



YAŞAM BECERİLERİ GELİŞTİRME PROGRAMI

GEREKÇE	Ergenlik dönemi bilişsel, psikolojik ve sosyal açılardan gelişimin olduğu bir geçiş dönemidir. Ergenlik yaşının ortaokula denk geldiği bu dönemde öğrenciler için en önemli etki alanı okul ve arkadaşlarıdır. Okullar öğrencilerde olumlu davranış geliştirmede birincil derecede sorumludur. "Madde kullanımının önlenmesiyle ilgili bazı yaklaşımlar, genellikle ortaokul seviyesi öğrencilerinden başlayarak sınıf temelli müdahalelerdir. Okul ortamı madde kullanımını önleme programlarının uygulanması ve test edilmesi için oldukça uygundur çünkü madde kullanmaya başlama yaşına denk düşen sınıf düzeylerinde pek çok öğrenciye ulaşma imkanı vardır." (Botvin,2004) Uluslararası platformda birçok eğitimci, öğretmen ve araştırmacı, çocukların sosyal ve duygusal öğreniminin okullarda verilen eğitime entegre edilmesinin, çocukların kritik temel yaşam becerilerini kazanmasında çok önemli olduğunu savunmaktadır (Eğitim Reformu Girişimi). Bu durum, bağımlılığın önlenmesinde özellikle ergenlik dönemini hedef alan, beceri temelli önleyici çalışmalara ülkemizde ihtiyaç duyulduğunun bir göstergesidir. 2002 yılında UNESCO, yaşam için temel becerilere hakim birinin önemine vurgu yapan Sosyal-Duygusal Öğrenmeyi(SEL) tanıtmak için dünya çapında girişim başlatmıştır. Sosyal-Duygusal Öğrenme ile Yaşam Becerileri geliştirerek, öğrenciye ergenliğin getirdiği duygusal dalgalanmalarla başetme becerileri kazandırılıp, sınıf temelli çözümler üretilerek bağımlılığa yöneltten faktörlerin önlenmesi sağlanabilir.
YASAL DAYANAĞI	Meclis Araştırma Komisyonu Bağımlılıkla Mücadele 2009 raporuna göre "10-19 yaş arası tüm ergenler için Yaşam Becerileri Eğitimi(YBE) uygulamak üzere hizmetiçi eğitim programları düzenlenmelidir" ifadesi yer almaktadır. 2014/19 Başbakanlık Genelgesi kapsamında, 8 Bakanlığın katılımıyla Uyuşturucu ile Mücadele Yüksek Kurulu oluşturulmuş, Milli Eğitim Bakanlığı çocukların risklerden korunması ve risk faktörlerine karşı baş etme becerilerinin güçlendirilmesi hedefi ile 2014/20 sayılı genelgede "Yaşam Becerileri Eğitimi" yer almaktadır.
GENEL HEDEF:	Adana'da risk grubunun yoğun olduğu okullarda ergenlik dönemi öğrencilerin bağımlılık gibi riskli davranışlara yönelmesine okul temelli önleyici yaklaşımlar geliştirmek, davranışları etkileyen ve reddetme becerilerini öğretip geliştiren sosyal ve bilişsel yaşam becerilerine dayanan müfredat programlarını uygulamak.
ALT HEDEFLER:	- Belirlenen 10 okulda bağımlılık ve madde kullanımını önlemek için, öğrencilerde yaşam becerileri geliştirerek zihinsel ve bedensel olarak sağlıklı bireyler yetiştirmek, - Yaşam becerileri eğitimi ile öz farkındalığı olan, sorumluluk sahibi, iletişim gücü kuvvetli öğrenciler yetiştirmek, - Eğitimin kalitesine katkı sağlayarak üye okullarda eğitim ve öğretimi erken bırakma oranını %10 oranında azaltmak,

	- Önleme programlarını geniş bir çerçevede ve çok katımlı bir yapıda, kurumlar arası iş birliği ile oluşturmak, - Öğrenci öğretmen kuşak çatışmasını engelleyerek, güvenli iletişim ağı oluşturmak
HEDEF GRUP:	1. Dervişler Ortaokulu 2. Dr. Metin Feyyaz Etiz Anadolu Lisesi 3. Enver Kurttepe Anadolu Lisesi 4. Fatih Terim Anadolu Lisesi 5. Karşıyaka Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 6. Koza Ortaokulu 7. Seyhan Sakarya Ortaokulu 8. Şehit Fatih Yeniyay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi 9. Uçakalanı Ortaokulu 10. Vali Ziya Paşa Anadolu Lisesi
UYGULAMA TAKVİMİ:	Ekim 2019 - Haziran 2020



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI ETKİNLİK UYGULAMA EYLEM PLANI

İLETİŞİM BECERİLERİ

ETKİNLİK NO	ETKİNLİK ADI	KAZANIM	GÖSTERGE	TARİH	DÖKÜMAN
1.	İLETİŞİMDEKİ ENGELLER	İletişim sırasındaki engelleri fark edebilme	Yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir vermenin iletişimin akışını bozduğunu kavrar	Ekim, 2019	FORM-1
2.	KENDİNİ TANITMA VE TANIŞMA	Kendini uygun bir şekilde tanıtabilme	Kendini tanıtır ve diğerlerini tanımak için dinler	Ekim, 2019	-
3.	ETKİN DİNLEME	Etkin dinlemeyi kavrayabilme	Diğerlerini dikkatli bir şekilde dinler ve duyar	Ekim, 2019	-
4.	SÖZLER VE ÖTESİ	Sözel ve sözel olmayan davranışları kavrayabilme	Diğerlerinin anlattıklarını kavrar, beden duruşu, el-kol ve yüz hareketlerinden duyguları fark eder	Ekim, 2019	FORM-2 VE FORM-3
5.	DUYGULARINI TANIMA	Duygularını tanıyabilme ve ifade edebilme	Duygularını tanınır, duyguların davranışa olan etkilerini gözler ve duygularını ifade eder	Kasım, 2019	FORM-4
6.	DUYGULARINI ÇEKİNMEDEN SÖYLE	Duygularını ifade edebilme	Duygularını sağlıklı bir biçimde söyler	Kasım, 2019	-
7.	EMPATİ KURALIM	Empati kurabilme	Kendilerini diğerlerinin yerine koyar ve onların ne düşündüklerini ve hissettiklerini anlar	Kasım, 2019	-
8.	BEN VE SEN DİLİ	“Ben” ve “Sen” dili arasındaki farkı kavrayabilme	“Ben” dili ve “sen” dili arasındaki farkı ve bu kullanımların karşındaki kişide yarattığı etkiyi anlar”	Aralık, 2019	FORM-5
9.	GERİ BİLDİRİM, ÖVGÜ VE ELEŞTİRİ	Geri bildirim, övgü ve eleştiriyi kavrayabilme	Geri bildirim, övgü ve eleştiri kavramlarını anlar, aralarındaki farkı bilir	Aralık, 2019	FORM-6



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI ETKİNLİK UYGULAMA EYLEM PLANI

10.	HAAYIIIRRR!	Hayır diyebilme ve Hayır denmesini kabul edebilme	Rahatlıkla Hayır der ve Hayır'ı cevap olarak kabul eder	Aralık, 2019	-
-----	-------------	---	---	--------------	---

GELECEĞİ PLANLAYABİLME

ETKİNLİK NO	ETKİNLİK ADI	KAZANIM	GÖSTERGE	TARİH	DÖKÜMAN
11.	BAŞARILI AMAÇLAR OLUŞTURMA	Başarılı bir şekilde amaç belirleyebilme	Amaçların başarılı bir şekilde belirlenmesi için gerekli olan aşamaları bilir ve bunlara uygun olarak amaç belirler	Aralık, 2019	FORM-7 ve FORM-8
12.	KISA, ORTA VE UZUN DÖNEM AMAÇLAR	Amaçların kısa, orta ve uzun dönem olarak belirleyebilme	Amaçların kısa, orta ve uzun dönem olarak belirlenebileceğini bilir ve bu şekilde amaçlarını sınıflandırır	Ocak, 2020	FORM-9 ve FORM-10
13.	SALLANAN SANDALYE	Geleceğe dönük planlar yapabilme	Gelecek planları yapar, geleceği için aldığı/alacağı kararları değerlendirir ve amaçlar belirler	Ocak, 2020	FORM-11
14.	ARA HEDEFLER	Ara hedefler belirleyebilme	Ana hedeflere ulaşmada ara hedeflerin önemi kavrar ve ara hedef oluşturur	Ocak, 2020	FORM-12
15.	DEĞERLERİM	Değerlerini belirleyebilme	Değer verdiklerinin neler olduğunu, neye ne kadar değer verdiğini bilir ve değerler ile gelecek planları arasında bağ kurar	Ocak, 2020	FORM-13
16.	KENDİNİN TARAFTARI OL!	Güçlü yanlarını belirleyebilme	Güçlü yanlarını bilir, yapabildiklerini fark eder	Şubat, 2020	FORM-14
17.	İLGİLERİM	İlgilerini fark edebilme	Yapmaktan hoşlandıklarını bilir ve gelecek planları ile ilgileri arasında bağ kurar	Şubat, 2020	FORM-15
18.	SON KARARIM!	Karar verme becerilerini geliştirebilme	Karar verme basamaklarını kavrar, sonuçlarının sorumluluğunu alır	Şubat, 2020	FORM-16



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI ETKİNLİK UYGULAMA EYLEM PLANI

19.	ZAMAN YÖNETİMİ	Zamanı iyi bir şekilde yönetebilme	Zamanı etkili bir şekilde kullanmasını engelleyen noktaları fark eder ve zamanı iyi kullanır	Mart, 2020	FORM-17
20.	ZAMAN YÖNETİMİ-2	Zaman yönetiminde yapılacakların önceliğini kavrayabilme	İyi bir zaman yönetimi için yapılacakların önem derecesini belirler	Mart, 2020	FORM-18 ve FORM-19

HAK VE SORUMLULUKLARINI BİLME

ETKİNLİK NO	ETKİNLİK ADI	KAZANIM	GÖSTERGE	TARİH	DÖKÜMAN
21.	HAKLARIM SORUMLULUK GETİRİR	Hakların sorumlulukları da beraberinde getirdiğini kavrayabilme	Hak ve sorumluk ayrımını yapar, aralarındaki ilişkiyi fark eder	Mart, 2020	-

ÇATIŞMA ÇÖZME

ETKİNLİK NO	ETKİNLİK ADI	KAZANIM	GÖSTERGE	TARİH	DÖKÜMAN
22.	DUYGULU RESİM	Duygularını kontrol edebilme	Duygularını yapıcı bir şekilde ifade eder. Hissettiği duygunun davranışını etkilemesini engeller	Mart, 2020	-
23.	ÇATIŞMA MI ÇATIŞ-MA MI?	Çatışma durumlarını fark edebilme	Farklı durumlar arasından hangisinin çatışma olduğunu bilir ve söyler	Nisan, 2020	-



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI ETKİNLİK UYGULAMA EYLEM PLANI

STRESLE BAŞEDEBİLME

ETKİNLİK NO	ETKİNLİK ADI	KAZANIM	GÖSTERGE	TARİH	DÖKÜMAN
24.	STRESİN RESMİ	Stres kavramını tanıma ve bedensel, davranışsal, düşünsel ve duygusal boyutlarıyla stres yaşantıları konusunda bilgilenme	Stresin tanımını yapar ve stresin ayrı ayrı duygu, düşünce, davranış ve beden ile ilişkisini açıklar. Kişisel stres yaşantılarını ve belirtilerini fark eder	Nisan, 2020	FORM-20 ve FORM-21
25.	DOĞRU NEFES AL VE GEVŞE	Stres yaşantıları karşısında bedensel rahatlama/gevşeme ve nefes egzersizlerinden yararlanma	Stresin bedensel olarak yansımalarını fark eder. Nefes ve gevşeme egzersizleri ile zihnini ve bedenini gerilimden arındırır	Nisan, 2020	-
26.	VERİMLİ ÇALIŞIYOR MUYUM?	Eğitim sürecindeki stres kaynaklarının farkına vararak ders çalışma ve ödev hazırlamada etkili yollar keşfetme	Eğitim sürecinde öğrencilik rolünün gereklerini yerine getirirken karşılaştığı engelleri fark eder ve ifade eder. Ders çalışırken ya da ödev hazırlarken yaşadığı stres belirtilerini fark eder. Verimli çalışma yolları kullanır	Nisan, 2020	FORM-22
27.	ZAMANIMI PLANLIYORUM	Zamanı etkili bir şekilde planlayabilme ve kullanabilme	Zamanı öncelikler doğrultusunda kullanabilir. Sorumluluklarını yerine getirmede günlük ve haftalık plan yapar.	Mayıs, 2020	FORM-23



