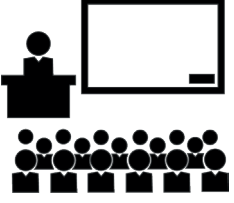


ÖZ DENETİM



Sınıf İçi Etkinlikler

1. Etkinlik-Öz Denetimli Olmak
2. Etkinlik-Alışveriş Çılgınlığı
3. Etkinlik-Gücünü Kendinden Alanlardan Mısın?
4. Etkinlik-Zamanım ve Önceliklerim
5. Etkinlik-Engelleri Aş Hedeflerine Ulaş

6. Etkinlik-Sosyal Medyada Öz Denetim
7. Etkinlik-Seç Bakalım
8. Etkinlik-İlme Adanmış Bir Ömür



Okul İçi Etkinlikler

9. Etkinlik-Bir Bilene Soralım



Okul Dışı Etkinlikler



Aile ile İrtibatlı Etkinlikler

10. Etkinlik-Öfke Kontrolü
11. Etkinlik-Nasıl Davranmalı?

ÖZ DENETİMLİ OLMAK

1

Sınıf İçi Etkinlik



Etkinliğin Amacı	Kendi düşünce ve davranışlarını gözden geçirip öz denetimli olmanın önemini kavrayabilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin günlük hayatı ilgilendiren davranışlarında öz denetim gerektiren durumları fark etmeleri için geliştirilmiştir. Öğrencilerin öz denetim bağlamında görselleri yorumlamaları istenir. Öğrencilerden soruları cevaplamaları ve kontrol listesini doldurmaları istenir.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Öğrencilerin görselleri incelemelerini, soruları her bir görsel için cevaplamalarını isteyiniz.



Görsel 1



Görsel 2



Görsel 3



Görsel 4

- Görselde dikkatinizi ilk çeken nedir? Arkadaşlarınızla paylaşınız.
- Görsel size neleri çağrıştırdı? Düşüncelerinizi ifade ediniz.
- Görselde dikkatinizi çeken durumun sebepleri ve sonuçları neler olabilir? Tartışınız.
- Görsellerden birini seçiniz. Seçtiğiniz görseli öz denetim bağlamında değerlendirerek arkadaşlarınızla paylaşınız.



Sınıf İçi Etkinlik

1

ÖZ DENETİMLİ OLMAK

2. Cümleleri öğrencilerle paylaşınız. Öğrencilerin altı çizili ifadelerden kendilerine uygun olanları seçmelerini isteyiniz.

Bir işe başlarken <u>zorlanırım</u> <input type="checkbox"/> /zorlanmam <input type="checkbox"/> .
Başladığım işi zamanında <u>tamamlayabilirim</u> <input type="checkbox"/> /tamamlayamam <input type="checkbox"/> .
Aldığım kararları her zaman istikrarlı bir biçimde <u>uygulayabilirim</u> <input type="checkbox"/> /uygulayamam <input type="checkbox"/> .
İstediğim bir şeyin benim için gerçekten ihtiyaç olup olmadığını <u>sorgularım</u> <input type="checkbox"/> /sorgulamam <input type="checkbox"/> .
Eylemlerimde ve sözlerimde bilinçli olmaya özen <u>gösteririm</u> <input type="checkbox"/> /göstermem <input type="checkbox"/> .
Sağlığıma, çevreme zarar veren ya da zarar verme ihtimali olan düşünce ve davranışlara karşı mesafeli <u>olurum</u> <input type="checkbox"/> /olmam <input type="checkbox"/> .

3. Öğrencilerin seçtikleri ifadeleri gözden geçirmelerini isteyiniz. Soruları cevaplamalarını sağlayınız.

- a) Seçimlerinizi etkileyen sebepler nelerdir? Açıklayınız.
b) Öz denetim bireyde nasıl geliştirilir? Önerilerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

■
■
■
■
■

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Öz denetimli olmanın hayatın birçok alanını etkilediğini fark ederim.		
Öz denetimli olmanın önemine inanırım.		
Düşünce ve davranışlarımı kontrol edebilirim.		
Günlük hayatta öz denetimli olmam gereken yerleri fark ederim.		
Öz denetim sahibi olmanın birey ve toplum hayatına katkılarını bilirim.		



KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Yaptığım seçimlerde yalnızca o anlık mutluluğuma odaklanmamın sonuçlarını fark ederim.		
İhtiyacım dışında tüketim yapmamın olumsuz sonuçlarını fark ederim.		
Alışverişte öz denetimli olabilirim.		
Öz denetimin geliştirilebilir bir beceri olduğunu fark ederim.		
Öz denetim sahibi bireylerin toplum hayatına olumlu katkı sunacağını savunurum.		



Etkinliğin Amacı	Kişinin kendini kontrol etmesinin önemini fark edebilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin dış uyarılara gerek kalmadan kendilerini kontrol edebilmelerinin gerekliliğini kavramaları üzerinedir. Metnin bir öğrenci tarafından okunması sağlanır. Öğrencilerden hikâyenin sonunu tamamlamaları istenir. Hikâye bağlamında öz denetim kavramı üzerine tartışmaları ve kontrol listelerini doldurmaları sağlanır.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	25 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. "Öz denetim" in tanımını öğrencilerinize okuyarak öz denetim üzerinde düşünmelerini sağlayınız.

Öz denetim; daha önemli bir amaca ulaşabilmek için kişinin tepkilerini, davranışlarını veya başka amaca yönelme eğilimini denetleyip kısıtlamasıdır (1).

2. Metni etkileşimli tahtada açarak öğrencilerin okumasını ve soruları cevaplamasını sağlayınız.

... O zaman prens çok üzüldü, ağladı. "Peki sen nasıl kurtuldun?" deyince küçük kardeşi: "Ben gemiden kalan bir parçaya tutunarak çıktım." dedi. Sonra ağabeyi prense şöyle sordu: "Mücevherleri buldunuz mu?" Prens, doğru sözlü olduğu için "Buldum yavrucuğum." dedi. O zaman küçük kardeşi şöyle söyledi: "Siz yorgunsunuz. Dinlenin. Biraz uyuyun. Mücevheri bana verin, onu ben tutayım."

Bunun üzerine İyi Düşünceli Prens başındaki mücevheri alıp küçük kardeşine verdi. "Sıkı tut, iyi gizle; hırsız almasın!" dedi. Sonra uyudu.

Bu sırada, Kötü Düşünceli Prens'in kalbine şeytani bir düşünce girdi. Şöyle düşündü: "Annem, babam, uzun zamandan beri, beni pek sevmezlerdi; ağabeyim prensi severlerdi. Şimdi, bu mücevherle birlikte oraya gidince, ağabeyim göklere çıkacak. Oysa ben, boşuna sayısız yer görmüş, taban tepmişim. Şimdi ben..."

İyi ve Kötü Prens Öyküsü

Hamilton, J.R. (2011). İyi ve Kötü Prens Öyküsü. (Çev.) Köken, V.. Ankara: Türk Dil Kurumu

- Hikâyede Kötü Prens'in yerinde olsanız siz ne yapardınız? Düşüncelerinizi açıklayınız.*
- Hikâyeyi kendi yorumunuzla tamamlayınız. Tamamladığınız hikâyeleri arkadaşlarınızla paylaşınız.*

3. İyi ve Kötü Prens Öyküsü'nün özetini öğrencilere okuyarak soruyu cevaplamalarını isteyiniz.

