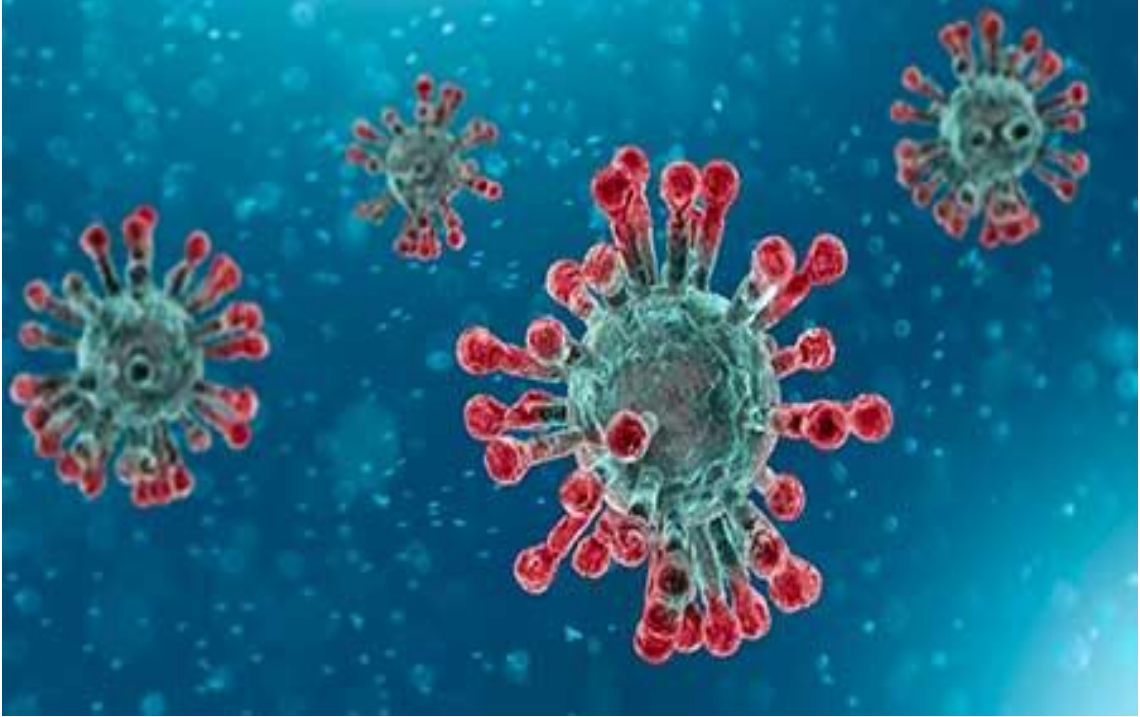




KORONA GÜNLERİNDE SANAT ETKİNLİKLERİNE DAYALI PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ETKİNLİK KİTAPÇIĞI



HAZIRLAYAN

Merve ÇALIK

Uzm. Okul Psk. Dan.

KİTAPÇIK HAKKINDA

Bu kitapçık Covid-19 virüsünden dolayı karantınada olduğumuz şu günlerde öğrencilerin psikolojik sağlamlığı korumak adına ilkokuldan liseye kadar tüm kademelerde kullanılabilecek sanat etkinliklerine dayalı etkinliklerden oluşan bir kitapçıktır.

Psikolojik sağlamlık stresin olumsuz etkilerini azaltan ve hastalığa yol ağmasını önleyen bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin karşılaştığı birçok sorunla başa çıkma motivasyonun da yüksek olacağı belirtilmektedir (Gönen, 2020). Grgan (2006)'a göre psikolojik sağlamlığın özellikleri şu şekilde sıralanabilir:

- Psikolojik sağlamlık, geliştirilebilir bir özellik olduğundan, doğuştan gelen bir özellik olmadığı gibi belirli kişilere de özgü de đildir.
- Psikolojik sağlamlık zorlu yaşam olayları karşısında baş etmek ve yaşananlara başarılı şekilde uyum sağlamaktır.
- Psikolojik sağlamlığın ortaya çıkması için kişinin zorlu olaylarla karşılaşması ve yaşadığı tüm olumsuz olaylara rağmen değişik alanlarda başarılı olması beklenmektedir.
- Koruyucu faktörler psikolojik sağlamlığın oluşmasında önemli bir yer tutmaktadır.
- Psikolojik sağlamlık sıkıntılı durumlarla başa çıkabilmeyi ele almaktadır.

Psikolojik sağlamlığın bireylerin zorluklar karşısında başa çıkma becerileri ile paralel olduğu düşünüldüğünde elikbaş (2019)'a göre de sanat yönelimli çalışmaların bireylerin içsel süreçlerini dışa vurmalarını sağlayarak ruh halinde iyileşmelere yardımcı olduğu belirtilmektedir. Yazka ve zkan (2018)'e göre sanat yönelimli çalışmalar sanat malzemeleri aracılığıyla zihinsel, fiziksel ve duygusal iyileşme ve gelişimi sağlamak için plastik sanatlar (resim, heykel), hareket ve dans içeren müzik, tiyatro gibi sanatın her alanını içine alan alternatif terapi yöntemlerinden biri olarak tanımlanmaktadır. Benzer şekilde sanat yönelimli çalışmalar sanatsal malzemelerin kullanıldığı dışavurumcu bir terapi biçimi olarak tanımlanmakta (Demir, 2018) ve çizim, resim, boyama, kolaj, heykel, maske ve kuklalar gibi birçok teknikten yararlanılabileceği belirtilmektedir (Kar, 2011). Aydemir (2011) sanat yönelimli grup çalışmalarının her yaştan birey için uygun olduğu ve rehabilitasyon, eğitim, tedavi gibi alanlarda da kullanılabileceğini ifade etmektedir. Bu belirtilenler işığında sanat etkinliklerine dayalı bu etkinliklerin psikolojik sağlamlığı arttıracadı düşünülmektedir.

İÇİNDEKİLER

1. Koronavirüsün Etkilerini Anlamaya Yönelik Etkinlikler
2. Duyguları Tanımaya ve Kabul Etmeye Yönelik Etkinlikler
3. Psikolojik Sağlık ve Olumsuz Duygularla Baş Etmeye Yönelik Etkinlikler
4. Destek Sistemini Fark Etmeye Yönelik Etkinlikler
5. Sağlıklı Yaşam Etkinlikleri
6. Gevşeme ve Rahatlama Etkinlikleri
7. Ekler
8. Kaynaklar

1. KORONAVİRÜSÜN ETKİLERİNİ ANLAMAYA YÖNELİK ETKİNLİKLER

BENİM CANAVARIM

Amaç: Çocukların korkularını resimler aracılığıyla somutlaştırarak dışa vurmasını sağlamak

Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

Malzemeler: Kağıt, kalem

Süreç ve Yönerge: Çocuklara "Hepimizi korkutan şeyler vardır. Bunlara canavarlar diyebiliriz. Bizi korkutur ya da utandırır. Ama biz o korkuları tanırsak biraz daha dostça olabilirler" denilir ve onlardan kendi canavarlarını çizmeleri istenir ve "altına canavarın adını, nerede yaşadığını, neyle beslendiğini" yaz denilir. Ardından bu canavarla ilgili duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri istenir (Alıcı, 2010'dan uyarlanmıştır). Bu çizdikleri canavarla koronovirüsün benzerlikleri var mı bunları belirtmesi istenir.

