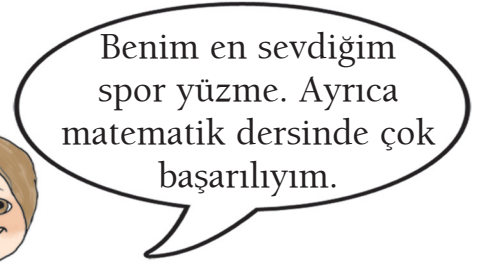
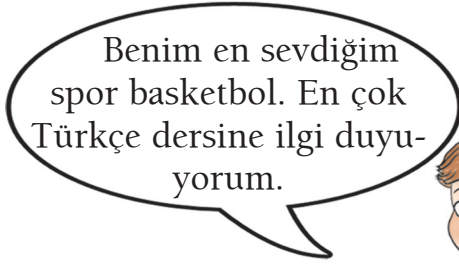


HEM BENZERİZ, HEM FARKLI

Sınıfınızdaki arkadaşlarınızın hepsinin kilosu, boyu, saç ve göz rengi ile ilgi alanları aynı mı?



Verilen çocukların belirttiği fiziksel özelliklerde benzerlik ve farklılıklar bulunmaktadır. Aynı zamanda insanların ilgi ve yetenekleri için de bu farklılıklar geçerlidir. Aşağıdaki çocuklar ilgi ve yeteneklerinden söz etmiştir.



Benzerlik ve farklılıklarımız yaşantımıza zenginlik katar. Hepimizin benzer ve farklı yönlerinin olması doğaldır. Bu yüzden farklılıklara saygı duymalıyız. Böylece huzur, barış ve hoşgörü içinde yaşamamız mümkün olur.

Hayat Bilgisi Okuyorum

Siz Hangisisiniz?

Kişiliğiniz ile ilgili akla gelen sorulardan biri dışa mı, yoksa içe mi dönük olduğunuz sorusudur. İçe dönük insanlar, sessiz ve çekingendir. Ciddi ve dikkatlidir. Duyarlı ve düşüncelidir. Kendi başına olmaktan mutlu olur.

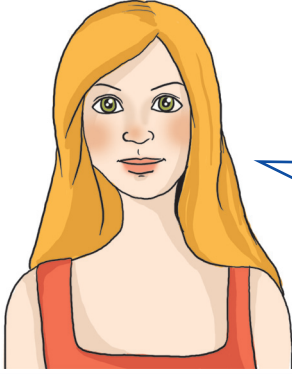
Dışa dönük insanlar gezmeyi ve iletişimi sever. Macera arar, kendisine güvenir. Hemen sıkılır. Çabuk arkadaş edinir ve eğlencelidir.

Beni Ben Xapan Ne?

Robert Winston (Kısaltılmıştır.)

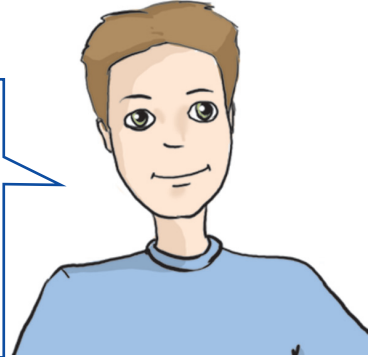
ARKADAŞ OLALIM

Hiç arkadaşınız olmasa ne hissederdiniz?



Hiç arkadaşım olmasaydı kendimi çok yalnız hissedirdim. Bu yüzden arkadaşlarımı çok seviyorum. Onlar bana üzgün olduğumda destek olurlar. Mutlu olduğum anlarda da bu mutluluğumu benimle paylaşırlar.

Benim için arkadaşlarımla vakit geçirmek çok önemlidir. Onlarla öğrendiklerimi paylaşmak ve oyun oynamak bana büyük keyif verir. Arkadaşlarımla ilişkilerimin bozulmaması için onlara hiçbir zaman yalan söylemem ve onları küçük düşürecek sözler kullanmam.



Arkadaşlık insanlar arasında kurulan güzel bir bağıdır. Bu bağı korumak için arkadaşlık seçimlerimizi de dikkatli yapmamız gerekir. Çünkü iyi arkadaş bize fayda sağlarken kötü arkadaş zarar verebilir. Bu nedenle arkadaşlarımızı dürüst, güvenilir, yardımsever, paylaşımcı, sır saklayan, kötü alışkanlıklardan uzak duran, okumayı ve araştırmayı seven, hoşgörülü insanlar arasından seçmeliyiz.