Uygur Türklerine ait Prens Kalyanamkara ve Papamkara Hikâyesi'nde (İyi ve Kötü Prens Öyküsü) iyi yürekli bir prensin bütün canlılara yardım etmek ve canlıların birbirlerine zarar vermelerine engel olmak üzere çok değerli bir mücevheri ele geçirmek için çıktığı maceralı yolculuk anlatılmaktadır. Gemilerle yapılan yolculukta karşısına çıkan binbir zorluğu yenen iyi yürekli prens, sonunda mücevheri elde eder ancak bu sefer de kötü yürekli kardeşi ailesinin gözüne girmek için mücevheri alır.

- Öz denetim becerisine sahip kişi, kuralları benimser ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyar. Olumlu ve olumsuz duygularını yönlendirebilme iradesine sahiptir (1).*

Buna göre Kötü Prens'in ailesinin gözüne girebilmek için mücevheri almasını öz denetim bağlamında değerlendiriniz.



KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Kuralları benimserim ve dış uyarı olmaksızın kurallara uyarım.		
Karar alırken kendimi kontrol ederim.		
Öz denetim sahibi bir insan olmanın gereklerini yerine getiririm.		
Öz denetim sahibi olmanın bireye katkılarını fark ederim.		
Öz denetimin geliştirilebilir bir beceri olduğunu bilirim.		



Etkinliğin Amacı	Zaman yönetimi konusunda hayattaki öncelikleri belirlemenin önemini kavrayabilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin farklı isteklerine ulaşmak için öncelik sırasına göre zaman ve emek harcamada öz denetim geliştirebilmeleri üzerinedir. Öğrencilere örnek bir durum verilir ve bu örnek durumla ilgili soruların cevaplanması istenir. Piramit grafik üzerine öğrencilerin hayatındaki öğeleri önem derecesine göre yazmaları sağlanır. Öğrencilerin 24 saatlik zaman dilimini en verimli şekilde nasıl değerlendirecekleri konusunda bir paragraf yazmaları istenir ve yazılan paragraflar öğrencilere okutulur. Bir özdeyiş ve ilgili bir görsel verilerek öğrencilere yorumlatılır. Öğrencilerin kontrol listesini doldurmaları sağlanır.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Örnek durumu etkileşimli tahtaya yansıtınız ve okuyunuz. Örnek durumla ilgili soruları öğrencilerin yorumlamalarını sağlayınız.

İçerisinde 5 kg elmas, 10 kg altın, 20 kg gümüş, 50 kg alüminyum ve bol miktarda da değersiz renkli cam parçaları bulunan bir hazine buluyorsunuz. Bulduğunuz hazineden küpünüze en fazla 24 kg yük doldurabilme imkânınız var.

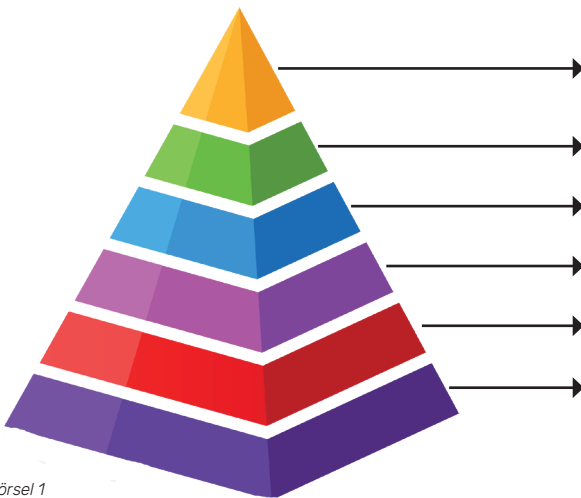
Örnek Durum

- a) Bu durumda hangi madenden kaç kg alırdınız? Gerekçeleriyle açıklayınız.
- b) Küpünüze ilk önce hangi madeni koyardınız? Neden?
- c) Örnek durumda verilen 24 kg kapasiteli küp ve değerli madenler, gerçek yaşamda nelere karşılık geliyor olabilir? Tahminlerinizi sınıfla paylaşınız.

2. Örnek durumda geçen 24 kg kapasiteli küp ve değerli madenlerin gerçek yaşamdaki 24 saatlik zaman dilimini ve önemli işleri temsil ettiğini açıklayınız. Öğrencilerin aşağıda verilen maddeleri önem derecesine göre piramit grafiğe yazmalarını isteyiniz. Grafiğin en geniş tabakasından en dar tabakasına doğru önem derecesinin azaldığını belirtiniz. Sonra grafik bilgilerini sınıfla sözlü olarak paylaşmalarını sağlayınız.

- I. İnançların gereklerini yerine getirme
- II. Oyun ve eğlenceler
- III. Eğitim ve okulla ilgili görevler

- IV. Aile içi görev ve sorumluluklar
- V. Arkadaşlarla vakit geçirme
- VI. Sosyal etkinlikler (geziler, seyahatler, ziyaretler vb.)



Görsel 1



Sınıf İçi Etkinlik

4

ZAMANIM VE ÖNCELİKLERİM



3. Soruları öğrencilerin cevaplamalarını sağlayınız.

- Grafikte sıraladığınız öğelere verdiğiniz değer ile bu öğelere gerçek hayatta ayırdığınız süreyi ne kadar uyumlu görüyorsunuz? Düşüncelerinizi sınıfta paylaşınız.
- Bir gün içerisinde neler yaptığınızda zamanınızı verimli kullandığınızı hissedersiniz?

4. Özdeyiş ve görseli etkileşimli tahtada açarak öğrencilere yorumlatınız. Öğrenci yorumlarından sonra zaman yönetiminin öz denetim değeri ile ilişkisini açıklayınız.

"Mücevherler vakitle alınabilir ama vakitler mücevherle alınamaz." (Hz. Mevlâna)



Görsel 2

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Zaman yönetimi konusunda öz denetimli olmayı önemserim.		
Önceliklerimi belirleme ve etkili zaman yönetimi arasındaki ilişkiyi açıklayabilirim.		
Zamanımı verimli bir şekilde planlayabilirim.		
Öz denetimin geliştirilebilir bir yetenek olduğunu fark ederim.		
Öz denetimli olmanın birey ve topluma katkılarını bilirim.		



Etkinliğin Amacı	Öz denetimli olmanın başarıya ulaşmada önemini fark edebilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin başarıya ulaşmaları için davranışlarını denetlemesi gerektiğini fark etmelerini sağlamak üzerine geliştirilmiştir. Etkinlik sürecinde Mehmet Ali Kâğıtçı'nın biyografisi ve görseller etkileşimli tahta aracılığıyla öğrencilere sunulur. Kontrol listesinin öğrenciler tarafından doldurulması sağlanır.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Görselleri etkileşimli tahtada açınız. Görsellerin her birine yönelik olarak öğrencilerin görüşlerini alınız.



Görsel 1



Görsel 2



Görsel 3

- a) Bu görselleri hangi kelimelerle ilişkilendirirsiniz? Bu kelimelerin öz denetimle ilişkisi ne olabilir? Örnek vererek açıklayınız.

Sınıf İçi Etkinlik

5

ENGELLERİ AŞ HEDEFLERİNE ULAŞ

2. Mehmet Ali Kâğıtçı ile ilgili metni etkileşimli tahtada açınız. Öğrencilere biyografiyi okutunuz. Öğrencilerin soruları cevaplamalarını sağlayınız.



