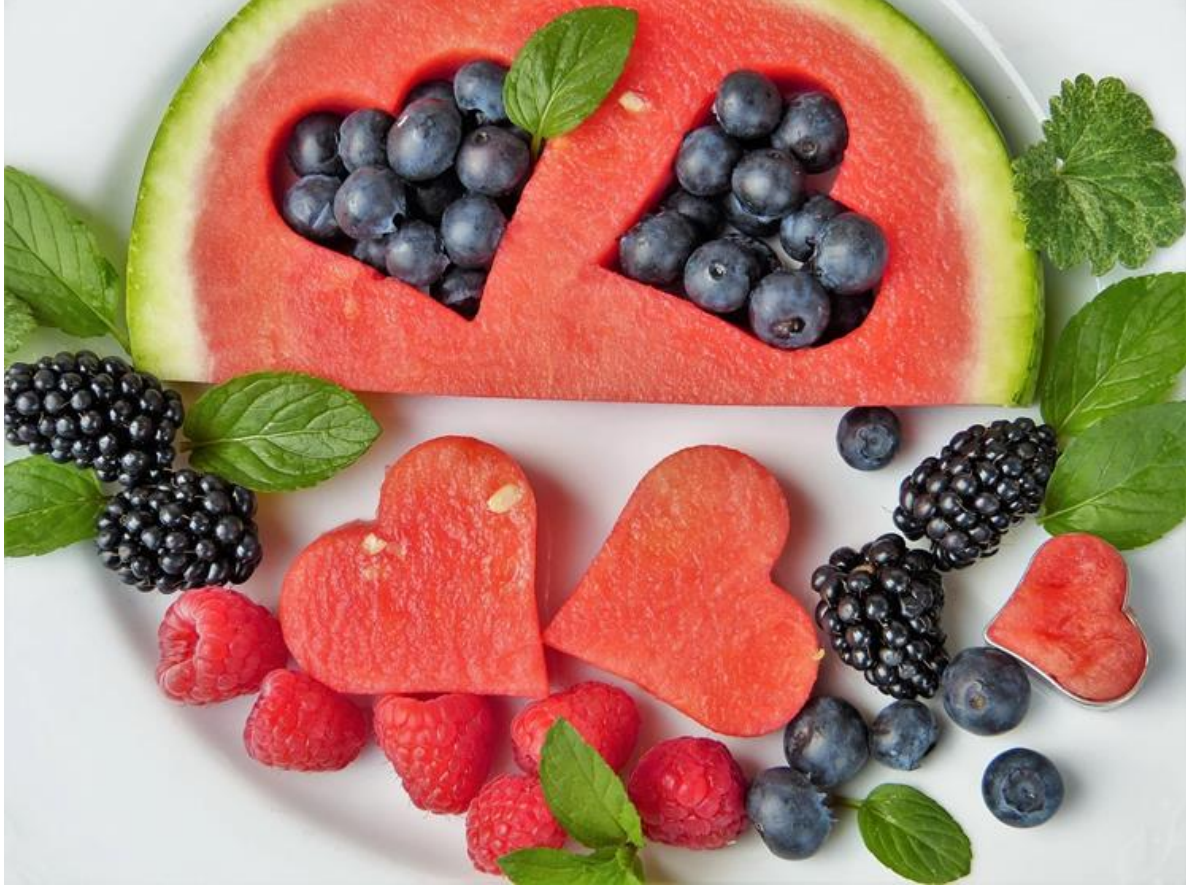




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



IO2 YAŞAM TARZI – KADEMELİ EĞİTİM MATERYALLERİ



Sağlıklı ve Öğrenen Yaşam Tarzı, Erasmus+ programı, Ana Eylem 2: Stratejik Ortaklıklar Çağrısı 2020 kapsamında finanse edilmektedir ve anlaşma numarası: 2020-1-NL01- KA201-064672

İçindekiler

SAĞLIKLI YAŞAM ÜZERİNE BİREYSEL ÖĞRENME PLANI	3
OKULLARDA SAĞLIKLI BESLENME VE ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ZİNDELİK ETKİSİ	11
ÖĞRETMENLER İÇİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK EĞİTİMİ	18
OKULLARDA ÖĞRETMEN ZİNDELİĞİ	23
OKUL LİDERLERİNİN RUH SAĞLIĞI İÇİN BİR ARAÇ OLARAK SANAT TERAPİSİ	33
ÖĞRENCİLERİN BİREYSEL VE GRUP AKTİF YAŞAM TARZINI ARTIRMAK İÇİN ÇEVİRİMİÇİ KAYNAKLAR	43
SAĞLIKLI OLMA SANATI	47

Sağlıklı Yaşam Tarzı Üzerine Bireysel Öğrenme Planı

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturumun sonunda, katılımcılar - okul liderleri - şunları yapabilecektir:

1. Öğrencilere kişisel yaşam tarzı hedeflerini formüle edebilecekleri sağlıklı bir yaşam tarzı için bireysel bir öğrenme planı sunmak için bu modüldeki önerileri kullanın.
2. Personel ve öğretmenlere sağlıklı bir yaşam tarzı için bireysel bir öğrenme planı sunmak için bu modüldeki yıllık görüşme döngüsünde kullanabilecekleri önerileri kullanın.
3. Diğer okul liderlerine sağlıklı bir yaşam tarzı için bireysel bir öğrenme planı sunmak için bu modüldeki yıllık görüşme döngüsünde kullanabilecekleri önerileri kullanın.

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş Eğitmen konuyu tanıtır: Sağlıklı yaşam tarzı üzerine bireysel öğrenme planı	5 dakika	Bireysel bir öğrenme planının farklı formatlarından çıktılar Kalemler

B. Pratik aktivite Eğitmen fikri öğretmenlere / personele sunar ve hedefleri ve bireysel öğrenme planını açıklar	30 dakika	Smart yöntemini içeren PowerPoint slayt veya sunum tahtası (İsteğe Bağlı: Daha az iyi formüle edilmiş hedeflerin örneklerini içeren PowerPoint slayt veya sunum tahtası) Bireysel öğrenme planı
C. Bilgilendirme ve sorular	10-15 dakika	Oturumun anahtar noktalarını içeren PowerPoint slaytı veya sunum tahtası

 **45-50 dakika**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Sağlıklı yaşam tarzı üzerine Bireysel Öğrenme Planı'nı sunmadan önce

- 1.(İsteğe bağlı) Bireysel öğrenme planı formatını kendiniz için doldurmaya çalışın, böylece diğer okul liderleri ve öğretmenler/personel ile bir örnek paylaşabilirsiniz. Bu, ayrıca, başarması zor ve çok iddialı hedefler yerine (küçük) ve başarılabılır hedefler belirlemenin kolaylığını da gösterebilir. Bunu okula tanıtmaktan sorumlu olduğunuzu göstermek için bir rol model olarak görev alabilirsiniz.
2. Öğretmenler ve öğrencilerin incelemeleri için kalemli ve bireysel öğrenme planlarının formatının basılı kopyalarını hazır bulundurun. Bu klavuz ile birlikte formatlardan bir tanesi verilmektedir. fakat kendi kurumunuz için daha uygun bir tane hazırlamak daha iyi olacaktır.
3. Aşağıdakilerle bir sunum tahtası veya PowerPoint sunumu hazırlayın
 - Sağlıklı bir yaşam tarzı için bireysel öğrenme planının ana hedefleri
 - İyi ve daha az iyi belirlenmiş hedeflerin örnekleri (SMART)
 - Denemek için öğrenme planının kullanımını uygulamak istediğiniz dönem
 - Bireysel öğrenme planının kullanımını değerlendirmek ve hangi kısımların iyi gittiğini ve hangi bölümleri geliştirmek istediğinizi görmek için belirlenmiş bir tarih

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (10 dakika)

1. Bu oturumun katılımcılarına hoş geldiniz deyin
2. Bu oturumda, bireysel öğrenme planının ne olduğunu ve SMART yöntemini kullanarak ulaşılabilir hedeflerin nasıl uygun şekilde ifade edileceğini öğreneceklerini söyleyin.
3. Oturumun öğrenme hedeflerini tanıtın:
 - a. SMART yöntemine göre hedef belirlemeyi öğrenme
 - b. Öğrencilere sağlıklı bir yaşam tarzına ilişkin bireysel öğrenme planını sunmak için bu modüldeki önerileri kullanma
 - c. Personel ve öğretmenlere sağlıklı bir yaşam tarzı için bireysel bir öğrenme planı sunmak için bu modüldeki yıllık görüşme döngüsünde kullanılabilecek önerileri kullanma
 - d. Diğer okul liderlerine sağlıklı bir yaşam tarzı için bireysel bir öğrenme planı sunmak için bu modüldeki yıllık görüşme döngüsünde kullanılabilecek önerileri kullanma

Teorik arka plan: SMART yöntemini kullanarak yaşam tarzı hedefleri belirleme

(Kişisel) hedefler belirlemek, bu hedeflere odaklanmayı sürdürmeye ve belirlenen hedeflere ulaşmak için sıklıkla ihtiyaç duyulan davranış değişikliklerine yardımcı olacaktır. Hedef belirlemek her zaman kolay değildir, özellikle de hedef belirlemeye alışkın olmayan küçük çocuklar için. Hedef belirlemek için, arzu edilen değişikliğin ne olduğunu yazarak başlamak faydalı olacaktır ve başlangıç noktası olarak çok spesifik olmak zorunda değildir. Örneğin: 'Diyet alımıımı iyileştirmek istiyorum veya diğer insanlarla daha fazla iletişim halinde olmak istiyorum' ifadeleri birisinin yapmak isteyeceği değişikliklere iyi bir örnek olabilir.

İstenen değişiklik not edildiğinde, istenen değişikliğe katkıda bulunan hedefler belirlemeye başlayabilirsiniz. Bunu yapmak için SMART yöntemini kullanabilirsiniz. SMART'ın açılımı: Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, İlgili, Zamana Bağlı.

Spesifik: Hedefler özel olarak belirlenmelidir. Bu, yakın geçmiş zamanda (present perfect tense) bir ifade olarak yazarak yapılabilir, örneğin 'Her gün iki parça meyve yiyorum'. "Şunu yapmak istiyorum", "belki" gibi ifadeleri veya hedefe ulaşma olasılığınızı azaltan diğer ifadeleri kullanmaktan kaçının. Belirginlikten yoksun görülen bir başka örnek de şu hedefti: "Spor salonuna abone olmak istiyorum". Tabii ki kişi daha fazla egzersiz yapmak istemişti ama sonunda sadece bir abonelik aldı ve asla spor salonuna gitmedi. Hedefe ulaştı diyebilirsiniz ama istenen değişime pek katkı sağlamadı.

Ölçülebilir: Değişiklikleri ölçülebilir yapın. Yukarıda kullanılan örnekteki 'Her gün 2 parça meyve yemek istiyorum' ifadesi tam olarak ölçülebilirdir. Daha az ölçülebilir formüle edilmiş bir hedefe örnek olarak şu verilebilir: 'Hafta boyunca daha fazla meyve yemek istiyorum'. 'Daha fazla' gerçekten spesifik değildir ve ölçülmesi daha zordur. Örneğin, her hafta 1 parça meyveden ikiye çıkmak daha fazla olarak kabul edilebilir, ancak aynı zamanda haftada 1 parça meyveden 14'e çıkmak çok daha fazladır ve muhtemelen birinin başarmak istediğı şeyle daha uyumludur. Bir eğitimci olarak, belirlenen hedefi kursiyerle tartışarak veya katılımcıların ölçülebilirlik konusunda birbirlerinin hedeflerini gözden geçirmelerine izin vererek bunu belirtebilirsiniz.

SMART yöntemindeki bir sonraki harf 'Ulaşılabilir' için kullanılan A'dır. Hedefler belirlerken, hedefin gerçekten ulaşılabilir olup olmadığını kontrol etmek istersiniz. İnsanlar bazen aslında birden fazla küçük hedeften oluşan gerçekten iddialı hedefler belirler. Bu büyük hedeflere ulaşmak genellikle daha zordur ve hedeflere tek başına ulaşılması çok zor olduğu için motivasyonun düşmesine neden olabilir. Bir eğitimci veya koç olarak, kursiyere daha ulaşılabilir olan daha küçük hedefler belirleyerek yardımcı olabilirsiniz.

Ulaşılabilirliğin yanında, belirlenen hedefin alakalı olması önemlidir. Özellikle birisini hemen hedefleri düşünmeye zorladığınızda, o kişi eğitimcinin veya koçun duymak istediğini düşündüğü hedefleri düşünebilir. Bu arada, bu hedeflerin kişinin kendisiyle gerçekten ilgili olması gerekmez ve bu nedenle kursiyer tarafından başarılması daha zordur. Kursiyerle hedefin uygunluğu hakkında bir konuşma yapmak, bunun

gerçekten kursiyerin başarmak isteyeceği bir şey olup olmadığını netleştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca kursiyerin ulaşmış olduğu hedefleri seçmemesine dikkat edin, çünkü o zaman hedef alakalı olmayacaktır.

