ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULU

SOSYAL BECERİLER 3

(1, 2 VE 3. KADEMELER)

DERS KİTABI

YAZARLAR

Belgin Sevgi İÇYÜZ
Betül Ebrar YAVRUTÜRK
Defne Deniz ÖKTEN
Derya BAL MERAL
Refika ÖZKARAMAN
Yasin UĞRAK

DEVLET KİTAPLARI
Kitabın Basıldığı Matbaa Adı

Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları No.: 11192
Ders Kitapları Dizisi No.: 2644

Her hakkı saklıdır ve Millî Eğitim Bakanlığına aittir. Kitabın metin, soru ve şekilleri kısmen de olsa hiçbir surette alınıp yayımlanamaz.

EDİTÖR

Prof. Dr. Seray OLÇAY

DİL UZMANI

Sevil CANPOLAT

GÖRSEL TASARIMCI

Burcu Hacer ŞENOL
Ali DAĞAŞAN
Cengiz SOKU
Emin TEKİN
Ercan ANGAY
Fatih ONAYDIN
Fatma Serda GÖLBAŞ
Merve ACAR
Selin GÜNAY KIZILCA

ÇOKLU ORTAM TASARIMCISI

Celalettin ŞİŞMAN
Arif CEYLAN
Emel ARICAN
Hüseyin POLAT
Sena LEFLEF SANCAK

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANI

Dr. Kevser KARA

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME UZMANI

Dr. Özgül SU ÖZENİR

REHBERLİK UZMANI

Çağla AYDIN

ISBN 978-625-8894-65-3

Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 03.07.2026 tarih ve 163629058 sayılı yazısı ile eğitim aracı olarak kabul edilmiştir. Kurulca bu kitabın kabul edilmiş olması ders kitabından yayınevi ve yazarın/yazarların sorumluluğunu kaldırmaz.

Baskı

Matbaanın Adı ve Ticaret Ünvanı
tel.: (0000) 000 00 00 Sertifika No.: 000000000



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fışkırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'şım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

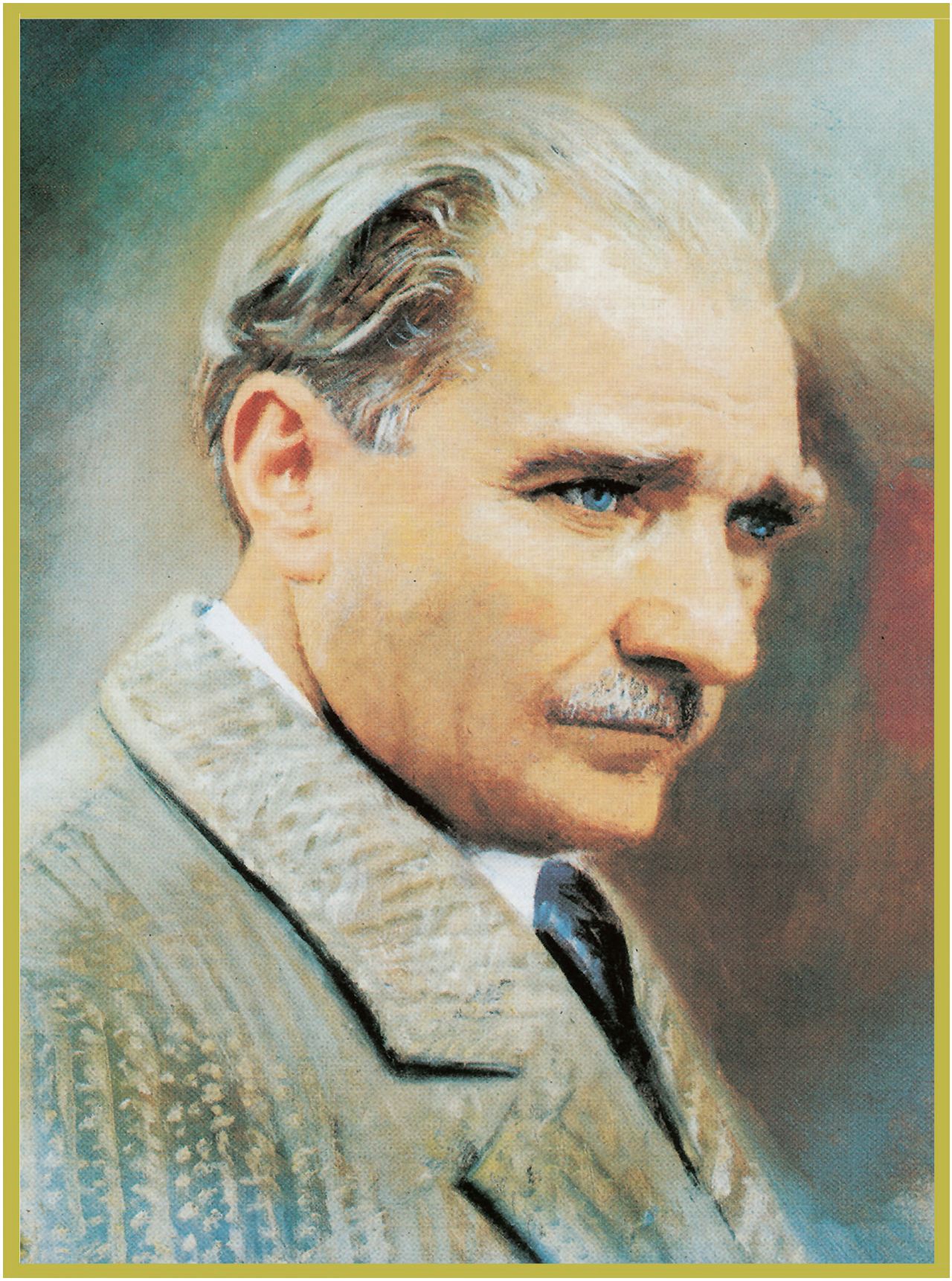
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namüsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

İÇİNDEKİLER

Kitabımızı Tanıyalım 8

4. TEMA
4.2. DUYGU VE DAVRANIŞLARIMIZI YÖNETİYORUZ ... 12

3. Bölüm: Olumsuz Durumlarla Başa Çıkalım **13**

4. Bölüm: Günlük Yaşamımızı Planlayalım **39**

5. Bölüm: Günlük Yaşamda
Karşılaştığımız Problemleri Çözelim **85**

6. Bölüm: Öz Düzenleme Becerilerimizi Sergileyelim..... **105**

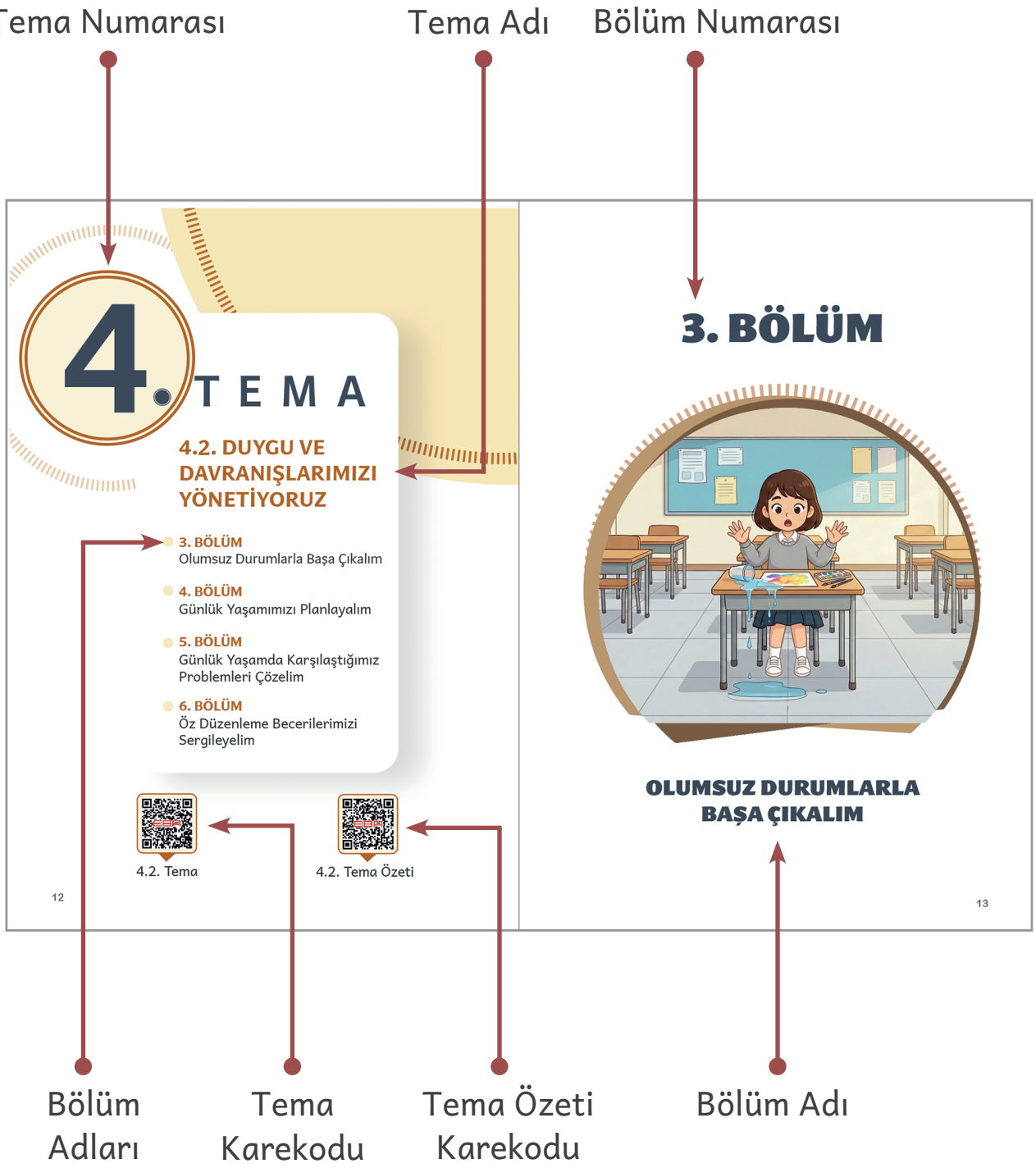
Cevap Anahtarı 128

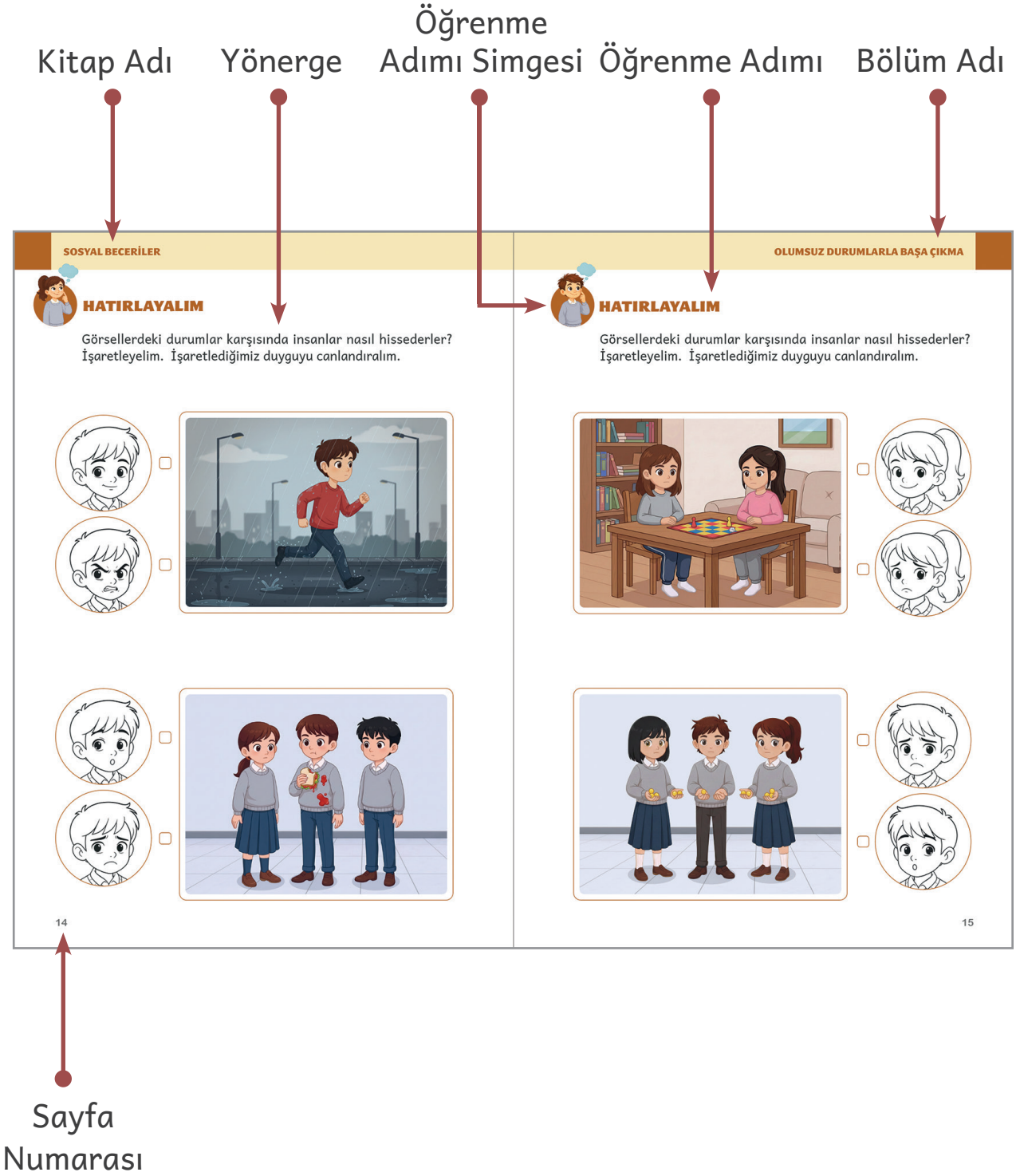
Görsel ve Genel Ağ Kaynakçası 128

Türkiye'nin Mülki İdare Bölümleri
ile Kara ve Deniz Komşuları Haritası 129

Türk Dünyası Haritası 130

KİTABIMIZI TANIYALIM




Kitap Adı
Yönerge
Öğrenme Adımı Simgesi
Öğrenme Adımı
Bölüm Adı
SOSYAL BECERİLER
OLUMSUZ DURUMLARLA BAŞA ÇIKMA
HATIRLAYALIM
Görsellerdeki durumlar karşısında insanlar nasıl hissederler? İşaretleyelim. İşaretlediğimiz duyguyu canlandıralım.
HATIRLAYALIM
Görsellerdeki durumlar karşısında insanlar nasıl hissederler? İşaretleyelim. İşaretlediğimiz duyguyu canlandıralım.
14
15
Sayfa Numarası

KİTAPTA KULLANILAN SİMGELERİMİZ



Hikâye paragraflarını ve motivasyon cümlelerini belirtir.

Etkinlik yönergelerini, oyun kurallarını ve dikkat edilecek adımları belirtir.

Üzerine düşüneceğimiz, tartışacağımız ve cevaplayacağımız soruları belirtir.

Kesme işlemi yapacağımız etkinlikleri belirtir.

Boyama ve çizim yapacağımız sanat etkinliklerini belirtir.

Yapıştırma gibi el becerisi gerektiren görevleri belirtir.

Tıklama ya da okutma yoluyla ulaşabileceğimiz dijital içerikleri (video, oyun, ses kaydı) belirtir.

ÖĞRENME ADIMLARIMIZ



HATIRLAYALIM

Daha önce öğrendiklerimizi hatırlayarak yeni öğreneceklerimiz için zihnimizi hazırlarız.





HAZIRLANALIM

Konuyla ilgili günlük yaşamla bağlantı kurarak öğrenmeye hazırlanırız.





ÖĞRENELİM

Konuya ilişkin yeni bilgileri öğrenir ve temel kavramları keşfederiz.





UYGULAYALIM

Öğrendiklerimizi etkinliklerle uygular, bilgimizi pekiştiririz.





DEĞERLENDİRELİM

Öğrendiklerimizi gözden geçirir, neyi, ne kadar öğrendiğimizi fark ederiz.



4. TEMA

4.2. DUYGU VE DAVRANIŞLARIMIZI YÖNETİYORUZ

- **3. BÖLÜM**
  Olumsuz Durumlarla Başa Çıkalım
- **4. BÖLÜM**
  Günlük Yaşamımızı Planlayalım
- **5. BÖLÜM**
  Günlük Yaşamda Karşılaştığımız Problemleri Çözelim
- **6. BÖLÜM**
  Öz Düzenleme Becerilerimizi Sergileyelim

4.2. Tema

4.2. Tema Özeti

3. BÖLÜM



OLUMSUZ DURUMLARLA BAŞA ÇIKALIM



HATIRLAYALIM

Görsellerdeki durumlar karşısında insanlar nasıl hissederler? İşaretleyelim. İşaretlediğimiz duyguyu canlandıralım.

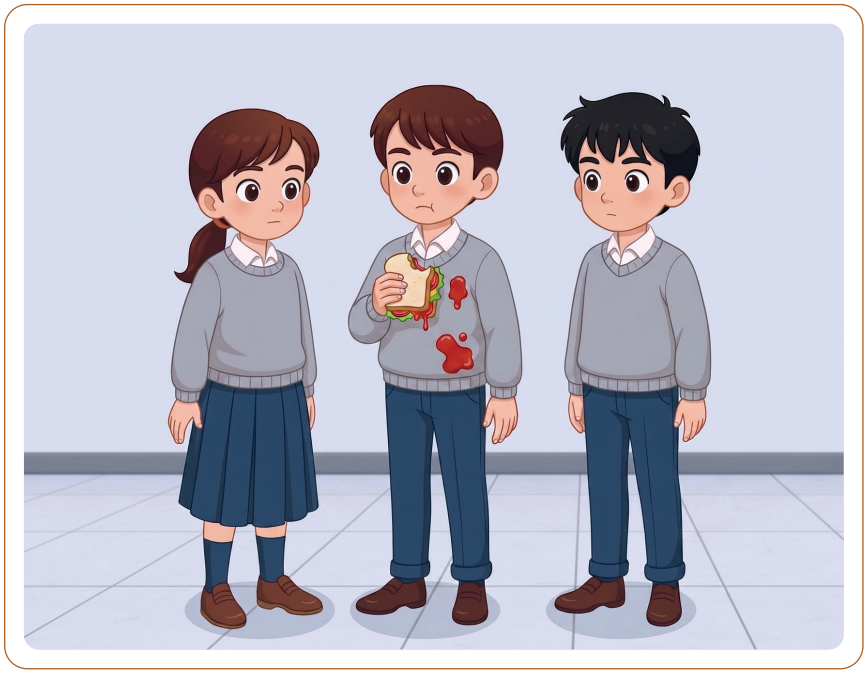














HATIRLAYALIM

Görsellerdeki durumlar karşısında insanlar nasıl hissederler? İşaretleyelim. İşaretlediğimiz duyguyu canlandıralım.



☐ 

☐ 



☐ 

☐ 



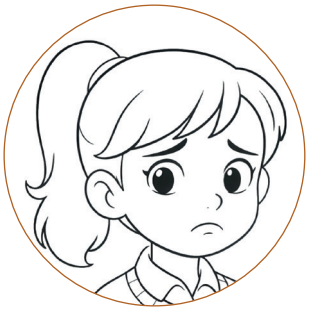
HATIRLAYALIM

Görsellerdeki durumlar karşısında insanlar nasıl hissederler? İşaretleyelim. İşaretlediğimiz duyguyu canlandıralım.

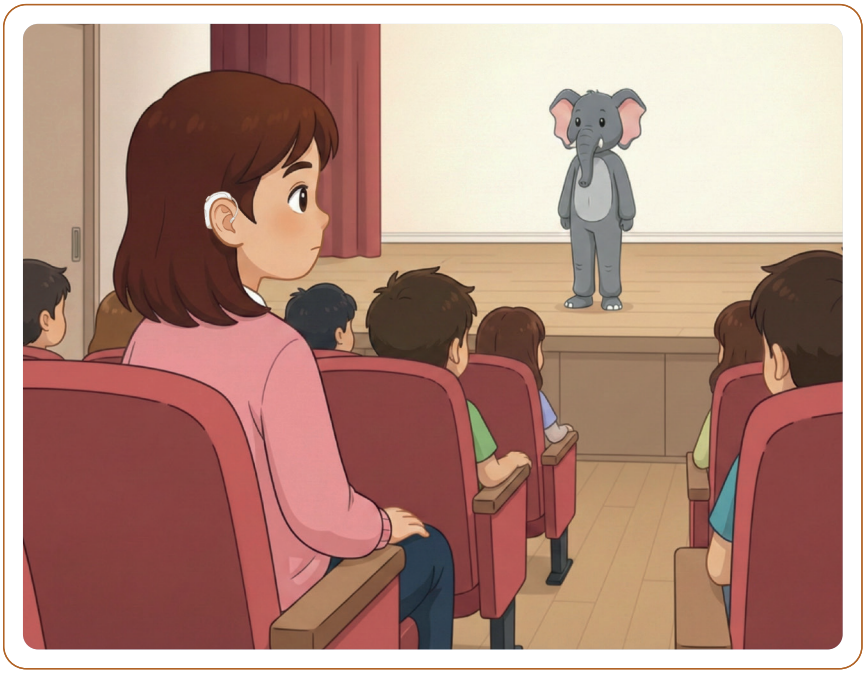














HATIRLAYALIM

Görseldeki ortamın neresi olduğunu söyleyelim.

- Bu ortamda yaşadığımız ve mutlu hissettiğimiz bir anımızı arkadaşlarımızla paylaşalım.
- Bu ortamda yaşadığımız ve üzgün hissettiğimiz bir anımızı arkadaşlarımızla paylaşalım.
- Bu ortamda yaşadığımız ve kızgın hissettiğimiz bir anımızı arkadaşlarımızla paylaşalım.