Mehmet Ali Kâğıtçı
1965 yılında bir
konferansta el ile
kâğıt yapıyor

Görsel 4

Mehmet Ali, kâğıtçılık mesleğini kendine uzmanlık alanı olarak seçmişti ve bu mesleğin inceliklerini öğrenmek konusunda çalışmaya başlamıştı. Mehmet Ali, kâğıtçılıkla ilgili ne buluyorsa okuyordu. Konu üzerine yılmadan yorulmadan çalışıyordu ancak o zamanlar Türkiye’de bu alanda eğitim verilmiyordu. Bu nedenle kendini geliştirmesi hiç de kolay değildi. Kâğıt sanayisini çoktan kurmuş ve geliştirmiş ülkelere gitmek, oralarda incelemeler yapmak, bu alanla ilgili eğitimler almak istiyordu.

Asistan olarak görev yaptığı fakülteden izin alarak hedeflerini gerçekleştirmek için 1925 yılında Almanya’ya gitmeye karar vermişti. İstanbul Üniversitesindeyken Hannover Yüksek Teknik Okulunda görev yapan Prof. Ost ile mektuplaşmış, kâğıt alanında

uzman olmak istediğini bildirmiş ve olumlu cevap da almıştı ancak Prof. Ost ilk başta bu gencin hedeflerindeki ciddiyeti fark etmeyip geçici heveslerle bu işi yapmak istediğini düşünmüştü. Mehmet Ali düşünce ve kararlılığı ile Prof. Ost’u etkilemeyi başarmıştı. Sonraki süreçte de devamlı desteğini kazanmıştı. Mehmet Ali Almanya’nın Hannover kentinde bir kâğıt fabrikasında işçi olarak çalışmaya başlamıştı. Bir yıl boyunca kaldığı Almanya’da bütün kâğıt fabrikalarını yakından tanıma fırsatı bulmuştu. İş yerinde geri kalan zamanlarda sık sık Prof. Ost’un fabrikasına gidiyor, Prof. Ost’un bilgi ve deneyimlerinden yararlanmaya çalışıyordu.

Fransa hükûmeti Türkiye’den öğrenci alacağını duyurmuştu. İstanbul Üniversitesinin hazırladığı öğrenci listesinde Mehmet Ali’nin ismi kâğıt mühendisliği için gösterilmişti. Fransa hükûmeti, öğrencilerin sosyal bilimler üzerine çalışmalar yapması gerektiğini bildirerek Mehmet Ali’nin ismini silmişti. Fransa’nın İstanbul büyükelçisini ikna eden Mehmet Ali, onun da desteğini alarak Fransa hükûmetini ikna etmişti. Mehmet Ali Fransa’ya ulaştığında Grenoble’daki Kâğıt Yüksek Mühendisliği Okulunun yaptığı sınavda başarılı olarak okula kaydını yaptırmıştı. Aynı zamanda Lancey’deki bir kâğıt fabrikasına işçi olarak çalışmaya başlamıştı. Fabrika ile okul arasında koşutuyor, ideali uğruna her sıkıntıya katlanıyordu.

Mehmet Ali, Fransa’daki iki yıllık eğitimini bitirme sınavlarından tam not alarak bölümü birincilikle bitirmişti. O, kâğıt mühendisi unvanını ve diplomasını alarak Türkiye’nin ilk kâğıt mühendisi olmuştu. Kendisine Fransa’da bir kâğıt fabrikasında çalışması için iyi bir iş teklifi yapılmıştı. O, ideallerinden vazgeçmeyerek Türkiye’ye döneceğini bildirmişti çünkü o, Türkiye’de yerli kâğıt fabrikasını kurmayı hedefliyordu. Bütün bu mücadelelerin ardından kâğıt fabrikasını kurmayı başarmıştı. Artık Türkiye’nin ilk kâğıtçısı olmuştu; bundan dolayı ona Kâğıtçı soyadı verilmişti.

Bu metin Biyografilerle Değerler Eğitimi kitabından derlenmiştir.

- a) Mehmet Ali Kâğıtçı’nın biyografisini başarı ve öz denetim bağlamında değerlendiriniz.
b) Kendi özelliklerinizi Mehmet Ali Kâğıtçı’nın biyografisiyle karşılaştırınız. Çalışkanlık ve öz denetim açısından benzer yönlerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

3. Mehmet Ali Kâğıtçı'nın biyografisini ve görselleri dikkate alarak öz denetim değeriyle ilgili tabloyu sınıfça doldurunuz.

Öz Denetimli Bireyde Bulunması Gereken Davranışlar	Öz Denetimli Bireyde Bulunmaması Gereken Davranışlar
<ul style="list-style-type: none">▪ Kararlılık▪▪▪▪▪	<ul style="list-style-type: none">▪ Tereddüt▪▪▪▪▪

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Başarıya ulaşmada öz denetimin önemli olduğunu bilirim.		
Öz denetimin bireysel ve toplumsal katkıları olduğunu savunurum.		
Öz denetimli olmanın olumlu katkılarını fark ederim.		
Arkadaşlarımı öz denetimli olmaları için teşvik ederim.		
Başarılı olmak için öz denetimli olmak gerektiğine inanırım.		



Sınıf İçi Etkinlik

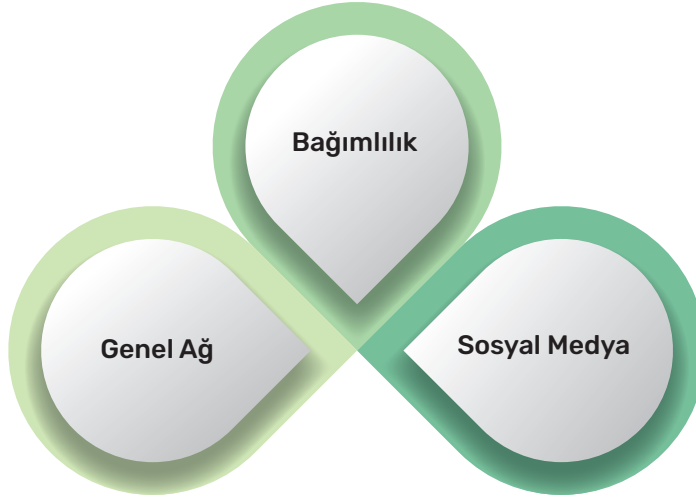
6

SOSYAL MEDYADA ÖZ DENETİM

Etkinliğin Amacı	Genel ağ ve sosyal medya kullanımında öz denetimli olmanın önemini kavrayabilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin genel ağ, sosyal medya ve ekran teknolojileri kullanımında öz denetimli olmalarını sağlamak için geliştirilmiştir. Öğrencilerden soruları cevaplamaları ve kontrol listesini doldurmaları istenir.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

- Öğrencilerden kavramları kendi ifadeleriyle tanımlamalarını ve kavramların hangi çağrışımları yaptığına yönelik fikirlerini arkadaşlarıyla paylaşmalarını isteyiniz.



Görsel 1

- Tabloyu etkileşimli tahtada açarak öğrencilerden incelemelerini isteyiniz. Öğrencilere ifadelerle yönelik soruları cevaplamalarını ve bir kağıda isimsiz olarak yazmalarını söyleyiniz. Sonuçları (toplam evet ve hayır sayısını) öğrencilerle paylaşarak öz denetim açısından değerlendirmelerde bulununuz.

