

# 11. SINIF ŞUBAT AYI PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

22. HAFTA

## 11. SINIF ETKİNLİKLERİ

### ALİŞKANLIKLARIM SAĞLIĞIM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile bedensel ve psikolojik sağlığı arasında bağ kurar. / 22. Hafta
Sınıf Düzeyi	11. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç - Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 1. Çalışma Yaprağı-2 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Sınıf sayısının yarısı kadar Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. Öğrencilerden ikiye bölünür grup olması istenir. 2. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır. İkiye bölünür grup hâlinde Çalışma Yaprağı-1'de bulmacayı çözmeleri istenir. 3. Gönüllü öğrencilerden bulmacada buldukları kelimeleri paylaşmaları istenir. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-1'den yararlanılarak bulmacadaki bulunmayan kelimeler tamamlanır. 4. Süreç aşağıdaki sorularla devam ettirilir. <ul style="list-style-type: none"><li>Bulmacada yer alan kelimelerin ortak özelliği nedir?</li><li>Bulmacada yer alan başlıkları/konuları alışkanlık hâline getirmiş insanlar nasıl davranır?</li></ul> 5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra uygulayıcı tarafından bulmacada yer alan başlıkların sağlıklı yaşam alışkanlıklarının içinde olduğu söylenir. 6. Tahta ikiye bölünür sol tarafa fiziksel özellikler ve sağ tarafa psikolojik özellikler başlıkları atılır ve sonrasında aşağıdaki sorularla öğrencilere yöneltilerek öğrencilerin cevapları ilgili başlık altına yazılır. <ul style="list-style-type: none"><li>Sağlıklı yaşam alışkanlıkları ile fiziksel özellikler arasında nasıl bir ilişki vardır?</li></ul>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları)

7. Etkinlik Bilgi notunda yer alan bilgiler kısaca özetlenerek ve aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*“Yaşam tarzımız bizi bedensel, psikolojik, bilişsel gibi birçok açıdan etkiler. Yaşamımızdaki alışkanlıklarımızı bedensel ve psikolojik sağlığını destekleyecek şekilde düzenlemek hem vücut direncimizi hem yaşam kalitemizi artırır hem de ruh sağlığımızı korur.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden sahip oldukları sağlıklı yaşam alışkanlıklarından birini düşünerek bedensel ve psikolojik sağlığına etkisini değerlendirmeleri ve bu etkileri not olarak arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.
2. Öğrencilerden sahip olmak istedikleri bir sağlıklı yaşam alışkanlığı belirleyip, bu alışkanlığı kazanmak için plan ve yol haritası hazırlaması; bu alışkanlığı uygulama sürecinde bedensel ve psikolojik sağlığına etkilerini gözlemleri istenir.
3. Öğrencilerden sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yaşamında yer vermemenin bedensel ve psikolojik sağlığına etkilerine yönelik araştırma yapmaları ve buldukları bilgileri düzenleyerek sınıf panosuna asarak okuldaki diğer arkadaşları ile paylaşmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Yapılan açıklamalar ve verilen yönergelerde kullanılan dil kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.

