EYLÜL: MERAK

1. Okul hayatını kolaylaştıran merak ettiğin 3 kişi ile tanış.
2. Örnek aldığın bir kişinin hayatını araştır.
3. Ebeveynlerinin okul hayatlarını sor.
4. Sıra dışı / çok bilinmeyen bir bilgiyi araştırarak arkadaşlarınla paylaş.
5. Gitmek istediğin/ merak ettiğin bir ülkenin kültürünü araştır.
6. Merak listesi oluştur. Listendekilerden 2 tanesi öğren.
7. Şehrinde gezmek istediğin yerler için bir liste oluştur. İlk sıradakine git.
8. Uluslararası bir mutfaktan bir yemek pişir.

**Kitap Önerisi: Lügat 365**

EKİM: AZİM

1. Sana göre en azimli ülke hangisidir? Araştır.
2. Başarısı ile/azmi ile ön plana çıkan bir kişinin öyküsünü araştır, arkadaşlarınla paylaş.
3. Hayatınızda başarılı olduğunuz 10 durum/şey nedir?
4. Yatağını düzenleyerek güne başla. Ve bunu her gün yap.
5. Her gün 15 dakika erken uyanarak güne başla. Bu 15 dakikayı kendine ayır.
6. Bu hafta 2 tane TEDx konuşması ya da podcast dinle.
7. Bitiremediğin yarım kalan bir işin, ödevin, kitabın vs. varsa ; aynı anda bir işe odaklanarak onu tamamla.
8. Bu hafta 3-3-3 Metodu ile 3 saatinizi büyük ve öenmli bir işe ayırın. 3 tane aciliyeti olan küçük işi halledin. 3 tane rutin işi tamamlayın.

**Film Önerisi: Devrim Arabaları**

**Sakıp Sabancı/ Rahmi Koç Belgeselleri**

**Vecihi Hürkuş**

KASIM: LİDERLİK

1. Katıldığınız bir gruba hangi güçlü özelliklerini getirdiğini düşün.
2. Atatürk’ün hayatı ile ilgili bir film/belgesel izle.
3. Arkadaşınızla bir iyilik hareketi oluşturun, gruba liderlik edin.
4. Sınıfında akran arabuluculuğu için liderlik yap.
5. Sevdiğin ve iyi hissettirmek istediğin birisi için sürpriz bir etkinlik planla.
6. Dargın olduğun ya da iletişim kuramadığın birisi ile iletişime geç.
7. Diğer insanlar için ilham olacak bir şey yap.
8. Herhangi bir davranışı, sözü, hareketi ile sana ilham kaynağı olan bir kişiye bir not/mesaj yaz.

ARALIK: İYİ YÜREKLİLİK

1. Kurabiye günü: Arkadaşlarına ikram etmek için bir kurabiye yap.
2. Baskın olmayan elinle resim çizmeyi ya da yazı yazmayı dene.
3. Üzgün olduğunu gördüğünüz bir arkadaşınızla ile ilgilenin ve onu anlamaya çalışarak destek olun.
4. Sokak hayvanlarını besle.
5. Bu hafta bir gününü iyilik şampiyonası günü ilan et ve gün boyu yapabildiğin kadar iyilik yaparak kendi rekorunu kır.
6. İşaret dilinde ismin ve sevdiğin hayvanlar nasıl söylenir, öğren.
7. Kendiniz için çok istediğiniz bir şeyi alarak onu ihtiyacı olan birine hediye edin.
8. Ailenizin en yaşlı bireyini ziyaret ediniz.

OCAK: YAŞAM ÇOŞKUSU

1. Her akşam gün içinde yaşadığın keyif dolu anları düşün.
2. Sana yaşam coşkusu veren anları fotoğrafla.
3. İstediğin bir bitkiyi yetiştir, yıl boyunca onunla ilgilen.
4. Sevdiğin bir şarkıyı yüksek sesle söyle.
5. Açık havada yürüyüş yap.
6. Bir güne güneşin doğuşunu izleyerek başla.
7. Hayal panosu hazırla.