İfadeler	Evet	Hayır
Genel ağ ve sosyal medyada her gün mutlaka vakit geçiririm.		
Genel ağ ve sosyal medyaya girme isteğimi kontrol etmekte zorlanırım.		
Genel ağ ve sosyal medyayı çoğunlukla eğlence amacıyla kullanırım.		
Genel ağ ve sosyal medyanın olmadığı bir yaşam düşünemem.		

3. Öğrencilerin soruları cevaplamalarını sağlayınız.

a) Sosyal medya ve ekran bağımlılığına sebep olan unsurlar neler olabilir? Açıklayınız.

-
-
-
-
-

b) Sosyal medya ve ekran bağımlılığının önüne geçmek için neler yapılabilir? Tartışınız.

-
-
-
-
-

c) Medya okuryazarlığının öz denetime etkisi konusunda ne düşünüyorsunuz? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

ç) Sosyal medya ve ekran bağımlılığından korunmada öz denetim sahibi olmanın önemini anlatan bir slogan yazınız. Yazdığınız sloganı arkadaşlarınızla paylaşınız.

.....

.....

.....

.....

.....

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Genel ağı ve sosyal medyayı kullanırken öz denetimli olmaya çalışırım.		
Genel ağ ve sosyal medya kullanımı konusunda arkadaşlarımı öz denetimli olmaları için teşvik ederim.		
Genel ağ ve sosyal medya araçlarının amaç değil araç olduğunu kabul ederim.		
Genel ağ ve sosyal medya kullanımında geçirdiğim zamanı planlayabilirim.		
Genel ağ ve sosyal medya kullanımında öz denetimli olmanın bireye katkılarını öngörebilirim.		

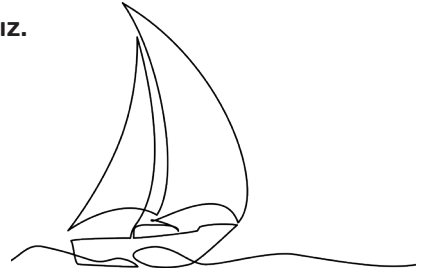


Etkinliğin Amacı	Davranışlarının sonuçlarını düşünerek karar verebilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin öz denetimin akademik başarıyı arttırabileceğini fark etmeleri üzerinedir. Öğrencilerin öz denetimle ilgili cümleyi yorumlamaları sağlanır. Öz denetim formu etkileşimli tahtada açılarak öğrencilerden belirli durumlar karşısında nasıl davranacaklarını seçmeleri ya da kendi seçeneklerini oluşturmaları istenir. Seçeneklerin kısa ve uzun vadedeki sonuçları sınıfça tartışılır. Öğrencilerin kontrol listesini doldurmaları sağlanır.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Aşağıda yer alan soruyu öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.

- a) *Amin Maalouf'un "Dümen başındaki insan rüzgârın nereden eseceğine karar veremez, ne şiddetle eseceğine de ama kendi yelkenini yönlendirebilir." sözünü öz denetim değeri bağlamında yorumlayınız.*



Görsel 1

2. Öz denetim formunu etkileşimli tahtada açarak öğrencilerden kendilerine uygun seçeneği düşünmelerini isteyiniz. Eğer seçenekler kendilerine uygun değilse kendilerine uygun yeni bir seçenek oluşturabileceklerini belirtiniz.

DURUM	1. SEÇENEK	2. SEÇENEK	KENDİ SEÇENEĞİNİZ
Ertesi güne yetiştirmeniz gereken bir ödeviniz var. Aynı akşam tuttuğunuz takımın kaçırmak istemeyeceğiniz önemli bir maçı da var.	Maçı izlersiniz.	Ödevinizi yaparsınız.	
Ders çalışırken telefonunuza bildirim geldiği için dikkatiniz dağılıyor, odaklanmakta zorlanıyorsunuz.	Dersi bırakıp telefondaki bildirimlerinize bakarsınız.	Telefonu duymayacağına bir yere kaldırıp dersinize odaklanırsınız.	
Türk dili ve edebiyatı dersinde deneme yazma etkinliğini erken bitiren arkadaşlarınızın kendi aralarındaki konuşmaları odaklanmanızı zorlaştırdı. Onlara katılmak istediniz ama denemeyi tamamlayıp sorumluluğunuzu yerine getirmeniz de gerekiyordu.	Arkadaşlarınıza katılırsınız.	Denemeyi tamamlarsınız.	
Okuldan eve dönüp günlük ders tekrarını ve araştırma görevlerini yapıyordunuz. Yan odadan sevdiğiniz TV programının sesini duydunuz.	Çalışmayı bırakıp TV izlemeye geçersiniz.	TV'nin sesini kısıp çalışmaya devam edersiniz.	
Öğretmen sınıfı gruplara ayırarak her gruba bir proje çalışması verdi. Gruptaki arkadaşlarınız kendi sorumluluklarını yerine getirmeyip tüm işi size bıraktı. Bu duruma sinirlendiniz.	Arkadaşlarınıza sinirlendiğiniz için çalışmayı bırakırsınız.	Çalışmaya devam edip projeyi tamamla, durumu öğretmene bildirirsiniz.	
Ödevinizi son güne bıraktığınız için yetiştiremeyeceğinizi düşündünüz ve endişelendiniz.	Ödevinizi yapmadan okula gidersiniz.	Ödevinizin yapabildiğiniz kadarını yapmaya çalışırsınız.	

3. Öğrencilerden tercihlerinin kısa ve uzun vadede ortaya çıkarabileceği sonuçları tartışmalarını isteyiniz.
4. Birinci seçenek sütununda olumsuz seçimler verilmiştir. Öğrencilere bu seçeneklerin tercih edilmesinin uzun vadedeki etkilerinden bahsediniz.
5. Kendi seçeneğini oluşturan öğrencilerden gönüllü olanların bu seçenekler üzerine konuşmalarını isteyiniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

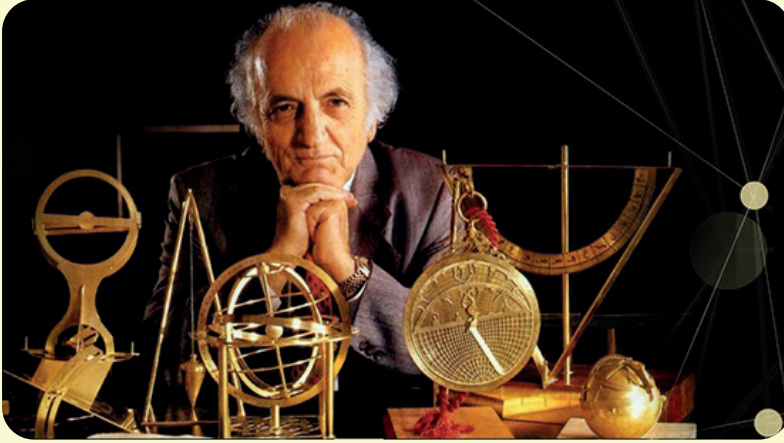
Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Kendi seçimlerimi yapabilirim.		
Seçimlerimin olası sonuçları hakkında fikir üretebilirim.		
Düşünce ve davranışlarım üzerine öz değerlendirme yapabilirim.		
Öz denetimli olmanın birey ve toplum üzerindeki etkilerini fark ederim.		
Öz denetimin geliştirilebilir bir yetenek olduğunu bilirim.		



