

KALPTEN KALBE MUTLULUK SINIFI

EĞİTİMDE POZİTİF PSİKOLOJİ UYGULAMALARI

KAPSAMINDA MUTLULUK EĞİTİM PROGRAMI

ÖRAV

Kurucu

Garanti BBVA

ALGIDA

MUTLULUĞUN RESMİ



BİLİYOR MUSUN?

Mutlu insanların diğerlerine göre daha uzun yaşadıklarını ve daha az hastalandıklarını biliyor muydun? Görsel sanatlar, müzik ve diğer hobilerle zaman geçirmek bizi mutlu eder ve hayatımızın kalitesini artırır.

NE YAPACAKSIN?

Mutluluk bir nesneye benzeseydi sence neye benzerdi? Bir düşün ve sana göre mutluluğun resmini çiz. İçinden geldiği gibi, dilediğin renklerde, dilediğin özelliklerde... Yeter ki senin mutluluğunu anlatsın.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

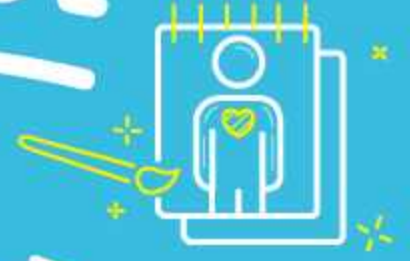
Öğretmenin tüm diğer arkadaşlarıyla birlikte senin resmini de merakla bekliyor. Resminin fotoğrafını çekip öğretmenine gönderdikten sonra duvarına asıp baktıkça mutlu olabilirsin.



MUTLULUK BEDENİMDE



BİLİYOR MUSUN?



Bedenimizi mutlu ettiğimizde beynimiz daha çok mutluluk hormonu üretir. Dans etmek veya spor yapmak bizi bu yüzden mutlu eder.

NE YAPACAKSIN?

- En sevdiğin hareketli ve neşeli şarkıyı aç. Bedenini dilediğin gibi hareket ettir ve dans etmenin keyfini çıkar. Dansında komik hareketler yapabilir ve kendine gülebilirsin 😊
- Dansın bittiğinde bedenini kontrol et bakalım... Mutluluk bedeninde nereye yerleşmiş olabilir? Kalbine mi? Karnına mı? Bacaklarına mı, yoksa kulaklarına mı? Elini bedeninin o bölgesine koy ve ona «Buldum Seni!» de.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

- Kendi resmini çiz ve en sevdiğin renklerle boya.
 - Mutluluğu bedeninde bulduğun yeri resminin üzerinde işaretle.
- Resminin fotoğrafını çek ve öğretmenine gönder.
 - İstersen resmini duvara asabilir, daha sonraki zamanlarda yeniden bu etkinliği yapmayı hatırlayabilirsin.

(Bu görevi tek başına yapabilirsin veya mutluluğu paylaşmak istediğin ailenden diğer kişileri sana katılmaya davet edebilirsin. İstersen arkadaşlarınla birlikte veya onlarla uzaktan sanal bir buluşmada birlikte de yapabilirsiniz. Bu buluşmaya az tanıdığınız bir başka arkadaşınızı da davet ederseniz, mutluluğunuzun da arkadaş sayınız gibi artacağını göreceksiniz.)





İÇİMDEKİ GÜNEŞ



BİLİYOR MUSUN?

Bedenimizin mutlu olmak için ihtiyaç duyduğu vitaminlerden biri de D vitaminidir. Bu vitamini bazı yiyeceklerden ve güneşten alırız.

NE YAPACAKSIN?

Güneşli bir günde dışarı çıkmaya ve güneşin bizi hiçbir karşılık beklemeden mutlu etmesini kutlamaya ne dersin?

Önce güneşin seni görebileceği bir yere çık ve etrafına bak bakalım:

- Güneş ışığını nerelere ulaştırıyor?
- Elini güneşe tuttuğunda sıcaklığı sana nasıl hissettiriyor?

Sonra tahmin et. Sence güneş bir insan olsaydı dünyadaki insanlara neler söylerdi? Sen ona neler söylerdin?

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Güneş ile yaptığınız hayali sohbetinin bir karikatürünü veya çizgi romanını oluştur ve öğretmenine gönder.



GÜNÜN YEMEK ŞEFİ

BİLİYOR MUSUN?

Yiyeceklerin ve suyun bedenimizi etkileyen bir enerjisi ve gücü vardır. Bizi beslerken aynı zamanda mutluluk düzeyimizi etkilerler. Sağlıklı yiyecekler bedenimizi mutlu etmek için verdiğimiz hediyeler gibidir.

NE YAPACAKSIN?

Dünyaca ünlü şefler, yaratıcı fikirler geliştirir ve hiç kimsenin daha önce yapmadığı yeni yemekler yaparlar. Bugün evdeki yemek şefi olmaya, yaratıcılığını kullanıp yeni ve sağlıklı bir yemek hazırlamaya ne dersin?

