Mutlu Öğretmen
Mutlu Öğrenci
ÖRAV

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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Mutluluk bir nesneye benzeseydi sence neye benzerdi? Bir tasarım yapman gerekse, şekli, rengi, kıvamı, görüntüsü nasıl olurdu? Dijital bir tasarım da yapabilirsin. İçinden geldiği gibi, dilediğin renklerde, dilediğin özelliklerde… Yeter ki senin mutluluğunu anlatsın.

NE BEKLİYORUZ?

Tasarımını paylaşabilirsin. İstersen asıp, baktıkça mutluluk kaynaklarını hatırlayabilirsin.

MUTLULUK BEDENİMDE BİLİYOR MUSUN?

Hareket ettiğimizde beynimiz daha çok dopamin, serotonin gibi mutluluk hormonu üretir. Dans etmek veya spor yapmak bizi bu yüzden mutlu eder.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

En sevdiğin hareketli ve neşeli şarkıyı aç. Bedenini dilediğin gibi hareket ettir ve dans etmenin keyfini çıkar. Dansını bir koreografi olarak kurgulayabilirsin. Dansın bittiğinde bedenini kontrol et… Mutluluk bedeninde nereye yerleşmiş olabilir? Kalbine mi? Karnına mı? Bacaklarına mı, yoksa kulaklarına mı? Mutluluğu bedeninde hissetmeye odaklan.

NE BEKLİYORUZ?

Mutluluk koreografini paylaşabilirsin.

(Bu görevi tek başına yapabilirsin veya mutluluğu paylaşmak istediğin 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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Güneşli bir günde dışarı çıkmaya ve güneşin bizi karşılıksız mutlu etmesini kutlamaya ne dersin?

Önce güneş görebileceğin bir yere çık:

- 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?

NE BEKLİYORUZ?

Güneş ile yaptığınız hayali sohbeti, sevdiğin türe göre bir yazıya, karikatüre, veya çizgi romana dönüştürüp paylaşabilirsin.

GÜNÜN YEMEK ŞEFİ BİLİYOR MUSUN?

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

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

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.

NE BEKLİYORUZ?

Hazırladığın yemeğin fotoğrafını ve yemeğinin ismini paylaşabilirsin.

UYKU BULUTLARIM

BİLİYOR MUSUN?

Hareket ettiğimizde beynimiz daha çok dopamin, serotonin gibi mutluluk hormonu üretir. Dans etmek veya spor yapmak bizi bu yüzden mutlu eder.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Uyku madem fizyolojik ve psikolojik bir etkiye sahip o zaman sağlıklı uyumak için rutinler oluşturalım. Boş bir sayfada çizdiğin her buluta uyku rutininden bir madde yaz. Örneğin her gece aynı saatte uyumayı denemek, ertesi gece yeniden denemek. Aynı saatte yatsan da uykuya dalamıyorsan, aynı şeyleri aynı sırada yapmak için maddelerini belirleyebilirsin. Her gece aynı rutin başladığında vücuduna uykuya hazırlan mesajı gidecektir. Yatağına yattığında zihnini basit, tekrar eden, olumlu bir şeye odaklamayı deneyebilirsin. Bulutlardan bir tanesine mutlaka, uyumadan önce kendine söyleyeceğin ve sana iyi hissettirecek bir cümle yaz. Örneğin; “Elinden geleni yaptığın bir gün oldu, aferin!” Rutinler sayfanda bir tane de güneşe yer olsun. Ona sabah uyandığında kendine söyleyeceğin bir cümle yaz ve o cümleyle güne başla. Örneğin; “Mutlu olmak için güzel bir gün”

NE BEKLİYORUZ?

Uyku Bulutları’nı ve güneşini uykudan önce görebileceğin bir yere koy. Ayrıca İyi Oluş Ajandası’ndaki uyku rutinini takip etmeyi deneyebilirsin. Bulutlardan biri, uyku alanından teknolojik aletleri uzak tutmaya çalışmak olmalı çünkü, sirkadiyen ritim dediğimiz biyolojik saatimizi düzenleyen melatonin hormonunu 23:00-05:00 saatleri arasında salgılarız, bu hormonun salgılandığı hücreler ışığa ve elektromanyetik dalgalara karşı hassas olduğu için, teknolojik aletler ve ışık daha az melatonin salgılamamıza sebep olarak biyolojik ritmimizi bozar.

