanırlarsa grup lideri olarak destek olunmalıdır. Bu amaçla EK-2' de yer alan listeyi kullanabilirsiniz. Ancak bu listede yer almayan koruyucu ve risk faktörleri olabilir. Öğrenci ve velilerin bu konudaki algılarına dikkat edilmelidir.

Özdeğerlendirme Çalışması: Etkinlik sürecinde diğer grup üyelerinin de ifade ettiği koruyucu ve risk faktörlerini düşünerek çocukların ve ebeveynlerin bireysel olarak yaşamlarında ne kadar risk faktörü ve koruyucu faktör varsa o kadar kutucuğu istedikleri renkli kalemlerle boyamaları istenir.

#### Hayatımızdaki Risk Faktörleri

##### Bireysel

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

##### Ailevi

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

##### Akran

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

##### Çevresel

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### Hayatımızdaki Koruyucu Faktörler

##### Bireysel

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

##### Ailevi

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

##### Akran

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

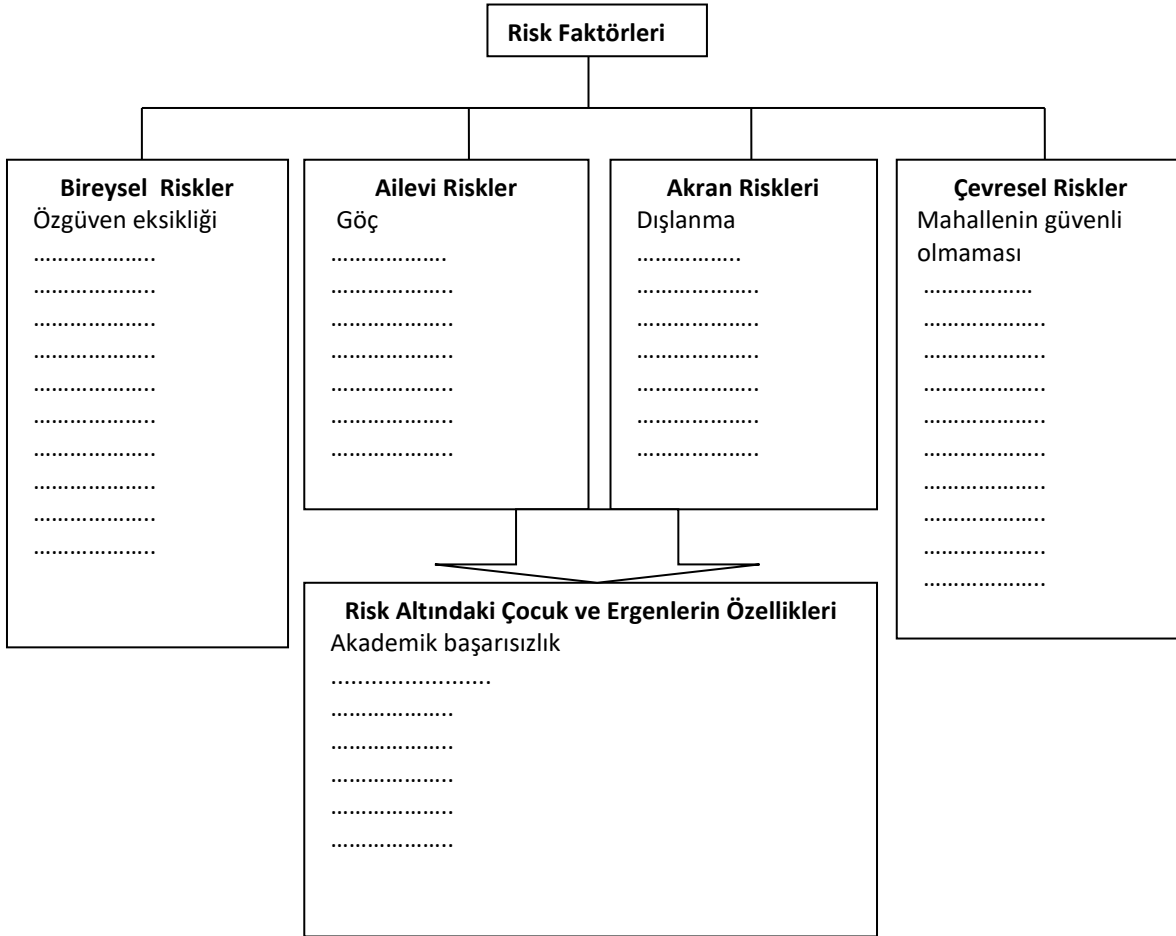
##### Çevresel

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

EK 1.

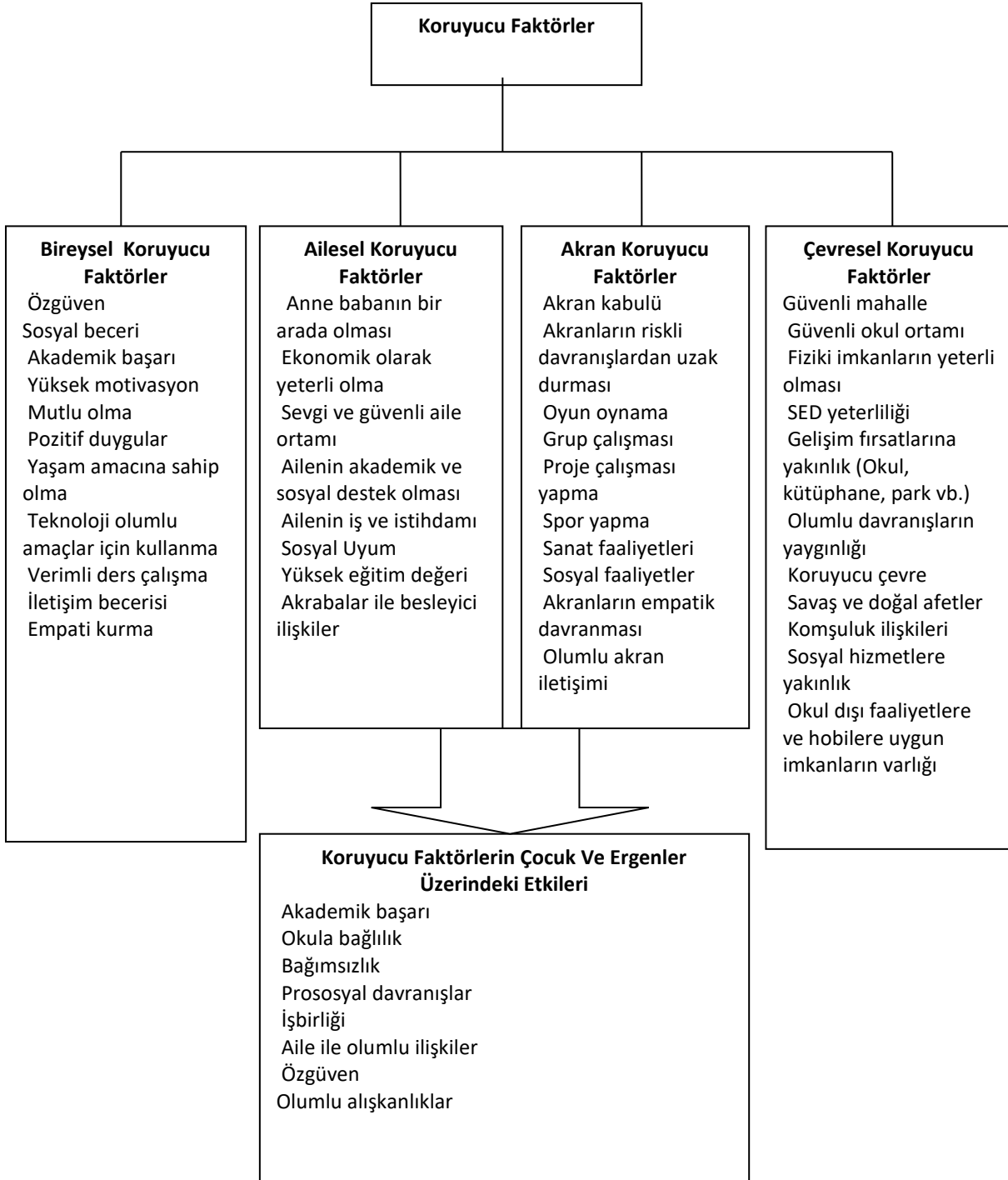
**Risk:** Çocukların yaşamını olumsuz etkileme potansiyeli olan durumları ifade eder. Risk grupları içerisinde yer alan çocuklar birtakım dezavantajlara sahiptir.