Etkinliğin Amacı	Ülkesine ve insanlığa faydası olan bilim insanlarının sahip olduğu özellikleri fark edebilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik; öğrencilerin ülkesine ve insanlığa faydası dokunan, millî ve manevî değerleri yücelten, büyük bir azim ve kararlılıkla çalışarak ülkesini tüm dünyaya tanıtan bilim insanlarından Fuat Sezgin'in yaşam öyküsünden hareketle başarıya ulaşmada öz denetimin etkisini fark edebilmeleri üzerinedir. Etkinlik etkileşimli tahtada açılarak öğrencilerin yönergeler doğrultusunda etkinliği takip etmelerine ve öğrencilerin kontrol listesini doldurmasına rehberlik edilir.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Metni etkileşimli tahtada açarak öğrencilerden okumalarını isteyiniz.



Görsel 1

Hayatı boyunca birçok başarıya imza atmış olan Fuat Sezgin, yaptığı çalışmalarla Türk İslam ve bilim tarihine adını altın harflerle yazdırmıştır. Yaptığı üstün nitelikli çalışmalardan dolayı Kültür ve Turizm Bakanlığı 2016 Özel Ödülü'ne layık görülmüş ayrıca Cumhurbaşkanlığı genelgesiyle 2019 yılı "Prof. Dr. Fuat Sezgin Yılı" olarak ilan edilmiştir.

Prof. Dr. Fuat Sezgin 24 Ekim 1924 tarihinde Bitlis'te doğdu. Erzurum'da ortaokulu ve liseyi

bitirip 1943 yılında ilk planına göre matematik okuyup mühendis olmak için İstanbul'a geldi. Bir akrabasının tavsiyesi üzerine, İstanbul Üniversitesi Şarkiyat Araştırmaları Enstitüsünde alanında en tanınmış uzmanlardan Alman şarkiyatçı Helmut Ritter tarafından verilen bir seminere katılan Sezgin, ilk planını kökten değiştirdi. Ritter'in anlattıklarının büyüleyici etkisi altında Fuat Sezgin ertesi gün derslere kayıt olmak üzere Enstitü'ye gitti. Ne kayıt için son günün geçmesi ne de Ritter'in alanının çok zor olduğuna yönelik uyarımları, Sezgin'i kesin kararından vazgeçiremedi.

Alman ordusunun 1943 yılında Bulgaristan'a kadar ilerlemesinden dolayı Türkiye'de üniversite öğretimi askıya alındığında Ritter, öğrencilerine bu uzun arayışı değerlendirmelerini ve Arapça öğrenmelerini tavsiye etti. O sırada Fuat Sezgin Cerir et-Taberî'nin tefsirini, Türkçe meali içeren kitaplarla karşılaştırmaya karar verdi ve zor bir dille yazılan tefsiri anlayabilmek için altı ay boyunca her gün 17 saat Arapça çalıştı. Altı ayın sonunda Taberî tefsirinin Arapçasını gazete okur gibi okuyordu. Helmut Ritter, Ebû Hamid el-Gazalî'nin *İhyâu Ulûmi'd-Dîn* kitabını okuması için Fuat Sezgin'in önüne koyduğunda, öğrencisinin bunu kolayca başarabilmesine çok memnun oldu. Dil öğrenmede büyük yeteneğe sahip olan Fuat Sezgin'in beş dile aynı anda başlayarak her yıl yeni bir dil öğrenmesini önerdi. Sezgin de ileri yaşlarına kadar bu yüksek çalışma temposunu devam ettirdi.

(...)

Kısaltılmıştır.

İslam bilim aletlerini kitaplardan modeller hâlinde insanlara tanıtmak isteyen Alman fizikçi Eilhard Wiedemann 1900 yılında İslam bilim aletlerinin modellerini yapmaya başlamış, 1928 yılına kadar hayatının yaklaşık 30 yılında beş aletin modelini yapmayı başarmıştır. Prof. Dr. Fuat Sezgin "Acaba 30 aleti yapmayı başarabilir miyim?", "Bir müze olmasa bile bir odayı doldurabilir miyim?" düşüncesi ile başladığı çalışmalarını Frankfurt'ta kurduğu İslam Bilim Tarihi Müzesinde 800'den fazla alete ulaştırmıştır. Müzede, İslam kültür çevresinde yetişen bilim insanlarının buluşlarını bilimsel alet, araç ve gereçlerinin yazılı kaynaklara dayanarak yaptırdığı sekiz yüzden fazla örnekleri sergilenmektedir. Aynı binada hayatı boyunca dünyanın her yerinden büyük bir özenle, zorluk ve sıkıntılara katlanarak aldığı 45.000 ciltlik kitaplarla kurduğu Bilimler Tarihi Kütüphanesi bulunmaktadır. Bazı kitapları, sahasında orijinal tek nüsha olma özelliğini taşıyan bu kütüphane İslam Bilimler Tarihi açısından dünyada tek olma özelliğine sahip, koleksiyon bir ihtisas kütüphanesidir.

Prof. Dr. Fuat Sezgin'in olağanüstü gayretleri ve çalışmalarıyla 2008 yılında yaklaşık 700 eserlik ikinci bir müze, İstanbul Gülhane Parkı içerisindeki binada bütün milletimize armağan edilmiştir. Bu müzeler, Müslüman bilim adamlarının yüzyıllar boyu insanlığa armağan ettiği icat ve keşiflerini, bilim tarihinin değişik disiplinlerdeki evrimini kapsamlı bir şekilde sunmakta olup kendi sahasında dünyada bir yenilik arz etmektedir. Astronomi, coğrafya, gemicilik, zaman ölçümü, geometri, optik, tıp, kimya, mineraloji, fizik, mimari, teknik ve harp tekniği sahalarında sistematik bir düzenle sergilenen eserler; İslam bilimlerinin büyük keşif ve muazzam buluşlarını göstermekle birlikte bu keşif ve buluşların değişik yollardan Avrupa'ya geçip orada kabul bulduğunu ve alınarak özümsemişliğini nefis bir görsellikle ziyaretçilerine apaçık bir şekilde sunmaktadır. Böylece bilimler tarihinin de bir bütün olduğunu, gerçeğe uygun, hislerden ve ön yargılardan uzak, tam bir objektiflikle ispatlamaktadır. (...)

<https://www.munzur.edu.tr>

2. Metinden hareketle öğrencilerden soruları cevaplamalarını isteyiniz.

- Fuat Sezgin'in yaşam öyküsünü incelediğinizde onu başarıya götüren kişilik özelliklerinin neler olduğunu arkadaşlarınızla tartışınız.*
- Topluma ve insanlığa faydalı olmuş kişilerin ortak özelliklerinden biri de öz denetim sahibi olmalarıdır. Öz denetimli olmanın bireyleri başarıya götürmedeki rolünü Fuat Sezgin'in hayatından hareketle değerlendiriniz.*
- Başarıya giden yolda karşınıza çıkan engel ve zorluklar karşısında nasıl bir tutum sergilersiniz? Gerekçeleriyle açıklayınız.*
- Ülkenize ve insanlığa faydalı olmak adına neler yapmak istersiniz? Bu amaçla gerçekleştirmek istediğiniz çalışmalar için şu anda ve gelecekte neler yapmanız gerektiği ile ilgili plan ve düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.*



Sınıf İçi Etkinlik

8

İLME ADANMIŞ BİR ÖMÜR



3. "Başarmak İçin" adlı çizelgeyi çoğaltarak öğrencilerinize dağıtınız. Öğrencilerinizden çizelgedeki soruların cevaplarını karşılarına yazarak arkadaşları ile paylaşmalarını ve çizelgeyi çalışma ortamlarında görebilecekleri bir yere asmalarını isteyiniz.

