



CAN BORAN ve

# KORKUNC BALKABAGI

Yazan: Gillian Cross

Resimleyen: Sarah Horne

Çeviren: Sima Özkan

## ETKİNLİK KİTAPÇIĞI

Hazırlayan: Sima Özkan



MERAKLI TILKI  
KİTAPLIĞI

Sevgili OKUR,

Merhaba ben **CAN**.

*Can Boran ve Korkunç Balkabağı* kitabının sayfalarında, sınıfımıza yeni gelen arkadaşım Mine sayesinde yaşadığım birkaç zorlu güne sen de tanık olduğuna göre, bu etkinlik kitapçığında en yeni arkadaşım olan sana, sevgili okur, ben eşlik ediyor olacağım.

İfade edemediğimiz ve kontrol edemediğimiz duygularımız biz çocukları sıklıkla istemediğimiz davranışlar sergilemeye iter. Kendimize yapılmasını istemediklerimiz üstelik... Bu yüzden iyiliğin güzelliğine ve gücüne olan inancımızı kaybedebiliriz. Sonra hayatımıza yeni bir insan girer ve bir dost içimizdeki canavarlarla başa çıkabilmemiz için bize güç verebilir.

Hikâyemde, Mine'nin bahçemize koyduğu o korkunç balkabaklarını ben içimdeki duygu canavarlarına benzetiyorum. Onlar beni tedirgin ediyor, endişelendiriyor. Onlardan nasıl kurtulacağımı bulamıyorum. Çünkü bazı duygular tek başına başa çıkamayacak kadar büyük olabiliyor. Tıpkı bazı balkabaklarının bir çocuğun tek başına taşımayacağı kadar büyük olması gibi.

Oysa balkabakları çok daha güzel şeylere dönüşebilir. Örneğin, hikâyemdeki gibi balkabaklı bir turtaya ya da senin pişireceğin balkabaklı ıslak keke...

Sonra sevdiklerimizi aynı sofrada buluşturabilir.

Bu kitapçık, sana arkadaşlık etmek için hazırlandı. Kitapçıkta eğlenceli etkinlik önerileri sana rehberlik edecek ve okuduğun hikâyemdeki karakterlerle, en çok da benimle aranda bir empati köprüsü kuracak.

Ebeveynlerinin ya da öğretmenlerinin bu etkinlik kitapçığının sayfalarında sana büyük bir keyifle eşlik edeceklerine eminim. O zaman, hadi çevir sayfaları ve duygularını benimle keşfe çık!



## Akran Zorbalığı Ölçeği

Aşağıdaki cümleler senin için her zaman ya da çoğunlukla geçerliyse sağdaki kutucuğu **X** işaretiyle doldur; değilse boş bırak. Eğer 3'ten fazla kutucuğa işaret koyduysan arkadaşların ve çevrenle ilişkilerinde ne tür davranışlar sergilediğine ve neler deneyimlediğine dair basit bir değerlendirme edinmiş olacaksın. Bu nedenle, gerçek düşünce ve duygularını işaretlemekte rahat ol.

1. Diğer çocuklar bana öfkelenir. ☐
2. Ben diğer çocuklara vururum, onları iterim. ☐
3. Diğer çocuklar benim eşyalarımın zarar verir. ☐
4. Arkadaşlarımı istediklerimi yaptırmak için onları tehdit ederim. ☐
5. Diğer çocuklar bana kötü sözler eder. ☐
6. Kavga çıkarırım. ☐
7. Diğer çocuklara kötü adlar takarım. ☐
8. Diğer çocuklar benim oyunumu bozar. ☐
9. Diğer çocuklar beni oynadıkları oyunlara davet etmezler. ☐
10. Diğer çocuklar bana kötü adlar takar, benimle dalga geçerler. ☐

Bu mini anket, belki de dile getiremediğin duygularının, yaşadığın kötü deneyimlerin, kontrol edemediğin davranışlarının sıralanmış hali olabilir.

Şunu bil ki, yetişkinler dahil, herkes hayatının bir döneminde, okulda ya da iş yerinde zorbalığa maruz kalır. Önemli olan bunu konuşabilmek; arkadaşlarımızla, ailemizle, öğretmenimizle ve en önemlisi de bir uzmanla duygularımızı paylaşabilmektir.



