

Kelime Avı

Duygularını anlamakta, kontrol etmekte ve ifade etmekte zorlandığında bu etkinlik kitapçığını kullanabilirsin. Duygularını anne babanla, öğretmenle ya da güvendiğin bir yetişkinle paylaşabilirsin.

Karışık olarak verilen kelimeleri benim için düzenleyebilir misin?



ŞUKON
POHAL
LA FENSE
LSIAR
SNAD TE
ZAY
OAYB ZİÇ
.....

ARDMYI TE
KUO
MİZÜK İLNED
NLEDİN
ONYA
AZUN
LNATA
.....

HAİKU (EĞLENCELİ MISRA) YAZ

Haiku (Türkçesi eğlenceli mısra) bugün tüm dünyada meşhur olan geleneksel bir Japon şiir türüdür. Dünyanın en kısa şiir türü sayılır. Japon Haiku'ları çoğunlukla 5-7-5 ölçülü üçlü kelime öbeklerinden oluşup kelimeler sütun halinde yan yana sıralanır.

İşte bir kaç örnek...

Bugün mutluyum (5)
Okulumu kavuştum (7)
Sarılmak güzel (5)



Deprem olunca (5)
Kalbimiz çok acıdı (7)
Yalnız değiliz (5)

Sana bakınca (5)
Kelebekler uçuyor (7)
Mutlu huzurlu (5)

Haydi Hauki yazma sırası sende.....

Ama başlamadan önce
Burnundan Nefes al (içinden 4'e kadar sayarken)
Nefes tut (içinden 4'e kadar say)
Ağızından Nefes ver (içinden 4'e kadar sayarken)

Şimdi başlayabilirsin

DAHA İYİ HİSSETMEK İÇİN

Bazen hiç beklemediğimiz bir anda kötü şeyler olabilir. Alışkanlıklarımız alt üst olabilir, planlarımız bozulabilir. Üzülebiliriz, mutsuz hissedebiliriz, korkabiliriz, yalnız kalmak istemeyebiliriz, kafamız karışabilir, umutsuz ve yalnız hissedebiliriz. Küçük kalbinin içi karmakarışık olabilir. Böyle zamanlarda daha iyi hissetmek için yapabileceğin şeyler olduğunu unutma. İşte bunları deneyebilirsin.



Sevdiğine Sarılmak



Müzik Dinlemek

ya da



Dans Etmek



İp atlamak

Şimdi sen de kendini iyi hissettirecek bir şeyi sayfanın arkasına çiz ve arkadaşlarına göster. Birden fazla yöntem çizebilirsin.