



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1

KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

DERİN NEFESLER - 'SADECE NEFES ALIN' TABLOSU

AÇIKLAMA:

DERİN NEFESLER ÖĞRENCİLERİN SAKİNLEŞMELERİNE YARDIMCI OLUR. BU GÖRSEL ÖĞRENCİLERİN YAVAŞÇA DERİN NEFES ALMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN KULLANILABİLİR. BÜTÜN SINIF OLARAK VEYA BİREYSEL ÖĞRENCİLERLE KULLANILABİLİR. BU KAYNAK GÜVENLİ YERİNİZE/ SAKİN KÖŞENİZE/SAKİNLİK SETİMİZE EKLENEBİLİR.

METODOLOJİ:

- ÇOCUKLAR BU GÖRSELİ 5 DERİN NEFES ALMAYA ODAKLANMAK İÇİN KULLANABİLİRLER. BU DERSİN HAZIRLIĞI İÇİN ÖĞRETMENLER HER NEFES 'BİLETİNİ' KESMELİ VE BİR PARÇA VELCRO EKLEMELİDİR.
- ÖĞRENCİLER BU GÖRSELİ KULLANARAK HER DERİN NEFES ALDIKLARINDA TABLOYA BİR NEFES 'BİLETİ' YERLEŞTİREBİLİRLER.
- ÇOCUKLARI 5 DERİN NEFES ALMAK İÇİN BİR DAKİKA AYIRMAK İÇİN BU KAYNAĞI KULLANMAYA DAVET EDİN.
- ÇOCUKLAR DİK OTURMALI, İKİ AYAĞI DÜZ YERDE OLMALIDIR. BU ETKİNLİK BÜTÜN SINIF OLARAK TAMAMLANIRSA, ÖĞRETMEN GRUBUN 3 SANİYE NEFES ALMASINI, NEFESİNİ TUTMASINI VE 3 SANİYE NEFES VERMESİNİ YÖNETEBİLİR.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

5 DERİN NEFES ALMADAN ÖNCE NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? 5 DERİN NEFES ALDIĞINIZDAN SONRA NASIL HİSSETTİNİZ? 'JUST NEFES' GÖRSELİ NEFESİNİZE KONSANTRE OLMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

REFERANSLAR:

DERS #:

1

ders kaynakları



ders kaynakları

Sadece nefes al

NEFES AL



NEFES VER



Sadece nefes al

NEFES AL



NEFES VER



ders kaynakları

S MERE S MERE S MERE S MERE S

NEE S AT

NEE S AT

NEE S AT

NEE S AT

S MERE S MERE S MERE S MERE S

NEE S AT

NEE S AT



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

SAKİN ŞİŞE/'ZİHİN Kavanozu'

AÇIKLAMA:

BU DERS ÇOCUKLARI ZİHİN Kavanozuyla tanıştırtıyor. ZİHİN Kavanozu, SİNİRLİ OLDUĞUMUZDA BİZİ SAKİNLEŞTİRMEK İÇİN ÇOK FAYDALI OLABİLECEK BİR ARAÇTIR VE MONTESSORİ YÖNTEMİNDEN İLHAM ALMIŞTIR. KAVANOZU ÇALKALADIĞIMIZDA, KIZILDIĞIMIZDA VEYA HAYAL KIRDIĞIMIZ ZAMANLAR GİBİ PARLAMANNIN KONTROL OLMADAN NASIL HAREKET ETTİĞİNİ GÖZLEMLEYORUZ. Kavanozu salladığımızda ve parıltı hareket ettiğinde, bu zihnimizin gergin/olumsuz düşüncelerle dolu olduğu zamanı temsil eder.

METODOLOJİ

- BU ARAÇ TÜM SINIF DERSİNİN BİR PARÇASI OLARAK VEYA BİREYSEL ÇOCUKLARLA KULLANILABİLİR. ZİHİN JAR BİREYSEL BİR ÇOCUKTA KULLANILDIĞI TAKDİRDE ÇOCUĞUN SİNİRLİ, KIZGILI, HUZURLU GİBİ ZORLU DUYGULAR HİSSETTİĞİNDE KULLANILABİLİR.
- ÇOCUĞUNUZU ZİHİN Kavanozunu SALLAMAYA, DİKKATİNİ SIVI VE PARLATMANIN DESEN VE HAREKETLERİNE ODAKLAMAYA DAVET EDİN. BAZI ÇALIŞMALARA GÖRE ÇOCUKLAR PARLIMIN DÜŞÜŞÜNÜ GÖZLEMLERKEN, SİNİR SİSTEMİNİ DÜZENLEYEBİLİR VE MERKEZİ HALE GETİREBİLİRLER.
- ÇOCUĞUNUZUN TAMAMI YERLEŞENE KADAR KAVANOZUN İÇERİĞİNE ODAKLANMASINI DAVET EDİN. BU ODAKLANMA, ÇOCUĞUN DİKKATİNİ HİSSETTİĞİ ZORLU DUYGUDAN BAŞKA BİR ŞEKİLDE ÇOĞALTACAK VE UMARIM ÇOCUĞUN SAKİNLEŞMESİNE DESTEK OLACAKTIR.
- ÇOCUK SAKİN OLDUĞUNDA BU KAVANOZ, ZORLU DÜŞÜNCELERİ İÇİN BİR METAFOR OLARAK KULLANILABİLİR - TIPKI KAVANOZUN İÇİNDEKİ Pırıltılı GİBİ, DÜŞÜNCELERİMİZ BAŞIMIZIN ETRAFINDA YARIŞIRKEN, MEVCUT OLDUĞUNU HİSSETMEK ZOR OLABİLİR. DİKKATLİ NEFESLERİMİZİ KULLANMAK VE ZORLU DUYGULARIN GEÇMESİ VE PARLAYANIN DİPTE YERLEŞMESİ İÇİN ZAMAN İZİN VERMEK Kavanozun İçi Daha Sakin Olmamıza ve Zorlu Duygularımızın Üstesinden Gelmemize Yardımcı Olabilir.