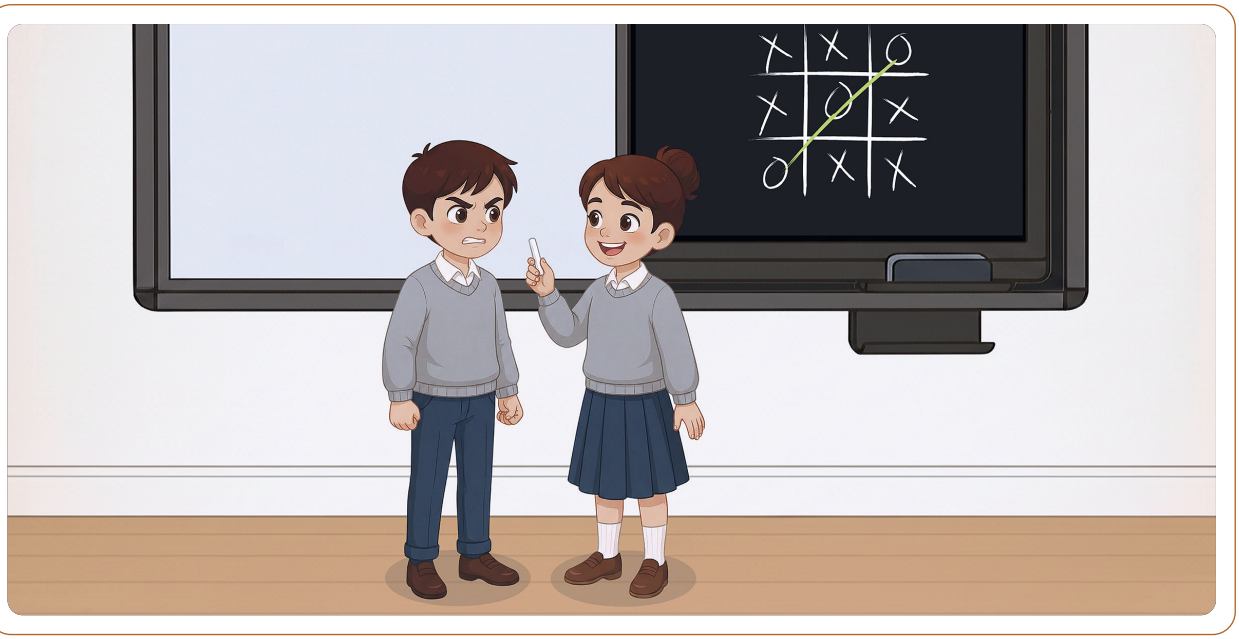
Arkadaşlarımızı dikkatlice dinleyelim. Arkadaşlarımızın anılarıyla ilgili merak ettiklerimizi onlara soralım.

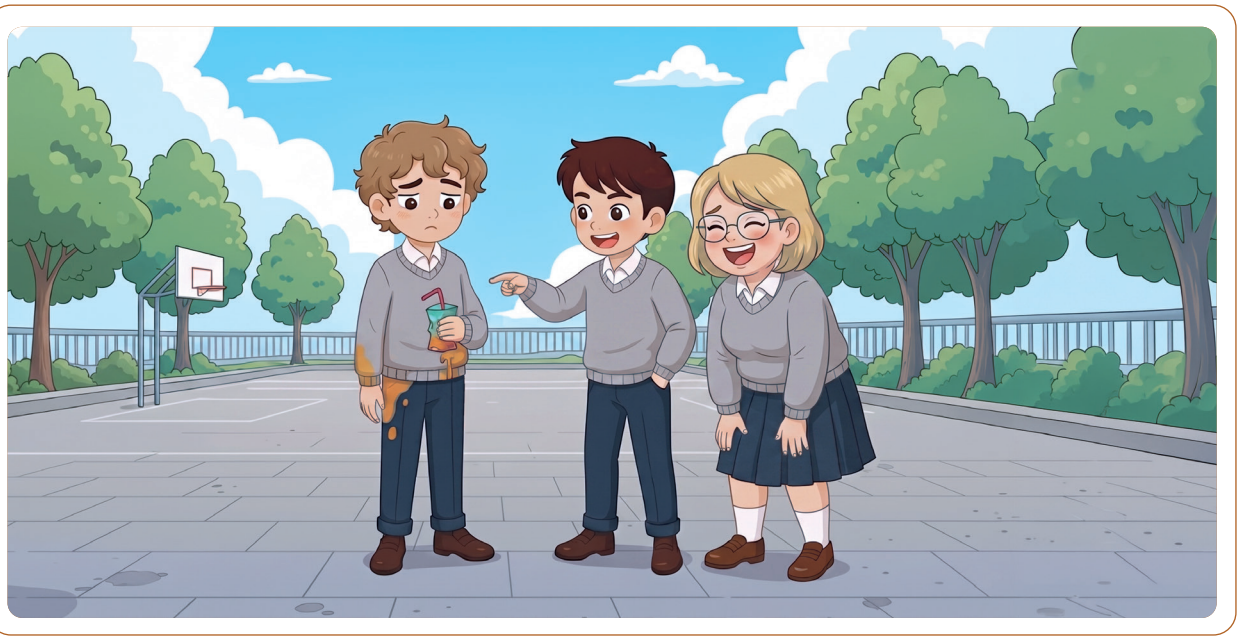




HAZIRLANALIM

Görsellerde neler oluyor? Anlatalım. Kartların altında yer alan soruları yanıtlayalım.





?

- Sence görsellerde yer alan olumsuz durum nedir?
- Karşılaşılan durum karşısında çocuk ne yapmalıdır?



HAZIRLANALIM

Görsellerde neler oluyor? Anlatalım. Kartların altında yer alan soruları yanıtlayalım.





?

- Sence görsellerde yer alan olumsuz durum nedir?
- Karşılaşılan durum karşısında çocuk ne yapmalıdır?



ÖĞRENELİM

Aşağıdaki görselleri inceleyelim. Olumsuz durumları içeren görselleri işaretleyelim.



☐



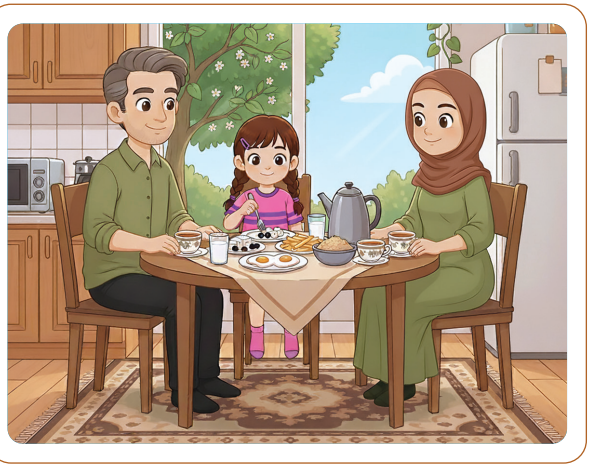
☐



☐



☐



☐



☐

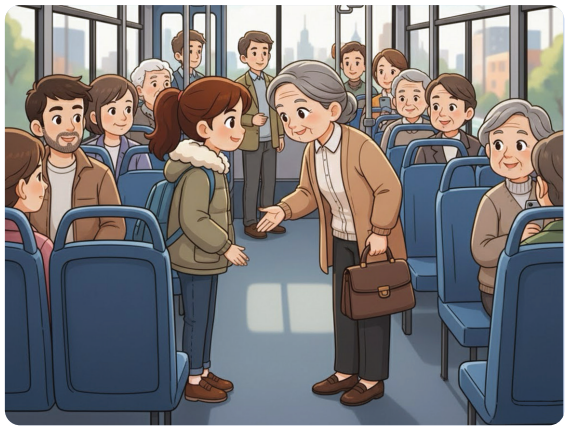


ÖĞRENELİM

Aşağıdaki görselleri inceleyelim. Olumsuz durumları içeren görselleri işaretleyelim.



☐



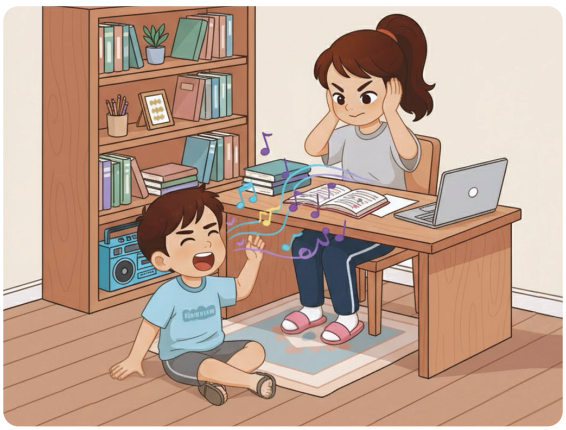
☐



☐



☐



☐



☐



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Yaşanan olumsuz durumda sergilenebilecek olumlu davranışı öğrenelim.



Öğretmen, oyun bittikten sonra öğrencilerine sırasıyla oyuncaklarını veriyor.



Herkes sınıftan çıktıktan sonra, Emir gelip Parla'nın elindeki oyuncağı ondan çekip alıyor.



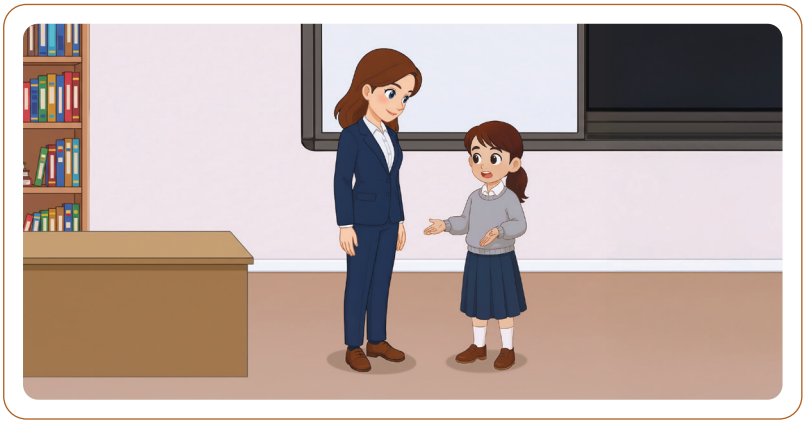
ÖĞRENELİM

Bu durumlarda sergilenebilecek uygun davranışları işaretleyelim. Neden bu davranışları seçtiğimizi belirtelim.



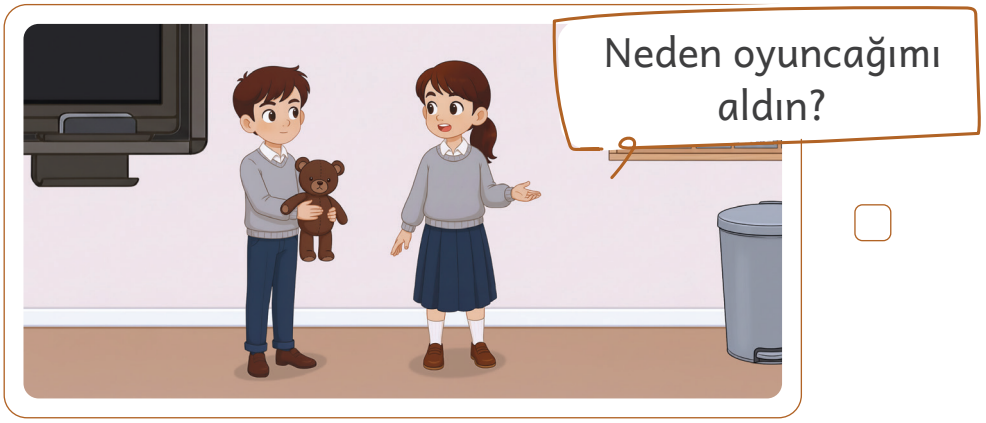
☐

Arkadaşımın elindeki oyuncakları çekerek alırım.



☐

Durumu öğretmenimle paylaşırım.



☐

Arkadaşıma "Neden oyuncağımı aldın?" derim.



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Yaşanan olumsuz durumda sergilenebilecek olumlu davranışı öğrenelim.



Ceylin parkta arkadaşlarıyla dondurma yerken dondurması üstüne dökülüyor.



Ceylin'in üstü dondurmayla kirlenince, arkadaşları Elif ve Can ona gülmeye başlıyor.



ÖĞRENELİM

Bu durumlarda sergilenebilecek uygun davranışları işaretleyelim. Neden bu davranışları seçtiğimizi belirtelim.



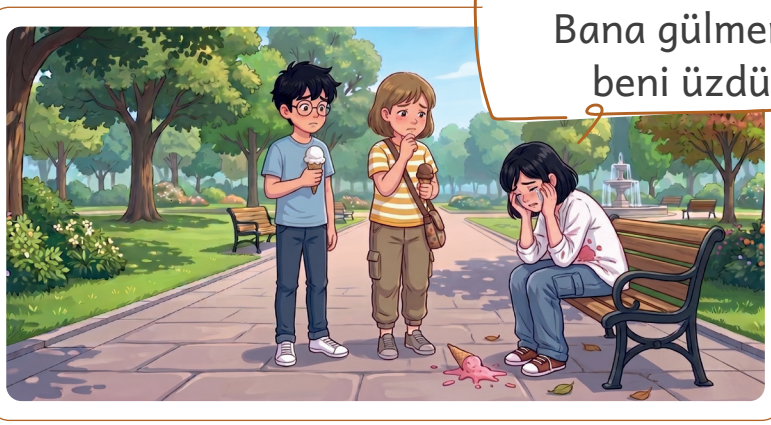
☐

Sakin kalarak ortamdan uzaklaşırım.



☐

Onlara kızar ve bağırırım.



☐

Arkadaşlarıma "Bana gülmeniz beni üzdü." derim.



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Yaşanan olumsuz durumda sergilenebilecek olumlu davranışı öğrenelim.



Hakan ve arkadaşları misketlerini paylaştı ama Hakan'a az misket kaldı.



Hakan, elindeki misketlerin az olduğunu görünce üzüldü.



ÖĞRENELİM

Bu durumlarda sergilenebilecek uygun davranışları işaretleyelim. Neden bu davranışları seçtiğimizi belirtelim.



☐

Misketleri yere fırlatıp giderim.



☐

Oturup ağlarım.



☐

Arkadaşlarıma “Bunları daha eşit şekilde paylaşabilir miyiz?” derim.



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Yaşanan olumsuz durumda sergilenebilecek olumlu davranışı öğrenelim.



Kırmızı takım ve mavi takım, okul bahçesinde basketbol oynuyor.



Mavi takım mutlulukla başarılarını kutluyor, kırmızı takım ise kaybettikleri için üzülüyor.



ÖĞRENELİM

Bu durumlarda sergilenebilecek uygun davranışları işaretleyelim. Neden bu davranışları seçtiğimizi belirtelim.



☐

Üzülerek sınıfımıza gideriz.



☐

Kazanan takım arkadaşlarımıza kızarız.



☐

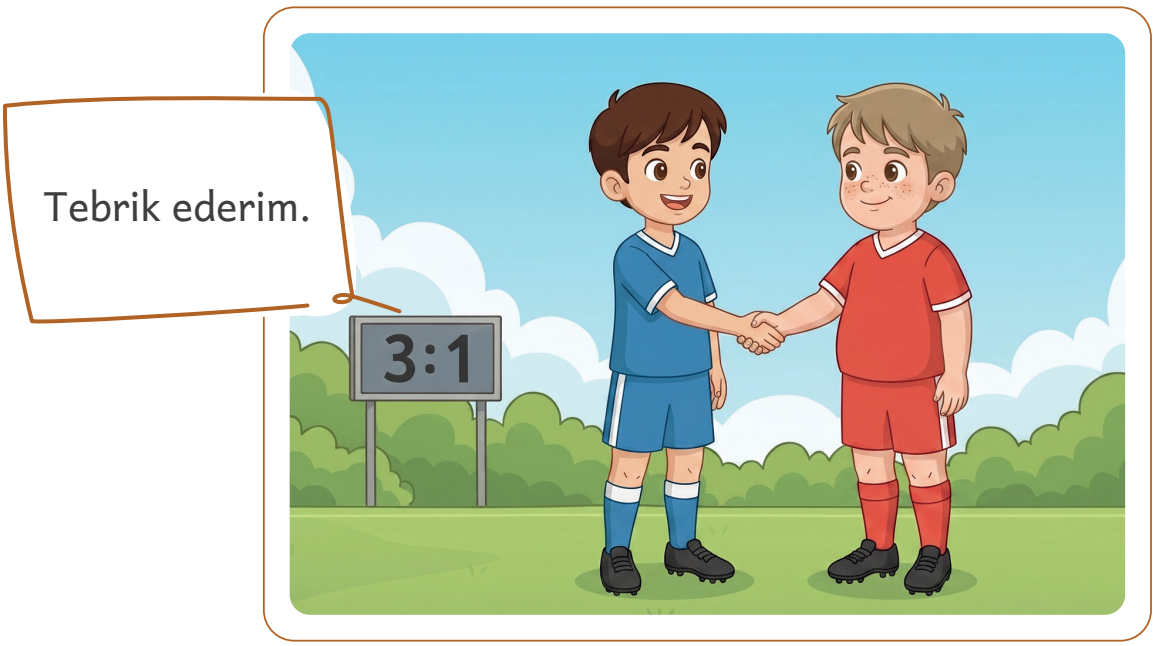
Kazanan takımın elini sıkıp “Tebrik ederiz.” deriz.



ÖĞRENELİM

Görselleri ve konuşma balonunda yer alan ifadeleri dikkatlice inceleyelim.





?

- Bu durumları ve nasıl davrandığımızı canlandıralım.



ÖĞRENELİM

Görselleri ve konuşma balonunda yer alan ifadeleri dikkatlice inceleyelim.



Oyuncakları eşit şekilde paylaşabiliriz.



Bu davranışınız beni üzdü.

?

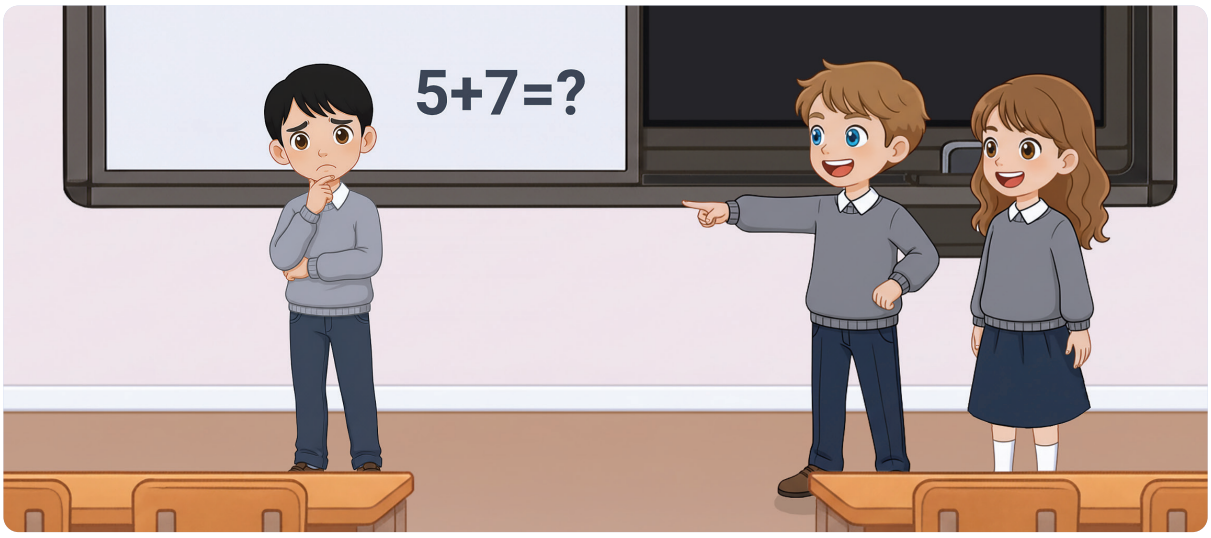
- Bu durumları ve nasıl davrandığımızı canlandıralım.



UYGULAYALIM

Aşağıdaki durumları canlandıralım.

Canlandırma yapan arkadaşlarımızı izleyelim. Uygun olan davranışa karar verelim. Uygun davranışı işaretledikten sonra soruları yanıtlayalım.





☐



☐

?

- Buradaki durum sence nedir?
- Siz hiç benzer durumlarla karşılaştınız mı?
- Bu durumları ve nasıl davrandığımızı canlandıralım.



UYGULAYALIM

Aşağıdaki durumları canlandıralım.

Canlandırma yapan arkadaşlarımızı izleyelim. Uygun olan davranışa karar verelim. Uygun davranışı işaretledikten sonra soruları yanıtlayalım.



Kalemliğimi almak için benden izin istemelisin.





☐ ☐

?

- Buradaki durum sence nedir?
- Siz hiç benzer durumlarla karşılaştınız mı?
- Bu durumları ve nasıl davrandığımızı canlandıralım.



UYGULAYALIM

Aşağıdaki durumları canlandıralım.

Canlandırma yapan arkadaşlarımızı izleyelim. Uygun olan davranışa karar verelim. Uygun davranışı işaretledikten sonra soruları yanıtlayalım.







☐ ☐

?

- Buradaki durum sence nedir?
- Siz hiç benzer durumlarla karşılaştınız mı?
- Bu durumları ve nasıl davrandığımızı canlandıralım.



UYGULAYALIM

Aşağıdaki durumları canlandıralım.

Canlandırma yapan arkadaşlarımızı izleyelim. Uygun olan davranışa karar verelim. Uygun davranışı işaretledikten sonra soruları yanıtlayalım.







☐ ☐

?

