

DOĞRU SEÇİMLER, GÜÇLÜ YARINLAR

BAĞIMLILIĞIN ÖNLENMESİ

P4C TEMELLİ SINIF ETKİNLİK KİTABI



Yenimahalle Rehberlik ve Araştırma Merkezi

DOĞRU SEÇİMLER GÜÇLÜ YARINLAR
BAĞIMLILIĞI ÖNLEME PROGRAMI UYGULAMA KİTABI
YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

© PAMEY YAYIN GRUBU

İMTİYAZ SAHİBİ: ÖZGÜR EĞMİR
HAZIRLAYANLAR: PSİKOLOJİK DANIŞMAN ALİ ERCAN ERDOĞDU,
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ASLI ACUNER, PSİKOLOJİK DANIŞMAN AYSU FENERCİ,
UZMAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN AYSUN GÜNEŞ,
PSİKOLOJİK DANIŞMAN DİDEM AKYOL ÖZDEMİR, PSİKOLOJİK DANIŞMAN ENGİN SEZER,
PSİKOLOJİK DANIŞMAN METİN ÖZSOY, PSİKOLOG ŞÜKRAN ÇAMAŞIRCI
KAPAK TASARIMI: ALİ ERCAN ERDOĞDU, AYSU FENERCİ
MİZANPAJ: ASLI ACUNER, DİDEM AKYOL ÖZDEMİR, ŞÜKRAN ÇAMAŞIRCI
EDİTÖR: METİN HALICI, ANKARA MEB ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK ŞUBE MÜDÜRÜ
FATMA ÖZDEMİR ÖNCÜL, YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRÜ

1. BASKI: MAYIS 2025
ISBN: 978-625-6016-80-4

BASKI VE CİLT: PAMEY DİJİTAL MATBAA
YENİ BATI MAHALLESİ VEYSEL KARANİ BULVARI
NARGÜLÜ 1 SİTESİ NO:5/K BATIKENT / YENİMAHALLE / ANKARA
MATBAA SERTİFİKA NO: 68434



PAMEY YAYIN GRUBU
ÖZGÜR EĞMİR

YAYINCI SERTİFİKA NO: 44786
YENİ BATI MAHALLESİ VEYSEL KARANİ BULVARI
NARGÜLÜ 1 SİTESİ NO:5/K BATIKENT / YENİMAHALLE / ANKARA
TEL: 0506 843 4678
E-POSTA: patikkitap06@gmail.com
INSTAGRAM: @pameyyayinrubu
INSTAGRAM: @ozguregmirpamey
www.patikkitap.com.tr

DOĞRU SEÇİMLER GÜÇLÜ YARINLAR BAĞIMLILIĞI ÖNLEME PROGRAMI UYGULAMA KİTAPÇIĞI

HAZIRLAYANLAR

PSK. DAN. ALİ ERCAN ERDOĞDU

PSK. DAN. ASLI ACUNER

PSK. DAN. AYSU FENERCİ

UZMAN PSK. DAN. AYSUN GÜNEŞ

PSK. DAN. DİDEM AKYOL ÖZDEMİR

PSK. DAN. ENGİN SEZER

PSK. DAN. METİN ÖZSOY

PSİKOLOG ŞÜKRAN ÇAMAŞIRCI



ÖN SÖZ

Değişen dünya ile birlikte yeni alışkanlıklar kazanıyor ve bazı alışkanlıkları geride bırakıyoruz. Bu değişim sürecinde, ne yazık ki bağımlılıklar da yeni biçimlere bürünerek karşımıza çıkmaktadır. Son yıllarda özellikle teknoloji bağımlılığı, sosyal medya ve oyun bağımlılığı; ebeveynlerin ve eğitimcilerin en çok şikâyet ettiği konular arasında yer almaktadır. Doğru kullanıldığında yaşamı kolaylaştıran ve zenginleştiren teknoloji, bilinçsiz kullanım sonucu birçok fiziksel, ruhsal ve sosyal probleme yol açabilmektedir.

Bağımlılığın önlenmesi konusunda eğitim ortamları büyük bir rol oynamaktadır. Çocuklar yaşamlarının önemli bir bölümünü eğitim ortamlarında geçirirken, burada edindikleri alışkanlıklar ve öğrendikleri davranışlar yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde de belirleyici olmaktadır. Bu nedenle, hem öğrencilere sağlanacak bilinçlendirme çalışmalarıyla hem de ailelere verilecek rehberlik eğitimleriyle, bağımlılıkların önüne geçilmesinin mümkün olabileceği düşünülmektedir.

Bu etkinlik kitabı, öğrencilerimizin bağımlılık maddeleriyle tanışmadan ya da tanışıp bağımlı olmadan önce yapılabilecek önleyici çalışmaları içermektedir. Program, ilçemizdeki çeşitli okullarda uygulanmış ve rehber öğretmenlerimizin geri bildirimleri doğrultusunda geliştirilmiştir. Elde edilen istatistiki verilerin analizi, programın etkinliğini göstermiş ve eğitim ortamlarının, bağımlılıkların önlenmesindeki kritik rolünü bir kez daha kanıtlamıştır. Bu etkinlik kitabında, öğretmenlerimize öğrencilerini her türlü bağımlılıktan koruma sürecinde rehberlik edecek bir yol haritası sunulmaktadır.

Bu etkinlik kitabının, eğitimcilerimize ve velilerimize yol gösterici olması; çocuklarımızın bağımlılıklardan uzak, sağlıklı ve dengeli bireyler olarak yetişmelerine katkı sunması dileğiyle.

FATMA ÖZDEMİR ÖNCÜL

YENİMAHALLE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRÜ

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ	7
BU PROGRAM NEDİR?	8
PROGRAMIN AMACI	9
KİMLER TARAFINDAN UYGULANABİLİR?	9
UYGULAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR	9
KAYNAKÇA	10
OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ	11
1. RAMRAM'LA ZARARI KEŞFET	13
2. RAMRAM'LA YARARI KEŞFET	19
3. SAĞLIKLI YAŞAM	25
4. SAĞLIKLI EKLAN SÜRESİ	31
İLKOKUL ETKİNLİKLERİ	35
1. BENİM KENDİ DÜNYAM	37
2. ZARARSIZ DÜNYAMIZI İNŞA EDELİM	39
3. ZARARIN İZLERİNİ KEŞFEDİYORUZ	43
4. DÜŞÜN, HİSSET, YAP	45
5. SINIR KOYMANIN GÜCÜ	48
6. GERÇEK OYUNLARA DAVET	50
7. DİJİTAL DENGEM	54
8. SEKİZ HAFTA HATIRASI	56
ORTAOKUL ETKİNLİKLERİ	57
1. ZARARLI NE, KİM BELİRLER?	59
2. GÖRÜNMEYEN YARALAR	61
3. GÜÇLÜ YANLARIM BENİ KORUYAN KALKANLAR	63
4. BİREYSEL SINIRLAR KENDİ ALANIMI ÇİZİYORUM	65
5. HAYIR KORUYUCU SÖZÜMÜZ	67
6. HAYIRIN GÜCÜ	70
7. KENDİNİ KONTROL ET, HAYATINI YÖNET	71
8. GERİYE DÖN, HATIRLA, PAYLAŞ	72
LİSE ETKİNLİKLERİ	73
1. SEÇİMLERİMİZİN GÖLGESİNDE: ZARARLI OLAN NE	75
2. ZARARIN SESSİZ HALİ: DAVRANIŞLARIMIZ VE SONUÇLARI	77
3. DUR, DÜŞÜN, GÜCÜNÜ BUL	78
4. BENİ BEN YAPAN SINIRLARIM	80
5. HAYIR DİYORUM KENDİMİ KORUYORUM	82
6. HAYIR: SINIRIN ADI	83
7. HAYATIMIN DİREKSİYONUNDA BEN VARIM	84
8. KAZANIMLARIN ÇANTASI	85

GİRİŞ

Matthew Lipman tarafından 1960’larda Amerika’da temelleri atılan **Çocuklar için Felsefe** (Philosophy for Children - P4C), düşünsel becerilerin çocukluk döneminde kazanılması gerektiğini savunan bir pedagojik yaklaşımdır (Lipman, 1974).

P4C uygulamalarının temelini oluşturan dört bileşen; **Eleştirel Düşünme** (Critical), **Yaratıcı Düşünme** (Creative), **İşbirliğine Dayalı Düşünme** (Collaborative) ve **Özen Gösteren Düşünme** (Caring) olarak tanımlanmaktadır (Lipman, 1974). P4C’nin temel amacı, çocukların eleştirel ve yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmek ve çocuklukta var olan merak ile soruşturma yetisinin kaybolmadan canlı tutulmasını sağlamaktır (Lipman, 1974). Sokratik diyalog yöntemine dayanan bu yaklaşım, ezberci eğitim sistemine karşı bir reform niteliğinde geliştirilmiştir (Lipman, 1974).

Lipman, 1974 yılında Montclair State Üniversitesi’nde **Çocuklar için Felsefenin Gelişimi Enstitüsü**’nü (Institute for the Advancement of Philosophy for Children) kurmuştur (Lipman, 1974). Dünya genelinde 50 yıldır var olan P4C pedagojisi, Türkiye’de de hızla yayılmaktadır. **P4C**, okul öncesinden ortaöğretime kadar uzanan uluslararası bir ders programı haline gelmiş olup, İngiltere’de yaklaşık 3000 okulda ders olarak uygulanmaktadır (SAPER, 2020).

Son yıllarda eğitim dünyasında giderek daha fazla ilgi gören P4C, **çocuklara yapılandırılmış ancak özgürce düşünsel sorgulama yapabilecekleri bir ortam** sunmaktadır (Fisher, 2013). Bu tartışmaların amacı sorgulanan düşünceyi bir sonuca ulaştırmak ya da belirli bir ders çıkarmak değildir; aksine, olaylar üzerine düşünme etkinliğini teşvik etmektir (Lipman, 2003). Lipman’ın ifadesiyle, **“başladığınızdan daha çok soru ile bitirme deneyimi”**dir (Lipman, 2003).

İnsan, yaşamı boyunca çeşitli unsurlara ilgi ve merak duymaktadır. Belirli maddeler veya davranışlar, bireylerde heyecan ve ilgi uyandırmış, bu durum zamanla onların dikkatini daha da artırmıştır. Söz konusu merak duygusu, bireyin yaşam deneyimleri sonucunda şekillenmektedir. Ancak bazı bireyler, bu ilgi ve heyecana karşı kendilerini kontrol etmekte zorlanmış ve neticede bu unsurların etkisi altına girmiştir. Kişinin, merak duyduğu unsurlara karşı kendisini

engelleyememesi ve bunların etkisi altında kalması, bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Ayhan ve Köseliören, 2018).

Bağımlılık, bireyin madde, alkol, nesne ya da belirli davranışlar üzerinde denetimini kaybetmesi olarak ifade edilmektedir. Kontrolsüz bir biçimde gerçekleştirilen her davranış ya da kullanılan her madde, bağımlılık riskini beraberinde getirmektedir. Bireyler, yaşamları boyunca farklı unsurlara bağımlı hâle gelebilmektedir. Teknoloji, alkol, madde, sigara, belirli davranışlar ya da nesneler, bu bağımlılık türlerine örnek olarak gösterilebilir (Ögel, 2018).

Bu çalışma için P4C yönteminin benimsenmesinin temel nedeni, çocuklara kendi sınır ve güvenliklerini koruma konusunda kendi sorularını sordurmaktır. Kendi sorgulamasını yapan çocuğun bağımlılık konusunda kendini korumak için daha derin ve kalıcı nedenlere sahip olacağı düşünülmektedir. Doğası gereği P4C çalışmaları bağımlılık ve bağımlılıktan korunma konusunda çocuklara derin bir iç görü kazandıracak ve kararlarını verirken yollarını aydınlatacak olan ışıklarını kendileri yakmalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

BU PROGRAM NEDİR?

UNICEF çocuk hakları sözleşmesine göre her çocuğun yaşam, korunma, gelişim ve katılım hakları vardır ve devletler bunun için her türlü önlemi almakla mükelleftir.

Her türlü bağımlılık başta çocuğun yaşam hakkı olmak üzere gelişim, korunma, katılım haklarının kullanımı önünde bir engel teşkil etmektedir. “DOĞRU SEÇİMLER, GÜÇLÜ YARINLAR PROJESİ” hazırlanırken bu ilkeler göz önünde bulundurulmuştur. Program öğrenciye bilgi aktarmayı esas almamış, öğrenci ile birlikte bilgi inşa sürecini esas almıştır. Çocukların program sürecinde doğru sorularla düşünceleri ve argüman üretmeleri hedeflenmiştir. Zarar, zararlı ve bunu belirleyen kendi seçimleri olduğu; seçim yapmanın sorumlulukla ilişkisi ve birey olmakla bağı üzerine düşünceleri hedeflenmiştir. Bu programla, çocukları bağımlılıkla ilgili bir düşünme yolculuğuna çıkarıp yaşamları boyunca bu yolculuğun devam etmesi amaçlanmıştır. Bu programda amaca uygun olarak da Çocuklar için Felsefe (P4C) yönteminden yararlanılmıştır.

