

Etkinliğin Adı:	Balonların Dili
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım No:	67
Kazanım:	Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir.
Sınıf Düzeyi:	11. Sınıf
Öğrenci Sayısı:	Sınıf mevcudu
Süre:	1 Ders Saati
Ortam:	Sınıf ortamı veya Bahçe, Spor Salonu vs.
Araç –Gereç:	Balonlar (Grupta ki her birey için 3 balon), renkli keçeli ya da asetat kalemler, balonları bağlamak için ip.
Hazırlayanlar:	Mustafa ELMALI , Emrullah ABAY, Vakıf DOKUMACI, Büşranur TAŞ, Ezgi KIR, Mustafa KIRAÇ, Kübra KESTİR

SÜREÇ:

Adım 1 : Öğretmen bir tartışma ortamı oluşturur. Stres nedir? Stres yaşadıkları anlar, o anlarda yaşadıkları tepkiler neler bunun üzerine konuşulur. Verilen cevaplar tahtaya sıralanır.

Eksik kalan tepkiler öğretmen tarafından tamamlanır.

Adım 2: Öğrencilere stres anında kullandığınız tepkiler nelerdir diye sorulur. Verilen cevaplar sıralanır. Farklı baş etme yolları herkes tarafından fark edilir.

Adım 3: Her öğrenciye 3 balon verilir. Kullandıkları stresle baş etme yöntemlerini en çok kullanılanı en az kullanıldığını sıralayarak yazması istenir. Daha sonra en çok kullandığı yöntemi en çok şişirdiği balonun üstüne keçeli kalemle , diğerlerini de sıralayarak yazar. İsimlerde belirtilir.

Adım 4: Her öğrenci 3 balonu birbirine ipe bağlar. Balonlarla müzik eşliğinde karışık olarak oynanır. Balonların asıl sahipleri değiştirilir. Öğretmen müziği kestiğinde her öğrenci elinde bir grup balon kalacaktır.

Adım 5: Sırayla her öğrenci elindeki balonun sahibini ve kullandığı baş etme becerilerini derecesini de söyleyerek okur.

Değerlendirme

Bu şekilde öğrenciler birbirlerinin kullanmış oldukları benzer ve farklı baş etme becerilerinin bilincine varırlar.

Etkinlik sonunda öğrenciler kullanmış oldukları baş etme yöntemlerinin kendi içinde sıralandığını da fark eder.