

TÜRKKONUT İLKOKULU REHBERLİK HİZMETLERİ

EVDE KAL EĞLENEREK KAL ÖĞRENCİ ETKİNLİK BROŞÜRÜ

KIYMETLİ VELİLERİMİZ,

Bütün çocukların ve çoğu yetişkinin evde kalması gerektiği bu günlerde; eğitim, çalışma, alışveriş ve daha pek çok etkinlik uzaktan yapılmak durumunda. Daha iyi yarınlar için bu süreçte çocuklarımıza yardımcı olmamız gerekiyor. Rehberlik servisi tarafından hazırlanan bu etkinlikler de çocuklarımızın başa çıkma becerilerini geliştirmek ve psikolojik dayanıklılığını desteklemek için hazırlanmıştır.

Bu etkinlikleri çocuğunuz yaparken sizlerin rehberlik yapması ve bazılarını birlikte yapmanın daha yararlı olacaktır. Yaptığı etkinliklerin bazılarında duygularını sizlerle paylaşması iyi hissettirecektir.

SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİM

Bildiğiniz gibi tüm dünyada yaşanan saldırı nedeniyle hayatımızda biraz değişiklikler oldu. Bu yaşananlar sizde farklı duygu ve düşüncelere uyandırmış olabilir. Bu broşürü duygu ve düşüncelerini ifade etmede sana yardımcı olsun ve zamanını eğlenerek öğrenerek, öğrendiklerini pekiştirerek geçirmen için hazırladım.

Bu broşürde duygu ve düşüncelerini yazacağın, resimleyeceğin sayfaların yanında dikkat motivasyon çalışmaları ve evde oynayabileceğin oyun ve etkinlikleri kapsıyor.

Umarım bu etkinlikleri yaparken eğlenceli vakit geçirirsiniz.

Başlamaya ne dersiniz ...

SAĞLIKLA VE HUZURLA KALIN

Nazile ALPARSLAN
Rehberlik Öğretmeni



KRİZLE BAŞ EDEBİLMEK İÇİN KULLANABİLECEĞİM KANALLARIM



Konfor alanında kalmak, bizi değişimden ve gelişimden uzak tutup, var olan becerilerimizin unutulmasına sebep olabilir. Zor durumlar ise bize yeni bir açılım ve değişim için gerekli fırsatı sağlar. Bu zor zamanlardan güçlenerek ve tazelenerek çıkmak için neler yapabileceğimize bir bakalım.

DÜŞ GÜCÜM

HAYAL KURMAK: Bilgi karmaşası içinde boğulan beynimizi, hayal kurarak gevşetmeye çalışmak.

RESİM YAPMAK/MÜZİK DİNLEMEK/YAZI YAZMAK: Duygularımızı dışa vurmak için, bazen de sadece durumdan/ortamdan uzaklaşabilmek ve ruhumuzu sakinleştirebilmek için, yaratıcılığı destekleyen çalışmalar yapmak.

KONUYA İLİŞKİN KARİKATÜRLERİ, ŞAKA VE ESPRİLERİ KULLANMAK: Mizah yarayı sarmak için kullanılabilir güçlü bir savunmadır. Mizahı kullanan kişilerin, psikolojilerinin daha sağlam olduğu unutulmamalı! Gülecek, gülümseyecek, kahkaha atacak fırsatları değerlendirmek gerek.

DÜŞÜNCELERİM

DÜŞÜNCELERİMİ SEÇMEK: Duygularımızı biz seçemeyiz ancak ne düşüneceğimizi kendimiz seçeriz. Süreci kolay atlatmamı sağlayan şey: zarar verecek düşünceler yerine yarar sağlayacakları, olumsuzluğa itecek düşünceler yerine olumlu ve ılımlı kalmamı sağlayacakları seçmek.

DURUMUN FARKINDA OLMA VE ŞU AN İÇİN NELER YAPMAM GEREKTİĞİNİ FARK ETME: Kontrol edemeyeceğim şeyleri bırakıp, elimden gelenin en iyisini bilinçli bir şekilde yapmaya çalışmak.

BU DURUMU YENİ ŞEYLER ÖĞRENEBİLMEK İÇİN BİR FIRSAT OLARAK GÖRME: Daha önce yapmak isteyip de, vakit ayıramadığımız için yapamadığımız etkinliklere, hobilere, okumalara fırsat vermek.

HABERLERE YETERİNCE ERİŞİM SAĞLAMA: Her kanaldan, gün boyu haber izleyip bilgi kirliliği içinde yüzmektense, yerinde ve yeterince haber almak ve her aldığımız bilgiyi doğruluğundan emin olmadan başkalarıyla paylaşmamak.

DAVRANIŞLARIM

BEDENSEL SAĞLIĞI KORUMAYA ÇALIŞMA: İyi uyuyarak, iyi beslenerek, fiziksel egzersizler yaparak, içinde bulunduğumuz durumun bizi travmatik olarak etkilemesini engellemek.

DÜZENLİ BESLENME: İhtiyacım olmayan yiyecekleri tüketmemek, bağışıklığı güçlendirecek bir yemek düzeni oluşturmak.

GEVŞEME HAREKETLERİ: İnternet ortamından kolayca erişilebilecek gevşeme egzersizleri yapmak.



