

5

ÖĞRETMENLER İÇİN  
5. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN

# KİŞİSEL GELİŞİM

KILAVUZU



PH  
ZH

ZURICH UNIVERSITY  
OF TEACHER  
EDUCATION

Bu baskı İsviçre projelerinin bir bölümü olarak geliştirilmiş ve Zürich Öğretmenlik Eğitimi Üniversitesi'nin (ÖEÜ), Eğitimde Uluslararası Projelendirme Bölümü tarafından hazırlanmış, düzenlenmiş ve yayına sürülmüştür.

Yeni kılavuzun bazı bölümleri Zürich Öğretmenlik Eğitimi Üniversitesi, eğitimde uluslararası projelendirme bölümündeki eğitim malzemelerinden ilham alınarak hazırlanmıştır (JOBS, FACE, CORE, Living Democracy). Bunları şu adreste bulabilirsiniz: [ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch)

Bu baskı (İsviçre) Zürich Kantonları Birliği, piyango fonu tarafından desteklenmiştir.



**Kanton Zürich  
Gemeinnütziger Fonds**

**Yazarlar:**

Corina Borer  
Wiltrud Weidinger

**Editörler:**

Alexandra Smith  
Francesca Agosti

**Türkçeye çeviri:**

Selcan Matyani

**Grafik dizayn:**

Nadine Hugli

2022 yılında yayınlanmıştır.

Zürich Öğretmenlik Eğitimi Üniversitesi,  
eğitimde uluslararası projelendirme bölümü (İPE)

[phzh.ch/ipe](http://phzh.ch/ipe)  
[ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch)



Bütün yayın hakları korunmuştur. Bu baskının hiçbir bölümü Zürich Kantonları Birliği Fonu-Finans Bölümü (ki bu baskının tek sahibidir) izni olmadan tercüme edilemez, çoğaltılamaz ve hiçbir şekilde elektronik ortamda veya belge şeklinde, fotokopisi de dahil, kaydedilip saklanamaz. Bu kural dünyanın her bir ülkesi için geçerlidir.

---

# ÖĞRETMENLER İÇİN

## 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN

# KİŞİSEL GELİŞİM KILAVUZU

<b>Genel Pedagojik Yaklaşım</b>	<b>2</b>
Kişisel gelişim sürecinde yaşam becerileri nelerdir?	2
Okulun ve hayatın ayrılmaz bir parçası olarak kişisel gelişim becerileri	2
Farklı beceriler nasıl organize edilmiştir?	4
Modülleri nasıl öğretirim?	5
Öğretmen olarak benim görevim nedir?	5
Kılavuz nasıl yapılandırılmıştır?	6
Hangi ek malzemeleri kullanabilirim?	6
Öğrenciler kendi çalışmalarını nereye kaydedebilirler?	6
Öğrenciler nasıl notlandırılır?	7
Kendi dersimi nasıl değerlendirebilirim?	7
Ebeveynler kişisel gelişim dersine nasıl dahil edilir?	7
Kaynakça	8
<b>Öğretmenlere yönelik 5. sınıf öğrencilerinin kişisel gelişim kılavuzu</b>	<b>9</b>
1. Modül - Öz farkındalık ve sosyal farkındalık	15
2. Modül - Kaliteli bir yaşam sağlamak	25
3. Modül - Sağlıklı yaşam tarzları	35
4. Modül - Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek	45
5. Modül - Kişisel güvenlik	55

## GENEL PEDAGOJİK YAKLAŞIM

“Öğretmenler için 5. sınıf öğrencilerinin kişisel gelişim kılavuzu”, öğrencilerine kişisel ve temel çapraz becerilerini geliştirme konusunda eğitim veren öğretmenlere yönelik hazırlanmıştır. Bu rehber öğrencilerin psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri için gerekli olan temel çapraz becerilerinin öğretildiği derslerin nasıl yapılandırılması gerektiğini açıklar. Bu yaşam becerileri ve kabiliyetleri çocukların ve ergenlerin ilerleyen yaşlarda özel ve profesyonel hayatları boyunca karşılaştıkları farklı durumlarda kullanmaları gereken beceri ve kabiliyetlerdir.

### Kişisel gelişim sürecinde yaşam becerileri nelerdir?

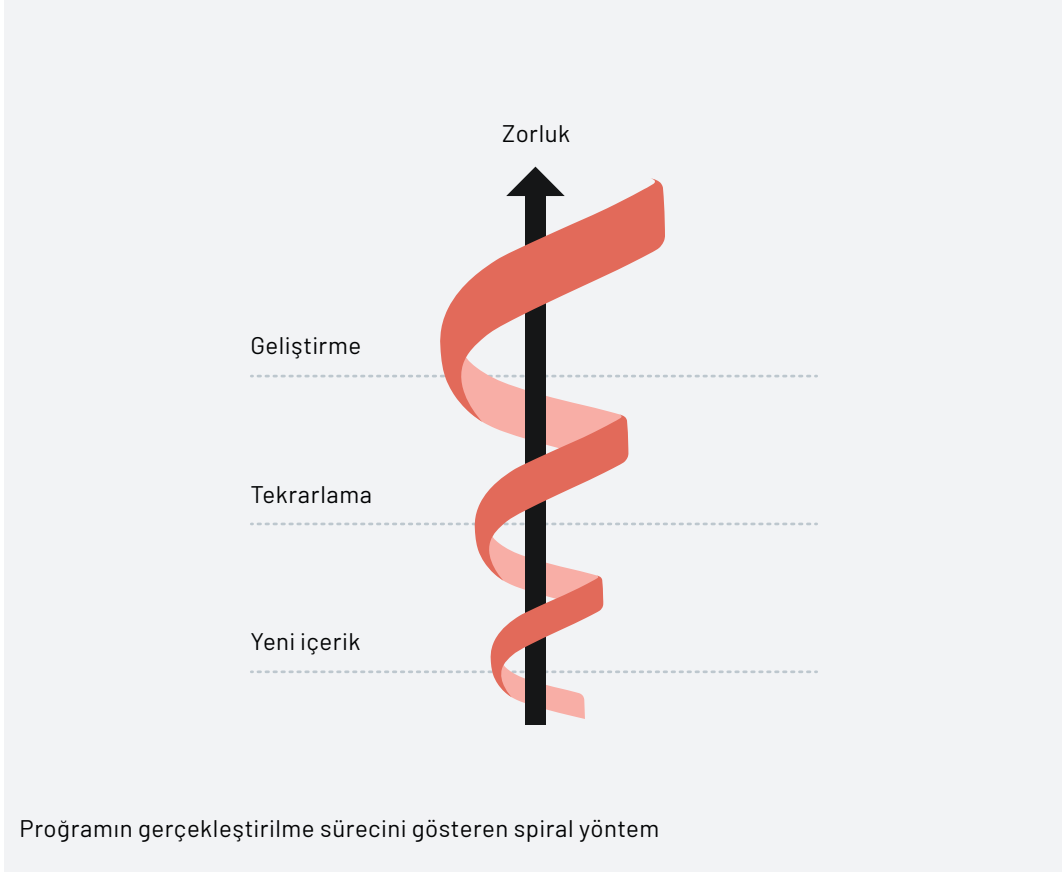
Yaşam becerileri kişinin yaşam süreci boyunca sergilediği beceri ve kabiliyetleri kapsar. Bunlar:

- **Bilişsel beceriler:** problem çözme, yaratıcı düşünce, eleştirel düşünce, üstbilişsel beceriler.
- **Sosyal beceriler:** iletişim ve işbirliği, iletişim ve empati kurma becerisi.
- **Öz farkındalık becerileri:** kişisel sorumluluk, karar verme ve kendini yansıtma becerisi.
- **Duyularla başetme becerileri:** duygularla başetme, stres ve çatışmaları çözme becerisi.

Kişisel gelişim programının kapsadığı bu beceriler, Dünya Sağlık Örgütü'nün bireyin hayatı boyunca başarılı olabilmesi için ihtiyaç duyduğu yaşam becerileri tanımı çerçevesinde ele alınmaktadır (2001). Burada dikkat edilmesi gereken en önemli husus bütün yaşam becerilerinin birbiriyle örtüşmesi olup, bütüncül bir yaklaşımla benimsenmesidir. Bu demek oluyor ki, bilişsel beceriler hiçbir zaman sosyal ve öz farkındalık becerileri göz önünde bulundurulmadan öğretilmez. Aynı şekilde, duygularla başetme becerileri, sosyal beceriler ve diğer beceriler göz önünde bulundurulmadan öğrenilemez.

### Okulun ve hayatın ayrılmaz bir parçası olarak kişisel gelişim becerileri

Kişisel gelişim ve hayat becerileri eğitimi okuldaki herbir ders programının içeriğine yerleştirilmiş ve her zaman bireyin o anda içinde bulunduğu gelişim evresini destekleyen konuları kapsamaktadır. Bu kişisel gelişim programındaki içerik ve ödevler farklı yaş, grup ve sınıflara göre tasarlanmıştır. Zorunlu eğitimdeki ders programı süresince, yaşam becerileri eğitimi her okuma yılı boyunca farklı konular üstünde durarak ve her yıl daha da zorlaşarak öğretilmektedir. Yaşam becerileri eğitimi bireyin erken yaşlarından başlayıp ana okulu eğitimi, ilkökul eğitimi ve zorunlu eğitim sürecinin sonuna kadar adım adım ilerleyerek devam etmektedir. Öğrencinin okul hayatı boyunca kişisel eğitim becerileri spiral bir yöntemle öğretilmektedir: her okuma yılında zorluk seviyesi arttırılarak tekrarlanır.



Kişisel gelişim ve yaşam becerileri eğitimi programının gerçekleştirilmesi sürecindeki spiral yöntem, içinde birden fazla öğrenme konseptini barındıran ve okul dönemi boyunca her yıl zorlaşarak ilerleyen bir yöntem olarak tanımlanabilir.

“Öğrenciler hangi gelişim evresinde olursa olsun, hangi konu olursa olsun entelektüel sınırlar çerçevesinde etkili bir eğitim vermek mümkündür” (Bruner 1960) görüşünün sahibi, erken gelişim psikologu ve pedagoğu olan Cerom Bruner (Jerome Bruner) modeline göre, spiral yöntem bu programın temel prensibini oluşturmaktadır. Çocukluğun daha erken çağlarından başlayarak bilgiler, konular ve ödevler öğretilmeye başlanmalı ve sistematik bir şekilde tekrarlanmalı, derinleştirilmeli ve arttırılmalıdır. Şöyleki, öğretilen her şey sadece hayatın farklı alanlardaki yaşam becerilerini geliştirmekle kalmayıp değeri ve anlamı artarak eğitim programının ayrılmaz bir parçası olur. Spiral yöntem öğrencilerin olgunlaşma sürecinde önem arz eden fikirler, prensipler ve değerleri içeren, ömür boyu eğitim erişimi ve modelini kapsamaktadır.

**Farklı beceriler nasıl organize edilmiştir?**

Kişisel gelişim programında hayat becerileri beş modüle ayrılarak incelenmiştir.

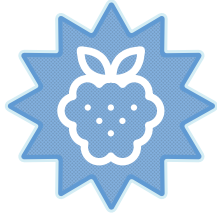
Bunlar:

**1. Modül**

“Öz farkındalık ve sosyal farkındalık” öz farkındalık ve öz saygı, kendi potansiyellerini geliştirme ve değerlendirme, hayati bir değer olarak aile, görevler, cinsiyet rolleri, toplum içindeki fenomenler, özgüven, çatışmasız ve şiddet içermeyen iletişim, gönüllülük, v.b. gibi konulara vurgu yapar.

**2. Modül**

“Kaliteli bir yaşam sağlamak” bütünlük vurgusu ile kaynakların verimli bir şekilde yönetilmesi, sürdürülebilir kalkınma sorumluluğu, etkili öz-organizasyon, v.b. gibi konulara vurgu yapar.

**3. Modül**

“Sağlıklı yaşam tarzları” konusu öğrencilere fiziksel sağlık, duygusal sağlık ve sağlıklı beslenme konusuna vurgu yaparak, uyuşturucu madde kullanmak, alkol, sigara, v.b. gibi kötü alışkanlıklara karşı bilinçlendirme sağlar.

**4. Modül**

“Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek” işgücü piyasası perspektifinden bakarak meslekleri incelemek, profesyonel yönlendirme ve onunla ilgili karar verme, bir meslek olarak girişimcilik v.b. gibi konulara vurgu yapmaktadır.

**5. Modül**

“Kişisel güvenlik” öğrencilerin kişisel güvenliklerini ve başkalarının güvenliğini sağlamaları için gerekli tutum ve davranışlar geliştirmelerine karşı bilinçlendirme sağlar.

Öğretim programının uygulanmasında spiral yaklaşıma göre, bu serideki bütün rehberler aynı modül yapısına ve kilit kavramlara sahiptir. Herbir modülde bir okuma yılı boyunca gerçekleştirilmesi öngörülen dörder ödev vardır. Herbir rehber toplamda yirmişer ödev içermektedir. Ancak, konular ve öğrencilere yönelik hazırlanmış ödevler genellikle birbirleriyle örtüşmektedir: sağlıklı bir yaşam tarzı ile ilgili ödev, kaliteli bir yaşam sağlamak ve öz farkındalık becerilerini kapsar; daha büyük yaştaki çocukların profesyonel yönelimi ile ilgili ödev, öz farkındalık ve kaliteli bir yaşam sağlama becerilerini kapsar, v.b. Bu yüzden, ödevler beş modüle ayrılrsa bile, tamamen birbirlerinden farklı olarak görülemezler.

Modüler yaklaşım yeterliliklerin geliştirilmesine özgü bilgi, beceri ve tutumların bütünleşmesi ile karakterize edilen bir eğitim modelini ifade eder. Bu bütünleşmiş yaklaşım diğer okul konularının yararları ve öğrencinin sosyal veya aile ortamının incelenmesi her bir modül için geçerlidir. Bu şekilde, kişisel gelişim programı değerlere, tutumlara ve eğilimlere özel vurgu yaparak yeteneklerin geliştirilmesine odaklanır.

### **Modülleri nasıl öğretim?**

Bu kılavuzdaki modüller ve ödevler kronolojik olarak sıralanmıştır. Modülleri öğretirken bu düzene bağlı kalmanız önerilir çünkü yaşam becerileri ve anahtar kavramların dikkatlice düşünülüp kademeli bir şekilde yapılandırılmıştır. Bu programda kullanılan öğretim ve öğrenme yöntemleri görev tabanlı öğrenme ve işbirliğine dayanmaktadır. Her iki yöntemde de öğrencinin verilen göreve bireysel çalışma, çiftler halinde veya grup çalışması içinde fikir alışverişinde bulunarak ve ardından sonuçları bütün sınıfla paylaştığı bilişsel yapılandırmacı öğrenme görüşüne dayanır. Bu “düşün-gruplaştır-paylaş” prensibi birçok ödevde bulunup, sosyal ve işbirliği içinde çalışma becerilerinin geliştirilmesine katkıda bulunur. Öğrenme sürecinde öz yansıtma ve başkalarıyla ortak düşünme kişisel gelişimin bir parçasıdır ve çeşitli ödevlerde yer almaktadır.

