

CEMAL DİKER İLKOKULU

VELİ BÜLTENİ



Ülkemizi ve dünyamızı etkisi altına alan Kovid-19 virüsü nedeniyle evlerimizdeyiz. Bu süreçte çocuklarınız uzaktan eğitim ile eğitimlerine devam ediyorlar. Çocuğunuzun gününü planlamanıza yardımcı olacak günlük aktivite planını sizlerle paylaşıyoruz. Canı sıkılan çocuklarınıza önerebileceğiniz ev içi aktiviteler hazırladık. Ailece evde olduğunuz bu günlerde elinizden geldiğince birarada olmanın keyfine varmanıza, çocuklarınızla eğlenceli ve bağınızı güçlendirecek oyunlar oynamanıza rehberlik servisi olarak destek olmak amacıyla bazı oyun önerilerimiz de var. Belirsizliğin yarattığı kaygı ile başedebilmeniz için bültenimie eklediğimiz bilinçli farkındalık etkinliklerini ailece yapmanızı öneriyoruz.

Bu süreçte bize ulaşmak isterseniz mail adreslerimiz aşağıda.

Mine KİLİTCİ: mineeyilmaz@gmail.com

Bilge ACAR: bilgeayanacar@gmail.com

Tekrar okulumuzda bir arada olmak dileğiyle, sağlıklı günler dileriz.

Mine KİLİTCİ ve Bilge ACAR

Cemal Diker İlkokulu

Rehberlik Servisi

BİRLİKTE GÜZEL BİR GÜN

1. SINIF



 Günaydın! Harika Bir Gün İçin Uyan...		 Dinlenme Saati
08:00 Yatağını toplayıp elini yüzünü güzelce yıka. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala. Kalemینی, silgini, defterini, kitabını hazırla.		13:00 Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarını kurmayı unutma.
 Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...		 Aktivite Zamanı
09:00 Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmenini dinle.		14:30 Resim yapabilir, müzik aletleri kullanabilir, kesme yapıştırma çalışmaları yapabilir, oyun hamurlarıyla oynayabilirsin.
 Öğrenme - Öğretme Saatindeyiz!		 Çalışma Saati
10:00 İnsanlar öğrendiklerini anlatırken daha kolay öğrenirler. Öğrendiklerini evde birine anlatmaya ne dersin?		15:30 Ailenden yardım iste ve yarınki ders için birlikte kısa bir hazırlık yapın.
 Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı!		 Kitaplarımızla Buluşuyoruz!
10:20 Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.		16:00 Ailece okuma saatindeyiz. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.
 Oyun Vakti!		 Teknoloji Saati
11:00 Yapbozların, oyuncakların seni bekliyor. Bildiğin oyunları ailenin diğer üyelerine öğret ve birlikte oynayın.		17:00 Yaşına uygun TV programları izleyebilir ya da eğitici bilgisayar oyunları oynayabilirsin.
 Öğle Yemeği		 Akşam Yemeği
12:00 Sağlıklı beslenme için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.		18:00 Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Elbetteki sofranın toplanmasında da görev alacaksın.
 Güzel Evim!		 Aile Saati
12:30 Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.	20:30	19:00 Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.

İvi Uvkular, Tatlı Rüvalar...

BİRLİKTE GÜZEL BİR GÜN



 Günaydın! Harika Bir Gün İçin Uyan...		Dinlenme Saati 
08:00 Yatağını toplayıp elini yüzünü güzelce yıka. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala. Günün nasıl geçeceği senin elinde.		13:00 Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarmini kurmayı unutma. 14:30
 Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı!		Aktivite Zamanı 
09:00 Hareket etmen sağlığını için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.		14:30 Resim yapabilir, müzik aletleri kullanabilir, kesme yapıştırma çalışmaları yapabilir, oyun hamurlarıyla oynayabilirsin. 15:30
 Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...		Çalışma Saati 
10:00 Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmenini dinle.		15:30 Ailenden yardım iste ve yarınki ders için birlikte kısa bir hazırlık yapın. 16:00
 Öğrenme Saatindeyiz!		Kitaplarımızla Buluşuyoruz! 
10:30 İnsanlar öğrendiklerini anlatırken daha kolay öğrenirler. Öğrendiklerini evde birine anlatmaya ne dersin?		16:00 Ailece okuma saatindeyiz. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın. 17:00
 Oyun Vakti!		Teknoloji Saati 
11:00 Yapbozların, oyuncakların seni bekliyor. Bildiğin oyunları ailenin diğer üyelerine öğret ve birlikte oynayın.		17:00 Yaşına uygun TV programları izleyebilir ya da eğitici bilgisayar oyunları oynayabilirsiniz. 18:00
 Öğle Yemeği		Akşam Yemeği 
12:00 Sağlıklı beslenme için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.		18:00 Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Elbetteki sofranın toplanmasında da görev alacaksın. 19:00
 Güzel Evim!		Aile Saati 
12:30 Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.	20:30	19:00 Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin. 20:30

İyi Uykular, Tatlı Rüyalarda...

