



ETWİNNİNG PROJE TANITIMI: Happy Mind, Happy Life (Mutlu Zihin, Mutlu Yaşam)

PROJE ADI: Happy Mind, Happy Life (Mutlu Zihin, Mutlu Yaşam)

PROJE TÜRÜ: eTwinning

KATILIMCILAR: Lise düzeyinde öğrenciler

PROJE SÜRESİ: 2025 Ocak - 2025 Mayıs

Etwinning Projemiz kurucu **Zeynep Yılmaz** ve ortak kurucu **Anna Brzes** tarafından yürütülmektedir. Romanya, İtalya, Polonya ve Türkiye’den lise düzeyinde toplam 10 öğretmen ve 50 kişilik kayıtlı proje öğrencisi ile proje hedefleri gerçekleştirilmektedir. Kayıtlı öğrenciler haricinde diğer öğrencilere de etkinliklere katılma ve deneyim edinme imkanı sağlanmaktadır. Okulumuzda proje İngilizce Öğretmenimiz Esra TAŞKALDIRAN tarafından yürütülmektedir.

PROJE AMACI:

“Happy Mind, Happy Life” projesi, öğrencilerin zihinsel ve duygusal sağlığını desteklemeyi, onların yaşam kalitelerini arttırmayı amaçlayan bir eTwinning projesidir. Bu proje, öğrenciler arasında sağlık, mutluluk, sosyal bağlar ve duygusal dayanıklılık konularında farkındalık yaratmayı hedefler. Öğrenciler, birlikte çeşitli etkinlikler yaparak sağlıklı yaşam tarzlarını öğrenir, zihin ve beden sağlığını nasıl destekleyeceklerini keşfederler. Ayrıca, proje boyunca öğrenciler stresle başa çıkma yöntemlerini, sağlıklı alışkanlıkları ve sosyal ilişkilerdeki olumlu davranışları öğrenirler.

Proje Hedefleri:

- Öğrencilerin zihinsel, duygusal ve fiziksel sağlık konularında farkındalıklarını artırmak.

- Öğrencilerin kendilerini daha sağlıklı ve dengeli bir şekilde nasıl geliştirebileceklerini öğretmek.

- Öğrenciler arasında kültürel farkları ve çeşitliliği kutlayarak, uluslararası bir dayanışma ortamı yaratmak. - Sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik ederek, öğrencilerin günlük yaşamlarında olumlu alışkanlıklar kazanmalarını sağlamak.

Proje Etkinlikleri:

- Zihinsel Sağlık Farkındalığı: Öğrenciler, mental sağlık ve iyilik halini iyileştirmek için çeşitli video ve materyallerle bilgilendirilecek.

- Yaratıcı İfadeler: Öğrenciler, zihin sağlıklarını yansıtan yaratıcı çizimler yapacak ve bir dijital galeri oluşturacak.

- Fiziksel Aktivite: Yoga, yürüyüş, pilates gibi aktivitelerle fiziksel sağlıklarını iyileştirecekler.

- Doğa ile Etkileşim: Öğrenciler, doğada vakit geçirerek, çevrelerinden gelen ilhamla sağlıklı yaşam hakkındaki görüşlerini keşfedecekler.

- Şükran Aktiviteleri: Öğrenciler, şükrettikleri şeyleri paylaşarak, yaşamlarında daha fazla mutluluk yaratacaklar.

Proje Çıktıları:

- Öğrencilerin sağlıklı yaşam hakkında bilgi sahibi olmaları.

- Dijital galeri, şarkı listeleri, sağlıklı tarif kitapçığı gibi proje sonuçları.

- Sağlıklı yaşamla ilgili öğrencilere yönelik bilgilendirme materyalleri oluşturulması.

- Kültürel farkındalık ve uluslararası iletişim yoluyla öğrencilerin birbirlerini daha iyi anlamaları.

Happy Mind, Happy Life Projesi: Hedefler ve Sonuç Beklentileri

Hedefler:

1. Zihinsel, fiziksel ve duygusal sağlık konusunda farkındalık yaratmak:

Öğrenciler, zihinsel ve fiziksel sağlığın birbirini nasıl etkilediğini öğrenerek, kendi iyilik hallerine yönelik farkındalık geliştireceklerdir.