### **Öğretmen olarak benim görevim nedir?**

Bu programda öğretmenin görevi öğrenme sürecine liderlik etme ve yönetme, öğrencileri eğitme ve bu süreçte onlara eşlik etme ve zorlukların üstesinden gelmelerine yardımcı olmaktır. Öğretmenler bunun eğitimde rollerini eğitmen ve kolaylaştırıcı olarak değiştirmek anlamına geldiğinin farkında olmalıdırlar. Bu değişiklik öğrenme sürecini notlandırma ve öğrenme sonuçlarına da yansımaktadır. Öğrencilerden kendi problem çözme stratejilerini geliştirmeleri istenir: tek başına problem çözebilmeleri ve bu yöntemleri eleştirel düşünebilmeleri istenir. Bu nedenle her öğrencinin öğrenme sonucu ayrı ayrı incelenir. Kişisel gelişim sonuçları sınıf ortalamasına göre toplu değerlendirilemez. Öğrenme sürecinin notlandırılması, bireysel bir şekilde ve devamlı takip ederek, sadece öğrenme sonuçları değil öğrencilerin bu süreçte gösterdikleri performans da değerlendirilerek yapılmalıdır. Bireysel değerlendirme geridönüşümü yapmak öğretmenin en önemli görevlerinden birini teşkil eder.

**Kılavuz nasıl yapılandırılmıştır?**

Öğretmenler için hazırlanmış bütün kişisel gelişim rehberleri aynı mantık üzere yapılandırılmıştır. İlerideki sayfalarda öğretmenler modüller ve yaşam becerileri hakkında daha ayrıntılı bilgilere rastlayacaktır. Toplamda beş modüle bölünmüş, yirmi ödev hazırlanmıştır. Herbir ödev aynı yöntemle hazırlanmıştır: sol tarafta amaçlar, yetenekler, eğitim faaliyetine genel bakış, ortalama gereken süre ve mazlemeler, ve ödev için gerekli hazırlıklar. Bazı ödevler iki bölümden oluşan bir öğrenme-öğretme süreci, bir ev ödevi ve bir sonraki tekrarlama dersinden oluşur. Bunun altında adım adım dersin ayrıntılı bir açıklaması verilmiştir. Sağ tarafta, öğrencilerin ihtiyaç duyduğu bütün yönergeler, örneklerle (grafiklerle) tahtada veya çalışma sayfalarında sunumlar yer alır.

**Hangi ek malzemeleri kullanabilirim?**

Bu programda herbir ödev için gereken tüm malzemeler listelenmiştir. Bunlar kağıt, tükenmez kalem, boya kalemi, cep telefonu veya bilgisayar da olabilir. Bazı ödevlerde öğretmenler ek malzemeleri talimatlara uygun bir şekilde, kendi bilgi ve tecrübelerine dayanarak internetten alabilirler. Bunun hangi durumlarda gerekli olduğu belirtilmiştir. Bu kişisel gelişim kılavuzlarının kullanılacak kaynaklardan sadece biri olduğu unutulmamalıdır. Öğretmenler kişisel gelişimle ilgili farklı kaynaklardan da ilham alabilirler.

**Öğrenciler kendi çalışmalarını nereye kaydedebilirler?**

Öğrenciler kendi gelişimlerini farklı şekillerde kaydedebilirler. Öğrenciler için böyle bir rehber olmadığı için bu konuda öğretmenler onlara yol gösterirler.

Örnek:

- Öğrenciler öğretmenlerden aldıkları farklı mazlemeler üzerinde çalışırlar. Bütün çalışmalar bir dosyada toplanır. Eğitim-öğretim yılının başında kişisel gelişim derslerinde herbir öğrenci kendi dosyasını hazırlar. İhtiyaç halinde dosyaya ek malzemeler eklenebilir (fotoğraflar v.b.)
- Öğrenciler kişisel gelişim derslerinde çalışma defterleri kullanabilirler. Bütün eskizler, notlar, makaleler buraya kaydedilir. Bunlar öğrencilerin kendi kişisel günlükleridir. Çalışma defterlerinde hiçbir şey kaybolamaz. Çalışma defterlerini herkez kendi zevkine göre dizayn edebilir.
- Öğretmenler ebeveynlerin maddi durumlarını göz önünde bulundurarak çocuklarına çalışma defterleri satın almalarını isteyebilirler. Bu bilgi okuma yılının ilk toplantısında ebeveynlerle paylaşılmalıdır.



**Öğrenciler nasıl notlandırılır?**

Kişisel gelişim dersinde notlandırma ders sırasında veya öğrenilen modül sırasında bireysel olarak yapılır. Toplu değerlendirme ise her bir modülün sonunda yapılır. Öğrenciler kendi gelişim potansiyellerini keşfedip, gelecekle ilgili hedefler belirler. Bundan sonra, öğretmenler her bir öğrenciye yapıcı ve öğrencinin eksik değil, güçlü yönlerine vurgu yapan bir geridönüşüm değerlendirilmesinde bulunur. Değerlendirme formu öğrencilerin kişisel gelişim dosyasının en önemli bölümünü oluşturur.

**Kendi dersimi nasıl değerlendirebilirim?**

Öğretim süreci sürekli olarak değerlendirilmeli ve öğretmen gerekli durumlarda kendi öğretim sürecine müdahale etmelidir. Öz değerlendirme belirlenen hedefler, öğrencinin yetenekleri, öğrenme sonuçları, düzenlenen etkinlikler, v.b. gibi anahtar soruların yardımıyla yapılabilir. Öz değerlendirme bir iş arkadaşıyla beraber de yapılabilir. Gözlemden olabildiğince spesifik bir sonuç elde etmek için öz denetim yapılırken odaklanılacak noktaları iş arkadaşlarınızla önceden paylaşmanız önerilir. Öz denetim olabildiğince yapıcı olmalıdır.

**Ebeveynler kişisel gelişim dersine nasıl dahil edilir?**

Kişisel gelişim dersleri okulda verilir. Bunun dışında çeşitli ödevler ev ödevi olarak verilir ve öğrenciler ebeveynlerinden aldıkları bilgilerle bunları çözerler (örn: özgeçmişleri, ev kuralları, aile geçmişleri, v.b.). Kişisel gelişim dersleri hakkında okuma yılının başında düzenlenen ebeveyn toplantısında, ebeveynlere bilgi verilmesi önerilir. Ebeveynler ve aile, çocukların kişisel gelişimlerinin, kimliklerinin, normlarının, değerlerinin ve geleceğe bakış açılarının önemli bir parçasıdır. Öğretmenler, kişisel gelişimin yapısı hakkında ebeveynleri bilgilendirmeli, farklı modülleri ve bu derslerde nasıl çalışacaklarını anlatmalıdır (bireysel, çiftler halinde, grup halinde v.b.). Ebeveynler, çocuklarının öğrenme sürecine katılmaya ve okulla olumlu bir şekilde işbirliği yapmaya teşvik edilmelidir. Ayrıca kişisel gelişim, dış dünya ve okulun paralel olarak işbirliği halinde hareket ederek öğrencinin gelişiminde önemli rol oynadığı bir programdır. Bazı ödevlerde öğrencilerin bilgi toplaması, insanlarla iletişime geçmesi ve toplulukların bir parçası olan fenomenleri keşfetmesi gerekir. Bu nedenle kişisel gelişim programı sadece sınıfla ilgili değil, aynı zamanda tüm okulun gelişimini ve toplumdaki tüm paydaşların katıldığı bir programdır.

**Kaynakça:**

- Bruner, J (1960) *The Process of Education*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- World Health Organisation (2001): *Partners in Life Skills Education*. Conclusions from a United Nations Interagency Meeting. Geneva: World Health Organisation

## ÖĞRETMENLER İÇİN 5. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN KİŞİSEL GELİŞİM KILAVUZU

Bu rehber her bir modülde dört ödev olmak üzere, toplam 20 ödevden oluşmaktadır. Modüller aşağıdaki hedeflere ve yeteneklere odaklanır:

### 1. Modül:

#### Öz farkındalık ve sosyal farkındalık

Özel yetenekler: aile ve başkalarıyla yapıcı bir ilişki kurmak için kendi öz kimliğini ve sosyal ilişkilerini geliştirmek. Bunlar:

- kişisel gelişim sürecinde değişimin önemini anlamak
- özgüveni geliştirmek için kendi ihtiyaçlarını ve başkalarının ihtiyaçlarını tanımak
- fikir ve duyguları ifade etmenin farklı yollarını keşfetmek
- aile ve başkalarıyla ilişkileri beslemeye yardımcı olan faktörleri analiz etmek

1. Modülde ele alınan konular: öğrencilerin kökenine (ödev 1, 2), değerlerine (ödev 3), ailedeki kişilik gelişimine (ödev 1, 2), becerilerin geliştirilmesine (ödev 4) vurgu yapar.

### 2. Modül:

#### Kaliteli bir yaşam sağlamak

Özel yetenekler: kişisel sorumluluk göstererek başkalarına ve yakın çevreye değer vererek/saygı duyarak kişisel potansiyellerin gelişmesinin sağlamak. Bunlar:

- kendine, sınıf arkadaşlarına ve yakın çevreye karşı etik normların ve düzgün davranışların tanımı; meslektaşlar arası fiziksel ve duygusal açıdan rahat bir atmosfer sağlamak.
- Yerleşik kurallara göre adil, makul ve kibar davranışlar sergilemek
- Kendine, sınıf arkadaşlarına, bütün okula ve yakın çevreye karşı adil ve saygılı davranışlar sergilemek

2. Modülde ele alınan konular: arkadaşlarla ilişkiler (ödev 5), çatışmalarla başa çıkma ve bireysel ve ortak sorunlar arasında ayırım yapma (ödev 6), aile ve okul yaşamı için ortak kurallar oluşturma ve aile hayatına bireysel katkı sağlama ile ilgilidir (ödev 7, 8).

**3. Modül:****Sağlıklı yaşam tarzları**

Özel yetenekler: kişinin kendi sağlığına ve başkalarının sağlığına karşı inisiyatif olarak ilgi ve özen göstermek. Bunlar:

- Sağlığı korumak ve güçlendirmek için temizlik ve hijyen normlarına uygun kişisel bir aktivite, dinlenme ve beslenme programı oluşturma
- Temizlik ve hijyen standartlarına uygun aktiviteler geliştirme
- Vücuttaki değişiklikleri kabul etmek ve bunlara karşı olumlu bir tutum sergilemek

3. Modülde ele alınan konular: günlük sağlık rutinleri uygulamak (egzersiz, beslenme, uyku)(ödev 9), tüm yıl için sağlıklı bir yaşam tarzı programı oluşturmak (ödev 10), ergenlik döneminde vücuttaki değişiklikler ve hijyenin önemi (ödev 11) ve değişik sağlıklı beslenme şekilleri (ödev 12).

**4. Modül:****Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek**

Özel yetenekler: kişisel potansiyellerin farkında olmak ve işgücü piyasasının sunduğu fırsatlar açısından bunun nasıl kullanılabileceği de dahil olmak üzere öğrencinin eğitiminin/mesleğinin yönünü belirlemek. Bunlar:

- Gerçek dünyayı anlamak için iş, işyerleri ve meslekler hakkında temel bilgiler edinmek
- Okulun sunmuş olduğu kişisel gelişime katkıda bulunan fırsatlardan yararlanmak
- Yeterli bilgi edinerek kariyer planlaması yapmanın önemini farkına varmak.

4. Modülde ele alınan konular: öğrencinin kazanmak istediği becerileri belirleme, düşünme ve nedenini belirtme (ödev 13), kendi beceri ve yeteneklerini belirleme ve mesleki yönelim hakkında bir önfikir oluşturma (ödev 14), kendi beceri ve yeteneklerini bireysel ve grup halinde değerlendirme (ödev 15), ve kendisi ile ilgili en önemli konuları nasıl ifade edeceğini içerir (ödev 16).

**5. Modül:****Kişisel güvenlik**

Özel yetenekler: kendi güvenliği ve başkalarının güvenliği için harekete geçmek ve sorumlu bir tutum sergilemek. Bunlar:

- Kişisel ve kamu güvenliği için sözlü ve yazılı tavsiyelere uymak
- Kişisel güvenlik, kamu güvenliği ve sanal güvenlik hakkında çeşitli kurumların almış olduğu güvenlik önlemlerine uymak
- belirli davranışların öğretildiği farklı durumları incelemek

5. Modülde ele alınan konular: çocuk haklarının korunması (ödev 17), tehlikeli durumlarla başa çıkmak (ödev 18), günlük hayatta kişisel güvenlik (örn: trafikte v.b.) (ödev 19), genel olarak evde ve okulda güvende olmak (ödev 20).



**1. MODÜL**

<b>Öz farkındalık ve sosyal farkındalık</b>	<b>15</b>
<b>Ödev 1</b> Ben – kişiliğimin gelişimi	<b>16</b>
<b>Ödev 2</b> Benim becerilerim ve nereden elde ettim	<b>18</b>
<b>Ödev 3</b> Hazine sandığındaki kimliğim	<b>20</b>
<b>Ödev 4</b> Çiçek şeklinde gösterilmiş güçlü yanlarım	<b>22</b>

**2. MODÜL**

<b>Kaliteli bir yaşam sağlamak</b>	<b>25</b>
<b>Ödev 5</b> İlişkiler – arkadaşlarıma nasıl davranmalıyım	<b>26</b>
<b>Ödev 6</b> Sınıftaki basit ve zor sorunlarla başa çıkmak	<b>28</b>
<b>Ödev 7</b> Sınıf kurallarının önemi – Sözleşme hazırlamak	<b>30</b>
<b>Ödev 8</b> Aile içi kuralların önemi, faydalı bir çalışma	<b>32</b>

**3. MODÜL**

<b>Sağlıklı yaşam tarzları</b>	<b>35</b>
<b>Ödev 9</b> Benim sağlığım önemlidir	<b>36</b>
<b>Ödev 10</b> Yıl boyunca sağlık bakımı	<b>38</b>
<b>Ödev 11</b> Benim vücudum ve ergenlikte yaşanan değişiklikler	<b>40</b>
<b>Ödev 12</b> Gıdalar ve beslenme, sağlıklı beslenme: günde beş porsiyon	<b>42</b>