Etkinliği Geliştiren

Ülkü KAHRAMAN

## Çalışma Yaprağı 1

### BULMACA

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
2	S	D	F	B	E	D	F	T	H	V	H	K	L	B	D	R	Y	O	P	L	M
3	O	A	S	D	N	H	J	T	G	V	C	D	R	L	M	G	B	R	T	Y	A
4	S	A	Ğ	L	I	K	K	O	N	T	R	O	L	Ü	D	G	A	S	H	J	N
5	Y	U	Y	E	G	Z	E	R	S	İ	Z	Y	A	P	M	A	K	I	L	İ	E
6	A	S	E	T	H	V	K	I	S	C	H	J	E	G	Ç	Ş	T	E	M	E	V
7	L	E	V	Y	S	E	İ	Y	T	E	G	H	N	V	E	O	İ	Ş	İ	B	İ
8	İ	S	T	V	B	N	M	O	R	S	R	Ü	B	A	S	H	F	J	T	A	D
9	L	M	A	S	T	E	N	Ü	E	D	E	V	Ö	F	K	L	Y	M	A	K	U
10	İ	S	A	F	T	E	Ç	T	S	E	Ö	Ş	T	A	L	İ	A	Z	E	Y	Y
11	Ş	A	S	E	R	E	S	U	Y	R	S	A	E	A	B	Ğ	Ş	Ü	Ş	A	G
12	K	D	F	R	H	D	G	O	Ö	G	A	S	T	S	E	Ş	A	K	D	F	U
13	İ	V	E	G	B	R	H	L	N	Ü	R	F	S	T	G	F	M	L	T	D	L
14	G	Y	T	U	E	M	R	Ü	E	K	T	G	N	E	D	G	E	Ş	G	E	A
15	E	O	V	A	S	H	B	A	T	J	E	Y	Y	J	R	B	T	T	H	R	R
16	L	Ü	T	S	A	U	V	F	İ	U	T	L	Ü	O	Ç	M	A	K	B	T	G
17	İ	Ö	U	I	Y	T	D	E	M	M	N	N	Y	R	D	T	Ü	S	N	A	E
18	Ş	J	M	H	K	J	T	R	İ	A	O	J	N	T	F	Y	L	T	K	H	L
19	T	S	A	G	L	K	L	I	B	E	S	L	E	N	M	E	K	S	E	D	İ
20	İ	F	K	I	O	A	M	U	F	S	A	K	S	T	E	J	Ç	B	G	A	Ş
21	R	L	L	L	K	S	Ö	I	B	F	D	T	Ş	H	A	K	İ	H	Ö	R	T
22	M	E	R	M	D	U	L	C	N	R	F	N	E	I	S	O	Ş	T	L	T	İ
23	E	A	Y	E	A	I	I	V	E	T	E	F	Ü	L	Z	L	T	H	Ş	G	R
24	K	Ö	E	S	S	L	Ş	A	A	K	L	E	D	P	Ğ	Ç	İ	G	A	Ç	M
25	E	R	T	T	T	K	D	E	N	G	E	L	İ	B	E	S	L	E	N	M	E

## Çalışma Yaprağı 2

### ÖĞRETMEN İÇİN CEVAP ANAHTARI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	S	D	F	B	E	D	F	T	H	V	H	K	L	B	D	R	Y	O	P	L	M
	O	A	S	D	N	H	J	T	G	V	C	D	R	L	M	G	B	R	T	Y	A
	S	A	Ğ	L	I	K	K	O	N	T	R	O	L	Ü	D	G	A	S	H	J	N
	Y	U	Y	E	G	Z	E	R	S	İ	Z	Y	A	P	M	A	K	I	L	İ	E
	A	S	E	T	H	V	K	I	S	C	H	J	E	G	Ç	Ş	T	E	M	E	V
	L	E	V	Y	S	E	İ	Y	T	E	G	H	N	V	E	O	İ	Ş	İ	B	İ
	İ	S	T	V	B	N	M	O	R	S	R	Ü	B	A	S	H	F	J	T	A	D
	L	M	A	S	T	E	N	Ü	E	D	E	V	Ö	F	K	L	Y	M	A	K	U
	İ	S	A	F	T	E	Ç	T	S	E	Ö	Ş	T	A	L	İ	A	Z	E	Y	Y
	Ş	A	S	E	R	E	S	U	Y	R	S	A	E	A	B	Ğ	Ş	Ü	Ş	A	G
	K	D	F	R	H	D	G	O	Ö	G	A	S	T	S	E	Ş	A	K	D	F	U
	İ	V	E	G	B	R	H	L	N	Ü	R	F	S	T	G	F	M	L	T	D	L
	G	Y	T	U	E	M	R	Ü	E	K	T	G	N	E	D	G	E	Ş	G	E	A
	E	O	V	A	S	H	B	A	T	J	E	Y	Y	J	R	B	T	T	H	R	R
	L	Ü	T	S	A	U	V	F	İ	U	T	L	Ü	O	Ç	M	A	K	B	T	G
	İ	Ö	U	I	Y	T	D	E	M	M	N	N	Y	R	D	T	Ü	S	N	A	E
	Ş	J	M	H	K	J	T	R	İ	A	O	J	N	T	F	Y	L	T	K	H	L
	T	S	A	G	L	K	L	I	B	E	S	L	E	N	M	E	K	S	E	D	İ
	İ	F	K	I	O	A	M	U	F	S	A	K	S	T	E	J	Ç	B	G	A	Ş
	R	L	L	L	K	S	Ö	I	B	F	D	T	Ş	H	A	K	İ	H	Ö	R	T
	M	E	R	M	D	U	L	C	N	R	F	N	E	I	S	O	Ş	T	L	T	İ
	E	A	Y	E	A	I	I	V	E	T	E	F	Ü	L	Z	L	T	H	Ş	G	R
	K	Ö	E	S	S	L	Ş	A	A	K	L	E	D	P	Ğ	Ç	İ	G	A	Ç	M
	E	R	T	T	T	K	D	E	N	G	E	L	İ	B	E	S	L	E	N	M	E