KÂĞITTAN KUKLAMIN HİKÂYESİ

Amaç: Çocukların kuklalar aracılığıyla yaşadıklarını hikayeleştirerek ifade etmesini sağlamak

Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

Malzemeler: 5-10 adet eski gazete, kağıt yapıştırma bandı

Süreç ve Yönerge: Çocuklara 5-10 adet eski gazete, renkli kâğıtlar ve yapıştırma bandı verilir. Ardından gazeteleri, renkli kâğıtları ve yapıştırma bandını kullanarak, gerçek veya hayali kocaman figürler oluşturmaları istenir. Örneğin: İnsan, hayvan, ejderha ya da masal kahramanı figürü gibi. Kuklalar en az çocukların boyu büyüklüğünde olmalıdır. Çocuklara kuklaların yapımında yol gösterilip yardımcı olunur. Genellikle beden kısımları gazeteleri yumuşak bir şekilde buruşturarak, kol ve bacaklar gazeteleri uzunlamasına veya enlemesine üst üste kıvrıp bantlayarak oluşturulabilir. Baş için gazeteler top haline getirilebilir. Mümkün olduğunca makas kullanmalarına izin verilmez, çocukların gazeteleri yırtarak şekillendirmeleri teşvik edilir. Kuklalar yapılırken bu kuklaların nasıl hareket edebileceği de dikkate alınmalıdır. Bu kuklalar elle dışarıdan müdahale ederek hareket edecek kuklalardır. Kuklalar bittiğinde çocukların kuklaları nasıl hareket ettirebileceklerinin provasını yaptırılır. Ayrıca bu kuklanın sesini ve nasıl konuşabileceğini de prova yapmaları istenir. Ardından çocuklardan ürettikleri kukla için bir hikaye yazmaları istenir (Alıcı, 2010'dan uyarlanmıştır). Ardından çocukların kuklalarını konuşurmaları ve

hikayelerini okumaları istenir. Böylelikle duygu ve düşüncelerini kukla ve hikaye yoluyla ifade etmeleri sağlanır.

2. DUYGULARI TANIMAYA VE KABUL ETMEYE YÖNELİK ETKİNLİKLER

KARALAMA ETKİNLİĞİ

Amaç: Çocukların duygularını karalama yoluyla fark etmesini sağlamak

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıf düzeyleri

Materyaller: Resim kağıdı, A4 kağıt, sanat malzemeleri, boyalar

Süreç ve Yönerge:

Çocuklardan kalemi kağıttan kaldırmadan gözleri kapalı bir şekilde karalama yapmaları istenir (İstenirse hafif sözsüz ve dinlendirici bir müzik açılabilir). Hazır olduklarında gözlerini açarlar. Önlerindeki karalamaya bakmaları ve kendilerine anlamlı görünen üç şekil seçip başka renkli bir boya ile kenarlarını belli etmeleri istenir. Sonra bu üç şekilden birini seçmeleri, keserek kağıttan ayırmaları ve boyamaları istenir. Ayrılan şekil renkli kartona yapıştırılır. Grup katılımcılarından o şekle bir isim vermeleri ve onunla içlerinden konuşmaları istenir, “, kaç yaşında, nerede yaşıyor, ne söylemek istiyor, neyle besleniyor, nelerden hoşlanıyor, korktuğu bir şeyler var mı vs” gibi. Konuşmaları yazmaları için iki farklı renkte renkli kalem ya da boya almaları söylenir ve “karalama esnasında hangi duygular ortaya çıktı, bu duygular ne anlatıyorlar, anlamlı gelen şekillerle duygular arasında bir bağlantı var mıydı” gibi sorular sorularak A4 kağıdına yazmaları istenir. Ardından bu etkinliğin onda uyandırdığı duyguları ifade etmeleri istenir (Çınar, 2019'dan uyarlanmıştır).

DUYGU ve DÜŞÜNCELERİM

Amaç: Çocukların duygularını ve düşüncelerini ifade etmelerini sağlamak

Sınıf Düzeyi: ilkokul

Materyaller: Ek-1, kağıt, kalem

Süreç ve Yönerge: Çocuklara Ek-1 verilir ve doldurmaları ve ardından paylaşımları istenir. Ardından şu sorular sorulur:

Duygularınızı yazarken zorlandınız mı?

Düşüncelerinizi yazarken zorlandınız mı?

Duygu ve düşünceleriniz arasındaki fark nedir?

Duygu ve düşüncelerimizi gerektiğinde ifade etmek neden önemlidir?

Çocukların cevapları alındıktan sonra duygu ve düşünceleri ifade etmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır (MEB, 2007).

DURUŞUNU DEĞİŞTİR DUYGULARIN DEĞİŞSİN

Amaç: Beden duruşunun duyguları değiştirdiğini fark etme

Sınıf Düzeyi: Ortaokul, Lise

Malzemeler: Patty'in hikayesi (EK-2)

Süreç ve Yönerge: Çocuklara Patty'in hikayesi (Burns, 2016, syf. 136) okunur. Ardından çocuklar aileleriyle beraber bu hikayeyi canlandırır (aile üyelerinin sayısına göre uyarlanabilir). Bir kişi bayan Robertson olur ve onun drama etkinliğini diğer aile üyelerine yaptırır. Aile üyelerinin sırasıyla "elleri bellerinde sert bir şekilde karşdakine bakma", " avuçlarını sıkıp yumruk yaparak bakmaya devam etme", " gevşeyip karşınızdakine göz kırpıp gülümseyerek bakma" gibi yönergeler verir. Ardından aile üyeleri neler hissettiklerini ifade ettikten sonra hikayeye devam edilir. Aile üyelerine bu hikayeden ve canlandırmadan sonra neler hissettiklerini paylaşmaları istenir. Böylelikle hikayenin mesajı olan " duruşunu değiştirirsen duygularında değişir" mesajı vurgulanılarak etkinlik sonlandırılır (Çalık, 2018).

DUYGULARIMI BOYUYORUM

Amaç: Duygularının bedensel etkilerini fark etme

Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

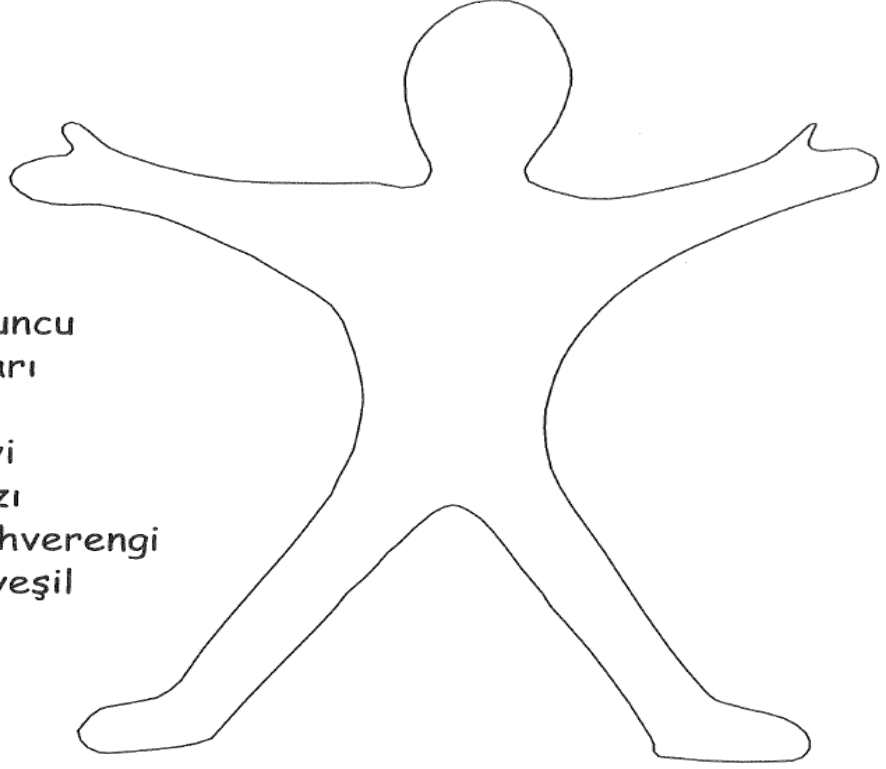
Malzemeler: Duygu boyama kağıdı, boyalar

Süreç ve Yönerge: Çocuklardan duygularını bedenlerinin neresinde hissettiklerini ve nasıl yaşadıklarını gözlerini kapatarak düşünmeleri ve boyama kağıdına yanındaki yazan renklerle boyamaları istenir (Heegaard, 2003; syf, 15).

