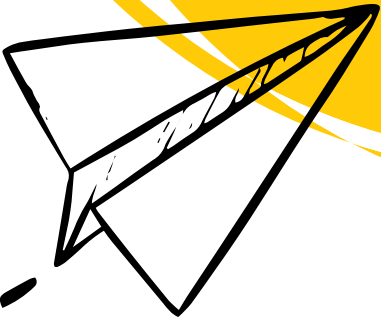




“

TATİL SONRASI OKULA UYUM İÇİN İPUÇLARI

”





Tatil sonrası sendromu yetişkinler ve çocuklarda görülen ortak bir durumdur. Tatilin verdiği rahatlığın bitmesi ile günlük hayata dönüş her yaşta insan için zorlayıcı bir durum oluşturabilir. Yaklaşık 80 gün okul ortamından ayrı kaldıktan sonra okula dönüş yapmak ilk haftalarda çocukların bazı uyum sorunlarının yaşanmasına neden olabilir.

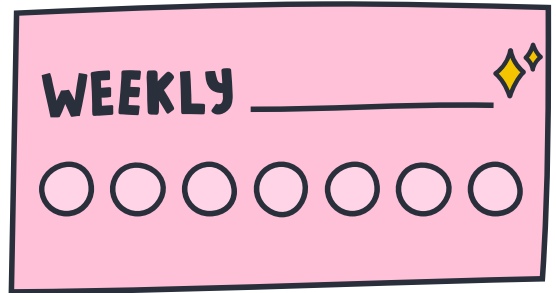
Bu konuda sizlere rehberlik edecek bir kılavuz hazırladık. Faydalı olmasını dileriz.

BİLİMSEV PDR Birimi



-1-

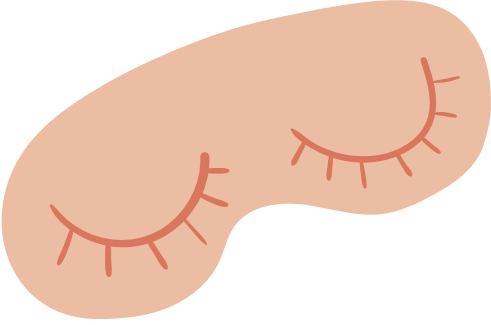
Adaptasyon sürecini planlı ve eğlenceli hale getirmek için çocuğunuzla beraber haftalık takvim hazırlayabilirsiniz. Takvim örneğini son sayfada bulabilirsiniz.





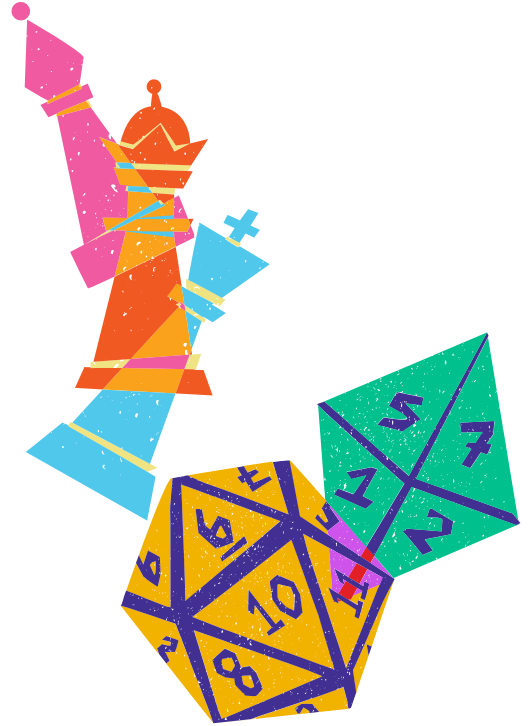
-2-

Eğer uyku düzeninde bir bozulma yaşandıysa ivedilikle yeniden okul dönemine uygun düzenlenmeli. 9-14 yaş arası çocuklar için en uygun uyku saati 22.00-22.30 arasındır.



-3-

Okul başlar başlamaz yoğun ders- kurs programlarına yönlendirip sürekli "ders çalış" baskısı yapmak stres düzeyini arttırabilir. Onun yerine ilk haftalarda akşamları kelime avı (scrabble), satranç, go, bilgi yarışması, isim şehir hayvan oyunu gibi etkinliklerle geliştirici aile aktiviteleri planlanabilir.





“

OKULA BİR SÜRE ARA VERDİĞİN
İÇİN OKULA DÖNMEK SENİ
HUZURSUZ EDİYOR,
KAYGILANDIRIYOR OLABİLİR.
BU ÇOK NORMAL.
DEĞİŞİMLER BİZE KAYGI VEREBİLİR,
DUYGULARINDA ÇOK HAKLISIN. AMA
BİR SÜRE OKULA DEVAM ETTİĞİNDE
ORADA KENDİNİ YENİDEN GÜVENDE
HİSSEDECEKSİN.

”

-4-

Uzun süre evde kalmak
bazı çocukların okula daha
kaygılı dönmesine neden
olabilir. Eğer çocuğunuzun
okula dönme konusunda
kaygıları varsa onu
mutlaka dinleyin ve
destekleyici bir dil kullanın:

9-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR İÇİN EKLER ARASINDA
PAYLAŞILAN PANDA SARILMASI ETKİNLİĞİ
YAPILABİLİR.



