

## 4. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KENDİNE İYİ BAK

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Gelişim Alanı                 | Sosyal Duygusal   |
| Yeterlik Alanı                | Kişisel Güvenliği Sağlama   |
| Kazanım/Hafta                 | İyilik halini destekleyen davranışlar açısından kendini değerlendirir. / 31.Hafta   |
| Sınıf Düzeyi                  | 4.Sınıf   |
| Süre                          | 40 dk (Bir ders saati)  |
| Araç-Gereçler                 | 1. Çalışma Yaprağı-1<br>2. Etkinlik Bilgi Notu  |
| Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık   | 1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.<br>2. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunmalıdır.  |
| Süreç (Uygulama Basamakları): | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama ile etkinlik başlatılır:<br/><i>"Hemen herkes rutin hayatın içerisinde "Nasılsın?" sorusu ile pek çok kez karşı karşıya gelmektedir. Çoğu zaman fiziksel sağlığını göz önünde bulundurarak hızlıca cevapladığımız bu soru hayatımızın sıradan bir parçası olmuş durumdadır.</i><br/><i>Sadece fiziksel anlamda sağlıklı olmayı değil, "İyilik Hali" aslında fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel anlamda kişinin durumunu anlatan geniş bir kavramdır. Bir başka deyişle sağlıklı olmak hasta olmamakla aynı anlama gelmez. Örneğin, kalp hastası, tansiyon ve şeker hastası olmayabilirsiniz ama duygusal olarak kendinizi kötü hissedebilirsiniz. Dolayısıyla sağlıklı olmayı bedensel, duygusal ve sosyal olarak kendimizi iyi hissetmek olarak açıklayabiliriz."</i></li><li>2. Öğrencilere uygulayıcı tarafından "İyilik halimizi hangi davranışlarla destekleriz?" sorusu yöneltilir.</li><li>3. Öğrencilerin verdikleri cevaplar tahtaya yazılır.</li><li>4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılarak ve kendi iyi olma hallerini değerlendirmeleri istenir.</li><li>5. Öğrencilerin tahtaya yazdırdıkları ile Çalışma Yaprağı-1'de belirtilenler karşılaştırılır.</li><li>6. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşime devam edilir:<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışma Yaprağı-1'i doldururken kendinizle ilgili neler fark ettiniz?</li><li>• Hangi alanlarda "Her Zaman" kısmını daha çok işaretlediniz?</li></ul></li></ol> |

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- “Hiçbir Zaman” diye işaretlediğiniz alanlarla ilgili ne gibi değişiklikler yapabilirsiniz?
- Fiziksel, duygusal ve sosyal alanın her birinde iyi hissetmemiz diğer alanları da etkiler mi? Nasıl?
- İyilik halinizi artırmak için sizler neler yapabilirsiniz?

7. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra eksik kalan noktalar varsa Etkinlik Bilgi Notu’ndan yararlanılarak iyilik halini destekleyen davranışlar detaylı bir şekilde açıklanabilir.

8. Uygulayıcı tarafından öğrencilere, aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*“Bizlerin fiziksel, ruhsal, zihinsel, sosyal açıdan iyilik haline sahip olmamız sağlıklı olduğumuzun göstergesidir. Bazı alanlarda iyilik hali düzeyimiz çok yüksek olmayabilir. Ancak bu alanları desteklemek için bilinçli bir şekilde çaba ve gayret gösterebiliriz. Bu çaba ve gayreti yaşam biçimi haline getirirsek fiziksel, ruhsal, zihinsel ve duygusal boyutlarda iyilik halimizi desteklemiş oluruz.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden, Çalışma Yaprağı-1’de yer alan davranışlar arasından “Hiçbir zaman” olarak işaretledikleri geliştirilmesi gereken bir ya da birden fazla davranışı seçerek yaşamlarında bunları uygulamaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 doldurulurken öğrenciye bireysel destek sunulabilir ve onunla birlikte sorular yanıtlanabilir.
  2. Öğrencinin çalışma yaprağında yanıtlayacağı soru sayısı ve içeriği düzeyine göre basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
- Sorular basitleştirilerek öğrencilerin katılımı desteklenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Şazile KARAGÖZ

