



Co-funded by  
the European Union

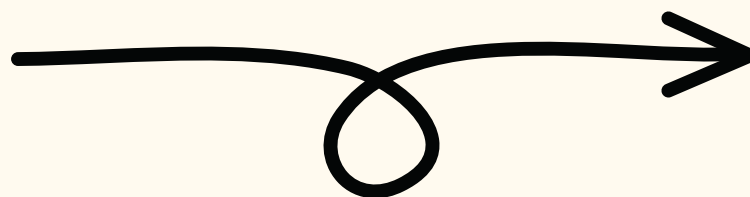


AGDISTIS



Araç no. 21

# Farkındalığın unsurları



Istituto d'Istruzione Superiore  
*Margherita Hack*

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.

### Editör

Maria Chiara Di Francesco, Beceri Geliştirme

### Yazarlar

Elizabeth Papaduli, IIS Margherita Hack

Bu yayın, Erasmus + Projesi "AGDISTIS – Duygusal Zeka ve Normatif Olmayan Davranış ve Cinsiyete Dayalı Zorbalığa Müdahale" kapsamında Avrupa Komisyonu'nun mali desteğiyle gerçekleştirilmiştir, No. 2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432 © Haziran 2023 – INDEPCIE, Mehmet Sinan Dereli Ortaokulu, Skill Up Srl, VAEV Ar-Ge, Colegio Sneca S.C.A, Istituto d'Istruzione Superiore "Margherita Hack".

### Atıf, aynı koşulda paylaşım



(CC BY-SA): Malzemeyi herhangi bir ortamda veya formatta Paylaşma, kopyalama ve yeniden dağıtma ve Uyarlama, yeniden düzenleme, dönüştürme ve herhangi bir amaç için, hatta ticari amaçlar için bile üzerine inşa etme özgürlüğüne sahipsiniz. Lisans veren, aşağıdaki şartlar altında lisans şartlarına uyduğunuz sürece bu özgürlükleri geri alamaz:

Atıf – uygun krediyi vermeli, lisansa bir bağlantı sağlamalı ve değişiklik yapılıp yapılmadığını belirtmelisiniz. Bunu makul bir şekilde yapabilirsiniz, ancak lisans verenin sizi veya kullanımınızı onayladığını ima eden hiçbir şekilde yapamazsınız. ShareAlike- Malzemeyi yeniden düzenler, dönüştürür veya üzerine inşa ederseniz, katkınızı orijinalle aynı lisans altında dağıtmalısınız. Ek kısıtlama yok – yasal şartları uygulayamazsınız.

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

# DIKKATLİLİK

öğretmenler için inanılmaz derecede faydalı olabilir, stresle başa çıkmalarına, odaklanmalarını geliştirmelerine ve daha pozitif bir sınıf ortamı yaratmalarına yardımcı olabilir. İşte biz öğretmenlerin farkındalık uygulamalarını dahil edebileceğimiz

bazı yollar:

Duyguları Anlamak

Farkındalıkla  
Nefes Almak

Dikkatle dinlemek

Topraklama

Koku alma duyusu

Senaryo değişikliği



Co-funded by  
the European Union



**Farkındalık**, kendi duygularımızın daha fazla farkına varmamıza yardımcı olur.

Sınıfa girmeden önce basit bir giriş egzersizi deneyebiliriz:

- Ayaklarımızı omuz genişliğinde açalım.
- Göbeğimizin yaklaşık beş santim aşağısında, karnımızdaki bir noktaya odaklanalım.
- Vücudumuzu Dünya'ya bağlayan yer çekimini hissedin.

Bu uygulama, **anda kalmamıza ve duygularımızı yönetmemize** yardımcı olabilir.

Durup **derin bir nefes almak** için bir an ayıralım. Gözlerinizi kapatın ve yavaşça beş kez nefes alıp verin. Bu hızlı uygulama **sinir sistemimizi sakinleştirebilir** ve bir denge hissi sağlayabilir.



2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

Nadiren de olsa **bir sessizlik anı** bulduğumuzda (ders aralarında, öğle yemeğinde veya hatta personel tuvaletinde), gürültünün yokluğuna odaklanın. Nefesimizin derinleştiğini ve nabzımızın yavaşladığını hissedin.



Ayaklarımızı omuz genişliğinde açarak dik duralım. **Ayak tabanlarımızın yere bastığını** hissedin. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzu tarayın, gergin veya hassas bölgelere nefes alarak gerginliği serbest bırakın.

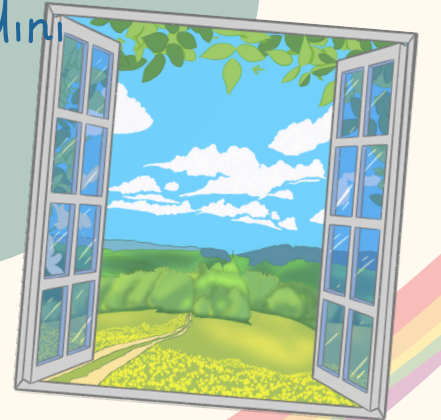


Co-funded by  
the European Union

Sakinleştirici **esansiyel yağlar** kullanmayı düşünün (eğer izin veriliyorsa) veya **en sevdiğiniz kokunun** küçük bir şişesini çekmecenizde bulundurun. Bu kokuları içinize çekmek sakinleştirici bir mola sağlayabilir.



İř mekanlarda bile **doğayla bağlantı** kurun. Pencereden dışarı bir göz atın ve gökyüzüne, yapraklara veya güneş ışığına odaklanın. Dikkat dağıtan şeyleri engelleyin ve **anın tadını** çıkarın.



2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432



Co-funded by  
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüşler ve fikirler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Birliği Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



**AGDISTIS**

**TEŐEKKÜR  
EDERİZ!**



Istituto d'Istruzione Superiore  
*Margherita Hack*

2022-1-ES01-KA220-SCH-000087432