Pijamaların, dış fırçanın, yastığın, yorganın ve rüyaların seni bekliyor...



* Program örnek olarak hazırlanmıştır. Kendi programınızı oluşturabilirsiniz. Ancak ister bu programı ister kendi hazırlayacağınız programı kullanın, ekstra bir durum oluşmadığı sürece programınıza sadık kalın.

meb.gov.tr

BİRLİKTE GÜZEL BİR GÜN



 Günaydın! Harika Bir Gün İçin Uyan...		 Dinlenme Saati
08:00 Yatağını toplayıp elini yüzünü güzelce yıka. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala. Günün nasıl geçeceği senin elinde.		13:00 Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarmini kurmayı unutma. 14:30
 Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı!		 Aktivite Zamanı
09:00 Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.		14:30 Resim yapabilir, müzik aletleri kullanabilir, kesme yapıştırma çalışmaları yapabilir, oyun hamurlarıyla oynayabilirsin. 15:30
 Oyun Vakti!		 Çalışma Saati
10:00 Yapbozların, oyuncakların seni bekliyor. Bildiğin oyunları ailenin diğer üyelerine öğret ve birlikte oynayın.		15:30 Ailenden yardım iste ve yarınki ders için birlikte kısa bir hazırlık yapın. 16:00
 Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...		 Kitaplarımızla Buluşuyoruz!
11:00 Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmenini dinle.		16:00 Ailece okuma saatindeyiz. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın. 17:00
 Öğrenme-Öğretme Saatindeyiz!		 Teknoloji Saati
11:00 İnsanlar öğrendiklerini anlatırken daha kolay öğrenirler. Öğrendiklerini evde birine anlatmaya ne dersin?		17:00 Yaşına uygun TV programları izleyebilir ya da eğitici bilgisayar oyunları oynayabilirsin. 18:00
 Öğle Yemeği		 Akşam Yemeği
12:00 Sağlıklı beslenme için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.		18:00 Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Elbetteki sofranın toplanmasında da görev alacaksın. 19:00
 Güzel Evim!		 Aile Saati
12:30 Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.	20:30	19:00 Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin. 20:30

İyi Uykular, Tatlı Rüyalalar...

Pijamaların, diş fırçasın, yastığın, yorganın ve rüyaların seni bekliyor...



* Program örnek olarak hazırlanmıştır. Kendi programınızı oluşturabilirsiniz. Ancak ister bu programı ister kendi hazırlayacağınız programı kullanın, ekstra bir durum olmadığı sürece programınıza sadık kalın.
meb.gov.tr

BİRLİKTE GÜZEL BİR GÜN



- Günaydın!**
Harika Bir Gün İçin Uyan...
08:00 Yatağını toplayıp elini yüzünü güzelce yıka. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala. Günün nasıl geçeceği senin elinde.
- Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı!**
09:00 Hareket etmen sağlığını için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.
- Oyun Vakti!**
09:30 Yapbozların, oyuncakların seni bekliyor.
10:30 Bildiğin oyunları ailenin diğer üyelerine öğret ve birlikte oynayın.
- Güzel Evim!**
10:30 Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.
- Şarkılar Seni Bekler!**
11:30 Yarım saatini sevdiğin şarkıları dinlemek için ayırmaya ne dersin?
- Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...**
12:00 Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmeni dinle.
- Öğle Yemeği**
12:30 Sağlıklı beslenme için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.



Öğrenme-Öğretme Saatindeyiz!

İnsanlar öğrendiklerini anlatırken daha kolay öğrenirler. Öğrendiklerini evde birine anlatmaya ne dersin?

Dinlenme Zamanı

Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarmini kurmayı unutma

Aktivite Zamanı

Resim yapabilir, müzik aletleri kullanabilir, kesme yapıştırma çalışmaları yapabilir, oyun hamurlarıyla oynayabilirsiniz.