Duygular vücudumda hissettiğim şeylerdir.

(Gözlerini kapa ve bir duyguyu düşün. Bu duyguyu vücudunda hissettiğin yeri aşağıda bu duygunun karşısında yazan renge boya.)

korku - gri
endişe - turuncu
mutluluk - sarı
utanç - mor
üzüntü - mavi
öfke - kırmızı
suçluluk - kahverengi
kıskançlık - yeşil



Ne hissettiğini bilmek önemlidir. Duygular davranışlarını etkiler.

DUYGULARIMI ÇİZİYORUM

Amaç: Duyguların resim yoluyla ifade edilmesi

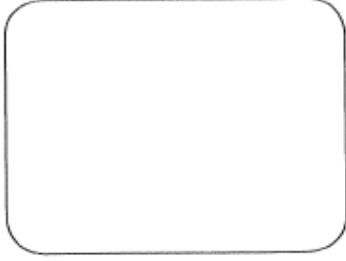
Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

Malzemeler: Duygu kağıdı, boyalar

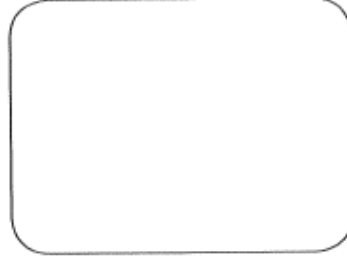
Süreç ve Yönerge: Çocuklardan formdaki duygularını resim yoluyla göstermeleri istenir (Heegaard, 2003; syf, 22).

Her insan birçok duyguya sahiptir:

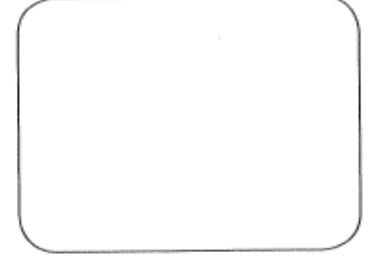
(Renkleri, çizgileri ya da şekilleri kullanarak farklı duyguları göster. Normalde kullanmadığın elinle çizmeyi dene.)



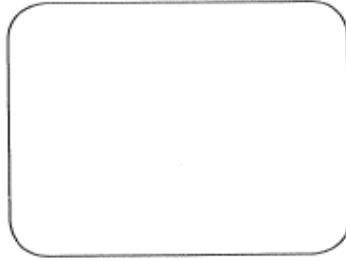
suçluluk



endişe



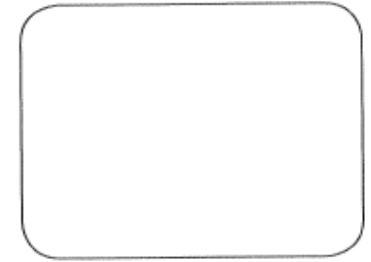
sevgi



öfke



heyecan



korku

Duygular kendiliğinden oluşur.

3. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK VE OLUMSUZ DUYGULARLA BAŞ ETMEYE YÖNELİK ETKİNLİKLER

KAYGIMLA BAŞ EDİYORUM

Amaç: Çocukların kaygılarını fark etmesi, kaygıları konusunda değiştirebileceği ve değiştiremeyeceği şeyleri keşfetmesi, kaygıları karşısında farklı çözüm yollarını deneyimlemesi

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıf düzeyleri

Materyaller: Sanat malzemeleri, Kil-çamur ya da oyun hamuru

Süreç ve Yönerge: Çocuklara "Yoğun kaygı duyduğunuz dönemleriniz, anlarınız, yaşantılarınız oldu mu? Sizce kaygı nasıl bir duygu, kaygınızı nasıl tanımlarsınız?" soruları çerçevesinde çocukların kaygı üzerinde düşünmeleri sağlanır. Çocuklara kil-çamur-oyun hamuru ve diğer sanat malzemelerini kullanarak kaygılarının heykelini yapmaları istenir. Yaptıkları heykellerinin boyutu, içerdikleri malzemeler, renkleri, şekilleri üzerinden kaygıları hakkında konuşmaları istenir. Ardından heykellere bakmaları, kaygıyla baş etmek için neleri değiştirip neleri değiştiremeyeceklerini düşünmeleri istenir. Sonrasında çocuklardan değiştirebilecekleri şeyleri heykelleri üzerinden değiştirmeleri istenir. Son halleri üzerinden tekrar paylaşım yapmaları istenir. "Burada fark ettiklerinizin hangisini gerçek hayatta kullanabilirsin? Keşfettiğin baş etme yolları neler?" gibi sorularla alınarak kendisini ifade etmesi istenir (Çınar, 2019'dan uyarlanmıştır).

KIZGINLIĞI YOĞURUP ATMA

Amaç: Çocukların hayal güçlerini kullanarak yaşadıkları kızgınlığı hafifletecek beceriler öğrenmelerini ve öfkelerini sağlıklı bir şekilde dışa vurmalarını sağlamak

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıf düzeyleri

Malzemeler: Kil-çamur ya da oyun hamuru

Süreç ve Yönerge: Çocuklara "Gözlerinizi kapayın. Rahat bir şekilde oturun. Size söylediklerimi yapmaya ve gözünüzde canlandırmaya çalışın. Size bazı sorular soracağım. Bu soruları içinizden cevaplamaya çalışın. Ben söyleyene kadar gözlerinizi açmayın. Çok kızdığınız bir durumu hatırlayın. Ne olmuştu? Kızdığınızı vücudunuzun hangi sinyallerinden anladınız. Sık nefes mi alıyordunuz? Yoksa yüzünüze hiddetten sıcak mı basmıştı? Hala bu kızgınlığı yaşıyor musunuz? Şimdi

derin derin nefes alın. Nefesi burnunuzdan yavaşça alın. Ciğerlerinizi nefesle doldurun ve ağızınızdan yavaşça bırakın. Bir nefes daha alın.

Şimdi kızgınlığınızı bir eşya, biçim, şekil olarak hayal etmeye çalışın. Bu şekli ellerinize alın. Ellerinizde bir oyun hamuru gibi yoğurun, yumuşatın ve istediğiniz bir şekle sokun. Şimdi bu şekli mümkün olduğunca uzağa atın. Kızgınlığınızın uzaklaşıp gitmesini seyredin. Şimdi beşten bire kadar geri sayacağım. Sonra gözlerinizi açacaksınız. Beş... dört... üç...iki...bir. Şimdi hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz." Şeklinde yönerge verilir.

Şimdi hepinizden gözlerinizi kapattığınızda kızgınlığa verdiğiniz şekli ya da şu an vereceğiniz yeni bir başka şekli dilediğiniz kadar kil-çamur ya da oyun hamuru yeniden yapmanızı istiyorum. " denilerek çocukların kil-çamur ya da oyun hamuru yoluyla öfkelerini dışa vurmaları sağlanır. Etkinliğin ardından duygu ve düşünceleri sorulur (Alıcı, 2010'dan uyarlanmıştır).

