



İzmir Özel Türk Koleji

DİJİTAL OYUNLARA ALTERNATİF AKTİVİTE ÖNERİLERİ

Son yıllarda pozitif psikoloji kavramının benimsenmesi ile psikolojinin geleneksel anlayışı olan “sorun davranışla çalışma” yerini daha çok önleyici teknikler ve bireyin bütünsel olarak iyi oluşuna yönelik çalışmalara bıraktığı için, daha önce göz ardı edilen yaşam kalitesi ve bütünsel iyi oluş halini(wellbeingi) arttırmaya yönelik çalışmalar daha da önem kazanmaya başlamıştır. Böylece bireylerin kapasitelerine ve güçlü yanlarına vurgu artarken, psikolojik sağlamlık, bütünsel iyilik hali ve iyi oluş, dayanıklılık, zamanı iyi yapılandırma gibi kavramlar gündeme gelmiştir.



Bu bağlamda, özellikle covid sonrası yeni normalde İTK okulları PDR çalışmalarına wellbeing(iyi oluş) çalışmalarını entegre etmiş bulunuyoruz. Öğrencilerin bedensel, bilişsel, psikolojik yönden sağlıklı olmalarını, başka bir deyişle pozitif yaşam becerileri kazanmalarını, olumlu düşünme, olumlu duygu ve olumlu arkadaş ilişkilerine odaklanarak hayata karşı pozitif bakış açısı kazanmalarını, serbest zamanlarını wellbeing (bütünsel iyi olma hali) e uyarlanmış aktivitelerle geçirmelerini hedefliyoruz.

Çünkü biliyoruz ki, pozitif düşünceler, pozitif duyguları beraberinde getirir, bireyin bütünsel iyi oluş hali sürdükçe, daha mutlu, daha üretken ve daha başarılı bireyler olarak yaşamlarına devam ederler. Gelişim çağında olan çocukların, fiziksel, sosyal ve duygusal açıdan sağlıklı gelişim gösterebilmeleri için serbest zamanlarını dijital oyunların dışında da diğer aktivitelerle birlikte dengeli yapılandırmaları gerekmektedir.

Bu bağlamda öğrencilerimizin özdenetim/serbest zamanı etkili kullanma becerilerini destekleyici bir çalışma başlatıyoruz. Öğrencilerimiz, mart ayından bu yana covid nedeniyle okuldan, arkadaşlarından uzakta, uzaktan eğitim sürecindeki aktif öğrenmenin dışında dijital ortamlarda bolca vakit geçirdikleri bir dönem geçirdiler. Bu süre zarfında serbest zamanlarını organize etmekte zorlanmış olabilirler.

“Global Oyun Sektörü ve Covid-19 Etkileri adı altında Türkiye’nin de içinde bulunduğu yeni bir araştırmada haftada 5 saatten fazla oyun oynayan bireylerin oranında **yüzde 30** ve video oyunlarına yapılan harcamalarda ise **yüzde 39 artış** görüldüğü tespit edildi. Pandemi döneminde Türkiye’de haftada **5 saatten fazla** oyun oynayan kişilerin oranı ise yüzde 75’ten yüzde 93’e yükselmiş durumda.”

Yukarıdaki araştırmada da görüldüğü gibi çocuklarımız, serbest zamanlarının çoğunu ne yazık ki dijital oyunlar ile geçiriyor. Elbette sosyalleşmeleri ve yaşlıları arasında kabul görmeleri için bu ortak zeminleri kullanmaları gerekiyor ancak bu konuda dikkat edilmesi gereken birkaç nokta var:

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihripaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
8019/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Bekdibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Kurusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

- Dijital Oyun oynama saatlerinin sınırlı olması
- Normal hayattan kopacak noktaya gelmemeleri yani dijital oyun oynama ve istek oranının arkadaşı ile yüz yüze iletişim ve fiziksel aktivitede bulunma oranına göre daha yüksek olmaması,
- Serbest zamanının büyük bir kısmını Dijital oyun oynamaya ayırmak istememesi/ayırmaması
- Dijital oyun oynamadığında hiçbir şeyden keyif almaması
- Dijital oyun yoksunluğunda ve kaybettiğinde saldırgan tutum sergilememesi

İTK PDR olarak çocukların serbest zamanlarını organize edebilecekleri, yalnızca tablet ya da bilgisayar oyunu oynayarak değil, fiziksel ve bilişsel olarak aktif oldukları etkinlik önerilerini sunmak istiyoruz. Öğrencilerimiz PDR derslerinde bunun önemini anlatıp içselleştirmelerini sağlamaya çalışacağız. Siz değerli velilerimizden de gözlem yapmanızı ve onları desteklemenizi isteyeceğiz.

