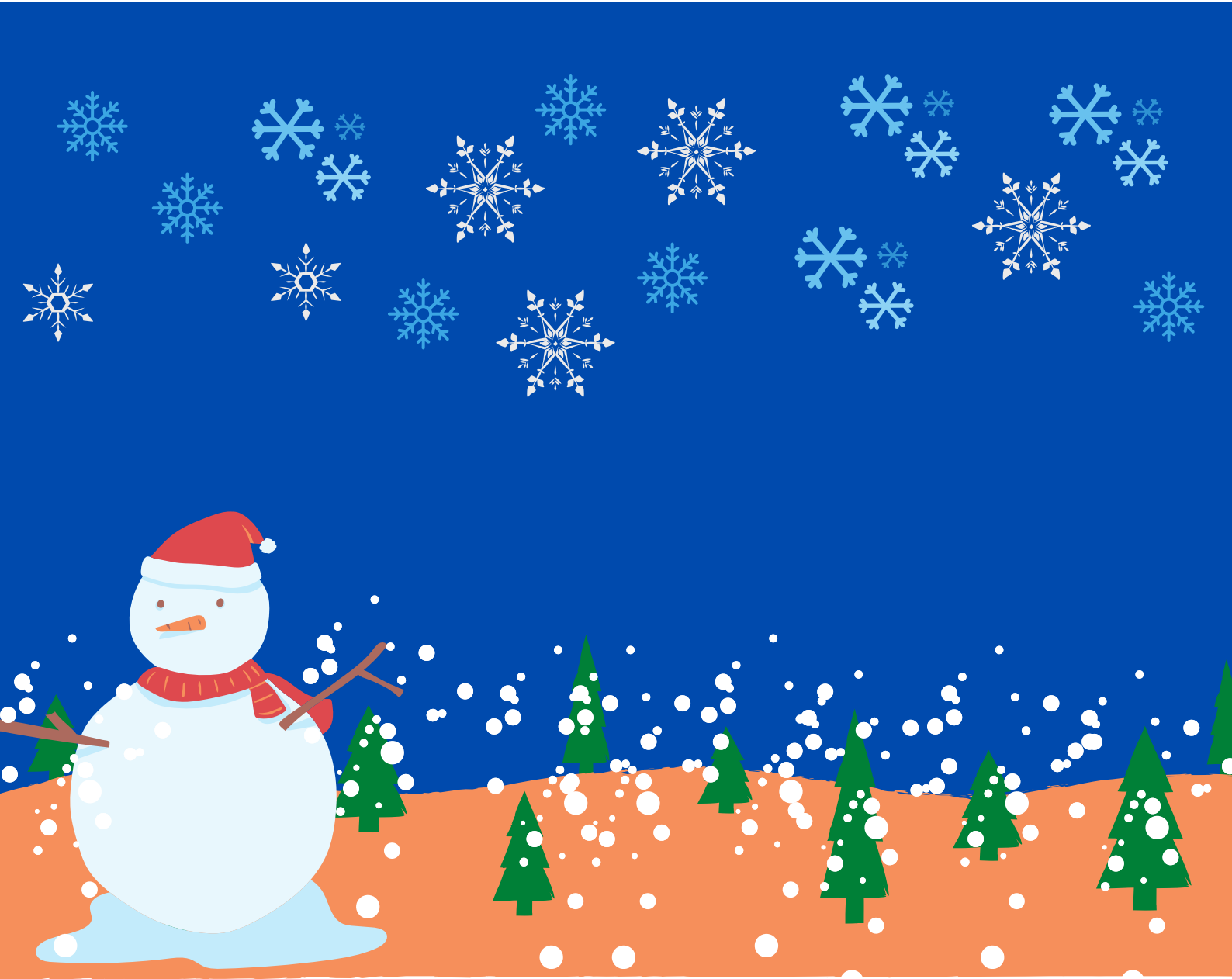


# Veli Rehberlik Bülteni

*Ocak*  
2021

Tatil Bülteni



Nazmi Arıkan

**FEN BİLİMLERİ**

Eğitim Kurumları

# İçindekiler

**Rehberlik  
Servisinden**

**3**

**4**

**Kaliteli zaman  
geçirmek  
neden önemlidir?**

**Kaliteli zaman  
ne demektir?**

**5**

**7**

**Ebeveyn Olarak  
Nelere Dikkat  
Etmeliyiz?**

**Dönem sonu için  
birkaç öneri**

**9**

**11**

**Etkinlik  
Önerileri**

**Ailece  
Oynanabilecek  
Oyunlar**

**13**

Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımızın heyecanla beklediği yarıyıl tatili başladı. Biliyoruz ki sizlerin kafasında "Çocuğum tatil boyunca ders çalışacak mı?", "Hep oyun mu oynayacak?", "Tatil dönüşü okul programına uyum sağlayabilecek mi?" gibi sorular dolaşıyor. Şüphesiz çocuklarımız teknolojik aletlerin kullanımı konusunda fazla istekliler ve tatil planları arasında fazlaca buna yer veriyorlar. Bu noktada sürekli teknoloji başında vakit geçirmek isteyen ve geçirmek zorunda kalan çocuklarımıza eğlenceli alternatifler sunmak, onların tatili daha verimli geçirmesini sağlayacaktır. Böylelikle hem tatili verimli geçirmiş hem de teknoloji dışında da eğlenebilecekleri alanlar olduğunun farkına varacaklar.

Unutmamalıyız ki tatil de olsa kurallarımız geçerli olmalıdır. Teknolojik aletler belirli zaman dilimleriyle sınırlandırılmalı, çocuğun bu zaman diliminde hangi teknolojik aletle vakit geçireceği onun tercihine bırakılmalıdır. Böylece ikinci dönem başında okula uyum sağlama, derslere dönmesi daha rahat olacaktır.

Tatil planlarken öncelikle yarıyıl tatili boyunca yakın çevremizde gerçekleştirilecek etkinlikler araştırılmalı ve planlamaya alınacak etkinliklere çocuklarla birlikte karar verilmelidir. Böylece çocuğunuza zaman yönetimi ve kaliteli vakit geçirme bilinci de aşılamış olacaksınız. Ayrıca bu durumun tercih yapma, karar verme gibi davranışların da tecrübe edilmesi için oldukça iyi bir fırsat olduğunu söyleyebiliriz.

Sevgilerimizle

Fen Bilimleri Okulları  
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

# Kaliteli zaman geçirmek neden önemlidir?

Çocuklar hangi yaşta olurlarsa olsunlar, okul ve sosyal etkinlikler ne kadar zamanlarını alırsa alsın, gelişimleri için en zengin deneyimleri ebeveynleriyle birlikte oldukları zamanlarda edinirler. Bazen tatiller ve hafta sonları gibi çocukların evde daha uzun süre geçirdiği zamanlar ebeveynler için keyifli olduğu kadar zorlayıcı da olabilir. Ebeveynler ve çocuklar keyifli zaman geçirmek isteseler de bazen bu keyifli zamanlarda bazı zorluklarla karşılaşır. Kaliteli zaman geçirmek için ebeveynlerin bileceği birkaç ipucu çocuklarla zaman geçirmeyi keyifli ve verimli kılabilir.



# Kaliteli zaman ne demektir?

Kaliteli zaman ebeveyn ve çocuğun arasındaki ilişkiyi besleyen, birlikte olmaktan öncelikle keyif aldıkları zaman dilimidir. İki taraf da birlikte olmaktan keyif alırlar, bu sayede de ilişkilerini kuvvetlendirirler. Bazen anne babalar çocuklarıyla sohbet ederek, gazete ve dergi okuyarak, kendi günlük hayatlarından bahseden diyaloglar içerisinde de kaliteli zaman geçirebilirler.

Ebeveynin çocuklarıyla birlikte olmayı gerçekten istemesi ve bundan keyif alması çok önemlidir. Aksi halde kaliteli zaman uygulaması her iki taraf için hayal kırıklığı ile sonuçlanabilir.

Kaliteli zamanın süresinden çok içeriği önemlidir. Çocuklarla geçirilecek süreye birlikte karar verebilirsiniz. Sürenin sonunda süreyi uzatmak isterseniz buna da birlikte karar vermeniz yararlı olacaktır.

Kaliteli zaman uygulamasını çocuğunuzla yaptığınız ek bir uygulama gibi yürütmek yerine günlük hayatınızın akışı içine yerleştirebilerseniz, bir süre sonra siz de çocuklarınız da kaliteli zaman uygulamasından keyif aldığınız kadar, onların duygusal ve sosyal gelişimlerine de katkıda bulunabilirsiniz.

# Kaliteli zaman ne demektir?

Kaliteli zaman uygulamalarında iki ebeveynin de katılımı önemlidir. Eğer aynı anda olamıyorsa bile, anne baba farklı zamanlarda bu uygulamayı yürütebilirler.

Televizyon, bilgisayar ve cep telefonu gibi seçenekleri kaliteli zaman uygulamalarında ikinci planda tutmanız karşılıklı iletişim ve paylaşım yaratabilmek adına önem taşımaktadır.

Aşağıda yer alan öneriler size evde kaliteli zaman diliminde yapılabilecek etkinlikler konusunda küçük ipuçları verebilir. Ancak unutmamalıyız ki kaliteli zaman geçirmek, sadece oyun oynamak veya etkinlik yapmak anlamına gelmemektedir. Birlikte yapacağınız sohbetler de çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun onun gelişimini besleyecektir. Tüm bu oyunları oynarken unutmayın ki esas olan; çocuğunuzla birlikte paylaşımda bulunabilmektir. Sizin de eğlenmeye çaba göstermeniz, duygularınızdan konuşmanız, nelerden keyif alıp almadığınıza dair birbirinize geri bildirim vermenizdir. Hepsinden önemlisi çocuğunuzla birlikte zaman geçirmenin keyfini çıkarmaktır.



# Ebeveyn Olarak

# Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Karne sonuçları beklenti düzeyinin altında ise "Ne tatili? Tatili hak etmedin, otur ders çalış!" diyerek çocukların tatil ihtiyaçlarını engellemeyin. Unutmayın ki, motivasyonun olmadığı yerde başarı da olmaz. Motivasyon ihtiyacı karşılanan bireyin başarıya giden yolda işi kolaylaşır.

Notlara değil öğrenme sürecine odaklanın ve bunun için neler yapılması gerektiği konusunda çocuğunuzla konuşun. Kendisini değerlendirmesine izin verin. Tecrübelerin bazen nasihatlerden çok daha etkili olabileceğini unutmayın.

Çocuğunuzun performansını başkaları ile kıyaslamayın. Biricik olduğunu ve karşılaştırma yapmanın olumlu hiçbir sonuç doğurmayacağını unutmayın. Olumsuz bir durumu ortadan kaldırmak adına daha da olumsuz sonuçlar oluşturabilecek bu davranıştan kaçının.

Uzun süreli bilgisayar kullanmak ya da televizyon izlemek, fiziksel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilmekte, göz bozukluklarına ya da obezite gibi sağlık sorunlarına ortam hazırlayabilmektedir. Bu nedenle teknolojiye ayırılacak olan sürenin ebeveynler tarafından belirlenmesi oldukça önemlidir.

# Ebeveyn Olarak

# Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Tatil bir anlamda daha fazla uyku ve eğlenmek anlamına gelir. Okul dönemi boyunca erken yatıp, erken kalkma nedeniyle gece yapılabilecek etkinlikler azalmakta, uykuda geçen süre de kısa olmaktadır. Çocukların tatilde aşırıya kaçmadan biraz daha geç yatıp, geç kalkması ihtiyaçlarını karşılaması adına önemlidir.

Yarıyıl tatili, anne ve babanın çocuklarıyla birlikte vakit geçirmeleri için çok iyi bir fırsattır. Birbirinize vakit ayırın. Çocuğunuz tatildeyken siz çalışmaya devam ediyor olabilirsiniz. Hem birbirinize daha çok vakit ayırabilmek hem de çocuğunuza sorumluluk bilinci kazandırabilmek için iş bölümü yapın.

Birçok öğrenci, kitap ve defter kapağı açmadan, geceleri geç saatlerde yatarak ya da bilgisayar başında saatlerini harcayarak tatilini değerlendirme eğilimindedir. Belirli bir süre sonunda tembellik ortaya çıkar. Tatil boyunca bu tempoya alışan bünye okul açıldığında eski düzenine dönebilmek için zorlanır. İkinci döneme hazır olmak amacıyla verilen tatil tam tersi bir durumla sonuçlanır. Bu nedenle planlama yapmak, kitap okumaya zaman ayırmak ve konu tekrarlarına tatilde yer vermek önemlidir.





# Dönem sonu için birkaç öneri

Tiyatro, sinema, gösteri, vb. etkinliklere yoğun okul programı nedeniyle dönem içerisinde fazlaca vakit ayarlanmayan çeşitli sanatsal etkinliklere katılımı gerçekleştirmek

Yaş gelişim özelliklerine uygun sportif faaliyetler yaparak fiziksel gelişimi desteklemek, mümkünse ailece kısa yürüyüşler yapmak

Çocukların hem kişisel hem de sosyal gelişimlerini destekleyecek atölye çalışmalarına katılımını sağlamak

Yetenek ve ilgi alanları doğrultusunda resim ve müziğe zaman ayırmak, konser ve sergilere katılmak, ilgi duyulan ve gitme imkânınız olmayan konser ve sergilerin mevcut online platformlar üzerinden takibini yapmak

Okuma ve araştırma yapmaya vakit ayırmak, mümkünse okuduklarınızı birbirinizle paylaşmak ve yeni şeyler öğretmenin / öğrenmenin hazzını beraber yaşamak



# Dönem sonu için birkaç öneri

Arkadaş, akraba gibi sevdiğiniz fakat okul temposu nedeniyle vakit ayıramadığınız kişilere vakit ayırmak

Bölgedeki müzelere, tarihi ve turistik yerlere yapılacak geziler aracılığıyla yaşayarak öğrenme fırsatı olarak değerlendirilmek

Dönem içerisinde edinilen bilgi ve becerilerin kısa sürede unutulmaması amacıyla tekrar amaçlı çalışmalar yapılmalıdır. Tatil planlaması içerisinde mutlaka çalışmalara yer verilmelidir

Evde gerek bireysel gerekse de aile bireylerinin katılımıyla oynanabilecek oyunlar almak

# Etkinlik Önerileri

## KENDİ KİTABINI YAZ:

Beraber okumaya başladığınız bir kitabı yarıda keserek çocuğunuzun kitabın konusuna devam etmesini sağlayıp hem konuşma becerisini kazanmayı hem de hayal gücünü kullanma becerisinin gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz.

## HİKÂYE ZAMANI:

Oyunculardan ilki "isim sırasına göre veya yaşa göre ilk oyuncuyu seçebilirsiniz" hikaye için bir cümle ile oyuna başlar. Diğer oyuncu bu hikâyeyi geliştirmek için bir cümle daha ekler.

## KENDİ TABAĞINI TASARLA:

Yemek yemek bazen çocuklar için çok zevkli olmasa da her çocuk yemek yapmayı sever. Sandviç malzemeleri hazırlayıp bunlardan enfes bir sandviç yapmak, meyve salatası hazırlamak, puding yapmak, minik bir tost partisi hazırlamak oldukça keyiflidir. Bunu yaparken malzemeleri hazırlayabilir, işin yaratıcı kısmı için havuç, zeytin, peynir, yumurta, ketçap gibi malzemeleri kullanarak küçük şeflerimiz kendi tabaklarını tasarlayabilirler.



# Etkinlik Önerileri

## ALİŞVERİŞ ZAMANI:

Alışveriş etkinliğinin ilk bölümü bir alışveriş listesi hazırlamakla başlar. Hep birlikte evde neyin eksik olduğu belirlenir, listeye not edilir. Belli bir miktar para ile markete gidilir ve iş bölümü yapılır. Örneğin çocuklarınızdan ekmek ve süt almalarını isteyebilirsiniz. Hayvan dostlarımıza da mama alıp sokaktaki bir hayvanı besleyebiliriz. :)

## ÇÖPE ATMA DEĞERLENDİR:

Evde atmayıp da sakladığınız her şey bu oyuna katılabilir. Boncuklar, düğmeler, küçük kumaş ve yün parçaları, dergiler, kutular bu oyunda çocuklarınızla yaratma gücünüzü olumlu anlamda etkileyecektir. Dilerseniz bir kukla, dilerseniz bir eğlence parkı oluşturabilirsiniz.



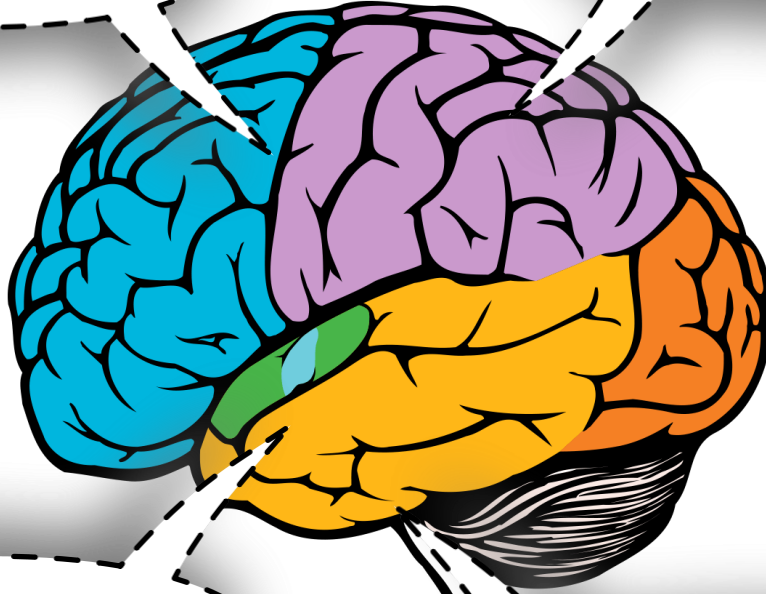
# Ailece Oynanabilecek Oyunlar

## GÖRSEL HAFIZA OYUNU:

Evin salonu bütünüyle incelenip çocuğunuz gözlerini kapatıp birkaç eşya değişikliği yapıp sonrasında yerleri değişen eşyaların listesini hazırlayabilirsiniz.

## NESNE BULMA OYUNU:

Evin herhangi bir bölümünde bir nesneyi aklınızda tutup o nesneyle ilgili ipuçları verilerek çocuğunuzun nesneyi bulmasına yardımcı olabilirsiniz.



## SOYAĞACI OLUŞTURMA:

Çocuğunuzla beraber aile büyüklerini kronolojik sıralamaya göre fotoğraflarını bulup soyağacınızı oluşturabiliriz. Sonrasında da kişiler ile ilgili bilgiler verilerek kimdir bu oyununu oynayabilirsiniz.

## BENİ BUL OYUNU:

Güvenlik önlemleri oluşturularak çocuğunuzun gözleri kapalı bir şekilde etrafında gezinerek sizlerin hareketlerinizi algılayarak sizi bulmasına yardımcı olabilirsiniz.



# Ailece Oynanabilecek Oyunlar

## BENİM HAYALİM OYUNU:

Bütün aile fertleri bir masa etrafında toplanıp herkes kendi hayalindeki bir manzarayı çizip sonrasında kendi çizdiği resmi ve hayal ettiği manzarayı anlatması istenebilir.

## DİKKAT VE BELLEK OYUNU:

Tüm aile bireyleri birbirini görebilecek şekilde oturur. İçlerinden biri lider olur. Lider oyunu başlatır. Önlerindeki haritada Marmara bölgesinde bulunan İller hangileridir? diyerek oyunu başlatır. Marmara bölgesindeki İller bitince Ege bölgesinde bulunan İller sorularak oyuna devam edilir. 7 bölgedeki İller tamamlanmaya kadar oyuna devam edebilirsiniz.



## RENKLİ MANDALLAR OYUNU:

Mandallar karışık bir şekilde ortaya konulup renklerine göre mandallara farklı puan değerleri verilir. (Örneğin, kırmızı 10, mavi 5, sarı 2, yeşil 1 puan). Daha sonra hakem bir sayı söyler (örneğin 43). Yarışmacılar hakemin söylediği sayı değerini karşılayacak şekilde mandalları üzerine takılır. İlk bitiren kazanır, ancak bitirdiğini söyleyen hakemin söylediği değeri elde edemediyse hanesine eksi 1 puan yazılır.

## GÖRSEL&İŞİTSEL DİKKAT OYUNU:

Grubun çember olması sağlanır. Gruptan bir kişi sağ taraftaki kişiye dönerek iki elini birbirine vurarak "ZİP" der, her bir grup üyesinin aynı şekilde sağındaki kişiye ellerini vurarak "ZİP" yapması sağlanır. Aynı şekilde bir grup üyesinin solundaki kişiye dönüp iki elini vurarak "ZAP" der. Tüm grup üyelerinin sırası ile bunu yapması sağlanır. Oyun devam ederken grup üyesinin döndüğü kişi ona ellerini havaya kaldırarak "HA" derse oyun tersi yöne devam eder. ("ZİP" ise "HA" dediğinde "ZİP" diyen kişi soluna dönerek "ZAP" der ve oyun sola doğru devam eder. Oyun bu şekilde "ZİP, ZAP, HA" şeklinde devam eder. Herhangi bir eleme olmadan oyun istenildiği süre kadar devam eder.)

