SKB-ILK-02 · ETKİNLİK 2

Sınav Sabahı Çantam

Hazırlık kartlarıyla sınav sabahı çantası ve yardım isteme cümleleri

Etkinlik Adı	Sınav Sabahı Çantam (SKB-ILK-02)
Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım	3. Sınıf · 9 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Kendisi için verimli öğrenme ve çalışma koşullarını oluşturur.
Sınıf Düzeyi	3. sınıf (tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Hazırlık kartları (her gruba bir kopya, kartlar kesilmiş) • Çalışma Kâğıdı 2: Sabah çantam (her öğrenciye bir kopya) • Boya kalemleri, makas
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Hazırlık kartlarını grup sayısı kadar çoğaltıp kesin. • Konunun tanımını okuyun ve sade bir dille anlatmaya hazırlanın: "Sınav kaygısı; sınav öncesinde ya da sırasında yaşanan, düşüncelere (ör. "Başaramayacağım"), bedene (ör. kalp çarpıntısı, mide bulantısı) ve davranışa (ör. erteleme, kaçınma) yansıyan yoğun endişedir. Bir miktar heyecan doğaldır ve hazırlanmaya yardım eder; kaygı, öğrencinin bildiğini göstermesini engelleyecek kadar yoğunlaştığında baş etme becerileri gerekir." • Tahtaya iki sütun çizin: ÇANTAMA KOYARIM · ÇANTAMA KOYMAM. • Balon nefesi: Rahat otur, ellerini karnına koy; burnundan yavaşça nefes al, karnın balon gibi şişsin; ağzından yavaşça ver, balon sönsün; üç kez tekrarla.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Sınıfa sorun: "Bir yazılı günü sabahınız nasıl başlar?" Sabahın güne iyi başlamamıza yardım edebileceğini, bunun için akşamdan küçük hazırlıklar yapılabileceğini söyleyin. 2. **Kart oyunu (12 dk).** Dörder kişilik gruplara kartları dağıtın. Gruplar her kartın hayalî "sınav sabahı çantasına" girip girmeyeceğine karar verir ve kartları iki gruba ayırır. Bazı kartların (ör. "Ben yapamam" düşüncesi) çantaya girmeyeceğini, yerine "Deneyebilirim" cümlesinin konabileceğini konuşun. 3. **Paylaşım (6 dk).** Gruplar kararlarını tahtadaki sütunlara yerleştirir. Sorular: "Hangi kart bize en çok güven verir?", "Çalışma köşemiz nasıl olmalı?" 4. **Yardım isteme cümleleri (8 dk).** İkili gruplarda öğrenciler yardım isteme cümlelerini prova eder: "Bu soruyu anlamadım, tekrar okur musunuz?", "Kalemim bitti, ödünç alabilir miyim?", "İçim sıkılıyor, bir nefes alabilir

	miyim?" Yardım istemenin güçlü bir davranış olduğunu vurgulayın. 5. **Sabah çantam (7 dk).** Öğrenciler Çalışma Kâğıdı 2'deki çantanın içine kendi sabah çantalarına koyacakları dört şeyi ve bir yardım cümlesini yazar ya da çizer. Kâğıt eve gönderilir; aileyle birlikte okunabilir. 6. **Kapanış (2 dk).** Birlikte bir balon nefesi yapın ve şu mesajla bitirin: "Hazırlık güven verir. Heyecan doğaldır."
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Kart oyununda öğrencilerin verimli bir sabah ve çalışma için uygun koşulları (uyku, kahvaltı, hazır malzeme, sakin başlangıç) ayırt edebildiği gözlenir. • Çalışma Kâğıdı 2'de öğrencilerin kendi çalışma ve sınav sabahı koşulları için en az dört somut hazırlık yazıp yazmadığı incelenir. • Kapanışta sınıfa sorulur: "Yarın akşam çantana ne hazırlayacaksın?"
Uygulayıcıya Not	• Not ve sıralama vurgusu yapılmaz; çaba ve hazırlık öne çıkarılır. • Bazı çocukların evde sessiz bir çalışma köşesi ya da düzenli kahvaltı imkânı olmayabilir; örnekleri yargılamadan, "elimizden gelen" diliyle konuşun. • Ekran ve uyku konusunda suçlayıcı dil kullanmayın; öneriyi aileyle birlikte yapılabilecek bir plan olarak sunun. • Belirtiler günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa (uyku ve yeme düzeninde bozulma, okula gitmeme, sık bedensel yakınma, kendine zarar verme düşüncesi) öğrenci okul rehberlik servisine yönlendirilir; rehberlik servisi gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirir. Tanı koyan dil kullanılmaz. • Etkinlik sırasında ya da sonrasında bir öğrencinin risk altında olabileceğini fark ederseniz öğrenciyi sınıf önünde sorgulamayın; okul rehberlik servisi ve okul idaresiyle iş birliği yaparak kurum prosedürünü izleyin.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Hazırlık Kartları · Çalışma Kâğıdı 2: Sabah Çantam (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · SKB-ILK-02

