

10. SINIF ETKİNLİKLERİ

FİZİKSEL İYİLİK HÂLİ YOLCULUĞUNDA HER ŞEYİM TAMAM MI?

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	İyilik hâline ilişkin edindiği bilgileri yaşamında uygulamayı alışkanlık hâline getirir. /27. Hafta
Sınıf Düzeyi	10. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç - Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu-1 4. Etkinlik Bilgi Notu-2 5. Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çalışma Yaprağı-1 çıktı alınarak etkinlik öncesinde tahtaya asılır ya da etkileşimli tahta aracılığıyla tahtaya yansıtılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 etkinlik öncesinde okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik başlatılır: <i>"Sevgili öğrenciler, tahtadaki çalışma yaprağından da gördüğünüz üzere bugün iyilik hâlini ve onun bir boyutu olan fiziksel iyilik hâlini konuşacağız. İyilik hâli, mümkün olduğu kadar sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanılmaktadır. Tanımdan ve çalışma yaprağından anlayacağınız gibi iyilik hâli 5 boyuttan oluşmaktadır. Bunlar sosyal, bilişsel, spiritüel, fiziksel ve duygusal iyilik hâli boyutlarıdır. Bugün sizlerle beslenmeyi, fiziksel egzersizi, öz bakımı ve uykuyu içine alan fiziksel iyilik hâlini ele alacağız. Fiziksel iyilik hâli ile ilgili etkinliğe geçmeden önce sizlere bir soru sormak istiyorum. Sizce İyilik hâli boyutlarının yıldız sembolü ile gösterilme nedeni ne olabilir?"</i> yönergesi verilerek etkinlik başlatılır. 2. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notu-1'den de yararlanılarak, yıldız sembolünün ne anlama geldiği aşağıdaki açıklama ile yapılır:

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

“İyilik hâlinin beş boyutlu yapısı dikkate alındığında, her boyutun birey için belli bir derecede doyurucu olması hâlinde bir yıldız gibi parladığı şeklinde düşünüldüğünden bu yapıyı anlatırken yıldız sembolü kullanılmıştır. İyilik hâli boyutlarından herhangi biri ya da daha fazla boyutun doyurucu nitelikte olmaması durumunda ise bireyin yıldızının sönmeye başladığı fikri yürütülmüştür. Şimdi buradan yola çıkılarak yıldızınızın daha fazla parlaması için önemli olan boyutlardan fiziksel iyilik hâli ile ilgili edindiğimiz bilgiler ile geliştirdiğimiz veya geliştirmemiz gereken alışkanlıklarımızın üzerinde duracağız.”

3. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

“Sevgili öğrenciler herkes yaşamda bir yolculuk hâlinindedir. Şimdi sizlerin de fiziksel iyilik hâli için bir yolculuğa çıkmanızı istiyorum. Size bu yolda eşlik edecek arabanın her bir tekerleği öz bakımı, fiziksel egzersizi, beslenmeyi ve uykuyu temsil etmektedir. Yolculuğa çıkmadan önce tekerleklerin durumuna bakılması gerekiyor. Kendinizin günlük hayattaki öz bakım, fiziksel aktivite, beslenme ve uyku düzeniniz ile ilgili bilgileri, önemsediklerinizi, rutin olan alışkanlıklarınızı çalışma yaprağındaki ilgili başlıkların altına yazmanızı istiyorum.”

4. Çalışma Yaprağı-2'nin tamamlanması için öğrencilere 10 dakika süre verilir.

5. Etkinlik Bilgi Notu-2'den yararlanılarak fiziksel iyilik hâli yolculuğunda ihtiyaç duyulabilecek bilgiler öğrencilerle paylaşılır.

“Sevgili öğrenciler, fiziksel iyilik hâli yolculuğuna çıkarken sizlerin ihtiyaç duyabileceği bazı bilgiler edindik. Bu bilgilerden yola çıkarak arabanıza ve tekerleklerinizi temsil eden 4 boyuttaki alışkanlıklarınıza bakım yapmanız gerekse çalışma yaprağındaki yazdıklarınıza neleri eklemek istersiniz? Eklemek istediklerinizi tekrar çalışma yaprağındaki uygun yerlere yazmanızı istiyorum.”

6. Fiziksel iyilik hâli ile ilgili edindiği bilgiler çerçevesinde, hâlihazırda var olan alışkanlıkları veya alışkanlık edinmek istedikleri davranışları paylaşmak isteyen gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.

7. Tartışma soruları ile süreç yönlendirilir:

- Fiziksel iyilik hâlini olumlu etkileyen alışkanlıklarınız nelerdir?
- Fiziksel iyilik hâlini olumsuz etkileyen alışkanlıklarınız nelerdir?
- Yeterli ve dengeli beslenme için ne tür alışkanlıklar edinilmesi gerekir?
- Yeterince uyuyor musunuz? Yeterince uyumadığınızda bu durumdan nasıl etkileniyorsunuz?
- Fiziksel aktivitenizi artırmak için neler yapılabilir?
- Öz bakımın genel sağlığa katkıları nelerdir?

8. Öğrencilerin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra süreç aşağıdakine benzer bir ifade ile sonlandırılır.

“Fiziksel iyilik hâli her yaş grubunda önemli olmakla birlikte yoğun fiziksel gelişim ve değişimlerin olduğu ergenlik döneminde beslenme, fiziksel aktivite, uyku ve öz bakım ile ilgili yeterli alışkanlıkların elde edilmemesi sağlık problemlerine neden olabilmektedir.”