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI ETKİNLİK UYGULAMA EYLEM PLANI

28.	NASIL ANLATSAM KENDİMİ?	Kişilerarası ilişkilerinde (öğretmen, arkadaş vb.) stres kaynaklarının farkına varma ve kendini uygun yollarla ifade etme	Sosyal ortamlarda stres kaynaklarını ve yaşantılarını ifade eder. Sosyal ortamlarda kendisini ifade eder. Sosyal ortamlarda başkalarının kendisini ifade etmesine olanak tanır.	Mayıs, 2020	-
29.	BENİ RAHATLATAN ŞEYLER	Stres yaşantıları karşısında kendine bakım verebilme ve yaşam biçimini düzenleyebilme	Stres karşısında uyku düzeni, beslenme vb. açılardan yaşam biçimini düzenlemesi gerektiğini bilir. Kişisel yaşantılarını zenginleştirmek ve stresli durumlarında da odaklanmak üzere hobi(ler) edinebileceğini bilir.	Mayıs, 2020	FORM-24
30.	HAYIR DİYEBİLMEK	Akran baskısına direnebilme	Haklarını, başkalarının haklarına da saygı duyarak aramanın önemini kavrar. Akran baskısı ile baş eder. Arkadaşlarının uygun olmayan isteklerine hayır diyebilir.	Mayıs, 2020	FORM-25
31.	SORUNLARIMI ÇÖZEBİLİRİM	Etkili sorun çözme basamaklarını kullanabilme	Günlük yaşamında kullandığı sorun çözme yollarını ifade eder. Etkili sorun çözme yollarını tanır ve sorun çözme sürecinde kullanır.	Haziran, 2020	FORM-26

BİLİŞİM ARAÇLARINI NESNEL DEĞERLENDİREBİLME

ETKİNLİK NO	ETKİNLİK ADI	KAZANIM	GÖSTERGE	TARİH	DÖKÜMAN
32.	MEDYA OKURYAZARI NE YAPAR?	Eleştirel bir yaklaşımla medya okuryazarlığının önemini kavrama	Medya araçlarında sunulan mesajlara (iletilere) eleştirel yaklaşır. Bu mesajları anlamanın ve değerlendirmenin önemini ifade eder	Haziran, 2020	-



YAŞAM BECERİLERİ EĞİTİM PROGRAMI ETKİNLİK UYGULAMA EYLEM PLANI

33.	İHTİYAÇLARIM NELER?	İhtiyaçlarını değerlendirme ve bilişim araçlarını ihtiyaçları doğrultusunda kullanabilme	Bilişim araçlarını ihtiyaçlarına uygun olarak kullanmanın önemini fark eder.	Haziran, 2020	-
34.	BİLİŞİM ARAÇLARI KULLANIM ÇİZELGESİ	Bilişim araçları ile geçirdiği zamanı fark etme ve etkili planlayabilme	Günlük yaşamında bilişim araçlarını kullanma zamanını etkili bir şekilde planlar	Haziran, 2020	FORM-27

ETKİNLİK ADI	İLETİŞİMDEKİ ENGELLER
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Soru-cevap, alıştırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar FORM-1
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere aile, arkadaş vb. günlük hayatta iletişim kurdukları kişilerle yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir verme gibi tepkilerden hangilerini sıklıkla yaşadıklarını sorun ve örneklendirmelerini isteyin. Öğrencilere yardımcı olmak için siz de birkaç örnek verebilirsiniz. Örneklerin hangi iletişim engellerini içerdiği üzerinde konuşup öğrencilerin tepkileri kavramasından sonra FORM-1'i öğrencilere dağıtın. Öğrencilerden formda yazılan ifadelerin hangi iletişim engeli tepkisini içerdiğini, ifadelerin yanına yazmalarını isteyin. Etkinlik sonrasında öğrencilere hangi ifadenin hangi iletişim engeli olduğunu sorun. Bazı ifadeler birden fazla engel türü içerebilir, bunu da göz önünde bulundurun. Ardından FORM-1'deki ifadelerin, ne kadar rahatsız edici oldukları ve nasıl olumluya dönüştürülebileceği üzerinde tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-1
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	

FORM-1

Yönerge: Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra yargılama, analiz etme, sorgulama, geçiştirme ve emir verme tepkilerinden hangisi olduğunu yazınız.

İFADE	İLETİŞİM ENGELİ TÜRÜ
Boşver, takma kafana.	
Verdiğin sözleri tutmuyorsun, sorumsuzsun.	
Bence Aslı'nın söylediği şeye bozuldun.	
Neden geç kaldın?!	
Olur öyle, herkesin başına gelir.	
Bir dahaki sefere kitabı getirmeyi unutma!	
Akşam yemeğini neden hazırlamadın?	
Olayları her zaman abartıyorsun.	
Odanı topla!	
Bu hızla gidersen bence ödevini zamanında teslim edemeyeceksin.	
Sen halledersin bir şekilde, sıkma canını.	
Bence böyle saldırgan olduğun sürece Onur seninle arkadaş kalmaz.	
Söylediğimi yap!	
Sana söylediğim şeyleri marketten neden almadın?	
Arkadaşlarınla bir türlü anlaşamıyorsun, ne kadar geçimsizsin.	

ETKİNLİK ADI	KENDİNİ TANITMA VE TANIŞMA
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere son dönemlerde yeni birileriyle tanışıp tanışmadıkları, tanıştılar ise o kişiye kendilerini nasıl tanıttıklarını sorun, örnek vermelerini isteyin. Ardından kendini tanıtma ve tanışmayla ilgili bir etkinlik yapacağınızı belirtin. Etkinlik için sınıftaki öğrenci sayısına göre her grupta 10-15 öğrenci olacak şekilde öğrencileri gruplara ayırın. Öğrencilerden ayağa kalkıp daire olmalarını isteyin. Etkinlikte herkesin öncelikle ismini, hobisi veya serbest zamanlarını geçirmeyi tercih ettiği eylemi ve şu an en çok nerede olmak istediğini söyleyerek kendini tanıtaçağı yönergesini verin. Etkinliğe başlayacak ilk kişi sadece kendisiyle ilgili bilgileri söylerken diğer öğrenciler, kendilerinden önce söylenen bilgileri de kendilerini tanıttıktan sonra ekleyeceklerini açıklayın. Ör: Ben Arda, serbest zamanlarımda gitar çalarım, şu an evde olup oyun oynamak istiyorum (Birinci kişi). Ben Sevgi, hobim keman çalmak, şu an alışveriş yapmayı isterdim. Sen Arda, serbest zamanlarında gitar çalıyorsun, şu an evde olup oyun oynamak istiyorsun (İkinci Kişi). Oyunun dairedeki en son kişi kendisini tanıtıp odan önceki tüm arkadaşlarının bilgilerini de verdikten sonra

	tamamlanacağını belirtin. Etkinlik sonrasında öğrencilere “Etkinlik sırasında arkadaşlarınızı ne kadar dikkatli dinlediniz? Neler yaşadınız? Kendinizle ilgili fark ettikleriniz nelerdir?” sorularını yöneltin. Öğrencilerin açıklamalarından sonra bu etkinliğin, hem kendini uygun bir şekilde tanıtmaya hem de iyi bir dinleyici olma açısından önemli olduğunu vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	

ETKİNLİK ADI	ETKİN DİNLEME
SÜRESİ	25-30 dakika
YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci ve öğretmen sayısı kadar boş A4
YÖNERGE	Etkinliğe başlamadan önce öğrencilere “Aile, arkadaş ve okul ortamınızı düşündüğünüzde kendinizi nasıl bir dinleyici olarak görüyorsunuz? Örnekler vererek açıklayın” sorusuyla konuya giriş yapın. Ardından kendiniz de dahil olmak üzere tüm öğrencilere boş A4

	kağıtlarını dağıtın. Öğrencilere vereceğiniz yönergeleri siz de elinizdeki kâğıtta uygulayın. Öğrencilere şu yönergeyi verin: “Kâğıdı elinizde tutun ve gözlerinizi kapayın. Yönlendirmelerimi dikkatli bir şekilde dinleyin. Oyun sırasında iki kuralımız var: soru sormak ve gizlice bakmak yok! Öncelikle elinizdeki kâğıdı yarısından katlayın... Öğrencilerin hepsi katladıktan sonra devam edin. Şimdi, sağ üst köşeyi koparın... Tekrar, kâğıdı yarısından katlayın... Şimdi, sağ al köşesini koparın...” herkes son yönlendirmeyi de yerine getirdikten sonra öğrencilerden gözlerini açmalarını ve katladıkları kâğıdı açmalarını isteyin. Aynı zamanda siz de elinizdeki kâğıdı açın. “Eğer ben iyi bir konuşmacı olup talimatları size uygun bir şekilde verdim ve siz de iyi bir dinleyici olduysanız, şu an hepimizin kâğıtları aynı şekilde gözükmeli!” açıklamasını yaptıktan sonra herkesin kağıtlarını kaldırmasını ve öğrencilere yanlarındaki kişinin kağıdıyla kendininkini karşılaştırmalarını isteyin. Farklı şekiller çıktıysa o kişilere “neden diğerlerinden farklı olmuş olabilir?” sorusunu yöneltin. Muhtemelen “soru sormamıza izin vermediniz” veya “verdiğiniz yönlendirmeler açık değildi” gibi cevaplar alacaksınız. Bu noktada etkili dinlemenin, aynı zamanda anlaşılmayan noktaları açıklığa kavuşturmak için uygun sorular sormak, göz kontağı kurarak sözel olmayan davranışlardan anlamlar çıkarmayı da içerdiğini vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	Oyun sırasında, her yönergeden sonra öğrencilerin hepsi talimatlarınızı yerine getirene kadar bir süre bekleyin.

ETKİNLİK ADI	SÖZLER VE ÖTESİ
SÜRESİ	35-40 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-2 VE FORM-3
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere iletişimde sözel ve sözel olmayan davranışların bir arada kullanılması ve incelenmesinin sağlıklı bir iletişim kurmak için önemli olduğunu açıklayın. Sözel ve sözel olmayan davranışlara örnekler verin. Bu açıklamayı yaptığınız zamanki sözleriniz ve sözsüz iletişiminiz üzerinden de örnek verebilirsiniz. Öğrencilerin bu konuda ne düşündüğünü ve bildiğini inceleyin. Etkinlik öncesinde öğrencilerle FORM-2’deki etkin dinleme kuralları ile FORM-3’teki iyi bir konuşmacı olmanın özelliklerini paylaşın. Etkinlik için öğrencilerden, bir arkadaşları ile eş olmalarını ve rahatça konuşabilecekleri bir köşe bulmalarını isteyin. Gruplardaki her 2 kişi de üzüldükleri, kızdıkları ya da sevindikleri herhangi bir yoğun duygu yaşadıkları durumu eş oldukları arkadaşlarına anlatacaklar. “Etkinlikte, sözel ve sözel olmayan davranışları iyi kullanan bir konuşmacı ve bunları gözlemleyerek karşıdakini anlayan iyi bir dinleyici olmak önemlidir.” açıklamasını vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-2 VE FORM-3
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-2

ETKİN DİNLEMENİN KURALLARI

- Yüzünüzü konuşan kişiye dönün.
- Konuştuğunuz kişi ile göz kontağı kurun.
- Başka şeylerle ilgilenmeyin.
- Eliniz, ayağınızı sallamayın.
- Anlattıklarıyla dalga geçmeyin.
- Karşınızdaki dinlerken ona değer verdiğinizi hissettirin.
- Beden hareketleriniz konuştuğunuz kişiyi dinlediğinizi gösterin (baş sallama, mimik ve jestlerin kullanımı)
- Kendinizi diğer kişinin yerine koyun ve ne anlatmaya çalıştığını, neler hissettiğini anlamaya çalışın.
- Sözünü kesmeyin.
- Anlamadığınız noktaları açıklığa kavuşturmak için soru sorun.
- Karşıdaki kişinin anlattığı durumla ilgili ne hissettiğini fark ettiğiniz de bunu ona yansıtın.
- Anlatılanların kısa bir özetlemesini yapın.
- Konuşma sırası size geldiğinde konuyu değiştirmeyin. Konu dışında söylemek istedikleriniz varsa, önce konuşmacının anlattıklarına tepki verin ardından anlatmak istediğiniz konuya geçin.

