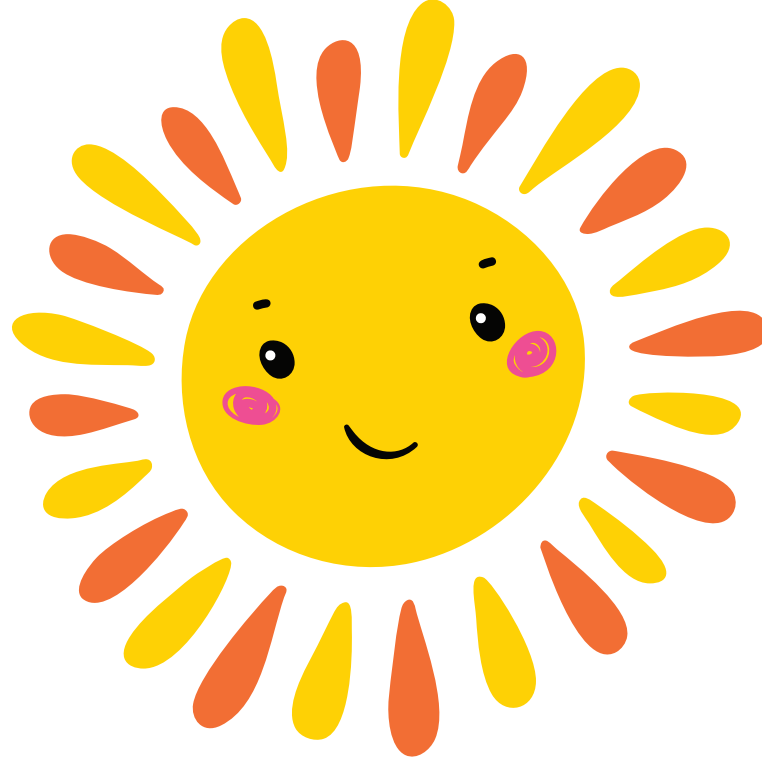


# MUTLULUK GÜNLÜĞÜ



KALPTEN KALBE  
MUTLULUK SINIFI



MERHABA  
BENİM HENÜZ BİR ADIM YOK.  
SENCE BENİM ADIM NE OLSUN?

-----

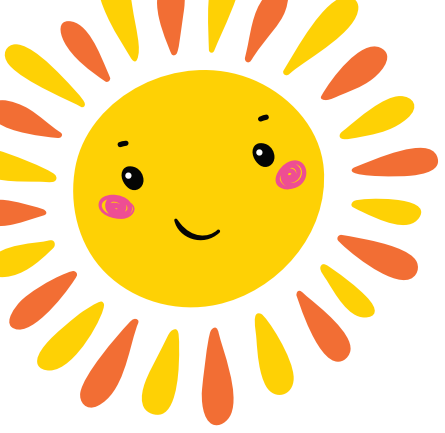
Sana yaz tatilin boyunca  
eşlik etmek istiyorum.

Senin için eğlenceli etkinlikler ve  
ilginç bilgiler hazırladım.  
Hepsi senin mutlu bir insan olarak  
büyümene katkı verecek.

Bu günlüğü istersen bilgisayarda,  
istersen de defter gibi baskısını alıp  
el yazınla doldurabilirsin.

**Sen de buraya  
adını yazar mısın?**

-----



# GÜNLÜĞÜNDE NELER OLDUĞUNU VE GÜNLÜĞÜNÜ NASIL RAHATÇA KULLANABİLECEĞİNİ GÖRMEK İSTER MİSİN?

1

Sayıları ve okları takip ederek ilerleyebilirsin.



Bazı sayfalarda "Şifreyi bul" bölümünde ipucu kelimeler göreceksin.

"ŞİFREDE NE YAZIYOR?" diye sorduğumda önceki sayfalarda bulduğun şifrelerden ortaya çıkacak cümleyi bakalım bulabilecek misin?



Bu günlüğü istersen baskısını alıp kullanabilirsin. İstersen de bilgisayarından doldurabilir, verilen bağlantılardan etkinliklere gidebilirsin. Ayrıca karekod verilmiş ise akıllı telefonlardan da o etkinliğe ulaşabilirsin.



Bilgisayarda yapamadığın tüm çalışmalar için ayrıca bir defter kullanabilirsin.



Her sayfanın sonunda kendini kutlaman için günlüğünün ne kadarını tamamlamayı başardığını görebilirsin.



SAYFALARDAKİ BÖLÜMLERİ KOLAY TAKİP ETMEN İÇİN SIRALADIM. RAKAMLARI VE OKLARI TAKİP ETMEN YETERLİ.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Burada seninle ilginç bilgiler paylaşacağım.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Şifrede ne yazıyor? diye sorduğumda önceki sayfalarda verdiğim şifreleri kullanarak bir cümle oluşturabilir misin?

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Sana haftada iki eğlenceli etkinlik önerdim. Bu etkinlikleri yapmayı deneyebilirsin.

### 4 DUYGUMETRE

Her gün, o gün hissettiğin duygularını hatırlayıp gününün nasıl geçtiğini burada değerlendirebilirsin.

### 5 KENDİME SÖZLERİM

Bu bölümde kendi kendine söyleyebileceğin ve sana iyi hissettirecek cümleler paylaştım. Onları gün içinde aklına geldikçe söyleyebilirsin.

### 6 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

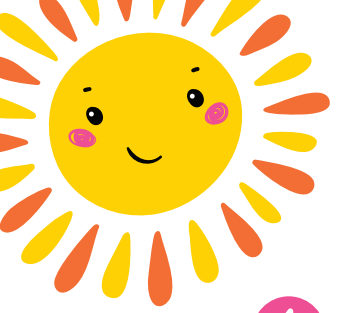
Her gün "iyi ki var" diyebileceğin bir şeyler bulmaya ne dersin?

### 7 SERBEST KÖŞE

Sana sonradan hatırlamak istediğin şeyleri yazabilmen için "Serbest Köşe" adlı bir bölüm ayırdım.

Günlüğünde ne kadar ilerlediğini görmek için buraya bakabilir ve kendini kutlayabilirsin.

GÜNLÜĞÜME HANGİ AŞAMADAYIM?



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Kendimizi tanımak, duygu-düşünce ve davranışlarımızı fark etmekle başlar.

2

**ŞİFREYİ BUL**

Öğrenilebilir



3

**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Seni tanımak istiyorum. Aşağıdaki sorulara cevap verebilir misin?

Adının anlamı nedir? .....

En sevdiğin oyun hangisidir? .....

En sevdiğin yemek nedir? .....

Neleri çok komik bulursun? .....

En sevdiğin çizgi film karakteri kim? Neden? .....

En sevdiğin kitap hangisidir? .....

Bu yaz tatilinden beklentilerin neler? .....

En büyük hayalin nedir? .....

Kendinde en sevdiğin özellikler neler? .....

4

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



5

**KENDİME SÖZLERİM**

"Ben değerliyim!"



6

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM**

Mutlu bir yaşam için sahip olduğumuz, becerebildiğimiz şeyleri hatırlamak çok önemlidir. Sen neleri yapabildiğin, nelere sahip olduğun için mutlusun? Buraya 3 şey yazar mısın?

.....

.....

.....



7

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

GÜNLÜĞÜMDE HANGİ AŞAMADAYIM?



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Yeni şeyler öğrenmek bizi mutlu eder.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Mutluluk

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Kendimi olduğum gibi seviyorum!

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün buraya neler yazacaksın merak ediyorum. Hayatında olan ve "iyi ki var" dediğin şeyler neler?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Mutluluk, vücudumuza enerji verir.

2  
ŞİFREDE NE YAZIYOR

-----

3  
DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.

4  
KENDİME SÖZLERİM

Bugün uyumadan önce kendine şu sözleri söyleyebilirsin:  
Sakinim, güvendeyim...

5  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Her gün hayatımızda "iyi ki var" dediğimiz bir şeyleri mutlaka fark ederiz. Bunları fark edebilmemiz mutluluk için önemli bir adımdır. Senin hayatında "iyi ki var" dediğin neler var? Aile? Oyuncak? Arkadaş?  
En az 3 tanesini yazabilir misin?

-----

-----

-----

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Sakince anlattığımızda sorunumuzu daha kolay çözebiliriz.

2

**ŞİFREYİ BUL**

Sözler

3

**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Bugün kendine mutlulukla ilgili bir tekerleme oluşturmaya ve bu tekerlemeyi söylerken yapabileceğin hareketler belirlemeye ne dersin?

