

T.C

BAYBURT VALİLİĞİ

Mev Konursu İmam Hatip Ortaokulu Müdürlüğü



**Bayburt**

**3 Aralık 2020**

Uzaktan Eğitim  
Önerileri

## İÇİNDEKİLER

- 3 Çevrimiçi ama nasıl
- 6 Faydalı Linkler ve Öneriler
- 7 Nefes Harekat ve duygu düzenleme egzersizleri
- 11 Öğrenciler için günlük program örnekleri
- 15 Öğrenciler ve Aileler için Oyun önerileri
- 19 Evde yapılabilecek etkinlikler

**Kıymetli Öğretmenlerimiz, Velilerimiz Sevgili Öğrencilerimiz ;**

Bildiğiniz üzere 04.01 2021 Tarihine kadar ülkemizde okullarımız yeniden çevrimiçi eğitime döndü Bir yandan COVID-19 ile ilgili kaygılarınızla mücadele ederken, kendinizi motive veya üretken hissedemeyebilirsiniz. Evden eğitim alma ve odaklanmayı sürdürmek sizi zorlayabilir. Endişeye kapılmayın. Her ne kadar yüz yüze öğrenmenin yerini tutmasa da, uzaktan eğitimin size sağlayabileceği bazı avantajları da vardır, sizler bu sürece rahatlıkla uyum sağlayabilirsiniz. Başlangıçta dezavantajlı gibi görünen bu yeni durumu, esnek bir çalışma ortamıyla, eksik olduğunuzu bildiğiniz ders konularında, daha çok gelişme kaydedecek şekilde, avantaja çevirebilmek de mümkündür. Sanal ortamdaki derslerinizi düzenli olarak takip etmek, eğitiminizi destekleyici diğer kaynaklardan ders çalışmak ve ayrıca kitap okumak, günlük rutinlerinizi aksatmamak konusunda, denetim ve kontrol sahibi olma hissinizi de arttıracaktır. Geçici de olsa, yeni öğrenme ortamına uyum sağlama becerinizi geliştirmek, psikolojik iyi oluş halinizi de destekleyecektir. Akademik gelişiminizi devam ettirebilmek ve ders konularının birikip, sizler için daha zorlayıcı gelmesinin önüne geçmek için size bazı ipuçları aşağıda verilmiştir. İlgili ipuçlarını kullanarak, olağandışı işleyiş gerektiren bu süreçte, uzaktan eğitimden olabildiği kadar çok faydayı sağlamaya gayret edin.

- Evden sınıfa ya da kütüphaneye gidiyormuş gibi bir çalışma düzeni oluşturmaya gayret edin. Gününüzü planlayın. Uyanmak, kahvaltı etmek ve giyinmek için bir zaman belirleyin. Yerleşik bir rutin kurmak, zamanınızı yapılandırmaya ve çalışmaya geçmenize yardımcı olabilir. Programınızı her seferinde az sayıdaki belli şeylere odaklanabileceğiniz şekilde ayarlayın.
- Çalışma alanınız ile dinlenme alanınız arasında fiziksel bir sınır oluşturmak, evden eğitim alırken odaklanmanıza yardımcı olabilir. Evdeki çalışma ortamının size uygun olarak düzenlenmesinde aile üyelerinizden destek alabilirsiniz. Benzer desteği, ders çalışması gereken başka aile üyeleriniz varsa, siz de onlara sağlamaya çalışın.
- Dersleri, canlı ders saatlerinde, düzenli olarak aktif katılımı takip etmeye özen gösterin. Böylelikle, canlı ders sırasında anlamadığınız yerleri sorup netleştirme, anlık geribildirim alabilme ve konuyla ilgili sınıf içi tartışmaları takip edebilme fırsatınız da olacaktır. . Ayrıca, düşüncelerinizi ve sorularınızı sanal ortamda söz isteyerek ya da yazarak ifade etmek, sınıf ortamında yüz yüze paylaşmaktan daha rahat gelebilir.

- Dersleri canlı takip etmek, zamanı yapılandırmanıza da yardımcı olacaktır. Araştırmalar, uzaktan eğitimin takip konusunda sanal bir özgürlük hissi sağlayarak, dersleri tamamlama oranının düşük olduğunda, önemli bir dezavantaj oluşturduğunu göstermektedir. Bu noktada siz öğrencilerimizin motivasyonlarını yüksek tutması ve öz disiplin sahibi olarak motivasyon göstermesi çok değerlidir. Bu durumu, yetişkin yaşamının gerektirdiği sorumluluk sergileyebilmenin bir 'demosu' olarak da düşünülebiliriz.
- Canlı ders saatlerinde dikkatinizin dağılmasını en aza indirmek için telefonunuzu bir kenara bırakmak, mesajlardan ve sosyal medyadan gelen bildirimleri ve alakasız web sayfalarını kapatmak önemlidir. Canlı dersler sırasında not almak, dikkatinizi sınıf içeriğine yönlendirmenize yardımcı olabilir.
- Çalışmanız gereken dersleri ya da bitirmeniz gereken ödevleri/projeleri, her gün tamamlayabilecek şekilde küçük görevlere bölebilirsiniz. Büyük bir görevi daha küçük parçalara bölmek, işleri daha kolay baş edebilecek hale getirebilir ve onları bitirmek için daha motive olmanıza yardımcı olabilir. Kendinizi işlerin tamamlanmasından sorumlu tutmak için çalışma planınızı arkadaşlarınızla veya aile üyeleriyle de paylaşabilirsiniz.
- Şu anki eğitim sürecinde ders sürelerinin, örgün eğitimde yapılan ders sürelerinden oldukça kısa olması, ders sonrasında ilgili konuyu yeteri kadar tekrarlamanız için size ek bir fırsat sağlayacaktır. Gerekli tekrarları yaparak ve ayrıca ek kaynakları takip edererek,, derslerinize, okuldakine benzer sürelerle yakın şekilde zaman ayırabilmek, sizi zaman yönetimi konusunda da geliştirecektir.
- Gün içinde sosyalleşme için zaman belirlemek, çalışmaya odaklanmanızı arttırabilir. Gün içerisinde daha az üretken olduğunuzu fark ettiğiniz saatleri, aile üyeleriyle zaman geçirmek, dinlenmek, telefonla ya da görüntülü sohbet yoluyla arkadaşlarınızla görüşmek için ayarlayabilirsiniz. Kendinizi iyi hissedeceğiniz faaliyetlere de sosyal izolasyonu ihmal etmeyecek şekilde zaman ayırın.
- Dersler için gerekli ve üzerinden geçilen materyaller, sisteme de eklendiğinden bunları, ne kadar sürede veya kaç kez tekrarlayacağınız sizin kişisel tercihlerinize ve zaman yönetiminize bağlıdır. Siz öğrencilerimizin, öncelikle kendinizi, sevdiğiniz ve başkalarını korumaya özen göstererek, yeni öğrenme ortamını eğlenceli bir formada da çevirerek, uzaktan eğitimden en yüksek fayda sağlamaya yönelik bir motivasyon sergileyeceğinizi düşünüyoruz. Bu kitapçıkta sizlere faydalı olacak rehberlik bilgileri oyunlar ve çalışma yöntemleri koyduk .Umarım faydası dokunur.