#### ANAHTAR KELİMELER

1. DENGELİ BESLENME
2. SOSYAL İLİŞKİ GELİŞTİRMEK
3. SAĞLIKLI BESLENMEK
4. STRES YÖNETİMİ
5. EGZERSİZ
6. MANEVİ DUYGULAR GELİŞTİRMEK
7. AKTİF YAŞAM
8. SAĞLIK KONTROLÜ

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU'

**Beslenme:** Günümüzde, egzersiz yapmak, diyet, sigara/alkol tüketiminin olmaması, stres yönetimi gibi yaşam biçimi unsurlarının sağlığı ve kardiyovasküler hastalık riskini etkilediği, kalp hastalığı, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklardaki değişiklikleri ile önemli ölçüde azaltabildiği bilinmektedir. Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlerken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır.

Bu davranışları tutum hâline dönüştüren birey, sağlıklı olma hâlini sürdürebildiği gibi, sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında sayılan beslenme, stres yönetimi, egzersiz, manevi duygular geliştirmek, kişiler arası ilişki ve sağlık sorumluluğu almak olarak sıralanabilir.

1- Süt Grubu: Süt ve yerine geçen besinler; yoğurt, peynir ve süt tozu gibi süttten yapılan besinlerdir.

2-Et - Yumurta – Kuru baklagiller Grubu: Bu grupta et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye nohut, mercimek gibi besinler bulunur. Ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar da bu grupta yer alır. Yağlı tohumlar diğer besinlere göre fazla yağ içerdiklerinden tüketim miktarlarına dikkat etmek gerekir.

3- Sebze ve Meyve Grubu: Bitkilerin her türlü yenilebilir kısmı sebze ve meyve grubu altında toplanır. Bileşimlerinin önemli kısmı sudur. Bu nedenle günlük enerji, yağ ve protein gereksinmesine çok az katkıda bulunurlar.

4- Ekmek ve Tahıl Grubu: Tahıllar Türk toplumunun temel besin grubudur. Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.

**Stres yönetimi:** Organizmayı zorlayan, akut ya da kronik iç ya da dış uyaranlar veya durumlar stres etmenleri olarak tanımlanır. Stres etmenleri (stresörler) genelde 3'e ayrılmaktadır:

1- Fiziksel: Travma, açlık, gürültü, yoğunegzersiz, cerrahi girişimler vb.

2- Sosyal: Birey-çevre ilişkisi/çatışması

3- Psikolojik: Fiziksel ve sosyal etmenlerin sonucu olarak ya da kendiliğinden ortaya çıkan hayal kırıklığı, izolasyon gibi. Fiziksel ve psikolojik stresler dizisi kişide bir takım değişiklikler oluşturmaya başlar ve bu oluşum evreler hâlinde devam eder. Bunu araştırmacılar "Genel Adaptasyon Sendromu" olarak tanımlamaktadırlar. İşyerindeki problemlere karşı koyabilmek için kişinin geliştirdiği adaptasyon mekanizmasının devreye girmesiyle, kişi önce alarm reaksiyonu gösterir. Sonra direnç evresi başlar ve sonunda tükenme ile karşı karşıya kalır. Stresin Sağlığa Etkileri: Bir tehlike anında vücut, kan dolaşım sistemine adrenalin ve diğer stres hormonlarını salgılar. Bu salgılanım ile kalp hızı artar, kan basıncı yükselir ve kaslarda gerginlik meydana gelir. Bu yanıtlar kişiye stres kaynağı ile mücadele ve stresten kaçma enerjisi sağlar. Stres durumunun uzaması sonucu organ, sistem ve fonksiyonlarda bozulma meydana gelir.