Kazanımın
Değerlendirilmesi

1- Öğrencilerin kendi fiziksel iyilik hallerini değerlendirebilecekleri günlük rutinler belirlemeleri ve uyup uymadıklarını değerlendirebilecekleri kontrol listeleri oluşturmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not

1. İhtiyaç duyulursa Etkinlik Bilgi Notu-2, tüm öğrencilerin görebileceği şekilde tahtaya yansıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Yapılan açıklamalar, verilen yönergeler ve sorulan sorularda kullanılan dil (spiritüel, ekolojik kelimeleri gibi) kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.
2. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-2'yi tamamlamaları için ek süre verilebilir.
3. Öğretmen bireysel olarak öğrencilerin etkinliğine katılıp geri bildirim sunarak destek verebilir.
4. Çalışma Yaprağı-1'in büyük boyutlarda basılmasına dikkat edilerek materyalde uyarılama yapılabilir.
5. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-2'deki sorulara yazılı olarak cevap vermelerinin yanı sıra sözlü olarak da cevap vermelerine izin verilerek öğrencilerin farklı biçimlerde tepki vermelerine fırsat oluşturulabilir.

Etkinliği Geliştiren

Ece ERDEN

İYİLİK HÂLİ YILDIZI

Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma



ETKİNLİK BİLGİ NOTU - 1¹

İYİLİK HÂLİ: İyilik hâli, bireyin duygusal ve fiziksel gereksinimlerini anlaması ve yaşam biçimini bu gereksinimleri doyumaya yönelik olarak düzenlemesini içeren bir kendine bakma sürecidir. İyilik hâlini optimal düzeyde sağlıklı olmaya yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaçlara sahip olma ve daha anlamlı yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel ve ekolojik olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam sürdürmek anlamında kullanılmaktadır. Tanımlarda sıklıkla iyilik hâlinin bir seçim, bir süreç, bir yaşam biçimi olduğu; çok boyutlu olsa da bütüncül bir yapıya sahip olduğu; denge ile ilgili olduğu; öznel, algısal ve göreceli olma özelliği gösterdiği ve sağlıklı insanların özelliklerini temel aldığı vurgulanmaktadır.

İYİLİK HÂLİ BOYUTLARI

SPİRİTÜEL İYİLİK HÂLİ

Yaşamı anlamlandırmayla ilgilidir. Spiritüel iyilik hâlinde yaşamın amacını ve anlamını araştırma, daha büyük bir güçle paylaştığı bağlantıları fark etme gibi özellikler vardır. Spiritüel iyilik hâli iyi olan birey, kendini tamamlanmış ve yaşamdan doyum alan biri olarak hissetmektedir.

PSİKOLOJİK/ DUYGUSAL İYİLİK HÂLİ

Sağlıklı olmanın daha çok içsel deneyimlere ilgili olan boyuttur ve duyguların farkındalığı, duyguları kontrol edebilme, kendine, yaşam durumlarına ve çatışmalara gerçekçi, olumlu ve geliştirici olarak bakabilme gibi özellikleri içermektedir.

SOSYAL İYİLİK HÂLİ

Bireylerin diğer bireylerle, toplumla, çevreyle ve doğayla etkileşimin niteliği ve derecesini gösteren bu boyut, aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişiler tarafından alınan sosyal desteği de içermektedir. Bu boyutta hem cins ve karşı cinsle sağlıklı ilişkiler de yer almaktadır.

BİLİŞSEL/ENTELEKTÜEL/ MESLEKİ İYİLİK HÂLİ

Bu boyutta, entelektüel olarak aktif olmayı sevmek, bilgilerini kendisi ve toplum için kullanma, kendini zihinsel olarak zorlayacak etkinlikler arama, problem çözme gibi özellikler yer almaktadır.

FİZİKSEL İYİLİK HÂLİ

Sağlıklı olmanın fiziksel yanlarına değinen bu boyut, genel olarak dengeli beslenme, fiziksel olarak aktif olma, düzenli uyku, doktor kontrolü gibi fiziksel sağlığa yönelik davranışları yerine getirme gibi sağlıklı yaşam biçimine ilişkin öğeleri içermektedir.¹

(1) KAYNAK:Owen, D. & Owen, F. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli uygulanması ve değerlendirilmesi. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi, 3(9). 24-33.

Çalışma Yaprağı 2

UYKU



BESLENME

FİZİKSEL AKTİVİTE

ÖZ BAKIM

ETKİNLİK BİLGİ NOTU - 2²

FİZİKSEL AKTİVİTE

• Hafif düzey:

Yavaş yürüme, rutin ev işleri, araba yıkama, bahçe işleri, basit aerobik, ısınma hareketleri, yavaş yüzme veya suda yürüme

• Orta düzey:

Hızlı yürüme, bisiklet kullanma, dans etme, yüzme tenis oynama

• Yüksek düzey:

Tırmanma, yokuşta bisiklet kullanma, koşma, ağırlık çalışma,

ÖZBAKIM

• Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınızı temiz tutun.

• Beden, koltukaltı, genital bölge ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.

• Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterin.

• Günlük bakım ve banyonuzu yapın. Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.

• Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın, onları ortalık yerlerde bırakmayın.

• Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.

• Tuvaletleri temiz kullanın.

• İklim koşullarına uygun kıyafet tercih edin.

BESLENME

• Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.

• Abur cuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.

• Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.

• Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.

• Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün.

• Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.

• Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.

• Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.

• Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

UYKU

• Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.

• Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır.

• Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.

• Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.

• Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun.

• Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.

(2)

(2) KAYNAK: https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_03/31013006_lise_saYIYkIY_yaYam_kitap.pdf, Sitesinden erişilmiştir.