



T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI

UZAKTAN EĞİTİM YOLUYLA PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ÖĞRENCİ OTURUMLARI
(ORTAÖĞRETİM)



1. OTURUM



ETKİNLİK 1

KENDİMİ FARK EDİYORUM

Örnek durum: Arkadaşlarımın doğum günümü kutlaması

DUYGU

Mutluluk,
Sevinç,
Heyecan
.....

DÜŞÜNCE

Önemszenmek,
Dikkate alınmak
.....

DAVRANIŞ

Teşekkür etmek
.....

Salgın hastalık sürecinde neler hissettiniz, neler düşündünüz neler yaptınız?

DUYGU

DÜŞÜNCE

DAVRANIŞ

Salgın hastalık sürecinde neler hissettiniz, neler düşündünüz neler yaptınız?

DUYGU

Kaygı

Korku

Üzüntü

Çaresizlik

Öfke

DÜŞÜNCE

Okula gidebilecek miyim?

Ailemden biri hasta olur mu?

Arkadaşlarımla eskisi gibi görüşebilecek miyim ?

DAVRANIŞ

Ağlamak

İçine kapanmak

Hiçbir şey yapmak istememek

Uyku sorunları

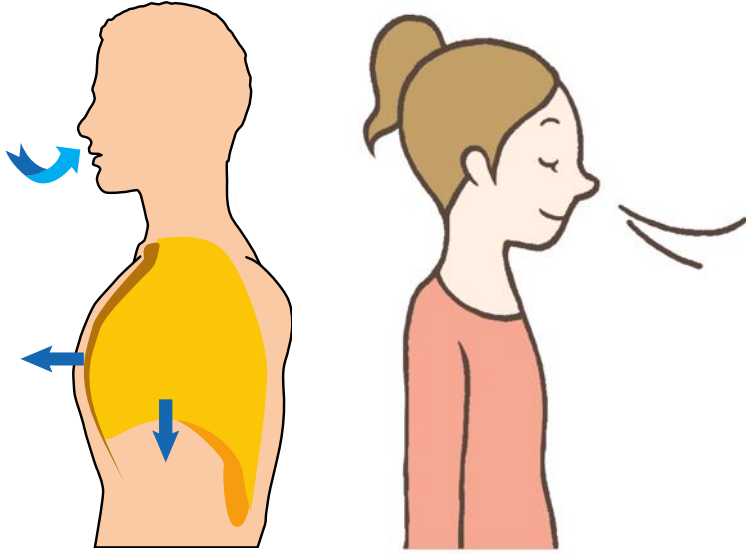
1. OTURUM



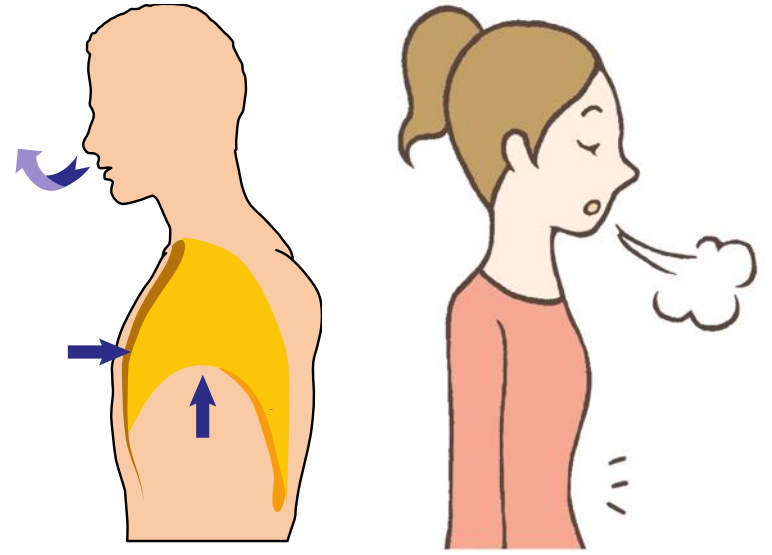
ETKİNLİK 2

NEFES EGZERSİZİ - GÜVENDEYİM

Nefesi burundan alıp



Nefesi ağızdan verin





2. OTURUM



ETKİNLİK 1

GENÇ BİLİM KURULU

GENÇ BİLİM KURULU





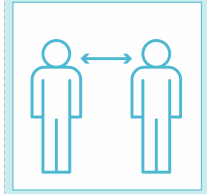




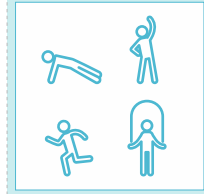
SOSYAL ALANLARDA ALINACAK ÖNLEMLER



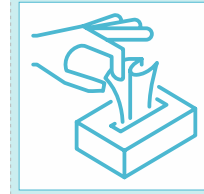
DEZENFEKTAN
KULLANMAK



FİZİKSEL
MESAFEYE
DİKKAT ETMEK



SPOR YAPMAK



TEK KULLANIMLIK
MENDİL TERCİH
ETMEK



SAĞLIKLI
BESLENMEK



MASKE
KULLANMAK



GÜVENİLİR
BİLGİLERİ TAKİP
ETMEK

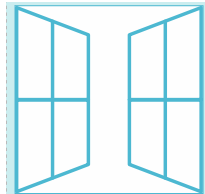


DİRSEK İÇİNE
HAPŞIRMAK/
ÖKSÜRMEK

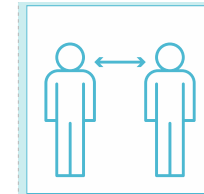
OKULDA ALINACAK ÖNLEMLER