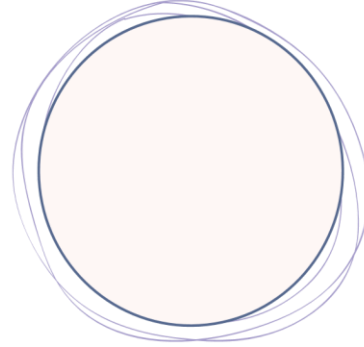
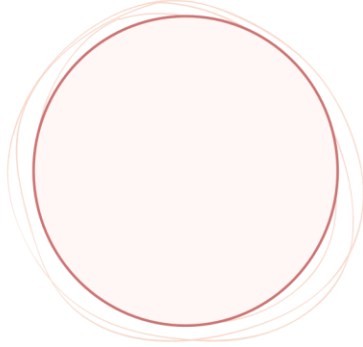
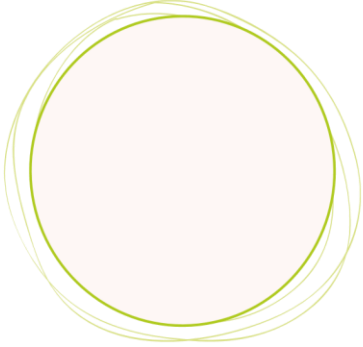
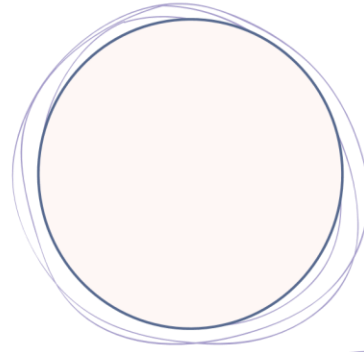
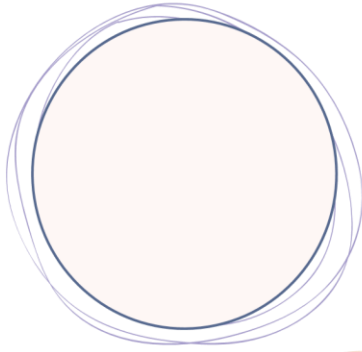
*Bu broşür M. Lohnd ve ekibinin travma ile baş etmeye yönelik oluşturduğu bir yöntem olan BASC-PW esası alınarak hazırlanmıştır.



DUYGULARIM

Yaşanan bazı durumlar karışık duygular yaşamamıza neden olur. İlk defa salgını öğrendiğimde birçok şey hissettim ve düşündüm.

Aşağıdaki düşünce balonlarına (ya da defterine) aklından geçenleri ve duygunu gösteren bazı suratlar çiz.

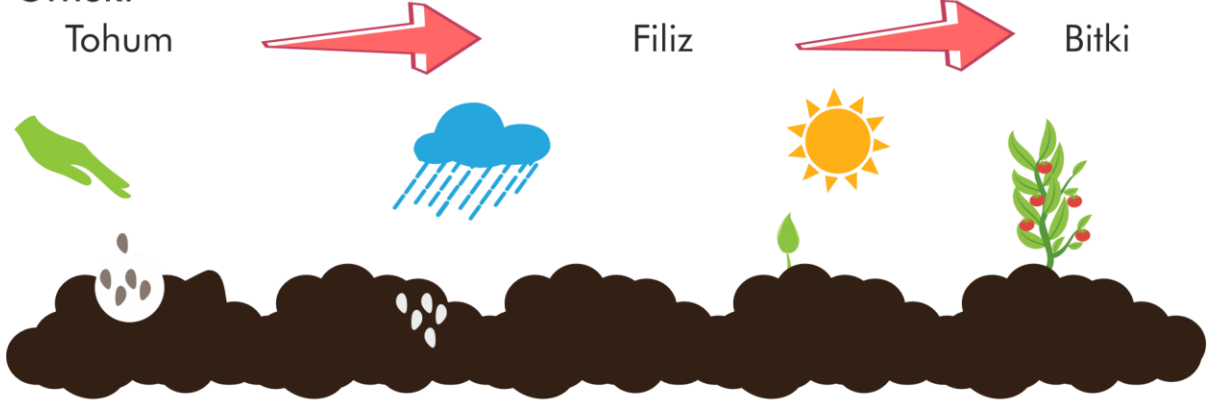


Bu süreçte karışık duygular hissetmen doğal.

DEĞİŞİM

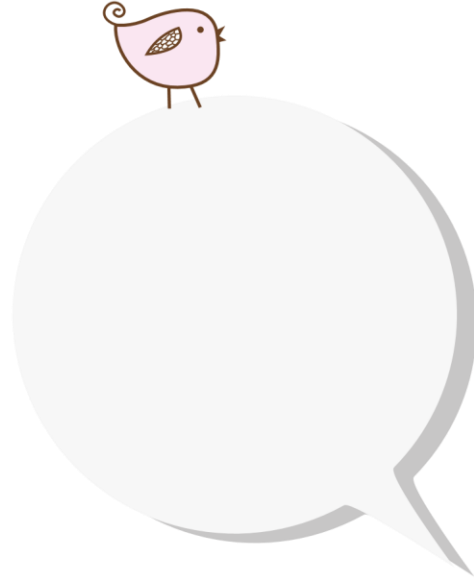
Herkesin hayatında dönem dönem değişimler yaşanır. Değişim doğaldır ve her yaşamın bir parçasıdır. Doğada yaşanan ya da kendi hayatından aklına gelen değişimleri aşağıya (ya da defterine) çiz.

Örnek:



ÇEVREMDEKİLERİN DUYGULARI

Çevrendeki yetişkinlerin de bazı duyguları yaşadığını gözlemlemiş olabilirsin. Bu sayfaya (ya da defterine) onların duygularını gösteren bazı suratlar çiz ve yanına isimlerini yaz.



