

T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



ÖMTEY

(ÖĞRETMENLERDE MESLEKİ TÜKENİMLİĞİ ENGELLEME YÖNTEMLERİ)



AKTİF YAŞAM BİÇİMİ BENİMSEME
DOĞRU BESLENME ALIŞKANLIKLARI KAZANMA
OKUL MÜFREDATI GELİŞTİRME
ZİHİN KOÇLUĞU

HAZIRLAYANLAR

ALİ TECİM.....SELÇUKLU BELEDİYESİ İMAM HATİP ORTAOKULU

BÜŞRA GEDİKLİ.....MERAM FAİK ALTIOKLAR ORTAOKULU

ESMA DUYMAZ.....MİMAR SİNAN İLKOKULU

GÖNÜL YEĞİN.....YAZIR ŞEHİT OSMAN KÜÇÜKDİLLAN İLKOKULU

HATİCE KABAKULAK...MERAM OSMANGAZİ ORTAOKULU

GÜLÇİN ILKI.....SELÇUKLU BELEDİYESİ İMAM HATİP ORTAOKULU

K.KAMİL BİLGİN.....ALİ ULVİ KURUCU AND. İMAM HATİP LİSESİ

MEHMET ARMAĞAN.....MİMAR SİNAN İLKOKULU

FEYZA TAMER AYDIN...BOZKIRLILAR VAKFI İMAM HATİP LİSESİ

BETÜL DUTAR.....ALİ ULVİ KURUCU AND. İMAM HATİP LİSESİ

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	
GİRİŞ	
ÖĞRENME FAALİYETİ 1- AKTİF YAŞAM	
ÖĞRENME FAALİYETİ 2- ZİHİN KOÇLUĞU	
ÖĞRENME FAALİYETİ 3- SAĞLIKLI BESLENME	
ÖĞRENME FAALİYETİ 4- MÜFREDAT GELİŞTİRME	
ÖĞRENME FAALİYETİ 5- HEDİYELEŞME PLATFORMU	
ÖĞRENME FAALİYETİ 6- AKTİF DESTEK MODELİ	

AÇIKLAMALAR

	ÖMTEY
ALAN	
MODÜLÜN ADI	AKTİF YAŞAM BİÇİMİ BENİMSEME DOĞRU BESLENME ALIŞKANLIKLARI KAZANMA OKUL MÜFREDATI GELİŞTİRME ZİHİN KOÇLUĞU
MODÜLÜN TANIMI	Öğretmenlerin Mesleki Tükenmişliğini Engelleme Yöntemleri Projesi kapsamında aktif yaşam biçimini benimseme, doğru beslenme alışkanlıkları kazanma, müfredat geliştirme ve sağlıklı zihin yapısına sahip olma becerileri kazanmaktır.
MODÜLÜN AMACI	Okullarda: İdareci – Öğretmen -Veli – Öğrenci iletişimde stresi azaltmak, stresi yönetebilmek, pozitif düşünme becerileri kazanmak, oluşabilecek problemleri öngörmek, bununla baş etme becerisi kazanmak, zihnin olumsuz duygulardan arındırılmasını sağlayarak motivasyonu artırmak, derse daha zinde ve verimli bir şekilde girmek, sağlıklı beslenme becerisi kazanmak, aktif yaşamı benimsemek, müfredat geliştirmeye katkı sağlamak, öğretmen motivasyonunu arttırmak ve olumlu okul ortamı oluşturmak.
EĞİTİM-ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Okul, Ev, Spor Salonları, Doğa
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modülün içinde yer alan her faaliyetten sonra, kazanılan bilgi ve beceriler öz değerlendirme ve öz denetim yoluyla ölçülür.

ÖĞRENME FAALİYETİ-1

DEĞERLENDİRME

Sporu hayatımıza dahil ederek aktif bir yaşam biçimi benimsemek.

ARAŞTIRMA

- Öğretmenlerin mesleki tükenmişlik nedenlerinden ilkinin stres olarak görebiliriz.
- Stresle başa çıkma yolları günümüzde çok farklı uygulamalarla karşımıza gelmektedir.
- Aşağıda stresle başa çıkma yöntemlerinden doğa yürüyüşlerini ve sportif faaliyetleri göreceksiniz.

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ

Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Tüm Öğretmenler ve İdareciler)

Etkinliğin Sayısı: Belirlenen periyotlarla

Süre: 60 dakika

Materyal: Spor kıyafetleri

Öğretmenlerin ve idarecilerin yoğun iş temposu arasında birbirleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurarak aradaki bağları güçlendirmeleri ve sağlıklı hayat standartlarına sahip olmasını sağlayacaktır. Bu bağlamda bireyler sosyal yönden kazanım elde etmelerinin yanı sıra sağlık açısından da kişisel olarak kazanım elde edeceklerdir. Bu faaliyetin en önemli kazanımı ise temiz hava ve bol oksijen ile zihnin tazelenmesi yaşadığı sorunlardan arınması ve zihin sağlığını kazanmasıdır.

