

BERABER DAHA GÜÇLÜYÜZ!

BÖLÜM

Fiziksel aktivite, özellikle de takım sporları, ilkokul öğrencilerinin doğal afetler gibi travmatik deneyimlerden kurtulmalarına yardımcı olma konusunda hayati bir rol oynayabilir.

Sporu travma odaklı derslere dahil etmek, duygusal iyileşmenin temel bileşenleri olan güven, iletişim ve aidiyet duygusunu da geliştirir. Rekabetten ziyade işbirliğine odaklanan etkinlikler, öğrencilerin güvenlik, destek ve başarı duygularını yaşamalarına yardımcı olabilir. İkili veya küçük gruplar halinde çalışarak çocuklar birbirlerine güvenmeyi, empati kurmayı ve yeniden bir topluluğun parçası olduklarını hissetmeyi öğrenirler. Bu bağ kurma duygusu, özellikle öğrenciler bir kırılma, kayıp veya yerinden edilme deneyimi yaşamışsa, iyileşme için çok önemlidir.

The lesson should end with a short reflective activity that invites students to share how they felt during the games, what they enjoyed, and how they helped or were helped by others. This not only fosters emotional literacy but also strengthens the association between positive peer interactions and emotional recovery. The goal is to use sports as both a physical and emotional outlet—empowering students to regain confidence, build resilience, and move forward with hope and support.

Ders

Spor Dersi

SINIF DÜZEYİ

4

ÖĞRENME HEDEFİ

- Afetler sırasında desteğin önemini yansıtan işbirliğine dayalı fiziksel etkinlikler yoluyla güvenlik ve güven duygusunu yeniden tesis etmek.
- Kapsayıcı ekipler halinde çalışarak akran ilişkilerini güçlendirmek ve empati becerilerini geliştirmek; bu becerileri kriz anlarında başkalarına yardım etme ile ilişkilendirmek.
- Duygusal tepkiler üzerinde düşünerek ve hem günlük zorluklarda hem de afet durumlarında faydalı olacak olumlu başa çıkma stratejilerini belirleyerek dayanıklılık geliştirmek.

ETKİNLİK SÜRESİ

2 Ders Saati (80 Dakika)

GEREKİLİ MALZEMELER

- Çalışma Kağıdı (her öğrenci için bir tane)
- Küçük takımlı oyunlar ve işbirliğine dayalı alıştırmalar için koniler, topalar ve yelekler
- Göz bağları veya basit engeller (isteğe bağlı, zorluk unsurları için)
- Beyaz tahta ve kalemler

HAZIRLIK SÜRECİ VE UYGULAMA

- Çalışma Kağıdını öğrenci sayısına göre çoğaltın.
- Oyun alanı hazırlayın ve öğrencileri dengeli takımlara ayırın.
- Takımlar içinde roller belirleyin (ör. kaptan, savunmacı, pasör, destekçi).

ETKİNLİK TANIMI

Öğretmenler için bilgilendirme:

Bu etkinlikler, öğrencilerin öğrenimini, refahını ve kapsayıcılığı desteklemek amacıyla tasarlanmıştır. Travma yaşamış çocuklar her zaman kendilerini güvende hissetmeyebilir veya katılmaya hazır olmayabilir; rolleri veya zorlukları zorla dayatmak, yeniden travma yaşama riskini beraberinde getirebilir. Öğretmenlerin travma duyarlı bir yaklaşım benimsemeleri önerilir: seçenek sunun, alternatif roller sağlayın, destekleyici bir dil kullanın ve tüm öğrencilerin öğrenip gelişebilmesi için duygusal güvenliği önceliklendirin.

BİRİNCİ DERS

1 GİRİŞ (5 Dakika)

- Grup çemberi oluşturarak ve kısa bir tartışma ile başlayın:
 - “Bir selin kasabanızın bir kısmını yıkadığını hayal edin. İnsanlar güvende kalmak ve birbirlerine yardım etmek için nasıl işbirliği yapabilirler?”
 - “Deprem veya orman yangını gibi işler planlandığı gibi gitmediğinde takım çalışması neden önemlidir?”
- Bugünkü oyunların destek, saygı ve birlikte çalışmakla ilgili olduğunu açıklayın.