Son harf olan T, 'Zamana bağlı' anlamına gelir. Düzgün belirlenmiş hedeflerde, istenen değişikliği hangi zaman diliminde gerçekleştirmek istediğinizi netleştirmek istersiniz. Hedefin tanımında herhangi bir zaman biçimini kullanmak, hedef üzerinde çalışmayı kolaylaştıracaktır, çünkü hedef üzerinde ne sıklıkla çalışılması gerektiği ve hangi zaman diliminde ona ulaşmaktan mutlu olacağınız daha net olacaktır.

Hedef belirlemek için bu ipuçlarını kullanmak, kursiyerin bu hedeflere ulaşmasına yardımcı olacaktır. Buna ek olarak, eğitmen veya kursiyer olarak sizin, kendi kişisel niteliklerinizi de düşünmeniz ve onların veya sizin zaten iyi yapabileceğiniz bir şeyle başlamanız önerilir. Kişisel niteliklerin örnekleri, iyi iletişim becerilerine sahip olmak, iyi organize olabilmek, başkalarıyla kolay iletişim kurabilmek, çok net olmak, sadık olmak veya formda olmaktır. Elbette bir kişinin sahip olabileceği çok daha fazla kişisel nitelik vardır ve internette kolayca daha fazla örnek bulunabilir. Halihazırda sahip olduğunuz bir nitelik gibi olumlu bir şeyle başlamak, genellikle hedefe henüz ulaşamamış olmanın stresini azaltır. Bu, pozitif psikoloji öğretiminde yaygın olarak kullanılan bir ilkedir.

Teorik arka plan: Bireysel Öğrenme Planı

Bireysel öğrenme planı, yalnızca bir format olarak yardımcı olması gereken ve çoğunlukla hedefleri belirlemek için rehberlik etmesi gereken bir araçtır. İşe yarayabilecek birçok form var ve ne yazık ki bunun için mükemmel bir format yok. Bu nedenle okula en uygun formatı eğitmenin kendisinin oluşturması önerilir.

Her bireysel öğrenme planında olması gereken temel bileşenler şunlardır:

1. Mevcut durumun tanımı ve değişim isteği
2. Hedefler (SMART yöntemi ile oluşturulmuş)
3. Hangi somut eylemlerin gerçekleştirileceği (mümkün olduğunca spesifik)
4. İlerlemenin gözden geçirildiği bir tür zaman çerçevesi
5. Değerlendirme yönteminin ve değerlendirme biçiminin açıklaması

En çok kullanılan biçimler, aşağıda gösterildiği gibi 5 temel unsuru olan bir tabloya benzer.

Mevcut durumun ve değişim isteğinin tanımlanması	Hedef (SMART)	Eylemler (kişisel olarak hangi eylemleri gerçekleştirdiğinizi ve hangi eylemlerde ek yardıma ihtiyacınız olduğunu net bir şekilde belirtin)	Hedefe ulaşmayı ne zaman istiyorsun (zaman periyodu)	Değerlendirme yöntemi
1. (Kursiyerin mevcut durumu şekillendirmesine yardımcı olabilecek rehberlik soruları)	1. (ilk SMART hedefi)	1. (Rehberlik: Bu hedefi başarmak için hangi kişisel niteliği kullanacaksınız?)	1. (Rehberlik: Hedef üzerinde ne zaman çalışıyorsun? Hedefe ulaşılmasını ne zaman istiyorsun?)	1. (Rehberlik: Yazılı yansıtma, rapor, eğitmen / koç / okul lideri ile konuşma
2.	2. (Biçimlendirilmiş ek SMART hedefleri)	Vb.	Vb..	Vb..
3.	Vb.	Vb.	Vb..	Vb..

Eğitmen olarak, insanların bu farklı noktaları doldurmasına yardımcı olmak adına farklı sütunlarda daha fazla rehberlik sorusu sunmayı tercih edebilirsiniz. Ancak bu rehberlik sorularının yaratıcılığı da kısıtlayabileceğini ve kişisel olarak kursiyeri daha az ilgili hedeflere yönlendirebileceğini unutmayın. Biçim, sadece bir kılavuz ve bir araç olduğu için çok fazla yönlendirici olmamalıdır. Kursiyerlerin, hala 5 temel

unsuru içerdği sürece, kendi biçim düşüncelerini kullanmalarına izin vermekten çekinmeyin. Elbette rehberlik açısından bakıldığında, herkesin aynı niçimi kullanması daha kolaydır.

Okul ekibi içinde tartışılması gereken önemli bir konu, her bir planın ne kadar sürdüğüdür. Örneğin personel için bütün bir okul yılı için planlar yapılabilirken, küçük yaştaki öğrenciler için daha uzun vadeli planlama daha zor olduğundan, öğrenciler için genellikle 8/10 haftalık bir dönem daha uygundur. Öğrencilerle kendi kişisel hedeflerini paylaşan öğretmenler ve eğitmenler, öğrencilerin kendi planlarını yapmalarına katılımları üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir, çünkü öğretmenler ve personel harika rol modeller olarak işlev görür.

Son olarak, her dönemde hedef ilerlemesinin tartışıldığı belirli kontrol noktaları inşa etmek, planın kursiyer için daha ilgili olmasını sağlayacaktır. Aksi takdirde plan, günlük okul etkinliklerinde ve çevresinde meydana gelen diğer tüm şeylerle birlikte istemeden yavaş yavaş arka planda kaybolabilir. Bu kontrol noktaları, eğitmen ve kursiyer arasında bireysel bir ortamda veya hatta küçük gruplar halinde yapılabilir. Diğer insanları birbirlerinin hedeflerinden haberdar etmek, onlara ulaşmalarına katkıda bulunabilir. Örneğin, karşısındaki kişinin amacının sigarayı bırakmak olduğunu bilen biri, o kişi sigara istediğinde ona sigara verme olasılığı daha azdır. Hedefleri birbirinizle paylaşmak, onlara ulaşmanıza yardımcı olur.

B. Pratik aktivite (30 dakika)

1. İlk olarak, girişten sonra kursiyerlerin kendi yaşam tarzlarında değiştirmek istedikleri (değiştirme arzusu) bir şeyi düşünmelerine izin verin. Yazmalarına izin verin (2 dakika).
2. PowerPoint / sayfalarınızı kullanarak SMART yöntemini açıklayın. (5 dakika)
3. Bir kağıt parçası (veya bireysel öğrenme planı formatı) üzerinde SMART kullanarak kişisel bir yaşam tarzı hedefi oluşturmalarına izin verin (2 dakika)
4. Kursiyerlerin birbirleriyle hedef alışverişinde bulunmalarına izin verin ve diğer kişinin hedefin spesifik, ölçülebilir, ulaşılabilir, ilgili ve zamana bağlı olup olmadığını kontrol etmesine izin verin. Gerekirse, hedefin formülasyonunun nasıl geliştirileceğini tartışabilirler. (5 dakika)
5. Sorular için yer bırakarak okulunuza uyan öğrenme planının düzenini açıklayın. (5 dakika)
6. Kursiyerlerle öğrenme planı formatının nasıl iyileştirilebileceğini tartışın. (5 dakika)
7. Kursiyerlerle, her bir planın hangi zaman diliminde değerlendirilmesi gerektiğini ve hangi noktalarda mevcut ilerlemeyi gözden geçirmenin isteneceğini tartışın (4 dakika)
8. Bir başlangıç tarihi ve süresi belirleyin ve bireysel öğrenme planının hangi etkinlikler sırasında olduğunu tartışın (2 dakika)

C. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Alıştırmaları uygularken katılımcıların karşılaştıkları zorlukları tartışın.
2. Katılımcılara bu konuda kendilerine yardımcı olacak daha fazla bilgiyi nerede bulabileceklerini gösterin. Okumaya bir alternatif, katılımcıları mevcut konu hakkında sorduğunuz bazı soruların cevaplarını bulmaya göndermektir.
3. Varsa, öğrenme sürecine devam etmeleri için onlara evde yapacakları bir çalışma kağıdı verin. Bu, kolaylaştırıcının yanıtları bir sunum tahtasına kaydetmesiyle sözlü olarak da yapılabilir.
4. Kurs bitirme törenini yönetin ve sertifikaları dağıtın.
5. İsteğe bağlı: eğitim değerlendirme formlarını dağıtın.
6. Önemli özet noktaları gözden geçirin

Okullarda Sağlıklı Beslenme Ve Çocuklar Üzerindeki Zindelik Etkileri

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturumun sonunda, katılımcılar - okul liderleri - şunları yapabilecektir:

1. okulların öğrencilerin ailelerin ve daha geniş toplulukların zindeliğinde nasıl bir hayati rol oynadığı anlayabilecekler
2. yukarıda belirtilen rolü oynama konusunda okullarının halihazırda ne yaptığını anlayabilecekler
3. Sağlığı teşvik edern okul olma olanaklarını anlayabilecekler

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş	5 dakika	Posterler ve çıktılar

Eğitmen konuyu tanıtır:: Okullarda sağlıklı beslenme ve çocuklar üzerindeki zindelik etkileri		
B. Pratik aktivite Sağlıklı Okul Matrisi	30 dakika	Kağıt, Kalem / keçeli kalem / boya kalemleri
C. Bilgilendirme ve sorular	10-15 dakika	Oturumun anahtar noktalarını içeren sunum tahtası

 **45-50 dakika**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Okullarda **Sağlıklı beslenme ve çocuklar üzerindeki zindelik etkileri** Modülünü sunmadan önce

1. İlgili formları, çalışma kağıtlarını ve materyalleri hazır bulundurun
2. Mümkünse, gösterim için formların büyük formatlı kopyalarını hazır bulundurun
3. Önemli noktaların özetini içeren bir sunum sayfası hazırlayın

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (10 dakika)

1. Tartışma araçlarının ve materyallerinin kullanımına ilişkin bu oturuma katılanlara - okul liderlerine – hoşgeldiniz deyin.
2. Bu oturumda Sağlığı Teşvik Eden Okullar hakkında bilgi alacaklarını ve kendilerinin ve okullarının bu konuda hâlihazırda ne yaptıklarını değerlendireceklerini söyleyin (kendini yansıtmak).
3. Oturumun öğrenme hedeflerini sunun: Okul genelinde Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi politikalarını ve uygulamalarını benimsemek için bir anlayış ve araçlar sağlamak

Sağlığın teşviki, insanların sağlıkları üzerindeki kontrollerini artırmalarını ve sağlıklarını iyileştirmelerini sağlama sürecidir. Bireysel davranışa odaklanmanın ötesine geçerek çok çeşitli sosyal ve çevresel müdahalelere doğru ilerler”. Kapsamı ve faaliyetleri ideal olarak kapsamlı ve çok yönlüdür. Genellikle bir grup, topluluk veya nüfus için önleme stratejileri bağlamında çerçevelenir, aynı zamanda tedavi ve sürekli bakım gibi bireysel yaklaşımlarda da somutlaştırılır.

Uygulaması, bir program veya girişim oluşturmak veya uygulamaya koymak için belirli bir dizi faaliyetin yürütülmesidir. Faaliyetler, bir konunun tanımlanmasını, istenen bir sonucun belirlenmesini, planlamayı, izleme ve geri bildirimin kullanılmasını, verilerin toplanmasını ve kullanılmasını ve iç ve dış paydaşların işbirliğini içerir. Özellikle okullarda uygulamanın, eğitim sisteminin özellikleri, uygulayıcılar ve örgütsel bağlam arasındaki karmaşık etkileşimleri temsil ettiği düşünülmektedir.

Amaç ve **nihai hedef** sağlığı teşvik eden bir okul olmayı arzulamaktır: Sürekli olarak öğretmek, öğrenmek ve çalışmak için güvenli ve sağlıklı bir ortam olarak kapasitesini güçlendiren bir okul. Küresel standartlar ve göstergeler ile uygulama rehberliği, “HPS” terimi kullanılsa bile (örneğin, kapsamlı okul sağlığı, sağlık için okul, sağlıklı öğrenme ortamı vb.) tüm okulu kapsayan sağlık yaklaşımına uygulanabilir.

Yine de **daha küçük adımlar** atmak bu konuda da bir yol olabilir! Her şey halihazırda yaptığınız ve yerinde olanların değerlendirilmesiyle başlar. Bu şekilde, olası hızlı kazanımları ve potansiyel uzun vadeli hedefleri belirlemek daha kolaydır.

B. Pratik aktivite (30 dakika)

1. Okulda öğrenciler ve personel arasında sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmenin neden önemli olduğunu sorun.
2. Birkaç cevap alın ama bu tartışmayı uzatmayın. Katılımcılara eğitimin konusunu düşündürmek önemlidir.
3. Pratik aktiviteyi herkesin görebileceği veya materyallerin/kağıtlı sunum tahtasının kopyalarına sahip olabileceği bir şekilde tanıtın:

Sağlıklı Okul Matrisini (ekte) gerçekleştireceğiz.

Gerekli malzemeler: Kağıt; Kurşun kalem / keşeli kalem / tükenmez kalem / boya kalem

Sağlıklı Okul matrisi, okulunuzun sağlıklı bir yaşam tarzı alanında halihazırda neler yaptığını ve fırsatları belirlemeye yönelik bir genel bakış sunar.