**Risk faktörü:** Olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını arttıracak ya da olası bir problemin süregelmesine neden olacak etkiler. Buna göre çocuk ve gençlerin suça yönelme, okulu bırakma, yetersiz ekonomik ve sosyal koşullar, vb. gibi olumsuz ve istenmeyen sonuçları yaşama olasılığını arttıran özelliklerdir.

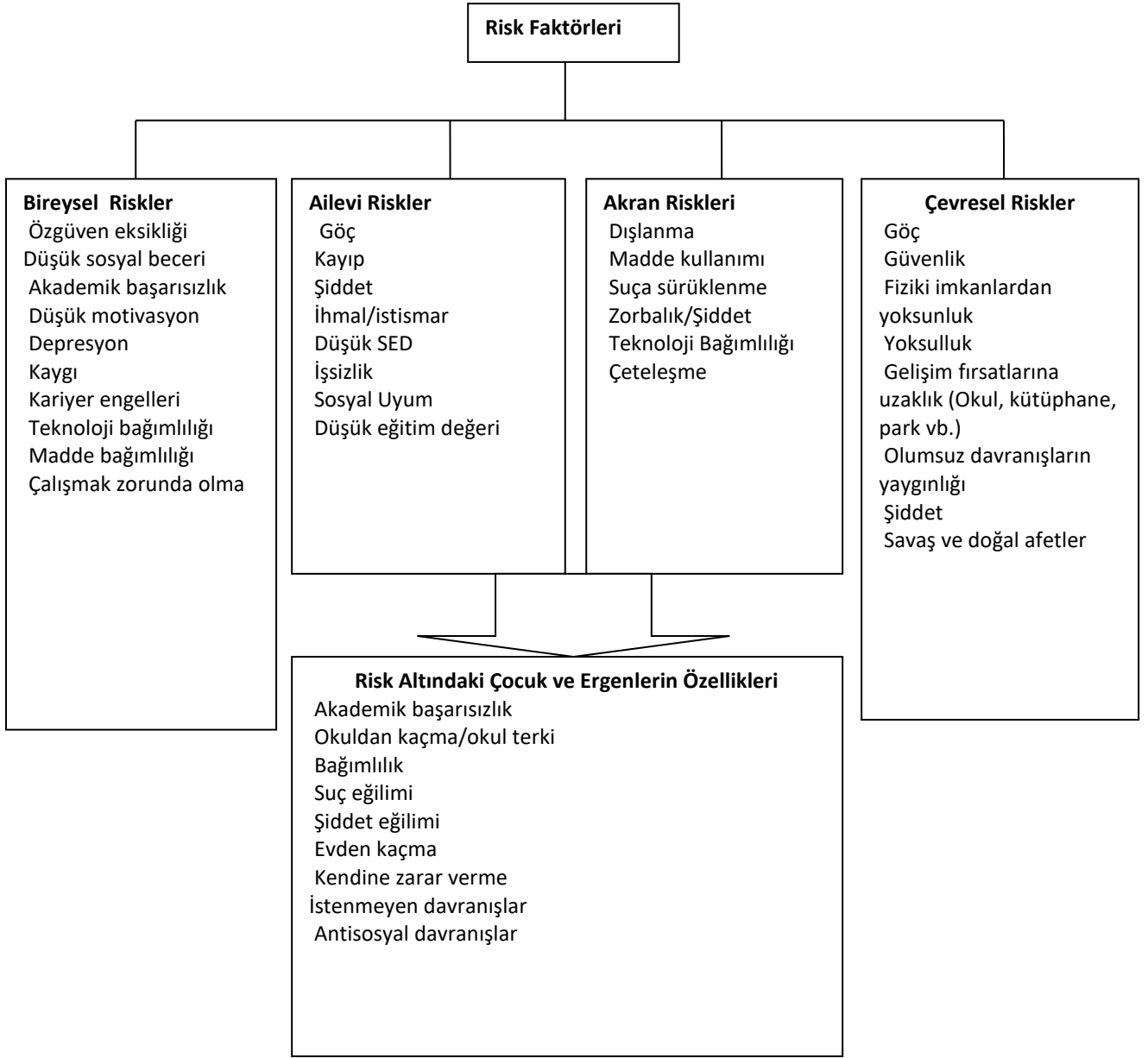




## Koruyucu Faktörlerin Listesi



## Risk Faktörlerinin Listesi





Etkinlik Adı:	Kendinin farkına var! (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlamlık	Önerilen Süre	40-50'
Alt beceriler:	İç görü (öz farkındalık)		
Öğrenme çıktıları:	Kendisinin güçlü ve zayıf yönlerini tanır.		
Öğretim materyalleri:	Tahta, tahta kalemi, etkinlik kâğıdı		
Katılımcılar	Öğrenciler ve Aile		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		
Uygulama süreci:			
1. Adım/Isınma Etkinliği			
1.a. Öğretmen tahtaya etkinlik şablonunu yansıtır. Şablonda öğrencinin cevaplaması istenen soru cümlesi karıştırılmış şekilde yer almaktadır.			
<p><i>olmak şansın değiştirme</i></p> <p><i>günlüğüne Ünlüler kim , Öğretmen</i></p> <p><i>Aile olsaydı? ( isterdin - Bir - yer )</i></p>			
1.b. Öğrenciler öncelikle karışık şekildeki kelimelerden anlamlı bir soru cümlesi oluştururlar.			
<p><i>Bir günlüğüne yer değiştirme</i></p> <p><i>şansın olsaydı , kim olmak isterdin?</i></p> <p><i>( Aile - Ünlüler - Öğretmen )</i></p>			
1.c. Cümleyi oluşturan ilk öğrenci soruyu cevaplar. Öğretmen gönüllü olan öğrencilerin de cevaplarını alır.			
1.d. Isınma etkinliği farklı sorularla 10 dakika kadar sürer.			

