

NEZAKET

Vücudunu Nasıl İyileştirir?



Mutluluk hormonlarını (oksitosin, serotonin) artırır.

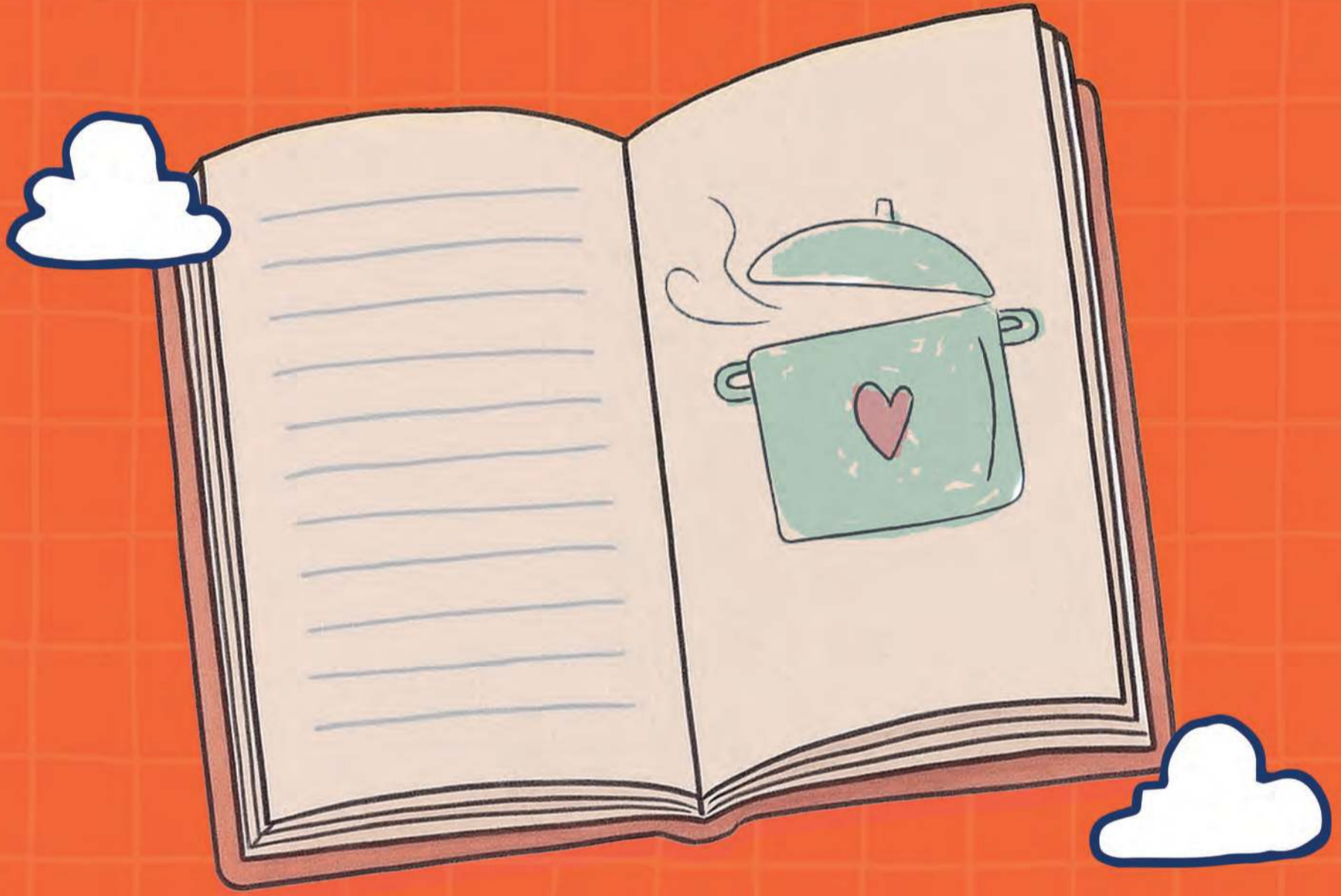


Stresi ve kan basıncını düşürür.



Sosyal bağları güçlendirir.

Okulda Harika Bir Günün Tarifi



Malzemeler:

1 tutam sabır, 2 kaşık empati,
bolca gülümseme, bir avuç
"nasılsın?".

Yapılışı:

Tüm malzemeleri günün içine
karıştır ve cömertçe paylaş.
Afiyet olsun!