2. Öğrencilerin duygusal dayanıklılıklarını artırmak:

Proje, öğrencilerin stres yönetimi, duygusal zorluklarla başa çıkma ve rahatlama stratejileri geliştirmelerine yardımcı olacaktır.

3. Sosyal bağlantıları ve empatiyi güçlendirmek:

Öğrenciler, sağlıklı ilişkiler kurma, empati geliştirme ve sosyal etkileşim becerilerini artırma fırsatları bulacaklardır.

4. İyi alışkanlıklar oluşturmak:

Sağlıklı yaşam alışkanlıklarını benimsemek, fiziksel aktiviteler yapmak ve sağlıklı yemek tariflerini paylaşmak gibi konularda öğrenciler bilinçlenip, uygulamaya geçeceklerdir.

5. Öğrencilerin yaratıcı düşünme becerilerini geliştirmek:

Projeye katılım, öğrencilerin yaratıcı düşünme, problem çözme ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmelerini sağlayacaktır.

6. Öz bakım ve kendine değer verme pratiği yapmalarını sağlamak:

Proje, öğrencilerin kişisel bakım ve kendilerine değer verme konusunda daha bilinçli olmalarına yardımcı olacaktır. Sonuç Beklentileri:

1. Öğrencilerin daha sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesi:

Projeye katılan öğrenciler, güncel sağlık ve wellness bilgilerinin yanı sıra, günlük yaşamlarında uygulayabilecekleri sağlıklı alışkanlıklar geliştireceklerdir. Özellikle, fiziksel aktivitelerin ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemini kavrayacaklardır.

2. Zihinsel sağlık konusunda artan farkındalık:

Öğrenciler, duygusal sağlığın ve stresle başa çıkma yöntemlerinin önemini öğrenecek ve zihinsel sağlıklarını iyileştirme yolunda adımlar atacaktırlar.

3. Sosyal becerilerde gelişim:

Öğrenciler, grup çalışmaları ve paylaşım süreçlerinde daha güçlü sosyal bağlar kuracak ve empati becerilerini geliştireceklerdir.

4. Kendine güven ve dayanıklılık:

Proje sayesinde, öğrencilerin duygusal dayanıklılıkları artacak, stresle başa çıkma yöntemleri konusunda daha donanımlı hale geleceklerdir. Kendi duygusal iyilik hallerine özen göstereceklerdir.

5. Artan yaratıcılık ve ifade becerileri:

Sanatsal çalışmalar, şarkı listeleri, şiirler ve dijital galeri projeleri gibi aktiviteler, öğrencilerin yaratıcı düşünme ve kendilerini ifade etme becerilerini artıracaktır.

6. Proje sonunda geliştirilen bir sağlıklı yaşam kılavuzu: Öğrenciler, projenin sonunda, sağlıklı yaşamla ilgili öğrendikleri bilgileri içeren bir kılavuz oluşturacaklar. Bu kılavuz, diğer öğrencilere ve ailelere sağlıklı yaşam alışkanlıkları hakkında bilgi verecek bir kaynak olarak kullanılacaktır.

7. Öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin artması:

Proje boyunca öğrendikleri, paylaştıkları ve başardıkları şeyler sayesinde öğrencilerin öz güvenleri yükselecek ve kendilerine olan saygıları artacaktır.

Değerlendirme ve Başarı Ölçütleri:

- Proje Katılımı ve Katkı: Öğrencilerin projenin her aşamasına aktif katılımlarının değerlendirilmesi.
- Kreatif Çalışmalar: Sanat, şiir ve dijital içerik üretme gibi yaratıcı etkinliklerde öğrencilerin gösterdiği başarı.

- Geri Bildirim ve Öz Değerlendirme: Öğrencilerin kendi iyilik halleri hakkında yazılı ya da sözlü öz değerlendirme yaparak sürecin sonunda ne kadar gelişim kaydettiklerini belirlemeleri.

- Sosyal Etkileşim ve Grup Çalışması: Öğrencilerin projeye olan katkılarının yanı sıra, grup içinde işbirliği yapma ve empati kurma becerilerinin gelişimi. Proje, öğrencilerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde planlanmıştır. Ayrıca, öğretmenlerin rehberliğinde, öğrenciler farklı ülkelerden gelen akranlarıyla işbirliği yaparak, hem dil becerilerini geliştirecek hem de sağlıklı yaşam alışkanlıklarını hayatlarına entegre edeceklerdir.