Her çağ kendi içinde riskler ve fırsatlar barındırır. Risk faktörleri değişse bile insanları bu risklerden koruyabilecek bir şey vardır; o da insanın düşünme ve idrak becerisidir. Bu nedenle program hazırla-

nırken çocukların zarar ve zararlı kavramları üzerine düşüncelerini sağlamak amaçlanmıştır.

İdrak tek kişilik bir eylem olup ona giden süreç ekip içinde daha kolay şekillenebilir. Çocuklar için Felsefe (P4C) yöntemi ile şekillendirilen program, sınıf içinde tüm çocukların katılımı ile birçok görüşün birbirine teması, çarpışması sonucunda çocukların konuşulan konu ile ilgili bir yola çıkmalarına ve kendi idraklarını oluşturmalarına yardımcı olur.

Herkesin düşüncesinin saygıyla dinlendiği bir ortamda çocuk kendini değerli hisseder ve yaratıcı fikirler daha kolay yeşerir. Karar verme sürecinde çok önemli olan eleştirel düşünme becerisini geliştirir.

Program okul öncesi için dört modül; ilkökul, ortaokul ve lise için sekiz modül olarak hazırlanmıştır.

PROGRAMIN AMACI

Çocukların zarar ve zararlı kavramları üzerine düşüncelerini, kendileri için zararlı olabilecek şeylerden uzak durmalarını sağlamaktır.

Eleştirel düşünme becerilerini geliştirerek karar verme becerilerini geliştirmektir.

Güçlü ve zayıf yönlerini keşfederek; zayıf yönlerini geliştirme ve güçlü oldukları alanları kullanma kapasitelerini arttırmaktır.

Düşünmenin, bizi zor durumda bırakacak davranışlardan koruyacağı fark etmelerini sağlamaktır.

Sınıf içi soruşturma yöntemi ile birçok farklı fikirle temas etmelerini sağlamaktır.

KİMLER TARAFINDAN UYGULANABİLİR?

Programı okul rehber öğretmenleri uygulayabildiği gibi sınıf rehber öğretmenleri de uygulayabilir.

UYGULAMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

Program konuları ardışık olarak uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Bu nedenle oturumların sırayla uygulanması gerekmektedir.

Uygulayıcı, oturumlara hazırlıklı olarak gelmelidir.

Uygulama sırasında öğrencilerin cevapları yorumsuz olarak dinlenmelidir.

Öğrencilere uygulama sırasında eşit söz hakkı verilmesine özen gösterilmelidir.

Uygulayıcı tarafından, öğrencilerin yanıtları ve paylaşımları arasında hiyerarşi oluşturulmamalı, tüm yanıtlara benzer tepki verilmelidir. Amaç doğru yanıt bulmak değil çocukların soruşturması, soruşturulan konuyla ilgili fikir üretmeleridir.

Her oturumun başında, bir önceki oturumun özeti yapılmalıdır.

Her oturumun sonlandırılmasında, uygulayıcı tarafından toparlama yapılmalı ama nihai (mesaj içeren) sonlandırmalardan kaçınılmalıdır. Çünkü programın amacı, çocukları soruşturulan konu ile ilgili bir yolculuğa çıkarmaktır.

KAYNAKÇA

Ayhan, B. ve Köseliören, M. (2018). "İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık". Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 6(1), 1-30.

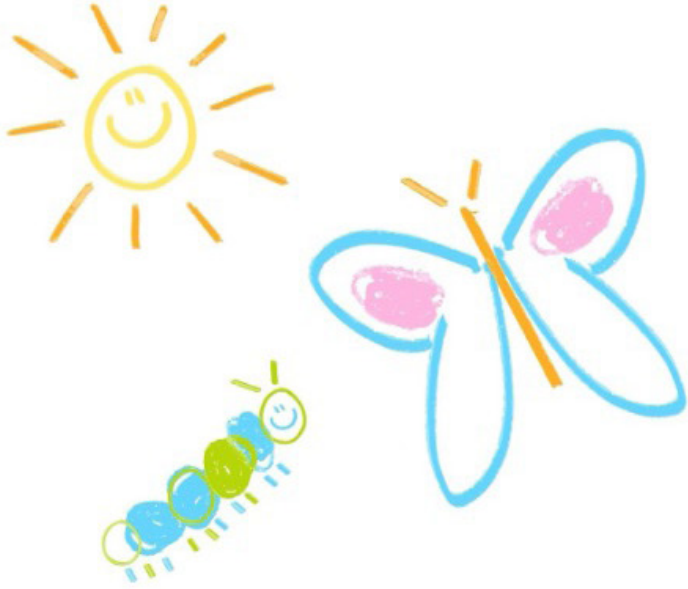
Ögel, K. (2018). *101 Soruda Bağımlılık*, Yeşilay Yayınları.

Fisher, R. (2013). *Teaching Thinking: Philosophical Enquiry in the Classroom*. Bloomsbury Publishing.

Lipman, M. (1974). *Philosophy in the Classroom*. Montclair. Montclair State University Press.

Lipman, M. (2003). *Thinking in Education*. Cambridge University Press.

SAPERE. (2020). "What is P4C?" Retrieved from <https://www.sapere.org.uk>.



OKUL ÖNCESİ ETKİNLİKLERİ



DOĞRU SEÇİMLER GÜÇLÜ YARINLAR
BAĞIMLILIĞI ÖNLEME PROGRAMI
UYGULAMA KİTABI



1. RAMRAM'LA ZARARI KEŞFET

Etkinlik No: 1
Amaç: Zararlı ve zarar kavramlarını irdelemek
Materyal: El Kuklası
Süre: 20 Dk.
Uygulama: • Öğretmen kukla ile sınıfa girer ve öğrencileri yere daire şeklinde oturtur. “Çocuklar sizi Ramram ile tanıştırayım.” der. • Ramram “Merhaba arkadaşlar, benim adım Ramram. En sevdiğim renk yeşil. Ben de sizlerin adını ve en sevdiğiniz renkleri öğrenmek istiyorum.” der. • Sırayla herkes ismini ve en sevdiği rengi söyler. Eğlenceli bir atmosfer oluşturmak için peluş bir oyuncak elden ele dolaştırılarak veya söz alacak kişiye atılarak söz hakkı verilebilir. (Her öğrencinin söz aldığından emin olunmalıdır.) • Tanışma etkinliğinden sonra öğretmen “Çocuklar, Ramram’ın bir derdi varmış. Bakalım bize ne anlatacak?” der ve sözü Ramram’ a verir. • “Arkadaşlar benim bir derdim var. Annem beni sürekli ‘Ramram o zararlı dokunma, yapma’ diye uyarıyor. Ben neyin zararlı olduğunu bilemiyorum. Bana yardım eder misiniz?” • Öğretmen “Haydi, Ramram’a yardım edelim. Ramram neyi anlamıyormuş?” diye sorar. Gelen cevapları dinler ve sonra kısa bir özetini yapar. • Öğretmen “Çocuklar sizce neler zararlıdır, neden?” diye sorar. Gelen cevapları dinler her gelen cevap üzerine sorularla çocukların düşünmesini, fikir üretmesini sağlamaya çalışır.

- Öğretmen Ek-1 deki görsellerden makası göstererek “Peki makas zararlı mı, makas olmasa ne olur?” diye sorarak aslında makasın tek başına zararlı olmadığını hatta hayatımızı kolaylaştıran önemli bir nesne olduğunun altını çizer. Makasın zararlı olmasının onun kullanım şekline bağlı olduğuna vurgu yapar. Bunu Ek-1’deki tüm nesneler için yapar.
- Öğretmen Ramram’a “Sana yardımcı olabildik mi?” diye sorar. Ramram “**Teşekkür ederim artık neyin, neden zararlı olduğunu arkadaşlarım sayesinde çok daha iyi öğrendim.**” der.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Uygulama yapılırken çocukların zararlı olan şeyleri tekrar düşünüp nelerin neden zararlı olduğuna kendilerinin karar vermeleri sağlanmalıdır. Nesnelerin zararlı olma durumlarının bizim kullanım şeklimize bağlı olduğunun altı çizilmelidir.









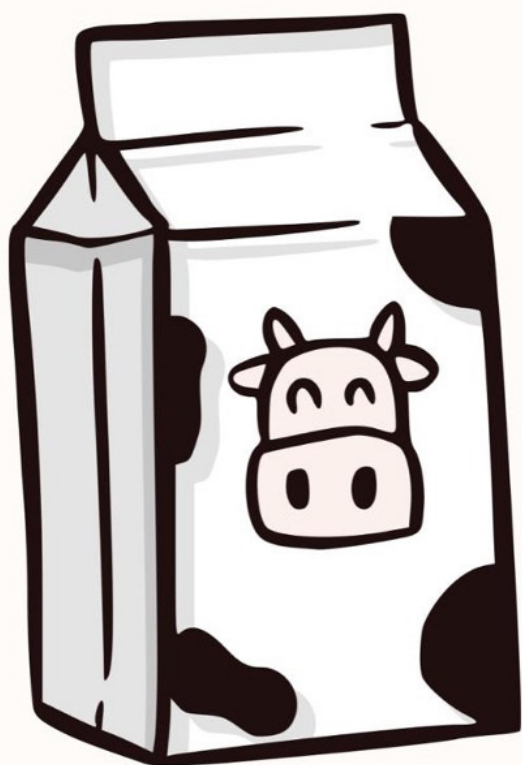
2. RAMRAM'LA YARARI KEŞFET

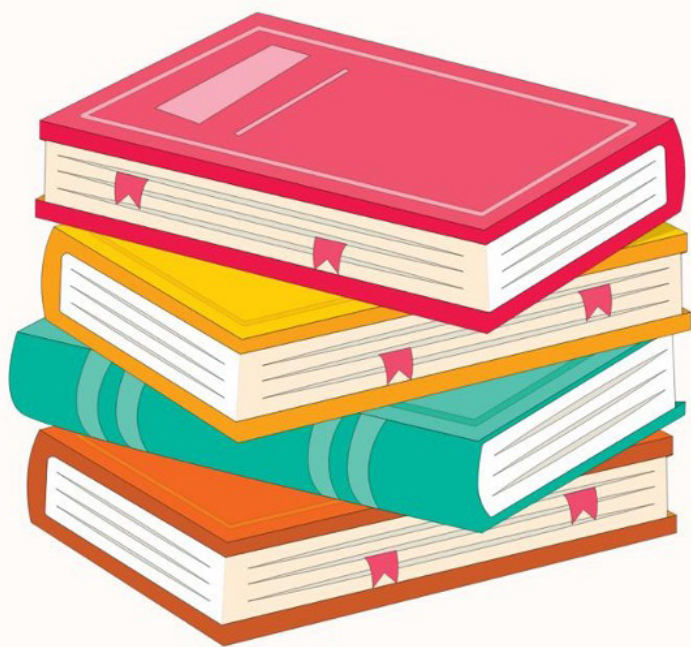
Etkinlik No: 2
Amaç: Yararlı ve yarar kavramlarını irdelemek
Materyal: El Kuklası
Süre: 20 Dk.
Uygulama: • Öğretmen kuklayı eline alır. “Merhaba Ramram. Bu hafta nasılsın?” der. • Ramram “Arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Artık annem beni uyarmak zorunda kalmıyor. Ben neyin zararlı olduğunu, nasıl zarar verdiğini kendim düşünerek bulabiliyorum.” der. Öğretmen çocuklara “Çocuklar Ramram’a ne güzel yardımcı olmuştunuz. RamRam da çabuk öğrenmiş” der. • Ramram, “Öğretmenim benim bir sorum daha olacak. Nele- rin yararlı olduğunu ve neden yararlı olduklarını bilemiyorum. Bana yardım eder misiniz?” der. • Öğretmen “Haydi, Ramram’a yardım edelim. Ramram neyi anlamıyormuş?” diye sorar. • Öğretmen “Çocuklar sizce neler yararlıdır, neden?” diye so- rar. Gelen cevapları dinler her gelen cevap üzerine sorularla çocukların düşünmesini, fikir üretmesini sağlamaya çalışır. • Öğretmen Ek-2 deki görsellerden sütü göstererek “Süt içmek yararlı mıdır?” diye sorar. Gelen “yararlıdır” yanıtı üzerine “Biz sadece süt içerek yaşayabilir miyiz ya da bir defada 10 bardak süt içsek ne olur?” gibi sorularla yararlı olma duru- munun da bizim onu kullanım şekline bağlı olduğuna vurgu yapar. Bunu Ek-2’deki tüm nesneler için yapar.