Biliyor musunuz?

Arkadaş Sözcüğü Nereden Gelir?

Türkler savaş sırasında arkalarından gelebilecek her türlü saldırıdan kendilerini korumak için arkalarını bir taşa dayarlarmış. Bunun adı arka taş olarak benimsenmiş, zamanla insanlar için de kullanılmaya başlanmış. Zor günlerde yardımımızda olup bize destek veren dostlarımızı ifade etmiştir. Uzun yıllar boyunca kullanılan bu sözcük zaman içinde arkadaş hâline gelmiştir.

İLETİŞİM KURMAK

İletişim yaşamımızın önemli bir kısmını oluşturur. Sorunlarımızı, duygularımızı ve bir çok isteğimizi konuşarak anlatırız. Karşımızdakini de onu dinleyerek anlayabiliriz. Etkili bir iletişim için hem iyi bir dinleyici hem de iyi bir konuşmacı olmalıyız.

İnsanlarla iletişim içindeyken dikkat etmemiz gereken bazı önemli noktalar vardır. Bunlar:

İyi bir dinleyici olmak için:

- Konuşan kişiyi dikkatle dinlemeliyiz.
- Konuşulanları önemseyeceğimizi belli etmeliyiz.
- Konuşanın sözünü kesmemeliyiz.



İyi bir konuşmacı olmak için:

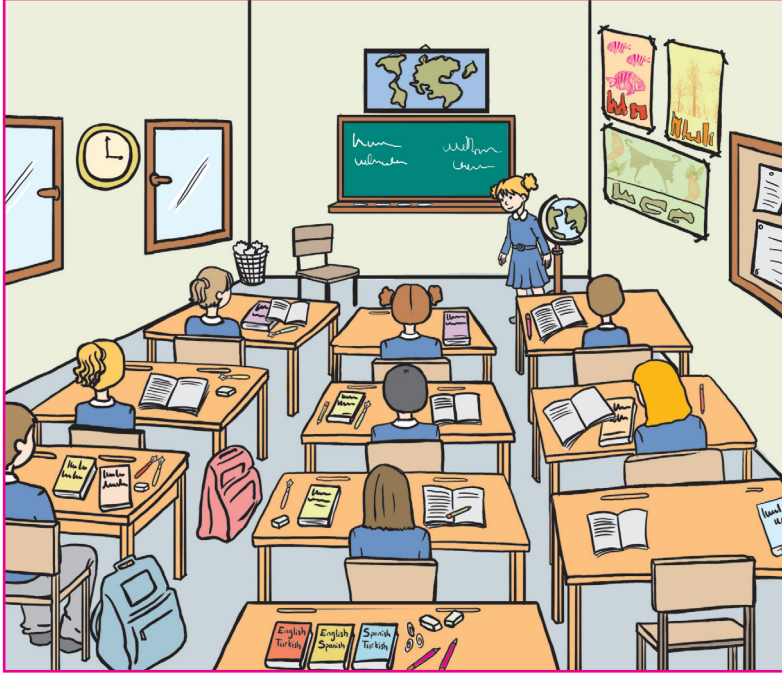
- Konuya hakim olmalıyız.
- Akıcı konuşmalıyız.
- Sözcükleri anlamlarına uygun kullanmalıyız.
- Konuşurken ses tonumuzu iyi ayarlamalıyız.
- Dinleyicilerle göz teması kurmalıyız.

Hayat Bilgisi Okuyorum

Beden Dili

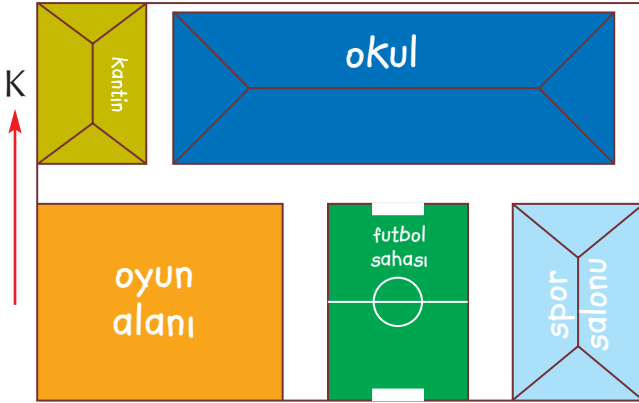
Konuşmadan karşımızdaki insanla iletişim kurabilir miyiz? Bu nasıl mümkün olabilir? Elbette el ve kol hareketleri ya da yüzümüzdeki ifadeleri kullanarak. Bu sayede kurulan iletişime beden dili denilmektedir. Beden dili, ifadeleri destekleyici güçlendirici bir nitelik taşır. İyi iletişim kurmanın yollarından biridir. Arkadaşlarınızı gözlemleyin. Sıkıldıklarında, sevindiklerinde, üzüldüklerinde beden dilini nasıl kullanıyorlar?