Katılımcılar, matristeki sağlık temalarına dayanarak, Sağlıklı Okul yaklaşımının her bir sütunu (Eğitim, Okul ortamı, Tanımlama ve izleme ve Politika) için okulunuzun hâlihazırda ne yaptığını açıklar. Kutular boş mu kalıyor? O zaman siz ve katılımcılar hangi sağlık teması veya sütunu üzerinde çalışmaya devam edebileceğinizi bilirsiniz.

Her bir sütuna neleri giriyorlar?

- Eğitim: sağlık temasına göre dersler, eğitim ve bilgiler gibi tüm Sağlıklı Okul aktivitelerini listelersiniz. Bu sadece bilgi paylaşmakla ilgili değil, aynı zamanda sağlıklı davranışı teşvik etmekle de ilgili. Örnekler: okulunuz sağlıklı beslenme alışkanlıkları öğretim programıyla beslenme teması üzerinde çalışır. Veya okul yılının başında okul, tüm birinci sınıflar için bağımlılıklarla ilgili bir tema haftası düzenler.

- Okul ortamı: sağlık temasına göre, okulunuzun fiziksel ve sosyal ortamı öğrenciler (ve personel) için teşvik edici, güvenli ve zorlayıcı hale getirmek için yaptığı her şeyi belirtirsiniz. Örnekler: molalar sırasında sizi dışarı çıkmaya ve hareket etmeye davet eden fiziksel bir ortam. Ama aynı zamanda sağlıklı bir kantin veya öğrencilerin kendilerini rahat hissettikleri güvenli bir ortam. Sağlıklı Okul'da okulun ebeveynleri, bakıcıları ve mahalledeki ortakları dahil etmek için neler yaptığını da tanımlıyorsunuz.
- Tanımlama ve izleme: her sağlık konusu için, okulunuzun öğrencilerdeki sağlık sorunlarını veya risk faktörlerini erken ve düzenli olarak nasıl izlediğini belirtirsiniz. Örneğin, psikolojik sorunları veya obeziteyi d     n n.
- Politika: her sağlık konusu için tüm anlaşmaları, kuralları ve protokolleri ve bunların uygulanmasını belirtirsiniz. Örnekler: hijyen, beslenme veya sigara karşıtı politika protokolü.

4. Pratik aktiviteyi uygulayın.

Tekniğin adı: Sağlıklı Okul Matrisi

Malzemeler: Kağıt, Kalem / keçeli kalem / tükenmez kalem / boya kalem

Prosedür:

1. Sağlıklı Okul Matrisini yazdırın ve/veya üzerinde çalışmaları için üst üste koyun.
2. Katılımcıların okullarındaki mevcut duruma göre matrisi doldurmalarını sağlayın.
3. Bittiğinde katılımcılardan cevaplarını  zetlemelerini isteyin.

C. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Bireysel okul liderlerinin / koordinatörlerinin yaptığı öz değerlendirmeyi tartı ın. Çeşitlilik içeren bir gruptayken, çeşitli okullar arasındaki benzerliklerin ve/veya farklılıkların neler olduğunu tartı ın.
2. Hızlı kazanma olasılıkları ve uzun vadeli hedefleri hakkında konu un.
3. Katılımcılara bu konuda kendilerine yardımcı olacak daha fazla bilgiyi nerede bulabileceklerini gösterin.
4. Hedeflerine yönelik bir plan yapmaları için bir takip oturumu ve takip görevi sunun.
5.  ğrenme sürecini devam ettirmek için yapacakları çalışma kağıtlarını onlara verin.
6. Toplantıdaki önemli  zet noktaları gözden geçirin ve bunu e-posta ile takip edin (5. maddede belirtilen dosyalarla birlikte):

7. Katılım sertifikalarını dağıtın.
8. İsteğe bağlı: eğitim değerlendirme formlarını dağıtın.

Kullanılan kaynaklar:

- Her okulu sağlığı teşvik eden bir okul yapın – Ülke vaka çalışmaları (İngilizce)
- Sağlıklı Okul Matrisi (Hollandaca)

YÖNERGELER

Okulunuz sağlıklı bir yaşam tarzı alanında halihazırda ne yapıyor? Ve fırsatlar nerede? Sağlıklı Okul matrisi bir genel bakış sağlar. Sağlık temaları temelinde, Sağlıklı Okul yaklaşımının her bir sütunu için (Eğitim, Okul ortamı, Tanılama ve izleme ve Politika) okulunuzun hâlihazırda neler yaptığını tanımlarsınız. Kutular boş mu kalıyor? O zaman hangi sağlık konusu veya ayağı üzerinde çalışmaya devam edebileceğinizi bilirsiniz.

	Eğitim	Okul ortamı	Tanılama ve izleme	Politika
Beslenme				
Hareket, fiziksel egzersiz ve spor				
Sigara içme, alkol ve uyuşturucu kullanımı (ve) önlenmesi				
(Hijyen)				
(Genel zindelik)				

Her bir sütuna ne giriyorsunuz?

Eğitim: sağlık temasına göre dersler, eğitim ve bilgiler gibi tüm Sağlıklı Okul aktivitelerini listelersiniz. Bu sadece bilgi paylaşmakla ilgili değil, aynı zamanda sağlıklı davranışı teşvik etmekle de ilgili. Örnekler: okulunuz Sağlıklı beslenme alışkanlıkları öğretim programıyla Beslenme teması üzerinde çalışır. Veya okul yılının başında okul, tüm birinci sınıflar için bağımlılıklarla ilgili bir tema haftası düzenler.

Okul ortamı: sağlık temasına göre, okulunuzun fiziksel ve sosyal ortamı öğrenciler (ve personel) için teşvik edici, güvenli ve zorlayıcı hale getirmek için yaptığı her şeyi belirtirsiniz. Örnekler: molalar sırasında sizi dışarı çıkmaya ve hareket etmeye davet eden fiziksel bir ortam. Ama aynı zamanda sağlıklı bir kantin veya öğrencilerin kendilerini rahat hissettikleri güvenli bir ortam. Sağlıklı Okul'da okulun ebeveynleri, bakıcıları ve mahalledeki ortakları dahil etmek için neler yaptığını da tanımlıyorsunuz.

- Tanımlama ve izleme: her sağlık konusu için, okulunuzun öğrencilerdeki sağlık sorunlarını veya risk faktörlerini erken ve düzenli olarak nasıl izlediğini belirtirsiniz. Örneğin, psikolojik sorunları veya obeziteyi düşünün.
- Politika: her sağlık konusu için tüm anlaşmaları, kuralları ve protokolleri ve bunların uygulanmasını belirtirsiniz. Örnekler: hijyen, beslenme veya sigara karşıtı politika protokolü.

Öğretmenler İçin Bilinçli Farkındalık Eğitimi

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturumun sonunda, katılımcılar - okul liderleri - şunları yapabilecekler:

1. Bilinçli farkındalık sınıfta neden yararlı olduğunu anlayabilecekler
2. Bilinçli farkındalığı sınıfta uygulayabilecekler

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş Eğitmen konuyu tanıtır: Sınıfta bilinçli farkındalık Bilinçli farkındalığın öğrenciler üzerindeki etkilerini öğretin	5 dakika	Hiçbiri

B. Pratik aktivite Bir bilinçli farkındalık uygulaması indirin. Bilinçli farkındalık oturumunu deneyimlemek için bir oturum düzenleyin.	30 minutes	Akıllı telefon veya tablet İnternet bağlantısı
C. Bilgilendirme ve sorular	10-15 dakika	Oturumun anahtar noktalarını içeren sunum tahtası Post-it'ler Kalem / Keçeli kalem

 **45-50 dakika**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Öğretmenler için Bilinçli Farkındalık Modülü'nü sunmadan önce:

1. İlgili formları, çalışma kağıtlarını ve materyalleri hazır bulundurun.
2. Mümkünse, gösterim için formların büyük formatlı kopyalarını hazır bulundurun
3. Önemli noktaların özetini içeren bir sunum sayfası hazırlayın

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (10 dakika)

1. Tartışma araçlarının ve materyallerinin kullanımına ilişkin bu oturuma katılanlara - okul liderlerine – hoşgeldiniz deyin.
2. Onlara bu oturum süresince aşağıdaki konuları öğreneceklerini söyleyin:
 - a. Bilinçli farkındalık eğitiminin etkileri

- b. Sınıfta bilinçli farkındalık eğitimini nasıl uygulayabilecekleri
3. Oturumun öğrenme hedeflerini tanıtır: Bilinçli farkındalık eğitiminin etkilerini ilk elden deneyimleme ve sınıfta bilinçli farkındalık eğitiminin nasıl uygulanacağı

Bilinçli Farkındalık, anda tamamen var olma yeteneğidir. (şu anda ne yapıyorsanız onunla tamamen meşgul olmak)

Bilinçli farkında olmanın sayısız faydaları olabilir (siz ve öğrencileriniz için):

- Azalan stress
- Azalan üzüntü
- Artan odaklanma düzeyi
- Artan mutluluk
- Daha fazla sabır
- Daha fazla anlayış

Bilinçli farkındalık ve meditasyon arasındaki fark (headspace.com)

Bilinçli Farkındalık hakkında birçok insanın kafa karıştırıcı bulduğu şey şu: Bu, meditasyon sırasında var olan ve günün geri kalanında ortadan kaybolan geçici bir zihin durumu değildir. Daha ziyade, Bilinçli Farkındalık - hatırladığımızda - geri adım atabildiğimiz ve herhangi bir durumda şimdiki anda olabildiğimiz bir yaşam biçimidir. Bilinçli Farkındalık, stresi veya diğer zorlukları ortadan kaldırmaz; bunun yerine, zorlu durumlardan kaynaklanan hoş olmayan düşünce ve duyguların farkına vararak, o anda bunlarla nasıl başa çıkacağımız konusunda daha fazla seçeneğe ve stres veya zorluklarla karşılaştığımızda daha sakin ve empati kuracak şekilde tepki verme şansına sahip oluruz. Tabii ki, Bilinçli Farkındalık uygulamak asla sinirlenmeyeceğimiz anlamına gelmez - bunun yerine, sakin ve empati kuracak şekilde veya belki de ara sıra ölçülü bir öfke ile nasıl tepki vermek istediğimiz konusunda daha düşünceli olmamızı sağlar.

Meditasyon, farkındalığı öğrenmek için eğitim alanıdır. İlk başta, sınırlı bir süre için burada ve şimdi ile aşına olmak için meditasyon yaparız. Bununla birlikte, zamanla, düzenli olarak bilinçli farkındalık uygulamak, her gün gün boyunca var olma yeteneğimizi geliştirmemize yardımcı olur.

Bilinçli farkındalık meditasyonu nasıl çalışır (headspace.com)

Bilinçli Farkındalık meditasyonu sadece zihniyetimizi ve bakış açımızı değiştirmez, aslında beynimizin şeklini de değiştirebilir. Genelleştirilmiş nörogörüntüleme meditasyon çalışmaları, 8 hafta süren farkındalık meditasyonunun beyinlerimizi daha olumlu düşünce ve duygulara doğru yeniden yapılandırarak onları da değiştirdiğini ortaya çıkarttı.

Yeni başlayanlar için meditasyon, yüksek frekanslı beyin dalgalarından, beynin belirli bölgelerini harekete geçiren (ve potansiyel olarak daha da önemlisi devre dışı bırakan) daha düşük bir frekansa geçmemizi sağlar. Örneğin, medial prefrontal kortekse veya "ben merkezine" nörolojik bağlantıları azaltabilir, korku, stres ve kaygı gibi özellikleri azaltabilir. Buna karşılık meditasyon, beynin odaklanma ve karar verme gibi özelliklerden sorumlu bölümlerine giden yeni yollar da oluşturabilir.

Hepsi bu kadar da değil: Bilinçli farkındalık meditasyonu, nöroplastisite olarak bilinen bir süreçle aslında beynin şeklini de değiştirebilir. Araştırmalar, beynin duygusal düzenleme, planlama ve problem çözmeden sorumlu alanı olan gri maddenin ve ayrıca öğrenme ve hafızadan sorumlu kortikal kalınlığının düzenli meditasyon uygulamasıyla arttığını gösteriyor. Alternatif olarak, stresi, korkuyu ve kaygıyı nasıl hissettiğimizi düzenleyen amigdalanın boyutu küçülür.

B. Pratik aktivite (30 dakika)

1. **Öğretmenler için Bilinçli Farkındalık eğitimi** konusunun neden önemli olduğunu sorun
2. Birkaç cevap alın ama bu tartışmayı uzatmayın. Katılımcılara eğitimin konusunu düşündürmek önemlidir.
3. Pratik aktiviteyi herkesin görebileceği veya materyallerin/kağıtlı sunum tahtasının kopyalarına sahip olabileceği bir şekilde tanıtın:
 - Bir farkındalık uygulaması açın.
 - 10 ila 15 dakikalık bir rehberli meditasyon seansı başlatın.
 - Oturum sona erdikten sonra deneyimleri paylaşma zamanı. Her katılımcının deneyimlerinden anahtar sözcükleri post-it'lere yazmasına izin verin.
 - Ayrıca, sınıfta öğrencilerle farkındalık eğitimi uygulamak için fikirleri yazın.
 - Post-it'leri toplayın ve bilgilendirme için hazırlanın.