FORM-3

İYİ BİR KONUŞMACI OLMANIN ÖZELLİKLERİ

- Konuşmadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün.
- Sesinizi, karşıdaki kişinin sizi duyabileceği şekilde ayarlayın.
- Durağan bir tonla konuşmak yerine önemli fikirleri vurgulamak için ses tonunuzda iniş ve çıkışlar yapın.
- Ne hızlı ne de çok yavaş konuşun.
- Konuştuğunuz kişinin yüzüne bakın ve göz teması kurun.
- Dinleyicinin sizin aktardıklarını takip edip edemediğini değerlendirin.
- Konuştuğunuz kişiye de söz hakkı tanıyın.

ETKİNLİK ADI	DUYGULARINI TANIMA
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-4
YÖNERGE	Öğrencilere “hepimizin olumlu ve olumsuz duyguları vardır. Olumlu duygular kadar olumsuz duyguları yaşamak da normaldir. Bu duyguları doğru-yanlış, iyi-kötü olarak sınıflandıramayız. Duyguların bir sonucu olarak sergilediğimiz davranışlar, ancak iyi-kötü ve doğru-yanlış olarak adlandırılır. Öğrencilere “duygu” kelimesinin ne anlama geldiğini ve duygulara örnek vermelerini isteyin. Öğrencilerin belirttiği duyguları tahtaya yazın. Eksik olduğunu düşündüğünüz duygular varsa ekleme yapabilirsiniz. Duygular için FORM-4’teki listeden yararlanabilirsiniz. Etkinlik için öğrencilerden tahtaya yazılmış duygulardan en az ikisini seçmelerini ve bu duyguları yaşadıkları durumlara örnek vermelerini isteyin. Paylaşımında bulunan gönüllü öğrencilere “Bu duygunun sonucunda nasıl davrandın? Ne yaptın? Şimdi olsa ne yapardın? Ne yapsan daha iyi olurdu? Duyguyu karşıdakine söyledin mi? Yaşadığın duyguyu karşıdakine nasıl ifade edersin?” sorularını yönelterek öğrencilerin bu konuda düşünmelerine ve uygulama yapmalarına yardımcı olun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-4
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	Sınıf düzeyi-gelişim dönemine göre duyguların seçimine özen gösterin.

FORM-4

DUYGULAR

Mutluluk	Üzüntü
Sevinç	Öfke
Kararlı	Endişeli
Güçlü	Kafası karışmış
Şanslı	Kararsızlık
Yeterli	Çaresizlik
Keyifli	Pişmanlık
Huzurlu	Güvensizlik
Değerli	Bıkkınlık
Uyumlu	Önemsiz
Umutlu	Kıskançlık
Meraklı	Rahatsızlık
Heyecanlı	Gerginlik
Yararlı	Korku

ETKİNLİK ADI	DUYGULARINI ÇEKİNMEDEN SÖYLE
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	Öğrencilere sevinç, korku, öfke ve üzüntünün dört temel duygu olduğunu belirtin ve öğrencilerin bu duyguları yaşadıkları durumlara örnek vermelerini isteyin. Öğrencilerin verdikleri örnekleri ve verdikleri sağlıklı olmayan tepkileri tahtaya not alın. Dilerseniz siz de örnek durumlar üretebilir ve tahtadaki listeye ekleyebilirsiniz. Ek olarak, öğrencilere verilen tepkilerin neden sağlıklı olduğunu açıklayın. Aşağıdaki örnekten yararlanabilirsiniz. Ör: Arkadaşının ödünç verdiği hırkanı kaybettiğini öğrendiniz. Öfke ve üzüntü yaşıyorsunuz. Bu duyguları sağlıklı bir şekilde ifade ederek ona: “Ne kadar sorumsuzsun! Bir daha sana güvenmeyeceğim.” dediniz. Sağlıklı bir şekilde ifade etmek için “En sevdiğim hırkamı kaybetmene çok üzüldüm.” cümlesi kullanılabilir. Ardından öğrencileri 4 temel duygunun yaşandığı örnek olaylarda verilen sağlıklı tepkiler yerine alternatif sağlıklı tepkiler/davranışlar üretmeleri için teşvik edin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	EMPATİ KURALIM
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Rol oynama
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar not kağıtları, boş torba/çanta
YÖNERGE	Öğrencilere empatinin ne anlama geldiğini sorun. Öğrencilerin açıklamalarından sonra eksik kalan noktalara değinerek empatinin tanımını yapın ve birkaç örnek verin. Ardından öğrencilere 2’şer not kağıdı dağıtın ve herkesin bir olumlu bir de olumsuz duygu yaşadığı olayı bir cümle ile kağıda yazmalarını isteyin. Ör: Annem doğum günü hediyesi olarak Japon balığı aldığında çok sevindim. Öğrenciler yazma işlemini tamamladıktan sonra yazdıklarını torbaya koyun. Gönüllüler öncelikli olmak üzere öğrencilerin torbadan bir kağıt çekmelerini ve cümlede yazanı sanki şu an kendileri yaşamış gibi hissetmelerini isteyin. Çektikleri duyguyu hissetmeleri için öğrencilere bir süre verin. Ardından gönüllü öğrencilerden çektikleri kağıtta yazan durum ve duyguyu canlandırmalarını isteyin. Canlandırmalardan sonra öğrencilere “Başka birisinin duygusunu anlamak ve o duyguyu yaşamak nasıl bir yaşantıydı? Olayı başkasının penceresinden görmekte zorlandınız mı? Günlük hayatınızda karşınızdaki kişinin duygularını anlamaya çalışır ve kendinizi onun yerine koyar mısınız?” Kağıda yazmış olduğu durumu canlandıran kişilere, yaşadığın bir olayı başka birisinden izlemek nasıl bir histi? Senin hissettiklerin ve arkadaşının canlandırdıkları arasında bir farklılık var mıydı?” sorularını yöneltin. Farklılık varsa durumlar aynı olsa bile kişilerin farklı farklı tepkiler verdikleri ve farklı duygular yaşadıklarının ve bunun doğal

	olduğunu vurgulayın. “Kendimizi başkasının yerine koymamızın bize faydası nedir?” sorusu ile öğrencilerin empati kavramını anlamalarına yardımcı olun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	BEN VE SEN DİLİ
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-5
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere “ben” dili ve “sen” dilinin ne anlama geldiğini sorun ve öğrencilerin bu konuyla ilgili bilgi düzeylerini değerlendirin. Ardından siz kavramlara ilişkin örnekler vererek açıklayın. İletişimde “ben” dilinin özellikle duyguların ifade edilmesi ve problemlerin çözülmesinde işe yaradığını, karşıdaki kişinin yargılanmadığını hissetmesine; “sen” dilinin ise karşıdakinin suçlandığını hissederek savunmaya geçmesine ve beraberinde beklenmedik davranışların, olayların gerçekleşmesine neden olduğunu açıklayın. Ör: Üzüldüm (“ben” dili), Sinirlerimi bozuyorsun (“sen” dili) Öğrencilerin günlük yaşamlarını gözden geçirdiklerinde bunlardan hangisini sıklıkla kullandıklarını ve örnek vermelerini isteyin. Ayrıca “sen” diline verilen örnekleri, sınıftaki diğer öğrencileri sürece dahil ederek “ben” diline çevirmeyi deneyin. Bunun ardından öğrencilere FORM-5’i dağıtın ve formda verilen ifadelerin hangisinin “ben” dili, hangisinin “sen” dili olduğunu yazmalarını isteyin. Ayrıca öğrencilerin formdaki “sen” dilinde olan ifadeleri de “ben” diline çevirmeleri gerektiğini belirtin. Etkinlik sonrasında formdaki ifadeler üzerinde konuşun ve “sen” dilinde yazılmış ifadelerin “ben” diline çevrilmesindeki farklı alternatifler olduğunda dikkat çekin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-5
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-5

Yönerge: Aşağıdaki ifadelerden hangisinin “ben” ve “sen” dili olduğunu bulunuz. “Sen” dilinde yazılmış ifadeleri “ben” diline çeviriniz. İlk sıradaki örnekten yararlanabilirsiniz.

İFADE	“BEN”/”SEN”	“BEN” DİLİ
Eşyalarımı hep izinsiz alıyorsun.	“Sen” dili	Eşyalarımı izinsiz almana kıızıyorum.
Hep böyle yapıyorsun.		
Bana isim takmandan dolayı üzıldüm.		
Sinirlerimi bozuyorsun.		
Kendini çok büyük görüyorsun.		
Bu yaptığından dolayı kendimi değersiz hissediyorum.		
Her şeyi en iyi sen bildiğini zannediyorsun.		
Tembelsin, sorumluluklarını yerine getirmiyorsun.		
Herkesle ve her şeyle dalga geçiyorsun.		
Bana doğruyu söylememene üzülüyorum.		
Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamıyorsun.		
Eve yine geç kaldın.		
Saygısız! Hocayla böyle mi konuşulur?!		

ETKİNLİK ADI	GERİ BİLDİRİM, ÖVGÜ VE ELEŞTİRİ
SÜRESİ	40-45 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-6, boş A4 kağıdı
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere övgü, eleştiri ve geri bildirim kelimelerinin ne anlama geldiğini ve aralarındaki farkların neler olduğunu sorun. Her birine örnek vermelerini isteyin. Öğrencilerin açıklamalarından sonra kelimeleri siz tanımlayın. Aşağıdaki bilgilerden yararlanabilirsiniz. Övgü: Kişinin ya da bir şeyin iyiliklerini, üstünlüklerini söyleyerek o kişinin ya da o şeyin değerini yüceltmektir. Övme davranışında bulunan kişilerin onay alma ihtiyacı vardır. Eleştiri: Hata ya da kusurlar temel alınarak kişinin veya nesnenin değerini biçmek için kullanılır. Eleştirme davranışında bulunan kişiler, onaylanmama ihtiyacı içindedir. Geri Bildirim: Kişinin yaptığı bir işe, davranıştaki gelişimine odaklanarak kişiye verilen bilgidir. Tanımlardan sonra öğrencilerden eş olmalarını isteyin. Her gruba 3 adet A4 kağıdı verin ve kağıtlardan birinin üzerine geri bildirim, diğerine övgü, sonuncusuna da eleştiri yazmalarını isteyin. FORM-6’da bulunan ifadeleri öğrencilere okuyacağınızı ve öğrencilerin de okunan her ifadenin geri bildirim, övgü ve eleştiriden hangisi olduğunu bularak kağıtlara yazmalarını isteyin. Cümleleri sadece bir kez okuyacağınızı, bu nedenle dikkatli dinlemeleri gerektiğini belirtin ve etkinliği uygulamaya başlayın. Etkinlik sonrasında öğrencilere “Sizce kişiler geri bildirim alma/verme,

	övgü ve eleştiri durumlarına karşı nasıl tepkiler verirler? Örneklerdeki ifadeler size söyleneşydi siz nasıl tepki verirdiniz? Ne hissederdiniz? Verilen geri bildirimleri nasıl alırdınız? Daha önce birisi eleştirdiğiniz oldu mu? Eleştirdikten sonra neler oldu? Nasıl hissettiniz? Şimdi olsa kendinizi nasıl ifade ederdiniz?” sorularını yönelterek öğrencilerin bu konuda düşünmelerini sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-6
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	FORM-6’daki ifadeleri okurken ses tonunuzu duruma göre ayarlayın.

FORM-6

GERİ BİLDİRİM, ÖVGÜ VE ELEŞTİRİ KAVRAMLARINA YÖNELİK İFADELER

1. Masan ne kadar dağınık. Bu çöplük içerisinde kaybolmayı düşünüyorsun sanırım.
2. Birkaç haftadır derslere geç kaldığını fark ettim.
3. Ödevlerini zamanında yapman gerektiğini sana kaç defa daha söyleyeceğim?!
4. Bugün çok güzel gözüküyorsun.
5. Notlarından gördüğüme göre matematik dersindeki notların oldukça iyiye gidiyor.
6. Bu gidişle bir yere varamazsın.
7. Son dönemlerde ev işlerinde bana yardım ettiğini fark ettim.
8. Adam süper zeki.
9. Harikasın.
10. Öğretmenine karşı saygılı olmaya özen gösterdiğini görüyorum.