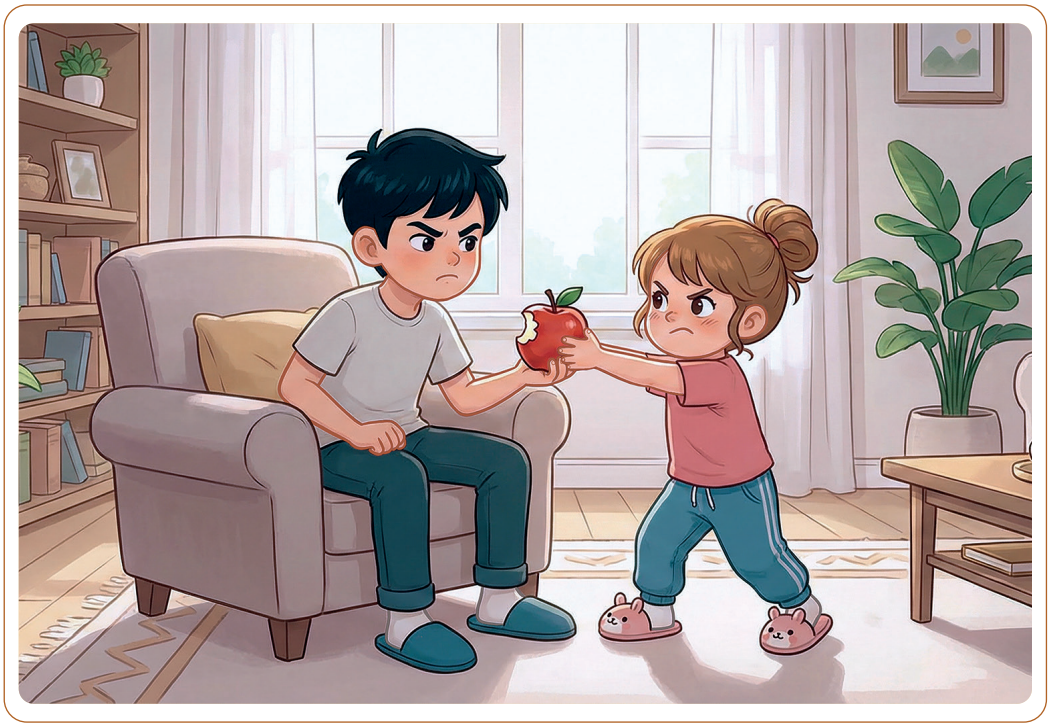
- Buradaki durum sence nedir?
- Siz hiç benzer durumlarla karşılaştınız mı?
- Bu durumları ve nasıl davrandığımızı canlandıralım.



DEĞERLENDİRELİM

Görselleri inceleyelim. Daha önce karşılaştığımız olumsuz durumlarda sergilediğimiz davranışları düşünelim, arkadaşlarımızla paylaşalım ve nasıl davranabileceğimizi canlandıralım.







DEĞERLENDİRELİM

Görselleri inceleyelim. Daha önce karşılaştığımız olumsuz durumlarda sergilediğimiz davranışları düşünelim, arkadaşlarımızla paylaşalım ve nasıl davranabileceğimizi canlandıralım.





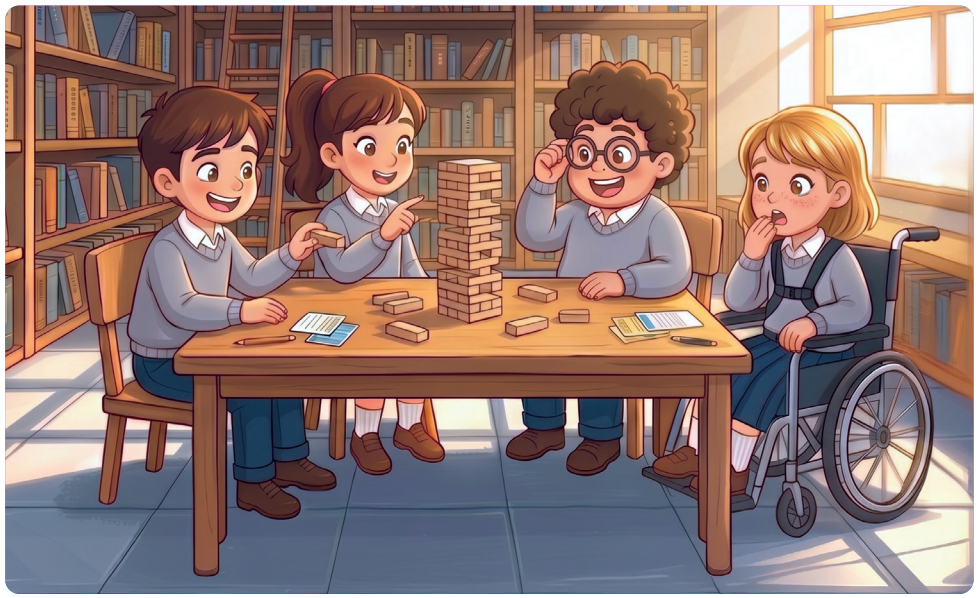


DEĞERLENDİRELİM

Verilen görevlerden birini seçelim. Gruplara ayrılalım ve görevimizi en iyi şekilde yapmaya çalışalım.



Sandalye Kapmaca



Kule Oyunu

Olumsuz durumla başa çıkma becerisi bütüncül dereceli puanlama anahtarı

4. BÖLÜM



GÜNLÜK YAŞAMIMIZI PLANLAYALIM



HATIRLAYALIM

Kutucukta yazan duygu ifadesine ait görseli bulup '✕' işareti koyalım.

KORKUYORUM



☐

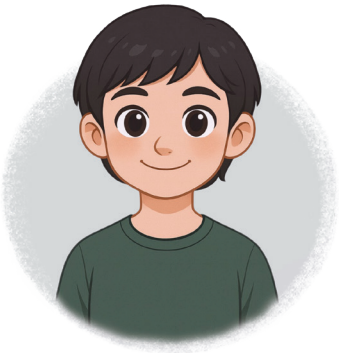


☐

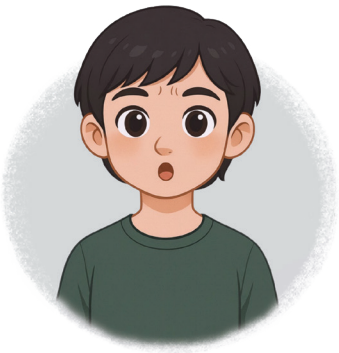


☐

ŞAŞKINIM



☐



☐

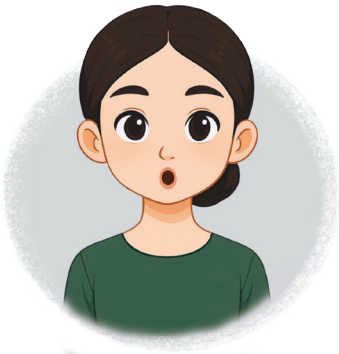


☐

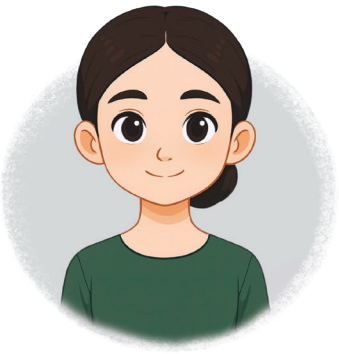
MUTLUYUM



☐



☐



☐



HATIRLAYALIM

Kutucukta yazan duygu ifadesine ait görseli bulup '✕' işareti koyalım.

MUTLUYUM



☐

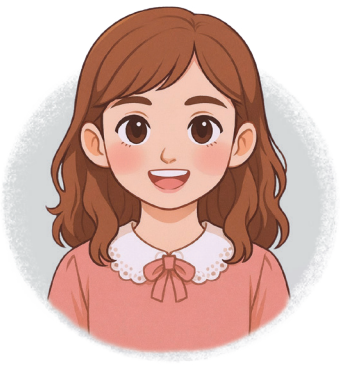


☐



☐

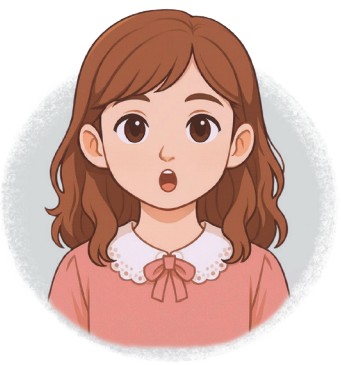
KIZGINIM



☐



☐



☐

ÜZGÜNÜM



☐



☐



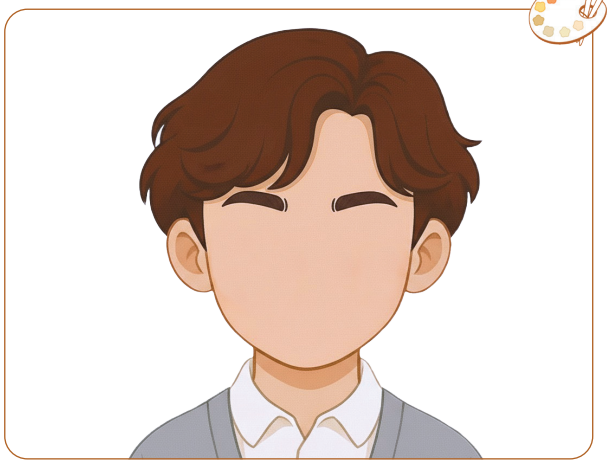
☐

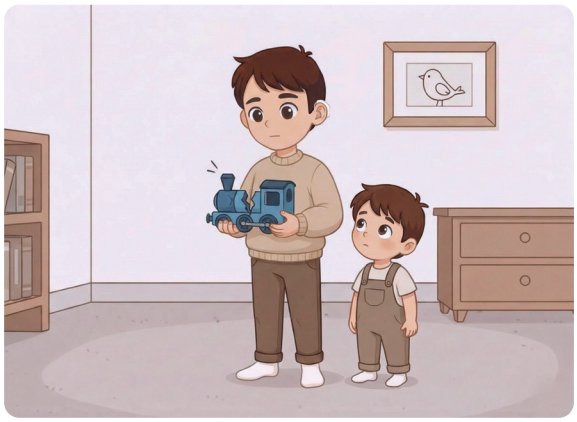


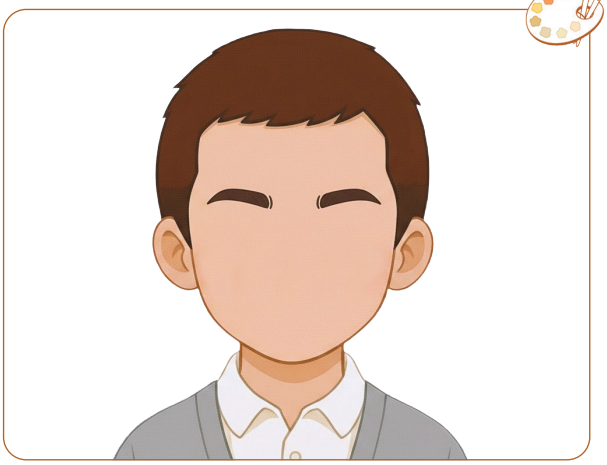
HATIRLAYALIM

Görsellerdeki durumları canlandıralım. Her bir canlandırma etkinliğinden sonra canlandırdığımız kişinin nasıl hissedeceğini boş olan yüze çizerek gösterelim.















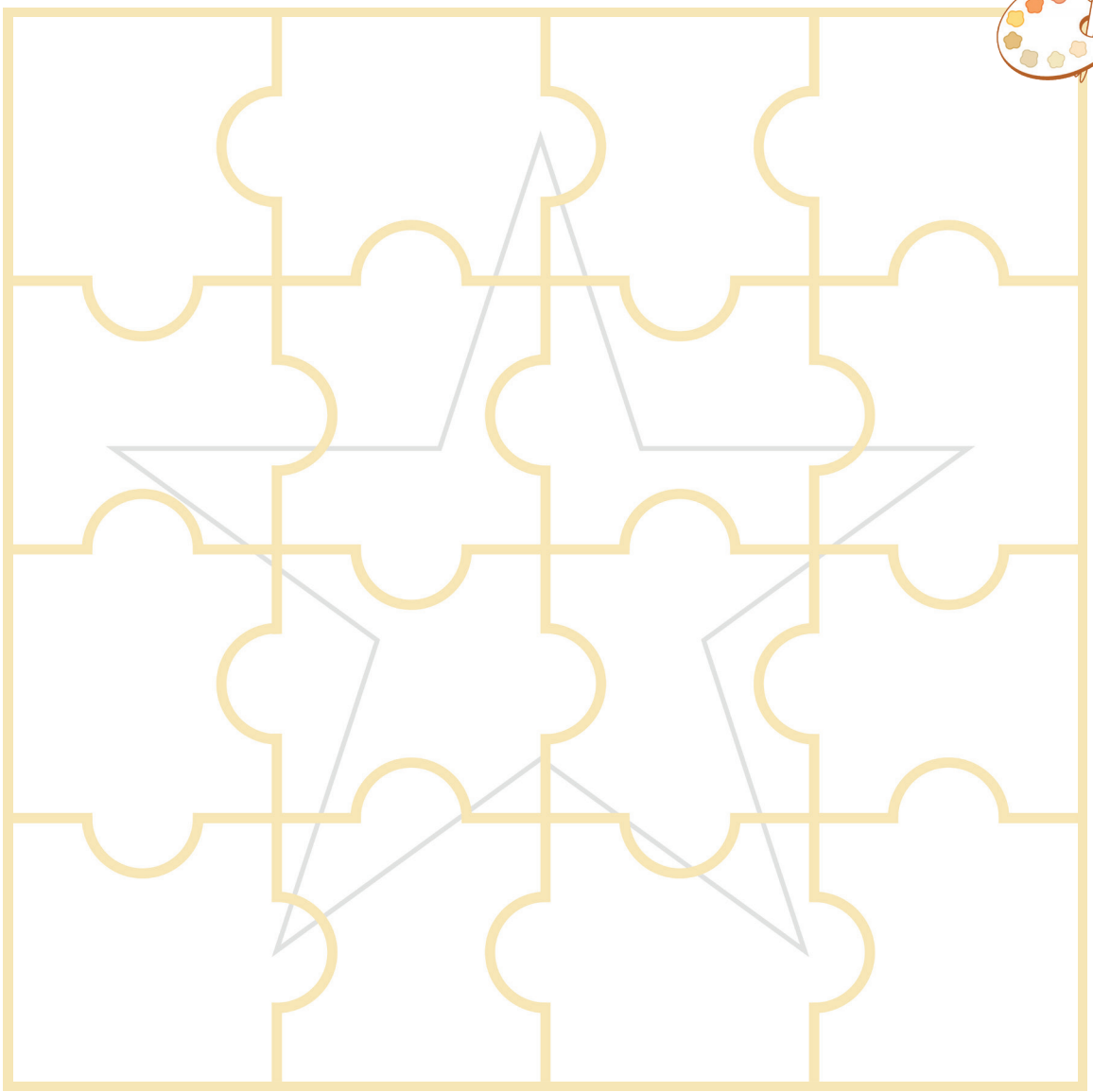
HAZIRLANALIM

Gün içerisinde yerine getirmemiz gereken sorumluluklara örnekler verelim. Verdiğimiz her bir örnek için bir yapboz parçası boyayalım.

!

Örneğin: "Sabah kalkınca dişlerimi fırçalarım."
"Aileme kahvaltı hazırlamada yardım ederim."
"Okul çantamı hazırlarım." vb.







ÖĞRENELİM

Öyküyü dinleyelim.





ÖĞRENELİM

Öyküyü dinleyelim.



Bugün günlerden pazartesi. Sabah erkenden uyandım. Sabah uyandığımda yapmam gerekenler şunlardır:

- Elimi ve yüzümü yıkamalıyım.
- Kahvaltı etmeliyim.
- Yatağımı toplamalıyım.



Sabahki sorumluluklarımı yerine getirdikten sonra okula geldim. Okulda yerine getirmem gereken farklı sorumluluklar ve görevler var. Bu görevler şunlardır:

- Öğretmenimi dinlemeliyim.
- Kurallara uymalıyım.
- Verilen etkinlikleri yapmalıyım.



ÖĞRENELİM

Öyküyü dinleyelim.

Okul bittikten sonra eve geldim. Akşam olduğu zaman evimde yerine getirmem gereken sorumluluklar vardır. Bu sorumluluklar şunlardır:

- Sofra kurulurken yardım etmeliyim.
- Ödevlerimi yapmalıyım.
- Yatmadan önce dişlerimi fırçalamalıyım.





Bugün çok mutluyum çünkü tüm sorumluluklarımı yerine getirdim. Şimdi televizyon seyretmek ve dinlenmek istiyorum. Peki senin gün içerisinde yerine getirmen gereken sorumluluklar neler?

- .....
- .....
- .....



UYGULAYALIM

Görselleri keselim ve bir sonraki sayfada uygun yerlere yapıştıralım.











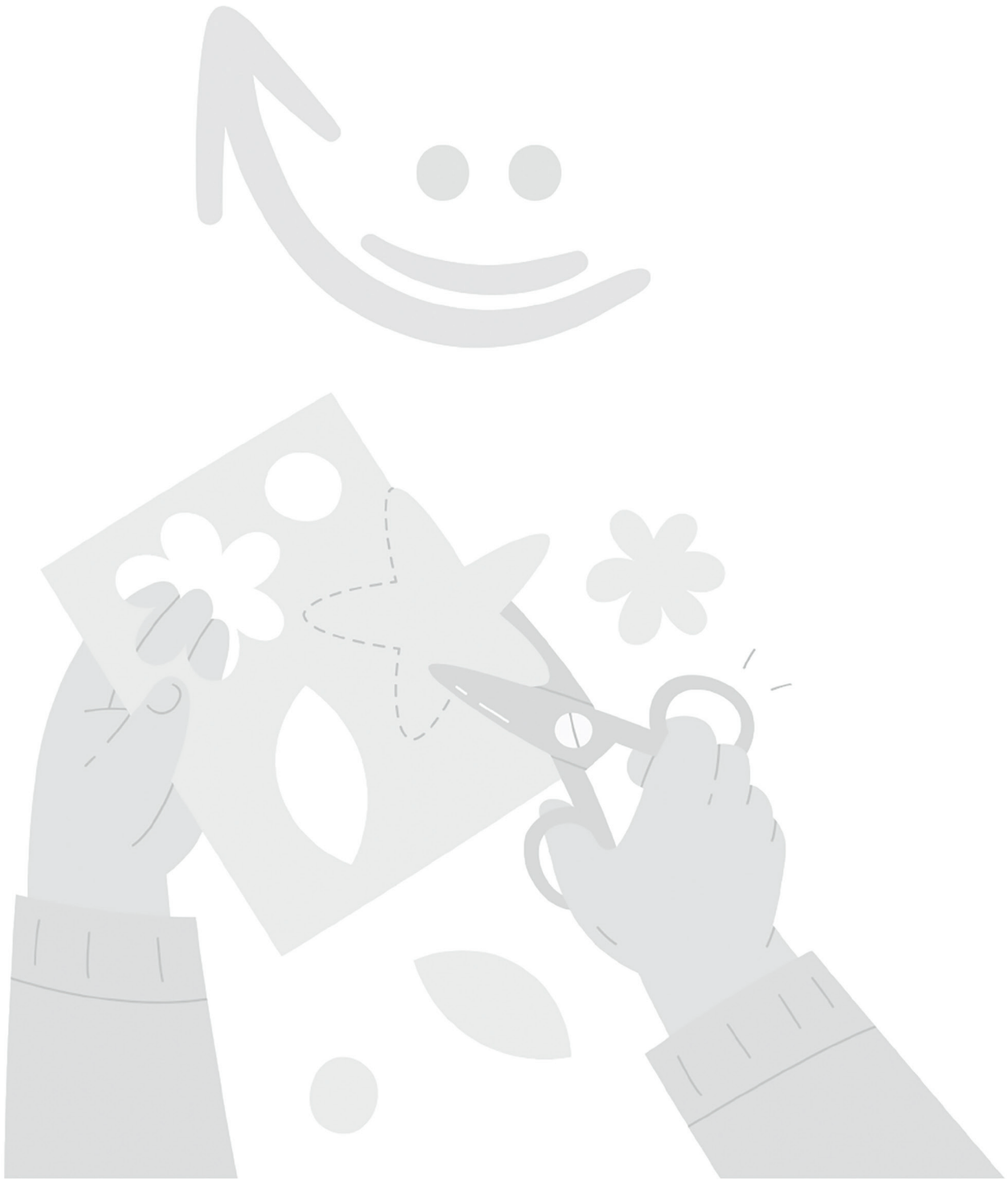








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Gün içerisindeki sorumluluklarımızı gerçekleştirmemiz gereken zamanlara uygun olarak ilgili alanlara yapıştıralım.

SABAH VAKTİ	ÖĞLE VAKTİ	AKŞAM VAKTİ
		
Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.	Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.	Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.
Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.	Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.	Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.
Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.	Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.	Bu Alana 'Sorumluluklar' Yapıştırılacaktır.



ÖĞRENELİM

Görselleri inceleyelim. Melih'in plan değişikliğini konuşalım.

Melih dışarıda çok yağmur yağdığını gördü. Öğretmeniyle görüşüp antrenman saatini değiştirdi. Melih planında değişiklik yaptı.



Melih okul çıkışında antrenmana gitmeyi planlamıştı.



Dışarıda çok yağmur yağıyordu.

Gün içinde planlarımızı istediğimiz gibi uygulayamayabiliriz. Böyle durumlarda koşullara göre planlarımızda değişiklik yapabiliriz.



UYGULAYALIM

Görselleri inceleyelim. Alina'nın plan değişikliğini konuşalım.

Alina dışarıda rüzgâr olduğunu gördü. Halasıyla beraber hava güneşli olduğunda pikniğe gitmeye karar verdiler. Alina planında değişiklik yaptı.



Alina ve halası hafta sonu pikniğe gitmeyi planlamıştı.



Halası, Alina'ya dışarıda rüzgâr başladığı için pikniğe gidemeyeceklerini söylemiştir.

Gün içinde planlarımızı istediğimiz gibi uygulayamayabiliriz. Böyle durumlarda koşullara göre planlarımızda değişiklik yapabiliriz.