ENDİŞE BALONLARI

Amaç: Endişelerle baş etmeyi öğrenme

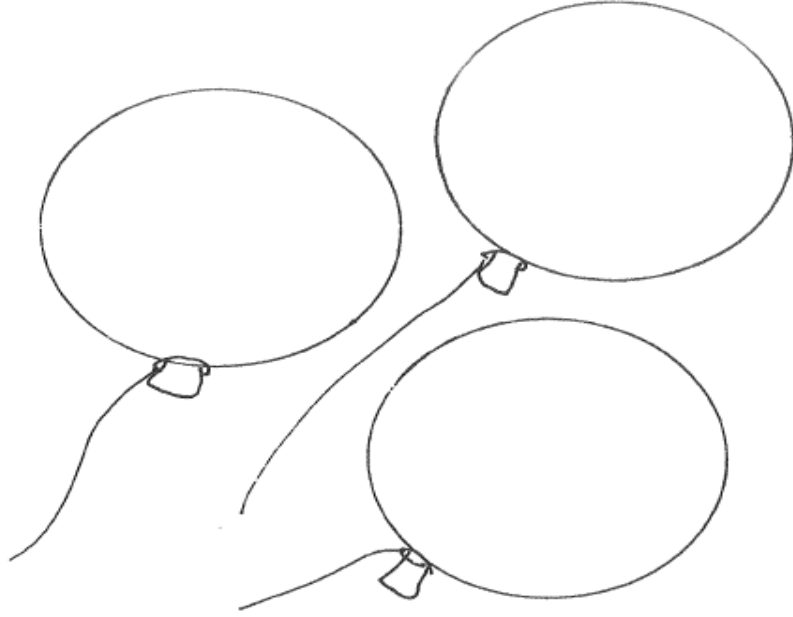
Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

Malzemeler: Endişe balonları, kalem

Süreç ve Yönerge: Çocuklardan endişe balonlarına endişelendikleri şeyleri yazmaları ya da çizmeleri istenir (Heegaard, 2003; syf, 27). Ardından "gözlerini kapat ve güçlü bir rüzgarın bu balonları uçurup götürdüğünü hayal et" denilerek endişelerinin üstesinden gelmesi için teşvik edilir.

Endişelendiğim bazı şeyler var:

(Aşağıdaki balonların içine endişelerini çiz ya da yaz.)



Gözlerini kapat ve güçlü bir rüzgârın bu balonları uçurup götürdüğünü hayal et.

4. DESTEK SİSTEMİNİ FARK ETMEYE YÖNELİK ETKİNLİKLER

SOSYAL ATOM VE KOLAJ ETKİNLİĞİ

Amaç: Çocukların etraflarında onlara yardımcı olacak kişilerin varlıklarını fark ettirme ve yardım alma becerilerini geliştirme

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıf düzeyleri

Malzemeler: Kolaj malzemeleri (renkli kağıt, dergi, gazete v.b.), kağıt, yapıştırıcı, A4 kağıdı, kalem

Süreç ve Yönerge:

Çocuklara bir kağıt alarak üzerine iç içe geçmiş çemberler yapmaları ve kendine en yakın hissettiklerinden en uzak hissettiklerine doğru bir sıralamayla en iç çemberde kendileri olacak şekilde çemberi doldurmaları istenir. Ardından üyelere verilen renkli dergi, gazetelerden yararlanarak bir kolaj oluşturmaları istenir. "Kolaj" tekniği ile üyelerin sosyal destek sistemleri ortaya çıkarılmaya çalışılır. Ardından etkinliğin onda uyandırdığı duygu ve düşüncelerini ifade etmesi istenir.

SOSYAL DESTEK ÇEMBERİ

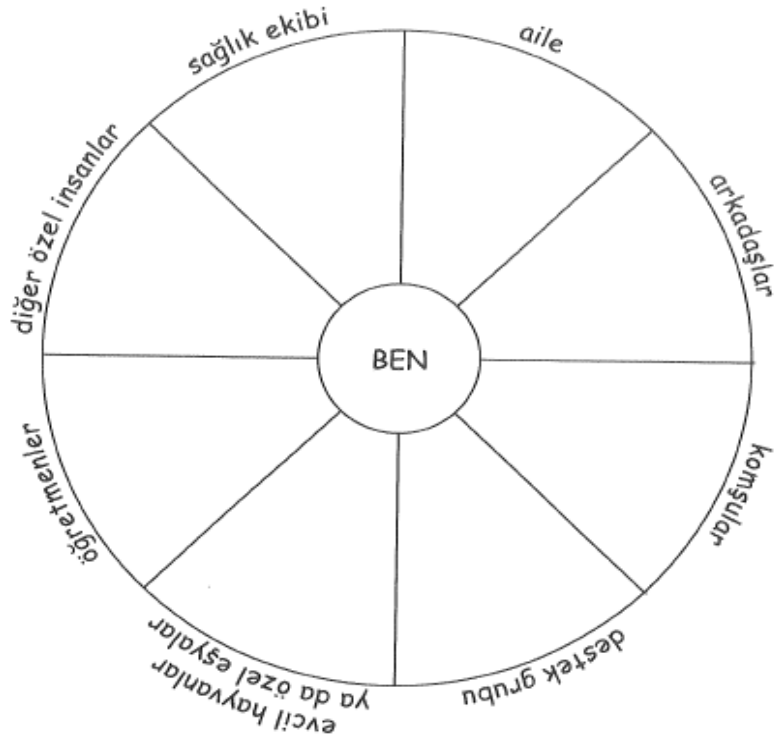
Amaç: Çocukların sosyal destek sistemlerini fark etmelerini sağlamak

Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

Malzemeler: Sosyal destek çemberi, kalem

Süreç ve Yönerge: Çocuklardan sosyal destek çemberine onunla ilgilenen kişilerin ismini yazmaları istenir.(Heegaard, 2003; syf, 35).

Kendime iyi bakmam için birçok insan bana yardım ediyor.
(Seninle ilgilenen kişilerin isimlerini aşağıdaki daireye yaz.)



Birçok insan seni önemsiyor!

5. SAĞLIKLI YAŞAM ETKİNLİKLERİ

HAYATIMA HAREKET KATIYORUM

Amaç: Çocukların yaşamlarında sağlıkla ilgili düzenlemeler yapmalarını sağlamak

Sınıf Düzeyi: Lise

Malzemeler: "Sevgili 16 Yaşındaki Halim" Mektubu (Ek-3)

Süreç ve Yönerge:

Çocuklara "Sevgili 16 yaşındaki Halim" mektubu okunur. Okuduktan sonra şu soruları çocukların düşünmeleri istenir: "Mektupta seni en çok etkileyen kısım neydi?", "Günümüzde hareketini kısıtlayan 5 şeyi say?", "Hayatında en hareketli olduğun 5 yeri söyle", "Bugünden itibaren hayatını hareket katmak için neler yapabilirsin?", "Gidip gördüğün ve seni etkileyen yerler nereler?", "Hareket etmek duygularını nasıl etkiler?". Etkinlik sonunda çocuklara bugün hayatına hareket katmak için hangi kararı aldığı sorulur. Hareket için küçük adımların sürekliliğine vurgu yapılarak etkinlik sonlandırılır (YEŞİLAY).

ROBOT MARTİN

Amaç: Çocukların hastalıklardan korunmak için önlemler almasını sağlamak

Sınıf Düzeyi: Ortaokul

Malzemeler: Robot Martin Hikayesi (Ek-4)

Süreç ve Yönerge:

Çocuğa "Robot Martin" in hikayesi okunur ve hikaye ile ilgili aşağıdaki sorular sorulur:

- Robot Martin'in yaşadıklarını insanlar yaşasaydı neler olurdu?
- Kendi kişisel bakımımızda nelere dikkat etmeliyiz?
- Sizce insanlar hangi kişisel bakımlarını ertelerler?
- İnsanlar kişisel bakımını ertelediğinde ya da yapmadığında hangi sorunları yaşarlar?
- Kişisel bakımı ertelediğimizde hangi hastalıklar ortaya çıkar?
- Çevremizdeki insanlar kişisel bakımımızı ertelediğimizi ya da yapmadığımızı nasıl

fark eder?

