



2021 MUTLULUK TAKVİMİM



**ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**



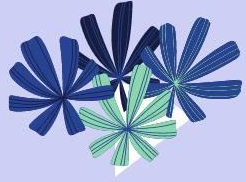
- AİLECE 'AİLE TOPLANTISI' YAPIN VE KURALLARINIZI BELİRLEYİN
- OKUNACAK KİTAP LİSTESİ HAZIRLA
- AİLENE KOCAMAN SARIL
- UZAK AKRABALARINI ARAYARAK ONLARI MUTLU ET



OCAK

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





- **ARTAN YEMEKLERİ BİRİKTİREREK SOKAK HAYVANLARINI DOYUR**
- **SENİN İÇİN ÖZEL BİRİSİNE NOT YAZ VE NEDEN ÖZEL OLDUĞUNU ANLAT, SONRA NOTU ONA VER**
- **EVİNE BİR BİTKİ AL VE ONU BÜYÜT**
- **GÜNLÜK 30 KERE 'NEFES EGZERSİZİ' TEKNİĞİNİ YAP VE RAHATLA**



ŞUBAT

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28





- GÜNÜN NASIL GEÇERSE GEÇSİN, EN AZ 30 KERE GÜLÜMSEDİĞİNDEN EMİN OLMADAN UYUMA
- CANLI DERSLER HARİÇ TEKNOLOJİYE BİR HAFTA ARA VER VE HAFTANIN TADINI ÇIKAR
- İHTİYACI OLAN KİŞİLERE EVİNDEKİ FAZLA GİYSİ, OYUNCAK, KİTAP VE MALZEMERİNİ GÖNDERMENİN YOLUNU BUL
- AİLECE FİLM GÜNÜ YAPIN VE EĞLENİN



MART						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

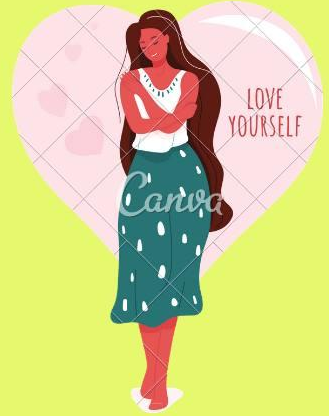


- KIZGIN OLDUĞUN BİRİNİ AFFET VE İYİ YÖNLERİNİ BULMAYA ÇALIŞ
- MARKETTE SIRADA BEKLERKEN BİRİNE SIRANI VER VE ARKAYA GEÇ
- AİLENE BİR YEMEK HAZIRLA
- BU HAFTA KENDİNE EN İYİ ARKADAŞ OL VE HATALARINI DA BAŞARILARINI DA NOT EDİP KENDİNİ SEVMEYİ DENE



NİSAN

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



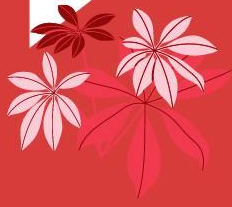
- YOUTUBE'DA ÖĞRETİCİ VİDEOLAR İZLE
- BİRİNİ MUTLU ETMEK İÇİN GİZLİCE NOT YAZ VE ONUN GÖREBİLECEĞİ YERE SAKLAYARAK SÜRPRİZ YAP
- SENİN İÇİN BİR ŞEYLER YAPAN KİŞİLERE TEŞEKKÜR ET
- AÇIK HAVADA YÜRÜYÜŞ YAP VE ÇEVRENDEKİ ŞEYLERİN FARKINA VAR, ŞÜKRET



MAYIS

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						





- HER GÜN YÜRÜDÜĞÜN YOLDA YERDEKİ BİR ÇÖPÜ AL VE ÇÖP KUTUSUNA AT
- BU HAFTA KARŞILAŞTIĞIN KİŞİLERE EN AZ BİR GÜZEL ŞEY SÖYLE
- ÇOK SEVDİĞİN BİRİNE HEDİYE AL VE ONU MUTLU ET
- HARÇLIĞINDAN BİR KISMI AYIRIP YARDIM KURULUŞUNA BAĞIŞLA

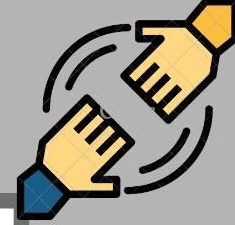
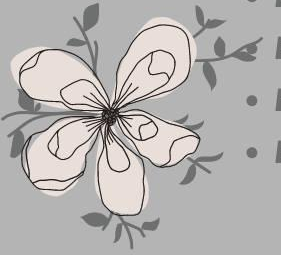