ORTAK KULLANIM
ALANLARININ TEMİZLİĞİNE
DİKKAT ETMEK



ODAYI
HAVALANDIRMAK



FİZİKSEL
MESAFEYE
DİKKAT ETMEK



BOL SU İÇMEK

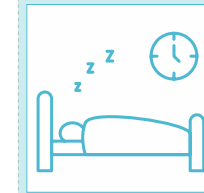
EVDE ALINACAK ÖNLEMLER



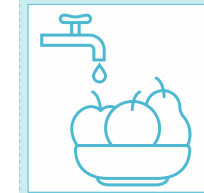
SABUN
KULLANMAK



KIYAFETLERİ
YIKAMAK

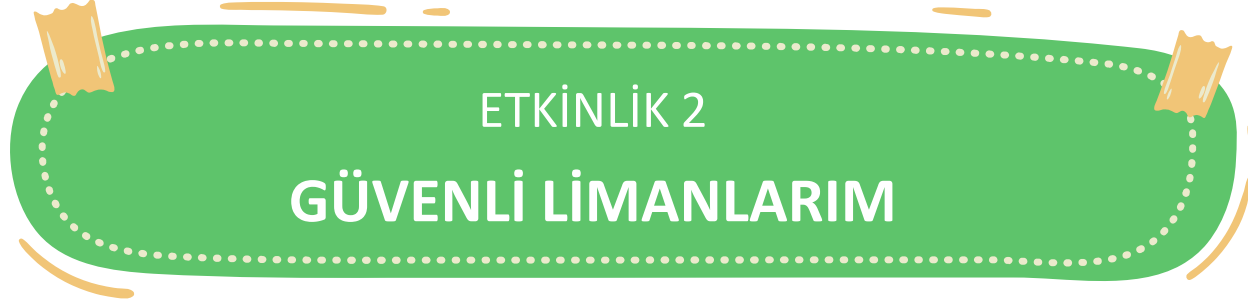


UYKU DÜZENİNE
DİKKAT ETMEK



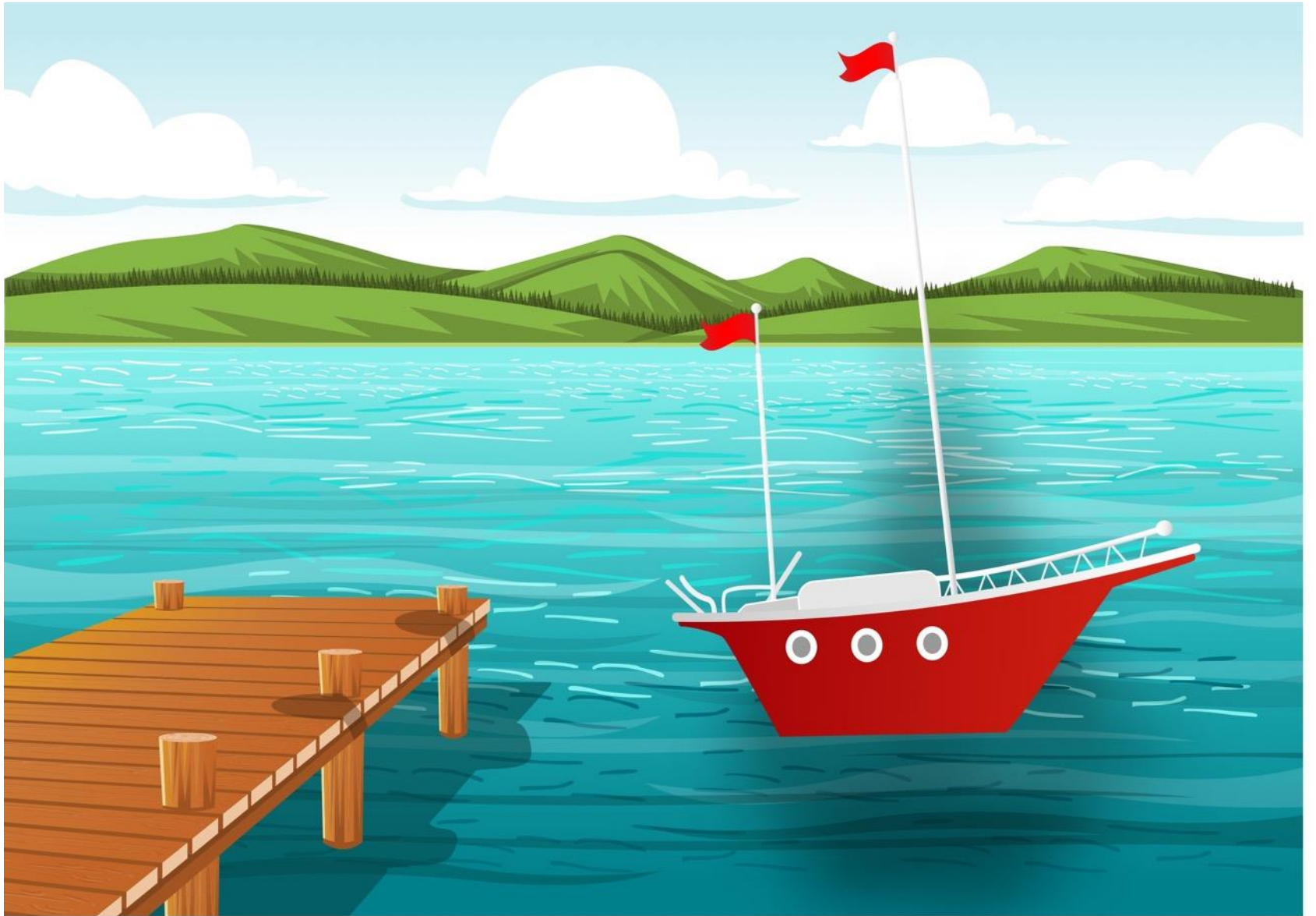
MEYVE VE
SEBZELERİ
YIKAMAK

2. OTURUM



ETKİNLİK 2

GÜVENLİ LİMANLARIM











Gezi
Doğum
günü
Ziyaret
Kutlamalar

- Sakin kalma
- Yardıma isteme
- Sorumluluk alma

Aile
Arkadaşlar
Akrabalar

HEYECAN
SEVİNÇ
MUTLULUK

3. OTURUM



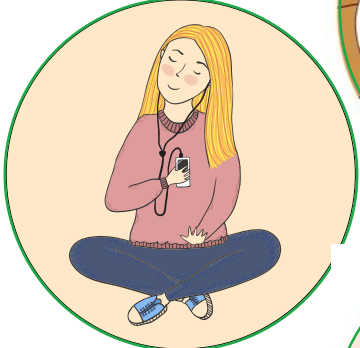
ETKİNLİK 1

OLUMLU BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİM

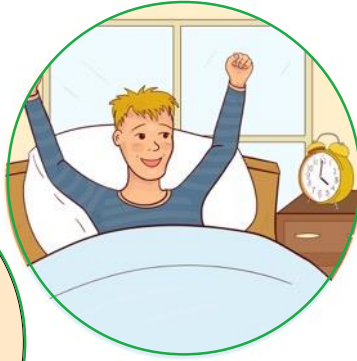