- Öğretmen Ramram'a "Sana yardımcı olabildik mi?" diye sorar. Ramram "Teşekkür ederim artık neyin, neden yararlı olduğunu arkadaşlarım sayesinde çok daha iyi öğrendim" der.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Uygulama yaparken çocukların yararlı olan şeyleri tekrar düşünüp nelerin neden yararlı olduğuna kendilerinin karar vermeleri sağlanmalıdır. Nesnelerin yararlı olma durumlarının bizim kullanım şeklimize bağlı olduğunun altı çizilmelidir.









3. SAĞLIKLI YAŞAM

Etkinlik No: 3
Amaç: Sağlıklı yaşamak için neler yapılması gerektiğini bilme
Materyal: El Kuklası
Süre: 20 Dk.
Uygulama: • Öğretmen kuklayı eline alır. “Merhaba Ramram bir haftadır nasılsın?” der. • Ramram “Arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Ben artık neyin için yararlı olduğumu kendim düşünerek bulabiliyorum” der. Öğretmen çocuklara “Çocuklar Ramram’a ne güzel yardımcı olmuştunuz. Ramram çok mutlu.” der. • Ramram “Bir sorum daha olacak. Sağlıklı yaşamak için ne yapmam gerekir. Bana yardım eder misiniz?” der. • Öğretmen “Haydi, Ramram’a yardım edelim. Sağlıklı yaşamak için ne yapmamız gerekir?” diye sorar. Gelen cevapları dinler ve sonra kısa bir özet yapar. Öğretmen gerekli görmesi durumunda eklemeler yapar.(Tırnağının kesilmesi, başkasının bardağından su içilmemesi vb.) • Öğretmen Ek-3’te yer alan her bir görseli tek tek göstererek sağlıklı yaşam için neden önemli olduğunu sorar. Yanıtları dinler. Gerekirse ekleme yapar.

- Öğretmen Ramram'a "Sana yardımcı olabildik mi?" diye sorar. Ramram "Teşekkür ederim artık sağlıklı yaşamak için ne yapmam gerektiğini dahi iyi biliyorum" der.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Uygulama yaparken çocukların sağlıklı yaşamla ilgili tekrar düşünüp nelerin sağlıklı yaşam için gerekli olduğuna kendilerinin karar vermeleri sağlanmalıdır.









4. SAĞLIKLI EKRAN SÜRESİ

Etkinlik No: 4
Amaç: Sağlıklı teknoloji kullanımı
Materyal: El Kuklası
Süre: 20 Dk.
Uygulama: • Öğretmen kuklayı eline alır. “Merhaba Ramram bu hafta nasılsın?” • Ramram “Arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Ben artık sağlıklı yaşamak için ne yapmam gerektiğini biliyorum” der. Öğretmen “Çocuklar Ramram’a yine ne güzel yardımcı olmuştunuz.” der. • Ramram “Bir sorum daha olacak. Annem ve babam benim cep telefonu ve tablette istediğim kadar oyun oynamama izin vermiyorlar. Bu durum beni çok üzüyor. Ne yapabilirim? Bana bir öneriniz var mı?” der. • Öğretmen “Haydi, Ramram’a yardım edelim. Sizce Ramram’ın anne ve babası neden cep telefonu ve tableti Ramram’a vermiyor olabilir?” der. Çocukların yanıtlarını dinler. Öğretmen Ramram’ın “istediğim kadar oynamak istiyorum” ifadesine dikkat çeker. • Öğretmen “Cep telefonu ve tablet bize nasıl zarar verir?” diye sorar. • Gelen yanıtları listeler, gerekirse sınıfın da olurlarını alarak eklemeler yapar (Gözlerimizi bozar, beyin gelişimimize zarar verir, öğrenmemize engel olur, zamanımızı çalar, arkadaş ilişkilerimizi engeller vb.). Bu etkileri çocukların seviyelerine uygun şekilde açıklar.

- Öğretmen “Cep telefonu ve tablet dışında daha eğlenceli neler yapabiliriz?” diye sorar. Gelen yanıtları dinler, gerektiğinde eklemeler yapar (Parkta oynamak, arkadaşlar ile oynamak, resim yapmak, sohbet etmek vb.).
- Öğretmen “Cep telefonu ve tablet yerine sizin yapmaktan büyük keyif aldığınız şeylerin resmini yapar mısınız?” der. Yapılan resimleri sınıfta sergiler.
- Ramram “Arkadaşlar bu hafta sizlerle son kez birlikte olduk. Bana yararlı, zararlı, sağlıklı yaşam ve teknoloji kullanımıyla ilgili çok şeyler öğrettiniz. Çok teşekkür ederim, sizinle olmak çok keyifliydi.” der.
- Daha önceki oturumlarda yapılanlar kısaca özetlenerek Ek-4’teki boyama sayfası öğrencilere dağıtılır, boyalama bittikten sonra program sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Cep telefonu ve tablet yerine daha eğlenceli olabilecek şeylerle ilgili mümkün olduğunca çok alternatif üretilmesi sağlanmalıdır. Öğrenciler tarafından yapılan resimler Ramram’a hediye edilebilir. Öğrenciler cep telefonu ve tablette eğlenceli vakit geçirdiklerini söylerlerse, çocuklarda zaman kavramının oturmadiğı da dikkate alınarak ebeveynlerinin izin verdiğı süre kadar oynayabilecekleri söylenir.

SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI







İLKOKUL ETKİNLİKLERİ



DOĞRU SEÇİMLER GÜÇLÜ YARINLAR
BAĞIMLILIĞI ÖNLEME PROGRAMI
UYGULAMA KİTABI



1. BENİM KENDİ DÜNYAM

Etkinlik No: 1
Amaç: Tanışma
Materyal: El Kuklası
Süre: 40 Dk.
Uygulama: • Öğretmen kukla ile sınıfa girer. “Çocuklar bugün bir misafiri-miz var. Sizlerle onu tanıştırmak istiyorum. Adı Ramram” der ve çantasından kuklayı çıkarır. • Öğretmen Ramram’dan kendisini tanıtmasını ister. Ramram; “Ben de sizler gibi dokuz yaşındayım. Okula gidiyorum ve üçüncü sınıftayım. Bir kardeşim var, adı Ramcan. Basketbol oynamayı, hikâye anlatmayı, masal dinlemeyi seviyorum vb.” der. Öğretmen “Peki kendini isminin baş harfiyle tanımlasan nasıl tanımlarsın?” diye sorar. Ramram da “Ben renkli Ramram’ım.” diye yanıtlar. Öğretmen “Neden renkli?” diye sorar. Ramram “Birçok farklı özelliğim var, tıpkı renkler gibi” der. • Öğretmen “Haydi sizler de kendinizi Ramram’a tanıttın ve isminizin baş harfiyle başlayan bir kelime ile kendinizi tanımlayın” diyerek her çocuğun yanına gider ve kendini tanıtan çocuğa Ramram “Teşekkür ederim” der. • Öğretmen çocuklara kendilerini anlatan bir resim yaptırır. Resim çalışması sonunda sıra arkadaşına resmini iki dakika anlatmasını ister, resimler sınıfta sergilenir.

- Öğretmen “Ramram bundan sonra yedi hafta boyunca haftada bir gün bizimle birlikte olacak ve onunla birlikte her hafta farklı konularda sohbet edeceğiz” der.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır. Öğretmen ve Ramram sınıfla vedalaşır.

Uygulayıcıya Not: Çocuklardan “Ne konuşacağız?” sorusunun gelmesi durumunda öğretmen içerikle ilgili bilgi vermez. Çocukların merak duygusunu arttırır.

2. ZARARSIZ DÜNYAMIZI İNŞA EDELİM

Etkinlik No: 2

Amaç: Zarar ve zararlı kavramlarını irdelemek

Materyal: El Kuklası

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen sınıfa kukla ile girer
- Öğretmen "Ramram son bir haftan nasıl geçti? Bizimle paylaşmak istediğin bir şey var mı?" diye sorar.
- Ramram "Arkadaşlar benim bir derdim var. Kardeşim Ramcan'la oyun oynamayı çok seviyorum. Ben dokuz yaşımdayım, kardeşim Ramcan ise altı yaşında. Ramcan oyun onarken olmadık şeyler yapıyor, prizlere parmağını sokmaya çalışıyor, ilaçları ağzına atıyor. Ona bunlar zararlı, sana zarar verir diyorum, ama anlamıyor. Acaba ben mi anlatamıyorum diye çok düşünüyorum ve işin içinden çıkamıyorum. Ramcan' a bunu nasıl anlatabilirim? Bana yardım eder misiniz?" der.
- Öğretmen "Haydi, Ramram'a yardım edelim" der." Ramcan neyi anlamıyormuş? Neden?" diye sorar, gelen cevapları dinler ve sonra kısa bir özet yapar. "Ramcan "zararlı" ve "zarar" kavramlarını anlamıyormuş. Hadi biz bu konuda biraz düşünelim" der.
- Öğretmen tahtaya "ZARARLI" yazar ve çocuklara aşağıdaki soruları sorar.
- Öğretmen "Zararlı ne demek?" diye sorar. Yanıtları dinler.
- "Neler zararlıdır? Neden?" diye sorar. Buradan gelen yanıtları (ilaçlar, prizler yüksekten atlama, ateşle oynama vb.) tahtaya yazar. Gelen her yanıtın sonra "Neden" diye sorar.

- Öğretmen “Prizler gerçekten zararlı mıdır? Prizlerin olmadığı bir ev nasıl olur?” Gelen yanıtları dinler. “Burada zararlı olan prizler midir yoksa onu kullanma şekli midir?” diye sorar. Soruşturma kişinin tercih ve iradesinin gücüne vurgu yapacak şekilde ilerletilir.
- Öğretmen “Zarar ne demek? Hiç zarar gördünüz mü?” diye sorar. Yanıtları yorum yapmadan dinler.
- Öğretmen “Ramram kardeşine **ZARARLI** ve **ZARARI** nasıl anlatsın? Bununla ilgili önerilerinizi Ramram’a not olarak yazar mısınız?” der ve not yazımı bittikten sonra gönüllü çocuklara okutulur.
- Öğretmen Ramram’a “Öneriler işine yaradı mı?” diye sorar.
- Ramram “**Evet yasaklamak, yapma demek yerine zararlı olabilecek şeylerin doğru kullanımını anlatmam daha iyi olacak**” der.
- Ek-4 dağıtılıp çocuklardan bulmacayı çözmeleri istenir. Öğretmen öğrencilere zorlandıkları noktada ipucu verebilir. (İpucu: çivi, priz, bıçak, çamaşır suyu, ilaç, aburcubur, kaygan yer, cam kırığı)
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Çocukların zararlı olan şeyleri tekrar düşünüp zarar ve zararlı olma durumunun bizim davranışlarımız ve tutumlarımızla ilgili olduğunu fark etmeleri sağlanır. Bireyin, etkilenen bir varlık olmanın ötesinde direk irade sahibi, seçim yapabilen ve seçimlerinin sonucunu yaşayan özgür bir birey olduğunu vurgulanmalı, bireysel sorumlulukların altını çizilmelidir.

