



**ISPARTA**  
**İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**

# **OTOKONTROL ÖRNEK ETKİNLİKLER**

**Isparta İli Yerel Hedefi**  
**Sınıf Rehberlik Tek Etkinlik**  
**Uygulama Örnekleri**  
**2023**

# ISPARTA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

## YEREL HEDEF İÇERİK GELİŞTİRME KOMİSYONU



**Necla BOZHÜYÜK**

İl Milli Eğitim Müdürlüğü-Şube Müdürü

**Baki ÇETİN**

Isparta RAM Müdürü

**Azmi Dönmez**

Yalvaç RAM Müdür V.

**Anıl KELEŞ**

Isparta RAM-RPD Hizmetleri Bölüm Başkanı

**Hazim ASLANCI**

Yalvaç RAM-RPD Hizmetleri Bölüm Başkanı

**Hatice ALBAYRAK**

Isparta RAM-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Özlem YALÇIN**

Isparta RAM-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Gökhan AKGÜN**

Isparta RAM-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Sultan ŞİMŞEK**

Isparta RAM-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Saadet OĞUZTÜRK**

Isparta RAM-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Esra Nur ALTIN DÖNMEZ**

Yedişehitler Özel Eğitim Anaokulu-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Özge YORGANCI**

Şehit Koray Akoğuz Ortaokulu-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

**Emine ÇELİK TOPALOĞLU**

İbrahim Şener Anaokulu-Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman

# İÇİNDEKİLER

Okul Öncesi Örnek Etkinlik 1.....1

Okul Öncesi Örnek Etkinlik 2.....2

1.Sınıf Örnek Etkinlik .....5

2.Sınıf Örnek Etkinlik .....9

3. ve 4.Sınıf Örnek Etkinlik .....14

5. ve 6.Sınıf Örnek Etkinlik .....18

7. ve 8.Sınıf Örnek Etkinlik .....21

9. ve 10.Sınıf Örnek Etkinlik .....24

11. ve 12.Sınıf Örnek Etkinlik .....27

Kaynakça.....31

İçerik Geliştirme Komisyonu tarafından hazırlanan afiş, broşür, eğitim içeriği ve sınıf rehberlik tek etkinlikleri kaynakçada yer alan kaynaklar doğrultusunda hazırlanmıştır.

# OKUL ÖNCESİ 1. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Dikkat Dikkat
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Otokontrol kazanmada dikkat toplamanın önemini kavrar. 2.Sözel ve görsel yönergelere uyar.
Sınıf Düzeyi:	Okul Öncesi
Süre:	50 Dakika (Bir Etkinlik Saati)
Araç-Gereç:	Zil veya Düdük
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Sınıf içerisinde oyun oynamak için geniş bir alan oluşturulur.
	<p>1.“Merhaba çocuklar, bugün sizlerle otokontrol hakkında konuşacağız ve daha sonra bir oyun oynayacağız.”</p> <p>2.“Otokontrol nedir?” sorusu sorularak öğrencilerin cevapları alınır.</p> <p>3. Alınan cevaplardan sonra otokontrol hakkında açıklama yapılır. “Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Yürümek, koşmak, konuşmak gibi. Bazı durumlarda ise davranışlarımızı kontrol etmemiz gerekir. Örneğin; trafikte yolu kontrol ettikten sonra karşıya geçmek, sınıfta söz alarak konuşmak gibi. Bu nedenle davranışlarımızı kontrol edebilmek için, yönergeleri dikkatle dinlemeli ve doğru anladıktan sonra harekete geçmeliyiz.”</p> <p>4.“Otokontrolü daha iyi kavramak için birlikte bir oyun oynayacağız.” denilerek sınıf iki gruba ayrılır. Başlangıç ve bitiş noktaları oluşturularak öğrencilerden ikili sıraya geçmeleri istenir. aşağıda verilen yönerge doğrultusunda oyun kuralları öğrencilere anlatılır.</p> <p>“Oyunda tek tek yarışacak fakat oyunu grup olarak tamamlayacaksınız. Öncelikle her gruptan birer kişi başlangıç noktasına geçecek. Zili bir kez çaldığımda bir adım ileri atacaksınız; zili iki kez çaldığımda ise bir adım geri atacaksınız. Hangi takımın oyuncusu bitiş noktasına gelirse bir sonraki öğrenci oyuna başlayacak. Eğer yanlış adım atan olursa sıradan çıkacak ve yan tarafta bekleyecek. Son oyuncu da oyunu tamamladığında bitiş noktasında en fazla hangi gruptan öğrenci varsa o takım kazanmış olacak.”</p> <p>5. Oyun tamamlandıktan sonra dikkatli olmanın otokontrol sağlamada önemli vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Serbest zaman etkinliklerinde öğrencilere farklı dikkat oyunları oynatılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	Emine ÇELİK TOPALOĞLU

# OKUL ÖNCESİ 2. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Yanardağ
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Öfke kontrolünün otokontrol ile olan ilişkisini kavrar. 2.Öfkesini uygun yollarla ifade eder.
Sınıf Düzeyi:	Okul Öncesi
Süre:	50 Dakika (1 Etkinlik Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Yanardağ)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Sınıf İçerisinde Sessiz Bir Ortam Oluşturulur.
	<p>1. Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini kazanma ile ilgili olan öfke kontrolü konusunu konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele almamız gerekiyor. Aşağıda verilen sorularla etkileşim başlatılır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sizce otokontrol nedir?</li><li>• Otokontrol sahibi bireylerin özellikleri nelerdir?</li></ul> <p>Öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra otokontrol konusuyla ilgili bilgi verilir. "Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerine sahip bireyler duygu yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi ve kullanma becerisine sahiptir. Duygu kontrolünde mutluluk, öfke, üzüntü, korku gibi temel duygularımız vardır. Bu duygular davranışlarımızı yönlendirir. Mutluyken sergilediğimiz davranışlarla üzgünken sergilediğimiz davranışlar farklıdır. Öfke; engellenme, incinme, gözdağı gibi bir durum karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık olarak tanımlanabilir. Öfke duygusu da diğer duygularımız gibi normal bir duygudur. Her ne hissedersen hissedelim bütün duygularımız kıymetlidir. Öfkeli hissedebiliriz; ancak öfkeliyken verdiğimiz tepkiler de çok önemlidir. Anlık kararlar vermemek için özellikle olumsuz duyguları kontrol etmeliyiz. Bugünkü masalımızda bunu dinleyeceğiz."</p> <p>2."Şimdi otokontrol becerisini geliştirmede önemli olan öfke kontrolü üzerine bir çalışma yapacağız. Öfke duygusu hakkında bir masal okuyacağım. Masalın ardından söz almak isteyenlerle sorularımızı cevaplayacağız." "Yanardağ" isimli masal okunur.</p>

# OKUL ÖNCESİ 2. ETKİNLİK

	<p>3. Masal okunduktan sonra aşağıdaki sorular öğrencilere sorulur.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deniz gibi öfkeni bir şeye benzetmeyi denesen neye benzetirdin?</li><li>• Öfkeni nasıl ifade edersin?</li><li>• Öfke patlaması zamanın belli midir?</li><li>• Sakinleşmek için neler yaparsın?</li></ul> <p>4.Cevaplardan sonra öfke yönetimi ve otokontrolün duygu yönetiminde önemli olduğu vurgulanarak süreç sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Özellikle sınıf içerisinde yaşanabilecek durumlarda, öfke kontrolü için kullanılacak diğer teknikler (nefes kontrolü, ortamdan uzaklaşma, 10'a kadar sayma vb.) üzerine konuşmalar yapılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	Hatice ALBAYRAK
Faydalanılan Kaynaklar:	*Brukner, L.(2020). <i>Çocuklar İçin Otokontrol</i> . Çev. İnci Erdoğan. Sola Unitas Yayınları. *Heegaard, M.E.(2021). <i>Öfkemi Kontrol Etmeyi Öğreniyorum</i> . Çev. Ceren Kınık. İletişim Yayınları.

# OKUL ÖNCESİ 2. ETKİNLİK

## EK-1 YANARDAĞ

Bir varmış bir yokmuş. 5 yaşında sevimli mi sevimli, konuşkan mı konuşkan Deniz isimli bir öğrenci varmış. Deniz okulunu çok seven bir öğrenciymiş. Arkadaşlarıyla bazı sorunlar yaşasa da keyifli zaman geçirirmiş. Bir gün sınıftaki Ece isimli arkadaşı Deniz'in yere düşen silgisini kendi silgisine benzettiği için yerden almış ve kalem kutusuna koymuş. Akşam olmuş, herkes okuldan çıkıp evine gitmiş.

