01 • ZAMANIMI İYİ KULLANIYORUM

Planlı olalım

Bir günde okula gider, yemek yer, ders çalışır, oyun oynar ve dinleniriz. Bütün bu işlere zaman ayırabilmek için plan yaparız.

Plan, yapacağımız işleri ne zaman ve hangi sırayla yapacağımızı önceden belirlemektir. Planlı olmak, işlerimizi unutmamıza ve gereksiz yere ertelememize engel olmaya yardımcı olur.

PLANIMI DÖRT ADIMDA HAZIRLARIM

1. Belirle: Bugün yapacağım işleri düşünürüm.

2. Sırala: İşlerin zamanına ve önemine göre sırasını belirlerim.

3. Zaman ayır: Her işe uygun süre ayırırım. Oyun ve dinlenmeyi de planıma eklerim.

4. Kontrol et: Yaptıklarımı kontrol eder, eksikleri tamamlarım.

AKLIMDA KALSIN

Planlı olmak, bütün gün ders çalışmak değildir. Derslerime, oyunuma, aileme ve dinlenmeye zaman ayırmaktır.

Biraz düşün: Ece, ertesi günkü ders programına bakarak akşamdan çantasını hazırlıyor. Bu ona nasıl yardımcı olur?

Cevabını kontrol et: Sabah eşyalarını aramakla zaman kaybetmez. Gerekli kitaplarını unutma olasılığı azalır.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

02 • GÜNLÜK VE HAFTALIK PLAN

Günümü düzenliyorum

Günlük plan, bir gün içinde yapacaklarımızı gösterir. **Haftalık çizelge** ise haftanın günlerine göre işlerimizi düzenlememize yardım eder.

Planımız okul saatimize ve ihtiyaçlarımıza uygun olmalıdır. Arkadaşımızın planı bizimkinden farklı olabilir. Plan hazırlarken ailemizden yardım alabiliriz.

OKULDAN SONRA ÖRNEK BİR SIRA

Eve gelince: Ellerimi yıkar, üzerimi değiştiririm.

Sonra: İhtiyacıma göre yemek yer, biraz dinlenirim.

Çalışma zamanı: Ödevlerimi yapar, gerekirse kısa mola veririm.

Serbest zaman: Oyun oynar, kitap okur, ailemle vakit geçiririm.

Akşam: Ertesi günün çantasını hazırlar, zamanında uyurum.

AKLIMDA KALSIN

Günlük yapılacaklar listemde tamamladığım işin yanına işaret koyabilirim. Böylece neleri yaptığımı kolayca görürüm.

Biraz düşün: Hafta sonunda bir doğum günü davetine gideceksin. Bunu planına eklemek neden yararlıdır?

Cevabını kontrol et: Diğer işlerime de zaman ayırabilirim. Davet saatini unutmaz, hazırlığımı zamanında yaparım.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

03 • ZORLUKLARA ÇÖZÜM BULUYORUM

Planım değişebilir

Bazen bir iş düşündüğümüzden uzun sürebilir. Yorulabilir veya beklenmedik bir durumla karşılaşabiliriz. Böyle zamanlarda planımızı yeniden düzenleyebiliriz.

Planı değiştirmek, plansız olmak demek değildir. Önemli olan işleri tamamen bırakmadan uygun bir çözüm aramaktır.

ZORLANINCA NE YAPABİLİRİM?

Dikkatim dağılıyorsa: Masamı düzenler, televizyonu ve tableti çalışma alanımdan uzaklaştırırım.

Yorulduysam: Kısa bir mola verir, sonra çalışmaya dönerim.

İş çok büyük görünüyorsa: Küçük adımlara ayırırım.

Oyunu bırakamıyorsam: Ailemle bitiş zamanı belirler, hatırlatıcı kullanırım.

Yetiştiremiyorsam: Ailemle veya öğretmenimle konuşur, planımı gözden geçiririm.

AKLIMDA KALSIN

Bir işi yapamadığımda “Ben başaramam.” demek yerine “Başka hangi yolu deneyebilirim?” diye düşünürüm.

Biraz düşün: Can, ödevini bitiremediği için uyku saatini sürekli erteliyor. Nasıl bir çözüm bulabilir?

Cevabını kontrol et: Çalışmaya daha uygun bir zamanda başlayabilir. Nerede zorlandığını belirleyip yardım isteyebilir ve planını düzenleyebilir.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

04 • SÖZLÜ VE SÖZSÜZ İLETİŞİM

İletişim kuruyorum

İletişim, duygu, düşünce ve bilgilerimizi başkalarıyla paylaşmaktır. Bir şey anlatırken de birini dinlerken de iletişim kurarız.

Sözlü iletişimde konuşarak sözcükleri kullanırız. **Sözsüz iletişimde** el, yüz ve beden hareketlerimizle bir mesaj veririz.