4

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



5

**KENDİME SÖZLERİM**

Düşüncelerimi değiştirdiğimde, duygularım da değişir.

6

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün nelere sahip olduğun için kendini mutlu hissediyorsun? Eminim senin yazacağın çok şey vardır:)

7

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Birbiriyle yardımlaşan insanlar daha mutludur.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Çevremizdekilere

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Bugün "Elimden gelenin en iyisini yaptığım için kendimi kutluyorum" demeye ne dersin? Bunu içinden en az 3 kez söyler misin?

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün ne yaptığın için mutlusun? Erken uyandığın için mi? Sağlıklı beslendiğin için mi? İhtiyacı olan birine yardım ettiğin için mi yoksa bir hayvanın başını okşadığın için mi?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

İyi bir dinleyici olmak arkadaşlık ilişkilerini güçlendirir.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Olumlu

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Diğer insanlarla sohbet ederken içinden "Ben harika bir dinleyiciyim..." diyebilir ve onları dikkatli dinlemeye odaklanabilirsin.

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Peki bugün ailemle ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

**1**  
**BİLİYOR MUYDUN?**

Güçlü yanlarımızı bilir ve geliştirirsek daha mutlu oluruz.

**2**  
**ŞİFREYİ BUL**

Ve

**3**  
**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Bugün bir müzik aleti yapmaya ve evde mini bir orkestra kurmaya ne dersin? Malzemelerini kendin belirleyebilirsin. Atık malzemelerden yaparsan çevreyi de korumuş olursun. Kim bilir belki doğayı veya hayvanları korumakla ilgili bir şarkı bile yazıp müzik aletinle bu şarkıyı çalabilirsin. Ailen veya arkadaşların da sana kendi müzik aletleriyle eşlik edebilirler.

**4**  
**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.

**5**  
**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün bedeninle ve sağlığınıyla ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

**6**  
**HAFTANIN ÖZETİ**

Bugün günlüğünde ilk haftanı tamamladın. Tebrikler! Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun? Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

**7**  
**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Olumlu düşünen insanlar zor durumlara daha iyi baş edebilirler.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Kendimize

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

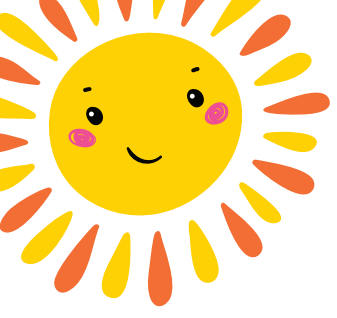
Ben değerliyim ve yeterliyim!

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün arkadaşlarıyla ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Olumsuz durumlarda bile yapılabileceklere ve çözüme yönelik yaklaşıma olumlu düşünce denir.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Söyleyelim

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Farklı olmak güzeldir.  
Ben biriciğim.

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün okulla ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Sağlıklı beslendiğimizde  
bedenimiz mutlu olur.

2

**ŞİFREDE NE YAZIYOR**

-----  
-----  
-----

3

**GÜNÜN ETKİNLİĞİ****İyi Haberler Gazetesi**

Bugün bir haberci olmaya ve kendi gazete sayfanı yapmaya ne dersin? Çevrendeki insanlara "Bugün senin için iyi olan neler var?" sorusunu sorabilir, istersen de kendin gün içinde yaşananları dikkatlice gözlemleyebilirsin. Bakalım, bugün kimler ne tür iyi şeyler yaşamışlar?

Gazete sayfanı ister dijital olarak istersen de kağıt veya başka bir malzemenin üzerinde oluşturabilirsin. İşte sana yaratıcı düşüncelerini hayata geçirmen için bir fırsat!

4

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



5

**KENDİME SÖZLERİM**

Yeterince denediğimde  
her şeyi başarabilirim!

6

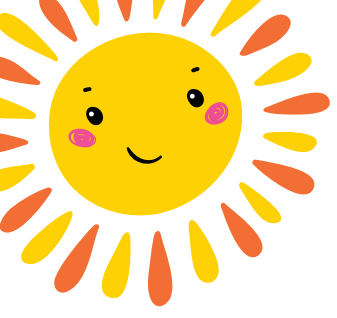
**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün uyumadan önce "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

7

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Ne kadar zeki olduğuna değil, gösterdiğin çabaya odaklanmak seni başarılı kılacaktır.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Geçirelim



3

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, güne kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Ben bugün mutlu olmayı seçiyorum!



5

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün bedeninle ve sağlığınla ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?



6

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Diğer insanların olumlu özelliklerini fark etmek ve onlara bu özelliklerini söylemek bizi de onları da mutlu eder.

2  
ŞİFREYİ BUL

İyi

3  
DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.

4  
KENDİME SÖZLERİM

Yaşamak çok güzel!

5  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün doğa veya hayvanlarla ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutluluğumuz özelliklerimize, yaptığımız seçimlere ve yaşadığımız olaylara bağlıdır.

2

**ŞİFREYİ BUL**

İçin

3

**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Bugün röportaj verme sırası sende:) Ailenden birisine, sana şu soruları sormasını isteyebilir ve onların sorduğu sorulara cevap verebilirsin. Verdiğin cevapları çok iyi dinlemelerini söyleyebilir, hatta dilersen senin söylediklerinden ne anladıklarını sana anlatmalarını isteyebilirsin. Sorular şöyle;

- Seni neler mutlu ediyor?
- Sen arkadaşlarını nasıl mutlu ediyorsun?
- Aileni/öğretmenini nasıl mutlu ediyorsun?
- Mutlu olmak için neler yapabilirsin?

4

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



7

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5

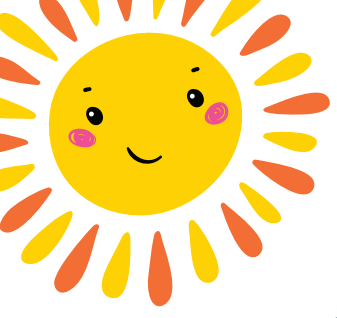
**KENDİME SÖZLERİM**

Benim hayallerim var!

6

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün oyun oynamak, dans edebilmek, şarkı söyleyebilmekle ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Duygular tüm insanlar için geçerlidir. Kız çocukları da erkek çocukları da ağlayabilir, öfkelenebilir, mutluluklarını kahkahalarla gösterebilir.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Bedenimizi

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün hayal kurabilmek, merak edebilmek, karar verebilmekle ilgili "iyi ki yapabiliyorum" diyeceğin şeyler neler olabilir?

### 5 HAFTANIN ÖZETİ

Bugün günlüğünde ikinci haftanı tamamladın. Tebrikler! Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın? Bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun? Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Beynimizin de kasları vardır. Diğer kasların gibi çalıştıkça gelişir. Olumlu düşünerek beyninin mutluluk kaslarını güçlendirebilirsin.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Hissetmek



3

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Öğrenmeyi seviyorum!



5

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün, gün boyunca duyduğun sözlerle ilgili "iyi ki" diyeceğin neler olabilir?



6

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Bazen yalnız kalmaya ihtiyaç duyabiliriz. Böyle zamanlarda yaşadığımız yerde kendimizi iyi hissedeceğimiz bir yer belirleyebiliriz.

2  
ŞİFREYİ BUL

Harekete

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Sakinleşmek veya dinlenmek istediğinde evde kendini iyi hissedeceğin bir köşe oluşturmaya var mısın? Hatta yanına en sevdiğin yumuşak nesneyi/oyuncağı almaya ne dersin? Bu köşeyi belirledikten sonra orada birkaç dakika zaman geçirebilir, sana iyi gelecek etkinlikleri burada yapabilirsin. (Resim yapmak, yapboz tamamlamak, oyun oynamak...)

4  
DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.

5  
KENDİME SÖZLERİM

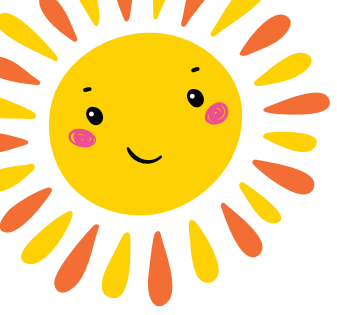
Sakinken sorunlara daha kolay çözüm bulabilirim.

6  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün, daha önceden yapamadığın ama şimdi yapabildiğin şeyleri düşündüğünde "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

7  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Gördüğümüz veya duyduğumuz şeyler bizi olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir.

### 2 ŞİFREDE NE YAZIYOR

.....  
.....