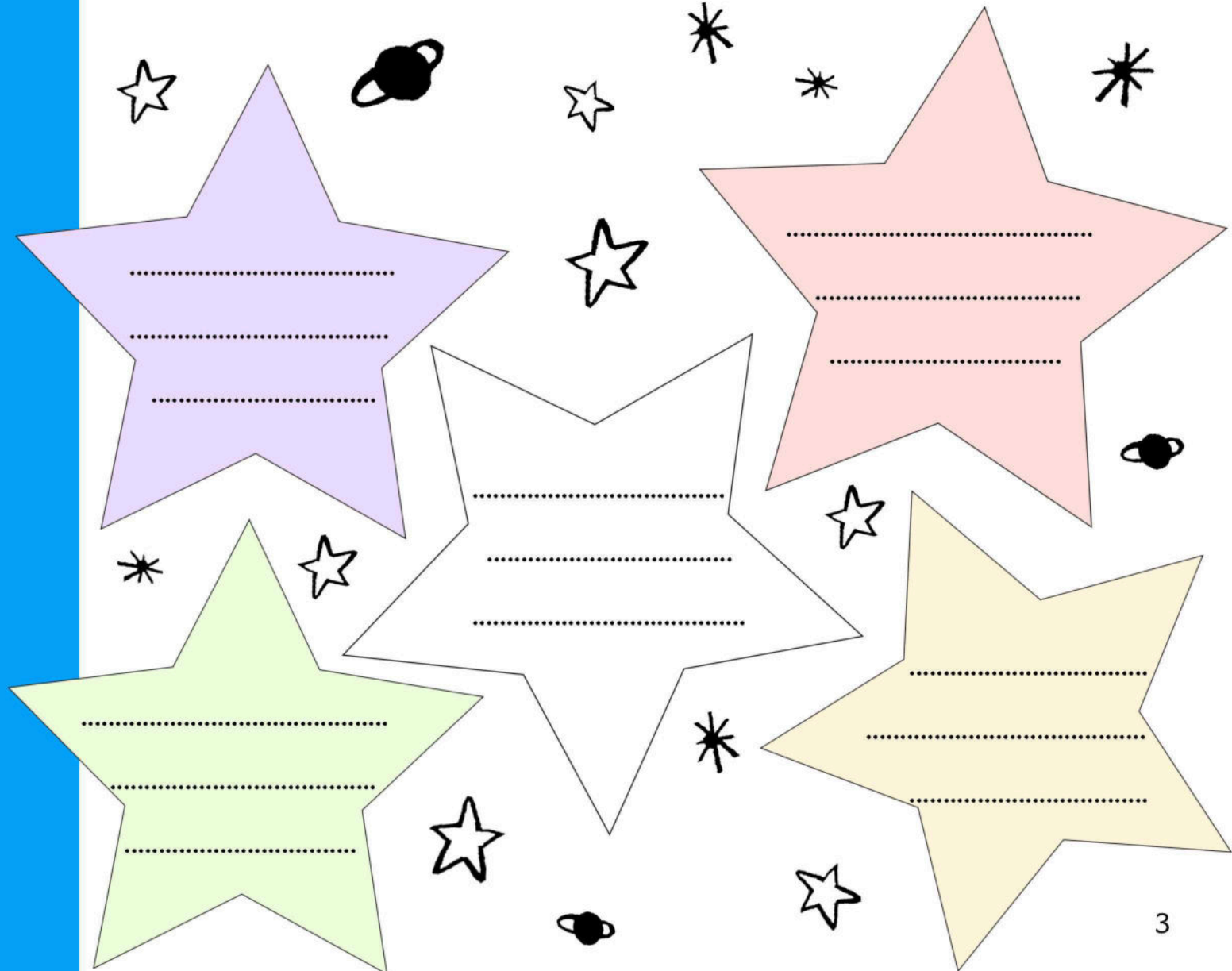
## Bu Yıldızlar Sana

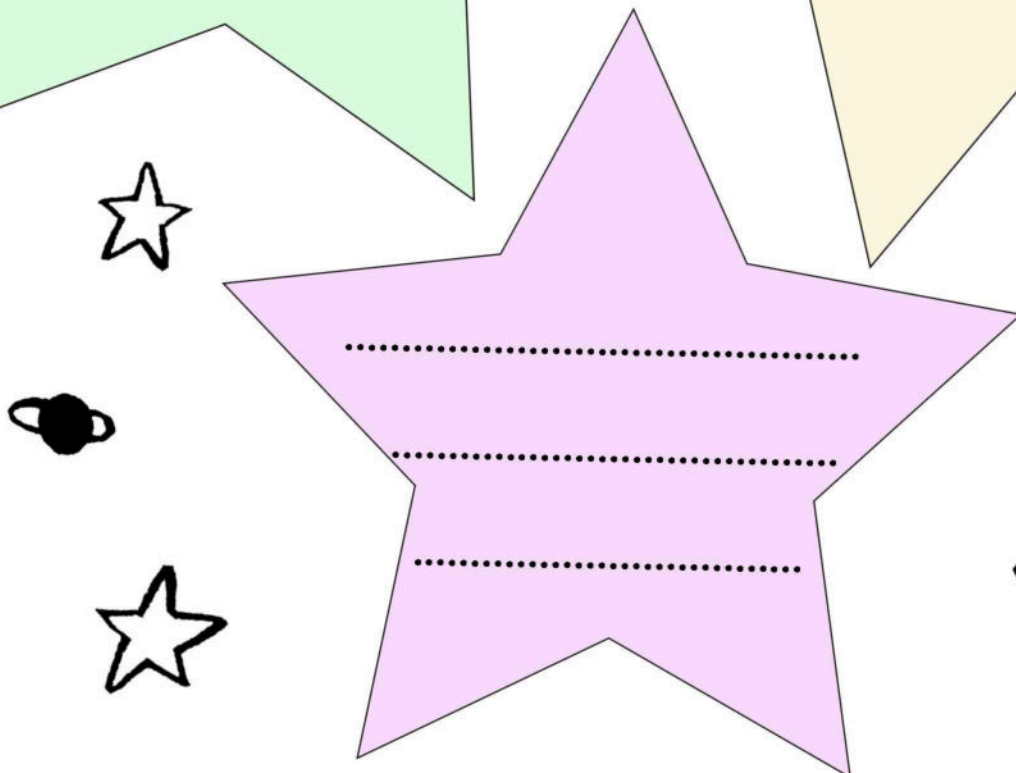
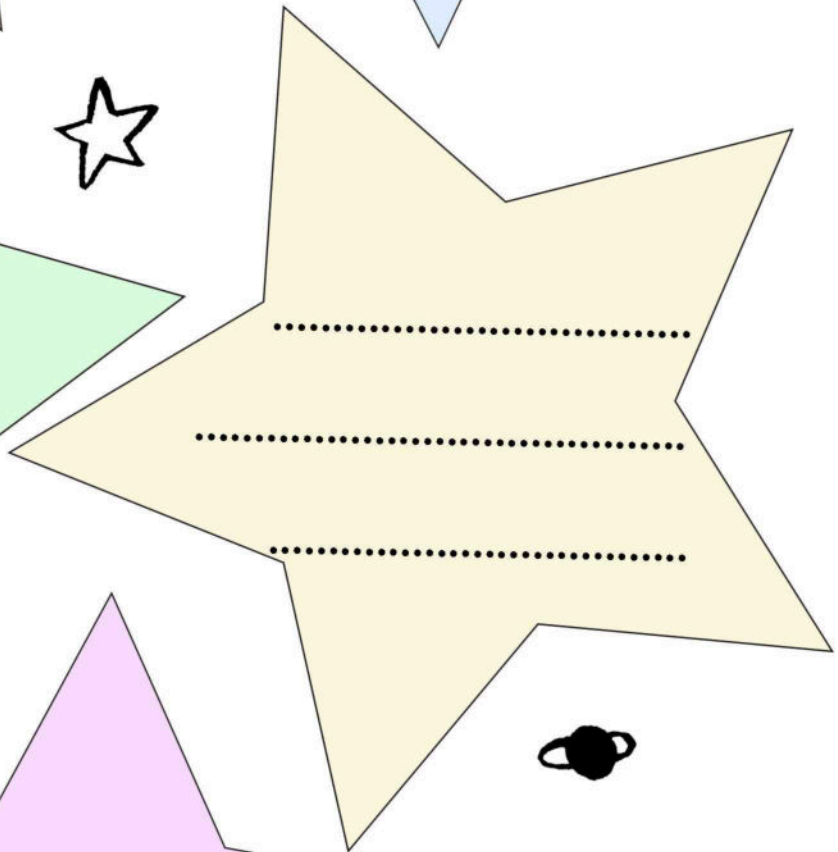