**4. MODÜL**

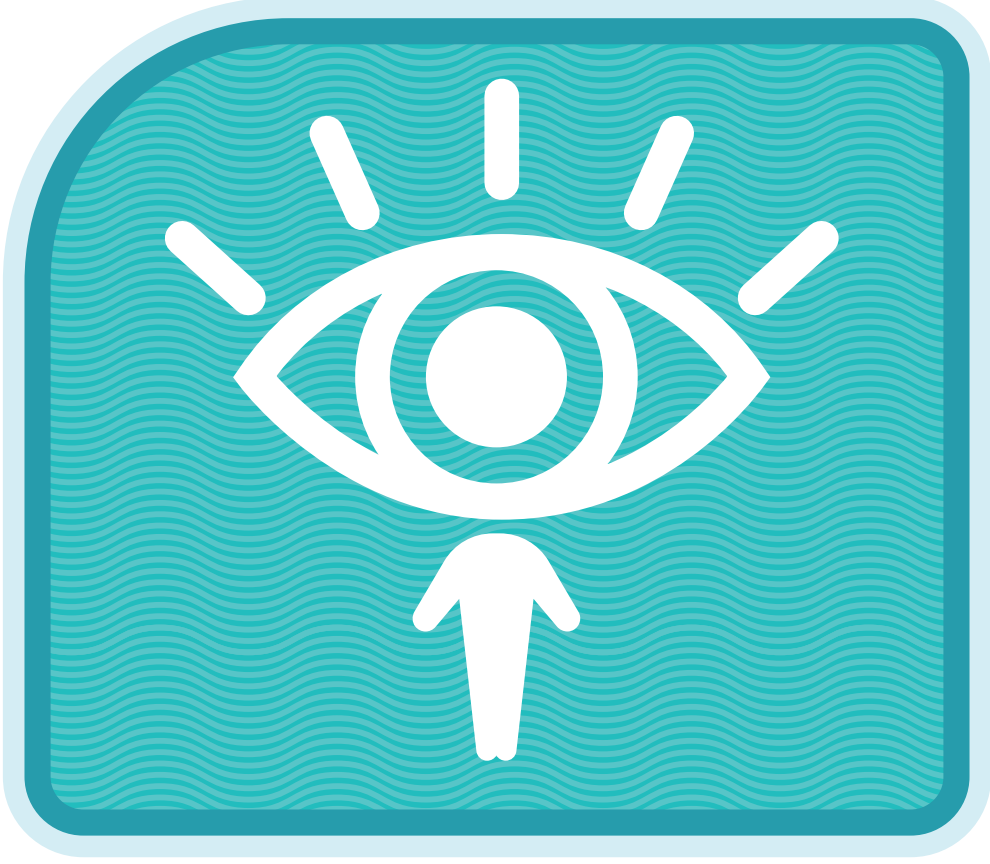
<b>Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek</b>	<b>45</b>
<b>Ödev 13</b> Bir günde sahip olmak istediğim süper güçler	<b>46</b>
<b>Ödev 14</b> Güçlü yönlerime odaklanmak – Beş günlük planım	<b>48</b>
<b>Ödev 15</b> Grubumuzun güçlü yönleri, sınıfın yetenekleri	<b>50</b>
<b>Ödev 16</b> İlk izlenim önemlidir – Kendimi tanıtıyorum	<b>52</b>

**5. MODÜL**

<b>Kişisel güvenlik</b>	<b>55</b>
<b>Ödev 17</b> Çocukların korunma ve güvende olma hakkı vardır	<b>56</b>
<b>Ödev 18</b> Tehlikeli durumlarda ne yapmalıyım?	<b>58</b>
<b>Ödev 19</b> Sokak güvenliği	<b>60</b>
<b>Ödev 20</b> Evde ve okulda güvenlik	<b>62</b>







## 1. MODÜL

# ÖZ FARKINDALIK VE SOSYAL FARKINDALIK

Öz farkındalık ve sosyal farkındalık şunlara vurgu yapmaktadır: öz farkındalık ve öz saygı, kendi potansiyellerini geliştirme ve değerlendirme, hayati bir değer olarak aile, görevler, cinsiyet rolleri, toplum içindeki fenomenler, özgüven, çatışmasız ve şiddet içermeyen iletişim, gönüllülük, v.b.



## ÖDEV 1

# BEN – KİŞİLİĞİMİN GELİŞİMİ

### Amaç

Öğrenciler, kişiliklerinin gelişiminde değişimin kaçınılmazlığını anlarlar. Geçmiş, şimdi ve gelecek hakkındaki görüşlerini değiştirebilirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışmak
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

Ortak fikir alışverişi için daire şeklinde dizilmiş sandalyeler: çalışmalarını sergilemek için duvarda boş bir alan, boya kalmeleri ve kağıt.



### 1. Modül

Öz farkındalık ve sosyal farkındalık

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğretmen ve öğrenciler, ilginç veya güzel bir çocukluk anısını paylaşarak kendilerini tanıtır. Önce bu konuda düşünüp (bireysel), daha sonra sınıf arkadaşıyla paylaşır (çiftler halinde) ve en sonunda sınıfa dönüp diğerleriyle paylaşır (isteğe bağlı). Bunun dışında, anlattıkları güzel anılarını bir kağıda çizebilirler.
2. Öğrencilerden ev ödevi olarak, küçüklük dönemlerini düşünüp ailelerinden bu konuda bilgi almaları istenir. Küçükken nasıl birer çocuk olduklarını anlatmak için evlerinden fotoğraflar getirip sınıfta gösterirler.

### Aktivite ②

1. Öğrenciler zamanında derslerine geri döner. Cevapları çiftler halinde paylaşır (nerede ve nasıl duracaklarını kendileri seçerler). Öğretmen öğrencileri cevaplarını karşılaştırmaya ve o zamandan beri nasıl değiştiklerini tartışmaya teşvik ederler.
2. Öğretmen öğrencilerden sandalyelerle bir daire oluşturmalarını ister. Eşyalarını da yanlarında götürürler.
3. Sunum: öğretmen öğrencilerden küçüklüklerini anlatmalarını ister. İstenmeyen durum: her öğrenci bunu anlatmak istemeyebilir.
4. Ders kişiliklerin zaman içerisinde nasıl bir değişim gösterebileceği konusunda kısa bir tartışmayla sona erer. Öğretmen öğrencilerin fikirlerini özetler ve kategorilere ayırır, örn: görüntü, zevk, ilgi alanları, aktivite, boy, kilo, v.b.
5. Yaptıkları sunumları bir poster halinde hazırlayıp altına isimler yazılarak duvara asılır.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①



### Aktivite ②





## ÖDEV 2

# BENİM BECERİLERİM VE NEREDEN ELDE ETTİM

### Amaç

Öğrenciler becerilerini başkalarından öğrendiklerini anlarlar. Becerilerini düşünürler, sınıf arkadaşlarıyla paylaşırlar ve değerlendirirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Toplu fikir alışverişi



### Hazırlık

Yerleşmek için yeterli süre; tahtada veya çalışma sayfasında ödevler.



### 1. Modül

Öz farkındalık ve sosyal farkındalık

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen tahtaya üç ağaç çizerek ödevi açıklar. Bunların beceri ağaçları olduklarını söyler.
2. Öğrencileri üç beceri hakkında düşünürler. Bu beceriler bilişsel, fiziksel, müzik v.b. olabilir. Bundan sonra bu becerileri nerden, kimden, ve nasıl öğrendiklerini düşünürler. Bunları ne zaman öğrendiklerini dallara, nerede öğrendiklerini gövdeye ve kimden öğrendiklerini de köklere yazarlar. Öğretmen sözlü veya tahtaya yazarak örnekler verir.
3. Bitirdiklerinde, sınıf içinde dolaşarak kendi becerileri ve onların kökenlerini sınıf arkadaşlarıyla paylaşırlar. Diğer iki sınıf arkadaşıyla da konuşurlar.
4. Ev ödevi olarak, öğrencilerden yazdıkları bir beceriyi seçip onun hakkında ebeveynlerinden bilgi almalarını isterler. Sormaları istenen sorular tahtaya yazılır veya çalışma kağıdı olarak dağıtılır.

#### Aktivite ②

1. Öğrenciler sorulara cevap alarak okula gelirler. Sınıf arkadaşlarıyla ailelerinden elde ettikleri becerileri paylaşırlar.
2. Dersin sonunda, öğrenciler beraber oturup kendi becerilerini ve onları nasıl kazandıklarını anlatırlar. Bu konuşma öğretmen yönetiminde devam eder.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

### Becerilerin kökeni

Ne zaman?

Nerede?

Kimden?

### Aileden öğrenilmiş beceriler

Beceri:

Şuradan öğrendim:

1 Nereden öğrendin?

2 Ne yapmalısın?

3 Tarif edebilirmisin?

4 Gerekli şeyler?

(Aletler, malzemeler, meyveler ve sebzeler...)

5 Bu beceriyle ilgili en zorlandığın şey nedir?

### Aktivite ②



### Test: Ne yaptığımı tahmin et?

Bu kişi annen, baban veya kızkardeşin mi?

Bunu içerde mi yapıyorsun?

Evet Hayır



- Yemek pişirmek, onarmak, çizim yapmak, elle çalışmak v.b. ile ilgili mi?
- Bunun için çok malzemeye ihtiyacın var mı?
- Bunu yapmak için ahşap, metal, tekstil, su, boya v.b. ihtiyacın var mı?
- Aletlere ihtiyacın var mı?

- Bunu yaparken çok hareket ediyormusunuz?
- Oturarak mı yapıyorsun?
- Ayakta mı yapıyorsun?
- Konuşman gerekiyor mu?
- Çok gürültülü mü?
- V.b.



## ÖDEV 3

# HAZINE SANDIĞINDAKİ KİMLİĞİM

### Amaç

Öğrenciler kendileri için önemli olan şeyleri düşünürler. Onları yaratıcı bir şekilde ifade ederler ve başkalarıyla nasıl müzakere edeceklerini öğrenirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Grup çalışması
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Tahtada veya çalışma kağıdına yazılı ödev (değerli bir sandık şablonu); boya kelimeleri
- ② Dört kişilik masalar; kutular, küçük eşyalar, çizimler v.b.



### 1. Modül

Öz farkındalık ve sosyal farkındalık

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğretmen ödevi açıklar ve hazine sandığı örnekleri gösterir (resimlerden, filmlerden v.b.)
2. Öğrenciler kendi hazine sandıklarına ne koyacaklarını düşünürler. Bir kağıda kendi hazine sandıklarını çizerler (hazır şablon da kullanabilirler). Bu ödevde yazı kullanılmaz. Öğrencilerin kendileri için önemli olan ve kendilerini özdeşleştirdikleri şeyleri hazine sandığına koymaları önemlidir. Hazineslerini resimlerle ifade ederek sandığın içine çizerler.
3. Öğretmen öğrencilerden evlerinde bulunan hazine sandığı olarak kullanabilecekleri bir kutu getirmelerini ister. Sandığa koymak istedikleri ufak defek eşyaları da yanlarında getirebilirler.

### Aktivite ②

1. Öğrenciler okula döndüklerinde sandıklarını hazinelerle doldururlar. Herkes kendi sandığını istedikleri şekilde kendilerini ifade eden resimlerle doldurabilir.
2. Öğrenciler dört kişilik gruplar oluştururlar. Sandıklarını gruptaki arkadaşlarına gösterirler. Aralarındaki benzerlikleri ve farklılıkları tartışırlar.
3. Öğrenciler sandıklarını sınıfta veya okul koridorunda sergilerler. Diğer sınıflar da sunumu izlemek için davet edilir.
4. Sonunda öğrenciler çember halinde dizilip gösteriyi değerlendirirler. Sunum yaparken neleri beğendiler? Nelerde zorlandılar? Diğerlerinin sandıklarına baktıklarında nelere şaşırdılar?



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

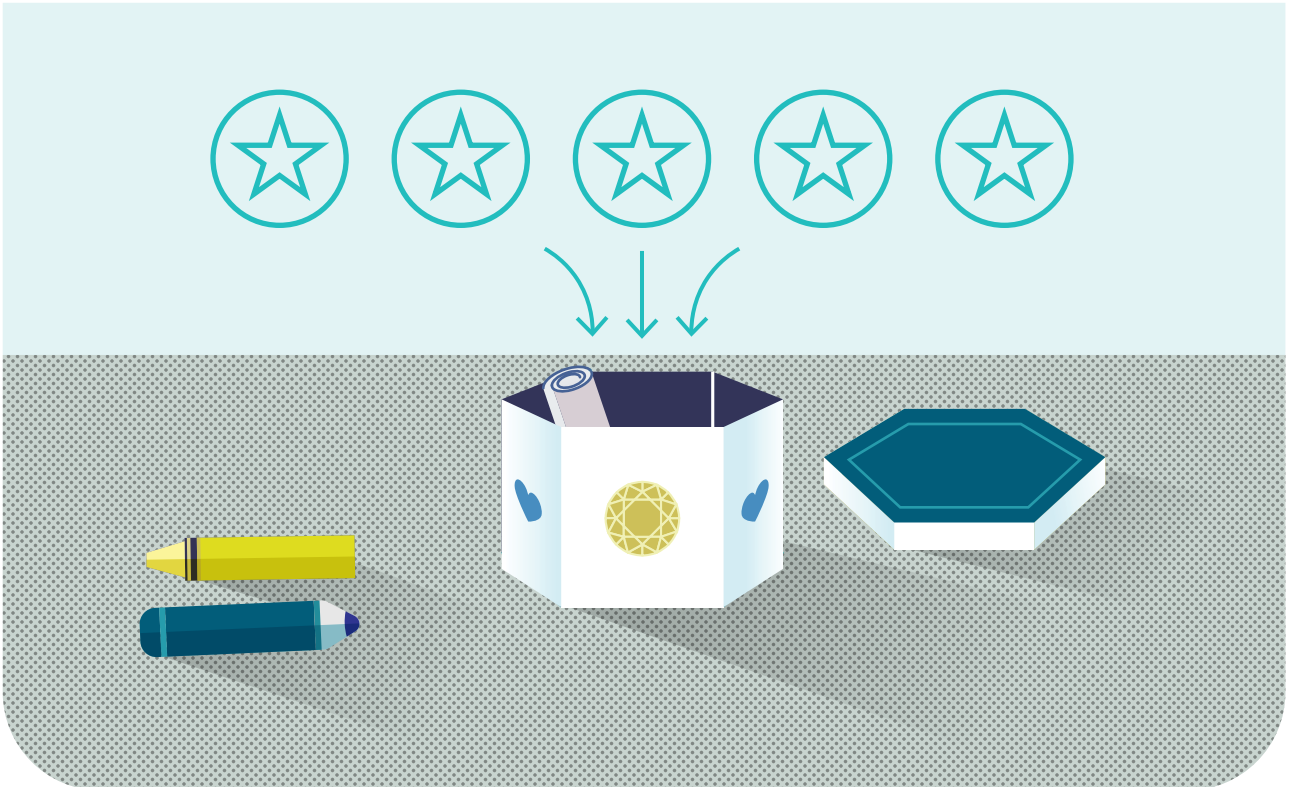
Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

#### Benim hazine sandığım



### Aktivite ②





## ÖDEV 4

# ÇİÇEK ŞEKLİNDE GÖSTERİLMİŞ GÜÇLÜ YANLARIM

### Amaç

Öğrenciler kendi beğendikleri yönlerini düşünürler. Kendileri ve diğerleri hakkında bir görüş oluşturmak için toplanıp tartışırlar.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışmak
- Toplu fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Tahtada veya iş kâğıtlarında yazılı ödevler; çiçek şablonu, boya kalemleri
- ② Fikir alışverişi için daire şeklinde düzenlenmiş sandalyeler



### 1. Modül

Öz farkındalık ve sosyal farkındalık

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen çiçek şablonunu göstererek ödevi açıklar.
2. Öğretmen öğrencilerden çiçeğin merkezine kendi isimlerini, yapraklarına ise beğendikleri şeyleri yazmalarını ister. Sonra çiçeği boyamalarını ister.
3. Bundan sonra, öğrenciler (çiftler halinde) kendi çiçeklerine yazdıklarını ve kendileri için ne ifade ettiğini anlatırlar. Daha sonra rolleri değiştirip aynı anlatımı tekrarlarlar.
4. Öğrenciler çiçeklerini değiştirip, sınıftaki en az iki sınıf arkadaşına çiçek hakkında bilgi verirler.
5. Ev ödevi olarak, öğrencilerden çiçeklerine ek yapraklar çizmeleri istenir. Bu yeni yapraklara, iyi olduğunu düşündükleri konuları yazarlar. Bunlar spor, matematik, v.b. olabilir. Çiçekleri tekrar okula getirirler.