Soru örnekleri: Seni en çok ne mutlu eder?  
İyi arkadaşlık sence ne demektir?  
Geleceği görebilseydin neye bakmak isterdin?  
İdolün kim? Kim gibi olmak istersin?  
Tüm eşyalarını atmak zorunda kalsaydın hangisini tutmak isterdin?

## 2. Adım/Temel Çalışma

2.a. Öğretmen etkinlik başlangıcında öğrencilere "Bugün güçlü ve zayıf yanlarımız hakkında konuşacağız." şeklinde açıklayıcı bir konuşma yapar.

2.b. Kişinin güçlü yanlarının kendilerinde beğendikleri, stresli durumlarda onlara yardım eden, kendilerine olan güvenlerini arttıran, insanlarla iyi ilişkiler ve etkili iletişim kurmalarına yardım eden tüm özellikler; zayıf yanlarının ise gelişmelerine engel olan, ilişkilerde kişiyi zora sokan, kendimizde düzeltmeye çalıştığımız özellikler olduğunu belirtir.

2.c. Öğretmen öğrencilere "Güçlü yönleriniz nelerdir?" ve "Kendinizde değiştirmek istediğiniz yönler nelerdir?" sorularını yöneltir ve gelen cevapları güçlü ve zayıf yönler başlıkları altında tahtaya yazar.

2.d. Öğretmen öğrencilerin cevaplarını yazdıktan sonra kendisi de eksik gördüklerini aşağıdaki tablolardan seçerek tamamlar;

### Güçlü Yanlar

• Kibar	• Özgüvenli olmak
• Cana yakın	• Başkalarının ve kendi haklarını korumak
• Neşeli	• Zamanını iyi kullanan
• Yardımsever	• Önceliklerini bilen
• Çabuk pes etmeyen	• Plan yapabilen
• Paylaşımçı	• Sorun çözebilen
• Sabırlı	• İyi kararlar alabilen
• Hoşgörülü	• İyi bir sporcu
• Temiz ve düzenli	• Grup çalışmasını seven
• Çalışkan	• Eleştiri kabul edebilen
• Arkadaşlarına destek veren	• İyi bir dinleyici
• Düşünceli	• Esprili
• Sorumlulukları bilen	• Dürüst
• Zeki	• Bağımsız
• Güvenilir	• Zorluk çektiği konularda yardım isteyebilen
• Stresle baş edebilen	

### Zayıf Yanlar

<ul style="list-style-type: none"><li>· Öfkeyi kontrol edememek</li><li>· Çabuk pes etmek</li><li>· Düzenli olmamak</li><li>· Ertelemek</li><li>· Sorumlulukları aksatmak</li><li>· Sabırsız olmak</li><li>· Tepkisel davranmak (sonuçları düşünmeden aklına geldiği gibi davranmak)</li><li>· Stresle etkili bir biçimde baş edememek</li><li>· Plansız olmak</li><li>· Sorun çözme becerisine sahip olmamak</li><li>· Hayır diyememek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· İhtiyacı olmasına rağmen kimseden yardım istememek</li><li>· Karar verememek</li><li>· Etkin bir biçimde dinlememek</li><li>· Hedef belirleyememek</li><li>· Eleştiri kabul etmemek</li><li>· Başkalarının hakkına saygılı olmamak</li><li>· İşbirliğine açık olmamak</li><li>· Paylaşımçı ve destekleyici olmamak</li><li>· Düşük özgüvene sahip olmak</li><li>· Zamanı iyi kullanamamak</li><li>· Aşırı çekingen olmak</li></ul>
---	--

(Bu tabloyu öğretmen alternatif olarak olumlu özellikler ve geliştirilmesi gereken özellikler şeklinde de düzenleyebilir.)

2.e. Öğretmen sınıfı 5-6 kişilik gruplara ayırır ve etkinlik kağıtlarını (etkinlik kâğıdı ektedir) sınıfa dağıtır.

2.f. Her öğrenci kağıdını gruptaki arkadaşlarına doldurması için verir. Etkinliğin bu aşamasında ilk olarak kağıdın sol kısmı öğrencinin arkadaşları tarafından doldurulur. Sağ kısmını ise öğrenci en son kendisi dolduracaktır.

(Bu aşamada duruma göre aile de etkinliğe dahil olabilir. Öğrencinin kağıdını aile fertleri de doldurabilir.)

2.g. Herkes gruptaki tüm arkadaşları için kağıtları doldurduktan sonra kendi kağıdını alır. Öğrenci kendi ile ilgili sağ kısmı doldurur.

2.h. Herkes kendi kağıdını inceler ve arkadaşlarının yazdığı özelliklerden kendinde olduğunu düşündüklerini yuvarlak içine alır.

2.i. Öğretmen her öğrenciden kendinde olduğunu ve olmadığını düşündükleri özelliklerin hepsi için cümleler kurmasını ister.

Örn: Ben sabırlıyım çünkü.....

Ben güvenilirim çünkü.....

Ben planlı değilim çünkü.....

3. Adım/Kapanış Etkinliği

Öğretmen öğrencilere "Güçlü ve zayıf yönlerimizi bilmemiz ne işimize yarar?" sorusunu yöneltir, öğrencilerden yanıtları toplar ve gerekirse kendisi de eklemeler yaparak etkinliği bitirir.

**Uyarılar:**

Öğretmen grupları oluştururken öğrenciler arasındaki ilişkilere dikkat etmelidir. Birbiri ile anlaşamayanları aynı gruplara koymamaya özen göstermelidir.



Öğrencilerin birbirleri hakkında yazıkları özelliklerin tartışmalara sebebiyet vermemesi için hoşgörülü ve demokratik bir ortam oluşturulması gerekir.

Etkinlik aile bireyleri ile ev ortamında da gerçekleştirilebilir.

**Özdeğerlendirme Çalışması:**

Öğretmen öğrencilere "Kendinizde değiştirmek istediğiniz özellikler nelerdir? Niçin bu yönlerinizi değiştirmek istiyorsunuz? Bu yönlerinizi nasıl değiştirebilirsiniz?" şeklindeki soruları sorar ve bu konu üzerine kendileri hakkında bir değerlendirme yazısı yazmalarını ister.

