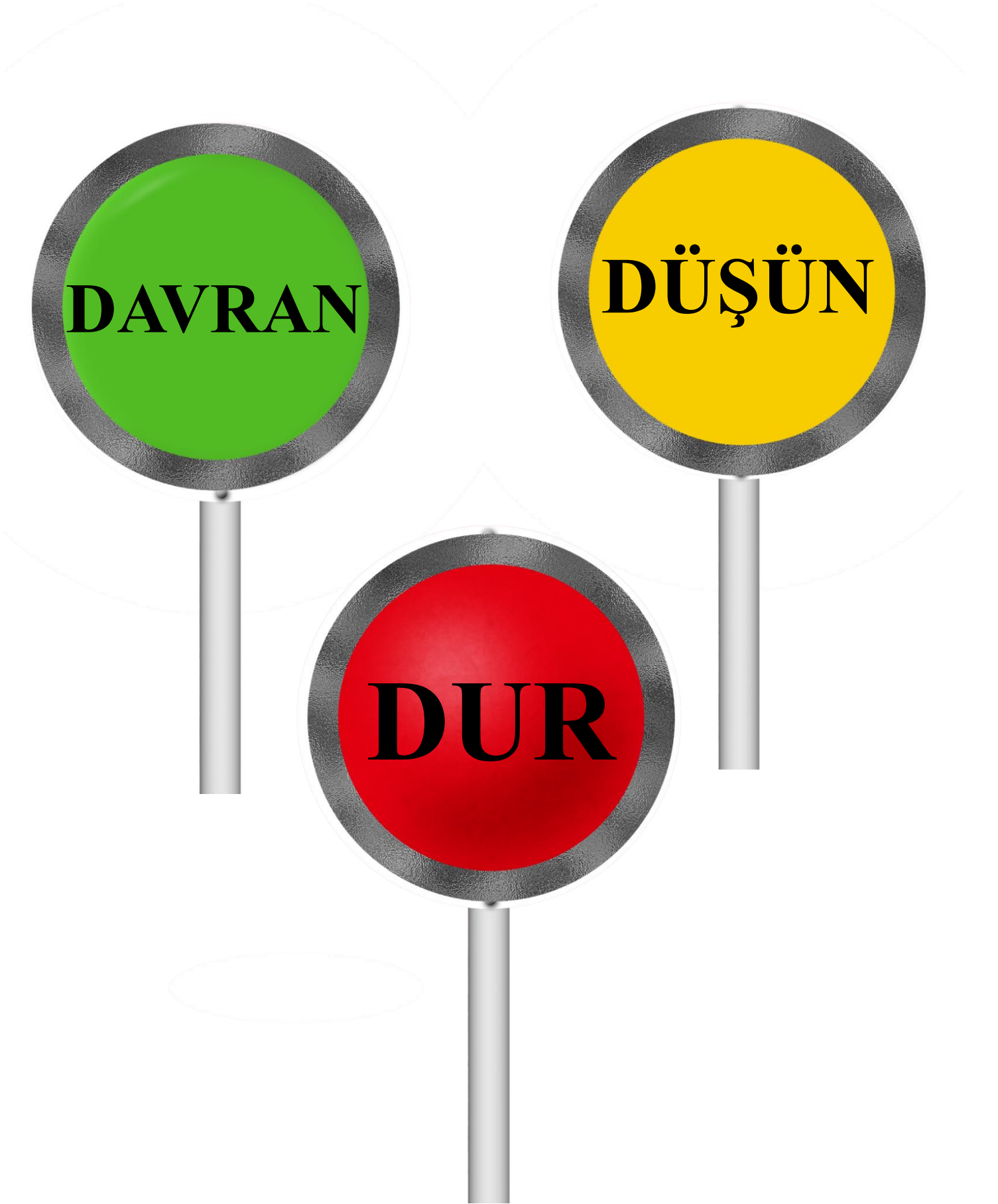




OTOKONTROL (1. ETKİNLİK)