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Kendime güveniyorum!

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün şarkı söylemek ya da dans etmekle ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutluluk her zaman olumlu duygular yaşamak demek değildir. Olumsuz duygular yaşamak bizi geçici olarak kötü hissettirebilir. Böyle durumlarda duygularımızı iyi-kötü demeden fark etmek, geçici olduğunu hatırlamak, sakince çözüm aramak bizi mutluluğa götürür.

2

**ŞİFREYİ BUL**

Çoğalır

3

**DUYGUMETRE**

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Zorluklar beni geliştiren fırsatlardır!

5

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM**

Bugün bu günlükte yazan ve senin yaptığın etkinliklerle ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

6

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Başkalarına teşekkür etmek onları iyi hissettirdiği kadar senin de iyi hissetmeni sağlar.

2  
ŞİFREYİ BUL

Paylaştıkça

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Dinlemekten ve dinlerken dans etmekten en çok hoşlandığın şarkı hangisi? Bu şarkının ritmi hızlı mı? Yavaş mı? Sözleri sana ne söylüyor? Bu sözlerin sence mutlulukla bir ilişkisi var mı? Bu şarkıyı dinlemek sana kendini nasıl hissettiriyor?

4  
DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.

7  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Merak etmeyi seviyorum.

6  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün daha önce gezdiğin, gördüğün yerlerle ilgili "iyi ki" diyeceğin neler olabilir?



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Başkalarına karşılıksız yardım etmek, bizi onlardan bir şey beklediğimiz için yardım etmekten daha çok mutlu eder.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Mutluluk

### 3 DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Ben iyi bir arkadaşım!

### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün diğer insanların sana davranışlarıyla ilgili "iyi ki" diyeceğin neler olabilir?

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Kendi güçlü yönlerini kullanan insanlar, yaptıkları işle bütünleşirler ve zamanın nasıl geçtiğinin farkına bile varmadan çalışabilirler.

2  
ŞİFREDE NE YAZIYOR

-----

3  
DUYGUMETRE

Bugünü ne kadar mutlu geçirdiğini değerlendirsen, gününe kaç kalp verirdin? Ne kadar çok kalbi boyarsan o kadar mutlu bir gün geçirdin demektir.

4  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Bugün merak etmele ilgili "iyi ki" diyeceğin şeyler neler olabilir?

5  
HAFTANIN ÖZETİ

Bugün günlüğünde üçüncü haftanı tamamladın. Tebrikler! Şimdi geçen hafta neler yaşadığına bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun? Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



TEBRİKLER! 21 GÜN BOYUNCA "İYİ Kİ.." DEDİN VE  
HAYATINDA OLAN BİR ÇOK İYİ ŞEYİ LİSTELEDİN.  
ŞİMDİ GÜNLÜĞÜNDE GERİYE DÖNÜP  
NELER YAZMIŞSIN BAKAR MISIN?  
MUTLULUK, SAHİP OLDUKLARIMIZI HATIRLAMAKLA VE HER  
GÜN "İYİ Kİ" DİYECEK ŞEYLERİ DÜŞÜNMEKLE MÜMKÜN.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Bir işi tamamlarken ya da başımıza bir olay geldiği zaman birilerinin yardım etmesine ihtiyaç duyabiliriz ve bu çok doğaldır.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Olmak

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Gözleri göremeyen çocuklar için bir sesli kitap oluşturmaya ne dersin?

Önce kısa bir öykü ya da kitap seçmelisin. Sesli okuyarak prova yapabilirsin. Hazır olduğunda ise; sessiz bir yerde okuyarak kayıt edebilirsin. Sence bu çalışmanı kimlere ulaştırabilirsin?

### 4 DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güne o kadar yaprağı istediğin renklere boyar mısın?



### 5 KENDİME SÖZLERİM

Arkadaşlarımı  
Seviyorum!

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Renklerin duygularımızı etkilediğini biliyor muydun?

2  
ŞİFREYİ BUL

Değildir

3  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneşe o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?

4  
KENDİME SÖZLERİM

Ben değerliyim!

5  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Parayla satın aldığımız bir eşya, bizi bir süre mutlu etse de zamanla mutluluğumuz azalır. Oysa paramızı bizi geliştirecek etkinlikleri öğrenmek için harcadığımız zaman mutluluğumuz daha uzun sürer.

2

**ŞİFREYİ BUL**

Mutlu

3

**DUYGUMETRE**

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü? Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Bugün küçük şeylerden mutlu olmayı seçiyorum!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1  
BİLİYOR MUYDUN?

Görev ve sorumlulukları paylaşmak, kendimizi işe yarar hissettirir.

2  
ŞİFREYİ BUL

Sahip

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugünü evdeki işleri paylaşma günü yapmaya ne dersin?  
Birlikte yaşadığın kişilerden en az iki kişi belirle.  
İsimlerini tablonun üzerine yaz. Alt satıra da seninle birlikte bu kişilerin evde üstlendiği görevleri listele.  
Kimin diğerlerine yardım edebileceğini ailece konuşmaya ne dersin?

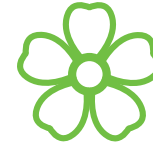
İSİM

EVDE YAPTIĞI İŞLER

İSİM	EVDE YAPTIĞI İŞLER

4  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneşe o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Ailem beni çok sever!

1

**BİLİYOR MUYDUN?**Sağlıklı beslenen insanlar  
mutlu olurlar.

2

**ŞİFREYİ BUL**

Çok

3

**DUYGUMETRE**Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?

4

**KENDİME SÖZLERİM**

Ben önemliyim!



5

**SERBEST KÖŞE**Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Sahip oldukları şeylerin farkında olan ve "İyi ki" diyen insanlar mutlu insanlardır.

2  
ŞİFREYİ BUL

Olmak

3  
DUYGUMETRE

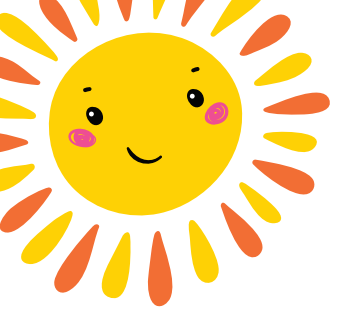
Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneşe o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?

4  
KENDİME SÖZLERİM

Başkalarının  
düşüncelerine  
saygılıyım!

5  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Mutlu olmak için öncelikle mutlu olmayı istemek gerekir.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Olmak

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Eşyalar zaman içinde kullana kullana eskir, bozulur. Bazı bozulan eşyalarımızın hala çalışma ihtimali vardır. Sadece biraz onarım ihtiyacı olabilir. O zaman kolları sıvamaya hazır mısınız?

- Ailene sorarak evde onarılacak bir eşya bulmalısın.
- Onaracağın eşyanın onarıma başlamadan önceki halinin fotoğrafını çekebilirsin.
- Onarıırken neler yaptığını fotoğraflayabilirsin .
- Onarım bittiğinde eşyanın son halinin fotoğrafını çekip, ilk ve son halini yan yana getirip günlüğüne koyabilirsin.

### 4 DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneş o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?



### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden ve "iyi ki oldu" diyeceğin şeyler neler?

### 6 HAFTANIN ÖZETİ

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun? Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

### 7 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1  
BİLİYOR MUYDUN?

Stresli olduğumuz zamanlarda  
duyularımıza odaklanmak  
sakinleşmemize yardım edebilir.

2  
ŞİFREYİ BUL

Çok

3  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneşe o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?

4  
KENDİME SÖZLERİM

İhtiyaç duyanlara yardım  
etmeyi önerebilirim!

5  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Dik ve düzgün durmak, daha çok oksijen almamızı ve kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.

2  
ŞİFREYİ BUL

Paraya

3  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneşe o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?

4  
KENDİME SÖZLERİM

Olumsuz duygular yaşadığımda  
derin nefes alarak kendimi  
sakinleştirebilirim.

5  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.

**1**  
**BİLİYOR MUYDUN?**

Yardımlaşan insanlar  
daha mutludur.

**2**  
**ŞİFREDE NE YAZIYOR**

-----  
-----  
-----

**3**  
**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Şimdi son 24 saatte neler yaşamışsın yeniden gözden geçirmeye ne dersin?  
Nelerin kokusunu duydun?  
Gördüğün en güzel görüntü/manzara neydi?  
Nelerin tadına baktın?  
Duyduğun en güzel ses-söz neydi?  
Dokunduğun en yumuşak nesne neydi?  
En çok hangisini düşündüğünde mutlu oldun?  
Tüm bunları hatırladığında seni en çok mutlu eden şeyi melodik bir şekilde söyler misin? Bugün senin şarkın bu olsun!