KROKİ NEDİR?



Sınıfımızın veya okulumuzun bulunduğu yere yüksek bir yerden bakınca, sıraları, öğretmen masasını ve tahtayı görürüz. Bir yerin yüksekten görünüşü, o yerin kuş bakışı görünüşüdür. Bir yerin kuş bakışı görünüşünün küçültülerek, kabataslak kâğıt üzerine çizilmesine de kroki ya da taslak denir.

Aşağıdaki okul krokisini inceleyin.

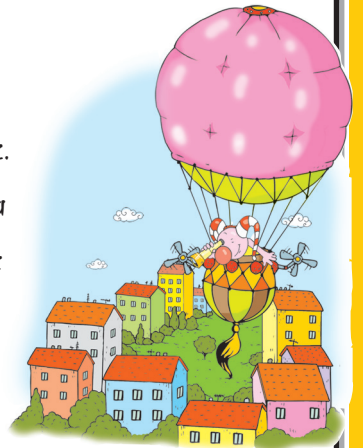


- Okul binasının batısında kantin vardır.
- Kantinin güneyinde oyun alanı vardır.
- Futbol sahasının doğusunda spor salonu, batısında oyun alanı vardır.

Hayat Bilgisi Okuyorum

Krokinin Faydaları

Krokiyi günlük hayatta farklı alanlarda çok sık kullanırız. Çünkü bilmediğimiz bir adresi, krokiyi kullanarak daha kolay ve kısa zamanda bulabiliriz. Krokide evinizin ve okulunuzun bulunduğu çevre, önemli yollar, herkesçe bilinen cadde ve sokaklar belirtilir. Bu nedenle günlük hayatta önemlidir.



MUSTAFA KEMAL OKULA GİDİYOR



1881'de Selanik'te doğan Mustafa okul çağı geldiğinde annesi Zübeyde Hanım'ın isteği ile önce Mahalle Mektebinde öğrenimine başladı. Babası ise onun daha modern tarzda eğitim veren bir okula gitmesini istiyordu. Bu nedenle Şemsi Efendi Okuluna baş-

ladı. Babasının ölümüyle birlikte eğitimine ara verdi. Annesi ve kız kardeşiyle birlikte dayısının çiftliğine gitti.

Mustafa'nın asıl isteği askeri okula gitmekti. Selanik'e dönünce annesinden gizli olarak sınavlara girdi. Bundan sonraki öğrenimini askeri okullarda sürdürdü. Askeri Rüştiyede öğretmeni Yüzbaşı Mustafa Bey ona Kemal adını verdi ve artık Mustafa Kemal olarak anılmaya başladı.

Liseyi bitiren Mustafa Kemal İstanbul'a geldi ve öğrenimine burada devam etti ve 1905 yılında Harp Akademisini kurmay yüzbaşı olarak bitirdi ve ilk görev yeri olan Şam'a gitti.

Mustafa Kemal hayatı boyunca eğitime çok önem vermiş ve eğitimi ilerlemenin temel şartı olarak görmüştür. Öğrenim yıllarından itibaren ülke sorunları ile ilgilenmiş ve çözümler üretmiştir.

Biliyor musunuz?

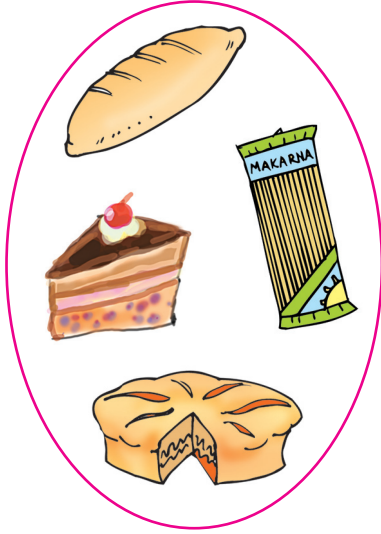
Okuma Sevgisi

Mustafa Kemal okumaya çok önem vermiş ve pek çok kitap okumuştur. Okuduğu kitaplar sadece askerlik ile ilgili değildir. Tarih, edebiyat, siyaset kitapları da okumuştur.

