



Sosyal Beceriler

-İlkokul-



Sosyal Beceriler Nedir?

Sosyal beceriler, bireylerin toplum içinde etkili iletişim kurmasını, işbirliği yapmasını ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesini sağlayan davranış ve tutumlar bütünüdür.

Çocuklar için bu beceriler, hem okulda hem de günlük hayatta başarılı olmaları için temel bir role sahiptir.

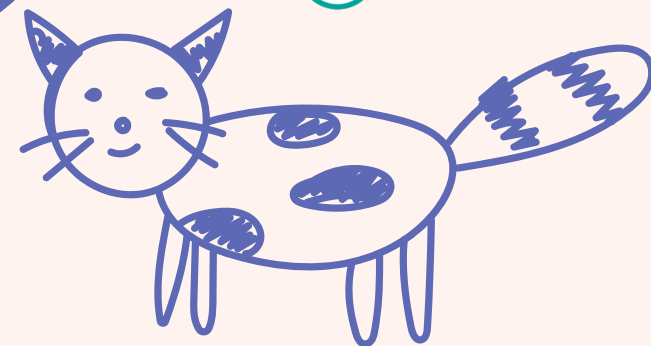




SOSYAL BECERİLERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

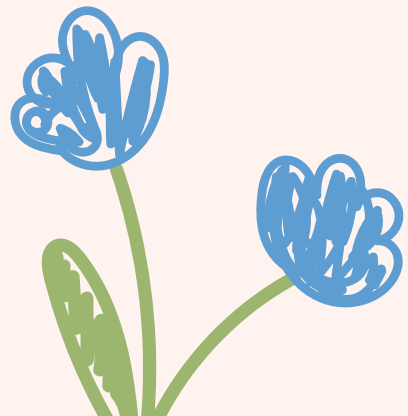
Hangi becerileri geliştirmen gerektiğini düşünüyorsun? Senin için doğru olan cümlelerin yanındaki yuvarlığa (x) koy.

- 1 ☐ İnsanların nasıl düşündüğünü veya hissettiğini anlamakta zorlanıyorum
- 2 ☐ Diğer insanlarla grup olarak iyi çalışamıyorum
- 3 ☐ Arkadaşlığımı uzun süre sürdüremiyorum
- 4 ☐ Benimle konuşulduğunda kolayca dikkatim dağılıyor
- 5 ☐ İnsanlarla konuşmaktan kaçınıyorum çünkü ne söyleyeceğimi bilmiyorum
- 6 ☐ Arkadaş baskısına kolayca teslim olurum
- 7 ☐ Ne diyeceğimi bilmediğim için konuşmaya devam edemem
- 8 ☐ Kızdığımda bağırır, çığlık atar, insanlara hakaret eder ya da bir şeyler fırlatırım.
- 9 ☐ Nadiren “lütfen” “teşekkür ederim” ya da “affedersiniz” derim
- 10 ☐ Nasıl arkadaş olunacağını bilmiyorum
- 11 ☐ Zamanımı iyi değerlendiremiyorum
- 12 ☐ Başkalarının yanında “gergin” ve “endişeli” oluyorum
- 13 ☐ Sorunlarımı çözemiyorum





**Sosyal becerilerini geliřtirmeye
bařlamak için yapabileceėin
kk şeyler nelerdir?**



Birkaç Öneri



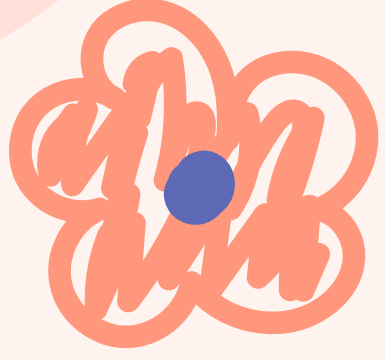
Dinlemeyi Öğren:

Bir arkadaşın konuştuğunda gözlerine bakarak onu dinle. Bu ona "Senin söylediklerin önemli" demek!