Çalışma Saati

Ailenden yardım iste ve yarınki ders için birlikte kısa bir hazırlık yapın.

Kitaplarımızla Buluşuyoruz!

Ailece okuma saatindeyiz. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.

Teknoloji Saati

Yaşına uygun TV programları izleyebilir ya da eğitici bilgisayar oyunları oynayabilirsiniz.

Akşam Yemeği

Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Elbetteki sofranın toplanmasında da görev alacaksın.

Aile Saati

Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.

20:30

İyi Uykular, Tatlı Rüyalarda...

Pijamaların, diş fırçan, yastığın, yorganın ve rüyaların seni bekliyor...



* Program örnek olarak hazırlanmıştır. Kendi programınızı oluşturabilirsiniz. Ancak ister bu programı ister kendi hazırlayacağınız programı kullanın, ekstra bir durum olmadığı sürece programınıza sadık kalın.

meb.gov.tr

Evde Kalırken Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık nedir? En basit anlamıyla “an” da kalmaktır. İçinde bulunduğumuz anı bilinçli bir şekilde yaşamak, düşüncelerimizi, dış dünyada olan biteni yargılamadan sadece fark etmek demektir.

Burada amacımız sadece tek bir düşünceye odaklanıp başka hiçbir şey düşünmemek değil, bu zaten mümkün değil. Beynimiz böyle çalışmaz, sürekli zihnimizin arka planında düşünceler gelip geçmeye devam eder, bu düşünceleri yok edemeyiz ama onları fark edersek yaşadığımız ana dönmemiz kolaylaşır. Bilinçli farkındalığın amacı da kendimizi, duyularımızı, hislerimizi, düşüncelerimizi yargılamaksızın gözlemlemek ve fark etmektir. Bunu yapmazsak gün içinde sürekli “Otomatik pilota” farkında olmadan yaşar, sık sık “*Zaman ne hızlı geçiyor, gün hemen bitiyor, çocuklar ne ara bu kadar büyüdü*” gibi düşünceler içinde buluruz kendimizi.

Aslında bilinçli farkındalık sahip olduğumuz ama günümüz şartlarında zayıflamış bir yeteneğimiz. Bu beceriyi bir kas gibi düşünerek düzenli egzersizlerle geliştirebiliriz. Yapılan araştırmalar, dikkat kapasitesini kullanarak zihnin hem fonksiyonunu hem de yapısını değiştirebileceğimizi gösteriyor.

Teknolojinin, internetin ve sosyal medyanın da etkisiyle günlerimiz çok hızlı geçiyor. Hiçbir şeye bir kere daha dönüp bakma fırsatı bulamıyoruz, bakmak istesek de “Instagram Story” leri 24 saatte bir siliniyor, sayfa akışları sürekli yenileniyor ve hayat gitgide artan bir hızla devam ediyor. Kendimizi ne kadar uzak tutmaya çalışsak da hepimiz bu koşurmanın içindeyiz.

Ancak bir anda çoğumuz için koşurma bir anda durdu. Zorunlu olarak evde kalmak ve durmak bu hız çağında hemen adapte olamadığımız bir süreç oldu. Evde kaldığımız bu süreç kendimizi geliştirmek, sakinleşmek, çocuklarımızla zaman geçirmek, yapamadığımız işlerimizi halledebilmek için bir fırsat olarak görünse de kaygı ve belirsizliği de içinde barındırdığı için malesef bu bahsettiğimiz etkinlikleri yapabilmek mümkün olamıyor. Odaklanmak ve anda kalmak her zamankinden daha zor. Tüm günü pijamayla evin içinde dolanarak ve planladığımız hiçbir işi yapamayarak geçiriyor olabilirsiniz. Bu çok normal bir tepki. Öncelikle işe kendinize şefkat göstermekle başlayın. Neslimizin yaşamadığı bir durumla karşı karşıyayız, tüm sevdiklerimiz ve kendimiz için endişeliyiz, çekirdek ailemiz dışında kimseyle fiziksel temasta bulunamıyoruz. Belki hayatımızda hiç olmadığımız kadar evin içinde zaman geçiriyoruz. Hiç kolay değil.

Bu süreçte ruhsal sağlığımızı korumak için aileniz ve sevdikleriniz ile irtibatta olmaya, görüntülü konuşmalar ile özlem gidermeye ve birbirinize destek olmaya çalışın.