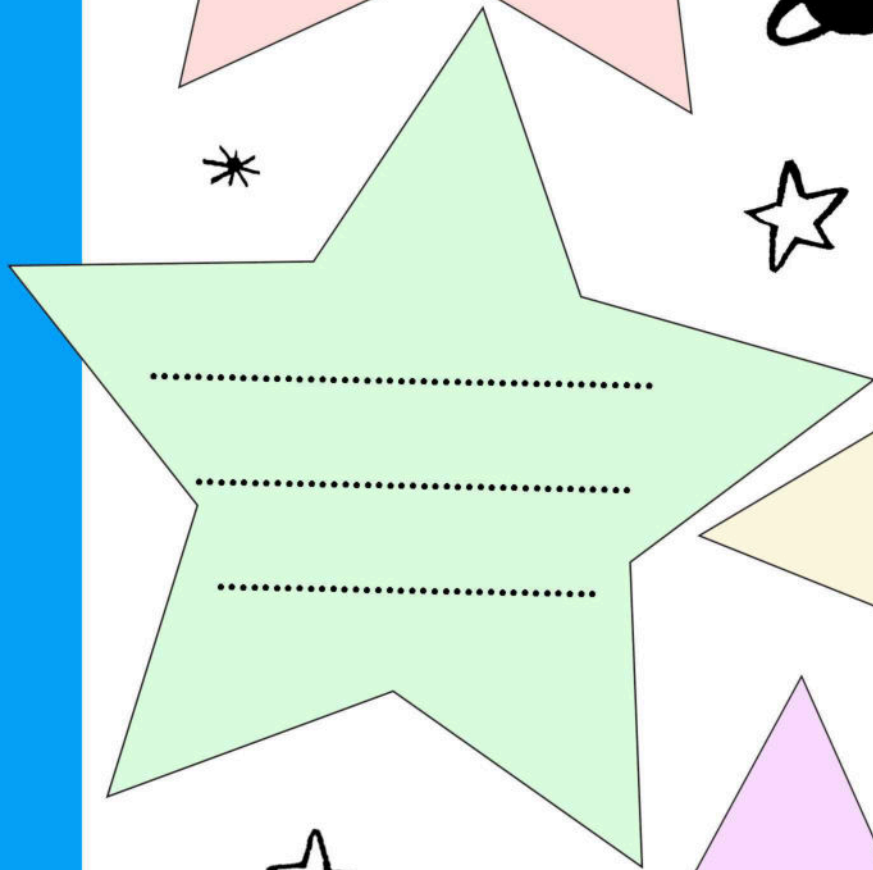
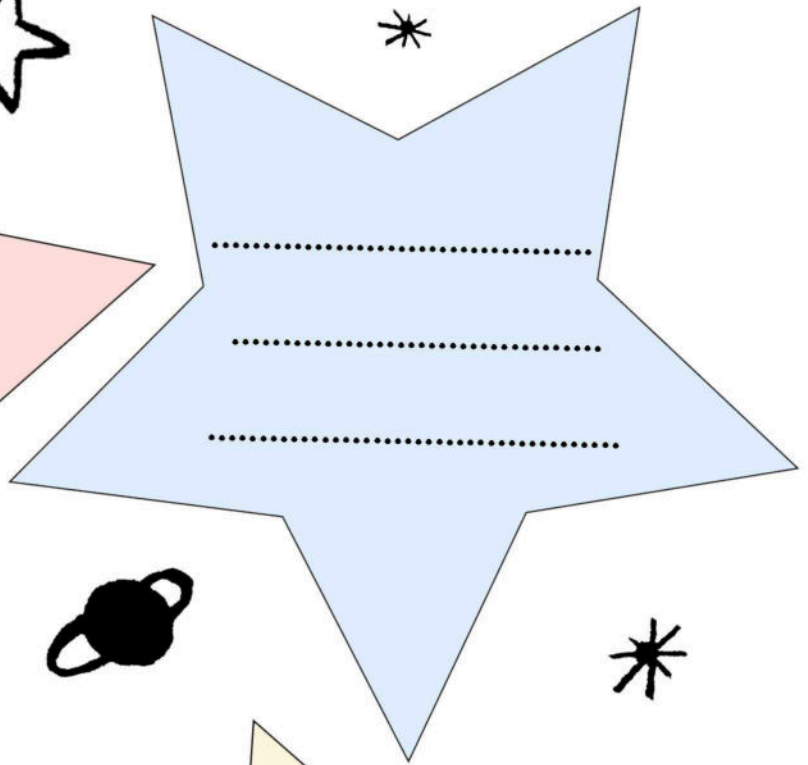
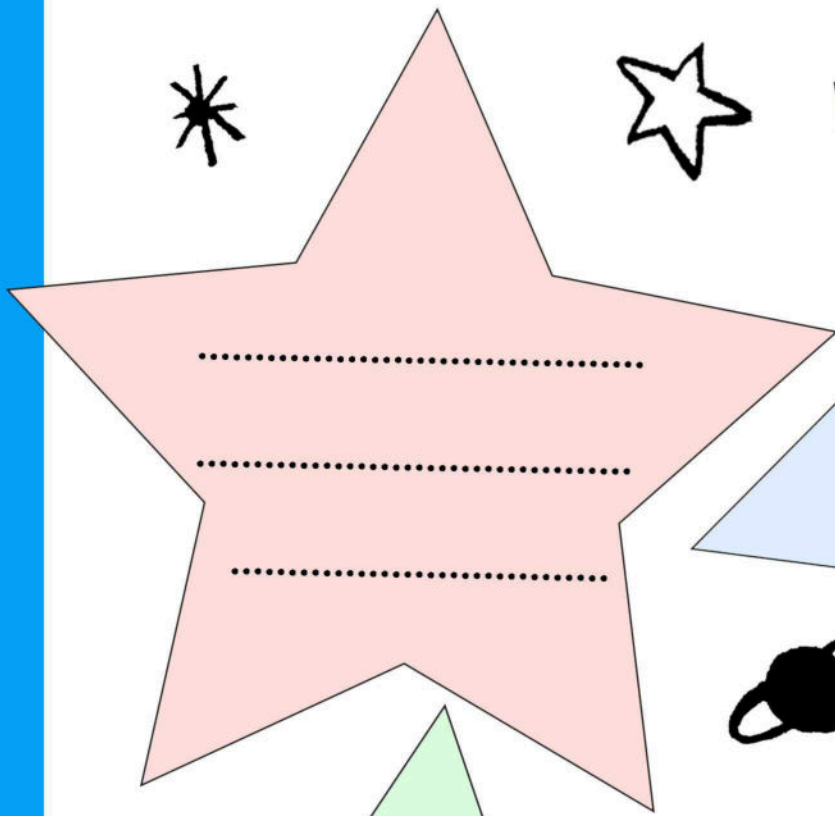