Deniz akşam eve geldiğinde resim yapmaya karar vermiş ve resim yapmaya başlamış. Resminde beğenmediği bir yeri silmek istemiş. Kalem kutusuna bakmış; ancak silgisini yerinde bulamamış. Silgisini bulamadığı için öfkelenen Deniz, yaptığı resmi yırtıp atmış. Sesleri duyan annesi Deniz'in yanına gelmiş. Deniz, annesiyle konuşmamış. Küssü duvar kenarına oturmuş. Deniz'in annesi oğlunun canını sıkan olayı çok merak etmiş. Ne olduğunu kendisiyle paylaşmasını istemiş. Deniz, annesine silgisini yerinde bulamayınca öfkelenildiğini ve yaptığı resmi yırtıp attığını anlatmış. Annesi böyle durumların yaşanabileceğini söylemiş. Belki çantadadır, belki de okulda düşürmüştür, demiş. Annesi öfkelenmenin normal olduğunu ancak; öfkelenildiği zaman kendine ve eşyalara zarar vermenin doğru bir yol olmadığını anlatmış. Öfkesini doğru bir şekilde yönetmek için, ne tür çözüm yolları bulabileceğini birlikte düşünebileceklerini söylemiş. Annesi öfkelenildiği zaman bir liste yapmanın kendisini rahatlattığını anlatmış. Annesi öfkelenildiği zaman, nelere öfkelenildiğini bir kağıda yazıyormuş. İhtiyacı olduğu zaman dönüp yazdığı listeye bakıyormuş. Bu liste annesinin sakinleşmesine yardım ediyormuş. Deniz'in aklına da öfkelenildiği zaman kendini sakinleştirmek için kullanabileceği bir resim gelmiş. Bu resim okulun duvarında bulunan bir yanardağ resmiymiş. Yanardağ da aslında suskunmuş ama patladığı zaman etraftaki her şeyi yakıp yıkıyormuş. Öfkesi geçince yaptıklarından pişmanlık duyuyormuş. Bundan sonra öfkelenildiği zaman aklına yanardağ resmi gelecekmiş.

Deniz, annesiyle vakit geçirdikten sonra resim yapmaya tekrar başlamış. Sabah olmuş ve Deniz kahvaltısını yapmış. Okul zamanı gelince de annesiyle birlikte okula gitmiş. Deniz, okuluna girince yanardağ resminin yanına gelmiş. Resme biraz daha dikkatli bakmış ve ne kadar güzel bir resim olduğuna karar vermiş. Deniz sınıfına girmiş, sandalyesine oturmuş. Arkadaşı Ece yanına gelmiş. 'Deniz çok özür dilerim, dün yerde silgi bulunca kendimin sandım ve alıp kalem kutuma koydum. Akşam eve gidince benim olmadığını fark ettim.' demiş. Bunu duyan Deniz, gülümsemiş ve aklına yanardağ resmi gelmiş. Gülümserken arkadaşı Ece'ye; önemli değil arkadaşım, teşekkür ederim demiş.

# İLKOKUL 1. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Dikkatliyim
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Dikkat kontrolünün otokontrol ile ilişkisini kavrar. 2.Dikkat kontrolü geliştirir.
Sınıf Düzeyi:	1. Sınıf
Süre:	40 Dakika (bir ders saati)
Araç-Gereç:	Ek-1 (Labirent) Ek- 2 (Hafıza Kartları)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Ek-1 (Öğrenci sayısı kadar çoğaltılacak) Ek- 2 (Sınıf ikişerli gruplara bölünecek, grup sayısı kadar çoğaltılacak)
	<p>1.Öğrencilerin otokontrol kavramı hakkındaki bilgilerini anlayabilmek için aşağıdaki sorulara benzer sorular sorularak etkinlik başlatılır. 'Merhaba çocuklar bugün sizlerle otokontrol kavramını konuşacağız, sonrasında bir etkinlik yapacağız. Otokontrol kelimesi sizlere neler çağrıştırıyor?' denilerek, öğrencilerden gelen cevaplardaki kavramlar tahtaya yazılır.</p> <p>2.Cevaplar alındıktan sonra otokontrol kavramı açıklanır. 'Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Bisiklet sürme, yemek yeme davranışı gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Yani otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerini geliştirmenin pek çok yolu vardır. Bunlardan birisi dikkat kontrolüdür. İstenmeyen durumlarda dikkati kontrol ederek başka şeylere yönlendirmek, otokontrol becerisi geliştirmeye yardımcı olur. Dikkatimizi geliştirmek için neler yapabiliriz?' diye sorularak öğrencilerden cevaplar alınır.</p> <p>3.Cevaplar tamamlandıktan sonra 'Bugün sizlerle dikkati geliştirici etkinlikler yapacağız.' diyerek etkinliğin oyun kısmına geçilir. Ek-1 (Labirent)'de yer alan, labirent etkinliği öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden; tavşanı, doğru yolu kullanarak havuca ulaştırması istenir. Bu etkinlik için öğrencilere 10 dakika süre verilir. Süre sonunda doğru yol öğrencilere gösterilir.</p> <p>4. Otokontrol kazanımı ile ilgili görülen diğer etkinliğe geçilir. Ek-2 (Hafıza Kartları)'de yer alan hafıza kartları etkinliği için sınıf ikişerli gruplara ayrılır. Önceden kesilen kartlar, her gruba kartların resimli yüzü görülmeyecek şekilde ve karışık olarak verilir. Oyun için gerekli kurallar öğrencilere açıklanır. Her öğrenci sıra kendisine geldiğinde 2 kart çevirebilecektir. Amaç ilk açılan kartın aynısını bulabilmektir. Öğrencinin açtığı 2 kart aynı olmazsa sıra diğer öğrenciye geçer. Aynı kartları bulan öğrenci kartları masadan alır. En çok eş kartı bulan oyunu kazanır. Etkinlik için öğrencilere 15 dakika süre verilir.</p>