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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Kendi mutluluk şarkını yazmaya ne dersin?
Tıpkı bir şiir gibi yazmaya başlayabilirsin.
Şimdi de kendi sözlerine melodilerini ekle.
Kendi başına söyleyebilirsin ya da arkadaşlarından ve ailenden bir müzik grubu da kurabilirsin.
Mikrofon sende!

NE BEKLİYORUZ?

Şarkı sözlerini veya konserinin ses-video kaydını paylaşabilirsin.

İYİ Kİ SAHNESİ

BİLİYOR MUSUN?

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

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

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 arkadaşlarımla eğlenebiliyorum. İyi ki güvendeyim. İyi ki sevdiğim kişinin sınavı iyi geçti. Cevaplarını paylaşmanın en yaratıcı yolu sence ne olurdu? Mesela; Bir liste oluşturabilirsin.

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

NE BEKLİYORUZ?

İlk gün iyi ki listeni paylaşabilirsin.
İyi ki listeni düzenli olarak sürdürüp, her gün yeni bir madde ekleyebilirsin.

ŞEFKATİN MELODİSİ BİLİYOR MUSUN?

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

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

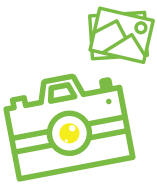
Aynanın karşısına geç, kendine gülümse.
Bugün olduğun halinle yeterince iyi görünüyorsun.
Aynada kendine bunu söylemeyi dene.
Sonra ailenden birine şunları söylemeyi dene:
“Seni çok seviyorum. Sen her halinle güzelsin!”

NE BEKLİYORUZ?

Bu etkinliği yaparken
kendini nasıl hissettin, paylaşabilirsin.
Bunu her gün yapmayı deneyebilirsin.

MUTLULUK KUMBARAM

BİLİYOR MUSUN?



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

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Senden bu etkinlikte kendine bir mutluluk kumbarası yapmanı bekliyoruz. Kumbaranı nasıl bir malzemeden yapacağın, onu nasıl tasarlayacağın sana kalmış. Kumbarana her gün seni mutlu eden en az bir şeyi koyabilirsin. (Olay, davranış, başarı, etkinlik, seyahat, kitap,… seni ne mutlu ediyorsa…)

NE BEKLİYORUZ?

İçindekiler sana özel olsa da mutluluk kumbaranın görüntüsünü paylaşabilirsin.
Kumbaranın içini doldurmaya devam edebilirsin.
Kendine uzak gelecekte bir tarih belirleyip bir süre biriktirmeye devam ettikten sonra
o gün gelip mutluluk kumbaranı açtığında bakalım ne düşüneceksin, neler hissedeceksin?
Seni mutlu eden şeyler değişmiş olacak mı?

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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Aşağıdaki başlıkların altına iyi yaptığını düşündüğün en az 1 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 iyi yapıyorsun?

NE BEKLİYORUZ?

"BEN ve YAPABİLDİKLERİM" listeni kendine 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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Evde beslediğin bir hayvan varsa, hangi yönleriyle seviyorsun? Evde beslediğin bir hayvan yoksa, dışarıda sevdiğin ya da beslediğin bir hayvan var mı? Bu sana nasıl hissettiriyor?
Bir hayvana bakım ver, besin veya sevgi olabilir. Bunları yaparken dikkatini kendin nasıl hissettiğine ver.

NE BEKLİYORUZ?

Bu anın fotoğrafını çekip paylaş.
Henüz herhangi bir hayvana bakım vermeyi denemediysen, bugün bunu denemek için iyi bir fırsat olabilir.
Çevrendeki hayvanları ve ihtiyaçlarını gözetmeyi denemeye devam et.

NEFESTEKİ MUTLULUK

BİLİYOR MUSUN?

Mutsuz hissettiğimiz zaman beynimizde stres hormonları çoğalır. Bu esnada biz fark etmesek de nefes alış verişimizin düzeni bozulur. Nefesimizi yeniden düzenleyerek sinir sistemimizi rahatlatabiliriz.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

- Şu an rahatça otur veya uzan.
- Elini karnına koy.
- Amacın, nefes alıp verirken karnındaki hareketi izlemek.
- Şimdi 4 saniye boyunca bir nefes al.
- 4 saniye boyunca tut.
- Nefesini 4 saniye boyunca ver.
- Elinle karnındaki temasını izlemeyi sürdür.