#### Aktivite ②

1. Öğretmen öğrencilerden yeni yapraklar eklenmiş çiçeklerini çiftler halinde birbirleriyle değiştirmelerini ister. Arkadaşlarının çiçeklerini alıp, onların güçlü yönleri hakkında bir sunum hazırlarlar.
2. Sınıfın ortasında sandalyelerle bir çember oluştururlar. Yanlarına arkadaşlarının çiçeklerini alırlar.
3. Öğrenciler çiftler halinde sunumlarını yaparlar.
4. Öğretmen öğrencilerin yetenekleri ve güçlü yönleri hakkındaki konuşmaya öncülük eder. Eğilimler ve ilgi alanları da konuşulan konular arasında yer alır.

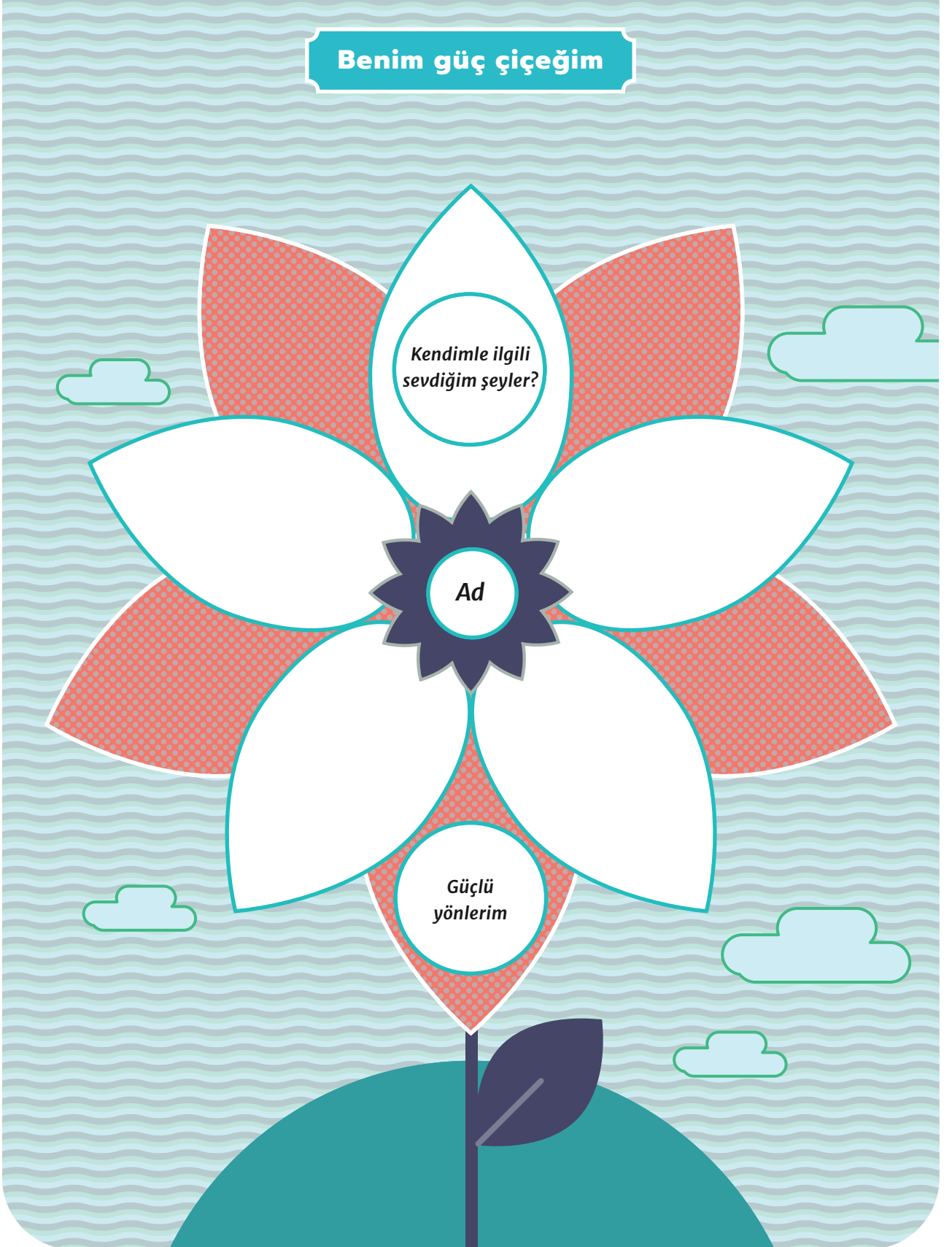




## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①







## 2. MODÜL

# KALİTELİ BİR YAŞAM SAĞLAMAK

Kaliteli bir yaşam sağlamak, bütünlük vurgusu ile kaynakların verimli bir şekilde yönetilmesi, sürdürülebilir kalkınma sorumluluğu, etkili öz organizasyon, v.b. gibi konulara vurgu yapar.



## ÖDEV 5

# İLİŞKİLER – ARKADAŞLARIMA NASIL DAVRANMALIYIM

### Amaç

Öğrencilerin arkadaşlığın anlamı ve önemi hakkında düşüncelerini sağlamak. Arkadaşlarıyla ve arkadaşları için yapabilecekleri farklı şeyleri tanımlarlar.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Grup çalışması
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Resimler ve tahtaya sorular yazmak veya çalışma sayfaları: beyaz bir kağıt
- ② Daire şeklinde düzenlenmiş sandalyeler



### 2. Modül

Kaliteli bir yaşam sağlamak

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen ödevi açıklar ve tahtaya iki kişi çizer veya iki arkadaşın olduğu bir resim gösterir.
2. Öğretmen öğrencilerden kendi arkadaşlarını düşünmelerini ister. Öğrencilerden arkadaşlık için nelerin önemli olduğunu ve kendi arkadaşlarının neden özel olduklarını anlatmalarını ister.
3. Sonra, öğrencilerden (çiftler halinde) arkadaşlık hakkındaki görüşlerini birbirleriyle paylaşmalarını ister. Rollerini değiştirip diğer öğrencinin açıklamasını dinlerler.
4. Daha sonra arkadaşlık hakkındaki görüşlerini nasıl tarif etmek veya ifade etmek istediklerine karar verirler. En yakın arkadaşlarıyla ilgili tecrübelerini anlattıkları bir resim çizebilir, bir şiir veya hikaye yazabilirler.
5. Öğretmen öğrencilerden ev ödevi olarak arkadaşlığın ne ifade ettiğini anlatan birer ödev yapmalarını ister.

#### Aktivite ②

1. Öğrenciler daire şeklinde oturur. Öğretmen kendilerinden boş bir kağıda arkadaşlığın ne ifade ettiğini açıklamalarını ve bunu sınıfın ortasında yere koymalarını ister. Öğrenciler sunumlarını diğer sınıf arkadaşlarının önünde yapmalıdır.
2. Burada öğretmen soru sorar: Arkadaşlarınızla ve arkadaşlarınız için neler yapabilirsiniz? Görüşler toplanır. Daha sonra, bakış açısı değişir: Arkadaşlar birbirlerine nasıl yardımcı olurlar? Tekrar görüşler toplanır.
3. Bundan sonra, öğrencilerden kendi görüş ve önerilerini yazmaları istenir.

Bitirdikten sonra, görüş ve önerilerini çift halinde çalıştıkları arkadaşlarıyla değiştirirler. Sonunda öğrenciler çift olarak, birbirlerine katıldıkları ve katılmadıkları noktaları belirtirler.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

### Sorular





1. Gerçek arkadaş kimdir?  
Arkadaşlık nedir?
2. Arkadaşlık neden önemlidir?
3. Arkadaşlara ihtiyacımız var mı?
4. Arkadaş olmak için hangi özelliklere sahip olunmalıdır?

### Aktivite ②

### Arkadaşlarla ve arkadaşlar için ne yapabilirim?



<p><b>1.</b> Arkadaşlarınla ve arkadaşların için ne yapabilirsin?</p> <p>~~~~~ ~~~~~ ~~~~~</p> <p style="text-align: right;">✓</p>	<p><b>2.</b> Senin neyini seviyorlar?</p> <p>~~~~~ ~~~~~ ~~~~~</p> <p style="text-align: right;">✗</p>
<p><b>3.</b> Nasıl yardımcı olabilirim?</p> <p>~~~~~ ~~~~~ ~~~~~</p> <p style="text-align: right;">✓</p>	<p><b>4.</b> Arkadaşlarının güçlü yönleri nelerdir?</p> <p>~~~~~ ~~~~~ ~~~~~</p> <p style="text-align: right;">✗</p>



## ÖDEV 6

### SINIFTAKİ BASİT VE ZOR SORUNLARLA BAŞA ÇIKMAK

#### Amaç

Öğrenciler sınıftaki sorun ve çatışmaları gözden geçirirler. Kişisel ve ortak sorunlar hakkında düşünüp nasıl ayırt etmeleri gerektiğini öğrenirler.



#### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



#### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Grup çalışması
- Ortak fikir alışverişi



#### Hazırlık

- ① İki kişinin tartıştığı bir resim, küçük boş kağıtlar
- ② Daire şeklinde dizilmiş sandalyeler



#### 2. Modül

Kaliteli bir yaşam sağlamak

#### DERSİN AÇIKLAMASI

##### Aktivite ①

1. Öğretmen ödevi tahtaya yazar ve öğrencilerden bu konuda kendi fikirlerini söylemelerini ister. Girişte, tartışan iki kişinin resmini gösterir. En önemli soru: Sınıfta hangi problemlerle karşılaşıyoruz?
2. Öğrenciler kendi fikirlerini kağıtlara yazıp tahtaya yapıştırırlar (veya yere bırakırlar). Kağıtlara isimlerini yazmaları gerekmez.
3. Öğretmen sınıfta karşılaşılabilecek problemleri iki grupta sınıflandırır: genel, sınıfın tamamını ilgilendiren problemler ve bireysel, sadece içinde bulunduğu öğrenciyi ilgilendiren problemler. Öğretmen öğrencilerden sundukları fikirleri iki gruba ayırmalarını ister. Örneğin: yetersiz çalışma alanı = bireysel problem, herkeze yetersiz kitap = genel problem.
4. Sınıflandırmadan sonra öğrenciler sandalyelerine döner. Öğretmenle beraber bu konuyu tartışırlar. Hangi problemler kolay çözülebilir ve nasıl?
5. Ev ödevi olarak, öğretmen öğrencilerden sınıfta veya evde olan ve çözebileceklerini düşündükleri bir tartışmayı anlatmalarını ister.

##### Aktivite ②

1. Öğrenciler tartışmayı kısaca anlattıktan sonra çözüm yöntemini anlatırlar.
2. Bitirdikten sonra, kağıtları duvara asarlar. Öğrenciler sınıfı dolaşır, sorunlar ve tartışmalar için ürettikleri çözüm yöntemlerini gözden geçirirler.
3. Sonrasında, çember halinde dizilmiş sandalyelerine otururlar.
4. Öğretmenle beraber sorunları ve tartışmaları çözmede kullanılabilecek en etkili stratejileri bulmaya çalışırlar. Öğretmen yöntemleri kağıtlara yazıp çemberin ortasına koyar. Örneğin: sinirlenme, tepki gösterme, git burden, "hayır" de, yardım iste, bir ortak yol bul, v.b.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①





## ÖDEV 7

# SINIF KURALLARININ ÖNEMİ SÖZLEŞME HAZIRLAMAK

### Amaç

Öğrenciler önemli kurallar hakkında düşünüp sınıf kurallarını kapsayan ortak bir sözleşme hazırlarlar.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Tahtada veya kâğıtta farklı kuralların sunumu
- ② Fikir alışverişinde bulunmak için çember şeklinde dizilmiş sandalyeler büyük kâğıtlar (sunum tahtası)



### 2. Modül

Kaliteli bir yaşam sağlamak

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen öğrencilere kuralların önemini anlatmak için birtakım nedenler sunar (tahtada veya kâğıtta).
2. Öğrenciler hemfikir oldukları nedenleri daire içine alırlar. Onları sınıf arkadaşlarıyla çiftler halinde karşılaştırırlar.
3. Çift olarak çalıştıkları arkadaşlarıyla beraber sınıfta hangi kuralların olmasını istediklerini düşünürler. Bu kuralları teker teker kâğıtlara yazıp tahtaya yapıştırırlar.
4. Bütün öğrenciler çember halinde oturup hangi kuralları sınıf kuralları olarak seçmek istediklerini konuşurlar. Bu kuralları hangi gerekçelere göre seçtiklerini açıklarlar.
5. Ev ödevi olarak, öğrenciler seçtikleri kuralları bir kâğıda yazar.

#### Aktivite ②

1. Herbir öğrenci kendi seçtiği kuralların yazılı olduğu kâğıdı alıp bir çember oluştururlar. Hepberaber hangi kuralların sınıf kuralları listesine eklenmelerini istediklerini tartışırlar. Önerilen herbir kuralla ilgili şu sorular sorulur: Bu kural herkez için adil mi? Bu kural gerçekçi mi? Herkez bu kuralın listeye eklenmesinde hemfikir mi?
2. Öğrenciler, öğretmenle beraber sınıf kuralları listesine eklenecek on kural hakkında ortak bir karara varırlar.
3. Seçilen yeni kuralları, öğretmen bir postere yazar. Öğrenciler ise bunları defterlerine yazarlar.
4. Son olarak her öğrenci ortaklaşa belirlenen kuralların yazılı olduğu büyük postere imza atar ve poster duvara asılır.





## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

### Önemli kurallar

... zayıf öğrenciler kaybedebilirler	... sınıftaki herkeze saygı duymak	... en iyi öğrenci olmak	... herkez katılabilir
... sınıfı dağıtmak	... herkez istediğini yapabilirsin	... adil olmak	... güzel bir atmosfer oluşturmak
... fikir alışverişinde bulunmak	... kibar olmak	... öğretmeni sevmek	... her zaman kazanmak



## ÖDEV 8

# AİLE İÇİ KURALLARIN ÖNEMİ, FAYDALI BİR ÇALIŞMA

### Amaç

Öğrenciler önemli aile içi kuralları araştır ve çalışmanın faydalarını düşünürler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak tartışma



### Hazırlık

- ① Tahtaya veya kağıda yazılmış aile içi kurallar
- ② Fikir alışverişi yapmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler; grup çalışması için masalar



### 2. Modül

Kaliteli bir yaşam sağlamak

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen aile hayatı için geçerli olan çeşitli kurallardan bahseder.
2. Öğrenciler tabloyu defterlerine geçirip kendi ailelerinde geçerli olan kuralları yazarlar.
3. Bitirdikten sonra, çiftler halinde yazdıkları kuralları birbiriyle değiştirirler. Bu kuralları kendi bakış açılarına göre değerlendirirler: Hangi kurallara uyulmadığını düşünüyorsunuz? Neden? Bu cevaplara göre tabelanın diğer sütununu doldururlar.
4. Ev ödevi olarak, öğrenciler aile bireylerinden birine soru sorarlar: O kişi hangi kurallara uymakta zorlanır ve neden? Aldıkları cevaba göre tablonun üçüncü sütununu doldururlar.