- Yediğinde seni mutlu eden 3 sağlıklı yiyecek belirle. Bu yiyecekleri kullanarak nasıl bir yemek oluştururdun? İstersen ailenden ya da yemek tarifi kaynaklarından yardım alabilirsin. Ailenden yemeğini yaparken sana eşlik etmelerini isteyebilirsin.
- Son olarak yemeğine ilginç bir isim ver.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Hazırladığın yemeğin fotoğrafını ve yemeğinin ismini öğretmenine gönder.



KALPTEN KALBE
MUTLULUK SINIFI

UYKU BULUTLARIM

BİLİYOR MUSUN?

Uyku, bütün canlıların ihtiyacıdır. Yeterli bir uykudan sonra kendimizi dinlenmiş ve mutlu hissederiz. Aynı zamanda uyku sayesinde beyin hücrelerimiz yenilenir ve yeni günde çalışmak için hazır hale gelir.

NE YAPACAKSIN?

Uyku madem gözlerimizi kapatıp açmaktan daha fazla bir öneme sahip, o zaman sağlıklı uyumak için rutinler, yani tekrarlayan etkinlikler oluşturalım. Bunun için öncelikle uyku bulutlarına ihtiyacımız var. Boş bir sayfada çizdiğin her bir buluta:

- Uyumadan önce dişlerimizi fırçalamak,
- TV, bilgisayar, tablet ya da telefondan uzakta uyumak,
- Yatağımızda yatmak gibi rutinler yerleştir... Listeye başka maddeler de ekleyebilirsin.
- Bulutlardan bir tanesine ise mutlaka, uyumadan önce kendine söyleyeceğin ve sana iyi hissettirecek bir cümle yazmanı istiyoruz.
Mesela; «**Elinden geleni yaptığın bir gün oldu, aferin!**»

◆ Rutinler ◆



Rutinler sayfanda bir tane de güneşe yer olsun. Ona da sabah uyandığında kendine söyleyeceğin bir cümle yaz ve o cümleyle güne başla. Mesela; «**Mutlu olmak için güzel bir gün 😊**»
» **Dilediğin gibi, dilediğin renge boyama vakti şimdi !**

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Bulutlardan ve güneşten oluşan rutinler sayfanın fotoğrafını çekip öğretmenine gönder.



KALPTEN KALBE
MUTLULUK SINIFI

İŞTE BENİM ŞARKIM



BİLİYOR MUSUN?

Şarkı söylemek için sesimizin güzel olması gerekmez, içimizden gelmesi yeterli. Yapabildiğimiz kadarıyla şarkı söylemek, hem kendimizi olduğumuz gibi sevmenin yollarından biridir hem de beynimizde mutluluk hormonlarının üretimini artırır ve kaygıyı azaltır.

NE YAPACAKSIN?

Kendi mutluluk şarkını yazmaya ne dersin?
Tıpkı bir şiir gibi. İçinden nasıl geliyorsa öyle yazabilirsin. Şimdi de kendi melodilerini ekle sözlerine. Şarkımız hazır 😊

Kendi başına söyleyebilirsin
ya da arkadaşlarından ve ailenden
bir müzik grubu da kurabilirsin.

Mikrofon sende, mutluluk müziğinde artık...

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Şarkı sözlerini ve konserinin



ses-video kaydını
öğretmenine gönder.





İYİ Kİ SAHNESİ

BİLİYOR MUSUN?



Sahip olduğumuz şeyleri hatırlamak bize güç verir. Geleceğe yönelik umudumuzu büyütür. Kendimizi tanımamızı destekler ve güçlü yönlerimizi fark etmemizi sağlar.

NE YAPACAKSIN?

Bugün hayatında «iyi ki» dediğin neler var?

Nelerden mutlu oldun? Neleri iyi yaptın?

Sahip olduğun şeyleri, başarabildiklerini, diğer insanların başına gelen ve

seni mutlu eden iyi şeyleri düşünmeni istiyoruz.

Örneğin; İyi ki sağlıklıyım. İyi ki arkadaşarımla oynayabiliyorum. İyi ki güvendedeyim. İyi ki ablam üniversiteyi kazandı. Cevaplarını öğretmenle ve sınıf arkadaşarımla bir minik sunum ile paylaşmanın en yaratıcı yolu sence ne olurdu? Mesela;

- Bir liste oluşturabilirsin.
- Kestiğin fotoğraflardan oluşan bir poster yapabilirsin.

- Bilgisayarda bir görsel hazırlayabilirsin.
- Bir video ile anlatabilirsin.
- Listendeki iyi ki'lerin olduğu bir şarkı yapabilirsin.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Öğretmenin çalışmanı derste arkadaşlarına sunmanı isteyecek. Çalışmanın bir fotoğrafını veya kaydını öğretmenle paylaş.





ŞEFKATİN GÜLÜMSEMESİ



BİLİYOR MUSUN?

Sevgi ve şefkat tüm canlılar için çok önemlidir. Kendimizi, başkalarından farklı özelliklerimizle ve olduğumuz gibi seversek, diğer canlıları da sevebiliriz.

NE YAPACAKSIN?

