

EYLÜL MERAK

- Örnek aldığın bir kişinin hayatını araştır.
- Sıra dışı / çok bilinmeyen bir bilgiyi araştırarak arkadaşlarınla paylaş.
- Gitmek istediğin/ merak ettiğin bir ülkenin kültürünü araştır.
- Merak listesi oluştur. Listenedekilerden 2 tanesi öğren.

EKİM AZİM

- Sana göre en azimli ülke hangisidir? Araştır.
- Hayatında başarılı olduğun 10 durum/şey nedir? Listele.
- Yatağını düzenleyerek güne başla. Ve bunu her gün yap.
- Her gün 15 dakika erken uyanarak güne başla. Bu 15 dakikayı kendine ayır.

KASIM LİDERLİK

- Katıldığın bir gruba hangi güçlü özelliklerini getirdiğini düşün.
- Atatürk'ün hayatı ile ilgili bir film/belgesel izle.
- Sevdiğin ve iyi hissettirmek istediğin birisi için sürpriz bir etkinlik planla.
- Diğer insanlar için ilham olacak bir şey yap.

ARALIK İYİ YÜREKLİLİK

- Kurabiye günü: Arkadaşlarına ikram etmek için bir kurabiye yap.
- Sokak hayvanlarını besle.
- Bu hafta bir gününü iyilik şampiyonası günü ilan et ve gün boyu yapabildiğin kadar iyilik yaparak kendi rekorunu kır.
- Ailenin en yaşlı bireyini ziyaret et.

OCAK YAŞAM COŞKUSU

- Sana yaşam coşkusu veren anları fotoğrafla.
- Sevdiğin bir şarkıyı yüksek sesle söyle.
- Açık havada yürüyüş yap.
- Sedef Kabaş'ın 'Sözcüklerinizi Değiştirin, Dünyanız Değişsin' isimli TEDx konuşmasını izle.

ŞUBAT SEVME-SEVİLME

- Sevdiğin kişiye farklı dillerde sevgini ifade etmeyi öğren.
- 5 sevgi dilini araştır. Kendinin ve çevrendeki insanların sevgi dilini fark et.
- Aile üyelerinden birine sevgi kartı hazırla.
- Öz-yargılama yerine özanlayış geliştir. Kendini yargıladığın durumlarda kendine şefkat göster.

NİSAN MİZAH

- Sosyal medyada seni anlatan 3 komik hashtag ne olurdu?
- Yanında iken seni en çok güldüren, eğlendiren arkadaşınla bir gün geçir.
- Hayali bir mizah çantası oluştur. İhtiyaç duyduğun anlarda başvurmak üzere seni güldüren şeyleri o çantada biriktir.
- Kahkaha Günü: 'Sınıfında en fazla kahkaha kim atacak' yarışması düzenle.

MART UMUT

- Hayatında şansının yaver gittiğini düşündüğün 10 şey-10 durum nedir? Listele.
- Sana umut duygusunu hissettiren şarkı listesi oluştur.
- Geleceğinden bu güne bir mektup yaz. O günlere ulaşmak için nelerin üstesinden geldiğini anlat.
- Hayat Güzeldir filmi izle.

MAYIS ŞÜKRAN

- Hayatında olan birine bir ödül verecek olsan kime verirdin? O kişi için bir ödül, teşekkür notu, mesaj vb. hazırla.
- Güzel anlar ve anılardan oluşan bir albüm hazırla.
- Aile üyelerinle sadece olumlu duyguları, olumlu anları konuştuğun bir akşam yemeği ye.
- Teşekkür ettiğin kişiler, durumlar, olaylardan oluşan bir şükran panosu hazırla ve odanda görebileceğin bir yere as.

HAZİRAN

ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK

- Bir arkadaşının başarısını takdir et ve onu kutla.
- Okulu/ sokağı senin için temizleyen görevliye teşekkür et.
- Gizli bir iyilik yap.
- Kintsugi felsefesini araştır. Kendinde eksik gördüğün 5 özelliğini düşün. Ve kusurlarınla barış.



DAHA FAZLA ÖNERİ, KİTAP, FİLM
TAVSİYESİ İÇİN QR KODU
OKUTABİLİRSİNİZ.

HAZIRLAYANLAR:

PD. ELİF ÇETİN
PD. HACER KOCATÜRK AKSU
PD. MAKBULE DURAN MUCUK
PD. TUĞBA İLKBAHAR YAĞCI

KAPADOKYA ÜNİVERSİTESİ'NE KATKILARINDAN DOLAYI TEŞEKKÜR EDERİZ.