Başarmak İçin	
İlgi duyduğum ve yetenekli olduğum alanlar nelerdir?	■ ■ ■
Güçlü yönlerim nelerdir?	■ ■ ■
Zayıf yönlerim nelerdir?	■ ■ ■
Zayıf yönlerimi nasıl güçlendirebilirim?	■ ■ ■
Öz denetim sağlamam gereken yönlerim nelerdir?	■ ■ ■
Öz denetimli olmanın geleceğim üzerindeki etkileri neler olabilir?	■ ■ ■
Kısa vadeli hedeflerim nelerdir?	■ ■ ■
Uzun vadeli hedeflerim nelerdir?	■ ■ ■
Beni hedeflerime ulaştıracak motivasyon kaynakları nelerdir?	■ ■ ■
Hedeflerimi gerçekleştirebilmek için almam gereken sorumluluklar nelerdir?	■ ■ ■
Hedeflerimi gerçekleştirebilmek için kimlerden yardım alabilirim?	■ ■ ■
Hedeflerime ulaşmak için hayatımda ve kendimde yapmam gereken değişiklikler nelerdir?	■ ■ ■

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Öz denetimli olmanın önemine inanırım.		
Öz denetimli olmanın hayatın birçok alanını etkilediğini fark ederim.		
Öz denetimli davranabilmenin bireysel ve toplumsal faydalarını bilirim.		
Başarıya giden yolda azim ve kararlılıkla ilerlemem gerektiğini fark ederim.		
Sahip olduğum özelliklerin, ilgi ve yeteneklerimin geleceğime yön vermede etkili olduğunu bilirim.		

Etkinliğin Amacı	Öz denetimin insan hayatı üzerindeki etkilerini açıklayabilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin öz denetim değerini sorular üzerinden kavramaları için geliştirilmiştir. Öz denetim ile ilgili verilen metin öğrencilere okunur. Öğrencilerden sorulara cevap vermeleri istenir. Öğrenciler gruplara ayrılarak her grubun sözcü seçmesi sağlanır. Grup üyelerinden öz denetim değeri ile ilgili soru hazırlamaları ve belirlenen öğretmenlere bu soruları yönelterek cevapları not almaları istenir. Alınan notların bir rapor hâlinde grup sözcüleri tarafından sınıfta sunulması sağlanır. Öğrencilerden kontrol listesini doldurmaları istenir.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Metni etkileşimli tahtada açarak öğrencilere okuyunuz. Verilen soruları öğrencilerin cevaplamasını sağlayınız.



Görsel 1

Kişinin davranışlarını kontrol etmesi ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesine öz denetim denir. Öz denetim, kişisel temizliği ve çevre temizliğini de kapsamaktadır. Kişisel temizliğini kontrol etmenin yanında dil temizliği noktasında konuşmalarına dikkat etme de öz denetimle mümkün olur. Kişinin özünü, fitratını koruması hep öz denetim sahibi olmasıyla gerçekleşir (1). Öz denetim sahibi olan bireyler; duygularını dengeleyebilen, tepkilerini kontrol edebilen, nerede ne şekilde davranacağını iyi planlayan, mutlu, huzurlu ve insanların huzurunu kaçırmayan, sorunlara takılıp kalmayan, aksine çözüm odaklı olan, mutlu oldukları dışarıdan belli olan ve kendileriyle barışık insanlardır (2).

(1) Muzaffer Uğur, Değer Verdiklerimizden Değerlerimiz (Düzenlenmiştir.)

(2) <https://selcuklu.meb.gov.tr/www/ozdenetim-40/icerik/556>

- a) Öz denetimli bireylerin kendisine ve topluma katabilecekleri nelerdir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.
- b) Öz denetim sahibi olmayan bir insanın kendine ve topluma vereceği zarar neler olabilir? Tartışınız.



2. Öğrencileri sınıf mevcuduna göre gruplara ayırınız. Gruplara ayırdıktan sonra formu öğrencilerle paylaşınız. Her grubun bir sözcü seçmesine ve görüşme yapmak için bir öğretmen belirlemesine rehberlik ediniz. Grup olarak öz denetim değeri ile ilgili verilen sorulara ek olarak sorular hazırlamalarını, belirledikleri öğretmene bu soruları yöneltmelerini ve cevapları not almalarını isteyiniz. Görüşmeler tamamlandıktan sonra öğrencilerden, alınan notları rapor hâline getirmelerini isteyerek uygun gördüğünüz bir zamanda raporların sözcüler tarafından sınıfta paylaşılmasını sağlayınız.

Grup Üyeleri	
Görüşme Yapılacak Öğretmen	
Grup Sözcüsü	
Öz Denetim Değeri ile İlgili Hazırlanan Sorular	<ol style="list-style-type: none">1. Sizce öz denetim nedir?2. Size göre öz denetimli bireyde bulunması gereken özellikler nelerdir?3. Öz denetim sağlamak için öğrencilerinize neler önerirsiniz?4. Öğrencilerin başarılı olmasında öz denetimin etkisi nedir?5.6.7.
Görüşmede Alınan Notlar	

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Davranışlarımı kontrol etmenin önemini bilirim.		
Düşünce ve davranışlarım üzerine öz değerlendirme yapabilirim.		
Öz denetimli olmanın kendim ve toplum üzerindeki etkilerini fark ederim.		
Öz denetimin geliştirilebilir bir yetenek olduğunu bilirim.		
Öz denetimli olma konusunda arkadaşlarımı teşvik ederim.		



Aile ile İrtibatlı Etkinlik

10

ÖFKE KONTROLÜ

Etkinliğin Amacı	Öfke kontrolünde öz denetimli olmanın olumlu katkılarını fark edebilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin öfke kontrolü sağlamaları konusunda farkındalık oluşturmak için geliştirilmiştir. Metinler öğrencilere okunur. Öğrencilerden dağıtılan anketi ailelerine ve arkadaşlarına uygulamaları istenir. Öğrencilerin kontrol listesini doldurmalarına rehberlik edilir.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Aşağıda verilen ayet ve hadisleri öğrencilere okuyunuz. Öğrencilerin soruları cevaplamalarını sağlayınız. Verdikleri cevapları sınıfça eylem listesine dönüştürünüz. Hazırladığınız eylem listesindeki maddeleri bir hafta boyunca uygulamalarını isteyiniz.