**Etkinlik Kâğıdı:**

KENDİNİN FARKINA VAR!	
Sizce .....'in güçlü yanları nelerdir?	Kendinizin zayıf yanları nelerdir?
	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sabırlı</li><li>• Güvenilir</li><li>• Çalışkan</li><li>• Hoşgörülü</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Plansız</li><li>• Eleştiriye kapalı</li></ul>
<p>Örn: Ben sabırlıyım çünkü..... Ben güvenilirim çünkü..... Ben plansız biriyim çünkü.....</p>	

**Kaynaklar:**

- <https://wordwall.net/tr/resource/6786168/kendini-anlat>
- L. Yakut Temürođlu Sundur (2012). "Öğrenci Destek Programı Özellikle Kız Çocuklarının Okullulařma Oranının Artırılması Projesi Modül 2.

Etkinlik Adı:	Duygu Çarkı (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9. sınıf		
Yaşam becerisi:	Dayanıklılık - Psikolojik Sağlamlık	Önerilen Süre	60 dk.
Alt beceriler:	Duygusal Öz Farkındalık ve İfade		
Öğrenme çıktıları:	Kendi duygularını tanımlar ve etik açıdan uygun bir şekilde ifade eder.		
Öğretim materyalleri:	<p>Dönebilen bir mekanizmaya ekteki duygu çarkı yapılıdır. Alternatif olarak ilgili bağlantıdan bilgisayar ortamında da etkinlik yapılabilir.</p> <p><a href="https://wordwall.net/tr/resource/8116892/duygu-%C3%A7ark%C4%B1">https://wordwall.net/tr/resource/8116892/duygu-%C3%A7ark%C4%B1</a></p> <p>Duyguları yansıtan renkli Emoji çıktıları.</p> <p>A4 boyutunda renkli Emoji çıktıları.</p> <p>Maske yapmak için renkli boyalar, A4 kağıdı, makas, ip temin edilir.</p>		
Katılımcılar	Öğrenciler ve veliler		
Öğrenme Ortamı	Okul		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği</p> <p>Öğrenciler ve aileler birbirlerine çeşitli duygu ifadelerini yansıtan emojiler gösterir (Ek-1) ve ne anlama geldiği sorulur. Bu etkinlik bir ısınma oyunu yapılır. Önce öğrenciler ailelere seçtikleri bir emoji'nin anlamını sorar. Sonra aileler öğrencilere seçtikleri emojileri sorar. En çok doğru cevabı bilen yarışmayı kazanır.</p> <p>2. Adım/Temel Çalışma</p> <p>2.a. Isınma etkinliğinden sonra öğrenci ve ailelerden son zamanlarda yaşadığı en yoğun duyguyu ortamdaki katılımcılara sözcükleri kullanmadan yansıtmaları istenir. Diğer kişilerin ise bunu tahmin etmesi beklenir. Duyguların yansıtılması aşamasında pantomim, drama, doğaçlama, sessiz sinema, vb. teknikler kullanılabilir. Bu aşamada katılımcı sayısı göz önünde bulundurularak öğrenci ve veliler gruplara ayrılabilir.</p> <p>2.b. Öğrenci ve aileleri ile birlikte Duygu Çarkı etkinliği (Ek-2) yapılır. Duygu çarkı sırayla çevrilir ve çıkan duygu ile ilgili deneyimlerin paylaşılması istenir. Olumsuz deneyimlerin olumluya çevrilmesi için önce kişinin kendisinden çözüm üretmesi istenir. Çözüm üretmemesi durumunda ortamdaki diğer kişilerden alternatif çözüm önerileri belirtmeleri istenir.</p> <p>Duygu çarkı ilgili öğretmen tarafından somut materyal olarak okulda yapılabileceği gibi aşağıdaki bağlantı adresinden de uygulanabilir. İlgili siteden farklı duygularla ilgili farklı duygu çarkları da kullanılabilir.</p> <p>Duygu çarkı link:</p> <p><a href="https://wordwall.net/tr/resource/8116892/duygu-%C3%A7ark%C4%B1">https://wordwall.net/tr/resource/8116892/duygu-%C3%A7ark%C4%B1</a></p> <p>3. Adım/Kapanış Etkinliği (İkram-Bir Temennim Var vb.)</p>			

Öğrenci ve ailelerinden sahip olmayı istediği duygunun emojisini boyayarak kendilerine maske yapmaları istenir. Herkes maskesini bitirdiğinde günün anısına birlikte fotoğraf çekilir ve herkese dağıtılır.

Uyarılar:

Duyguların ifade edilmesi sırasında zor durumda kalan veya açıklamak istemeyen bireylere baskı yapılmaması gerekmektedir.

Sınıf düzeyine göre öğretmen maskeleri kendisi hazırlayarak getirebilir.

Öz değerlendirme Çalışması:

Öğrencilerden sahip oldukları bir olumlu ve bir olumsuz duyguya ilişkin kendilerine öğüt amaçlı mektup yazmaları istenir.

Ek-1







Etkinlik Adı:	Pipet Kule (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40 dk
Alt beceriler:	Yaratıcı Düşünme / Takım Çalışması		
Öğrenme çıktıları:	Farklı problem durumlarında yeni çözümler veya alternatif çözümler üretme becerisi kazanır. Problem çözme süreçlerinde bir grup içerisinde etkili ve uyumlu çalışma yapar.		
Öğretim materyalleri:	Pipet, koli bandı, A4 kağıdı		
Katılımcılar	15 Öğrenci ve 15 Veli		
Öğrenme Ortamı	Sınıf		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p><b>1. Adım/Isınma Etkinliği</b></p> <p>Grup lideri katılımcılara ayakta daire şeklinde bir veli bir öğrenci olacak şekilde yan yana durmalarını söyler. 3 dakika ritim çalışması yapılacağını ifade ederek süreci başlatır. Örnek olarak grup lideri eliyle 4 kez alkış yaparak ve ayağıyla yere 2 kez vurarak ritim tutar. Grubun da bu ritmi birlikte yapmasını ister. Daha sonra gruptan gönüllü bir katılımcının aynı şekilde ritim çalışmasını başlatmasını ve sırayla bütün üyelerin kendi istedikleri ritmi gruba yaptırmaları sağlanır. Bütün üyeler tamamlanınca ısınma etkinliği tamamlanır.</p> <p><b>2. Adım/Temel Çalışma</b></p> <p><b>2.a. 3 Veli ve 3 öğrenciden oluşan 6 kişilik gruplar oluşturulur. Gruplara 50 adet pipet ve bir koli bandı verilir. Pipetleri ve koli bantlarını kullanarak 20 dakika içinde bir kule inşa etmeleri gerektiği söylenir. Bu kulenin en uzun kule olması ve yerde hiçbir tutturma, yapıştırma yapılmadan kendi başına durması koşulu olduğu ifade edilir.</b></p> <p><b>2. b. Grup çalışması sırasında veli öğrenci işbirliğini geliştirmek için lider olarak motive etmeye özen gösterilir. Grup çalışmalarının her birini bu süreçte izlemek için grupların yanına gidilir. Her bir üyenin sürecin bir parçası olması için takımlara bilgi verilir.</b></p> <p><b>2.c. Süre sonunda gruplar inşa ettikleri kuleleri sergilerler.</b></p> <p><b>2.d. Süreçte takımların içinde yer alan bireylerin güçlü yönlerinin neler olduğunu, problem çözmek için yaratıcı fikirlerin kimden geldiğini, grup üyeleriyle birlikte çalışmanın olumlu yönlerini vurgulamaları için bütün üyelere söz verilir. Her birinin takım halinde süreçteki duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenir.</b></p>			

### 3. Adım/Kapanış Etkinliği

3.a. Pipet ve koli bandı yerine farklı bir materyal kullanılarak kule yapılması istenseydi bu görevi daha kolay başara bilmek için hangi materyalleri tercih ederdiniz? sorusu gruplara sorularak yaratıcı fikirlerin ortaya çıkması sağlanır.

