**DİKKAT SÜRESİNİ ARTTIRMA VE ZAMAN YÖNETİMİ KONULARINDA**

**SINIF İÇİ ETKİNLİKLER (İLKOKUL)**

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİK 1** | “Zihin Jimnastiği Oyunu” |
| **SINIF DÜZEYİ** | 1, 2, 3, 4 |
| **AMAÇ** | Kısa süreli dikkat ve bellek becerilerini geliştirmek |
| **SÜRE** | 15-20 dakika |
| **GEREÇLER** | Kelime kartları, küçük objeler, zil ya da sesli uyarı aracı |
| **UYGULAMA** |  10 farklı nesne/kelime sırayla öğrencilere gösterilir (örneğin: kalem, silgi, elma, araba vs.). 1 dakika gözlem süresi verilir. Sonrasında nesneler gizlenir. Öğrencilerden hatırladıkları nesneleri yazmaları veya söylemeleri istenir. Ardından ikinci turda bazı nesneler değiştirilerek tekrar gösterilir, bu kez “hangileri değişti?” sorusu sorulur. |
| **KAZANIMLAR** |  Kısa süreli bellek gelişimi Detaylara dikkat etme Dikkat süresini uzatma |

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİK 2** | “Dikkatli Nefes, Dikkatli Zihin” (Nefes ve Farkındalık Etkinliği) |
| **SINIF DÜZEYİ** | 1, 2, 3, 4 |
| **AMAÇ** | Odaklanmayı artırmak, zihinsel gevşeme sağlamak |
| **SÜRE** | 10-15 dakika |
| **GEREÇLER** | Sessiz bir ortam, rahat oturma düzeni |
| **UYGULAMA** |  Öğrenciler sandalyelerinde oturur. Gözlerini kapatmaları teşvik edilir. Öğretmen yönlendirmeli olarak konuşur:“Şimdi burnundan yavaşça nefes al... 1-2-3... Şimdi nefesini yavaşça ver... 1-2-3...” Her nefeste öğrencilerden sadece nefeslerine odaklanmaları istenir. Daha sonra küçük dikkat alıştırmaları eklenir:“Şimdi sınıfta en hafif duyduğun sesi dinle…”, “Sadece sağ eline odaklan…”,“Pencerelere odaklan hangi sesleri duyabiliyorsun?…” gibi. Etkinlik sonrası öğrencilerin duygu ve düşüncelerini paylaşması teşvik edilir. |
| **KAZANIMLAR** |  Odaklanma ve içe yönelme becerisi Duyusal farkındalık Dikkat toparlama kapasitesinde artış |

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİK 3** | “Sessiz Komut Oyunu” |
| **SINIF DÜZEYİ** | 3, 4 |
| **AMAÇ** | Grup içinde iş birliği yaparak dikkat sürelerini ve sözel olmayan iletişimi geliştirmek, sessiz çalışmalarda odaklanmayı artırmak |
| **SÜRE** | 20-25 dakika |
| **GEREÇLER** | Komut kartları (önceden hazırlanmış), boş A4 kâğıtları, kalemler, küçük ödüller (isteğe bağlı) |
| **UYGULAMA** | Öğretmen, önceden çeşitli basit görevleri içeren komut kartları hazırlar.Örneğin:“Üçgen çiz, içine bir yıldız koy.”“5 tane küçük daire çiz, her birine farklı bir şekil yerleştir.”“Kare, üçgen ve daire çiz. Sıralarını karıştırmadan yap.” Sınıf 3-4 kişilik gruplara ayrılır. Her grup bir masa etrafında çalışır.Her turda bir öğrenci “komut okuyucu” olur.Komut okuyucu, karttaki görevi sessizce grup arkadaşlarına beden diliyle anlatmaya çalışır (konuşmak yasak).Diğer öğrenciler, bu komutu anlayarak çizimi yapmaya çalışır. Görev Tamamlanır: Komutu doğru anlayıp çizen grup, öğretmene çizimi gösterir. Görev doğruysa puan alır. Roller Değişir: Her turda komut okuyucu değişir, böylece herkes sırayla anlatıcı olur. Değerlendirme ve Geri Bildirim: Etkinlik sonunda hangi grubun daha dikkatli olduğu, hangi stratejilerin işe yaradığı sınıfça konuşulur.**🔹 Kurallar:*** Konuşmak kesinlikle yasak.
* Anlatım sadece mimik, jest ve el hareketleriyle yapılmalı.
* Sadece bir deneme çizimi yapılabilir.
* Komutlar gittikçe zorlaşır.
 |
| **KAZANIMLAR** |  Sözel olmayan iletişimle dikkat geliştirme Grup içi odaklanma ve iş birliği Sabırlı dinleme ve bekleme becerisi Sessiz ortamda dikkat toplama pratiği |