Çocuklar, zaman zaman bunları yapmak istemeyebilirler, ya da bilgisayar oyunu daha cazip gelebilir, bu konuda sizler için bazı önerilerimiz var:

Ailelerimiz için önerilerimiz:

- Çocuğunuza, hazzı erteleme davranışını, sabır göstermesini öğretebilirsiniz. İstediklerini hemen gerçekleştirilmeden, ufak bekleme süreleri verebilir çocuğunuz bunu yapmaya çalıştıkça motive edici pekiştirmeler verebilirsiniz.
- Yapması gerekenleri öncelikli olarak belirlemesine yardım edebilirsiniz. Her şeyi bir anda düzgün bir şekilde yapamayacağını, öncelik sıralaması yapmasının önemini belirtebilirsiniz. O gün veya o hafta yapılması gerekenler, yapmak istediklerim diye bir liste hazırladıktan sonra yapılması şart olanlara bir yıldız, yapmak istediklerine bir gülen yüz koyarak öncelik belirlemeyi öğretebilirsiniz.
- Zamanlama konusunda ve zamanınızı etkili kullanma konusunda çocuğunuza iyi bir rol model olabilirsiniz. Küçük çocuklara başta koçluk etmek, bunu birkaç örnekle anlatmak daha işlevsel olacaktır.
- Çocuğunuzun seçim yapabilme/karar verme becerisini destekleyebilirsiniz.
- Çocuğunuzun yalnız başına zaman geçirmesini destekleyin, sıkılmasını, gerekirse bir şey yapmadan zaman geçirmeyi öğrenmesini sağlayın
- Zaman kavramının bir değer olarak algılanmasını sağlayabilirsiniz. Çocuklarınıza zamanın tükenilen bir kaynak olduğunu anlatıp, bu çok kısıtlı ve kıymetli kaynağı bilinçli biçimde tüketme alışkanlığı kazanmalarını destekleyebilirsiniz.

SERBEST ZAMAN İÇİN WELLBİNGE UYARLANMIŞ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

Hazırlık/1. Ve 2.Sınıflar

1. Senin için önemli olayları yazacağın ya da resmini yapacağın bir anı defteri oluşturabilirsin
2. Çocuk yogasında ağaç duruşunu öğren ve 2 dk yap
3. Bilmece günü, bugün 3 tane yeni bilmece öğren ve aklında tut arkadaşına sor
4. Ailendeki insanlara sevgi kartları hazırla ve onların bulabilecekleri bir yerlere sakla
5. Nesli tükenmekte olan hayvanları araştır, 3 tanesinin ismini aklında tut, arkadaşlarına sor
6. Evde resim sergisi açabilirsin. Bunun için kaç tane resim yapman gerekir? Serginin ve resimlerin bir konusu olmalı.



İzmir Özel Türk Koleji

7. Tekerleme günü. Bugün bir tekerleme öğren
8. Bir büyüğünle parka git
9. Arkadaşın, varsa kardeşin, ailenden biri ya da kendi başına bir kutu oyunu oyna
10. Tek başına oyun kur