ZARARLI MADDELER

Maddeler onları kullanım şekillerimize göre zararlı ya da faydalı olabilir. Aşağıdaki görsellerde yer alan zararlı maddeleri bulmacada bulalım. Zararlı kullanımlardan kendimizi koruyalım.

c	a	m	k	ı	r	ı	ğ	ı	n
d	b	ı	ç	a	k	n	a	d	e
b	u	k	p	l	e	d	l	ı	q
u	r	a	g	r	a	p	ğ	s	g
r	c	y	ç	i	v	i	p	x	ı
g	u	g	a	w	r	u	r	p	ğ
e	b	a	k	ı	i	y	i	i	ı
r	u	n	y	e	r	u	z	l	r
m	r	m	n	d	w	s	c	a	ı
ç	a	m	a	ş	ı	r	s	ç	k
c	h	o	c	o	l	a	c	a	m

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

CEVAP ANAHTARI

ZARARLI MADDELER

Maddeler onları kullanım şekillerimize göre zararlı ya da faydalı olabilir. Aşağıdaki görsellerde yer alan zararlı maddeleri bulmacada bulalım. Zararlı kullanımlardan kendimizi koruyalım.

c	a	m	k	ı	r	ı	ğ	ı	n
d	b	ı	ç	a	k	n	a	d	e
b	u	k	p	l	e	d	l	ı	q
u	r	a	g	r	a	p	ğ	s	g
r	c	y	ç	i	v	i	p	x	ı
g	u	g	a	w	r	u	r	p	ğ
e	b	a	k	ı	i	y	i	i	ı
r	u	n	y	e	r	u	z	l	r
m	r	m	n	d	w	s	c	a	ı
ç	a	m	a	ş	ı	r	s	ç	k
c	h	o	c	o	l	a	c	a	m

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

İpucu: Çivi, Priz, Bıçak, Çamaşır Suyu, İlaç, Aburcubur, Kaygan Yer, Cam Kırığı

3. ZARARIN İZLERİNİ KEŞFEDİYORUZ

Etkinlik No: 3
Amaç: Bizim Dışımızda Zarar Gören Şeylerin Farkına Varmak
Materyal: El Kuklası
Süre: 40 Dk.
Uygulama: • Öğretmen “Geçen hafta bizler için nelerin zararlı olabileceğini ayrıntılı konuşmuştuk, neler hatırlıyorsunuz?” diyerek yanıtları alır ve kısaca toparlar. • Öğretmen “Benim size yine bir sorum olacak. Sadece biz mi zarar görürüz? Başka neler, kimler zarar görür?” diye sorar. • Yanıtları tahtaya yazar (Örneğin ağaçlar, sokaklar vb.) • Öğretmen “Nasıl zarar görür? Neden zarar görür?” (Sorularının cevaplarını yorum yapmadan dinler, sadece konuyu derinleştirmek için sorular sorar.) • Öğretmen “Peki çocuklar, şimdi de davranışlarımız üzerine düşünelim. Hangi davranışlarımız zararlı olabilir?” diye sorar. • Gelen yanıtları tahtaya listeler. (Öfke kontrolünün olmaması, küfür, vurma, sorumluluklarını yerine getirmeme, erteleme vb.) • Gruptan gelmeyen davranışlarla ilgili öğretmen sınıfın da olurlarını alarak listeye ekleme yapar. • Öğretmen çocukları sıra arkadaşı ile eşleştirir. Tahtaya yazılan davranışlardan her gruba birer tane vererek o davranışın neden zararlı olduğu, zarar görmemek için ne yapılması gerektiği ile ilgili bir sunum hazırlamalarını ister.

- Gönüllü grupların sunumlarını sınıfla paylaşmaları istenir.
- Öğretmen “İnsanların zarar verici davranışları olmasa nasıl bir çevre olurdu? Haydi hayal edip resim yapalım.” der ve resimler sınıfta sergilenir.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Çocukların kendi davranışlarımızın sonuçları üzerine düşünmesi istenir. Davranışlarının sorumluluğunun kendilerinde olduğuna vurgu yapılacak şekilde derinleştirme yaptırılır.

4. DÜŞÜN, HİSSET, YAP

Etkinlik No: 4

Amaç: Çocukların Güçlü Yönlerini Fark Etmelerini Sağlamak

Materyal: El Kuklası

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

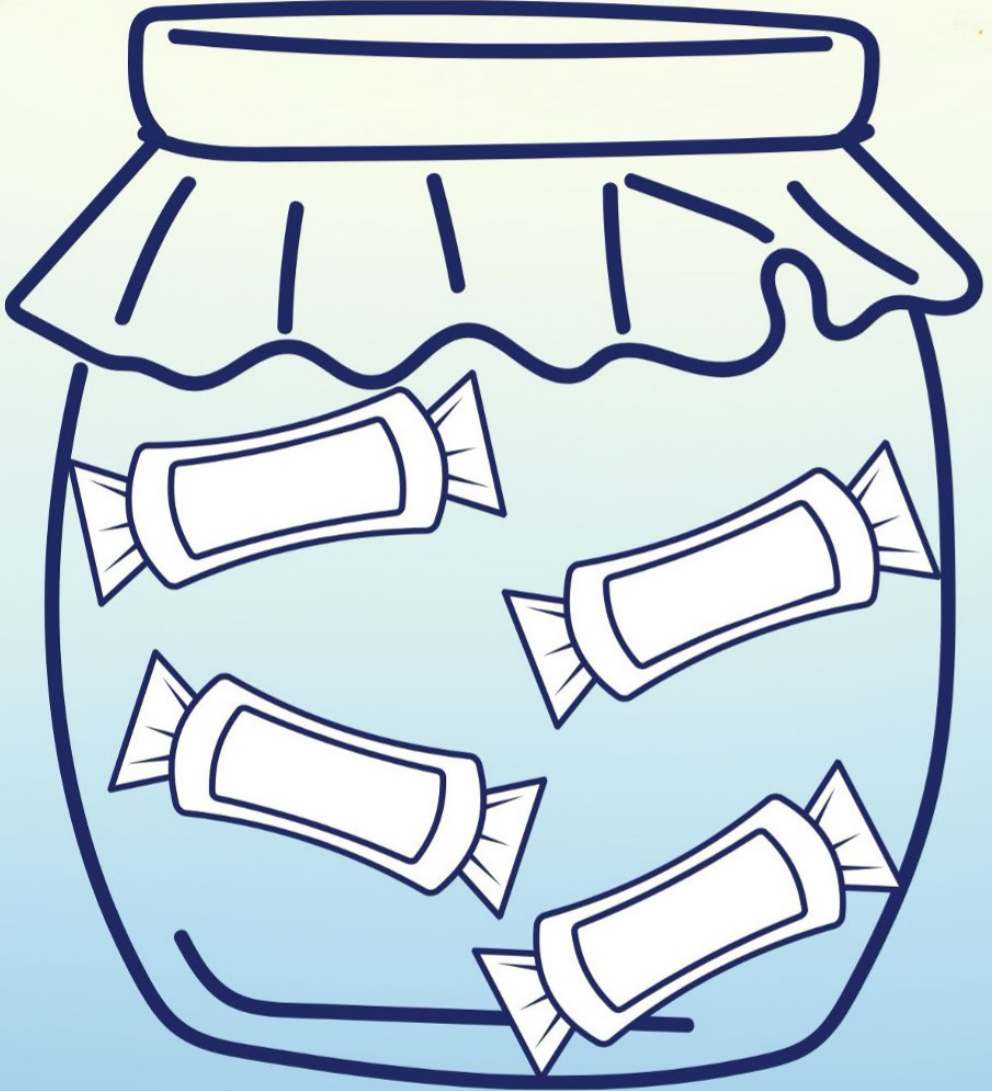
- Öğretmen Ramram'la birlikte sınıfa girer ve 3. oturumda yapılanları özetler.
- Öğretmen, Ramram'a "Senin söylemek istediğin herhangi bir şey var mı?" diye sorar.
- Ramram "Arkadaşlar bana çok yardımcı oldunuz. Hepinize çok teşekkür ederim. Sizlerle bir şey paylaşmak istiyorum. Benim bir arkadaşım var. Adı Ramhan. Herkes Ramhan'a akıl danışır, neyi nasıl yapması gerektiğini ona sorar, ona saygı duyar. Bir gün Ramhan'a "Herkes neden sana akıl danışıyor? Sen neden doğruyu yanlış daha kolay ayırt ediyorsun?" diye sordum. Ramhan bana "Ben de sizler gibiyim. Tek yaptığım şey durup düşünmek ve sonra hareket etmek". dedi. Benim anlamadığım ve size sormak istediğim şey ise durup düşünmek ne işe yarıyor? Nasıl oluyor da bizi koruyabiliyor? Bana açıklayabilir misiniz?" diye sorar.
- Öğretmen Ramram'a sorusu için teşekkür eder.
- Öğretmen "Bugün benim de konuşmak istediğim konu tam da buydu. Bazı kişiler kendilerine zarar veren şeylerden kendilerini koruyabilirken, bazıları kendilerini korumakta zorlanırlar. Ramhan bunun yanıtını kısaca vermiş. Evet çocuklar durup düşünmek bize ne sağlar? Neden?" diye sorar. (Burada çocukların güçlü yönlerini bulmalarını sağlamak önemlidir. Amaç tamamen kendi üzerine düşündürmektir).

- Yanıtlar dinlenir, gerektiğinde sorularla çocukların yanıtları derinleştirilir. Öğretmen tarafından sınıfın da görüşü alınarak yanıtlar kavramlaştırılıp tahtaya listelenir. (Hayır diyebilme; fevri davranışları engelleme, sakinleşme için zaman yaratma, sonuçlarını düşünme ve problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlar. Aynı zamanda stresi yönetme becerisini geliştirir ve iletişim becerilerinin gelişmesini sağlar.)
- Öğretmen “Bu söyledikleriniz bizim güçlü yanlarımız. İnsan olarak bizler çok güçlü varlıklarız. Tahtaya yazdıklarımızın dışında sizlerin güçlü yanları neler?” diye sorar. Ek-1’i öğrencilere dağıtır. Öğretmen “Şimdi siz de kendi güçlü yanlarınızı düşünerek kavanozun içindeki boşluklara yazın.” der. İlk örneği kendinden verir: “Örneğin benim güçlü yanlarımdan biri stresle baş edebilmek. Bunun için doğa yürüyüşü yapıyorum. Yürüyüş yapmak tüm stresimi atmama yardımcı oluyor. Ayrıca vücudum için de sağlıklı ve çok keyifli.” der.
- Çocukların yanıtlarını alır, tahtaya ekler.
- Öğretmen tahtada listelenen becerileri göstererek “Sizde bu özellikler ne kadar var? Her bir özellik için kendinize 1 ile 3 arasında not vermenizi istiyorum. Bu özellik sizde yüksekse 3, orta ise 2 ve az ise 1 verebilirsiniz.” der.
- Gönüllü çocuklardan değerlendirmelerini alır.
- Öğretmen “Bu söylediklerinizin çoğu düşünme becerimizle ilgili. İnsanın en güçlü yanı düşünme becerisidir. O halde bizi koruyacak en önemli özellik “durup düşünmek” olabilir mi?” sorusunu sınıfa sorar ve yanıtları alır.
- “DUR VE DÜŞÜN” diye tahtaya yazar.
- Öğretmen sınıfı beşerli gruplara ayırır. Her grubun “Dur ve Düşün” teması ile ilgili slogan üretmeleri ya da resim yapmalarını ister. Ortaya çıkan ürünler sınıfta sergilenir.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Kavramlaştırma; bir fikir veya olguyu belirgin bir şekilde anlamlandırarak ve uygun bir terimle ifade ederek sistematik hale getirme sürecidir. Bu süreç karmaşık düşünceleri sadeleştirip anlaşılır bir çerçeveye oturtmayı sağlar. Örneğin, bireyin yükümlülüklerini yerine getirme ve kararlarının sonuçlarını üstlenme yeteneği “sorumluluk” kavramı olarak anlam kazanır.

Süper Kahramanın Güç Kavanozu

Süper güçlerini kutuya ekle.



5. SINIR KOYMANIN GÜCÜ

Etkinlik No: 5

Amaç: Hayır Demenin Koruyuculuğunu ve Hayır Demenin Bireysel Sınırlarla İlgili Olduğunu Fark Eder

Materyal: El Kuklası

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen Ramram'la sınıfa gelir. 4. oturumda yapılanları özetler.
- Öğretmen Ramram'a "Ramram, tam 4 haftadır bizimle birlikte-sin. Bu 4 hafta içerisinde öğrendiklerinden bizimle paylaşmak istediğin bir şey var mı?" der.
- Ramram da "**Bana çok şey öğrettiniz. Bunlardan birini sizinle paylaşmak istiyorum. Geçen haftaki etkinlikten sonra ben de durdum, düşündüm ve bir şey buldum.**" der. Öğretmen heyecanla "Ne buldun Ramram?" diye sorar.
- Ramram "Hayır diyebilmek çok önemliymiş, hayır demek bizi birçok zararlı şeyden koruyabilir. Bunu buldum." der.
- Öğretmen tahtaya "Hayır Diyebilme" yazar. "Nelere hayır demeliyiz? Hayır demek neden bizi korur?" diye sorar. Yanıtları alır. Aldığı yanıtları sınıfla ortak bir şekilde kavramlaştırır ve tahtaya yazar.
- Öğretmen "Nelere hayır diyorsunuz? Neden?" diye sorar. Gelen yanıtları dinler.
- Öğretmen "Bazen hayır desek bile karşı taraf ikna olmaz. Neden?" diye sorar.
- Öğretmen "Size hayır denildiğinde siz nasıl tepki veriyorsunuz? Hayır demenin şekli nasıl olmalı?" gibi sorularla öğrencilerin yanıtlarını derinleştirmelerine yardımcı olur.