Uyarılar: Öz değerlendirme sürecinde mektup yazma sürecinde eğer yeterli zaman kalmazsa bir cümle şeklinde mesaj yazılması tercih edilebilir. Grup üyelerinin yazma konusunda problem yaşama ihtimali varsa bu etkinlik sözlü olarak da gerçekleştirilebilir.

Özdeğerlendirme Çalışması: Katılımcılara birlikte çalıştıkları grup üyeleri arasından bir kişiyi seçmeleri söylenir. Her bir grup üyesinin bir kişi tarafından seçilmesi sağlanır. Grup üyelerine A4 kağıdı dağıtılır. Seçilen grup üyesinin etkinlik sürecine katkısına vurgu yapacak şekilde olumlu geribildirimlerden oluşan bir mektup yazmaları istenir. Yazılan mektupları grup üyelerinin birbirine aynı anda teslim edilmesi sağlanır. Alınan mektuplardan bazılarının gönüllü olan katılımcılar tarafından sesli bir şekilde okunması ve yazılanlar hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenir.

Etkinlik Adı:	Geleceğe Ziyaret (Aile Katılımı)		
Sınıf:	9-10		
Yaşam becerisi:	Problem Çözme	Önerilen Süre	40+40+60+40
Alt beceriler:	Planlama ve Aktif Katılım		
Öğrenme çıktıları:	<p>Problemin çözümüne yönelik uygulama adımları ve paydaşları içeren bir plan oluşturabilir.</p> <p>Problemin tanımlanması ve çözülme süreçlerinde aktif görev alır.</p>		
Öğretim materyalleri:	A4/ Hediye Kutusu (İçinde Çiçek, bardak, magnet, tesbih, misk vs.) / Gezi aracı		
Katılımcılar	Öğrenci, Öğretmen, İdareci + Aile (opsiyonel)		
Öğrenme Ortamı	Okul + Yaşlı Bakımevi/Huzurevi		
<p><b>Uygulama süreci:</b></p> <p>1. Adım/Isınma Etkinliği</p> <p>1.a. Öğretmen tahtaya "Eğer beli bükülmüş yaşlılarınız olmasa belalar üzerinize sel gibi dökülürdü." hadis-i şerifini yazar. Öğrencilerden bu hadisten anladıklarını ifade etmelerini ister. Söz hakkı isteyenleri sırayla dinler.</p> <p>Sonrasında öğrencileri 4'er veya 6'şar kişilik gruplara ayırarak aralarında yaşlılara ilgi ve hürmet ile ilgili bildiklerini 5 dakika süreyle kendi aralarında konuşmaları ve tartışmaları istenir.</p> <p>1.b. Tartışma ve bilgi paylaşımı bittikten sonra her bir gruptan A4'lere not almaları ve şu soruya cevap vermeleri istenir: "Hepimiz bir gün yaşlanacağız. Günümüzde yaşlanan ancak kimsesi olmayan insanlar yaşlı bakım evlerinde kalıyorlar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sizce huzurevlerinde/yaşlı bakım evlerinde bulunan kişilerin en önemli 3 ihtiyacı ne olabilir?</li> <li>• Bu kişiler ömürlerinin son zamanlarını yaşarlarken onlara nasıl davranılırsa onlar daha mutlu olur?</li> <li>• Huzurevlerinde ne gibi iyileştirmeler yapılırsa yaşlılar için daha iyi koşullar oluşturulmuş olur?"</li> </ul> <p>Öğrenciler bu soruları kendi aralarında müzakere eder ve aralarından seçilen başkan grubun notlarını sınıfla paylaşır. Paylaşım bittikten sonra öğretmen gelecek hafta hazırlıklar yapmayı ve sonrasında buldukları şehirdeki huzurevine bir ziyaret düzenlemeyi teklif eder. İsteyen aile üyelerinin de kendilerine eşlik edebileceğini belirtir.</p> <p>2. Adım (Okulda)</p> <p>2.a. Bu adımda öğrencilere huzurevi ziyareti ile ilgili çalışmalar yaptırılacaktır. Öncelikle ziyaretin yalnızca gezi olmamasının daha iyi olabileceği üzerine konuşulur. Bunun yerine onlarla paylaşacak hikayelerinin olmasının daha güzel olabileceği anlatılır. Bu sebeple öğrencilere öğretmen tarafından daha önceden hazırlanmış hikayeler (EK-1) dağıtılır. Bu hikayeleri yaşlılara anlatmalarının onları iyi hissettireceği üzerinde durulur. Öğretmen bu ziyaretler ve anlatımlar sırasında yaşlılara karşı kırıkcı</p>			

olmamak ve anlatma öncesi ve esnasında uyulması gerekebilecek nezaket kurallarından bahseder. (İşitme güçlüğü çeken birisi olabilir, konuşmak isteyen yaşlı olabilir vs.)

2.b. Her bir öğrenci verilen hikayeler arasından istediği ve beğendiği bir hikayeyi seçip çalışabilir. Örnek hikaye anlatımı provası gerçekleştirilir. Bir sonraki buluşmada gerçekleşecek ziyarete kadar hikayelere çalışılmalıdır.

### 3. Adım (Huzurevinde)

Okul idaresi ve öğretmen tarafından ilgili kurumlardan gerekli izinler alınır. Öğrencilerden veli onam formları temin edilir. İlgili gün geldiğinde okuldan otobüsle huzurevine yola çıkılır. Bu noktada öğretmen veya idare tarafından öğrencilerin yaşlılara götürebileceği küçük hediyeler temin edilebilir (çiçek veya hatıra olabilecek bir şey gibi). Huzurevi ziyaret edilir ve öğrenciler yaşlılarla sohbet eder. Hikayelerini anlatır.

### 4. Adım (Okulda)

Öğretmen ziyaret hakkında kısa bir sohbetten sonra öğrencilere ziyaret sonrası duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini ister. Söz isteyen öğrenciler dinlenir. Sonrasında öğretmen öğrencilerden ilk hafta oluşturulan grupları tekrar oluşturmalarını ister ve şu soruyu yöneltir: "Yaptığınız geziden ve gözlemlerinizden hareketle huzurevlerinde ne gibi iyileştirmeler yapılırsa yaşlılar için daha iyi koşullar oluşturulmuş olur?"