- Aynanın karşısına geç, kendine gülümse. Sonra kollarınla kendine sarıl ve şarkı söyler gibi bir melodi ile kendine; «**Seni çok seviyorum! Sen her halinle güzelsin!**» de.
- Sonra ailenden birine sarıl ve ona da şarkı söyler gibi melodi ile şunları söyle: «**Seni çok seviyorum. Sen her halinle güzelsin!**»

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Yaptığın etkinliği en fazla 20 saniyede anlatan bir ses kaydı oluşturup öğretmenine gönder. Ses kaydını aşağıdaki sorulara cevap vererek oluşturabilirsin.

- Aynaya bakarak neler yaptın?
- Kendine söylediğin sözlere nasıl bir melodi ekledin?
 - Bu etkinliği yaparken kendini nasıl hissettin?
 - Ailenden birine sarılıp sevgini paylaştığında nasıl bir yanıt aldın?
- Bu sana ne hissettirdi?



KALPTEN KALBE
MUTLULUK SINIFI

MUTLULUK KUMBARAM

BİLİYOR MUSUN?

Hayat boyu mutluluk için, küçük mutlulukları fark etmek ve hatırlamak sihirli bir yöntemdir.



NE YAPACAKSIN?

Senden bu etkinlikte kendine bir mutluluk kumbarası yapmanı bekliyoruz. Kumbaranı nasıl bir malzemeden yapacağın, onu nasıl süsleyeceğin sana kalmış.

Kumbarana her gün seni mutlu eden en az bir şeyi koyabilirsin.

(Olay, davranış, başarı, yemek, oyun, seyahat, okumak....Seni ne mutlu ediyorsa!)

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Kumbaranın ve içine koyduklarından 2 örneğin fotoğrafını çekip öğretmenine gönder.



KALPTEN KALBE
MUTLULUK SINIFI

KENDİMİ TANIMAYA ADIM ADIM

BİLİYOR MUSUN?

İsteklerimizin ve hayal ettiğimiz şeylerin gerçekleşmesi mümkündür. Bunun için iyi yaptığımız şeyleri fark etmek, henüz yapamadığımız şeyleri, gayret edersek başarabileceğimizi hatırlamak önemlidir.

NE YAPACAKSIN?

Aşağıdaki başlıkların altına iyi yaptığını düşündüğün en az 5 davranışını yaz.

Listene yazacak bir şeyler bulmakta zorlanırsan ailene ve arkadaşlarına;

«Sizce ben neleri iyi yapıyorum?» sorusunu sorup, cevaplarını not edebilirsin.

Okulda neleri iyi yapıyorsun?

Evde neleri iyi yapıyorsun?

Arkadaşlarınla birlikteyken neleri iyi yapıyorsun?

Kendi başınayken neleri iyi yapıyorsun?

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Öğretmenine listenin fotoğrafını çekip gönderebilirsin ya da bilgisayarda bir «BEN ve YAPABİLDİKLERİM» posterini hazırlayıp eposta atabilirsin.



HAYVAN DOSTLARIM

BİLİYOR MUSUN?

Bir hayvanı sevmek, onunla oynamak, onu beslemek, ihtiyacını anlamaya çalışmak bizi mutlu eder.

Ayrıca hayvanların hareketleri pek çok bilimsel buluşun ilham kaynağıdır.

NE YAPACAKSIN?

Hayvan dostlarımızın hareketlerini taklit ederek biraz eğlenmeye ne dersin?

İlk önce, kuş gibi kanat çırp ve bir kuş sesi çıkar.

Sonra tavşan gibi zıpla!

Ardından zürafa gibi kollarını gökyüzüne uzat.

Şimdi de bir çita gibi koş!

Haydi penguen gibi yürü!

Son olarak bir arı gibi hızlı kanat çırp!

Hareketlerin sıralamasını hatırlamak için aileden birisinden sana bunları sırayla söylemesini isteyebilirsin.

Bunları yaparken kendini nasıl hissettiğine dikkat et. Neşeli bir tavşan ya da pengueni gözünde canlandırabilirsin.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Hareketini yaparken kendini en komik bulduğun hayvanın resmini çiz ve öğretmenine gönder.



NEFESTEKİ MUTLULUK

BİLİYOR MUSUN?

Mutsuz hissettiğimizde biz fark etmesek de nefes alış verişimizin düzeni bozulur. Nefesimizi yeniden düzenleyerek kendimizi daha iyi hissedebiliriz.

NE YAPACAKSIN?

- Yanına sevdiğin küçük bir oyuncakını alarak uygun bir yere uzan.
 - Oyuncakını karnına koy. Amacın, nefes alırken karnındaki oyuncakını yukarı ve aşağı doğru hareket ettirmek.
- Şimdi içinden üçe kadar sayarken kocaman bir nefes al. Oyuncakının da karnınla birlikte yukarı doğru hareket etmesini izle.
- Nefesini yine üçe kadar içinden sayarken ver.
- Oyuncakını nefesinle birlikte nasıl yukarı aşağı hareket ettirebildiğini izle.
 - Gün içinde bunu oyuncakın olmadan ayakta da yapabilir, aldığın derin nefesle karnını şişirebilirsin.