ETKİNLİK ADI	HAAYIIIRRR!
SÜRESİ	35-40 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	Öğrencilere “Hayır” dedikleri durumları sorun ve örnek vermelerini isteyin. “Hayır” demekte zorlananlar olup olmadığını öğrenin. Zorlananlar varsa onların “hayır” derken ne yaşadıklarını sorun. Ardından öğrencilere “Size hayır denildiğinde ne düşünüyorsunuz ve ne hissediyorsunuz?” sorusunu yönelterek öğrencilerin bu konu hakkındaki duygu ve düşüncelerini öğrenin. Ardından “Hayır diyebilmek için öncelikle karşıdaki kişinin konu hakkındaki fikirlerini dinleyin. Kendiniz o konu hakkında ne düşünüyorsunuz bunu gözlemleyin. İki görüşü karşılaştırdıktan sonra bir karar verin ve düşüncenizi karşıdaki kişiye söyleyin. Karşınızdaki kişiye hayır demeniz, sizi değersiz, önemsiz veya geçimsiz yapmaz.” açıklamasını yapın. “Size söylenen hayır cevabını kabul etmek için de öncelikle size neden hayır denildiğini düşünün. Başka seçenekler hakkında düşünebilir ya da o an ne hissettiğinizi karşınızdaki kişiye iletebilirsiniz. Bunun gibi farklı seçenekler üretin ve arasından sizin için en iyi olduğunu düşündüğünüzü seçin. Size hayır denilmiş olması, sizi sevilmeyen, yeteneksiz vb. yapmaz” açıklamasını yapın. Etkinlik için öğrencilerin eş olmalarını isteyin. “İlk turda sırayla birbirinize cevabı evet ya da hayır olan sorular yöneltin ve sorunun cevabı “evet” olsa dahi “hayır” cevabını verin. Hayır derken nasıl hissettiğinizi düşünün.

	Karşıdaki kişi de kendisine hayır denildiğinde ne hissettiğini düşünsün.” açıklamasını yaparak etkinlik hakkında bilgi verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerin süreçte neler hissettiğini sorun ve paylaşımlar üzerinde konuşun. Ardından etkinliğin ikinci turuna geçin. “İkinci turda yine eşlerinize sorular sorun ve karşıdaki kişi gerçekten o soruya ne cevap vermek istiyorsa o şekilde yanıtlasın. Etkinlik sırasında neler yaşadığınızı da gözlemlemeyi unutmayın.” açıklamasını yapın. Etkinlik sonrasında öğrencilerden ilk ve ikinci turda yaşadıklarını karşılaştırmalarını isteyin. Hayır demenin ve hayır denilmenin kişisel olarak bize saldırı olmadığını, doğal bir cevap olduğunu vurgulayın. Etkinliği sonlandırırken öğrencilerden güçlü bir şekilde “hayırrr” diye bağırımları istenir. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	Başarılı Amaçlar Oluşturma
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-7 ve FORM-8
YÖNERGE	Öncelikle konuyla ilgili bir giriş yapın. “Amaç belirlemek bir beceridir, geliştirilebilir. Örneğin; bazı kişiler her yeni yılda yeni amaçlar

	belirlerler. Siz 2015 yılına girerken kendinize yeni amaçlar belirlediniz mi? Bunlar nelerdi? Hala bu amaçlar için çabılıyor musunuz yoksa belirlediğiniz amaçları çoktan unuttunuz mu?” sorularını yöneltin ve öğrencilerin konuyla ilgili düşüncelerini sağlayın. Ardından öğrencilerin amaçlarını belirlerken izledikleri bir yol olup olmadığını öğrenin ve başarılı bir şekilde amaç belirlemek için gerekli olan aşamalar hakkında bilgi verin. Bu konudaki bilgilere FORM-7’den ulaşabilirsiniz ve bir örnek üzerinden anlatabilirsiniz. Etkinlik için FORM-8’i öğrencilere dağıtın. “Ulaşmayı istediğiniz bir amacı belirleyerek bu amacı, az önce anlattığım kurallar çerçevesinde düzenlemenizi istiyorum.” Açıklamasını yapın. Öğrenciler uygulamayı bitirdikten sonra gönüllü öğrencileri yazdıklarını paylaşımları için teşvik edin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-7 ve FORM-8
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-7

BAŞARILI AMAÇLAR BELİRLEME

- Açık:** Belirlediğiniz amaç açık ve net olmalıdır. Tam olarak neyi başarmak istediğinizi bilin.
- Ölçülebilir:** Amaca ulaştığınızı somut olarak nasıl anlayacağınızı netleştirin.
- Erişilebilir:** Potansiyelinize uygun, gerçekçi ve ulaşılabilir amaçlar belirleyin.
- İsteklerle ilişkili:** İsteddiğiniz şeylerle ilişkili ve sizin için önemli olan amaçlar belirleyin ve bu amacın sizin için neden önemli olduğunu bilin.
- Zaman sınırlaması:** Belirlediğiniz amaca ulaşacağınız son bir tarih koyun.

FORM-8

AMAÇ BELİRLEME

Amaç:

Açık: Tam olarak neye ulaşmak istiyorsun?

Ölçülebilir: Amacına ulaştığını nasıl anlayacaksın?

Erişilebilir: Belirlediğin bu amaca, çaba ve kararlılıkla ulaşabilir misin? Amaca ulaşmak için birilerinden destek almak ister misin? Hangi konuda desteğe ya da bilgiye ihtiyacın var?

İlişkili: Neden bu amaç senin için önemli?

Zaman sınırlaması: Ne zaman bu amaca ulaşacaksın?

ETKİNLİK ADI	KISA, ORTA VE UZUN DÖNEM AMAÇLAR
SÜRESİ	40-45 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-9 ve FORM-10
YÖNERGE	Öğrencilere amaçlarının neler olduğunu, kendilerini sınırlandırmadan herhangi bir amaç söyleyebileceklerini belirtin. Gönüllü öğrencilerin amaçlarına yönelik paylaşımlarını tahtada listeleyin. Tahtadaki amaçlar listesine siz de ekleme yapabilirsiniz. Ardından öğrencilere “Tahtadaki bu amaçları ulaşılma süreleri açısından incelediğinizde, aralarında nasıl bir fark var?” sorusunu yönelterek kısa, orta ve uzun dönem amaçlar belirleme konusuyla bağ kurun. Öğrencilerin cevaplarından sonra kısa, orta ve uzun dönem amaçları örnekler vererek açıklayın ve “öğrencilere tahtadaki amaçlardan hangileri kısa, orta ve uzun dönemdir?” sorusunu yöneltin. Etkinlik için FORM-9’u öğrencilere dağıtın ve etkinlikte bulunan amaçlara yönelik verilen ifadelerin kısa, orta ve uzun dönem olmaları açısından değerlendirmelerini isteyin. Etkinlik sonrasında öğrencilere FORM-10’u dağıtın kendi yaşamlarıyla ilgili olarak her birinden en az 3 tane olmak üzere kısa, orta ve uzun dönem amaçlar belirlemelerini ve bunu FORM-10’daki etkinliğin yönergesini verin, etkinliği formdaki şablona uygun olarak yapmalarını isteyin. Öğrenciler etkinliği tamamladıktan sonra yazdıkları amaçların daha açık, ulaşılabilir, somut olup olmadığını tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-9 ve FORM-10
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	

FORM-9**KISA, ORTA, UZUN DÖNEM AMAÇLARI**

Yönerge: Aşağıdaki ifadelerden hangilerinin kısa, orta ve uzun dönem amaçları olduğunu belirleyin.

İFADELER	KISA/ORTA/UZUN DÖNEM
Haftada en az 3 gün spor yap.	
Bir ayda en az 1 kitap bitir.	
Çamaşırları yıka.	
Yarınki Türkçe dersine çalış.	
Dönem ödevinin taslağını hazırla.	
Ödevi hafta içinde tamamla ve teslim et.	
Yarınki yolculuğun için bavul hazırla.	
Tiyatro etkinliği için bilet al.	
Üniversitede okumak istediğin bölüme karar ver.	
Gelecekte hangi mesleği yapmak istediğine karar ver.	
Düzenli olarak ders notlarına çalış, tekrar et.	
Yaz için tatil planı yap.	
Sürücü belgesi al.	
Arkadaşının doğum günü partisi için organizasyon yap.	
İyi bir şekilde İngilizce konuş.	

FORM-10**AMAÇLARIN İNCELENMESİ**

Yönerge: Aşağıdaki tabloya öncelikle kısa, orta ve uzun dönem amaçlarınızı yazın. Ardından her amacın size olan/olacak faydası, amaca ulaşırken ihtiyaç duyabileceğiniz kişiler, amaca ulaşmaya çabalarken karşınıza çıkabilecek olası engeller ve çözümleri ile amaca ulaşmayı planladığınız son tarihi belirtin.

	Amaçlar	Amacın Faydası	Destek Kişisi	Olası Engeller ve Çözümleri	Ulaşma Tarihi
Kısa Dönem					
Orta Dönem					
Uzun Dönem					

ETKİNLİK ADI	SALLANAN SANDALYE
SÜRESİ	35-40 dakika
YÖNTEM	Alıştırma, hayalinde canlandırma
GEREKLİ MALZEME	Öğrencisi sayısı kadar boş A4, FORM-11
YÖNERGE	Öğrencilere gelecekle ilgili planlar yapıp yapmadıklarını sorun ve yapıyorlarsa bunların neler olduğunu paylaşmaları için cesaretlendirin. Aynı zamanda siz de gelecekle ilgili yaptığınız planlarınızdan söz edebilirsiniz. Ardından öğrencilerin gelecekleriyle ilgili düşünceleri için bir etkinlik yapacağınızdan, bu etkinlikte zamanda geriye doğru giderek gelecekte ne yapmak istediklerinden ve yaşama ilişkin amaçlarının neler olduğunun keşfedileceğini belirtin. “Bu keşif için sizlere bir takım sorular yönelteceğim. Bu soruları dikkatli bir şekilde düşünmenizi ve sonra cevabı size vereceğim kağıda yazmanızı veya şekil çizerek göstermenizi istiyorum.” açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere boş A4 kağıtlarını dağıtın. Ardından öğrencilere FORM-11’de bulunan soruları yöneltin. Etkinlik sonrasında yazdıklarını ve/veya çizdiklerini paylaşmayı isteyen gönüllü öğrencileri dinleyin. Ardından bu etkinliğin yapılma amacını öğrencilere sorarak etkinliğin kazanımıyla bağ kurun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-11
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-11

SALLANAN SANDALYE SORULARI

Yönerge: Düşünün ki yaşamınızın sonlarına gelmişsiniz. 60, 75 veya 90 yaşlı yaşlarda herhangi birinde olduğunuzu hayal edebilirsiniz. Zamanınızın çoğunu geçirmekten memnun olduğunuz sallanan sandalyenizde otururken bu yaşınıza kadar yaşamış olduğunuz hayatı gözden geçiriyor, düşünüyorsunuz. Bu yaşınıza kadar yaşadığınız tüm hayatı düşünürken aklınıza biraz sonra yönelteceğim sorular geliyor.

Sorular

- Keyif aldığın bir meslek ve kariyer seçtin mi? Evetse, bu nasıl oldu? Hayırsa, neden bu şekilde oldu?
- Bu yaşına kadar başardıkların nelerdi?
- Başarmayı isteyip de elde edemediklerin nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Yapmayı çok istediğin hangi etkinlikleri yaptın? Onları yapmak için seni ne/kim cesaretlendirdi?
- Yapmayı isteyip de yapmadığın etkinlikler nelerdi? Seni engelleyen neydi?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın neyi farklı bir şekilde yapmak isterdin?
- Bu hayatı bir kez daha yaşayacak olsaydın hayatında neler aynı kalırdı?
- Mutlu olmak için neler yaptın?
- Mutlu olmak için yaptıklarını sık sık tekrarlardın mı? Hayırsa, seni engelleyen neydi?

ETKİNLİK ADI	ARA HEDEFLER
SÜRESİ	25-30 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-12
YÖNERGE	Öğrencilere ana hedef ve ara hedefleri örnekler vererek açıklayın. Kendi yaşamınızdan örnek verebilirsiniz. Ardından öğrencilere FORM-12'yi dağıtın ve etkinlikle ilgili yönergeyi verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerin farkındalıkları ve etkinlik sırasında yaşadıklarını sorun. Gönüllü öğrencileri çalışmalarını paylaşımlarını sağlayın. Öğrencilerin yazdıkları ana ve ara hedeflere ulaşmaları konusunda çabalamalarının gerekli olduğunu vurguladıktan sonra onları bu konuda harekete geçirmek için motive edin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-12
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-12

ARA HEDEFLER

Yönerge: Aşağıdaki şablona ulaşmayı istediğiniz ve sizin için önemli olan 3 hedef yazınız. Ardından bu hedeflere ulaşmanız için yapmanız gereken ara hedefleri belirtin. Örnekten yararlanabilirsiniz.