ZORUNLU TATİL

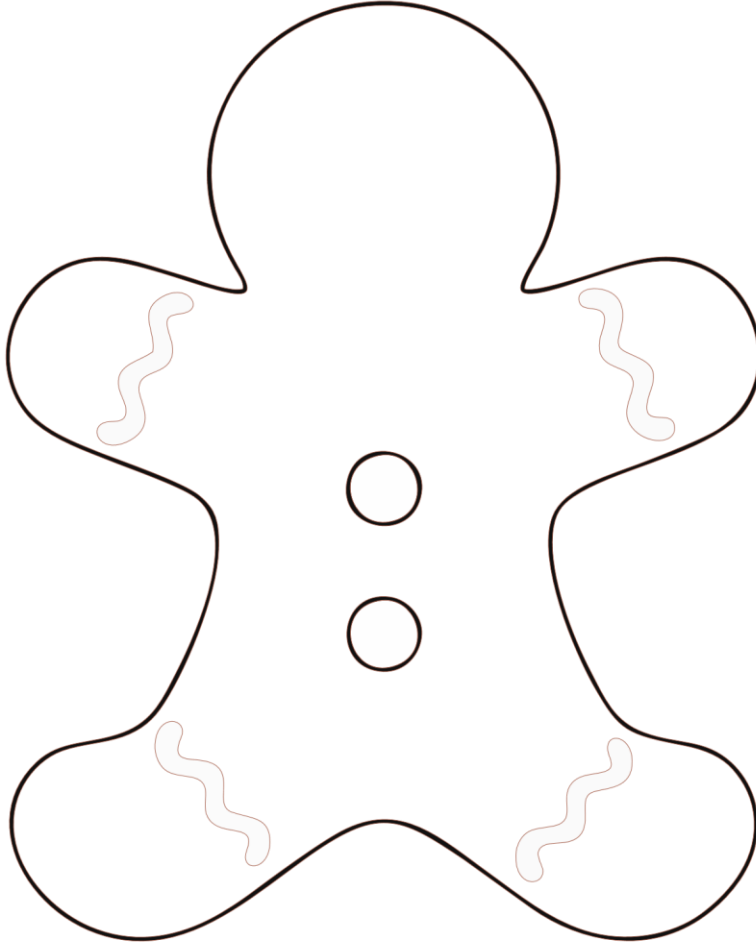
Bir çok ÷lkede olduğu gibi bizde de salgın sebebiyle bir süreliğine eğitimin uzaktan devam edilmesine karar verildi. Okulda olmamak sana nasıl hissettiriyor? Resmini çiz.

DUYGULARIMIN RENGİ

Buraya kadar senin duygularını keşfettik. Bu duyguların rengi olsaydı hangi renk olurlardı? Aşağıdaki boşluğa (defterinde buna benzer bir sayfa oluşturabilirsin) duygunun adını, daireye ise o duygu için seçtiğin rengi boya.

.....	○	○	○
.....	○	○	○

Şimdi gözlerini kapa ve bu duygularını vücudunun neresinde hissettiğini fark et. Sonra gördüğün bu çörek adam üzerinde (defterine çörek adamı kendin çizebilirsin) vücudunda duygularının yerlerini onlara verdiği renklerle boya.



DEĞİŞMEYEN ŞEYLER

Salgın döneminde bir takım şeylerin iptal olduğu doğrudur. Bu süreçte eskiden keyif aldığın şeyleri yapamıyor olabilirsin. Ama değişmeyen hala çok şey var, biliyor musun?

İlişkilerimiz... Müzik... Oyun.. Sohbetlerimiz... Umudumuz... Kitaplarımız..
Baharın kokusu... Yardımseverliğimiz... Dayanışmamız...

Aşağıya (ya da defterine) evde kalarak yapmaktan hoşlandığın şeyleri resmini çiz.

KONTROL HALKASI

Salgın ortaya çıktığından beri kontrolümüzün dışında olan bazı şeyler gerçekleşti. Aslında hayatımızda her zaman bizim kontrolümüzde olmayan durumlar oluyor.