**Egzersiz:** Egzersiz için genç-yaşlı ayırımı yoktur, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, karakter gelişiminde istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, zihinsel ve bedensel fonksiyonların korunmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir. Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelmek – kalkmak, kol ve bacak hareketleri, baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

Aktif yaşayan bireylerde vücudun oksijen kullanma yeteneği arttığı için vücut direnci artar ve enfeksiyonlara karşı koruma gelişir.

**Tinsellik:** Tinsel kelimesi, Türk Dil Kurumu sözlüğünde ruhi, manevi kelimeleriyle karşılık bulmaktadır.

Yapılan araştırmaların büyük bir bölümü tinsellik/inanç ile fiziksel ve mental sağlık sonuçları arasında ilişki kurmuştur. Araştırmalarda, kişinin tinsel inançlarının sağlığı, uzun yaşamayı ve fiziksel hastalığın iyileşmesini pozitif olarak etkileyebildiği gösterilmiştir. Bazı inançlar, sağlıktaki risk oluşturan tütün kullanımı, alkol kullanımı, riskli cinsel davranışlar gibi davranışlara karşı spesifik yasakları kapsar. Kişinin bedenine bakması, bedensel anlamın yanında tinsel yanının da olması sonucu sağlığın geliştirilmesini destekler. İnsanın tinsel yönü, fiziksel, duygusal, sosyal yönü kadar önemlidir ve bu boyutlarla ilişkilidir. Bireylerin sağlık ve hastalık davranışlarını sorgulamada, değişimlere uyum sağlamada, sorunların üstesinden gelebilme becerisi kazanma, yeniden iyileşme gücü ve umudu bulmada tinselliğin olumlu etkisi olduğu bilinmektedir.

**Kişilerarası ilişki:** Türk Dil Kurumu sözlüğünde iki şey arasında karşılıklı ilgi, bağ, münasebet, temas, olaylar ve nesnelere arasında var olan karşılıklı bağıllık olarak tanımlanmakta olan ilişki kavramı, sağlık açısından ele alındığında kişinin hasta ise iyileşmesinde, değilse sağlığının devamı ve gelişiminde amaçlı, etkin, doyumsuz, yararlı ve yapıcı eylemler dizisi olmaktadır. Kişiler arası ilişkiler kavramı; karı-koca etkileşimi, çocuğun anne ve babasıyla etkileşimi, akrabalar, arkadaşlar, meslektaşlar arasındaki etkileşimler, öğrenci-öğretmen etkileşimi, duygusal ilişkiler gibi örnekler ile somutlaştırılabilir. Chen, çalışmasında, kişiler arası ilişki desteğini; yakın arkadaşlarla vakit geçirmek, başkalarıyla anlamlı ve tatmin edici ilişkiler kurmak, başkalarına karşı ilgi ve sevgiyi ifade etmek ve onlara karşı içten olmak, kendine yakın kişilere dokunmaktan ve onların dokunmasından hoşlanmak, kişisel problemlerini yakın arkadaşlar ve aile üyeleri ile paylaşmak olarak değerlendirmiştir. İnsan davranışlarının büyük çoğunluğu, genelde kişilerarası, özelde de ikili ilişkiler yoluyla şekillenmekte, sürdürülmekte ve değişmektedir. Yaşam boyu başarıya ulaşmada, mutlu ve verimli olmada "İnsanlar arası ilişkiler" büyük rol oynamaktadır.

Sorumluluk, Türk Dil Kurumu sözlüğünde kişinin kendi davranışlarını veya kendi yetki alanına giren herhangi bir olayın sonuçlarını üstlenmesi anlamına gelmektedir. Fişek'e göre herkes kendi sağlığından sorumludur. Özellikle hastalıklardan korunmada asıl yapılacak işler, kişilerin kendilerinin alacakları önlemlerdir. O nedenle, kişiler kendi sağlıklarının değerini bilmeli ve onu korumaya çalışmalıdırlar.

**KAYNAK:**

1) Bozhüyük, A , Özcan, S , Kurdak, H , Akpınar, E , Saatçı, E , Bozdemir, N . (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği . Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care , 6 (1) , 0-0 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tjfm/issue/45319/567774>