Değerli Velilerim, Sevgili Öğrencilerim

Ülkece hatta dünyaca zor günler geçirdiğimiz bir dönemdeyiz Eve tıkıldık, karantinadayız gibi düşünmeyin Bu sadece bir önlem! İçe dönmek çoğu zaman dışa açılmak demektir Duygularımızı kendimize ve ailemize açabileceğimiz ve bağlarımızı güçlendirebileceğimiz kıymetli bir dönem olarak düşünmeliyiz Birlik ve beraberliğimizin çok kıymetli olduğu günlerdeyiz Aynı bina içerisinde olmasak ta ayrı binalardan tüm öğretmenler olarak sizlere destek olmaya çalışmaktayız.

Salgın hastalık döneminde psikolojik sağlamlığımızın da çok önemli olduğunu unutmamalıyız Yaşadığımız stres, korku, kaygı bağışıklık sistemimizin düşmesine neden olacaktır Tedbirleri alıp, uzmanların önerilerini dinledikten sonra insanın bir virüsten daha güçlü olduğunu hep hatırlayın

**Yüce Peygamberimiz (S A V ..)'in Bir yerde bulaşıcı hastalık ortaya çıktığını duyduğunuz zaman oraya girmeyiniz Bulduğunuz yerde bulaşıcı bir hastalık ortaya çıkarsa da oradan çıkmayınız Buhari Tıp 30 hadisi şerifi tedbirin ne kadar önemli olduğunu göstermektedir Okul olarak sizlere hazırlamış olduğumuz bu kitapçıkta evde kaliteli vakit geçirmenizi sağlamayı amaçladık Etkinlikler, oyunlar, filmler, aktiviteler gibi dokümanlar ile sizlere ulaşmak istedik Sevgili velilerimiz çocuklarımızın kullanacağı dokümanlarda, sizin kontrolünüzün önemli olduğunu lütfen unutmayalım Gelecek hayallerimiz bizleri güçlü kılar. Bu günler bittiğinde yapmak istediklerimizin listesini yapmalı kısa zamanda bu süreci atlatmamız ve görüşmemiz dileğiyle Sağlıcaklalkalın**

**Uzm Öğrt Efkan Yazıcıoğlu**  
**Okul Müdürü**

*Salgın döneminde hem bizim hem ailemiz ve çocuklarımızın psikolojik sağlığını korumakta çok önemlidir bu sebeple*

Bakanlığımızın Aileler için çocuklara yardım Aşağıdaki bağlantıya tıklayarak okuyabilirsiniz

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/21161548\\_brosur\\_cocuk\\_son.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161548_brosur_cocuk_son.pdf)

Yetişkinler İçin Bilgilendirme Rehberi

[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/21161617\\_brosur\\_yetiskin\\_son.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161617_brosur_yetiskin_son.pdf)

Milli Eğitim Bakanlığımızın Psikososyal Destek Çağrı Merkezi 4440632

Aşağıda DR Zülal İŞCANOĞLU'nun önerdiği Nefes Harekat ve duygu düzenleme egzersizlerini birlikte yapar mıyız?

## Çalan Ziller

- Bir zil olduğunu hayal et.
- Ayakta durur, bacakları açıktır, ayakları paraleldir.
- Nefes alırken kollarını kaldırır.
- Nefes verirken kollarını indirir ve vücudunu (baş ve boynu da) yavaşça, çalan bir zil gibi sağa ya da sola döndürür.
- Ayaklar hareket etmemeli, sadece beden ve baş. Bedenin dengesini sağlamak için ayak ucunda dönmek dizlerdeki gerginliği azaltır.
- Vücudunu her döndürdüğünde nefes almayı unutma.