**4**  
**DUYGUMETRE**

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güne o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?

**5**  
**KENDİME SÖZLERİM**

Başkalarının ihtiyaçlarına saygı duyarım. Onları anlamak için bütün dikkatimi vererek dinlerim.

**6**  
**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Bir bayramda veya doğum gününde gelen hediyelerin paketini açmak elbette eğlencelidir. Başkalarına hediye almak, onları paketlemek ve vermek bizi hediye almaktan daha mutlu hissettirir.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Her

### 3 DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güne o kadar yaprağı  
istediğin renklere boyar mısın?



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Uyandığımda kendimi  
enerjik hissedirim!

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutlu insanlar olumsuz bir durumda bile iyi şeylere odaklanırlar.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Edersem



3

**DUYGUMETRE**

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir güneşe o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Sevilmek için mükemmel olmak zorunda değilim! Her koşulda sevilmeye değerim!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Güvenebileceğimiz insanlar olması bizi rahatlatır, zihnimizin sağlıklı olmasına ve mutlu olmamıza yardımcı olur.

2  
ŞİFREYİ BUL

Başarabilirim

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Gemiler bazen fırtınalı denizlerde bazen de sakin denizlerde yol alırlar. Sen de bugün kendine bir gemi yapıp onu yüzdürmeye ne dersin?

**Malzemeler:** Bulaşık süngeri, kağıt, yapıştırıcı, makas, çubuk.

Süngerini bir ucu üçgen olacak şekilde kes. Süngerin ortasına bir çubuk yerleştir. Bu çubuğun üzerine istediğin renkte (ya da bir kağıdı boyayarak olabilir) yelkeni yapıştır. Yelkenin biraz bombeli olmasına dikkat et. Bu rüzgarı daha iyi kullanmasını sağlayacaktır. Sünger botun hazır. Şimdi bir leğene su doldur ve gemiyi suyun üzerine bırak. Dilersen arkadaşınla birlikte oynayabilir, üfleyerek en hızlı giden gemi yarışı yapabilirsin.

4  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?

5  
KENDİME SÖZLERİM

Yeni şeyler keşfetmekten çok hoşlanırım.

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Birbirlerine nazik davranan insanlar daha mutlu olurlar.

2  
ŞİFREYİ BUL

Şeyi

3  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?

4  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVAR

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden  
ve "iyi ki" diyeceğin şeyler neler?

5  
HAFTANIN ÖZETİ

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın  
bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam  
edersen daha mutlu olursun?

Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle  
ilgili hatırlamak istediğin şeyleri  
yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Bir amaç için bir araya gelen ve işbirliği yapan insanlar daha mutludur.

### 2 ŞİFREYİ BUL

İstediğim

### 3 DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı  
istediğin renklerde boyar mısın?



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Neşeli olmak  
çok güzel!

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak  
istediğin şeyleri yazabilirsin.



1  
BİLİYOR MUYDUN?

Sürekli daha iyi olmak, daha çok başarmak kaygımızı artırır. Elimizden gelenin en iyisini yapmak kaygımızı azaltır.

2  
ŞİFREYİ BUL

Gayret

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugün ünlü bir mutfak şefi olmaya ve restoranında yapacağın yemeklere, tatlılara ilginç isimler yaratmaya ne dersin? Bir menü tasarlayarak bu menüye içinde duygu sözcükleri olan yemekler ve içecekler koyabilir misin?

Duygu sözcüklerini hatırlamak istersen günlüğünün son sayfalarındaki duygu sözlüğünden faydalanabilirsin.

4  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü? Ne kadar güzel bir güne o kadar yaprağı istediğin renklere boyar mısın?

5  
KENDİME SÖZLERİM

Hayvanları, doğayı çok severim!

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Duygularımızı fark etmek ve söylemek, mutlu olmak için atılabilecek büyük bir adımdır.

### 2 ŞİFREDE NE YAZIYOR

.....  
.....

### 3 DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Bedenimi seviyorum ve ona çok iyi bakıyorum!

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Mutluluk düzeyimiz arttıkça öfke, kaygı gibi olumsuz duygularımız azalmaya başlar.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Paylaştıkça

### 3 DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü? Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Duygularımı ve düşüncelerimi sesimi yükseltmeden de ifade edebilirim.

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Yeni şeyler ürettiğimizde mutlu oluruz.

2  
ŞİFREYİ BUL

Mutluluk

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugün dilediğin bir konuda bir şiir yazmaya ve şiirini farklı müzik türlerinde söylemeye ne dersin? Mesela yazdığın şarkı sözü bir türkünün sözleri olsaydı nasıl bir melodisi olurdu? Ya da bir rap şarkı olsaydı nasıl söylenirdi? Denemeye var mısın?

4  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü? Ne kadar güzel bir güneş o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?

5  
KENDİME SÖZLERİM

Çocuk olmak çok güzel!

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutluluğumuz arttıkça, öfke ve endişe gibi duygularımız azalmaya başlar.

2

**ŞİFREYİ BUL**

Çoğalır

3

**DUYGUMETRE**

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Bazı şeyler istediğim gibi olmadığında sakin kalabilirim ve farklı çözüm yolları denerim.

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Birbirini seven, yardımlaşan, olumlu ilişkiler içinde olan arkadaş ve aileler daha mutludur.

2  
ŞİFREDE NE YAZIYOR

-----

3  
DUYGUMETRE

Bugün sence ne kadar güzel bir gündü?  
Ne kadar güzel bir günse o kadar yaprağı istediğin renklerde boyar mısın?

4  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden ve "iyi ki" diyeceğin şeyler neler?

5  
HAFTANIN ÖZETİ

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun?

Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Bakış açımızı, düşüncelerimizi değiştirirsek, duygularımız da değişir. Yani iyi şeyler düşünürsek iyi hissederiz.

2  
ŞİFREYİ BUL

Farkındadırlar

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bir çocuk olarak haklarını biliyor musun? Peki her hakkın bir sorumluluk da getirdiğini duymuş muydun? Bugün çocuk haklarını araştırmaya ve bir "Haklarım ve Sorumluluklarım" posteri hazırlamaya ne dersin? Bir çocuk olarak tüm haklarını alıyorsan bu haklar karşısında sorumlulukların neler olabilir? Önemli bulduğun 5 hakkını ve bu hakların sana nasıl sorumluluklar getirdiğini yazar mısın?

4  
DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Hayal kurmayı çok severim!

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Dinlendirici müzikler,  
odakanmamıza sakın kalmamıza  
ve rahatlamamıza yardımcı olur.



2

**ŞİFREYİ BUL**

İhtiyaçlarının



3

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Ben sevgi doluyum!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Olumsuz duygular yaşadığımızda bu duyguları azaltmak için temiz hava almak faydalıdır.

2

**ŞİFREYİ BUL**

İsteklerinin

3

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Her geçen gün becerilerimi geliştiriyorum!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

İyilik yaptığımızda, yardıma ihtiyacı olanlara yardım ettiğimizde mutlu oluruz.

2  
ŞİFREYİ BUL

Ve

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugün kuşlar için bir iyilik yapmaya ne dersin?  
Malzemeler: Su şişesi, kuş yemi, plastik kaşık, ip, makas

Öncelikle şişeye plastik kaşıkların geçeceği şekilde orta genişlikte delikler aç. Daha sonra kaşıkları karşıdan karşıya geçecek şekilde yerleştir. Daha sonra şişeye kuş yemi doldur. Kaşıkların geçtiği deliği biraz geniş bırak ki kuş yemi kaşıklara aksın. Bu şekilde kuşlar yemi yedikçe kaşıklara tekrar yem akacaktır. Şişenin farklı noktalarına birden fazla kaşık koyabilirsin. Daha sonra şişeyi, ağzından iple bağlayıp bir ağaca asabilirsin. Kuşları mutlu ettiğinde sen de mutlu oldun değil mi?