NE BEKLİYORUZ?

Bir sonraki nefes egzersizinde, vücudundaki farklı noktalara dikkatini ver. Burnundaki havaya, parmak ucuna odaklanarak içinde bulunduğun andaki duyumlarını genişletebilirsin.

Bu sırada dikkatinin dağılması çok normal, dikkatini o ana geri çağır ve yeniden odaklan. Daha sık yaptıkça, zamanla dikkatin üzerindeki kontrolün güçlenecektir. Yaptıkça gelişimin kontrol edeceğin notlar alabilirsin.

MUTLU SANDALYE

BİLİYOR MUSUN?

Olumlu özelliklerimizi ve davranışlarımızı başkalarından da duymak bizi mutlu eder. Kendimizi daha iyi tanımamıza fırsat verir.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bugünkü hedefin arkadaşlarınla veya ailenle birlikte mutlu olmanı sağlayacak bir etkinliği tamamlamak.
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, yönün….. 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.

NE BEKLİYORUZ?

Sen sandalyeye oturduğunda diğer kişiler sana hangi özelliklerini/davranışlarını beğendiklerini söylediler?
Bunları not alabilirsin.

SESİME SES OL

BİLİYOR MUSUN?

Hayatı paylaştığımız tüm canlıların yaşama hakkı vardır.
Hayvanların yaşama haklarını korumak ise insanların görevlerinden biridir.
Dünyaya hayvanların gözünden bakabilmek, ihtiyaçlarını anlamaya çalışmak ve onlarla bağ kurmak bizi mutlu eder.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

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;
bir hikaye yaz.

NE BEKLİYORUZ?

Hikayeni sevdiğin birine okuyarak farkındalık yaratabilirsin.

MUTLU ŞARKILAR LİSTEM

BİLİYOR MUSUN?

Dinlediğimiz müziğin ritmi ve sözleri, duygularımızı etkiler. Bu bağlantının farkında olmak bize duygularımızı düzenlemek için bir fırsat sunar.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bazı şarkıları duyduğumuzda üzülür, hüzünleniriz.
Bazı şarkıları duyduğumuzda ise içimiz kıpır kıpır olur ve enerji dolarız.
İşte bizi mutlu eden o şarkıları düşünelim bugün.
10 şarkılık bir "Mutlu Şarkılar Listesi" oluşturmaya ne dersin?
Listeni 1'den 10'a kadar seni mutlu etme derecesine göre sırala.
Yani 1 numarada seni en mutlu eden şarkı olsun.
Mutlu Şarkılar listen hazır.

NE BEKLİYORUZ?

Mutlu Şarkılar Listelerinizi paylaşın, ortak şarkıları sevdiğinizi fark ettiğin ya da müzik zevkiyle listene yeni bir şarkı eklemeni sağlayan biri oldu mu?

DUYGU DEDEKTİFİ

BİLİYOR MUSUN?

Düşüncelerimiz duygularımızı etkiler. Nasıl etkilediklerini fark etmemiz için duyguları ifade eden kelimeleri tanımak gerekir. Ne kadar çok duygu sözcüğü bilirsek, istek ve ihtiyaçlarımızı o kadar iyi anlatabiliriz. Bu aynı zamanda diğer insanların duygularını anlamamızda ve onlarla empati kurmamızda yardımcı olur.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Yandaki duygu sözcüklerini kullanarak bir kart oyunu tasarlamaya ne dersin?
Bunun için yandaki tabloyu incele. Oyununun kurallarını belirle.
Örneğin: Her bir başlıktan 5 duygu seç. Toplamda 20 duygu ifaden olsun.
Bu 20 ifadeyi ayrı ayrı küçük birer karta yaz. Kartların arka yüzünü dilediğin gibi ip ucu vermeyecek şekilde tasarlayabilirsin. Oyun için, duygu ifadeleri görünmeyecek şekilde kartları ortaya koyun. Sıradaki kişi, kartlar arasından rastgele bir kart çeksin. Çektiği kartın üzerinde yazan duyguyu beden diliyle, seslerle, mimikleriyle göstersin. Oyunculardan «Bu hangi duygu?» sorusunun doğru cevabını bilen kişi puan kazansın.