## Roketi Ateşle

- Aya ya da çok uzak başka bir yere gitmek için hazırlanan bir roket olduğunu hayal et.
- Kollarını göğsünün üzerinde birleştir. Nefes alırken kollarını yavaş yavaş olabildiğince yükseğe kaldır (parmaklar hala birleşik). Aynen bir roketin başlığı gibi. Bu hareket ciğerlere daha fazla hava girmesine yardımcı olur. Bu pozisyondayken 5'e kadar say.
- Roket ateşlendikten sonra kollar göğüs hizasına indirilir ve yanlara açılarak parmakların arkaları birbirine bakacak şekilde konumlanır. Bu hareket kaburgalar arasındaki boşluğun kapanmasına ve ciğerlerdeki havanın boşalmasına yardım eder.

## Kedi

- Bir kedi olduğunu hayal et.
- Ellerin ve dizlerinin üzerinde bir kedi gibi dur.
- Yavaş yavaş bir kedinin esnemesi gibi başın yere yaklaşırken sırtın da dikleşmeli (kedisi olmayan çocuklar önce internetten kedi esneme videosu izleyebilir). Bu pozisyona geçerken derin bir nefes al.
- Nefesini verirken ise tam tersi başını yukarı kaldır ve sırtın U şeklini alsın.



## Büyüyen Ağaç

- Büyüyen, yaprakları ve meyveleri çoğalan bir ağaç olduğunu hayal et.
- Çocuk ayaktadır ve kollarını iki yanda serbest bırakmıştır. Nefes alırken kollarını büyüyen bir ağaç gibi iki yana açar. Sonra kollar vücudun ortasına geldiğinde durup nefesini verir.
- Yeniden nefes alırken bu kez ağaç biraz daha büyür. İkinci nefeste kollar omuz hizasına gelmiştir. Burada da nefesini verir.
- Son kez nefes alırken ağaç kocamaann olur ve kollar artık başın üzerinde birleşmiştir (roketteki gibi). Burada da nefesini verir.
- Tam üç nefeste ağaç büyür.
- Tekrar nefes al ve kollarınla kocaman bir daire çizerek yapraklarını dök. İlk pozisyona geri dönerken aldığın nefesi ver.

## Dağlarla Birlikte Nefes Al

- Bir dağ hayal et ya da bir dağ resmi çizebilirsin (geometrik şekiller ya da en sevdiğin kitaptaki karakterler de olabilir).
- Dağın çizgilerini takip et ve tepeye her ulaştığında yavaş yavaş, derin bir nefes al.
- Tepeye ulaştıktan sonra aldığın nefesi vadiye yeniden inene kadar içinde tutmalısın.
- Vadiye indiğinde orada yaşayan hayvanları rahatsız etmemek için nefesini yavaşça, nazikçe vermelisin.
- Sonra bir daha baştan:)





## Sakinleştirici Kar Küresi

- Duygusal stres yaşadığın, çok sinirlendiğin, kardeşine vurmak istediğin (ya da sizin zorluğunuz neyse onun adını koyabilirsiniz) zamanlarda bu kar küresini al ve iyice çalkala.
- Karların zaman geçtikçe nasıl da yavaş yavaş aşağıya indiğini, az önceki karmaşadan eser bile kalmadığını gözlemler.
- Kafanın içindeki karışıklıklar, kontrol edemediğin duygular da işte aynen böyle yavaş yavaş azalıyor ve sonunda sakinleşiyorsun.
- Aynı senin düşüncelerin de bu suyun temizlendiği, berraklaştığı gibi sakinleşiyor.



## Yönlendirilmiş Meditasyon

- Özellikle yoğun korku, stres, gerginlik yaşadığı zamanlarda çocuğunuzla birlikte birkaç derin nefes alarak ona meditasyon yapmayı, nefesine odaklanmayı öğretebilirsiniz.
- Sadece birkaç derin nefesten sonra bedeninin ve zihninin nasıl da rahatladığı üzerine konuşun. Farkı görmesini sağlayın. Ona nasıl hissettiğini sorun. Emin olun ki çok şaşırarak:)



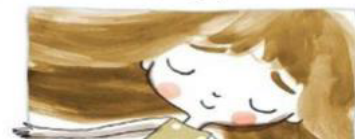
## Okyanus Dalgaları

- Denizde sırt üstü yattığını ve karnında kağıttan bir kayak olduğunu hayal et.
- Nefes alıp vererek gemiyi denizin üzerinde yüzdürmelisin.
- Şu an denizdeki dalgalardan biri gibisin. Acele edersen kayak devrilir. Sadece sakın bir dalga gibi yavaş yavaş nefes almalısın ve kayığı yüzdürmelisin.
- Bir elini karnının üzerine koyabilirsin. Böylece nefes alırken göğsünün değil karnının şiştiğinden emin olabilirsin.



## Bulutları Uçur

- Yerde uzanıp karanlık, bulutlu, fırtınalı bir gökyüzüne baktığını hayal et.
- Hadi bu kara bulutlara isim verelim; korktuğun şeyler olabilir, seni kaygılandıran, uyumani engelleyen.
- Şimdi bu kötü kelimelerden birini seç (ör. korku). Onun tam tersi olan güzel kelimeyi (ör. güven) düşünerek derin bir nefes al ve nefesini verirken üfleyerek bu kara bulutların hepsini dağıt.
- Kara bulutların üzerinde yazan kötü kelimelerin nasıl da dağıldığını, bu kötü kelimeleri oluşturan harflerin nasıl da birer birer aşağıya düştüğünü hayal et.



## Günlük Program

Sevgili öğrenciler;Evinizde planlı bir program istiyorsanız sizlere Bakanımız Ziya SELÇUK Beyin hazırlamış olduğu planları örnek olarak ekliyorum. Dilerseniz birebir bunları uygulayabilir ya da örnek alıp kendinize uygun bir program hazırlayabilirsiniz.



<p><b>Günaydın!</b> <b>Harika Bir Gün İçin Uyan...</b></p> <p><b>08:00</b> Yatağını topla, elini yüzünü yıka ve yeni bir gün için derin bir nefes al.Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala.</p> <p><b>09:00</b> <b>Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...</b></p> <p><b>10:00</b> Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmenini dinle. Ders eşyalarını hazırla lütfen, başlıyoruz.</p> <p><b>10:00</b> <b>Öğrenme-Öğretme Vakti</b></p> <p><b>10:20</b> Biliyor musunuz, en iyi öğrenme bir başkasına anlatırken gerçekleşiyor. Öğrendiklerini evde birine anlatmaya ne dersin?</p> <p><b>11:00</b> <b>Hadi Koş!</b> <b>Egzersiz Zamanı Başladı!</b></p> <p><b>11:20</b> Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.</p> <p><b>11:00</b> <b>Göster Kendini</b></p> <p><b>12:00</b> Ne kadar üretken olduğunu biliyoruz. Deney yapabilirsin, resim yapabilirsin. Sanat çalışmalarıyla, el işi çalışmalarıyla göster kendini.</p> <p><b>12:00</b> <b>Öğle Yemeği</b></p> <p><b>12:30</b> Sağlıklı beslenmen için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.</p> <p><b>12:30</b> <b>Güzel Evim!</b></p> <p><b>13:00</b> Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.</p>	<p><b>Dinlenme Saati</b></p> <p><b>13:00</b> Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarımını kurmayı unutma. Daha yapacak çok şey var.</p> <p><b>14:30</b> <b>Kendi Yazı Atölyene Hoş Geldin!</b></p> <p><b>15:30</b> Hadi bir öykü, bir şiir, bir deneme yazmak için kâğıda kaleme sarıl. Yazmak hem zihnini çalıştırır, hem de seni rahatlatır.</p> <p><b>16:00</b> <b>Yarına Hazırlan</b></p> <p><b>16:30</b> Yarın hangi dersler var? Hangi konuları işleyeceksiniz? Hazırlanmaya ne dersin?</p> <p><b>17:00</b> <b>Kitaplarımızla Buluşuyoruz!</b></p> <p><b>17:30</b> Ailece okuma saatindeyiz. Kitabını al ve arkana yaslan. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.</p> <p><b>18:00</b> <b>Teknoloji Saati</b></p> <p><b>18:30</b> Yaşına uygun televizyon programları izleyebilir, eğitici bilgisayar oyunları oynayabilir ya da arkadaşlarınınla telefon görüşmesi yapabilirsin.</p> <p><b>19:00</b> <b>Akşam Yemeği</b></p> <p><b>19:30</b> Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Sofranın toplanmasında görev almayı unutma.</p> <p><b>20:00</b> <b>Aile Saati</b></p> <p><b>20:30</b> Günün belki de en kıymetli saatinde hoş geldin. Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.</p>
<p><b>20:30 - 21:00</b> <b>İvi Uvuklar. Tatlı Rüvalar...</b></p>	



# BİRLİKTE GÜZEL BİR GÜN



🕒	<b>Günaydın!</b>
08:00	<b>Harika Bir Gün İçin Uyan...</b>
	Yatağını topla, elini yüzünü yıka ve yeni bir gün için derin bir nefes al. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala.
🕒	<b>Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı</b>
09:00	
09:30	Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.
🕒	<b>Şarkılar Seni Bekler</b>
09:30	
10:00	Seni neşelendirecek, enerjini yükseltecek birkaç şarkı dinlemeye ne dersin?
🕒	<b>Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...</b>
10:00	
10:30	Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmenini dinle. Ders eşyalarını hazırla lütfen, başlıyoruz.
🕒	<b>Hadi Tekrar Edelim</b>
10:30	
11:00	Bugün öğrendiklerini tekrar etmen öğrendiklerini daha kalıcı hale getirir, unutma.
🕒	<b>Göster Kendini</b>
11:00	
12:00	Ne kadar üretken olduğunu biliyoruz. Deney yapabilirsin, resim yapabilirsin. Sanat çalışmalarıyla, el işi çalışmalarıyla göster kendini.
🕒	<b>Öğle Yemeği</b>
12:00	
12:30	Sağlıklı beslenmen için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.
🕒	<b>Güzel Evim!</b>
12:30	
13:00	Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.



	<b>Dinlenme Saati</b>	🕒
		13:00
	Çok yoruldu. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarmını kurmayı unutma. Daha yapacak çok şey var.	14:30
	<b>Kendi Yazı Atölyene Hoş Geldin!</b>	🕒
		14:30
	Hadi bir öykü, bir şiir, bir deneme yazmak için kâğıda kaleme sarıl. Yazmak hem zihnini çalıştırır, hem de seni rahatlatır.	15:30
	<b>Çalışma Vakti</b>	🕒
		15:30
	Biraz soru çözelim, biraz da konu tekrarı yapalım. Yarın hangi dersler var? Hangi konuları işleyeceksiniz? Hazırlanmaya ne dersin?	16:30
	<b>Kitaplarımızla Buluşuyoruz!</b>	🕒
		16:30
	Ailece okuma saatindeyiz. Kitabını al ve arkana yaslan. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.	17:30
	<b>Teknoloji Saati</b>	🕒
		18:00
	Yaşına uygun televizyon programları izleyebilir, eğitici bilgisayar oyunları oynayabilir ya da arkadaşlarıyla telefon görüşmesi yapabilirsin.	19:00
	<b>Akşam Yemeği</b>	🕒
		18:00
	Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Sofranın toplanmasında görev almayı unutma.	19:00
	<b>Aile Saati</b>	🕒
		19:00
	Günün belki de en kıymetli saatine hoş geldin. Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.	20:00
	<b>Uyku Öncesi Kitap Saati</b>	🕒
		20:00
	Kitabına kaldığın yerden devam et, unutma okumak sana çok şey katar.	21:00



20:30 - 21:00

**İyi Uykular, Tatlı Rüyalarda...**

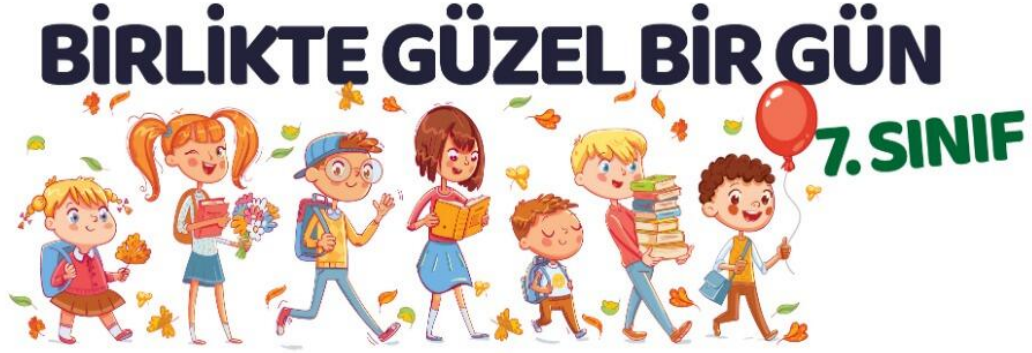
Pijamaların, diş fırçasın, yastığın, yorganın ve rüyaların seni bekliyor...



T.C. MİLLİ EĞİTİM  
BAKANLIĞI

\* 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



<p> <b>Günaydın!</b> <b>Harika Bir Gün İçin Uyan...</b></p> <p><b>08:00</b> Yatağını topla, elini yüzünü yıka ve yeni bir gün için derin bir nefes al. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dışlarını fırçala.</p> <p> <b>Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı</b></p> <p><b>09:00</b> <b>09:30</b> Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.</p> <p> <b>Şarkılar Seni Bekler</b></p> <p><b>09:30</b> <b>10:00</b> Seni neşelendirecek, enerjini yükseltecek birkaç şarkı dinlemeye ne dersin?</p> <p> <b>Göster Kendini</b></p> <p><b>10:00</b> <b>11:00</b> Ne kadar üretken olduğunu biliyoruz. Deney yapabilirsin, resim yapabilirsin. Sanat çalışmalarıyla, el işi çalışmalarıyla göster kendini.</p> <p> <b>Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...</b></p> <p><b>11:00</b> <b>11:30</b> Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmenini dinle. Ders eşyalarını hazırla lütfen, başlıyoruz.</p> <p> <b>Hadi Tekrar Edelim</b></p> <p><b>11:00</b> <b>12:00</b> Bugün öğrendiklerini tekrar etmen öğrendiklerini daha kalıcı hale getirir, unutma.</p> <p> <b>Öğle Yemeği</b></p> <p><b>12:00</b> <b>12:30</b> Sağlıklı beslenmen için öğle yemeğini sakın atlama, afiyet olsun.</p> <p> <b>Güzel Evim!</b></p> <p><b>12:30</b> <b>13:00</b> Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.</p>	<p></p> <p><b>Dinlenme Saati</b> </p> <p><b>13:00</b> <b>14:30</b> Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini dinlendir. Saatin alarmını kurmayı unutma. Daha yapacak çok şey var.</p> <p><b>Kendi Yazı Atölyene Hoş Geldin!</b> </p> <p><b>14:30</b> <b>15:30</b> Hadi bir öykü, bir şiir, bir deneme yazmak için kâğıda kaleme sarıl. Yazmak hem zihnini çalıştırır, hem de seni rahatlatır.</p> <p><b>Çalışma Vakti</b> </p> <p><b>15:30</b> <b>16:30</b> Biraz soru çözelim, biraz da konu tekrarı yapalım. Yarın hangi dersler var? Hangi konuları işleyeceksiniz? Hazırlanmaya ne dersin?</p> <p><b>Kitaplarımızla Buluşuyoruz!</b> </p> <p><b>16:30</b> <b>17:30</b> Ailece okuma saatindeyiz. Kitabını al ve arkana yaslan. Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.</p> <p><b>Teknoloji Saati</b> </p> <p><b>17:30</b> <b>18:00</b> Yaşına uygun televizyon programları izleyebilir, eğitici bilgisayar oyunları oynayabilir ya da arkadaşlarıyla telefon görüşmesi yapabilirsin.</p> <p><b>Akşam Yemeği</b> </p> <p><b>18:00</b> <b>19:00</b> Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Sofranın toplanmasında görev almayı unutma.</p> <p><b>Aile Saati</b> </p> <p><b>19:00</b> <b>20:00</b> Günün belki de en kıymetli saatine hoş geldin. Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.</p> <p><b>Uyku Öncesi Kitap Saati</b> </p> <p><b>20:00</b> <b>21:00</b> Kitabına kaldığın yerden devam et, unutma okumak sana çok şey katar.</p> <p></p>
<p><b>21:00</b></p> <p><b>İyi Uykular, Tatlı Rüyalarda...</b></p> <p>Pijamaların, dış fırçan, yastığın, yorganın ve rüyaların seni bekliyor...</p>	

# BİRLİKTE GÜZEL BİR GÜN



- Günaydın!**  
**Harika Bir Gün İçin Uyan...**
- 08:00 Yatağını topla, elini yüzünü yıka ve yeni bir gün için derin bir nefes al. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dişlerini fırçala.
- Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı**
- 09:00 Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı  
09:30 Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.
- Göster Kendini**
- 09:30 Ne kadar üretken olduğunu biliyoruz. Deney  
10:30 yapabilirsin, resim yapabilirsin. Sanat çalışmalarıyla, el işi çalışmalarıyla göster kendini.
- Çalışma Vakti**
- 10:30 Biraz soru çözelim, biraz da konu tekrarı yapalım. Yarın  
11:30 hangi dersler var? Hangi konuları işleyeceksiniz? Hazırlanmaya ne dersin?
- Şarkılar Seni Bekler**
- 11:30 Seni neşelendirecek, enerjini yükseltecek  
12:00 birkaç şarkı dinlemeye ne dersin?
- Ders Başladı! Seni Bekliyoruz...**
- 12:00 Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmeni  
12:30 dinle. Ders eşyalarını hazırla lütfen, başlıyoruz.
- Öğle Yemeği**
- 12:30 Sağlıklı beslenmen için öğle yemeğini sakın  
13:00 atlama, afiyet olsun.
- Hadi Tekrar Edelim**
- 13:00 Bugün öğrendiklerini tekrar etmen  
13:30 öğrendiklerini daha kalıcı hale getirir, unutma.



- Dinlenme Saati**
- 13:30 Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve gözlerini  
14:30 dinlendir. Saatin alarmını kurmayı unutma. Daha yapacak çok şey var.
- Kendi Yazı Atölyene Hoş Geldin!**
- 14:30 Hadi bir öykü, bir şiir, bir deneme yazmak için  
15:30 kâğıda kaleme sarıl. Yazmak hem zihnini çalıştırır, hem de seni rahatlatır.
- Güzel Evim!**
- 15:30 Evimiz hepimizindir. Bir yemek yapmayı öğrenebilir  
16:30 ve ev işlerinde görev alabilirsin.
- Kitaplarımızla Buluşuyoruz!**
- 16:30 Ailece okuma saatindeyiz. Kitabını al ve arkana yaslan.  
17:30 Okuduklarınız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.
- Teknoloji Saati**
- 17:30 Yaşına uygun televizyon programları izleyebilir,  
18:00 eğitici bilgisayar oyunları oynayabilir ya da arkadaşlarıyla telefon görüşmesi yapabilirsin.
- Akşam Yemeği**
- 18:00 Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden  
19:00 afiyet olsun. Sofranın toplanmasında görev almayı unutma.
- Aile Saati**
- 19:00 Günün belki de en kıymetli saatine hoş geldin. Ailece  
20:00 sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.
- Uyku Öncesi Kitap Saati**
- 20:00 Kitabına kaldığın yerden devam et, unutma  
21:00 okumak sana çok şey katar.

21:00

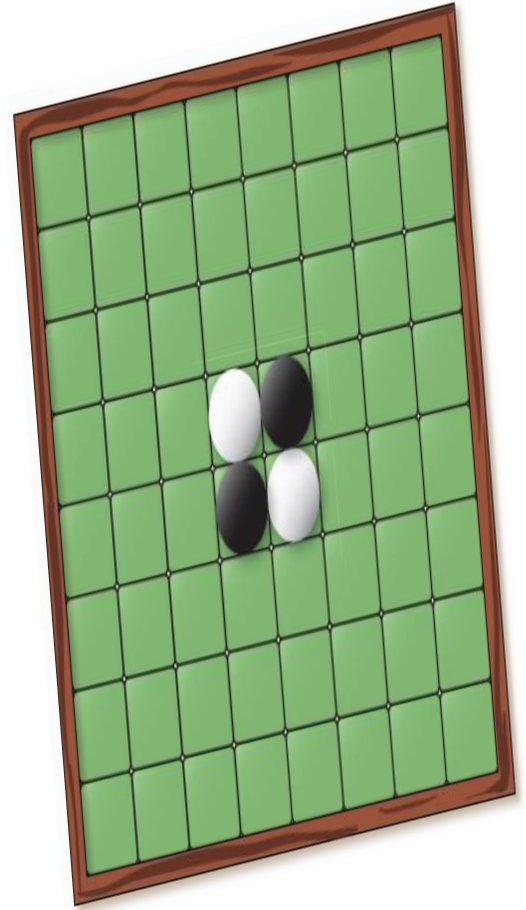
## İyi Uykular, Tatlı Rüyalar...

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



2.

**REVERSİ:**Reversi , 8x8 karelik tek renkli satranç tahtasına benzer bir alanda 64 taşla oynanan bir oyundur (6x6 veya 10x10 karelik çeşitleride vardır). Oyun taşlarının bir yüzü siyah diğer yüzü beyazdır. Karşılıklı rakiplerin taşları, biri siyah diğeri beyazdır. Başlangıçta oyun tahtasının ortasındaki dört kareye iki siyah ve iki beyaz taş yukarıdaki gibi konur. Daha sonra sırasıyla oyuncular bu taşların komşu karelerine taşlarını koyarak oyuna devam ederler. Oyunun amacı, rakiplerden biri mümkün olduğu kadar çok sayıda pulun beyaz yüzlerini yukarıya döndürmeye çalışırken, diğerinin siyah yüzleri yukarı döndürmeye çalışmasıdır. Tüm kareler dolduğunda oyun biter.



### **Oyun Kuralları:**

- Oyuncu, tahtadaki taşların komşusu olmayan karelere taşı koyamaz
- Oyuncu yatay, dikey veya çapraz olarak taşlarını, rakibin taşları ile kendi taşları etrafına dizmelidir.
- Oyuncunun taşları arasında kalan taşlar ters döner (renkleri değişir) ve oyuncunun kendi taşı olur.
- Eğer oyuncu mevcut durumda rakibin hiçbir taşı ele geçiremiyorsa, hamle sırası rakibe geçer.

### **Öneri:**

- Reversi oyun setiniz yoksa sert bir karton veya mukavvanın üzerine çizerek reversi oyun tablası yapabilirsiniz. Yine kartonları veya mukavvayı yuvarlak şekillerde kesip boyayarak ya da pet şişe kapaklarını boyayarak reversi taşları oluşturabilirsiniz.
- Daha fazla bilgi öğrenmek için reversi ile ilgili videolar izleyebilirsiniz.



### 3.BEŞ TAŞ OYUNU

- Beştaş, en az iki kişi ve beş küçük taşla oynanan bir çocuk oyunudur. Taşlar, bir avucun içine hepsinin sığabileceği kadar küçük olmalıdır.
- Oyun esnasında, oyuncu taşı düşürürse veya yerdeki taşı alamazsa oyundan çıkar ve oyun oynama sırası diğer oyuncuya geçer. Oyuncular yere oturarak oynarlar.
- Kurayla belirlenen birinci kişi oynamaya başlar. Taşlardan birini eline alır, havaya doğru atar, o havada iken diğer taşlardan birini eline alıp havadaki taşı tutması gerekir, tabi bunu yaparken seri olması gerekmektedir.
- Taşları önce birer birer, sonra ikişer, üçer ve dörderli gruplar halinde toplar ve bir sonraki aşamaya geçer.
- Bir sonraki aşamada, oyuncu işaret parmağını orta parmağın üzerine koyarak elini köprü yapar. Öteki oyuncunun seçtiği taşla değdirmeden tüm taşları bu köprüden geçirir. Bu şekilde de taşları toplarsa bir sonraki aşamaya geçer.
- Son aşamada ise taşların tümünü havaya atıp elinin tersiyle tutar ve bunları da fırlatılıp bu kez avuçla yakalar. Avucunda ne kadar taş varsa o kadar sayı kazanır.



#### Öneri:

- Eğer bu oyunu ilk defa öğreniyorsanız anne veya babanızdan yardım alabilirsiniz, onlar muhtemelen bu oyunu çocukluklarında çokça oynamışlardır.
- Daha fazla bilgi öğrenmek için [kulturportali.gov.tr](http://kulturportali.gov.tr) adresini ziyaret edebilir, oyun ile ilgili videolar izleyebilirsiniz.


### 4. RESFEBE



- Resfebe, resimler ve harfleri farklı şekillerde kullanarak bir kelimeyi ve cümleyi buldurmaya dayanan bir akıl oyunu türüdür.
- Dikkat ve konsantrasyonu geliştirmesi, kavramları ilişkilendirme becerisi kazandırması, yaratıcılığı artırması gibi eğitimin önemli basamaklarında büyük katkı sağladığından ilköğretim çağındaki çocuklar için oldukça eğitici.

Resfebe bilmeceleeri ne matematiğe, ne de ağır bir genel kültür ve kelime bilgisine ihtiyaç duyar, biraz mantık ve hayal gücü ile çözülebilir.

### Resfebe Nasıl Çözülür?

- C1 = Cebir
- NNNNNN = Altın
- =Nota  
**OT** 
- İlk örnekte, sadece bu ifadeyi olduğu gibi okumak bile çözüm için yeterli olabiliyor.
- İkinci örnekte N harflerini saymak yeterli olabiliyor.
- Üçüncü örnekte ise 10 sayısının tersten okunuşu "no" ve at kelimesinin tersten okunuşu "ta" olduğu için çözüm "nota" olarak karşımıza çıkıyor.

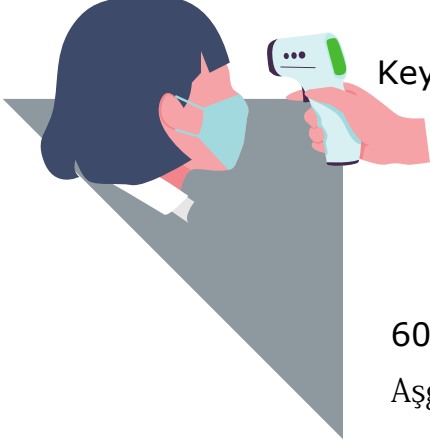
### Resfebe Nasıl Hazırlanır?

- Harf ve sayılar kullanılabilir.
- 1= Bir, 2= iki. Örnek: 12m=BİRİKİM
- Bazı kelimeler için görseller ters çevrilebilir.
- Örneğin: Ve hecesi için, «EV» görseli ters çevrilebilir.
- İnsan vücudunun bölümleri kullanılabilir.
- «KOL» hecesi için «İNSAN KOLU» görseli.
- Matematik sembolleri kullanılabilir.
- Örnek;  $\pi$  = «PI» hecesi , - : Eksi, +: Artı gibi.)
- Heceler görseller bölünerek oluşturulabilir.
- Sanat kelimesi, saat görseli ikiye bölünerek ortasına «N» harfi yazılarak elde edilebilir.
- Müzik ile ilgili görseller kullanılabilir.
- Örneğin, «DO» hecesini oluşturmak için bir nota dizeğindeki «do» notası kullanılabilir.
- Hecelerin renklerinden, konumlarından, duruşlarından faydalanılabilir.
- Örneğin «Okyanus» kelimesi için, ok işareti ve yan yazılmış «US» hecesi kullanılabilir. )
- Bazı görsellerden harf eksiltme ya da toplama yapabiliriz.
- Örnek: «BAL» yazmak için, balık görselinden «-» işareti kullanılarak «IK» hecesi çıkarabiliriz.
- Bazı bilgisayar simgeleri kullanabiliriz.
- Örnek: @ = et, & = ve \$ = dolar gibi.
- Bazı hecelerin içine farklı heceler yazılarak yeni bir kelime türetilebilir.
- Örnek: «KON» hecesinin içine «Sİ» heceleri eklenerek Sİ'li KON kast edilerek «SİLİKON» yazılabilir.
- Öneri:Siz de resfebeler hazırlayıp kardeşlerinize, annenize, babanıza oluşturduğunuz resfebede ne anlatmak istediğinizi sorabilir ev içi resfebe yarışmaları için düzenleyebilirsiniz. •Daha Fazla bilgi resfebekutuphanesi.com.tr adresini ziyaret edebilir, resfebe ile ilgili videolar izleyebilirsiniz.

## Evde Yapılabilecek etkinlikler Keyifli Atolyem Okul Öncesi

Aşağıdaki Bağlantıya adres satırına tıklayıp girebilirsiniz

<http://sivasarge.meb.gov.tr/etkinlik/anaokulu/>



Keyifli Atolyem İlkokul Aşağıdaki bağlantıya tıklayarak girebilirsiniz

<http://sivasarge.meb.gov.tr/etkinlik/ilkokul/>

60 Etkinlik, 60 Oyun ( Tüm Kademeler)

Aşağıdaki Adres yazan bağlantıya tıklayarak girebilirsiniz

[www.niksar.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/18105848\\_18090015\\_60etkinlik.pdf](http://www.niksar.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/18105848_18090015_60etkinlik.pdf)



### Müze Gezisi :

Evden müze gezisi yapabileceğinizi ya da sergileri inceleyebileceğinizi biliyor muydunuz ?

İşte siz birkaç bağlantı bağlantı adresi yazılı satırlara tıklayarak girebilirsiniz

[www.3dmekanlar.com/tr/3d-muzeler.html](http://www.3dmekanlar.com/tr/3d-muzeler.html)



[www.ktb.gov.tr/TR-96599/sanal-gezinti.html](http://www.ktb.gov.tr/TR-96599/sanal-gezinti.html)

### Bilim , Sanat :

**T.C. KÜLTÜR BAKANLIĞI ARŞİVİ**

tıkla gir [www.youtube.com/user/KulturTurizmBak/vid eos](http://www.youtube.com/user/KulturTurizmBak/vid eos)

### • TÜBİTAK ARŞİVİ

**Tıkla Gir** •

[www.bilimteknik.tubitak.gov.tr](http://www.bilimteknik.tubitak.gov.tr)

**Filmler :**

- Çocuklar için
- <https://www.egitimpedia.com/cocuklariniza-izletebileceginiz-100-egitici-youtube-kanali-1/>
- Ebeveynler için
- <https://www.egitimpedia.com/egitimpedia-kurucusu-ali-koctan-ebeveynler-ve-egitimciler-icin-film-onerileri/>
- Genel İzleyici
- <https://cocuklasinema.com/>

**Kitaplar :**

- <http://koha.ekutuphane.gov.tr/>
- Üye olup e-kitap okuyabilirsiniz.
- <https://diniyayinlar.diyamet.gov.tr/>
- Birçok eseri ücretsiz indirip okuyabilirsiniz.

**Sesli Kitaplar :**

- <https://www.sakipsabancimuzesi.org/tr/sayfa/sesli-cocuk-kitaplari>
- <https://konusankitaplik.mkutup.gov.tr/>

**Kişisel Gelişim :**

- **Bol bol evimizdeki kitaplardan okuyabiliriz.**
- **Yine EBA'nın zengin kütüphanesinden kendimizi geliştirmek için yararlanabiliriz.**

**Sevgili velilerim, Ev Okulu Derneği evde eğitim adına neler yapabileceklerimizi, ev rehberliğini, evde etkinlik ve birbirinden değerli uzmanlarla aile ve çocukları buluşturarak 100 saatlik online eğitimi başlatmıştır.**

**Aileler ve çocuklar uzmanlarla etkileşim halinde ve canlı yayınlara ÜCRETSİZ olarak katılabileceğiz. Konuşmacılar, tarih, saat bilgileri sitede yer almaktadır. İyi seyirler...**

**Adrese tıkla ve Gir**

**www.evokulu.org/**

**Adrese tıkla ve gir**

**www.evokulu.org/online/**

## ***Sağlıklı Mutlu Yüzyüze eğitimde buluşmak dileğiyle***

*Bu kitapçık, Milli Eğitim Bakanlığı ve Eğitim öğretille ilgili kaynaklar TARANARAK HAZIRLANMIŞTIR*

### ***Önemli Bağlantılar***

T.C Bayburt Valiliği  
[www.bayburt.gov.tr](http://www.bayburt.gov.tr)

Bayburt Milli Eğitim Müdürlüğü  
[www.bayburt.meb.gov.tr](http://www.bayburt.meb.gov.tr)

T.C. Milli Eğitim Bakanlığı  
[www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr)

T.C. Sağlık Bakanlığı  
[www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)

T.C. Çalışma Bakanlığı  
[www.ailevecalisma.gov.tr](http://www.ailevecalisma.gov.tr)

Milli Eğitim Bakanlığı ve TSE. "Eğitim Kurumlarında Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Kontrol Klavuzu". Web. 27 Temmuz 2020.

T.C Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. "Covid-19 ( Sars- CoV-2 Enfeksiyonu) Genel Bilgiler. Epidemoloji ve Tanı". 29 Haziran 2020