- Öğretmen “hayır”ı gerekçelendirmenin önemi konusunda bilgi verir. “Örneğin arkadaşınız okuldan kaçalım dedi. Siz de hayır olmaz, aileme ve öğretmenlerimize söylemeden okulu terk etmek doğru değil dediniz. Sizce bu şekilde sebep göstererek hayır demek daha mı etkili olur?” diye sorar.
- Öğrenciler sıra arkadaşı ile eşleştirilir. Tahtadaki hayır denilenlerin listesinden her gruba bir tane verilir. “Bu durumda gerekçenizle nasıl hayır dersiniz?” diye sorulur. Yanıtlar dinlenir.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Kelimelerin bir ağırlığı olduğu, içlerinin boşaltılmaması gerektiği açıklanır. Hayır demek hayır demektir. Buna vurgu yapılır. Bize hayır denildiğinde bizim verdiğimiz tepkilerin nasıl olduğu konusunda düşünmeleri sağlanır. Hayır’ın sınır koyma ile ilgisinin altı çizilir.

6. GERÇEK OYUNLARA DAVET

Etkinlik No: 6

Amaç: Oyun ihtiyacını karşılamanın tek yolunun internette oyun oynamak olmadığını fark etme

Materyal: El Kuklası

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen 5. oturumu özetler. Ramram'a merhaba der ve söylemek istediği bir şey olup olmadığını sorar.
- Ramram, "Evde beni üzen bir durum oldu; ben annemin telefonunda oyun oynamayı çok seviyorum. Dün akşam annemin telefonunu gizlice aldım. Oyun oynarken kendimi kaptırmışım ve zamanın nasıl geçtiğini anlamamışım. Annem beni yakaladı ve oyun bağımlısı olacaksın diye bağırdı ve bana çok kızdı. Neden bu kadar kızdı ki?" der.
- Öğretmen "Sizce Ramram'ın annesi neye kızdı? Neden?" diye sorar. Cevaplar dinlenir.
- Öğrencilerden "izinsiz aldı" cevabı geldiğinde "Peki izin isteseydi annesi saatlerce telefonda oyun oynamasına izin verirmiydi? Neden?" diye sorar.
- "Neden annesi saatlerce oyun oynamasına izin vermiyor. Neden?" diye sorar. Cevaplar dinlenir. Bağımlılık kavramı gruptan gelmez ise öğretmen "İnternet ve oyun bağımlılığı diye bir şey var. Biliyor musunuz?" diye sorar.
- Öğretmen "Bağımlılık nedir?" diye sorar. Gelen cevaplar dinlenir. Sonrasında öğrenciler sıra arkadaşı ile eşleştirilir. İnternet ve oyun bağımlılığının zararlarının neler olabileceği konusunda konuşarak üçer madde yazmaları istenir. Gönüllü öğrencilerden yanıtlarını sınıfla paylaşmaları istenir.

- Öğretmen “Kendimize zarar vermeden oyun ihtiyacımızı nasıl karşılırsınız? Hangi oyunlar bize zarar vermez? Neden?” diye sorar. Gelen cevaplar tahtaya listelenir. Saklambaç, seksek, basketbol vb. öğretmen oyun listesine eklemeler yapabilir.
- Öğretmen “Arkadaşlarınızla birlikte hangi oyunları nerede oynamak istersiniz? Haydi bununla ilgili bir resim yapın” der ve yapılan resimler sınıfta sergilenir.
- Öğretmen “Ramram annenin sana kızmışlığıyla ilgili şimdi ne düşünüyorsun?” diye sorar.
- RamRam “Annemin telefonunu izinsiz almam doğru değildi. Bunu biliyordum ama kendime engel olamadım. Şimdi annemi daha iyi anlıyorum. Benim internette oyun oynayarak fazla zaman geçirmemden korkuyor. Yani bağımlı olmamdan korkuyor. Arkadaşlarım bağımlılığın zararlarını anlattıklarında bunu daha iyi anladım. Arkadaşlarıma teşekkür ederim. Eve gittiğimde anneme de bugün öğrendiklerimden bahsedeceğim. Ayrıca ben saklambaç oynamayı daha çok sevdiğimi de fark ettim. Arkadaşlarıma tekrar teşekkür ederim” der.
- Öğretmen öğrencilere Ek-7’yi dağıtarak öğrencilerin bilgisayar ve internet olmadan oynayabilecekleri alternatif oyunlar hakkında bilgi verir.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Ramram’ın cep telefonunu izinsiz almasının yanlış bir davranış olduğu grupta söylendiğinde diğer çocuklar da bunun etrafında yorumlar yapabilir. Uygulayıcı cevapların sürekli aynı nokta etrafında kalmasına izin vermemelidir. Neden uzun süre oyun oynanmasına izin verilmediği ve bunun zararları üzerine yoğunlaşılması gerekmektedir. Teknolojik oyun bağımlılığı kavramına ise kısa bir giriş yapılmalıdır.

Ek-7

BİREYSEL OYUNLAR

1. Origami: Japon kâğıt katlama sanatı. Renkli kâğıtlar kullanılarak hayvanlar, çiçekler, kutular gibi şekiller yapılır. Makas ve yapıştırıcı kullanılmaz. Sadece katlayarak şekiller oluşturulur.

2. Su Doku: 9x9'luk bir sayı bulmacası. Her satır, sütun ve 3x3'lük kutucuk içinde 1'den 9'a kadar tüm sayılar birer kez yer almalıdır. Mantık yürütme yeteneği geliştirir.

3. Yapboz: Küçük parçalardan oluşan bir resmi birleştirme oyunudur. Parçalar doğru şekilde birleştirildiğinde büyük bir resim ortaya çıkar. Dikkat ve sabır gerektirir.

4. Tangram: Yedi geometrik parçadan (tan) oluşur. Bu parçalarla verilen şekilleri oluşturmaya çalışırsın. Hayal gücünü ve geometri becerilerini geliştirir.

5. Ayatori: Bir ip parmaklara dolanarak çeşitli şekiller yapılır. Tek kişi ya da iki kişi oynayabilir. Şekiller birinden diğerine geçirilerek devam eder. El becerisi ve dikkat gerektirir.

GRUP OYUNLARI

1. Sessiz Sinema: Gruplar halinde oynanır. Bir kişi, seçilen bir kelimayı ya da filmi konuşmadan, sadece mimik ve beden diliyle anlatmaya çalışır. Takımı belirli süre içinde doğru tahmin ederse puan kazanır.

2. İsim- Şehir- Hayvan: Bir harf seçilir (örneğin: "B"). Her oyuncu o harfle başlayan bir isim, şehir, hayvan, eşya, vb. yazar. Süre sonunda herkes yazdıklarını okur. Aynı cevaplardan az puan, farklı cevaplardan daha çok puan alınır.

3. Taş- Kağıt- Makas: En az iki kişi ile oynanır. Her oyuncu "taş", "kâğıt" veya "makas" işareti yapar. Taş makası yener. Makas kâğıdı yener. Kağıt taşı yener. Aynı seçimde berabere kalınır.

4. Beş Taş: Beş küçük taşla oynanır. Oyuncu taşları yere saçar, birini seçer ve havaya atar. Diğer taşları yere dokunmadan toplamaya çalışırken havadaki taşı yakalar. Zorluk seviyeleriyle ilerler.

5. S-O-S Oyunu: Kareli kâğıtta oynanır. Oyuncular sırayla bir kareye “S” veya “O” yazar. Amaç: S-O-S sırasını yatay, dikey ya da çapraz oluşturmak. Oluşturan kişi puan alır, yeniden oynar.

6. Eski Minder: Çocuklar çember olur. Ortada bir kişi “Eski minder kimdeyse dışarı çıksın” diyerek şarkı söyler. Minderi gizlice birinin arkasına bırakır. Fark eden kişi minderle kovalayıp ebe yapar.

7. Tilki Tilki Saatin Kaç?: Bir oyuncu “tilki” olur, diğerleri arkasında sıraya girer. Herkes “Tilki tilki saatin kaç?” diye sorar. Tilki sayı söyler, o kadar adım atılır. Tilki “Gece oldu!” derse döner ve yakalamaya çalışır.

8. Gölge Takibi: Oyun alanını havanın aydınlık, gölgelerin belirgin olduğu bir zaman diliminde seçin. Çocuklar, geçip duran arkadaşlarının gölgelerini yakalamaya çalışır veya kendi gölgelerini en ilgi çekici şekilde kullananlar aranır. Fiziksel aktivite, dikkat ve gözlem yetenekleri teşvik edilir.

9. Kelime Kulesi: Çocuklar sırayla bir kelime söyler; her yeni kelime, bir önceki kelimenin son harfiyle başlamalıdır. Alternatif olarak, her kelimenin ardından küçük bir hikaye parçası eklenerek zincir genişletilebilir. Kelime hazinesi ve yaratıcılık teşvik edilir.

10. Farkındalık Çemberi: Çocuklar daire oluşturacak şekilde oturur. Bir çocuk kendisiyle ilgili olumlu bir özellik söyler (ör. “Ben sabırlıyım.”). Sıradaki çocuk, solundakinin söylediği özelliği tekrar eder ve kendisi hakkında ekleyeceği başka bir olumlu özellik söyler (ör. “O çok sabırlı, ben de yaratıcıyım.”). Bu şekilde çember, herkesin kendisine ait olumlu özellikleri dinleyip paylaşıma kadar devam eder. Sosyal farkındalık, iletişim becerilerinin yanı sıra birbirine destek olmayı ve empatiyi pekiştirir.

7. DİJİTAL DENGEM

Etkinlik No: 7

Amaç: Teknolojiyi bilinçli kullanmanın ne olduğunu fark eder

Materyal: El Kuklası

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen 6. oturumu özetler Ramram'a "Merhaba Ramram, bu hafta nasılsın" der ve söylemek istediği bir şey olup olmadığını sorar.
- Ramram, "Geçen hafta arkadaşlarım bana çok önemli bir şey öğrettiler. Bazı şeyleri çok severek yapsan da çok fazla yapmak bize zarar veriyormuş. Bir de bağımlılık ve bağımlı olmak diye bir şeyin olduğunu da öğrendim. Ama anlamadığım bir şey var; cep telefonu ve bilgisayarların faydası yok mu? Eğer zararlıysa neden var?" diye sorar.
- Öğretmen "Evet çocuklar, Ramram'ın sorusunu düşünelim. İnternet, cep telefonu ve bilgisayarlar neden var? Hangi işlerimizi onlarla hallediyoruz?" diye sorar. Yanıtları dinler.
- Öğretmen "Teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkarmak mümkün mü? Neden?" diye sorar. Yanıtları dinler.
- Öğretmen "Nasıl kullanırsak bu teknolojik aletler bizim için yararlı olur?" diye sorar. Gelen yanıtları tahtaya listeler. Ek-1'i çocuklara dağıtır. Teknolojinin yararlı kullanımı ile ilgili olanları kare içerisine almalarını söyler. Tahtada olmayan yararlı kullanımları da öğrencilere sorarak listeye ekler.
- Öğretmen "Peki nasıl kullanırsak bizim için zararlı olur?" diye sorar. Öğretmen gelen yanıtları listeler. Ek-2'yi çocuklara dağıtır. Teknolojinin zararlı kullanımı ile ilgili olanları kare içerisine almalarını söyler. Tahtada olmayan zararlı kullanımları da listeye ekler.

- Öğretmen Ramram'a "Sorularının yanıtını bulabildin mi?" diye sorar. Ramram "Arkadaşlarıma teşekkür ederim. Teknoloji tek başına zararlı bir şey değilmiş. Onu zararlı yapan şey bizim onu nasıl kullandığımızmış." der.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Uygulayıcı öğrencilerin yanıtlarını tarafsız değerlendirir. Öğretmenin öğrencileri belirli cevaplara yönlendirmeye çalışması etkinliğin amacına aykırıdır. Amaç öğrencilerin düşünmesini sağlamaktır. Teknolojinin hem yararlı hem de zararlı yönlerini tartışırken, kullanımın önemini vurgulayın. Öğrencilerin, teknolojiyi doğru kullanmaları durumunda nasıl faydalı hale dönebileceğini anlamalarını sağlayın.

8. SEKİZ HAFTA HATIRASI

Etkinlik No: 8

Amaç: Uygulamanın sonlandırılması

Materyal: El Kuklası

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen “Evet çocuklar, Ramram bugün son kez bizimle olacak. Ramram bize ne söylemek istersin?” diye sorar.
- Ramram “Arkadaşlarıma çok teşekkür ederim. Onlardan zararın ve zararlığının ne olduğunu, kendimize ve çevremize nasıl zarar verebildiğimizi, korunmak için neler yapabileceğimizi, aslında düşünerek karar verdiğimde kendimi ve etrafımı koruyabileceğimi, güçlü yönlerimi, hayır demenin ne kadar önemli olduğunu öğrendim.” der.
- Öğretmen sınıfa “Sizin bu beraberlikten aklınızda en çok kalan şeyler neler oldu? Paylaşmak isteyen var mı?” diye sorar ve gönüllülerden yanıtları alır.
- Çocuklardan kendileri için, ilerleyen zamanlarda açıp okuyabilecekleri birer “Geleceğe Mektup” yazmalarını ve mektubu saklamalarını ister. O günün tarihini attırır.
- Öğretmen öğrencilerden Ramram’a hediye olarak sekiz haftalık çalışmalarını kapsayan bir resim yapmalarını ister ve resimler sınıfta sergilenir.
- Daha önceki oturumlarda yapılanlar kısaca özetlenerek program sonlandırılır.
- Ramram ile vedalaşılır.

