

## MERHABA GÜZEL ÇOCUKLAR,

Uzun süredir birlikte değıldik. Kavuşmamıza az bir zaman kala ülkemizde insandan insana geçen bir virüs ile karşı karşıya kaldık ve eğitime evden devam etmeye başladık. Bu süreç bizler için bazen yorucu, bazen sıkıcı, bazen endişeli olabilir. Fakat bizler bu süreci fırsata çevirip evlerimizde tedbirlere uyarak ailemizle geçirdiğimiz bu dönemi en iyi şekilde değerlendirmeliyiz. İlk olarak beslenmemize dikkat etmeli, uyku düzenimizi bozmamalı, TV-tablet-PC-telefon gibi teknoloji aletlerle vaktimizin çoğunu harcamamalıyız. Dışarı çıkmamalı, temizliğimize dikkat etmeliyiz. Bunlara dikkat ettiğimiz sürece bağışıklık sistemimiz güçlenecek ve en kısa sürede tekrar birlikte olacağız. Okula döndüğümüz zaman sizleri dinlenmiş, güçlü, eksiklerini tamamlamış, bilgili ve mutlu olarak görmek istiyorum. Bunun için sizlere birkaç tavsiyem olacak 😊

1. Sabahları aynı saatte uyanmaya ve yatakta çok fazla oyalanmamaya çalışın. Odanızı toplayın ve havalandırın.
2. Hep birlikte kahvaltı hazırlayın, değişik sunumlar yapın ve birlikte masayı toplayın.
3. Uzaktan eğitim derslerinizi kaçırmayın, tam saatinde hazır olun ve başka hiçbir şeyle ilgilenmeyin.
4. Öğle yemeğini birlikte hazırlayın, aşçı olun farklı denemeler yapın. (Belki bir öğle yemeğini evinizin bir bölümünde piknik şeklinde yapabilirsiniz.)
5. Her gün iki ders seçin ve sene başından başlayarak tekrar yapın. (Bunu kapıya-duvara bir kâğıt yapıştırıp tahta yaparak ve öğretmen rolüne girerek yapabilirsiniz. Dersleriniz mutlaka süreli olsun. Tekrar edeceğiniz konuya ön hazırlık yaparak bu rolü yerine getirin.) her ders için mutlaka 40 dk süre tut.
6. Tekrarını yaptığınız ders-konu ile ilgili 30-35 soru çözümü mutlaka yapmalısınız.

### Günün devamı için öneriler 😊

7. Kendine bir köşe yap ve yazar ol. Müsait bir deftere kendi hayatını veya hayalindeki geleceğini yazmaya başla. Değişik branşlarda ki maç karşılaşmalarını izle ve bir köşe yazarı ol, onlarla ilgili eleştiri yazıları yaz. Bir moda tasarımcısı ol ve kendi kreasyonunu yap. Farklı kültürleri araştır onlarla ilgili yazılar yaz. Bir yemek kitabı yaz. (Yazılarını sakın kaybetme okul açılınca belki basılan senin kitabın olur 😊)
8. Her günün resmini yap, farklı resim teknikleri öğren ve uygula. Değişik renkler üret. (Okul açılınca belki sergilenen senin resimlerin olur 😊)
9. Her gün bir türkü araştır. Hikayesini öğren ve ezberle. Veya kendi şarkını bestele. (Okul açılınca belki mikrofonda söyleyen sen olursun 😊)
10. Bir oyun-bir alet-bir formül icat et, onu geliştir, eklemeler-çıkarmalar yap. Bütün bu süreci not al. (Okul açılınca belki senin icadını sunuyor olursun 😊)
11. İnternette müze gezileri yap. Değişik illere-ülkelere git. Onların kültürlerini öğren. En ilginç çekenini not al. Uzayı araştır. (Okul açılınca belki nereleri gezdiğini anlatan sen olursun bizlere 😊)
12. Kardeşinle-ailenden başka biriyle bir klip-kısa film çek, onu düzenle. (Okul açılınca belki senin videonu izleriz 😊)
13. Unutulmuş eski oyunları bul ve ailenle akşam sohbetlerinde bunları oyna. Örneğin biz de bebeğimle karın üstünde kollarımıza dayanarak ne kadar durabiliriz oyununu oynuyoruz 😊. Ve bol bol gülmeyi sakın unutma 😊

Bütün bunları yaparken belli bir düzen oluşturun. Haftalık programa yerleştir ve düzenli olarak her maddeyi yapmaya çalışın. Çalışmalarını yaparken resim çekilmeyi unutma. Geri döndüğümüzde seni dinlemek ve resimlerine bakmak zevkli olacaktır.

Akşam yemeklerinizi yerken elektrik tasarrufu yapıp mum kullanabilirsiniz. En az suyu kullanarak nasıl temizlik yapılırı keşfedebilirsiniz. Yeni kelimeler (eski Türkçe) öğrenip bu kelimeleri kullanarak sohbet edebilirsiniz.

Ve tabi ki kitap okumayı unutmadım. En güzel kısmı sona bıraktım. Bu süreçte bende sizlere 'Kitap okuyarak meydan okuyorum'. Bakalım en çok kitabı kim okuyacak.

Bu süreci en güzel şekilde bir fırsata çevir ve kendini keşfet çünkü en güzel sensin. Unutmadan ara sıra bana sınıf öğretmeninin aracılığıyla mesajlarını yollayabilirsin. En kısa sürede görüşmek üzere hoşça kal 😊

**NAGİHAN ÖZKURT**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**  
**27.03.2020**