AYNI MESAJI FARKLI YOLLARLA ANLATABİLİRİM

“Merhaba!” demek: Sözlü iletişimdir.
El sallamak: Sözsüz iletişimdir.

“Söz almak istiyorum.” demek: Sözlü iletişimdir.
Sınıfta parmak kaldırmak: Sözsüz iletişimdir.

“Bu haber beni sevindirdi.” demek: Sözlü iletişimdir.
Sevinçle gülümsemek: Sözsüz iletişimdir.

AKLIMDA KALSIN

Konuşurken beden dilimi de kullanabilirim. Arkadaşıma hem el sallayıp hem “Günaydın!” dersem iki iletişim yolunu birlikte kullanmış olurum.

Biraz düşün: Öğretmenin bir soru sordu. Sen hiç konuşmadan parmak kaldırdın. Hangi iletişim yolunu kullandın?

Cevabını kontrol et: Sözsüz iletişimi kullandım. El hareketimle söz almak istediğimi anlattım.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

05 • DİNLEME KURALLARI

Dikkatle dinliyorum

İyi iletişim için yalnızca konuşmak yetmez. Karşımızdaki kişinin ne anlatmak istediğini de anlamaya çalışırız. Buna **etkin dinleme** denir.

Birini dinlemek, söylediği her şeye katılmak değildir. Farklı düşünsek bile onu saygıyla dinleyebiliriz.

DİNLERKEN NELERE DİKKAT EDERİM?

- Dikkatimi konuşan kişiye veririm.
- Ona doğru döner, rahat olduğum ölçüde göz teması kurarım.
- Başka işlerle uğraşmam; dikkat dağıtmam.
- Sözünü kesmeden bitirmesini beklerim.
- Anlamadığım yeri uygun zamanda sorarım.
- “Yani şunu mu söylemek istedin?” diyerek anladığımı kontrol edebilirim.

AKLIMDA KALSIN

Arkadaşımın yüz ifadesi bana ipucu verebilir. Ancak ne hissettiğini kesin olarak bilemem. Anlamak için nazikçe sorarım.

Biraz düşün: Arkadaşın konuşurken yalnızca kendi söyleyeceklerini düşünüyorsun. Onu iyi dinlemiş olur musun?

Cevabını kontrol et: Hayır. Söylediklerine dikkat vermeliyim. Böylece onun düşüncesini gerçekten anlayabilirim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

06 • KONUŞMA KURALLARI

Nazik ve anlaşılır konuşuyorum

Düşüncelerimizi açık ve anlaşılır cümlelerle anlatırız. Sesimizi karşı tarafın duyacağı kadar ayarlarız. Bağırmak veya çok hızlı konuşmak anlaşılmayı zorlaştırabilir.

Sınıfta parmak kaldırıp söz isteriz. Konuşma sıramızı bekleriz. Fikrimiz farklı olsa da kırıcı sözlerden kaçınırız.

SÖZLERİMİ NASIL SEÇERİM?

Bir şey isterken: “Silgini kullanabilir miyim, lütfen?”

Yardım alınca: “Teşekkür ederim.”

Hata yapınca: “Özür dilerim.”

Farklı düşününce: “Ben başka bir oyun öneriyorum.”

Rahatsız olunca: “Sözüm kesilince üzülüyorum. Bitirmemi bekler misin?”

AKLIMDA KALSIN

Nazik konuşmak, her isteği kabul etmek değildir. İstemediğim bir şeye saygılı bir biçimde “hayır” diyebilirim.

Biraz düşün: Arkadaşın senin seçtiğin oyunu oynamak istemiyor. “Senin fikrin kötü!” yerine ne söyleyebilirsin?

Cevabını kontrol et: “Sen hangi oyunu öneriyorsun? İkimizin de seveceği bir oyun bulalım.” diyebilirim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

07 • ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİ

İyi arkadaşlıklar kuruyorum

Arkadaşlarımızla oyun oynar, öğrenir ve zaman geçiririz. Birbirimize gösterdiğimiz davranışlar arkadaşlığımızı etkiler.

Her arkadaşımızın ilgisi, düşüncesi ve yapabildiği işler aynı olmayabilir. Farklılıklarla alay etmez, birbirimize saygı gösteririz.

ARKADAŞLIĞI GÜÇLENDİREN DAVRANIŞLAR

Dürüstlük: Doğruyu söylerim.
Güvenilirlik: Verdiğim sözü tutmaya çalışırım.
Yardımseverlik: Yardıma ihtiyacı olana destek olurum.
Adalet: Oyunlarda herkese sıra ve söz hakkı veririm.
Paylaşma: Uygun eşyalarımı isteyerek paylaşırım.
Duyarlılık: Üzgün arkadaşımın hâlini sorarım.
Saygı: Başkasının eşyasını almadan izin isterim.