Uzun ve yorucu geçen bir haftanın sonunda, hafta sonu güzelce dinlendiğin bir pazar akşamı, ödevlerini bitirmiş ve tüm sorumluluklarını yerine getirmişken kendine zaman ayır. Yıldızlara bak ve dilek tut. Üstelik bir dilek tutmak için yıldızların kaymasına gerek yok. Ya da şehir ışıklarının aydınlattığı gökyüzünde onları seçemiyorsan hiç dert değil. Bu yıldızlar odanın gökyüzünden kayacak.

Bazen gelecekte, farklı şekillenmesini umduğun durumlar hakkında bir dilek tutmak sana iyi gelebilir. Kayan her yıldız, birisinin senin için yaptığı bir iyiliği ya da senin birisi için yaptığın iyiliği yaz. Dahası ulaşmayı istediğin hedefleri, kendin için kurduğun hayalleri de bu yıldızlara yaz.

Bu ve bir sonraki sayfalarda yer alan yıldız görsellerini kes ve odandaki boş bir duvara bu yıldızları yapıştır. Onları her gece yatmadan yeniden oku, bırak her yıldız yeniden kaysın gökyüzünden. Zamanla yaşamındaki iyiliklerin çoğaldığına ve hayallerinin gerçekleştiğine tanık olacaksın...





## Zihinsel Bakım Servisi

Bedensel sağlığımızla zihinsel sağlığımız birbiriyle çok iyi dosttur. Bu nedenle kendimize iyi bakmak için zihinsel bakımımıza ihmal etmemeliyiz. Peki nasıl yapacağım, diye sorduğunu duyar gibiyim sevgili okur.

Kendi fikirlerimi seninle paylaşmak isterim. Bunları sen de deneyebilirsin. Hikâyemi okuduktan sonraki hafta, aşağıdaki örnekleri uygulayarak, sen de zihinsel bakım servisine gidebilirsin. Yani, yine zihnine... :))

### 1. Sevdiğin bir şarkıda dans et!

Tarih:

Nasıl hissettirdi:

### 2. Aile üyelerinden birini ya da bir arkadaşını kucakla! En az 20 saniye boyunca sıkı sıkı sarıl.

Tarih:

Nasıl hissettirdi:

### 3. Aynada kendine bakıp iltifatlar yağdır!

Tarih:

Nasıl hissettirdi:

### 4. Kendine sağlıklı bir atıştırmalık hazırla!

Tarih:

Nasıl hissettirdi:

### 5. Doğada, parkta yürüyüşe çık!

Tarih:

Nasıl hissettirdi:

**6. Bir arkadaşınla ya da ailenle kutu oyunu oyna!**

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

**7. İki saat boyunca, sakın bir müzik eşliğinde kitap oku!**

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

**8. Telefon, televizyon, bilgisayar kullanmadan bir gün geçir!**

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

**9. Çıplak ayaklarınla toprağa bas!**

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

**10. Çocuk Yogasını Deneyimle! \***

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

**11. Çakıl taşlarını üst üste koyarak bir kule yapmayı dene!**

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

**12. Kuş sesi ve dalga sesleri dinle! \***

**Tarih:**

**Nasıl hissettirdi:**

## Empati Koleksiyonu

Empati, başkası olmanın, başkası gibi hissetmenin nasıl olduğunu zihninde canlandırıp karşısındakini anlamakla ilgilidir.

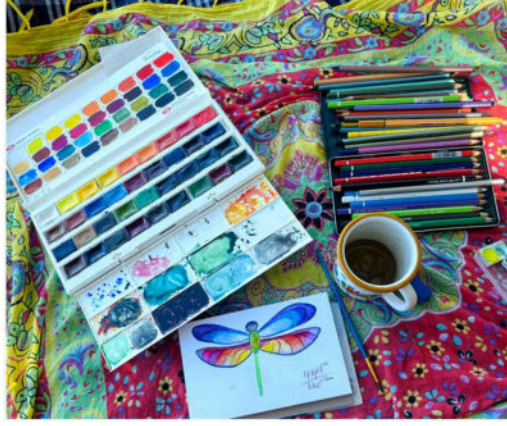
Empatiyi deneyimlemenin belki de en kolay adımı, insanların aynı konular hakkında birbirlerinden ne derece farklı hissedebilecekleri gerçeğini keşfetmektir. Bu keşif, iki arkadaşın ve aileden iki kişinin desteğiyle aşağıdaki çizelgeyi doldurmanla mümkün.

İlk satırı sen doldur ve çizelgeyi bir anket gibi dört ayrı kişiyle beraber doldur. Sonrasında çizelgeyi hep beraber inceleyebilirsiniz.

| İSİM | OKULUN İLK GÜNÜ NELER HİSSETTİN? | EN SEVDİĞİN OYUN NEDİR VE NEDEN? | EN SEVDİĞİN DERS HANGİSİ VE NEDEN? |
|------|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
|      |                                  |                                  |                                    |
|      |                                  |                                  |                                    |
|      |                                  |                                  |                                    |
|      |                                  |                                  |                                    |
|      |                                  |                                  |                                    |

## Çizim Yaparak Sakinleş

Çizim yapmak anda kalmak, âna odaklanmak ve zihnimizi kurcalayan tüm kaygıları bir yana bırakmak için müthiş bir yöntemdir. Bunu çok iyi biliyorum çünkü ben de her gün mutlaka 1 saatimi çizim yapmaya ayırıyorum.



Amacım ortaya bir sanat eseri çıkarmak değil, çizimle geçirdiğim süre boyunca başka hiçbir şey düşünmemek, renklerle sakinleşmek, âna odaklanarak keyif dolu zaman geçirmek.



Ben resim yapmaya, arkadaşlarıma kişiye özel doğum günü kartları hazırlayarak başladım. Onlara sevdikleri canlıları çizdim ve en içten dileklerimle, kendi notlarımla onlara özel kartlar armağan ettim. A4 resim kâğıdını ikiye katlayarak işe başlayabilirsiniz. İşte benden bir örnek:



## Hepimiz Bir Hazineyiz

Bir hazine sandığı hayal et, sonra tasarla... Bir ayakkabı kutusu olabilir ya da herhangi bir boyuttaki, karton bir kutu. Üzerine kocaman harflerle **HAZİNE SANDIĞI** yaz.

Bu özel sandık kendin hakkında yazacağın olumlu düşünceleri ve kendinle gurur duyduğun şeyleri yazdığın ya da resimlediğin kâğıtları sakladığın bir sandık olacak. Bu sandığı tamamen doldurman elbette zaman alacaktır. Ancak aklına geldikçe yeni eklemeler yapmayı unutma. Hepimiz bir hazineyiz ve hepimiz benzersiziz. İşte bu da benim hazine sandığım:



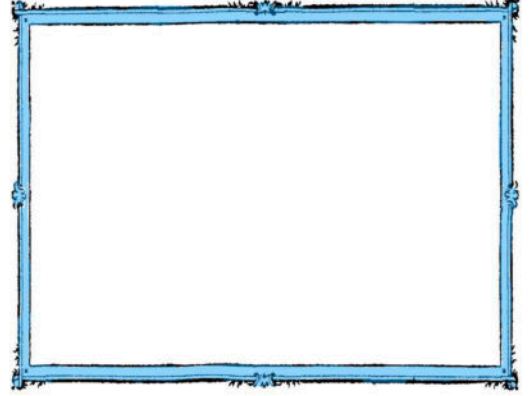
ANNEME İLE BABAMA  
EV İŞLERİNDE YARDIM EDERİM.

KİTAP OKUMAYI ÇOK SEVERİM.

## Senin Süper Kahramanın Kim?

Herkesin çevresinde mutlaka örnek aldığı birileri vardır. Bu aileden bir büyük, okuldan bir öğretmen, ailenin arkadaşlarından biri, bir komşunuz, doktorun ya da ünlü biri, bir sanatçı ya da bir bilim insanı olabilir. Sana ilham veren kişi, senin süper kahramanın olabilir. Ona bu yüzden hayranlık duyuyor ve sana hayata dair neler öğretebileceğini merak ediyor olabilirsin.