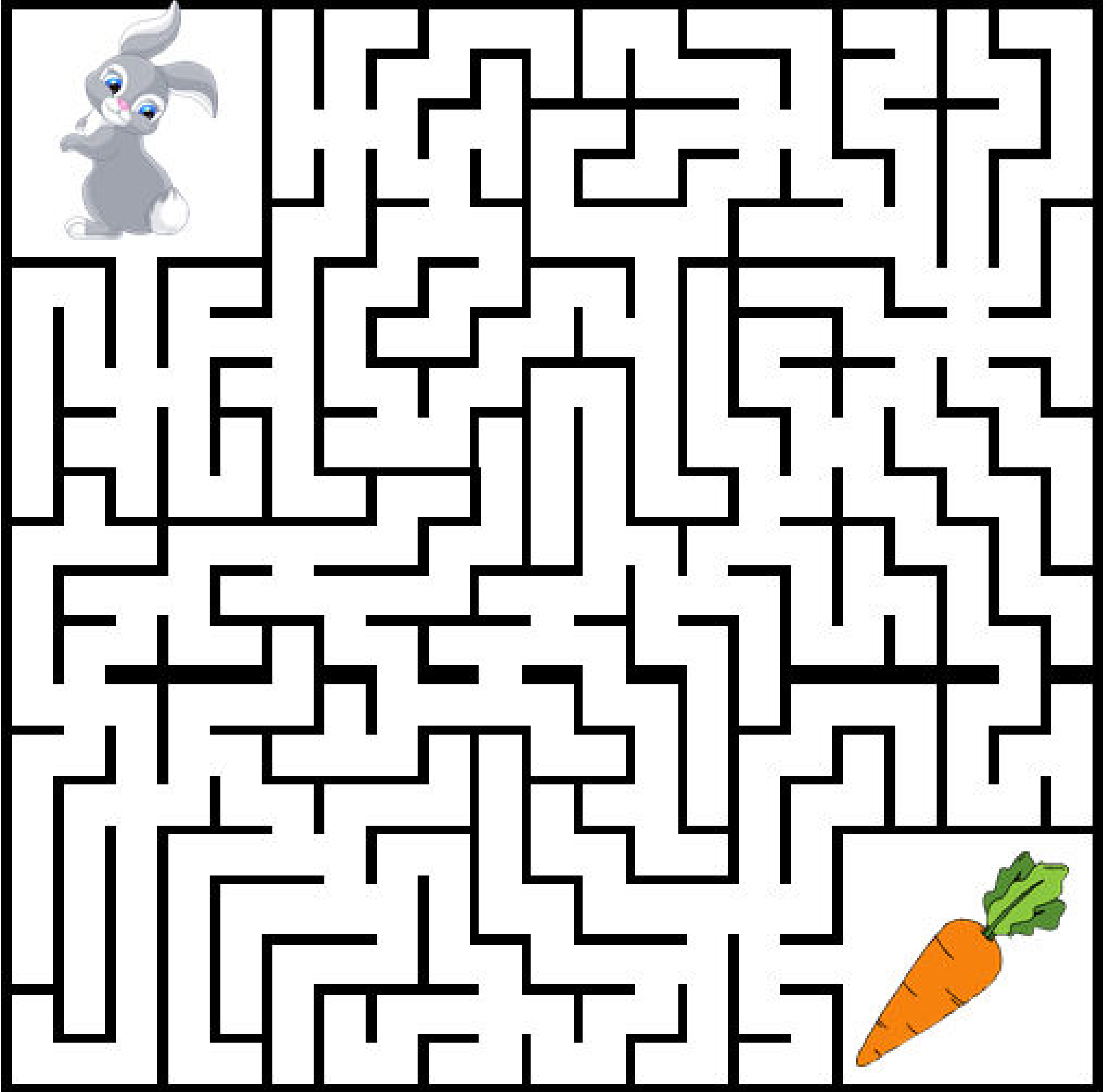


# İLKOKUL 1. ETKİNLİK

	<p>5.Etkinliğin son kısmında; 'Otokontrol becerisinin kazandırılmasında dikkat kontrolünün önemini dersimizin başında belirtmiştik. İstenmeyen durumlarda dikkati kontrol ederek başka şeylere yönlendirmek, otokontrol becerisi geliştirmeye yardımcı olur. İstedğimiz hedeflere ulaşabilmek için dikkatimizi dağıtacak durumları, otokontrol becerimizi kullanarak kontrol edebiliriz.' şeklinde açıklama yapılır.</p> <p>'Sevgili çocuklar bugün sizlerle otokontrol kavramını konuştuk. Otokontrol becerisinin geliştirilmesinde dikkat kontrolünün öneminden bahsettik. Dikkatinizin ve otokontrol becerinizin yüksek olduğu günleriniz olsun.' diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilere serbest zamanlarda farklı dikkat oyunları oynatılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	Saadet OĞUZTÜRK

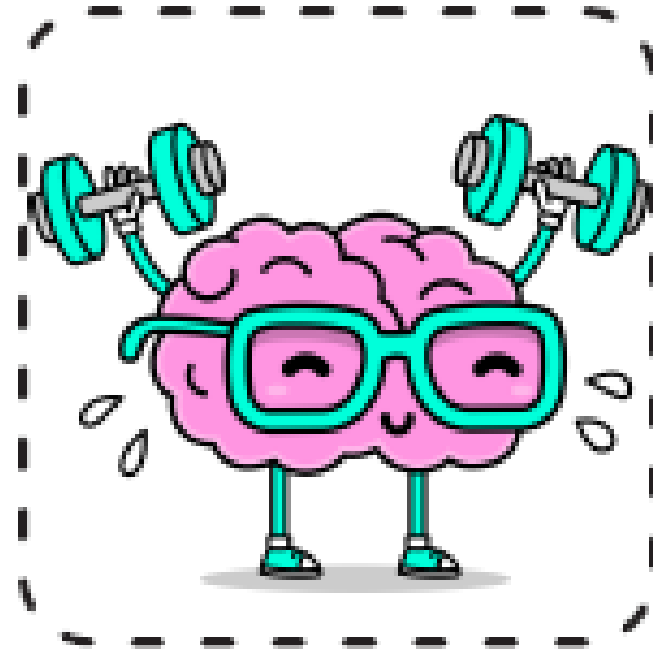
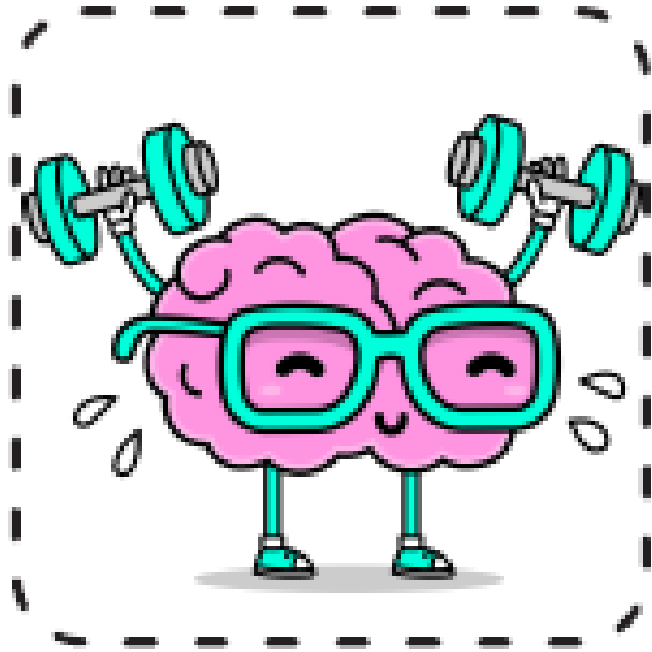
# İLKOKUL 1. ETKİNLİK

EK-1  
LABİRENT



# İLKOKUL 1. ETKİNLİK

## EK-2 HAFIZA KARTLARI



# İLKOKUL 2. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Hafızam Kuvvetlidir
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Dikkat kontrolünün otokontrol ile ilişkisini kavrar. 2. Dikkat kontrolü geliştirir.
Sınıf Düzeyi:	2. Sınıf
Süre:	40 Dakika (bir ders saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Renkli Renkler) EK-2 (Hafıza Kartları)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Ek-1 (Öğrenci sayısı kadar çoğaltılacak) Ek- 2 (Sınıf ikiye bölünecek, grup sayısı kadar çoğaltılacak)
	<p>1.Öğrencilerin otokontrol kavramı hakkındaki bilgilerini anlayabilmek için aşağıdaki sorulara benzer sorular sorularak etkinlik başlatılır. 'Merhaba çocuklar bugün sizlerle otokontrol kavramını konuşacağız, sonrasında bir etkinlik yapacağız. Otokontrol kelimesi sizlere neler çağrıştırıyor?' denilerek, öğrencilerden gelen cevaplardaki kavramlar tahtaya yazılır.</p> <p>2.Cevaplar alındıktan sonra otokontrol kavramı açıklanır. 'Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Bisiklet sürme, yemek yeme davranışı gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Yani otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerini geliştirmenin pek çok yolu vardır. Bunlardan birisi Dikkat kontrolüdür. İstenmeyen durumlarda dikkati kontrol ederek başka şeylere yönlendirmek, otokontrol becerisi geliştirmeye yardımcı olur. Dikkatimizi geliştirmek için neler yapabiliriz?' diye sorularak öğrencilerden cevaplar alınır.</p> <p>3.Cevaplar tamamlandıktan sonra 'Bugün sizlerle dikkati geliştirici etkinlikler yapacağız.' diyerek etkinliğin oyun kısmına geçilir. Ek-1 (Renkli Renkler)'de yer alan, doğru rengi bulma kartları öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden kendi renginde yazılan renkleri bulmaları istenir. Bu etkinlik için öğrencilere 10 dakika süre verilir. Süre sonunda doğru olan renkler öğrencilere gösterilir.</p>