Sonuç:

“Happy Mind, Happy Life” projesi, öğrencilerin sağlıklı yaşam, zihin sağlığı ve duygusal dayanıklılık gibi önemli konularda bilgilenmelerini sağlayacak, aynı zamanda uluslararası bir işbirliği ortamı yaratacaktır. Öğrenciler, hem bireysel olarak hem de grup olarak, zihin ve beden sağlıklarını destekleyecek güçlü beceriler kazanacaklar. Bu projede yer alarak, öğrenciler daha mutlu, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürmeye yönelik ilk adımlarını atacaklar.

Projemizi ‘Padlet’ üzerinden de inceleyebilirsiniz:

<https://padlet.com/eoztrk61/happy-mind-happy-life-mkqps5xewyqe8nji>

Projemizin görsellerini aşağıdan inceleyebilirsiniz:

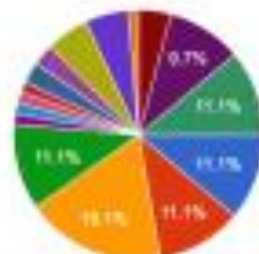
OUR PROJECT POSTER



Choose the poster you like.

70 responses.

Copy



- Option 1
- Option 2
- Option 3
- Option 4
- Option 5
- Option 6
- Option 7
- Option 8

10 ▼



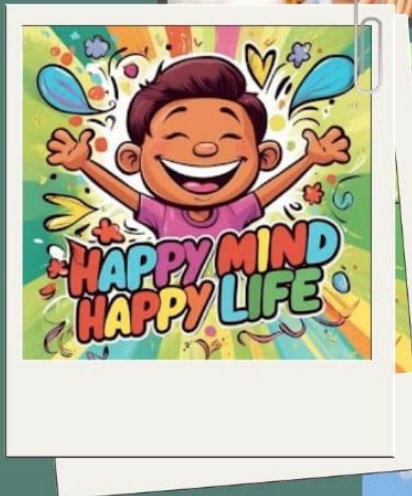
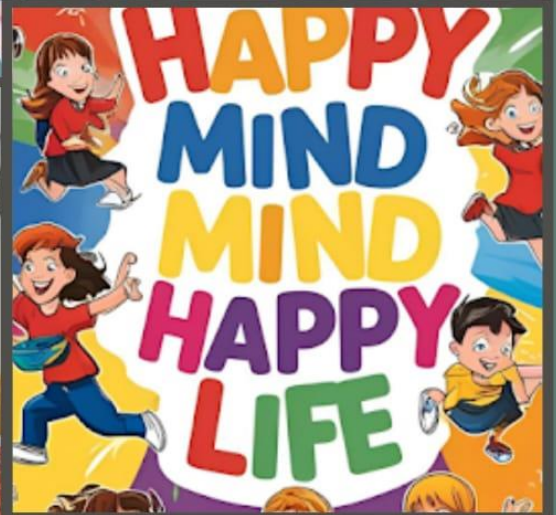
HAPPY MIND HAPPY LIFE

we created project logos on
canva



We created Project posters

On canva



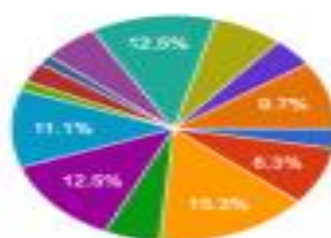
HAPPY
MIND
HAPPY
LIFE

OUR PROJECT LOGO



Choose the logo you like.

72 responses

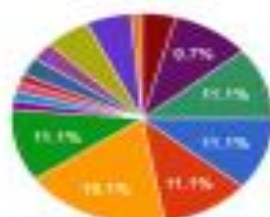


- Option 1
- Option 2
- Option 3
- Option 4
- Option 5
- Option 6
- Option 7
- Option 8

1/2

 Copy

32 responses.



- Option 1
- Option 2
- Option 3
- Option 4
- Option 5
- Option 6
- Option 7
- Option 8