Bu fotoğraf çerçevesinin içine süper kahramanının resmini çizebilir ya da fotoğrafını yapıştırabilirsin.



\*Süper kahramanın ismi nedir ve kaç yaşında?

.....

\*Süper kahramanına neden hayranlık duyuyorsun? Bunu birkaç cümleyle açıklayabilir misin? .....

.....

.....

.....

\*Süper kahramanını sadece beş sözcük ile anlatman gerekse, bunlar neler olurdu?

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....

\*Süper kahramanının senin yaşında olduğunu hayal et ve yaşadığın bir zorluk karşısında sana ne tavsiye edebileceğini düşün. Senin yerinde o olsa, sence ne yapardı?

.....

.....

.....

\*Büyüdüğünde süper kahramanına daha çok benzemek için gelecekte neler yapman gerektiğini birkaç cümle ile yazabilir misin?

.....

.....

.....

.....

.....

## İçimizdeki Canavarlar

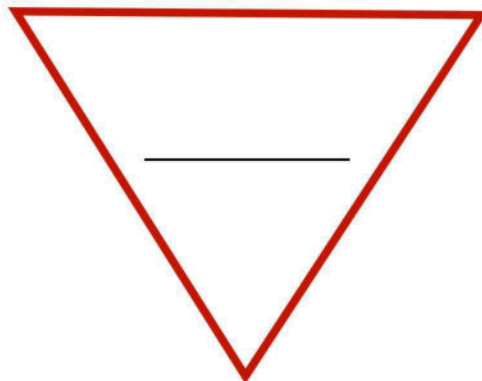
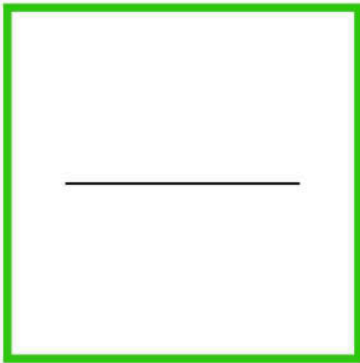
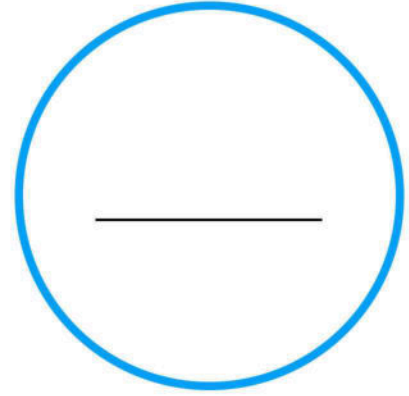
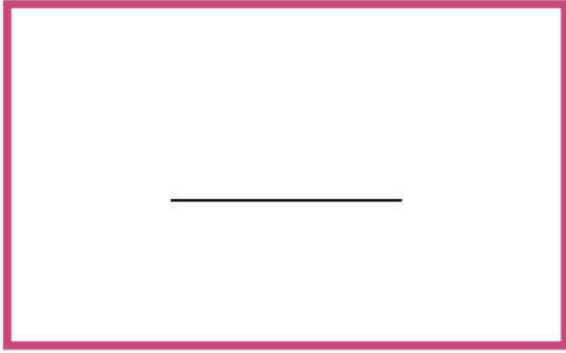
Daha önce duygularının bir karaktere, kişiliğe dönüştüğünü hayal ettin mi? Onları bir sayfanın üzerinde, komik ve eğlenceli bir şekilde görmek bazen duygularımızdan korkup kaçmamızın önüne geçebilir. Duygularımıza karşıdan bakmak, duygularımızı kendimize ifade etmemiz için bir kolaylık olabilir.