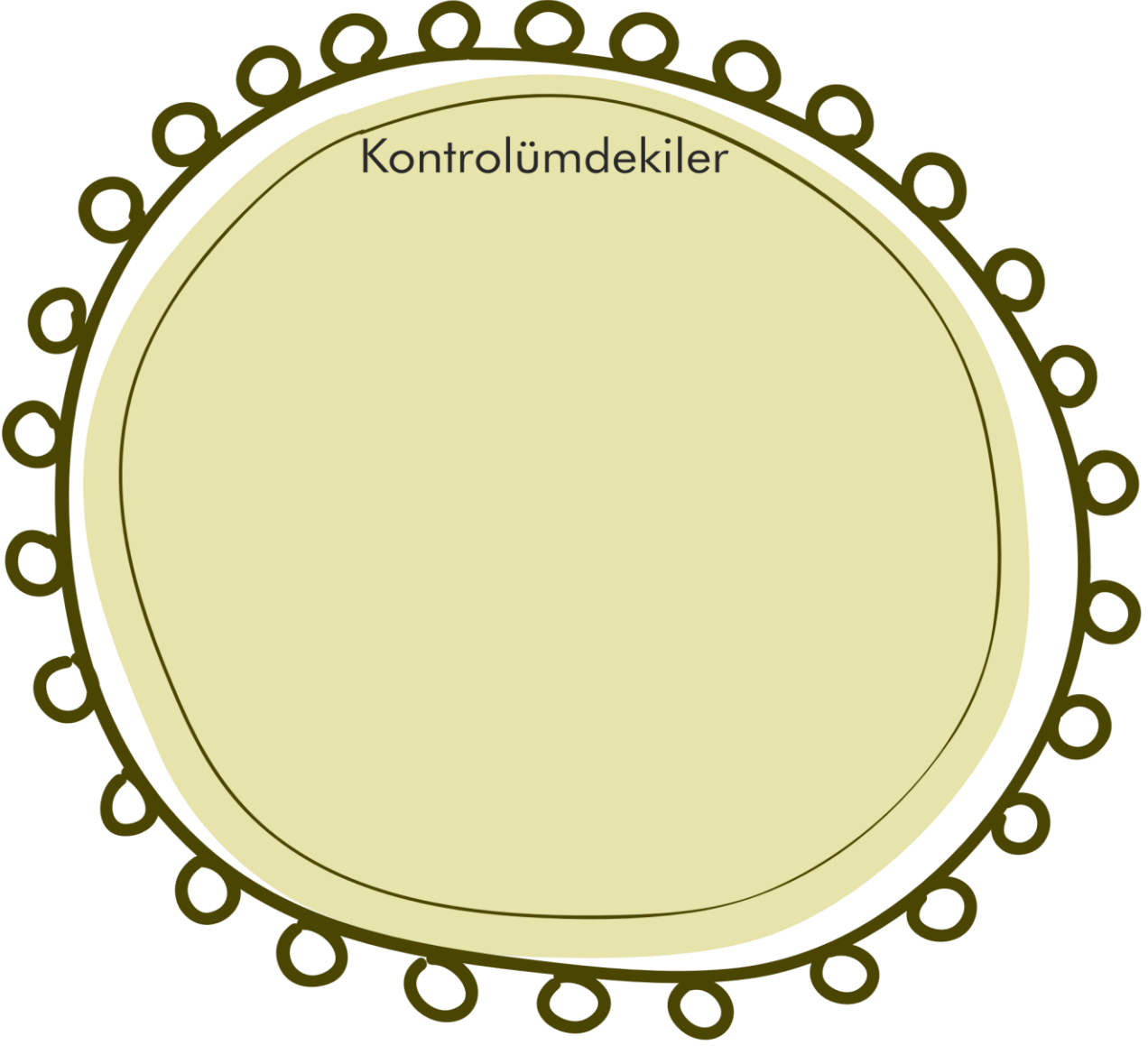
Gel senle kontrol edebildiklerimizi ve edemediklerimizi birlikte gözden geçirelim. Aşağıda yazılanlardan kontrolümüzde olanları halkanın içine, kontrolümüzde olmayanları ise dışına yaz lütfen. Aklına başka bir madde gelirse onları da ekleyebilirsin.

- Hava durumu
- Hangi kıyafet giyeceğim
- Ten rengim, göz rengim
- Başkalarının ne söylediği
- Salgının ne kadar süreceği
- Sağlığımı korumak
- Okulların ne zaman açılacağı
- Kurallara uyumum
- Başkalarının davranışları
- Evde yapabileceğim aktiviteler
- Temizlik alışkanlıklarım
- Halka açık yerlerden uzak durmak
- Açık hava aktiviteleri ertelemek
-
-

Kontrolüm dışı



Kontrolümdekiler



BIRAK GİTSİN

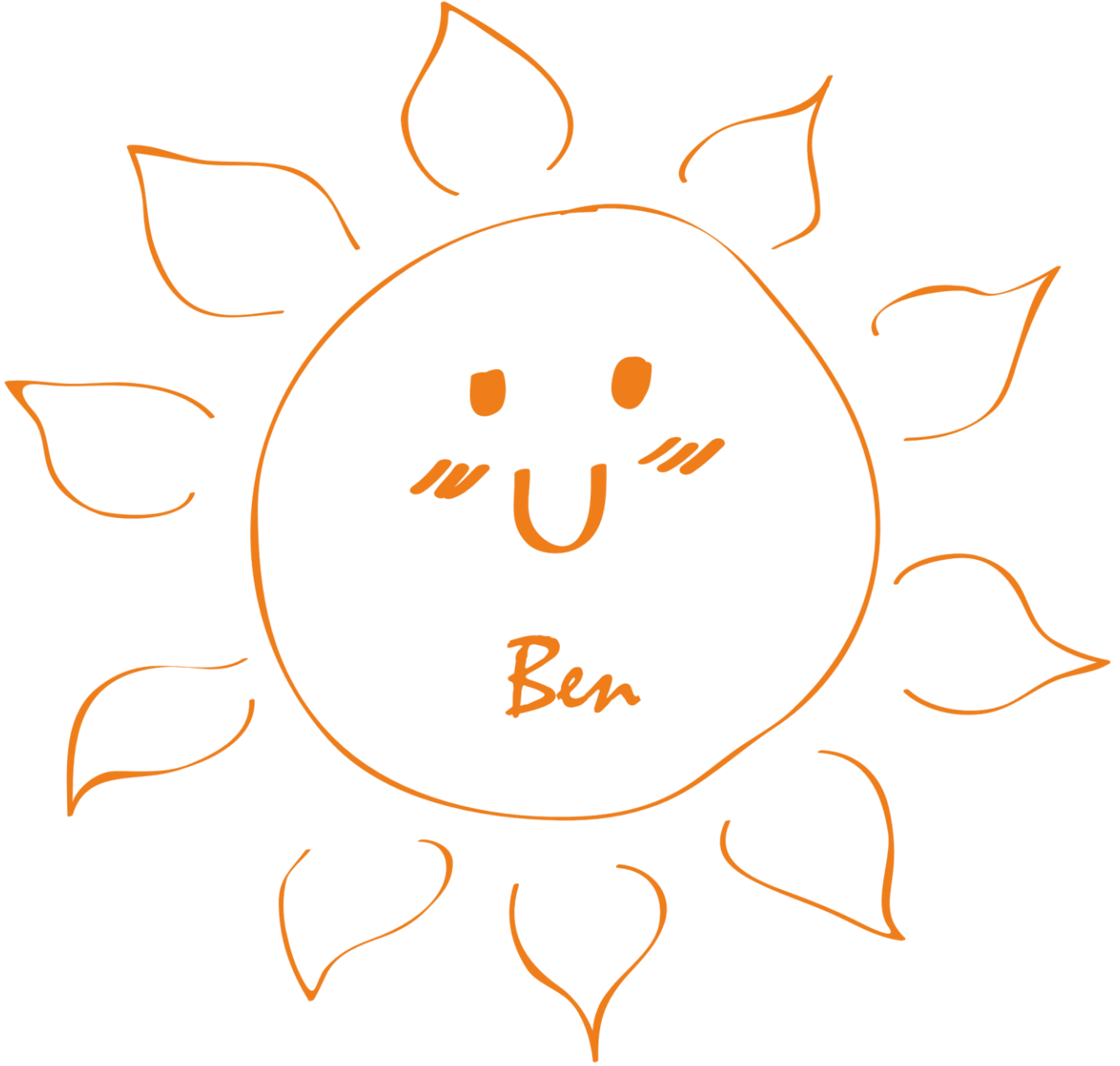
Değiştiremediğimiz ve kontrol edemediğimiz şeyler için bazen çok uğraşır ve üzülürüz. Ama yoğunlaşmamız gereken yer aslında halkanın içidir. Halkanın dışına yazdıklarını ve başka yaşadığın endişelerini bu balonların (ya da defterinde çizeceğin) içine çiz ve bırak rüzgar onları uçurup götürsün...