REFERANSLAR:

FSTY NEFES

DERS #: 2

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri



DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

ZİHİN Kavanozunu Salladıktan Sonra Neyi Fark Ettiniz? ZİHNİNİZİN ZİHİN Kavanozu Gibi Meşgul Olduğu Bir Zamanı Düşünebiliyor musunuz? MIND JAR'I İZLEMEK BAŞINIZI DAHA AZ MEŞGUL ETMENİZE YARDIMCI OLDU MU?

ders kaynakları



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

RENKLERİN GÜCÜ

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÇOCUKLARIN YÖNETİMLİ MEDİTASYON YOLUYLA FARKLI RENKLERİ FARKLI DUYGULARLA İLİŞKİLENDİRMELERİNE DAVET ETMEKTEDİR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI GÖZLERİNİ KAPATMAYA VE ZORLU BİR DUYGUYU BİR RENK OLARAK HAYAL ETMEYE DAVET EDİN. ÖRNEĞİN - KIRMIZI ENDİŞEYİ TEMSİL EDEBİLİR. ÇOCUKLARI BU RENGİ GÖRSELLEŞTİRMeye DAVET EDİN, DERİN BİR NEFES ALIN VE TÜM KAYGILARI DIŞARI ÇIKARIN VE KIRMIZI RENKİN SOLMAYA BAŞLADIĞINI GÖRSELLEŞTİRİN! ÜÇE SAYARAK VÜCUTUNUZDAN KIRMIZI RENGİ ÜFLEMİYİ HAYAL EDİN.
- ÇOCUKLARI ŞİFALI, ISITICI, MUTLU BİR RENKTE, ÖRNEK YEŞİL NEFES ALMAYA DAVET EDİN. ÇOCUKLARDAN NEFES ALIRKEN BU ŞİFA IŞIĞININ VÜCUDUN HER YERİNDE SEYAHAT ETTİĞİNİ HAYAL ETMELERİNİ İSTEYİN. BU DİĞER SAKİNLEŞTİRİCİ RENKLERLE TEKRARLANABİLİR - ÜÇE SAYARAK NEFES ALIN VE NEFES VERİN.
- ÇOCUKLAR, ELLERİNİ KALBİNİN ÜZERİNDE KOYMAYA, DERİN NEFESLERLE DEVAM ETMEYE, ÇOCUKLARIN TÜM ENDİŞELERİ GEÇEN KADAR VÜCUTLARINI DOLDURAN SAKİNLEŞTİRİCİ, SEVGİ dolu RENKLERİ HAYAL ETMEYE DAVET EDİLEBİLİR.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

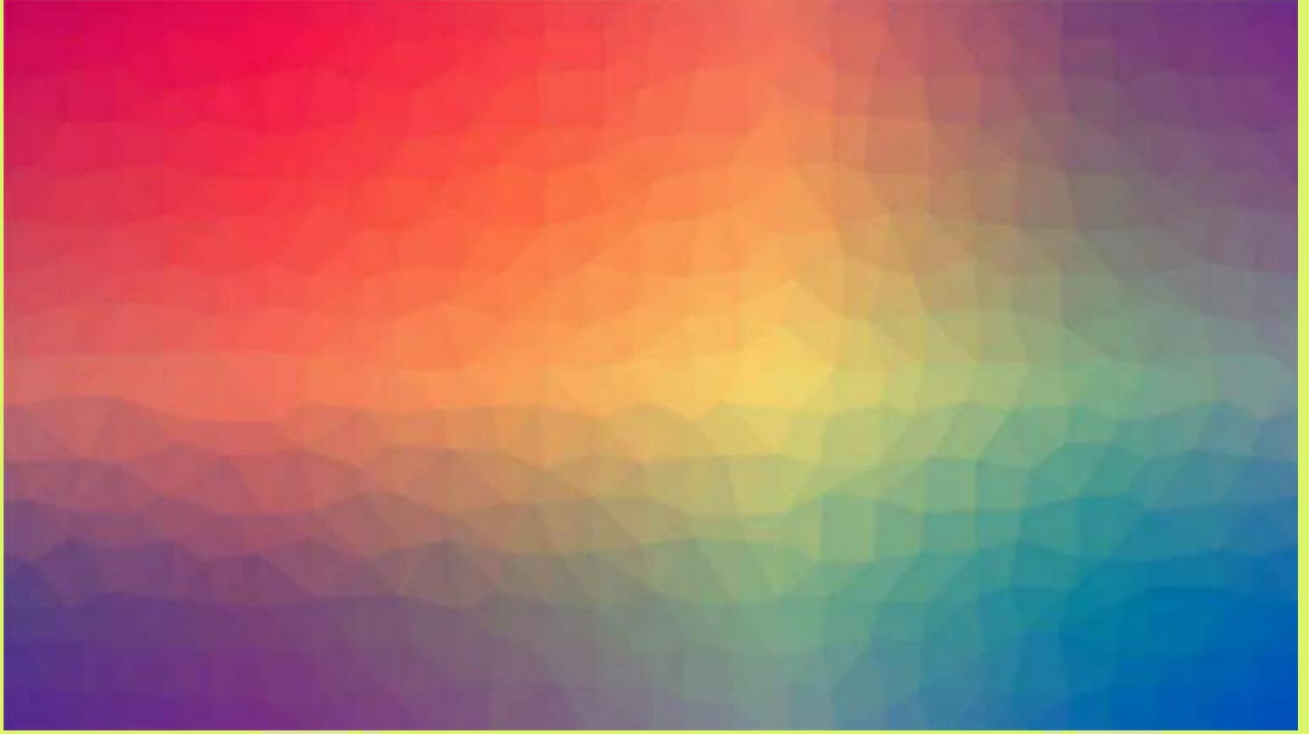
FARKLI DUYGULARI TEMSİL ETMEK İÇİN HANGİ RENKLERİ SEÇTİNİZ? RENKLERİN SÖLMESİNİ HAYAL ETMEK SAKİNLENMENİZE YARDIMCI OLDU MU? BU UYGULAMAYI GELECEKTE DUYGULARI ZORLAMAK İÇİN KULLANABİLECEĞİNİZİ DÜŞÜNÜYOR MUSUNUZ?