Kaygılarımızı azaltabilmek için hepimize iyi gelecek yöntemler farklıdır. Balkonda tek başına içilecek çay, uzun bir duş, örgü örmek, bulmaca çözmek, spor yapmak vb. etkinlikler sakinleşmemizi sağlayabilir. Öncelikle size iyi gelen ev içi etkinliği bularak işe başlayabilirsiniz. Sonra da bu etkinliği yapabilmek için ev halkının yardımını isteyerek gerekli şartları oluşturabilirsiniz. (Diğer ebeveynin çocuklar ile bu sürede ilgilenmesi, çocukların bu özel zamanınızda sizi rahatsız etmemeye söz vermesi vb.)

Aşağıdaki bilinçli farkındalık etkinliklerini tüm aile birarada yapmanızı öneriyoruz:

Bir kar küresi olarak hep beraber onu inceleyin. Kar küresinin nasıl yapılmış olabileceğini beraber düşünün. Sonra kar küresini beraber sallayın. Kürenin içindeki karların nasıl havalandığını, süzülmesini, en sonunda tüm karların nasıl zeminde toplandığını ve kar küresinin tekrar dinginleştiğini gözlemleyin. Çocuğunuza yoğun duyguların da tıpkı bu kar küresini salladığınızda oluşan kar fırtınası gibi olduğunu anlatın. Ama zamanla fırtına dinir, tıpkı yoğun duygularımızın zamanla dinmesi gibi. "Duygularımız başedebileceğimizden daha yoğun olduğunda, kar küresini hatırlayıp sonunda sakinleşeceğimizi aklımıza getirebiliriz" deyin.

Çocuklar evdeki halılardan birinin üzerine oturup gözünüzü kapatsın. Bu halı sihirli, sizi istediğiniz yere götürüyor. Herkes kendi hayalini sırayla söylesin, halı ile nereye gitti, neler görüyor, neler duyuyor vb. bu arada ebeveynler halıyı kenarlarından sallayıp çekerek ya da rüzgar yapıp, belki su serpererek (yağmur yağıyor) yolculuğu daha gerçekçi hale getirebilir :)

Akşam yemeğinden sonra salonunuzun ışıklarını kapatın. Masanın üzerine bir mum koyun ve onu yakın. Tüm aile mumun etrafında toplanın. Hiç konuşmayarak mumun alevinin hareketlerini izleyin. Alevin upuzun yukarı uzadığını, hafif bir esintiyle nasıl dalgalandığını fark edin. Sadece mum alevine ve onun hareketlerine odaklanmaya çalışın. Aklınıza gelen düşüncelere "Merhaba düşünce" deyip tekrar mum alevine döndürün dikkatinizi. Etkinliğe 2 dakika ile başlayıp zamanla süresini uzatabilirsiniz.



Aşağıdaki hikayeyi evdeki bir kişi okuyabilir ya da hikayeyi okuyup sesinizi kaydedebilirsiniz. Böylece etkinliği hep beraber dinleyerek yapma fırsatınız olur.