Bu etkinlik öfkelendiğimizde, korktuğumuzda veya üzgün hissettiğimizde yaptığımız zaman olumsuz duygularımızı hafifletir.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

«Nefes almak» ve «mutluluk» kelimelerini bir cümle içinde kullan ve öğretmenine gönder.





“DUYGU DEDEKTİFİ”

BİLİYOR MUSUN?



Ne kadar çok duygu sözcüğü bilirsek, hissettiklerimizi o kadar iyi anlatabiliriz. Bu aynı zamanda diğer insanların duygularını anlamamıza da yardımcı olur.

NE YAPACAKSIN?

Yandaki duygu sözcüklerini kullanarak bir kart oyunu tasarlamaya ne dersin? Yandaki duyguları küçük birer karta yazın ve duygu sözcükleri görünmeyecek şekilde kartları ortaya koyun ve etrafında küçük bir çember oluşturarak oturun. Oyunu başlatacak kişi, kartlar arasından rastgele bir kart çöksin. Çektiği kartın üzerinde yazan duyguyu davranışlarıyla anlatmaya çalışsın ve «**Bilin bakalım bu duygunun adı ne?**» diye sorsun. Oyunculardan doğru cevabı bilen kişi puan kazansın.

Çektiğimiz her duygu kartı için, o duyguyu hissettiğimiz bir olayı anlatmak gibi farklı oyun kuralları da ekleyebilirsiniz.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Kendi hazırladığın oyunun nasıl oynandığını anlatan 1 dakikalık bir video çekebilir ya da kısaca oyununu anlatan bir notu öğretmenine gönderebilirsin.

- Sevinç
- Korku
- Üzüntü
- Öfke
- İğrenme
- Utanma
- Şaşkınlık
- Coşku
- Heyecan
- Gurur
- Güven



MUTLU SANDALYE



BİLİYOR MUSUN?

Olumlu özelliklerimizi ve davranışlarımızı başkalarından da duymak;
bizi mutlu eder, kendimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olur.

NE YAPACAKSIN?

Bugünkü hedefin ailenle veya arkadaşlarıyla birlikte mutlu olmanı sağlayacak bir etkinliği tamamlamak.

Ailenle veya arkadaşlarıyla çember şeklinde oturun.

Çemberin ortasına bir sandalye yerleştirin.

Bu etkinlikte sandalyeye sırayla bir kişi oturur ve diğer kişiler, sandalyede oturan kişinin ismini de söyleyerek, "Senin en beğendiğim /sevdiğim davranışın, özelliğin..... çünkü....." biçiminde olumlu cümleler kurarlar.

Herkes sandalyedeki kişi hakkında beğendikleri özellikleri ve nedenlerini söyledikten sonra tur tamamlanır.

Sırayla herkes bir kez ortadaki sandalyeye oturur. Çemberde oturanların aklına bir şey gelmiyor ise "pas" deme hakkına sahiptir. Bu şekilde sıra bir sonraki kişiye geçer.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Sen sandalyeye oturduğunda diğer kişiler sana hangi özelliklerini/davranışlarını beğendiklerini söylediler? Duyduğun cümleleri yazdığın bir poster hazırlayarak veya duyduklarını anlattığın 30 saniyelik bir ses kaydı olarak öğretmenine gönder.





HOP HOP KAHKAHA

BİLİYOR MUSUN?



2 Mayıs, bazı ülkelerde «Dünya Kahkaha Günü» olarak kutlanıyor ve insanlar bir araya gelerek bol bol atıyor. Gülmek, kahkaha atmak mutlu olmanın en eğlenceli hallerindedir.

NE YAPACAKSIN?

Neşeli olmadığımız zamanlarda bile bazı etkinliklerle mutlu olabileceğimizi biliyor muydun? İlginç değil mi? Haydi birlikte deneyelim ve etkilerine bakalım. Bu etkinlik, önce kendi başına, sonra da ailenle birlikte kahkaha atabilmen için.

İlk önce ellerini göbeğine koyarak, göbeğin hoplayacak şekilde kahkaha atmaya başlayalım.

İlk kahkahayı başlatmakta zorlanırsan, yakın zamanda çok güldüğün komik bir şeyi hatırlayabilirsin.

Sonra evdekileri seninle kahkaha atmaya davet ederek etkinliğe devam et. Onları güldürmek için arada komik hareketler de yapabilirsin.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Öğretmenin bugün bir şey göndermeni değil, ilk dersinizde hep birlikte atacağınız kahkaha için hazırlanmanı bekliyor.

“SESİME SES OL”



BİLİYOR MUSUN?



Yaşamı paylaştığımız tüm canlıların yaşama hakkı vardır.

Hayvanların yaşama haklarını korumak ise insanların görevlerinden biridir.

Dünyaya hayvanların gözünden de bakabilmek,
onların ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak bizi mutlu eder.

NE YAPACAKSIN?

En çok sevdiğin, en çok görmek istediğin
veya merak ettiğin hayvan hangisi?

Kendini bu hayvanın yerine koyarak onun
gözünden dünyaya baktığında; bu hayvan
konuşabilseydi insanlara neler söylerdi?

— Yaşadığı hayatın güzel yanları hakkında
neler söylerdi?