Eğitmen için yararlı bilgi:

Çok sayıda farkındalık uygulaması var. Meditasyon seansına rehberlik eden birini bulun. Bazı uygulamalarda stresi azaltma veya kayıpla başa çıkma gibi konular bulunur. Temel bir başlangıç seansı ile başlamanızı öneririz.

4. Pratik aktiviteyi uygulayın.

C. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Alıştırmaları uygularken katılımcıların karşılaştıkları zorlukları tartışın.
2. Katılımcılara bu konuda kendilerine yardımcı olacak daha fazla bilgiyi nerede bulabileceklerini gösterin. Okumaya bir alternatif, katılımcıları mevcut konu hakkında sorduğunuz bazı soruların cevaplarını bulmaya göndermektir.
3. Varsa, öğrenme sürecine devam etmeleri için onlara evde yapacakları bir çalışma kağıdı verin. Bu, eğitmenin yanıtları bir sunum tahtasına kaydetmesiyle sözlü olarak da yapılabilir.
4. Mezuniyet törenini gerçekleştirin ve sertifikaları dağıtın.
5. İsteğe bağlı: eğitim değerlendirme formlarını dağıtın.
6. Önemli özet noktaları gözden geçirin:

Bilinçli Farkındalık, anda tamamen var olma yeteneğidir. (şu anda ne yapıyorsanız onunla tamamen meşgul olmak)

Bilinçli farkında olmanın sayısız faydaları olabilir (siz ve öğrencileriniz için):

- Azalan stress
- Azalan üzüntü
- Artan odaklanma düzeyi
- Artan mutluluk
- Daha fazla sabır
- Daha fazla anlayış

Okullarda Öğretmen Zindeliği

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturumun sonunda, katılımcılar – okul yöneticileri / okul liderleri - şunları yapabilecektir::

1. Öğretmen ve personel zindeliğini, iş tatminini, sosyal-duygusal öğrenmeyi ve okul iklimi algılarını anlayabilecekler
2. Veriler üzerinde eyleme geçmek için stratejilerin yanısıra, eğitim ve mesleki gelişim ile birlikte öğretmen zindeliği hakkında fikir edinecekler
3. Okul planlamasına, okul politikalarına ve uygulamalarına, kaynaklara ve desteklere ve profesyonel gelişim programlarına rehberlik etmesi için öğretmenlerden ve personelden geri bildirim alacaklar

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş Eğitmen konuyu tanıtır: Öğretmenin iyiliğine içgörü ve olumlu değişim için bilgi sağlar.	5 dakika	Posterler ve çıktılar
B. Pratik aktivite	30 dakika	Test kağıdı, kalem
C. Bilgilendirme ve sorular	10-15 dakika	Oturumun anahtar noktalarını içeren sunum tahtası

 **45-50 dakika**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Okullarda Öğretmen Zindeliği'ni sunmadan önce:

1. İlgili formları, çalışma kağıtlarını ve materyalleri hazır bulundurun
2. Mümkünse, gösterim için formların büyük formatlı kopyalarını hazır bulundurun
3. Önemli noktaların özetini içeren bir sunum sayfası hazırlayın

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (10 dakika)

1. Tartışma araçlarının ve materyallerinin kullanımına ilişkin katılımcılara hoşgeldiniz deyin.
2. Bu oturumda öğretmen refahının türleri ve önemini öğreneceklerini, okullarında öğretmenlerin iyi olma halini desteklemeyi ve öğretmen iyi olma hali hakkında içgörü kazanmak için araçları seçme ve kullanma ipuçlarını öğreneceklerini söyleyin.
3. Oturumun öğrenme hedeflerini sunun: Öğretmenlerin okulda ve günlük yaşamlarında kendilerini ne kadar iyi hissettiklerini belirlemek için öğretmenlerin ruh sağlığı durumları için teşhis araçlarını / ekipmanlarını kullanmak.

Zindelik, sağlık ve mutluluk deneyimidir. Zihinsel ve fiziksel sağlığı, fiziksel ve duygusal güvenliği ve aidiyet duygusunu, amaç duygusunu, edinim ve başarıyı içerir..

Zindelik geniş bir kavramdır ve bir dizi psikolojik ve fiziksel yeteneği kapsar. Beş ana zindelik türü olduğu söylenir:

- **Duygusal zindelik** – dirençli olma, kişinin duygularını yönetme ve iyi duygulara yol açan duygular üretme yeteneği
- **Fiziksel esenlik** – sağlıklı beslenme ve iyi egzersiz alışkanlıkları yoluyla kişinin vücudunun işleyişini iyileştirme yeteneği
- **Sosyal zindelik** – iletişim kurma, başkalarıyla anlamlı ilişkiler geliştirme ve kişinin kendi duygusal destek ağını yaratma becerisi
- **İşyeri zindeliği** – yaşamda anlam ve mutluluk ve mesleki zenginleşme elde etmek için kişinin kendi çıkarlarının, inançlarının ve değerlerinin peşinden gitme yeteneği
- **Toplumsal zindelik** – aktif bir topluluğa veya kültüre katılma yeteneği

Kendini işine adanmış herhangi bir öğretmene sorarsanız, isteyken bir numaralı önceliğinin her zaman öğrencilerinin güvenliği ve zindeliği olduğunu size ilk o söyleyecektir. Öğretmenlerin sürekli olarak öğrencilerine kendilerinden çok şey verdiklerine şüphe yok. Bunu onurlu ve kahramanca olarak adlandırmak kolay olsa da kendimize önemli bir soru sormamız gerekiyor: Bu sağlıklı mı yoksa sürdürülebilir mi?

Öğretmen iyiliğinin, yalnızca bireysel olarak eğitimciler üzerinde değil, aynı zamanda ilgilendikleri genç zihinlerin genel zindeliği üzerinde de bir etkisi vardır. Öğretmen iyiliği, okullarda tutarlılık ve kararlılık, öğretim etkinliği ve öğrenci başarısı ile ilişkilendirilmiştir. Sağlıksız öğretmenler kaygılı, sağlıksız öğrencilere yol açabilir. İstesek de istemesek de, öğretmenler genellikle sınıfta kendi ruh hallerini aktarırlar. Bu nedenle öğretmen iyiliği herkes için kesinlikle gerekli ve zorunludur.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlıklı yaşamı “sadece hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak tanımlar. Bu, virüslerden ve enfeksiyonlardan arınmış olabileceğimiz ve yine de sağlıklı insanlar olamayacağımız anlamına gelir. Kaçımız kaygılarımızı sınıfa taşıyoruz? Kaçımız öğretme stresinin öğrencilerimizin yanında bizi gerginleştirdiğini düşünüyor? Öğrencilerimize “sağlıklı insan olma” modellemesi yapıyor muyuz?

Pek çok okul lideri, öğrencilerin zihinsel ve duygusal sağlığıyla ilgili endişelerini dile getiriyor. Atabilecekleri pratik bir adım, öğretmenlerle başlamak olacaktır. Okul liderleri, personelin iyiliğini sağlayarak öğrencilerin sağlığı üzerinde daha büyük bir etkiye sahip olabilir, çünkü sonuçta personel, öğrencileri için günlük olarak sağlıklı uygulamaları modeller ve kolaylaştırır.

Öğretmen zindeliği, sağlıklı ve mutlu okullar yaratmada hayati bir bileşendir. Önemlidir çünkü;

- Moral ve üretkenliği artırmaya yardımcı olur
- Direnç oluşturmaya yardımcı olur, personelin duygularını yönetmesi ve ne zaman yardıma ihtiyaç duyabileceklerini anlaması için daha donanımlı olmasını sağlar
- Olumlu sağlık davranışlarını teşvik eder
- Personelin daha değerli, bağlantılı ve saygı duyulan hissetmesini sağlar
- Personel devamsızlığını azaltır
- Diğer personelin zindeliğini ve ruh sağlığını etkiler
- Okulların ve kolejlerin iyi öğretmenleri tutmasına yardımcı olur
- Personelin, öğrencilerinin esenliğini desteklemek konusunda kendilerini daha yetenekli ve özgüvenli hissetmelerini sağlar.
- İlgilendiğini ve ilgilenildiğini hisseden personel daha iyi sonuçlar üreteceğinden, öğrenciler için eğitim ve ruh sağlığı sonuçlarını iyileştirmeye yardımcı olur.

Öğretmenlerin sosyal, duygusal ve fiziksel sağlığı, paylaşılan bir sorumluluktur ve öğrencilerin öğrenimi ile genel toplum refahının kritik bir bileşenidir. Okulların istenilen sonuçlara ulaşabilmesi için öğretmenlerin her alanda desteklendiğini hissetmeleri gerekir

Okul yöneticileri öğretmen zindeliğini artırmak için nereden başlayabilir?

Öğretmenlerine (şahsen veya bir anket yoluyla) nasıl olduklarını ve zindeliklerini desteklemek için neye ihtiyaçları olduğunu sorabilirler. Geri bildirim, acil ve gelecekteki destekleri sağlama fırsatlarını belirlemenin harika bir yoludur!

Okul yöneticileri, öğretmenlerin refahı hakkında nasıl fikir edinebilir?

- **Öğretmen zindeliğini teşvik edecek stratejileri uygulamadan önce;** öğretmenlerinin mesleki deneyimlerini anlamak için çaba gösterebilirler

- **Öğretmen zindeliğini teşvik edecek stratejileri uygularken;** öğretmenlerin zindeliğini destekleme konusundaki ilerlemelerini ölçebilirler

Okullarında öğretmen zindeliğini arttırmak için okul yöneticileri şunları düşünmek isteyebilir ;



Ölçek-temelli anketler

Birebir görüşmeler

Odak grupları

Okullar, bu ölçüm araçlarını kullanarak öğretmen profesyonel deneyimleri kapsamında şu konularda anlayış geliştirebilirler;

- iş yükü • stres • kurumsal destek • iş memnuniyeti • okula bağlılık • fiziksel sağlık • öğretmen etkililiği
- yaşam memnuniyeti • öğrenci etkileşimleri ve ilişkileri

Öğretmen Zindeliği Konusunda İçgörü Kazanmak İçin Araçların Seçilmesi ve Kullanılmasına İlişkin İpuçları

Okul yönetimi şunları yapmalıdır ;

- Geçerli, güvenilir ve ölçmeye çalıştıkları sonuçlarla bağlantılı bir ölçüm aracı seçin. Örneğin, bazı araçlar özellikle işle ilgili stres seviyeleri gibi şeyleri ölçer ve bazı araçlar, bağlılık ve öğretmen yeterliliği gibi refahın diğer yönlerine odaklanabilir
- İşyerine ve toplum kültürüne duyarlı bir araç seçin. Örneğin, güven düzeyinin düşük olabileceği ortamlarda, bire bir görüşmelerden ziyade, anonim bir ölçeğe dayalı anket daha uygun olabilir
- Anket veya görüşme protokolü gibi bir araç kullanırken, katılımcılara net bir hedef iletmeli, sonuçların nasıl kullanılabileceğini paylaşmalı ve gizliliği korumak için bir süreç sağlamalıdır. Bu uygulamalar, katılımcıların deneyimlerini paylaşma konusundaki güvenini ve istekliliğini artırabilir.

Okul Yöneticileri Öğretmen Zindeliğini Nasıl Destekleyebilir?

Öğretmenler için Sosyal ve Duygusal Öğrenme etkinlikleri, okul yöneticilerinin genel öğretmen zindeliğini desteklemek için kullanabilecekleri bir çerçeve sağlar.

- **Eşit Muamele** : Cinsiyete, istihdam türüne, çalışma saatlerine ve hizmet süresine bakılmaksızın öğretmenlere eşit muamele edilmesini sağlayın. Öğretmenlere eşit destek ve muamele sağlamak, olumlu bir okul ortamını teşvik etmek için zemin hazırlar.

- **Okul Kültürü** : Hem öğretmenler hem de öğrenciler için ait olma, saygı, değer ve güven duygularını geliştiren okul ortamları oluşturun. Pozitif okul ortamları, öğretmenler de dahil olmak üzere üyelerin kendilerini bağlı hissettikleri bir okul topluluğunun büyümesini destekler.

- **İlişki Kurma** : Öğretmenlere, kutlama ve çalkantı zamanlarında birbirlerinden öğrenmelerini ve bağlantı kurmalarını sağlayan profesyonel ağlar geliştirmeleri için fırsatlar sağlayın. Öğretmenlerin, öğretim ve liderlik kapasitelerini geliştirmek için müdürlerden daha kolay yardım almalarını sağlamak amacıyla, müdürler ve öğretmenler arasındaki bağlantıları geliştirmek için ortak bir çaba gösterin.