NE BEKLİYORUZ?

Oyunu yakın arkadaşlarından sonra, çok yakın ilişki kurmadığın kişilerle de oynamayı deneyerek, ilişkilerini güçlendirebilirsin.

- ☐ Öfke
- ☐ Üzüntü
- ☐ Korku
- ☐ Zevk
- ☐ Sevgi
- ☐ Şaşkınlık
- ☐ İğrenme
- ☐ Utanç

Hİ HA HO KAHKAHA BİLİYOR MUSUN?

2 Mayıs'ın bazı ülkelerde Dünya Kahkaha Günü olarak kutlandığını, insanların bir araya gelip bol bol kahkaha attığını biliyor muydun? Kahkaha Yogası adında bir yoga türü olduğunu duymuş muydun peki?

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Neşeli olmadığımız zamanlarda bile beynimizin mutluluk hormonu salgılamasını sağlayabileceğini biliyor muydun? İlginç değil mi? Haydi birlikte deneyelim ve etkilerine bakalım. Bu mutluluk görevi kendi başına ve başkalarıyla birlikte kahkaha atabilmek. Gülmek, serotonin ve endorfin gibi mutluluk hormonları salgılamamızı sağlar, bu da gün boyu iyi hissetmemizi destekler, stresimizi azaltır, oksijenimizi artırarak yaratıcı, odaklanmış ve üretken çalışmamızı sağlar. Başkalarıyla gülmek sosyal ilişkilerimizi güçlendirir, önyargılarımızı kırabilir, uzun vadede empatiyle yaklaşmamızı destekler ve sorunlarla daha kolay baş edebilmemizi sağlar. İlk olarak sahte bir kahkahayla başlayıp, gerçeğe dönüştüğü an bölmeden kahkahana devam edebilirsin. İlk kahkahayı başlatmakta zorlanırsan yakın zamanda çok güldüğün komik bir şeyi hatırlayabilirsin. Sonra çevrendekileri seninle kahkaha atmaya davet et, birbirinizi güldürmek için komik hareketler yapabilir, komik bulduğunuz bir içeriğe verdiğiniz gülme tepkisini canlandırabilir, kullandığınız gülme emojilerini canlandırabilirsiniz.. Güldükçe güzelleşeceksin, daha çok beğenileceksin çünkü gülmek insanı en kolay güzelleştiren eylemdir. İnsan yüzü gülerken yaklaşık 20 kas, ağlarken yaklaşık 43 kas çalışır, yani gülmek daha kolay ve etkilidir.

NE BEKLİYORUZ?

Kahkaha Yogası araması yaparak videolardan yaratıcı ilk kahkahalar için ilham alabilirsin.

NESİLDEN NESİLE MUTLULUK BİLİYOR MUSUN?

Yaşları ve özelliklerine göre insanları mutlu eden benzer ve farklı şeyler olabilir. Çevremizdeki kişileri, nelerin mutlu ettiğini bilmek, onları mutlu etmek için de bir fırsat sunar bize.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Öncelikle seni en çok mutlu eden 5 şeyi bir kağıda yaz. Sonra 18- 50 yaş arası birine onu mutlu eden 5 şeyi sor ve not al. Son olarak 51-100 yaş arası birine onu mutlu eden 5 şeyi sor ve not al. Hemen sağ tarafta gördüğün örnek Venn Şemasını büyük bir kağıda ya da dijital ortamda çizebilirsin.

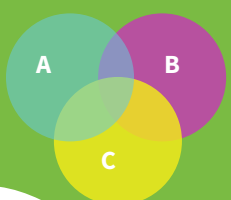
Şimdi ise notlarımızı şemamıza yerleştirme vakti:

- Kümelerin kesişme alanlarına benzer cevapları,
- A kümesine kendi farklı cevaplarını,
- B Kümesine 18-50 yaş birinin farklı cevaplarını,
- C kümesine de 51-100 yaş birinin farklı cevaplarını yaz.

Bakalım mutluluk şemamız nasıl şekillenecek.

NE BEKLİYORUZ?