3. Ve 4. Sınıflar

1. Bir aile üyesiyle röportaj yap
2. Yüksek sesle kitap oku. Kitap okurken ses değiştirerek karaktere ses ver
3. Evcil hayvanınla vakit geçir
4. Açık havaya çık
5. Şiir ya da hikaye yazmayı dene
6. Gün içinde kullandığın sıfatları hatırla, bir kağıda yaz, arkadaşınla paylaş
7. Aileden bir kişi ya da arkadaşınla sohbet et
8. Olumlu Düşünce Defteri tut ve günaşırı yaşadığın 3 olumlu olayı yaz
9. Arkadaşın, varsa kardeşin, ailenden biri ya da kendi başına bir kutu oyunu oyna
10. Hafta sonunda seçeceğin bir günü Telefonsuz, tabletsiz, dijital oyunsuz gün ilan et ve uzak kalmayı dene

Ortaokul

1. Nöropedagojik aktiviteleri(Beynin iki bölümünü aktive edici fiziksel hareketler yapmak) öğrenip gün içinde 15 dk zaman ayırabilirsin
2. Her ay daha önce yapmadığın bir beceri kazanabilirsin(yemek yapmayı, bir şey tamir etmeyi deneme, ayakkabı boyama, çamaşır ayırma, kek, börek yapma gibi)
3. 30 dakika boyunca tamamen sessiz kal, sonra bu konudaki deneyimini yaz
4. Hafta sonunda seçeceğin bir günü Telefonsuz, tabletsiz, dijital oyunsuz gün ilan et ve uzak kalmayı dene
5. Aile, arkadaş ya da akrabalarından birileri ile 30 dk sohbet et
6. Bir arkadaşınla ya da kendi başına kutu oyunu oynayabilirsin
7. Senin için önemli olan olayları yazacağın bir günlük ya da olumlu düşünce defteri tutabilir ve aralarda o güne ait yaşadığın 3 olumlu cümleyi yazabilirsin
8. Fiziksel aktiviteye mutlaka haftada 2 gün 1 saat zaman ayır
9. Bedensel rahatlamaya yönelik teknikler öğrenebilirsin(yoga, pilates, nefes teknikleri)
10. Kahkaha atacağın film/gösteri seyret

LİSE

1. Haftada 1 TEDX gibi kariyer konuşmaları dinleyebilir ve arkadaş grubunla yorumlayabilirsin
2. Bedensel rahatlamaya yönelik teknikler öğrenebilir haftada belirlediğin günler 30 dk uygulayabilirsin(yoga, pilates, nefes teknikleri, meditasyon)
3. Hobilerine(takı tasarlama, yemek yapmayı deneme vb.) hafta sonu 30 dk zaman ayırabilirsin
4. Merak ettiğin ve ilgini çeken konular hakkında çeşitli okumalar(e-dergi, kitap, sesli kitap, e-makale v.b) yapabilirsin
5. Seçeceğin bir günü Telefonsuz, tabletsiz, dijital oyunsuz gün ilan edebilir ve uzak kalmayı deneyebilirsin



İzmir Özel Türk Koleji

6. Fiziksel aktiviteye mutlaka haftada 2 gün 30 dk zaman ayırmaya çalış
7. Açık havada zaman geçirmek ve yüzyüze sohbet için arkadaşlarını davet edebilirsin
8. Olumlu düşün, iyi hisset” sloganını içselleştirmek için belirli aralıklarla o güne ait yaşadığın 1 olumlu cümleyi not alabilirsin
9. Kendi başına kalacağın, detox yapacağın sana özel 1 saat belirle, hiçbir şey planlamadan sadece dinlen.
10. Gülmenin yarattığı olumlu enerji için haftada 1 gün 30 dk kahkaha atacağın film/gösteri izleyebilirsin

İTK PDR BÖLÜMÜ

*“Yarınlarda
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ
Mihapıpaşa Cad. No:687-689
35280 Köprü / İzmir
T : 0 (232) 244 05 00
F : 0 (232) 231 32 75
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ
801.9/21 Sokak No:22
35620 Çiğli / İzmir
T : 0 (232) 386 57 27
F : 0 (232) 386 11 14
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.
No: 19 35040 Bornova – İzmir
T : 0 (232) 216 24 85
F : 0 (232) 216 24 90
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla
T : 0 (252) 419 19 19
F : 0 (252) 419 19 20
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak
No: 234 Yunusemre / Manisa
T : 0 (236) 250 50 70
F : 0 (236) 250 50 70
itkmanisa@itk.k12.tr