HAZİNE ADASI

Bir geminin kaptanı olduğunuzu hayal edin (duraklama)
Geminizin adı Cesaret.
Gemi adı kuvvet denen bir ağaçtan yapılmış. (duraklama)
Okyanusta nazik dalgaların sizi yukarı ve aşağıya salladığını hissediyorsunuz.
Yanı başınızda duran bilge papağan sizin en güvenilir arkadaşınız.
Beraber çok sayıda macera yaşadınız.
Ne zaman bir yardıma ya da tavsiyeye ihtiyacınız olursa, arkadaşınız her zaman yanınızda.
Güler yüzlü bir yunus ailesi yolculukta size eşlik ediyor.
Deniz kuşlarının oynarken söyledikleri şarkıyı duyuyorsunuz.
Onlar sizin arkadaşlarınız (duraklama)
Başınızı kaldırıp mavi gökyüzüne baktığınızda pofuduk beyaz bulutların size gülümsediğini görüyorsunuz. (duraklama)
Bu barışçıl duyguyu fark edin. (duraklama)
Hava temiz ve taze kokuyor. (duraklama)
Derin bir nefes alın.
Nefes verirken havanın ne kadar hafif olduğunu fark edin. (duraklama)
Gökyüzünün üstünde Kuzey Yıldızını gördünüz.
Kuzey Yıldızı gökyüzündeki en parlak yıldız.
Gece ve gündüz her zaman görebilirsiniz.
Nereye gitmek isterseniz sizin için rehber olacak. (duraklama)
Bugün, Kuzey Yıldızı çok özel bir yer olan hazine adasına gitmeniz için sizin rehberiniz.
(duraklama)
Hazine Adasına vardığınızda büyük sağlam çapanızı denize atıyorsunuz.
Nazikçe ve çabucak suyun içine süzülüyor,
Aşağı
Aşağı
Daha aşağı,
Mercanları ve renkli balıkları geçin
Kayaları geçin,
Okyanus yüzeyine kadar inin (duraklama)
Çapa dünyanın merkezine temas ettiğinde son derece güçlü hissediyor
Çapanın sizin geminizi nasıl tuttuğunu hissedin (duraklama)
Geminizi güvenceye aldığımızda adayı keşfetmek için adım atın. (duraklama)
Nazik rüzgarda sallanan güzel palmye ağaçlarına yaklaşın. (duraklama)
Ayaklarınızın altındaki kumsal sıcak ve yumuşak (duraklama)
Orda saklı bir koy var, güneş ışığının altında parlayan bir şey fark ediyorsunuz.
Yaklaştıkça büyük, ağır bir hazine sandığını görüyorsunuz, altından tokaları ve menteşeleri var.
Hadi git ve aç.
Sandığı açarken hafif bir gıcırdama duyuyorsunuz (duraklama)
Hazine sandığında bulduklarınız sizin için sürpriz oldu:

Sizin favori anılarınızı içeren değerli mücevherler,
Sizin favori duygularınızla dolu bir altın kupa,
Sevdiğiniz insan ve hayvanların resmini yansıtan değerli kristaller,
Hazine Sandığında sizi ve başkalarını mutlu eden şeyler var. (duraklama)
Ayrıca altın bir ayna var.
Aynayı elinize aldığınızda baktığınızda özel bir şeyi fark ediyorsunuz.
İçinizde ne olduğunu gösteriyor :
Sevgi dolu bir kalp var; insanları, hayvanları, bitkileri ve tabi ki kendinizi seven (duraklama)
Bu ayna aynı zamanda sizi özel yapan şeyi ve yetenekleri de gösteriyor. (duraklama)
Lütfen her zaman kendinizi olduğunuz gibi sevin ve kabul edin. (duraklama)
Ne hissettiğinizi fark etmek için kendinize biraz zaman tanıyın. (duraklama)
Buraya ne zaman isterseniz dönebileceğinizi bilin. (duraklama)
Hazır olduğunuzda geminize dönün.Arkadaşlarınız, yunuslar ve deniz kuşları sizi eve götürmek için bekliyor. (duraklama)
Kendinize ve arkadaşlarınıza bu mükemmel deneyimi paylaştığınız için teşekkür edin.(duraklama)
Gözleriniz kapalıysa ne zaman hazır hissederseniz açın.
Tamamen uyanıksınız ama aynı zamanda rahatlamışsınız.

Hayallerinizi birbirinize anlatın ya da resmini yapıp salonunuzun duvarına asın.

Hazine Sandığı etkinliği Dr. Nicola Kluge-Mindfulness for Kids I-7 Children's Meditations& Mindfulness practices to Help Kids Be More Focused, Calm and Relaxed kitabından alınmıştır.



Sıkılan Çocuklara Etkinlik Önerileri

1	Bir şiir yaz
2	Atık malzemelerle biroyuncak tasarla
3	Bir fıkra uydur
4	Yatağını düzelt
5	Ananeni/Babaneni/Dedeni/Teyzeni görüntülü ara
6	30 kere yerinde zıpla
7	30 kere şınav çek
8	100 kere ip atla
9	Bitkileri sula
10	Beş dilde “Teşekkür ederim” demeyi öğren
11	Mutfağı sil
12	Bir şarkı yaz ve beste
13	Evdeki tabloları/çerçeveleri say
14	Legolarla dev bir kule yap
15	Kitaplığını düzenle
16	Saçlarını ör
17	Oyuncaklarını topla