GÜNEŞ GİBİYİM

Her süper kahraman gibi bizim de güçlü yönlerimiz var. Peki sen güçlü yanlarının farkında mısın? Aklına gelenleri veya aşağıdaki listeden sahip olduğunu düşündüğün özellikleri seç ve güneşin (defferine kendin çizebilirsin) ışınlarına yaz, içine ise adını yaz ve güneş gibi parla :)

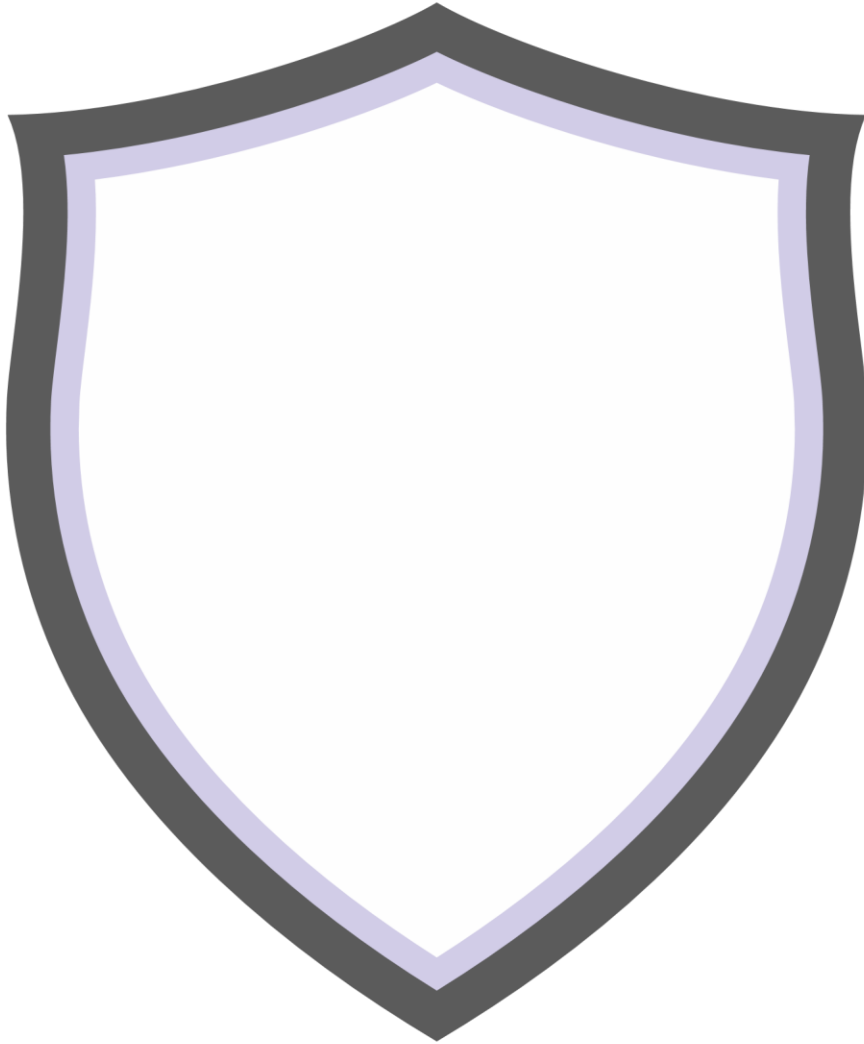
Azimli. Nazik. Komik. Cesur. Dürüst. Çalışkan. Vicdanlı. Mütevazı. Cömert. Umut dolu. Disiplinli. Güvenilir. İyi dinleyici. Dikkatli. Merhametli. Sevecen. Hayal gücü yüksek. Özverili. Çevik. Düşünceli. Sadık. Açık fikirli. Sabırlı. Hızlı. Kendine güvenen. Neşeli. Yaratıcı. İşbirlikçi. Aktif. İlgili. Zeki.



KORUMA KALKANIM

Bazı kişiler salgın döneminde kendini çaresiz ve savunmasız hissedebilirler. Sana da böyle oluyor mu? Bu duygularla başa çıkmak için gördüğün koruyucu kalkan sana yardımcı olacak. İstersen burada (ya da defterinde çizeceğin kalkan üzerinde) istersen de ailenle birlikte kocaman bir kartondan kalkan oluşturabilirsiniz. Kalkanın içine sana yardımcı olan kişileri, yaptığın önlemleri yazabilir, sana gücünü hatırlatacak sembol ve şekilleri yapıştırabilirsin. Hazır olunca odanda görünen bir yere as ki yanındaki gücü sana hep hatırlatsın.