Onlar büyük günahlardan ve hayasızlıklardan kaçınırlar, öfkelendiklerinde dahi bağışlarlar. (*Şûrâ suresi, 37. ayet*)

<https://kuran.diyaret.gov.tr/mushaf>

... ama; kim sabreder ve bağışlarsa, işte bu güçlü irade gerektiren işlerdendir. (*Şûrâ suresi, 43. ayet*)

<https://kuran.diyaret.gov.tr/mushaf>

Hiz. Muhammed (s.a.v.) bir taşı havaya kaldırmaya çalışan bir kavme rastlamıştır. Yanındakilere onlar ne yapıyor diye sormuş, karşılığında böyle yaparak insanların kendi güçlerini göstermeyi ve kanıtlamayı istedikleri cevabını almıştır. Oradakilere: "Kişiyi bu davranışından daha güçlü ne gösterir?" diye sormuş ve yine kendisi "Öfke anında kendisini tutandır." cevabını vermiştir. (*Heysemî, Edeb, 33*)

Bir rivayete göre Hiz. Muhammed (s.a.v.) çığlık çığlığa bağrışan insanların olduğu bir topluluğa uğramış ve oradakilere ne olduğunu sorunca etrafındakiler:

"Ya Rasulallah, falanca gureşiyor ve ondan daha iyi gureşen, ondan daha güçlü bir kişi yoktur." cevabını almıştır. Rasulullah (s.a): "Ben size ondan daha güçlüsünü haber vereyim mi? Kendisine zulmedene karşı öfkesini yenen biri ona, şeytana ve şeytanın arkadaşlarına üstün gelerek daha güçlü olduğunu kanıtlamıştır." buyurmuştur. (*Heysemî, Edeb, 33*)

"Allah şu üç kişiyi korur, onlara rahmet eder ve onları cennetine alır; verilen nimete şükredenler, kötülük gördüğünde ona karşılık vermeye gücü yettiği hâlde affedenler, kızınca sakın olanlar. (*Suyûtî, Sahih ve Daif el-Câmiu's-Sagîr ve Ziyâdetihi, I, 137 akt.: Sarıtaç, H. 2019*)

2. Aşağıda verilen soruları öğrencilerin cevaplamasını isteyiniz.

- Günlük hayatta öfke kontrolünü nasıl sağlıyorsunuz? Örnek vererek açıklayınız.
- Bir kişinin öfkesini kontrol edebilmesi için neler yapması gerekir? Gerekçeleriyle açıklayınız.

3. Öğrencilere aşağıdaki kontrol formunu dağıtınız. Her bir öğrenci ile ilgili aile üyelerinden veya arkadaşlarından en az iki kişinin görüşlerini bu kontrol formunda belirtmelerini isteyiniz.

Öfkelendiği Zaman	Evet	Hayır
Arkadaşlarıyla yüksek sesle konuşmaz.		
Kaba konuşmaz.		
Karşısındakini anlamaya çalışır.		
Düşünmeden hareket etmez.		
Gerekirse bulunduğu ortamı değiştirir.		
Nefes egzersizleri yapar.		
Hoşgörülü ve anlayışlı olmaya çalışır.		
Ne hissettiğini karşısındakine açıkça söyler.		
Soğukkanlılığını korumaya çalışır.		

4. Öğrencilerle anket sonuçlarına yönelik değerlendirme yapınız.

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Öfkelendiğim zaman sabretmem gerektiğini bilirim.		
Öfkeliyken karar vermekten çekinirim.		
Öfkemi kontrol etmek için gerekeni yaparım.		
Öfkeyle yapmış olduğum eylemlerin sonucunun olumsuz olacağını düşünürüm.		
Öfke kontrolünün birey ve toplum hayatı için önemli olduğunu savunurum.		



Aile ile İrtibatlı Etkinlik

11

NASIL DAVRANMALI?

Etkinliğin Amacı	Duygularını dengeleyip tepkilerini kontrol ederek nerede, ne şekilde davranacağını planlayabilme.		
Etkinliğin Açıklaması	Bu etkinlik, öğrencilerin çevresiyle uyum içinde yaşayabilmesi için kendi öz kontrollerini sağlayabilmeleri üzerinedir. Haber metni etkileşimli tahtada açılarak öğretmen tarafından okunur. Okunan metinden hareketle öğrencilerin etkinliğe katılımları sağlanır. Etkinlik öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve öz denetim değeri üzerine aileyle irtibatlı şekilde yürütülür. Öğrencilerden kontrol listesini doldurmaları istenir.		
Araç Gereç	Etkileşimli tahta.	Süre	30 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

1. Aşağıdaki haber metnini etkileşimli tahtada açarak okuyunuz.



Görsel 1

ARTAN DİJİTAL BAĞIMLILIKLA MÜCADELE İÇİN ÇOCUKLARA ÖZ DENETİM KAZANDIRILMASI TAVSİYE EDİLDİ

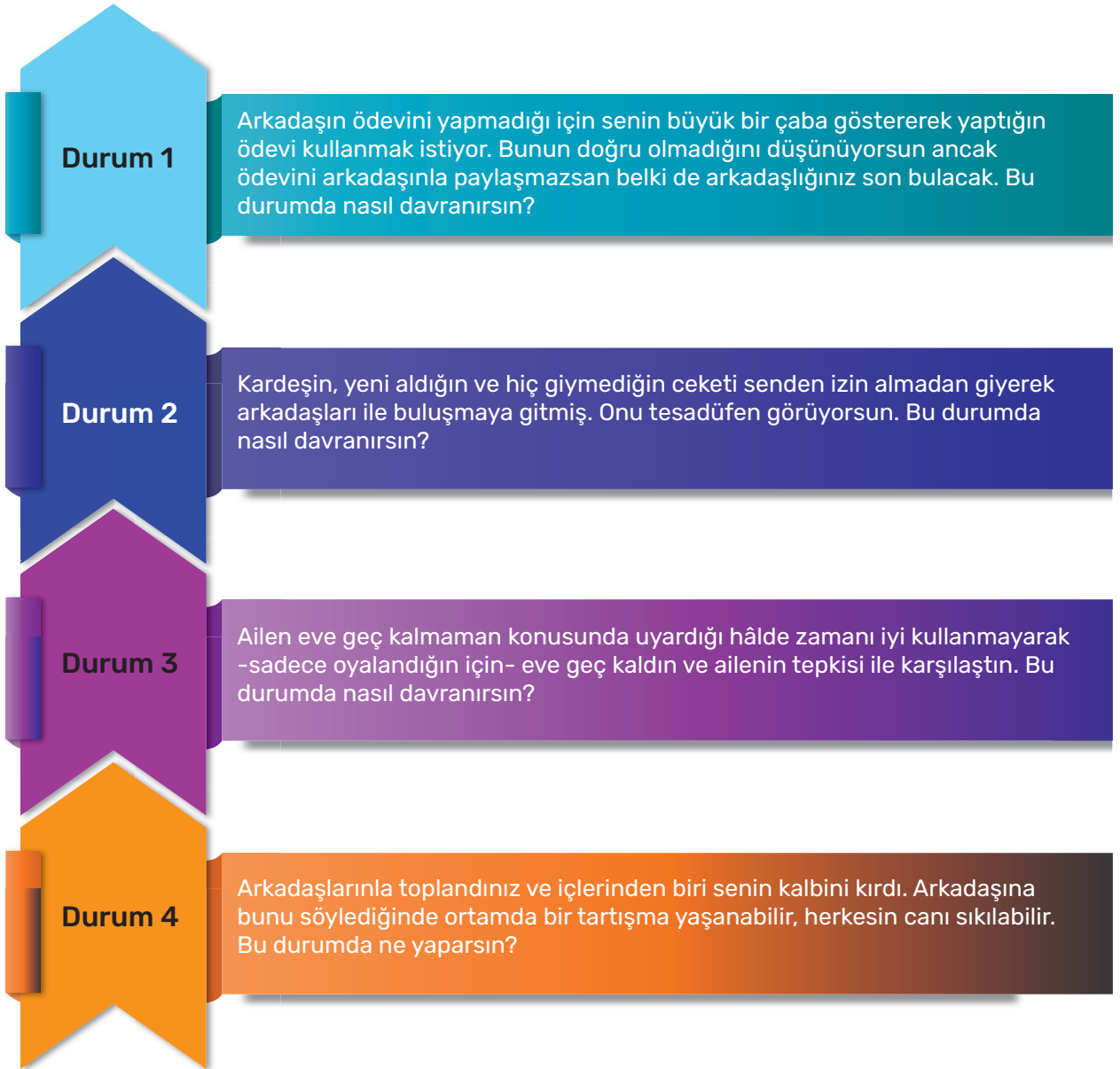
Sakarya Üniversitesi İletişim Fakültesi İletişim Tasarımı ve Medya Bölüm Başkanı Prof. Dr. Ahmet Eskicumalı, salgın sürecinde pekişen dijital bağımlılığın azaltılması için çocuklara öz denetim kazandırılması gerektiğini belirtti. Prof. Dr. Eskicumalı, salgın sürecinde çocukların iletişim araçlarıyla ilişkisinin ikiye katlandığını, ebeveynlerin de uzun süren ev döneminde çok fazla kısıtlama yapamadıklarını anımsattı. Buradaki sorununun, çocukların ve gençlerin internette veya sosyal medyada zamanlarını etkin kullanıp kullanmadığı olduğuna dikkati çeken Eskicumalı, "Anne babalar çoğu zaman çocuklarını nasıl yönlendireceklerini bilemiyorlar. (...)" diye konuştu. (...)