# İLKOKUL 2. ETKİNLİK

	<p>4.Otokontrol kazanımı ile ilgili görülen diğer etkinliğe geçilir. Ek-2 (Hafıza Kartları)'de yer alan hafıza kartları etkinliği için sınıf ikiye ayrılarak gruplara ayrılır. Önceden kesilen kartlar, her gruba kartların resimli yüzü görülmeyecek şekilde ve karışık olarak verilir. Oyun için gerekli kurallar öğrencilere açıklanır. Her öğrenci sıra kendisine geldiğinde 2 kart çevirebilecektir. Amaç ilk açılan kartın aynısını bulabilmektir. Öğrencinin açtığı 2 kart aynı olmazsa sıra diğer öğrenciye geçer. Aynı kartları bulan öğrenci kartları masadan alır. En çok eş kartı bulan oyunu kazanır. Etkinlik için öğrencilere 15 dakika süre verilir.</p> <p>5.Etkinliğin son kısmında; 'Otokontrol becerisinin kazandırılmasında dikkat kontrolünün önemini dersimizin başında belirtmiştik. İstenmeyen durumlarda dikkati kontrol ederek başka şeylere yönlendirmek, otokontrol becerisi geliştirmeye yardımcı olur. İstedığımız hedeflere ulaşabilmek için dikkatimizi dağıtacak durumları, otokontrol becerimizi kullanarak kontrol edebiliriz.' şeklinde açıklama yapılır.</p> <p>6.'Sevgili çocuklar bugün sizlerle otokontrol kavramını konuştuk. Otokontrol becerisinin geliştirilmesinde dikkat kontrolünün öneminden bahsettik. Dikkatinizin ve otokontrol becerinizin yüksek olduğu günleriniz olsun.' diyerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilere serbest zamanlarda farklı dikkat oyunları oynatılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	Saadet OĞUZTÜRK

# İLKOKUL 2. ETKİNLİK

## EK-1 RENKLİ RENKLER

Kendi renginde yazılan renkleri daire içerisine alınız.

SARI LACİVERT MOR PEMBE MAVİ KIRMIZI

TURUNCU KIRMIZI YEŞİL MAVİ MOR

SARI YEŞİL TURUNCU PEMBE KIRMIZI LACİVERT

YEŞİL LACİVERT MOR PEMBE MAVİ KIRMIZI

TURUNCU KIRMIZI YEŞİL MAVİ MOR

LACİVERT YEŞİL TURUNCU PEMBE KIRMIZI MAVİ

TURUNCU KIRMIZI YEŞİL MAVİ MOR

LACİVERT YEŞİL TURUNCU PEMBE KIRMIZI SARI

SARI YEŞİL TURUNCU PEMBE KIRMIZI LACİVERT

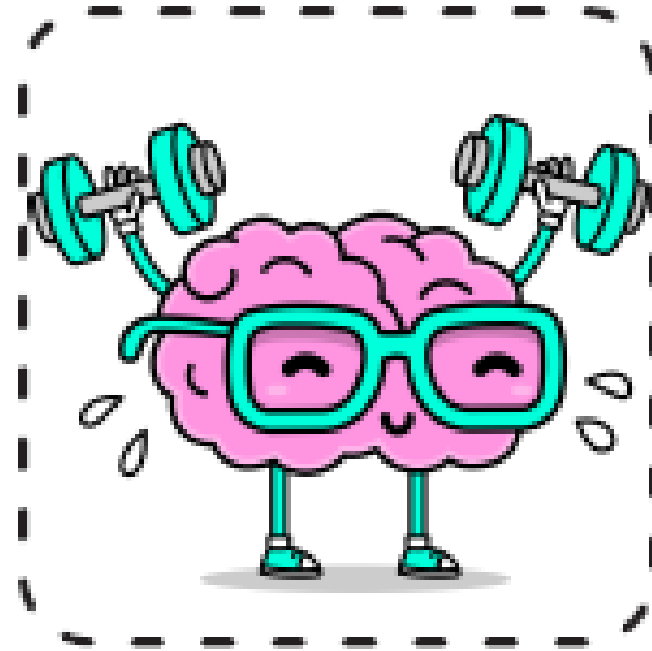
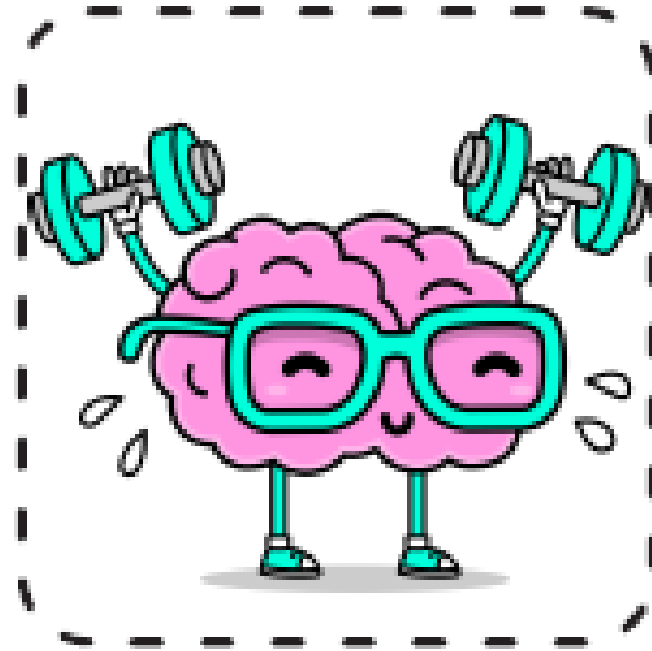
YEŞİL LACİVERT MOR PEMBE MAVİ KIRMIZI

TURUNCU KIRMIZI YEŞİL MAVİ MOR

LACİVERT YEŞİL TURUNCU PEMBE KIRMIZI MAVİ

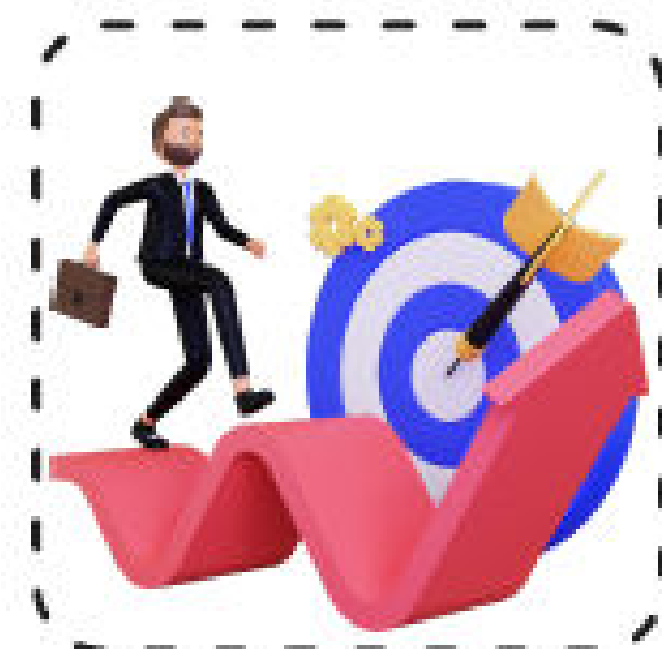
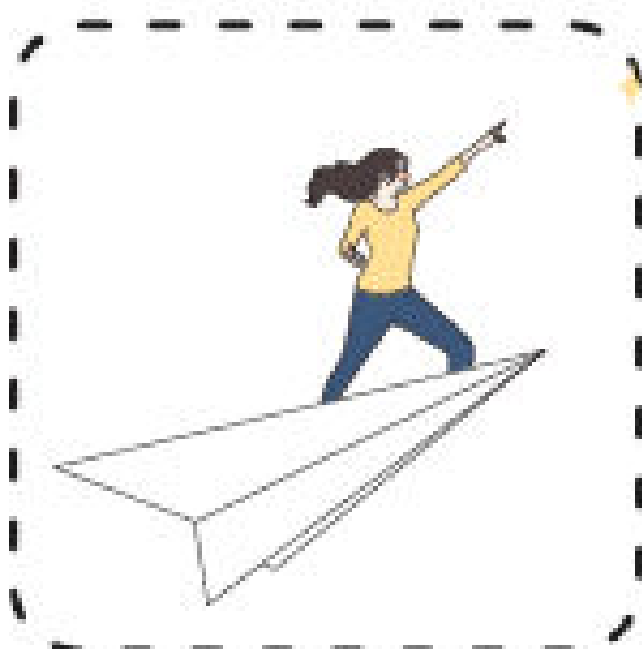
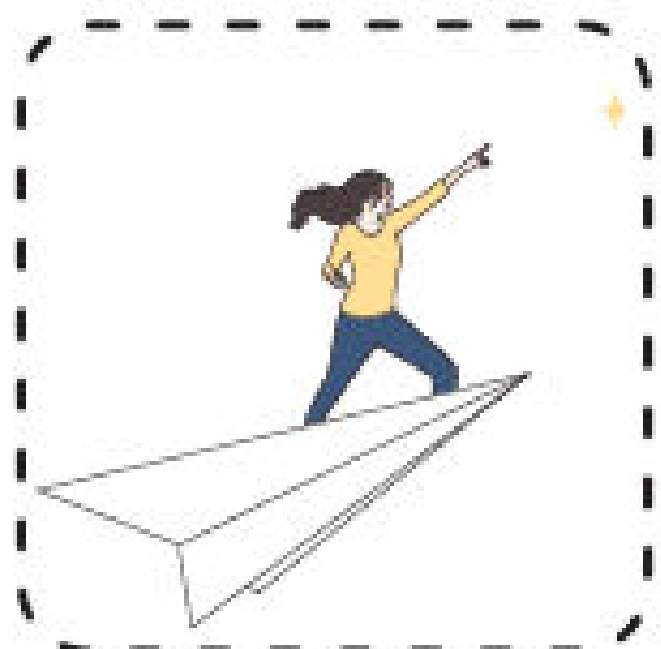
# İLKOKUL 2. ETKİNLİK