Peki, yaşadığımız bu olay sonrasında
iyi hissetmek için neler yaparız?

Örnek olumlu başa çıkma yöntemleri



Müzik dinlemek



Uyumak



Spor yapmak



Yürüyüş yapmak



Film izlemek



Resim yapmak



Oyun oynamak



Sevdiğin, güvendiğin biriyle konuşmak



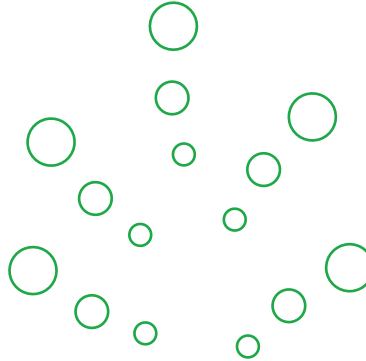
Bisiklete binmek



Kitap okumak



Ailene yardım etmek



Dua etmek

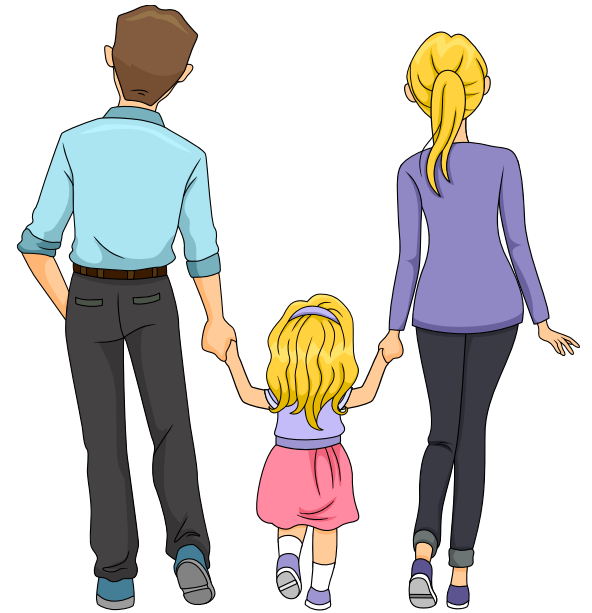
3. OTURUM



ETKİNLİK 2

BENİM ADIMLARIM





UZAKTAN EĞİTİM YOLUYLA PSİKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ KAPSAMINDA PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



1. Kendimi Fark
Ediyorum



2. Nefes
Egzersizi -
Güvendedim



3. Genç Bilim
Kurulu

4. Güvenli
Limanlarım



5. Olumlu
Başa Çıkma
Yöntemlerim



6. Benim
Adımlarım