Örnek:

Hedef: İyi derecede İngilizce konuşma

Ara hedefler:

1. İngilizce kurslarını araştırmak
2. İngilizce konuşabileceğim ortamları/grupları/toplulukları araştırmak
3. İngilizce hikaye kitapları okumak

1. Hedef:

Ara hedefler:

- 1.
- 2.
- 3.

2. Hedef:

Ara hedefler:

- 1.
- 2.
- 3.

3. Hedef:

Ara hedefler:

- 1.
- 2.
- 3.

ETKİNLİK ADI	DEĞERLERİM
SÜRESİ	30-35 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-13
YÖNERGE	Öğrencilere yaşamlarındaki değerlerin, önem verdiklerinin neler olduğunu sorun. Kendi örneğinizi de öğrencilere yardımcı olması için söyleyebilirsiniz. Ardından FORM-13'ü öğrencilere dağıtın ve etkinlik yönergesini verin. Etkinlik sonrasında öğrencilerden en fazla önem verdikleri ve en az önem verdiklerinin neler olduğunu paylaşımlarını isteyin. Öğrencilerin yanıtlarındaki en fazla-en az önem verilenleri tahtaya yazarak bu değerler ve bu değerleri sürdürebilmek için nasıl bir gelecek planı yapabilecekleri üzerinde tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-13
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-13
DEĞERLERİM

Yönerge: Aşağıdaki değerlerle ilgili ifadelerin sizin için önemli olma düzeyine göre hiç, biraz ve çok seçeneklerini işaretleyin. Listedekiler dışında önem verdiğiniz diğer değerleri ekleyin.

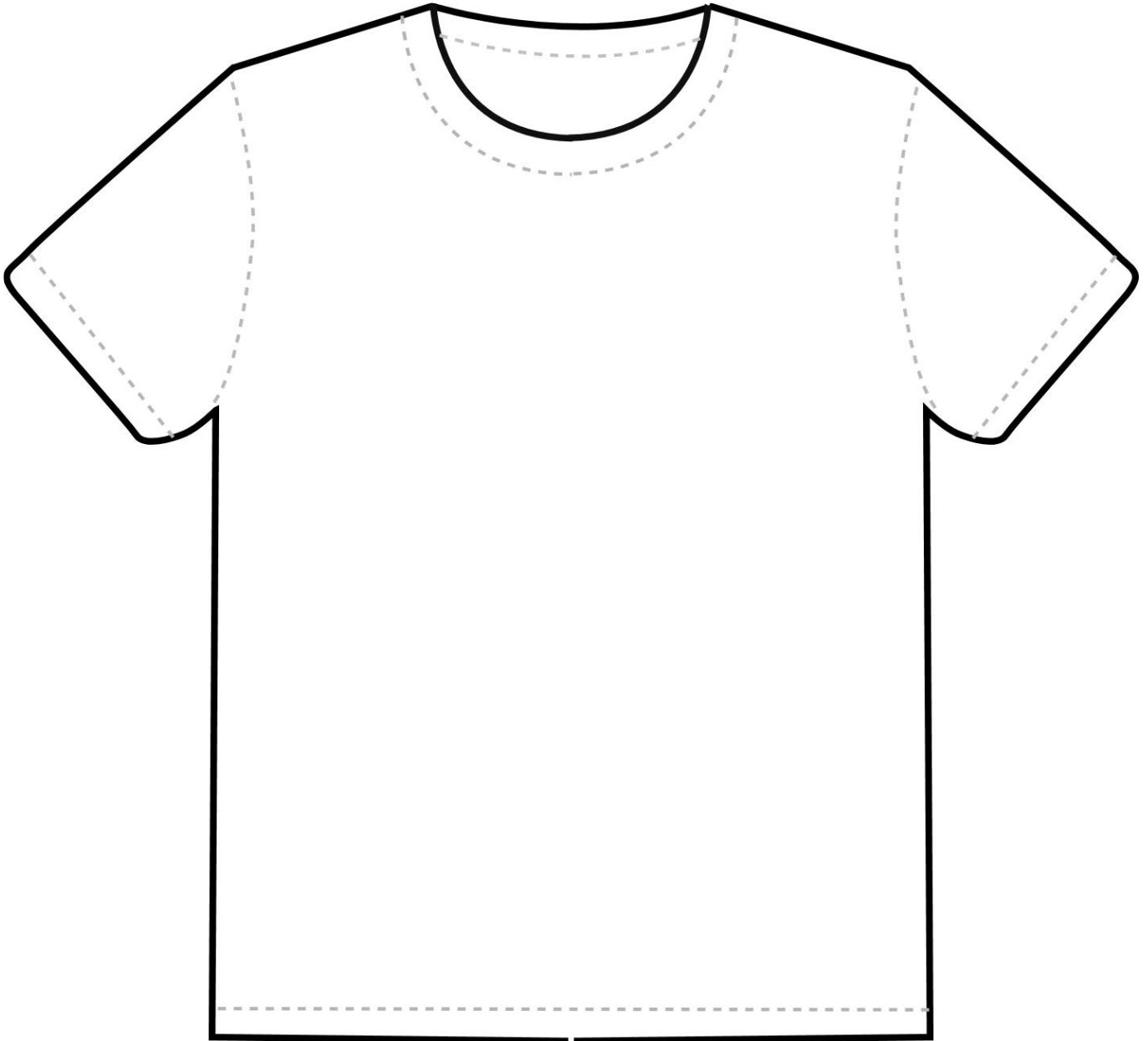
	Önem Derecesi		
	Hiç 	Biraz 	Çok 
En iyi olmak			
Bir işte bilirkişi olmak			
Eğlenmek			
Diğerlerine yardım etmek			
Yaratıcılığımı kullanmak			
Çok para kazanmak			
Ait hissetmek (kurum veya ortama)			
Nerede yaşadığım			
Grup çalışmaları yapmak			
Tek başıma çalışmak			
Açık alanda olmak			
Yönetilmek			
Kendi kararlarımı kendim verebilmem			
Sorumluluk almak			
Aile kurmak			
Yeni şeyler öğrenmek			
Araştırmak			
Emirleri yerine getirmek			
Saygı görmek			
Dürüst olmak			
Ün kazanmak			
Nazik olmak			
Sadık olmak			
Yarışma içinde olmak			
Macera yaşamak			
Yaşayabilecek kadar para kazanmak			
Hobilerime zaman ayırmak			

ETKİNLİK ADI	KENDİNİN TARAFTARI OL!
SÜRESİ	40-45 dakika
YÖNTEM	Oyun
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar FORM-14 Taraftar Forması, renkli pastel, keçeli ve kuru kalemler
YÖNERGE	Öğrencilere “Daha önce kendinizle ilgili olan olumlu özelliklerinizi, güçlü yanlarınızı düşündünüz mü? Neler buldunuz?” sorularını yönelttikten sonra etkinliğe geçin. Etkinlik için “Bilirsiniz futbol takımlarının taraftar formları vardır ve bizler için tuttuğumuz takımın formasını giymenin anlamı büyüktür. Kendimizi o takımın gücüyle, güçlü yanlarıyla iyi hissederiz. Aynı zamanda formayı giymek, o gruba ait olduğumuzu ve grubun değerlerini, inançlarını desteklediğimizin bir göstergesidir. Bugün sizden, kendiniz için bir forma tasarlamanızı istiyorum. Formayı tasarlarken kendinizdeki olumlu özellikleri ve güçlü yanları, yapabildiklerinizi, becerilerinizi düşünün. Yazı yazabilir, resim çizebilirsiniz.” Açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere Tshirt resminin olduğu kağıtları ve renkli boya/keçeli ve kuru kalemleri verin. “Hayatınızdaki en değerli olan şey nedir? Veya hayatınızdaki en değerli olan kişi kimdir? İyi yaptığınız üç şey nedir? Etrafınızdakilerce neyinle hatırlanmayı istersiniz? Hayatında yaptığın en önemli şey nedir? Arkadaşlarınız sizin en çok hangi özelliğinizi sever?” sorularıyla öğrencilerin güçlü yanları üzerinde etraflıca düşünmelerini sağlayın. Öğrenciler T-shirt’lerini

	hazırladıktan sonra her grupta en az 10 kişi olacak şekilde sınıfı gruplara ayırın. “Şimdi herkes grubundaki arkadaşlarına T-shirt’te yazdığınız güçlü yanlarınızı paylaşın. Gruplar paylaşımlarını yaptıktan sonra öğrencilere “Kendinizle ilgili olumlu ve güçlü yanlarınızı bulmak ve bunu diğerleriyle paylaşmak nasıldı? Bu etkinlik sırasında kendinizle ilgili fark ettikleriniz nelerdi? Grup arkadaşlarınızın paylaşımları sırasında arkadaşlarınızla ilgili farkındalıklarınız nelerdi?” sorularını yönelterek etkinlik hakkında konuşmalarını sağlayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-14
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-14

TARAFTAR FORMASI



ETKİNLİK ADI	İLGİLERİM
SÜRESİ	40-45 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-15
YÖNERGE	Öncelikle öğrencilere “ilgi denilince aklınıza ne geliyor?” sorusunu yönelterek ilgi kelimesine yönelik bilgilerini değerlendirin. Ardından ilginin tanımını yapın. “İlgi; hoşumuza giden, ilgimizi çeken bir eylem, etkinliktir. Aynı zamanda ilgiler, kişiliğimizin yansımasıdır. İlgimizi çeken bir şeyle uğraştığımızda genellikle yaptığımız işten doyum alır ve/veya motive olmuş hissederiz.” açıklamasını yapın. “Sizin yaparken keyif aldığınız şeyler nedir? Kim seyahat etmekten hoşlanır? Kim fotoğraf çekmekten (müzik dinlemek, resim yapmak, satranç oynamak vb.) hoşlanır? Bu etkinliklerde en çok hoşunuza giden nokta nedir?” sorularını yönelterek öğrencilerin ortak ilgilerini belirleyin ve aynı ilgiye sahip olsalar bile hoşlanma nedenlerinin farklı olabileceğine, hepimizin biricik ve farklı olduğunu vurgulayın. “İlgilerin, serbest zaman etkinliklerinden farklıdır. İlgiler, sürekli olarak yaptığımız ve sonucunda bir şeyler ürettiğimiz eylemlerdir. Serbest zaman etkinlikleri ise düzenli olarak yapmadığımız, zaman geçirme odaklı yaptığımız eylemlerdir. Örneğin; keman çalmak bir ilgi iken, müzik dinlemek serbest zaman etkinliğidir. Ayrıca okulda gördüğümüz derslerin hepsine eşit olarak ilgi duymayız. Bazı dersler bizim için daha eğlenceliyken bazıları bize oldukça sıkıcı gelebilir. Bu da bizim ilgimizin hangi konulara yönelik olduğu hakkında fikir verir.” açıklamasını ekleyin. Ardından FORM-15’i öğrencilere dağıtın ve etkinliğin

	yönergesini açıklayın. Etkinlik sonrasında gönüllü öğrencilerin çalışmalarını paylaşımlarını sağlayın. Çalışmalarını paylaşmayan diğer öğrencilerin de sürece dahil olmaları için öğrencilerin bu etkinlikten öğrendiklerini, kazandıklarını sorun. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-15
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-15

İLGİLER

Yönerge: Geçmişten şimdiye kadar sevdiğiniz serbest zaman etkinliklerinizi, hobilerinizi ve derslerinizi listeleyiniz. Her etkinlikten 2’şer tane yazın. Ör: Etkinlik: Kitap okumak. Kitap okumada en çok hoşuma giden, yeni bilgiler edinmek ve farklı hayatlar hakkında fikir sahibi olmak. Bu etkinlikte hoşuma giden yan olan yeni bilgiler edinme ile öğretmenlik, kimyagerlik, doktorluk gibi mesleklerle ilişkilendirilebilir.

Serbest Zaman Etkinlikleri
1.Etkinlik:
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliği yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirilebilir mi?
2.Etkinlik:
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliği yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirilebilir mi?
Hobiler
1.Etkinlik:
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?

Gelecekte bu etkinliği yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?
2.Etkinlik:
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliği yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?
Dersler
1.Etkinlik:
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliği yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?
2.Etkinlik:
Bu etkinlikte en çok hoşuna giden nedir?
Gelecekte bu etkinliği yapmayı ister misin? Evetse, nasıl devam ettireceksin? Hayırsa, neden?
Bu etkinlikle herhangi bir meslek ya da iş alanı eşleştirebilir mi?