Matematiğin mutluluğumuza böyle bir katkı sağlayabileceğini düşünmüş müydün? Sen de sevdiğin bir ders konusuyla mutluluğu ilişkilendirerek yeni bir uygulama yapabilirsin. Etkileyici!



MUTLULUK PARAŞÜTÜ

BİLİYOR MUSUN?

Mutlu olmamızı etkileyen pek çok şey var. Aile ya da arkadaş ilişkilerimiz, başarı durumumuz, yaşadığımız yer… gibi. Hepsinden aldığımız doyum ne kadar yüksek olursa mutluluğumuz da o kadar artmış olur.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Mutluluktan uçan bir paraşüt yapmaya ne dersin ? Hem de atık malzemeyi geri dönüştürerek! Mutluluk paraşütün yandaki görsele benzeyecek. Naylon poşeti büyük bir daire şeklinde kes. İçine bir çember çizip, 8 dilime ayır, çemberin merkezini 1, çevresini 10 olarak düşün. Hobilerim, aile ilişkilerim, arkadaş ilişkilerim, sosyal etkinliklerim, sağlıklı alışkanlıklarım, başarılarım, olumlu duygularım ve kişisel gelişimim alanlarında hayatında hissettiğin doyuma göre 1 ile 10 arasında bir derecelendirme yaparak dilimleri değerlendir ve işaretle. Nelerin seni 1 noktasından daha ileri bir noktaya getirdiğini düşün. Neleri farklı yaparsan daha yüksek puan verebileceğini düşün. Şimdi naylon daireni önce yarım daire, sonra çeyrek daire şeklinde 2 defa katla ve çeyrek bir daire dilimi şekli elde et. Kenarındaki yay şeklinin ortasından bir delik aç. Naylonu açıp, çevresinde konumlanan her delikten eşit boyda kestiğin birer ipi geçirerek uçlarını düğümle birleştir. Bu düğümü plastik kapak, ucunda çember olan anahtarlık gibi bir ağırlığa bağla. Yaratıcılık sana kalmış..

NE BEKLIYORUZ?

Gelişime açık çemberini taşıdığı için mutluluktan uçan paraşütünü yüksekten aşağı doğru bırak ve süzülüşünü keyifle izle.

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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bugün bir hayvan dostumuzu mutlu etmeye ne dersin?

Seçenek 1:

Kediler ve köpekler için mama ya da su kabı yapabilirsin. Bunun için önce kullanmadığın bir eşyayı belirle. O eşya su veya mama kabına nasıl dönüştürülebilir? Kabı dilediğin gibi tasarlayabilirsin. Hazır olduğunda uygun gördüğün bir yere bırak ve boş kaldıkça doldurmayı hatırla.

Seçenek 2:

Kuşlar için portakal gibi bir meyvenin kabuğundan yemlik yapıp çevrendeki ağaçlara asabilirsin. Daha sonra içine düzenli olarak yem ya da ekmek kırıntıları eklemeyi hatırla. Rulolardan ağaç dallarına asabileceğin kuş yemliği de yapabilirsin.

NE BEKLİYORUZ?

Tasarladığın yemliğin, mama ya da su kabının fotoğrafını paylaşabilirsin.

KAHRAMANIM VE BEN

BİLİYOR MUSUN?

Çok beğendiğimiz veya hayran olduğumuz film karakterlerini, onlarda bize benzeyen bazı şeyler fark ettiğimiz için severiz. Onlar gibi önemli işler başarabileceğimize inanır ve kendimizle özdeşleştiririz. Bu bizi mutlu eder, davranışlarımızı geliştirmek için heyecan ve güç verir.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bugünkü mutluluk görevin, izlemekten en çok hoşlandığın dizi/film karakterini düşünmek. Bu karakterin en beğendiğin özellikleri neler? Diğer karakterlere olan olumlu etkisi neler? Onda gördüğün ve sahip olmak istediğin özellikleri ve bu karakterin neden en beğendiğin karakter olduğunu 15 saniyede anlattığın bir video çek.

NE BEKLİYORUZ?

Arkadaşının en sevdiği kahramanın kim olduğunu ve neden sevdiğini öğren.

KÖKLERİMLE GÜÇLÜYÜM BİLİYOR MUSUN?