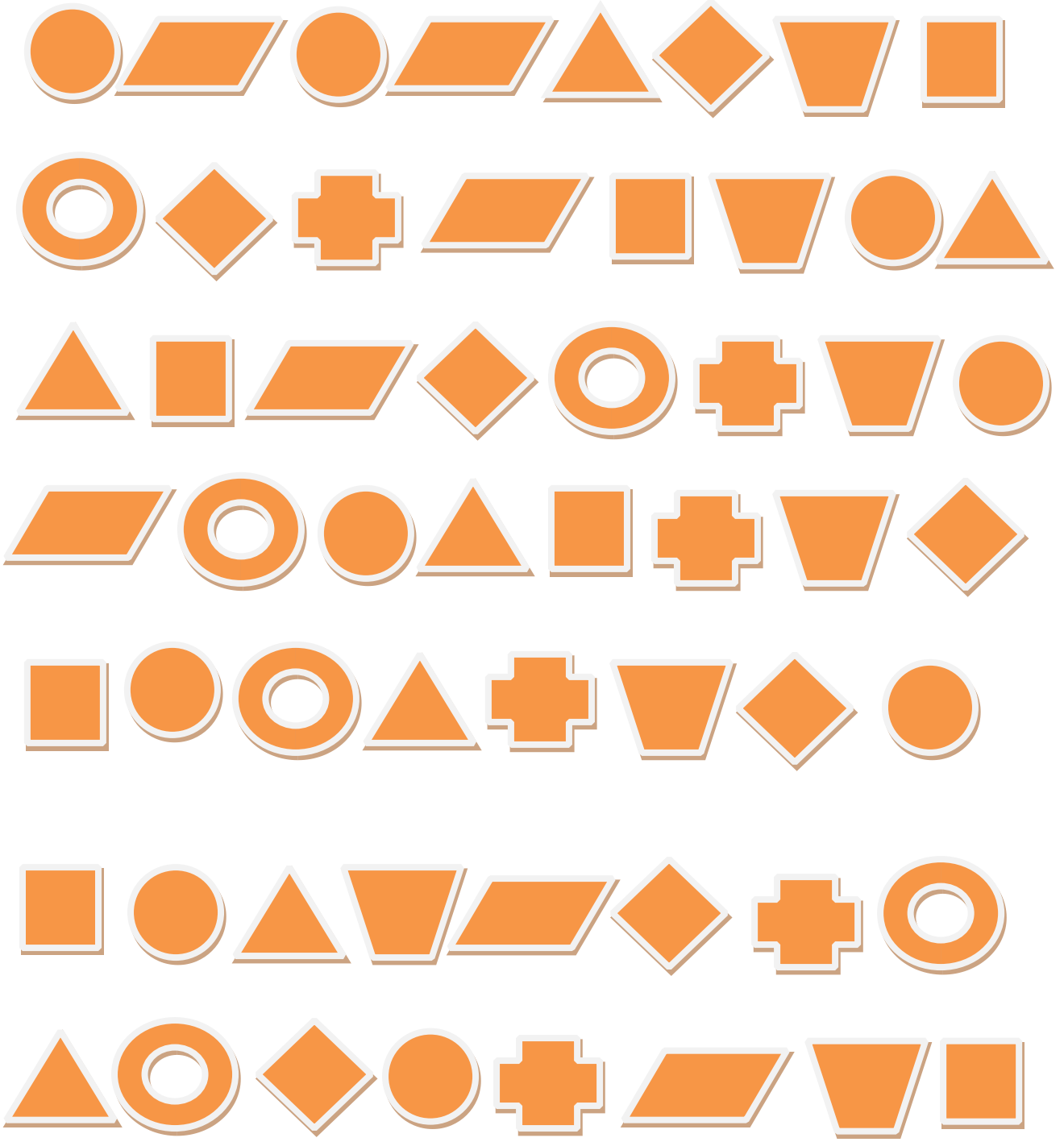
Mesela: *ellerimi güzelce yıkıyorum, dengeli besleniyorum, ailem beni koruyor,dikkatliyim vs.*



GÜVENLİ YERİM

Evde kalmaktan sıkılmış ve kafandaki soru işaretlerinden bunalmış olabilirsin. Bu anlar için sana iyi gelecek bir önerim var. En çok sana güvende hissettiren ve içini huzurla dolduran yer (gerçekte gittiğin ya da hayali bir yer olabilir) neresi? Şimdi gözlerini kapat ve kendini orada hayal et. Ne görüyorsun? Ne duyuyorsan? Nasıl kokular var? Tüm bu ayrıntılarla o yeri aşağıya (ya da defterine) çiz ve zorlandığın anlarda orayı ziyaret et.





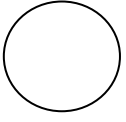
**Yanda verilen şekilden kaç tane olduğunu bulunuz.
Süre:30 sn.**

9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 6 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9 9
9 9 9 6 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9 9
9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9
9 9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 6 9
9 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
9 9 9 9 9 9 9 9 6 9 9 9

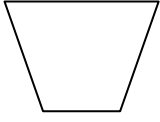
Yönerge: Yukarıda verilmiş rakamlardan farklı olanı bulunuz.

Süre:1 dk.