4  
DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Sağlıklıyım, mutluyum!

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

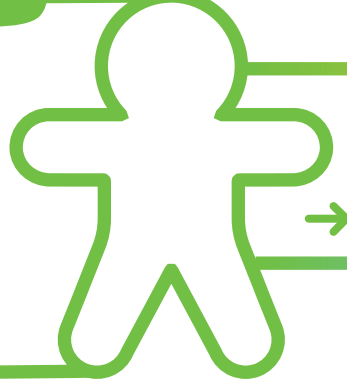
İyi bir uyku, gün içinde olumlu sözcükleri hatırlamamızı kolaylaştırır. Yeterli uyku alamadığımızda olumsuz sözcükleri daha çok hatırlarız.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Mutlu

### 3 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Kendime inanıyorum!

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutlu insanlar başkalarıyla ilişkilerinde ve yaptıkları işlerde daha başarılı olurlar.

2

**ŞİFREYİ BUL**

İnsanlar

3

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

4

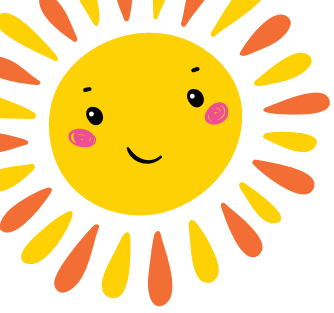
**KENDİME SÖZLERİM**

Hedeflerime ulaşabilirim!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Hedef belirlemek ve hedeflerimizi gerçekleştirmek için kararlı olmak bizi mutlu eder.

### 2 ŞİFREDE NE YAZIYOR

.....  
.....

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

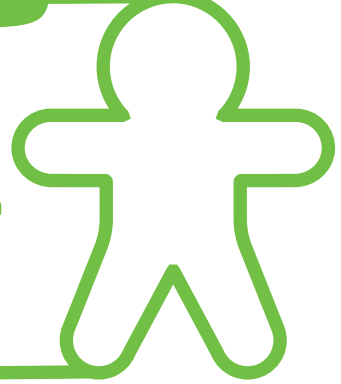
Bugün hedeflerini gerçekleştirdiğini hayal edeceğin bir oyun tasarlamaya ne dersin?  
Gerekli malzemeler: 3 plastik bardak, renkli kalem, karton, pinpon topu, yapıştırıcı.

Önce kendine bugün yapmayı hedeflediğin bir şey belirle.  
Sonra yarın yapmayı hedeflediğin bir şey belirle.  
Son olarak haftaya bugün tamamlamayı hedeflediğin bir şey belirle.

Kartonun farklı yerlerine bardakları yapıştır. 1. bardağın üzerine "kısa dönem hedefim", 2. bardağın üzerine "orta dönem hedefim", 3. bardağın üzerine ise "uzun dönem hedefim" yazabilirsin. Kartonu renkli kalemle istediğin gibi boyayabilirsin. Daha sonra bu kartonu uzak bir yere as. Oyunun hazır. Sırayla topu hedeflerine ulaştığını düşünerek atmaya başlayabilirsin. İstersen arkadaşlarınla da bu oyunu oynayabilirsiniz. Pinpon topu ile basket atmaya çalışın ve attığınız basketteki bardağın puanı kadar puanınız olsun.

### 4 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



### 5 "İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden ve "iyi ki" diyeceğin şeyler neler?

### 6 HAFTANIN ÖZETİ

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun? Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

### 7 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

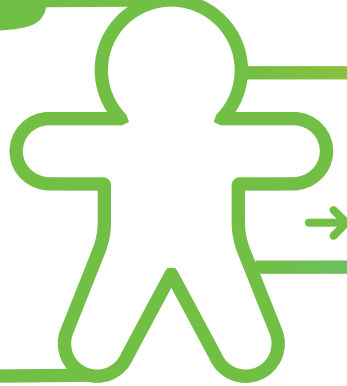
Sakin bir yerde birkaç dakika sessizce nefes alıp vermek ve sadece nefesimize odaklanmaya çalışmak mutluluk düzeyimizi artırmaya yardım eder.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Biriciktir

### 3 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Hata yaptığımda kendimi affederim!

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Hayatımızda küçük de olsa değişiklikler yapmak, iyi hissetmemize yardımcı olur ve yaşam için daha fazla heyecan ve merak duymamızı sağlar.

2

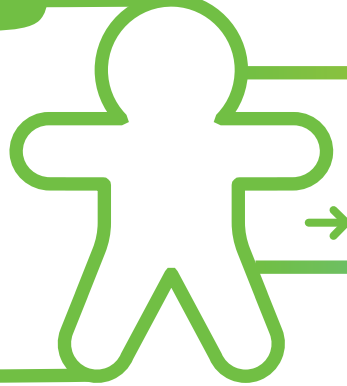
**ŞİFREYİ BUL**

İnsan

3

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

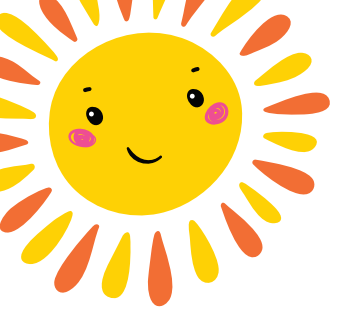
**KENDİME SÖZLERİM**

Yeni şeyler öğrendikçe kendime daha çok güvenebilirim!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Temiz hava almak algılarımızı açar, zihinsel olarak daha rahat ve dayanıklı olmamızı sağlar.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Her

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugün hem dışarıda zaman geçirmeye hem de bir güneş saati yapmaya ne dersin?

**Malzemeler:** Plastik/karton tabak, kağıt, renkli kalem, kurşun kalem, yapıştırıcı, makas.

Öncelikle saati yapalım. Tabağı ters çevirerek bir kağıdın üzerine koy ve etrafında bir daire çiz.

Bu kağıda renkli kalemle saatleri yaz.

Tabağı istersen boyayabilirsin. Tabağın altına çizdiğin saati yapıştır. Daha sonra saatin tam ortasına bir delik açarak kalemi 90 derece dik olacak şekilde yerleştir.

Saatin hazır!



Şimdi saati güneş gören bir yere yerleştir. Saati doğru göstermesi için ilk başta saatin kaç olduğuna bakmalı ve gölgenin doğru gösterdiği şekilde tabağı ayarlamalısın.

Sonra neler olduğunu takip edebilirsin.

### 4 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 5 KENDİME SÖZLERİM

Kendimi çok seviyorum!

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

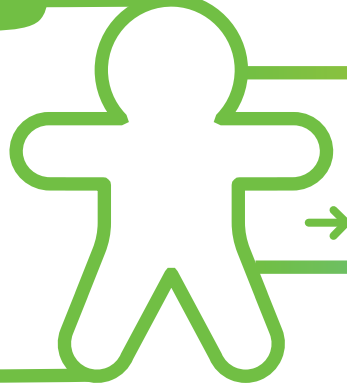
İnternette çok zaman geçirmek, gerçek hayattaki ilişkilerimize ayırabileceğimiz zamanı azaltır.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Farklıdır

### 3 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Başkalarına haksızlık yapırsan buna tepki veririm.

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Bir müzik aleti çalmayı öğrenmek, yaptığımız bir işi daha iyi yapabilmek için çaba göstermek bizi mutlu eder.

2

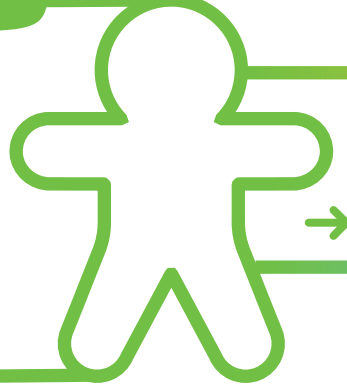
**ŞİFREDE NE YAZIYOR**

-----  
-----

3

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Haklarımı bilirim ve onları korumaları için ailemle konuşurum!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Umut ve iyimserlik, mutlu insanlarda görülen evrensel özelliklerden ikisidir.

2  
ŞİFREYİ BUL

Değeriz

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Sevdiğimizi fark etmek bizi mutlu eder. Peki insanlar sana sevgilerini nasıl gösterdiklerinde mutlu oluyorsun?

Güzel sözler söylediklerinde mi?  
Senin ihtiyacını anlayıp yardım önerdiklerinde mi?  
Sana hediye aldıklarında mı?  
Sana gülümseyip sarıldıklarında mı?  
Yoksa hepsi mi?

Bu sorulara cevap verdikten sonra ailene gidip sana sevgilerini nasıl göstermelerini istediğini anlatabilirsin.

4  
DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Henüz yapamadığım şeyler için endişelenmeden, yapabildiklerim için kendimi kutlarım!