- **Mesleki Öğrenme** : Bu fırsatlar, öğretmenlerin birlikte öğrenmesini, gelişmesini ve büyümesini sağlar. Ayrıca, fırsatlar öğretmenlere okul ve bölge liderlerinin onların öğrenimine ve esenliğine yatırım yaptığını gösteriyor. Konular şunları içerebilir;

- Öğretmenliğin duygusal emeğini ve stresini yönetmek.
- Öğrencilerin sosyal ve duygusal gelişimini desteklemek için sosyal ve duygusal yeterliliklerin güçlendirilmesi.
- Sınıfta Sosyal ve Duygusal Öğrenme müdahalelerinin kullanılması.
- Öğrencilerle yakın ilişkiler kurmak.

- **Öğretmenin Sesi** : Öğretmenlerin mesleki gelişimlerini ve öğrenme ortamıyla bağlantılarını desteklemek için karar verme sürecine katılmaları için fırsatlar sağlayın.

B. Pratik aktivite (30 dakika)

1. **Okullarda Öğretmen Zindeliği** konusunun neden önemli olduğunu sorun
2. Birkaç cevap alın ama bu tartışmayı uzatmayın. Katılımcılara eğitimin konusunu düşündürmek önemlidir.

3. Pratik aktiviteyi herkesin görebileceği veya materyallerin/kağıtlı sunum tahtasının kopyalarına sahip olabileceği bir şekilde tanıtın:

Genel kaygı bozukluğu, ayrılık kaygısı bozukluğu, panik bozukluğu ve sosyal fobi dahil olmak üzere öğretmen kaygı bozukluklarını taramak için bir test yapacağız. Ayrıca bu okul fobisi ile ilgili belirtileri de değerlendirir. SCAARED (Erişkin Anksiyetesine İlişkin Duygusal Bozukluklar İçin Tarama Testi), anksiyete bozukluklarının DSM-IV (Ruhsal bozuklukların tanıs ve istatistiksel el kitabı) sınıflandırmasına paralel 44 madde ve 4 faktörden oluşur.

Malzemeler: Test kağıdı, kalem

4. Pratik aktiviteyi uygulayın

Tarama Testinin Adı: The SCAARED (Erişkin Anksiyetesine İlişkin Duygusal Bozukluklar İçin Tarama Testi)

Malzemeler: Test kağıdı, kalem

Prosedür: SCAARED Testini her öğretmene dağıtın ve talimatları dikkatlice okuyarak testi doldurmalarını isteyin

Yönergeler: Aşağıda, insanların nasıl hissettiğini açıklayan cümlelerin bir listesi bulunmaktadır. Her ifadeyi okuyun ve sizin için "Doğru Değil veya Neredeyse Hiç Doğru Değil" veya "Biraz Doğru veya Bazen Doğru" veya "Çok Doğru veya Çoğu Zaman Doğru" olup olmadığına karar verin. Ardından, her cümle için, son 3 aydır sizi tanımlıyor gibi görünen cevaba karşılık gelen kutuyu ✓ işaretleyin.

	0 Doğru Değil veya Neredeyse Hiç Doğru Değil	1 Biraz Doğru veya Bazen Doğru	2 Çok Doğru veya Çoğu Zaman Doğru	
1. Kendimi gergin hissettiğimde, nefes almakta zorlanırım.				PB / SY
2. Okulda, iş yerinde veya kalabalık yerlerde olduğumda başım ağrır.				PB / SY
3. Fazla tanımadığım insanlarla birlikte olmaktan hoşlanmam.				SK
4. Ev dışında bir yerde uyursam gergin olurum.				AK
5. Diğer insanların beni sevip sevmediğinden endişe (kaygı) duyarım.				KB
6. Kaygılı olduğumda bayılacak gibi hissederim.				PB / SY
7. Gerginim (huzursuzum).				KB
8. Endişelenmeyi durdurmak benim için zordur.				KB
9. İnsanlar gergin (huzursuz) göründüğümü söyler.				PB / SY
10. Fazla tanımadığım insanlarla birlikteyken kendimi gergin (huzursuz) hissederim.				SK
11. Okulda veya kalabalık yerlerde olduğumda karnım ağrır.				PB / SY
12. Kaygılı olduğumda deliriyormuş gibi hissederim.				PB / SY
13. Yalnız uyumaktan endişe ederim.				AK
14. Diğer insanlar kadar iyi olup olmadığım beni endişelendirir (kaygılandırır).				KB
15. Kaygılı olduğumda çevremdekileri gerçek değilmiş gibi hissederim.				PB / SY
16. Aileme kötü şeylerin olduğu kabuslar görürüm.				AK
17. Okula veya kalabalık yerlere gitmekten endişe duyarım.				PB / SY
18. Kaygılı olduğumda kalbim hızlı atar.				PB / SY
19. Titremelerim olur.				PB / SY
20. Başıma kötü şeylerin geldiği kabuslar görürüm.				AK
21. İşlerin benim için yolunda gidip gitmeyeceği konusunda endişe (kaygı) duyarım.				KB
22. Kaygılandığımda çok terlerim.				PB / SY
23. Endişeli (kaygılı) biriyim.				KB
24. Çok endişelendiğimde uyku sorunu yaşarım.				KB
25. Hiçbir sebep olmaksızın çok korkarım.				PB / SY
26. Evde yalnız kalmaktan korkarım.				AK

27. Çok iyi tanımadığım insanlarla konuşmak benim için zordur.				SK
28. Kaygılı olduğumda boğuluyormuş gibi hissedirim.				PB / SY
29. İnsanlar bana çok fazla endişelendiğimi söyler.				KB
30. Ailemden uzakta olmaktan hoşlanmam.				AK
31. Çok endişelendiğimde huzursuz hissedirim.				KB
32. Anksiyete (kaygı bozukluğu) ya da panik atak geçireceğimden korkarım				PB / SY
33. Aileme kötü bir şey olabileceğinden endişe ederim.				AK
34. Fazla tanımadığım insanlarla birlikteyken çekingen (utangaç) olurum.				SK
35. Gelecekte neler olacağı konusunda endişelenirim (kaygılanırım).				KB
36. Kaygılı olduğumda kusacakmış gibi hissedirim.				PB / SY
37. İşleri ne kadar iyi yaptığım konusunda endişelenirim (kaygılanırım).				KB
38. Tek başıma dışarı çıkmaktan veya kalabalık yerlere gitmekten korkarım.				PB / SY
39. Olmuş bitmiş şeyler için endişelenirim (kaygılanırım).				KB
40. Kaygılı olduğumda başım döner				PB / SY
41. Diğer insanlarla beraberken ve onlar beni izlerken bir şeyler yapmam gerektiğinde (örneğin: konuşmak, bir oyun oynamak) gergin (huzursuz) olurum.				SK
42. Bir partiye, eğlenceye (dansa) ya da fazla tanımadığım insanların olacağı herhangi bir yere gideceğim zaman gergin (huzursuz) olurum.				SK
43. Çekingen (utangaç) biriyim.				SK
44. Çok endişelendiğimde kendimi sinirli hissediyorum.				KB

PUANLAMA :

Toplam 23 ve üzeri puan **Kaygı Bozukluğu**'nun varlığını işaret edebilir. **TOPLAM :**

1-2-6-9-11-12-15-17-18-19-22-25-28-32-36-38-40. Sorular için toplam **5 Puan Panik Bozukluk** veya **Anlamlı Somatik Yakınmalar**'ın göstergesi olabilir. **PB / SY :**

5-7-8-14-21-23-24-29-31-35-37-39-44. Sorular için toplam **12 Puan Yaygın Kaygı Bozukluğu**'nun işareti olabilir. **KB :**

4-13-16-20-26-30-33. Sorular için toplam **3 Puan Ayrılık Kaygısı** göstergesi olabilir. **AK :**

3-10-27-34-41-42-43. Sorular için toplam **7 puan Sosyal Kaygı** göstergesi olabilir. **SK :**

C. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Alıştırmaları uygularken katılımcıların karşılaştıkları zorlukları tartışın.
2. Katılımcılara bu konuda kendilerine yardımcı olacak daha fazla bilgiyi nerede bulabileceklerini gösterin. Okumaya bir alternatif, katılımcıları mevcut konu hakkında sorduğunuz bazı soruların cevaplarını bulmaya göndermektir.
3. Varsa, öğrenme sürecine devam etmeleri için onlara evde yapacakları bir çalışma kağıdı verin. Bu, kolaylaştırıcının yanıtları bir sunum tahtasına kaydetmesiyle sözlü olarak da yapılabilir.
4. Mezuniyet törenini yönetin ve sertifikaları dağıtın.
5. İsteğe bağlı: eğitim değerlendirme formlarını dağıtın.
6. Önemli özet noktaları gözden geçirin:

✓ Zindelik, kendini mutlu ve sağlıklı hissetme durumudur. Fiziksel ve duygusal sağlığımız da dahil olmak üzere genel sağlığımızı kapsar. Zindelik seviyemiz iyiye, motive olma, meşgul olma ve üretken olma ihtimalimiz çok daha yüksektir.

✓ Öğretmenlerin sosyal, duygusal ve fiziksel sağlığı, paylaşılan bir sorumluluktur ve öğrencilerin öğrenimi ile genel toplum zindeliğinin kritik bir bileşenidir.

Okul Liderlerinin Ruh Sağlığı İçin Bir Araç Olarak Sanat Terapisi

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturumun sonunda, katılımcılar - okul liderleri - şunları yapabilecektir:

1. Sanatın ruh sağlığı dengesi için neden yararlı olduğunu anlayabilecekler
2. Ruh sağlığı dengesine yardımcı olmak için ne tür sanat tekniklerinin kullanılabileceğini anlayabilecekler
3. Kişisel gelişim üzerinde çalışmak, duyguları ifade etmek ve öz yansıtmaya yardımcı olmak için sanat araçlarını kullanabilecekler, ki bu da ruh sağlığı sorunlarını, stres belirtilerini, tükenmişlik veya anksiyeteyi önlemeye yardımcı olacaktır

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş Eğitmen konuyu tanıtır: Okul liderlerinin ruh sağlığı	5 dakika	Posterler ve çıktılar

dengeğine yardımcı olmak için sanat tekniklerini kullanmak		
B. Practical activity İçe dönük Mandala	30 dakika	Kağıt, Kalem / keçeli kalem / tükenmez kalem / boya kalemli
C. Bilgilendirme ve sorular	10-15 dakika	Oturumun anahtar noktalarını içeren sunum tahtası

 **45-50 minutes**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Okul Liderlerinin Ruh Sağlığı İçin Bir Araç Olarak Sanat Terapisi Modülü'nü sunmadan önce :

1. İlgili formları, çalışma kağıtlarını ve materyalleri hazır bulundurun.
2. Mümkünse, gösterim için formların büyük formatlı kopyalarını hazır bulundurun
3. Önemli noktaların özetini içeren bir sunum sayfası hazırlayın

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (10 dakika)

1. Tartışma araçlarının ve materyallerinin kullanımına ilişkin bu oturuma katılanlara - okul liderlerine – hoşgeldiniz deyin.

2. Bu oturumda kendi kişisel gelişimleri üzerinde çalışmak, duyguları ifade etmek ve öz yansıtma için ve ruh sağlığı rahatsızlıklarını önlemek için bir araç olarak sanat tekniklerini kullanmayı öğreneceklerini söyleyin.
3. Oturumun öğrenme hedeflerini sunun: sanatı kişisel gelişim üzerinde çalışmanın, duyguları ifade etmenin ve öz yansıtmanın bir biçimi olarak kullanarak, bireysel ruh sağlığı rahatsızlıklarını, stresi, tükenmişliği önlemeye yardımcı olacak bir içgörüyü ve araçları sağlamak.

Sanat etkinlikleri, sağlığı teşvik edici olduğu bilinen çok sayıda farklı bileşeni bir araya getirdikleri için karmaşık veya çok modlu müdahaleler olarak düşünülebilir. Sanat etkinlikleri, estetik katılım, hayal gücünün katılımı, duyuşsal aktivasyon, duygu uyandırma ve bilişsel uyarımı içerebilir.

Doğasına bağlı olarak, bir sanat etkinliği aynı zamanda sosyal etkileşimi, fiziksel etkinliği, sağlık temalarıyla etkileşimi ve sağlık hizmeti ortamlarıyla etkileşimi içerebilir.

Sanatla ilişki beş geniş kategoride gruplandırılabilir:

- ✓ performans sanatları (örneğin müzik, dans, tiyatro, şarkı söyleme ve film türündeki etkinlikler);
- ✓ görsel sanatlar, tasarım ve zanaat (örn. zanaat, tasarım, resim, fotoğraf, heykel, kolajlar, tekstil);
- ✓ edebiyat (örneğin yazmak, okumak ve edebiyat festivallerine katılmak);
- ✓ kültür (örneğin müzelere, galerilere, sanat sergilerine, konserlere, tiyatroya, topluluk etkinliklerine, kültürel festivallere ve fuarlara gitmek);
- ✓ çevrimiçi, dijital ve elektronik sanatlar (örneğin animasyonlar, film yapımı ve bilgisayar grafikleri).

