

9. SINIF ETKİNLİKLERİ

İYİLİK SAĞLIK

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	İyilik hâlini destekleyen davranışlar açısından kendini gözden geçirir. / 21. Hafta
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1- Etkinlik Bilgi Notu 2- 4 adet farklı renkte fon kartonu 3- 4 adet farklı renkte şapka 4- Tahta kalem 5- Yapıştırıcı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu bir adet çoğaltılır ve tahtaya asılmak üzere sınıfa getirilir. 2. 4 farklı renkte orta boy fon kartonu, üzerlerine iyilik hâli öğeleri (kişisel bakım, fiziksel aktivite, uyku düzeni, beslenme) yazılarak tahtaya asılmak üzere sınıfa getirilir. 3. Fon kartonlarıyla aynı renklerde, yine fon kartonundan, dört ayrı basit koni şapka hazırlanır ve sınıfa getirilir. 4. Tahta kalem ve yapıştırıcı temin edilerek sınıfa getirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Öğrencilerle etkinliğin amacının 'iyilik hâlimizi destekleyen davranışlar açısından kendimizi gözden geçirmek' olduğu açıklanır. 2. Ardından dört iyilik hâli bileşeninin yer aldığı fon kartonları tahtaya belirli aralıklarla asılır ve aşağıdaki yönerge öğrencilere aktarılır: <i>"Sevgili öğrenciler, iyilik hâli 'en iyi ve en uygun düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş davranışlar' olarak tanımlanan bir kavramdır. Bugünkü etkinliğimizde iyilik hâlimizi destekleyen davranışları konuşacak ve kendimizi bu kapsamda değerlendireceğiz. Peki, sizce iyilik hâlimizi destekleyen davranışlar neler olabilir?"</i> 3. Bu tartışma süreci için sınıf dört gruba ayrılır ve her bir grup bir iyilik hâli bileşeninden (kişisel bakım, fiziksel aktivite, uyku düzeni, beslenme) sorumlu olur. Gruplara iyilik hâlinin bu bileşenini destekleyen davranışları tartışmaları için beş-on dakika süre verilir. 4. Sürenin tamamlanmasının ardından her gruptan bir sözcü tartışma sonucunda

Süreç (Uygulama Basamakları)

buldukları davranış örneklerini sınıfla paylaşır. Uygulayıcı tarafından uygun davranış örnekleri tahtadaki ilgili bileşenin altına not edilir. Ardından Etkinlik Bilgi Notu tahtaya asılarak liste zenginleştirilir.

5. Sonrasında uygulayıcı tarafından aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:
“Şimdi ise aranızdan gönüllü dört kişiyi tahtaya davet ediyorum. Bu arkadaşlar tahtadaki her bir iyilik hâli bileşenin şapkasını sırayla takıp kendini o bileşendeki davranışlar açısından değerlendirecek. Bakalım kendi iyilik hâlimiz için neler yapıyoruz?”
6. Yönergenin ardından öğrenciler tahtaya gelerek kendi iyilik hallerini tahtadaki bileşenler kapsamında değerlendirirler. Gönüllü öğrenciler ve süre yeterli oldukça sürece devam edilir.
7. Gönüllü öğrencilerin öz değerlendirmelerinin tamamlanmasının ardından öğrencilere şu sorular yöneltilir:
 - Bu etkinlikte iyilik hâlinizle ilgili neleri fark ettiniz?
 - Hangi şapkayı taktığınızda kendinizi nasıl hissettiniz?
 - İyilik hâlinin hangi bileşeninde kendinizi daha aktif ya da pasif buldunuz?
 - Hangi iyilik hâli bileşenini ya da bu bileşeni destekleyen davranışlarını ilk defa öğrendiniz?
 - Bu etkinlikten sonra iyilik hâlinizin hangi bileşenini geliştirmek istersiniz?
 - Bu etkinlikten sonra iyilik hâlinizi etkileyen hangi davranışları gerçekleştirmek ya da artırmak istersiniz?
8. Tartışma sürecinin tamamlanmasının ardından aşağıdaki yönerge sınıfla paylaşılarak etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili öğrenciler, bu etkinlikte iyilik hâlimizi oluşturan parçaları ve destekleyen davranışları ele aldık; kendimizi bu kapsamda değerlendirdik. Artık iyilik hâlimizi oluşturan parçaları ve bunları destekleyen davranışları daha iyi tanıyoruz ve iyilik hâlimizi daha da geliştirmek adına bilinçli ve farkında adımlar atabileceğiz.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden iyilik hâlini oluşturan bileşenler ve destekleyen davranışlar kapsamında yakın çevrelerini gözlemlenmeleri istenebilir ve bilgilerini aktarmaları konusunda cesaretlendirilebilir.
2. Sınıf/Okul düzeyinde iyilik hâli panosu oluşturulabilir.

Uygulayıcıya Not

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.
4. İyilik hâli ve onu tanımlayan davranışlar görsellerle zenginleştirilerek, tanımlanarak öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren

Burak TAŞPINAR

ETKİNLİK BİLGİ NOTU⁽¹⁾

İYİLİK HÂLİ VE İYİLİK HÂLİNİ DESTEKLEYEN DAVRANIŞLAR

KİŞİSEL BAKIM

- Duş almak
- Diş fırçalamak
- Tırnak kesmek
- Kıyafet temizliği

FİZİKSEL AKTİVİTE

- Yürüyüş/Koşu yapmak
- Esneme egzersizleri yapmak
- Çeşitli sportif faaliyetlerde yer almak

BESLENME

- Kahvaltı yapmak
- Öğün atlamamak
- Dengeli beslenmek
- Benzer saatlerde yemek

UYKU DÜZENİ

- Erken yatıp erken kalkmak
- Vücudun ihtiyaç duyduğu kadar uyumak
- Her gün benzer saatlerde uyumak

(1) KAYNAK:

Owen Korkut, F., Demirbaş Çelik, Nur." Yaşam Boyu Sağlıklı Yaşam ve İyilik Hali".
Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar 2018; 10(4):440-453