

11. SINIF – 18. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı: STRES TEPKİLERİM

Sınıf: 11. sınıf

Yeterlik Alanı: Güvenli ve Sağlıklı Hayat

Kazanım: *Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir.

Kazanım Nu: 67

Öğrenci Sayısı: Tüm sınıf

Süre: 40 dakika

Ortam: Sınıf ortamı

Sınıf Düzeni: Oturma düzeni

Araç-gereç: Form-1 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler)

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni tarafından uygulanacaktır. Okul rehber öğretmenin etkinliği gerçekleştiremediği durumlarda, öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak okul rehber öğretmeniyle iş birliğinde sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler uygulanabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

*Okul rehber öğretmenin olmadığı durumlarda Sınıf Rehberlik Programı rehberlik ve araştırma merkezi tarafından hazırlanan yıllık çerçeve program doğrultusunda yürütülür.

SÜREÇ

1. Öğrencilere stres yaşadıkları durumlarda nasıl tepkiler verdikleri sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
2. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere Form-1 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) verilir ve öğrencilerden formda yer alan stres durumunda kullanılacak etkili tepkilerden hangilerini kullanıp kullanmadıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
3. Öğrencilerden formda yer alan stres durumlarında verilecek etkili tepkilerle kendi verdikleri tepkileri karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları istenir. Yapacakları değerlendirmede ana noktanın kendi tepkilerinin etkililiği olduğu vurgulanır.

Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı tepkilerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir.

4. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirmenin hayatın her aşamasındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

*MEB, f (2004)'den yararlanılmıştır.

Değerlendirme:

FORM-1
STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER

- Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
- Stres tepkisi sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Siz de stres uyandıran tehlike algısına yol açan durumları gözleyin.
- Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.
- Genellikle olayları çok kritik ve acil olarak değerlendiren ve kendinizi her şeyin üstesinden gelmesi gereken birisi olarak görüp görmediğinizi belirleyin.
- Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; stresi başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
- Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumunuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.
- Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.
- Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
 - Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.
- Fiziksel gücünüzü oluşturun.
- Beden sağlığınız için haftada 3–4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur.
- Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
- Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
 - İdeal kilonuzu muhafaza edin.
 - Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının.
 - Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
 - Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.
- Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.
- Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.
 - Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
 - Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
 - Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça yaklaşın.