Nazık Ol:

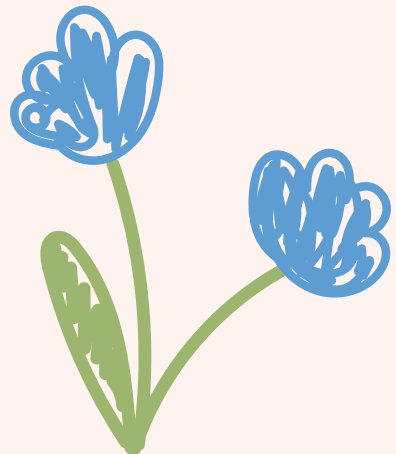
"Lütfen" ve "Teşekkür Ederim" demek seni kibar bir kahraman yapar.





Sorunları Çöz:

Bir sorun olduğunda sakın kal ve birlikte çözüm bulmayı öner.



Arkadaşlık Kur:

Yeni birine “Merhaba, oyun oynayalım mı?” diye sorarak cesur bir adım at.



İltifat Et:

İltifat ederek, hem arkadaşlıklarını pekiştirirler hem de mutlu anılar biriktirirler.





Özür Dile:

Bilerek ya da bilmeyerek
yaptığın hataları düzeltmek için
mutlaka adım at.



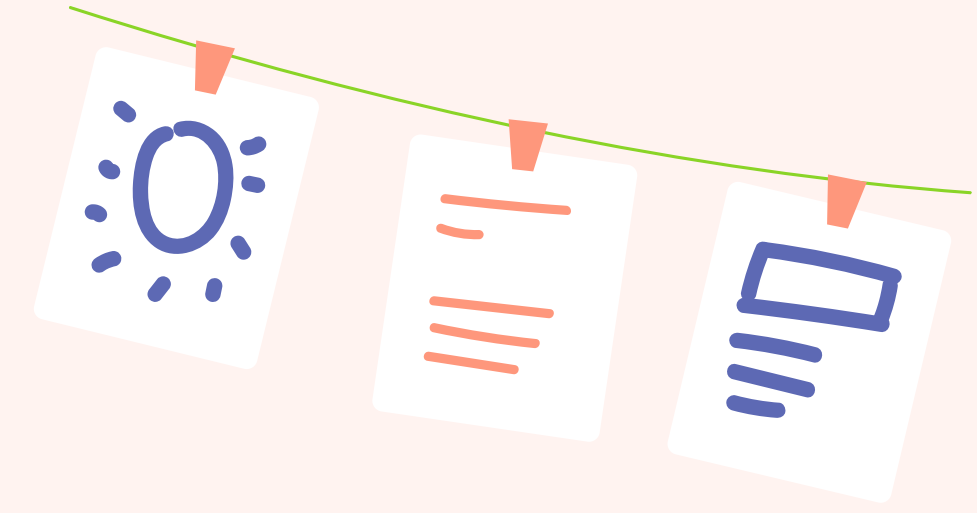
Sorumluluk Al:

Davranışlarının sorumluluğunu
üstlenmek bazen zor olsa da bu
gerekli ve öğreticidir.



Yardım Et:

Yardıma ihtiyacı olan birilerine yardım
etmekten çekinme.



Zamanını Planlamayı Öğren

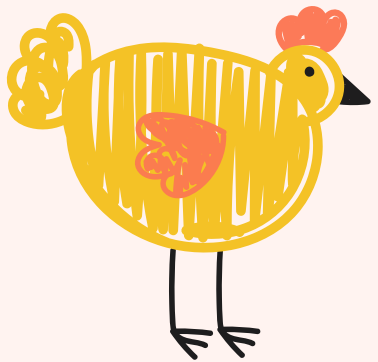
Sabah Rutinleri

Ders-Ödev-Okul

Oyun Zamanı

Ekran – Boş Zaman

Zaman herkese eşit verilmiştir. Herkesin gün başlarken 24 saati vardır. Bu zamanı nasıl geçirdiğin seninle ilgili çok şey anlatır. İşerin, ödevlerin yetişmiyorsa, uykunu alamıyorsan bir şeyleri yanlış yapıyor olabilirsin. Bu yüzden hemen 1 günün nasıl geçiyor bir listesini yap ve verimli bir şekilde düzenlemeler yap. Ya da Okul Psikolojik Danışmanından yardım iste.