REFERANSLAR:

FSTORY NEFES.

DERS #: 3

ders kaynakları



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

ÖPÜŞME OYUNU

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK KÜÇÜK ÇOCUKLARIN 'PARMAKLARINI ÖPME'Yİ KULLANMALARINI TEŞVİK EDİYOR NEFESLERİNE ODAKLANMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI SONRAKİ SAYFADAKİ RESİMDE GÖRÜLDÜĞÜ GİBİ BİR ELİN HER PARMAĞINA BİR GÜLEN YÜZ ÇİZMEYE DAVET EDİN.
- ÇOCUKLAR NEFES ALIRKEN AVÇLARINI AÇACAKLAR. ÇOCUKLAR NEFES VERİRKEN, BAŞ PARMAKLARIYLA İLK PARMAKLARINI BİRBİRİNE BASTIRARAK PARMAKLARINDA GÜLEN YÜZLER OLUŞTURMAYA DAVET EDİN. BU, ALDIĞIMIZ HER NEFESTE BAŞ BAŞPARMAK VE HER PARMAKLA TEKRARLANABİLİR.
- ÇOCUKLARIN TAMAMEN NEFESLERİNE ODAKLANMASINI SAĞLAMAK İÇİN BU UYGULAMADA GÖZLERİNİ KAPATMALARI DAVET EDİLEBİLİR.
- DAHA KARMAŞIK BİR VERSİYON İÇİN ÇOCUKLARI İKİ ELİNİ KULLANMAYA DAVET EDİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

BU ETKİNLİĞİNİZİN EN ZORLU BÖLÜMÜ HEYDİ? ELLERİNİZİ KULLANMAK NEFESİNİZE ODAKLANMANIZA YARDIMCI OLDU MU? GELECEKTE BU AKTİVİTEYİ NE ZAMAN KULLANABİLİRSİNİZ?

REFERANSLAR:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=8KAODX1KC60](https://www.youtube.com/watch?v=8KAODX1KC60)
FÁTİMA FLORES PÉREZ

DERS #: 5

ders kaynakları



Besos de dedos: juego mindfulness y masaje para niños



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

BİZ İÇE'YİZ!

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDE/SINIF SIRASINDA GERÇEKLEŞECEKTİR. ÇOCUKLAR KENDİLERİNİN BİR BUZ PARÇASI OLDUĞUNU HAYAL EDECEKLER. ÇOCUKLAR MÜZİK DİNLEYECEK, BİR DİZİ GÖRSELLEŞTİRME VE HAREKETLERLE YÖNLENDİRİLECEK.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLAR DENİZİ, MARTILARI VE YAZ ELEMANLARINI DUYACAKLARI MÜZİK RİTİMİNE HAREKET ETMEYE TEŞVİK EDİLECEK, ÇOCUKLAR UZAYDA HAREKET ETMEK ZORUNDA. GİDEREK GİDEREK ERİYEN BUZ GİBİ ÇOCUKLAR, YERDE YATAN KADAR VÜCUTLARINI İNDİRECEKTİR.
- ÖĞRENCİLERİN BU RAHATLAMA DURUMUNDAN FAYDALANARAK, ODAKLANMALARINI VE GÖRSELLEŞTİRMELERİNİ SAĞLAYACAK BİR HİKAYE ANLATACAĞIZ VE NEFES ÜZERİNDE ÇALIŞMA YAPACAĞIZ. HİKAYENİN SENARYOSU AŞAĞIDAKİ GİBİDİR:

GÜÇLÜ YAZ sıcaklığı BİZİ ERİTİRDİ, SUYA DÖNDÜ. MAVİ GÖKYÜZÜNE BAKIN, MARTILAR VAR! MARTILAR GÖKLERDE UÇUR VE SERİN DENİZİ YÜZLERİNDE HİSSETİRİRLER. ŞİMDİ MARTI OLDUĞUNUZU VE YÜKSEK, ÇOK YÜKSEKLERDE UÇTUĞUNUZU HAYAL EDİN. DENİZİN SERİN HAVASINI HİSSEDİN. SAHİLE DOĞRU AZ AZ AŞAĞI İNİYORUZ VE DENİZ DALGALARININ SESİNİ HİSSEDİYORUZ. KUMUN ÜZERİNDE DURUYORUZ, SICAK VE DALGALARI İZLİYORUZ. DALGA BİZE DOĞRU GELDİĞİNDE HAVA NEFES ALIYORUZ, DALGALAR DENİZE DOĞRU GELİNDİĞİNDE HAVA SOLUYORUZ. SUYA YAKLAŞTIK, SERİN!! DALGALARI İZLEMELİK İÇİN DÖNÜYORUZ, VÜCUTUMUZU 1, 2, 3 VE 4'DE DENİZ HAVASIYLA DOLDURMAK İÇİN ÇOK DERİN NEFES ALIYORUZ. GÜNEŞİN ISINI FARK EDEREK 1, 2, 3 VE 4'TE HAVAYI ÜÇ KEZ TUTUYORUZ VE DALGA 1, 2, 3'TE UZAKLAŞTIĞINDA YENİDEN NEFES VERİN.

