



# PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

## OKUL ÖNCESİ İLKOKUL ETKİNLİKLERİ





# HİÇBİR RÜZGAR BENİ YIKAMAZ!

**GELİŞİM  
ALANI**

**SOSYAL DUYGUSAL**

**SINIF  
DÜZEYİ**

**OKUL ÖNCESİ**

**KAZANIM**

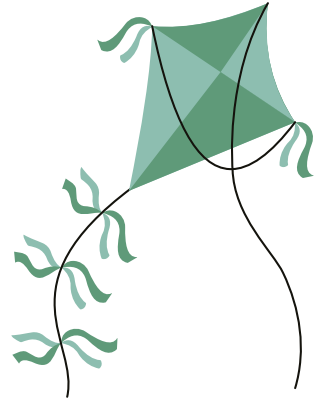
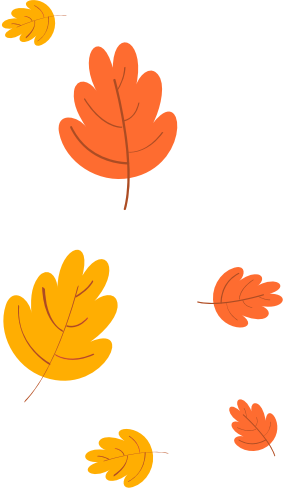
**YAŞADIĞI GÜÇLÜKLERİN  
ÜSTESİNDEN GELİR**

**SÜRE**

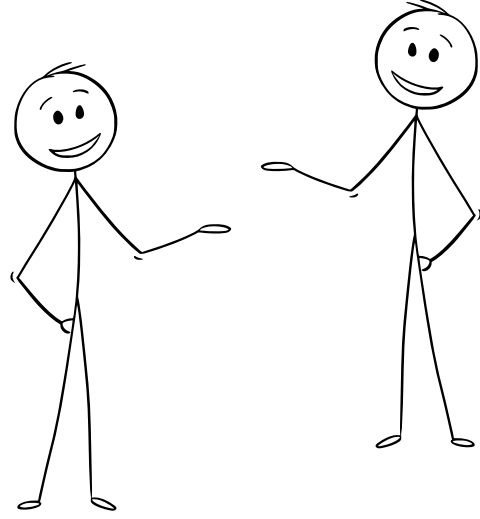
**50 DAKİKA**

**ARAÇ  
GEREÇLER**

**2 ADET ÇÖP ADAM , OYUN  
HAMURU**



# SÜREÇ



1.Öğretmen tarafından çocukların dikkati toplanarak U düzeninde oturmaları sağlanır.

2.Öğretmen tarafından öğrencilere elinde bulunan çöp adamlar gösterilerek "Sevgili çocuklar! Bunlar benim arkadaşlarım GÜÇLÜ ve KUKİ. Bugün sizlere GÜÇLÜ ve KUKİ ile birlikte bir etkinlik yapacağız " der.

3.Öğretmen öğrencilere dönerek ' İlk önce sizlere birkaç soru soracağım. Ama öncesinde sizlerle bir anlaşma yapmak istiyorum. Cevap vereceğiniz zaman ayağa kalkmadan sadece parmak kaldırarak söz hakkı isteyeceksiniz. Anlaştık mı?' der.

4.Öğretmen öğrencilere 'Sağlam ne demektir? Bana sağlam olan bir nesneyi söyler misiniz? der. Öğretmen öğrencilerden gelen cevaplar doğruysa onaylar doğru olmayan cevapları ise düzeltir. Öğretmen sınıfa dönerek ' Çocuklar insanın psikolojik olarak sağlam olması da yaşadığı kötü olaylar karşısında hemen toparlanması ve kendini iyi hissetmesi anlamına gelir.' diyerek konuya giriş yapar.

5.Öğretmen öğrencilere dönerek' İşte arkadaşlarım GÜÇLÜ ve KUKİ de bu konu üzerine geldiler' der ve GÜÇLÜ ve KUKİ' nin özelliklerini tüm sınıfa anlatmaya başlar.