21. yüzyılın başından bu yana, sanatın sağlık ve zindelik üzerindeki etkilerine yönelik araştırmalarda büyük bir artış olmuştur. Dünya Sağlık Örgütü, 2019'da **sanatın hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı potansiyel olarak etkileyebileceğini** keşfetti, özellikle:

- sağlığın sosyal belirleyicilerini etkiler
- sağlığı geliştirici davranışları teşvik eder
- sağlığın bozulmasını önlemeye yardımcı olur
- bakıcılığı destekler
- akıl hastalığı yaşayan insanlara yardım etmek
- akut durumları olan kişiler için bakımı destekler
- nörogelişimsel ve nörolojik bozuklukları olan kişilerin desteklenmesine yardımcı olur

- bulaşıcı olmayan hastalıkların yönetimine yardımcı olue; ve
- yaşam sonu bakımını destekler.

Resimlerin duyguları, düşünceleri ve zindeliği nasıl etkilediği ve beyin ve vücudun çizim, boyama veya diğer sanat etkinliklerine nasıl tepki verdiğiine ilişkin son bilimsel bulgular, sanat terapisinin neden çeşitli popülasyonlarda etkili olabileceğini açıklığa kavuşturuyor. Bilim, duygular ve sağlık, stres ve hastalık ve beyin ve bağışıklık sistemi arasındaki bağlantı hakkında daha fazla şey öğrendikçe, sanat terapisi imgeleme ve sanatın insan sağlığı için kullanımı için yeni sınırlar keşfediyor.

Sanat terapisi, yararlanıcının kendisini terapiye iten meseleleri ve endişeleri ifade edebileceği ve üzerinde çalışabileceği farklı sanat ortamlarının kullanımını içerir. Terapist ve yararlanıcı, seansın sanat sürecini ve ürününü anlamaya çalışırken ortaklık içindedir. Birçok danışan için, kişisel bir ifade olarak tartışma, analiz ve öz-değerlendirme için bir odak sağlayan sanat nesnesi aracılığıyla terapistle ilişki kurmak daha kolaydır. Sanat terapisi özellikle çeşitli kişiliklere uyarlanabilir ve dolayısıyla çeşitli baş etme becerilerini harekete geçirme yeteneğine sahiptir.

Sanat terapisi, özellikle aşağıdaki koşullara sahip bireylerin tedavisinde yardımcı olmuştur:

- otizm spektrum bozukluğu
- yaşlanmayla ilgili problemler veya sorunlar
- anksiyete, depresyon veya her ikisi
- kanser
- yeme bozuklukları
- duygusal problemler
- aile problemleri
- tıbbi durumlar
- travmatik stres bozukluğu sonrası
- stres
- madde bağımlılığı

Sanat terapisi 2 bölümden oluşur: profesyonel (terapist) ve yararlanıcı, ancak ruh sağlığı sorunlarının önlenmesi, sanatın, çocuklarla ve aynı zamanda yetişkinlerle birlikte, Kişisel gelişim

üzerinde çalışma, duyguları ifade etme ve öz yansıtmanın bir şekli olarak kullanılmasıyla gerçekleştirilebilir.

Eğitim kursumuzun amacı da budur: sanatı kişisel gelişim üzerinde çalışmanın, duyguları ifade etmenin ve kendini yansıtmanın bir biçimi olarak kullanarak bireylerin ruh sağlığı rahatsızlıklarını önlemeye yardımcı olacak bir içgörüyü ve araçları sağlamak.

Sanatı ve sağlığı birbirine bağlayan bir mantık modeli:

Bileşenler

- ✚ Estetik etkileşim
- ✚ Hayal gücünün katılımı
- ✚ Duyusal aktivasyon
- ✚ Duygu uyandırma
- ✚ Bilişsel uyarım
- ✚ Sosyal etkileşim
- ✚ Fiziksel aktivite
- ✚ Sağlık temalarıyla etkileşim
- ✚ Sağlık hizmeti ortamlarıyla etkileşim

Tepkiler

- ✚ Psikolojik (örneğin gelişmiş öz yeterlik, başa çıkma ve duygusal düzenleme)
- ✚ Fizyolojik (örn. daha düşük stres hormonu tepkisi, gelişmiş bağışıklık fonksiyonu ve daha yüksek kardiyovasküler reaktivite)
- ✚ Sosyal (örn. azaltılmış yalnızlık ve izolasyon, arttırılmış sosyal destek ve iyileştirilmiş sosyal davranışlar)
- ✚ Davranışsal (örn. artan egzersiz, daha sağlıklı davranışların benimsenmesi, beceri geliştirme)

Sonuçlar

- ✚ Önleme
- ✚ Teşvik etme
- ✚ Yönetme
- ✚ Tedavi

B. Pratik aktivite (30 dakika)

1. Bir yetişkin olarak ve daha da önemlisi çocuklarla çalışan bir yetişkin olarak akıl sağlığı dengesine sahip olmanın neden önemli olduğunu sorun.
2. Birkaç cevap alın ama bu tartışmayı uzatmayın. Katılımcıların eğitimin konusu hakkında düşüncelerini sağlamak önemlidir.
3. Pratik aktiviteyi herkesin görebileceği veya kartların/soyut panonun kopyalarına sahip olabileceği bir şekilde tanıtın:

Bir İçe dönük Mandala oluşturacağız.

Materyaller: Kağıt, Kalem / keçeli kalem / tükenmez kalem / boya kalemleri

İçe dönük Mandala her bireyin duygularını keşfetmesi için temel bir müdahaledir.



4. Eğitmen için yararlı bilgiler:

Duyguları ve sinir sistemini düzenlemek için mandala gibi tekrar eden desenlere sahip figürler çizmek faydalıdır. Katılımcıların dikkatlerini yoğunlaştırmalarına ve soğukkanlılıklarını yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir. Onları çizdikten sonra renklendirebilirler.

Sanskritçe'de "kutsal daire" anlamına gelen mandala, katılımcıların kendi mandalalarını çizip renklendirmelerini içeren bu rahatlatıcı yaklaşımın zeminini oluşturuyor. Dairesel şekillerde çizim ve renklendirmenin yanı sıra mevcut çeşitli yaratıcı ifadeler, duyguları keşfetmek için güvenli bir yer olarak kullanılabilir. Bu yetişkinler için oldukça rahatlatıcı olabilir ve gerginlik ve endişenin, stresin ve tükenmişliğin etkilerinin hafiflemesine yardımcı olabilir.

Mandalaların ve terapötik ipuçlarının kullanıldığı bu etkinlik, yaratıcı mandala etkinlikleriyle katılımcıların iç dünyalarını keşfetmelerine olanak sağlıyor. Mandalalar, çağlar boyunca çeşitli dini ve manevi geleneklerde kullanılmıştır. Artık danışmanlıkta kendini keşfetme ve daha büyük dünyayla bağlantı kurma tekniği olarak yaygın olarak kullanılıyorlar.

Bu mandala etkinliği, bireylerin duygu ve düşüncelerini güvenli bir ortamda keşfetmelerini sağlar. Aynı zamanda onlara kişisel içgörü ve öz farkındalık kazanmaları için bir fırsat sağlar. Öz farkındalık, neden böyle hissettiğimizi, böyle davrandığımızı ve inandığımız şeylere neden inandığımızı daha iyi bilmemizi sağlar.

Hem bireysel danışmanlık hem de tüm sınıf dersleri bu mandala aktivitelerinden yararlanabilir. Bu alıştırımlar, danışmanlar, sosyal hizmet görevlileri, eğitmenler, terapistler ve psikologlar tarafından katılımcıları daha açık ve kendi üzerine düşünmeye teşvik etmek için kullanılabilir.

Mandala'nın hedefleri şifa, odaklanma, stres azaltma ve sözlü olarak tartışılması çok zor olabilecek duyguların ifadesini içerir. Sınırlar ve duyguların uygun ifadesi araştırılabilir.

Olası Mandala biçimleri:

- Duygu Mandalası
- Ben... Mandalası
- Yansıtmalı Mandalası
- Mükemmel Gün Mandalası
- Öncesi ve Sonrası Mandalası

5. Pratik aktiviteyi uygulayın.

Tekniğin ismi: İçe dönük Mandala

Materyaller: Kağıt, Kalem / keçeli kalem / tükenmez kalem / boya kalemleri

Prosedür:

1. Bir dizi mandala yazdırın ve katılımcıların ilham almak için onlara hızlıca göz atmalarını sağlayın. Sonra onları siteden çıkarın.
2. Katılımcılardan, her duygunun yanında bir daire olacak şekilde, mandalanın altına veya üstüne normal hislerinin bir listesini yazmalarını isteyin.
3. Katılımcılardan her duygu için bir renk seçmelerini ve hangi renklerin hangi duygulara karşılık geldiğini hatırlatmak için daireleri renklerle doldurmalarını isteyin.
4. Katılımcıların, onları ne sıklıkla deneyimlediklerini göstermek için mandalayla duyguların renkleriyle renklendirmelerini sağlayın.

"Artık boyamaya başlayabilirsiniz - örneğin. Hayatınızda çokça sahip olduğunuz bir duygu varsa, resmi daha fazla doldurmak için bu tonu kullanın. Pek fark etmediğiniz bir duygunuz varsa, resmin sadece küçük bir bölümünü o renkle boyayın."

Katılımcılar renklendirmeye başladığında, eğitmen çalışmalarını gözden geçirecek ve takdir edecek:

"Çemberinizde sadece küçük bir yeşil olduğunu fark ettim ve bu sizin mutlu renk tonunuz", örneğin, başlamak için harika bir yol olabilir. bir diyalog. Hayatınızı daha mutlu etmek için ne yapabiliriz?"

"Görüntünüzde çok fazla kırmızı görüyorum ve bu sizin kızgın renginiz". Bu alıştırma duygularınızı bu kadar açık bir şekilde paylaştığınız için teşekkür ederiz! Hayatındaki bazı şeylerin seni bu kadar öfkeliendirmesine neden olan şeyleri merak ediyorum... "Nasıl hissediyorsun?"

C. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Alıştırmaları uygularken katılımcıların karşılaştıkları zorlukları tartışın.
 2. Katılımcılara bu konuda kendilerine yardımcı olacak daha fazla bilgiyi nerede bulabileceklerini gösterin. Okumaya bir alternatif, katılımcıları mevcut konu hakkında sorduğunuz bazı soruların cevaplarını bulmaya göndermektir
 3. Varsa, öğrenme sürecine devam etmeleri için onlara evde yapacakları bir çalışma kağıdı verin. Bu, kolaylaştırıcının yanıtları bir sunum tahtasına kaydetmesiyle sözlü olarak da yapılabilir
 4. Mezuniyet törenini yönetin ve sertifikaları dağıtın.
 5. İsteğe bağlı: eğitim değerlendirme formlarını dağıtın.
 6. Önemli özet noktaları gözden geçirin:
- ✓ sanat potansiyel olarak hem zihinsel hem de fiziksel sağlığı etkileyebilir
 - ✓ Sanatı kişisel gelişim, duyguları ifade etme ve kendini yansıtmada çalışmanın bir biçimi olarak kullanmak, yetişkinlerde stres, endişe veya tükenmişlik gibi ruh sağlığı sorunlarının önlenmesine yardımcı olur.
 - ✓ sanatla ilgilenme beş geniş kategoride gruplandırılabilir:
 - performans sanatları (örn. müzik, dans, tiyatro, şarkı söyleme ve film türlerindeki etkinlikler);
 - görsel sanatlar, tasarım ve zanaat (örn. zanaat, tasarım, resim, fotoğraf, heykel, kolajlar, tekstil);
 - edebiyat (örneğin yazmak, okumak ve edebiyat festivallerine katılmak);

- kültür (rneğin müzelere, galerilere, sanat sergilerine, konserlere, tiyatroya, topluluk etkinliklerine, kültürel festivallere ve fuarlara gitmek)
- Çevrimiçi, dijital ve elektronik sanatlar (rneğin animasyonlar, film yapımı ve bilgisayar grafikleri).

İsteğe bağlı ev alıştırmaları - Zihni sakinleştirme ve hazır bulunma aracı

Etrafınızdaki her şeyden bunalmış hissettiğinizde, çok fazla işiniz olduğunda ve onları bitirmek için zaman yetmiyormuş gibi görüldüğünde, enerjiniz olmadığında veya tam tersine paniklemiş gibi hissettiğinizde veya titreme gibi diğer endişe belirtileri gösterdiğinizde , yönünü şaşırılmış hissetme, mide bulantısı, hızlı, düzensiz kalp atışları, ağız kuruluğu, nefes darlığı, terleme ve baş dönmesi varsa, sadece DUR.

Bir an durun ve aşağıdaki resimde gördüğünüz Şimdi ve Burada Tekniğini yapın.

Yüksek sesle söyleyin:

Görebildiğiniz 5 şey

Dokunabildiğiniz 4 şey

Duyabildiğiniz 3 şey

Koklayabildiğiniz 2 şey

Tadabildiğiniz 1 şey

Bu şekilde şimdiki anla, etrafınızdaki gerçeklikle bağlantı kurarsınız, düşüncelerinizi şu anda olanlara odaklarsınız, bunaltıcı geleceğe gitmelerini durdurursunuz, kalp atış hızınızı düşürürsünüz, nefesinizin düzene girdiğini ve bir sakinlik hali hissedersiniz.