ETKİNLİK ADI	Son Kararım!
SÜRESİ	25-30 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-16
YÖNERGE	Öğrencilere daha önce hayatlarında ne gibi karar aldıklarını sorun. Birkaç örnek vermelerini isteyin. “Kararlarınızı nasıl verirsiniz? Karar verme şeklinizi kimden öğrendiniz? Anne/baba/öğretmen? Karar verirken belirlediğin kişisel bir kuralım ya da yönteminiz var mı? Varsa, bu kurallar bulunduğunuz ortamdan ortama (evde, arkadaşlarınlayken, okulda vb.) değişiyor mu?” sorularını yöneltin. Ardından FORM-16’yı öğrencilere dağıtın ve etkinliğin yönergesini verin. Etkinlik sonrasında “Bugüne kadar verdiğiniz karardan memnun olmadığınız zamanlar oldu mu? O güne geri dönseydiniz ve az önce etkinlikteki karar verme basamaklarına göre karar verseydiniz durum nasıl olurdu?” sorusunu yönelterek karar verme basamaklarının işlevselliği üzerinde tartışın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-16
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-16

KARAR VERME BASAMAKLARI

Yönerge: Karar vermekte zorlandığınız bir durumu belirledikten sonra aşağıda belirtilen karar verme basamaklarını yerine getirerek karar vermeye çalışın.

Durum: Karar vermekte zorlandığınız durumu açık ve net bir şekilde tanımlayın.

Sonuç: Karardan beklediğiniz sonucu belirleyin.

Araştırma: Karar vermenizde yardımcı olacak bilgileri toplayın.

Seçenekler: Seçenekleri ve seçeneklerin artı ve eksi yanlarını belirleyin.

Seçenekler	Artı Yönleri	Eksi Yönleri
1.		
2.		
3.		

Karar: Seçenekler arasından size uygun olanını seçip karar verin.

ETKİNLİK ADI	Zaman Yönetimi
SÜRESİ	20-25 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-17
YÖNERGE	Öğrencilere zamanı iyi kullanamadıklarından dolayı zorlandıkları, düşük not aldıkları durumlar olup olmadığını, varsa bu durumun üstesinden gelmek için neler yaptıklarını sorun. Zamanı etkili bir şekilde kullanmanın ne anlama geldiği öğrencilere sorarak ardından siz eklemeler yapın. Ardından öğrencilere FORM-17'yi dağıtın ve etkinliği açıklayın. Etkinlik sonrasında öğrencilerin çalışmaları üzerinden konuşun ve zamanı iyi kullanmalarını engelleyen noktaları paylaşımları çerçevesinde vurgulayın. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-17
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-17

ZAMAN PLANLAMASI

Yönerge: Bir okul gününü düşündüğünüzde neye ne kadar zaman ayırdığınızı aşağıdaki tabloya yazın. Tabloda olmayan yaptığınız bir etkinlik varsa onu da ekleyin. Yazdığınız eylemleri ve ayırdığınız zaman dilimini değerlendirdiğinizde listeden çıkarmayı istediklerinizin yanına ünlem, eyleme ayırdığınız zamanı değiştirmek istediklerinizin yanına soru işareti koyun ve ideal zaman planlamasına erişebilmek için ne yapabileceğinizi düşünün.

Eylemler	Günlük Ayrılan Zaman Dilimi (... Saat)	Değiştirilmek İstenen (!/?)
Uyku		
Okulda geçirilen süre		
Yemek hazırlama/yeme		
Ders çalışma		
TV izleme		
Bilgisayarda vakit geçirme		
Hobilerle uğraşma (resim yapma, enstrüman çalma vb.)		
Arkadaşlarla vakit geçirme		
Kursa gitme		

ETKİNLİK ADI	ZAMAN YÖNETİMİ-2
SÜRESİ	25-30 dakika
YÖNTEM	Alıştırma
GEREKLİ MALZEME	FORM-18 ve FORM-19
YÖNERGE	Öğrencilere zamanlarını iyi bir şekilde yönetebilmek için neler yaptıklarını sorun. Ardından FORM-18’de verilen tabloyu tahtaya çizin ve “zaman yönetiminde yapılacakların, önemli, önemli değil, acil, acil değil, önemli ve acil, önemli ve acil değil, önemli değil ve acil, önemli değil ve acil değil şeklinde sınıflandırılır. Yapmayı istediklerimizi bu şekilde sınıflandırdığımızda hangisinden başlamamız gerektiğine daha kolay karar veririz.” açıklamasını yapın. FORM-18’de verilen tablo üzerinden konuyu anlatmaya devam edin. “Kişiler genellikle 1. ve 3. Alandaki eylemlere öncelik verirler. 2. Alandaki gerçekleştirmeye önem vermezler. Oysaki 2. alandaki eylemleri gerçekleştirmek için zaman ayırmak uzun vadede size büyük kazançlar sağlayacaktır. Bunun yanında önemli olanlara öncelik verin.” açıklamasını yaptıktan sonra öğrencilere FORM-19’u verin ve etkinliği açıklayın. Etkinlik sonrasında öğrencilerin daha önce yapacaklarına ilişkin liste oluşturup oluşturmadıkları ve yapacaklarını bu şekilde öncelik sırasına dizip dizmediklerini sorun. Etkinlik sırasında neler yaşadıklarını öğrenin. Öğrencilerin etkinlikle ilgili sormak istedikleri olup olmadığını öğrendikten sonra çalışmayı sonlandırın.
EKLER	FORM-18 ve FORM-19
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM-18

ÖNEM SIRASI BELİRLEME

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ	1. Alan: Acil ve Önemli	2. Alan: Acil değil ve önemli
ÖNEMLİ DEĞİL	3. Alan: Acil ve önemli değil	4. Alan: Acil değil ve önemli değil

1. Alan: Son tarihi yakın olan ve önemli durumları içerir.

2. Alan: Uzun dönemli strateji geliştirme ve gelişim gerektirir.

3. Alan: Gerçekten önemli olmayan ama birisinin üzerimizde baskı kurarak yapmamızı istedikleridir.

4. Alan: Çok az değeri olan ve genellikle zaman sınırlaması olan ve önemli etkinlikleri yaparken ara verildiğinde zaman ayrılanlardır.

FORM-19

YAPILACAKLAR LİSTESİ VE ÖNCELİĞİ OLANLAR

Yönerge: Son günlerde yapmanız gerekenleri önce listeleyin (Ödev hazırlamak, Matematik sınavına çalışmak, notları temize çekmek vb.). Ardından listenizdekileri aşağıdaki tablo içerisindeki uygun noktalara yerleştirin.

Yapılacaklar Listesi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

	ACİL	ACİL DEĞİL
ÖNEMLİ		
ÖNEMLİ DEĞİL		

ETKİNLİK ADI	HAKLARIM SORUMLULUK GETİRİR
YÖNTEM	Oyun, düz anlatım, dramatizasyon
GEREKLİ MALZEME	Kağıt-Kalem, iki kutu
YÖNERGE	Etkinlikte öğrencilerin iki gruba ayrılması ve bir grubun “hak”, diğer grubun ise “sorumluluk” grubu olduğu söylenir. Hak grubuna haklarının neler olduğunu grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve haklarının neler olduğunu küçük kağıtlara yazmaları, katlamaları ve bir kutuya atmaları istenir. Sorumluluk grubuna da ne gibi sorumluluklarının bulunduğunu grup içinde düşünmeleri, tartışmaları ve sorumluluklarının neler olduğunu küçük kağıtlara yazmaları, katlamaları ve diğer kutuya atmaları istenir. Bu işlemin tamamlanmasından sonra içinde hakların bulunduğu kutu Sorumluluk Grubuna, içinde sorumlulukların bulunduğu kutu Haklar Grubuna verilerek değişim yapılır. Haklar grubunu sorumlulukları içeren kutuyu açarak içindeki yazılanları okur ve sosyal yaşamlarıyla ilgili paylaşımlarda bulunur, sorumluluklar grubu da hakları içeren kutuyu açarak içindeki yazılanları okur ve sosyal yaşamlarıyla paylaşımlarda bulunur. Oyunun sonunda her iki gruba şu sorular sorularak etkileşim sağlanır: Bu oyunda neler yaptık? Hak veya sorumlulukları yazarken neler hissettiniz? Kutular yer değiştirdiğinde neler hissettiğiniz? Karşı grubun yazdıklarını okurken neler yaşadınız? Hak ve sorumlulukların birbirini tamamlaması konusunda ne düşünüyorsunuz?
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	DUYGULU RESİM
YÖNTEM	Rol oynama, soru-cevap, grup çalışması
GEREKLİ MALZEME	Resim kâğıdı, boya kalemi
YÖNERGE	Öğrenciler dört gruba ayrılır. Gruplardan birine diğer grupların duyamayacağı şekilde birazdan resim çizme etkinliği yapılacağı ve bu etkinlik sırasında kendilerini kızgın/öfkeli hissetmeleri ve etkinlik sırasında buna göre davranmaları gerektiği söylenir. Diğer bir gruba aynı şekilde mutlu olmaları, diğerine üzgün, bir diğerine ise korkmuş hissederek etkinliğe devam etmeleri istenir. Her gruba nasıl hissedecekleri söylendikten sonra tüm grup bir araya getirilir ve dörderli olarak eşleşmeleri sağlanır. Eşleşmeler yapılırken her bir dörtlü grupta her duygudan olmasına dikkat edilir. Tüm gruplara resim kâğıdı dağıtılır ve grubun karar verdiği bir resim yapmaları istenir. Boya kalemleri ise ortaya konur. Gruplar resim yaparlarken uygulayıcı her bir grubu gözlemler. Kendisine verilen duyguya göre davranmayan öğrencilere gizlice hatırlatmalarda bulunur. Her grup resmini çizdikten sonra tüm grup üyeleri yuvarlak şeklinde oturtulur. Süreç sonunda şu sorular sorulur: 1. Ne resmi çizeceğinize karar verirken ne yaşadınız? 2. Çizmek istediğiniz resimde duygularınız etkili oldu mu? 3. Süreç boyunca farklı duygulara sahip insanlarla çalışırken ne gibi zorluklar yaşadınız? 4. Ortaya çıkardığınız resimden memnun musunuz? 5. Boya kalemlerini paylaşırken diğer gruplarla neler yaşadınız?

	Daha sonra öğrencilerden aynı kişilerle bir resim yapmaları daha istenir. Bu sefer hiçbir öğrenci bir duyguya göre davranmayacaktır. Süreç sonunda şu sorular sorulur: 1.Birinci çizdiğiniz resim ile ikinci çizdiğiniz resim arasındaki farklar nelerdir? 2.Hissettiğiniz duygular ortaya çıkardığınız resmi etkiledi mi? 3.Bu sefer arkadaşlarınızla beraber çalışırken ne gibi zorluklar yaşadınız? 4.Sizce duygularımız davranışlarımızı etkilemekte midir? Bu sorular grupça tartışıldıktan sonra uygulayıcı duyguların davranışları etkilediğini vurgular ve olumsuz sonuçlardan kaçınmak için duyguların farkında olmanın ve onları kontrol etmenin gerekliliğinden bahsederek etkinliği sonlandırır.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	İlk resim çizme etkinliği sırasında özellikle kızgın/öfkeli rolünü oynayan çocuklar aşırıya kaçabilirler. Bu nedenle uygulayıcı o rolü oynayacak öğrencileri iyi seçmeli ve herhangi bir gerginlikte müdahale edebilmek için grupları iyi gözlemelidir.

ETKİNLİK ADI	ÇATIŞMA MI ÇATIŞ-MA MI?
YÖNTEM	Grup çalışması, soru-cevap, beyin fırtınası
GEREKLİ MALZEME	Kağıt, kalem
YÖNERGE	Öğrencilerden “çatışma” olduğunu düşündükleri bir olayı kendilerine verilen kağıtlara yazmaları istenir. Her öğrenci olayını yazdıktan sonra uygulayıcı bu kartları toplar ve sırayla okumaya başlar. Okuduğu her kartı duvarda ayrılan yere yapıştırır ve öğrencilere dağıtılan “çatışmadır” ve “çatışma değildir” etiketlerinden birini bu kartın altına koyması ister. Her bir kart için aynı yönerge tekrarlanır. Daha sonra bu olaylardan hangilerinin çatışma hangisinin çatışma olduğu tartışılır ve bir olayın çatışma olduğunun nereden anlaşılabileceği üzerinde durulur.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	STRESİN RESMİ
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Öğrenci sayısı kadar boş A4 kâğıdı, tahta kalem, boya kalemleri, Form 20 ve Form 21
YÖNERGE	Öğrencilerin her birine boş A4 kâğıdı dağıtın ve ardından öğrencileri ve ortamı herkesin bireysel olarak uygulayacağı bir etkinlik için hazırlayın. Tahtaya büyük harflerle “STRES” yazın. Ardından öğrencilerden bu kavram dile getirildiğinde akıllarına ilk gelen şey(ler)in resmini çizmelerini isteyin. Resimlerini çizmeleri için öğrencilere yeterli zaman tanıyın (15-20 dakika olabilir). Resimlerin tamamlanmasının ardından öğrencilere Form 20’deki soruları yöneltin. Soruların sınıf ortamında tartışma yoluyla yanıtlanmasının ardından stresi tanımlayın; stres yaratan durum ya da olaylara örnekler verin; stresli anlarda hangi duyguların ve davranışların yaşanabileceğini, bedendeki değişikliklerin neler olabileceğini açıklayın. Bu bilgiler için Form 21’deki açıklamalardan yararlanabilirsiniz. Öğrencilerin sormak istedikleri soruları yanıtlarak çalışmayı tamamlayın.
EKLER	Form 20 ve Form 21
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	Etkinlik başlangıcında, resim çizme konusunda öğrencilerin yaşayabilecekleri performans kaygısının önüne geçmek için resimlerin toplanmayacağı ve biçimsel olarak değerlendirilmeyeceği bilgisi verilebilir.