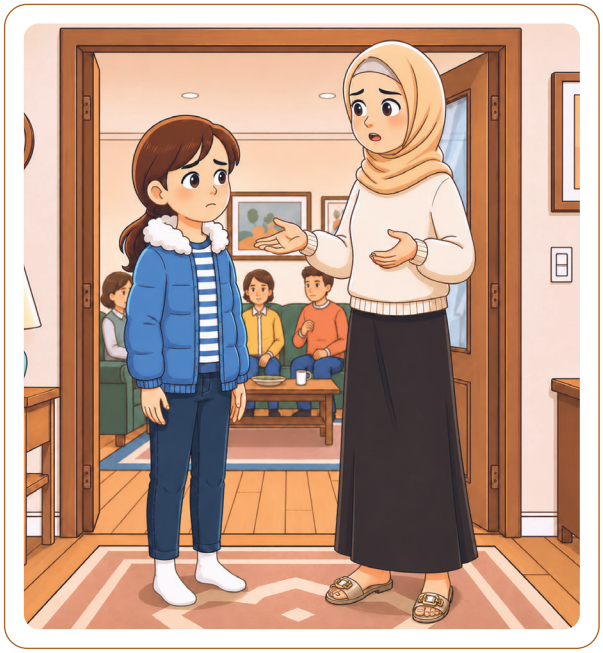


UYGULAYALIM

Görselleri inceleyelim ve soruları yanıtlayalım.



Asiye ve annesi cumartesi günü alışveriş merkezine gitmeyi planlamıştır.



Eve misafir geldiği için annesi Asiye'ye gidemeyeceklerini söyledi.

Soru 1:

Asiye şimdi ne yapabilir? Seçeneklerden birini seçelim.

a) Asiye gitmek için ısrarcı davranabilir.

b) Asiye annesine pazar günü gitmeyi teklif edebilir.

Soru 2:

Benzer bir durum senin başına gelseydi, sen ne yapardın?



UYGULAYALIM

Aşağıdaki görselleri inceleyelim ve soruları yanıtlayalım.



Sena'nın önce ödevlerini yapması, sonra da köpeğini yürüyüşe çıkarması gerekiyordu.



Ama köpeği dışarı çıkmak için çok havlıyordu.

Soru 1:

Sena şimdi ne yapabilir? Seçeneklerden birini seçelim.

a) Köpeğini yürüyüşe çıkarmaktan vazgeçebilir.

b) Önce köpeğini yürüyüşe çıkarıp sonra ödevlerini yapabilir.

Soru 2:

Benzer bir durum senin başına gelseydi, sen ne yapardın?



ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim ve Burak'ın günlük planını inceleyelim.

Burak sabah erkenden uyandı. Bugün yapması gereken pek çok işi vardı. Birden aklına öğretmeninin sözü gelmişti: "Kendi günlük planını yapmayı dene, Burak!" dedi. Burak heyecanlandı, masasındaki küçük defteri aldı ve öğretmeninin söylediği gibi işe gün içinde yapması gereken sorumlulukları listelemekle başladı.





ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim ve Burak'ın günlük planını inceleyelim.

> Burak önce gün içinde yerine getirmesi gereken sorumlulukları düşündü ve aklına gelen tüm sorumluluklarını deftere yazdı. Sonra o gün yerine getirmesi gereken sorumluluklarının başına bir + işareti koydu.

+	Zamanında uyanma
+	Yatağını toplama
+	El yüz yıkama
+	Kahvaltı
+	Diş fırçalama
+	Okul üniformasını/kıyafetini giyme
+	Okul servisini bekleme
+	Derse zamanında girme
+	Öğle yemeği yeme
+	Ev işlerine yardım etme
+	Kitap okuma
+	Odasını toplama
+	Akşam yemeği yeme
+	Ödev yapma
+	Okul çantasını hazırlama
+	Zamanında yatma





ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim ve Burak'ın günlük planını inceleyelim.

Burak + işareti koyduğu sorumlulukları çizelgedeki ilgili zaman diliminin karşısına yazdı. Eğlenceli bulduğu etkinlikler için de planlama yapmayı unutmadı.





ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim ve Burak'ın günlük planını inceleyelim.

> Burak daha sonra bu sorumluluklarını günün hangi zaman diliminde yerine getirmesi gerektiğine karar verdi. Bunun için annesinden yardım istedi. Annesi ona saatlerin yazılı olduğu bir çizelge verdi.

- 07.00 Zamanında uyanma
- 07.10 El yüz yıkama
- 07.30 Kahvaltı
- 07.45 Diş fırçalama
- 07.50 Okul üniformasını/kıyafetini giyme
- 08.00 Okul servisini bekleme
- 08.30 Derse zamanında girme
- 12.30 Öğle yemeği yeme
- 17.00 Ödev yapma
- 18.00 Okul çantasını hazırlama
- 19.00 Akşam yemeği yeme
- 20.00 Kitap okuma
- 21.00 Zamanında yatma



ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim ve Burak'ın günlük planını inceleyelim.

Burak planına bağlı kaldı. Planladığı zaman diliminde sorumluluklarını yerine getirdi. Yerine getirdiği sorumlulukları için de çizelgesine bir gülen yüz çizdi.





ÖĞRENELİM

Burak'ın gün içinde yaptığı sorumlulukları inceleyelim.







Zamanında uyanma

El yüz yıkama

Kahvaltı

Diş fırçalama

Okul üniformasını/kıyafetini giyme

Okul servisini bekleme

Derse zamanında girme

Öğle yemeği yeme

Ödev yapma

Okul çantasını hazırlama

Akşam yemeği yeme

Kitap okuma

Zamanında yatma



ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim ve yönergeleri takip edelim.

Ancak planında olmasına rağmen eve geç geldikleri ve uyku saati geldiği için Burak o akşam kitabını okuyamadı. Burak "Yarın kitap okumaya daha uzun süre ayırırım." diyerek planında bir değişiklik yaptı.



Burak ertesi gün yine plan yaparak güne başladı. Bir gün önce tuttuğu çizelgesini de sevinçle öğretmeniyle paylaştı. Öğretmeni ona, "Aferin Burak! Tüm sorumluluklarını planladın ve tam zamanında yerine getirdin. Yerine getiremediğin sorumluluklar için de planında değişiklikler yaptın." dedi. Burak gülümsedi. Artık her zaman, güne plan yaparak başlıyordu.



UYGULAYALIM

Şimdi öykümüzü arkadaşlarımızla birlikte canlandıralım. Burak'ın günlük yaşamını planlarken izlediği basamakları sırasıyla kesme-yapıştırma yaparak belirtelim.



Sorumlulukları listeleme



Uygun zamanı belirleme

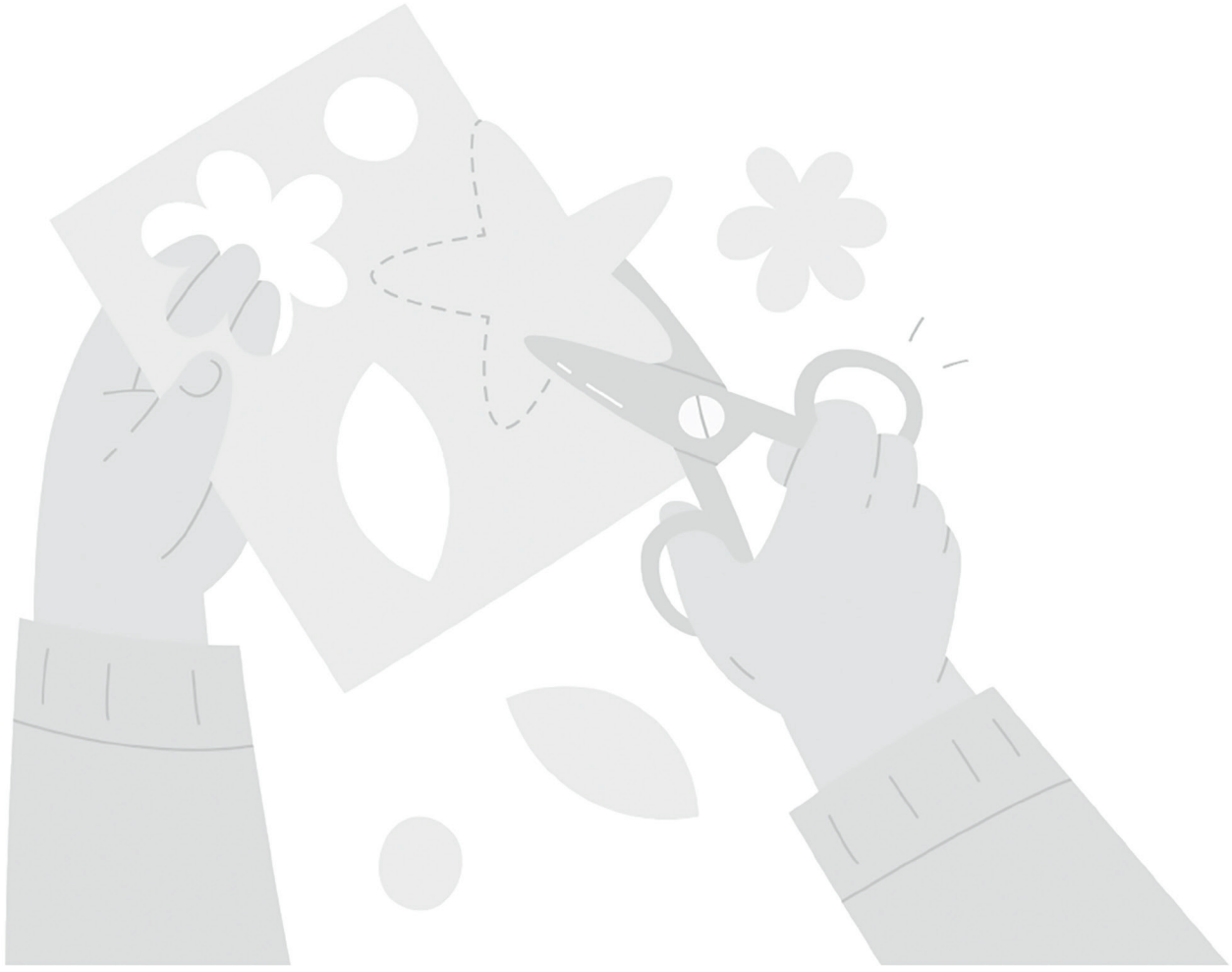


Planda değişiklik yapma



Sorumlulukları yerine getirme

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Burak'ın günlük yaşamını planlarken izlediği basamakları sırasıyla yapıştırarak belirtelim.

1



Sembollü Yazı Kartları Bu Alana Yapıştırılacaktır.

2



Sembollü Yazı Kartları Bu Alana Yapıştırılacaktır.

3



Sembollü Yazı Kartları Bu Alana Yapıştırılacaktır.

4



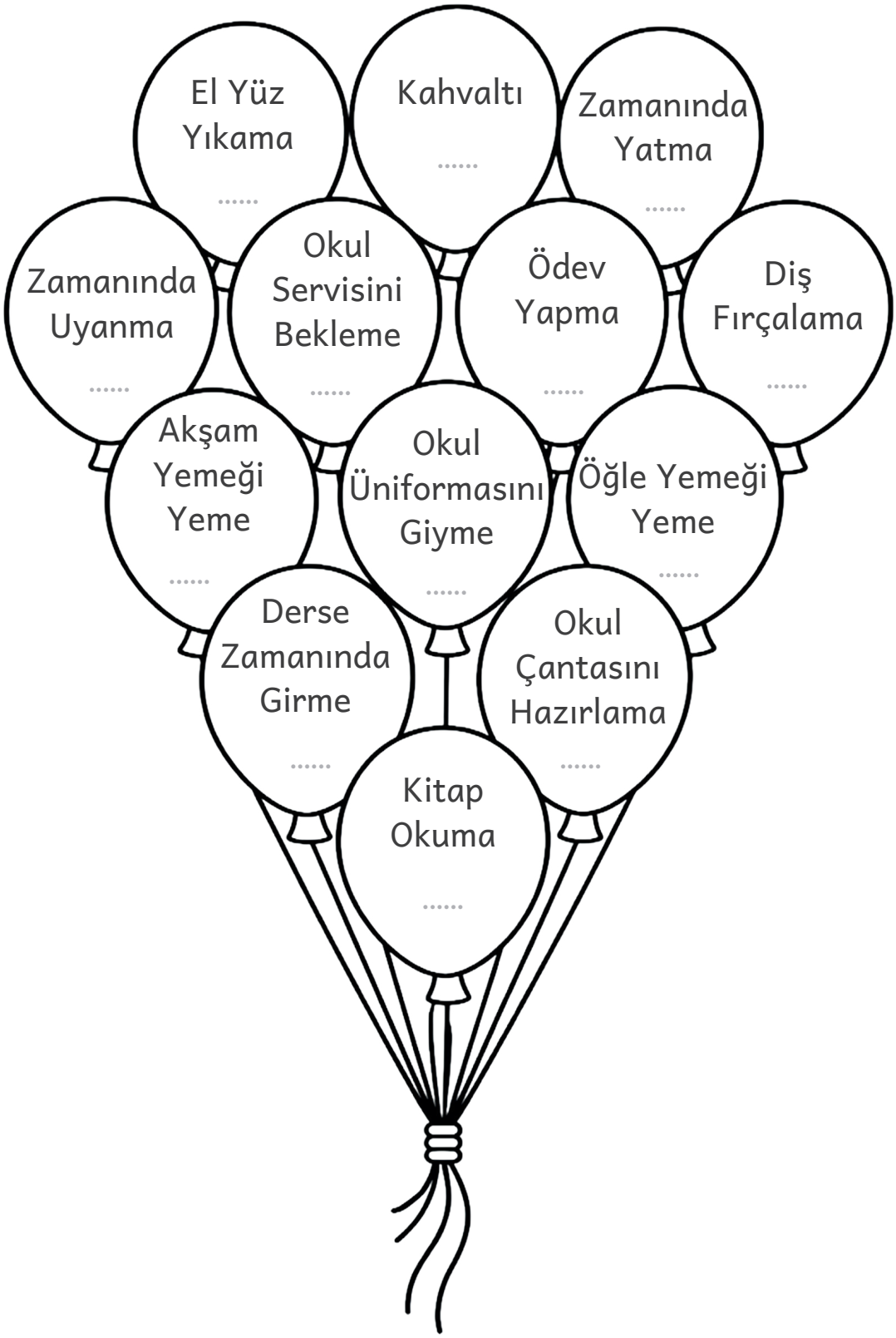
Sembollü Yazı Kartları Bu Alana Yapıştırılacaktır.



UYGULAYALIM

Burak'ın günlük yaşamını planlarken izlediği basamakları numaralandırarak boyayalım.







UYGULAYALIM

Şimdi biz de günlük yaşamımızı planlayalım. Daha önce gün içerisinde hangi sorumlulukları yerine getiriyorduk? Düşünelim.

Sorumluluklarımızı yansıtan kartları bulalım, keselim ve bu sorumluluklarımızı ilerleyen sayfalarda belirtilen çizelgemizdeki uygun zaman dilimine sırası ile yapıştıralım. Eğlenceli etkinlikler için de planlama yapmayı unutmayalım.



Zamanında uyanma



El yüz yıkama

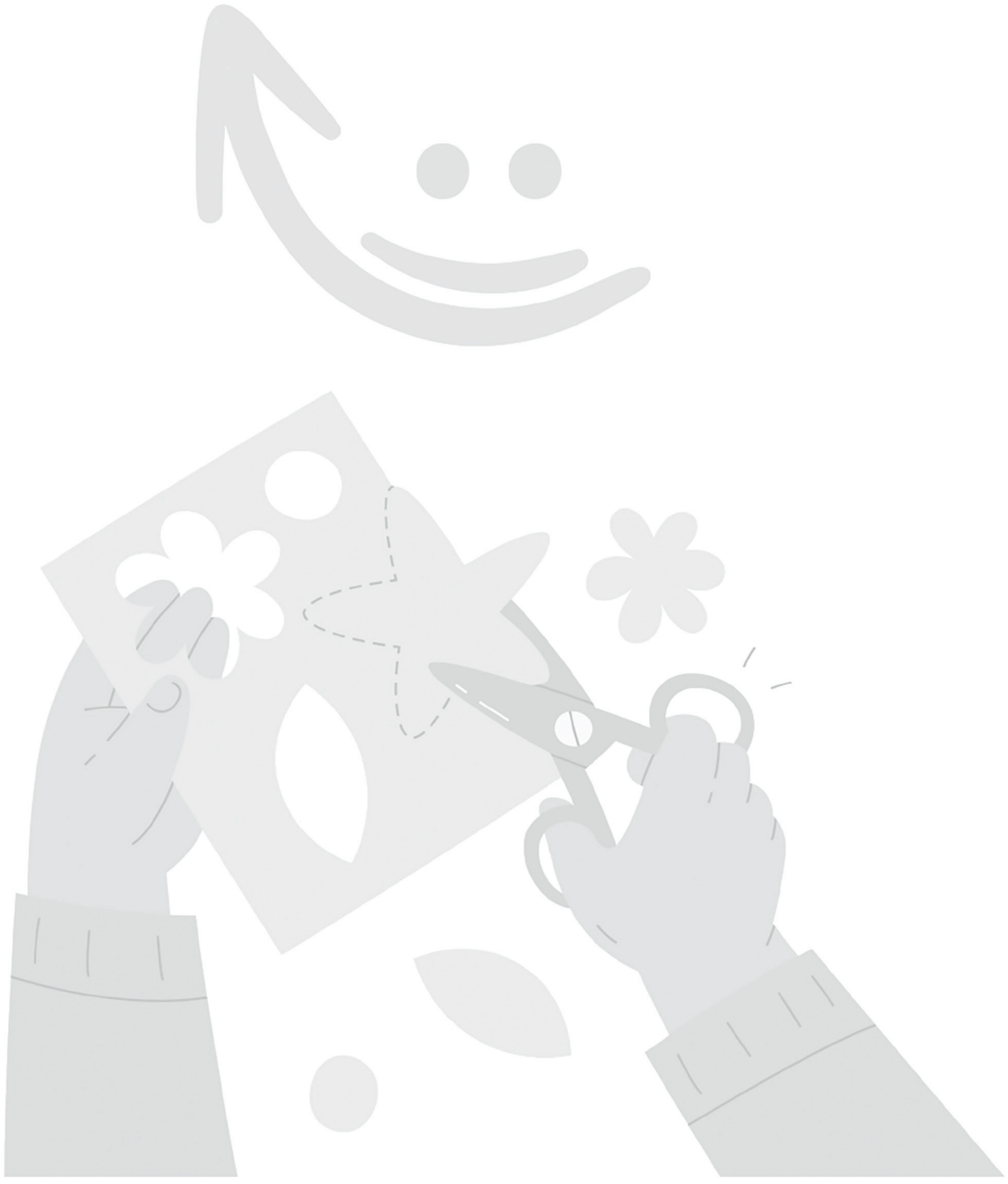


Kahvaltı yapma



Diş fırçalama

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Şimdi biz de günlük yaşamımızı planlayalım. Daha önce gün içerisinde hangi sorumlulukları yerine getiriyorduk? Düşünelim.

Sorumluluklarımızı yansıtan kartları bulalım, keselim ve bu sorumluluklarımızı ilerleyen sayfalarda belirtilen çizelgemizdeki uygun zaman dilimine sırası ile yapıştıralım. Eğlenceli etkinlikler için de planlama yapmayı unutmayalım.



Kitap okuma



Odasını toplama

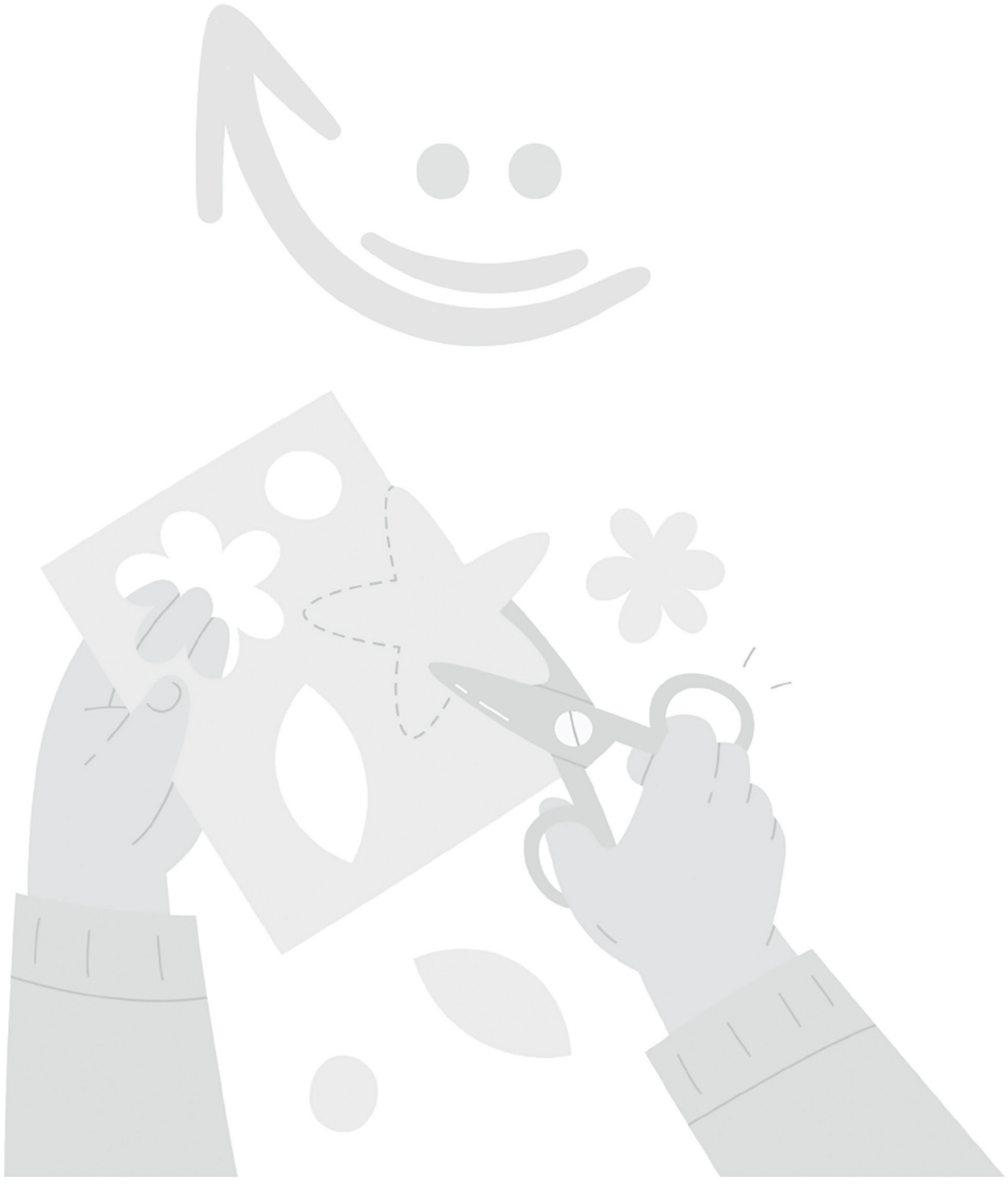


Okul servisini bekleme



Ödev yapma

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Şimdi biz de günlük yaşamımızı planlayalım. Daha önce gün içerisinde hangi sorumlulukları yerine getiriyorduk? Düşünelim.