— Hayatının zorlukları hakkında neler söylerdi?

— Güvende olmak için insanlardan
ne yapmalarını isterdi?

— Neslinin devamı için ne yapmalarını isterdi?
Cevaplarını düşünerek; kısa bir hikaye
veya masal yaz.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Yazdığın kısa bir hikaye veya masalını
öğretmenine gönder. Öğretmenin belki de derste
masalını anlatmanı isteyebilir.

Hazır olmakta fayda var 😊



MUTLULUKTAN UÇAN BALON

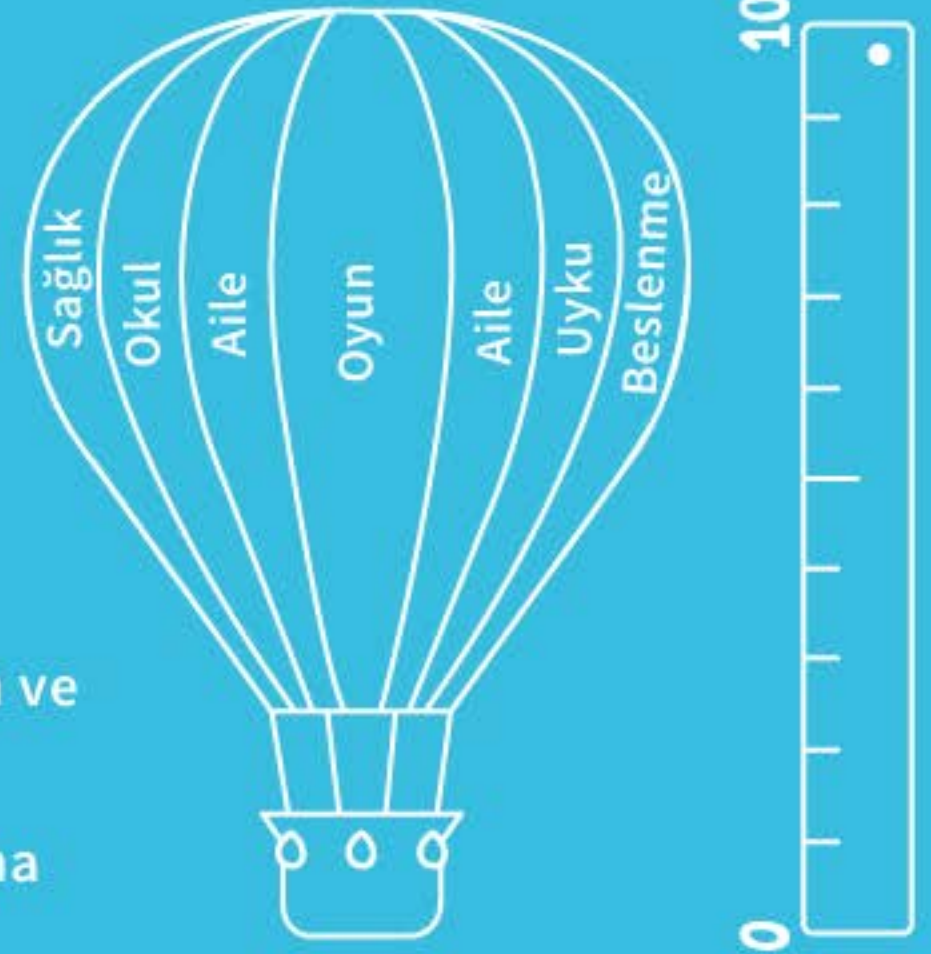
BİLİYOR MUSUN?

Mutlu olmamızı etkileyen pek çok şey var. Aile veya arkadaş ilişkilerimiz, başarı durumumuz, yaşadığımız yer... gibi. Hepsinden duyduğumuz memnuniyet ne kadar fazlasıyla mutluluğumuz da o kadar artmış olur.

NE YAPACAKSIN?

Mutluluktan uçan bir balon yapmaya ne dersin ? Hem de mutlu oldukça daha yükseğe uçan bir balon. Örnek olarak sunduğumuz balonu sen de beyaz bir kağıda çizerek başlayabilirsin. Balonun üzerine yazdığımız her bir başlıkta 1'den 10'a kadar; şu anda ne derece mutlu olduğunı düşün ve cetvel yardımıyla o ölçüde istediğin renge boy.

Farklı konularda farklı mutluluk seviyelerinde hissedebilirsin ve bu çok normal. Derecelendirme ve boyama işlemi bittiğinde balonunun genel durumuna bakarak hangi başlıklarda daha çok mutlu olmaya ihtiyacın olduğunu da görebilirsin.



ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Hazırladığın şemanın fotoğrafını öğretmenine gönder.



NESİLDEN NESİLE MUTLULUK



BİLİYOR MUSUN?

Farklı yaşlarda olan kişiler farklı şeylerden mutlu olabilir. Başkalarının nelerden mutlu olduğunu bilmek, onları mutlu etmek için neler yapabileceğimiz konusunda bize yardımcı olur.

NE YAPACAĞSIN?

Öncelikle seni en çok mutlu eden 5 şeyi bir kağıda yaz.