Öğrenciler bu konudaki grup fikirlerini notlaştırır ve başkan tarafından bu notlar ifade edilir. Öne çıkan fikirler tartışıldıktan sonra ortak bir metin hazırlanır ve son hali verilir. Öğretmen akıllı tahtadan huzurevinin internet sitesine öğrencilerle birlikte girerek mail adresine ulaşır. Öğrenciler son hali verilen tavsiye-öneriler ve teşekkür içeren metni e-mail yoluyla huzurevi yönetimine iletir.

Uyarılar: Öğretmen huzurevi ziyareti sırasında öğrencilere uymaları gereken nezaket kurallarını özenli anlatmalıdır. Özellikle her öğrencinin hikaye anlatmasının şart olmadığını muhabata göre hareket edilmesi gerektiğini bildirmelidir. Bazen dinlemenin anlatmaktan daha iyi olabileceği vurgulanmalıdır. Özellikle işitme sorunu olan kişiler için böyle bir durumun zor olacağı söylenebilir.

İlk ve son adımda alınan notlar toplanıp dosyalanabilir. Öğretmen esnekliği ve inisiyatifi doğru kullanılmalıdır. Öğrencilere problemi tespit etme ve süreçlerde aktif olarak duyuşsal süreçler yaşama imkanı sağlanmalıdır. Öğrenci görev olarak değil dahil olarak probleme ve çözümüne yaklaşmalıdır.

Kız öğrencilerin katılım sağladığı etkinliklerde öğretmen temas vb. durumlar konusunda dikkatli olmalıdır.

Özdeğerlendirme Çalışması: Öğrencilerden huzurevi ziyaretini konu alan bir günlük/deneme/hatıra yazısı yazmaları istenebilir.

Ek-1- Bu hikayeler mesneviden seçme hikayeler olabilir. Bunun yanında peygamber kıssaları da kullanılabilir. Bununla birlikte yaşlı kimseden hikaye anlatması-nasihat etmesi istenerek o hikayenin-nasihatin notlaştırılması veya sorular hazırlanarak soru-cevap yapılması da etkinliğin alternatif uygulaması olarak düşünülebilir.

Bir Testi Su- Mesneviden hikayeler-TRT-1

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLSbwxLODHTfM-ariThnTxgFqjTt2QV99R>

# ÖĞRENCİ KULÜPLERİ BELGESİ

## ÖĞRENCİ KULÜPLERİ VE YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİMİ

Öğrenci kulüpleri, Ortaöğretim Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan Öğrenci Kulüpleri Öğretmen ve Yönetici El Kitabı'nda (2023) şu şekilde ifade edilmektedir:

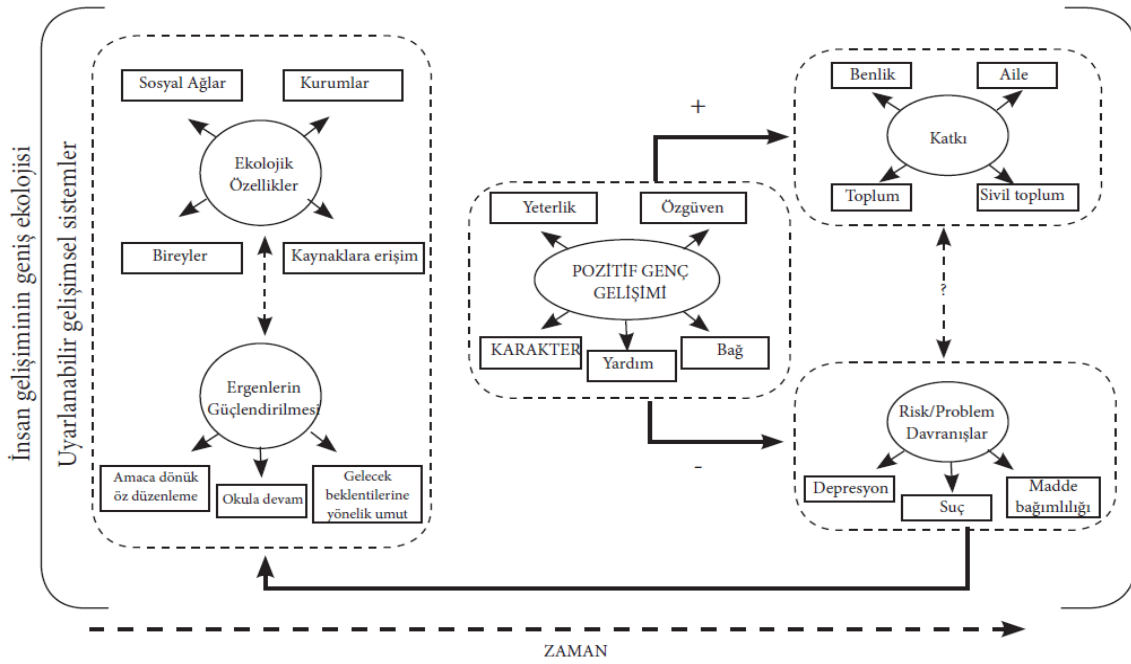
*Öğrenci kulübü; öğrencilerin öğrenimleri boyunca bilimsel, sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif alanlarda eğitim kurumu içi ve dışı etkinliklerde bulunmalarını sağlamak amacıyla oluşturulan gruptur. Öğrenci kulüpleri öğrencinin birey olarak kendisini ilgi ve yetenekleri doğrultusunda biçimlendirebilmesine, kendisini gerçekleştirmesine olanak tanıyabilecek ortam ve uygulamalar sağlar. Öğrencileri toplum hayatına hazırlamak için okul içerisinde kurulan öğrencilerin aktif olarak çalıştığı teşekküller olarak da tanımlanabilecek olan öğrenci kulüpleri, öğrencileri okul sonrası hayata hazırlayan beceriler ve daha iyi eğitim sonuçları ile donatmak için etkili mekanizmalar olarak hizmet eder.*

Bu ifadeden de anlaşılacağı gibi öğrenci kulüpleri okul içi ve dışı faaliyetler aracılığıyla öğrencileri toplum yaşamına ve okul sonrası yaşama hazırlamak için beceri kazandırmayı doğrudan hedefleyen teşekküllerdir. Yine aynı El Kitabı'nda öğrenci kulüplerinin faydaları şu şekilde sıralanmaktadır:

- 1) Öğrencinin kendisini tanımasını sağlar.
- 2) Sosyal ve duygusal becerileri geliştirir.
- 3) Başarma fırsatı sunar.
- 4) Öğrenciye derslerde öğrendiklerini kullanması için imkân tanır.
- 5) Psikolojik iyi oluşa katkı sağlar.
- 6) Öğrenciye edindiği bilgi, beceri ve yeterlilikleri güvenli bir ortamda uygulama fırsatı sağlar.
- 7) Yeni deneyimler edinilmesini sağlar.
- 8) Okula verilen değeri artırır.
- 9) Öğrenmeyi destekleyerek akademik başarının artmasını sağlar.
- 10) Öz güven duygusunu artırır.
- 11) Okul/sınıf içerisinde olumsuz tutum ve davranışları azaltır.
- 12) Okula adaptasyonu kolaylaştırır.
- 13) Öğrencinin geniş bir sosyal ağ kurmasını sağlar.
- 14) Demokratik hayata uyumu kolaylaştırır.
- 15) Fiziksel gelişime katkı sağlar.

16) Okul içerisindeki dayanışma ve paylaşımı artırır.

Öğrenci kulüpleri bu tür faydalarının yanı sıra öğrencilerin gelişiminde başka faydalar da sağlayabilmektedir. Örneğin okul kulüpleri öğrencilerin kariyer gelişimini destekleyen önemli faaliyetlerden birisi olarak ifade edilebilir. Aslında öğrenci kulüplerinin sadece üyesi olmak değil, kulüp çatısı altında akranları, öğretmenleri, okul yöneticileri, veliler ve toplumdaki diğer paydaşlarla kurulan temaslar, işbirlikleri, ortak çalışma fikirleri, doğa ile ilgili yapılan çalışmalar, kamplar vb. daha birçok alanda yapılan çeşitli etkinlikler aracılığıyla bireyin gelişimi destekleyen farkındalıklar, bilgiler, beceriler ve yetkinlikler kazanmasına destek olmaktadır. Pozitif Genç Gelişimi konusunda çalışmaları olan Lerner ve arkadaşları (2015) yapılan etkinlik temelli çalışmalar ile öğrencilerin farklı gelişim alanlarında nasıl bir etkiye yol açtığını açıkça gösterebilmek için gençlerin çevresinde bir takım değişikliklere gitmek ve gençleri yaşantılara dahil etmek gerektiğine inanmaktadır (Bakınız Şekil 1).



Şekil 1. Pozitif Genç Gelişimi Yaklaşımına göre İlişkisel Gelişimsel Sistemler Modeli, Birey bağlam ilişkileri (Kaynak: Eşici ve Özyurt, 2021)

Öğrenci kulüplerinin okul içindeki ana fonksiyonu gençlerin ekolojik özelliklerinde yapılan olumlu değişimler ile, onların yeterlik, özgüven, karakter, yardım etme ve toplumla bağ kurmalarını sağlamak yer almaktadır. Şekil 1'de de görüldüğü gibi bu sayede gençlerin kendilerine yönelik algılarına, benlik yapılarına, ailelerine, topluma, sivil topluma katkı yapma istekleri artmakta, birçok zararlı alışkanlıktan ve riskli davranışlardan uzaklaşmalarına yardımcı olmaktadır. Ancak bu gelişim ve değişim için zamana ihtiyaç duyulmaktadır. Bir iki faaliyet sonrasında ciddi değişimleri beklemek yanlış bir tutumdur çünkü bütün bu

gelişimler temelde sosyal duygusal gelişim olarak görülmektedir. Bireylerin sosyal duygusal gelişiminin çıktıları ve etkilerinin görülmesi için sabır göstermek, çalışmalarını belirli aralıklarla ve uzun bir süreçli olarak planlamak eğitim kurumlarının en temel planlama kriteri olarak görülmelidir. Çünkü sosyal duygusal gelişimin önemli bir bileşeni olan yaşam becerileri eğitimi süreç işi olarak değerlendirilmelidir.

Sürece dayalı olarak öğrenci kulüpleri ve yaşam becerileri eğitim programının etkinlik temelli olması, grup üyelerinin pasif bir dinleyici olmasının ötesinde sürece aktif katılım ile fiziksel etkileşimi önsememektedir. Etkinlik sürecine grup üyelerinin gönüllü katılımı, rol ve sorumluluk almasını destekleyerek gençlerin atılganlık sergilemelerine olanak sunmaktadır. Ayrıca küçük grup ve büyük grup çalışmalarına katılımlarını destekleyerek grupla iletişim ve aidiyet duygusunun gelişimini sağlamaktadır. Gençlerin süreç içerisinde iletişim becerilerini kullanma ve geliştirmelerini sağlayarak duygu ve düşünceleri ifade etmeyi destekleme yönüyle yansıtıcı düşünme becerilerinin kullanılmasına imkan vermektedir. Bu yönüyle sosyal duygusal gelişimde Yonca Modeli olarak ifade edilen teorik temel ile uyum göstermektedir. Yonca Modelinin dört temel alanını Borowski (2019) şu şekilde özetlemektedir:

- Aktif Etkileşim: Çevre ve dünya ile fiziksel olarak bağlantı ve ilişki kurma olarak ele alınmaktadır.
- Atılganlık: Öz yeterlilik duygusuna sahip olmak, başkalarıyla ilgili olarak kendi benliğini değerlendirmek, karar vermek, istek ve ihtiyaçlarını ifade edebilmek için istekli olmak olarak ifade edilmektedir.
- Aidiyet: Akranlar ve yetişkinlerle sağlıklı, besleyici ve güçlü ilişkiler kurmak, grup kabulüne ve grup kimliğine sahip olmak olarak belirtilmektedir.
- Yansıtma: Anlam yaratma ve oluşturma ihtiyacının yanı sıra kendini tanıma ve varoluşun anlamını anlama arzusu dahil olmak üzere kişisel bir kimlik duygusu inşa etmek için bireyin kendi deneyimlerini, duygularını ve düşüncelerini anlamlandırması ve ifade etmesi olarak tanımlanmaktadır.

Etkinlik temelli yaşam becerileri programlarının aslında gençlerin beceri kazanmasının yanı sıra karakter ve değer eğitimini de destekleyen önemli bir işlevi olduğu söylenebilir (Tezcan, 2018). Okul kulüplerinin temel amacının bireyin eğitim öğretim faaliyetleri ile birlikte akademik gelişiminin yanı sıra bütüncül gelişim yaklaşımıyla karakter ve değerleri kazanmasına, benlik, kimlik ve kişilik gelişimine, aynı zamanda yaşamda ihtiyaç duyacakları bilgi ve becerileri kazanmalarına destek olması hedeflenmektedir. Görüldüğü üzere yaşam becerileri eğitim programında geliştirilen etkinlikler ile öğrenci kulüp çalışmalarının amaçları birbirine çok benzemektedir. Hatta bu proje kapsamında geliştirilen yaşam becerileri eğitim programındaki etkinlikler bütün olarak veya tek tek öğrenci kulüplerinin faaliyetlerinde de kullanılabilir. Öğrenciler ve öğretmenler tarafından grubun ihtiyaçlarına ve yapısına göre kolayca uyarlanabilir niteliktedir. Aşağıda

Tablo 1'de yaşam becerileri eğitim programındaki etkinliklerin hangi öğrenci kulübü veya kulüpleri tarafından kullanılabileceğine ilişkin öneriler sunulmuştur.