#### Aktivite ②

1. Öğrenciler yanlarında ailelerinden aldıkları cevapların yazılı olduğu kağıtlarla bir çember oluştururlar.
2. Öğretmenle beraber, sonuçları değerlendirirler. Farklı kurallar var mı? Kurallar önemli mi? Aile içi kurallar aile hayatına ne gibi bir katkı sağlar?
3. Bundan sonra öğrenciler dörder kişilik gruplara ayrılırlar. Aralarında şu soruyu sorarak 2-3 kural hakkında konuşurlar: Bu kural aile hayatına ne gibi bir katkı sağlar? Bu sırada öğrenciler not tutarlar.
4. Öğrenciler tekrar çembere dönerler. Kendi fikirlerini arkadaşlarına açıklarlar. Öğretmen kuralların aile hayatına etkisi ve çalışmanın aile içinde ve dış çevredeki etkisi hakkında bir söyleşi yürütür.
5. Artan zamanda, öğrenciler kendi aile kurallarına ekleyebilecekleri yeni kuralları düşünebilirler. Bunları ayrı bir kağıda yazabilirler.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

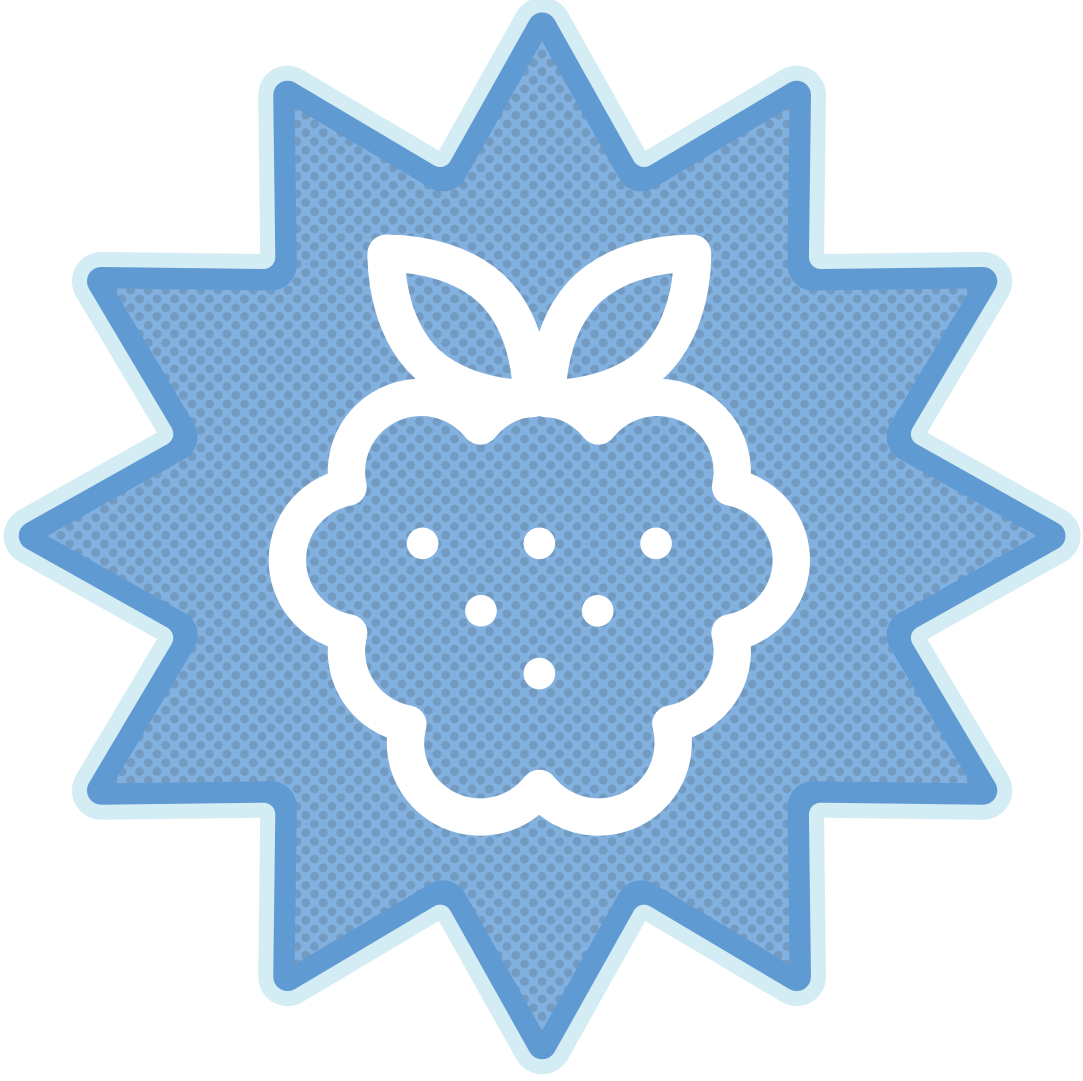
### Aktivite ①

#### Aile içi kurallar

	Kural	Senin bakış açın	Ailenin bakış açısı
<b>Ev kuralları</b> (yemek yapmak, temizlik, v.b.)			
<b>Vücut kuralları</b> (temizlenmek, banyo yapmak, v.b.)			
<b>Davranış kuralları</b> (yemek sırasında, akşamları, v.b.)			
<b>Oyun kuralları</b> (TV seyretmek, dışarda oynamak, v.b.)			
<b>Zaman kuralları</b> (uyku zamanı, nezaman evde olmalıyım)			







### 3. MODÜL

## SAĞLIKLI YAŞAM TARZLARI

Sağlıklı yaşam tarzları konusu öğrencilere fiziksel sağlık, duygusal sağlık ve sağlıklı beslenme konusuna vurgu yaparak, uyuşturucu madde kullanmak, alkol, sigara, v.b. gibi kötü alışkanlıklara karşı bilinçlendirme sağlar.



## ÖDEV 9

# BENİM SAĞLIĞIM ÖNEMLİDİR

### Amaç

Öğrenciler kendi yaşam tarzlarını düşünür ve beslenme piramidiyle tanışır.



### Gereken süre

45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

Dünya sağlık örgütünün (DSÖ) "sağlık" tanımı.



### 3. Modül

Sağlıklı yaşam tarzları

### DERSİN AÇIKLAMASI

1. Öğretmen öğrencilerden Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlığın tanımını okumalarını ister.
2. Öğretmen bu tanımın anlamını ve içerdiği unsurları ayrıntılıyla öğrencilere açıklar.
3. Öğretmen şu anahtar sözcükleri yan yana gelecek şekilde tahtaya yazar: uyku, spor, dinlenmek, refah. Öğretmen bu terimler hakkında konuşur ve öğrencilerden kendi görüşlerini açıklamalarını ister.
4. Öğrencilerden şu soruları cevaplandırmaları istenir. (15 dakika):  
"Uyku" Dinlenmeniz için gece kaç saat uykuya ihtiyacınız var?  
"Spor" Gün içinde ne kadar hareket ediyorsunuz? "Kahvaltı" Kimler kahvaltı eder ve okuldan önce ne yersiniz? "Dinlenmek" Okuldan sonra ne kadar dinlenmeye ihtiyacınız var ve nasıl dinlenirsiniz? "Refah" Bu öğrenciler için ne ifade eder?
5. Öğretmen öğrencilerle kendilerini nasıl geliştirebilecekleri hakkında konuşur. Daha fazla spor yapmak mı isterler? Ders sırasında 5 dakika çember halinde alıştırmayı yapmak mı isterler? Yoksa evlerinde aileleri için salata yapmak mı isterler? v.b.
6. Ev ödevi olarak öğrenciler gelecekle ilgili kendilerini geliştirme planlarını yazar ve ona bağlı kalmaya çalışırlar.
7. İki hafta sonra, öğretmen öğrencilerin yaşam tarzlarındaki değişiklikleri farkeder. Öğretmen öğrencileri bir sonraki derse hazırlık olarak fikir üretmeleri için motive eder: Örnek olarak gelecek dersin başında 5 dakika yoga/jimnastik yapmalarını önerir, gelecek derse sağlıklı yiyecek tarifleri getirmelerini ister veya gün içinde araları nasıl değerlendirdiklerini anlatmalarını ister. Öğrenciler kendilerindeki değişiklikleri sıralar.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

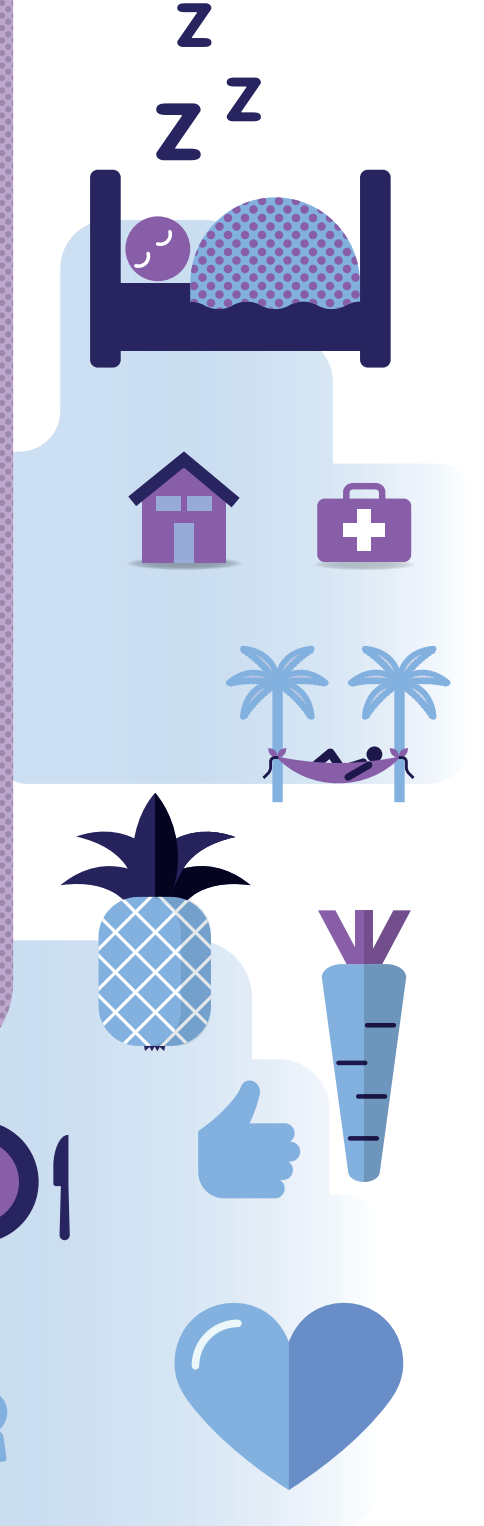
*DSÖ "Sağlık" tanımı:*

**"Sağlık sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil, bedence ruhça ve sosyal yönden tam iyilik halidir".**

*Açıklama: Fiziksel sağlık kişinin günlük uykusunu alması, egzersizini yapması ve sağlıklı beslenmesi demektir.*

*Psikolojik sağlık genel sağlığın bir parçası olup, refah ve memnuniyet demektir.*

*Refah kolay açıklanabilen bir kavram değildir çünkü kişiden kişiye değişir: sosyal çevre, başarı, kendini kanıtlama, kaliteli bir yaşam sürdürme ve toplumda önemli bir rol oynamak kişinin refah seviyesine göre değişiklik gösterir.*



World Health  
Organization



## ÖDEV 10

### YIL BOYUNCA SAĞLIK BAKIMI

#### Amaç

Öğrencileri hijyeni ve mevsimlerin sağlık üzerindeki etkisini öğrenirler.



#### Gereken süre

45 dakika



#### Organizasyon

- Çiftler halinde çalışmak
- Ortak fikir alışverişi



#### Hazırlık

Fikir alışverişi yapmak için sandalyeler çember halinde dizilmiştir; kâğıt, boya kalemleri; Tahtada hijyenle ilgili altı kilit sözcük



#### 3. Modül

Sağlıklı yaşam tarzları

#### DERSİN AÇIKLAMASI

1. Öğretmen temizlik konusunu açıklar ve tahtaya temizlikle ilgili beş anahtar sözcük veya konu yazar. Öğretmen daha sonra öğrencilerden üçer kişilik gruplar oluşturmalarını ve tahtadaki anahtar sözcük veya konulardan biri hakkında konuşmalarını ister. Bu anahtar sözcük veya konu hakkındaki bilgileri nelerdir?
2. 15 dakika sonra, sınıfta bir çember oluşturulur. Öğretmen her bir gruptan seçtikleri konuyu sınıf arkadaşlarına anlatmalarını ister. Her bir grubun sunumunu yapması için ortalama 3 dakika süresi vardır. Öğretmen öğrencilerin sunumlarına eklemeler yapabilir. Bundan sonra öğrenciler hijyen kurallarının yazılı olduğu kâğıtları çemberin ortasına koyarlar.
3. Tüm gruplar sunumlarını yaptıktan sonra, sınıfın tamamı oy kullanarak bütün okulun uyması gereken hijyen kurallarını seçerler. Ayrıca, öğretmen öğrencilerden belirlenen bu kuralların mevsimlere göre değişip değişmeyeceğini düşünmelerini ister.
4. Öğretmen öğrencilerin sunumlarında bahsettikleri hijyen kuralları hakkında öğrencilere sorular sorar ve bunlardan hangilerine uyduklarını sorar.





## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Sağlıkla ilgili anahtar kelimeler

Temiz  
eller

Temiz  
giysiler

Diş  
hijyeni

Vücut  
hijyeni

Yiyecek  
hijyeni

Düzenli  
ev



### Kurallar

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_





## ÖDEV 11

# BENİM VUCUDUM VE ERGENLİKTE YAŞANAN DEĞİŞİKLİKLER

### Amaç

Öğrenciler bir çocuğun bir yetişkine dönüşmesi sırasında meydana gelen değişiklikleri anlar. Kendi vucut hijyenlerini düşünürler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Çiftler halinde çalışmak
- Ortak fikir alışverişi
- Sınıf erkekler ve kızlar gruplarına ayrılır



### Hazırlık

- ① Ergenlikteki değişiklikleri gösteren resimler (internetten veya kitaptan: erkeklerde ve kızlardaki değişiklikler); kızlar grubu: hijyenik ped, tamponlar; ergenlik senaryoları çalışma sayfası.
- ② Fikir alışverişi yapmak için sandalyeler çember halinde dizilmiştir



### 3. Modül

Sağlıklı yaşam tarzları

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Derse giriş olarak "Ergenlik çağı" oyunu oynanır. Bütün öğrenciler sınıfın bir ucundan diğer ucuna kadar sıralanırlar. (veya bahçenin). Öğretmen bir öğrencinin omuzuna dokunur. Dokunduğu öğrenci sınıfın diğer köşesine doğru yürümeye başlar. Gittikçe yavaşlayarak, öğretmen sırayla tüm öğrencilerin omuzlarına dokunur. Sona doğru, öğretmen öğrencilerin omuzlarına daha yavaş vurmaya başlar ve sonunda sınıfın diğer köşesine gider.
2. Öğrenciler daire şeklinde sıralanır. Öğretmen sorar: İlk adımı attığınızda ne hissettiniz? Sınıfın ortasında iken? Sona doğru ilerlerken? Grup olarak yürümek daha iyi mi? Öğretmen ergenlikteki değişimler hakkında konuşmak için konuya girer ve bunu oyunla bağdaştırır. Şöyleki, nasıl oyun oynarken sıranın en başındaki çocuklar daha önce hareket edip sınıfın diğer köşesine geçiyorlarsa, gerçek hayatta da her bir çocuk ergenlik çağına farklı zamanda girer.
3. Öğretmen ergenlik çağında erkek ve kız çocukların vucutlarında oluşan değişiklikleri resimler veya taklit ederek gösterir. Burada önemli olan öğrencilerin konuşmaya baskı yaparak katılmaya zorlanmamasıdır. Konuşma genelleme yapılarak sürdürülür.
4. Konuşmadan sonra sınıf iki gruba ayrılır: kızlar ve erkekler. Öğretmen gruplardan biriyle çalışırken, diğer grup tek başına çalışır.
5. Gruplar halinde öğrencilere birer kağıt dağıtılır. Öğrenciler sormak istedikleri soruları anonim bir şekilde kağıtlara yazarlar. Öğretmen ard arda soruları okuyup cevaplamaya çalışır. Kızlar için regl dönemi ve bu dönemi nasıl geçirebilecekleri konusu tavsiye edilir (hijyenik ped kullanılabilir). İki grupla da gün içinde hijyen nasıl korunur konusunda konuşulur. Bu çalışmada açık tartışma formülü önerilir.

#### Aktivite ②

1. Öğretmen ergenlikteki değişiklikler konusunda konuşmaya devam eder. Şimdi öğrenciler ergenlik senaryoları üzerinde çalışırlar.
2. Öğrenciler çiftler halinde ayrılırlar. Öğretmen ergenlik senaryolarını dağıtır ve burada iki soru hakkında konuşurlar. Cevapları yazarlar.
3. Çembere dönüp cevapları paylaşırlar. Öğretmen ergenliğin bir süreç olduğunu ve herkesin bu süreci farklı bir şekilde geçirdiğini, buna saygı duyulması gerektiğinden bahseder. Hijyen alışkanlıkları ve kuralları burada bir kez daha tekrarlanır.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

#### Ergenlikteki değişiklikler



Genel fikir alışverişinde bulunmak için şu sorular yöneltilir:

**Ergenlik nedir?**

**Ergenlikteki temel değişimler nelerdir – fiziksel ve duygusal?**

**Erkekler için? Kızlar için?**

**Vucudumuzu nasıl sağlıklı tutabiliriz?**

**Hijyen neden önemlidir?**

Cinsiyet grupları:

#### Yazılı ödev (bireysel çalışma)

Ergenlikte önemli olan nedir?

Vucudumuzu nasıl sağlıklı tutarız?

#### Genel tartışma soruları

##### Erkekler

- Ne zaman traş olmalıyım?
- Islak rüyalar ne demek?
- Deodorant kullanabiliyordum?
- Sivilceleri sıkabiliyordum?

##### Kızlar

- Regl ne demek?
- Nasıl davranmalıyım?
- Ne zaman makyaj yapabilirim?

### Aktivite ②

#### Ergenlik senaryoları

*Julia spor takımlarına her zaman en son seçilir. Atletik bir vucuda sahip değil ve kısa boylu. Takma adı "Doruk".*

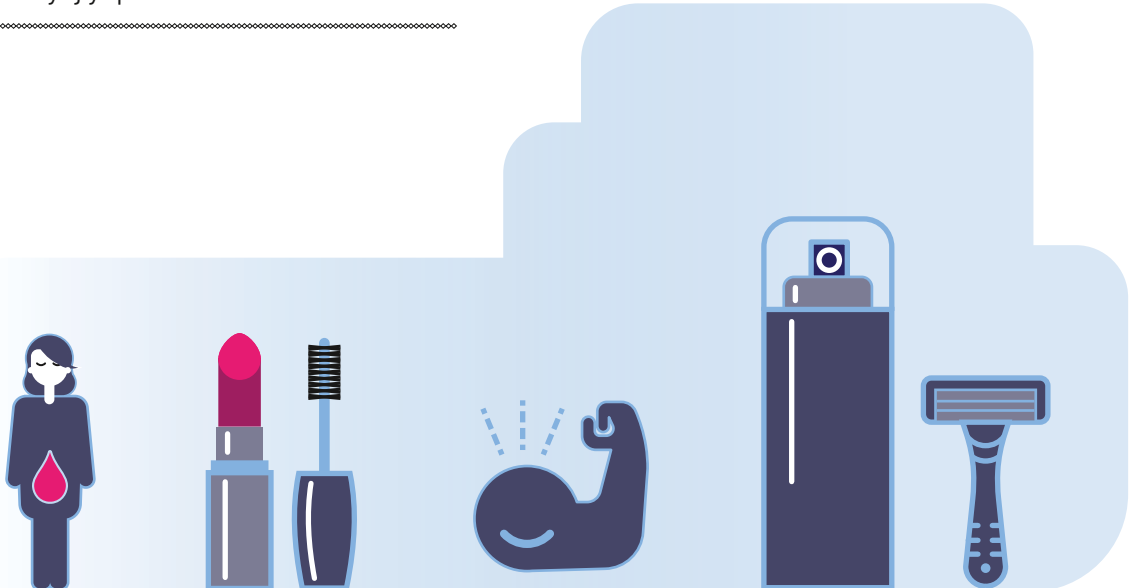
*Alana uzun boylu ve şişman, ve göğüsleri büyümeye başlamış. Çocuklar kokusundan dolayı onun yakınında durmak istemiyorlar. O çok terleyen biri.*

*Tom sınıftaki erkeklerin en küçüğü. İki çocuk kaldırıp onu çöp kutusunun içine sokmuşlar.*

*Vücut yapısı olarak yetişkin biri gibi görünen Marin, iki numara büyük ayakkabı giyiyor. Bu nedenle sakarlık yaptığında çocuklar ona güler.*

*Lidiya her hafta farklı birinden hoşlanıyor. Okula gelirken makyaj yapıyor ve sütyen giyiyor ve sürekli bu konuda konuşuyor. Erkeklerle mesaj atıyor. Lidiya diğer kızlardan onunla gidip erkeklerle konuşmalarını istiyor.*

*Aleks çok ünlü ve çok sayıda arkadaşı var. Son zamanlarda, kızlar ona yazmaya ve resimler göndermeye başlamışlar. Aleks'in arkadaşlarına her zaman onlardan hoşlanıp hoşlanmadığını soruyorlar. Aleks basketbolu seviyor ve daha 5. sınıfta kızları düşünmüyor.*





## ÖDEV 12

# GIDALAR VE BESLENME, SAĞLIKLI BESLENME: GÜNDE BEŞ PORSİYON

### Amaç

Öğrenciler kendi yemek alışkanlıkları hakkında düşünür sağlıklı beslenme hakkında fikir toplarlar.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

Fikir alışverişinde bulunmak için çember şeklinde düzenlenmiş sandalyeler; gerçek yiyecekler veya yiyecek resimleri; sözcük kartları; tablo şablonu ve ev ödevi tablosu



### 3. Modül

Sağlıklı yaşam tarzları

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğrenciler çember oluşturur: Öğretmen konuşmayı şu soruyu sorarak başlatır: Sağlıklı ve sağlıksız besinler nelerdir? Öğretmen sağlığı koruma faktörleri olarak yürüyüş, spor ve sağlıklı beslenmeden bahseder. Daha sonra çemberin ortasında bir örtünün içine farklı besinler koyar (resimler de kullanılabilir). Öğretmen hazırladığı sözcük kartlarını gösterir: süt ürünleri, meyveler ve sebzeler, sigara, et/balık/soya ürünleri (proteinler), tatlılar.
2. Öğrencilerden besinleri beş kategoriye ayırmaları istenir. Öğretmen ve öğrenciler bazı yiyeceklerin sağlıklı, bazılarının sağlıksız, bazılarının da sadece az miktarlarda yenilebileceği konuşulur.
3. Bundan sonra öğrenciler birer tabela çizip besinleri tabloya yazarlar.
4. Ev ödevi olarak, öğrenciler üç günlük bir araştırma yaparlar ve o süre içerisinde evlerinde yenilen tüm farklı yiyecekleri not alırlar.

#### Aktivite ②

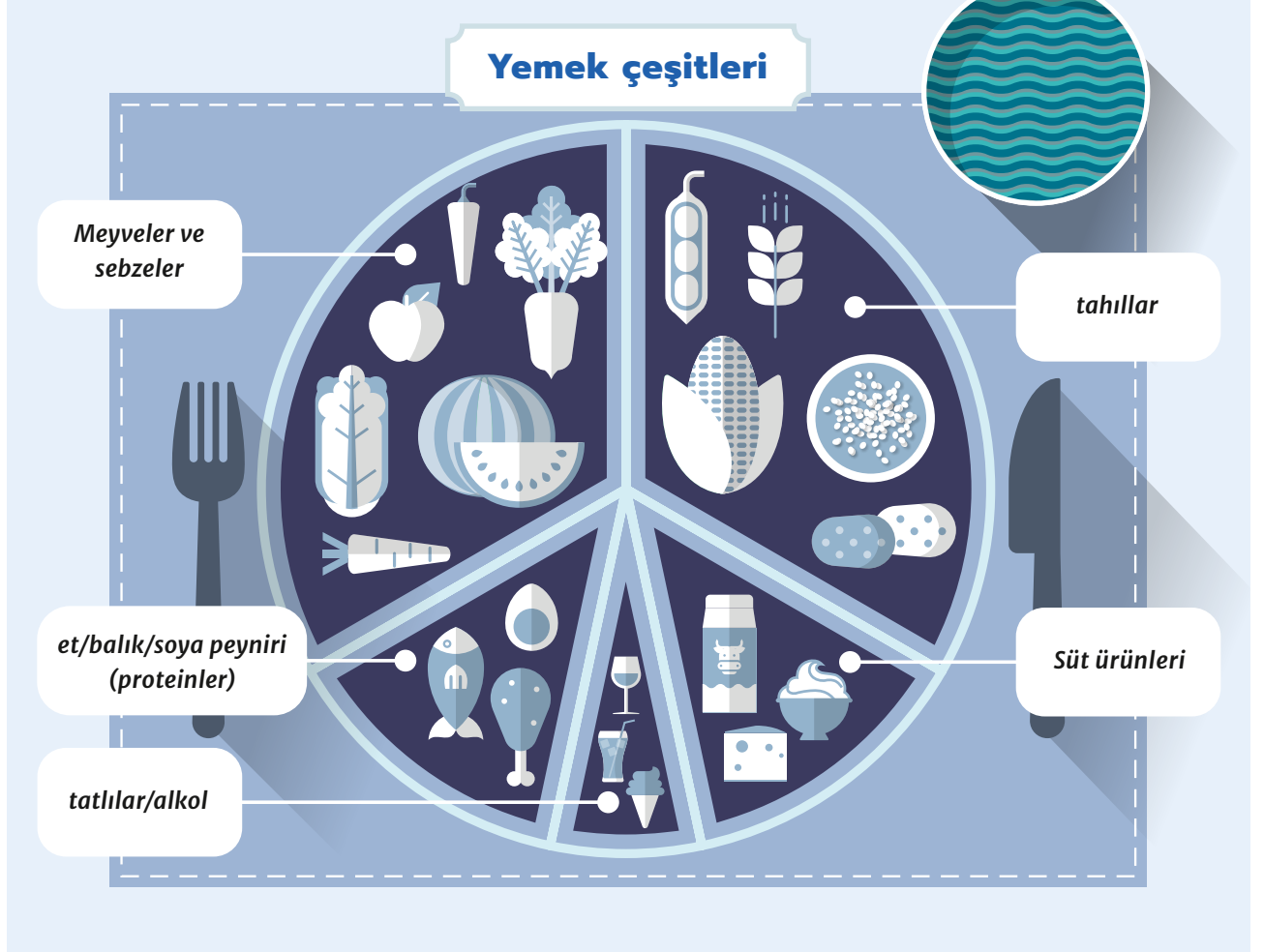
1. Öğrenciler üç günlük araştırma sonuçlarını okula getirirler. Çember oluştururlar. Öğretmen sağlıklı beslenmek için "günde beş öğün" kuralının uygulanmasının önemini anlatır. "Günde beş öğün" kuralı günde beş öğün meyve ve sebze yemek anlamına gelir (toplamda meyve ve sebze karışık beş öğün, her ikisinden ayrı ayrı beş öğün değil). Dünya sağlık örgütü standartlarına göre meyve ve sebzelerden oluşan bir porsiyon 80 gramdır. Günde en az 400 gram meyve ve sebze kalp hastalıkları, beyin kanaması ve bazı kanser tiplerine yakalanma riskini azaltır.
2. Öğrenciler daha sonra bu bilgileri yaptıkları üç günlük araştırmalarıyla karşılaştırır. Evlerinde "günde beş öğün" kuralını uygulayıp uygulamadıkları hakkında konuşurlar. Herkez beraber fikir alışverişinde bulunurlar.
3. Dersin geri kalanında, öğrenciler "günde beş öğün" kuralının sonuçlarını yazacakları haftalık bir tablo hazırlarlar. Öğretmen öğrencilere hazırladıkları tabloyu eve götürüp ailelerine anlatmalarını, sonuçları dürüstçe tabloya yazmalarını ve gelecek ders okula getirmelerini ister.
4. Eğer sınıf olarak öğrenciler "günde beş porsiyon" kuralını uygularsa, öğretmen ödül olarak öğrencilerin sevdiği spor ve aktivitelerle ek ders tutabilir.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①



### Üç günlük beslenme tablosu

	Kahvaltı	Öğle yemeği	Atıştırmalık	Akşam yemeği
1. Gün				
2. Gün				
3. Gün				

### Aktivite ②

#### Haftalık beslenme tablosu

	Kahvaltı	Öğle yemeği	Akşam yemeği
Pazartesi			
Salı			
...			





#### 4. MODÜL

## PROFESYONEL BİR GİRİŞİMCİ ZİHNİYET GELİŞTİRMEK

Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek işgücü piyasası perspektifinden bakarak meslekleri incelemek, profesyonel yönlendirme ve onunla ilgili karar verme, bir meslek olarak girişimcilik v.b. gibi konulara vurgu yapmaktadır.