AKLIMDA KALSIN

İyi arkadaş, her zaman kendi istediğini yaptırmaz. Arkadaşının fikrini de önemser. Birinin başarısını kutlamak arkadaşlığı güçlendirir.

Biraz düşün: Yeni bir öğrenci teneffüste yalnız duruyor. Ona nasıl yaklaşabilirsin?

Cevabını kontrol et: Selam verip kendimi tanıtabilir, isterse oyunumuza katılabileceğini söyleyebilirim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

08 • DUYGU, DÜŞÜNCE VE DAVRANIŞ

Duygularımı ve arkadaşımı anlarım

Sevinebilir, üzülebilir, korkabilir veya kıskanabiliriz. **Duygularımız doğaldır.** Önemli olan bu duygularla ne yaptığımızdır. Kızmak ile birine vurmak aynı şey değildir.

Empati, kendimizi karşımızdaki kişinin yerine koyup onun ne hissedebileceğini anlamaya çalışmaktır. “Ben onun yerinde olsaydım nasıl hissederdim?” diye düşünürüz.

BİR OLAY, ÜÇ AYRI ŞEY

Olay: Arkadaşım yarışmayı kazandı.

Duygum: Ben kazanamadığım için üzüldüm.

Düşüncem: “Ben de çalışarak kendimi geliştirebilirim.”

Davranışım: Arkadaşımı kutladım. Daha sonra çalışmaya devam ettim.

AKLIMDA KALSIN

Üzgün veya kızgın olduğum için kötü bir arkadaş olmam. Duygumu anlatabilir, sakinleşebilir ve zarar vermeyen bir davranış seçebilirim.

Biraz düşün: Oyuna alınmayan bir arkadaşın üzülmüş. “Bunda üzülecek ne var?” demek yerine ne yapabilirsin?

Cevabını kontrol et: Onu dinleyebilir, “Dışarıda kalınca üzüldün mü?” diye sorabilir ve birlikte çözüm arayabilirim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

09 • HATAMI FARK EDER, DÜZELTİRİM

Herkes değişebilir

Bazen yanlış davranabiliriz. Bir arkadaşımızın sözünü kesebilir veya eşyasını izinsiz alabiliriz. Hatamızı fark edince davranışımızı değiştirmek için çaba gösteririz.

Alay etmek, yalan söylemek, bağırmak ve sürekli kendi istediğini yaptırmak arkadaşlığa zarar verir. Bu davranışların yerine saygılı davranışlar koyabiliriz.

HATAMI DÜZELTMEK İÇİN DÖRT ADIM

1. Fark et: “Arkadaşımın kalemini izinsiz aldım.”

2. Özür dile: “İzin almadan kullandığım için özür dilerim.”

3. Düzelt: Kalemi geri veririm. Bir zarar varsa düzeltmek için yardım isterim.

4. Değiştir: Bir dahaki sefere kullanmadan önce izin isterim.

AKLIMDA KALSIN

Özür dilemek önemlidir; aynı hatayı tekrarlamamaya çalışmak da gerekir. Bana zarar veren bir davranış sürüyorsa öğretmenimden yardım isterim.

Biraz düşün: Efe her gün arkadaşının sözünü kesiyor, sonra özür diliyor. Başka ne yapmalı?

Cevabını kontrol et: Konuşma sırasını beklemeyi uygulamalı. Özrünü, davranışını değiştirerek desteklemeli.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

10 • SINIF İÇİ KARAR ALMA SÜREÇLERİ

Sınıfta birlikte karar alırız

Sınıfımızı birçok arkadaşımızla paylaşırız. Hepimizi ilgilendiren konularda fikirlerimizi söyleyerek kararlara katılırız. Buna **ortak karar alma** denir.

Herkesin söz hakkının olması, görüşlerin dinlenmesi ve seçimlerin baskı olmadan yapılması **demokratik** bir ortam oluşturur. Öğretmenimiz sürece rehberlik eder.

HANGİ KONULARDA FİKİR SÖYLEYEBİLİRİZ?

- Sınıf kurallarımızı belirlerken.
- Sınıf başkanını seçerken.
- Panoda hangi çalışmalara yer vereceğimizi konuşurken.
- Sınıf etkinliklerini planlarken.
- Sınıfı düzenlerken ve görevleri paylaşırken.

Önerimizi söylerken nedenini de açıklarız: “Kitapları türlerine göre dizelim. Böylece aradığımızı kolay buluruz.”

AKLIMDA KALSIN

Karar alırken yalnızca en çok konuşan kişinin sözü geçmez. Herkesin fikrini dinleriz. Hiç kimse fikrinden dolayı küçümsenmemelidir.

Biraz düşün: Pano konusu seçilirken hiç fikir söylemez ve oylamaya katılmazsan ne olabilir?