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

İyilik hali dediğimizde; genelde insanların iyi ya da kötü davranışları ya da insanların sağlıklı olup olmaması anlaşılır. Oysa iyilik hali dediğimiz durum; insanların sosyal yaşam içinde kendilerine ait bir alan oluşturmalarını, diğer insanlar ve çevre ile uyumlu ilişki kurmalarını, fiziksel açıdan sağlıklı, dengeli ve iyi olmayı, duygusal açıdan yaşama dair amaçlarını bilmeyi, yaşadığı duyguları fark etmeyi ve değerler oluşturmayı, bilişsel açıdan öğrendiği bilgiler ile kendisini geliştirmeyi ve topluma bir katkıda bulunmayı ve tüm bunları değerlendirerek kendisinin gereksinimlerini fark etmesini ifade eder.

İyilik hali kavramı beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar;

**Fiziksel İyilik Hali:** Bu boyutta, kişinin fiziksel açıdan kendisini nasıl hissettiği önemlidir. Örneğin; Düzenli egzersiz ve spor yapan, düzenli beslenme alışkanlığı olan, düzenli uyku uyuyan ve fiziksel sağlığını korumaya çalışılması bu iyilik hali boyutuyla ilgilidir.

**Duygusal İyilik Hali:** Bu boyutta, kişilerin duygusal olarak kendilerini nasıl hissettiği ile ilgili bir alandır. Duygularının farkında olmasını, kontrol etmesini, duyguları ile barışık olma durumunu ifade eder. Duyguları içinde olduğu durumlar ile tutarlı olmasını, yaşadığı çatışmaları kontrol etmeyi ifade eder.

**Sosyal İyilik Hali:** Bu boyutta kişilerin kendileri ve diğer kişilerle kurduğu ilişkilerin sağlıklı olması, aile ve arkadaşları arasında sağlıklı ilişkiler kurabilmesi ve kendisine destek veren sosyal desteklerinin olması durumunu ifade eder.

**Yaşamı Anlamlandırma ve Hedef Odaklı Olma İyilik Hali:** bu boyutta kişilerin kendi yaşam amaçlarını belirlemesi, amaçlarını araştırması, hedefler belirlemesi ve bunlar için çaba harcamasını ifade eden iyilik halini ifade eder.

### KAYNAK:

Korkut Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N., ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. Journal of Human Sciences, 13(3), 5013-5031.

## Çalışma Yaprağı 1

|    |  | Hiçbir Zaman | Ara sıra | Her zaman |
|----|--|--------------|----------|-----------|
| 1  | Sağlıklı olmayı önemserim ve sağlığıma dikkat ederim.  |              |          |           |
| 2  | Düzenli uyurum.  |              |          |           |
| 3  | Sağlıklı beslenirim  |              |          |           |
| 4  | Kendime güven duyarım.   |              |          |           |
| 5  | Yaşadığım duyguların farkında olurum.  |              |          |           |
| 6  | Duygularımı rahatça ifade edebilirim.  |              |          |           |
| 7  | İnsanlarla ilişki kurmakta zorluk yaşamam.   |              |          |           |
| 8  | Aile ile ilişkilerim olumludur.  |              |          |           |
| 9  | Çevremde bana değer veren insanlar vardır.   |              |          |           |
| 10 | İleri de ne yapmak istediğim konusunda planlarım var.  |              |          |           |
| 11 | Yaşam içinde kendimi mutlu hissediyorum.   |              |          |           |
| 12 | Gelecekte güzel şeylerin beni beklediğine inanıyorum.  |              |          |           |
| 13 | Yeni bilgiler öğrenmeyi severim.   |              |          |           |
| 14 | Sahip olduğum bilgileri çevredeki insanlarla paylaşıyorum.                                     |              |          |           |
| 15 | Kendimi geliştirmek için araştırma yapmayı severim.  |              |          |           |
| 16 | Kendi düşüncelerimi söylemekten çekinmem.  |              |          |           |
| 17 | Uzun süre televizyon izlemek ve internet kullanmanın sağlıklı bir davranış olmadığını bilirim. |              |          |           |
| 18 | Arkadaşlarımda sorunlarına anlayışla yaklaşırım.   |              |          |           |