

## DÖRT MEVSİM

**Gelişim Alanı** : Akademik

**Yeterlilik alanı**: Okula ve Okulun Çevresine Uyum

**Kazanım** : Duygu-Beden İlişisini Fark Eder.

**Sınıf düzeyi** : Okul Öncesi/İlkokul

**Süre** : 40 dk (Bir Ders Saati)

### Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:

1. Etkinliğin okul bahçesinde ya da geniş bir salonda uygulanması daha uygun olacaktır.
2. Öğrenciler birbirini görecek şekilde daire olacaklardır.
3. Etkinlik bahçede yapılacaktır; bir ders öncesinde çocuklar bilgilendirilmelidir.
4. Etkinliğin bahçede yapılamadığı durumlarda sınıf, etkinliğe göre önceden düzenlenmelidir.

### Süreç (Uygulama basamakları) :

1. Uygulayıcı tarafından şu yönerge ile etkinliğe giriş yapılır; “Merhaba Çocuklar; bugün sizlerle yoğun olarak yaşadığımız duygularla ilgili neler yapabileceğimizi konuşacağız. Tüm duygularımızı bedenimizde hissederiz. Mesela heyecanlı hissettiğimizde kalbimizin ritmi hızlanabilir, utandığımızda yüzümüz kızarabilir, kaygılandığımızda midemiz ağrıyabilir.”
2. Uygulayıcı öğrencilere; “Sizler duygularınızı bedeninizde nerelerde hissediyorsunuz?” diye sorar ve öğrencilerden paylaşımları alınır.
3. Uygulayıcı şu açıklamayı yapar; “Bedenimizde biriken bu duyguları yoğun bir şekilde hissettiğimizde, hareket ederek kendimizi rahatlatırız. Bugün de sizlerle eğlenceli bir etkinlikle, bedenimizi nasıl hareket ettirebileceğimizi öğreneceğiz. ” açıklaması yapılır.
4. Uygulayıcı tarafından etkinlik yaptırılır. “ Herkes kollarını açsın ve birbirimize değmeyecek şekilde bir daire oluşturalım. Şimdi hep birlikte bazı hareketler yapacağız. Mevsimlerden **Sonbahar**. Hafif hafif rüzgâr esiyor (herkes yavaşça sallanır). Sonra rüzgâr öyle şiddetleniyor ki yerimizde durmakta zorlanıyoruz (herkes ileri geri öne arkaya sallanır). Sonra bir de baktık ki ağaçlardan yapraklar yere dökülüyor. Yaprakları yakalamaya çalışıyoruz (herkes yukarı uzanıp yaprak topluyormuş gibi yapar). Yaprakları yakalamaya çalışırken birden gökyüzünde göçmen kuşları fark ediyoruz. Hep birlikte başka ülkelere göç ediyorlar. Bizde kollarımızı açıp kuşlar gibi uçtuğumuzu hayal ediyoruz. Günler geçip giderken havalar soğumaya başlıyor ve **kış** mevsimi geliyor. Şimdi hava buz gibi, üşüyoruz. Isınmak için montumuza sıkı sıkıya sarınıyoruz (herkes üşüyormuş gibi yapar). Ve birden lapa lapa kar yağmaya başlıyor. Karlar yerde o kadar çok birikti ki yürümekte çok zorlanıyoruz. Katırt kuturt katırt kuturt (herkes karın üstünde yürüyormuş gibi yapar). Aaa o da ne! Penguenler! İlerde bir penguen sürüsü var. Paytak paytak yürüyorlar. Şimdi bizde penguen oluyoruz ve onlar gibi yürüyoruz. Sonra yavaş yavaş havalar ısınmaya, karlar erimeye başlıyor ve **ilkbahar** mevsimi geliyor. Ağaçlar rengârenk çiçek açıyor. Her yer mis gibi bahar kokuyor. Sonra birden yağmur başlıyor. Şimdi hep birlikte koşuyoruz, yağmurdan kaçıyoruz. Kaçarken bir de ne görelim. Minik bir tavşan! O da yağmurdan kaçmaya çalışıyor, zıp zıp zıplıyor. Bizde şimdi tavşan oluyoruz ve zıplıyoruz. Havalar daha da ısınıyor ve artık **yaz** geliyor. Ağaçlarda meyveler çıkmaya başladı. Şimdi hep birlikte ağaçtan kiraz topluyoruz (eller yukarıda meyve topluyormuş gibi yapılır). Çilekler de çıkmış. Şimdi yerden çilek topluyoruz. Şimdi de topladığımız meyveleri hapur hapur hapur yiyoruz.”
5. Etkinlik sonrasında uygulayıcı öğrencilere şu açıklamayı yapar: “ Nasıl ki bazen bir fırtına çıkar kasıp kavurur her yeri ama hemen sonrasında güneş parıl parıl parlayarak kendini gösterir,

duygularımız da hava durumu gibidir. Bazı duygular bizi ziyarete gelir ama sonrasında giderler. Yani duygularımız geçicidir. Bazen yoğun duygular hissedersiniz ve bu duygu hiç geçmeyecek gibi düşünebilirsiniz. İşte bu anlarda bu etkinliği hatırlayın. Kendinize bu duygunun geçeceğini söyleyin ve bedeninizi rahatlatmak için harekete geçin.”

6. Etkinlik sonunda öğrencilere aşağıdaki sıraya göre sorular sorulur:

- Etkinliğe başlamadan önce nasıl hissediyordunuz?
- Etkinliği yaptıktan sonra kendinizi nasıl hissediyorsunuz?

7. Paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır: “Sevgili çocuklar; her yeni durumda bazı duygular yaşamamız çok normal. Okula başlamak da hayatınızdaki önemli değişimlerden birisidir ve böyle zamanlarda farklı duygular hissedebilirsiniz. Okula gitmek ile ilgili kendinizi huzursuz ya da kötü hissettiğiniz zamanlarda, bugün yaptığımız gibi bedeninizi hareket ettirerek kendinizi rahatlatabilirsiniz.”

#### **Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Duygu düzenleme konusunda öğrencileri destekleyen bu etkinlik; sınıf içinde güne başlarken ya da gün sonunda kullanılabilir.
2. Uygulayıcı; velilerin evde çocuklarıyla birlikte bu uygulamayı yapabilmesi için etkinliği velilerle paylaşabilir.

#### **Uygulayıcıya Not:**

1. Uygulayıcı, etkinlik boyunca aktif olmaları konusunda öğrencileri motive eder.
2. Öğrencilere model olması açısından, etkinlik boyunca uygulayıcının da hareketleri yapması önemlidir.
3. Bahçede yapılması planlanan bu etkinlik; hava koşullarının uygun olmadığı durumlarda, sınıf içinde uygulanabilecek şekilde revize edilebilir.

#### **Özel gereksinimli öğrenciler için:**

1. Özel gereksinim durumuna göre hareketlerde değişiklik yapılabilir. Örneğin; koşma, zıplama hareketlerini yapmakta zorlanan öğrenci için bu hareketler yerine özel gereksinimli öğrencinin de yapabileceği hareketler seçilebilir.

**Etkinliği Geliştiren:** Filiz DOĞAN- Ayşe SOYKUVVET