Sonra bir yetişkine (18- 60 yaş arası) onu mutlu eden 5 şeyi sor ve not al.

Son olarak da yaşlı birine (60 yaş ve üzeri) onu mutlu eden 5 şeyi sor ve not al.

Hemen sağ tarafta gördüğün örnek şekli büyük bir kağıda ya da bilgisayarda çizebilirsin.

Şimdi ise notlarımızı şemamıza yerleştirme vakti:

- Kümelerin en ortasına benzer cevapları,
- A kümesine kendi farklı cevaplarını,
- B kümesine yetişkin birinin farklı cevaplarını,
- C kümesine de yaşlı kişinin farklı cevaplarını yaz.

Bakalım mutluluk şemamız nasıl şekillenecek 😊

Beni mutlu eden şeyler

Yetişkin Kişiyi
Mutlu Eden
Şeyler

Yaşlı Birini
Mutlu Eden
Şeyler

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Hazırladığın şemanın fotoğrafını öğretmenine gönder.



ZAMANI UNUTTURAN MUTLULUK

BİLİYOR MUSUN?

İnsanlar çok sevdikleri şeyleri yaparken zamanın nasıl geçtiğini fark etmezler. Oyun oynarken, çok ilgimizi çeken bir konuda araştırma yaparken kendimizi çok mutlu hissederiz.

NE YAPACAKSIN?

Bu çalışmada insanların neleri yaparken çok mutlu olduklarını keşfe çıkacaksın.

En az 3 kişiye aşağıdaki soruları sor.

- Zamanın nasıl geçtiğini unuttuğun bir oyun veya çalışmaya örnek verecek olsan bu ne olurdu?
- Sana zamanı unutturan şeyler yaparken neler hissediyorsun? (Gerekirse merak, heyecan, neşe, coşku gibi seçeneklerden seçmesini isteyebilirsin.)

Aldığın cevapları not almayı hatırla.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Not aldığın cevapları haber sunucusu gibi anlattığın bir video çekimi yapabilir ya da minik bir gazete haberi hazırlayarak öğretmenine gönderebilirsin.



KALPTEN KALBE
MUTLULUK SINIFI

KAHRAMANIM VE BEN



BİLİYOR MUSUN?



Çizgi filmlerdeki kahramanların maceraları bizi heyecanlandırır.

NE YAPACAKSIN?

Bugünkü görevin, izlemekten en çok hoşlandığın çizgi film karakterini bir poster ile tanıtmaktır.

Bu karakterin en beğendiğin özellikleri neler?

Çizgi filmde diğer karakterlere olan olumlu etkisi neler?

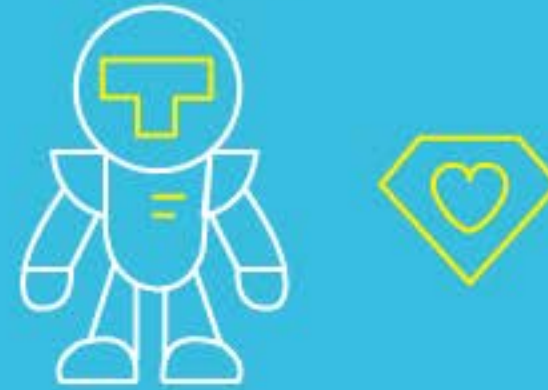
Onda gördüğün ve sahip olmak istediğin özellikleri ve bu karakterin neden en beğendiğin karakter olduğunu anlatan bir poster hazırla.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Hazırladığın posterini öğretmenine gönder.

Öğretmenin, posterini belki derste arkadaşlarına sunmanı isteyebilir.

Sunumunda neler söyleyeceğini de şimdiden planlayabilirsin.





KÖKLERİMLE GÜÇLÜYÜM

BİLİYOR MUSUN?



Başarmak için gayret etmek mutlu olmanın yollarından biridir.

NE YAPACAKSIN?

Bir ağaç düşün. Bu ağaç, çok şiddetli bir fırtına yaşamış ama yine de ayakta kalmayı başarmış. Sence nasıl yıkılmamış olabilir? Kökleri sayesinde değil mi? Peki, sence insanlar zorluklar karşısında nasıl güçlü kalabilirler? Arkadaşlarının desteği mi mesela? Yeniden denediklerinde başarabileceklerine inanmaları mı? Hatalarından öğrenmeleri mi? Yardım isteyebilmek mi? Yoksa kendilerine güvenmeleri mi? Ailelerinin sevgisi mi? Şimdi bilgisayarda ya da bir kağıda bir sürü dalları ve kökleri olan bir ağaç çiz.

Ağacın gövdesini, dallarını ve yapraklarını istediğin renklerde boya. Köklerine ise, olumsuz bir olay yaşadığında sana yardımcı olan, sana güç veren şeyleri yazabilirsin.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Ağacının fotoğrafını öğretmenine gönder. Diğer arkadaşların da gönderdiğinde öğretmeniniz belki hepsini birleştirerek bir orman oluşturur... Kim bilir?



MUTLULUK KONUŞMALARI

BİLİYOR MUSUN?