NEZAKET



Ama Yaşayan Her Şeye!



Uçan Komşularımıza:

Pencerenin kenarına bir avuç bulgur veya ekmek kırıntısı bırak.

(Onların minik ziyafetine gizli bir sponsor ol.)

Heybetli Bekçilerimize:

Bir ağacın gövdesine yaslan ve bir anlığına onun gücünü hisset.

(Kökleriyle toprağa nasıl sarıldığına hayran kal.)



Mavi Derinliklere:

Sahilde bulduğun bir çöpü alıp en yakın kutuya at.

(Denizdeki bir canlına hayatına dokunduğunu bil.)



Minik Çalışanlara:

Yerde yürüyen bir karıncanın veya böceğin yolunu değiştirme.

(Bırak, kendi küçük macerasına devam etsin.)



Evimiz Dünya'ya:

Kullandığın bir bardağı yıka ve tekrar kullan.

(Ona "seni daha az yoracağım" demenin en basit yoludur bu.)



KIRGINLIKLARIMIZI
Altınla Onaran Şeyin Adı

Nezakettir.



NEZAKET

Ne Demek?



♥ Başkalarına karşı saygılı ve kibar davranma; naziklik. (TDK)

♥ Terbiye, edep, kibarlık, zarâfet. İncelik, nâziklik. Dikkatli davranmayı gerektirecek halde olma.

(Kubbealtı Lugatı)



Okulda Nezakat Kuralları

1. Karşılaştığın herkese gülümseyerek "günaydın" veya "merhaba" de.
2. Bir şey isterken "lütfen", aldığımda "teşekkür ederim" demeyi unutma.
3. Konuşan birinin sözünü kesme; sıranı bekle ve arkadaşlarını dikkatle dinle.
4. Oyunlara ve etkinliklere arkadaşlarını da davet et, kimseyi dışlama.
5. Hata yaptığında veya bir arkadaşını kırdığında "özür dilerim" de.
6. Sınıfını ve ortak alanları temiz tutarak herkese saygı göster.



Farklılığım

Benim Gücüm!



Arkadaşının Gücüne
Güç Katmanın 3 Nazik Yolu:

Önce Nazikçe Sor.

Yardım etmeden önce, arkadaşına gülümseyerek "Sana yardım edebilir miyim?" diye sor.



Yolunu Kolaylaştır.

Ona yol vererek, kapıyı tutarak veya eşyaları kenara çekerek en güzel desteği sen vermiş olursun.

Ve En Önemlisi:

Arkadaşlık Farklılık Görmez.

Onu "farklı" biri olarak ayırma.
En güzel nezaket, herkesle aynı doğallıkta ve samimiyetle arkadaş olmaktır.

İnternette de Süper Nazik Ol!

Yazdığın her kelime, internette kalıcı bir iz bırakır. Tuşlarınla kalpleri kırma, kalpleri kazan!

Nezakət Kuralları:

1. ÖNCE DÜŞÜN, SONRA YAZ.

Unutma, ekranın diğer tarafında da duyguları olan bir arkadaşın var.

2. PAYLAŞMADAN ÖNCE SOR.

"Bu bilgi doğru mu? Birini üzebilir mi?"

3. KIZGINSAN 'MOLA' VER.

Kızginken asla kötü mesajlar atma, önce sakinleşmeyi bekle.

4. SADECE İYİLİK PAYLAŞ.

Kavga değil, güzel sözler ve komik resimler paylaş.

5. EMOJİLERİN GÜCÜNÜ KULLAN!

Nazik ve mutlu emojilerle (😊👍🎉) arkadaşlarını gülümset.



Bu Bizim Yılımız!

"Nezaket Yılı" Nedir?

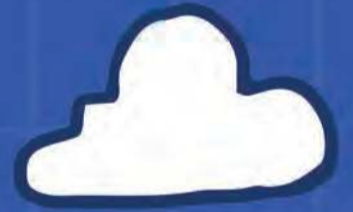
♥ Bu yıl, acele etmeyi bırakıp birbirimizi "gerçekten" duymaya; o küçük iyiliği yapmaktan çekinmemeye söz verdiğimiz bir farkındalık hareketidir.

♥ Çünkü biliyoruz ki, bir gülümseme bile bir dalgayı başlatır ve tüm topluluğu iyileştirir.

Bu yıl.

o ilk dalga

sen ol!





Nezakette

büyüyen her çocuk,
geleceğe ışık taşır.