Hazırlık Kartları

Kartları kesin. Her kart sınav sabahı çantasına girer mi, girmez mi? Grupça karar verin.

1 Erken yatmak	2 Kahvaltı yapmak	3 Kalem ve silgi
4 Çantayı akşamdan hazırlamak	5 Balon nefesi	6 Kısa bir tekrar
7 Gece geç saate kadar ekran	8 Sabah aceleyle koşturmak	9 "Ben yapamam" düşüncesi
10 "Deneyebilirim" cümlesi	11 "Anlamadım, tekrar okur musunuz?"	12 Su içmek

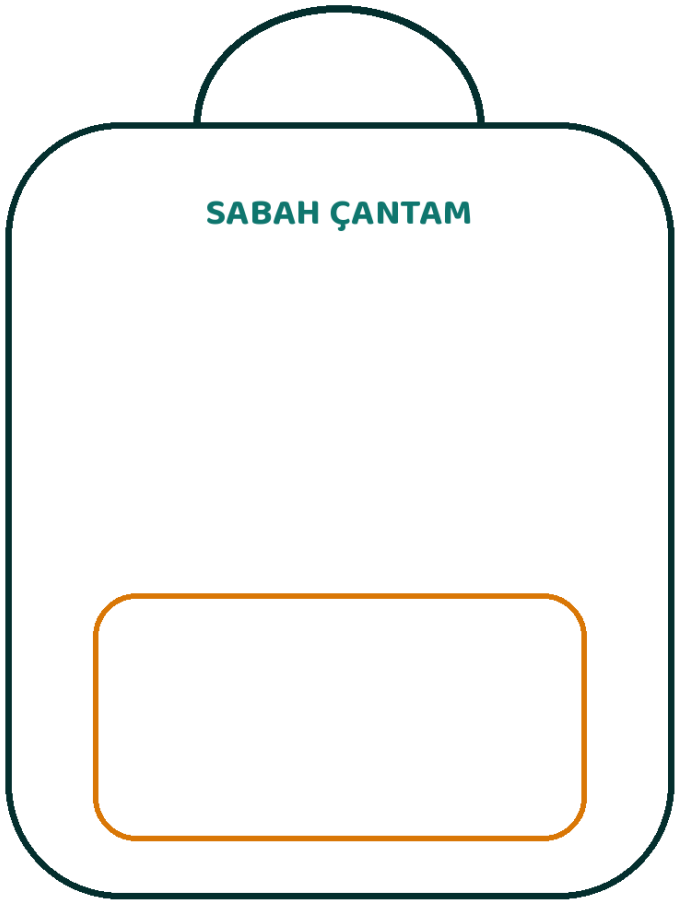
Hatırla: **Hazırlık güven verir.**

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · SKB-ILK-02

Sabah Çantam

Çantanın içine sınav sabahı yanında olacak dört şeyi ve bir yardım cümlesini yaz ya da çiz.

Adım: …… **Sınıfım:** ……



Yardım isteme cümlem:

Hatırla: Heyecan doğaldır. Yardım istemek güçtür.