ETKİNLİĞİN ADI	Dur-Düşün-Davran
GELİŞİM ALANI	Sosyal Duygusal Gelişim
KAZANIM	1. Otokontrol kavramını öğrenir. 2. Otokontrol sağlama becerisi edinir.
SINIF DÜZEYİ	İlkokul 1.ve 2. Sınıf
SÜRE	40 dakika (1 Ders Saati)
ARAÇ GEREÇ	Görsel-1 3D Trafik Işığı Görseli Ek-1 3D Kartları Ek-2 Zıdır Tavşan Otokontrolü Öğreniyor Hikâyesi Makas
UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK	Görsel-1 3D Trafik Işığı Görseli ve Ek-1 3D Kartları kesilerek hazır bulundurulmalıdır.
UYGULAMA BASAMAKLARI	1. “Merhaba çocuklar, bugün sizlerle otokontrol kavramını öğreneceğiz ve bir hikâye okuyacağız.” açıklamasıyla etkinliğe başlanır. 2. Öğrencilerin otokontrol kavramı hakkındaki bilgilerini anlayabilmek adına ”Daha önce otokontrol kelimesini duydunuz mu, sizce ne anlama geliyor olabilir?” sorusuyla etkinliğe giriş yapılır. 3. Alınan cevaplardan sonra otokontrol kavramı açıklanır. “Otokontrol; kişinin belli bir amaca ulaşabilmek için tepkilerini, duygularını ve davranışlarını bilinçli olarak düzenleyebilmesidir. Yürümek, yemek yemek, konuşmak gibi pek çok davranış otomatik olarak yaparız ama bazı durumlarda davranışlarımızı kontrol etmemiz gerekebilir. Örneğin; sınıfta söz alarak konuşmak, derste yemek yemek, sınıfta koşmamak gibi. Otokontrol becerileri sonradan

	kazanılabilir ve geliştirilebilir. En basit haliyle otokontrol, içimizdeki düğmeye basıp ‘Dur, düşün, sonra yap’ demektir çocuklar.” 4. “Otokontrolü daha iyi anlamak için şimdi bir etkinlik yapacağız.” denilerek öğrencilere Ek-1 3D Kartları tanıtılır. Görsel 1 3D Trafik Işığı Görseli üzerinden Dur Düşün Davran kavramları somutlaştırılır. Ardından Ek-2 Zıpır Tavşan Otokontrolü Öğreniyor hikâyesi okunarak cevaplarda 3D kartlarından faydalanılır. 5. Hikâyenin sonrasında öğrencilerle örnek olaylar ihtiyaca göre çoğaltılarak otokontrol kavramının pekişmesi sağlanır. 6. Etkinlik sonunda öğrencilere Otokontrol Becerisinin gelişmesinin hayatımızın her alanına olumlu katkı sağlayacağı vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.
KAZANIMIN DEĞERLENDİRLMESİ	Öğrencilerin otokontrol kavramını pekiştirmeleri adına derste ve teneffüste farkındalık çalışmaları yapılabilir.
ETKİNLİĞİ HAZIRLAYAN	MANİSA İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Zıpır Tavşan Otokontrolü Öğreniyor

Bir gün ormanda yaşayan Zıpır Tavşan ve arkadaşı Tospik Kaplumbağa okula gitmek için yola çıkmışlar. Zıpır Tavşan çok hızlıymış, her şeyi hemen yapmak istiyormuş. Tospik Kaplumbağa ise yavaş ama düşünerek hareket ediyormuş.



Olay 1:

Tospik Kaplumbağa yollarda yuvarlanarak, Zıpır Tavşansa hoplayarak okul bahçesine varmışlar. Sırada bekleyen arkadaşlarını görünce Zıpır Tavşan, “Ben çok hızlıyım, en önde ben olmalıyım demiş ve herkesin sırasını alıp en öne geçmiş. Tospik Kaplumbağa ise sıranın en arkasına geçerek kurallara uygun davranmış.

➤ “Bizim Zıpır tavşanımız Otokontrolü bilmiyor. Gelin birlikte ona yardım edelim çocuklar.”

