



OTOKONTROL (2. ETKİNLİK)

ETKİNLİĞİN ADI	Otokontrol Dedektifleri
GELİŞİM ALANI	Sosyal Duygusal Gelişim
KAZANIM	1. Otokontrol kavramını öğrenir. 2. Otokontrolle sosyal duygusal becerileri arasında ilişki kurar.
SINIF DÜZEYİ	3.ve 4. Sınıf
SÜRE	40 dakika (1 Ders Saati)
ARAÇ GEREÇ	Ek-1 Otokontrol Kelime Avı Ek-2 Otokontrol Boşluk Doldurma
UYGULAYICI İÇİN ÖN HAZIRLIK	Ek-1 ve Ek-2 materyalleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılarak hazır bulundurulmalıdır.
UYGULAMA BASAMAKLARI	1. “Merhaba çocuklar, bugün sizlerle otokontrol kavramını öğreneceğiz ve etkinlikler yapacağız.” 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 davranışı otomatik olarak yaparız ama bazı durumlarda davranışlarımızı kontrol etmemiz gerekebilir. Örneğin; sınıfta söz alarak konuşmak, dersteyken yemek yememek, 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 Otokontrol Kelime Avı dağıtılır. Otokontrolle ilgili gizlenmiş kelimeleri 10 dakikalık uygulama süresinde bulmaları istenir. Süre tamamlandığında tüm kelimelerin bulmacadaki yerleri gösterilerek otokontrolle ilgili kavramlar vurgulanır. 5. İlk etkinlik tamamlandığında sıradaki etkinlik için Ek-2 Otokontrol Boşluk Doldurma dağıtılır. Ek-1 de buldukları kelimeleri cümlelerdeki uygun boşluklara yerleştirmeleri istenir. Uygulama için 15 dakika süre verilir. Süre sonunda doğru cevapların gönüllü öğrenciler tarafından tüm sınıfla paylaşması istenir. 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

Ek-1

KELİME AVI

OTOKONTROL



Merhaba çocuklar,
Bulmacaya otokontrolle ilgili 12 kelime gizledik. Bakalım hepsini bulabilecek misiniz?

K	O	N	T	R	O	L	K	H	C	F	B
G	G	T	G	Y	G	K	S	A	Y	G	I
U	H	U	S	A	B	I	R	L	I	S	B
O	K	A	R	A	R	G	G	O	R	O	R
N	U	R	X	H	U	E	M	P	A	T	İ
E	O	D	A	V	R	A	N	I	Ş	G	U
K	U	R	A	L	L	A	R	H	R	H	G
C	O	B	E	K	L	E	M	E	K	T	H
B	U	T	H	D	Ü	Ş	Ü	N	M	E	K
S	O	R	U	M	L	U	L	U	K	G	D
D	P	R	G	D	İ	N	L	E	M	E	K
Q	K	C	O	D	U	R	M	A	K	O	D

SAKLADIĞIMIZ KELİMELER

DİNLEMEK

SAYGI

SABIRLI

SORUMLULUK

DÜŞÜNMEK

KARAR

DAVRANIŞ

BEKLEMEK

DURMAK

EMPATİ

KONTROL

KURALLAR

**BOŞLUK
DOLDURMA****OTOKONTROL**

Tebrikler çocuklar,
Bulmacadaki tüm kelimeleri buldunuz. Bakalım o kelimeleri
cümlelerdeki boşluklara doğru yerleştirebilecek misin?

1. Oyunağı almak için sıradayken, arkadaşımı beklemem ve _____ olmam gerekir.
2. Oyun oynarken herkesin uyması gereken bazı _____ vardır.
3. Öğretmenimiz konuşurken onu dikkatlice _____ dersi daha iyi anlamamıza yardımcı olur.
4. Bir davranışta bulunmadan önce kısa bir süre _____, sonra _____, en son da karar vermek gerekir ki doğru olanı yapabilelim.
5. Öfkeli olduğimde hemen bağırarak yerine derin nefesler alarak kendimi _____ etmeye çalışırım.
6. Kantinde sıramız gelene kadar sabırla _____ gerekir.
7. Farklı düşüncelere ve başkalarının fikirlerine _____ göstermek çok önemlidir.
8. Ne giyeceğimize ya da ne oynayacağımıza kendi başımıza _____ verebiliriz.
9. Arkadaşımız üzgünse onun yerinde biz olsak ne hissederdik diye düşünmek _____ kurmaktır.
10. Kurallara uymak, arkadaşlarımıza zarar vermemek güzel bir _____ biçimidir.
11. Okula zamanında gelmek, ödevleri yapmak, arkadaşlarımıza nazik davranmak bizim _____ larımızdandır.