5 - 4 - 3 - 2 - 1
Burada ve Şimdi
Ruh Sağlığı Tekniği
Sakinleşme ve Şu An ile
Bağlantı Kurma Tekniği
YÜKSEK SESLE SÖYLEYİN

	GÖREBİLDİĞİNİZ 5 şey		DOKUNABİLDİĞİNİZ 4 Şey
	DUYABİLDİĞİNİZ 3 Şey		KOKLAYABİLDİĞİNİZ 2 Şey
		TADABİLDİĞİNİZ 1 Şey	

Öğrencilerin bireysel ve grup aktif yaşam tarzlarını geliştirmek için çevrimiçi kaynaklar

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturum, bir Atölye çalışması şeklinde öğrencilerle bir sınıfta bir ödev yardımının simülasyonu olarak işlev görecektir. Katılımcılar, öğrencilerin bireysel ve grup aktif yaşam tarzlarını artırmak için bir öğretim saati boyunca çevrimiçi kaynakları nasıl kullanabileceklerine tanık olma şansına sahip olacaklar.

Bu oturumun sonunda, katılımcılar şunları yapabilecektir:

1. Egzersiz yapmanın bazı faydalarını söyleyebilecekler
2. Ruh sağlığında fiziksel aktivitenin öneminin farkına varabilecekler
3. Sağlıklı bir beslenme planını sürdürmenin etkilerini anlayabilecekler

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş Eğitmen konuyu tanıtır: “Aktif bir yaşam tarzı sürdürmek neden önemlidir”	5 dakika	Sunum için multimedia İnternet bağlantısı
B. Pratik aktivite Aktivitenin pratik kısmı daha sonra uzun bir şekilde anlatılacağı 3 bölüme ayrılacaktır. Bir grup ödevi olarak düzenlenecektir.	30 dakika	Sunum için multimedia İnternet bağlantısı Kağıt, keçeli kalem
C. Bilgilendirme ve sorular Bu bölümde, katılımcılar sonuçlarını sunacaklar ve onlardan son bir soruya yanıt vermeleri istenecektir.	10-15 dakika	Sunum için multimedia İnternet bağlantısı Kağıt, tükenmez kalem

 **45-50 dakika**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Before you present the session:

1. Multimedya projektörüne bağlı bilgisayarda aşağıdaki bölümde verilen bağlantıları açın.
2. Katılımcılara dağıtılmak üzere kağıt, kalem ve keçeli kalemleri hazır bulundurun.
3. Aşağıda açıklanan planı baştan sona okuyun ve sınıf içinde oturumu aktif olarak nasıl yürüteceğinize dair kısa bir prova yapın.

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (5 dakika)

1. Katılımcılara bu oturum için hoşgeldiniz deyin.
2. Katılımcılara aşağıdaki görüntüyü gösterin (örneğin projektörde):

[Anne ve Bebek Egzersiz Yaparken](#) (Kaynak: [everymum.ie](#))

3. Katılımcılara bu oturumda ne hakkında öğreneceklerini düşündüklerini sorun ve istekli olan bazılarının bu konudaki görüşlerini sözlü olarak ifade etmelerine izin verin.
4. Oturumun ana öğrenme hedefini ek bir soru şeklinde sunun: “Aktif bir yaşam tarzı sürdürmek neden önemlidir”. Amaç, bu sorunun yaklaşan pratik aktivite sırasında daha fazla ortaya çıkarılmasıdır.

B. Pratik aktivite (30 dakika)

1. Katılımcıları üç gruba ayırın ve her grubun diğerlerinden ayrı oturmasını sağlayın.
2. Her gruba 4 yaprak kağıt, keçeli kalem ve tükenmez kalem dağıtın.
3. Katılımcıların projektörde görmesi için aşağıdaki videoyu oynatarak başlayın:

[Egzersiz yaraları](#) (Kaynak: [nhs.uk](#))

4. Video bittiğinde, katılımcılara **ödevin ilk bölümünü** duyurun.

Katılımcılara verilen görev aşağıdaki açıklamaya sahip olacaktır::

“Her grubun, fiziksel egzersizin etkileri nedeniyle bi kişiye sağlandığını düşündüğünüz tek bir faydanın taslağını çizmesi için 5 dakikası vardır”

Bu bölüm, katılımcı gruplarının, keçeli kalemleriyle birlikte sağlanan kağıt üzerinde grup başına bir eskiz oluşturduğunu bulacaktır.

5. 5 dakika geçtikten sonra, katılımcılara artık çizim yapmayı bırakıp projektörde bir sonraki videoyu oynatmaya geçmeleri gerektiğini duyurun:

[Sağlıklı Aktif Zihinler](#) (Kaynak: [edinburghleisure.co.uk](#))

6. Video bittiğinde, katılımcılara **ikinci görevin** açıklamasını verin:

"Size göre fiziksel aktivitenin sağlıklı ve aktif bir zihni nasıl koruduğunun bir taslağını çizmek için her grubun 5 dakikası var."

Bu bölüm, katılımcı gruplarının, keçeli kalemleriyle birlikte sağlanan kağıt üzerinde grup başına bir eskiz oluşturduğunu bulacaktır.

7. 5 dakika geçtikten sonra, katılımcılara artık çizim yapmayı bırakıp projektörde bir sonraki videoyu oynatmaya geçmeleri gerektiğini duyurun:

[Sağlıklı bir diyet, daha sağlıklı bir dünya](#) (Kaynak: [Dünya Sağlık Örgütü \(WHO\)](#))

8. Video bittiğinde katılımcılara **üçüncü ve son bölümün** açıklamasını yapın:

"Size göre bugünün dünyası için neden yeni bir beslenme gerçeğine ihtiyaç duyulduğunun bir taslağını çizmek için her grubun 5 dakikası var."

Bu bölüm, katılımcı gruplarının, keçeli kalemleriyle birlikte sağlanan kağıt üzerinde grup başına bir eskiz oluşturduğunu bulacaktır.

C. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Her gruba eskizlerini sunmaları ve onlar hakkındaki düşüncelerini paylaşmaları için 2 dakika sahne verin.
2. Tüm gruplar çalışmalarını sunduklarında, katılımcılara aşağıdaki resmi gösterin ve üzerinde neyin tasvir edildiğini kısaca analiz edin:

[Risk azaltma](#) (Kaynak: [yourphysio.org.uk](#))

3. Katılımcılara aşağıdaki açıklamayı verin ve fikirlerini oluşturmaları için 1 dakika bekleyin:
4. "Gruplar halinde tartışın ve şu soruya bir yanıt yazın: Egzersiz yapmayı ve sağlıklı beslenmeyi reddederseniz, hangi yaşam tarzını benimsemeyi seçersiniz ve neden?"
5. Bu bölüm, katılımcıların sağlanan kağıda grup başına tek bir yanıt yazmasını sağlayacaktır.
6. Her gruba verilen soruya verdikleri cevapları sözlü olarak ifade etmeleri için 1 dakika süre verin.
7. Bu kılavuzun önceki sayfalarında verilen oturum öğrenme çıktılarını gözden geçirin.

Sağlıklı Olma Sanatı

OTURUM ÖĞRENME ÇIKTILARI:

Bu oturumun sonunda, katılımcılar - okul liderleri - şunları yapabilecekler:

- Performansa ulaşmada bireysel hijyenin rolünü vurgulayabilecekler
- Cildin rollerini listeleyebilecekler
- Cildin, saçın, tırnakların temel hijyen önlemlerini sunabilecekler
- Ağız, burun, göz, kulak hijyeninin önemini analiz edebilecekler
- Spor aletlerinin görevlerini açıklayabilecekler

BİR BAKIŞTA OTURUM:

Aktivite	Süre	Materyaller, kaynaklar, araçlar
A. Giriş Eğitmen konuyu tanıtır:: Belirli bir zamanda yapılan spor aktivitesine uygun olan en iyi kişisel hijyen önlemlerini seçmek	5 dakika	Powerpoint sunumları ve çıktılar
B. Pratik aktivite	30 dakika	Kağıt, kalem, keçeli kalem. Tükenmez kalem, boya kalemleri
C. Bilgilendirme ve sorular	10-15 dakika	Oturumun anahtar noktalarını içeren sunum tahtası

 **45-50 dakika**

BU OTURUMU ÖĞRETMEK İÇİN HAZIRLIK

Sağlıklı Olma Sanatı Modülü'nü sunmadan önce:

1. İlgili formları, çalışma kağıtlarını ve materyalleri hazır bulundurun.
2. Mümkünse, gösterim için formların büyük formatlı kopyalarını hazır bulundurun
3. Önemli noktaların özetini içeren bir sunum sayfası hazırlayın

EĞİTİM AKTİVİTELERİ

A. Oturuma Giriş (10 dakika)

1. Katılımcılara, önceden hazırlanan tartışma araçlarını ve materyallerini kullanma konusunda bu oturum için hoşgeldiniz deyin.
2. Ders konusunu tanıttın ve belirli bir zamanda yapılan spor aktivitesi için yeterli olan en iyi kişisel hijyen önlemlerinin seçimi hakkında konuşun.
3. Oturumun öğrenme hedeflerini sunun: *performansa ulaşmada hijyenin öneminin farkında olmak, derinin rollerini, spor aletlerinin fonksiyonlarını bilmek, cilt, saç veya tırnakların hijyen önlemlerini sunmak.*

If we want to keep our health, we must turn our lifestyle into the art of being healthy!

HOW?

Sağlığımızı korumak istiyorsak, yaşam tarzımızı sağlıklı olma sanatına çevirmeliyiz!

NASIL?

-Hijyen kurallarını gözetmek!

Hijyen, insan sağlığının korunması ve güçlendirilmesini inceleyen bir disiplindir. Sağlık durumu, yüksek fiziksel ve zihinsel verimliliğe sahip, fiziksel ve zihinsel rahatlığın istikrarlı halidir.

Kurallar nelerdir?

Bireysel hijyen

Bireysel hijyen, aşağıdakiler aracılığıyla sağlığın korunması için kurallar oluşturur:

- Hijyenik bilgi edinme;
- Hijyenik becerilerin oluşturulması

Cilt hijyeni

Cilt, dokusal, termal ve ağırlı izlenimlerin algılanmasında, termoregülasyonda (soğuk-sıcak) ve son olarak salgılama rolünde (terleme yoluyla) vücut ve çevre arasında koruma rolüne sahiptir.

Hijyenik önlemler şunlardır: yıkama, duş alma ve aşağıdakilerin dezenfekte edilmesi:

- Gerektiğinde eller;
- Her gün bacaklar (egzersizden sonra ve akşam);
- Genel olarak - sabah, akşam ve her fiziksel efordan sonra;
- Saç ve tırnaklar (kısa ve temiz)

Çözümleyicilerin hijyeni

- Gözler - yıkanmış ve korunmuş,
- Kulaklar - yıkanmış ve korunmuş,
- Burun ve solunum yolları - temiz (efor sırasında nefes almak önemli),,
- Ağız ve dişler - sabah, akşam ve her yemekten sonra fırçalama (çiğneme ve sağlıklı beslenme açısından önemlidir).

Günlük aktivite diyetinin hijyeni

Günlük beslenmeye spor hayatı diyeti de denir. Spor hayatı rejimi, belirli bir program temel alınarak tüm eylemlerin (fiziksel çaba, zihinsel, dinlenme, beslenme) gerçekleştirildikten sonra katı kurallar gözetilerek yapılan bir yaşam ve aktivite programıdır. Sporcu için zorunludur ve belirli fedakarlıklar gerektirir.

Spor hayatı diyeti şunları sağlar:

- Mükemmel sağlık;
- Yüksek efor kapasitesi;
- Efor kapasitesinin hızlı restorasyonu;
- Aktif uzun ömür ve performans.

Spor hayatı rejiminin bileşiminde şunlar dikkate alınmalıdır:

- Çabanın özgüllüğü;
- Yaşam ve eğitim koşulları;
- Bireysel özellikler.

Spor hayatı diyetinin içeriği:

- canlandırma jimnastiği;
- vücudun sertleşmesi;
- bireysel hijyen;
- rasyonel beslenme;
- fiziksel ve entelektüel eforun değişimi;
- dinlenme ve efor sonrası iyileşme (doğal ve yapay);
- Hijyenik olmayan alışkanlık ve alışkanlıklarla (alkol, sigara, doping) mücadele.

Uyku hijyeni

I.P. Pavlov, "Uyku, sinir sisteminin kurtarıcısıdır" demiştir. Beyin kabuğunun aktivitesi iki aktif süreçten oluşur - uyarma (uyarma) ve frenleme (inhibisyon). Aktif çalışma sırasında, uyarılmalar baskındır; uyku sırasında frenleme süreçleri baskındır. Pavlov'a göre, uyarmı ve frenleme kendi başlarına aynı sürecin iki farklı parçasını veya iki ilerleyişini sunar, ancak aynı zamanda aralarında sürekli bir "mücadele" verilir. Gecelik gerekli uyku saatleri kişiden kişiye değişir. Ortalama 8 saat olmasına rağmen, bazı insanlar günde sadece 6 saat uyuduktan sonra kendilerini çok dinlenmiş hissederken, bazıları ise ancak 9 saat uyuduktan sonra kendilerini çok dinlenmiş hissederler.