Uygulayıcıya Not: Uygulayıcı, etkinlik sırasında her öğrencinin duygularını özgürce ifade etmesine dikkat etmeli, “Geleceğe Mektup” yazım sürecinde yeterli zamanı tanıyıp destek olmalıdır. Ayrıca, önceki oturumların kazanımlarını tarafsız bir şekilde özetlerken, Ramram ile anlamlı bir vedalaşmanın gerçekleşmesine özen göstermeli ve tüm süreci öğrencilerin düşüncelerini geliştirecek şekilde yönlendirmelidir.



ORTAOKUL ETKİNLİKLERİ



DOĞRU SEÇİMLER GÜÇLÜ YARINLAR
BAĞIMLILIĞI ÖNLEME PROGRAMI
UYGULAMA KİTABI



1. ZARARLI NE, KİM BELİRLER?

Etkinlik No: 1

Amaç: Zarar ve Zararlı Kavramlarını İrdelemek

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen sınıfa girerek çocuklara kendini tanıtır ve oturuma bir oyun ile başlar.
- Üç Parmak Oyunu: Öğrencilerin rahatça hareket edebilecekleri geniş bir alanda oynanmalıdır. Sınıf içerisindeki sıralar açılarak alan açılabilir yahut bahçede oynanabilir. Tüm öğrenciler üçer parmaklarını havaya kaldırır. İşaret parmağı "isim", orta parmak "en sevdiği renk" ve yüzük parmağı da "en çok gitmek istediği ülkeyi" temsil eder. Çocuklar sınıfın içerisinde rasgele yürümeye başlarlar ve karşılaştıkları arkadaşlarının parmaklarını kendilerinininkine değiştirerek sırayla parmaklarının temsil ettiklerini birbirleriyle paylaşırlar ve yollarına devam ederler. Karşılaştıkları her kişi için aynı işlemi yaparlar. Amaç belli bir süre içerisinde olabildiğince çok kişi ile karşılaşmaktır. Yaklaşık on dakika süre verilebilir. Grubun durumuna göre öğretmen süreyi uzatabilir ya da kısaltabilir.
- Öğretmen tahtaya "**ZARARLI**" yazar ve çocuklara ilk olarak "Zararlı ne demek?" sorusunu sorar. Sınıfın yanıtlarını aldıktan sonra "Neler zararlıdır?" sorusunu sorar ve buradan gelen yanıtları tahtaya yazar. (ilaçlar, prizler, sigara, uyuşturucu madde vb.)

- Öğretmen “Neden?” diye sorarak çocukların argüman üretmelerini sağlamaya çalışır.
- Öğretmen “Örneğin bıçak her zaman zararlı mıdır?” diye sorar. Tahtadaki yanıtlar üzerinden de gidebilir.
- Öğretmen “O zaman zararlı olma durumunu ne ve kim belirliyor?” diye sorar. (Kullanım şekli, miktarı vb.)
- Öğretmen “Peki bu durumda zarar ne demek?” diye sorar.
- Çalışmanın sonunda çocuklardan zararlı ve zararın kişinin kendi seçimleriyle ilgili olduğuna dair slogan üretmelerini ister. Grup dörde bölünerek her grubun bir slogan üretmesi istenir ve bu sloganları A4 kağıtlarına kendi tasarımlarıyla yazarak sınıfa asmaları istenir.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Çocukların zararlı olan şeyleri tekrar düşünüp zarar ve zararlı olma durumunun bizim davranışlarımız ve tutumlarımızla ilgili olduğunu fark etmeleri sağlanır. Bireyin, etkilenen bir varlık olmanın ötesinde direkt irade sahibi, seçim yapabilen ve seçimlerinin sonucunu yaşayan özgür bir birey olduğu vurgulanmalı, bireysel sorumlulukların altını çizilmelidir.

2. GÖRÜNMEYEN YARALAR

Etkinlik No: 2

Amaç: Soyut Olan Zarar Ve Zararlı Şeylerin İrdelenmesi

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen sınıfa girerek ısınma oyunu oynatır.
- **Liderini Bul Oyunu:** Çocukların ayakta çember olabilecekleri bir alan açılır ve çocuklardan ayakta çember olmaları istenir. Öğretmenin uygun gördüğü bir şekilde bir ebe belirlenir. Ebe sınıftan çıkarılır ve öğretmen sınıftaki öğrencilerden birini 'lider' olarak seçer. Biraz sonra ebe sınıfa girdiğinde lider bir hareket başlatacak ve çemberdeki diğer çocuklar da liderin yaptığı hareketin aynısını yapacaktır. Örneğin lider el sallamaya başladıysa bütün grup aynı hareketi lider hareketi değiştirene kadar yapacaktır. Ebe'nin amacı grupta kimin lider olduğunu bulmaktır. Liderin amacı da ebeye yakalanmadan gruba olabildiğince farklı hareket yaptırabilmektir. Ebeye öğrenci sayısına göre üç ya da beş tahmin hakkı tanınabilir. Ebe lideri bulabilirse oyun daha erken biter ve öğretmen tarafından yeni bir ebe ve lider seçilerek oyuna gerekli görüldüğü süre kadar devam edilebilir.
- Öğretmen, tahtaya "**ZARARLI**" ve "**ZARAR**" yazar. Çocuklara bir önceki oturumda yapılanlardan neler hatırladıklarını sorar. Gelen cevaplardan sonra bir önceki oturumu kısaca özetler.
- Öğretmen "Fiziksel zararın dışında başka nasıl zarar görürüz?" diye sorar. (Örneğin; ailemiz etkilenir, arkadaş ilişkileri, psikolojik sağlık vb.)

- Öğretmen “Sadece biz mi zarar görürüz? Başka neler ve kimler zarar görebilir? Nasıl zarar görebilir? Neden zarar görebilir?” vb. sorular ile konuyu derinlemesine sorgulatır. Soruların cevaplarını yorumsuz dinler. Sadece derinleştirmek için sorular sorar.
- Öğretmen, özetten sonra çocuklara “Sadece somut olan madde, bıçak gibi şeylerden mi zarar görürüz? Mesela bazı davranışlardan da zarar görebilir miyiz? Neden?” sorularını sorar. Öğretmen çocuklardan bu davranışlara örnekler vermelerini ister.
- Gelen yanıtlar tahtaya listelenir. (Bilgisayarda çok fazla vakit geçirmek, sosyal medya kullanma şekli, çevreye zarar verme, küfür etme, zamanı planlamama, zamanında der çalışmama, kaba davranışlar vb.)
- Sınıf üçe bölünür. Ortak listedeki yanıtlar gruplara paylaştırılır. Öğretmen gruplardan birine “Bu bize nasıl zarar verir?” sorusunu, bir diğerine “Bize zarar verebilecek şeylere karşı kendimizi nasıl koruruz?” sorusunu ve son gruba da “Çevremize zarar vermemek için nelere dikkat edebiliriz?” sorusunu sorar ve cevaplarını liste halinde yazmalarını ister. Grup sözcüleri listeleri sınıfla paylaşır.
- Her grubun cevabın içeriğine uygun bir slogan bulmalarını ister. Her grubun bulduğu sloganı bir fotoğraf karesi olarak canlandırmaları istenir. Hazırlık için 3 dk verilir.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Ortaokul öğrencilerinin sınıf düzeyleri dikkate alınarak açıklamalar yapılmalı, sınıf düzeylerine göre bir dil kullanılmalıdır. Okuldaki davranış problemleri, okulun sosyal yapısı göz önünde bulundurularak, öğretmen örneklere sınıfın onayını alarak ekleme yapılabilir.

3. GÜÇLÜ YANLARIM BENİ KORUYAN KALKANLAR

Etkinlik No: 3

Amaç: Çocukların Güçlü Yönlerini Fark Etmelerini Sağlamak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen çocuklara 2. oturumda yapılanları özetler.
- Öğretmen "Bazı kişiler kendilerine zarar veren şeylerden kendilerini koruyabilirken, bazıları kendilerini korumakta zorlanırlar. Sizce neden?" diye sorar. Burada çocukların güçlü yanlarını keşfetmeleri amaçlanmaktadır. Argüman üretirken çevre vb. faktörlere girmeleri engellemelidir. Amaç öğrencilerin kendileri ile ilgili düşünmelerini sağlamaktır.
- Yanıtlar dinlenir, gerektiğinde sorularla öğrencilerin yanıtları derinleştirilir. Öğretmen tarafından sınıfın da görüşü alınarak yanıtlar kavramlaştırılıp tahtaya listelenir. (Hayır diyebilme; fevri davranışları engelleme, sakinleşme için zaman yaratma, sonuçlarını düşünme ve problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlar. Aynı zamanda stresi yönetme becerisini geliştirir ve iletişim becerilerinin gelişmesini sağlar.)
- Öğretmen tahtada listelenen becerileri göstererek "Sizde bu özellikler ne kadar var? Her bir özellik için kendinize 1 ile 5 arasında not vermenizi istiyorum. 5 en yüksek, 1 ise en düşük diye düşünebilirsiniz." der. Gönüllü öğrencilerden verdikleri puanları sınıfla paylaşmaları istenir.

- Öğretmen, “Bu söylediklerinizin hepsi düşünme becerimizle ilgili. İnsanın en güçlü yanı düşünme becerisidir. O halde bizi koruyacak en önemli özellik “durup düşünmek” olabilir mi?” sorusunu sorar ve yanıtları alır. **“DUR VE DÜŞÜN”** diye tahtaya yazar. Öğrencilerden bu kez ‘Durup Düşünme’ özelliği konusunda kendilerine puan vermelerini ister. Sınıfı kendilerine verdikleri puanlara göre gruplara ayırır. 1 verenler bir köşeye, 2 verenler başka bir köşeye gibi... her grubun kendi arasında konuşarak bu puanı bir puan arttırabilmek için yapabilecekleri şeyleri sıralamaları istenir (1’den 2’ye nasıl çıkarabileceklerini tartışmaları istenir). 5 puan verenler ise bu durumda 4 puana sahip arkadaşlarına nasıl tavsiyeler verebileceklerini tartışabilirler.
- Her grup yapabilecekleri konusunda liste hazırlar ve bu liste hafta boyunca kalmak üzere sınıf panosuna asılır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Öğrencilerin argüman üretiminde zorlanmaları durumunda öğretmen model olması amacıyla örnek verebilir. Öğrencilerden benzer cevapların gelmesi durumunda (girdap oluşması) öğretmen tamam. Başka neler olabilir? Sorusu ile öğrenciler düşünmeye teşvik edilmelidir.

4. BİREYSEL SINIRLAR: KENDİ ALANIMI ÇİZİYORUM

Etkinlik No: 4

Amaç: Bireysel Sınırları Üzerinde Düşünmelerini Sağlamak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen öğrencilere 3. oturumda yapılanları özetler.
- Öğretmen tahtaya "Elma" yazar. Öğrencilerden bildikleri elma çeşitlerini söylemelerini ister ve elmanın karşısına yazar (ekşi elma, kırmızı elma, golden elma, misket elma, starking vb).
- Öğretmen, "Biz hepsine genel olarak elma diyoruz ama daha yakından baktığımızda hepsi farklı ve her birimiz farklı bir türü daha çok seviyoruz. Her bir tür de farklı coğrafyaları daha çok seviyor ve orada daha güzel yetişiyor. Mesela Amasya elması adını Amasya'dan alıyor. Bizler de insanız ama daha yakından baktığımızda hepimizin çok farklı özellikleri vardır. Her birimiz bir duruma farklı tepkiler gösterebiliriz. Örneğin kimileri el şakası yapılmasından hoşlanırken kimileri de hoşlanmaz." der.
- Öğretmen öğrencilerden sıra arkadaşının sınırlarını bir kâğıda yazmalarını ister. (Neye, nasıl tepki verir?)
- Öğretmen öğrencilerden sıra arkadaşlarına, onun hakkında yazdığı sınırları söylemesini ister. Öğrencilere "Sıra arkadaşınızın sizinle ilgili yazdığı sınırlar, sizin kendinizle ilgili yazdığınız sınırlara ne kadar benziyor? Paylaşmak isteyen var mı?" diye sorar. Gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.