Sorumluluklarımızı yansıtan kartları bulalım, keselim ve bu sorumluluklarımızı ilerleyen sayfalarda belirtilen çizelgemizdeki uygun zaman dilimine sırası ile yapıştıralım. Eğlenceli etkinlikler için de planlama yapmayı unutmayalım.



Derse zamanında girme



Derse katılma

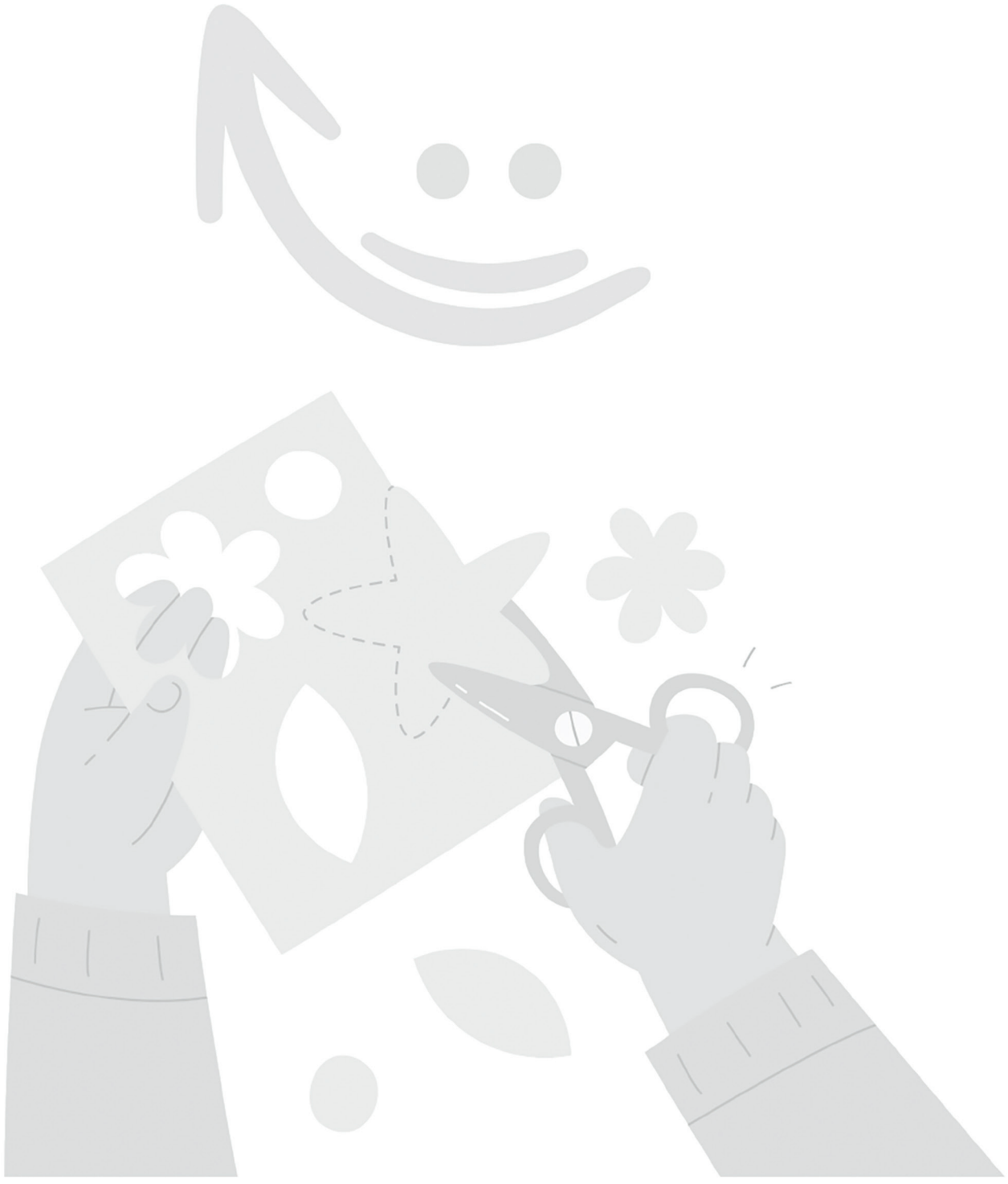


Öğle yemeği yeme



Yatağını toplama

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Şimdi biz de günlük yaşamımızı planlayalım. Daha önce gün içerisinde hangi sorumlulukları yerine getiriyorduk? Düşünelim.

Sorumluluklarımızı yansıtan kartları bulalım, keselim ve bu sorumluluklarımızı ilerleyen sayfalarda belirtilen çizelgemizdeki uygun zaman dilimine sırası ile yapıştıralım. Eğlenceli etkinlikler için de planlama yapmayı unutmayalım.



Ev işlerine yardım etme



Zamanında yatma

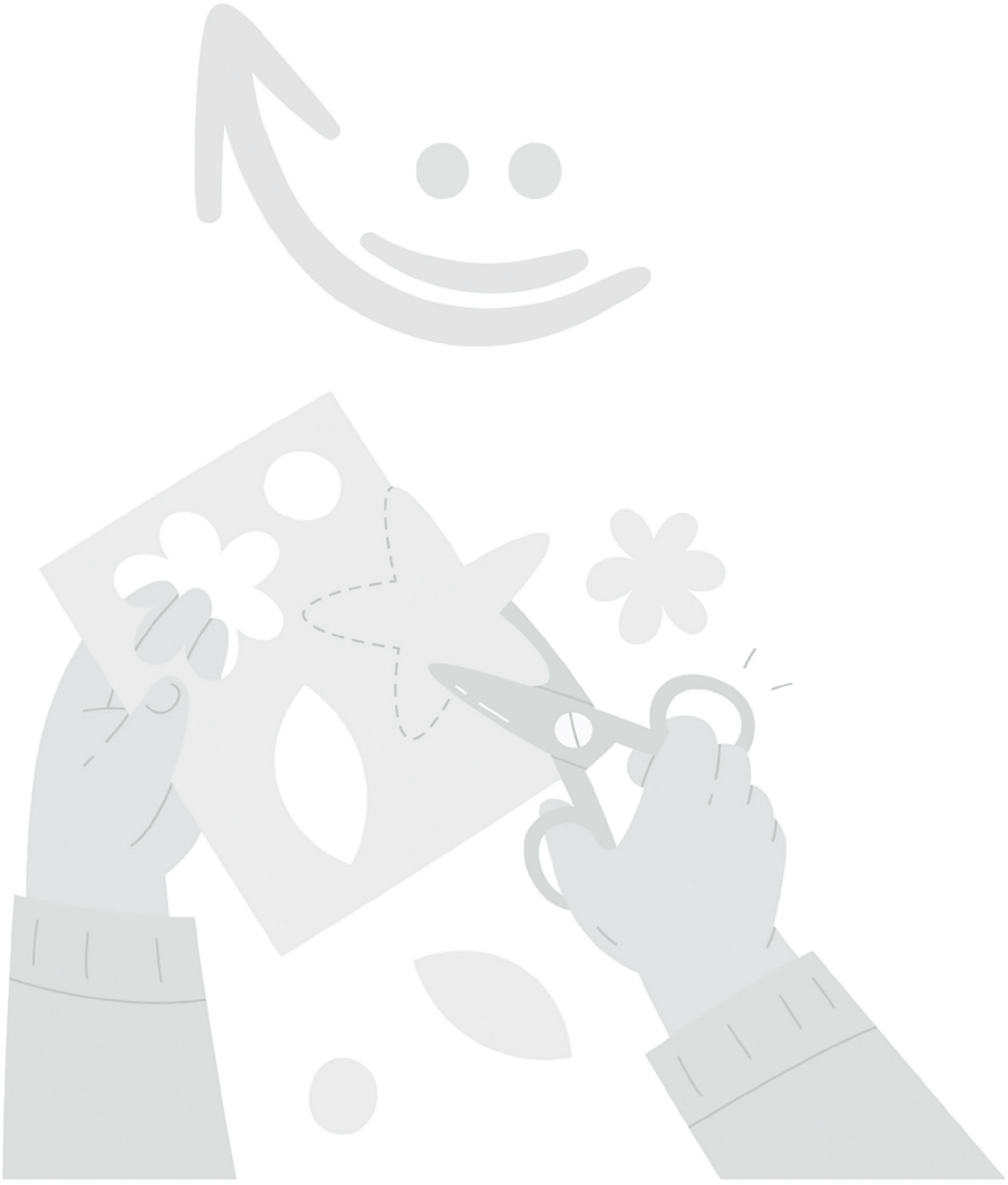


Akşam yemeği yeme



Okul çantasını hazırlama

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Şimdi biz de günlük yaşamımızı planlayalım. Daha önce gün içerisinde hangi sorumlulukları yerine getiriyorduk? Düşünelim.

Sorumluluklarımızı yansıtan kartları bulalım, keselim ve bu sorumluluklarımızı ilerleyen sayfalarda belirtilen çizelgemizdeki uygun zaman dilimine sırası ile yapıştıralım. Eğlenceli etkinlikler için de planlama yapmayı unutmayalım.

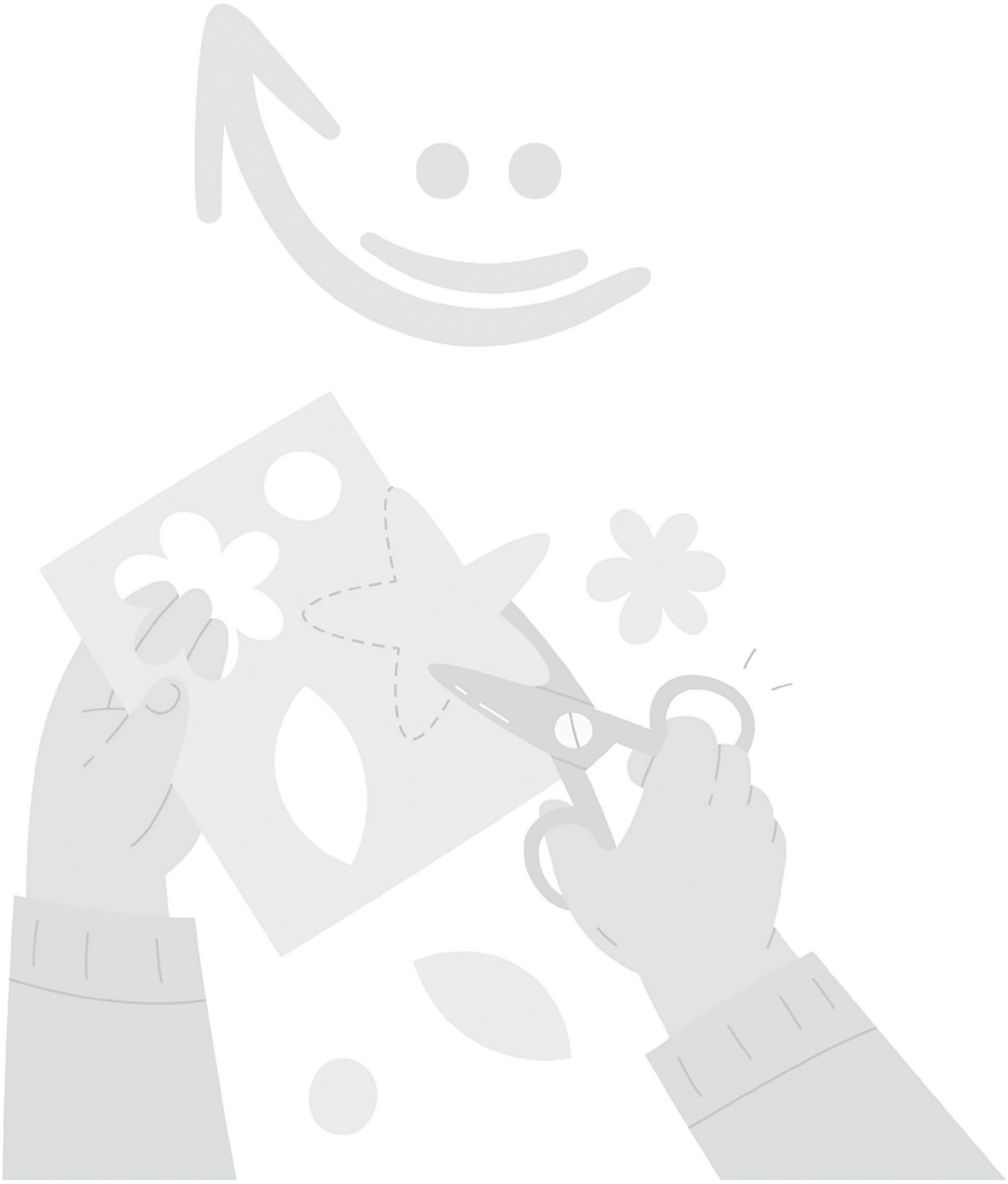


Okul üniformasını veya kıyafetini giyme

Günlük yaşamında yaptığın başka bir görev düşünerek onu buraya çizebilir misin?

Çiziminin altına görevinin adını yazmayı unutma!

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.



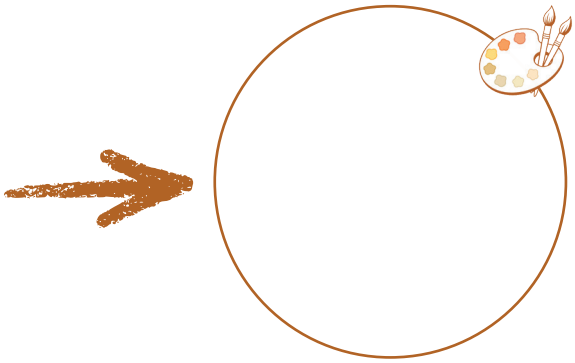


UYGULAYALIM

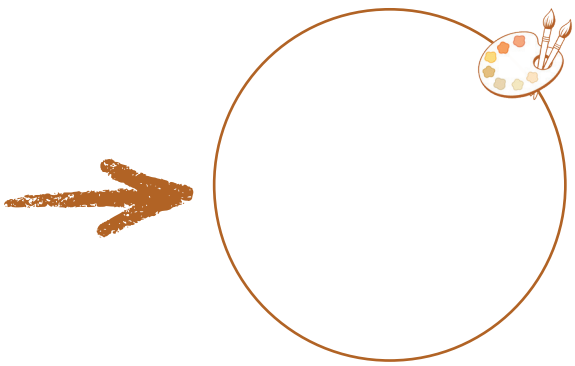
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

SABAH VAKTİ









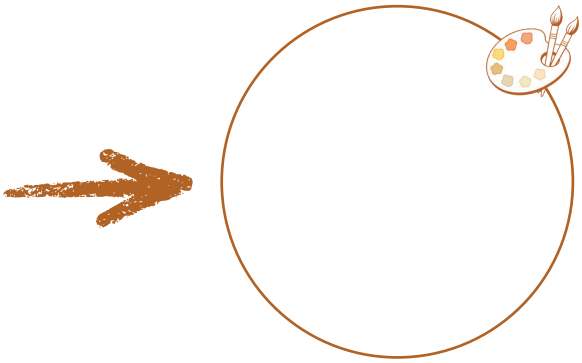


UYGULAYALIM

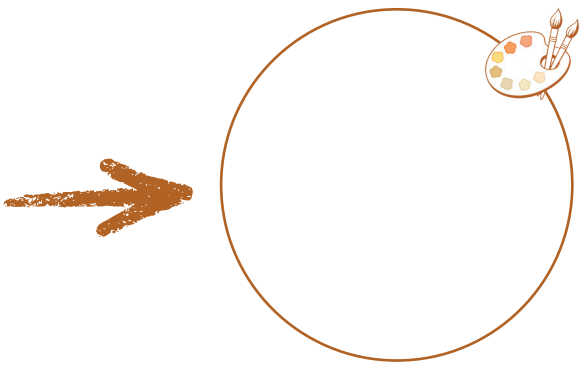
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

SABAH VAKTİ









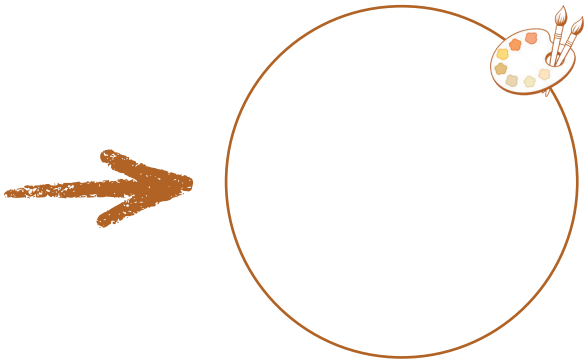


UYGULAYALIM

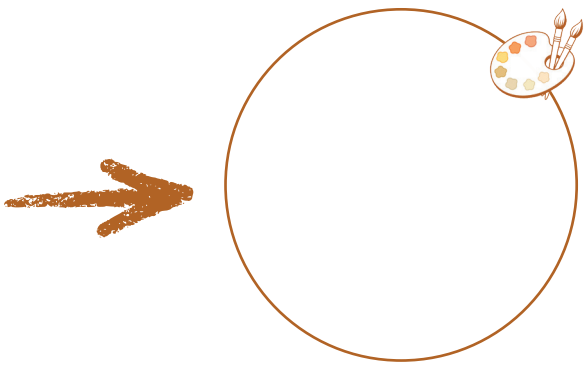
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

SABAH VAKTİ









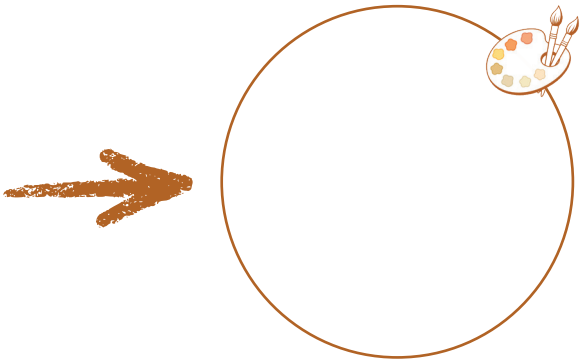


UYGULAYALIM

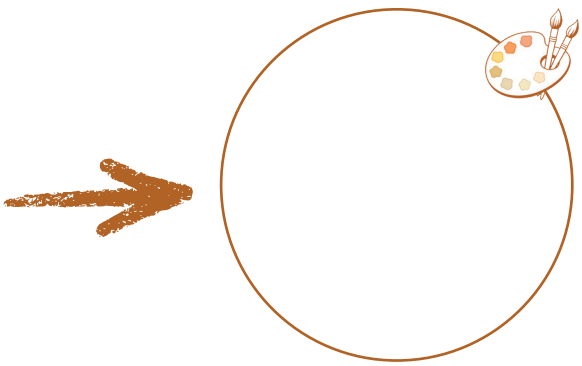
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

SABAH VAKTİ









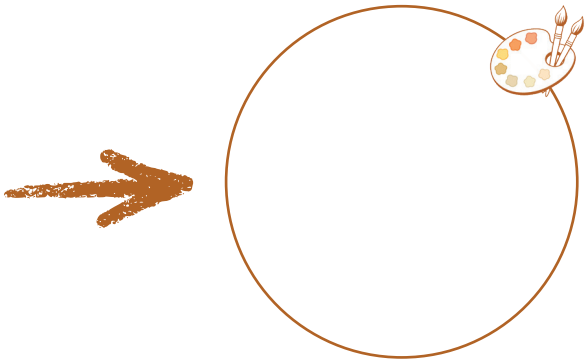


UYGULAYALIM

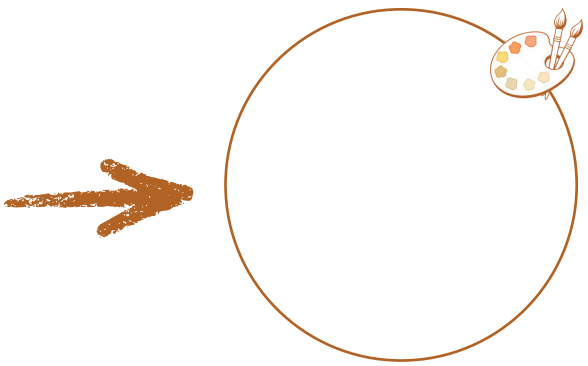
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

ÖĞLE VAKTİ









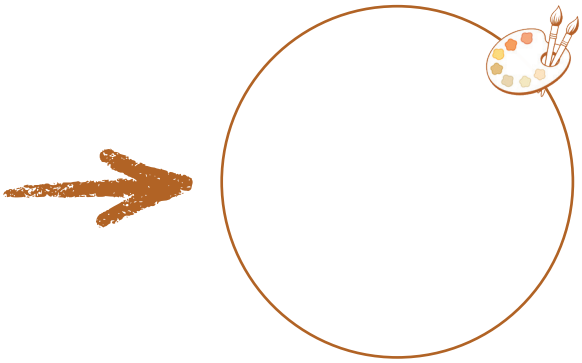


UYGULAYALIM

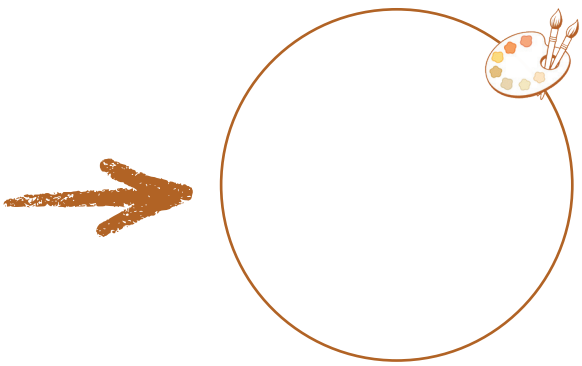
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