1  
BİLİYOR MUYDUN?

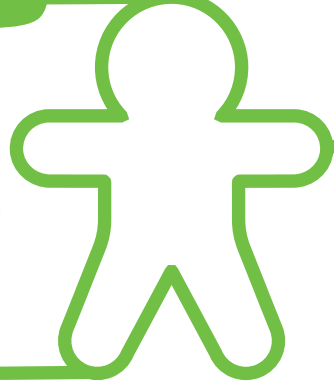
Sevdiğimiz ortamlarda  
mutlu oluruz.

2  
ŞİFREYİ BUL

Ve

3  
DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

4  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden ve "iyi ki" diyeceğin şeyler neler?

5  
HAFTANIN ÖZETİ

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun?

Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutlu insanlar daha yaratıcı fikirler üretebilirler.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Sevmeye



4

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Bir sorun yaşadığımda onu çözebileceğime inanırım.



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Uzun yaşamın sırlarından birisi de bir amaca sahip olmaktır.

2  
ŞİFREYİ BUL

Sevilmeye

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugün evde akşam haberlerini sen sunmak ister misin? Bunun için önce haberleri hazırlamalısın. Senin haber bülteninde insanlar, hayvanlar, denizler ve bitkilerle ilgili sadece komik veya iyi haberler olabilir. Bültenini hazırladıktan sonra, haberleri televizyonda izlediğin haber spikerleri gibi sunarken evdeki herkesin çok eğleneceğinden eminim.

4  
DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Seviliyorum!

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Gülümsemek, iyi hissetmemize yardımcı olur. Gülümsediğimizde üzüntümüz, gerginliğimiz azalmaya başlar.

2

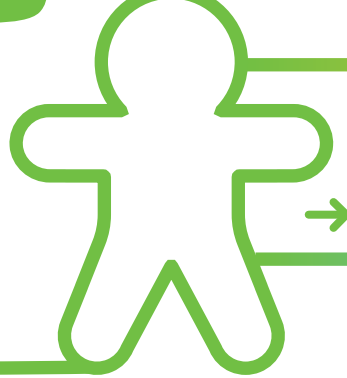
**ŞİFREDE NE YAZIYOR**

-----  
-----

4

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Sakin ve huzurluyum!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Kendimizle ilgili geleceğe ilişkin olumlu hayaller kurmak, enerjimizi artırır ve bizi canlandırır.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Birisidir



4

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Her gün yeni şeyler öğrenmekten mutlu olurum!

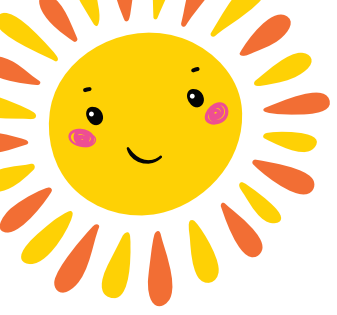


5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.





### 1 BİLİYOR MUYDUN?

Affedici olan insanlar daha mutlu insanlardır.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Mutluluk

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Geçmişte sanatçılar şimdiki gibi plastik boya fırçaları olmadığında doğadaki malzemeleri kullanıyorlardı. Bugün sanatçı olmaya ve doğadaki malzemelerden bir fırça yaparak resmini boyamaya ne dersin? Malzemeler: Dal parçaları, ip, doğada bulduğumuz farklı yapraklar.

Çevrende bulduğun dal parçalarını ve çeşitli yaprakları toplu. Daha sonra benzer yaprakları bir araya getirerek dalların ucuna ip ile sıkıca bağla. İşte sana doğadan bir fırça!

Şimdi en çok gerçekleştirmek istediğin hayalini düşün. Bu hayalin bir resmini yap ve yeni fırçanla sulu boya bir tablo yapmanın keyfini çıkar.

### 4 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.



### 5 KENDİME SÖZLERİM

İhtiyaç duyduğumda yardım isteyebilirim.

### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Sadece olumlu duygular hissederek değil, olumlu ve olumsuz duygularımız arasında denge kurarak da mutlu olabiliriz.

2

**ŞİFREYİ BUL**

En

4

**DUYGUMETRE**

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

4

**KENDİME SÖZLERİM**

Dans etmeyi çok severim!

5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

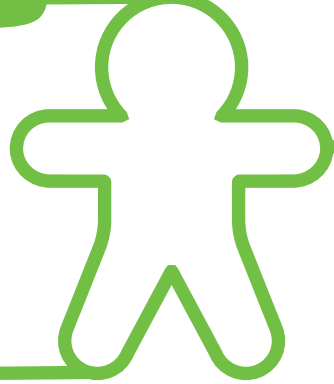
Hata yaptığımızda, yorulduğumuzda kendimize karşı anlayışlı olmak, mutluluğu, motivasyonu ve duygusal dayanıklılığımızı artırır.

2  
ŞİFREYİ BUL

Sevgi

3  
DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin tüm duygularını düşünerek, insan figürü üzerine o duyguları yazar mısın? Duygu sözcüklerini bulmakta zorlanırsan günlüğünün en sonundaki Duygu Sözlüğü'ne bakabilirsin.

4  
"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ  
YAZDIĞIM DUVARIM

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden ve "iyi ki oldu" diyeceğin şeyler neler?

5  
HAFTANIN ÖZETİ

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun?

Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersin?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

İyimser kişiler daha az stres yaşar ve strese daha iyi baş ederler.

2  
ŞİFREYİ BUL

Büyük

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Bugün mutluluk kurabiyesi yapmaya ne dersin? Bu kurabiyeni ister gerçek malzemelerle istersen de atık malzemeleri kullanarak oluşturacağın bir tasarımla yapabilirsin. Kurabiyelerini birer birer şık bir şekilde paketlenerek sevdiğine hediye etmeden önce istersen her bir kurabiye paketinin içine onları mutlu edecek güzel bir söz de yazabilirsin.

4  
DUYGUMETRE

Sevdiklerine sarıldığında bedeninde bu sarılmanın sıcaklığını en çok neresi hissediyor? Şimdi sevdiğin birine sarıl ve bedenini kontrol et. Bulduysan o kişiye; "Sana sarıldığımda sıcaklığımı en çok ...(kalbimde/karnımda/başımda/omuzlarımda/kollarımda)... hissediyorum." diyerek keşfini paylaşabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Mükemmel olmak zorunda değilim. Elimden geleni yaparsam gelişeceğimi biliyorum!

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Açık havada ve doğada zaman geçirmek mutluluk verir.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Kaynaklarımızdan



4

**DUYGUMETRE**

Bugün en yoğun hissettiğin iki duygunu düşünerek bu duyguları anlatan emoji oluşturmaya ne dersin? Çizimin bittiğinde ailene gösterebilirsin. Bakalım emojiyelerinden duygularını tahmin edebilecekler mi?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Başkalarının başarılarından mutlu olurum!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 1 BİLİYOR MUYDUN?

İyi aile ilişkileri olanlar ve yaşadıkları kişilerle birlikte etkinlikler yapanlar daha mutlu olabilirler.

### 2 ŞİFREDE NE YAZIYOR

.....  
.....

### 4 DUYGUMETRE

Çok sevdiğin ünlü bir kişiyi düşün. Bu kişiye bugün yaşadıklarını, hissettiğin olumlu veya olumsuz duyguları anlatsan, sana neler söylerdi? Kendini ve sevdiğin ünlünün resmini çizip, sana söyleyebileceklerini konuşma balonu içine yazar mısın?

.....



### 4 KENDİME SÖZLERİM

Ben harikayım!

### 5 SERBEST KÖŞE

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutlu insanların diğerlerine göre daha uzun yaşadıklarını ve daha az hastalandıklarını biliyor muydun?

2

**ŞİFREYİ BUL**

Yükseltelim

3

**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Günlüğünü tamamlamana 7 gün var. 7. günün sonunda, hem defterini hem de bu yaz tatilini sana hatırlatacak bazı nesnelere hazırlayacağın bir zaman kapsülüne koymaya dersin? Bu etkinlik için biraz düşünmen, belki yaz boyunca günlüğüne yazdıklarını gözden geçirmen gerekecek. Sonra da kapsülün için malzeme toplama, kutusunu tasarlama gibi işlerin olacak. O yüzden önce bir plan yapmak iyi bir fikir olabilir! Planını buraya adım adım yazar mısın? Neleri ilk önce yapabilirsin?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Çalışmanın devamı günlüğünün ilerleyen sayfalarında:)

4

**DUYGUMETRE**

Hangi şarkı sözü bugünkü duygularını en güzel anlatıyor? Şarkıları bugün biraz daha dikkatli dinlemeye ve keşfetmeye hazır mısın?