- Öğretmen “Bazılarımızın sınırları çok daha net fark edilirken bazıları o kadar net değil. Sizce neden?” diye sorar. Yanıtları alır.
- Öğretmen “Peki sınırlarımız zamana ve mekana göre değişebilir mi? Neden?” diye sorar. Yanıtlar alınır.
- Öğretmen “Sınırlarımızın oluşmasında neler etkindir? Neden?” diye sorar. Yanıtlar alınır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Ailemizin ve kültürel özelliklerimizin sınırlarımızı belirlemede etkisi olduğu unutulmamalıdır. Farklılıklara saygı vurgulanabilir.

5. HAYIR KORUYUCU SÖZÜMÜZ

Etkinlik No: 5

Amaç: Hayır Kavramını İrdelemek ve Farklı Durumlardaki Kullanım Biçimlerini Gözden Geçirmek

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen öğrencilerden bir önceki oturumu özetlemelerini ister. Gönüllü birkaç öğrenciden yanıtlar alınır.
- Öğretmen tahtaya “Hayır Diyebilme” yazar ve “Bir insan hangi durumlarda hayır demektedir zorlanır? Neden?” diye sorar. Yanıtları alır.
- Öğretmen “Hayır demek neden önemlidir?” diye sorar ve yanıtları alır. Aldığı yanıtları sınıfla ortak bir şekilde kavramlaştırarak tahtaya yazar.(Bizi korur mu demek istedin gibi)
- Öğretmen tahtadaki yanıtları özetler ve her bir kavramı soruşturur. (Hayır demek bizi nasıl korur? vb)
- Öğretmen “Hayır her zaman hayır mıdır?” diye sorar. Yanıt gelmezse örnek verir. “Örneğin odanızı toplamak istemiyorsunuz ve annenize hayır dediniz. Ailenizle böyle bir sorunu nasıl çözersiniz?” Öğrencilerin başka örnekler bulmaları istenir. Sınıf dörderli/beşerli gruplara ayrılır. Ek-1’deki dramatik durumlar gruplara dağıtılır. Bu durumları sınıfta sergileyecek şekilde hazırlamaları istenir. Hazırlık için 5 dakika süre verilir. Gruplar canlandırmalarını sınıfta sırayla sergiler.

- Öğretmen “Hayır’ın, hayır olması gereken durumlar neler? Neden?” diye sorar. (Flört ilişkileri, madde kullanımı, riskli davranışlar gibi)
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Bizim dışımızdaki kişileri de ilgilendiren durumlarda hayır kesin hayır olmayabilir. Burada müzakere ile karar alınabilir. Bizim kişisel sınırlarımız ile ilgili durumlarda (Bedenimiz, Flört ilişkileri, Madde Kullanımı Riskli Davranışlar gibi) ‘Hayır’ın hayır olması gerektiğine vurgu yapılmalıdır. Kavramlaştırma, bir fikir veya olguyu belirgin bir şekilde anlamlandırarak ve uygun bir terimle ifade ederek sistematik hale getirme sürecidir. Bu süreç karmaşık düşünceleri sadeleştirip anlaşılır bir çerçeveye oturtmayı sağlar. Örneğin, bireyin yükümlülüklerini yerine getirme ve kararlarının sonuçlarını üstlenme yeteneği “sorumluluk” kavramı olarak anlam kazanır.

Ek-8

DRAMATİK DURUM KARTLARI

1. Bir grup öğrenci okul için afiş tasarımı yapmaktadır. İki öğrenci tasarım konusunda fikir ayrılığı yaşar. Diğer grup üyeleri bu durumu çözmeye çalışır.
2. Doğum günü olan öğrenci en yakın arkadaşını davet eder ama o gün başka bir aile etkinliği vardır. Diğer arkadaşlar ikisinin arasındaki gerginliği fark eder.
3. Bir öğrenci kalem kutusunu isteyen arkadaşına hayır der. Diğer öğrenciler bu ikili arasında geçmişte yaşanan sorunları hatırlayıp çözüm bulmaya çalışır.
4. Bir grup arkadaştan bazıları tiyatro kulübüne yazılmak isterken diğerleri spor kulübüne yazılmak istemektedir. Birbirlerini ikna etmeye çalışırlar.
5. Bir öğrenci sınavdan önce not istemektedir ama diğeri emek verdiği için paylaşmak istemez. Diğer arkadaşlar sürece dahil olur, yorum yapar.

6. HAYIRIN GÜCÜ

Etkinlik No: 6

Amaç: Hayır Demenin Bireysel Sınırlarla İlgili Olduğunun, Bireysel Sınırların da Birey Olmanın Temel Şartı Olduğunun Anlaşılmasını Sağlamak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen gönüllü öğrencilerden bir önceki oturumda yapılanları özetlemelerini ister.
- Öğretmen;
 - “Bazen hayır desek bile karşı taraf ikna olmaz. Neden?”
 - “Size hayır denildiğinde siz nasıl tepki veriyorsunuz? Neden?”
 - “Nazlanmak nedir? Hayır demekten farkı nedir?”
 - “Hayır demenin şekli nasıl olmalı?” vb. soruları konuyu derinleştirmek için sorar, cevapları alır.
- Öğretmen hayır demenin gerekçelerinin üretilmesi gerektiği konusunda bilgi verir. “Size sigara teklif edildiğini düşünelim. Siz de ‘hayır istemiyorum! Çünkü sağlığım için zararlı, kötü kokmak istemiyorum vb.’ açıklamalarla birlikte ‘hayır’ dediniz. Peki sizce bu hayır daha mı etkili olur? Neden?” diye sorar.
- Öğretmen “Hayır dediğiniz durumlar nelerdir?” diye sorar. Öğrencilerden gelen cevapları tahtaya yazar. Her bir durum ile ilgili gerekçe üretin denilir. Gönüllü öğrencilerden yanıtlar alınır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Kelimelerin bir ağırlığı olduğu, içlerinin boşaltılmaması gerektiği açıklanır. Kişisel sınırlarımız (Bedenimiz, flört ilişkileri, madde kullanımı, riskli davranışlar vb.) söz konusu olduğunda “Hayır demek hayır demektir” buna vurgu yapılır. Kendilerine hayır denildiğinde kendi verdikleri tepkilerin nasıl olduğu konusunda düşünmeleri sağlanır. ‘Hayır’ın sınır koyma ile ilgisinin altı çizilir.

7. KENDİNİ KONTROL ET, HAYATINI YÖNET

Etkinlik No: 7

Amaç: Kontrolün önemini kavramak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen öğrencilerden 6. oturumda yapılanları özetlemelerini ister.
- Öğretmen;
 - "Otokontrol nedir?
 - Otokontrolün olmadığı bir dünya hayal edelim. Bu dünya nasıl bir dünya olurdu?
 - Otokontrolün olmadığı bir dünyada yaşamak ister miydiniz? Neden?
 - Otokontrol bize ne sağlar?
 - Otokontrol dışı durumlar olabilir mi? (Duygularımızı bastırmak yerine doğru ifade etmenin önemli olduğu açıklanır)
 - Otokontrolünüzün güçlü ve zayıf olduğu alanları yazar mısınız?
 - Otokontrolünüzün zayıf olduğu alanları geliştirmek ister misiniz? Neden? Nasıl geliştirirsiniz?" vb sorular ile öğrencilere otokontrol üzerine sorgulama yaptırır.
- Öğretmen öğrencilere "Otokontrolle ilgili bir proje yaptığımızı varsayalım. Bu projeye bir ad bulmamız gerekiyor. Siz olsaydınız bu projenin adını ne koyardınız?" (Örneğin 'kendini kontrol et, geleceğini yönet' gibi). Öğrenciler buldukları adı postitlere yazarlar. Neden bu adı verdiklerini söyleyerek yazdıklarını panoya asarlar.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Tartışma irade ve bireysel güce vurgu yapılarak ilerletilir. Öğrencilerin otokontrol konusunu sorgularken, her birinin kendi deneyimlerini özgürce ifade etmesine olanak tanıyan, önyargısız ve destekleyici bir ortam sağlanmalıdır. Tartışmalara tüm öğrencilerin katılımını aktif şekilde teşvik edilmeli ve her fikir değerli kılınmalıdır.

8. GERİYE DÖN, HATIRLA, PAYLAŞ

Etkinlik No: 8

Amaç: Programın sonlandırılması

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen “Doğru Seçimler, Güçlü Yarınlar Çalışmasının son oturumuna geldik.” der.
- Birinci oturumdan başlayarak konuların adını tahtaya sırasıyla yazar ve her bir konuda konuşulanları gönüllü öğrencilerden özetlemelerini ister.
- Öğretmen “Sizin için en önemli oturum hangisiydi? Neden?” diye sorar.
- Çocuklardan sekiz oturum boyunca akıllarında kalan, onlar için en önemli kelimeyi söylemeleri istenir ve her öğrencinin kelimesi tahtaya yazılır. Sınıf beşerli gruplara bölünür ve her gruba tahtaya yazılan kelimelerden aynı sayıda kelime verilir. Her grubun ‘hayır deme’ temalı birer canlandırma hazırlamaları ve kendilerine verilen kelimeleri bu canlandırma içerisinde mutlaka kullanmaları istenir. 5 dakika hazırlık, 3'er dakika canlandırma süresi verilir.
- Canlandırmalar üzerine konuşularak toparlama yapılır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Son oturum olması nedeniyle her öğrencinin sürece dair duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine fırsat verilmelidir.



LİSE ETKİNLİKLERİ



DOĞRU SEÇİMLER GÜÇLÜ YARINLAR
BAĞIMLILIĞI ÖNLEME PROGRAMI
UYGULAMA KİTABI



1. SEÇİMLERİMİZİN GÖLGESİNDE: ZARARLI OLAN NE?

Etkinlik No: 1

Amaç: Zarar ve Zararlı Kavramlarını İrdelemek

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen sınıfa girerek öğrencilere kendini tanıttıktan sonra oturuma bir oyunla başlar
- Tuvalet Kağıdı Oyunu: Öğretmen öğrencilerin bir ayakta çember oluşturmasını ister. Öğretmen yanında getirdiği tuvalet kağıdı rulosunu sırayla öğrencilere vererek istedikleri kadar parça koparmalarını ister. Tüm öğrenciler parçalarını aldıktan sonra öğretmen öğrencilerden sırayla, kopardıkları her bir parça için kendileri hakkında bir bilgi paylaşmalarını ister. Amaç her öğrencinin kendisi hakkında istediği en az bir şeyi arkadaşları ile paylaşmasını sağlamaktır.
- Öğretmen tahtaya **“ZARARLI”** yazar ve öğrencilere aşağıdaki soruları sorar.
 - “Zararlı ne demek?”
 - “Neler zararlıdır? (Buradan gelen yanıtları tahtaya yazar. İlaçlar, prizler, sigara, madde vb.) Neden?” (Gerekçe üretmelerini ister.)
 - “Zararlı olan bir şey her zaman zarar verir mi?” (Tahtadaki yanıtlar üzerinden de gidebilir. Örneğin alkolün sağlık alanında kullanımı)
 - “O zaman zararı ne belirliyor?”
 - Kullanım şekli, miktarı vb. gelen yanıtlara öğretmen “Peki bunu belirleyen ne ve kim?”
 - “Zarar ne demek?”
 - “Fiziksel zararın dışında başka nasıl zarar görürüz?” (Ailemiz etkilenir, arkadaş ilişkileri, psikolojik sağlık vb.)

- “Sadece biz mi zarar görürüz? Başka neler, kimler zarar görür? Nasıl zarar görür? Neden zarar görür?” vb. sorular ile konuyu derinlemesine sorgulatır. Soruların cevaplarını yorumsuz dinler. Sadece derinleştirmek için sorular sorar.
- Çalışmanın sonunda zararlı ve zararın kişinin kendi seçimleriyle ilgili olduğuna dair slogan ürettilir ve çıkan sloganlar postitlere yazılarak sınıfa asılır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Çocukların zararlı olan şeyleri tekrar düşünüp zarar ve zararlı olma durumunun bizim davranışlarımız ve tutumlarımızla ilgili olduğunu fark etmeleri sağlanır. Bireyin, etkilenen bir varlık olmanın ötesinde direkt irade sahibi, seçim yapabilen ve seçimlerinin sonucunu yaşayan özgür bir birey olduğu vurgulanmalı, bireysel sorumlulukların altını çizilmelidir.