ÖĞLE VAKTİ









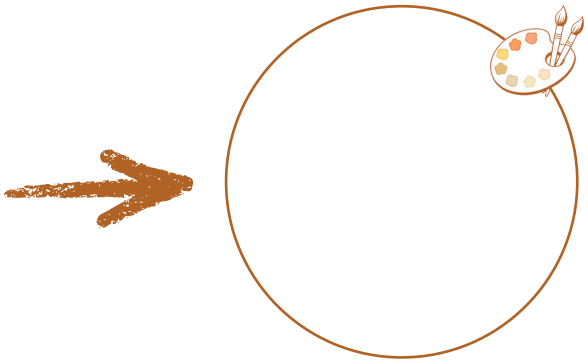


UYGULAYALIM

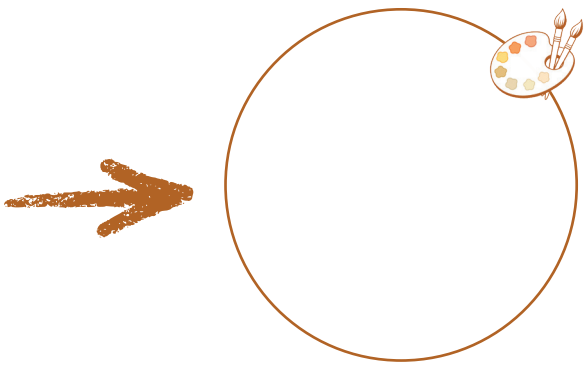
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

AKŞAM VAKTİ









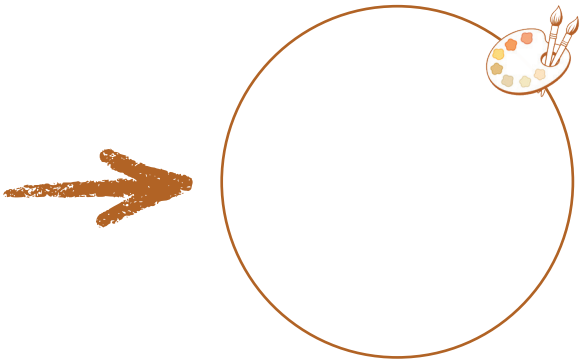


UYGULAYALIM

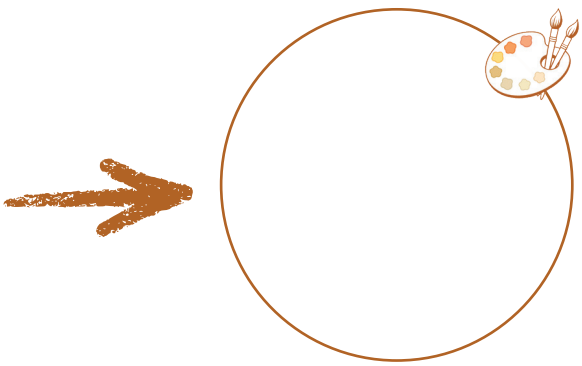
Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

AKŞAM VAKTİ











UYGULAYALIM

Şimdi kestiğimiz sorumluluk kartlarını uygun zaman dilimlerine sırasıyla yapıştıralım. Planladığımız etkinliklerden tamamladıklarımıza gülen yüz (☺), değiştirdiğimiz planlara ise yıldız (☆) koyalım.

AKŞAM VAKTİ



Günlük yaşamında yaptığın başka bir görevin çizimi bu alana yapıştırılacaktır.





DEĞERLENDİRELİM

Aşağıdaki yazı tahtasını kullanarak günlük yaşamımızı planlayalım.

Yerine getirdiğimiz her bir sorumluluğun karşısına '✔' işareti koyalım.
Değişiklik yapmak zorunda kaldığımız sorumlulukların karşısına '★' işareti koyalım, nasıl bir değişiklik yaptığımızı belirtelim.

Günlük Planım

Sorumluluklarım	Sabah	Öğle	Akşam
Zamanında Uyanmak			
El Yüz Yıkamak			
Kahvaltı Etmek			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			
.....			

Günlük yaşamda karşılaşılan basit problemlerle başa çıkma becerisi beceri analizi veri kayıt formu

5. BÖLÜM



GÜNLÜK YAŞAMDA KARŞILAŞTIĞIMIZ PROBLEMLERİ ÇÖZELİM



HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Görseldeki çocuğun ne hissettiğini ve neden öyle hissettiğini söyleyelim.









HATIRLAYALIM

Görselleri inceleyelim. Görseldeki çocuğun ne hissettiğini ve neden öyle hissettiğini söyleyelim.





Duygularımı Paylaşıyorum

1. Üzüldüğümüz bir olayı arkadaşlarımızla paylaşalım.
2. Mutlu olduğumuz bir olayı arkadaşlarımızla paylaşalım.
3. Şaşırdığımız bir olayı arkadaşlarımızla paylaşalım.
4. Kızdığımız bir olayı arkadaşlarımızla paylaşalım.



HAZIRLANALIM

Soruları yanıtlayalım.



Yemeğin, üstüne dökülürse ne yaparsın?



Kardeşin çok sevdiğin bir oyuncağını kırarsa ne yaparsın?



HAZIRLANALIM

Soruları yanıtlayalım.



?

Evde kimse yokken kapı çalarsa ne yaparsın?



?

Okul çıkışında servisi kaçırırsan ne yaparsın?



HAZIRLANALIM

Soruları yanıtlayalım.



Babanla birlikte alışveriş merkezinde dolaşırken kaybolduğunu fark edersen ne yaparsın?



Ödevini yapmayı unutursan ne yaparsın?



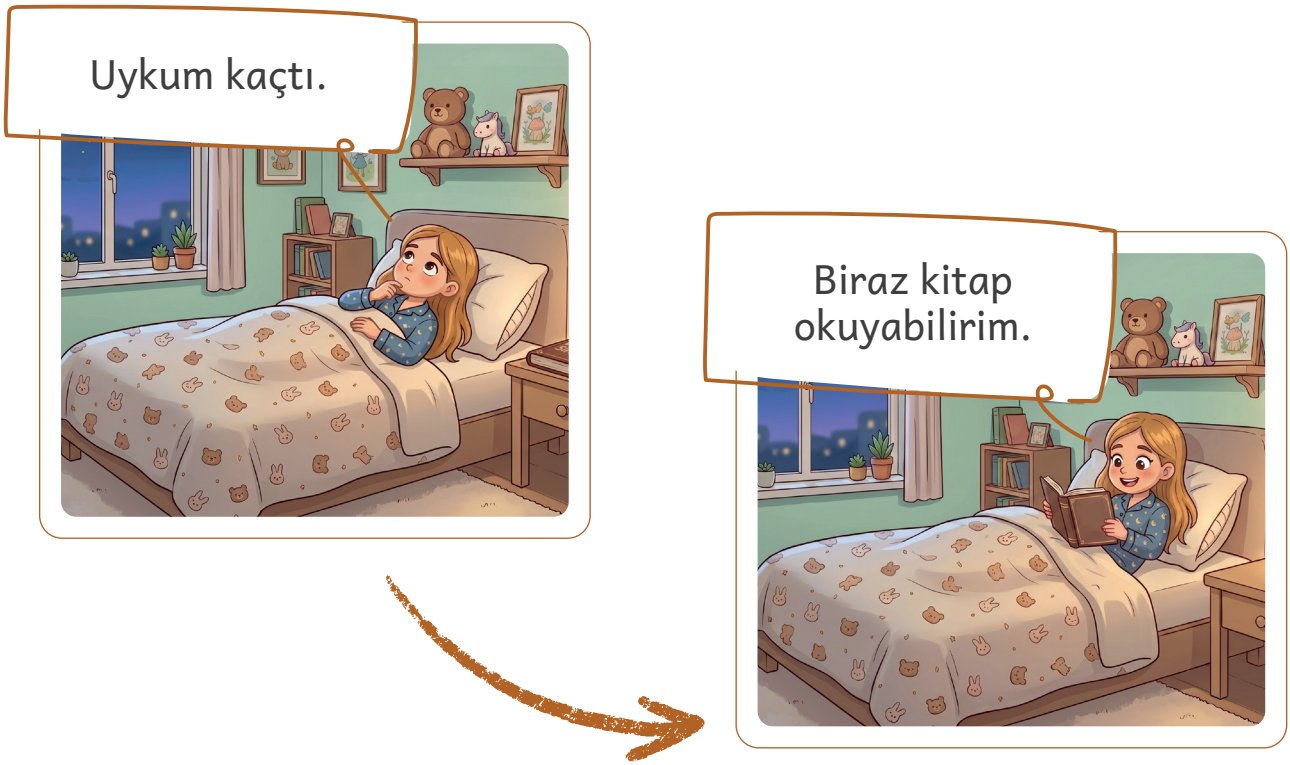
ÖĞRENELİM

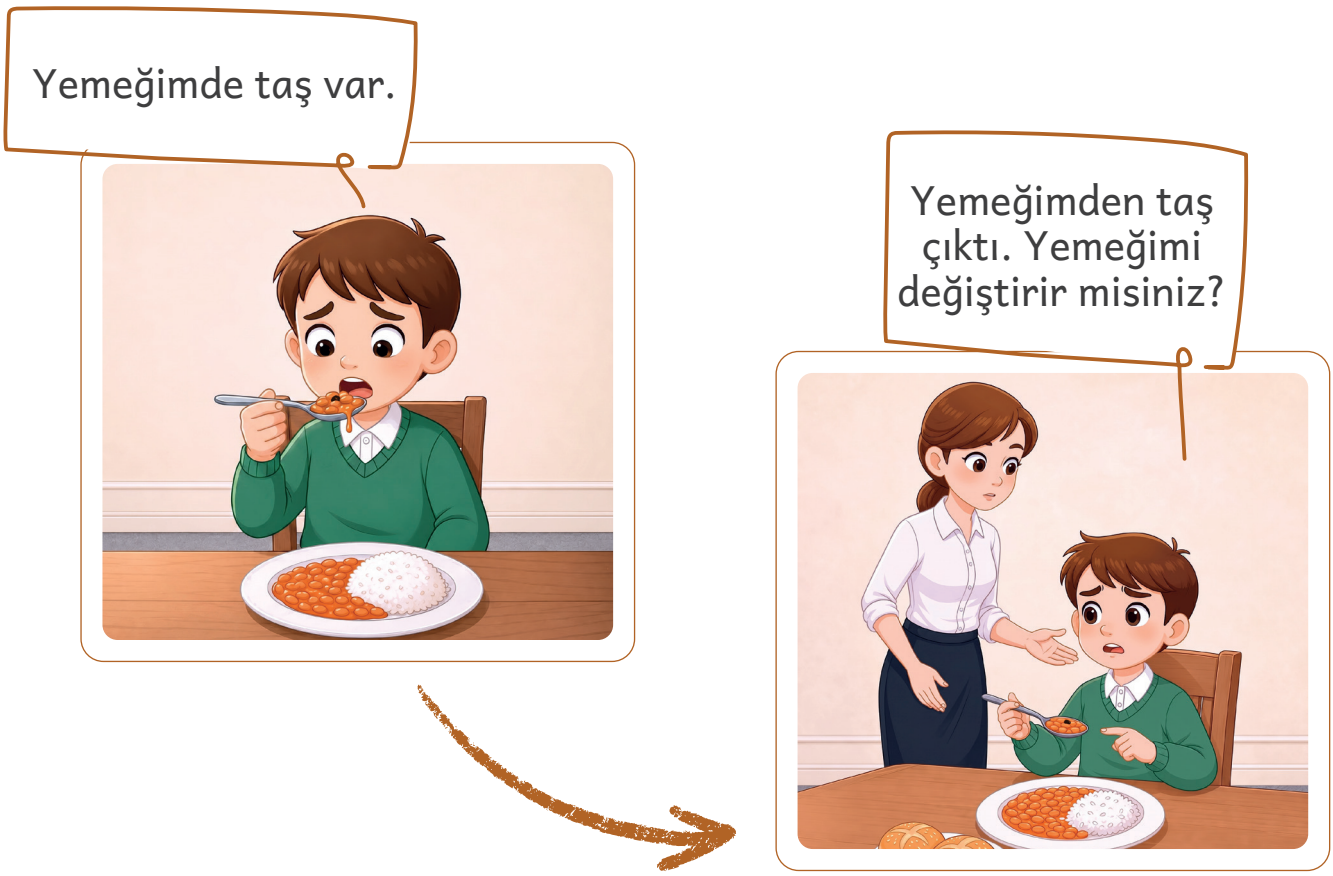
Günlük yaşamda ne tür problemlerle karşılaşıyoruz? Örnekler verelim. Peki, bu problemler karşısında nasıl hissediyorsunuz? Belirtelim.



ÖĞRENELİM

Problem durumlarını ve çözümlerini inceleyelim.





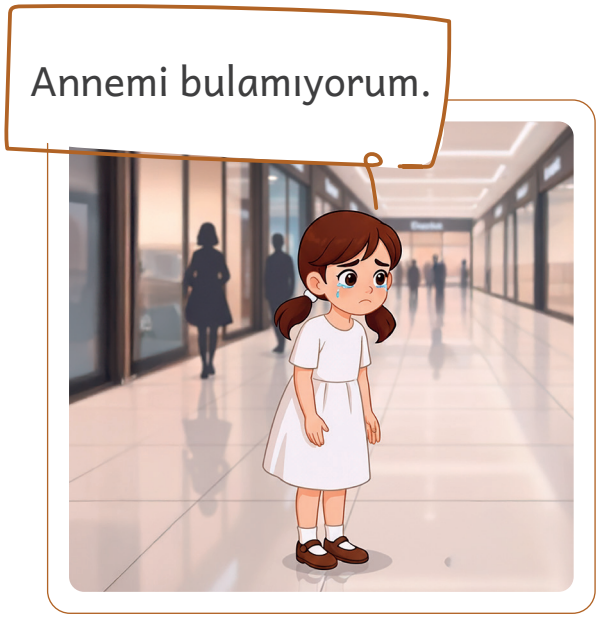


ÖĞRENELİM

Problem durumlarını ve çözümlerini inceleyelim.







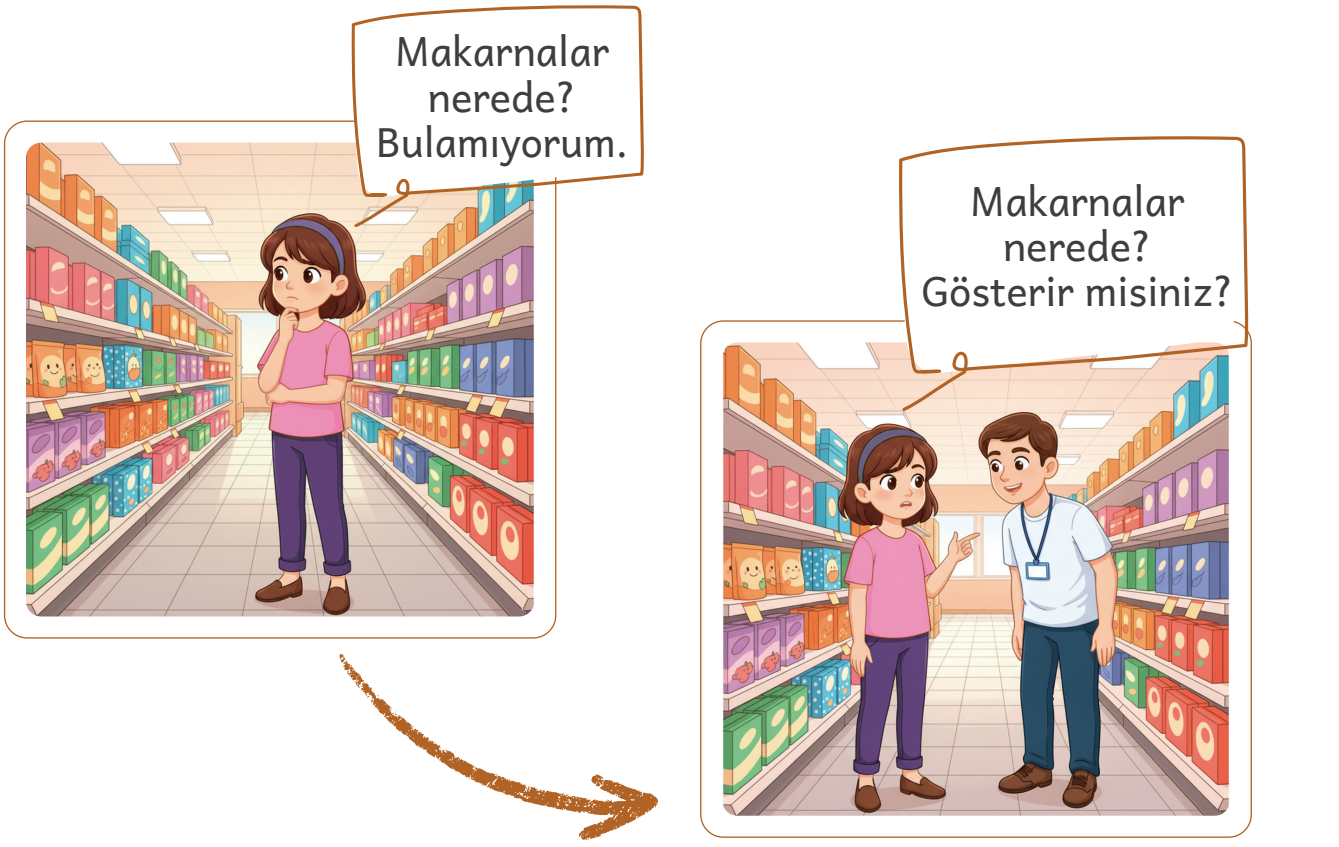




ÖĞRENELİM

Problem durumlarını ve çözümlerini inceleyelim.



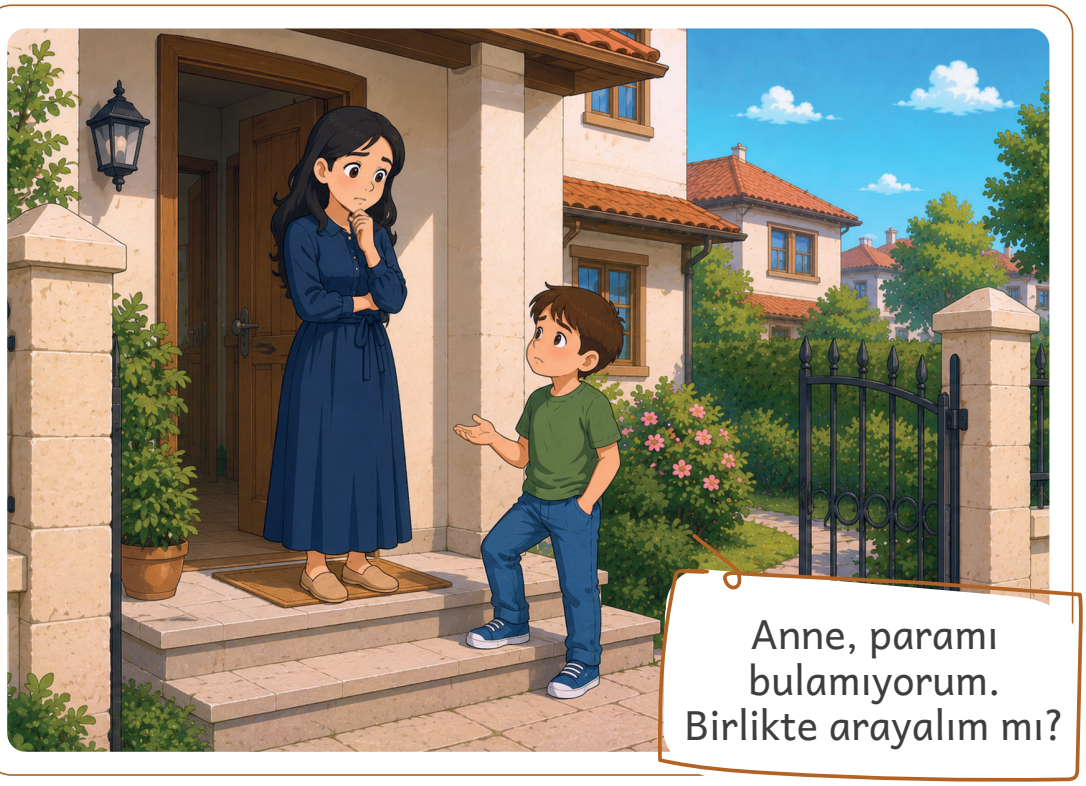




ÖĞRENELİM

Problem durumlarını ve çözümlerini inceleyelim.

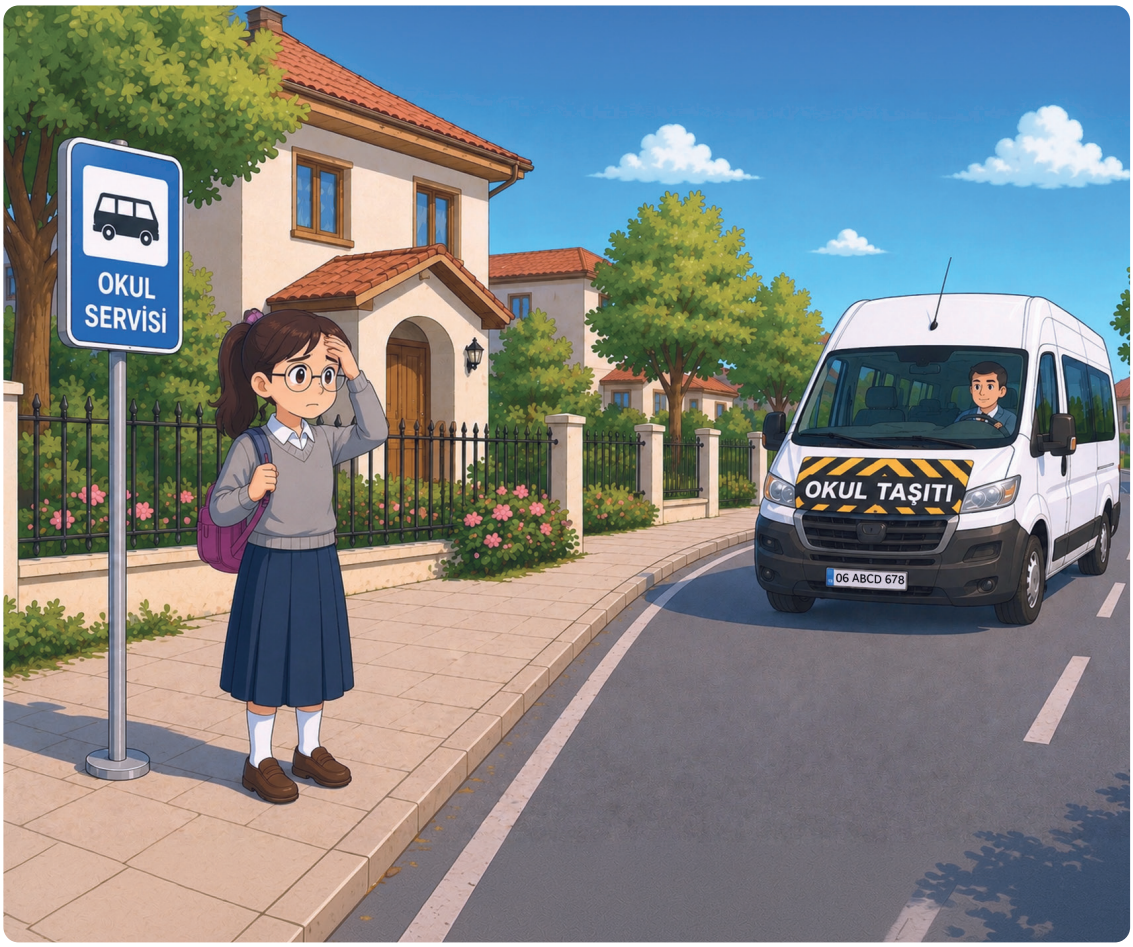






UYGULAYALIM

Durumları inceleyelim. Soruları yanıtlayalım.



Ela okul servisi geciktiği için okula geç kaldı.

1. Buradaki problem ne?

. . . . . .

2. Bu problemi çözmek için neler önerirsin?

. . . . . .

3. Sence hangi öneri problemi çözmede etkili olur?

. . . . . .



UYGULAYALIM

Durumları inceleyelim. Soruları yanıtlayalım.



?

Ahmet ödevini evde unuttuğunu fark etti.

1. Buradaki problem ne?

. . . . . .

2. Bu problemi çözmek için neler önerirsin?

. . . . . .

3. Sence hangi öneri problemi çözmede etkili olur?

. . . . . .



UYGULAYALIM

Durumları inceleyelim. Soruları yanıtlayalım.



Mert yaptığı resmi çantasına koyarken yırttı.

1. Buradaki problem ne?

. . . . . .

2. Bu problemi çözmek için neler önerirsin?

. . . . . .

3. Sence hangi öneri problemi çözmede etkili olur?

. . . . . .



UYGULAYALIM

Durumları inceleyelim. Soruları yanıtlayalım.



Gamze kedisiyle birlikte oynarken kedisi saksıyı devirdi.

1. Buradaki problem ne?

. . . . . .

2. Bu problemi çözmek için neler önerirsin?

. . . . . .

3. Sence hangi öneri problemi çözmede etkili olur?

. . . . . .



DEĞERLENDİRELİM

Okunan öyküyü dinleyelim. Soruları yanıtlayalım. Öyküde belirtilen problemlerden birini seçelim, bu problemi ve problemin çözümünü canlandıralım.





DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki problem durumlarını dikkatlice inceleyelim. Problemleri çözmek için ipucu kartlarını kullanalım. Kartta yazan basamakları uygulayarak görsellerdeki problemleri ve bu problemlerin çözümünü canlandıralım.

Okul bahçesinde düştüğünü ve bacağının kanadığını düşün.

Problemi bul ve söyle.

Probleme ilişkin çözüm önerilerini söyle.

Probleme ilişkin çözüm önerilerinden birini seç ve çözümü canlandır.



Çözüm önerisinin problemi çözmede etkili olup olmadığını söyle.



DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki problem durumlarını dikkatlice inceleyelim. Problemleri çözmek için ipucu kartlarını kullanalım. Kartta yazan basamakları uygulayarak görsellerdeki problemleri ve bu problemlerin çözümünü canlandıralım.

Arkadaşlarının senin oynamak istediğin oyunu oynamak istemediğini düşün.

↓

Problemi bul ve söyle.

↓

Probleme ilişkin çözüm önerilerini söyle.

↓

Probleme ilişkin çözüm önerilerinden birini seç ve çözümü canlandır.

↓



↓

Çözüm önerisinin problemi çözmede etkili olup olmadığını söyle.



DEĞERLENDİRELİM

Görsellerdeki problem durumlarını dikkatlice inceleyelim. Problemleri çözmek için ipucu kartlarını kullanalım. Kartta yazan basamakları uygulayarak görsellerdeki problemleri ve bu problemlerin çözümünü canlandıralım.

Evde sehpaya çarptığını ve sehpanın üzerindeki vazonun kırıldığını düşün.

Problemi bul ve söyle.

Probleme ilişkin çözüm önerilerini söyle.

Probleme ilişkin çözüm önerilerinden birini seç ve çözümü canlandır.



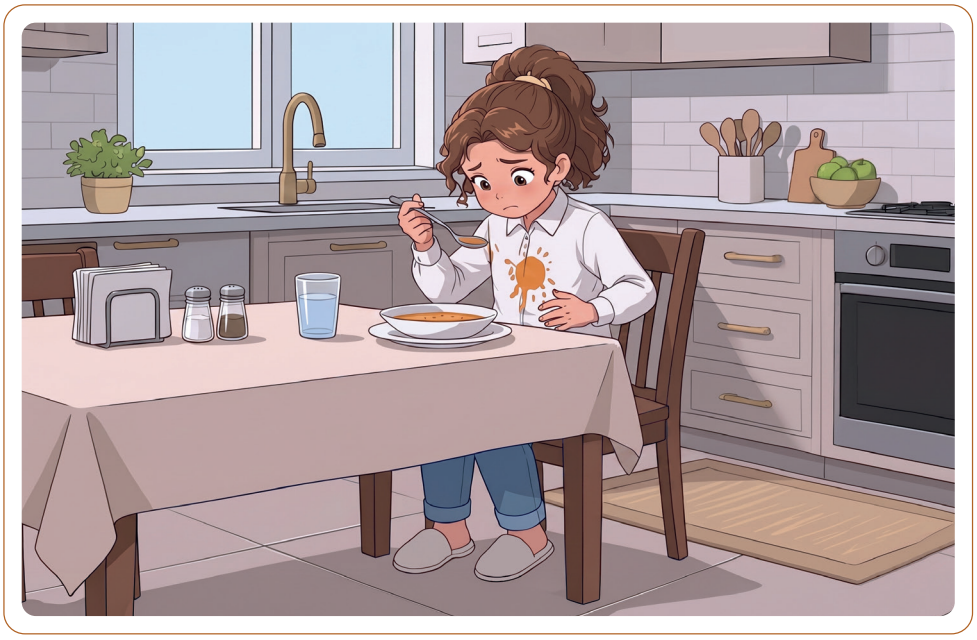
Çözüm önerisinin problemi çözmede etkili olup olmadığını söyle.



DEĞERLENDİRELİM

Durum kartlarından birini seçelim. Çözüm basamaklarını izleyerek kartta yer alan problem durumunu çözelim. Problemin çözümünü canlandıralım.





Günlük yaşamda karşılaşılan basit problemlerle başa çıkma becerisi beceri analizi veri kayıt formu

6. BÖLÜM



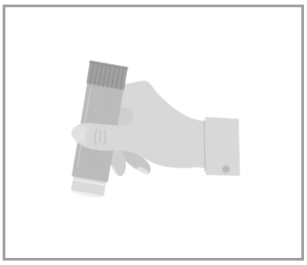
ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİMİZİ SERGİLEYELİM

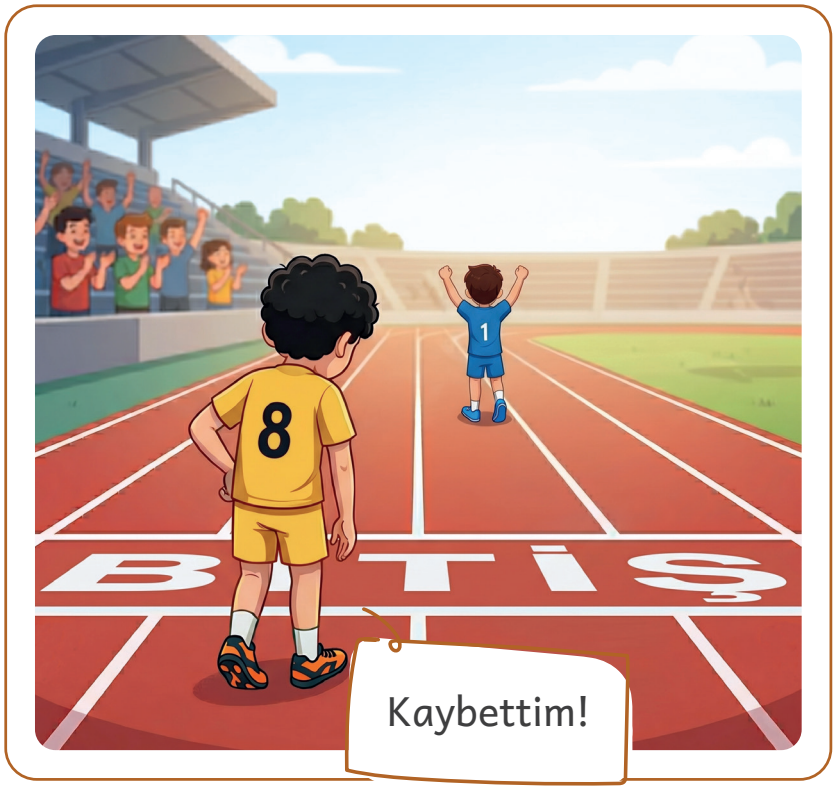


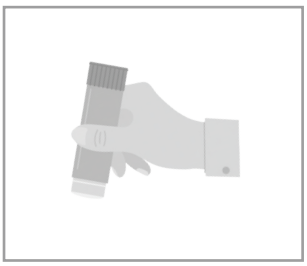
HATIRLAYALIM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Bu durumlarda kişilerin nasıl hissedebileceğini anlatan uygun duygu kartını seçip yapıştıralım.







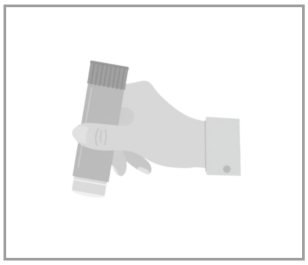




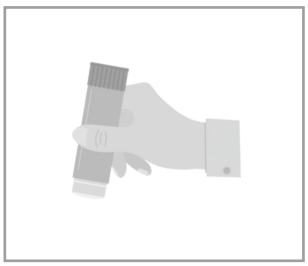
HATIRLAYALIM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Bu durumlarda kişilerin nasıl hissedebileceğini anlatan uygun duygu kartını seçip yapıştıralım.







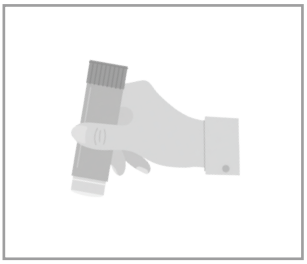




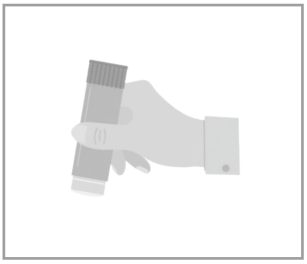
HATIRLAYALIM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Bu durumlarda kişilerin nasıl hissedebileceğini anlatan uygun duygu kartını seçip yapıştıralım.









Haydi Canlandıralım

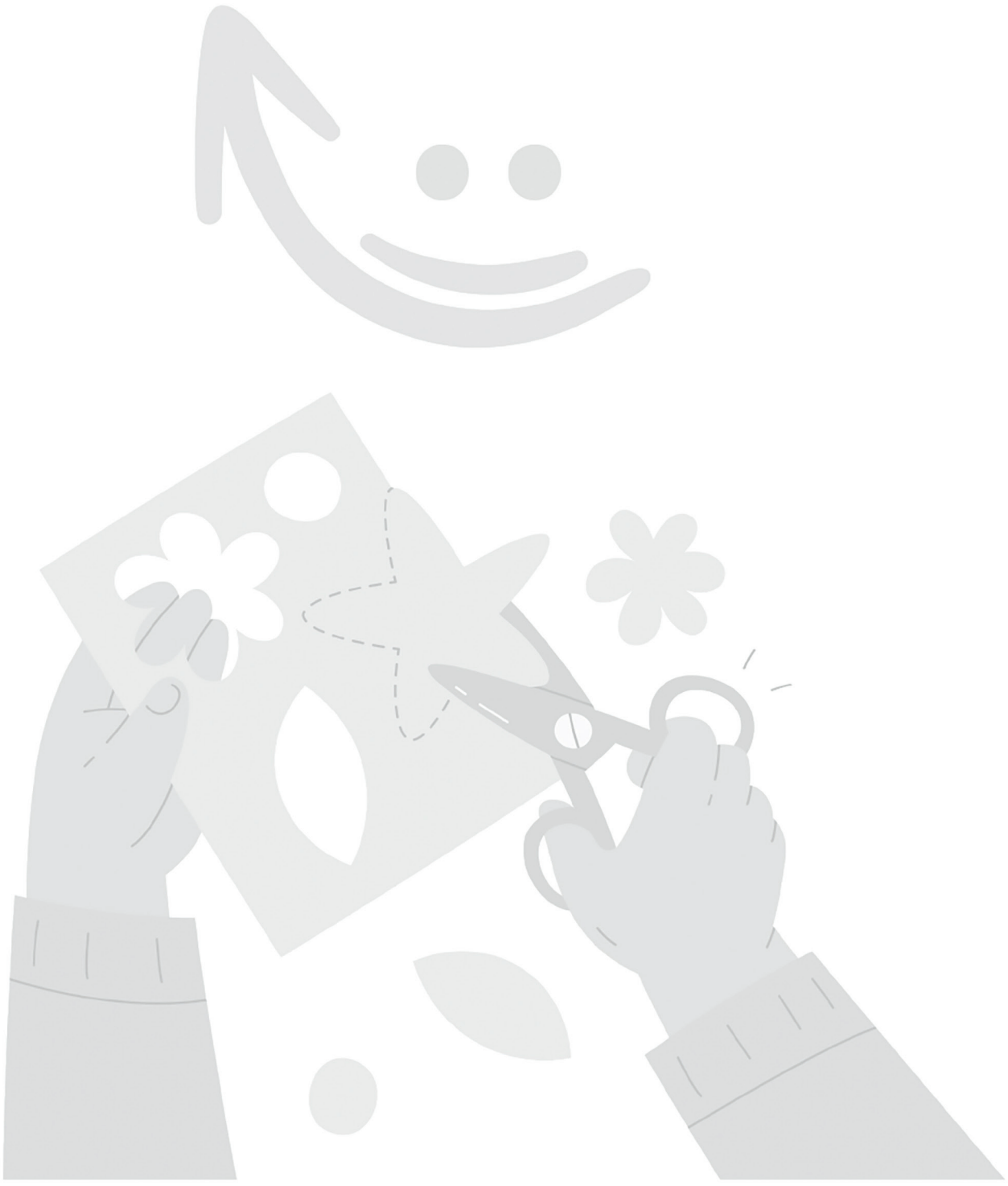
Yukarıda yer alan görselleri tekrar inceleyelim. Görsellerdeki durumları arkadaşlarımızla birlikte canlandıralım. Bu durumlarda nasıl hissedeceğimizi belirtelim.



HATIRLAYALIM

Duygu ifadelerinin yer aldığı emoji kartlarını, belirtilen çizgili yerlerden uygun şekilde keselim.

Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





HAZIRLANALIM

Soruları yanıtlayalım.



Ali bir resim yarışmasına katılmak istiyor.

Bu yarışmada Ali'nin hedefi ne olabilir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



Kevser koşu yarışmasına katılmak istiyor.

Bu yarışmada Kevser'in hedefi ne olabilir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



Alper derslerini çok dikkatli dinliyor ve ödevlerini çok düzenli yapıyor.

Alper'in hedefi ne olabilir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



HAZIRLANALIM

Soruları yanıtlayalım.



Veysel saz kursuna gidiyor.

Veysel'in hedefi ne olabilir?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

?

Soruları Yanıtlayalım

Senin ulaşmak istediğin hedefler neler?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Sen hedefine ulaşmak için neler yapıyorsun?

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .



ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dinleyelim. Şakir'in hedefine ulaşmak için neler yaptığını öğrenelim.

HEDEFLERİNE KOŞAN ŞAKİR

Şakir, yaz tatilinde bisiklet sürmeyi öğrenmek istiyordu. Mahalledeki arkadaşları sokakta bisiklet sürerken o sadece izliyordu. Bir gün içinden "Ben de bisiklet sürmeyi öğreneceğim! Yaz bitmeden ben de arkadaşlarımla bisiklet süreceğim." dedi. Şakir bisiklet sürmeyi hedefliyordu. Şakir hedefine ulaşmak için bir plan yaptı ve yapacaklarını hemen defterine yazdı. Her gün 30 dakika bisiklet sürmeye zaman ayıracağım. Babamdan yardım isteyeceğim.





ÖĞRENELİM

Şakir'in planı hazırdı. Şimdi sıra, bu planı uygulamaya gelmişti. Şakir kendi kendine "Korksam da pes etmeyeceğim." dedi. Şakir sabırla çalışmaya başladı. İlk gün bisiklet üzerinde durma çalışması yaptı. Babası ona destek oldu ama birkaç kez yere düştü. Canı acıdı ama "Pes etmek yok!" dedi. İkinci gün, biraz daha uzun süre bisiklet üstünde kalabildi. Her gün 30 dakika çalışmaya devam etti. Bir hafta sonra bisikletle kısa mesafelere gitmeye başlamıştı. İki hafta sonra Şakir bir aynanın karşısına geçti ve kendi kendine sordu: "Hedefime ulaşmak için neler yaptım?"



ÖĞRENELİM

- Her gün düzenli çalıştım.
- Düşsem de yeniden denedim.
- Yardım istemekten çekinmedim.

Şakir planlarına uygun davrandığını fark etti ve "Demek ki doğru yoldayım!" dedi. Şakir, başardığı için kendini kutladı. Şakir artık özgürce bisiklet sürebiliyordu. Mahallede arkadaşlarıyla gezebiliyordu. Annesi ve babası "Aferin sana Şakir, hedef koydun, çalıştın ve başardın!" diyerek Şakir'i tebrik etti.



ÖĞRENELİM

Şakir bisiklet sürerken neler yapmıştır? İnceleyelim.

Şakir bisiklet sürmeyi hedeflemiştir.



Hedefine ulaşmak için bisiklet sürme çalışmaları yapmıştır.



Şakir planını uygulayarak hedefine ulaşmış ve bisiklet sürebilmiştir.



Şakir planına uyarak bisiklet sürebildiğinde mutlu hissetmiştir.





ÖĞRENELİM

Okunan öyküyü dikkatlice dinleyelim. Tırtıl Lilo'nun hedefine ulaşmak için neler yaptığını öğrenelim.

TIRTIL LİLO'NUN GÖKLERDEKİ HAYALİ



Bir zamanlar Lilo adında sevimli bir tırtıl varmış. Lilo, diğer tırtıllar gibi sadece yaprak yemekle yetinmez, gökyüzünde uçan kelebeklere hayranlıkla bakarmış. Bir gün kendisinin de kelebek olmak istediğini söylemiş, ama diğer tırtıllar ona gülmüşler.



ÖĞRENELİM

Lilo pes etmemiş ve her gün çalışarak güçlenmiş. Bir gün bilge uğur böceği Boncuk ona "Çalışmak ve inanmak seni hedefine ulaştırır." demiş. Lilo büyüyüp kozasına girmiş ve uzun bir sürecin ardından güzel bir kelebek olarak çıkmış. Artık gökyüzünde özgürce uçabiliyormuş.





ÖĞRENELİM

Aşağıdaki görselleri keselim. Lilo'nun hedefine ulaşmak için izlediği basamaklara ait görselleri sıralayalım.



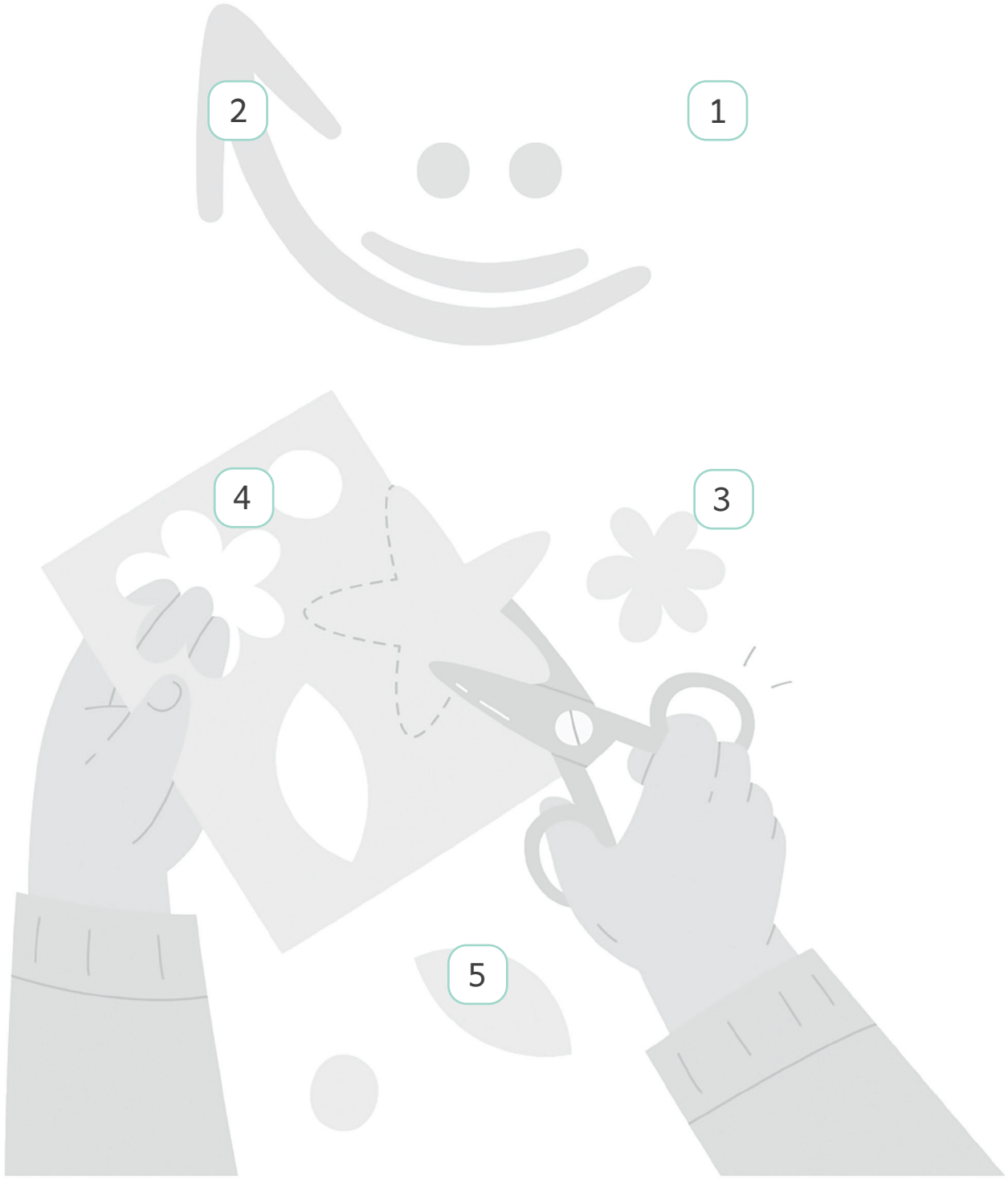








Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

1. Daha önce belirlediğimiz hedeflerimizi düşünelim. Bu hedeflere ulaşmak için neler yaptığımızı belirtelim. Yaptıklarımızı değerlendirelim.
2. Şimdi kendimize bu hafta için bir hedef belirleyelim. Hedefimize ulaşmak için neler yapmamız gerektiğini belirtelim.
3. Aşağıdaki yer alan haftalık plan tablosunu keselim ve sınıf panosuna yapıştıralım.
4. Hafta boyunca hedefe ulaşmak için yerine getirdiğimiz her bir basamak için haftalık plan tablosunda bir kalbi boyayalım.

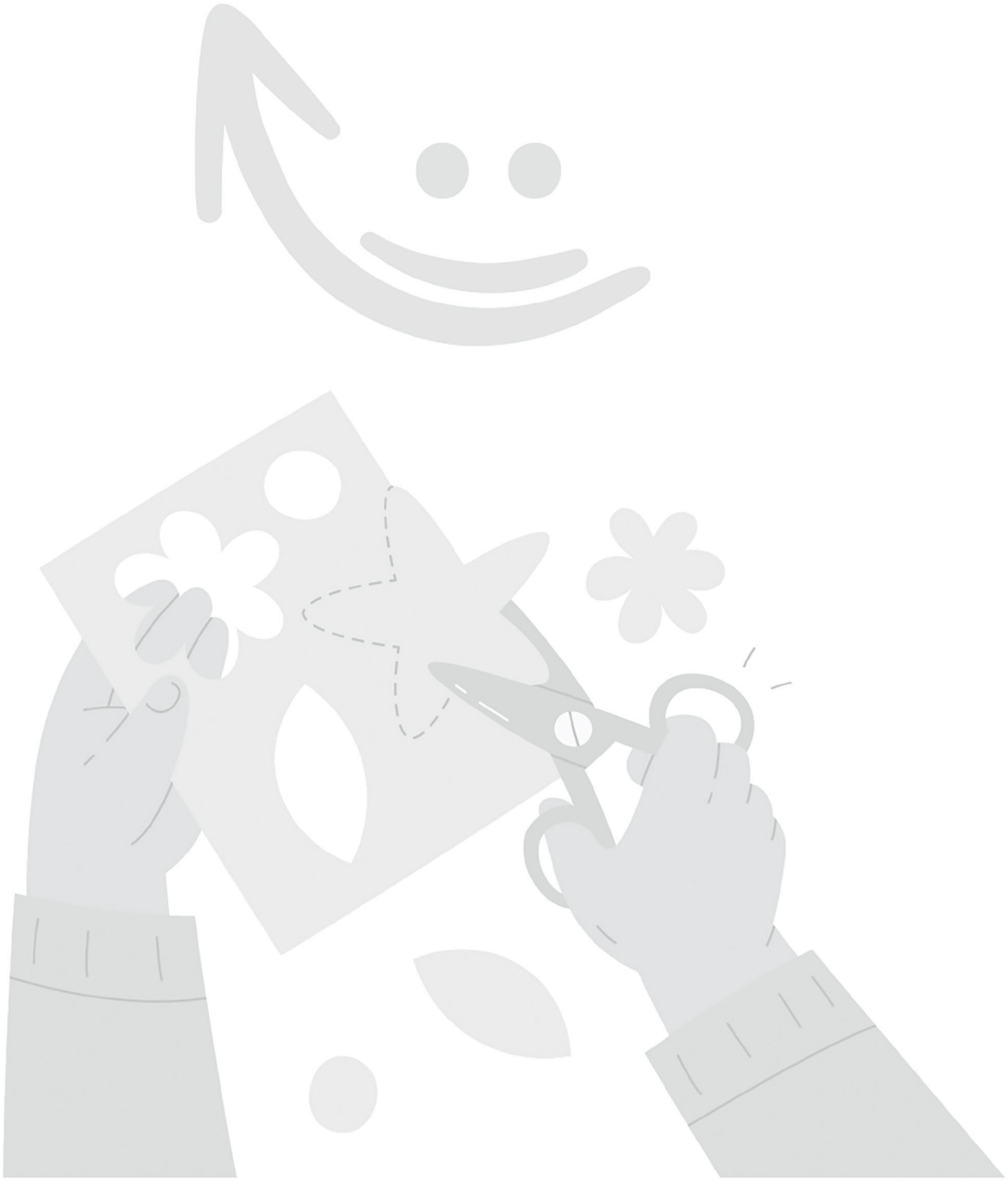
HAFTALIK PLANIM



	Yatak toplamak	♡	♡	♡	♡	♡
	Yüz yıkamak	♡	♡	♡	♡	♡
	Kahvaltı etmek	♡	♡	♡	♡	♡
	Diş fırçalamak	♡	♡	♡	♡	♡
	Kıyafetini giymek	♡	♡	♡	♡	♡
	Oyuncakları toplamak	♡	♡	♡	♡	♡
	Dolabı düzenlemek	♡	♡	♡	♡	♡
	Çanta hazırlamak	♡	♡	♡	♡	♡
	Banyo yapmak	♡	♡	♡	♡	♡
	Diş fırçalamak	♡	♡	♡	♡	♡
	Gece Uyumak	♡	♡	♡	♡	♡



Arka sayfada makasla kesme etkinliği var.





UYGULAYALIM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Görsellerden bir tane seçelim ve bu görseldeki hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri canlandıralım.



Yüzmeyi öğrenmek ve iyi bir yüzücü olmak istiyorum.

☐



Düzenli kitap okuyarak daha hızlı okumayı hedefliyorum.

☐



Düzenli diş fırçalayarak sağlıklı dişlere sahip olmayı hedefliyorum.

☐

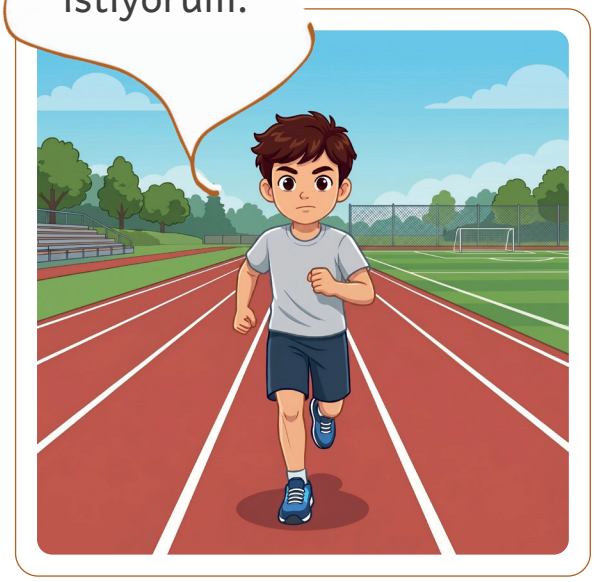


UYGULAYALIM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Görsellerden bir tane seçelim ve bu görseldeki hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri canlandıralım.



☐



☐

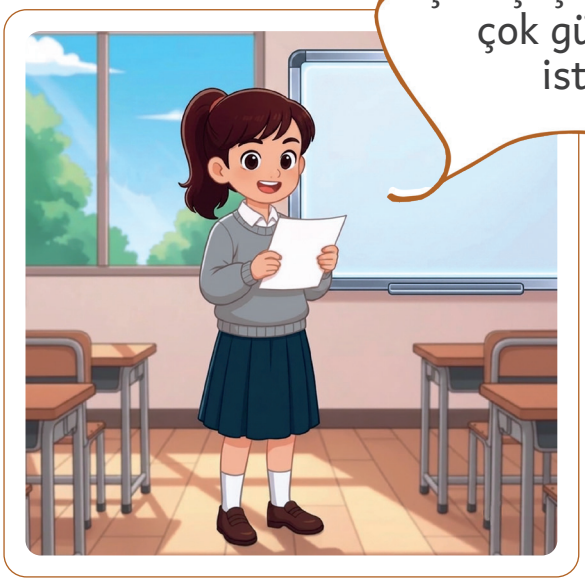


☐



UYGULAYALIM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Görsellerden bir tane seçelim ve bu görseldeki hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri canlandıralım.



☐



☐



☐



DEĞERLENDİRELİM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Görsellerden yapmak istediğimiz hedefi belirleyelim ve hedefimize ulaşmaya çalışalım.



☐

Hedefimi belirledim. ☐

↓



☐

Hedefime ulaşmak için basamakları belirledim. ☐

↓



☐

Yapmam gereken basamakları yerine getirdim. ☐

↓



☐

Kendimi değerlendirdim. ☐

↓



☐

Kendimi ödüllendirdim. ☐

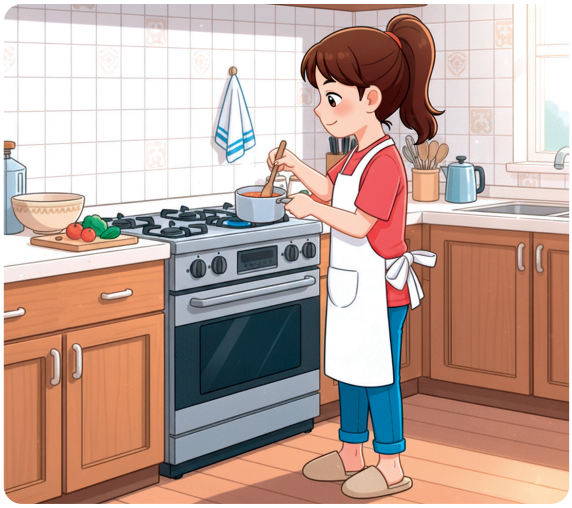


DEĞERLENDİRELİM

Görselleri dikkatlice inceleyelim. Görsellerden bir tane seçelim ve bu görseldeki hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri canlandıralım.



☐



☐



☐



☐

Öz düzenleme becerisi derecelendirme ölçeği

CEVAP ANAHTARI

GÖRSEL VE GENEL AĞ KAYNAKÇASI


25°D
30°D
35°D
40°D
45°D
50°D
40°K
35°K
ROMANYA
Bükreş
UKRAYNA
RUSYA FEDERASYONU
HAZAR DENİZİ
Sofya
BULGARİSTAN
K A R A D E N İ Z
GÜRCİSTAN
Tiflis
Sinop
Edirne
Kırklareli
Bartın
Zonguldak
Kastamonu
ACARA Ö.C.
Artvin
Ardahan
ERMENİSTAN
AZERBAYCAN
YUNANİSTAN
Tekirdağ
İstanbul
Samsun
Ordu
Giresun
Trabzon
Rize
Kocaeli
Düzce
Karabük
MARMARA DENİZİ
Yalova
Sakarya
Bolu
Çankırı
Amasya
Çorum
Tokat
Gümüşhane
Bayburt
Kars
Erivan
Gökçeada
Bozcaada
Çanakkale
Bursa
Bilecik
Ankara
Erzincan
Erzurum
Iğdır
Ağrı
NAHÇIVAN Ö.C. (AZERBAYCAN)
Balıkesir
Eskişehir
Kırıkkale
Yozgat
Sivas
Tunceli
Bingöl
Muş
Kütahya
Kırşehir
Manisa
Afyonkarahisar
Uşak
Elâzığ
Van
Bitlis
Atina
İzmir
Nevşehir
Kayseri
Malatya
Aksaray
Diyarbakır
Siirt
Aydın
Konya
Adıyaman
Batman
Hakkâri
Denizli
Isparta
Niğde
Kahramanmaraş
Şırnak
İRAN
Burdur
Mardin
Muğla
Karaman
Osmaniye
Gaziantep
Şanlıurfa
Antalya
Adana
Mersin
Kilis
Hatay
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
Erenköy
Lefkoşa
S U R İ Y E
I R A K
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ
LÜBNAN
Beyrut
A K D E N İ Z
Şam
Bağdat
L İ B Y A
Tel Aviv
FİLİSTİN
Batı Şeria
Doğu Kudüs
FİLİSTİN
Gazze Şeridi
İSRAİL
M I S I R
TÜRKİYE'NİN MÜLKİ İDARE BÖLÜMLERİ İLE KARA VE DENİZ KOMŞULARI HARİTASI
BAŞKENT
Ankara
İL MERKEZİ
Elâzığ
GÖL
ÜLKE SINIRI
ÖZERK BÖLGE SINIRI
AKARSU
0 50 100 200 300 400 km
Harita Genel Müdürlüğü tarafından üretilmiştir.


TÜRK DÜNYASI HARİTASI
Bağımsız Türk Devletleri
Türk Cumhuriyetleri, Türk Bölgeleri
Türk Toplulukları
0 250 500 1.000 1.500 2.000 km
TÜRK CUMHURİYETLERİ, TÜRK BÖLGELERİ
1 GAGAVUZ YERİ
2 KARAÇAY-ÇERKESYA
3 KABARDİN-BALKARYA C.
4 DAĞİSTAN C.
5 ÇUVAŞİSTAN C.
6 TATARİSTAN C.
7 BAŞKURT C.
8 KARAKALPAKİSTAN C.
9 ALTAY C.
10 HAKASYA C.
TÜRK TOPLULUKLARI
a Avrupa'daki Türkler
b Kosova Türkleri
c Yunanistan Türkleri
ç Bulgaristan Türkleri
d Romanya Türkleri
e Suriye Türkmenleri
f Irak Türkmenleri
g İran Türkleri
h Afganistan Türkmenleri
ı Pakistan Türkmenleri
i Hindistan Türkmenleri
j Çin H. C. Türkleri
k Moğolistan Türkleri
l Rusya Federasyonu Türkleri
ÜLKE KISALTMALARI
ARNAVUTLUK ARN
BELÇİKA BEL
BOSNA - HERSEK BH
GÜNEY KIBRIS RUM YÖNETİMİ GKRY
HIRVATİSTAN HRV
İSVİÇRE İSV
KARADAĞ KRD
KOSOVA KSV
KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ KKTC
KUZEY MAKEDONYA KMKD
LİHTENŞTAYN LİH
SIRBİSTAN SRB
RUSYA FEDERASYONU
KAZAKİSTAN
TÜRKİYE
TÜRKMENİSTAN
ÖZBEKİSTAN
KIRGIZİSTAN
TACİKİSTAN
AZERBAYCAN
GÜRCİSTAN
UKRAYNA
BELARUS
MOLDOVA
ROMANYA
BULGARİSTAN
YUNANİSTAN
SURİYE
İRAK
İRAN
AFGANİSTAN
PAKİSTAN
HİNDİSTAN
MOĞOLİSTAN
ÇİN HALK CUMHURİYETİ
SİNCAN UYGUR ÖZERK BÖLGESİ
TUVA C.
SAHA (YAKUT) C.
Norveç Denizi
Barents Denizi
Kara Denizi
Ohotsk Denizi
Bering Denizi
Kuzey Denizi
Akdeniz
Karadeniz
Hazar Denizi
Umman Denizi
Yemen Denizi
Kızıldeniz
Moskova
Astana
Taşkent
Bişkek
Aşkabat
Dışanbe
Kabil
İslamabad
Yeni Delhi
Dakka
Pekin
Ulanbator
Tahran
Bağdat
Ankara
Kahire
Trablus
Riyad
Sana
Muskat
Doha
Abu Dabi
Lefkoşa KKTC
Şam
Amman
İZLANDA
NORVEÇ
İSVEÇ
FİNLANDİYA
DANİMARKA
İRLANDA
HOLLANDA
BELÇİKA
FRANSA
ALMANYA
POLONYA
PORTEKİZ
İSPANYA
İTALYA
FAS
CEZAYİR
TUNUS
LİBYA
NİJER
ÇAD
MISIR
SUDAN
SUUDİ ARABİSTAN
KUVEYT
KATAR
BİRLEŞİK ARAP EMİRLİKLERİ
UMMAN
YEMEN
BANGLADEŞ
Oslo
Stockholm
Helsinki
Varşova
Minsk
Kiev
Berlin
Paris
Madrid
Lizbon
Dublin
Amsterdam
Brüksel
Kişinev
Belgrad
Sofya
Atina
Tiran
Priştine
Saraybosna
Podgorica
Zagreb
Ljubljana
Bern
Viyana
Budapeşte
Bratislava
Prag
Kopenhag
Riga
Tallinn
Vilnius
Lefkoşa
Gazimağusa
Girne
Lefke
Güzelyurt
Erdek
Bakü
Erivan
Tiflis
Soçi
Volgograd
Astrahan
Orenburg
Samara
Kazan
Perm
Yekaterinburg
Tyumen
Omsk
Novosibirsk
Barnaul
Kemerovo
Krasnoyarsk
Irkutsk
Yakutsk
Magadan
Petropavlovsk-Kamçatski
Anadyr
Norilsk
Salehard
Nadym
Surgut
Nizhnevartovsk
Khanty-Mansiysk
Tobolsk
Ishim
Petropavl
Kostanay
Aktobe
Atyrau
Aktau
Oral
Uralsk
Semey
Pavlodar
Ust-Kamenogorsk
Karaganda
Balkaş
Zaysan
Taldıkorgan
Kokşetau
Arkalık
Zhezkazgan
Aralsk
Kyzylorda
Shymkent
Türkistan
Taraz
Jambul
Almatı
Kapçağay
Issık G.
Sarıkamış G.
Aral G.
Hutuu G.
Baykal G.
Ladoga G.
Onega G.
Ribinsk Bri. G.
Ural N.
Volga N.
Don N.
Dnepr N.
Dinyester N.
Pechora N.
Usa N.
Ob N.
Irtiş N.
Yenisey N.
Lena N.
Indigirka N.
Kolyma N.
Amur N.
Sungari N.
Liao N.
Sarı N.
Hotan N.
Tarafsız Bölge
Cebeltarık B.
Manş Denizi
Adriyatik Denizi
Ege Denizi
Baltık Denizi
Beyaz D.
Hürmüz B.
Aden K.
Fırat N.
Dicle N.
Nil N.
Ganj N.
İndus N.
Helmend N.
Sırdanya N.
Tunus
Cezayir
Trablus
Lefke
Girne
Gazimağusa
Güzelyurt
Erdek
Bakü
Erivan
Tiflis
Soçi
Volgograd
Astrahan
Orenburg
Samara
Kazan
Perm
Yekaterinburg
Tyumen
Omsk
Novosibirsk
Barnaul
Kemerovo
Krasnoyarsk
Irkutsk
Yakutsk
Magadan
Petropavlovsk-Kamçatski
Anadyr
Norilsk
Salehard
Nadym
Surgut
Nizhnevartovsk
Khanty-Mansiysk
Tobolsk
Ishim
Petropavl
Kostanay
Aktobe
Atyrau
Aktau
Oral
Uralsk
Semey
Pavlodar
Ust-Kamenogorsk
Karaganda
Balkaş
Zaysan
Taldıkorgan
Kokşetau
Arkalık
Zhezkazgan
Aralsk
Kyzylorda
Shymkent
Türkistan
Taraz
Jambul
Almatı
Kapçağay
Issık G.
Sarıkamış G.
Aral G.
Hutuu G.
Baykal G.
Ladoga G.
Onega G.
Ribinsk Bri. G.
Ural N.
Volga N.
Don N.
Dnepr N.
Dinyester N.
Pechora N.
Usa N.
Ob N.
Irtiş N.
Yenisey N.
Lena N.
Indigirka N.
Kolyma N.
Amur N.
Sungari N.
Liao N.
Sarı N.
Hotan N.
Tarafsız Bölge
Cebeltarık B.
Manş Denizi
Adriyatik Denizi
Ege Denizi
Baltık Denizi
Beyaz D.
Hürmüz B.
Aden K.
Fırat N.
Dicle N.
Nil N.
Ganj N.
İndus N.
Helmend N.
Sırdanya N.
Tunus
Cezayir
Trablus
30°B
20°B
10°B
0°
10°D
20°D
30°D
40°D
50°D
60°D
80°D
100°D
120°D
130°D
140°D
150°D
160°D
170°D
180°
40°K
30°K
20°K
10°K
50°K
30°D
40°D
50°D
60°D
70°D
80°D
90°D
100°D
110°D
120°D