6

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5

**KENDİME SÖZLERİM**

Geleceğimin güzel olacağına inanıyorum!

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Mutlu insanlarla bir arada olmak mutluluğumuzu artırır.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Gülelim



4

**DUYGUMETRE**

Bugünkü duygularından hangilerini yarın da yaşamak istersin?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Gülmek bana çok yakışıyor!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Güzel kokular ve özellikle çiçek kokuları mutlu hissetmemizi sağlar.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Enerjimizi



4

**DUYGUMETRE**

Tatil senin için ne demek? Tatildeyken hangi duyguları yaşamaktan hoşlanırsın?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

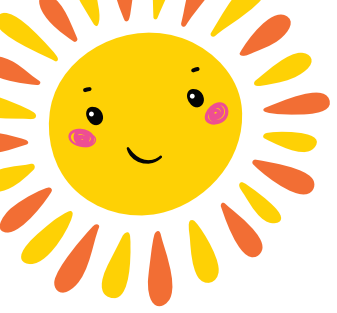
Ben güçlüyüm!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Az su içmek mutluluk düzeyimizi olumsuz etkiler.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Güldürelim



3

**GÜNÜN ETKİNLİĞİ**

Bugün zaman kapsülünü oluşturmaya devam edebilirsin. Şimdi sıra bir kutu tasarlamakta. Bu kutu senin mutluluk kapsülün olacak. Dilediğin gibi süsleyebilirsin.

Daha sonra, zaman kapsülüne koymak istediğin şeyleri içine yerleştirip üzerine "Mutluluk Zaman Kapsülüm" yazabilirsin. Sonra bu kapsülünü sana özel bir yerde sakla. Gelecekte kapsülünü açıp mutlu olduğun anları hatırlamak seni daha da mutlu edecek. Aradan geçen zamanda ne kadar büyüdüğünü de gösterecek.



4

**DUYGUMETRE**

Bugünkü duygularını bir hava durumuna benzetesen hava nasıl olurdu? Neden?

- Güneşli
- Yağmurlu
- Sisli
- Karlı
- Rüzgarlı



5

**"İYİ Kİ" DEDIĞİM ŞEYLERİ YAZDIĞIM DUVARIM**

Son 7 günü düşündüğünde, seni mutlu eden ve "iyi ki oldu" diyeceğin şeyler neler?

6

**HAFTANIN ÖZETİ**

Günlüğünde bir haftayı daha tamamladın. Şimdi geçen hafta neler yaşamışsın bakmaya ne dersin? Şöyle bir baktığında... Gelecek hafta ne yapmaya devam edersen daha mutlu olursun?

Neyi farklı yaparsan kendini daha iyi hissedersen?

DEVAM EDECEĞİM

ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

DEVAM EDECEĞİM	ARTIK FARKLI YAPACAĞIM

7

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğünün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Arkadaşlarla takım oyunları oynamak bizi mutlu eder.



2

**ŞİFREDE NE YAZIYOR**

-----  
-----



4

**DUYGUMETRE**

Bugün en yakın arkadaşınla senin ortak hissettiğiniz duygular neler olabilir?  
Arkadaşına bugünkü duygularını sorduktan sonra ortak duygularınızdan bir tanesini yazar mısın?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Ben mutlu bir çocuğum!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1

**BİLİYOR MUYDUN?**

Diğer canlılara iyi davranmak bizi mutlu eder.



2

**ŞİFREYİ BUL**

Demeyi



4

**DUYGUMETRE**

Bugünkü duygularını bir mevsime benzetseydin bu mevsim hangi mevsim olurdu? Neden?



4

**KENDİME SÖZLERİM**

Yeni şeyler denemekten çok hoşlanırım!



5

**SERBEST KÖŞE**

Günlüğün bu bölümüne bugünle ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Mutlu insanlar zorluklarla baş edebilmeleri için gerekli olanları fark edip, onları uygulamayı daha iyi becerebilirler.

2  
ŞİFREYİ BUL

"iyi ki"

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Başka çocuklara mutlu olmak konusunda neler önerirsin?  
Bu adreste yer alan Padlet'e yazar mısın?

<https://padlet.com/oravegitimci/z1sgtn5554p30px7>

(Bu etkinliğe bilgisayardan veya akıllı bir telefondan QR kodu okutarak katılabilirsin. Her ikisine de erişimin yok ise, okula dönüşte sınıfındaki arkadaşlarıyla paylaşmak üzere buraya yazabilirsin.)

4  
DUYGUMETRE

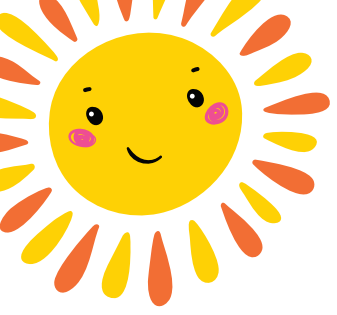
Bugünkü duygularını bir hayvana benzetseydin bu hayvan hangi hayvan olurdu? Neden?

5  
KENDİME SÖZLERİM

Sağlıklıyım!

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.



### 1 BİLİYOR MUYDUN?

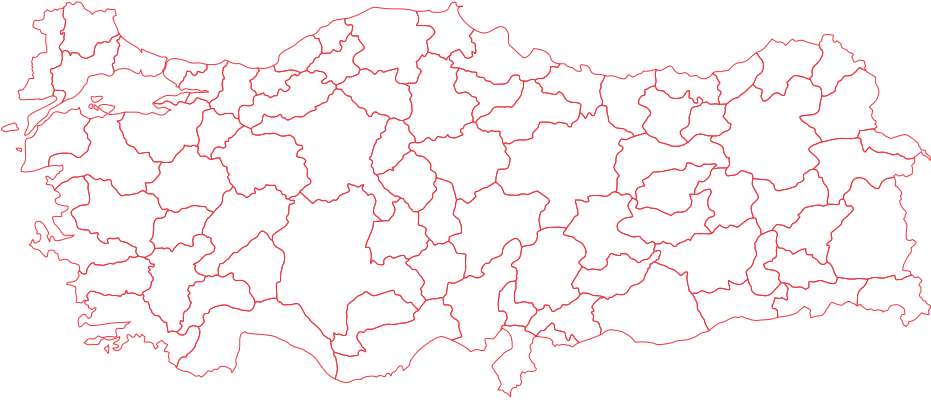
Yaşadığı mutlu anları düşünen kişilerin mutlulukları önemli ölçüde artar.

### 2 ŞİFREYİ BUL

Hatırlayalım

### 3 GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Tüm Türkiye'den çocuklar bu günlüğü senin gibi dolduruyor. Aşağıda yer alan Türkiye haritasında yaşadığın şehri işaretler misin?



### 4 DUYGUMETRE

Bugün hissettiğin olumlu duyguları bardağın üst tarafına, olumsuz duyguları da bardağın alt tarafına yazar mısın? Hangileri daha fazla? Yarın olumlu duyguların daha çok olması için bugünden neler yapabilirsin?



### 6 SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

### 5 KENDİME SÖZLERİM

Arkadaşlarıma iyi örnek olurum!

1  
BİLİYOR MUYDUN?

Başarabildiğimiz şeyleri kutlamak ve diğer insanların başarılarına sevinmek mutluluk verir.

2  
ŞİFREDE NE YAZIYOR

-----

3  
GÜNÜN ETKİNLİĞİ

Günlüğün ilk gününden itibaren yazdıklarına yeniden baktığında... Sence bu günlük, sana nasıl bir fayda getirdi?

---



---



---



---



---

4  
DUYGUMETRE

Tebrikler! Günlüğünü tamamlamayı başardın! Bugünkü duygularının listesini yapıp bir yapboz oluşturmaya ve okul açıldığında öğretmenin ve arkadaşlarınla paylaşmaya ne dersin?

6  
SERBEST KÖŞE

Günlüğünün bu bölümüne bugüne ilgili hatırlamak istediğin şeyleri yazabilirsin.

5  
KENDİME SÖZLERİM

Günlüğümü kararlılıkla tamamladım! Kendimi kutluyorum!