• Kişisel bakımımızı ertelememiz ya da yapmamamız çevremizdeki insanlar için nasıl sorunlara yol açar?

Soruları ele alıp üzerine konuştuktan sonra sağlıklı yaşamda kişisel bakımın önemine değinilerek etkinlik sonlandırılır (Yeşilay).

BENİM ŞEKLİMİ ÇİZ

Amaç: Çocukların hastalıklardan korunmak için gerekli önlemleri almasını sağlamak

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Malzemeler: • "Benim Şekli mi Çiz" kağıdı (Ek-5) , Kalem, Boya kalemi

Süreç ve yönergeler:

Çocuklara "Sizce hastalıklara sebep olan virüs nasıl bir şeydir?" ve "Virüs bize nasıl bulaşır?" sorularını sorar. Çocuktan alınan cevaplar eşliğinde virüsün ne olduğu hakkında çocuk bilgilendirilir. Gözümüzle göremesek de mikroskopla bakıldığında virüslerin şekillerinin görülebileceği bilgisi çocuklarla paylaşılır. Bizi hasta yapan virüslerden nasıl korunulacağına ve hastalıktan korunma yollarına değinilir.

Çocuklara "Benim Şekli mi Çiz" kartlarından birer adet verilir. Çocuklar çizim ve boyamayı tamamladıktan sonra virüslerle savaşmak için sağlıklı yaşamda dikkat edilecek hususlara değinilerek etkinlik sonlandırılır (Yeşilay).

SAĞLIĞIM İÇİN

Amaç: Çocukların sağlıklı yaşamı öğrenmesini sağlamak

Sınıf Düzeyi: İlkokul

Malzemeler: • "Sağlığım için" formu (Ek-6), Kalem, Boya kalemi

Süreç ve yönergeler:

1. Çocuklara "Sağlığım için" formu okunur.

2. Ardından aşağıdakilere benzer sorular sorulur.

Zehra önce nasıl besleniyordu?

Zehra sağlıklı beslenmediği için başına neler geldi?

Çevrenizde Zehra gibi beslenen kişiler var mı?

Varsa onların başına neler geldi?

Zehra'nın yaşadığı sorunları siz yaşadınız mı?

Sürekli aynı yiyecekleri tüketirsek ne olur?

Sağlıklı büyümemiz için gerekli olan besinler nelerdir?

Neden sağlıklı beslenmeliyiz?

3. Çocuğun söylediği sağlıklı büyümemiz için gerekli olan besinler kağıda yazılır. Ebeveynler tarafından bu besinlere ekleme yapılır.

4. Çocukların sağlıklı büyümesi için gerekli olan besinleri tüketmenin önemi ve gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır (MEB, 2007)

6. GEVŞEME VE RAHATLAMA ETKİNLİKLERİ

DİLEK KUYUSU

Amaç: Çocukların birey olarak ihtiyaçlarının neler olduğunu fark etmelerini sağlamak

Sınıf Düzeyi: İlkokul, Ortaokul

Malzemeler: Resim- kâğıtlar ve boya kalemleri

Süreç ve Yönerge: Çocukların bireysel ihtiyaçlarını dile getirmeleri istenir. Daha sonra bir kuyu resmi çizmeleri istenir ve çizdikleri bu kuyu resmine küçük dilek taşları atacak olurlarsa dileklerinin gerçekleşeceğini farz etmelerini ister. Her çocuk kuyudan "kendisi" ve "ailesi" için birer dilekte bulunur ve bu dilekleri kuyunun içine yazar veya resim olarak yapar (Dossick, Shea, 1988; Creative Therapy, 52; Sarasota, Florida: Professional Resource Exchange; Akt. Alıcı, 2010).

VÜCUT DURUŞU ve KAS GEVŞETME EGZERSİZİ

Amaç: Çocukların gevşeme egzersizleriyle rahatlama sağlanmasını sağlamak

Sınıf Düzeyi: Tüm sınıflar

Malzemeler: yok

Süreç ve Yönerge: Çocuklara aşağıdaki yönergeler okunarak uygulaması

İstenir.

VÜCUT:

- Şimdi sandalyende rahat bir biçimde otur...

- Birazdan bedenindeki belirgin kas gruplarını kasıp gevşetme çalışmaları yapacaksın..

ELLER:

□ Ellerini avuç içlerini birbirine sürt ve ısıt. Soğukta eldivenlerin olmadığı zaman nasıl ellerini ısıtmaya çalışıyorsan, öyle yap. Şimdi ellerini gözlerinin üzerine kapat. Parmaklarını alında ve elinin bilek kısmını yanaklarında hisset ve sıcaklığın nasıl ellerinden vücuduna aktığın hisset."

KOLLARI KALDIRMA

□ "Rahat oturun, ellerinizi göğsünüzün hizasında tutun. Avuçlarınızı birleştirin. Bir büyük dağ gibi büyüdüğünüzü düşünün ve ellerinizi başınızın üzerine doğru uzatın. Parmaklarınızın ucunu dokundurun ve hissedin. Bu tepede bazen kar var, bazen de sıcak. Kollarınızı yavaşça indirin ve bunu tekrarlayın."

KARIN DURUMU

□ "Şimdi biz de bir ağacı canlandıralım. Ayakta, ayaklarınız kapalı durun. Sol bacağınızı kaldırıp sağ bacağınızın iç kısmında diz hizasına koyun. Kollarınızı daire şeklinde başınızın üzerine doğru kaldırın, parmak uçlarınızı birbirine dokundurun. Dik durarak bana bakın. Diğer ayağınız üzerinde de aynı şekilde durmayı deneyin".

KEDİ GİBİ DURMA

□ "Yumuşak bir zeminde kediler nasıl durursa bizde öyle yapalım. Ellerimizin ve dizlerimizin üzerinde duralım ve bir süre sırtımızı gerelim ve tekrar rahat bırakalım ve bunu birkaç defa yapalım".

KAYNAKLAR

- Alicı, E. (2010). *Dışavurumcu etkinliklere dayalı grupla psikolojik danışma programının ebeveyn kaybı yaşanan 9-11 yaş çocuklarının travma sonrası stres düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Altınay, D. (2016). *Psikodrama grup psikoterapisi 400 ısınma oyunu ve yardımcı teknik*. İstanbul: Epsilon Yayıncılık.
- Aydemir, D. (2011). *Sanatın terapötik (tedavi edici) süreçlerdeki rolü ve çocuk resimlerini çözümlene yöntemlerine katkısı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Burns, G., W. (2016). *Çocuklar ve ergenler için 101 tedavi edici öykü*. (Çev. N. C. Maral). İstanbul: Nobel Yayıncılık.
- Çalık, M. (2018). *Dışavurumcu etkinliklere dayalı yarı yapılandırılmış grupla psikolojik danışma programının ergenlerin kendini gizleme düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Çelikbaş, E. Ö. (2019). *Dışavurumcu sanat terapisi*. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-37.
- Çınar, M. N. (2019). *Sanat uygulamalarına dayalı psiko-eğitim programının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Demir, V. (2018). *Terapötik uygulamada yaratıcı süreci kullanma: sanat terapisi*. *Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 1(1), 1-3.
- Gönen, T. (2020). *Özel okullarda çalışan öğretmenlerin psikolojik sağlamlıkları ve iş doyumlarının mesleki tükenmişlik düzeylerine etkisi: Mardin ili örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Heegaard, M. E. (2003). *Benden farklı olanla yaşamayı öğreniyorum*. (Çev. C. Kınık). İletişim Yayıncılık

Heegaard, M. E. (2003). *Hastalığımla yaşamayı öğreniyorum*. (Çev. C. Kınık). İletişim Yayıncılık

Kar, Ö. (2011). *Heykel ve sanat terapisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

MEB (2007). *İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumları Sınıf Rehberlik Programı İlköğretim Etkinlik Örnekleri*.