'Bu arkadaşım GÜÇLÜ. GÜÇLÜ ellerini sık sık yıkar, yemeklerini düzenli yer, meyve ve sebze yemeyi çok sever, bol bol su içer, akşam erken uyur, sabah erken kalkar, spor yapar, sınıftaki tüm etkinliklere katılır ve yardıma ihtiyacı olduğunda mutlaka yardım ister. Arkadaşlarıyla yardımlaşmayı sever.

Bu arkadaşım KUKİ ise gece geç saatlere kadar telefonda oyunlar oynar bu yüzden sabah erken kalkamaz, sürekli abur cubur yer, spor yapmaz, meyve ve sebze yemez, ellerini yıkamaz, dişlerini fırçalamaz, sınıftaki etkinliklere katılmaz ve yardıma ihtiyacı olduğunda kimseden yardım istemez.' der.

7.Öğretmen sınıfa dönerek haydi bana parmak kaldırarak GÜÇLÜ'nün özellikleri nelerdi? diye sorar. Öğrencilerden gelen her cevapla birlikte öğretmen cevap doğru ise GÜÇLÜ'nün iskeletini oyun hamuruyla kaplamaya başlar, yanlış ise de düzeltir. (Örneğin öğrencilerden gelen GÜÇLÜ spor yapar cevabından sonra oyun hamurundan bir parça kopararak kollarını kaplar.



8.Öğretmen öğrencilere dönerek bu sefer KUKİ'nin özelliklerini sorar. Cevaplar doğru ise onaylar yanlış ise düzeltme yapar. Fakat GÜÇLÜ de olduğu gibi KUKİ'nin iskeletini oyun hamuruyla kaplamaz.



9.Öğretmen sınıfa dönerek 'Peki çocuklar daha önce aranızda hiç hastalanan olmuş muydu' diye sorar. Öğrencilerden gelen cevapları dinler. Daha sonrasında öğretmen 'Hastalandığımızda kimden yardım isteriz? diye sorar? Gelen cevapları dinler. Daha sonrasında ise 'Peki okulda kimden yardım isteriz? diye sorar. En sonunda ise 'Peki evde kimden yardım isteriz? diye sorar. Öğretmen tüm cevapları dinler.

10. Öğretmen gelen cevaplar bittikten sonra tüm sınıfa döner ve 'Evet çocuklar, GÜÇLÜ de tıpkı sizler gibi yardıma ihtiyacı olduğunda yardım istemesini bilir ve yardım istemekten çok hoşlanır. KUKİ ise tam tersi kimseyle yardımlaşmaktan hoşlanmaz ve kimseyle oyuncaklarını bile paylaşmaz. Bu yüzden de arkadaşlarıyla pek iyi anlaşamaz.' der.

11.Öğretmen sınıfa dönerek 'Bir gün GÜÇLÜ ve KUKİ'nin yaşadığı yerde sel felaketi olur ve birçok evi su basar. Bu evlerin arasında GÜÇLÜ ve KUKİ'nin de evleri vardır. GÜÇLÜ ve KUKİ bu duruma ikisi de çok üzülür.Daha sonrasında ise GÜÇLÜ hemen arkadaşlarından yardım ister ve onlarla birlikte kısa sürede evini eskisi gibi yapar. Yani bu durumdan kurtularak daha da güçlenerek ayağa kalkar. KUKİ ise kimseden yardım istemez ve tek başına bu durumunu üstesinden gelemez yavaş yavaş kırılır gider.' der. ( Öğretmen KUKİ'yi yavaş yavaş yere düşürür.)

12. Öğretmen tüm sınıfa dönerek 'Peki siz GÜÇLÜ gibi mi olmak isterdiniz yoksa KUKİ gibi mi?' sorusunu sorar. Gelen cevapları dinler. Peki siz GÜÇLÜ gibi olmak istiyorsanız neler yapmalısınız?' sorusunu sorar ve GÜÇLÜ'nün özelliklerini öğrencilerle birlikte sıralar. Öğretmen öğrencilere dönerek 'Evet çocuklar, GÜÇLÜ psikolojik olarak sağlam bir arkadaşımızdır değil mi? Çünkü o yaşadığı kötü durumlarda bile daha da güçlenir. Az önce konuştuğumuz GÜÇLÜ'nün özellikleri ise onun daha da sağlam olmasını sağlar değil mi? der ve hep birlikte GÜÇLÜ'yü alkışlarlar.