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİK 4** | “Bir Günüm Nasıl Geçiyor?” (Zamanı Tanıma ve Farkındalık) |
| **SINIF DÜZEYİ** | 2, 3, 4 |
| **AMAÇ** | Öğrencilerin gün içindeki zamanı nasıl kullandıklarını fark etmelerini sağlamak |
| **SÜRE** | 25-30 dakika |
| **GEREÇLER** | “Bir Günüm” çalışma kâğıdı (saat dilimleri olan), kalem, pastel boya |
| **UYGULAMA** | Öğrencilere saat dilimlerine ayrılmış bir “günlük zaman çizelgesi” verilir. (06:00 – 22:00 arası saatler, 1’er saatlik bloklar)Her öğrenci, bir gün boyunca neler yaptığını bu çizelgeye yazar veya resim çizer (örneğin: 07:00 – Kahvaltı, 08:00 – Okula geldim).Ardından sınıfça şu sorular üzerine konuşulur:Günümün en çok hangi saatinde çalıştım?Oyun oynadığım zaman ne kadar?Boş geçirdiğim saat var mı?Öğretmen, zamanı nasıl daha dengeli ve verimli kullanabileceğimiz üzerine kısa bir sohbetle etkinliği tamamlar. |
| **KAZANIMLAR** |  Zaman farkındalığı kazanma Zamanı planlama alışkanlığına ilk adım Sorumluluk bilinci gelişimi |

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİK 5** | “Hangisi Önce?” (Öncelik Oyunu) |
| **SINIF DÜZEYİ** | 1, 2, 3, 4 |
| **AMAÇ** | Öğrencilere işleri önem sırasına göre düzenlemeyi öğretmek |
| **SÜRE** | 20-25 dakika |
| **GEREÇLER** | Görev kartları (çalışma, oyun, yemek, dinlenme, televizyon vb.) |
| **UYGULAMA** |  Öğretmen, karışık olarak yazılmış görev kartları dağıtır:Örnek kartlar:* Ödev yapmak
* Arkadaşla oyun oynamak
* Diş fırçalamak
* Kahvaltı etmek
* Televizyon izlemek

 Gruplar hâlinde çalışan öğrencilerden, bu görevleri **önem ve zaman sırasına göre dizmeleri** istenir. Her grup, kartlarını dizip sınıfa açıklar: “Biz önce kahvaltıyı yaptık, sonra okula gitmeyi, sonra ödev yapmayı…” Öğretmen yönlendirmeli sorularla tartışma başlatır:* Hangileri acil görevler?
* Eğlenceyi veya oyun oynamayı ne zaman yapmalıyız?
* Zamanımız kalmadığında ilk hangisinden vazgeçebiliriz?
 |
| **KAZANIMLAR** |  Öncelik belirleme becerisi Zamanı etkili planlama Sorumluluk ve karar verme gelişimi |

|  |  |
| --- | --- |
| **ETKİNLİK 6** | “Zaman Dedektifleri Görevde!” |
| **SINIF DÜZEYİ** | 2, 3, 4 |
| **AMAÇ** | Öğrencilere işleri önem sırasına göre düzenlemeyi öğretmek |
| **SÜRE** | 30 dakika |
| **GEREÇLER** | Görev senaryosu kartları, A3 kâğıdı, kalem, saat görseli (isteğe bağlı) |
| **UYGULAMA** | Öğrenciler, hayali bir karakter olan **Zaman Dedektifi Ali**’ye yardım etmek için görevlendirilirler. Ali, gününü iyi planlayamadığı için bazı görevlerini yetiştirememiştir. Gruplar, Ali'nin günü nasıl daha iyi planlayabileceğini bulmakla görevlidir. **Gruplar Oluşturulur:** Sınıf 4-5 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba bir “Görev Kartı” verilir. **Senaryo Örneği:**“Ali, sabah geç kalktı. Kahvaltı etmek yerine hemen oyun oynamaya başladı. Ödevlerini unutmuştu. Okula geç kaldı. Akşam da televizyon izlediği için kitap okumaya zaman kalmadı. Yardım et Zaman Dedektifi! Bu günü yeniden planla!” **Görev:** Her grup, A3 kâğıdına Ali’nin gününü yeniden ve daha planlı bir şekilde yazmalı ya da çizmeli.* Sabah – Öğle – Akşam bölümleri oluşturulur
* Hangi etkinliği ne zaman yapması gerektiğini sıraya koyarlar
* Gerekçelerini de yazmaları istenir (örneğin: “Sabah kahvaltı yapmak önemlidir çünkü...”)

 **Sunum ve Değerlendirme:*** Her grup sınıfa planını sunar.
* Diğer öğrencilerden “Bu planda en beğendiğiniz şey ne?”, “Sizce eksik kalan bir şey var mı?” gibi sorularla geri bildirim alınır.
 |
| **KAZANIMLAR** |  Zaman yönetimi konusunda uygulamalı öğrenme Öncelik belirleme ve planlama Grup içinde karar verme ve iş birliği yapma Problem çözme ve alternatif üretme becerisi**İsteğe Bağlı Geliştirmeler:**Her grup sunum sonrası bir “Zaman Dedektifi Rozeti” alabilir.Etkinliğin sonunda kısa bir videoyla (örneğin “Zaman nasıl verimli kullanılır?” konulu animasyon) etkinlik pekiştirilebilir. |