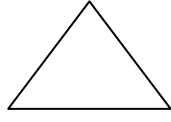
101



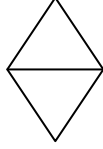
100



110



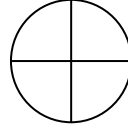
111



1000



1001



1010



101 110 111 1000 100 1010 100

100 111 1010 1000 100 100 110

111 1000 110 100 1010 100 101

111 1010 101 1001 111 100,

1010 111 101 1000 100 1010

1010 100 110 1000 1001 111 1010

Yönerge: Yukarıdaki rakamların altlarındaki sembollere uygun olacak şekilde, aşağıdaki rakamların altlarını doldur.

Süre: 2 dk.

le- fon-tel

pencere

fa-can-a

makara

ri-ta-ha

gökyüzü

me-ka-ra

öğrenci

ka-ra-ma

Ankara

cen-pen-re

harita

ne-ke-te

kamera

ren-öğ-ci

kelebek

bek-ke-le

telefon

ka-ra-an

afacan

zü-yü-gök

teneke

Yönerge: Yukarıda karışık olarak verilmiş heceleri doğru sıraya koy ve doğru kelimeleriyle çizerek eşle.

Süre: 2 dk.

Aşağıda verilen ae' den kaç tane
olduğunu bularak daire içerisine almız.1dk

ab ac ad ai ao ac as oe oe de cd ae ai be
ai ac ae ed ac ed oe ad de ce ab ad ac as
be oe do de cd be ae ed ac ad ed de cd ai
ai ab ae cd ae ai oe öe ae ad be ab ne ae
af ue oe de be se ge ae be ai ao ob ae ai
dg ae af be ce oe öe ee ae be ae ao ad ab
ae ce oe ne be ea oa de be ae ad ai ed be
ae en oe ai ag de as ue de ao ad ai ao ac
as oe de cd ea ae ue be ed ge ac ad ac ai
de be dc be ea ae oa oe eo ae ea ai oi de
be se as ai an ad ab ag ah ae an ao ob ae
af oe de ae ge ea oe öe eo ad ab eb ed ai ef
en oe on ae be ba ad da ne on ae ed de es
as ai ea ae ed eb en ne an ab ba ad da oe
eo oi ai ae ea ei ai

Aşağıdaki kutucuklarda kaç tane 6996 vardır.30sn

6999

9996

9666

6969

6996

9999

6696

9966

6999

9696

6699

9969

6966

6996

9669

6666

6999

6966

6969

9696

6669

6996

9996

6996

6966

9999

6666

6999

Aşağıdaki sayılardan yeşil pano içerisinde yer almayan sayıları bulunuz. 3 dk.