ŞUBAT: SEVME SEVİLME

1. Sevdiğin kişiye farklı dillerde sevgini ifade etmeyi öğren.
2. 5 sevgi dilini araştır. Kendinin ve çevrendeki insanların sevgi dilini fark et.
3. Aile üyelerinden birine sevgi kartı hazırla.
4. Öz-yargılama yerine öz-anlayış geliştir. Kendini yargıladığın durumlarda kendine şefkat göster. Kendinin en iyi arkadaşı ol.
5. Sınıf arkadaşlarınızın sevdiğiniz, takdir ettiğiniz 3’er özelliğini düşünün ve onlara ifade edin.
6. Kendini sev. Ben zamanı planla. Bir gününü kendine-hobilerine ayır.
7. Yakın çevrenizdeki yaşça en küçük birey ile iki saat geçirin.
8. Size sevgiyi çağrıştıran kokular-nesneler-renkler listesi oluşturun.

**Kitap tavsiyesi: 5 Sevgili Dili – Gary CHAPMAN**

MART: UMUT

1. Hayatınızda şansınızın yaver gittiğini düşündüğünüz 10 durum/10 şey nedir?
2. Size umut duygusunu hissettiren şarkı listesi oluşturun.
3. Hayatınızda olmasını arzu ettiğiniz iyi şeylerin listesini oluşturun.
4. Geleceğinizden bu gününüze bir mektup yazın. Bugünlere ulaşmak için nelerin üstesinden geldiğinizi anlatın.
5. Daha mutlu versiyonuna dönüşmek için şu an neler yapabilirsin? Harekete geç
6. Abdülkadir ÖZBEK’in ‘ Hayal Kur! Harekete Geç!’ TEDx konuşmasını dinle. Adımları uygula.
7. Umudunuzu her daim canlı tutacak bir şiir yazın ya da var olan bir şiiri öğrenin.
8. **Hayat Güzeldir filmini izle.**

NİSAN: MİZAH

1. Sosyal medyada seni anlatan 3 komik hashtag ne olurdu?
2. Seni anlatan bir çizgi film karakteri oluştur.
3. Yanında iken seni en çok güldüren, eğlendiren arkadaşınla bir gün geçir.
4. Bir komedi filmi izle.
5. Bir günü oyun günü olarak ilan et ve sevdiğin oyunu oyna.
6. Hayali bir mizah çantası oluştur. İhtiyaç duyduğun anlarda başvurmak üzere seni güldüren şeyleri o çantada biriktir.
7. Tek başına iken ayna karşısında içinden geldiği gibi dans et.
8. Kahkaha Günü: ‘Sınıfında en fazla kahkaha kim atacak’ yarışması düzenle.

**Film Önerisi: Hababam Sınıfı**

MAYIS: ŞÜKRAN

1. Şu anda olduğunuz kişi olmanızda payı olan kişiler kimlerdir, listeleyin.
2. Her gün hayatınızda olumlu anları yazacağınız bir not defteri oluştur.
3. Hayatınızda olan birine bir ödül verecek olsanız kime verirdiniz? O kişi için bir ödül, teşekkür notu, mesaj vb. hazırla.
4. Güzel anlar ve anılardan oluşan bir albüm hazırla.
5. Aile üyelerinizde sadece olumlu duyguları, olumlu anları konuştuğunuz (telefon-sosyal medya-tv ) olmadan bir akşam yemeği ye.
6. Teşekkür ettiğin kişiler, durumlar, olaylardan oluşan bir şükran panosu hazırla ve odanda görebileceğin bir yere as.
7. Pozitif zaman yolculuğuna çıkın. Geçmişte sizi mutlu eden 3 olayı hatırlayın.
8. Sizi en çok etkileyen öğretmeninize minnettarlığınızı ifade edin.

HAZİRAN: ALÇAKGÖNÜLLÜLÜK

1. Bir arkadaşınızın başarısını takdir edin ve onu kutlayın.
2. Kırdığınız için pişmanlık duyduğunuz ve af dilemek istediğiniz birinden geciktirmeden özür dileyin.
3. Arkadaşlarının iyi yönleri ile ilgili başkalarıyla konuş.
4. Okulu/ sokağı senin için temizleyen görevliye teşekkür et.
5. Sınıfında/ okulunda ya da yakın çevrende farklılıkları nedeniyle dışlanan birine destek ol.
6. Gizli bir iyilik yap.
7. Kullanmadığın kıyafetleri temiz bir şekilde kıyafet kumbarasına bırak.
8. Kintsugi felsefesini araştır. Kendinde eksik gördüğün 5 özelliğini düşün. Ve kusurların barış.