## EK-2 HAFIZA KARTLARI



# İLKOKUL 2. ETKİNLİK

## EK-2 HAFIZA KARTLARI





# İLKOKUL 3. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Sessiz Sorumluluk
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Otokontrol kavramını öğrenir. 2. Sorumluluk kazanır.
Sınıf Düzeyi:	3. ve 4. Sınıf
Süre:	40 Dakika (1 Ders Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Gizli Sorumluluklar) EK-2 (Canlandırıyorum)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	Ek-1 (Öğrenci sayısı kadar çoğaltılacak) Ek-2 (Sorumluluk örnekleri kesilip, görünmeyecek şekilde katlanacak)
	<p>1.Öğrencilerin otokontrol kavramı hakkındaki bilgilerini anlayabilmek için aşağıdaki sorulara benzer sorular sorularak etkinlik başlatılır.</p> <p>“Merhaba çocuklar bugün sizlerle otokontrol kavramını konuşacağız, sonrasında da bir etkinlik yapacağız. Otokontrol kelimesi sizlere neler çağırıyor?” denilerek, öğrencilerin cevaplarındaki kavramlar tahtaya yazılır.</p> <p>2.Cevaplar alındıktan sonra otokontrol kavramı açıklanır.</p> <p>“Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerini geliştirmenin pek çok yolu vardır. Bunlardan birincisi erken yaşlarda sorumluluk bilincini kazanmaktır. Bir kişinin yaptığı davranışların sorumluluğunu alabilmesi otokontrolünü geliştirir. Sorumluluk en kısa tanımıyla kişinin yerine getirmesi gereken yükümlülükleridir. Hepimizin yerine getirmesi gereken sorumluluklar vardır. Sevgili çocuklar bizim kendimize karşı, ailemize karşı, ülkemize karşı, doğaya ve hayvanlara karşı sorumluluklarımız var. Bu sorumluluklarımıza örnek olarak neler verebilirsiniz?’ (Anne, öğretmen, öğrenci, vatandaş olarak farklı farklı sorumluluklarımız vardır. Bir anne aynı zamanda bir avukat veya polis olabilir. Her rolün farklı sorumlulukları olabilir).”</p> <p>Öğrencilerden cevaplar alınır. öğrencilerden alınan cevaplar tahtaya yazılır.</p> <p>3.Cevaplar tamamlandıktan sonra öğrenci sayısı kadar çoğaltılan Ek-1 (Gizli Sorumluluklar) öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden gizli kelimeleri bulmaları beklenir. Uygulama için 10 dakika süre verilir. Süre sonunda kelimelerin doğru yerleri öğrencilere gösterilir.</p>

# İLKOKUL 3. ETKİNLİK

	<p>4.Otokontrol kazanımı ile ilgili görülen diğer etkinliğe geçilir. Ek-2 (Canlandırıyorum)'de yer alan, kesilip görünmeyecek şekilde katlanan sorumluluk örnekleri, öğretmen masasına rastgele konular. "Sevgili çocuklar şimdi sizlerle bir canlandırma oyunu oynayacağız. Bu oyun için canlandırma yapacak gönüllülere ihtiyacım var. Gönüllü seçilen arkadaşınız, rastgele seçeceği kâğıtta yazan sorumluluğu sizlere konuşmadan anlatmaya çalışacak." Şeklinde açıklama yapılarak seçilen ilk gönüllü ile süreç başlatılır. Canlandırma sonunda bulunan sorumluluklar tahtaya yazılır.</p> <p>Dersin bitimine kalan süre dikkate alınarak etkinlik uzunluğu ayarlanabilir.</p> <p>5.Etkinliğin son kısmında; "Otokontrol becerisinin kazandırılmasında sorumluluk almanın önemini dersimizin başında belirtmiştik. Sorumluluklarımızı yerine getirmediğimiz zaman da bazı olumsuz durumlar yaşayabiliriz. Örneğin trafik kurallarına uymak bir vatandaş olarak hepimizin sorumluluğudur. Bu sorumluluğumuza uymayıp kırmızı ışıkta geçerse trafik kazasına neden olabiliriz. Bu gibi olumsuz durumlara neden olmamak için de otokontrol becerimizi kullanmamız oldukça önemlidir."</p> <p>6.'Sevgili çocuklar bugün sizlerle otokontrol kavramını konuştuk. Otokontrol becerisinin geliştirilmesinde sorumluluklarımızı yerine getirmenin öneminden bahsettik. Sorumluluklarınızı yerine getirdiğiniz otokontrol becerinizin yüksek olduğu günleriniz olsun.' sözleriyle etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilere, serbest zamanlarda ekte yer alan sorumluluklardan farklı sorumluluk canlandırmaları yaptırılabilir.
Etkinliği Geliştiren:	Saadet OĞUZTÜRK

# İLKOKUL 3. ETKİNLİK

## EK-1 GİZLİ SORUMLULUKLAR

M	P	S	O	A	U	A	L	D	L	T	K	T	V
A	Ö	D	E	V	Y	A	P	M	A	K	Y	R	N
S	K	E	R	K	E	N	K	A	L	K	M	A	K
N	A	Y	U	I	P	Ğ	Ü	V	N	M	Ö	F	D
E	Z	Ç	Ö	P	K	U	T	U	S	U	T	İ	F
I	C	O	D	A	T	O	P	L	A	M	A	K	B
A	V	P	H	A	Ş	R	D	H	F	B	Y	K	I
L	E	R	K	E	N	Y	A	T	M	A	K	U	Ü
M	Ç	T	L	Ü	U	M	E	C	Ö	O	P	R	Ö
A	D	İ	Ş	F	I	R	Ç	A	L	A	M	A	K
S	P	F	J	İ	Y	V	S	Z	F	T	M	L	S
D	O	Ğ	A	Y	I	K	O	R	U	M	A	I	Y