Zorlandığımız zamanlarda vazgeçmek yerine yeniden deneme gücünü hem kendimizde hem de çevremizin desteği ile kazanabiliriz. Kendi güç kaynaklarımızı fark etmek, zorlukların üstesinden gelmek için faydalıdır.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bir ağaç düşün. Bu ağaç, çok şiddetli bir fırtınaya maruz kalmış ama yine de ayakta kalmayı başarmış.
Sence neye tutunmuş olabilir? Kökleri, değil mi?
Zorluklarda bizi ayakta tutan, güçlü kılan neler olabilir?
Arkadaşlarının desteği mi mesela? Yeniden denediklerinde başarabileceklerine inanmaları mı?
Hatalarından öğrenmeleri mi? Yardım isteyebilmek mi?
Yoksa kendilerine güvenmeleri mi?
Ailelerinin sevgisi mi? Başarabileceğine olan güvenleri mi?

Şimdi bilgisayarda ya da kağıda bir sürü dalları ve kökleri olan bir ağaç çiz. Ağacın gövdesini, dallarını ve yapraklarını istediğin renklerde tasarla.
Köklerine, seni zorluk yaşadığında ayakta tutan güç kaynaklarını yaz.

NE BEKLİYORUZ?

Ne kadar güçlü bir ağaç olursa olsun, o ağacın da bazı ihtiyaçları var.
Güçlü olmak yardım istememek demek midir?
Güçlü olsak da yardım isteyerek daha da güçlenebilir miyiz?
Seni hedeflerine yaklaştırabilecek güce sahip olan kimden yardım istersin?

İÇİMDEKİ GÜZEL SES BİLİYOR MUSUN?

Başkalarının bize söyledikleri nasıl önemliyse; kendimize karşı söylediklerimiz de en az bir o kadar önemlidir. İç sesimizi özellikle endişeli veya üzgün olduğun zamanlarda dinlemek, duygumuzu anlayıp kendimize şefkat göstermek önemlidir.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bazen hedeflediğin notu alamadığın için, ya da elindeki işi istediğin gibi yapamadığın için ya da hata yaptığın için kendine kızdığın zamanlar olmuş olabilir.
Böyle zamanlarda, hatalarımızdan ibaret olmadığımızı fark edebilmek için kendimize güçlü yanlarımızı hatırlatmak çok faydalıdır. Mesela; "Ben iyi bir arkadaşım." "Ben yeterliyim." "Kendime güveniyorum." Sen neler söylersin kendin için? Beklenene ulaşamasan da, çabalayarak neleri başardın?
Bu etkinliği ailenden ya da arkadaşlarından biriyle Ykarşılıklı olarak da yapabilirsin.

NE BEKLİYORUZ?

Cümlelerini ben kartına yaz.
Görseller ekleyerek bir ben kartı tasarımı yapabilirsin.

MUTLULUK BÜYÜTECİ BİLİYOR MUSUN?

Sevinç, memnuniyet, neşe, şefkat ve sevgi duyguları uyandıran her şey, birbirimizle paylaştığımızda mutluluğu büyütür.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Komik bir dizi ya da film izlemek ve birlikte gülmek, komik bir şaka ya da iyi bir haber paylaşmak ya da bir canlıya şefkat göstermek...
Bunlar mutluluğu büyüten, çoğaltan, diğerlerine bulaştıran ve eğlenceli şeylerdir. Haydi, sen de bugün çevrendekilerle en az 3 olumlu şey paylaş. Paylaştığın kişilerden de başkalarıyla olumlu şeyler paylaşmaları konusunda ricada bulunabilirsin. Senin başlatmanla çevrendeki herkesin bütün gün güzel şeyler konuşuyor olmaları sence de şahane değil mi?

NE BEKLİYORUZ?

Paylaşmak istediğin olumlu şeyi seçip bir arkadaşına gönder.
Film önerisi – komik video – mutlu bir anı..
Sınıftaki herkesin paylaştıklarını duymak kocaman bir mutluluk sınıf olmanızı sağlayacak!

İYİLİK BULAŞIR BİLİYOR MUSUN?