47 58 102 306 335 29

73 24 13 17 86 42

83 18 53 74 50

91 90 46 71 51 20 25

987

769 114 59 27 68 28

28 92 95 86

83 18 35 84 921

59 47 58 18 35 84 987

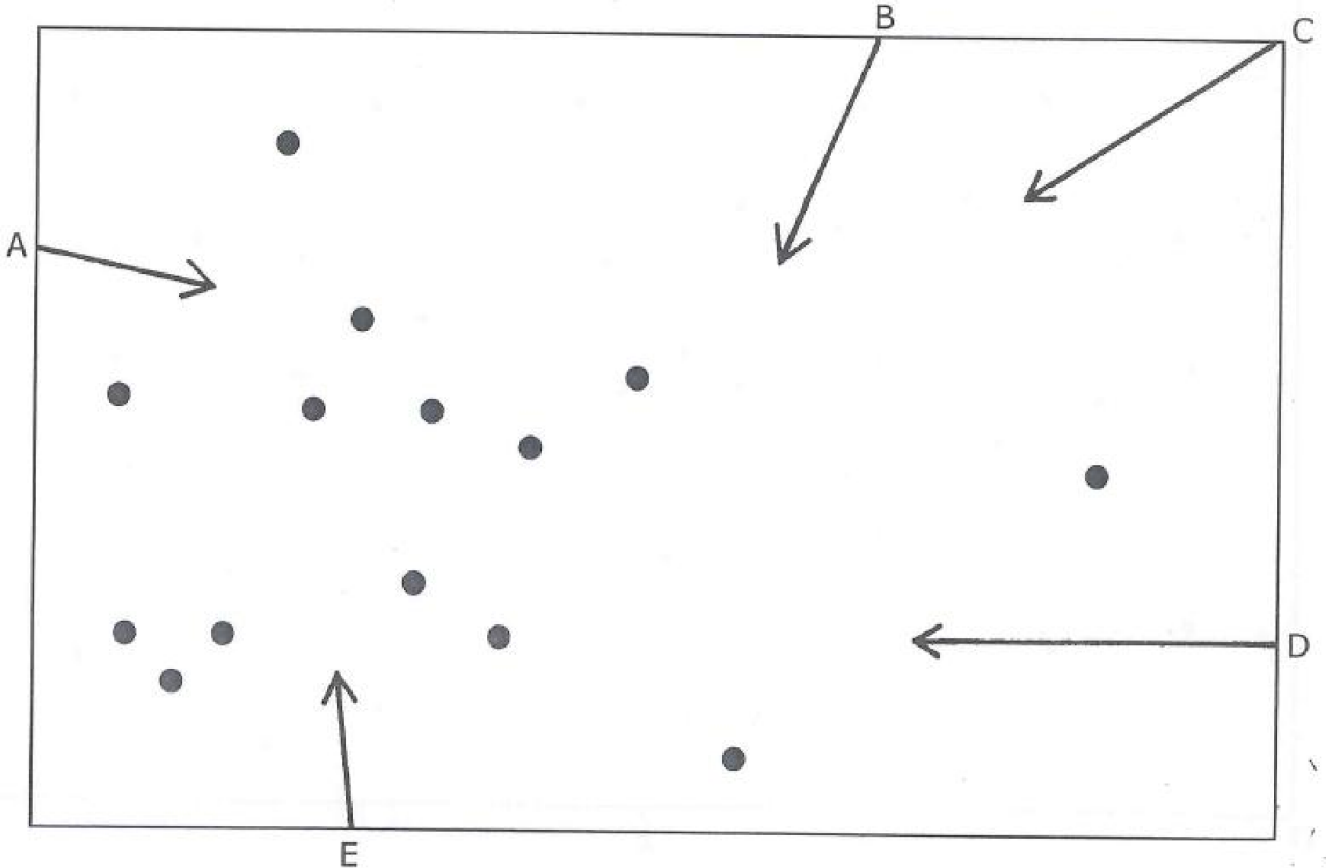
102 335 29

73 24 13 17 86 86 42
18 53
74 28 306

NOKTALAR, OKLAR VE ÇİZGİLER

Bu aktivite için cetvele ihtiyacınız olacak. Aşağıdaki yönergeleri takip edin ve her soruyu cevaplayın.

1. Cetvelinizi A okuna yerleştirin ve boydan boya çizin. B, D ve E (C hariç) okları için de aynısını yapın. Bütün çizgileriniz kaç noktaya değdi? _____
2. Çizgilerin oluşturduğu dört kenarlı şeklin içinde kaç nokta yakalandı? _____
3. C okundan ters köşeye bir çizgi çizin. Çizginin her iki tarafındaki noktaları ikiye mi böldü? "Evet" veya "Hayır" yazın. _____
4. Her üç çizginin kesiştiği (veya neredeyse kesiştiği) noktalara noktalar koyun. Kaç nokta koydunuz? _____
5. Çizgilerin oluşturduğu şekle bakın. Kaç tane üçgen yarattınız? _____



AİLECE YAPACAĞIMIZ ETKİNLİKLER

ETKİNLİK 1- Doğaya Bakmak: Yatmadan önce ailece dışarı çıkıp gökteki aya bakın. Her gece büyümesini veya küçülmesini, gökyüzündeki yerinin değişmesini izleyin. Ay hakkında bir hikaye yazın. Aile üyelerinden birisi başlasın sonra herkes bir iki cümle eklesin.

Eğer isterseniz gökyüzündeki yıldızlara da bakarak yıldız kümelerini birlikte öğrenip, izleyebilirsiniz. Gecenin sessizliğini dinleyerek, gökyüzündeki yıldız kümelerini tespit etmeye çalışmak aileniz için heyecanlı bir an olabilir.

ETKİNLİK 2- Kek İle Çay Saati: Ölçülü davranmanın ve kurallara uymanın önemini kavramaya yönelik güzel bir etkinlik. Çocuğunuzla birlikte kek yapmaya ne dersiniz?

Her zaman yaptığınız lezzetli bir kekin malzemelerini masaya koyun. İlk denemeyi hiç bir ölçü kullanmadan tamamen çocuğunuzun tahminleri doğrultusunda yapın.

İkinci kez aynı keki ölçüye uygun yapın. Kekler piştikten sonra her iki keki yan yana koyun ve birlikte tadın. Neler yaptığınızı gözden geçirin.

Ölçülü ve ölçüsüz yapılan kekler arasındaki farkın nedenini, belirlenen ölçülere (kurallara) uymak ve uymamak şeklinde açıklayın. İnsanların ölçülü, kurallara uygun davranmasının ne anlama geldiği ile ilgili konuşun. Bu davranışlara örnek verin. Nerede nasıl davranmak gerektiğini bilmenin ve uygulamanın kişilere neler kazandırdıklarını tartışın. Çocuğunuzdan ölçülü ve ölçüsüz davranışlara örnek vermesini isteyerek çay servisi yapın.

ETKİNLİK 3- Sessiz Sinema: Bu etkinlikte beden dili kullanılarak duygular, hayvanlar, meslekler vb canlandırılır. Konuşmak ya da ses çıkarmak yasaktır. Bir kişi canlandırmayı yaparken diğer aile üyeleri tahmin etmeye çalışır. Doğru tahminde bulunan, bir sonraki canlandırmayı yapar.

ETKİNLİK 4- "Artık Büyüyorum":Bu çalışma da tüm aile bireyleri bir araya gelerek aile toplantısı yapabilirsiniz. Ailedeki herkesin görevleri ve bunları yerine getirmediğimizde hayatımızın nasıl zorlaştığıyla ilgili sohbet etmenizi öneriyoruz.

Çocuğunuzla boş bir kağıda çerçeve çizip içine ismini ve ŞU ANKI YAŞININ 3 YIL önceki yaşını yazın, sonra, o yaştayken nasıl olduğunu ve neler yaptığını çocuğunuzla paylaşın. Daha sonra şu anki yaşını yazarak neler yaptığını paylaşın. Çocuğunuzun, yaşla birlikte insanların becerilerinin buna paralel olarak

da sorumluklarının arttığını fark etmesine yardımcı olun. Sonra sırayla her aile bireyinin adları kağıda yazılarak yaşlarına özgü davranış ve görevleri yazılır.

ETKİNLİK 6- "Sevgi Notları" :Sabahleyin uyandıığınızda bir sevgi notu almak kadar güzel bir şey olabilir mi? Bir akşam yatmadan önce eşinize, çocuğunuza birkaç satırlık bir sevgi notu yazın. Ertesi sabah okuması için uygun bir yere koyun. Bu nota, o gün iyi yaptığı bir şeyin farkında olduğunuzu ve onu çok sevdiğinizi yazabilirsiniz.



Kaynakça:

- <http://tuzlaram.meb.k12.tr/icerikler/uzaktan-egitim-gunleri>
- [Uzm Psikolog Şehrazat Genci](#)