Bu etkinliğin sonunda katılımcıların meslektaşları arasında iletişimin güçlenmesi, stresin azalması, sağlıklı bir yaşam elde etmesi ve motivasyonunun artması sağlanır.

Süreç;

Öğretmenlerimiz okul bahçesinde toplanarak tempolu yürüyüş yapılacak alana giderler. Orada yürüyüş yaparak hem bedensel hem zihinsel rahatlama sağlarlar.

DEĞERLENDİRME

Bu etkinlik ile kurumumuzdaki meslektaşlarımızla daha iyi bir iletişime geçmemiz ve huzurlu bir ortamda çalışmamıza katkı sağlar. Stresi azaltan ve pozitif düşüncüyü artırıcı bir etkinliktir. Kolay uygulanabilir.

Olumlu yanları:

- Bu etkinliğin uygulanabilirliği
- Aktif bir yaşam biçimi benimseme
- Meslektařlar arası iletişimin geliřmesi
- Motivasyonun artması

EKLER

Fotođraf





ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Stresten uzaklaşmak ve stresi yönetebilmek, pozitif düşünme becerisi kazanmak, oluşabilecek problemleri öngörüp tedbir alabilmek, zihni olumsuz duygulardan arındırarak motivasyonu arttırmak. Bütün bunların etkisiyle kişisel ve meslekî anlamda daha mutlu olmak.

ARAŞTIRMA

- Günümüz modern hayatındaki yoğun iş temposu, hızlı iletişim ağları stresi arttırmaktadır.
- Dolayısıyla, stresin kişisel olduğu kadar meslekî hayatta da insanlar üzerinde olumsuz etkileri bulunmakta ve sağlıklı düşünme yetisine ket vurmaktadır.
- Bu etkinlik sayesinde öğretmenler zihinlerini rahatlatarak ve stresten uzak durarak daha pozitif bir hayat görüşüne sahip olur. Kurum içi pozitif atmosfer gelişir.

MEDİTASYON ETKİNLİKLERİ

Etkinliğin Hedefi: Bireysel veya grup (Tüm Öğretmenler ve idareciler)

Etkinliğin Oturum Sayısı: İhtiyaç duyuldukça uygulanabilir.

Süre: Belirli Periyotlarla

Materyal: Dinlenme odası, puf minderler, mum ve rahatlatıcı bir müzik

Stres, modern çağın en yaygın sorunudur. Birçok bedensel rahatsızlığın kaynağında stres ve psikolojik sorunlar olduğu gerçeği yatmaktadır. Sağlıklı bir beden ve sağlıklı bir ruh hali çalıştığımız ortamda da çevremize ve yetiştirdiğimiz öğrencilere fayda sağlayacaktır.

Bu bağlamda, bu etkinlik ile kendini zihinsel, bedensel ve ruhsal olarak yorgun hisseden öğretmenler dinlenme odasına geçerek yaklaşık 10-20 dakika süreyle yalnız kalarak meditasyon tekniklerini uygulayarak dinlenme sağlar ve motivasyonunu artırır. Stresin bünyesinde birikmesine, kısa ve uzun vadede olumsuz etkiler oluşturmalarına izin vermez.

Meditasyon

Bu etkinliğin temel amacı; zihnin tazelenmesi, pozitif düşünme yetisi kazanabilme ve stresten arınmaktır. Sessiz ve loş bir ortam sağlanır. Müzik seçiminde rahatlatma etkisi olan müzikler ön planda tutulur.

SÜREÇ:

- Kendini stres altında hissedenden öğretmen, dinlenme odasına gelir.
- Bir mum yakar ve meditasyon müziği açar.
- Meditasyonda söylenen direktiflere uyar.
- 10-20 dakika süren bu aktiviteden sonra kendini ve zihnini dinlenmiş hisseder.
- Kişisel dinginliği sağlaması sayesinde çalışma arkadaşlarına ve öğrencilerine karşı daha pozitif bir tutum sergiler.

Bu etkinlik, grup halinde olabileceği gibi, bireysel olarak da uygulanabilir. Öğretmen ve idareciler dinlenme odasından faydalanabilir. Minimum materyalle maksimum fayda sağlanabilecek ve uygulanabilirliği kolay olan bir etkinliktir.



ÖĞRENME FAALİYETİ-3

AMAÇ

Aktif yaşamı destekleyici bir unsur olarak sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmak, sağlıklı nesiller yetişmesine katkıda bulunmak.

