HAYDİ, BAŞLAYALIM!



En son, kime ne zaman selam verdiniz ve göz teması kurarak gülümsediniz? Arkadaşlarınızla paylaşınız.

En son bu sabah okula gelirken kapıdaki güvenlik görevlisine selam verdim. Göz teması kurup gülümsedim, o da gülümseyerek "Günaydın." dedi.



Yandaki görseli inceleyiniz. Bu kişiler arasında sağlıklı bir iletişimin başlaması için ilk adım nedir? Söyleyiniz.

Bu kişiler arasında sağlıklı bir iletişimin başlaması için ilk adım, telefonlarını bırakıp birbirlerine bakarak selam vermeleri ve gülümsemeleridir.

Biri ile iletişime geçerken yan taraftaki davranışları hangi sırayla yaptığınızı davranışların solundaki kutulara sayı vererek (1, 2, 3) sıralayınız. Bu davranışların iletişimdeki rolünü ise davranışların sağındaki kutularda (3: Olmazsa olmaz, 2: Çok önemli, 1: Önemli) değerlendiriniz. Cevaplarınızı arkadaşlarınızın cevaplarıyla karşılaştırınız.

3	Göz teması kurmak	2
2	Selam vermek	1
1	Gülümsemek	3

Metni sessiz okuyunuz. Okuma sırasında karşılaştırma/zıtlık metin yapısını dikkate alarak önemli gördüğünüz yerlerin altını çiziniz. Okumanız bittiğinde metnin yapısını, altını çizdiğiniz yerlerden hareketle 24'üncü sayfadaki gibi defterinize çözümleyiniz.

Metinde karşılaştırılan unsurlar: Dijital ekran kullanımı ile yüz yüze iletişim.

Benzerlikler:

Her ikisi de insanlarla iletişim kurmak ve vakit geçirmek için kullanılabilir.

Her iki durumda da sosyal etkileşim vardır.

Farklılıklar:

Ekran başında uzun süre kalmak sağlık sorunlarına yol açarken, yüz yüze iletişim sağlıklıdır.

Dijital ortamda insanlar göz teması kurmaz, selam vermez; oysa gerçek iletişimde bu davranışlar önemlidir.

Yüz yüze iletişimde samimiyet ve dostluk artar, dijital iletişimde uzaklık hissi oluşur.

1 EKRANA BAKMA BANA BAK!

Dijital ekranlar artık her yerde. Arkadaşlarımızla oynadığımız oyunlar bile siyah çerçevelerin içine hapsolmuş durumda. Uzun süre ekrana maruz kalmanın pek çok olumsuz duruma yol açtığı bilinen bir gerçek olmasına rağmen oyunu bile bahçede değil de ekranda oynamak sence de biraz şaşırtıcı değil mi? Uzun süre ekrana bakmanın sonucunda gözde kaşıntı hissi, kızarıklık ve kuruluk, baş ağrısı, kas yorgunlukları, sırt, bel ve boyun ağrıları oluşabiliyor. Gözlerin bulanık görmesine, miyop gibi bazı rahatsızlıkların erken yaşlarda ve daha sık görünür hâle gelmesine neden olabiliyor. Bu rahatsızlıklar, konu bilgisayar ekranları olduğunda bilgisayar görme sendromu (...) hâline dönüşebiliyor.

Özellikle geceleri ekran kullanmanın bazı sakıncaları var. Vücudumuz güneş battığında melatonin hormonu üreterek, yorgun hissetmemize ve uykuya dalmamıza yardımcı olur. Ancak ekranlardan yayılan mavi ışık uyku sürecimizi bozabilir.

Sen de uzun süre ekran başında oturmak yerine sana daha iyi gelecek bir şeyler yapmaya ne dersin? Ekrana bakma bana bak!

Bilgisayar Görme Sendromu: Uzun süre ekrana bakma sonucunda baş ağrısı, kas yorgunlukları, sırt, bel, boyun ağrıları, gözde kaşıntı hissi, kızarıklık ve kuruluk oluşma durumudur.

2 SELAM VER!

Selam vermek, iletişim kurmanın ve de kültürümüzün önemli bir parçasıdır. Selam vererek insanlara, onların varlığını fark ettiğimizi ifade etmiş, böylece iletişim kapısını açmış oluruz.

Çoğunlukla tanıdığımız kişiler ile selamlaşmayı tercih etsek de, bazı sosyal çevrelerin içinde tanımadığımız insanlarla da selamlaşıyoruz. Selam verme, aslında birlikte yaşamanın, sosyal olmanın da bir sonucu. Sıra arkadaşına günaydın demek, kapıdan çıkarken karşılaştığın komşuna merhaba demek karşılıklı olarak dostluk duygularının artmasına ve samimiyet oluşmasına imkân verir.

www.odevjet.com