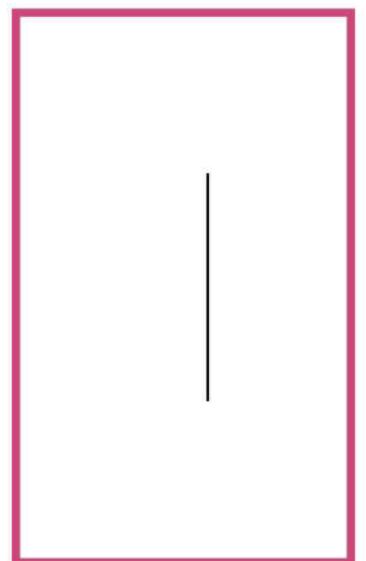
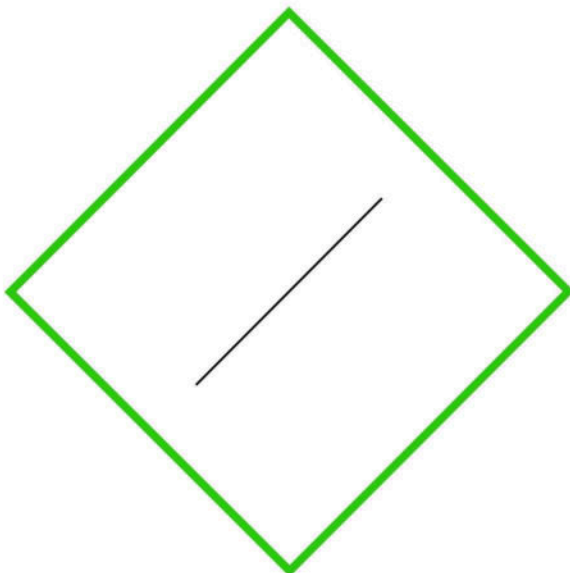
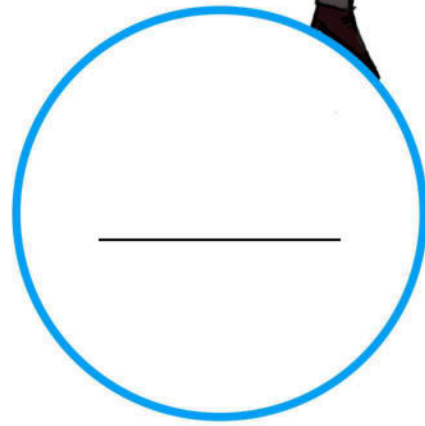
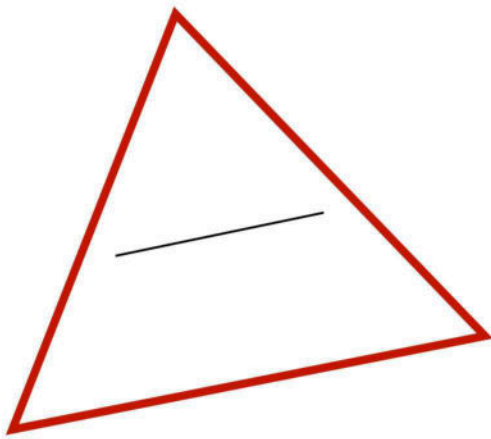
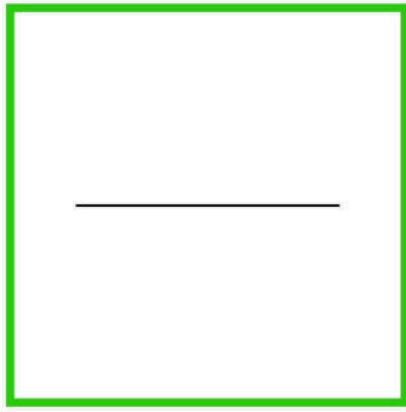
En sık hangi duyguları hissediyorsun?

Bu sayfadaki daireleri, üçgenleri, dikdörtgenleri ve kareleri birer canavar olarak düşün ve öncelikle ortasına en sık hissettiğin duyguları yaz.

Renkler ve desenlerle, şekillere eklediğin gözler, ayaklar ve kollarla, hatta kuyruk, anten gibi detaylarla onları birer duygu canavarına dönüştür.

Yaratıcı olmaktan, duygularının sende yarattığı hissi kâğıda olduğu gibi yansıtmaktan çekinme!







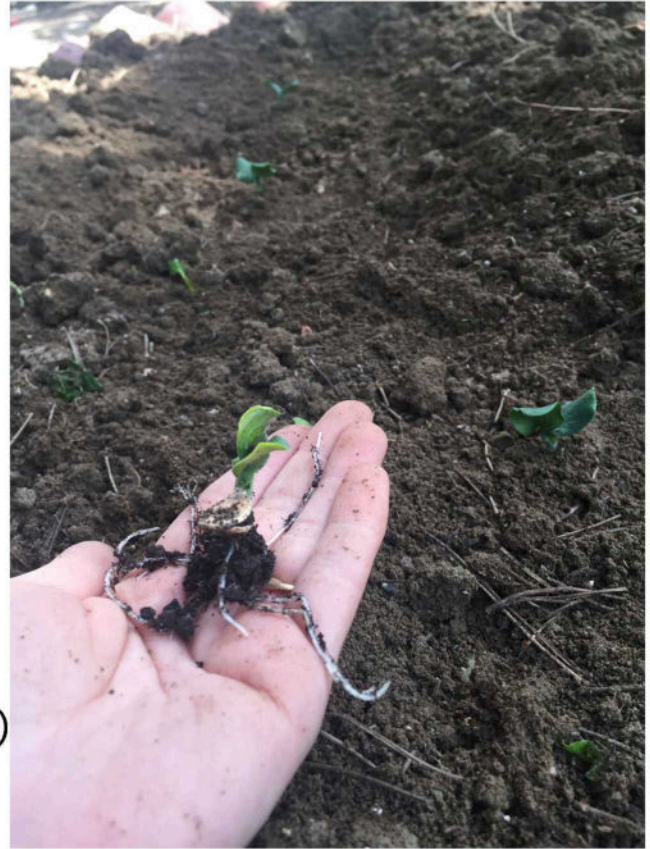
## Obur Balkabağı, Canım Balkabağı!

Arkadaşım balkabağı da sağlığını topraktan alır, ben de. Suyu, mineralleri özümser. Besinini yapraklarında üretsin diye balkabağı da güneşi sever, ben de.

Güneş benim bedenimin D vitamini üretmesini sağlar. Kemiklerimi, dişlerimi, kaslarımı, bağışıklık sistemimi korur; hücrelerimi besler. İkimiz de güneş oburuyuz ve ikimizin de sağlığının anahtarı toprağı yemekte. Toprakta gelenlerle beslenmekte...

Toprak canlıdır. Bir avuç toprakta, gezegenimizde yaşayan insandan daha çok organizma vardır. Gözümüzle göremediğimiz bu mikrobiyolojik çeşitlilik, balkabağının ihtiyaç duyduğu besinlere dönüşür. Organik maddeleri yer ve toprağın besleyiciliğini arttıran, gübreleriyle bezeli bir toprak var eder.

Bir balkabağı çekirdeğine, kocaman bir balkabağına dönüşsün diye mutlu bir ev hazırlamaya var mısın?