ARAŞTIRMA

- Sağlıklı beslenmenin insan zihni üzerindeki olumlu etkileri yadsınamaz derecededir.
- Sağlıklı yaşamın temelinde ise sağlıklı beslenme yatmaktadır.
- Sağlıklı yaşam için yapılan harcamalar hastalık durumunda yapılan harcamalardan daha fazla değildir.
- Dolayısıyla, sağlıklı beslenme becerileri kazanıldığında insan hayatı her alanda müspet bir gelişme sağlayacaktır.

DOĞRU BESLENME ETKİNLİKLERİ

Etkinliğin Hedefi: Grup etkinliği (Tüm Öğretmenler, İdareciler ve Öğrenciler)

Süre: Mütemediyen

Materyal: Mutfak aletleri, sağlıklı yiyecekler

Doğru beslenme alışkanlıkları kazanmanın, bedensel ve ruhsal sağlık üzerindeki pozitif etkisi aşikardır. Aktif yaşamı destekleyen en önemli unsur olan sağlıklı ve doğal beslenmenin, kişinin şahsî yaşamına kattığı etkilerin yanı sıra meslekî yaşamına da tesirinin olduğu bilinmektedir. Okullarımızda bulunan mutfakların araç-gereç donanımlarının geliştirilmesiyle öğretmenlerin sağlıklı yiyecek hazırlayıp tüketmeleri sağlanır.

SÜREÇ:

- Okul mutfaklarına temel gerekli mutfak eşyaları temin edilir.
- Öğretmenler, doğal ve besin değeri yüksek yiyecek alışverişi yapar.
- Okul mutfağında, gönüllü öğretmen ve/veya görevli okul personeli yardımıyla sağlıklı yiyecek hazırlanır.
- Böylelikle, zararlı hazır yiyecek tüketiminden uzak durulmuş olur, daha sağlıklı öğretmenler müsebbibiyle daha sağlıklı öğrenciler yetişmesi sağlanır.

DEĞERLENDİRME

Sağlıklı beslenen bir birey, kendini daha zinde ve enerjik hisseder. Hareketli yaşam biçimini benimsemeye daha elverişli olur. Bedensel olarak kendini iyi hisseden bir insan, psikolojik olarak da daha mutlu olur. Bu etkinlik, bir ülkenin en önemli organı olan eğitim kurumlarında uygulandığı takdirde, toplumda yapılacak pozitif değişim tohumdan başlamış olur. Öğretmenler kendileri sağlıklı beslendiği takdirde öğrencilerini de buna yönlendirir. Öğrencilerimiz sağlıklı beslenme konusunda duyarlı olursa geleceğimiz, sağlıklı nesillere gebe demektir.



ÖĞRENME FAALİYETİ-4

AMAÇ

Müfredat geliştirilirken fiziksel ve meditatif faaliyetlerin göz önünde bulundurulması ve bu tekniklerin ders içine yerleştirilmesi.

ARAŞTIRMA

- Öğrencilerin derse başlamadan önce motivasyonunu sağlamak ve hazır bulunuşlarını arttırmak dersin verimliliğini arttırmada önemli bir etkidir.
- Öğrencilerin sağlıklı zihin yapısına sahip olmalarını sağlamak, dersin daha iyi anlaşılmasına da olanak vermektedir.

MÜFREDAT GELİŞTİRME YÖNTEM VE TEKNİKLERİ

Etkinliğin Hedefi: Öğrenciler

Etkinliğin Oturum Sayısı: Her gün ilk ders

Süre: Dersin ilk 5 dakikası

SÜREÇ:

- Müfredat geliştirme kazanımında, stresi azaltma ve sağlıklı yaşam ile ilgili bir müfredat stratejisi geliştirme üzerine yöntemler bulunur. Bu yöntemler sağlıklı zihin yapısına sahip olma ile ilgili becerilerdir.
- Müfredata dahil edilebilecek konulardan biri de sınıf içi aktivitelerine fiziksel aktiviteyi de dahil etmektir.
- Örnek olarak dersin konusuna uygun bir şarkı ya da fiziksel hareket gerektiren bir oyunla bu kazanımın amacına ulaşması sağlanır.
- Dersin ilk beş dakikasında öğrencilerle birlikte esneme hareketleri yapılır ve daha sonra derse geçilir.

DEĞERLENDİRME

Bu etkinlik, her gün ilk ders tüm eğitim-öğretim kademelerinde uygulanabilir düzeydedir. Materyal gerektirmez ve fazla zaman almaz. Bu kolaylıklara rağmen, derslerin verimi ve öğrencilerin zihnini boşaltıp derse rahat başlaması açısından büyük bir fayda sağlama potansiyeline sahiptir.