18	Oyuncaklarını kategorilere ayır
19	Limonata yap
20	Çizgi roman hazırla
21	Zihninden odanın krokisini çiz
22	Zihninden evden okula geliş yolunu çiz
23	Hiç bilmediğin bir dilde müzik dinle. Mesela Hintçe, Japonca, Çince
24	Bilim deneyi yap (Annen-baban izin verirse :)
25	Jenga oyna
26	Babana bir kart hazırla
27	Sihirbazlık öğren
28	30 yaşının hayalini kur
29	30 yaşına bir mektup yaz
30	Krep yap (Gerekirse biraz destek al)
31	Şifreli yazılar yaz
32	Aile albümünüze bak
33	Tekerleme öğren

34	Çarpım tablosunu ezberle
35	Rap şarkı söyle
36	Scrabble taşları ile uzun kelimeler yaz
37	Yap-boz yap
38	150 ye kadar 4’er ritmik say
39	Bir müzik aleti çalmayı öğren
40	Uzaktaki arkadaşına mektup yaz
41	İngilizce kelime öğren
42	Patates baskısı yap
43	Oyuncaklarını konuşur
44	Kelimeleri tersten söylemeye çalış
45	Dolabını düzenle
46	Hayal kur
47	Yatağında zıpla
48	Emekleyerek evi gez
49	Oyuncak bebeklerini yıka
50	Baloncuklar yap

Ebeveyn Çocuk Bağını Güçlendiren Oyun Önerileri- Theraplay

- Üç ayaklı yürüyüş: Çocuğun yanında ayakta durun. Yan yana duran bacaklarınızı bir atkı ile birbirine bağlayın. Ellerinizi birbirinin beline sararak evin içinde dolaşın. Hareketleri koordine etmek için “iç-dış” diyerek yürürken hangi ayağı kullanmak gerektiğini belirtebilirsiniz. Zorlaştırmak için odaya engeller (yastık, sandalye vb.) koyabilirsiniz.
- Pamuk topu oyunu: Yere yüzüstü karşılıklı yatın, aranızda koyduğunuz yastık üzerindeki pamuk toplarını ileri geri üfleyerek birbirinizin tarafına geçirmeye çalışın. Önemli olan kazanmak değil, eğlenmek ☺
- Vücudun etrafını çizme: Çocuğu yere büyük bir kağıdın üzerine yatırarak kalem ile vücudunun çevresini dolaşarak çizin. Ya da elleri, ayakları gibi belli vücut bölümlerini çizin. Sonra bu çizimlerini içini beraber istediğiniz gibi boyayın.
- Yansıma: yüzünüzü çocuğa dönün, kollarınızı, yüzünüzü ve bedeninizin belli bölgelerini hareket ettirin ve çocuğa da aynı şekilde hareket etmesini söyleyin. Sonra lideri değiştirin, siz çocuğun hareketlerini taklit edin.
- Kırmızı ışık, yeşil ışık: Çocuktan bir şey yapmasını isteyin. Örneğin; koşmasını, zıplamasını, kollarını hareket ettirmesini vb. yeşil ışık dediğinde hareketi yapmaya başlasın, kırmızı ışık dediğinizde dursun.
- Pamuk topu saklama: Çocuk pamuk topunu üzerindeki herhangi bir yere saklasın. Ebeveyn bu pamuk topunu komik bir şekilde arayarak bulmaya çalışsın. (Göbeğinde miymiş bakalım diyerek gıdıklama, kulağının içine bakma vb.)
- At sırtında: Çocuğunuza sırtınıza binmesi için yardım edin. Çocuk sırtınızdayken odanın içinde turlayın. Çocuk “deh” veya “dur” gibi işaretler verebilir. Her çocuk bu oyunda eğlenir ama ebeveyn biraz yorulabilir ☺
- Özel el sıkma yöntemi: sırayla yeni el hareketleri ekleyerek birlikte özel bir el sıkma şekli geliştirin. Örneğin; tokalaşın, “çak” yapın, parmaklarınızı birbirine sürtün vb.
- Kontrol: çocuğunuz ile karşılıklı oturun ya da onu kucağınıza oturtun. Burnunu, çenesini, kulaklarını, yanaklarını, el ve ayak parmaklarını, dizlerini vb. vücut parçalarını sıcak mı, soğuk mu, sert mi yumuşak mı, oynar mı sabit mi diye kontrol edin. Çillerini, el ve ayak parmaklarını, eklemlerini sayın.
- Krem sürme: Çocuğun ellerine, bacaklarına, ayaklarına krem sürün. Bunu yaparken çocuğunuza özel bir şarkı söyleyebilirsiniz. “Deniz’in elindeki krem, Deniz’in elindeki krem, çok güzel hissettiriyor yumuşacık hissettiriyor vb.
- Boya izleri: Çocuğun eline veya ayağına parmak boyası sürün. Boyanmış el veya ayağı kağıda bastırarak izini çıkarın. İzini çıkardıktan sonra çocuğun el/ayağını nazikçe yıkayın, kurulayın.
- Mesajları tahmin et: Çocuğun sırtına parmaklarınızla şekiller yapın ya da basit ve olumlu mesajlar yazın ve çocuktan mesajı tahmin etmesini isteyin, bulamazsa tekrar edin.
- Özel öpücükler: Kelebek öpücüğü; yanağınızı çocuğunuzun yanağına dayayın ve kirpiklerinizi oynatın, böylece çocuk kirpiklerinizin sürtünmesini yanağında hisseder. Fil öpücüğü; İki yumruğunuzu ağzınızın önünde tutun, öpücük sesi çıkarırken bir