## ŞİFRELİ CÜMLELERİN CEVAPLARI

ŞİFRE 1	Mutluluk öğrenilebilir.
ŞİFRE 2	Kendimize ve çevremizdekilere olumlu sözler söyleyelim.
ŞİFRE 3	İyi hissetmek için bedenimizi harekete geçirelim.
ŞİFRE 4	Mutluluk paylaştıkça çoğalır.
ŞİFRE 5	Çok paraya sahip olmak, çok mutlu olmak demek değildir.
ŞİFRE 6	Gayret edersem istediğim her şeyi başarabilirim.
ŞİFRE 7	Mutluluk paylaştıkça çoğalır.
ŞİFRE 8	Mutlu insanlar, isteklerinin ve ihtiyaçlarının farkındadırlar.
ŞİFRE 9	Her insan farklıdır, biriciktir.
ŞİFRE 10	Sevmeye ve sevilmeye değeriz.
ŞİFRE 11	Sevgi, en büyük mutluluk kaynaklarımızdan birisidir.
ŞİFRE 12	Gülelim, güldürelim enerjimizi yükseltelim.
ŞİFRE 13	"İyi ki" demeyi hatırlayalım.

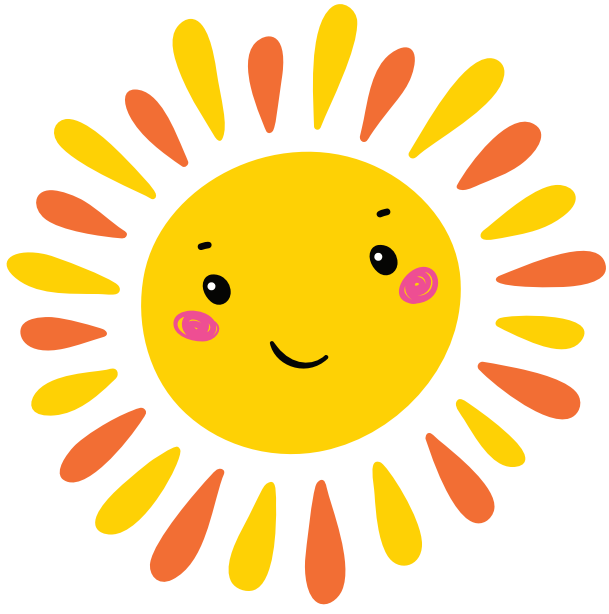
## DUYGULAR SÖZLÜĞÜ

<b>Sevinç Mutluluk</b>	İstediğimiz bir şeyin olması sonucunda hissettiğimiz güzel duygu.	Arkadaşı Murat okuldan sonra onunla oynamaya geldiği için çok mutlu hissediyordu. Emre, annesi ona yeni bir tişört aldığı için sevinç içerisindeydi ve hemen tişörtünü giydi.
<b>Üzüntü</b>	İstemediğimiz bir durum başımıza geldiğinde hissettiğimiz olumsuz duygu.	Bu yıl okula gidemediğim ve arkadaşlarımı göremediğim için çok üzgünüm.
<b>İğrenme Tikslenme</b>	Kötü bir şeyi görünce veya koklayınca hissettiğimiz güçlü bir hoşlanmama duygusu.	Çöp arabası mahalleden geçerken arkasında Azra'yı iğrendiren bir koku bıraktı.
<b>Şaşkınlık</b>	Beklemediğimiz bir olay olduğunda hissettiğimiz duygu.	Beş senedir görmediği teyzesi sürpriz yaparak ziyarete geldi. Nurşin onu görünce şaşkınlık içerisinde kaldı.
<b>Korku</b>	Tehlikeli veya üzücü bir şeyin olabileceğine dair hissettiğimiz duygu.	Arkadaşımı bir daha göremeyeceğimi düşünerek çok korktum.
<b>Öfke Kızgınlık</b>	İstemediğimiz veya sevmediğimiz bir şey gerçekleştiğinde hissettiğimiz yoğun his.	Arkadaşı Mira oyun oynarken Eda'ya haksızlık yaptığı için Eda çok öfkeli hissetti. Ece'nin oyuncağını Elif kırınca Ece çok kızgın hissetti.
<b>Alınganlık</b>	Kolayca sinirlenmek veya üzülmek, hassas olmak.	Aslı kötü bir şey söylemedi ama Mert yine de alınganlık yaptı.
<b>Can sıkıntısı</b>	Yapacak bir işin olmamasından dolayı ya da yaptığımız işin ilgi çekici olmamasından dolayı yorgun hissetme.	Arkadaşlarımın seçtiği oyun ilgimi çekmediği için oynarken canım sıkıldı.
<b>Cesaret</b>	Bir durumdan korksak bile onu yapabilmemiz.	Bütün cesaretini toplayıp hayvanlara kötü davranan çocuklara karşı geldi.
<b>Gurur</b>	Sahip olduğumuz ya da yapabildiğimiz şeylerden dolayı kendimizi değerli hissetmek.	Haksızlığa uğrayan arkadaşımı savunduğum için kendimle gurur duyuyorum.
<b>Güven</b>	Birinin iyiliğine, yeteneklerine veya dürüstlüğüne duyduğumuz kesin inanç.	Anne ve babamın beni her zaman koruyacaklarına ilişkin güvenim tam.
<b>Hayal Kırıklığı</b>	Gerçekleşeceğini düşündüğümüz bir şeyin gerçekleşmemesi durumunda hissettiğimiz kötü duygu.	Berke doğum gününde araba istemişti, ama ailesi ona lego alınca hayal kırıklığına uğradı.
<b>İyimser</b>	Geleceğe dair hep güzel umutlarımızın olması, olumsuz olaylarda bile olumlu düşünebilmek.	En sevdiği oyuncak kırıldığında çok üzüldü. Ama iyimser bir çocuk olduğu için babasının onu tamir edeceğini düşündü.
<b>Hayranlık</b>	Güzel bir şey ya da durum karşısında hissedilen aşırı beğenme duygusu.	Öğretmenim yaptığım resme hayran kaldığını söyledi.

## DUYGULAR SÖZLÜĞÜ

<b>Memnuniyet</b>	Bir şeyi tamamladığımızda veya onu iyi yaptığımızda hissettiğimiz iyi duygu.	Haftasonu bütün ödevlerini erkenden bitirdiğim için çok memnunum.
<b>Merak</b>	Bir şeyi öğrenmek için duyduğumuz istek.	Bu yıl okulda neler öğreneceğimi çok merak ediyorum.
<b>Panik</b>	Bir anda kontrol etmekte zorlandığımız yoğun korku hissi.	Annesi Beren'i okuldan almaya geç gelince Beren çok panik yaptı.
<b>Pişmanlık</b>	Geçmişte yaptığımız bir şeyden dolayı üzgün veya suçlu hissetmek.	Oyuncağı asıl kıran kişinin İpek değil kendisinin olduğunu annesine söylemediği için çok pişman hissediyordum.
<b>Sadakat</b>	Uzun bir süre boyunca bir insana ya da gruba güvenmek ve bağlı olmak.	On yıldır arkadaş oldukları için arkadaşlıklarına çok sadakat gösteriyorlardı.
<b>Sevgi</b>	Bir başka insana, canlıya ya da bir şeye duyulan güçlü yakınlık hissi.	Ailemi çok seviyorum.
<b>Şefkat Merhamet</b>	Bizim ya da başkalarının başına gelen acı verici olaylar karşısında acılarımızı azaltmak için bizi harekete geçiren duygu.	Gökhan sıcakta susuz kalmış köpeği görünce çok üzüldü. Merhametli bir çocuk olduğu için çantasından suyunu çıkarıp köpeğe verdi.
<b>Şükran Minnettarlık</b>	Bize yapılan iyi şeyler ve sahip olduklarımızın değerini bildiğimizde hissettiğimiz duygu.	Arkadaşım bana anlayamadığım ders konularında hep yardımcı olduğu için ona minnet duyuyorum.
<b>Şüphe</b>	Söylenen şeylerin doğru olup olmadığını bilemediğimiz durumlarda hissettiğimiz duygu.	Arkadaşlarımın hasta olduğuma inanmadıklarından şüphelendim.
<b>Umut</b>	Gelecekte istediğimiz şeylerin olacağına ilişkin hissettiğimiz güzel duygu.	Bu yıl okulların açılacağını ve okula gidebileceğimi umut ediyorum.
<b>Utanma</b>	Yapılması doğru olmayan ya da başkalarının yanlış anlayabileceği davranışlar nedeniyle hissettiğimiz duygu.	Sınıfta arkadaşşıma kötü sözler söylerken herkesin bana baktığını görünce söylediklerimden çok utandım.





# MUTLULUK GÜNLÜĞÜ



**ÖRAV**

Bu günlük Prof. Dr. Bengi Semerci'nin katkılarıyla Öğretmen Akademisi Vakfı tarafından hazırlanmıştır. Her hakkı saklıdır.