*Tablo 1. Yaşam Becerileri Etkinleri ile İlişkili Kulüpler*

Beceri	Etkinlik	İlişkili Kulüp
Dayanıklılık-Psikolojik Sağlık	Kendinin Farkına Var (Aile Katılımlı)	Değerler Kulübü Çocuk Hakları Kulübü
	Çık İşin İçinden	Değerler Kulübü
	Duygu Çarkı (Aile Katılımlı)	Tiyatro Kulübü Değerler Kulübü
	Üzülme Allah Bizimle	Değerler Kulübü
	Sabreden Zafere Ulaşır	Değerler Kulübü
	Duygularımın Farkındayım	Değerler Kulübü
	Yaşam Umuttur	Kültür ve Edebiyat Kulübü Sosyal Dayanışma ve Yardımlaşma, Çocuk Esirgeme, Kızılay ve Benzeri Kulüpler
	Korku Bir Balonudur	Fotoğrafçılık Kulübü Sosyal Medya Kulübü Örnek ve Öncü Şahsiyetler Tanıtım Kulübü
	Stresimin Üstesinden Geliyorum	Değerler Kulübü Psikoloji Kulübü
	Bir Umudum Var	Değerler Kulübü Psikoloji Kulübü
	Birlikte Güçlüyüz	Değerler Kulübü
	Kanyon	Felsefe veya Düşünce Eğitimi Kulübü
	Güçlü Karakterler	Değerler Kulübü Psikoloji Kulübü Örnek ve Öncü Şahsiyetler Tanıtım Kulübü
	Balon Patlatma (Aile Katılımlı)	Psikoloji Kulübü
Koruyucu ve Risk Faktörleri (Aile Katılımlı)	Psikoloji Kulübü	
	Dedektifler İş Başında	Yeşili Koruma Kulübü
	Sporcu Ege (Çoklu katılımlı)	Spor Kulübü
	Sorun Burada Çözüm Sende	Felsefe veya Düşünce Eğitimi Kulübü
	Geleceğe Ziyaret (Aile Katılımlı)	Gezi,Tanıtma ve Turizm Kulübü Engellilerle Dayanışma Kulübü Sosyal Dayanışma ve Yardımlaşma, Çocuk Esirgeme, Kızılay ve Benzeri Kulüpler



Problem Çözme	Odaklan	Satranç Kulübü Zeka Oyunları Kulübü
	Değerler Mirastır	Değerler Kulübü Zeka Oyunları
	Geleceğe Ziyaret <b>(Aile Katılımlı)</b>	Gezi,Tanıtma ve Turizm Kulübü Engellilerle Dayanışma Kulübü Sosyal Dayanışma ve Yardımlaşma, Çocuk Esirgeme, Kızılay ve Benzeri Kulüpler
	Karar Ağacım	Değerler Kulübü- Felsefe veya Düşünce Eğitimi Kulübü
	Uzaya Yolculuk	Gezi,Tanıtma ve Turizm Kulübü Çevre Kulübü
	Puzzle Takası	Değerler Kulübü Zeka Oyunları Kulübü
	Okulumuzu Güçlendirelim	Değerler Kulübü
	Tipik Bir Günüm	Değerler Kulübü
	Seçimlerim ve Ben	Değerler Kulübü Psikoloji Kulübü
	Pipet Kule <b>(Aile Katılımlı)</b>	Değerler Kulübü Psikoloji Kulübü
	Doğal Harfler <b>(Aile Katılımlı)</b>	Değerler Kulübü Çevre Kulübü

# KAYNAKLAR

- 4-H Organizasyonu, (2024). Erişim <https://extension.purdue.edu/4-H/about/impact-targeting-life-skills.html> adresinden 02.02.2024 tarihinde alınmıştır.
- Benard, B., (1991). Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school, and community. San Francisco: Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Bingham, A. (2004). Çocuklarda Problem Çözme Yeteneklerinin Geliştirilmesi, A.Ferhan Oğuzkan (Çev.), No: 3130, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Borowski, T., (2019). The PEAR instute's the clover model. The Pear Instute.
- Csikszentmihalyi, M., (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.
- Eşici, H. ve Özyurt, G. G. (2021). Karakter ve Değerler Eğitimi Yaklaşım ve Uygulamaları. Toplum ve Kültür Bağlamında Karakter ve Değerler Eğitimi (Editör, Selman Tunay Kamer). Ankara, Pegem Akademi.
- Granger, R. (2002). Creating the conditions linked to positive youth development. In R. M. Lerner, C. S. Taylor, ve A. von Eye (Vol. Eds.) ve G. Noam (Series Ed.), *New directions for youth development: Theory, practice and research: Vol. 95. Pathways to positive development among diverse youth* (pp. 149-164). San Francisco: Jossey-Bass.
- Hepner, P. Krauskopt~ K. (1987). An Infromation Processing Apporach to Personal Problem Solving, *The Counseling Psychologist*. 15, 34-37
- <https://ogmmateryal.eba.gov.tr/kitap/ogrenci-kulup/ogrenci-kulup.pdf>
- Kalaycı, N. (2001). Sosyal Bilgilerde Problem Çözme ve Uygulamaları. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Lerner, R. M., Lerner, J. V., Bowers, E., & Geldhof, G. J. (2015). Positive youth development and relational developmental systems. In W. F. Overton & P. C. Molenaar (Eds.), *Theory and method. Volume 1 of the handbook of child psychology and developmental science* (7th ed., pp. 607-651). Editor-in-chief: R. M. Lerner. Hoboken, NJ: Wiley.
- Masten A. S., (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85(1), 6-20.
- MEB, (2021). OECD Sosyal ve Duygusal Beceriler Araştırması Türkiye Ön Raporu. Erişim: [https://www.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2021\\_09/07170836\\_No19\\_-\\_OECD\\_Sosyal\\_ve\\_Duygusal\\_Beceriler\\_Arastirmasi.pdf](https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2021_09/07170836_No19_-_OECD_Sosyal_ve_Duygusal_Beceriler_Arastirmasi.pdf) adresinden 02.02.2024 tarihinde alınmıştır.
- MEB, (2023). 21. yüzyıl becerileri ve değerlere yönelik araştırma raporu. Erişim: [https://ttkb.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2023\\_05/11153521\\_21.yy\\_becerileri\\_ve\\_degerlere\\_yonelik\\_arastirma\\_raporu.pdf](https://ttkb.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2023_05/11153521_21.yy_becerileri_ve_degerlere_yonelik_arastirma_raporu.pdf) adresinden 02.02.2024 tarihinde alınmıştır.
- Şahin, Ç. (2004). Problem Çözme Becerisinin Temel Felsefesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 10, 160-171.
- Tezcan, M. (2018). Değerler Eğitimi Sosyolojik Yaklaşım. Ankara, Anı Yayıncılık.
- Tomar vd. (2018). Üstün yetenekli çocuklara yönelik pozitif genç gelişimi temelli yaşam becerileri eğitim programının geliştirilmesi. Tübitak 1001 projesi. Proje No: 115K458.
- UNICEF, (2024). Comprehensive Life Skills Framework. Erişim: <https://www.unicef.org/india/media/2571/file/Comprehensive-lifeskills-framework.pdf> adresinden 02.02.2024 tarihinde alınmıştır.