### Nelere ihtiyacımız var?

- En az üç balkabağı çekirdeğı
- 1 derin saksı ya da 5 lt'lik pet şişe (ağız kesilmiş)
- 1 tuvalet kâğıdı rulosu
- Saksıyı dolduracak kadar toprak
- Bir avuç ceviz, fındık, Antep fıstığı kabukları
- Mercimek, kuru b  r  lce gibi bakliyatların haşlanma suyu
- Muz kabuğunun içinde en az 24 saatte beklediğı bir fincan su
- Türk kahvesi, filtre kahve telvesi ve çay posası
- Kuru yapraklar
- Dağda, bayırda, çayırda bulursan keçi gübresi





## Obur Balkabağının Evini Kurarken:

- \* Öncelikle balkabağı çekirdeklerini çimlendirmeden, kompostlu toprak yatağını hazırlamaya girişiyoruz. Saksımızın içine sebze artıklarını küçük parçalara bölerek çay, kahve artıkları, kuru yapraklar, minik minik ruloyla karıştırıyoruz.
- \* Mevsim sebzelerinden ayıkladığın bezelyenin kabukları, nane sapı, havuç, patates kabuğu gibi toprağa kolay karışan artıkları seçiyoruz. Şekerli meyvelerle sebzeler sineklenebilir.
- \* Saksının yarısını bahçe toprağıyla dolduruyoruz ve bir güzel karıştırıyoruz. Her gün fısfısla nemlendirerek, balkonun güneş almayan bir köşesinde bir hafta yatağı kendi haline bırakıyoruz.
- \* Biraz daha toprak ekleyip çimlenen balkabaklarını ekliyoruz.
- \* Can suyu olarak muzlu su veriyoruz.
- \* Saksımızın kenarlarına kuruyemiş kabuklarının minik parçalarını, keçi gübrelerini atıp karıştırıyoruz. Suyu emen kabuklar, balkabağının toprağını hep nemli tutacak.
- \* Sonraki günlerde ona yine azar azar kahve taveli su, artık çay suyu, bakliyat suyu içiriyoruz. Tüm bu atıkların sağladığı potasyum, magnezyum, demir gibi mineraller, onu büyütecek.
- \* Balkabağı tohumları boy atıp çiçeklenirken onları onları günde en az 5-6 saat güneş gören bir pencere önünde tutuyoruz.
- \* Balkabağı çiçekleri, meyveye dönüşmek için tozlaştırmacı arılara, kelebeklere ve böceklerle ihtiyaç duyar. En çok da o sarı çiçeklerini titreştiren bombus arılarına. Bu nedenle mümkünse balkabağını bahçede şaşırt. Yani yeterince büyüdüğünde, minik bir fideye dönüştüğünde onu saksısından, yani yuvasından ayır ve bahçene ya da parkta, oturduğun sitede, apartmanda gördüğün bir toprak alana ek.



## Çay Saati için Korkunç Balkabaklı Islak Kek

Hikâyemde, başroldeki kişinin ben olmadığımı ve kim olduğunu biliyorsun sevgili okur: **KORKUNÇ BALKABAĞI!** Ta kendisi...

Tıpkı hikâyemin sonunda, Mine'nin çiftliğindeki sofranın en sonunda masayı süsleyen balkabaklı turta gibi bu etkinlik kitapçığının sonuna da leziz mi leziz, şekersiz, glutensiz, yani çok ama çok sağlıklı bir tarif için hadi mutfağa. Eller yıkansın, önlükler takılsın, bir yetişkinin yardımıyla malzemeler tezgâhta bir araya gelsin.

Görünümü kakaolu ıslak keke benzese de içindekiler bildiğin ıslak kekin içindekilerden çok farklı olacak. Ana malzememiz, elbette balkabağı.



### Gerekli malzemeler:

- . Balkabağı (Pişip ezildiğinde, püre haldeki 1 su bardağı kadar balkabağı)
- . 1 su bardağı badem unu/hindistancevizi unu/keçiboynuzu unu/dut unu\*
- . 1 su bardağı balkabağı püresi
- . 1 yumurta
- . 1 çay bardağı tahin
- . 1 çay bardağı ham kakao
- . 1 çay kaşığı karbonat
- . Limon (beş-altı damla)
- . 1 tatlı kaşığı tereyağı
- . Antep fıstığı/fındık kırığı

\* Eğer evde bu unlar yoksa normal unla da yapılabilir. Elbette o zaman glutensiz olmaz. :))

## Sosu için:

- 1 çay bardağı pekmez
- 1 yemek kaşığı kakao
- 1 tutam sevgi, 1 tutam emek



## Nasıl yapılır:

- Balkabağı bir yetişkinin yardımıyla soyulur ve dilim dilim buharda pişirilir ya da haşlanır. Sonrasında rondodan geçirilip püre haline getirilir.
- Tarifimiz için 1 su bardağı kadar balkabağı püresine ihtiyacımız var.
- Püre soğumaya bırakılır.
- Derin bir kâsede 1 yumurta çırpılır ve balkabağı püresi içine eklenir, karıştırılır.
- Ardından içine tahin ve sırasıyla un, kakao, karbonat, limon suyu eklenir. Güzelce karıştırılır. Hamurun dokusu pofur pofur olmalı.
- Oda sıcaklığında yumuşamış tereyağı ile minik bir borcamın altı, yanları yağlanır.
- Hamur borcama yerleştirilip üzerine Antep fıstığı kırığı serpilir.
- 150 derece ısıtılmış fırında üzeri kızarana kadar, yaklaşık on beş dakika pişirilir.
- Fırında çıktıktan sonra on dakika soğuyunca üzerine pekmez ve kakaodan oluşan sostan gezdirilir.
- Çok da soğumadan ılık ılık afiyetle yenir...