# İLKOKUL 3. ETKİNLİK

EK-2  
CANLANDIRIYORUM

ÖDEVLERİMİ ZAMANINDA YAPARIM

DERSE ZAMANINDA GELİRİM

ÇÖPLERİ ÇÖP KUTUSUNA ATARIM

OKUL EŞYALARIMI DÜZENLİ KULLANIRIM

DERS İÇİ ETKİNLİKLERE KATILIRIM

TRAFİK KURALLARINA UYARIM

DOĞAYI VE CANLILARI KORURUM

ODAMI TOPLARIM

DİŞLERİMİ FIRÇALARIM

ERKEN YATAR ERKEN KALKARIM

# ORTAOKUL 1. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Adım Adım Duygu Kontrolü
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1. Duygular ile otokontrol ilişkisini kavrar. 2. Duygularını uygun bir şekilde ifade etmeyi öğrenir.
Sınıf Düzeyi:	5. ve 6. Sınıflar
Süre:	40 Dakika (1 Ders Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Duygu Eşleştirme)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	EK-1 (Kesilir, eşleştirmeye hazır hale getirilir. Sınıf ikiye bölünerek, grup sayısı kadar çoğaltılır.)
	<p>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:</p> <p>1.'Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini kazanma ile ilgili olan duygular konusunu konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele alalım.' denilerek aşağıda verilen sorularla etkileşim başlatılır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sizce otokontrol nedir?</li><li>• Otokontrol sahibi bireylerin özellikleri nelerdir?</li></ul> <p>Öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra otokontrol konusuyla ilgili bilgi verilir.</p> <p>"Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerine sahip bireyler duygu yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi düzeyine ve kullanma becerisine sahiptir."</p> <p>2. Şimdi otokontrol becerisini geliştirmede önemli olan duygular üzerine bir çalışma yapacağız. Duygularımızı tanımayı ve ifade etmeyi öğreneceğiz. Öncelikle 'Duygu Nedir?' sorusunun tanımını yapacağız. Ardından duygularımızı uygun yolla ifade etmeyi öğreneceğiz.</p> <p>Duygu: Duyularla algılama, his; Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, önsezi. Nasıl hissediyorsun? Mutlu mu, üzgün mü, öfkeli mi? Yoksa adını koyamadığın başka bir şey mi? Ya da birçok duygunun karışımı mı hissettiğin? Her ne hissediyorsan bütün duyguların kıymetli. Bu duyguları yaşamanda sorun yok. Duygular hakkında öğrendiklerin hem kendin hem de başkalarının neler hissettiğine dair bilgi edinmene yarayacaktır. Hiç üzgünken ne yapacağını bilemediğin zamanlar oldu mu? Ya da öfkeli bir arkadaşına nasıl tepki vereceğini bilemediğin zamanlar oldu mu?</p>

# ORTAOKUL 1. ETKİNLİK

	<p>3.‘Şimdi duygularımızı tanımak için bir etkinlik yapacağız.’ denilerek Ek-1 (Duygu Eşleştirme) öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden verilen cümlelerle duyguları eşleştirmeleri istenir. Etkinlik için 5 dakika süre verilir.</p> <p>Ek-1 (Duygu Eşleştirme)’den sonra öğrencilerle duyguların ifadesi üzerine konuşulur.</p> <p>“Duyguların ifade edilmesi çok önemlidir. İfade edilmeyen duygular bedende birikir ve dışarıya taşmak için beklerler. Bunun için duygularımızı ifade ederken vücudumuzdan gelen sinyalleri dikkatlice dinlemeliyiz. Pratik yaparak, vücudumuzun bize nasıl tepkiler verdiğini öğrenebiliriz. Böylece duygular geldiğinde onları bulmak ve tanımak kolaylaşır. Duygularını anlamaya yardımcı olacak birkaç vücut sinyali aşağıda verilmiştir. “</p> <p><b>BAŞ:</b> Baş ağrıları; stres veya kaygı belirtisi olabilir.</p> <p><b>BOYUN:</b> Boyun gerginse, endişeli veya stresli olduğunun bir işareti olabilir.</p> <p><b>MİDE:</b> Mide ağrısı; stresli, endişeli veya gergin hissettiğinin bir işareti olabilir.</p> <p><b>AYAK:</b> Bacağını veya ayağını sürekli yere vuruyorsan, bu endişeli hissettiğinin bir işareti olabilir.</p> <p><b>KALP:</b> Kalbin çok hızlı atıyorsa, kızgın, gergin veya hüsrana uğramış olabilirsin.</p> <p>4.Tepkiler okunduktan sonra öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vücudunuzda hissettiğiniz benzer tepkiler var mı?</li><li>• Bu tepkileri hangi duygulardan sonra hissediyorsunuz?</li></ul> <p>Gönüllü öğrencilerden cevaplar alınarak etkileşim sürdürülür.</p> <p>5. ‘Sevgili öğrenciler bugün sizlerle otokontrol kavramını konuştuk. Otokontrol becerisinin geliştirilmesinde duygularımızı ifade edebilmenin öneminden bahsettik. Otokontrol becerisinin geliştirilmesi hayatımızın her alanına, olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Duygularınızı doğru ifade ederek otokontrolünüzü geliştirebilmeniz dileğiyle.’ denilerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrenciler, duygularını doğru ifade edebilme becerisi hakkında araştırma yapabilirler.
Etkinliği Geliştiren:	Hatice ALBAYRAK
Kaynakça:	Petersen, B.(2023). <i>Duygularımı Hissediyorum Çalışma Kitabı</i> . Çev. Yaren Başaran, İgloo Yayınevi.

# ORTAOKUL 1. ETKİNLİK

## EK-1 DUYGU EŞLEŞTİRME

SAKİNLİK CÖMERTLİK UMUT ÖFKE

CESARET ÜZÜNTÜ KORKU MUTLULUK

Sana kendini rahatlamış ve huzurlu hissettirir.

Başkalarına yardım etmek için elinden geleni yapmaktır.

Her şeyin istediğin gibi olacağına dair sana ışık tutan ilham verici bir duygudur.

Sevmediğimiz ve yapılmasını istemediğimiz şeyler olduğunda düşünmeden hareket etmemize neden olabilen zorlayıcı bir duygudur.

Korkularla yüzleşmektir.

Hayal kırıklığı, kayıp ya da moral bozucu bir durumdur.

Sana zarar verebilecek veya tehlike bir şeyin güvenliğinin için bir tehdit oluşturabileceği hissidir.

Her şeyin yolunda gittiği hissidir. Neşeli, pozitif ve heyecanlı hissedersin.

# ORTAOKUL 2. ETKİNLİK

Etkinlik Adı:	Hayır Derim
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1.Otokontrol geliştirmede 'hayır deme' becerisinin önemini kavrar. 2.Uygun yollarla 'hayır deme' becerisi kazanır.
Sınıf Düzeyi:	7. ve 8. Sınıflar
Süre:	40 Dakika (1 Ders Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Örnek Senaryolar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	EK-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
	<p>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:</p> <p>1.Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini ve otokontrol geliştirmede etkili olan 'hayır deme' becerisini konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele alalım.' denilerek aşağıda verilen sorularla etkileşim başlatılır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sizce otokontrol nedir?</li><li>• Otokontrol sahibi bireylerin özellikleri nelerdir?</li></ul> <p>Öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra otokontrol konusyla ilgili bilgi verilir.</p> <p>"Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerine sahip bireyler duygu yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi düzeyine ve kullanma becerisine sahiptir."</p> <p>2.Sevgili öğrenciler, bazen istemediğimiz halde yapmak zorunda kaldığımız, bazen de karşımızdakini kırmamak için kabul ettiğimiz durumlarla karşılaşabiliriz. Bu durumlar olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bu sonuçları karşımıza çıkaran, yaşadığımız olaylarda 'Evet' veya 'Hayır' yanıtlarından hangisini seçtiğimizdir.</p> <p>Tahtaya öğrencilerden alınacak cevapların yazılabileceği şekilde, yan yana ve uygun aralıklarla; 'durum', 'sebebi', 'sonuç' kelimeleri yazılır. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sizin de istemediğiniz halde 'Evet' dediğiniz durumlar oldu mu?</li><li>• Bu durumları düşündüğünüzde 'Evet' demenizin sebebi neydi?</li><li>• İstmeden 'Evet' demiş olduğunuz durumlarda ne gibi sonuçlarla karşılaştınız?</li></ul> <p>Öğrencilerin cevapları ilgili başlığın altına yazılır.</p>



## ORTAOKUL 2. ETKİNLİK

	<p>3. Yazma işi tamamlandıktan sonra öğrencilere EK-1 (Örnek Senaryolar) dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir.</p> <p>‘Şimdi sizlere dağıttığım kağıtlarda yer alan soruları okumanızı ve ne cevap vereceğinizi düşünerek soruların altındaki boşluklara yazmanızı istiyorum.’ denir. Öğrencilere 15 dakika süre verilir.</p> <p>Süre sonunda aşağıda verilen sorularla etkileşim sürdürülür.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hangi sorularda ‘hayır’ demekte zorlandın?</li><li>• Hayır demekte zorlandığın sorular sana kendini nasıl hissettirdi?</li><li>• Hayır demekte zorlandığın başka durumlar oldu mu?</li><li>• Bu durumlarla nasıl baş ediyorsun?</li></ul> <p>Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra, istenmeyen durumlarda otokontrol becerisini kullanarak hayır diyebilmenin önemi bir kez daha vurgulanır.</p> <p>‘Sevgili öğrenciler hayatlarımızın her döneminde olumlu yaşantılarla karşılaşamayabiliriz. Bizi olumsuz sonuçlara götürecek olaylar karşısında otokontrolümüzü kullanarak hayır diyebilmek, kendi geleceğimiz için önemli olabilir. Doğru yerde hayır diyebilmeniz dileğiyle.’ denilerek etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Hayır diyebildiği durumları gözlemlene ve kaydetme
Etkinliği Geliştiren:	Hatice ALBAYRAK

# ORTAOKUL 2. ETKİNLİK

## EK-1 ÖRNEK SENARYOLAR

1.Sınıfta sevdiğin iki tane arkadaşın var. Bu arkadaşlarından bir tanesi diğer arkadaşınla konuşursan sana küseceğini söyledi. Ne cevap verirdin?