Başkalarının bizim için söyledikleri nasıl önemliyse; kendimiz için kurduğumuz cümlelerimiz de çok önemlidir.

NE YAPACAKSIN?

Bazen bir görevi istediğin gibi yapamadığın için ya da hata yaptığın için kendine kızdığın zamanlar olmuş olabilir. Böyle zamanlarda; başarılarımızı, olumlu özelliklerimizi, sahip olduğumuz şeyleri kendimize hatırlatmak çok faydalıdır.

Mesela; «Ben iyi bir arkadaşım.»
«Kendime güveniyorum.» ...

Sen neler söylersin kendin için?

Bu etkinliği ailenden ya da arkadaşlarından biriyle karşılıklı olarak da yapabilirsin.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Cümlelerini yazdığın bir poster hazırlayarak öğretmenine gönder. Posterini resimlerle ya da sevdiğin süslemelerle daha da ilginç hale getirebilirsin. 😊



MUTLULUK BÜYÜTECİ



BİLİYOR MUSUN?

Sevinç, memnuniyet, neşe, şefkat ve sevgi gibi duygularımızı paylaştığımızda, yaşadığımız mutluluğu da büyütmüş oluruz.

NE YAPACAKSIN?

Komik bir dizi ya da film izlemek ve birlikte gülmek, komik bir şaka ya da iyi bir haber paylaşmak ya da bir canlıya sevgiyle yaklaşmak... Bunlar mutluluğu büyüten, çoğaltan, diğerlerine bulaştıran ve eğlenceli şeylerdir. Haydi, sen de bugün çevrendekilerle seni mutlu eden en az 3 olumlu şey paylaş.

Paylaştığın kişilerden de başkalarıyla olumlu şeyler paylaşımları konusunda ricada bulunabilirsin.

Senin başlatmanla beraber çevrendeki herkesin bütün gün güzel şeyler hakkında konuşuyor olmaları sence de şahane değil mi 😊

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Paylaştığın olumlu şeylerin listesini öğretmenine gönder. Sınıftaki herkesin paylaştıklarını duymak kocaman bir mutluluk sınıf olmanızı sağlayacak!



BİRLEŞEN ELLER

BİLİYOR MUSUN?

Birisi bizden yardım istediğinde ona yardım etmek;
hem kendimize hem de çevremizdeki insanlara mutluluk verir.

NE YAPACAKSIN?

Haydi bugün 3 kişiye yaptığı bir işte yardım edelim. Bu yardım ayakkabı boyamak, bulaşık yıkamak, birini sadece çok iyi dinlemek bile olabilir...

Bakalım yardım edecek kimleri ve hangi işleri bulacaksınız 😊

Birine yardım etmeden önce «Yardım edebilir miyim?» diyerek teklif etmen ve izin alman gerektiğini hatırla.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Öğretmenin senin bu deneyimini çok merak ediyor. Küçük bir notla kime ne şekilde yardım ettiğini anlatabilir misin?



"CANDAN CANA İYİLİK"



BİLİYOR MUSUN?

İnsanlar gibi, hayvan dostlarımız da ilgiye ve sevgiye ihtiyaç duyarlar.

Bir kuşu, kediyi ya da köpeği sevmek, beslemek;

hem bizi hem de onları çok mutlu eder.

NE YAPACAKSIN?

Bugün bir hayvan dostumuzu mutlu etmeye ne dersin?

Seçenek 1:

Kediler ve köpekler için mama ya da su kabı yapabilirsin. Bunun için önce kullanmadığınız bir eşyayı belirle. O eşya su veya mama kabına nasıl dönüştürülebilir? Kabı dilediğin gibi tasarlayıp süsleyebilirsin. Kabın hazır olduğunda, ailenle birlikte güvenli bir şekilde uygun gördüğünüz bir yere kabı bırakın ve boş kaldıkça doldurmayı hatırlayın.

Seçenek 2:

Kuşlar için portakal kabuğundan veya daha farklı bir meyvenin kabuğundan yemlik yapıp çevrendeki ağaçlara asabilirsin. Sonrasında içine düzenli olarak yem ya da ekmek kırıntıları eklemeyi hatırla.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Tasarladığın yemliğin, mama ya da su kabının fotoğrafını öğretmenine gönder.



«HENÜZ» DEMENİN GÜCÜ



BİLİYOR MUSUN?

Yapamadığımız şeylere üzülme yerine nasıl daha iyi yapabileceğimizi düşünmek mutlu olmamıza yardımcı olur.

NE YAPACAKSIN?

«Hiçbir zaman yapamayacağım!»,

«Kaç kez denedim, yine başaramadım.»

«Hep yanlış yapıyorum.» dediğin şeyler var mı?

Ya da «Yapamıyorum!»” diyen birini duyduğun oldu mu? Bu sözleri kendimize söyledikçe başarma, gelişme şansımızı azaltırız çünkü kendimizi yapamayacağımıza inandırırız.

Bu ifadeler yerine, cümlelere sihirli bir kelime eklemeye ne dersin? Mesela «Yapamıyorum» yerine “Henüz yapamıyorum.” demeyi dener misin?