Prof. Dr. Eskicumalı, çocuklarda geliştirilmesi gereken "öz disiplin" kavramının süreci yönetmekte önem arz ettiğini aktararak "Çocuklara, neyi ne kadar süre izleyecekleri, kendileri için neyin faydalı ya da zararlı olduğunu bilecekleri yani doğru seçimi yapabilecekleri öz denetimi kazandırmalıyız." dedi. (...)

Zaman planlaması yapılması ve çocuklara yeni ilgi alanlarının oluşturulması önerisinde bulunan Eskicumalı, "Hobileri desteklemeliyi: sanat, müzik, sportif faaliyetler... Tabiatla haşır neşir olsunlar, el becerilerini geliştirsinler, evin dışında arkadaşlarıyla bir araya gelerek faaliyetler gerçekleştirsinler. Dijital bağımlılık sürecini aşmamızın en iyi yolu da çocukların sosyal faaliyetlerin içerisinde bulunmasıdır." değerlendirmesini yaptı. Eskicumalı, salgın sürecinde çocukların bozulan günlük programlarının yeniden düzene sokulmasının dijital bağımlılığın kademeli iyileşmesinin anahtarı olduğunu kaydederek şu tavsiyelerde bulundu: "Çocuklarımız salgın sürecinde çok geç saatlerde uyudular ve uyandılar. Günlük programın eskiden olduğu gibi yeniden planlanması lazım. İletişim araçlarıyla ilişkinin kademeli olarak azaltılması gerek. Bilgisayar ve tablet karşısında geçirilen uzun süreler, çocuklara başka sorumluluklar verilerek azaltılmalı. Sağlıkla ilgili hassasiyetlere dikkat ederek özledikleri arkadaşlarıyla bir araya gelsinler, artık sanal arkadaşlıkları bıraksınlar."

<https://www.aa.com.tr/tr/yasam/artan-dijital-bagimlilikla-mucadele-icin-cocuklara-oz-denetim-kazandirilmesi-tavsiye-edildi-/2169539> (Düzenlenmiştir.)

2. Okuduğunuz metinden hareketle öğrencilerinizin soruları cevaplamalarını sağlayınız.
- Sizce öz denetim nedir? Öz denetim sahibi insanlar hangi nitelikleri taşır?*
 - Öz denetim sorunu olan kişiler günlük yaşamda ne tür problemler yaşar? Örnekler vererek açıklayınız.*
 - Salgın sürecinde evde yaptığınız olumlu ve olumsuz faaliyetlerden birer tanesini arkadaşlarınızla paylaşınız. Olumsuz olduğunu düşündüğünüz faaliyetle ilgili kendinizi nasıl kontrol edebileceğinizi örneklerle açıklayınız.*
3. Aşağıda verilen durumlar karşısında öğrencilerinizin nasıl davranışlar sergileyeceği hakkında düşüncelerini sınıf arkadaşları ile paylaşımlarına rehberlik ediniz.



Durum 1 Arkadaşın ödevini yapmadığı için senin büyük bir çaba göstererek yaptığın ödevi kullanmak istiyor. Bunun doğru olmadığını düşünüyorsun ancak ödevini arkadaşınla paylaşmazsan belki de arkadaşlığınız son bulacak. Bu durumda nasıl davranırsın?

Durum 2 Kardeşin, yeni aldığı ve hiç giymediğin ceketini senden izin almadan giyerek arkadaşları ile buluşmaya gitmiş. Onu tesadüfen görüyorsun. Bu durumda nasıl davranırsın?

Durum 3 Ailen eve geç kalmaman konusunda uyardığı hâlde zamanı iyi kullanmayarak -sadece oyalandığın için- eve geç kaldın ve ailenin tepkisi ile karşılaştın. Bu durumda nasıl davranırsın?

Durum 4 Arkadaşlarıyla toplandınız ve içlerinden biri senin kalbini kırdı. Arkadaşına bunu söylediğinde ortamda bir tartışma yaşanabilir, herkesin canı sıkılabilir. Bu durumda ne yaparsın?

Görsel 2



Aile ile İrtibatlı Etkinlik

11

NASIL DAVRANMALI?

4. Öğrencilerinize sağlıklı beslenmenin bedensel, zihinsel, duygusal ve psikolojik etkilerini örnekler vererek açıklayınız. Öğrencilerinizden sağlıklı beslenme ve öz denetim arasındaki ilişkiyi kavrayabilmeleri için verilen günlük yeme-içme tablosunu aile bireyleriyle birlikte doldurmalarını isteyiniz. Oluşturdukları tablodan hareketle beslenmede yaptıkları doğruları ve yanlışları belirlemelerini sağlayınız. Aile bireyleri olarak sağlıklı bir beslenme listesi oluşturmalarını söyleyiniz.

Sabah	Öğle	Akşam	Öğün Dışı

5. Öz denetimin sağlıklı beslenme üzerindeki etkilerini tartışarak değerlendiriniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu etkinlik kapsamında aşağıda listelenen değer içerikli tutum ve davranışlardan sahip olduğunuzu düşündükleriniz için "Evet", sahip olmadığınızı düşündükleriniz için "Hayır"ı işaretleyiniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
Duygu, istek ve tepkilerimi dengeleyebileceğimi fark ederim.		
Olaylar ve durumlar karşısında tepki ve isteklerimi kontrol edebilirim.		
Öz denetim sahibi olmanın insan ilişkileri üzerindeki önemini fark ederim.		
Beslenme alışkanlıklarımda öz denetimli olmaya çalışırım.		
Öz denetimli olmanın birey ve toplum hayatı için önemli olduğunu bilirim.		