2. Mahalledeki arkadaşlarının, yeni komşunuzun çocuğuna kötü davrandığını gördün. Arkadaşların seni de ona kötü davranman için zorlamaya başladı. Ne cevap verirdin?

3.Sosyal medyada konuştuğun arkadaşın, hoşlanmadığın fotoğraflar ve videolar göndermeye başladı. Ne cevap verirdin?

4.Arkadaşın, senin proje ödevi aldığın dersten düşük not aldığını söyledi. notunu yükseltmek için senin emek vererek hazırladığın ödevi kendisine vermeni istedi. Ne cevap verirdin?

5.Ailen, fikrini almadan seni ilgi ve yeteneğinin olmadığı bir kursa yazdığını söyledi. Ne cevap verirdin?

# LİSE 1. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Zamanımı Yönetiyorum
Gelişim Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1. Zaman kavramının otokontrolle ilişkisinin fark eder. 2. Zamanını verimli planlar.
Sınıf Düzeyi:	9. ve 10. Sınıflar
Süre:	40 Dakika (1 Ders Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Zaman Kontrol Sayacı)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	EK-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
	<p>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:</p> <p>1.'Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini kazanma ile ilgili olan zaman yönetimi konusunu konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele almamız gerekiyor.' Aşağıda verilen sorularla etkileşim başlatılır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sizce otokontrol nedir?</li><li>• Otokontrol sahibi bireylerin özellikleri nelerdir?</li></ul> <p>Öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra otokontrol konusuyla ilgili bilgi verilir.</p> <p>"Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerine sahip bireyler zaman yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi düzeyine ve kullanma becerisine sahiptir."</p> <p>2.Şimdi otokontrol becerisini geliştirmede önemli olan zaman yönetimi üzerine bir çalışma yapacağız. Bu etkinliğimizin amacı zaman yönetimi konusunda farkındalığınızı artırmaktır. Zaman sürekli olarak akar. Bu yüzden zaman toplanamaz, depolamaz, tekrarlanamaz ve zaman sadece harcanır. İnsan sınırlı bir yaşama sahip olduğu için zamanı etkin kullanmak zorundadır. Zamanın yetmediğinden yakınanlar zamanı iyi kullanmayı bilmeyenlerdir. Bunun için öncelikle aşağıdaki sorulara cevap arayacağız.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>•Bir gününüzü nasıl geçiriyorsunuz?</li><li>•Gün içinde yapacaklarınız belli mi?</li><li>•Yapacağınız işlerin zaman sıralaması var mıdır?</li><li>•Öncelikleriniz neler?</li></ul>

# LİSE 1. ETKİNLİK

	<p>3.Öğrencilerin paylaşımlarının ardından aşağıda verilen açıklama yapılır; 'Zaman yönetiminde öncelikle bir zaman analizi yapılmalıdır. Bir saatin, bir günün nasıl değerlendirildiği önemlidir. Daha sonrasında günlük zamanın nasıl kullanılacağını gösteren bir plan yapılmalıdır. Planın yazılı olması şart değildir ancak yapılacak işlerin belli olması gerekir. Plan yapılırken işler önem sırasına göre sıralanabilir. Önemli den önemsize doğru sıralama yapılabilir. Hazırlanan plan uygulanmalıdır. Zor işler için enerjik olunan zamanlar ayrılmalıdır. Önemsiz işler en verimsiz olunan saatlere yerleştirilebilir. Günün bitiminde zamanın nasıl harcandığı kontrol edilmeli, günün değerlendirilmesi yapılmalıdır.' (Akt; Güçlü, 2001)</p> <p>4.Yapılan açıklamanın ardından öğrencilere Ek-1 (Zaman Kontrol Sayacı) dağıtılır. 'Şimdi sizlerle bir günümüzü nasıl değerlendirdiğimizi içeren bir etkinlik yapacağız. Etkinlikte yer alan boş saate bir gününüzün planlamasını yapmanızı istiyorum.' Tüm öğrencilerin çalışması bittikten sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.</p> <p>Otokontrol becerilerinin kazanılmasında zamanı verimli kullanmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin zaman yönetimi ile ilgili kendilerini gözlemlemesi istenir.
Etkinliği Geliştiren:	Hatice ALBAYRAK
Kaynakça:	Güçlü, N. (2001). Zaman Yönetimi. <i>Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi</i> , 25, 87-106.

# LİSE 1. ETKİNLİK

EK-1  
ZAMAN KONTROL SAYACI

11

12

1

10

2

9

3

8

4

7

5

6

# LİSE 2. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	Hedefimi Belirliyorum
Yeterlik Alanı:	Sosyal Duygusal Gelişim
Kazanım:	1. Hedef belirleme kavramının otokontrolle ilişkisinin fark eder. 2. Kontrol edebileceği ve edemeyeceği değişkenleri fark eder.
Sınıf Düzeyi:	11. ve 12. Sınıflar
Süre:	40 Dakika (Bir Ders Saati)
Araç-Gereç:	EK-1 (Kontrol Değerlendirme Halkası)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:	EK-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
	<p>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:</p> <p>1.'Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle otokontrol becerisini kazanma ile ilgili olan hedef belirleme konusunu konuşacağız. Öncelikle otokontrol konusunu ele almamız gerekiyor.' Aşağıda verilen sorularla etkileşim başlatılır.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Size göre otokontrol nedir?</li><li>• Otokontrolle hedef belirlemenin ilişkisi var mıdır?</li></ul> <p>Öğrencilerin fikirleri alındıktan sonra otokontrol konusuyla ilgili bilgi verilir.</p> <p>"Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Pek çok davranışı otomatik olarak yapabiliriz. Örneğin; bisiklet sürme, yemek yeme davranışları gibi. Ancak ağız şapırdatarak yemek yeme ya da başkalarını rahatsız edecek şekilde hızlı bisiklet sürme toplum tarafından kabul edilmeyeceği için bu davranışlar otomatikleşmez ve otokontrol mekanizması devreye girer. Diğer bir deyişle otokontrol becerilerini sonradan kazanmak mümkündür. Otokontrol becerilerine sahip bireyler zaman yönetimi, hedef belirleme, sorumluluk gibi konularda gerekli bilgi düzeyine ve kullanma becerisine sahiptir."</p> <p>2."Şimdi otokontrol becerisini geliştirmede önemli olan hedef belirleme üzerine bir çalışma yapacağız. Bu etkinliğimizin amacı hedef belirleme konusunda farkındalığınızı artırmaktır. Hedef belirleme içinde birçok değişkeni barındırır. Bugün bu değişkenlerden kontrol edebileceğimiz ve kontrol edemeyeceğimiz değişkenleri ele alacağız. Bunun için öncelikle size bir hikaye okumak istiyorum."</p> <p>Aşağıda verilen hikaye okunur.</p>

## LİSE 2. ETKİNLİK

Anlatacağım hikaye Güney Tayland'da bulunan Panyee Futbol Kulübünün gerçek, yaşanmış bir öyküsüdür. Bir grup futbol oynayan çocuğun başarıya giden hikayesidir. Yerleşim yeri su üstünde bir yer düşünmenizi istiyorum; çünkü Güney Tayland tam olarak öyle bir yer. Futbol oynayan çocukların top oynadığı alan su üstünde bir alandır. Top oynarken topları sürekli denize düşüyor. Çocuklar her defasında toplarını sudan alıp geri oynamaya devam ediyorlar. Ancak oynadıkları yer tam olarak bir saha değil; Çocukların kendi emekleriyle oluşturduğu top oynama alanı. Bu alanda çoğu yerde çiviler dışarda top oynarken çocukların ayağına batıyor. Çocuklar daha sahalarını yapmadan 'futbol sahamız olacak ve şampiyon olacağız' hedefini belirlemişler. Bir gün çocuklardan biri turnuva olduğu haberiyle gelir. Çocuklar yapabilecekleri konusunda emin değillerdir ama yine de katılmaya karar verirler. Çocukların oynadığı saha ve kıyafetleri top oynamak için çok elverişli değildir. Çevredeki insanlar bunun farkındadır. Çocuklara 'O şeyin üzerinde şampiyon olamazsınız.' derler. Turnuvanın zamanı yaklaşır ve kayıkla yola çıkmaya hazırlanan çocuklara çevredeki insanlar tarafından bir sürpriz yapılır. Çocukların çabasını gören halk çocuklara forma ve ayakkabı almıştır. Takımlarını desteklemek için her maça gelmişlerdir. Turnuvalar sonunda futbol takımı yarı finale kadar çıkma başarısı göstermiş ve turnuvada ikinci olmuştur. Sonrasında yüzen şehirde yeni futbol sahaları kurulmuş ve Güney Tayland'ın en iyi takımlarından biri doğmuştur.