ÖĞRENME FAALİYETİ-5

AMAÇ

İdareci ve öğretmenlerin meslektaşlarını motive etmek, mutlu etmek, takdir etmek veya onlara herhangi bir konuda teşekkür etmek amacıyla uygulanır.

ARAŞTIRMA

Öğretmenler, gün içinde birçok duyguyu birden fazla yaşarlar. Bu da onların zaman zaman enerjilerinin düşmesine, motivasyonlarının azalmasına veya mutsuz olmasına sebebiyet verebilmektedir. Böyle durumlarda, kendisini anlayabilen birinden gelecek bir destek, öğretmen için büyük bir anlam ve önem arz etmektedir. Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde de üçüncü aşama olan bir gruba ait olma, sevme-sevilme ihtiyacı uyarınca, bu etkinlik uygulanabilir.

HEDİYELEŞME PLATFORMU

Etkinliğin Hedefi: Öğretmenler ve İdareciler

Etkinliğin Sayısı: Gerekli görülen durumlarda

SÜREÇ:

- Trophy Cabinet formatında uygun bir isimle bir hediye platformu kurulur. Burada öncelikle hediye gönderilecek kişi için bir form doldurulur. Bu forma hediye gönderilecek kişinin bilgileri yazılır.
- Daha sonra orada kayıtlı olan hediyelerden biri seçilir.
- Belediye; hediye ve hediye kartını, hediyeyi vermek isteyen öğretmene gönderir.
- İsim yazılıp formda bulunan hediye verme nedenlerinden biri işaretlenir veya kendi kişisel nedeni yazılır.
- Hediye ücreti belediye tarafından karşılanır.
- Hediyeyi alan öğretmen mutlu olur, enerjisi ve motivasyonu artar.

DEĞERLENDİRME

Bu etkinliğin uygulanması için belediye ile anlaşma yapılmalıdır. Zira, bu etkinliğin belediye tarafından yürütülmesi ve masraflarının belediye tarafından karşılanması gerekmektedir. Bu sağlandığı takdirde, uygulanabilirliğinde bir aksaklık olmayacaktır. Öğretmen motivasyonunu arttıracak ve tükenmişlik seviyesini azaltacaktır.

ÖĞRENME FAALİYETİ-6

AMAÇ

Öğretmenlerin tükenmişlik sendromuna yakalanmalarını önlemek. Öğretmenlerin verimi düştüğünde, okula gitmek istemediğinde, hasta olmadığı ama kendisini hasta hissettiği bir noktaya geldiğinde, öğretmene destek vermek.

ARAŞTIRMA

Öğretmenlere ihtiyaçları olduğunda destek vermek gerekmektedir. Stres ve sorunlarla yalnız başına mücadele etmeye çalışmaktansa destek gören bir öğretmenin kurumuna ve ülkesine daha çok yararı dokunacaktır. Hem sağlık hem ruhsal olarak tükenme noktasına gelmiş öğretmenlerimiz için önlem almak gerekir. Tükenmişlik sendromuna yakalanmadan müdahale edilmeli ve yalnız olmadığı hissettirilmelidir.

AKTİF DESTEK MODELİ

Etkinliğin Hedefi: Öğretmenler

Etkinliğin Sayısı: İhtiyaç oldukça

SÜREÇ:

- Moral bozukluğu ve performans düşüklüğü yaşadığını hisseden öğretmen, müdürle bir görüşme ayarlar. Bu durumu müdür de fark edebilir ve öğretmene görüşme yapma teklifinde bulunabilir.
- Bu görüşmelerde gizlilik ve karşılıklı güven esastır. Müdürle görüşmenin tek amacı öğretmenin destek alması ve sorunu beraber çözmeye çalışmalıdır.
- Müdürle yapılan görüşmelerde sorunlara bir çözüm sağlanamazsa öğretmen anlaşmalı bir sağlık kurumuna yönlendirilir ve psikolojik destek alır.
- Müdür, sağlık personeli ve öğretmen toplantılar yapar ve öğretmenin yaşadığı sorunların üstesinden gelmeye çalışırlar.
- Erken müdahale ve erken destek sayesinde öğretmen, sorunların büyümesine fırsat vermeden önüne geçmiş olur. Kendisini kişisel olarak daha iyi ve meslekî olarak daha verimli hisseder.

DEĞERLENDİRME

Bazen stresle başa çıkmada çevremizdekilerden yardım ve destek almak sorunlarımızı daha kısa bir sürede çözmemize olanak sağlar. Bu aktif destek modeli sayesinde, tükenmişlik sendromu henüz baş gösterirken müdahale ederek daha büyük sorunların önüne geçilmiş olur. Takım ruhu ve meslektaş dayanışması, gerektiğinde psikolojik destek, birçok açıdan sorunların çözüme ulaşmasında en büyük etkenlerdendir.