ORGM (2011). *Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı*

Yazkaç, P. ve Özkan, Y. (2018). Fizik tedavi ve rehabilitasyon hastaları üzerinde sanatla terapi çalışmalarının olumlu etkisi üzerine deneysel bir çalışma. *Sosyal Araştırmalar ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 4(6), 191-210.

Yeşilay (b.t.). *İlkokul Yeşilay Kulübü Etkinlikleri*. <https://uygulayici.tbm.org.tr/tbm/IlkOkul-Yesilay-Kulubu-Etkinlikleri> sitesinden elde edilmiştir.

Yeşilay (b.t.). *Ortaokul Yeşilay Kulübü Etkinlikleri*. <https://uygulayici.tbm.org.tr/tbm/Ortaokul-Yesilay-Kulubu-Etkinlikleri> sitesinden elde edilmiştir.

Yeşilay (b.t.). *Lise Yeşilay Kulübü Etkinlikleri*. <https://uygulayici.tbm.org.tr/tbm/Lise-Yesilay-Kulubu-Etkinlikleri> sitesinden elde edilmiştir

EKLER

EK-1

1	Sevdiğim bir arkadaşım ile tartıştım. Duygum:..... Düşüncem:.....
2	Bana bisiklet alındı. Duygum:..... Düşüncem:.....
3	Oyuncağım kırıldı. Duygum:..... Düşüncem:.....
4	Yazın çok güzel bir tatil geçirdim. Duygum:..... Düşüncem:.....
5	En çok sevdiğim ayakkabım yırtıldı. Duygum:..... Düşüncem:.....
6	Öğretmenim başımı okşadı. Duygum:..... Düşüncem:.....
7	Okul bahçesinde düştüm. Duygum:..... Düşüncem:.....
8	Diktiğim ağaç kırıldı. Duygum:..... Düşüncem:.....
9	Arkadaşlarım beni oyuna almadı. Duygum:..... Düşüncem:.....
10	Boğazım ağrıyor. Duygum:..... Düşüncem:.....
11	Kardeşimle tartıştım. Duygum:..... Düşüncem:.....
12	Mahallemizdeki yaşlı teyzenin ekmeğini aldım. Duygum:..... Düşüncem:.....
13	Sofranın toplanmasına yardım ettim. Duygum:..... Düşüncem:.....
14	Bayramda şiir okudum. Duygum:..... Düşüncem:.....
15	Karnemi aldım. Duygum:..... Düşüncem:.....

EK-2

PATTY'İN HİKAYESİ

Patty okulda drama dersleri alıyordu. Drama öğretmeni Bayan Robertson'un uyguladığı bir şeyi anlattı.

"Yere bakın, sadece ayaklarınızın ucuna bakın." dedi Bayan Robertson. "Başkalarına bakmayın ve konuşmayın." Omuzlarını aşağıya düşürüp kollarını boş bırakarak konuşmadan sadece ayaklarının uçlarına bakarak bir süre yürüdüktan sonra Bayan Robertson "Nasıl hissediyorsunuz?" diye sordu. Patty neredeyse herkesin kendisini üzgün hissettiğini söyledi.

Bayan Robertson daha sonra herkesin kendisine bir eş bularak karşılıklı durmalarına ve birbirlerinin gözlerine güçlü bir şekilde bakmalarını söyledi. "Ellerinizi belinize koyun." Diye ekledi. "Bacaklarınız ayırık olsun ve gözlerinizi karşınızdakine dikin." Bir süre sonra herkes kendini öfkeli hissettiğini söyledi.

"Karşınızdaki kişiye bakmaya devam edin." dedi Bayan Robertson. "Ama bu kez avuçlarınızı sıkın ve yumruk yapın." herkes kendini öfkeli hissediyordu ama bu kez karşısındaki kişiye karşı öfkeleri daha fazlaydı.

"Şimdi" dedi Bayan Robertson "Çene ve el kaslarınızı gevşetin. Karşınızdaki kişiye bakın, dik durun ve birkaç kez göz kırıp gülümseyin." Bir süre sonra herkes karşılıklı olarak birbirine gülümsedi ve neredeyse herkes mutlu hissettiğini söyledi.

"Gözlerinizi kapatın" diye devam eden Bayan Robertson "Omuzlarınızı ve kollarınızı kımıldatın ve rahat bir şekilde durun." kısa bir süre sonra herkes ne kadar rahat olduğunu söyledi.

"İnsanlar oyunculuğun bir şeyleri taklit etmek olduğunu düşünürler." dedi Bayan Robertson "ama iyi oyuncuların hepsi başkalarının farkında olmadığı bir şey bilir. Eğer duruşunuza ve yüz ifadenizi değiştirirseniz duygularınız da değişmeye başlar. Mutlu ya da üzgün taklidi yapmanıza gerek yoktur. Gerçekten o duyguları yaşayan kişinin duruşunu alarak o duyguları hissetmeye başlarlar."

Patty daha önce hiç bu şekilde düşünmemişti. Duruşunu, yüz ifadesini değiştirerek duygularını değiştirebileceği hiç aklına gelmemişti. Sanırım bayan Robertson öğrencilerine dramanın dışında bir şey öğretiyordu. Patty kendi duygularını yönetme konusunda çok önemli bilgiler edinmişti. Patty bana şunları söyledi:

"Yaptığım şeyi değiştirerek duygularımın değişeceğini daha önce hiç düşünmemiştim."

EK-3

SEVGİLİ 16 YAŞINDAKİ HALİM

Sevgili 16 yaşındaki halim;

Şu an senden epey büyüğüm, Şimdilerde düşünmek için pek fazla vaktim ama hareket edebilmek için yeteri gücüm yok. Ne garip değil mi? O yıllarda da yeteri kadar gücüm vardı ama bir türlü harekete geçmemiştim. Yaşamda ıskalamaman Gereken bazı noktalar vardır. Hareket etmek bunlardan biridir. Kulağa komik geliyor değil mi? Onca önemli şeyin içinde bunu mu seçtin diye düşünebilirsin ama gerçekten hareket etmek en önemli şeylerden biri. Harekete geçmemiş bir adalet duygusu dünyada neyi değiştirebilir ki? Harekete geç dünyayı değiştirmeye çalışma, değişime önce kendinden başla.

Güzel dostluklar edinmemiş, onlarla uzun yürüyüşler yapmamış , birlikte balık tutmaya hiç gitmemiş olmak... Emin ol bunlara pişman olacaksın. Harekete geç, online olmayı bırak hayatın içinde ol. Git ve dostlarınla yüz yüze gerçekten iletişim kur. Konuşmanın bir anlamı olmalı. Sahi bıkmadın mı hep aynı şeyleri konuşmaktan? Sıra arkadaşın Ahmet, ona ailesiyle arasının nasıl olduğunu sor. Belki bir sırdaşa ihtiyacı var. İnsanlarla gerçekten konuşursan onları daha iyi tanırırsın. Komşunuz Yücel, onun sanata olan ilgisi seni sürükleyecek. Birlikte harika filmler izleyecek ve yeni yorumlar getireceksiniz.

Seni tiyatroya ilk defa o götürecek ve sen izlediğin oyunculuk karşısında büyüleneceksin. Sen hareket etmeyi sadece spor salonunda spor yapmak ya da kilo vermeye çalışmak olarak adlandırmaktan vazgeçtiğin an hayatın değişecek. Sonbaharda bisiklet sürmelisin dostum yağmurun yeni yağdığı toprak kokusunu içine çekmelisin.