Cevabını kontrol et: Önerin diğer kişiler tarafından bilinmez. Karara katkıda bulunma fırsatını kaçırabilirsin.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

11 • KARAR VERME YOLLARI

Fikir söyler, oy kullanırım

Bir karara ulaşmak için önce seçenekleri tanır, sonra görüşlerimizi paylaşırız. Kimseyi kendi fikrimize zorlamayız. Öğretmenimizle uygun karar verme yolunu seçeriz.

SINIFIMIZDA KULLANABİLECEĞİMİZ YOLLAR

Konuşma halkası: Sırayla söz alır, fikirlerimizi söyleriz. Birbirimizi dinleyerek ortak bir çözüm ararız.

Evet-hayır kartları: Bir öneriye katılıp katılmadığımızı kartla gösteririz. Nedenini de açıklayabiliriz.

Oylama: Seçenekler arasında tercih yaparız. Herkesin oyu eşit değerdedir.

Çoklu oylama: Öğretmenimizin açıkladığı kurala göre birden fazla öneriye oy verebiliriz. En çok desteklenen önerileri belirleriz.

AKLIMDA KALSIN

Sınıf başkanı seçiminde adayları dinler, oyumu kendi düşünceme göre veririm. Kimse beni belirli bir adaya oy vermeye zorlayamaz.

Biraz düşün: Yakın arkadaşın “Bana oy vermezsen seninle oynamam.” diyor. Bu adil bir seçim davranışı mı?

Cevabını kontrol et: Hayır. Oyumu özgürce kullanabilmeliyim. Böyle bir baskıyı öğretmenime anlatabilirim.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

12 • İŞ BİRLİĞİ VE SORUMLULUK

Kararımızı uygular, değerlendiririz

Karar verdikten sonra ne yapılacağını ve kimin hangi görevi üstleneceğini belirleriz. **İş bölümü**, yapılacak işleri paylaşmaktır. Herkes aldığı görevi özenle yapar.

Daha sonra “Kararımız işe yaradı mı? Herkes katılabildi mi?” diye düşünürüz. Gerekirse birlikte değişiklik yaparız.

SINIF KİTAPLIĞINI DÜZENLİYORUZ

Konuşuyoruz: Kitapları nasıl daha kolay bulabiliriz?

Karar veriyoruz: Kitapları konularına göre ayıralım.

Görev paylaşıyoruz: Bir grup kitapları ayırıyor, bir grup etiketleri yazıyor.

Değerlendiriyoruz: Etiketler küçük kaldıysa daha büyük yazıyoruz.

AKLIMDA KALSIN

Ortak kararlar adil ve güvenli olmalıdır. Çoğunluk istese bile bir arkadaşımızı dışlamak doğru olmaz. Sorun varsa öğretmenimizle yeniden konuşuruz.

Biraz düşün: Oylamada senin önerin seçilmedi. Seçilen adil ve güvenli karara nasıl katkı sağlayabilirsin?

Cevabını kontrol et: Sonuca saygı gösterip görev alabilirim. Karar uygulanınca işe yarayıp yaramadığını birlikte değerlendirebiliriz.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026

13 • BEN VE OKULUM

Öğrendiklerimi kullanıyorum

ZEYNEP’İN OKUL GÜNÜ

Zeynep çantasını akşamdan hazırladı. Sınıfta pano konusu konuşulurken parmak kaldırdı. Arkadaşlarını dinledi ve kendi önerisini söyledi.

Oylamada başka bir konu seçildi. Zeynep başlığı yazma görevini aldı. Çalışırken arkadaşının silgisini izinsiz kullandığını fark etti. Özür diledi, silgiyi geri verdi ve kullanmak için izin istedi.

1. Zeynep’in hangi davranışı planlı olduğunu gösterir?

2. Parmak kaldırmak hangi iletişim yoludur?

3. Zeynep karar alma sürecine nasıl katıldı?

4. Hatasını düzeltmek için neler yaptı?

CEVAPLARINI KARŞILAŞTIR

1. Çantasını akşamdan hazırlaması.
2. Sözsüz iletişim.
3. Arkadaşlarını dinledi, fikrini söyledi ve görev aldı.
4. Özür diledi, silgiyi geri verdi ve izin istedi.

ÜNİTEDEN AKLIMDA KALANLAR

Zamanımı planlarım. Dikkatle dinler, nazikçe konuşurum. Arkadaşlarıma saygılı davranırım. Hatamı düzeltmeye çalışırım. Sınıf kararlarına katılır, sorumluluk alırım.

Bu konu anlatımı, paylaşılan dört Ben ve Okulum PDF’si ve ders kitabı sayfa görüntülerindeki konular temel alınarak öğrenciler için özgün biçimde hazırlanmıştır.

Sorumasyon · Tüm hakları saklıdır. · 2026