Dinlendirici bir uykunun göstergeleri:

- Yatağa girdikten hemen sonra uykuya dalma yeteneği;
- Gece boyunca uyuma yeteneği; ani uyanma durumunda çok kolay bir şekilde uykuya dalmalısınız;
- Sabahları yeni bir güne başlamak için gereken enerji ve hevesle dolu olarak uyanma yeteneği.

Dinlendirici bir uyku için gerekli koşullar:

- Odadaki hava temiz olmalı, yatmadan önce oda havalandırılmalıdır;
- Yatak rahat olmalıdır;
- Nevresim yumuşak ve temiz olmalıdır;
- Yatmadan önce fiziksel efor sarf edilmemelidir;
- Akşam yemeği yatmadan birkaç saat önce yenilmelidir.

Ev hijyeni

Ev, insanı çevrenin olumsuz hareketlerinden korur. Evin amacına ulaşabilmesi için belirli hijyen gereksinimlerini karşılaması gerekir. Ev, yılın soğuk döneminde oldukça ferah, kuru, aydınlık, temiz ve sıcak, sıcak havalarda ise serin olmalıdır. Konutun en büyük olumsuz faktörü nemdir.

Salonlarda normal sıcaklık +16-18 ° dir. Gün boyunca sıcaklık mümkün olduğunca sabit olmalıdır. Herhangi bir oturma odasında ve yatak odasındaki bir köşedeki sağlığın korunması için havanın daima temiz olması gerekir. Bütün bunlar insan sağlığına yansır.

Oturma odası mümkün olduğunca sık havalandırılmalıdır; sabah uykudan sonra ve akşam uykudan önce zorunludur.

Ruhun hijyeni

- Efor ve dinlenme arasında en uygun oranı elde etmek;
- Fiziksel çaba ile zihinsel çaba arasında en uygun orana ulaşmak;
- Makul iş düzenlemesi;
- Depresif zihinsel durumlardan kaçınmak

Fiziksel egzersiz hijyeni

Sağlığı güçlendirmeye ve sporda ustalığı artırmaya katkıda bulunan önlemlerin geliştirilmesi için spor aktivitesi, fiziksel egzersiz koşullarını içerir.

Egzersiz rejimini, kişisel hijyeni, uyku hijyenini, gıda hijyenini, giyim hijyenini, ayakkabı hijyenini, spor salonlarının ve spor sahalarının hijyenini vb. Gözetici kuralları içerir.

Fiziksel egzersizler, karakterine ve gösterilen çabanın derecesine göre, bireyin fiziksel gelişim düzeyine ve tıbbi muayene ile değerlendirilen organizmanın işlevsel kapasitelerine uygun olmalıdır.

Çocuklara kısa ve hızlı fiziksel egzersizler gösterilir, ancak bunların güç ve dayanıklılıkla ilgili olması gerekmez.

Yaşlılar için serbest egzersizler de önerilir.

Fiziksel egzersiz, çocukluktan itibaren vücudun bir gerekliliği haline gelmeli ve herkesin günlük diyetine dahil edilmelidir.

Sadece entelektüel çalışma ile değil, aynı zamanda fiziksel çalışma ile de meşgul olan insanlar için tazeleme egzersizleri, üretimde jimnastik, dozunda yürüyüş, turizm vb. şeklinde bir hareket rejimi gereklidir.

Açık hava sporları yapmak hava koşullarına bağlıdır.

Yaz aylarında, sabahları ve akşamları egzersiz yapılması daha çok tavsiye edilir.

Kışın, hava sıcaklığı -12 15°C'nin altındaysa çocukların ve -25°C'nin altındaysa yetişkinlerin spor sahalarında kayak ve paten yapmaları önerilmez. Fiziksel egzersizin yoğunluğu kademeli olarak artmalıdır.

Örneğin, yürüyüşler yavaş bir tempoda başlar ve sabah jimnastiği hafif bir egzersizle başlar.

Bu ilke eğitimin temelini oluşturur. Spor yapma rejimi aynı zamanda çalışma ve dinlenme koşullarını da sağlar.

Fiziksel egzersiz sonrası kişisel hijyen kurallarına göre, kişi derhal hijyenik ve vücudu sertleştirici önemi olan hidroprosedürlere (banyo, duş vb.) geçmelidir. Fiziksel egzersizle birlikte kullanılan tüm söndürme araçlarının (hava, güneş ve su) vücut üzerinde faydalı bir etkisi vardır.

Bunlara ek olarak, dinlenerek dönüşümlü çalışma kurallarını gözetmek gerekir. Genç bir erkek için 7-8 saat uyumak yeterlidir.

Sağlıklı beslenme, kolayca sindirilebilen, yüksek kalorili çeşitli yiyecekleri içerir, yiyecek oranları daha fazla protein ve karbonhidrat, 2-3 kat daha fazla vitamin içermelidir.

Fiziksel egzersiz yapan kişiler, antrenmandan 1-1.5 saat önce, müsabakalardan 2-2.5 saat önce ve antrenmandan 30-40 dakika sonra yemek yerler. Fiziksel egzersiz sırasında vücut terleme yoluyla önemli miktarda su kaybeder ve bu da susama hissinin ortaya çıkmasına neden olur ancak çok fazla su tüketilmesi önerilmez. Susuzluğu gidermek için ağzınızı çalkalamak yeterlidir.

Turizm için gezginler, sporcuyla yağmurdan, rüzgardan ve soğuktan koruyacak bir ekipman seçerler. Çok sıcak giysiler terlemeyi yoğunlaştırır ve vücudun aşırı ısınmasına neden olur.

Fiziksel egzersiz yapmak için ayakkabının basit ve rahat olması kesinlikle gereklidir. Kış için, teri daha iyi emen yün çorapların üzerine giyilebilen daha geniş ayakkabılar seçilir. Spor malzemeleri ve ayakkabıların zamanında temizlenmesi, yıkanması ve kurutulması önerilir.

Yaralanmaları önlemek için spor salonları, sahalar, malzemeler ve spor tesislerinin sıhhi-hijyenik gerekliliklere uygun olması gerekmektedir.

A. Pratik aktivite (30 dakika)

1. Sağlıklı bir yaşam tarzı ve ayrıca performans elde etmek için iyi hijyen önlemleri almanın neden önemli olduğunu sorun.
2. Birkaç cevap alın ama bu tartışmayı uzatmayın. Katılımcıların eğitimin konusu hakkında düşüncelerini sağlamak önemlidir.
3. Pratik aktiviteyi herkesin görebileceği veya kartların/sunum tahtasının kopyalarına sahip olabileceği bir şekilde tanıtın:

Katılımcı Sayısı = 24 öğrenci

Süre = 30 dakika

Yer: Spor salonu

Aktivitenin tanımı:

- Katılımcılardan aktiviteden 2-3 gün önce yaptıkları spora (futbol, atletizm, hentbol, grekoromen güreş) bağlı olarak bir spor ekipmanının parçası olan kıyafetleri hazırlamaları ve getirmeleri istenir.
- Tüm giysiler bir araya getirilir ve karıştırılır: şortlar, tişörtler, sütyenler, çoraplar, spor ayakkabılar, bluzlar ve eşofmanlar, açık alan eşofmanları, dizlikler, koruyucular, taytlar (Grekoromen güreş için), vb. Tüm giysiler belli ki farklı boyutlarda, farklı renklerde, farklı malzemelerden yapılmışlardır.
- Katılımcılardan spor aletlerinin fonksiyonlarını gözlemleyerek 10 dakikada “ideal” bir spor aleti oluşturmaları istenir.
- Katılımcılar spor malzemelerini seçecek, giyecek ve seçime esas kriterlerin neler olduğunu açıklayacaklardır.
- Böylece, sporcuların bireysel hijyen ve spor malzemelerinin hijyeni ile ilgili teoriyi, uygun bazı kurallara uymaları durumunda uygulayıp uygulamadıkları izlenecektir:
- ✓ Spor ekipmanları efordan kaynaklanan aşırı ısıнын giderilmesini sağlamalıdır. Isı iletkenlik (vücut ısınıı emer ve ortama iletir, kumaşın kalınlık-yoğunluğuna dikkat edin; -etiketi okuruz!), geçirgenlik (gaz alışverişini kolaylaştırır) özelliğine sahip olmalıdır. cilt, bu nedenle malzemenin sentetik olması gerekmez)
- ✓ Bedene (ne çok geniş ne de çok dar) ama aynı zamanda renge (yaz aylarında açık havada yapılan sporlarda açık renkli ekipmanlar kullanılmalıdır – güneş ışınlarını çekmezler) özel dikkat gösterilmelidir.
- ✓ Ekipman sporcunun vücudunu korumalıdır: eşofman, tişört, şort, spor ayakkabı – bunlar çevresel faktörlere karşı koruma sağlar ve aksesuarlar - çamurluklar, tozluklar, kolçaklardüşmelere, darbelerle veya diğer kazalara karşı koruma sağlar.
- ✓ Bazı spor malzemeleri sporcunun performansını destekler - örneğın: atletizmde çivili ayakkabılar, futbolda sivri uçlu ayakkabılar
- ✓ Son olarak, ekipmanın estetik bir işlevi de yerine getirmesi gerekir: onu beğenmek, içinde iyi hissetmek, bize uyması, uygun bir kesime sahip olması vb.
- ✓ Seçilen ayakkabı hafif ve rahat olmalı, ayağın şekli ve boyutuna uygun olmalı, branş veya spor disiplininin gerekliliklerine ve yapılan çabanın koşullarına özel olmalıdır.

- ✓ Katılımcıların tercihleri sürekli takip edilecek, her birinin düzenleme motivasyonu uyandırılacak, göstergeler, tavsiyeler, ek açıklamalar verilecektir.
- ✓ Uygun olmayan seçimler yapanlara, neyi yanlış yaptıklarına dair tekrar açıklama yapılacak ve diğer meslektaşları ile birlikte, doğru spor ekipmanını oluşturan parçaların farklı kombinasyonlarını arayacaklardır, ki bu da spor performansı elde etmek için yaptıkları sporda onlara yardımcı olacaktır.

B. Bilgilendirme ve sorular (10-15 dakika)

1. Alıştırmaları uygularken katılımcıların karşılaştıkları zorlukları tartışın.
2. Katılımcılara bu konuda kendilerine yardımcı olacak daha fazla bilgiyi nerede bulabileceklerini gösterin. Okumaya bir alternatif, katılımcıları mevcut konu hakkında sorduğunuz bazı soruların cevaplarını bulmaya göndermektir.
3. Varsa, öğrenme sürecine devam etmeleri için onlara evde yapacakları bir çalışma kağıdı verin. Bu, kolaylaştırıcının yanıtları bir sunum tahtasına kaydetmesiyle sözlü olarak da yapılabilir.
4. Mezuniyet törenini yönetin ve sertifikaları dağıtın.
5. Önemli özet noktaları gözden geçirin:

a. Cilt hijyeni – cilt rolleri:

- ✓ Katılımcıların tercihleri sürekli takip edilecek, her birinin düzenleme motivasyonu uyandırılacak, göstergeler, tavsiyeler, ek açıklamalar verilecektir.
- ✓ Koruyucu rol – bizi güneşten, rüzgardan, travmadan vb. korur.
- ✓ Boşaltım rolü – terleme
- ✓ Termoregülatör rol – ısı kaybını ve ayrıca aşırı ısınmayı önler
- ✓ Algılama rolü – dokunma, ısı ve ağrı duyuları
- ✓ Anti-enfektif rol – vücudu patojenlerden korur
- ✓ Genel tepkisellikteki rolü - iç organların işlevlerinin yanı sıra duygusal durumlara da yol açar.
- ✓ D vitamini sentezindeki rolü - provitamin D'nin ultraviyole radyasyon yardımıyla D vitaminine dönüşmesine yardımcı olur.

b. Hijyen rolleri:

- ✓ Cilt: günlük yıkama, duş, tıraş, saç yıkama, kısa tırnaklar
- ✓ Ağız: diş bakımı, diş kontrolü, takma diş hijyeni (örn. boks)
- ✓ Burun: burun pasajlarını temiz tutmak (sporcuda nefes almak çok önemlidir – fiziksel efor!)
- ✓ Gözler: temiz tutmak (terlemek), korumak (örneğin yüzmek, kayak yapmak)
- ✓ Kulaklar: su sporlarına özel ilgi (örn. polo)

c. Spor ekipmanlarının hijyeni - ekipmanın işlevleri:

- ✓ Termoregülasyonun desteklenmesi – fazla ısıyı ortadan kaldırır
- ✓ Koruma – çevresel faktörlere karşı, aynı zamanda vücudu fiziksel olarak da korur (örn. bilekler, kolçaklar)
- ✓ Performans promosyonu – belirli branşlar ve spor etkinlikleri için (örn. çivili ayakkabılar)
- ✓ Estetik – kesim, renk, boyut.