Sağlıklı Beslen-Güvende Kal

Sağlıklı ve Dengeli Beslen:

Sağlıklı ve dengeli öğünler yemek zihnini berrak tutacaktır. Tüm besin gruplarından almaya özen göster. Abur cubura karşı koyamıyor olabilirsin ancak onu da zararsız olanlardan seçip minimumda tutabilirsin.

Uyku ve Ekran Saatlerini Dengeli Belirle:

Erken yatıp erken kalkmak senin sağlıklı kalmana yardımcı olacaktır. Ekran süresini fazla abartmamak güvende olmana ve zararlı içeriklerden ve ekran ışığından uzak durmana yardımcı olacaktır.

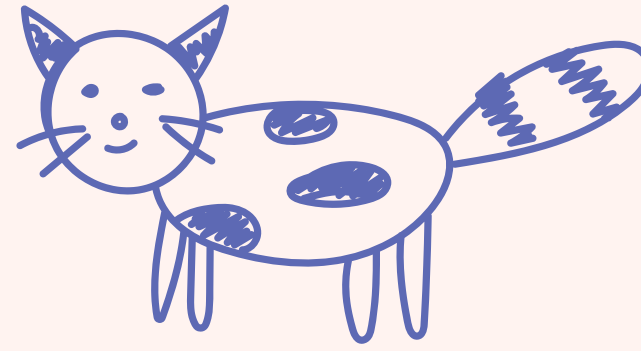


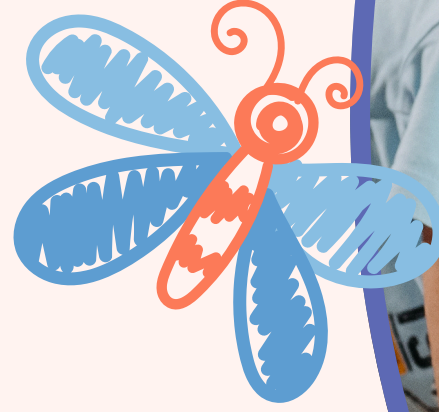
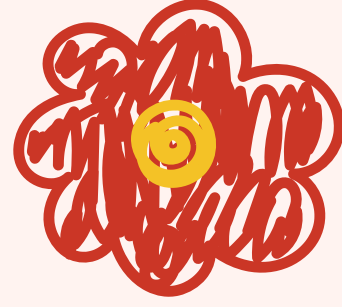


ETKİNLİK SONU DEĞERLENDİRMESİ

Senin için doğru olan cümlelerin yanındaki yuvarlığa (x) koy.

- 1 ☐ Sosyal becerilerin ne demek olduğunu öğrendim.
- 2 ☐ Sosyal becerilerin diğer beceriler gibi öğrenilebileceğini fark ettim.
- 3 ☐ Hangi becerilerde kendimi geliştirmem gerektiğini anladım.
- 4 ☐ Sosyal becerilerimi nasıl geliştireceğimi öğrendim.
- 5 ☐ Sosyal becerilerimi geliştirmek için istekliyim.





Teşekkür Ederim



Bu içerik Akdeniz RAM içerik Geliřtirme
Komisyonu tarafından hazırlanmıştır.

Beřire MANSIZ TOZAR
Berivan DOĐAN
Nimet AKBAř řİMřEK
Süheyla KÜÇÜK
Mehmet řirin AKÇA

 <http://akdenizram.meb.k12.tr>

 03243361184



Üç Ocak Mahallesi Cemal Pařa
Cad. No 1/ 7 Eski Otogar Arkası
Akdeniz / Mersin