

## OKULUMUZDA “KIZARMIŐ TOST” ETKİNLİĞİ İLE DUYGULARIMIZI KEŐFETTİK

Okulumuzda öğrencilerin duygularını fark etmeleri ve sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleri amacıyla eğlenceli ve öğretici bir etkinlik düzenlendi: “Kızarmıő Tost” EtkinliĐi!

Etkinlikte öğrenciler, bir dilim ekmeğin kızarmasıyla duyguların oluşumu arasında bağlantı kurarak, öfke, üzüntü, mutluluk ve heyecan gibi farklı hislerin nasıl ortaya çıktığını keőfetti. EĐitmenlerimiz, tıpkı ekmeğin ısıya maruz kaldıkça renginin deĐiőmesi gibi, insanların da yaşadıkları olaylara göre farklı duygular hissettiğini ve bu duyguların doğal olduğunu vurguladı.

Öğrenciler, etkinlik sırasında duygularını renkler ve kelimelerle ifade eden tost resimleri çizdi, kendi deneyimlerini paylaşarak duyguların yönetimi hakkında sohbet etti. Ayrıca, olumlu ve olumsuz duyguların nasıl dengeli bir şekilde ifade edilebileceği üzerine interaktif bir çalıőma yapıldı.

Etkinlik sonunda öğrenciler, duygularını bastırmak yerine paylaşmanın ve doğru ifade etmenin kendilerini daha iyi hissettirdiğini fark etti. Sınıf rehber öğretmenlerimiz, sağlıklı iletişimin ve empati kurmanın önemine dikkat çekerek bu tür etkinliklerin öğrencilerin duygusal farkındalığını güçlendirdiğini belirtti.