FÁTİMA FLORES PÉREZ

REFERANSLAR:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FTZXFPH6CPI](https://www.youtube.com/watch?v=FTZXFPH6CPI)

DERS #: 6

DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri



DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

EGZERSİZ SIRASINDA BEDENİNİZ NASIL HİSSETTİ? BUZ GİBİ ERİYİYOR GİBİ OLMAK SİZİN RAHATLANMANIZA VE NEFESİNİZE ODAKLANMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

ders kaynakları

MELTING
MELTING
MELTING

GoNoodle

#gonoodle

Melting Exercise - Learn To Destress | Guided Meditation For Kids | Breathing Exercises | GoNoodle



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

SOLUNUM İPİ

AÇIKLAMA:

BU AKTİVİTE, DİKKATLİLİK UYGULAMALARINA YENİ BAŞLAYAN KÜÇÜK ÇOCUKLARDA NEFES EGZERSİZLERİ İÇİN İYİ ÇALIŞIR. BU ETKİNLİKTE ZİHNİ 5 DERİN NEFES ÜZERİNDE ODAKLAMAK İÇİN 5 BONCUK DİZİ KULLANILIR (AŞAĞIDAKİ RESME BAKINIZ). BİR AN SAKİN BULMAK VE NEFES ALIRKEN SADECE BEDENİMİZİ DÜŞÜNMEK İYİ BİR AKTİVİTEDİR.

METODOLOJİ

- BU, ÇOCUKLARIN BAĞIMSIZ OLARAK KULLANMALARI GEREKTİĞİNDE ELİNDE OLACAK BİR ARAÇTIR. KALEM KASALARINA VEYA KİŞİSEL KUTULARINA YERLEŞTİREBİLİRLER.
5 AHŞAP PARÇA/BONCUKTAN OLUŞAN KÜÇÜK BİR HALATTIR VE BU PARÇALAR HALAT ÜZERİNDE HAREKET EDEBİLİR.
- İLK VE SON BONCUK ORTA ÜÇ BONCUKTAN FARKLI RENKTEDİR. İLK VE SON BONCUK 3 SANİYE NEFES ALDIK VE ÜÇ SANİYE NEFES VERDİĞİMİZ NEFESLERİ TEMSİL EDİYOR. ORTA ÜÇ BONCUK İKİ SANİYELİK BİR NEFES ALINMASINI VE TAKİP EDİLEN İKİ SANİYELİK BİR NEFES VERİLİŞİNİ TEMSİL EDER.
- ÇOCUKLAR HER NEFES ALDIĞINDA BONCUKLARI HALATIN DİĞER TARAFINA TAŞIYABİLİRLER. SÜRE SONU OLDUĞUNDA, 5 BONCUKUN TAMAMI HALATIN DİĞER TARAFINDA OLACAKTIR.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

5 NEFES ALDIKTAN SONRA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? NEFES BONCUKLARI NEFESİNİZE KONSANTRE OLMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

REFERANSLAR:

FATIMA FLORES PEREZ

DERS #: 7

ders kaynakları





DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1

KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

DOĞUM GÜNÜ MUMLARINI SÖNDÜRÜN

AÇIKLAMA:

BU AKTİVİTE, DİKKATLİLİK UYGULAMALARINA YENİ BAŞLAYAN KÜÇÜK ÇOCUKLARDA NEFES EGZERSİZLERİ İÇİN İYİ ÇALIŞIR. BU AKTİVİTE BİR KEZ SAKİNLİK KAZANMAK VE NEFES ALIRKEN SADECE BEDENİMİZİ DÜŞÜNMEK İÇİN İYİ BİR EGZERSİZDİR. ÇOCUKLAR, ALDIĞI HER NEFESTE DOĞUM GÜNÜ PASTALARININ ÜZERİNDEKİ MUMLARI üflüyormuş gibi yapacaklar.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI AVUÇLARINI ÖNLERİNE AÇMAYA VE HER PARMAKLARIN BİR DOĞUM GÜNÜ MUMU OLDUĞUNU DÜŞÜNMEYE DAVET EDİN.
- DERİN BİR NEFES ALIN VE YAVAŞ BİR NEFES VERİN, DOĞUM GÜNÜ MUMLARINI TEKRAR ÜFLEYİN – NEFES VERİRKEN BİR PARMAĞINIZI HER ZAMAN YAVAŞÇA AŞAĞIYA İNDİRİN.
- DİĞER TARAFTA TEKRARLAYIN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

5 NEFES ALDIKTAN SONRA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? DOĞUM GÜNÜ MUMLARINI üflüyormuş gibi yapmak, NEFESİNİZE ODAKLANMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

REFERANSLAR:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WAJ1U-F5K8O](https://www.youtube.com/watch?v=WAJ1U-F5K8O)
ACTIONFORHEALTHYKIDS.ORG

DERS #: 8

ders kaynakları



Candle Breathing



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

GÖBEK ARKADAŞLARI

AÇIKLAMA:

BU AKTİVİTE, DİKKATLİLİK UYGULAMALARINA YENİ BAŞLAYAN KÜÇÜK ÇOCUKLARDA NEFES EGZERSİZLERİ İÇİN İYİ ÇALIŞIR. BU AKTİVİTE BİR KEZ SAKİNLİK KAZANMAK VE NEFES ALIRKEN SADECE BEDENİMİZİ DÜŞÜNMEK İÇİN İYİ BİR EGZERSİZDİR. ÇOCUKLAR, NEFES ALIRKEN VE NEFES VERİRKEN VÜCUTTAKİ FİZİKSEL DEĞİŞİKLİKLERİ GÖRÜNTÜLEMELERİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN KARNLARININ ÜZERİNDE KÜÇÜK BİR TEDDY KULLANACAKLAR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI KÜÇÜK BİR DOLGULU OYUNCAK GETİRMEYE DAVET EDİN VEYA SINIFINA KÜÇÜK FASULYE TORBALARI VEYA AHŞAP BLOKLAR GİBİ KÜÇÜK, HAFİF NESNELER VERİN.
- ÖĞRENCİLER SIRT ÜSTÜ YATIRARAK OYUNCAĞI VEYA NESNEYİ GÖBEKLERİNİN ÜSTÜNE YERLEŞTİRECEKLER.
- ÖĞRENCİLERE YÖNLENDİRMELİ BİR NEFES AKTİVİTESİ İLE TAVSİYE EDİN - 5 SANİYE NEFES ALIN VE 5 SANİYE ARADA NEFES VERİN, ONLARDAN, MİDELERİ ŞİŞİRKEN VE SÖNÜRKEN, NEFESLERİYLE YUKARI VE AŞAĞI HAREKET ETTİĞİNİ İZLEMELERİNİ İSTEYİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

TEDDY HAKKINDA NE FARKINIZ OLDU? DERİN BİR NEFES ALDIĞINIZDA TEDDY HAREKET ETTİ Mİ?

REFERANSLAR:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=V6BE13THPOQ](https://www.youtube.com/watch?v=v6be13thpoq) AMBER OWEN

DERS #: 9

ders kaynakları



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

GÖKKUŞAĞI NEFES

AÇIKLAMA:

BU AKTİVİTE, DİKKATLİLİK UYGULAMALARINA YENİ BAŞLAYAN KÜÇÜK ÇOCUKLARDA NEFES EGZERSİZLERİ İÇİN İYİ ÇALIŞIR. BU AKTİVİTE BİR KEZ SAKİNLİK KAZANMAK VE NEFES ALIRKEN SADECE BEDENİMİZİ DÜŞÜNMEK İÇİN İYİ BİR EGZERSİZDİR. ÇOCUKLAR NEFESLERİNİ ODAKLANMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN GÖKKUŞAĞI GÖRSELİNİ KULLANACAKLAR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLAR BU GÖRSELİ DERİN NEFES ALMAYA ODAKLANMAK İÇİN KULLANABİLİRLER. ÇOCUKLARI NEFES ALMAYA VE GÖKKUŞAĞININ YAYINI İZLEMeye DAVET EDİN BULUTA ULAŞIRLAR. PARMAKLARI BULUTA ULAŞTIĞINDA ÇOCUKLAR GÖKKUŞAĞININ SONUNA ULAŞANA KADAR NEFES VERMEYE BAŞLAYABİLİRLER.
- EĞER BU ETKİNLİK BÜTÜN SINIF OLARAK TAMAMLANIRSA, ÖĞRETMEN GRUBUN 3 SANİYE NEFES ALMASINI, NEFESİNİ TUTMASINI VE 3 SANİYE NEFES VERMESİNİ YÖNETEBİLİR. ALTERNATİF OLARAK ÇOCUKLAR BU KAYNAĞI KENDİ ZAMANLARINDA BAĞIMSIZ OLARAK KULLANABİLİRLER.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

5 NEFES ALDIKTAN SONRA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? GÖKKUŞAĞI NEFESİNİZE KONSANTRE OLMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

REFERANSLAR:

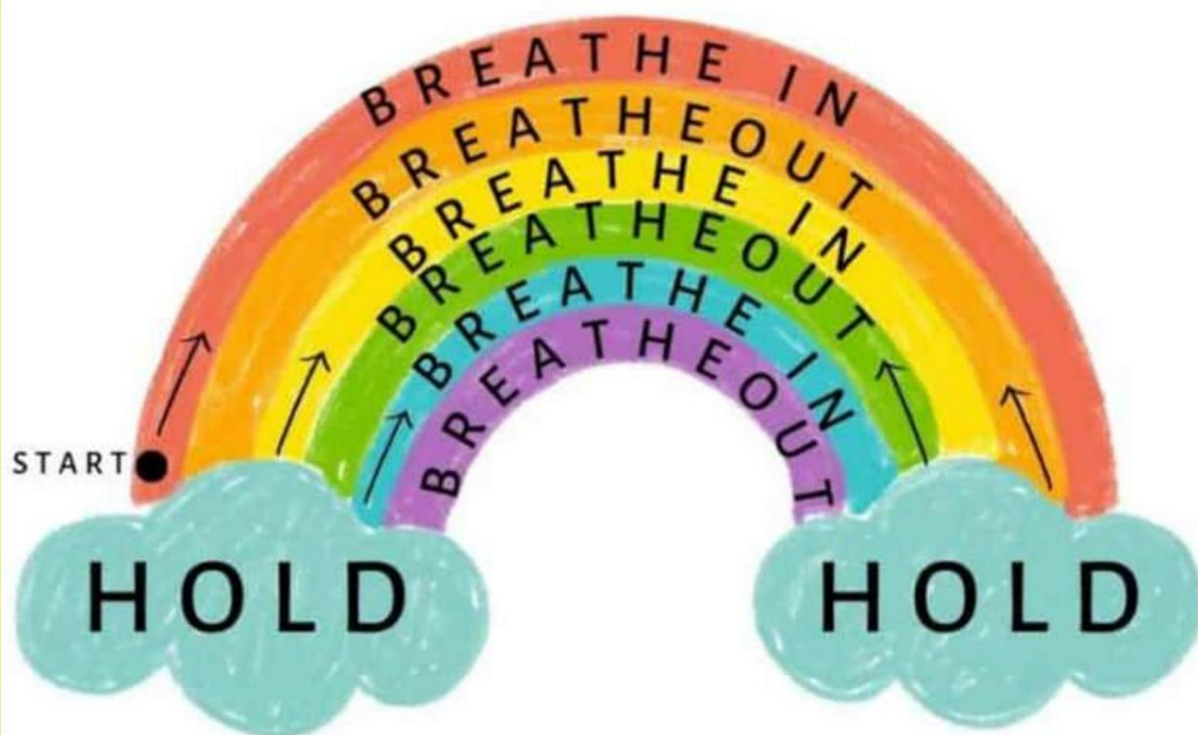
ÇOK ÖZEL MASALLAR

DERS #: 10

ders kaynakları

RAINBOW BREATHING

- Breathe in slowly as you trace the red arc of the rainbow
- Hold your breath when you reach the cloud
- Breathe out slowly as you trace the orange arc back to the first cloud
- Hold your breath on the cloud
- Continue the sequence



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 1



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

YILDIZ NEFES

AÇIKLAMA:

SAKİNLEŞTİRME EGZERSİZLERİNİN AMACI, KENDİNİZİ "KAÇ, DÖVÜŞ VEYA DONMA" MODUNDAN "DİNLENME VE SİNDİRME" MODUNA GERİ DÖNDÜRMEKTİR. BU ETKİNLİKTE ÇOCUKLARIN NEFESLERİNE ODAKLANMASINA YARDIMCI OLMAK İÇİN BİR YILDIZIN GÖRSEL YARDIMI KULLANILIR. DERİN NEFES KAN AKIŞINIZA DAHA FAZLA OKSİJEN ALINMASINA YARDIMCI OLUR, Kılcal Damarlarınızı Açar. VÜCUDUNUZA YARDIMCI OLACAK FİZİKSEL BİR ETKİSİ VARDIR SAKİN OLURSUNUZ VE STRESİNİZİ AZALTIRSINIZ.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI YILDIZIN HERHANGİ BİR "NEFES ALMA" TARAFINDAN BAŞLAMAYA DAVET EDİN. ÇOCUKLAR PARMAKLARINI NOKTAMIN "NEFES ALAN" TARAFINDA TUTMALI, PARMAKLARI NOKTANIN UCUNA GELDİĞİNDE NEFESİNİ TUTMALI, PARMAKLARINI NOKTANIN DİĞER TARAFINDA İZİN VERİRKEN NEFES VERMELİDİR.
- ÇOCUK BAŞLADIĞI YERE ULAŞANA KADAR BU İŞLEM TEKRARLANMALIDIR YILDIZ.
- ÇOCUK YILDIZIN BÜTÜNÜNÜ TAKİP ETTİĞİNDE 5 DERİN NEFES ALMIŞ OLACAKTIR

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

5 NEFES ALDIKTAN SONRA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? YILDIZ NEFESİNİZE KONSANTRE OLMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

ders kaynakları



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

DAĞ NEFES

AÇIKLAMA:

SAKİNLEŞTİRME EGZERSİZLERİNİN AMACI, KENDİNİZİ "KAÇ, DÖVÜŞ VEYA DONMA" MODUNDAN "DİNLENME VE SİNDİRME" MODUNA GERİ DÖNDÜRMEKTİR. BU ETKİNLİKTE ÇOCUKLARIN NEFES ALMALARINA ODAKLANMALARINA YARDIMCI OLMAK İÇİN BİR DAĞIN GÖRSEL YARDIMI KULLANILIR. DERİN NEFES KAN AKIŞINIZA DAHA FAZLA OKSİJEN ALINMASINA YARDIMCI OLUR, Kılcal Damarlarınızı Açar. SAKİNLEŞMENİZE VE STRESİNİZİ AZALTMANIZA YARDIMCI OLACAK VÜCUDUNUZ ÜZERİNDE FİZİKSEL BİR ETKİSİ VARDIR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARDAN BİR ELLERİNİ KALDIRMALARINI, AVUÇLARIN DIŞA BAKMASINI VE PARMAKLARINI AYRILMASINI DAVET EDİN. DİĞER ELİNİZİN İşaret Parmağını Başparmağınızın Tabanına Yerleştirin ve Parmağınızı Başparmağınızın Bir Tarafından Yukarıya Hareket Ettirirken Nefes Alın. PARMAĞINIZI BAŞ PARMAKINIZIN DİĞER TARAFINA HAREKET ETTİRİN VE NEFES VERİN.
- BU AKTİVİTEYİ KALAN DÖRT PARMAK İLE TEKRARLAYIN VE PARMAGINIZI HAREKET ETTİRİRKEN DERİN NEFESLER ALIN.
- BU AKTİVİTE YAKIN BİR ARKADAŞ VEYA GÜVENİLİR BİR YETİŞKİNLE AYRICA TAMAMLANABİLİR. ELLERİNİ UZATMALARINI VE PARMAKLARINIZI KULLANARAK ELLERİNİ İZLEMELERİNİ VE DERİN NEFES ALMALARINI SAĞLAYIN. VEYA TERSİNİ YAPIN: ELİNİZİ UZATIN VE ONLARIN PARMAKLARINI KULLANMASINI VE KENDİNİZİN İZİNİ İZLEMESİNİ SAĞLAYIN. BİRLİKTE DERİN NEFESLER YAPABİLİRSİNİZ!