Buz patenine grupça bilet aldığında denge' nin en önemli şeylerden biri olduğunu öğreneceksin. Çünkü dengeni kaybettiğin az düşersin, canın acır, soğğun acı yüzüyle tanışırsın ve biri mutlaka seni kaldırır. Hayatta böyle bir şey zaten. Çok bunaldığın bir gün pencereyi açıp odayı havalandırman gerekecek. O olay üzerinde düşünmeyi bırakman gerekiyor, inan bana senin çözebileceğin bir şey değil. Üstelik çözmek de gerekmiyor. Sadece müziği yükselt. İçinden nasıl hareket etmek geliyorsa onu yap. Dans et. Utanma. Odada tek başınasın. Hayal dünyanı en iyi ben biliyorum başrol olarak hayalini kurduğun zihninden dans ettiğin yüzlerce şarkı var.

Aç birini ve içinden geleni yap. İnan bana kendini daha iyi hissedeceksin. Öfkeli olduğun o meşhur gün var ya. Başını belaya sokmana hiç gerek yok. Gerçek güç öfkeyi kontrol etmede. Şu sıralar senin için işler biraz zor, iyi biliyorum ama kendine ya da etrafa zarar vermek çözüm getirmeyecek. Denedim olmuyor. Kulaklığına bir müzik tak ve yapabildiğin en hızlı şekilde koş. Su iç. İnan bana öfkeni kontrol edebildiğinde daha güçlü hissedeceksin. Bazı zamanlar vardır. Zirveye ulaşmak için epey zorluk çekmek gerekir. Öyle dönemlerin gelecek.

Vaktinin çoğunu ders çalışarak ve test çözerek geçireceğin zamanların olacak. Zor olduğunu biliyorum. Tırmanabileceğin yükseklikte bir yere tırmanmayı denemelisin. Başlarda epey zordur. Bacakların ağrır. Yol gözünde büyür. Seni bekleyen şeyi bilmediğin için dönmek istersin. Her anı zorlukla geçer. Ama zirveye geldiğinde tüm bunlara değdiğini anlarsın. Lütfen ama lütfen vaktim yok saçmalığını kullanmayı bırak. Seni bekleyen işler o kadar da vakit almıyor. Sadece sen önemsiz pek çok şeye fazlaca önem ve zaman veriyorsun. Hayat çabuk geçiyor dostum. Büyürken ki hedeflerini biraz daha düşün. Ülkende gezilip görülmeye değer birçok güzellik var. Karadeniz'e gidip yeşillığe doymalısın, doğunun tarihi ve kültürel değerlerini öğrenmelisin, İç Anadolu'nun yemeklerini tatmalısın, egenin kıyılarını çok beğeneceksin. Akdeniz sana çok sıcak ama bir o kadar da güzel gelecek. Her şehirde zamanın farklı geçtiğini göreceksin.

Hareketi ıskalamamalısın dostum. Söylenmeyi bırak, hareket etmek seni daha mutlu ve kontrollü hissettirecek.

EK-4

ROBOT MARTİN HİKAYESİ

Robot Martin, okula gitmek için her zamankinden daha geç kalkmıştı. Kardeşleri çoktan uyanmış ve günlük bakımlarını yapmaya başlamışlardı. Robotların parçalarının paslanmaması ve sağlıklı yaşayabilmeleri için günlük yapılacak işleri vardı. Mesela bir robot, her sabah kolunu, bacağı, dizini yağlamalı ve parçalarını parlatmalıydı.

Robot Martin, her gün yapılan bu işleri biraz sıkıcı ve yorucu buluyordu. Yatmadan önce hem gün içinde gevşeyen vidalarını sıkması hem de sabahki görevini yapması gerekiyordu. Robot Martin ise çok uykusu geldiği için bunların hiçbirini yapmadan uyumuştı. O gün okula geç kalan Martin, bunları yapmadan evden çıkmıştı. Bu durumu fark eden anne ve babası Martin'i günlük bakımını yapması için uyardı ama Martin çoktan uzaklaşmıştı. Okula gittiğinde Robot Tarihi dersinde öğretmenin sorduğu bir soruya parmak kaldırırken kolundan öyle bir gıcırdama çıkmıştı ki, Martin bir anda şok olmuştu. Vücudundan nasıl böyle bir ses çıkmıştı ki? Öğretmeni Martin'e, "Sanırım günlük bakımını aksatıyorsun. Eğer buna devam edersen tüm parçalarından her kıpırdadığında bu ses gelir, dikkatli olmalısın." demişti. Martin yine de tam olarak ikna olmamıştı.

Ertesi sabah kalktığında Martin kendinde bir tuhafılık hissetti. Bacağında değişik bir his vardı. Dizini kıramıyordu. Anne diye bağırarak yan odaya seslendi. Martin'in annesi geldiğinde durumu hemen fark etti ve şöyle dedi:

"Üzgünüm. Bak şuradaki kahverengi lekeleri görüyor musun? Paslanmışsın. Burayı hareket ettiremezsin." Martin bu duruma inanamıyordu. Artık dizini hiç kıpırdatamıyordu. Bir anda okulun merdivenleri geldi aklına. O merdivenleri dizini kırmadan nasıl çıkacaktı? Annesine merakla sordu: "2 gün bakım yapmadım diye nasıl bu hale geldiğimi anlayamıyorum." "2 günde mi?" dedi annesi. "Martin sen 2 haftadır bakım yapmıyorsun. Üzgünüm ama bu sorumluluklar sana ait. Şimdi yaşamın oldukça zor olacak."

Martin tutulmuş gibi yürüye yürüye okula gitti. Her parçası öyle bir gıcırıyordu ki yanından geçenler sestense rahatsız oluyordu. Vidalarını uzun süre sıkmadığı için oldukça gevşemişlerdi. Tam o anda hapşırmasıyla beraber karnının ön kapağı

yerinden çıkıverdi. "Aman Allah'ım!" dedi Robot Martin. "Dizimi kıramıyorum, nasıl yere eğilip alacağım onu?" Arkadaşları Martin'e parçalarını toplaması için yardım etmişti ama 2 vidasını bulamamışlardı. Bu yüzden teneffüse çıktığında arkadaşlarıyla oyun oynayamıyordu. Aynı zamanda koridorda yürürken yerlere yağ akıtıyordu ve arkadaşları bu yağa basarak kayıp düşüyordu. Okul yönetimi Martin'e kişisel bakımın önemini anlatan bir uyarı verdi.

Eve döndüğünde Martin oldukça pişmandı. Ailesine bundan sonra kişisel bakımını hiç ihmal etmeyeceğinin sözünü verdi. Ama onların da kendisine yardım etmesini istiyordu. Ailesi, Martin'i doktora götürdü ve özel ilaçlarla parçalarını yeniledi. Martin artık kişisel bakımını ertelemiyordu. Çünkü az zaman alan bu işleri erteleyince başının nasıl derde girdiğini görmüştü. Yaşadığı üzücü olaylar sonucunda beden sağlığının değerini iyice anlamıştı.

EK-5

"BENİM ŞEKLİMİ ÇİZ" FORMLARI

Merhaba çocuklar benim adım
KIZAMIK.

Eğer ben bir insanın vücuduna girmişsem o insanın derisinde kırmızı kırmızı noktalar oluşur. Ateşiniz yükselmeye başlar. Kendinizi grip olmuş gibi hissedersiniz. Öksürüğünüz olur, bademcikleriniz şişer. İştahınız kesilebilir ve kendinizi çok yorgun hissedebilirsiniz. Ben de diğer arkadaşlarım gibi bulaşıcıyım. Bu yüzden vücudunuzda kırmızı kırmızı noktalar görürseniz hemen ailenize haber vermelisiniz. Bana yakalandığınızda iyileşene kadar okula gelmemeniz ve evde dinlenmeniz gerekir. Süt ve bol su içmeniz, ağız ve diş temizliğine dikkat etmeniz size iyi gelir. Bana yakalanan çocukların yattığı oda sürekli havalandırılmalıdır. Size bir sır vereyim mi ben her insana sadece bir kere bulaşırım.

