

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

### BEDEN İMGEM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Beden imgesini etkileyen faktörleri bilir./5. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu gözden geçirilir. 2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğin amacını belirtilir. <i>"Sabah kahvaltısı için kaldırmaya gittiğimde her zamanki gibi yatağında doğrulmayı bir türlü beceremedi. Zor da olsa yatağından doğrulup, ağır aksak adımlarla elini yüzünü yıkamaya gitti; gitti ama dönmedi. Tekrar çağırmak için peşinden gittiğimde onu yine ayna karşısında buldum. Önce 3-5 farklı duruş sergileyip görünüşünden emin olduktan sonra saçlarını oradan oraya yatırarak son şeklini verdi... Evet sevgili öğrenciler, okuduğum paragraftan da anladığınız gibi bu hafta "Beden İmgem" etkinliğini uygulayacağız. Etkinliğimizin amacı beden imgesini etkileyen faktörleri bilmek, fark etmek."</i></li><li>Uygulayıcı tarafından beden imgesi kavramı aşağıdaki açıklama ile öğrencilerle paylaşılır. <i>"Kişinin kendine duyduğu saygının büyük bir bölümünü beden imgesi oluşturmaktadır. Beden imgesi, kişinin bedeninin fiziksel görünümünü nasıl algıladığı ve bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını içerir. Beden imgemizin tamamını kendimiz şekillendirmeyiz. Çevremizdeki, kültürümüzdeki insanlar etkili olmaktadır. Bedenimiz hakkında ailemizden ve arkadaşlarımızdan mesajlar alırız. Ayrıca içinde bulunduğumuz gelişim dönemimiz, yaşımız, cinsiyetimiz, kişilik özelliklerimiz de beden imgemizin şekillenmesinde etkilidir."</i></li><li>Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılarak örnekleri incelemeleri istenir. Beden imgemizi etkileyen faktörlerden bazılarının yaprağın sol tarafında yazıldığı belirtilir. Her birinin karşısına örnek çalışmayı da göz önüne alarak akıllarına ilk gelen örnekleri bir cümle ile belirtmeleri istenir.</li><li>Öğrencilerin çalışma yaprağını doldurma işlemleri tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:

- Yazdığınız örneklerinizle diğer arkadaşlarınızın yazdıkları arasında benzerlikleri fark ettiniz mi? Bunlar nelerdi?
- Kendinize ait beden imgesinin şekillenmesinde nelerin daha etkili olduğunu fark ettiniz?
- Sizlerin bir birey olarak başka birinin beden imgesinin oluşmasında etkileriniz nelerdir?

6. Etkinlik beden imgesinin önemini vurgulanarak; *“Unutmayın ki beden algınız duygularınızı, düşüncelerinizi, davranışlarınızı etkiler. Tüm bunlar da ilişkilerinizi, hayata bakış açınızı, hedeflerinizi. Kendinizi ve bedenimizi tanımaya çalışın. Vücudunuza karşı saygı ve şefkatle bakın.”* sözleri ve Etkinlik Bilgi Notu’ndan yararlanarak beden imgesini etkileyen faktörler açıklanarak sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Evde kendinizle ilgili hoşunuza giden 10 şeyi listeleyin ve görebileceğiniz yere sabitleyin.
2. Bir hafta boyunca arkadaşlarınıza, ailenizin bireylerine beden imgelerini olumlu etkileyecek birer cümle söyleyin.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarının dağıtımında öğrenciden destek alınarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma Yaprığı-1’de yer alan boşlukların tamamı yerine belirlenen birkaç tanesinin doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma yaprağı doldurulurken öğretmen geribildirim sunarak öğrenme içeriğini farklılaştırabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER

## Çalışma Yaprağı 1

İçinde bulunduğumuz gelişim dönemimiz, yaşımız, cinsiyetimiz, kişilik özelliklerimiz, ailemiz, arkadaşlarımız ve çevremizdeki insanlar beden imgesinin şekillenmesinde etkilidir. Beden imgemizi etkileyen faktörlerden birkaçına örnek verilmiştir. Siz de bu örneklerden yararlanarak karşılaştığınız ve karşılaşılabileceğiniz diğer faktörlere örnekler yazınız.

BEDEN İMGEMİZİ NELER ŞEKİLLENDİRİR?	ÖRNEK
Ailemin etkisi	Boyun uzadıkça basketi de daha güzel oynuyorsun.
Çevremdeki insanların etkisi	Bu günlerde fazla yediğin için irileşmişsin.

## BEDEN İMGEM

BEDEN İMGEMİZİ NELER ŞEKİLLENDİRİR?	ÖRNEK
1.Ailemin etkisi	
2.Arkadaşlarımın etkisi	
3.Çevremdeki insanların etkisi	
4.Ergenlik dönemi içinde olmamın etkisi	
5. Cinsiyetimin etkisi	
6.Kişilik özelliklerimin etkisi	
7.Vücudumda var olan herhangi bir engellilik, farklılık	
8.Sosyal medya paylaşımları ve etkileri	
9. <sup>1</sup>	
10.	
11.	

<sup>1</sup> Beden imgeni etkileyen diğer faktörleri ilave edebilirsiniz.