HAZİRAN

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



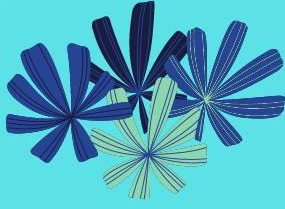
- BİR KİŞİYE YA DA AİLENDEN BİRİNE YARDIMCI OLMAK AMACIYLA DAHA ÖNCE HİÇ YAPMADIĞIN BİR ŞEY YAP
- BİR HAFTA PAKETLİ GIDA TÜKETMEMEYİ DENE
- FARKLI BİR HOBİ EDİN VE ONU UYGULAMAYA ÇALIŞ
- HER GÜN AYNADA KENDİNİ SEVDİĞİNİ SÖYLE



TEMMUZ

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	





- **BİR HAFTA HiÇ BİR ŞEYDEN ŞİKAYET ETMEMEYİ DENE**
- **ODANDA KÜÇÜK DEĞİŞİKLİKLER YAP**
- **YETERLİ SU TÜKETİMİNE ÖZEN GÖSTER**
- **KİMSE İZLEMİYORMUŞ GİBİ DANS ET**



AĞUSTOS

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					





- GÜNLÜK TUTMAYA BAŞLA
- KENDİNE VE SEVDİKLERİNE 'İYİ Kİ VARSIN' DE
- SENİ OLUMSUZ ETKİLEYEN İNSANLARDAN UZAKLAŞ
- İNSANLARIN GÖZÜNÜN İÇİNE BAK, GÜLÜMSE VE EMPATİ KUR

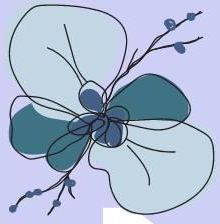


EYLÜL

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Love





- EVDEKİ MALZEMELERLE BİR TASARIM YAP
- GÜNLÜK HİSSETTİĞİN DUYGULARIN LİSTESİNİ YAP VE DUYGULARINI DEĞERLENDİR
- AİLECE OYUN SAATİ OLUŞTURUN VE EĞLENİN
- BİR PROJE ÜRETİN VE ONU UYGULAYIN



EKİM

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	15	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31





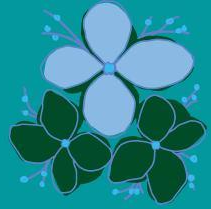
- TEMİZLİK YAP VE YAZLIKLARINI KALDIR, KIŞLIKLARINI ÇIKAR
- İZLEMEK İSTEDİĞİN FİLMLERİN LİSTESİNİ YAP
- İLGİNÇ BİR BELGESEL İZLE VE DEĞERLENDİR
- OKULDA ARKADAŞLARINA VE ÖĞRETMENLERİNE ONLARI NE KADAR ÇOK SEVDİĞİNİ SÖYLE



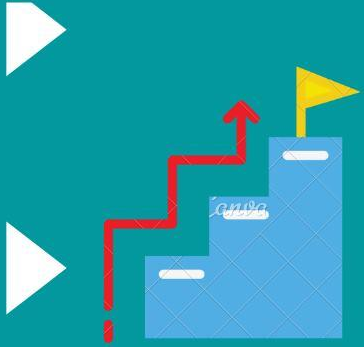
KASIM

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					



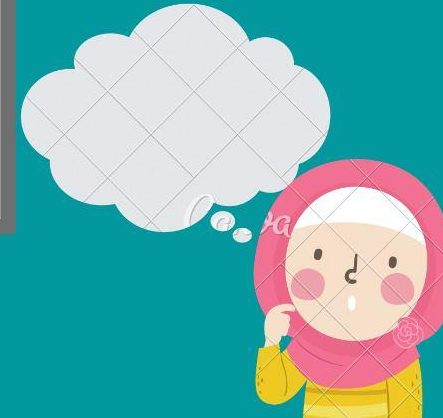


- BÜTÜN BİR YIL DUYGULARINI, BAŞARILARINI, HAYAL KIRIKLIKLARINI DEĞERLENDİR
- GELECEK YIL İÇİN HEDEFLERİNİ BELİRLE
- YENİ YILDA YAPMAYI İSTEDİĞİN ÜÇ ŞEYİ NOT ET VE YAPMAK İÇİN ÇABALA
- BİR SONRAKİ YIL SENİ MUTLU EDEBİLECEK ŞEYLERİN LİSTESİNİ YAP



ARALIK

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		





2021 MUTLULUK TAKVİMİM



**ÇAN CUMHURİYET İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ**