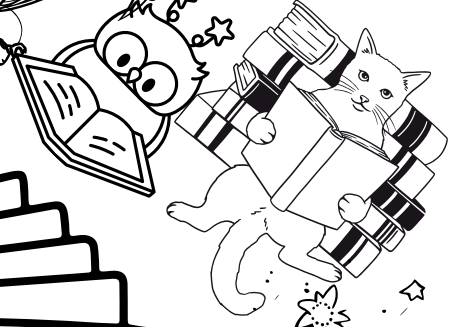


**OKUDUR
HERKESİ
GÜZEL
OKUTUR**





Sevgili Okuyucu,

Bu dergide seninle birlikte tatlı tatlı okuma egzersizleri yapacağız. Bu egzersizler sonunda okuma biçiminin istediğin yönde değişeceğine eminim.

Ben bir şeye çok inanıyorum. Bir insan yaptığı şeylerin ne işe yaradığını, amacını ve anlamını bilirse, onu yapmak için gerçekten gayret göstermek konusunda istekli olur.

Bu yüzden bu egzersizlerin amacının ne olduğunu ve ne işe yarayacağını sana anlatmak istiyorum.

Okuma sırasında beynimiz, gözlerimizden gelen bilgileri işler ve anlamlandırır. Duraksamalar, beynimizin bu bilgileri işlemesi ve metnin anlamını kavraması için gerekli zamanı sağlar.

Duraksamalar, cümlelerdeki anlam gruplarını belirginleştirir. Anlam grupları, cümlelerin parçaları arasındaki ilişkileri ve metnin genel anlamını daha net hale getirir. Bu, okuduğumuz metni daha iyi anlamamıza yardımcı olur.

Duraksamalar, aynı zamanda metnin duygusal ve anlamsal yoğunluğunu vurgular. Bu, okurun metindeki duyguları ve ana fikirleri daha iyi kavramasına yardımcı olur.

Yani okumak sadece kelimeleri seslendirmekten ibaret bir süreç değil, pek çok zihinsel becerinin birlikte çalıştığı derin ve çaba gerektiren bir süreç.

Bu dergide, daha iyi okumak ve okuduğumuzu hem kendimizin hem de dinleyicilerin daha iyi anlamasını sağlamak için stratejiler göstereceğim.

Bu stratejiler,

- doğru yerlerde duraksama
 - noktalama işaretlerine uyma
 - vurgu ve tonlamaya dikkat etme
- çerçevesinde keyifli ve bol kazanımlı olacak.



Vurgu ve Tonlama: Okumanın Gizli Gücü

Vurgu ve tonlama, okumanın gizli güçleridir ve doğru kullanıldığında okuma deneyiminizi çok daha eğlenceli ve anlamlı hale getirir.

1 . Vurgu: Hikayenin Kalbini Bulmak

Vurgu, cümledeki önemli kelimeleri belirgin hale getirir. Peki, neden bu kadar önemlidir? Vurgu, bir hikayede ya da bilgi dolu bir yazıda önemli noktaları öne çıkarır ve mesajın daha iyi anlaşılmasını sağlar.

Örnek:

“Bu çikolata nefis!” cümlesinde “çikolata” kelimesine vurgu yaparak çikolatanın ne kadar lezzetli olduğunu vurgularız.

“Bu çikolata nefiss!” cümlesinde ise “nefiss” kelimesine vurgu yaparak, çikolatanın tadının harika olduğunu belirtiriz.

Vurgu, dinleyicilerin veya okuyucuların istenen yere dikkatini çeker. Metnin duygusal tonunu belirler ve dinleyicilerin o duyguyu hissetmesini sağlar.

2. Tonlama: Duyguların Dili

Tonlama, sesimizin yükselip alçalmasıdır. Farklı tonlamalar kullanarak, okuduğumuz metne duygular katabiliriz. Bir hikayeyi okurken, karakterlerin duygularını ve olayların heyecanını tonlamayla daha iyi ifade edebiliriz.

Örnek:

“Elif çok mutluydu.” cümlesini mutlu bir tonlamayla okuduğumuzda, Elif’in mutluluğunu hissederiz.

“Elif çok korkmuştu.” cümlesini korkulu bir tonlamayla okuduğumuzda ise Elif’in korkusunu hissederiz.

Tonlama, okunan metnin duygusal tonunu ve atmosferini oluşturur. Dinleyicilerin veya okuyucuların metne daha fazla bağlanmasını sağlar. Karakterlerin duygularını daha iyi ifade eder ve hikayeyi canlandırır.



3. Duraksamalar: Anlamanın Derinliđi

Duraksamalar, okuma sırasında kısa süreli durmalardır. Bu duraksamalar, metnin anlamını vurgulamak ve dinleyicilerin veya okuyucuların önemli noktaları sindirmesini sağlamak için kullanılır.

Örnek:

“Bir zamanlar... uzak bir köyde... küçük bir kız yaşırdı.” cümlesinde duraksamalar, hikayenin başlangıcını dramatik hale getirir.
“Elif durdu... etrafına baktı... ve gülümsedi.” cümlesinde duraksamalar, Elif’in hareketlerini ve duygularını daha belirgin hale getirir.

Duraksamalar, dinleyicilere veya okuyuculara düşünme ve anlama fırsatı verir. Önemli noktaları vurgular ve anlamı derinleştirir.
Hikayenin akışını ve temposunu kontrol eder.

Sevgili Çocuklar,

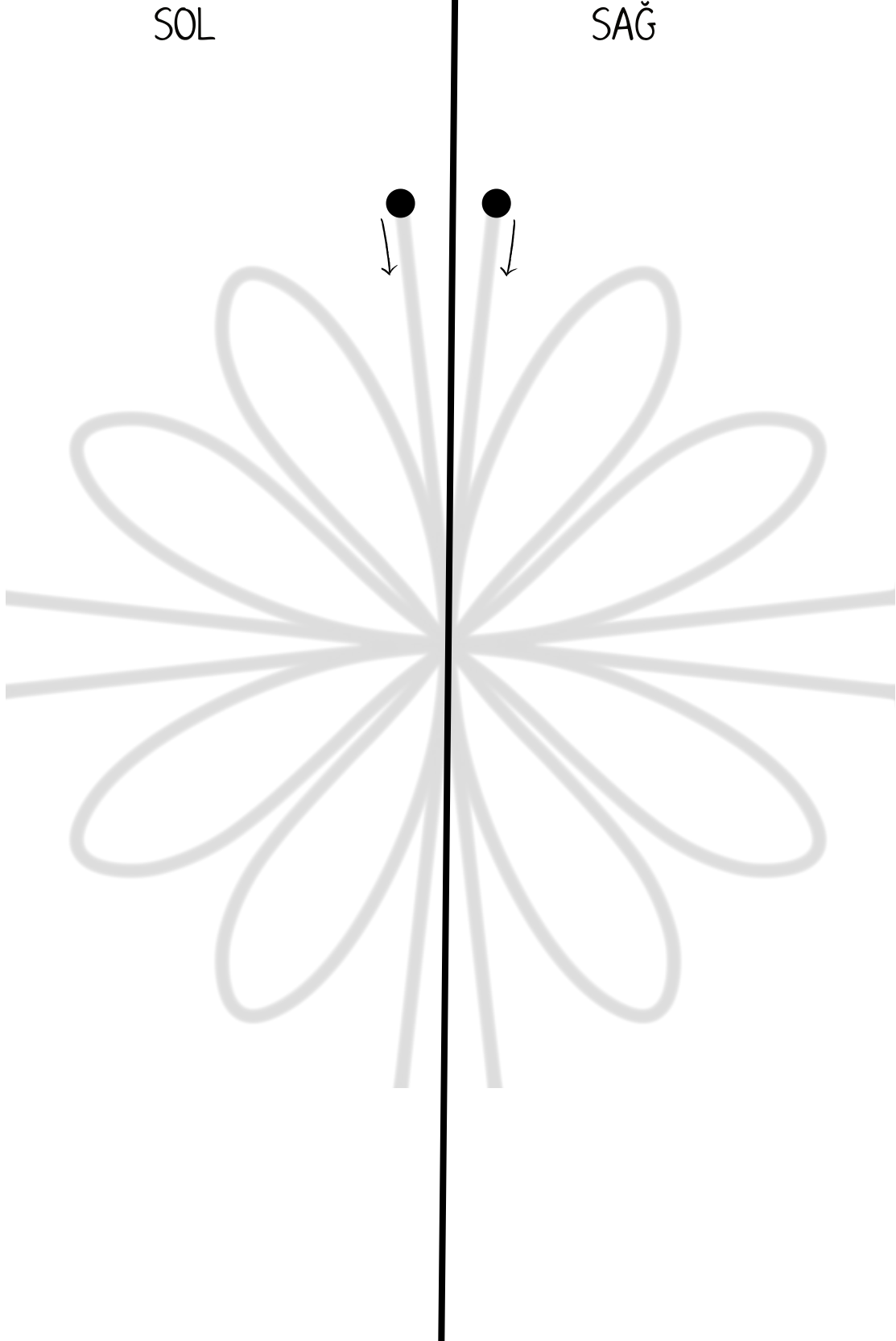
Vurgu, tonlama ve duraksamalar, okumanın gizli güçleridir. Onları doğru kullanarak, hikayeleri ve metinleri daha anlamlı ve eğlenceli hale getirebiliriz.

Bu tekniklerle okuduğunuzda, hem siz daha çok keyif alırsınız hem de dinleyicileriniz veya okuyucularınız metni daha iyi anlar ve hisseder. Unutmayın, okuma sadece kelimeleri seslendirmek değil, duyguları ve anlamları da ifade etmektir. Okumalarınızı bu gizli güçlerle süsleyin ve okumanın büyülü dünyasında harika yolculuklara çıkın!

Şimdi sonraki birkaç sayfada okumak konusunda daha iyi olabilmek için gözlerimize faydası olacak bazı egzersizler yapacağız. Bu egzersizler, okuma alanımızı genişletebilmek konusunda bize fayda sağlayacak.

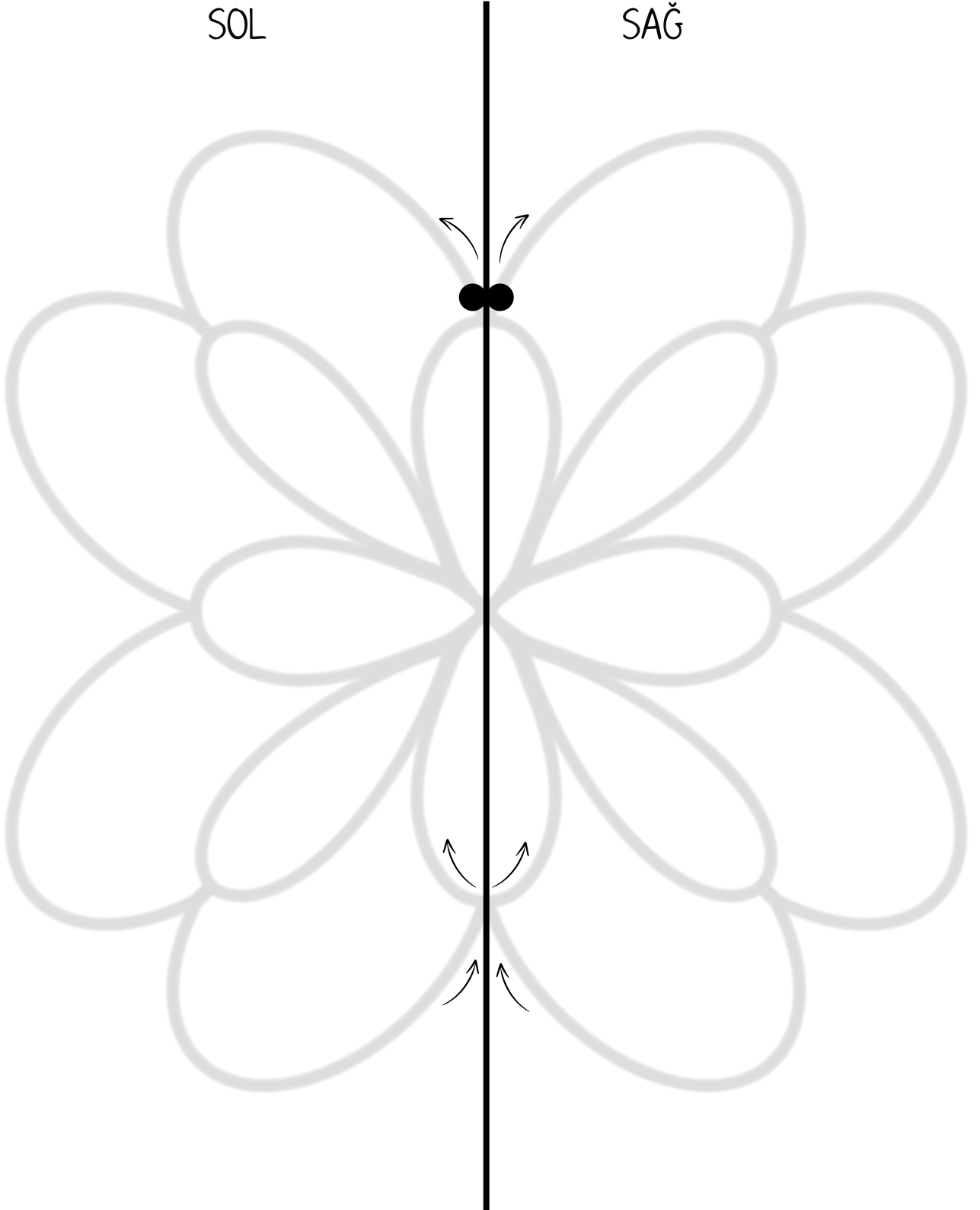


Sol elimizle sol taraftaki, sağ elimizle sağ taraftaki siyah noktalardan başlayarak ok yönünde ve aynı anda gri çizgilerin üzerinden geçelim. Ellerimizi kaldırmadan başlangıç noktalarına geri dönerek şekli tamamlayalım.



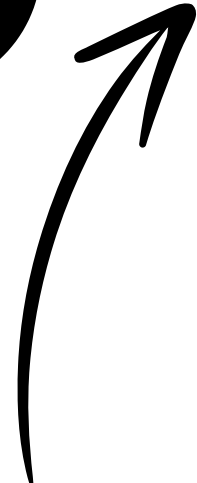
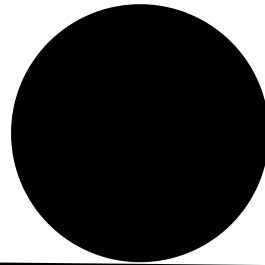
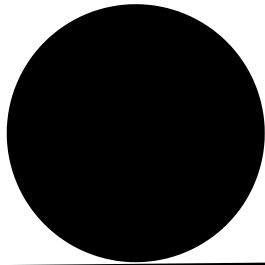
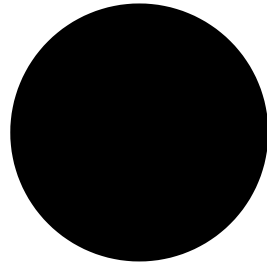
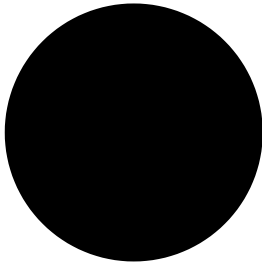
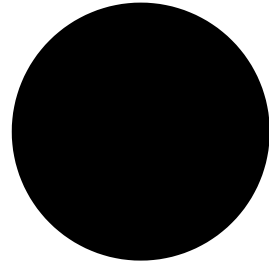
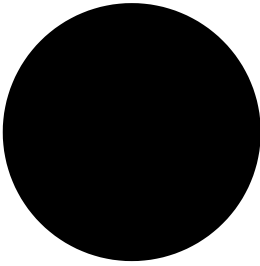
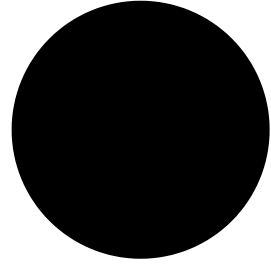
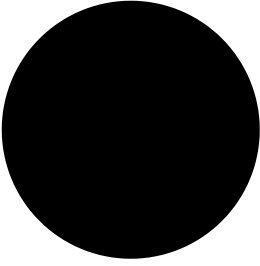
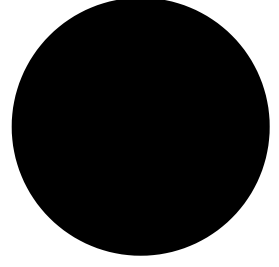
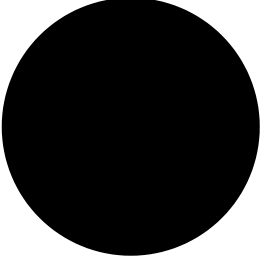


Sol elimizle sol taraftaki, sağ elimizle sağ taraftaki siyah noktalardan başlayarak ok y6n6nde ve aynı anda gri çizgilerin 6zerinden geçelim. Ellerimizi kaldırmadan başlangıç noktalarına geri d6nerek şekli tamamlayalım.



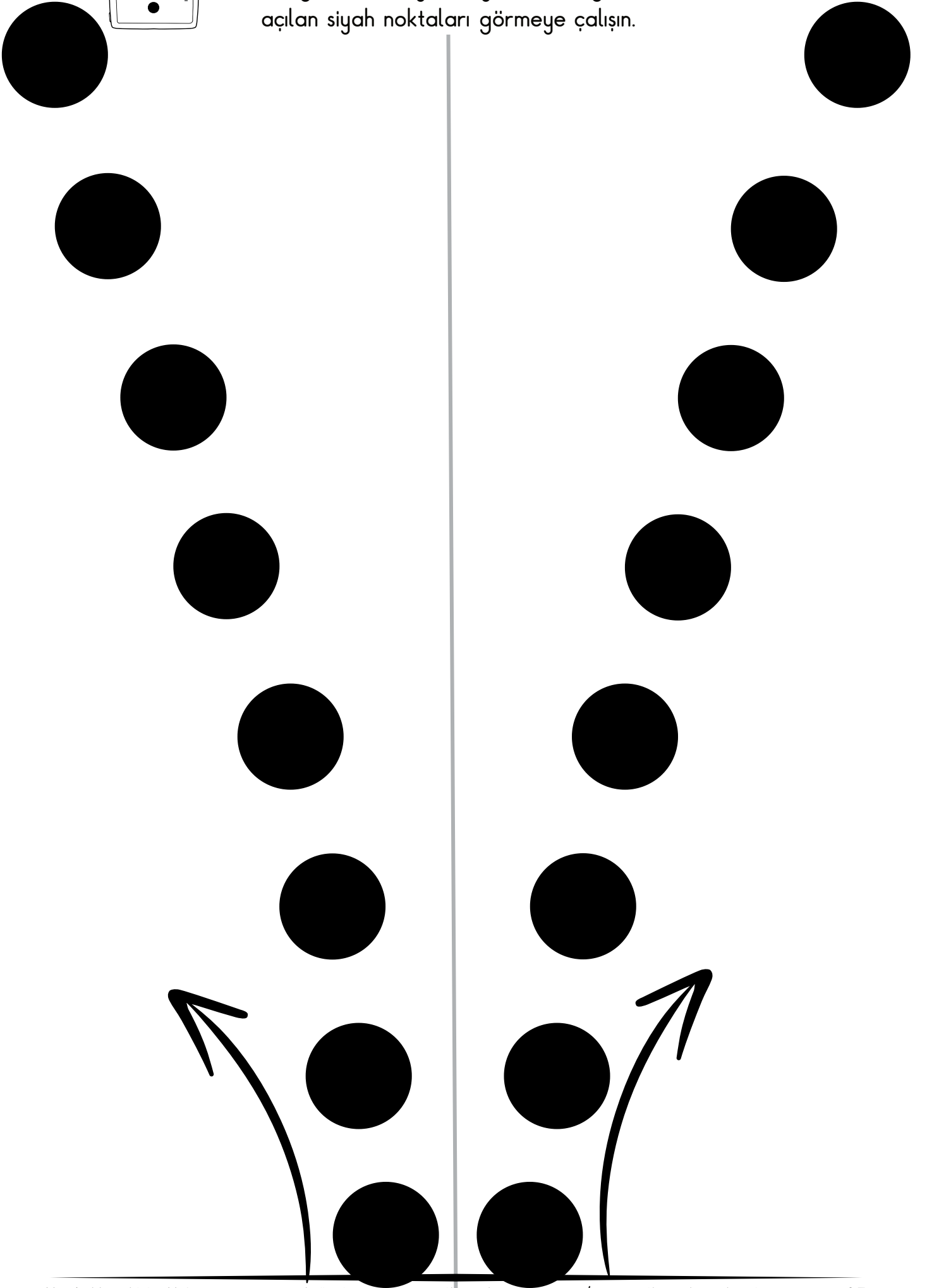


Ortadaki gri çizgiye odaklanın ve aşağıdan başlayarak yanlara doğru açılan siyah noktaları görmeye çalışın.



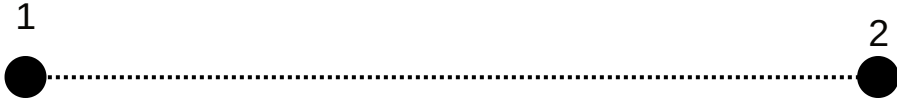
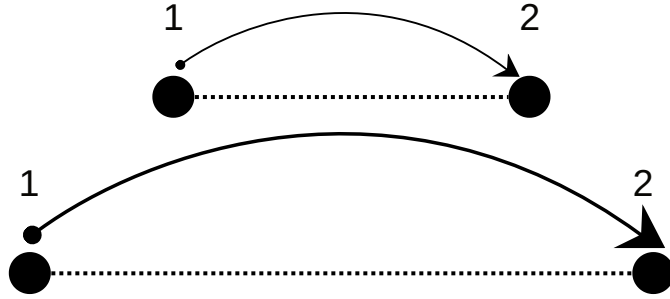


Ortadaki gri çizgiye odaklanın ve
aşağıdan başlayarak yanlara doğru
açılan siyah noktaları görmeye çalışın.





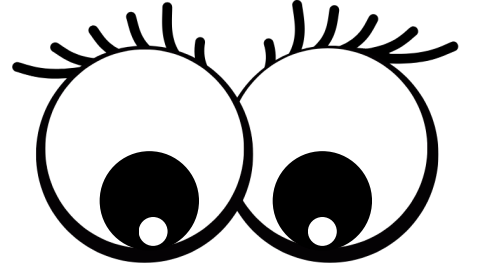
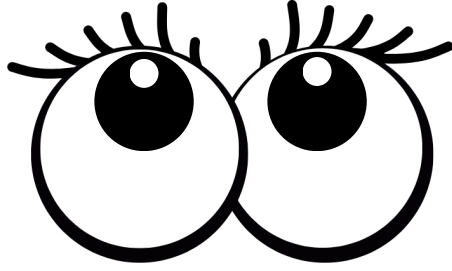
Gözlerimizi her satırda ok yönünde 1 'den 2'ye hareket ettirelim.



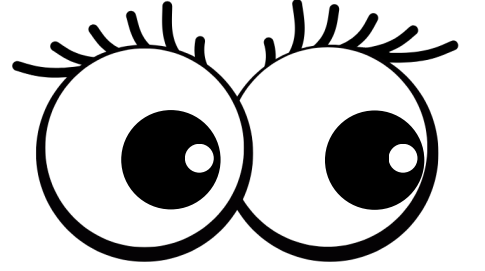
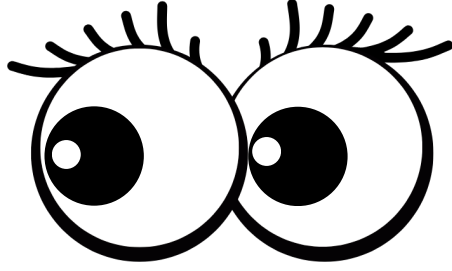


OKUMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE BU SAYFADAKİ GÖZ
HAREKETLERİNİ TARİF EDİLDİĞİ GİBİ YAPALIM.

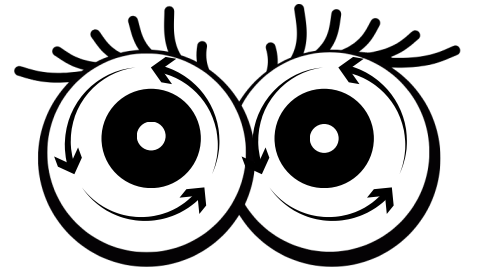
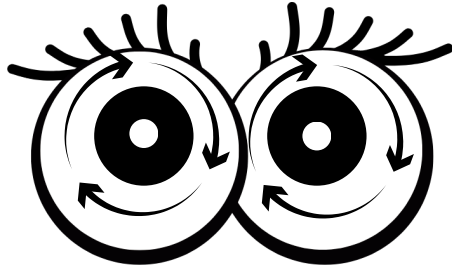
1.hareket:
5 defa
yukarı aşağı
bak!



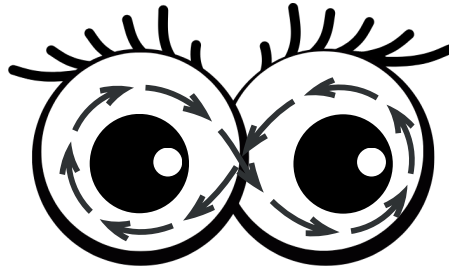
2.hareket:
5 defa sola-
sağa bak!



3.hareket:
5 defa saat
yönüne, 5 defa
saat yönü tersine
döndür!

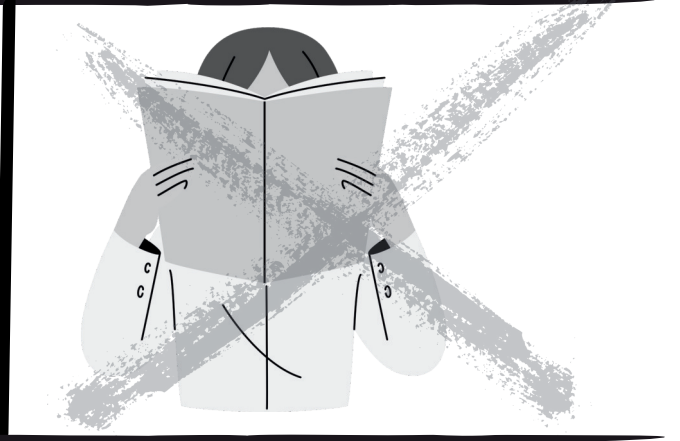
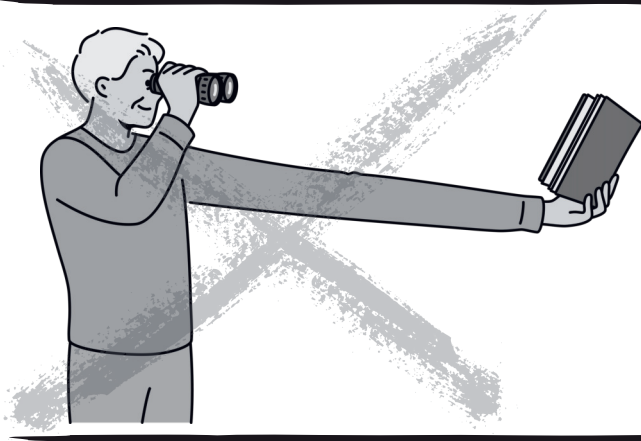


4.hareket:
5 defa
yönünde
döndür.



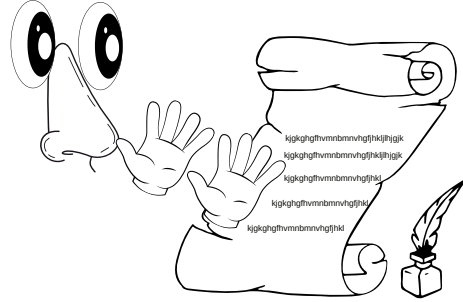
BİR SORU

OKUMA YAPARKEN, KİTAP İLE GÖZ ARASINDAKİ MESAFE NE KADAR OLMALI?



İDEAL OKUMA MESAFESİ

Burnumuzla kitap arasına yaklaşık iki karışımız kadar mesafe koymak hem görüş açımızın genişlemesi hem de gözlerimizin yorulmaması açısından iyidir.



! Herhangi bir görme sorunuz varsa, doktorunuzun tavsiyelerine göre hareket edin.

BU DERGİDEKİ METİNLERİ OKURKEN,

• Bu işarete bakarak oku.

Bu işareti gördüğünde durakla.

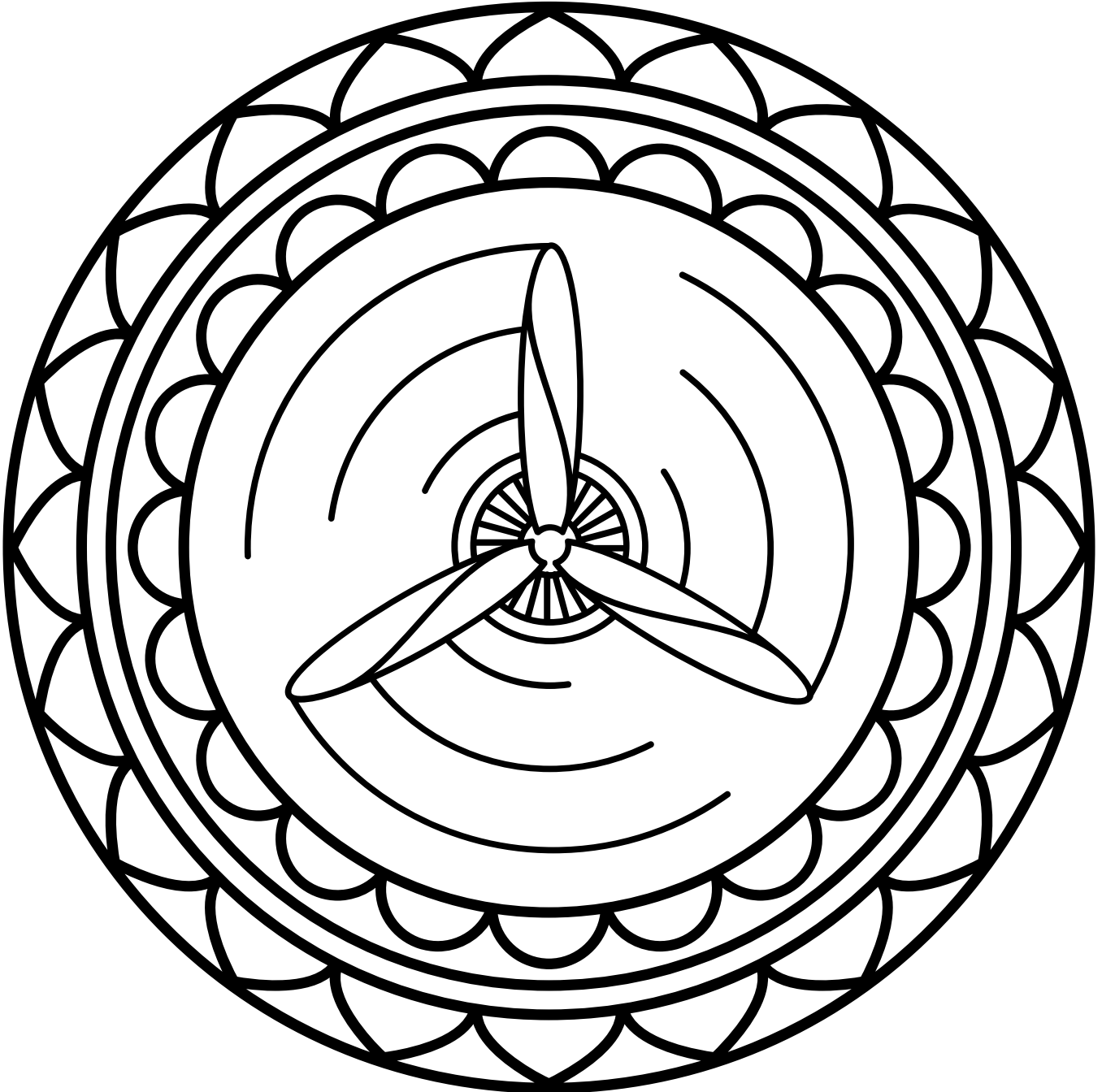
Bu sana, harflere tek tek bakmak yerine daha geniş bir görme alanı sağlayacak.

Bu okuduğu metnin daha iyi anlaşılmasını sağlayacak.



dinle boya

Şimdi “Uçan Kardeşler” isimli 1 numaralı metni dinle. Metni dinlerken bu mandalayı da bir yandan boya. Metnin yazısına bakma, sadece dinle ve boya. Seslendirdiğim her bir cümledeki duraksamayı, vurguyu ve tonlamayı hissetmeye çalış.





HATIRLATMA

- Bu işarete bakarak oku.
- Bu işareti gördüğünde durakla.



UÇAN KARDEŞLER

Bir zamanlar, çok uzun zaman önce, Ohio'da Orville ve Wilbur adında iki kardeş

NOKTAYA BAK

NOKTAYA BAK

BU KISMIN TAMAMINI GÖRMEYE ÇALIŞ.

BU KISMIN TAMAMINI GÖRMEYE ÇALIŞ.

KISACIK DUR

KISACIK DUR

yaşardı. Bu kardeşler, uçmayı çok seven, gökyüzündeki kuşların peşinden koşan

hayalperestlerdi. Bir gün, bir kuş gibi uçmayı başarmak için kendi uçaklarını

yapmaya karar verdiler.



HATIRLATMA

- Bu işarete bakarak oku.
- Bu işareti gördüğünde durakla.



UÇAN KARDEŞLER

Bir zamanlar, çok uzun zaman önce, Ohio'da Orville ve Wilbur adında iki kardeş yaşardı. Bu kardeşler, uçmayı çok seven, gökyüzündeki kuşların peşinden koşan hayalperestlerdi. Bir gün, bir kuş gibi uçmayı başarmak için kendi uçaklarını yapmaya karar verdiler.

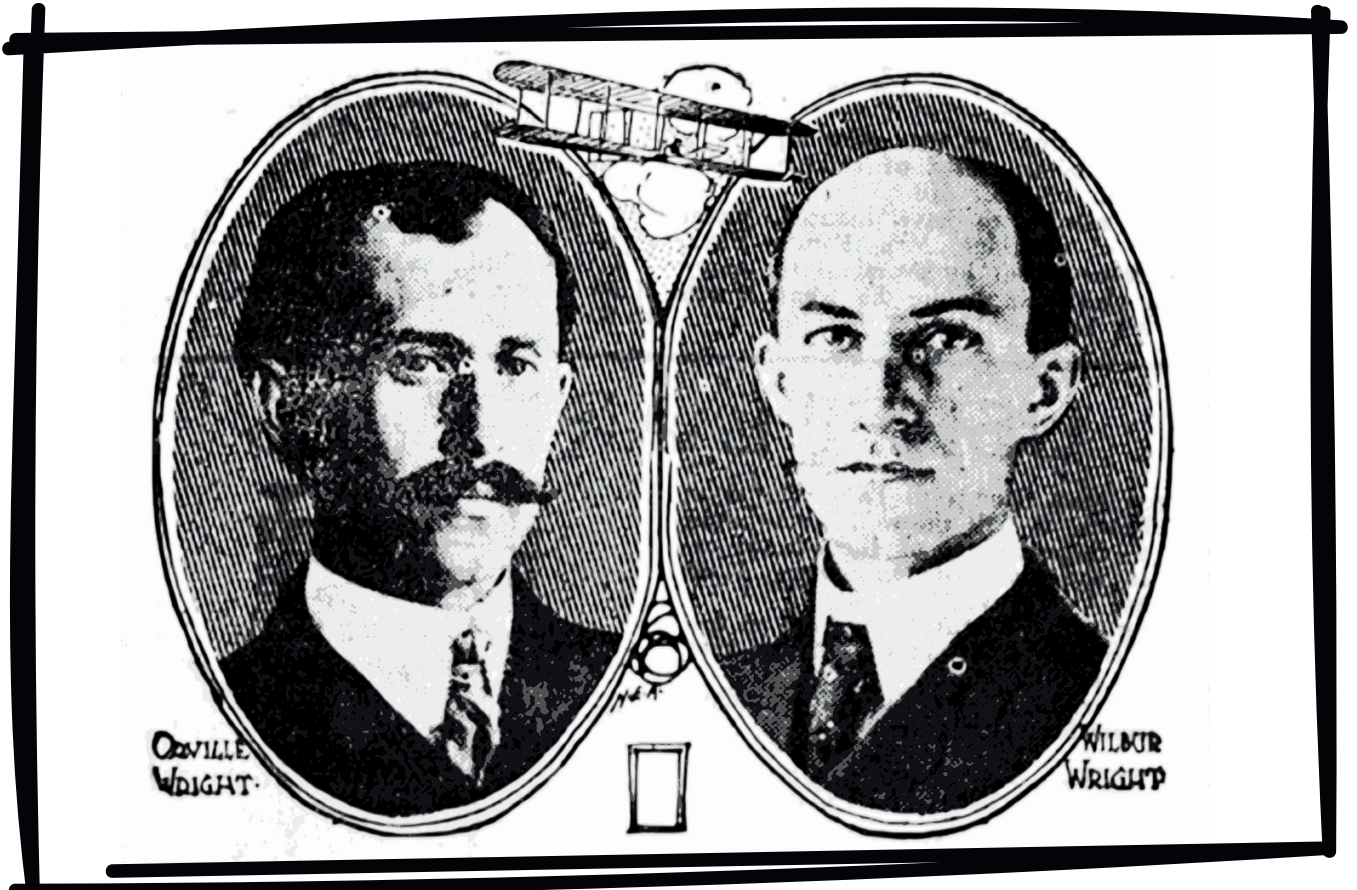
İlk başta, uçak yapmak hiç de kolay değildi. Orville ve Wilbur, pek çok deneme yapmak zorunda kaldılar. İlk denemelerinde, uçakları havada sadece birkaç saniye kalabiliyordu. Hatta, bazen havaya bile kalkamıyorlardı. Ama kararlılıklarından asla vazgeçmediler.

Her başarısız denemeden sonra, kardeşler daha fazla çalışıp daha çok emek harcadılar. Kanatları farklı şekillerde denediler, pervaneleri yeniden tasarladılar ve uçak gövdesini güçlendirdiler. Geceleri yıldızları izlerken, yeni fikirler üzerinde düşündüler.



Sonunda, sabır ve azimleri meyve verdi. 17 Aralık 1903'te, Kill Devil Tepesi'nde yaptıkları son denemede, bir mucize gerçekleşti. Orville, Wright Flyer adını verdikleri uçaklarıyla birkaç saniye boyunca havada kaldı ve 36 metre uçuşu başardı. Bu, insanlığın ilk kontrollü uçuşuydu!

Orville ve Wilbur, çalışmanın ve emeğin ne kadar önemli olduğunu öğretti bize. Başarılı olmak için sabırla çalışmak, her başarısızlıkta pes etmemek ve hayallerimize inanmak gerekiyor. İşte bu yüzden, bugün uçaklar gökyüzünde özgürce süzülüyorlar. Çünkü bir zamanlar iki kardeş, hayallerinin peşinden koştu ve asla vazgeçmediler.



Şimdi bu metni duraksama ve takip işaretleri olmadan kendi başına sesli oku. Okurken sesini kaydet ve dinle. İstediğin okuma biçimine gelinceye kadar oku ve kayıt yap. (Benden dinlediğin şekilde taklit ederek okuyabilirsin.)



UÇAN KARDEŞLER

Bir zamanlar, çok uzun zaman önce, Ohio'da Orville ve Wilbur adında iki kardeş yaşırdı. Bu kardeşler, uçmayı çok seven, gökyüzündeki kuşların peşinden koşan hayalperestlerdi. Bir gün, bir kuş gibi uçmayı başarmak için kendi uçaklarını yapmaya karar verdiler.

İlk başta, uçak yapmak hiç de kolay değildi. Orville ve Wilbur, pek çok deneme yapmak zorunda kaldılar. İlk denemelerinde, uçakları havada sadece birkaç saniye kalabiliyordu. Hatta, bazen havaya bile kalkamıyorlardı. Ama kararlılıklarından asla vazgeçmediler.

Her başarısız denemeden sonra, kardeşler daha fazla çalışıp daha çok emek harcadılar. Kanatları farklı şekillerde denediler, pervaneleri yeniden tasarladılar ve uçak gövdesini güçlendirdiler. Geceleri yıldızları izlerken, yeni fikirler üzerinde düşündüler.

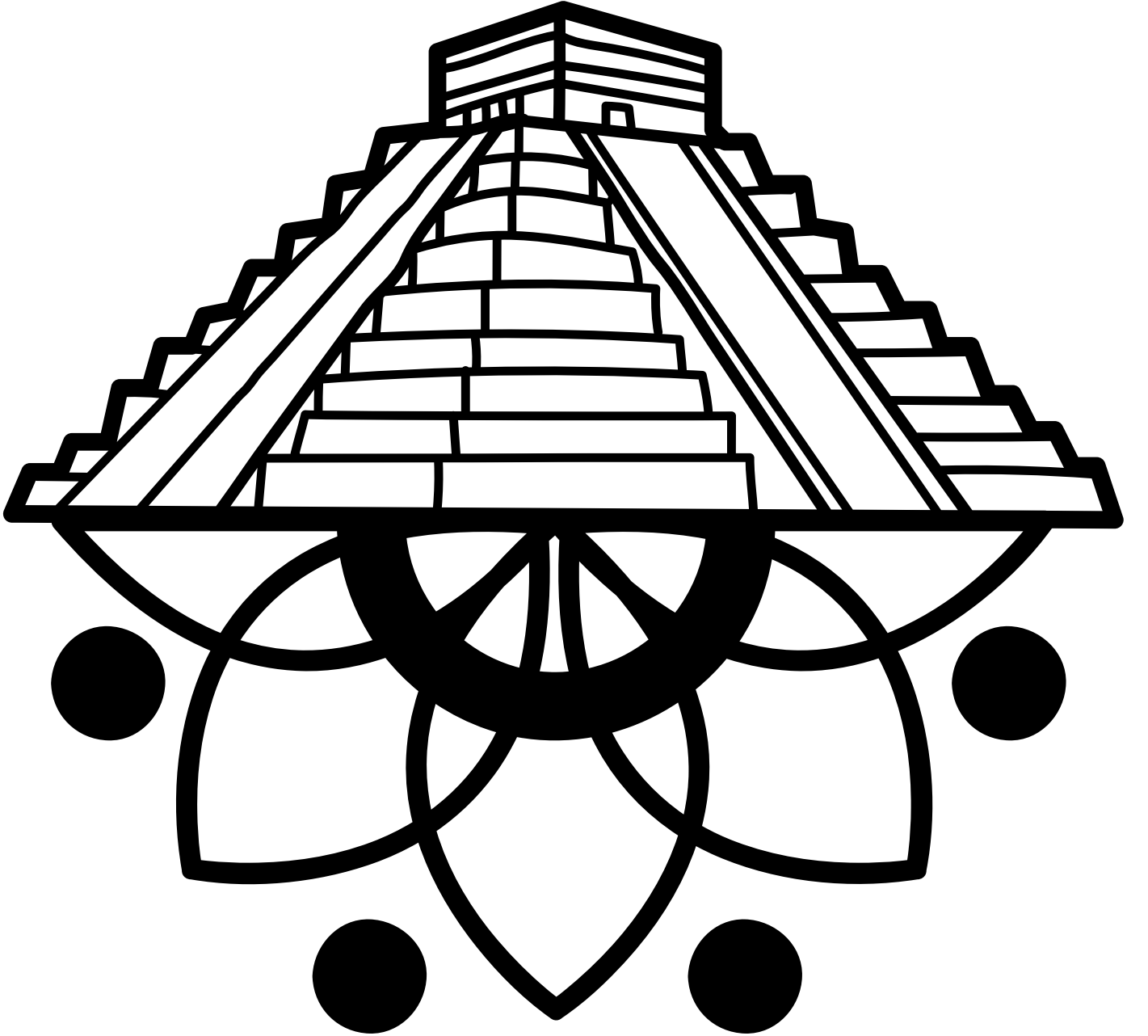
Sonunda, sabır ve azimleri meyve verdi. 17 Aralık 1903'te, Kill Devil Tepesi'nde yaptıkları son denemede, bir mucize gerçekleşti. Orville, Wright Flyer adını verdikleri uçaklarıyla birkaç saniye boyunca havada kaldı ve 36 metre uçmayı başardı. Bu, insanlığın ilk kontrollü uçuşuydu!

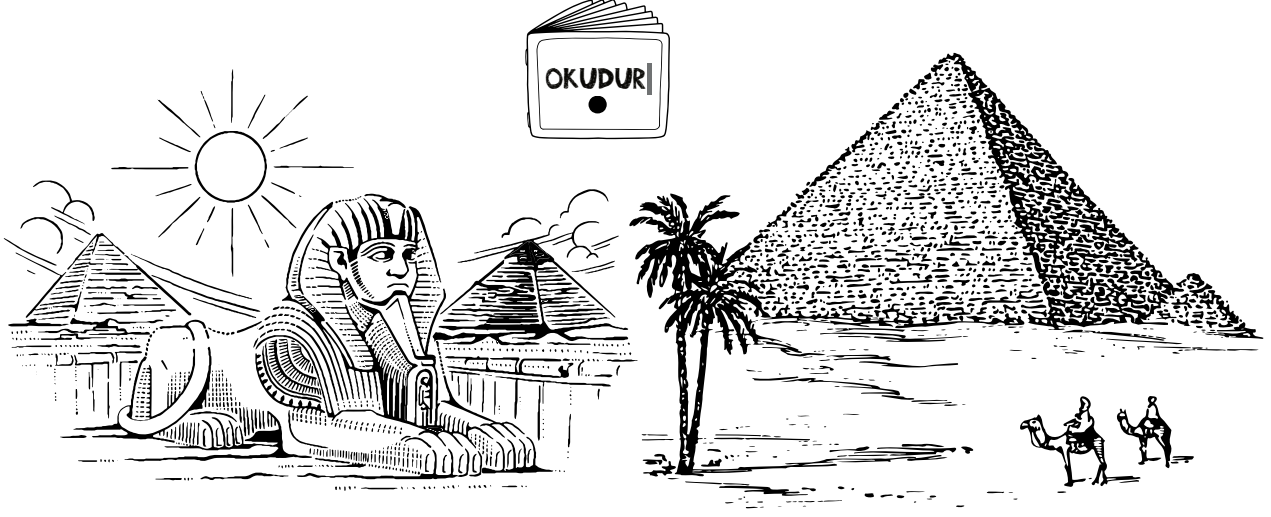
Orville ve Wilbur, çalışmanın ve emeğin ne kadar önemli olduğunu öğretti bize. Başarılı olmak için sabırla çalışmak, her başarısızlıkta pes etmemek ve hayallerimize inanmak gerekiyor. İşte bu yüzden, bugün uçaklar gökyüzünde özgürce süzülüyorlar, çünkü bir zamanlar iki kardeş, hayallerinin peşinden koştu ve asla vazgeçmediler.



dinle boya

Şimdi “Mısır Piramitlerinin Gizemli Dünyası” isimli 2 numaralı metni dinle. Metni dinlerken bu mandalayı da bir yandan boya. Metnin yazısına bakma, sadece dinle ve boya. Seslendirdiğim her bir cümledeki duraksamayı, vurguyu ve tonlamayı hissetmeye çalış.

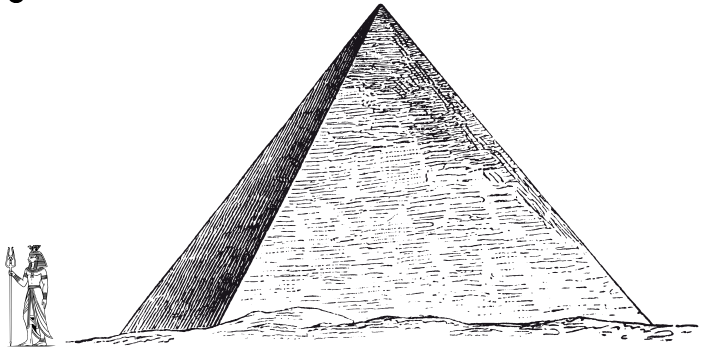
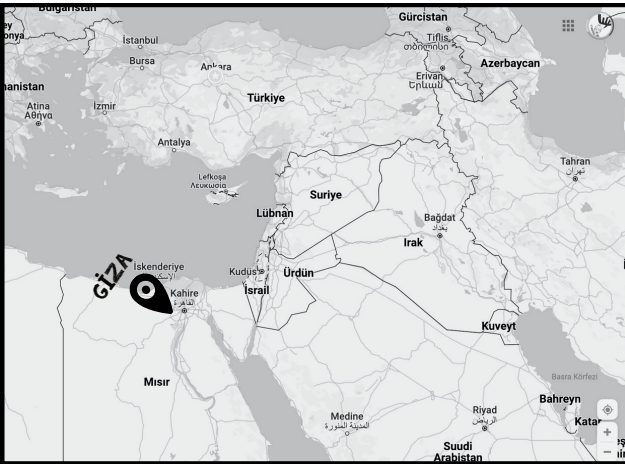




Mısır Piramitlerinin Gizemli Dünyası

Bundan çok uzun yıllar önce, Nil Nehri'nin kıyısında büyük bir medeniyet kuruldu. Bu medeniyetin adı Mısır'dı. Mısır, birçok sırrı ve gizemi içinde barındırıyordu. Bu sırların en büyüğü ise devasa piramitlerdi!

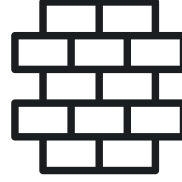
Piramitler, Mısır'ın çöllerinde yükselen devasa yapıları. Düşünsenize, kocaman taşlardan yapılmış, gökyüzüne doğru sivrilmiş bu yapılar binlerce yıl önce inşa edildi! Bu piramitlerin en ünlüleri Giza'da bulunur. Burada üç büyük piramit vardır: Keops, Kefren ve Mikerinos piramitleri. Bu piramitlerin her biri farklı bir firavun için yapılmıştır.



Eski Mısırlılar, piramitleri inşa etmek için devasa taş bloklar kullanırlardı. Bu taş blokları taşımak ve üst üste koymak için binlerce işçi çalışırdı. İşçiler, taşları özel rampalar ve makaralar kullanarak taşırdı. Piramitlerin nasıl bu kadar düzgün ve sağlam yapıldığı hala bir sır olarak kalmış durumda. Bilim insanları, piramitlerin inşası hakkında birçok teori ortaya atmışlar. Ama tam olarak nasıl yapıldığını

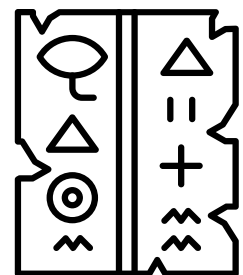


kimse bilmiyor!



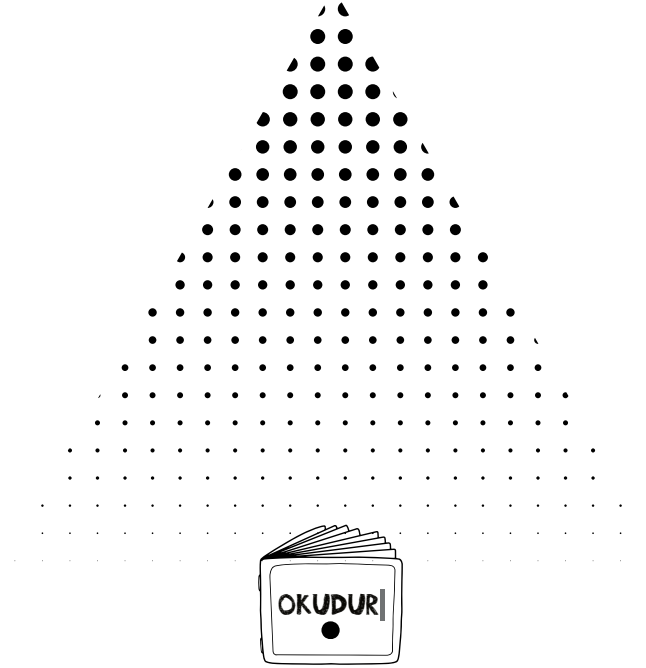
Piramitlerin içinde firavunların mezar odaları bulunur. Firavunlar, öldükten sonra mumyalanır ve piramitlerin derinliklerindeki odalara yerleştirilirdi. Bu odalarda firavunların altınları, mücevherleri ve diğer değerli eşyaları da bulunurdu. Firavunlar, öldükten sonra da bu eşyaları kullanacaklarına inanırlardı. Piramitlerin duvarlarında firavunun hayatını ve yaptıklarını anlatan resimler ve hiyeroglifler bulunur.

Bugün, Mısır piramitleri dünyanın en büyük turistik yerlerinden biridir. Her yıl milyonlarca insan bu devasa yapıları görmek için Mısır'a gider. Piramitler, hem tarih meraklıları hem de macera arayanlar için büyüleyici bir yerdir. Bilim insanları ve arkeologlar, piramitlerin sırlarını çözmek için çalışmalarına devam ediyorlar.



Piramitler sadece büyük taş yapılar değildir. Onlar, eski Mısır'ın büyüklüğünü ve bilgeliğini gösteren anıtlardır. Piramitlerin inşası, Mısırlıların mühendislikte ne kadar ileri olduklarını kanıtlar. Her piramit, içinde sayısız sır ve hikaye barındırır.

Mısır piramitleri, geçmişin gizemlerini ve büyüsunü günümüze taşıyan eşsiz yapılar. Her bir taş, her bir hiyeroglif, eski Mısır'ın büyüleyici dünyasına açılan bir kapıdır. Piramitler hakkında daha fazla şey öğrendikçe, insanlık tarihinin ne kadar zengin ve karmaşık olduğunu daha iyi anlıyoruz. Kim bilir, belki bir gün siz de bir arkeolog olup piramitlerin sırlarını çözersiniz!



Şimdi bu metni duraksama ve takip işaretleri olmadan kendi başına sesli oku. Okurken sesini kaydet ve dinle. İstediğin okuma biçimine gelinceye kadar oku ve kayıt yap. (Benden dinlediğin şekilde taklit ederek okuyabilirsin.)



Mısır Piramitlerinin Gizemli Dünyası

Bundan çok uzun yıllar önce, Nil Nehri'nin kıyısında büyük bir medeniyet kuruldu. Bu medeniyetin adı Mısır'dı. Mısır, birçok sırrı ve gizemi içinde barındırıyordu. Bu sırların en büyüğü ise devasa piramitlerdi!

Piramitler, Mısır'ın çöllerinde yükselen devasa yapıları. Düşünsenize, kocaman taşlardan yapılmış, gökyüzüne doğru sivrilen bu yapılar binlerce yıl önce inşa edildi! Bu piramitlerin en ünlüleri Giza'da bulunur. Burada üç büyük piramit vardır: Keops, Kefren ve Mikerinos piramitleri. Bu piramitlerin her biri farklı bir firavun için yapılmıştır.

Eski Mısırlılar, piramitleri inşa etmek için devasa taş bloklar kullanırlardı. Bu taş blokları taşımak ve üst üste koymak için binlerce işçi çalışırdı. İşçiler, taşları özel rampalar ve makaralar kullanarak taşırdı. Piramitlerin nasıl bu kadar düzgün ve sağlam yapıldığı hala bir sır olarak kalmış durumda.

Bilim insanları, piramitlerin inşası hakkında birçok teori ortaya atmışlar ama tam olarak nasıl yapıldığını kimse bilmiyor! Piramitlerin içinde firavunların mezar odaları bulunur. Firavunlar, öldükten sonra mumyalanır ve piramitlerin derinliklerindeki odalara yerleştirilirdi. Bu odalarda firavunların altınları, mücevherleri ve diğer değerli eşyaları da bulunurdu. Firavunlar, öldükten sonra da bu eşyaları kullanacaklarına inanırlardı. Piramitlerin duvarlarında firavunun hayatını ve yaptıklarını anlatan resimler ve hiyeroglifler bulunur.



Bugün, Mısır piramitleri dünyanın en büyük turistik yerlerinden biridir. Her yıl milyonlarca insan bu devasa yapıları görmek için Mısır'a gider. Piramitler, hem tarih meraklıları hem de macera arayanlar için büyüleyici bir yerdir. Bilim insanları ve arkeologlar, piramitlerin sırlarını çözmek için çalışmalarına devam ediyorlar.

Piramitler sadece büyük taş yapılar değildir. Onlar, eski Mısır'ın büyüklüğünü ve bilgeliğini gösteren anıtlardır. Piramitlerin inşası, Mısırlıların mühendislikte ne kadar ileri olduklarını kanıtlar. Her piramit, içinde sayısız sır ve hikaye barındırır.

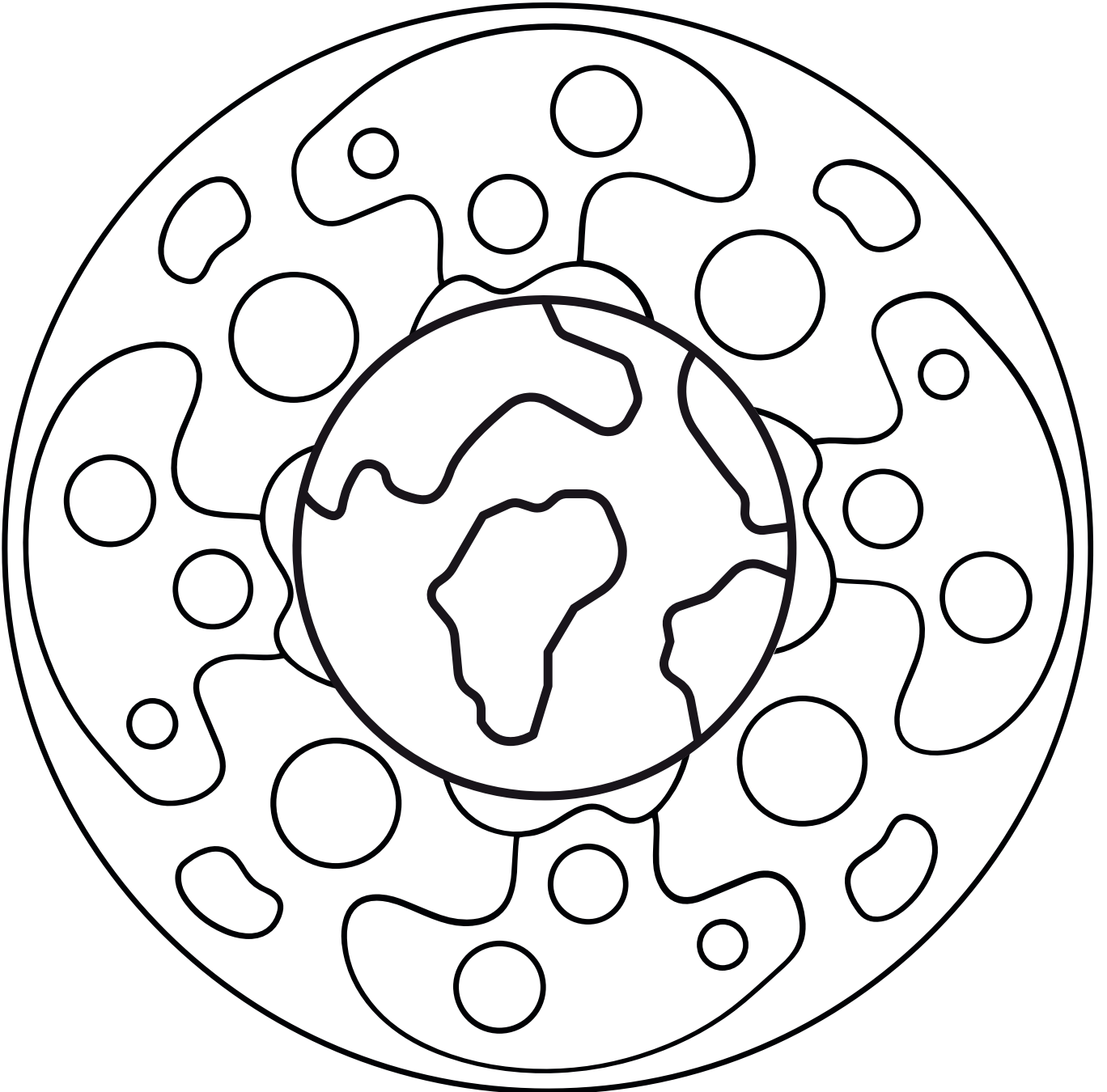
Mısır piramitleri, geçmişin gizemlerini ve büyüsunü günümüze taşıyan eşsiz yapılar. Her bir taş, her bir hiyeroglif, eski Mısır'ın büyüleyici dünyasına açılan bir kapıdır. Piramitler hakkında daha fazla şey öğrendikçe, insanlık tarihinin ne kadar zengin ve karmaşık olduğunu daha iyi anlıyoruz.

Kim bilir, belki bir gün siz de bir arkeolog olup piramitlerin sırlarını çözersiniz!



dinle boya

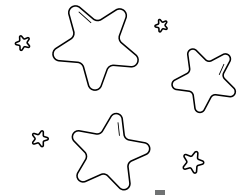
Şimdi "Büyük Patlamadan Yaşayan Gezegene" isimli 3 numaralı metni dinle. Metni dinlerken bu mandalayı da bir yandan boya. Metnin yazısına bakma, sadece dinle ve boya. Seslendirdiğim her bir cümledeki duraksamayı, vurguyu ve tonlamayı hissetmeye  alış.





Bir zamanlar, çok çok uzun zaman önce, evrende büyük bir sessizlik vardı. Ama bir gün, inanılmaz bir şey oldu: Büyük Patlama! Bu patlama öyle büyük ve güçlüydü ki, evrenin her köşesine ışık saçtı ve her şeyin başlangıcını oluşturdu.

Büyük Patlama'dan sonra, evrende yıldız tozları ve gaz bulutları dolaşmaya başladı. Bu tozlar ve gazlar zamanla bir araya gelerek devasa bulutlar oluşturdu. Bu bulutlar, milyarlarca yıl süren bir dansla döndüler, birleştiler ve sıkıştılar. Sonunda, bu devasa bulutlardan biri güneşimiz oldu!



Güneşimiz oluşurken, etrafında dönen küçük toz ve kaya parçaları da vardı. Bu parçalar birbirine çarptı, yapıştı ve büyüdü. Zamanla, bu parçalar birleşerek gezegenleri oluşturdu. İşte bu gezegenlerden biri bizim evimiz: Dünya!





Dünya ilk oluştuğunda, devasa bir ateş topuydu. Her yer volkanlarla kaplıydı ve lavlar fışkırıyordu. Ama zamanla, dünya soğumaya başladı. Volkanlardan çıkan gazlar, atmosferi oluşturdu ve gökyüzünde bulutlar belirdi. Bulutlar yağmura dönüştü ve milyonlarca yıl süren yağmurlar, okyanusları ve denizleri doldurdu.

Dünya'nın yüzeyi soğudukça, okyanusların derinliklerinde küçük, mikroskopik canlılar ortaya çıktı. Bu canlılar zamanla çoğaldı, çeşitlendi. Milyarlarca yıl içinde, dünyamızda bitkiler, hayvanlar ve nihayet insanlar yerini aldı.



Bugün, dünya mavi okyanusları, yemyeşil ormanları ve çeşitli yaşam formlarıyla dolu bir gezegen. Her birimiz, bu uzun ve heyecan verici yolculuğun bir parçasıyız. Dünyamız, milyarlarca yıl süren bu büyüleyici süreçle şekillendi ve yaşamın var olabileceği harika bir yer haline geldi.

Dünya'nın oluşumu, evrenin derinliklerinde başlayan ve milyarlarca yıl süren büyüleyici bir hikaye. Bu hikaye, gezegenimizin ne kadar özel ve değerli olduğunu bize hatırlatır. Dünya, üzerinde yaşayan her canlının yuvasıdır ve onu korumak bizim görevimizdir.



Şimdi bu metni duraksama ve takip işaretleri olmadan kendi başına sesli oku. Okurken sesini kaydet ve dinle. İstediğin okuma biçimine gelinceye kadar oku ve kayıt yap. (Benden dinlediğin şekilde taklit ederek okuyabilirsin.)

Büyük Patlamadan Yaşayan Gezegene

Bir zamanlar, çok çok uzun zaman önce, evrende büyük bir sessizlik vardı. Ama bir gün, inanılmaz bir şey oldu: Büyük Patlama! Bu patlama öyle büyük ve güçlüydü ki, evrenin her köşesine ışık saçtı ve her şeyin başlangıcını oluşturdu.

Büyük Patlama'dan sonra, evrende yıldız tozları ve gaz bulutları dolaşmaya başladı. Bu tozlar ve gazlar zamanla bir araya gelerek devasa bulutlar oluşturdu. Bu bulutlar, milyarlarca yıl süren bir dansla döndüler, birleştiler ve sıkıştılar. Sonunda, bu devasa bulutlardan biri güneşimiz oldu!



Güneşimiz oluşurken, etrafında dönen küçük toz ve kaya parçaları da vardı. Bu parçalar birbirine çarptı, yapıştı ve büyüdü. Zamanla, bu parçalar birleşerek gezegenleri oluşturdu. İşte bu gezegenlerden biri bizim evimiz: Dünya!

Dünya ilk oluştuğunda, devasa bir ateş topuydu. Her yer volkanlarla kaplıydı ve lavlar fışkırıyordu. Ama zamanla, dünya soğumaya başladı. Volkanlardan çıkan gazlar, atmosferi oluşturdu ve gökyüzünde bulutlar belirdi. Bulutlar yağmura dönüştü ve milyonlarca yıl süren yağmurlar, okyanusları ve denizleri doldurdu.

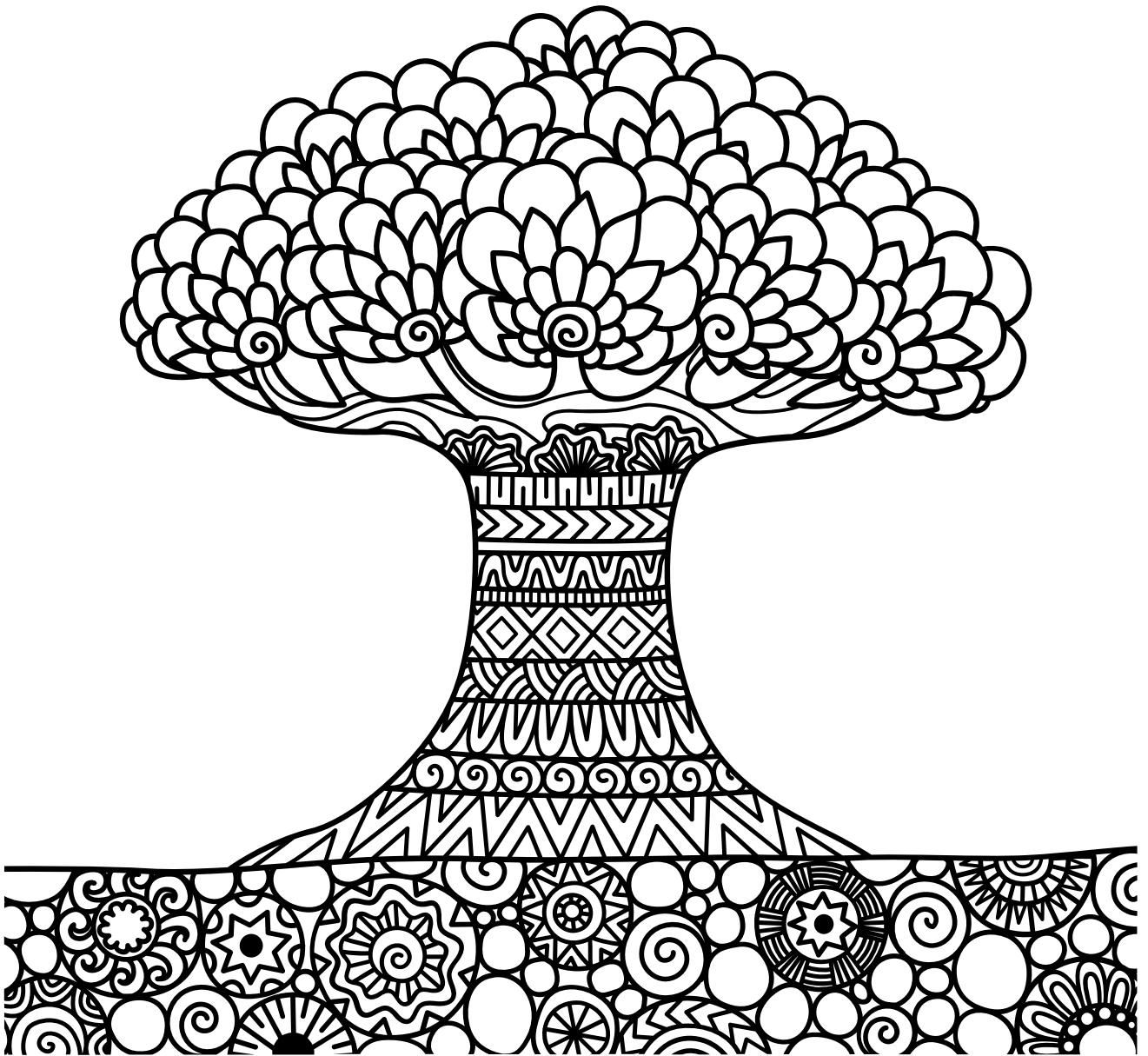
Dünya'nın yüzeyi soğudukça, okyanusların derinliklerinde küçük, mikroskobik canlılar ortaya çıktı. Bu canlılar zamanla çoğaldı, çeşitlendi. Milyarlarca yıl içinde, dünyamızda bitkiler, hayvanlar ve nihayet insanlar yerini aldı. Bugün, dünya mavi okyanusları, yemyeşil ormanları ve çeşitli yaşam formlarıyla dolu bir gezegen. Her birimiz, bu uzun ve heyecan verici yolculuğun bir parçasıyız.

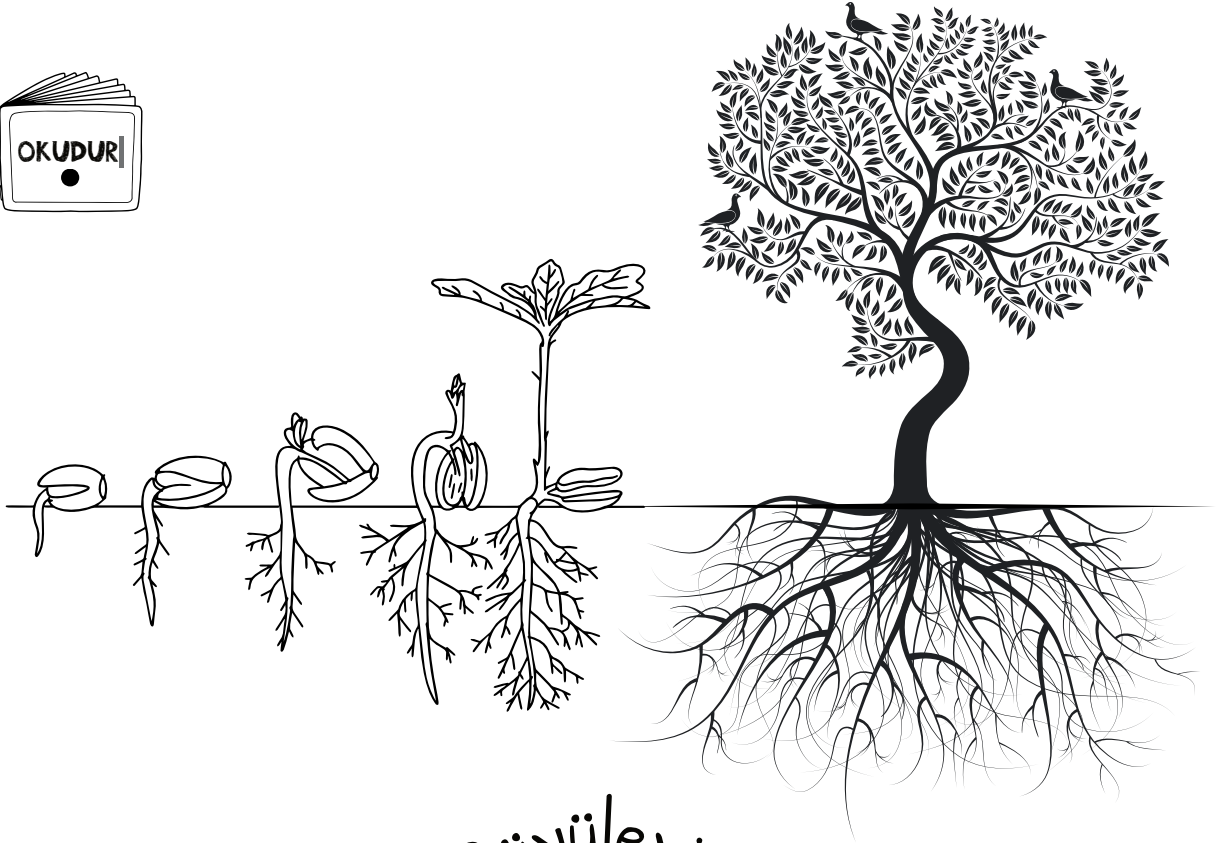
Dünyamız, milyarlarca yıl süren bu büyüleyici süreçle şekillendi ve yaşamın var olabileceği harika bir yer haline geldi. Dünya'nın oluşumu, evrenin derinliklerinde başlayan ve milyarlarca yıl süren büyüleyici bir hikaye. Bu hikaye, gezegenimizin ne kadar özel ve değerli olduğunu bize hatırlatır. Dünya, üzerinde yaşayan her canlının yuvasıdır ve onu korumak bizim görevimizdir.



dinle boya

Şimdi “Tohumun Büyüleyici Yolculuğu” isimli 4 numaralı metni dinle. Metni dinlerken bu mandalayı da bir yandan boya. Metnin yazısına bakma, sadece dinle ve boya. Seslendirdiğim her bir cümledeki duraksamayı, vurguyu ve tonlamayı hissetmeye çalış.





● Tohumun Büyüleyici Yolculuğu ●

Her şey, küçük bir tohumdan doğar. Bu tohumlar toprağa düştüğünde, ağacın serüveni başlar. Toprağa gömülen tohum, su ve güneş ışığı bulduğunda büyüme yolculuğuna ilk adımı atar.

Tohum, toprağın altında nemli ve sıcak bir ortam bulduğunda filizlenir. Küçük kökler aşağıya doğru büyürken, filizler de yukarıya doğru uzanır. Filiz, toprağı delip yüzeye çıktığında küçük bir bitki olur. Bu aşamaya "filizlenme" denir. Minik yapraklar güneş ışığını emmeye başlar ve bitki büyümek için gerekli enerjiyi toplar.



Filiz, büyüyüp güçlendikçe genç bir fidana dönüşür. Bu genç fidan, artık toprağa sıkı sıkı tutunmuş ve büyümeye hazırdır. Kökler daha derine uzanır, dallar ve yapraklar hızla çoğalır. Genç fidan, güneş ışığını daha çok emmek ve büyümek için yapraklarını genişletir.



Fidan, yıllar geçtikçe daha da büyür ve güçlenir. Kökleri derinlere uzanır, gövdesi kalınlaşır ve dalları genişler. Bu süreçte fidan, çevresindeki besinleri ve suyu kullanarak büyümeye devam eder. Yağmurlar, güneş ışığı ve temiz hava, ağacın büyümesi için çok önemlidir.



Fidan, artık olgun bir ağaç olmuştur. Bu büyük ağaç, gölgesiyle serinlik sağlar, meyveleriyle besin sunar ve dallarıyla kuşlara yuva olur. Ağaç, yapraklarıyla havayı temizler ve oksijen üretir. Ayrıca, kökleriyle toprağı tutarak erozyonu önler.

Olgun ağaç, mevsimlerle birlikte yapraklarını döker ve meyvelerini verir. Bu meyvelerin içinde yeni tohumlar bulunur. Rüzgar, hayvanlar veya insanlar sayesinde bu tohumlar yeni yerlere taşınır ve toprağa düşer. Böylece, bir ağacın serüveni yeniden başlar.



OKUDUR

Bir ağacın yaşam döngüsü, doğanın ne kadar büyüleyici ve muhteşem olduğunu gösterir. Küçük bir tohumdan, kocaman ve güçlü bir ağaca dönüşen bu yolculuk, sabır ve zaman gerektirir. Ağaçlar, bize temiz hava, gölge, meyve ve daha birçok güzellik sunar. Onları koruyup sevmek, dünyada yaşamın devamlılığı için çok önemlidir.

Her ağaç bir yaşam kaynağıdır. Canlılar ve özellikle insanlar olarak bizim görevimiz, yaşamın devamlılığına katkıda bulunmaktır. Bir ağaç dikmek, doğaya verilen en güzel hediyelerden, yaşamın devamlılığına yapılan en güzel katkılardan biridir.



Şimdi bu metni duraksama ve takip işaretleri olmadan kendi başına sesli oku. Okurken sesini kaydet ve dinle. İstediğin okuma biçimine gelinceye kadar oku ve kayıt yap. (Benden dinlediğin şekilde taklit ederek okuyabilirsin.)

Tohumun Büyüleyici Yolculuğu

Her şey, küçücük bir tohumdan doğar. Bu tohumlar toprağa düştüğünde, ağacın serüveni başlar. Toprağa gömülen tohum, su ve güneş ışığı bulduğunda büyüme yolculuğuna ilk adımı atar.

Tohum, toprağın altında nemli ve sıcak bir ortam bulduğunda filizlenir. Küçük kökler aşağıya doğru büyürken, filizler de yukarıya doğru uzanır. Filiz, toprağı delip yüzeye çıktığında küçük bir bitki olur. Bu aşamaya "filizlenme" denir. Minik yapraklar güneş ışığını emmeye başlar ve bitki büyümek için gerekli enerjiyi toplar.



Filiz, büyüyüp güçlendikçe genç bir fidana dönüşür. Bu genç fidan, artık toprağa sıkı sıkı tutunmuş ve büyümeye hazırdır. Kökler daha derine uzanır, dallar ve yapraklar hızla çoğalır. Genç fidan, güneş ışığını daha çok emmek ve büyümek için yapraklarını genişletir. Fidan, yıllar geçtikçe daha da büyür ve güçlenir.

Kökleri derinlere uzanır, gövdesi kalınlaşır ve dalları genişler. Bu süreçte fidan, çevresindeki besinleri ve suyu kullanarak büyümeye devam eder. Yağmurlar, güneş ışığı ve temiz hava, ağacın büyümesi için çok önemlidir.

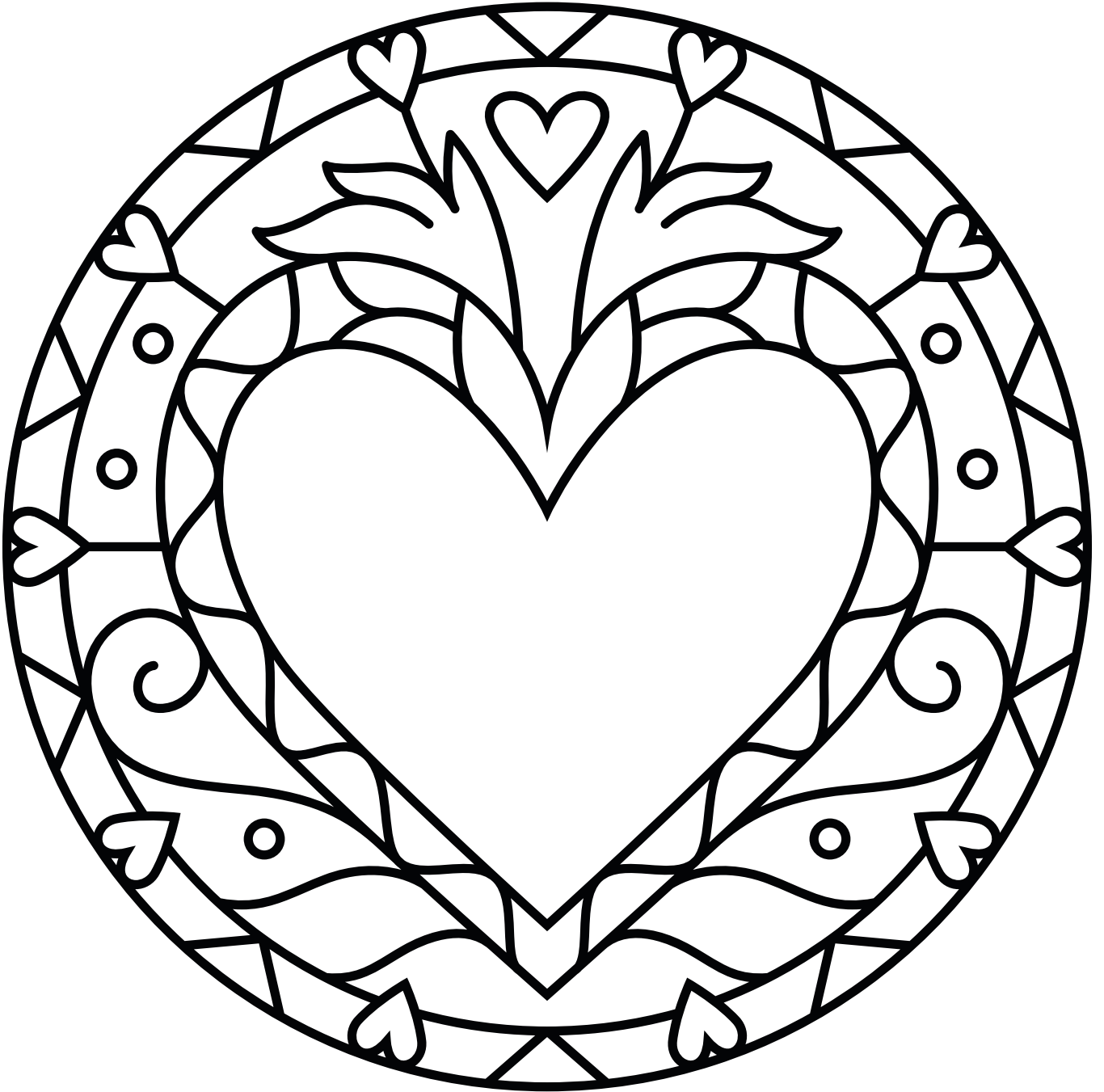
Bir ağacın yaşam döngüsü, doğanın ne kadar büyüleyici ve muhteşem olduğunu gösterir. Küçücük bir tohumdan, kocaman ve güçlü bir ağaca dönüşen bu yolculuk, sabır ve zaman gerektirir. Ağaçlar, bize temiz hava, gölge, meyve ve daha birçok güzellik sunar. Onları koruyup sevmek, dünyada yaşamın devamlılığı için çok önemlidir.

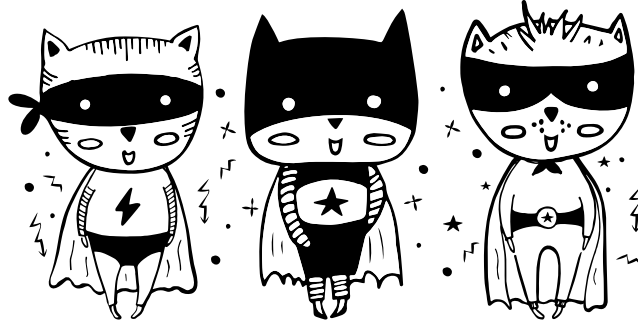
Her ağaç bir yaşam kaynağıdır. Canlılar ve özellikle insanlar olarak bizim görevimiz, yaşamın devamlılığına katkıda bulunmaktır. Bir ağaç dikmek, doğaya verilen en güzel hediyelerden, yaşamın devamlılığına yapılan en güzel katkılardan biridir.



dinle boya

Şimdi “Sizi Süper Güçlüler Sizi” isimli 5 numaralı metni dinle.
Metni dinlerken bu mandalayı da bir yandan boya. Metnin yazısına bakma, sadece dinle ve boya. Sestlendirdiğim her bir cümledeki duraksamayı, vurguyu ve tonlamayı hissetmeye çalış.





Merhaba küçük süper kahramanlar!

Hepimiz bazen zor durumlarla karşılaşırız. Sinirlenebiliriz, üzülüp ağlayabiliriz ya da korkabiliriz. Ama endişelenmeyin! Size zor anlarda duygularınızı nasıl kontrol edebileceğinizi öğretecek bazı süper kahraman teknikleri göstereceğim. Hazır mısınız? Hadi başlayalım!



1. Derin Nefes Alma: Süper Nefes Tekniği

Derin nefes almak, beyninize sakinleşme sinyali gönderir. Bu teknik, amigdala adı verilen ve duygularımızı kontrol eden beyin bölgesini yatıştırır. Derin nefes aldığınızda, beyniniz daha fazla oksijen alır ve bu da sakinleşmenize yardımcı olur. Süper kahramanlar bile derin nefes alır!

2. Hayal Gücünü Kullanma: Mutluluk Adası

Hayal gücünüzü kullanarak kendinizi mutlu bir yerde hayal etmek, beyninizin stres tepkisini azaltır. Beynin düşünme ve planlama merkezi devreye girer ve bu hayal, stres hormonlarını azaltır. Hayal gücü, en güçlü süper güçlerden biridir!

3. Duyguları Yazmak: Duygu Günlüğü

Duygularınızı yazmak, beyninizin duygusal merkezleriyle bağlantı kurmanıza yardımcı olur. Yazma eylemi, duygusal beyin bölgeleri olan amigdala ve limbik sistemi düzenler. Bu, duygularınızı anlamana ve onları yönetmenize yardımcı olur. Süper kahramanlar bile bazen yazma ihtiyacı duyar!

4. Hareket Etmek: Süper Dans

Hareket etmek, beyindeki "endorfin" adı verilen mutluluk hormonlarını artırır. Dans etmek, stres hormonlarını azaltır ve bu da sizi daha mutlu ve enerjik hissettirir. Unutmayın, süper kahramanlar her zaman enerjik ve hareketlidir!

5. Güvenilir Birine Anlatmak: Süper Dostlar

Duygularınızı güvendiğiniz birine anlatmak, beyninizdeki oksitosin adı verilen "bağlanma hormonu"nun salgılanmasını sağlar. Bu hormon, stresi azaltır ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Süper kahramanlar bile zaman zaman dostlarından yardım alır!

6. Pozitif Düşünme: Güçlü Zihin

Pozitif düşünmek, beyin hücrelerinin olumlu bağlantılar kurmasını sağlar. Kendinize olumlu cümleler söylemek, beynin kimyasını değiştirir ve serotonin adı verilen mutluluk hormonunu artırır. Pozitif düşünmek, en büyük süper güçlerden biridir!

7. Renkli Dünyalar: Resim Yapma

Resim yapmak, beynin yaratıcı ve duygusal kısmını aktif hale getirir. Renkleri kullanmak ve şekiller çizmek, stresi azaltır ve beynin duygusal merkezlerini yatıştırır. Süper kahramanlar bile zaman zaman sanatla ilgilenir!

8. Eğlenceli Oyunlar: Süper Oyun Zamanı

Oyun oynamak, beynin dopamin adı verilen "ödül hormonu"nu salgılamasına neden olur. Bu, sizi mutlu ve enerjik hissettirir. Oyun oynamak ayrıca beyin gelişimini destekler ve problem çözme becerilerini artırır. Süper kahramanlar her zaman eğlenceli oyunları sever!

9. Doğayla Bağlantı: Doğa Yürüyüşü

Doğayla bağlantı kurmak, beynin stres tepkisini azaltır ve rahatlatma sağlar. Doğa yürüyüşleri, beynin mantık ve yaratıcılıkla ilgili bölümlerini aktive eder ve mutluluk hormonlarını artırır. Süper kahramanlar bile doğayla iç içe olmayı sever!

Hikaye anlatmak, beynin dil merkezlerini ve hayal gücü bölgelerini aktif hale getirir. Kendi hikayelerinizi yaratmak, stresi azaltır ve duygusal dengenizi sağlar.

Süper kahramanlar bile hikayelerle kendilerini ifade eder!

Kendi Süper Gücünü Keşfet!

Şimdi, süper kahraman kostümünüzü giyin ve dünyayı daha güzel bir yer haline getirmek için maceraya atılın! Siz harikasınız ve her zorluğun üstesinden gelebilirsiniz!

Haydi şimdi eğlenceli bir deney yapalım: Elinize bir kağıt ve kalem alın ve kendinizi süper kahraman olarak çizin. Kostümünüzü detaylarıyla çizin, kendinize bir süper kahraman ismi koyun. Süper güçlerinizi ve en sevdiğiniz şeyleri yazın. Sonra bu resmi odanızın duvarına asın. Her zorlandığınızda bu resmi görün ve süper güçlerinizi hatırlayın!

Unutmayın, gerçek süper kahramanlar sadece güçlü değil, aynı zamanda duygularını kontrol edebilen kişilerdir. Siz de bir süper kahraman gibi hissetmek için bu teknikleri kullanın ve her zaman kendinize inanın!



Şimdi bu metni duraksama ve takip işaretleri olmadan kendi başına sesli oku. Okurken sesini kaydet ve dinle. İstediğin okuma biçimine gelinceye kadar oku ve kayıt yap. (Benden dinlediğin şekilde taklit ederek okuyabilirsin.)



Sizi Süper Güçlüler Sizi

Merhaba Küçük Süper Kahramanlar!

Hepimiz bazen zor durumlarla karşılaşırız. Sinirlenebiliriz, üzülüp ağlayabiliriz ya da korkabiliriz. Ama endişelenmeyin! Size zor anlarda duygularınızı nasıl kontrol edebileceğinizi öğretecek bazı süper kahraman teknikleri göstereceğim. Hazır mısınız? Hadi başlayalım!

1 . Derin Nefes Alma: Süper Nefes Tekniği

Derin nefes almak, beyninize sakinleşme sinyali gönderir. Bu teknik, amigdala adı verilen ve duygularımızı kontrol eden beyin bölgesini yatıştırır. Derin nefes aldığınızda, beyniniz daha fazla oksijen alır ve bu da sakinleşmenize yardımcı olur. Süper kahramanlar bile derin nefes alır!

2. Hayal Gücünü Kullanma: Mutluluk Adası

Hayal gücünüzü kullanarak kendinizi mutlu bir yerde hayal etmek, beyninizin stres tepkisini azaltır. Beynin düşünme ve planlama merkezi devreye girer ve bu hayal, stres hormonlarını azaltır. Hayal gücü, en güçlü süper güçlerden biridir!

3. Duyguları Yazmak: Duygu Günlüğü

Duygularınızı yazmak, beyninizin duygusal merkezleriyle bağlantı kurmanıza yardımcı olur. Yazma eylemi, duygusal beyin bölgeleri olan amigdala ve limbik sistemi düzenler. Bu, duygularınızı anlamana ve onları yönetmenize yardımcı olur. Süper kahramanlar bile bazen yazma ihtiyacı duyar!



4. Hareket Etmek: Süper Dans

Hareket etmek, beyindeki "endorfin" adı verilen mutluluk hormonlarını artırır. Dans etmek, stres hormonlarını azaltır ve bu da sizi daha mutlu ve enerjik hissettirir. Unutmayın, süper kahramanlar her zaman enerjik ve hareketlidir!

5. Güvenilir Birine Anlatmak: Süper Dostlar

Duygularınızı güvendiğiniz birine anlatmak, beyninizdeki oksitosin adı verilen "bağlanma hormonu"nun salgılanmasını sağlar. Bu hormon, stresi azaltır ve kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olur. Süper kahramanlar bile zaman zaman dostlarından yardım alır!

6. Pozitif Düşünme: Güçlü Zihin

Pozitif düşünmek, beyin hücrelerinin olumlu bağlantılar kurmasını sağlar. Kendinize olumlu cümleler söylemek, beynin kimyasını değiştirir ve serotonin adı verilen mutluluk hormonunu artırır. Pozitif düşünmek, en büyük süper güçlerden biridir!

7. Renkli Dünyalar: Resim Yapma

Resim yapmak, beynin yaratıcı ve duygusal kısmını aktif hale getirir. Renkleri kullanmak ve şekiller çizmek, stresi azaltır ve beynin duygusal merkezlerini yatıştırır. Süper kahramanlar bile zaman zaman sanatla ilgilenir!

8. Eğlenceli Oyunlar: Süper Oyun Zamanı

Oyun oynamak, beynin dopamin adı verilen "ödül hormonu"nu salgılamasına neden olur. Bu, sizi mutlu ve enerjik hissettirir. Oyun oynamak ayrıca beyin gelişimini destekler ve problem çözme becerilerini artırır. Süper kahramanlar her zaman eğlenceli oyunları sever!

9. Doğayla Bağlantı: Doğa Yürüyüşü

Doğayla bağlantı kurmak, beynin stres tepkisini azaltır ve rahatlatma sağlar. Doğa yürüyüşleri, beynin mantık ve yaratıcılıkla ilgili bölümlerini aktive eder ve mutluluk hormonlarını artırır. Süper kahramanlar bile doğayla iç içe olmayı sever!



10. Yaratıcı Hikayeler: Süper Hikaye Anlatımı

Hikaye anlatmak, beynin dil merkezlerini ve hayal gücü bölgelerini aktif hale getirir. Kendi hikayelerinizi yaratmak, stresi azaltır ve duygusal dengeyi sağlar.

Süper kahramanlar bile hikayelerle kendilerini ifade eder!

Kendi Süper Gücünü Keşfet!

Şimdi, süper kahraman kostümünüzü giyin ve dünyayı daha güzel bir yer haline getirmek için maceraya atılın! Siz harikasınız ve her zorluğun üstesinden gelebilirsiniz!

Haydi şimdi eğlenceli bir deney yapalım: Elinize bir kağıt ve kalem alın ve kendinizi süper kahraman olarak çizin. Kostümünüzü detaylarıyla çizin, kendinize bir süper kahraman ismi koyun. Süper güçlerinizi ve en sevdiğiniz şeyleri yazın. Sonra bu resmi odanızın duvarına asın. Her zorlandığınızda bu resmi görün ve süper güçlerinizi hatırlayın!

Unutmayın, gerçek süper kahramanlar sadece güçlü değil, aynı zamanda duygularını kontrol edebilen kişilerdir. Siz de bir süper kahraman gibi hissetmek için bu teknikleri kullanın ve her zaman kendinize inanın!



dinle boya

Şimdi “Zor Bel!” isimli 6 numaralı metni dinle. Metni dinlerken bu mandalayı da bir yandan boya. Metnin yazısına bakma, sadece dinle ve boya. Seslendirdiğim her bir cümledeki duraksamayı, vurguyu ve tonlamayı hissetmeye çalış.





ZOR BE!

Elif, ailesiyle birlikte yeni bir şehre taşındığında, hem heyecanlı hem de biraz endişeliydi. Yeni okulunda arkadaş edinmek konusunda biraz tedirgindi. Okulun ilk haftasında, sınıf arkadaşlarının çoğu ona sıcak davrandı ama Mert adında bir çocuk ona sürekli kötü davranıyordu. Mert, Elif'in kıyafetleriyle dalga geçiyor ve onu rahatsız edici isimlerle çağırıyordu. Elif, her gün okula gitmekten korkar hale gelmişti.