FORM 20

1. “Stres” kelimesini duyduğunuzda ve tahtada gördüğünüzde aklınıza ilk neler geldi ve neyi/neleri çizdiniz?
2. Resminize baktığınızda ne hissediyorsunuz?
3. Resminizde neler oluyor?
4. Resminizin bir duygusu olsa, bu hangi duygu olurdu?
5. Resminize dayanarak stresi nasıl tanımlarsınız?
6. Stresli olduğunuz durumlara/olaylara örnek verebilir misiniz?

FORM 21

Stres, temelinde engellenme ya da tehdit hissi uyandıran olay ya da durumlar karşısında psikolojik bir zorlanmayı ifade eder.

Stres yaratan olay ya da durumlar herkeste aynı etkiyi uyandırmadığından, **stres kişisel bir yaşantıdır.**

Stres yaşantılarına yaşamın her döneminde rastlanabilir. **Stres verici hiçbir yaşantının olmayışı da bir stres kaynağıdır.**

Stres yaratan olay ve durumlara örnekler: Eğitim-öğretim sürecinde başarılı olamama korkusu, arkadaşları tarafından alay edilme, okul kurallarına uyamama, aile ile çatışma yaşama, duygusal olarak ilgi duyduğu kişiden karşılık görememe...

Stresin duygusal belirtileri: kaygı, korku, yetersizlik, huzursuzluk, çaresizlik, üzüntü, utanç, pişmanlık, çökkünlük, öfke, heyecan, gerilim...

Stresin davranışsal belirtileri: Okul başarısında düşüş, içe kapanma, karar vermekte güçlük, sigara ve alkol kullanımında artış, aile içi çatışmalar, arkadaş çevresinden uzaklaşma, uyku bozuklukları ve nefes almakta güçlük, hazımsızlık, boşaltım sorunları vb. somatik belirtiler...

Stresin bedensel belirtileri: kalp çarpıntısı, kas gerilmesi, aşırı terleme, nefes alıp verme güçlüğü, boğaz ve ağızda kuruluk, baş ağrısı, mide kasılması, dişlerini sıkma...

ETKİNLİK ADI	DOĞRU NEFES AL VE GEVŞE
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Etkinlik öncesinde seçilen bir nefes ya da gevşeme egzersizi
YÖNERGE	Ruh sağlığı alanında “stresle başa çıkma” kapsamında kullanılan nefes ve gevşeme egzersizlerinden birini seçin. Seçtiğiniz egzersizi metin üzerinden kendiniz uygulayabileceğiniz gibi, ses kayıtları üzerinden öğrencilere dinletebilirsiniz de. Baltaş, A. ve Z.’nin (1993) Stres ve Başa Çıkma Yolları kitabındaki Progresif Gevşeme Egzersizi seçeneklerinizden biri olabilir. Öğrencilere stresin bedensel belirtilerini hatırlatmanızın ardından, nefes ve gevşeme egzersizlerinin zihnin ve bedenin gerilimden arınmasında önemli etkiler yaratabileceği bilgisini vererek egzersizi uygulamaya başlayın. Ortamın egzersizin uygulanabileceği bir şekilde düzenlenmesine özen gösterin. Uygulamanın sonunda öğrencilere neler hissettiklerini sorun. Doğru nefes alıp vermenin önemini ve gevşeme egzersizlerini stresli olduğumuz anlarda ya da stres oluşmadan da uygulayabileceğimizi belirterek süreci tamamlayın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	VERİMLİ ÇALIŞIYOR MUYUM?
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 22
YÖNERGE	Öncelikle eğitim-öğretim sürecinde öğrencilik rolünü yerine getirmenin bir boyutu olarak verimli ders çalışmanın önemi üzerinde durun. Ardından öğrencilere Form 22'yi dağıtın ve formdaki ifadelerden yerine getirebildiklerinin karşısına (X) işareti koymaları yönergesini verin. Formların doldurulması ile gönüllü öğrencilerin ders çalışma ya da ödev yapma konusunda yapabildiklerini ve yapamadıklarını paylaşmasına olanak tanıyın. Yapabildikleri ve yapamadıkları karşısında neler hissettiklerini sorun. Engellerinin farkında olmanın stres belirtilerini azaltmanın temel koşulu olduğunu vurgulayın. Formdaki ifadelerin verimli çalışma için yollardan bazıları olduğunu belirterek, çalışmalarında verimi arttırmak için neler yapabilecekleri üzerinde tartışın.
EKLER	Form 22
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM 22

Ders çalışma ve ödev yapma alışkanlıklarınızı düşündüğünüzde aşağıdaki ifadelerden sizin için uygun olanların yanına (X) işareti koyunuz.

1. Haftalık plan yaparım. ()
2. Hafta içinde yapılması gereken çalışmaları günlere göre planlar ve uygularım. ()
3. Çalışma planlarımı aksatan şeyleri bilirim ve önlem alırım. ()
4. Fiziksel ortamımı (ısı, ışık, oturma düzeni vb.) rahat çalışabilecek şekilde düzenlerim. ()
5. Derslerde not tutarım. ()
6. Öğrendiklerimi evde tekrar ederim. ()
7. Bir hedef doğrultusunda çalışırım. ()
8. Dikkatimi toplayarak çalışmama odaklanabilirim. ()
9. Dikkatimi dağıtacak etkinliklere gereğinden fazla zaman harcamam. ()
10. Ders çalışırken uygun aralıklarla mola veririm. ()
11. Çalışmalarımı ertelemem. ()
12. Ders çalışmadan önce temel ihtiyaçlarımı (yemek, uyku vb.) gideririm. ()
13. Ders çalışırken aynı anda başka şeylerle (TV, müzik vb.) ilgilenmem. ()
14. Günün hangi saatinde daha iyi çalıştığımı bilirim. ()
15. Ödevimi yaparken çeşitli kaynaklardan yararlanırım. ()
16. Günlük ve haftalık planlarım içerisinde ders çalışmanın dışındasevdiğim/keyif aldığım etkinliklere de zaman ayırırım. ()

ETKİNLİK ADI	ZAMANIMI PLANLIYORUM
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 23
YÖNERGE	Öğrencilere, yapacakları işler için zamanlarının az olmasının önemli bir stres kaynağı olabileceği ve çoğu zaman böyle durumlarda işlerin yarım bırakıldığı ya da ertelendiği bilgisini verin. Yarım bırakma ya da ertelemenin bir tür kaçış olduğunu vurgulayın. Ardından zamanı etkili bir şekilde planlamanın, bu tür sorunların oluşmasını önlemenin en uygun yolu olduğunu belirtin. Her öğrenciye Form 23'ü dağıtın ve öğrencilerden formdaki başlıklar çerçevesinde yapılacak işlerini listelemelerini, bu işleri öncelik sırasına koymalarını ve ardından da haftalık ve günlük plan yapmalarını bekleyin. Planların yapılması ile birlikte öğrencilere; 1. Neler hissettiklerini, 2. Planlarının uygulanabilirliğini, 3. Planlarını uygulamak için neler yapabileceklerini sorun. Plan yapmak kadar, yapılan planın uygulamaya konulmasının da önemli olduğunu vurgulayarak etkinliği sonlandırın.
EKLER	Form 23
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM 23

Yapılacak İşlerim

.....

.....

.....

.....

.....

.....

İşlerimin Öncelik Sıralaması

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haftalık Planım

Pazartesi:

Salı:

Çarşamba:

Perşembe:

Cuma:

Cumartesi:

Pazar:

Günlük Planım (Bugün, .../.../20....)

.....

.....

.....

.....

ETKİNLİK ADI	NASIL ANLATSAM KENDİMİ?
YÖNTEM	Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Kâğıt-kalem
YÖNERGE	İlişkilerimizde içinde bulunduğumuz sosyal role (öğrenci, arkadaş vb.) göre çeşitli stres yaşantılarımız olabileceği bilgisi ile konuya giriş yapın. Bu stres yaşantılarını örneklendirin (okulda öğretmenlerle kurallara uyma konusunda sorun yaşama, arkadaşları tarafından alay edilme, anne-baba ile eve gelme saatlerinde anlaşamama vb.). Ardından öğrencilere, çevresindeki insanlarla kurduğu ilişkileri ve bu ilişkilerde yaşadığı sorunları düşünmelerini söyleyin. Bu sorunlarından en çok stres altında hissettiği durum ya da olayı bir kâğıda yazmalarını isteyin. Yazdıkları stres yaşantısının altına yaşadıkları duyguları sıralamalarını söyleyin. Ardından öğrencilere şu soruları yöneltin: “Sıraladığınız bu duyguları karşıdaki kişiye/kişilere doğrudan aktarmak ne gibi sonuçlara yol açabilir?” “Bu duyguları genellikle karşınızdaki kişiye/kişilere nasıl ifade ediyor ya da aktarıyorsunuz?” “Karşınızdaki kişi(ler) olay ya da durumla ilgili neler hissediyor olabilir?” “Karşınızdaki kişi(ler) size kendini nasıl ifade ediyor ya da aktarıyor?” “Aranızda ne olursa, birbirinizi daha iyi anlayabilir ve kendinizi anlaşılmış hissedebilirsiniz?” Gönüllü öğrencilerin kişilerarası ilişkilerinde yaşadıkları stres durumunu ve duygularını ifade etme yollarını sorular üzerinden paylaşmalarını sağlayın. Sonuçlarını düşünmeden duygularını ifade etmenin riskli olabileceğini, duyguların kontrollü ve uygun bir şekilde ifade edilmesinin önemli olduğunu vurgulayarak tartışmayı sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	BENİ RAHATLATAN ŞEYLER
YÖNTEM	Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 24, tahta kalem
YÖNERGE	Öğrencilere stres ve beden ilişkisi çerçevesinde dengeli beslenme, spor yapma, düzenli uyku gibi alışkanlıkların stresi azaltıcı ya da önleyici etkileri olduğu yönünde bilgiler vererek konuyu açın. Her öğrenciye Form 24'ü dağıtın ve öğrencilerden stresle başa çıkmada bedensel olarak kendilerine olumlu etkileri olan aktiviteleri ve sosyal yaşamında yapmaktan zevk aldığı şeyleri listelemelerini isteyin. Ayrıca ders çalışma ve öğrencilik sorumluluklarını yerine getirmenin dışında yapmaktan zevk aldığı uğraşların bir listesini oluşturmasını bekleyin. Gönüllü öğrencilerin listelerini paylaşımlarına olanak tanıyın ve paylaşımlarda aktivitelerin ve uğraşların onları nasıl olumlu yönde etkilediğini açıklamalarını isteyin. Diğer öğrencilerin de kendilerine uygun buldukları aktiviteleri uygulamaya başlayabilecekleri düşüncesi ile görsel açıdan çeşitlilik oluşturması için paylaşılan hobileri tahtaya yazın. Hobilerin stresle baş etmenin yanı sıra, kişisel yaşantıları zenginleştirmede etkili oldukları vurgusu ile paylaşım ve tartışma sürecini tamamlayın.
EKLER	Form 24
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM 24

Bedensel olarak ne yapıyorum/yapabilirim?

.....

.....

.....

.....

.....

Sosyal yaşamımda ne yapıyorum/yapabilirim?

.....

.....

.....

.....

.....

Ders çalışmak ve öğrencilik sorumluluklarımı yerine getirmek dışında
yapmaktan zevk aldığım şeyler (hobilerim) neler?

.....

.....

.....

.....

.....