Sizce benim nasıl bir şeklim var? Haydi hayal gücünüzü gösterin, beni çiz ve boyayın.

Merhaba çocuklar benim adım
KABAKULAK.

Ben vücudunuza girdiğimde çenenizin altında sizi rahatsız eden bir şişlik olur. Bademcikleriniz acır. Bir şeyler yerken ya da konuşurken çenenizde ağrı olur. Ateşiniz yükselir. Kusma ve bulantınız olabilir. İştahınız kesilir. Başınızda ağrı hissedebilirsiniz. Aslında bebekken size benden korunmanız için bir aşı vurdular. Genellikle aşı olan çocuklara gelemem. Ama bana yakalanırsanız en önemli şeylerden biri el ve ağız temizliğine dikkat etmenizdir. Bulaşıcı olduğum için bir süre evde dinlenmeli ve okula gitmemelisiniz.

Sizce benim nasıl bir şeklim var? Haydi hayal gücünüzü gösterin, beni çiz ve boyayın.

Merhaba çocuklar benim adım
SHIGELLA (ŞİGELA) VİRÜSÜ.

Ben genellikle tuvaletlerde yaşarım. Oldukça küçük olduğum için beni göremezsiniz. Tuvaletten sonra ellerinizi yıkamayı unuttuğunuzda ve düzgün yıkamadığınızda ben kolaylıkla size gelebilirim. Tuvaletin oturma yerinde klozet örtüsü varsa oturmadan önce mutlaka düğmeye basıp değiştirmelisiniz. Eğer klozet örtüsü yoksa temiz mi diye dikkat etmelisiniz. Temiz değilse oturma yerine peçete serebilirsiniz. Yaşadığım bedende ishale ve karın ağrısına sebep olurum. Temiz olmayan yiyecek ve içeceklerden de bulaşabilirim. O yüzden dışarıdan aldığınız meyve ve sebzeleri yıkayarak yemeli ve dışarıdan yediğiniz yemeklerin sağlıklı ortamlarda yapıldığına dikkat etmelisiniz.

Sizce benim nasıl bir şeklim var? Haydi hayal gücünüzü gösterin, beni çizim ve boyayın.

Merhaba çocuklar benim adım **BIT.**

Ben insan bedeninde yaşarım. Genelde saç diplerinde yaşamayı çok severim. Burada beni bulmak çok zordur. Yanıma gelen herkese hemen geçerim. Çok çabuk çoğalabilirim. Kafanızda kaşınmaya sebep olurum.

Ellerinizi düzenli yıkarsanız, düzenli olarak banyo yapıp saç diplerinizi kontrol ettirirseniz size misafiriğe gelmem. Ama bazen yolumu kaybedip gelebiliyorum. Bu durumda bit şampuanı kullanıp benden kurtulabilirsiniz.

Sizce benim nasıl bir şeklim var? Haydi hayal gücünüzü gösterin, beni çizim ve boyayın.

Merhaba çocuklar benim adım **GRİP**. Ben sizi hapşırtır, burnunuzu akıtır, ateşinizi çıkarır, yorgun hissettirim. Oldukça bulaşıcıyım. Genelde havalar soğukken ortaya çıkarım. Benden korunmak isterseniz size bazı önerilerim var. Hapşırırken herkes ağızını kapatır ve sonrasında da elini silerse çok daha az bulaşırım. Soğuk havalarda ve mevsim geçişlerinde daha fazla meyve ve sebze tüketirseniz benden oldukça az etkilenirsiniz. Mevsime göre giyinmek de vücudunuzu benden korur. Günlük temizliğinize mutlaka dikkat edin ve sınıfınızı, odanızı düzenli olarak havalandırın. Eğer bana yakalandıysanız bol su içmelisiniz. Grip olan arkadaşlarınızın eşyalarını kullanmamalısınız.

Sizce benim nasıl bir şeklim var? Haydi hayal gücünüzü gösterin, beni çizip ve boyayın.

Merhaba arkadaşlar ben **SUÇIÇEĞİ**. Eğer ben bir insanın vücuduna girmişsem o insanın derisinde kırmızı kırmızı noktalar oluşur. Sonra kırmızı noktaların içi sulu sulu olur. Su toplayan yerler kaşınır. Ateşinizi de yükseltirim. Kendinizi çok yorgun ve iştahsız hissedersiniz. Vücudunuzda kırmızı noktalar görürseniz hemen ailenize haber vermeli ve doktora başvurmalısınız. Ben oldukça bulaşıcı bir hastalığıyım. Bu sebeple kırmızı noktalarınız kabuk bağlayana kadar okula gelmemelisiniz. Ellerinizi düzenli olarak yıkamalısınız. İlaçlarınızı düzenli kullanmalı ve dinlenmelisiniz. Size güç verecek sebze ve meyveleri yemelisiniz. Size bir sır vereyim mi ben her insana sadece bir kere bulaşırım.

Sizce benim nasıl bir şeklim var? Haydi hayal gücünüzü gösterin, beni çizip ve boyayın.

EK-6

SAĞLIĞIM İÇİN

Zehra ilkokul öğrencidir. Sabahları kahvaltı yapmadan okula gider. Bu konuda Zehra annesi ile sürekli tartışma yaşamaktadır. Annesinin hazırladığı beslenme çantasını okula götürür ama hiç açmadan eve getirirdi. Zehra kantinden sürekli asitli içecekler, cips, çikolata, dondurma ve boyalı değişik şekerlemeler alırdı. Arkadaşları da beslenmesini tüketirken Zehra kantinden aldığı bu tür yiyeceklerle karnını doyururdu. Öğretmeninin ve ailesinin uyarılarını dikkate almayan Zehra öğlen ve akşam yemeklerinde de "patates kızartması, makarna vb" tek tip beslenirdi.

Zehra zaman zaman karnının ağrıdığından, midesinin bulandığından ve halsiz olduğundan şikâyet ederdi. Bir sabah uyandığında kendini kötü hissettiğini söyledi. Annesi de onu doktora götürdü. Doktor Zehra'yı muayene ederken önce şikâyetlerini sordu. Zehra karnının ağrıdığını, midesinin bulandığını ve halsiz olduğunu söyledi. Doktor Zehra'nın beslenme alışkanlığı ile ilgili hem Zehra'dan hem de annesinden bilgi aldı. Doktor bu görüşmeden sonra bazı tahliller yapılmasını istedi. Yapılan tahlillerin sonucunda Zehra'nın sağlıklı beslenmediği için kansız olduğunu, vitamin eksikliği olduğunu vücudunun direncinin düştüğünü ve vücudunun mikroplarla savaşacak gücünün olmadığını söyledi.

Doktor Zehra'ya iyileşmesi için bazı ilaçlar verdi. Ama bu ilaçların sağlığına kavuşmak için yeterli olmayacağını anlattı. Sağlıklı olabilmek için sebze, meyve, et, süt, yoğurt, yumurta vb. vücudun ihtiyacı olan yiyeceklerden yemesi gerektiğini söyledi. Zehra evde bir kaç gün dinlendikten ve doktorun söyledikleri yiyeceklerden yemeye başladıktan sonra kendini daha iyi hissetti. Okulunu ve arkadaşlarını özlemişti. İyileştiğinde koşa koşa okula gitti ve arkadaşlarına doktor amcasının söylediklerini anlattı. O günden sonra Zehra sağlıklı olabilmek için beslenmesine dikkat etti.