“Henüz yapamıyorum”, şimdi değilse de gelecekte yapabileceğimize dair umut verir bize. Haydi bir dene bakalım.

«Yapamıyorum» dediğin 3 şeyi belirle ve bu şeyleri «Henüz» ile başlayan yeni cümlelere dönüştür.

Henüz yapamıyorum;

..... yapabilirim.

Mesela, «Henüz melodika çalamıyorum; yeterince çalışırsam çalmayı öğrenebilirim.»

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

«Henüz» ile başlayan 3 cümleleri öğretmenine gönder.





RENKLİ DUYGULAR

BİLİYOR MUSUN?



İnsanların anlattıklarını veya davranışlarını dikkatli bir şekilde takip eder ve dinlersen, onların duygularını ve neden o şekilde hissettiklerini tahmin edebilirsin.

NE YAPACAKSIN?

Kendine kırmızı, mavi, yeşil ve sarı renkte dört kart hazırla.

Kartlarını gün boyunca yanında tut. Kartların renklerinin anlamları şöyle:

KIRMIZI : Kızgın, korkmuş, endişeli

MAVİ : Üzgün, hayal kırıklığına uğramış, yalnız

YEŞİL : Sakin, huzurlu, rahat

SARI : Mutlu, heyecanlı, meraklı

Gün içinde aile üyelerini veya arkadaşlarını dikkatlice dinlerken, onların duygularını da anlamaya çalış. Dinlediğin kişiye hangi kartı göstereceğine karar ver ve kartı o kişiye göster. Sonra o kişinin duygusuyla ilgili şöyle bir cümle kur: «Görünüşe göre kırmızının içindesin ve daha "yeşil" hissetmek istiyorsun»

Sen kartını gösterip böyle bir cümle kurunca şaşırabilir ve merak edebilirler. O zaman kartlarını ve anlamlarını anlatabilirsin.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Öğretmenine gün boyunca hangi kartları kaç kez kullandığını ve bu etkinliği yaparken en çok nelerden keyif aldığını yaz.



MUTLU ŞARKILAR LİSTEMİ

BİLİYOR MUSUN?

Dinlediğimiz müziğin ritmi ve sözleri, duygularımızı da etkiler.
Neşeli şarkılar dinlemek mutlu olmamıza yardımcı olur.

NE YAPACAKSIN?

Bazı şarkıları duyduğumuzda üzülür, hüznleniriz. Bazı şarkıları duyduğumuzda ise içimiz kıpır kıpır olur ve enerji dolarız. İşte o bizi mutlu eden şarkıları düşünelim bugün.

10 şarkılık bir «Mutlu Şarkılar Listesi» oluşturmaya ne dersin?

Listende hem şarkının adı hem de söyleyen sanatçının adı olsun.

Şimdi de 1'den 10'a kadar seni mutlu etme derecesine göre sırala şarkıları.

Yani 1 numarada seni en mutlu eden şarkı olsun. İşte listen hazır 😊

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Mutlu Şarkılar Listeni öğretmenine gönder.



‘‘ÇOĞALAN GÜLÜCÜKLER’’

BİLİYOR MUSUN?

İnsanlar birbirlerini taklit ederek de öğrenirler. İyi davranışlar gösterdiğimizde diğerlerinin de iyi şeyler yapmasına örnek olabiliriz.

NE YAPACAKSIN?

Bugünkü görevin, çevrendeki tanıdığın, güvendiğin 10 kişiye «Merhaba, nasılsın?

Ben bugün çok mutluyum!» demek.

Bak bakalım sana nasıl karşılık veriyorlar?

Gülümsemene gülümseme ile mi karşılık veriyorlar, yoksa kaşları çatık mı bakıyorlar?

Not: Kendini o anda çok mutlu hissetmesen de söylemeye ve gülümsemeye devam et. Bir süre sonra gerçekten mutlu hissetmeye başlayacaksın.

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Öğretmenin «Kaç kişiye gülümsedin ve onların da gülümsemesini sağladın?

Bugünden aklında kalan en eğlenceli şey neydi?»

sorularına cevabını çok merak ediyor.



HAYALİMDEKİ ŞEHİR

BİLİYOR MUSUN?



Hayal kurmak, hedefler koymanın başlangıç noktasıdır ve sınırsızdır. Hayalleri gerçeğe dönüştürmek içinse plan yapmak çok önemlidir.

NE YAPACAKSIN?

Bugünkü görevin hayalindeki şehri tasarlamak. Tasarıma başlamadan bir plan yapmak istersen, aşağıda sana yardımcı olabilecek bazı sorular var.

Bu şehir dünyada ya da başka bir gezegende olabilir. Sence nerede? Bu şehirde neler var?

İnsanlar neler yapıyor?

Şehre bir isim verecek olsan ne olurdu?

Şehirde yaşayan tüm canlıların mutlu yaşaması için bu şehrin kuralları neler olurdu?

ÖĞRETMENİNE NE GÖNDERECEKSİN?

Şehrinin bir resmini çizebilir, atık malzemelerden bir maketini yapabilir veya şehrinin özelliklerini yazarak öğretmenine gönderebilirsin.