2 TAKIM OYUNLARI – İŞBİRLİĞİ GÖREVLERİ (30 Dakika)

- Hazırlık (5 Dakika):
 - Öğrencileri dengeli takımlara ayırın.
 - Takım motivatörü, yardımcı ve zaman tutucu gibi dönüşümlü roller atayın.
- Oyun Döngüsü (25 dakika):
 - Oyunlar, travma yaratmadan afet temalı hikayeler içerebilir:
 - Grup Bayrak Yarışı: “Acil durum malzemelerini düşürmeden köyün karşısına güvenli bir şekilde taşıyın.”
 - Güven Yolu: “Takım arkadaşınızı ‘çökmüş cadde’den güvenli bir şekilde geçirin.”
 - Takım Balon Havada Tutma: “Fırtına esiyorken ‘kurtarma balonunu’ havada tutun—bu, umudu canlı tutmayı temsil eder.”
- Odak Alanları:
 - Başkalarına yardım etmeyi, dinlemeyi ve çabalarını takdir etmeyi teşvik edin.
 - Öğretmenler, sinirlenen bir arkadaşını nasıl teselli edip destekleyeceklerini gösterir.

3 SOĞUMA (5 Dakika)

- Rehberli nefes egzersizleri ve esneme hareketleri.
- Öğrencilere şu soruları sorun:
 - “Sel felaketinde insanlara yardım ediyor olsaydınız, ekibiniz ne yapardı?”

- “Ekip çalışmanız, ‘afet simülasyonu’nu nasıl kolaylaştırdı?”

İKİNCİ DERS

4

ISINMA VE TARTIŞMA (5 Dakika)

- Öğrencileri canlandırmak ve sakinleştirmek için hafif ısınma egzersizleriyle (zıplama, kol çevirme, derin nefes alma) başlayın.
- Afet senaryolarıyla bağlantı kurun:
 - “Bir orman yangını düşünün. İtfaiyeciler ve komşular güvenli kalmak için nasıl birlikte çalışır?”
 - “Oyunda birisi zorlandığında, bu durum fırtına sırasında yardıma ihtiyacı olan birine nasıl benziyor?”
- Olumlu ve destekleyici bir hava yaratmak için 2–3 öğrenciyi, geçen seferki dersten nezaket ve takım çalışması örneklerini paylaşmaya teşvik edin.

5

TAKIM OYUNLARI – ROL PAYLAŞIMI VE PROBLEM ÇÖZME (30 Dakika)

- Giriş (3 Dakika):
 - Açıklayın: “Bugün bir takım olarak zorlukları tamamlamak için birlikte çalışacağız. Amaç hızlı kazanmak değil, birbirimize yardım etmek ve sorunları birlikte çözmektir.”
 - Vurgulayın:
 - Birbirimizi dinlemek
 - Herkesi dahil etmek
 - İlk seferde başarısız olursak tekrar denemek
- İşbirliğine Dayalı Zorluk Oyunu: “Nehri Geçmek” (15 Dakika)
 - Bunu bir kurtarma görevi olarak çerçeveleyin:
 - Minderler = ‘su basmış nehirdeki kayalar’
 - Yumuşak top = ‘değerli kaynak veya kurtulan kişi’
 - Tıpkı bir afet müdahale ekibinin yapacağı gibi, planlama, iletişim ve takım arkadaşlarına özen gösterilmesini teşvik edin.
- Roller Değiştirin (5 Dakika)
 - Oyunun ortasında bir ara verin:
 - Başka bir öğrenciden takım lideri olmasını isteyin (planlamadan sorumlu).
 - Başka bir öğrenci de destekçi olabilir (diğerlerini cesaretlendirip onlara yardım eden).
 - Bir başkası da zaman tutucu olabilir (süreyi takip edip gruba sakin bir şekilde hatırlatan).
- İkinci Zorluk Seçeneği (İsteğe bağlı, 7 dakika): “Ada Kurtarma”
 - Öğrenciler, sel tahliye tatbikatı olarak ‘güvenli adalara’ doğru yol alırlar.