yumruğunuzu ağzınıza tutun, diğer yumruğunuzu çocuğun yanağına uzatırken öpücük sesini abartılı sözlerle tamamlayın. Eskimo öpücüğü; birbirinize burunlarınızı sürtün. Kendiniz de değişik öpücükler bulabilirsiniz.

- Battaniye ile salıncak: yere bir battaniye serin ve çocuğa ortaya yatmasını söyleyin. Anne-baba örtünün köşelerinden tutak kaldırır ve şarkı söyleyerek çocuğu sallar. Sonra yumuşak bir iniş yaparak çocuğu yere indirin.
- Yastık üstü denge oyunu: çocuğa yastıkların üzerinde dengede durması için yardım edin. Çönce bir yastıkla başlayın. Çocuk rahatça denge kurabildiği sürece üst üste yastık eklemeye devam edin. Çocuk dengeyi bulduğunda ellerinizi çocuğun üzerinden çekin; böylece çocuk kendi başına denge sağlamayı deneyimleyecektir. Sonra ona “işaret verdiğimde kollarıma zıpla” deyin.
- Balon tenisi: vücudunuzun belli bir kısmını kullanarak (kafanızı, ellerinizi, omuzlarınızı veya ellerinizi kullanmadan) bir balonu havada tutmaya çalışın. Eğer ayakları seçerseniz herkes yere yatar ve balonu nazikçe tekme atarak yere düşürmemeye çalışır.
- Baloncuk tenisi: Çocukla aranızda baloncuk üfleyin. Baloncucu çocuğa doğru üfleyin, o size geri üflesin. Baloncuk patlayana kadar devam edin.
- Denge aktiviteleri: Çocuk sırtüstü yatar ve ayaklarını havaya uzatır. Çocuğun ayakları üzerine bir yastık koyun ve dengede tutmasına yardım edin. Çocuk dengede tutabildiği sürece üstüne yastık ekleyin. Çocuktan kafasının üstünde kitapları, yastıkları veya şapkaları dengede tutmasını ve odanın içinde yürümesini isteyin.
- El arabası: çocuğa ellerini yere koymasını söyleyin. Arkasına geçin ve ayak bileklerinden ya da dizlerinin hemen üzerinden sıkıca tutup kaldırın. Çocuk ellerinin üstünde yürüsün. Bu çocuk için zor bir aktivitedir, yorulduğu anda bırakın.
- Tünel: Çocuk, yastıklardan oluşturulmuş bir tünelin altından emekleyerek geçer ve tünelin sonunda anne-babası ile buluşur, sarılır.

Tüm oyunlar Phyllis B. Booth, Ann M. Jernberg- Theraplay- Bağlanma Temelli Oyun Aracılığıyla Ebeveynlere ve Çocuklara Daha İyi İlişkiler Kurmakta Yardım Etmek kitabından alınmıştır.



Kovid-19 ile ilgili güvenilir bilgi için

<https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/tr/>

https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/afisler/COVID-19_Kitapcik_A6.pdf

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161548_brosur_cocuk_son.pdf

http://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_04/10142411_Gencler_Icin_Bilgilendirme_Rehberi.pdf

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161617_brosur_yetiskin_son.pdf

https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/afisler/COVID-19_Kitapcik_A6.pdf