## ÖDEV 13

# BİR GÜNLÜĞÜNE SAHİP OLMAK İSTEDİĞİM SÜPER GÜÇLER

### Amaç

Öğrenciler hayvanlara saygı duymak hakkında düşünürler. Bir günlüğüne hayvana dönüştüklerini düşünürler. Olaya farklı perspektiften bakmayı öğrenirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Hayvan resimleri; kitaplar; akıllı telefon
- ② Fikir alışverişinde bulunmak için çember şeklinde düzenlenmiş sandalyeler; kâğıt, boya kalemleri



### 4. Modül

Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğretmen hayvan resimleri gösterir. (evcil ve vahşi hayvanlar)
2. Öğrenciler çember halinde oturup konuşurlar: Hayvanlar neden önemlidir? Öğretmen öğrencilerin cevaplarını gruplandırır, örneğin: iş yapmaya yardımcı hayvanlar, insanların en iyi dostu olan hayvanlar, yaşam döngüsünün dengesini korumada önemli olan hayvanlar (arılar, v.b.).
3. Öğretmen öğrencilerden resimlerden bir hayvan seçmelerini ister. Öğrenciler kendilerini seçtiği hayvanın yerine koyarlar. Seçtikleri hayvan hakkında hangi bilgilere sahipler? Nerde yaşar? İnsanlarla nasıl bir ilişkileri var? Nesli tükenmekte olan bir tür mü? Öğrencilerin bu konuyu düşünüp araştırma yapıp, not almaları için 20 dakikaları var. Bu araştırmayı kitaplarından, internetten veya başka kaynaklardan yapabilirler.
4. Daha sonra 15 dakikalık bir süre içerisinde, öğrenciler seçtikleri hayvan rolüyle sınıfı dolaşır.
5. Çembere dönerler. İnsanların hayvanlara nasıl davranmaları gerektiği hakkında konuşurlar. Daha önce şahit oldukları insanların hayvanlara kötü davrandıkları olayları anlatmaları istenir.
6. Ev ödevi olarak, öğrenciler bir günlüğüne hangi hayvan olmak istediklerini düşünürler.

### Aktivite ②

1. Öğrenciler seçtikleri hayvanları çember yaparak birbiriyle paylaşır.
2. Öğrenciler yaptıkları seçimlerin nedenlerini sınıf arkadaşlarıyla paylaşırlar (örneğin: Ben aslan olmak isterim çünkü aslan güçlü bir hayvan. Ben kedi olmak isterim çünkü herkez kedileri sever, v.b.). Öğretmen hayvanları tanımlayan sıfatlar/karakteristik özelliklerden bahseder.
3. Daha sonra öğrenciler yerlerine dönerek seçtikleri hayvan ve neden seçtikleri hakkında kısa birer paragraf yazarlar.
4. Bitirdiklerinde paragrafın altına bahsettikleri hayvanın resmini çizerler.
5. Son olarak kâğıtlarını duvara asarlar.





## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①





## ÖDEV 14

# GÜÇLÜ YÖNLERİME ODAKLANMAK BEŞ GÜNLÜK PLANIM

### Amaç

Öğrenciler iyi oldukları konular hakkında düşünürler. Güçlü yönlerini ve potansiyel gelişme düzeyini ayırt ederler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Tahta üzerine çizilmiş kroki; kâğıt
- ② sandalyeler Ortak fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler



### 4. Modül

Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen tahtaya merdiven şablonu çizer. En üst basamağa "iyi olduğum konular", ortaya "alıştırma yaparak daha iyi olacağım konular" en son basamağa da "asla iyi olmadığım konular" yazılır. Mümkünse, öğretmen öğrencilerin bu ödevi gerçek merdivenlerde yapmalarına izin verir.
2. Öğretmen öğrencilerden kendi becerilerini ve neler yapabileceklerini düşünmelerini ister. Öğrenciler merdiven şablonunu defterlerine çizer ve herbir basamağa kendi düşüncelerini yazar. Ardından öğrenciler çiftler halinde kendileri hakkındaki düşüncelerini karşılıklı olarak paylaşırlar.
3. Ev ödevi olarak, öğrenciler kendi sahip oldukları potansiyelleri düşünürler ve kendi yetenek ve becerilerini nasıl geliştirebilecekleri hakkında beş adımlık bir plan hazırlarlar. Öğretmen beş adımlık planı örnekler vererek anlatır.

#### Aktivite ②

1. Öğrenciler hazırladıkları beş adımlık planlarıyla beraber çember oluştururlar. Öğretmen öğrencilerden çiftler halinde birbirine dönerek kendi beş günlük planlarını anlatırlar. Öğrenciler birbirlerine eleştirilerde bulunabilir ve yardımcı olmak için kendi fikirlerini paylaşırlar.
2. Daha sonra, öğrenciler öğretmenleriyle çalışma arkadaşlarıyla aralarında geçen diyalogları paylaşırlar. Kendi planlarını gerçekleştirenken nasıl bir yol izleyecekleri hakkında örnek vererek açıklamalarda bulunurlar.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

**İyi olduğum konular**

*İyi olduğum konular:*

*Alıştırma yaparak daha iyi olacağım konular:*

**Asla iyi olmadığım konular:**



## ÖDEV 15

# GRUBUMUZUN GÜÇLÜ YÖNLERİ, SINIFIN YETENEKLERİ

### Amaç

Öğrenciler anket yapmayı ve bireysel ve sınıf olarak sahip oldukları yeteneklerin nasıl belirleneceğini öğrenirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Tahtaya veya kagıda çizilmiş anket şablonu
- ② Ortak fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler; tahtaya veya kagıda çizilmiş çubuk grafiği; boya kalemleri



### 4. Modül

Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen tahtaya (veya kagıda) anket yapmak için gereken çeşitli becerileri ifade eden semboller çizer.
2. Öğretmen öğrencilerden listelerini alıp, sınıfta dolaşarak diğer öğrencilere iyi oldukları konular hakkında sorular sormalarını ister.
3. Herbir cevap için bir seçeneği işaretlemeleri gerekir. Herbirinden örnek vermeleri istenir.
4. Son olarak, kendi iyi oldukları konuları yazarlar. Sonunda, belirtilen her beceriyi sayıp sonuçları kaydederler.
5. Çembere dönüp sonuçları birbirleriyle paylaşırlar.

#### Aktivite ②

1. Gelecek derste, öğrenciler sayıların yazılı olduğu tabloları grafiklere kaydederler.
2. Grafiklerdeki çubukları farklı renklere boyarlar.
3. Çembere dönüp sınıfın yeteneklerini öğretmenle birlikte incelerler. Beraber bazı örnekler hakkında tartışırlar. Bir grupta neden farklı beceriler olması gerektiği konusunda konuşurlar.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①



Düşünme,  
problem çözme



Onarım yapmak



İnsanlarla  
doğrudan iletişim



Şarkı söylemek,  
dans etmek,  
müzik aleti çalmak



Fotoğraf çekmek,  
resim yapmak



Sayılarla çalışma



Düzenlemek



Başkalarına  
yardım etmek



Hikaye anlatmak

### Birçok konuda iyiyiz

Yetenek	Örnek	İşaretle	No.
Düşünme, problem çözme			4
Onarım yapmak		/	6
İnsanlarla doğrudan iletişim			

### Aktivite ②

### Sınıfın yetenekleri

Yetenek	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Düşünme, problem çözme										
Onarım yapmak										
İnsanlarla doğrudan iletişim										



## ÖDEV 16

# İLK İZLENİM ÖNEMLİDİR KENDİMİ TANITIYORUM

### Amaç

Öğrenciler kendilerini nasıl ifade edeceklerini ve nasıl geri bildirimde bulunacaklarını öğrenirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Tahtaya veya kagıda yazılmış anahtar kelimeler; A5 veya A4 sayfaları
- ② Ortak fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler; geribildirim için hazırlanmış küçük kağıtlar



### 4. Modül

Profesyonel bir girişimci zihniyet geliştirmek

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğretmen anahtar kelimeleri tahtaya veya kagıda yazar.
2. Öğretmen öğrencilerden başvuru yaparken kendilerini nasıl ifade edeceklerini düşünmelerini ister, örn: boş zamanlarda neler yapmaktan hoşlanırsın (çocuklara bakmak, spor yapmak, v.b.)
3. Öğretmen sunum yaparken nelerin önemli olduğunu açıklar. Öğrencilerin fikirleri toplanır (örneğin: ne sunulmalı, kısa ve öz cümleler kurmak, yeterince yüksek bir ses tonuyla konuşulmak, göz teması kurmak, v.b.)
4. Öğrenciler kendileri için bir sunum hazırlar. PowerPoint sunumuna alternatif olarak kağıtlar kullanabilirler. Her kagıda sunumla ilgili bişeyler yazıp resimler çizerler. En fazla altı kagıt kullanabilirler.
5. Çiftler halinde çalışıp fikir alışverişinde bulunurlar ve beraber sunumlarını nasıl yapacakları konusunda alıştırmaya yaparlar. Gerekliği takdirde herhangi bir değişiklik yaparlar.
6. Ev ödevi olarak, öğrenciler sunumlarına çalışırlar.

### Aktivite ②

1. Gelecek derste, öğrenciler sunumlarına hazırlanırlar. Herbir çift kendi arasında alıştırmaya yapıp birbirleri hakkında eleştirilerde bulunurlar. Birer olumlu ve birer düzeltilmesi gereken konu hakkında eleştiri not alırlar. Öğretmen geri dönüşlerin olumlu ve yapıcı olması konusunda uyarıda bulunur.
2. Herbir sunumdan sonra öğrenciler sunum sırasında ne hissettiklerinden bahsederler.
3. Hayalinizdeki hangi işe başvuru yapıyorsunuz: Bu konuda öğrenciler birbirleriyle konuşurlar.




## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ②


**Ben buyum – kendimi tanıtıyorum**




**Benim için**




**İlgi alanlarım**



**Benim ailem**



**Güçlü yönlerim**



The activity is presented on a grid background. A central illustration shows a girl with dark curly hair, wearing a pink shirt and a dark skirt, standing in front of a group of four people whose silhouettes are visible at the bottom of the page.







## 5. MODÜL

# KİŞİSEL GÜVENLİK

Kişisel güvenlik öğrencilerin kişisel güvenliklerini ve başkalarının güvenliğini sağlamaları için gerekli tutum ve davranışlar geliştirmelerine karşı bilinçlendirme sağlar.



## ÖDEV 17

# ÇOCUKLARIN KORUNMA VE GÜVENDE OLMA HAKKI VARDIR

### Amaç

Öğrenciler çocukların korunması ve çocuk hakları hakkında düşünürler.



#### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



#### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- 2 büyük grup
- Ortak fikir alışverişi



#### Hazırlık

- ① Tahtadaki örnekler; resimler; çocuk hakları kartları; kağıt, boya kalemleri
- ② Fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler



#### 5. Modül

Kişisel güvenlik

### DERSİN AÇIKLAMASI

#### Aktivite ①

1. Öğretmen tahtaya iki çocuk çizer. Resimlere konuşma balonları ekler. Çocuklardan biri: "Ben fabrikada çalışıyorum" diğeri de "günlerdir yemek yemedim" der. Öğretmen resimleri tek tek işaret eder ve sorar: Resimdeki çocuk güvende mi? Öğretmen öğrencileri neden güvende olmadıklarını açıklamaya teşvik eder.
2. Öğretmen güvenliğin anlamını açıklar ve tahtaya iki cümle yazar. "Çocuklar güvende ve korunuyor"; "Çocuklar güvende değil ve korunmuyor". Her iki sütunda mümkün oldukları kadar örnekler yazılır. Öğretmen "Çocuk Hakları Bildirgesi" (1959) ve "Uluslararası Çocuk Günü" (20 Kasım) konusunda çocuklara bilgi verir.
3. Öğretmen sınıfı iki gruba ayırır, çocuk haklarının yazılı olduğu kartları, dergilerden kesilmiş çocukların güvende olduğu ve güvende olmadığı resimleri dağıtır (bakım, konfor, hasta bakımı, dışlama, rahatsız etme, psikolojik şiddet uygulama, v.b.)
4. Öğrenciler resimlere bakar ve güvenli veya güvende olmayan olarak gruplandırır. Öğrenciler çocukların hangi durumlarda korunmaları gerektiğini ve tehlike olmamasına rağmen korunmalarını gerektiren durumları ayırt etmeyi öğrenirler.
5. Öğretmen iki gruba da yardımcı olur ve çalışmalarını kontrol eder.
6. Öğrenciler güvenli ve güvenli olmayan durumları iki sütuna yerleştirirler.

#### Aktivite ②

1. Öğrenciler çembere döner. Öğretmen tekrardan güvenli ve güvenli olmayan, koruma gerektiren ve koruma gerektirmeyen durumların altını çizer.
2. Öğrenciler bireysel çalışırlar. Kendilerini güvende veya güvende olmadıkları, korunmalı veya korunmasız hissettikleri durumları düşünürler.
3. Öğretmen her bir öğrenciye ikişer A4 kağıdı dağıtır ve bunlara her bir durum hakkında kısa birer paragraf yazmalarını ister. Paragrafların altına birer resim çizmeleri istenir.
4. Her iki kağıdı da bitirdiklerinde yanlarındaki sınıf arkadaşlarıyla değiştirirler.
5. Grupların verimliliklerine göre sınıf olarak toplu tartışma yapıp yapılmayacağına öğretmen karar verir. Eğer tartışmanın yapılmasına karar verilirse, bu durumda korunmasız ve güvensiz durumlar nasıl önlenabilir hakkında tartışılır.

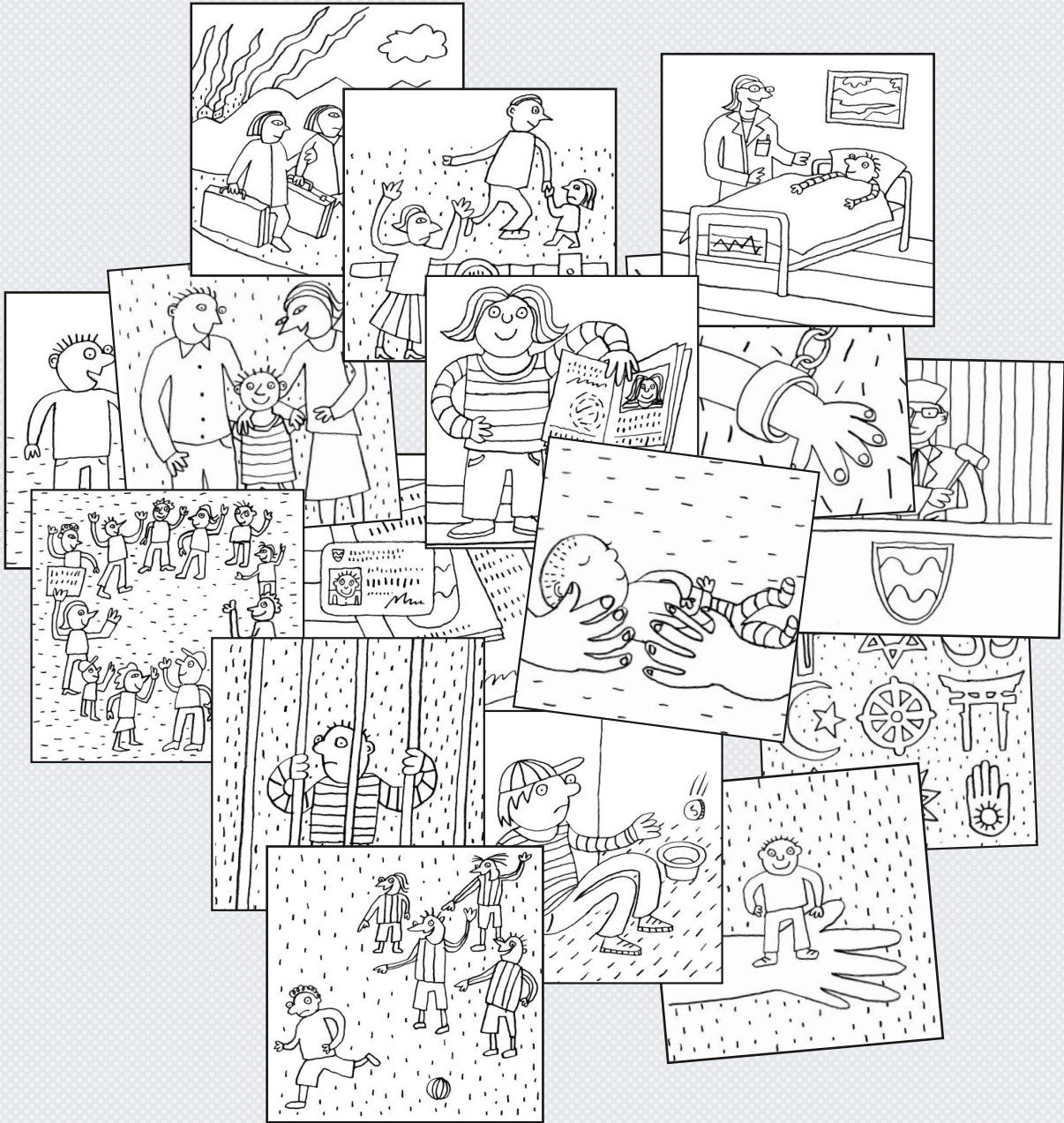


## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

#### Çocuk haklarını gösteren kartlar



living-democracy.com/childrens-rights-cards, Çizim: Peti Wiskemann



## ÖDEV 18

# TEHLİKELİ DURUMLARDA NE YAPMALIYIM?

### Amaç

Öğrenciler çeşitli tehlikeli durumları anlamayı ve bunlarla başa çıkmak için stratejiler geliştirmeyi öğrenirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Çiftler halinde çalışma
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler; tehlikeli durumların resimleri, kağıtlar
- ② Cep telefonu; acil durum numaraları posteri; anahtar sorular posteri