- Güven, rehberlik ve empatiyi vurgulamak için roller değiştirin.

6

DEğERLENDİRME VE YANSITMA (5 Dakika)

- Öğrencileri bir daire şeklinde toplayın, rahatça oturup nefes egzersizleriyle sakinleşmelerini sağlayın (4 saniye nefes alın, 4 saniye nefes verin).
- Öğrencilere alışma kağıtlarını dağıtın.
- Yansıtıcı sorular sorun:
 - “Deprem veya orman yangını sonrasında takım çalışmanız insanlara nasıl yardımcı olabilir?”
 - “Başkalarının güvenliğini sağlamaya yardımcı olma konusunda ne öğrendiniz?”

ÖĞRETMEN GERİBİLDİRİMİ

- Oyunlar sırasında katılım, işbirliği ve rol paylaşımını gözlemleyin.
- Empati, dayanıklılık ve takım çalışması konusundaki anlayışı değerlendirmek için alışma Kağıdını kullanın.

EK ÖNERİLER

1

Travma konusunda duyarlı, güvenli bir ortam yaratmak için baştan sona yumuşak bir dil ve sıcak bir üslup kullanın.

2

Performanstan ziyade empati ve liderliği överek takım çalışmasını pekiştirin.

3

Öğrencileri bu becerileri okul hayatlarının diğer alanlarına (ör. sınıf içi grup çalışması, teneffüs oyunları) taşımaya teşvik edin.

4

Mümkünse, öğrencilerin travmayı işleyebilmelerine destek olmak için bir okul danışmanını yardımcı kolaylaştırıcı olarak davet etmeyi düşünün.



Bu resimler sporda takım çalışması ve işbirliğini göstermektedir. Bu resimler, öğrencilere oyunlarda birlikte çalışmanın zorlukları ya da afetler sırasında birbirlerine destek olmakla nasıl benzerlik gösterdiğini sormak üzere tartışma konusu olarak kullanılabilir.

ÇALIŞMA KAĞIDI

Çalışma Kağıdının Kullanımına İlişkin Öğretmen için Bilgilendirme:

Bu çalışma kağıdı, etkinlikten hemen sonra, değerlendirme aşamasında (son 5–10 dakika) öğrenciler tarafından doldurulmalıdır. Öğretmenler, öğrenme hedeflerine ulaşıp ulaşılmadığını değerlendirmek için çalışma kağıtlarını toplayıp inceleyebilir veya zaman içindeki ilerlemeyi takip etmek amacıyla bunları öğrenci portföylerinde saklayabilir. Geri bildirim, zamana ve duruma bağlı olarak sınıf tartışması sırasında sözlü olarak veya bireysel olarak yazılı olarak verilebilir.

Öğrencinin Adı Soyadı:

Tarih:

Bölüm 1: Takımdaki Rolüm

Aşağıdaki soruları her biri 1–2 cümle ile yanıtlayın:

1. Bugün takımınızda hangi rolü üstlendiniz?

2. Etkinlik sırasında takım arkadaşlarınıza nasıl yardımcı oldunuz?

Bölüm 2: Takım Çalışması Yansıması

Aşağıdaki soruları her biri 1–2 cümle ile yanıtlayın:

1. Ekibinizin acil bir durumda kurtarma ekibi gibi birlikte çalıştığı bir anı anlatın.

2. Neler zordu ve ekibiniz bunları nasıl aştı?

Bölüm 3: Kişisel Gelişim

Aşağıdaki soruları her biri 1–2 cümle ile yanıtlayın:

1. Bir dahaki sefere ekip çalışmasıyla ilgili hatırlayacağım bir şey