Soru: Zıpır burada ne yapmalıydı? Kartları göstererek cevap verelim: Dur-Düşün-Davran

Dur: sırada bekleyen arkadaşların var.

Düşün: sıra olarak beklemek ve okul kurallarına uymak önemlidir.

Davran: sıranın arkasına geçerek orada beklemelisin.

Olay 2:

Zıpır Tavşan sınıfa girmiş. Birazdan ders başlamış ve öğretmen Bilge Baykuş, Paytak Penguene tatilinin nasıl geçtiğini sormuş. Zıpır Tavşan hemen kendi tatilini anlatmak istemiş ve parmak kaldırmadan konuşmaya başlayıp arkadaşının sözünü kesmiş. “Ben daha çok şey yaptım tatilde!” deyip anlatmaya başlamış.

Soru: : Zıpır burada ne yapmalıydı? Kartları göstererek cevap verelim: Dur-Düşün-Davran

Dur: öğretmen soruyu arkadaşına sordu.

Düşün: sözünü kesmen Paytak Pengueni incitir, parmak kaldırmadan konuşmak sınıf kurallarına uymamak demektir.

Davran: parmak kaldırarak arkadaşından sonra sen de tatilini anlatmak istediğini söyleyebilirsin.

Olay 3:

Teneffüs olduğunda Zıpır Tavşanın arkadaşları sınıfta oyun oynuyormuş. Zıpır ısrarla hadi en hızlı koşma yarışması yapalım diyormuş. Düşünceli Köstebek ile Nazik Kokarca ise birbirlerine bilmece soracaklarını, sınıfta koşturması gerektiğini söylemişler. Zıpır Tavşan istediği olmayınca çok sinirlenmiş, arkadaşlarının bilmece kitabına zarar vermek istemiş.

Soru: : Zıpır burada ne yapmalıydı? Kartları göstererek cevap verelim: Dur-Düşün-Davran

Dur: arkadaşlarının oynadığı bir oyun var.

Düşün: isteklerinin olmaması seni öfkeliyor ama arkadaşlarının da istekleri önemli ve kimseyi istemediği bir şey yapmaya zorlayamazsın.

Davran: arkadaşlarının oyununa dâhil olabilirsin ya da en hızlı koşma yarışması yapmak için bahçeye çıkabilirsin.

Olay 4:

Okul bitmiş, Zıpır Tavşan eve giderken Neşeli Serçe'nin çantasının çok ağır olduğunu ve taşımakta zorlandığını görmüş. Zıpır Tavşan önce arkadaşının güçsüzlüğüyle alay edip sonra da zıplayarak yanından geçip gitmiş. Ama sonra durmuş ve düşünmüş: “Arkadaşım aslında güçsüz değil, yükü bedenine göre büyük olduğu için taşımakta zorlanıyor ve eğer ben zor durumda olsaydım bana mutlaka yardım ederdi, ben de ona yardım etmeliyim.” demiş. Ve geri dönüp “Neşeli Serçe, az önce söylediklerim için özür dilerim, sana yardım edebilir miyim? diye sormuş.

Soru: Zıpır bu sefer nasıl davrandı? Kartları göstererek cevap verelim: Dur-Düşün-Davran

Dur: arkadaşının yükü ona ağır geliyor.

Düşün: yardım etmek güzel bir davranıştır.