### 5. Modül

Kişisel güvenlik

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğrenciler çember şeklinde otuturlar. Öğretmen konuyu anlatır ve tehlikeli durumları gösteren resimleri çemberin ortasına koyar (yangın, kaza, hırsızlık v.b.)
2. Öğretmen hangi durumların tehlikeli olabileceği konusunda bir konuşma başlatır (evde, okulda, sokakta, v.b.) Öğrenciler bu konuda fikirlerini söyler. Öğretmen kağıtlara notlar alır.
3. Öğretmen öğrencilerden çiftler oluşturmalarını ister. Her çift bir tehlikeli durum seçer. Her çift bu durumda neler yapılması gerektiği konusunda düşünür. Notlar alınır ve kısa bir sunum hazırlanır.
4. Öğrenciler çembere dönüp fikirlerini sunarlar. Öğretmen duruma göre tehlikeli durumlarda yardım isteme, acil durum numaralarını arama; polis, itfaiye, ambulans, büyüklerden yardım isteme, öğretmenin yanına gidip yardım isteme v.b. gibi önerilerde bulunur.

### Aktivite ②

1. Birsonraki derste, öğrenciler tekrar çember halinde oturur. Öğretmen çeşitli tehlikeli durumları tekrarlar ve yangın, acil tıbbi müdahale, güvenlik tehtidi veya suç işlenmesi durumunda iletişime geçilmesi gereken kurumların listesini paylaşır. Öğretmen öğrencilere böyle durumlarla karşılaşır karşılaştıklarını sorar. Polis, ambulans ve itfaiyenin numaraları büyük harflerle bir postere yazılır. Bu poster sınıf duvarına asılır.
2. Şimdi öğrencilerden tehlikeli bir durum canlandırmaları istenir. Aynı çiftler (1. Aktivitedeki gibi) tehlikeli bir durum canlandırması yapmak için beraber çalışır. Öğretmen acil yardım çağırırken hatırlamaları gereken en önemli soruları ve cevapları öğrencilerle tartışır: "Kim arıyor?", "Ne oldu?", "Ne zaman oldu?", "Kim zarar gördü/yaralandı?", "Nerede bulunuyorsun?", v.b.
3. Öğrenciler çiftler halinde canlandırmalarına çalışırlar.
4. Öğrenciler çembere geri döner. Çiftler halinde seçtikleri tehlikeli durumları canlandırmaya başlarlar.
5. Tehlikeli durumlarda sorulan anahtar sorular ve bu sorulara verilmesi gereken cevaplar büyük bir poster halinde hazırlanıp sınıfın duvarına asılır.




## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER


Tahta/projektör/çalışma sayfaları


### Aktivite ②

**Tehlikeli durumlarda nasıl davranılmalıdır**

**Acil durum numaraları**

 ? ? ?

 [ ] [ ] [ ]

 [ ] [ ] [ ]

**Ne yapmalıyım?**

**KİM ARIYOR?**

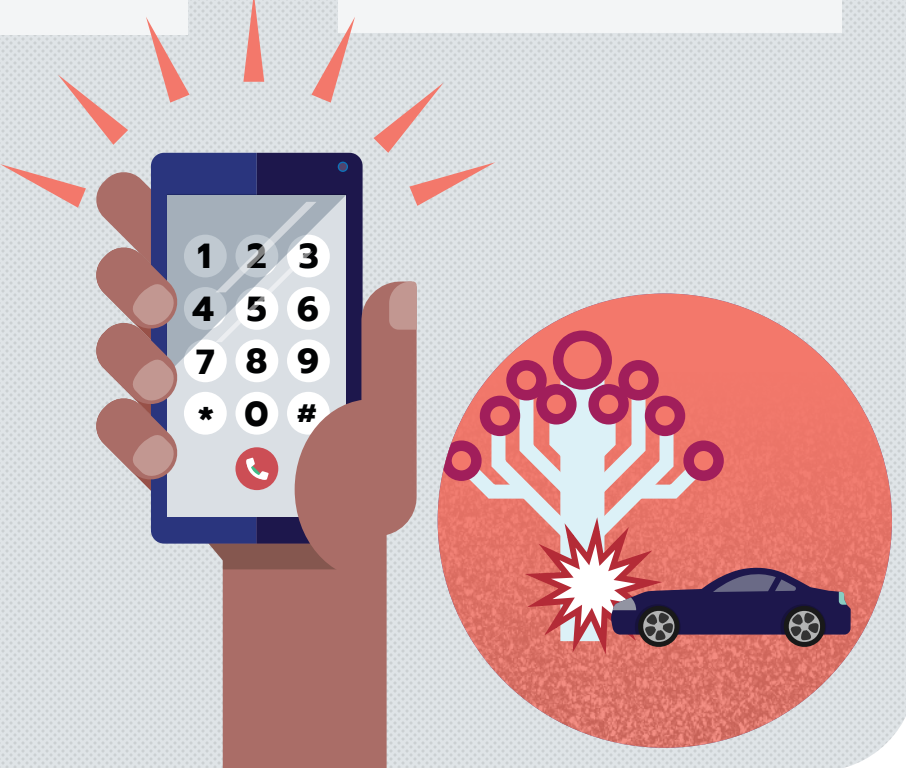
**NE OLMUŞ?**

**NE ZAMAN OLMUŞ?**

**KİM ZARAR**

**GÖRMÜŞ/YARALANMIŞ?**

**NEREDE BULUNUYOR?**





## ÖDEV 19

# SOKAK GÜVENLİĞİ

### Amaç

Öğrenciler anket hazırlamayı öğrenir. Okul yolunda ve sokaklardaki tehlikelerin farkına varırlar. Trafikte kurallarını ve kendilerini korumayı öğrenirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Çiftler halinde çalışma
- Grup çalışması
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Okul çevresinin krokisi: tahtaya veya karta yazılı anket soruları; tahtaya yazılı sütunlu grafik
- ② Fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler



### 5. Modül

Kişisel güvenlik

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğretmen okul çevresindeki sokakların kaba krokiğini öğrencilere gösterir. Öğrencilere hangi yoldan okula geldikleri ve nerede karşıdan karşıya geçtikleri sorulur. Öğrenciler okula geldikleri rotaları boya kalemleriyle krokinin üzerine çizer.
2. Öğretmen öğrencilere trafikte güvenlik konusunda anket hazırlamalarını söyler. Öğrenciler aralarında çiftler oluştururlar. Her çifte birer soru kartı verilir.
3. Öğrenciler anketlerini hazırlayıp çembere dönerler.
4. Öğretmen bütün cevapları toplar ve tahtaya yazar.
5. Anket hakkında konuşulur. Çoğunluk ne cevap vermiş? En büyük risk nerde? Sürücülerin görebilmesi en zor noktalar neresi? Sürücüler sizi korumak için neler yapabilirler?
6. Ev ödevi olarak, öğretmen öğrencilerden yeni öğrenciler için sokak güvenliği hakkında birer broşür hazırlamalarını ister.

### Aktivite ②

1. Birsonraki derste, öğrenciler hazırladıkları broşürleri getirip sınıf arkadaşlarına tanıtırlar.
2. Bütün öğrenciler sınıfı dolaşır arkadaşlarının broşürlerine bakarlar.
3. Daha sonra kendi broşürlerini alıp çember oluştururlar. Broşürlerindeki kuralları okurken, öğretmen de bu sırada not tutar.
4. Bundan sonra okul dışına çıkıp sokakta ve trafikte nasıl doğru davranışlar sergilemeli konusunda alıştırmalar yaparlar. Sınıftaki öğrenci sayısına göre, öğretmen dört kişilik küçük gruplar oluşturur ve grup olarak birbirlerine eleştirilerde bulunmalarını ister.
5. Sonunda sınıfa dönüp, çember halinde kendi kurallarının gerçekçi kurallar olup olmadığı ve kendilerinin bu kurallara uyup uymadıkları konusunda tartışırlar.



## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①



#### Anket soruları



Mahallenizdeki sokaklar yürüyen veya bisiklet süren çocuklar için tehlike arz ediyor mu?

Trafikte yürürken veya bisiklet sürerken korkuyormusunuz?

Yürürken veya bisiklet sürerken hiç araba çarptı mı veya böyle bir tehlikeyle karşı karşıya kaldınız mı?

Mahallenizde trafiğin çok hızlı seyrettiğini düşünüyor musunuz?

Okula giderken çocukların rahatça yürüyebilmeleri ve bisiklet sürebilmeleri için okul yolunun daha güvenli olması gerektiğini düşünüyor musunuz?

Mahallenizdeki yollar daha güvenli olsaydı daha çok yürür veya bisiklet sürer miydiniz?

Akrabalarınıza, parka, okula v.b. gitmek için daha fazla yürümek veya bisiklet sürmek ister miydiniz?

Parka, okula, dükkana, akrabalarına yürüyerek veya bisiklet sürerek giderken daha güvende olmanız için daha fazla kaldırım, patika veya yaya geçidi işareti olması gerekiyor mu?

Hiç hızlı bir sürücünün yanında yolculuk yaptınız mı?

Hiç araba sürdüğü sırada telefonla konuşan veya mesaj yazan bir sürücü gördünüz mü?

Kendi mahallenizde telefonla konuşan bir sürücü gördünüz mü?

Hiç araba sürdüğü sırada telefonla konuşan veya mesaj yazan bir sürücü gördünüz mü?

Evet

||||

Hayır

||||



## ÖDEV 20

# EVDE VE OKULDA GÜVENLİK

### Amaç

Öğrenciler evde ve okulda tehlikeli durumları görür ve doğru tutum ve davranış geliştirirler.



### Gereken süre

- ① 45 dakika
- ② 45 dakika



### Organizasyon

- Bireysel çalışma
- Grup çalışması
- Ortak fikir alışverişi



### Hazırlık

- ① Evde ve okulda oluşabilecek tehlikeli durumları tasvir eden resimler; kartlar, büyük bir kağıt, boya kalemleri.
- ② Fikir alışverişinde bulunmak için çember halinde dizilmiş sandalyeler; 1. Aktivitedeki gruplara ait posterler.



### 5. Modül

Kişisel güvenlik

## DERSİN AÇIKLAMASI

### Aktivite ①

1. Öğretmen derse "Ateş, su, gök gürültüsü" oyunuyla başlar. Öğrenciler müziğin ritmine göre hareket ederler. Müzik durduğunda öğretmen "ateş", "su" veya "gök gürültüsü" der. "Ateş" derse bütün öğrenciler sandalyelerin üstüne çıkar veya masaların üstüne oturur. "Su" derse bütün öğrenciler yere oturup yüzme taklidi yaparlar. "Gök gürültüsü" derse bütün öğrenciler yıldırım çarpmış gibi durup, donarlar.
2. Sonrasında, herkez toplanıp çember oluştururlar. Öğretmen evde veya okulda oluşabilecek tehlikeli durumlardan bahseder. Öğrenciler farklı tehlikeli durumları sayar. Bu sırada öğretmen bu durumları kağıtlara not alır ve bu notları çemberin ortasına koyar.
3. Öğretmen öğrencilerin çalışacağı birtakım durumları seçer. Öğrenciler dört kişilik gruplar halinde çalışır (tehlikeli durumların sayısı sınıfta oluşturulan dört kişilik grupların sayısına göre olmalıdır). Her grup bir tehlikeli durum hakkında çalışacaktır.
4. Öğrenciler grup olarak böyle durumlarda ne yapmalı tartışıp sundukları fikirleri yazarlar. Daha sonra sundukları önerilerle ilgili bir poster hazırlarlar. Öğretmen sınıfı gezip her gruba yardımcı olur.

### Aktivite ②

1. Öğrenciler hazırladıkları posterleri sınıf arkadaşları karşısında gösterip önerilerini paylaşırlar. Herzaman posterin iki tarafında birer öğrenci durmalı, diğer öğrenciler ise karşıda olmalıdırlar. Grupta daha aktif olan iki kişi sunumu yapar ve arkadaşlarının sorularına cevap verir.
2. Bundan sonra, sıra gruptaki diğer iki öğrenciye gelir.
3. Öğrencilerin hazırladıkları posterlerin sunumu bitince çembere dönerler. Posterini hazırladıkları sırada ve sunum sırasında yaşadıkları tecrübeler hakkında konuşurlar. Öğretmen konuşmayı değişik rollere girerek bitirir (taklit yapma).
4. Öğrenciler tehlikeli bir durumla karşı karşıya olduklarını düşünürler. Acil durum araması taklidi yapılır. Öğretmen ve öğrenciler beraber tehlikeli durumlardan birini seçerler (örn: okulda oluşan bir kaza durumu, evde oluşan bir yangın durumu, v.b.). Öğrencilerden biri ihbarda bulunmak için acil durum araması yapar, diğer bir öğrenci de acil durum merkezindeki görevli rolüne girer. Öğretmen burada hangi tür bilgilerin verilmesi gerektiğini anlatır: Ne? Ne zaman? Nerede? Kim? Bu taklit oyununu birkaç kez farklı öğrenciler ve farklı konular ele alınarak tekrarlanması önerilir.





## ÖĞRENCİLER İÇİN GEREKLİ MALZEMELER

Tahta/projektör/çalışma sayfaları

### Aktivite ①