2. ZARARIN SESSİZ HALİ: DAVRANIŞLARIMIZ VE SONUÇLARI

Etkinlik No: 2

Amaç: Soyut olan zarar ve zararlı şeylerin irdelenmesi

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen, tahtaya “**ZARAR**” ve “**ZARARLI**” yazar. “Çocuklar, bundan önceki oturumumuzda bu kavramları konuşmuştuk. Neler hatırlıyorsunuz?” diye sorar. Gelen cevaplardan sonra bir önceki oturumu kısaca özetler.
- Öğretmen “Sadece madde, bıçak gibi nesnelerden mi zarar görürüz? Bazı davranışlarımızdan da zarar görür müyüz? Bunlar hangileri olabilir?” diye sorar.
- Gelen yanıtlar tahtaya listelenir. (Bilgisayarda çok fazla vakit geçirmek, sosyal medya kullanma şekli, çevreye zarar verme, küfür etme, zamanı planlamama, zamanında ders çalışmama, kaba davranışlar vb.)
- Öğretmen ortak listedeki yanıtları ikili gruplara paylaştırır. “Bu bize nasıl zarar verir ve zarar görmemek için neler yapabiliriz?” sorusunu sorar ve cevaplarını yazmalarını ister. Gönüllü öğrencilerden cevapları alınır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri dikkate alınarak açıklamalar yapılmalı, sınıf düzeylerine göre bir dil kullanılmalıdır. Okuldaki davranış problemleri, okulun sosyal yapısı göz önünde bulundurularak, öğretmen örneklerle sınıfın onayını alarak ekleme yapabilir.

3. DUR, DÜŞÜN, GÜCÜNÜ BUL

Etkinlik No: 3

Amaç: Çocukların güçlü yönlerini fark etmelerini sağlamak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen gönüllü öğrencilerden bir önceki oturumda yapılanları özetlemelerini ister.
- Öğretmen: "Bazı kişiler kendilerine zarar veren şeylerden kendilerini koruyabilirken, bazıları kendilerini korumakta zorlanırlar. Sizce neden?" diye sorar. (Burada öğrencilerin güçlü yanlarını keşfetmeleri amaçlanmaktadır. Argüman üretirken çevre vb. faktörlere girmeleri engellenir. Amaç tamamen kendi üzerine düşünmelerini sağlamaktır.)
- Yanıtlar dinlenir, gerektiğinde sorularla öğrencilerin yanıtları derinleştirilir. Öğretmen, öğrencilerin cevaplarını (Hayır diyebilme, problem çözme becerilerinin gelişmiş olması, stresi yönetme becerisi, hedef belirleme, iletişim becerilerinin gelişmiş olması, hobilerinin olması, vb) öğrencilerin de onayını alarak kavramlaştırıp tahtaya listeler.
- Öğretmen tahtada listelenen becerileri göstererek "Sizde bu özellikler ne kadar var? Her bir özellik için kendinize 1 ile 5 arasında not vermenizi istiyorum. 5 en yüksek, 1 ise en düşük diye düşünebilirsiniz." der. Gönüllü öğrencilerden değerlendirmelerini alır.
- Öğretmen, "Bu söylediklerinizin hepsi düşünme becerimizle ilgili. İnsanın en güçlü yanı düşünme becerisi. O halde bizi koruyacak en önemli özellik "durup düşünmek" olabilir mi?" sorusunu sorar ve yanıtları alır.
- **"DUR VE DÜŞÜN"** diye tahtaya yazar.

- Öğretmen, “**Dur ve Düşün**” deyince aklınıza gelen bir kelime veya bir cümleyi düşünün.” diyerek gönüllü öğrencilerden yanıtları alır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Kavramlaştırma, bir fikir veya olguyu belirgin bir şekilde anlamlandırarak ve uygun bir terimle ifade ederek sistematik hale getirme sürecidir. Bu süreç karmaşık düşünceleri sadeleştirip anlaşılır bir çerçeveye oturtmayı sağlar. Örneğin başkalarının duygularını anlama yeteneği olarak tanımlanan durum “empati” kavramı olarak anlam kazanır.

4. BENİ BEN YAPAN SINIRLARIM

Etkinlik No: 4

Amaç: Bireysel sınırları üzerinde düşünmelerini sağlamak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen gönüllü öğrencilerden bir önceki oturumda yapılanları özetlemelerini ister.
- Öğretmen tahtaya “Elma” yazar. Öğrencilerden bildikleri elma çeşitlerini söylemelerini ister ve elmanın karşısına yazar (ekşi elma, kırmızı elma, golden elma, misket elma, starking vb).
- Öğretmen, “Biz hepsine genel olarak elma diyoruz ama daha yakından baktığımızda hepsi farklı ve her birimiz farklı bir türü daha çok seviyoruz. Her bir tür de farklı coğrafyaları daha çok seviyor ve orada daha güzel yetişiyor. Mesela Amasya elması adını Amasya’dan alıyor.” der.
- Öğrencilerden önce kendilerinin tepki verdiği durumları sıralamalarını daha sonra sıra arkadaşının tepki verdiği durumları yazmaları istenir. (Neye nasıl tepki verir?)
- Öğretmen öğrencilerden sıra arkadaşlarına, onun hakkında yazdığı tepki durumlarını söylemesini ister. Öğrencilere “Sıra arkadaşınızın sizinle ilgili yazdığı durumlar, sizin kendinizle ilgili yazdıklarınıza ne kadar benziyor? Paylaşmak isteyen var mı?” diye sorar. Gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.
- Burada tepki verdiğimiz durumların aslında “sınırlarımız” ile ilgili olduğuna vurgu yapılır.
- Öğretmen “Bazılarımızın sınırları çok daha net fark edilirken bazıları o kadar net değil. Sizce Neden?” diye sorar. Yanıtları alır.

- Öğretmen “Peki sınırlarımız zamana ve mekana göre değişebilir mi? Neden?” diye sorar. Yanıtlar alınır.
- Öğretmen “Sınırlarımızın oluşmasında neler etkindir? Neden?” diye sorar. Yanıtlar alınır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Ailemizin ve kültürel özelliklerimizin sınırlarımızı belirlemede etkisi olduğu unutulmamalıdır. Farklılıklara saygı vurgulanabilir.

5. HAYIR DİYORUM KENDİMİ KORUYORUM

Etkinlik No: 5

Amaç: Hayır kavramını irdelemek ve farklı durumlardaki kullanım biçimlerini gözden geçirmek

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen öğrencilere 4. oturumda yapılanları özetler.
- Öğretmen tahtaya “**Hayır diyebilme**” yazar. “Hayır demek neden önemlidir?” sorusunu sorar ve yanıtları alır. Aldığı yanıtları sınıfla ortak bir şekilde kavramlaştırır. (Korunma, özsaygı, sorumluluk, kendi kararlarını verebilme vb.)
- Tahtadaki yanıtları özetler.
- Her bir kavramı soruşturur. (Hayır demek bizi nasıl korur? vb.)
- Öğretmen “Bir insan hangi durumlarda hayır demekte zorlanır? Neden” diye sorar. Yanıtlar alınır.
- “Hayır, her zaman hayır mıdır?” (Yanıt gelmezse örnek verilir. Örneğin odanızı toplamak istemiyorsunuz ve hayır dediniz. Ailenizle böyle bir sorunu nasıl çözersiniz? Başka örnekleri bulmaları istenir.)
- “Hayırın, hayır olması gereken durumlar neler? Neden?” (Flört ilişkileri, madde kullanımı, riskli davranışlar gibi) diye sorar. Yanıtlar alınır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Bizim dışımızdaki kişileri de ilgilendiren durumlarda hayır kesin hayır olmayabilir. Burada müzakere ile karar alınabilir. Bizim kişisel sınırlarımız ile ilgili durumlarda (Bedenimiz, Flört ilişkileri, Madde Kullanımı Riskli Davranışlar gibi) ‘Hayır’ın hayır olması gerektiğine vurgu yapılmalıdır.

6. HAYIR: SINIRIN ADI

Etkinlik No: 6

Amaç: Hayır demenin bireysel sınırlarla ilgili olduğunu, bireysel sınırların da birey olmanın temel şartı olduğunun anlaşılmasını sağlamak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen öğrencilere 5. oturumda yapılanları özetler.
 - “Bazen hayır desek bile karşı taraf ikna olmaz. Neden?”
 - “Size hayır denildiğinde siz nasıl tepki veriyorsunuz? Neden?”
 - “Hayır demek nazlanmak olarak algılanıyor olabilir mi? Neden?”
 - “Nazlanmak nedir? Hayır demekten farkı nedir?”
 - “Hayır demenin şekli nasıl olmalı?” sorularını sorar, öğrencilerden cevaplar alınır.
- Hayır demenin gerekçelerinin üretilmesi gerektiği konusunda bilgi verilir. “Size sigara ikram edildiğini düşünelim. Siz de “hayır istemiyorum! Çünkü sağlığım için zararlı, kötü kokmak istemiyorum” vb açıklamalarla birlikte hayır dediniz. “Peki sizce bu hayır daha mı etkili olur? Neden?” diye sorar.
- Öğretmen “Hayır dediğiniz üç şeyi düşünün ve bu hayır dediğiniz şeyler için gerekçe üretin.” der. Gönüllü öğrencilerden yanıtları alınır.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Kelimelerin bir ağırlığı olduğu, içlerinin boşaltılmaması gerektiği açıklanır. Kişisel sınırlarımız (Bedenimiz, flört ilişkileri, madde kullanımı, riskli davranışlar vb.) söz konusu olduğunda “Hayır demek hayır demektir” buna vurgu yapılır. Kendilerine hayır denildiğinde kendi verdikleri tepkilerin nasıl olduğu konusunda düşünmeleri sağlanır. ‘Hayır’ın sınır koyma ile ilgisinin altı çizilir.

7. HAYATIMIN DİREKSİYONUNDA BEN VARIM

Etkinlik No: 7

Amaç: Oto Kontrolün önemini kavramak

Süre: 40 Dk.

Uygulama:

- Öğretmen çocuklara 6. oturumda yapılanları özetler.
 - "Oto kontrol nedir?"
 - "Oto kontrolün olmadığı bir dünya hayal edelim. Bu dünya nasıl bir dünya olurdu?"
 - "Oto kontrolün olmadığı bir dünyada yaşamak ister miydiniz? Neden?"
 - "Oto kontrol bize ne sağlar?"
 - "Oto kontrol dışı durumlar olabilir mi?" (Duygularımızı bastırmak yerine doğru ifade etmenin önemli olduğu açıklanır.)
 - "Oto kontrolünüzün güçlü ve zayıf olduğu alanları yazar mısınız?"
 - "Oto kontrolünüzün zayıf olduğu alanları geliştirmek ister misiniz? Neden? Nasıl geliştirirsiniz?" vb sorular ile öğrencilere otokontrol üzerine sorgulama yaptırır.
- "Oto kontrolle ilgili bir proje yapıyoruz ve bu projeye bir ad bulmamız gerekiyor. Siz olsaydınız bu projenin adını ne koyardınız? Neden?" diye sorar. Öğrenciler buldukları adı postitlere yazarlar. Neden bu adı verdiklerini söyleyerek yazdıklarını panoya asarlar.
- Oturumda yapılanlar kısaca özetlenerek oturum sonlandırılır.

Uygulayıcıya Not: Tartışma irade ve bireysel güce vurgu yapılarak ilerletilir.

8. KAZANIMLARIN ÇANTASI

Etkinlik No: 8
Amaç: Programın sonlandırılması
Süre: 40 Dk.
Uygulama: • Öğretmen “Doğru Seçimler, Güçlü Yarınlar Çalışmasının son oturumuna geldik.” der. • Birinci oturumdan başlayarak konuların adını ve konuşulan kavramları tahtaya sırasıyla yazar ve her bir konuda konuşulanları gönüllü öğrencilerden özetlemelerini ister. • Öğretmen “Sizin için en önemli oturum hangisiydi? Neden?” diye sorar ve yanıtlar alınır. • Öğretmen “Bu çalışmadan sırt çantanıza neler attınız?” diye sorar ve kağıda yazmalarını ister. • Gönüllü öğrencilerden paylaşımları alır. • Öğretmen “Çocuklar sizlerle Zarar ve Zararlı kavramlarından yola çıkarak 8 hafta boyunca farklı kavramları da içeren bir düşünme yolculuğuna çıktık. Bu süreçte çok güzel fikirler ortaya çıkardınız. Bugün sizlerle olan programımızın sonuna geldik ama düşünme yolculuğumuz devam ediyor.” der ve programı sonlandırır.
Uygulayıcıya Not: Öğretmen nihai sonlandırmalardan kesin yargılardan kaçınarak sonlandırma yapmalı bunun bir son değil hayat boyu devam edecek bir yolculuk olduğunu vurgulamalıdır. Yaşamın her döneminde farklı risklerle karşılaşabileceğimiz ama burada konuştuğumuz düşünme becerilerini kullanabileceğimizin altı çizilmelidir.