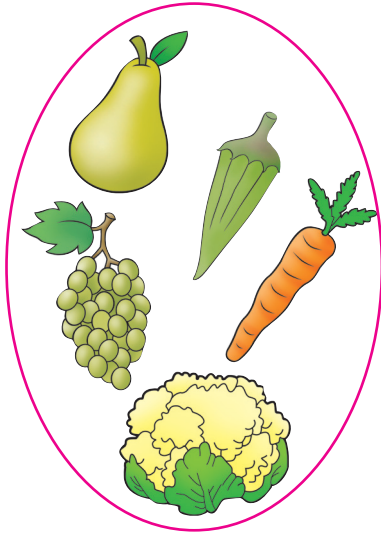


BESİNLER VE YAŞAM

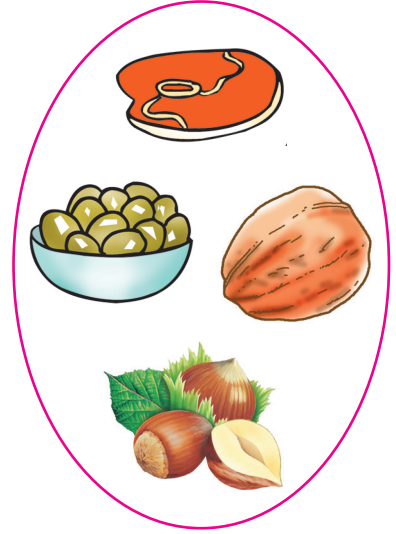
Sağlıklı bir yaşam için beslenmemize dikkat etmeliyiz. Her türlü besin grubundan yeterli miktarda tüketmeliyiz. Bu sayede dengeli beslenmiş oluruz. Besinler karbonhidratlar, yağlar, proteinler, vitaminler, mineraller ve su olmak üzere gruplandırılır. Dengeli beslenmek kadar düzenli beslenmek de gereklidir. Bu nedenle öğün atlanmamalıdır. Sabahları mutlaka kahvaltı edilmelidir. Öğlen ve akşam yemeğinin yanında ara öğünlerde de bol bol meyve tüketilmelidir.



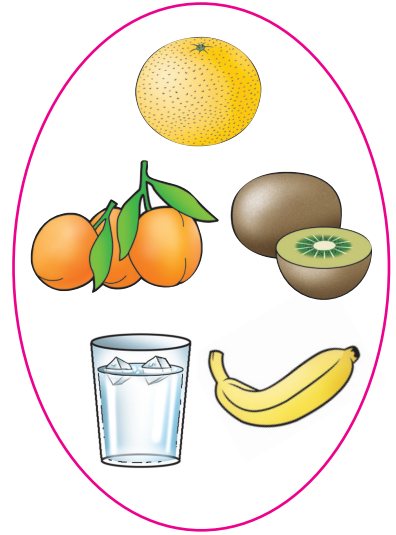
Karbonhidratlar



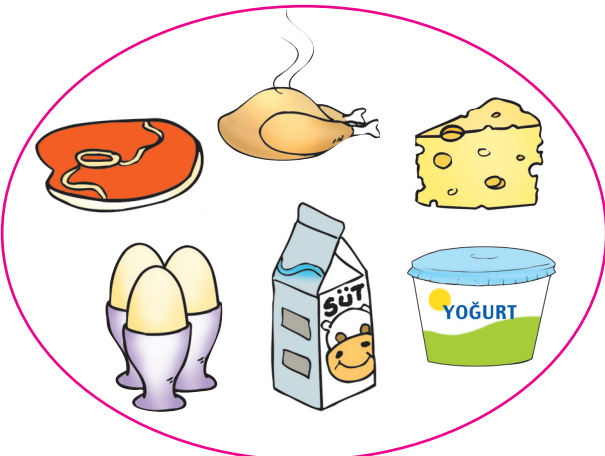
Vitaminler



Yağlar



Mineraller ve Su



Proteinler

Biliyor musunuz?

Faydaları Ne?

Karbonhidratlar ve yağlar enerji verir. Proteinler büyüyüp gelişmede rol oynar. Vitaminler vücut direncini artırır, kişiyi hastalıklara karşı korur. Su ve mineraller ise vücudun yaşamsal faaliyetlerini düzenler.