ETKİNLİK ADI	HAYIR DİYEBİLMEK
YÖNTEM	Alıştırma, Grup çalışması, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 25'teki örnek olaylar, tahta kalem
YÖNERGE	Tahtaya büyük harflerle “AKRAN BASKISI” yazın ve öğrencilerden bu kelimeyi duyduklarında akıllarına ilk gelen şeyleri söylemelerini isteyin. Beyin fırtınası yoluyla paylaşımlar doğrultusunda akran baskısını tanımlayın. Ardından öğrencilere yaşadıkları ya da tanık oldukları akran baskısı yaşantılarına örnekler vermelerini söyleyerek konunun daha derin anlaşılmasını sağlayın. Öğrencileri dört gruba ayırın ve Form 25'teki örnek olaylardan her birini bir gruba dağıtın. (Grup sayısının fazla oluşuna göre örnek olay sayısını benzer örneklerle arttırabilirsiniz). Ardından her gruba kendilerine verilen örnek olaylar, kendilerinin başına gelmiş olsaydı neler yapabileceklerini aralarında tartışmaları ve örnekteki kişilere “hayır” demenin yollarını öneriler halinde sıralamaları yönergelerini verin. Aralarında bu önerileri daha sonra tüm gruba aktaracak bir sözcü belirlemelerini isteyin. Örnek olayların tartışılması ve önerilerin geliştirilmesi için yeterli zamanı sunduktan sonra, örnek olayları bir kez daha okuyun ve sözcüler aracılığıyla her grubun önerilerini paylaşmasına ortam hazırlayın. Bunun için sözcülerin gerekiyorsa tahtayı kullanmalarını sağlayabilirsiniz. Geliştirilen önerilere tüm sınıfın katkı yapmasını destekleyin. Akran baskısına direnmenin ve kendi haklarının ihlal edilmesine izin vermeyecek şekilde “Hayır diyebilme” becerisi geliştirmenin, başkalarının haklarını ise ihlal edecek davranışlarda bulunmamanın önemini tartışarak ve vurgulayarak etkinliği sonlandırın.
EKLER	Form 25
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM 25

Örnek Olaylar

1. Sevdiğin bir arkadaşın, üst sınıflardan fiziksel olarak da daha yapılı bir öğrencinin kendisini tehdit ettiğini, bugün okul çıkışında ona gününü göstereceğini söyledi. Üst sınıftaki öğrenciyi tanıımıyorsun. Ancak arkadaşın desteğe ihtiyacı olduğunu söylüyor ve bugün okul çıkışında onun yanında olmanı istiyor. Sen ise herhangi bir kavga ya da tartışmaya karışmak istemiyorsun.

2. Çok uğraşarak ve çok çeşitli kaynaklar araştırarak dönem sonunda final notu yerine geçecek bir ödevi tamamladın. Yakın arkadaşının derste başarılı olması için iyi bir not alması gerekiyor. Arkadaşın senden yararlanmak için ödevini onunla paylaşmanı istiyor. Paylaşmaman durumunda seninle bir daha konuşmayacağını ve arkadaşlığının biteceğini söylüyor. Sen ise hem arkadaşının sözlerine üzülüyorsun, hem de çok uğraşarak hazırladığın ödevi kimseyle paylaşmak istemiyorsun.

3. Bir arkadaşın, kendisini sert eleştirdiği için okul müdürüne olan öfkesini sana anlatıyor. Ders zili çaldığında ve ders başladığında, müdür odasının penceresini taşlamak istediğini söylüyor. Senin de ona yardım etmenizi bekliyor.

4. Bir arkadaşın sana başka bir arkadaşınla ilgili çok önemli bir sırrını paylaştı. Senden ne pahasına olursa olsun bundan kimseye söz etmemeni istedi. Ancak diğer arkadaşının senin bu sırrı bildiğini öğrendi ve ısrarla seni bu sırrı ona söylemen için sıkıştırmaya başladı. Sırrı söylememen durumunda herkese seninle ilgili olumsuz şeyler anlatacağını söylüyor ve seni tehdit ediyor.

ETKİNLİK ADI	SORUNLARIMI ÇÖZEBİLİRİM
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 26
YÖNERGE	Öğrencilere sorun olarak nitelendirdiğimiz anların ya da karar verme durumlarının bizler için önemli bir stres kaynağı olabileceği bilgisini vererek sorun çözme konusunu açın. Ardından öğrencilerden sorun olarak nitelendirdikleri durumlara örnekler vermelerini isteyin. Sorunun gerçekten kendilerine ait olup olmadığını ayırt etmelerine yardımcı olun. Sorunun kendilerine ya da başkalarına ait olduğunu fark etmenin “yardım etme” ve “sorun çözme” arasındaki farkı anlamalarında önemli olduğunu belirtin. Başkalarının sorunlarını onlar adına çözmeye çalışmak yerine alternatif olarak yardımcı olma kavramını önerin. Ardından öğrencilerin her birinden kendilerine ait olan bir sorunu düşünmelerini isteyin. Sorunlarını düşünmelerinin ardından öğrencilere şu soruları yöneltin: “Bu sorunu çözmek için genellikle neler yapıyorsunuz?” “Çözüm yolunuz işe yarıyor mu?” “Daha önce çözdüğünüzü düşündüğünüz halde, sorunu tekrar yaşadığınız oldu mu?” “Sorununuzu çözmede başka yollar da olabileceğini düşündünüz mü?” (Düşündülerse, “Neden bu çözüm yolunda karar kıldınız?”). Gönüllü olan öğrencilerin sorunları üzerinden soruları yanıtlamalarının ardından, her öğrenciye sorun çözme basamaklarının yer aldığı Form 26’yı dağıtın. Öğrencilere sorunlarını bir de bu basamakları göz önünde bulundurarak çözmeye çalışmaları yönergesini verin ve formu doldurmalarını söyleyin. Formları doldurmalarının ardından öğrencilere sorun çözme sürecinde sorun çözme basamaklarını kullanmanın önemini anlatın.
EKLER	Form 26
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM 26

Sorun Çözme Basamakları

1. Sorununuzu tam olarak tanımlayın.

SORUNUM :
.....
.....

2. Sorununuzu çözmek için aklınıza gelen tüm çözüm yollarını sıralayın.

.....
.....
.....

3. Çözüm yollarınızın olumlu-olumsuz olası her türlü sonuçlarını sıralayın.

.....
.....
.....

4. Olası sonuçları (3. soruya verdiğiniz yanıtları) baştan sona gözden geçirin.

5. Bir çözüm yolunu seçin.

6. Kararınızı uygulayın.

Not: Uyguladığınız karar beklediğiniz yönde bir sonuç vermezse, basamakları tekrar gözden geçirebilir, çözüm yollarınıza yeni yollar ekleyebilirsiniz

ETKİNLİK ADI	MEDYA OKURYAZARI NE YAPAR?
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Renkli kartonlar, tack-it, renkli post-it ler, tahta kalem
YÖNERGE	Etkinliğe başlamadan önce sınıf ortamında görece daha büyük boşluğu olan bir duvarı belirleyerek birkaç renkli kartonu yan yana yapıştırın. Tahtaya büyük harflerle “MEDYA OKURYAZARI” yazın ve öğrencilere bu kavramı daha önce duyup duymadıklarını sorun. Ardından medya okuryazarlığının ayrıntıya inmeden genel bir tanımını yapın. Şöyle bir tanımdan yararlanabilirsiniz: “Medya araçlarındaki mesajlara ulaşma, bu mesajları çözümüleme, değerlendirme ve iletme becerisi” Sonra öğrencilere renkli post-itleri dağıtın ve “Medya okuryazarı ne yapar?” sorusunu yöneltin. Post-itlere bu soruya yönelik cevaplarını yazmalarını bekleyin. Yeterince zaman tanıdıktan sonra, sırayla öğrencilerden yazdıklarını yüksek sesle okuyup, duvardaki renkli kartonların üstüne post-itlerini yapıştırmalarını isteyin. Sırayla her öğrencinin yazdığını okumasını ve post-itini yapıştırmasını bekleyin. Bir araya gelen tüm ifadelerden yola çıkarak bir medya okuryazarı olmanın neden önemli olduğu yönünde bir tartışma başlatın. Tartışma doğrultusunda medyada eleştirel yaklaşımın ve medya okuryazarlığının önemini vurgulayın ve etkinlik sürecini tamamlayın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	İHTİYAÇLARIM NELER?
YÖNTEM	Rol oynama, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	-
YÖNERGE	Öğrencilere bilgisayar, internet, cep telefonu ya da medya araçlarının kullanımı ile ilgili bir canlandırma yapılacağı bilgisini vererek etkinlik sürecini başlatın. Rol oynama için gönüllü olan üç öğrenciyi seçin. Birinci öğrenciye, odasında televizyon açıkken bilgisayar karşısında, bir yandan da kulağında kulaklık olan bir öğrenci; ikinci öğrenciye bu öğrencinin annesi ya da babası; üçüncü öğrenciye de aynı öğrencinin arkadaşı rollerini verin. Birinci öğrenci odasında yalnız iken rol oynama başlasın. Anne-baba ve arkadaş rolündeki öğrencilere belli aralıklarla öğrenciyi ziyaret etmelerini ve onunla etkileşime geçmelerini söyleyin. Öğrenciden de ilerleyen zaman içerisinde bu araçların etkisine göre davranmasını bekleyin. Canlandırma sırasında “Bir saat geçti”, “Üç saat geçti”, “Beş saat geçti”, “On saat geçti” gibi yönlendirmelerde bulunun. Canlandırmanın ardından öğrencileri rollerinden çıkarın ve canlandırma sırasında neler hissettiklerini sorun. Her birinin “ihtiyaçları nelerdi” ve “ne kadar karşılandı” sorularının yanıtlarını arayın. Tüm öğrencilere bu sahnenin kendilerine tanıdık gelip gelmediğini, genel olarak bilişim ve medya araçlarını hangi amaçlarla ne sıklıkta kullandıklarını sorun. Bu araçları amaçlarına uygun bir şekilde nasıl kullanabilecekleri sorusu üzerinden bir tartışma ortamı oluşturun. İhtiyaçlarını değerlendirmenin ve onları uygun yollarla karşılamamanın, bilişim araçlarının amacına uygun kullanımının önemini vurgulayarak etkinliği sonlandırın.
EKLER	-
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

ETKİNLİK ADI	BİLİŞİM ARAÇLARI KULLANIM ÇİZELGESİ
YÖNTEM	Alıştırma, Soru-cevap, Tartışma
GEREKLİ MALZEME	Form 27
YÖNERGE	Bilişim araçları ile geçirilen zamanın günlük planlarımızın işlerliği açısından önemli olduğu üzerinde durarak, her öğrenciye Form 27'yi dağıtın. Öğrencilerden bir günde bilgisayar, internet, cep telefonu ya da çeşitli medya araçları ile geçirdikleri zamanı düşünerek formdaki tabloda ilgili sütunların altını doldurmalarını bekleyin. Tablodaki kullanım amaçları dışında da bu araçları kullanıyorlarsa, tabloya onları da eklemelerini söyleyin. Tablonun doldurulması için yeterli zamanı tanıdıktan sonra, gönüllü öğrencilerin tablolarını nasıl ve ne şekilde doldurduklarını paylaşmalarını sağlayın. Ardından öğrencilere karşılanmayan ihtiyaçları ve günlük yaşamındaki diğer ihtiyaçları çerçevesinde bu araçlara ayırabilecekleri zamanın uygulanabilirliğini sorun. Ayırdıkları zamanı uygulanabilir bulmayan öğrencilerin, zamanı yeniden değerlendirerek gerekli değişimi yapmalarına yardım edin. Öğrencilere bu çizelgeyi evde sık görebilecekleri bir yere asmalarını söyleyin. Bilişim ve medya araçları ile geçirdikleri zamanı kontrol etmekte güçlük yaşarlarsa alarm kullanabilecekleri ve alarm çaldığında bu araçların karşısından ayrılma yöntemine başvurabilecekleri önerisini vererek etkinliği sonlandırın.
EKLER	Form 27
-VARSA- ALINMASI GEREKLİ TEDBİRLER	-

FORM 27

Bilişim Araçları Kullanım Çizelgesi

Kullanım Amacı	Kullanım Süresi (saat)	Memnunum / Memnun Değilim	Karşılanan İhtiyacım	Karşılanmayan İhtiyacım	Ayrılabileceğim Uygun Zaman
Oyun oynama					
İnternette gezinme					
Sosyal medya (Facebook, Twitter vb.)					
Ödev yapma					
Bilimsel araştırma yapma					
Film, dizi vb. izleme					
.....					
.....					