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

5 NEFES ALDIKTAN SONRA NASIL HİSSEDİYORSUNUZ? ELİNİZİ/DAĞIN GÖRSELİNİ KULLANMAK NEFESİNİZE KONSANTRE OLMANIZA YARDIMCI OLDU MU?

REFERANSLAR:

ÇOCUKLAR İÇİN BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

DERS NO: 12

ders kaynađın

MERES İÇİNDE
SÖZBİŞARİ



MERES İÇİNDE
SÖZBİŞARİ



MERES İÇİNDE
SÖZBİŞARİ





DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

SEVGİLİ NEFES

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, KRISTIN NEFF'İN ÇALIŞMALARINDAN İLHAM ALAN REHBERLİ BİR MEDİTASYONA YAPAN ÇOCUKLARI İÇERİR. BU MEDİTASYONUN AMACI KENDİNİ GELİŞTİRMENİN BİR ARACI OLARAK SEVGİSEL NEFES ALMA UYGULAMASI YAPIN MERHAMET

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI ELLERİ KALBİNİN ÜZERİNDE YERLEŞTİRECEK RAHAT BİR POZİSYONDA OTURMAYA DAVET EDİN. ÇOCUKLARA, YAPTIĞIMIZ DİĞER ETKİNLİKLERDEN FARKLI OLARAK SADECE NEFESİMİZE FARKINDALIK GETİRMEDİĞİMİZİ, NEFESİMİZE VE KENDİMİZE AŞKLI FARKINDALIK VERMEYE ODAKLANDIĞIMIZI AÇIKLAYIN.
- ÇOCUKLARI KENDİLERİ İÇİN RAHAT BİR NEFES RİTİMİNİ BULMAYA VE BİRKAÇ SESSİZ AN İÇİN SADECE NEFES ALMAYA TEŞVİK EDİN. ÇOCUKLARI NEFES ALIRKEN VE NEFES ALIRKEN KENDİLERİNE YÖNELİK SEVGİ VE İYİLİK ÜZERİNE ODAKLANMAYA TEŞVİK EDİN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

BU EGZERSİZ SİZE NASIL HİSSETTİRDİ? KENDİNİZ İÇİN SEVGİ VE İYİLİK DİLEMEK KOLAY MI ZOR MU? BU SANA NASIL HİSSETTİRİYOR?

REFERANSLAR:

KRISTIN NEFF
[HTTPS://MİNDFULNESSEXERCİSES.COM/DOWNLOADS/SEVGİLİ NEFES/](https://mindfulnessexercises.com/downloads/sevgili-nefes/)

DERS NO: 13

ders kaynakları





DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2

KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

GÖBEK NEFESİNİN GÜCÜ

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK BÜYÜK ÇOCUKLARI YÖNETİMLİ NEFES UYGULAMASINA KATILIR.
BU ETKİNLİK YUKARIDA 9. DERSTE AÇIKLANAN 'GÖBEK DOSTLARI' ETKİNLİĞİNİN BÜYÜK ÇOCUKLARA YÖNELİK ETKİNLİĞİNİN TAKİPÇİSİ OLARAK UYGUN OLACAKTIR.
DENGELİ BİR DURUMDA OLDUĞUMUZDA, DOĞAL NEFES, İNCE BİR İSKELET KASI OLAN DİYAFRAMI KULLANIR.
GÖĞÜS İLE KARIN ARASINDADIR.

METODOLOJİ

- ÇOCUKLARI BİR ELİNİZİ KARNINIZA VE DİĞER ELİNİZİ GÖĞÜSÜNÜZE YERLEŞTİREREK SIRT ÜZERİNDE DİNLENMEYE DAVET EDİN.
- HER NEFESTE VÜCUTUN HANGİ BÖLÜMÜNÜN YÜKSELİP DÜŞTÜĞÜNÜ GÖZLEMLEMELİK İÇİN İLK BİRKAÇ NORMAL NEFES ALIN.
- ŞİMDİ GÖBEĞİ YUMUŞATARAK NEFESİNİZİ DERİNLEŞTİREBİLECEĞİNİZİ GÖRÜN.
- NEFESİNİZ DOĞAL DERİNLİĞİNE VE HIZINA DÖNÜN. BELİRLİ YÖNLERDE NEFES ALDIĞINIZDA BEDENİNİZDEKİ HAREKET FARKINI FARK EDİN.
- YENİ BAŞLAYANLAR BUNU BİR SEFERDE BİR İKİ DAKİKA UYGULAMAK İSTEYEBİLİR.
- ANCAK BU NEFES FORMUYLA DAHA RAHAT OLDUKÇA, SEANSLARINIZIN SÜRESİNİ BİRKAÇ DAKİKA UZATABİLECEĞİNİZİ GÖRÜN.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