Yardım isteyebilmek, yardım önermek ve birisi bizden istediğinde yardım etmenin kendimize, yakınlarımıza ve yaşadığımız toplumdaki diğer insanlara mutluluk verir. İlişkilerimiz güçlenir, kendimizi güvende hissederiz.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Birisine yardım etmek de mutlu olmanın ve mutlu etmenin yollarından biridir.
Haydi bugün 3 kişiye yaptığı bir işte yardım edelim.
Bakalım yardım edecek kimleri ve hangi işleri bulacaksın.
Birine yardım etmeden önce teklif etmen ve izin alman gerektiğini hatırla.

NE BEKLİYORUZ?

Destek olan kişi olarak sen nasıl hissettin?
Destek alan kişi nasıl hisseti?
Deneyimini istersen paylaşabilirsin.

HENÜZ DEMEMİN GÜCÜ BİLİYOR MUSUN?

Beynimizin içinde birbiriyle sürekli elektrik sinyalleriyle iletişim kuran nöronlarımız vardır. Bu nöronlar arasındaki bağ, yeni şeyler öğrenip pratik ettikçe güçlenir.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

"Hiçbir zaman yapamayacağım!", "Kaç kez denedim, yine başaramadım." "Hep yanlış yapıyorum." dediğin şeyler var mı? "Yapamıyorum!" diyen birini duymuşsundur. Bu sözlerin, genel yaygın ve kalıcı ifadeler olduğunu fark ettin mi? Evet, bu sözleri kendimize söyledikçe başarma, gelişme şansımızı azaltırız çünkü beynimizi yapamayacağımıza inandırırız. Bu ifadeler yerine, bakış açını yenilemeye ve cümlene sihirli bir kelime eklemeye ne dersin? Mesela "Yapamıyorum" yerine "Henüz yapamıyorum." demeyi dener misin? "Henüz yapamıyorum", şimdi değilse de gelecekte yapabileceğimize dair umudumuzu, çalışma motivasyonumuzu hatırlatır. "Yapamıyorum" dediğin 3 şeyi belirle ve bu şeyleri "Henüz" ile başlayan yeni cümlelere çevir. Henüz ..... yapamıyorum; ..... yapabilirim. Mesela, "Henüz basket atamıyorum; yeterince pratik yaptığımda atabilirim."

NE BEKLİYORUZ?

"Henüz" ile başlayan 3 cümleni yaz ve birini Yapabiliyorum ile bitmesi için düzenli pratik etmeye başla. Sihirli kelime: istikrar.

EMPATİK İLETİŞİM BİLİYOR MUSUN?

İnsanların anlattıkların etkin dinleyip beden dilini iyi gözlemlediğimizde onları daha iyi anlayabiliriz. Empati kurma becerimizi güçlendirmek için iyi bir dinleyici ve gözlemci olmaya çabalayabiliriz.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bir arkadaşınla yüzünüz birbirine dönük olacak şekilde karşılıklı durun. Ortak kararınızla bir süre belirleyin. Biriniz ayna rolü üstlensin ve karşısındakinin hareketlerinin aynısını aynı anda yaparak boy aynası gibi yansıtsın. Belirlediğiniz süre dolunca rollerinizi değiştirin. Bu kez yansıtan kişi diğer rolü alsın -ayna karşısında okula veya bir randevuya gitmek için hazırlandığı bir sabah olabilir- ve yaptığı hareketleri diğer kişi ayna rolü üstlenerek yansıtsın. İnsanlığın ilk aynası suymuş, sonra kumdan camlar elde edilince aynalar ortaya çıkmış. Ayna yansımanın/yansıtmanın sembolü olarak duyguyu aktarmanın bir aracı olarak edebiyatta, resimde kendine yer bulmuş. Bu oyunda iki farklı kişiyken, ayna olduğumuzda tek kişiye dönüştük. Sadece gördüğümüz hareketlerin aynısını yapmaya çalışırken bile zorlanmış olabiliriz. İletişimi sürdürmek için de zaman zaman karşımızdaki kişinin duygusunu ve düşüncesini de anlamak ve yansıtmak gerekir. Bu süreç, dikkat ve çaba gerektirir.
Tıpkı bu deneyiminizdeki gibi.

NE BEKLİYORUZ?

Ayna olarak karşındaki kişinin hareketlerini yapmak mı yoksa kendin olarak hareketi belirlemek mi daha kolay geldi?
Son 1 haftada kurduğun bir iletişimi düşünecek olursan, karşındaki kişi anlaşıldığını hissetmiş midir? Sen kendini anlaşılmış hissettin mi? Daha net anlamak ve
anlaşılmak için neler yapabilirsin?