Elif, yeni bir ortama alışmaya çalışırken karşılaştığı zorbalık yüzünden kendini çok yalnız ve üzgün hissediyordu. Mert'in davranışları, onun özgüvenini zedeliyor ve her gün endişeyle okula gitmek zorunda kalıyordu. Elif, bu durumu ailesiyle paylaşmakta tereddüt ediyordu çünkü onların endişelenmesini istemiyordu.

Mert ise aslında evde zor bir dönem geçiriyordu. Ailesindeki sorunlar onu sinirli ve huzursuz yapıyordu. Bu duygularını kontrol edemediği için, bu negatif enerjiyi Elif'e yöneltiyordu. Mert, belki de farkında olmadan Elif'e zorbalık yaparak kendi duygusal acısını dışa vuruyordu.

Bir gün, Elif kendini çok üzgün ve çaresiz hissettiğinde, annesine içini döktü. Annesi ona cesur olmasını ve Mert'e nazik ama kararlı bir şekilde durmasını önerdi. Ona bu tür durumlarda neler yapabileceğini anlattı. Ertesi gün, Mert yine Elif'i rahatsız ettiğinde, Elif cesaretini topladı, annesinin söylediklerini hatırladı ve "Lütfen yapma, bundan rahatsız oluyorum ve bana bu şekilde davranmana izin vermiyorum." dedi. Mert Elif'in bu tepkisi ve kararlı duruşu karşısında şaşırmıştı. Elif'in her zamanki gibi Mert'in tavırları karşısında güçsüzleşeceğini, bocalayacağını zannetmişti. Bu yüzden kafası karıştı ve durdu. Elif, kendini daha güçlü hissetmeye başladı.

Elif, annesiyle konuştuktan sonra biraz rahatlamış ve cesaretlenmişti. Mert'e karşı durduğunda, korkusunu yenerek büyük bir adım attığını hissetti. Bu olay, Elif'in kendine olan güvenini artırdı ve onun aslında ne kadar güçlü olduğunu fark etmesini sağladı.



Mert ise, Elif'in cesur tepkisi karşısında şaşırmıştı. Belki de ilk kez, davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini görmüş ve bir an için kendini sorgulamıştı. Ancak, bu kısa süreli bir duraksama oldu ve Mert zorbalık yapmaya devam etti.

Elif, yaşadıklarını öğretmenine anlatmaya karar verdi. Öğretmeni, Elif'i dikkatle dinledi ve ona destek verdi. Öğretmeni, Mert ile konuşarak onun davranışlarını gözden geçirmesine yardımcı oldu. Elif, öğretmenine durumu anlattığı için çok rahatlamıştı.



Elif, öğretmeniyle konuştuktan sonra kendini daha güvende hissetmeye başladı. Bir yetişkinin onun yanında olduğunu bilmek, ona büyük bir rahatlama getirdi. Elif, artık bu sorunun yalnızca kendi sorunu olmadığını ve bir çözümün mümkün olduğunu görmüştü.

Mert, öğretmeniyle konuştuğunda ilk başta inkar etti ve kendini savunmaya geçti. Ancak, öğretmenin ciddi ve destekleyici yaklaşımı karşısında, kendi davranışlarını gözden geçirmeye başladı. Belki de ilk kez, başkalarını üzdüğünü ve bunun doğru olmadığını anlamaya başlamıştı.

Elif, sınıfındaki diğer çocuklarla daha fazla vakit geçirmeye başladı. Zeynep ve Can adında iki yeni arkadaş edindi. Beraber oyun oynadılar, ders çalıştılar ve çok iyi arkadaş oldular. Elif, arkadaşlarıyla birlikte olduğunda kendini daha güvende ve mutlu hissediyordu. Artık Mert, Elif'e zorbalık yapmaktan çekiniyordu çünkü Elif yalnız değildi.

Elif, arkadaşlarının desteğiyle kendini çok daha güçlü ve güvende hissediyordu. Zeynep ve Can, ona, onun ne kadar değerli olduğunu hatırlatıyordu. Elif, yalnız olmadığını ve dostluğun gücünü fark etti. Bu, onun özgüvenini ve mutluluğunu artırdı.



Mert, Elif'in yalnız olmadığını ve arkadaşlarının onu koruduğunu gördüğünde, zorbalık yapmanın artık işe yaramadığını fark etti. Mert, belki de kendi yalnızlığını ve desteğe ihtiyaç duyduğunu daha fazla hissetmeye başladı. Bu durum, onun davranışlarını yeniden değerlendirmesine sebep oldu.

Elif, pozitif düşünmeye başladıkça kendini daha güçlü ve mutlu hissetti. Zorbalığın onun değerini belirlemediğini anladı ve kendi içindeki gücün farkına vardı. Bu, onun hayatını daha pozitif bir şekilde görmesine yardımcı oldu.

Bir gün, Elif ve Mert yalnız kaldıklarında, Elif cesaretini toplayarak Mert'e nasıl hissettiğini anlattı. "Senin yaptıkların beni çok üzüyor ve rahatsız ediyor. Bir başkasına kötü davranmak seni sorunlarından kurtarmaz." dedi. Bu cümle Mert'i düşündürdü. Elif'in hem kendini koruyan hem de Mert'i anladığını gösteren bu tavrı karşısında Mert çok etkilendi, uzun uzun düşündü. Elif'e karşı zorba davranışları değişmeye başladı.

Elif, güçlü ve dayanıklı olmanın ne demek olduğunu öğrendi. Zorbalık karşısında pes etmeyerek, kendine olan güvenini ve içsel gücünü korudu. Elif, bu deneyimlerden çok şey öğrendi ve başkalarına da yardım etmeye başladı. Bu, onun duygusal olgunluğunu ve empati yeteneğini geliştirdi.



Mert, Elif'in güçlü duruşunu gördükçe, kendi davranışlarını sorgulamaya devam etti. Elif'in ona gösterdiği anlayış ve yardım, Mert'in de duygusal olarak büyümesine ve olgunlaşmasına yardımcı oldu. Mert, zorbalık yapmanın yanlış olduğunu ve başkalarını anlamamanın önemini öğrendi.

Elif'in ve Mert'in hikayesi, zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını ve empatinin gücünü gösteriyor. Empati ve cesaretle her zorluğun üstesinden gelebilirsiniz. Siz de Elif gibi cesur olun, yardım isteyin ve dostlarınızla birlikte olun. Her zaman kendinize inanın ve değerli olduğunuzu unutmayın!

Şimdi bu metni duraksama ve takip işaretleri olmadan kendi başına sesli oku. Okurken sesini kaydet ve dinle. İstediğin okuma biçimine gelinceye kadar oku ve kayıt yap. (Benden dinlediğin şekilde taklit ederek okuyabilirsin.)



ZOR BE!

Elif, ailesiyle birlikte yeni bir şehre taşındığında, hem heyecanlı hem de biraz endişeliydi. Yeni okulunda arkadaş edinmek konusunda biraz tedirgindi. Okulun ilk haftasında, sınıf arkadaşlarının çoğu ona sıcak davrandı ama Mert adında bir çocuk ona sürekli kötü davranıyordu. Mert, Elif'in kıyafetleriyle dalga geçiyor ve onu rahatsız edici isimlerle çağırıyordu. Elif, her gün okula gitmekten korkar hale gelmişti.

Elif, yeni bir ortama alışmaya çalışırken karşılaştığı zorbalık yüzünden kendini çok yalnız ve üzgün hissediyordu. Mert'in davranışları, onun özgüvenini zedeliyor ve her gün endişeyle okula gitmek zorunda kalıyordu. Elif, bu durumu ailesiyle paylaşmakta tereddüt ediyordu çünkü onların endişelenmesini istemiyordu.

Mert ise aslında evde zor bir dönem geçiriyordu. Ailesindeki sorunlar onu sinirli ve huzursuz yapıyordu. Bu duygularını kontrol edemediği için, bu negatif enerjiyi Elif'e yöneltiyordu. Mert, belki de farkında olmadan Elif'e zorbalık yaparak kendi duygusal acısını dışa vuruyordu.

Bir gün, Elif kendini çok üzgün ve çaresiz hissettiğinde, annesine içini döktü. Annesi ona cesur olmasını ve Mert'e nazik ama kararlı bir şekilde durmasını önerdi. Ona bu tür durumlarda neler yapabileceğini anlattı.

Ertesi gün, Mert yine Elif'i rahatsız ettiğinde, Elif cesaretini topladı, annesinin söylediklerini hatırladı ve "Lütfen yapma, bundan rahatsız oluyorum ve bana bu şekilde davranmana izin vermiyorum." dedi. Mert Elif'in bu tepkisi ve kararlı duruşu karşısında şaşırmıştı. Elif'in her zamanki gibi Mert'in tavırları karşısında güçsüzleşeceğini, bocalayacağını zannetmişti. Bu yüzden kafası karıştı ve durdu.



Elif, kendini daha güçlü hissetmeye başladı. Elif, annesiyle konuştuktan sonra biraz rahatlamış ve cesaretlenmişti. Mert'e karşı durduğunda, korkusunu yenerek büyük bir adım attığını hissetti. Bu olay, Elif'in kendine olan güvenini artırdı ve onun aslında ne kadar güçlü olduğunu fark etmesini sağladı.

Mert ise, Elif'in cesur tepkisi karşısında şaşırılmıştı. Belki de ilk kez, davranışlarının başkalarını nasıl etkilediğini görmüş ve bir an için kendini sorgulamıştı. Ancak, bu kısa süreli bir duraksama oldu ve Mert zorbalık yapmaya devam etti.

Elif, yaşadıklarını öğretmenine anlatmaya karar verdi. Öğretmeni, Elif'i dikkatle dinledi ve ona destek verdi. Öğretmeni, Mert ile konuşarak onun davranışlarını gözden geçirmesine yardımcı oldu. Elif, öğretmenine durumu anlattığı için çok rahatlamıştı.

Elif, öğretmeniyle konuştuktan sonra kendini daha güvende hissetmeye başladı. Bir yetişkinin onun yanında olduğunu bilmek, ona büyük bir rahatlama getirdi. Elif, artık bu sorunun yalnızca kendi sorunu olmadığını ve bir çözümün mümkün olduğunu görmüştü.

Mert, öğretmeniyle konuştuğunda ilk başta inkar etti ve kendini savunmaya geçti. Ancak, öğretmenin ciddi ve destekleyici yaklaşımı karşısında, kendi davranışlarını gözden geçirmeye başladı. Belki de ilk kez, başkalarını üzdüğünü ve bunun doğru olmadığını anlamaya başlamıştı.

Elif, sınıfındaki diğer çocuklarla daha fazla vakit geçirmeye başladı. Zeynep ve Can adında iki yeni arkadaş edindi. Beraber oyun oynadılar, ders çalıştılar ve çok iyi arkadaş oldular. Elif, arkadaşlarıyla birlikte olduğunda kendini daha güvende ve mutlu hissediyordu. Artık Mert, Elif'e zorbalık yapmaktan çekiniyordu çünkü Elif yalnız değildi.

Elif, arkadaşlarının desteğiyle kendini çok daha güçlü ve güvende hissediyordu. Zeynep ve Can, ona, onun ne kadar değerli olduğunu hatırlatıyordu. Elif, yalnız olmadığını ve dostluğun gücünü fark etti. Bu, onun özgüvenini ve mutluluğunu artırdı.



Mert, Elif'in yalnız olmadığını ve arkadaşlarının onu koruduğunu gördüğünde, zorbalık yapmanın artık işe yaramadığını fark etti. Mert, belki de kendi yalnızlığını ve desteğe ihtiyaç duyduğunu daha fazla hissetmeye başladı. Bu durum, onun davranışlarını yeniden değerlendirmesine sebep oldu.

Elif, pozitif düşünmeye başladıkça kendini daha güçlü ve mutlu hissetti. Zorbalığın onun değerini belirlemediğini anladı ve kendi içindeki gücün farkına vardı. Bu, onun hayatını daha pozitif bir şekilde görmesine yardımcı oldu.

Bir gün, Elif ve Mert yalnız kaldıklarında, Elif cesaretini toplayarak Mert'e nasıl hissettiğini anlattı. "Senin yaptıkların beni çok üzüyor ve rahatsız ediyor. Bir başkasına kötü davranmak seni sorunlarından kurtarmaz.." dedi. Bu cümle Mert'i düşündürdü. Elif'in hem kendini koruyan hem de Mert'i anladığını gösteren bu tavrı karşısında Mert çok etkilendi, uzun uzun düşündü. Elif'e karşı zorba davranışları değişmeye başladı.

Elif, güçlü ve dayanıklı olmanın ne demek olduğunu öğrendi. Zorbalık karşısında pes etmeyerek, kendine olan güvenini ve içsel gücünü korudu. Elif, bu deneyimlerden çok şey öğrendi ve başkalarına da yardım etmeye başladı. Bu, onun duygusal olgunluğunu ve empati yeteneğini geliştirdi.

Mert, Elif'in güçlü duruşunu gördükçe, kendi davranışlarını sorgulamaya devam etti. Elif'in ona gösterdiği anlayış ve yardım, Mert'in de duygusal olarak büyümesine ve olgunlaşmasına yardımcı oldu. Mert, zorbalık yapmanın yanlış olduğunu ve başkalarını anlamanın önemini öğrendi.

Elif'in ve Mert'in hikayesi, zorbalıkla nasıl başa çıkılacağını ve empatinin gücünü gösteriyor. Empati ve cesaretle her zorluğun üstesinden gelebilirsiniz. Siz de Elif gibi cesur olun, yardım isteyin ve dostlarınızla birlikte olun. Her zaman kendinize inanın ve değerli olduğunuzu unutmayın!