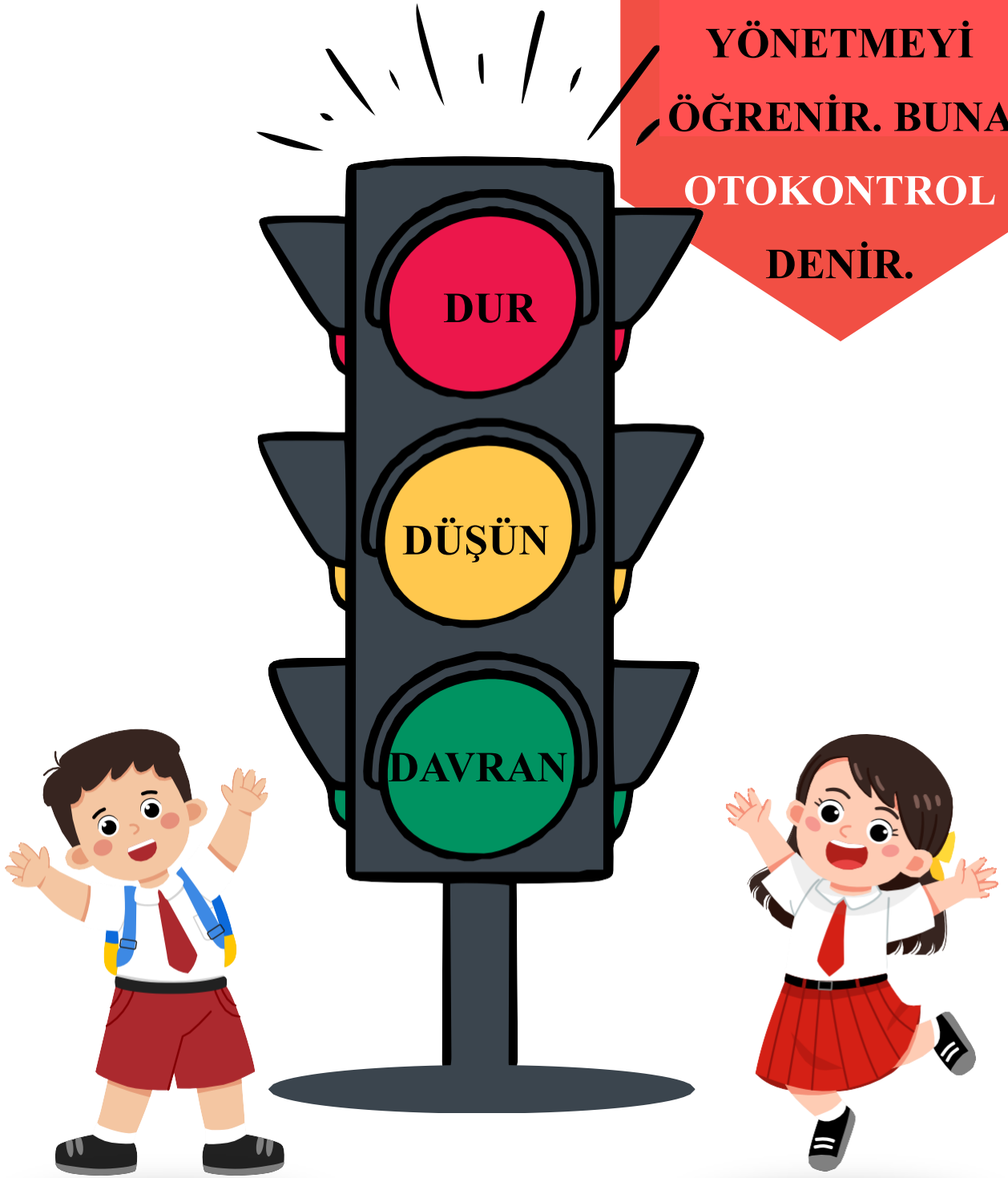
Davran: arkadaşının çantasını taşıması için ona destek olabilirsin.

Günün Sonu

O gün sonunda Zıpır Tavşan, arkadaşlarından ve öğretmeninden çok şey öğrenmiş halde evine dönmüş. Annesi Meraklı Tavşan “Bugün okulda neler yaptın ve neler öğrendiğin Zıpır? diye sormuş.

➤ “Bugün okulda, gerçek gücün kendimi kontrol edebilmek olduğunu yani *otokontrolü* öğrendim. Her zaman hızlı olmak değil, doğru zamanda doğru şeyi yapmak daha önemliymiş anne” diye cevaplamış bizim Zıpır.

**GÜÇLÜ ÇOCUKLAR
ÖNCE KENDİNİ
YÖNETMEYİ
ÖĞRENİR. BUNA
OTOKONTROL
DENİR.**



KONTROL BENDE, GÜÇ BENDE