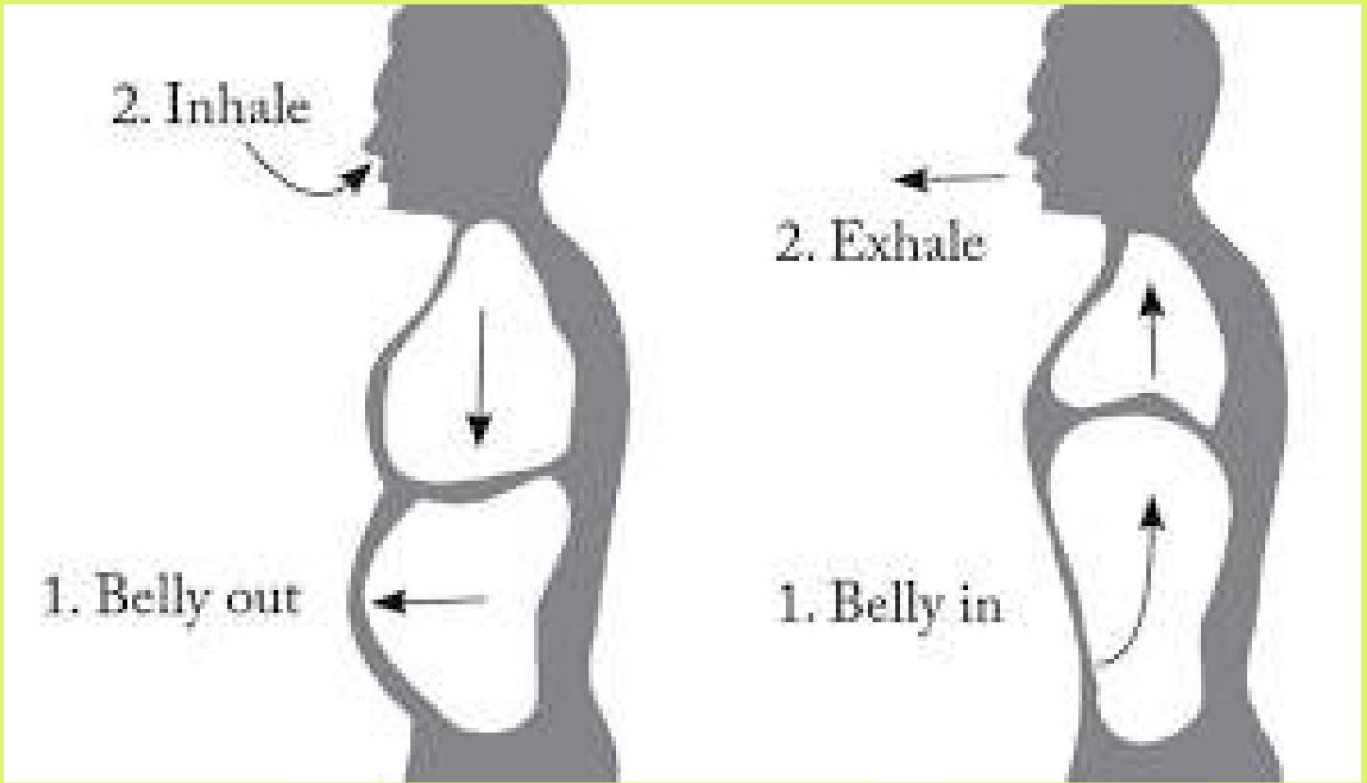
DERİN NEFES ALDIĞINIZDA BEDENİNİZİN BELİRLİ YÖNLERDE HAREKET ETTİĞİNİ HAKKINDA NE FARK ETTİNİZ?

REFERANSLAR:

MİNDFULNESS EGZERSİZLERİ.ORG

DERS NO: 14

ders kaynakları



DİKKATLİ OKUL

Öğrenci Dersleri - Seviye 2



KONSEPT:

DİKKATLİ NEFES

EGZERSİZ ADI:

3 DİKKATLİ NEFES

AÇIKLAMA:

BU ETKİNLİK, ÇOCUKLARIN DİKKATLİ OLMASINI VE SAKİN BİR DURUMA GİRMELERİNİ TEŞVİK ETMEK AMACIYLA, BÜYÜK ÇOCUKLARI REHBERLİKLİ NEFES UYGULAMASINA DAHİL EDER. BU EGZERSİZ SEAN FARFO'NUN ÇALIŞMALARINDAN İLHAM ALINMIŞTIR - BİR VİDEO İLHAM İÇİN AŞAĞIDAKİ BAĞLANTIDIR.

METODOLOJİ

- BU ETKİNLİK BÜTÜN SINIF DERS OLARAK YAPILABİLİR VE DAHA SONRA DİKKATLİ BİR ANA İHTİYAÇ DUYULDUĞUNDA BİREYSEL ÖĞRENCİLERLE KULLANILABİLİR.
- ÇOCUKLARI KENDİLERİ İÇİN RAHAT BİR POZİSYON BULMAYA DAVET EDİN - BU AYAKTA, OTURARAK VEYA UZAYAN OLABİLİR.
- ÇOCUKLAR RAHAT OLDUĞUNDA BİRAZ SESSİZ MÜZİK ÇALIN, ÖRNEĞİN OKYANUS DALGALARININ SESİ VS.
- ÇOCUKLARI UZUN, DERİN BİR NEFES ALMAYA DAVET EDİN. ÇOCUKLARI, BÜTÜN BEDENLERDEN GEÇEN NEFES HİSSİNE ODAKLANMAYA TEŞVİK EDİN. ÇOCUKLAR NEFES ALIRKEN, BEDENLERİNDEN ÇIKAN NEFES HİSSİNE ODAKLANMALARINI TEŞVİK EDİN.
- BU NEFES TEKNİĞİNİ İKİ KEZ DAHA TEKRARLAYIN, TOPLAM ÜÇ DERİNLİKTE NEFESLER.

DÜŞÜNME SORULARI (ÇOCUK VEYA KOLAYLAŞTIRICI)

UYGULAMA SONRA ÇOCUKLARA NASIL HİSSETTİLERİNİ VE BUNU YAPARKEN HANGİ ZORLUKLARLA KARŞILAŞTIĞINI SORABİLİRİZ.

REFERANSLAR:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=IUOVQZK2D8K&T=6S](https://www.youtube.com/watch?v=IUOVQZK2D8K&T=6S)
SEAN FARFO

DERS NO: 15

ders kaynakları