BEYNİMDEKİ AYNALAR

BİLİYOR MUSUN?

İnsanlar birbirinden öğrenirler ve birbirlerini taklit ederler. Tıpkı bir ayna gibi birbirlerinin davranışlarını fark etmeden yansıtırlar. Bu, beynimizin "aynalama" denilen bir özelliğinden kaynaklanır. Beynimizin gelişmeye devam eden ön lobundaki ayna nöronların yürüttüğü, ilişki kurduğumuz kişinin duygularını ve düşüncelerini anlamamızı, tahmin etmemizi veya taklit etmemizi içeren nörobiyolojik bir süreçtir. İyi davranışları çoğalttığımızda diğerlerinin iyi şeyler yapmasını sağlayabiliriz.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİ: NEZAKET

Gülümsemek, nezaket göstermek ve neşe de birbirimize ayna gibi yansıttığımız davranışlardır. Bugün kaç kişiye günaydın, iyi günler demeyi hatırlayacaksın? Bugün dışarı çıktığında 10 kişiye gülümseyerek selam verdiğinden emin ol. Sana nasıl karşılık veriyorlar? Gülümsemene gülümseme ile mi karşılık veriyorlar, yoksa asık suratla ya da kaşları çatık mı bakıyorlar? Kendini o anda çok mutlu hissetmesen de söylemeye ve gülümsemeye devam et. Bir süre sonra beynin de buna inanacak ve gerçekten mutlu hissetmeye başlayacaksın.

NE BEKLİYORUZ?

Gülümseyerek selam vermeye devam et. Sen devam ettikçe her gün aldığın olumlu karşılıklar artacak, daha fazla mutlu olduğunu ve mutluluğa sebep olduğunu fark edeceksin.

HAYALİMDEKİ ŞEHİR BİLİYOR MUSUN?

Hayal kurmak, hedefler koymanın başlangıç noktasıdır ve sınırsızdır. Hayalleri gerçeğe dönüştürmek için planlama yapmak önemlidir. Planımızı uygularken başarılarımızı kutlamak devamında yapacağımız çalışmalar için güç verir. Sıradağları tek seferde aşamayabiliriz ama tepeleri birer birer aştığımızda, bir de bakmışız ki sıradağları aşmışız.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

Bugünkü görevin hayalindeki şehri tasarlamak. Tasarıma başlamadan bir plan yapmak istersen, aşağıdaki sorulara cevaplar vermek planını yaparken işine yarayabilir. Bu şehir kâinatın herhangi bir yerinde olabilir. Sence nerede? Bu şehirde neler var? İnsanlar varsa neler yapıyorlar? Birbirleriyle ilişkilerinde onları en çok mutlu eden şeyler neler? Neleri paylaşıyorlar? Şehirde ulaşım nasıl? Okul nasıl bir yer? Çocuklar neler yapıyor? Şehirde hayvanlar, doğa nasıl? Bu şehirde insanlar ne yiyor? Yiyeceklerini nasıl üretiyorlar? Taşıtlar neye benziyor? İnsanlar nasıl giyiniyor? Kitaplar, etkinlikler… Şehir elektriği-suyu nereden alıyor? Şehre bir isim verecek olsan ne olurdu? Bu şehirde hangi dil kullanılıyor? Şehirde yaşayan tüm canlıların mutlu yaşaması için bu şehrin kuralları neler olurdu?

NE BEKLİYORUZ?

Şehrini betimlemek için yazabilir, şehrinin bir resmini çizebilir, atık malzemelerden bir maketini yapabilirsin. Düşüncelerini bir kağıda ya da modele aktarman, onlara dışarıdan da bakarak daha net görebilmeni sağlayacak. Bu çalışmanı ara ara dönerek geliştirebilirsin. Her gün bir soru cevabını düşünerek şehir tasarımını büyütebilirsin.

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.

HAYDİ YAPALIM, BUGÜNKÜ DAVETİMİZ

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.

NE BEKLİYORUZ?

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

ÖRAV

www.orav.org.tr | www.orav.org.tr/ekampus

/ogretmenakademisivakfi

/orav2008