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## Beden imgesi

- Beden imgesi herhangi bir kişinin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve algılarını ifade eden bir kavramdır.
- Beden imgesi ile bedenin gerçek durumu arasında belli bir tutarlılık olması, kişinin bedeniyle barışık olması ve ondan memnun olması kişinin olumlu beden imgesine sahip olduğunu göstermektedir.
- İnsanların beden imgesi hem onun ruh sağlığını etkileyen hem de ondan etkilenen bir kavramdır.
- Olumlu beden imgesi, insanların ruh sağlığına olumlu katkıda bulunurken, çeşitli ruhsal sorunlar yaşayan kişinin kendi bedeniyle ilgili değerlendirmeleri çoğu zaman olumsuz olmaktadır.
- Beden imgesi, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir; benlik saygısı düşük olan bireyler daha olumsuz beden imgesine sahiptirler.
- İnsanların kendi bedenleri ile ilgili değerlendirmeleri (beden imgeleri) gerçekte olanla uyum göstermeyebilir. Örneğin vücut ağırlığı normal olan bir kişi kendisini şişman olarak algılayabilir ve zayıflamak için çeşitli girişimlerde bulunabilir.
- Televizyon, gazete veya magazin yoluyla sürekli mükemmel yüz ve vücutlar göz önüne serilmektedir. Bu çevre içinde gelişen ergenlerin kafalarında kusursuz kadın ve erkek imajlar oluşmaktadır.
- Fiziksel çekicilik kişiye verilen önemi etkilediğinden beden imajıyla ilgili kaygılar artmaktadır.
- Beden imgesinin ergenin gelişim döneminde önemli bir yeri vardır. Beden algısı ergenin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir.
- Bu dönemde olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olabilmektedir.

## Beden imgenizi neler şekillendirir?

Beden imgenizin tamamını kendimiz şekillendirmeyiz. Çevremizdeki, kültürümüzdeki insanlar etkili olmaktadır. Bedenimiz hakkında her zaman ailemizden ve arkadaşlarımızdan olumlu ve olumsuz mesajlar alırız. Örneğin ailemiz fiziksel aktivitelere önem verdiğini bizimle paylaştıysa egzersize ve güçlü olmaya karşı ilgimiz gelişir. Öte yandan ailemiz sürekli görünüşümüzü eleştirmişse olumsuz beden imgesi geliştirebiliriz. Ayrıca psikolojik etmenlerden kişilik yapısı, ego gücü, benlik saygısı, erken çocukluk döneminde yaşananlar ve yaşanan güncel olaylar, yaş, cinsiyet de beden imgesinin şekillenmesinde etkilidir.

## Pozitif beden imgesi nedir?

Olumlu beden imgesine sahip insanlar fiziki yapılarını olduğu gibi kabul eden insanlardır. Bu insanlar ailelerinin, çevrelerindeki insanların onların fiziki görünüşleri hakkındaki düşüncelerinin ne olduğu ile pek ilgilenmezler, medyadaki fizik imgelerine pek aldırış etmezler. Olumlu beden imgesine sahip olmak için ince, uzun, ya da başka özel fiziksel görünüme sahip olmaya ihtiyacınız yoktur. Olumlu beden imgesine sahipseniz dışardan nasıl görüldüğünüzün bir önemi yoktur. Olumlu beden imgesine sahip olmak nasıl görüldüğünüz hakkında olumlu duygulara sahip olmaktır.

## Negatif beden imgesi nedir?

Kişi ailesi, sosyal çevresi ve medyadaki beden imgesi beklentilerine uygun fiziksel görünüme sahip olmadığı hissini geliştirdiğinde kişide olumsuz beden imgesi gelişir. Birçok insan özellikle medyadaki ölçülerle karşılaştırdıklarında özellikle de güzellik ya da ünlülere benzeme konusunda bu duyguya kapılabilirler.

Olumsuz imgeye sahip olanlar genellikle kendilerini olduklarından daha olumsuz olarak görürler. Olumsuz beden imgesine sahip insanlar aynaya baktıklarında kendilerini ya da vücutlarının parçalarını olduğundan daha büyük ya da daha küçük ya da olumsuz anlamda olduklarından daha farklı görürler.

## Olumsuz beden imgesi sağlığa etkisi

Uzun süreli olumsuz beden imgesi fiziksel ve psikolojik sağlığını etkiler. Anksiyete, depresyon, düşük öz güven, utanma ve konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlara sahip olurlar. Diğer insanlarla sosyal ilişkilerini keserler. Bedenlerini diğerleri görür korkusuyla sağlıklı aktiviteleri bırakırlar. İştahsızlık, gereğinden fazla egzersiz, aşırı yeme gibi rahatsızlıklara sahip olurlar.

## Olumlu beden imgesi için bazı ipuçları

Unutmayın ki sağlık ve güzellik iki farklı şeydir. Genlerinizin size verdiği değerleri kabul ediniz. Genetik olarak ailenizden gelen ve sizi siz yapan birçok niteliğiniz var. Vücudunuza karşı saygı ve şefkatle bakın.

KAYNAK:

\*<http://hakanemanetoglu.com/>