13.Etkinlik sonunda öğretmen tüm sınıfa dönerek GÜÇLÜ ve KUKİ sizlerle tanıştıkları için çok mutlular. Şimdi sizlerle birlikte eğlenmek istiyorlar diyerek hareketli bir çocuk şarkısı açar.

**ÖNERİ:** Öğretmen tüm sınıftan GÜÇLÜ karakterine hediye etmek için GÜÇLÜ'nün özellikleriyle ilgili bir resim çizmesini isteyebilir. GÜÇLÜ'nün yanında götürmesi için de bir kutu getirip hediyeleri bu kutuda toplayabilir.

# Duygu Kartları

**Amaç:** Öğrencilerin duygularını tanımalarını ve stres olayları ile karşılaştıklarında benzer duyguları yaşayabileceklerini fark etmelerini sağlama.

**Süre:** Bir ders saati

**Hedef Kitle:** Anaokul,1 ve 2.sınıf

**Materyal:** Duygu kartları, makas

**Süreç:**

Öğrencilere ek-1'deki duygular tanıtılır, ek-1'deki duygulardan yeterli sayıda kartlar oluşturulur. Her duygu kartı öğrenci sayısı kadar oluşturulduktan sonra öğrencilere dağıtılır. Öğretmen tarafından tahtaya 'Stres nedir?' diye yazılır.Öğrencilerden cevaplar alınır. Daha sonra ek-2'deki maddeler teker teker okunur.

Öğrencilerden maddeler okunurken hissettikleri duyguları ellerinde bulunan kartlarla eşleştirmeleri istenir. Uygun olan duygu kartını kaldırmaları istenir. Ortak duygular öğretmen tarafından öğrencilere fark ettirilir. (Anaokulu-sınıfı öğrencileri için 'Stres nedir?'sorusu sözel olarak ifade edilir.)

EK-1



MUTLU YÜZ



ÜZGÜN YÜZ



SINIRLI YÜZ

EK-1



AĞLAYAN  
YÜZ



KIZMIŞ YÜZ



KORKMUŞ  
YÜZ

EN YAKIN ARKADAŞINLA KAVGA  
EDİNCE .....

ANNEN SANA SARILINCA.....

KUZENİN KALEMINİ İZINSİZ ALINCA.....

EN SEVDİĞİN OYUNCAĞI KAYBEDİNCE  
.....

KARANLIK BİR ODAYA GİRDİĞİNDE  
.....

DÜŞTÜĞÜNDE .....

BABAN SANA KIZDIĞINDA .....

ARKADAŞLARIN SENİ OYUNA  
ALMADIKLARINDA.....

EN SEVDİĞİN YEMEĞİ YEDİĞİNDE  
.....



# Güçlü Yanlarım

**Amaç:** Zorlu yaşam olaylarında öğrencilerin güçlü yanlarını fark etmelerine yardımcı olma, öğrencilerin psikolojik sağlamlılığını artırma.

**Süre:** Bir ders saati

**Hedef Kitle:** İlkokul

**Materyal:** Kırmızı ve mavi renkli kalem

**Süreç:**

Öğretmen tarafından öğrencilere ek-1 dağıtılır. Öğrenciler güçlü oldukları yanlarını kırmızı kalemle, güçsüz oldukları yanlarını mavi kalemle işaretler. Tüm öğrenciler işaretlemeyi bitirdikten sonra her öğrenci söz hakkı alarak güçlü yanlarından bahseder. Etkinliğin sonunda öğrencilerle birlikte güçsüz yanların nasıl geliştirilebileceği konuşulur.



futbol oynuyorum

voleybol oynuyorum

basketbol oynuyorum

bol bol su içerim

derslerime çalışırım

resim çizmeyi severim

sebze meyve yerim

uyku saatime dikkat etmem

çabuk pes ederim

cesaretliyim

ödevlerimi yaparım

bilgisayarı sadece oyun  
oynamak için kullanırım

kahvaltımı yaparım

gerektiğinde çevremdekilerden yardım isterim

uyku saatime dikkat ederim

derslerime çalışmam