-5-

Okullar açıldıktan sonra çocukların aileleriyle birlikte geçirdiği zaman azaldığı için çocuklar bunu negatif algılayabilir ve okula karşı isteksizlik duyabilir. Çocuğunuza, işe ve okula gitmek gibi görev ve sorumlulukları yerine getirmenin ailenize katkılarını anlatabilirsiniz. Ayrıca, aile etkinliklerinin birlikte belirlediğiniz gün ve aktivitelerle devam edeceğini açıklamak, program dahilinde bunları yapmak çocuğunuzu rahatlatacaktır.



-6-

Tatilde ekran kullanımı artmış olabilir. Okulla birlikte ekran kullanımı **hafta içi günde en fazla 1 saatle, hafta sonlarında 2 saatle** sınırlanmalıdır. Okulların açılmasından yaklaşık iki hafta önce kademeli olarak bu uygulamaya geçmek okulla birlikte yaşanacak sorunları önleyecektir.

Bu durumu çocuğa net bir şekilde belirtmek, pazarlığa girmemek daha doğru bir yaklaşım olacaktır.





Bununla birlikte yukarıda da belirttiğimiz aile aktivitelerine yer vermek, birlikte kitap okumak, yemek ya da spor yapmak, sanatla uğraşmak doğada yürüyüş ya da kamp yapmak, balık tutmak, birlikte ortak hobiler geliştirmek çocuğumuzu ekrandan uzak tutacaktır.



Okula yeniden uyum sağlama konusunda her çocuğun ***hızı farklıdır.***

Okullar açıldıktan sonraki iki haftalık süreçte uyuma ve uyanma, ödevlere odaklanma, huzursuzluk ve zaman zaman isteksizlik durumlarının yaşanması normaldir.

Eğer bu süreç uzarsa okul PDR Biriminden destek alabilirsiniz.



Bilimsele
Koleji



PANDA SARILMASI

1. Gözlerini kapat ve derin bir nefes al-ver.
2. Sağ elini sol omzuna yerleştir
3. Sol elini de sağ omzuna yerleştir.
4. Kucağında yumuşacık, çok sevimli ve sarılmayı çok seven bir "Panda" olduğunu hayal et.
5. Sevgi dolu Panda'nın kucaklayışını, seni olduğun gibi kabul edişini, tüm sevgisini sana aktarışını hisset.
6. Kalbin yumuşacık, nefesin sakin ve sıcak...
7. İşte böyle...
8. Kendini hazır hissettiğinde gözlerini açabilirsin :)





Haftalık Çalışma Planım



HER DERS İÇİN 30 DAKİKA AYIR. BİTİRDİĞİN DERSLERİN YANINA TİK ✓
KOY. HER GÜN MUTLAKA EN AZ 10 SAYFA KİTAP OKU

Pazartesi

Cumartesi

Salı

Çarşamba

Pazar

Perşembe

Cuma

BİR ŞEYİ BAŞARMAK İSTİYORSAN DÜZENLİ OLARAK ONA ZAMAN AYIRMALISIN. BAŞARI
KENDİLİĞİNDEN GELMEZ. DÜZENLİ ÇALIŞMA VE TEKRARLA GELİR.



İLKOKUL Çalışma Planı



**HER DERS İÇİN 30 DAKİKA AYIR. BİTİRDİĞİN DERSLERİN
YANINA TİK✓ KOY. HER GÜN MUTLAKA EN AZ 10
SAYFA KİTAP OKU**

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

BOŞ ZAMAN

AİLE ZAMANI

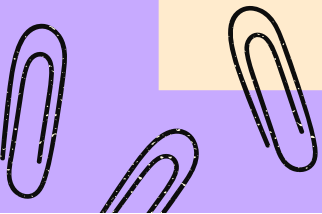


Ortaokullar İçin Soru Çözümü



Günlük Takip Çizelgesi

Dersler	Soru Sayısı	Doğru	Yanlış	Boş
Türkçe				
Matematik				
Fen Bilgisi				
Sosyal				
İngilizce				
Almanca				
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi				





Ortaokullar İçin Haftalık Ders Programı

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Pzt
13.00-14:00							
14.00-15:00							
15:00- 16:00							
17:00-18:00							
18.00-19:00							
19.00- 20:00							
20:00-21:00							
21.00	KİTAP OKUMAK	KİTAP OKUMAK	KİTAP OKUMAK	KİTAP OKUMAK	KİTAP OKUMAK	KİTAP OKUMAK	KİTAP OKUMAK
22:00							



Kayayı delen suyun gücü değil, damlaların sürekliliğidir.

Derslerinde başarılı olmak, gelecekte hedeflerine ulaşmak istiyorsan bu günden başlayarak her gün düzenli tekrar yapmalı, en az 20 dk. kitap okumalısın.

Şunu her zaman hatırla: Planlı olmak hayatını zorlaştırmayacak, tersine hobilerine ve hoşlandığın aktivitelere zaman ayırmanı kolaylaştıracak.