3. Hikaye okunduktan sonra aşağıdaki sorularla süreç devam eder.

a)Hikayede siz olsanız ne yapardınız?

b)Hikayede yer alan insanların söylemleri sizi nasıl etkiledi?

c)Çaba göstermek ve emek vermek başarı için önemli midir? Sizin benzer deneyimleriniz oldu mu?

4.Sorulardan sonra aşağıdaki açıklamalarla devam edilir.

'Hikayedeki futbolcular kendi kararlarını verdiler ve bu karar doğrultusunda hedeflerine ulaşmak için her yolu denediler. Hedef belirlemek ve bu hedefe doğru kendini planlayabilmek otokontrol gerektirir. Şimdi hedef belirlemenin otokontrolle ilişkisini gösteren bir etkinlik yapacağız.' Ek-1 öğrencilere dağıtılır ve şu açıklama yapılır. 'Bu formda kontrol edebileceklerimiz, kontrol edemediklerimiz ve kontrol etmek istediğimiz alanlar olacak. Bunları kendinize göre doldurmanızı istiyorum. (Duygularınız, davranışlarınız, kararlarınız vb.)'

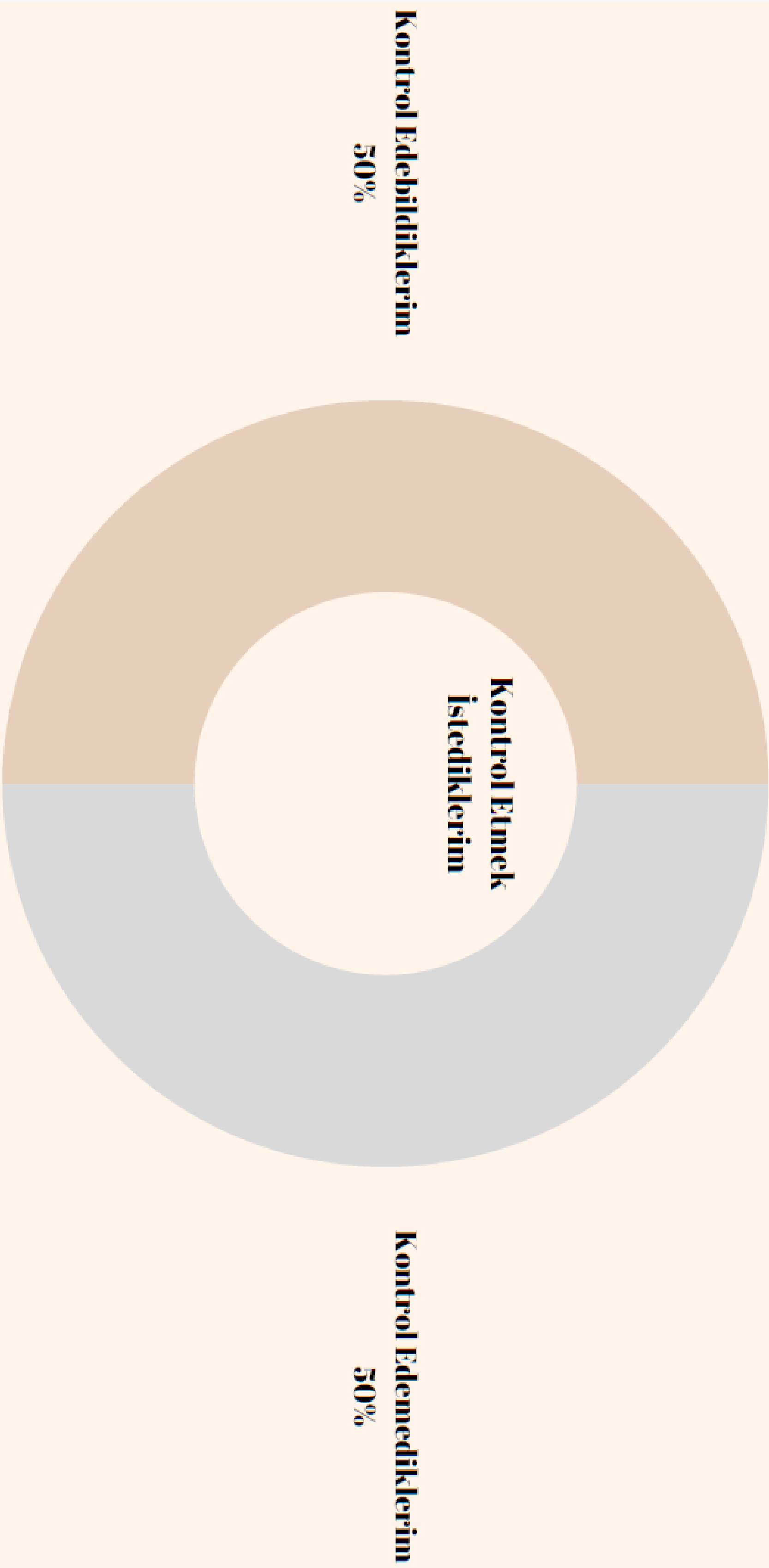
## LİSE 2. ETKİNLİK

	<p>5. Öğrenciler cevaplarını yazdıktan sonra aşağıda verilen sorularla süreç devam eder.</p> <p>a) Neleri kontrol edebiliyorsun? b) Neleri kontrol edemiyorsun? c) Neleri kontrol etmek isterdin? d) Kontrol etmek istediklerinizi zorlaştıran durumlar nelerdir?</p> <p>Hedef belirleme ve otokontrolün başarı için gerekli olduğu vurgulanarak süreç sonlandırılır.</p>
Kazanımın Değerlendirilmesi:	Öğrencilerin hedeflerini (kısa-orta-uzun vadeli) düşünmesi ve kaydetmesi istenir.
Etkinliği Geliştiren:	Hatice ALBAYRAK



## LİSE 2. ETKİNLİK

### EK-1 KONTROL DEĞERLENDİRME HALKASI



# KAYNAKÇA

Büker, H. (2011). Formation of self-control: Gottfredson and Hirschi's general theory of crime and beyond. *Aggression and Violent Behavior* 16, 265–276.

Büyük, H. (2022). Akademik Öz Denetimin Geliştirilmesinde Anababa Rehberliği (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duyan, V., Gülden, Ç. ve Gelbal, S. (2012). Özdenetim Ölçeği- ÖDÖ: Güvenirlik ve geçerlik çalışması, *Toplum ve sosyal Hizmet*, 23(1), 19-30.

Gülüm, İ. V. ve Tığrak, A. (2022). Çok boyutlu özdenetim ölçeği Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Nesne*, 10(23), 89-104.

Kendir, S. (2021). Üniversite Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinde Öz Denetim, Dürtüsellik, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ve Obezite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

McGonigal, K. (2012). *The Willpower Instinct: How Self-Control Works, Why It Matters, And What You Can Do To Get More Of It*. Avery- Penguin Group.

Marshmallow Deneyi. (04.09.2023 tarihinde <https://www.tzv.org.tr/#/haber/7312> ve <https://evrimagaci.org/stanford-marshmallow-deneyi-nedir-cocukken-sergilenen-oz-kontrol-yetiskinlikte-basariyi-nasil-etkiler-13040> sitelerinden erişilmiştir.

Şubaş, R. (2018). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Öz-Denetimleri Ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlerle İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

