

2.SINIFLAR 1.DÖNEM SONU REHBERLİK BÜLTENİ

Sevgili öğrencilerimiz bir dönemi tamamladık ve şimdi eğlenceli bir ara tatil zamanı. Yoğun bir çaba gerektiren okuma yazmayı hızlandırma ve akademik öğrenme sürecinde biraz dinlenmek zihinsel yorgunluğu giderir. Bu süreçte beynimiz dinlenir, hayal gücümüz gelişir ve okuma yazma alışkanlıklarınız için güzel bir fırsat olabilir. Kısacası beynimiz şarj olur. Peki nedir beynimizin sarj olması?



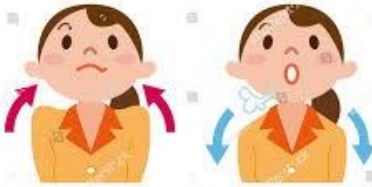
Beynimiz uzun süre yoğun çalıştığında yorulur ve bataryası azalır. Sonuçta beynimiz her gün okulda bir şeyler öğrenmek, arkadaşlarla oynamak ve oyunlar oynamakla çok çalışır öyle değil mi?

Düzenli uykularla, hareketli oyunlarla, kendimizle kalarak ve dinlenerek beynimize enerji verip nefes aldırabiliriz. Biliyorsunuz ki doğru nefes alarak daha iyi çalışabiliriz.

1,2,3,4, burnundan nefes al...

1,2,3,4 ağızdan yavaşça geri ver, sanki bir balon patlatıyormuş gibi. 4 kez denemeden pes etme ☺

Gevşemeyi öğrenmek ve tatil boyunca pratiğini yapmak okulda hoşlanmadığın durumlarla karşılaştığında seni sakinleştirir ve daha kolay çözüm bulmana yardımcı olur. Örneğin seni zorlayan bir dersle karşılaştığında ya da bir arkadaşınla hoşlanmadığın bir durum yaşarken, derin bir nefes alıp gevşediğinde, duygularını kontrol edebilir ve daha rahat düşünebilirsin. Tatilde bu nefes pratiğini yaparak gevşemeyi öğrenebilirsin. Böylece okulda da pekiştirmiş olursun.



Peki başka neler yapabilirim Sara öğretmenim diyebilirsin...

-Ailenle yürüyüşe çıkabilirsin. Soğuk hava genellikle temiz ve ferahlatıcıdır. Bol oksijen alarak enerji seviyemizi arttırabiliriz.

-En sevdiğin aktivitelerden biri yaparak regüle olabilirsin.

-Mutlaka fiziksel bir aktivite öneriyorum. Uzun süre oturmak yerine vücut dayanıklılığını arttırarak beynini zinde tutabilirsin.

-Sakinleştiren müzikleri keşfedebilirsin.

-Evcil hayvanına bol bol sarılabilir, ya da sokakta ki bir kediye besleyebilirsin.

-Bazen her şey planladığımız gibi gitmez. Örneğin ailen hafta sonu seni sinemaya götürmek için söz vermiş olabilir ama sinemaya gidince yaşına uygun filmi bulamayabilirsin. Tüm bu durumların iyi ve olumsuz yanları olabilir. Bir durumun iyi ve kötü yanları varsa, hangisini seçeceğinde senin elindedir. İyi yanlarına odaklanmayı deneyerek canını sıkın durumlarla baş edebilirsiniz.

Olumlu düşünme biçimimiz de beynimizi güçlendirir. Beyin gücü kas gibidir, üstüne çalıştıkça gelişir. Egzersizle fiziğimizi güçlendirebileceğimiz gibi düşünme pratikleriyle beynimize de zihinsel esneklik kazandırabiliriz. Yani sen olumlu düşünce pratikleri kazandıkça beynin olumlu şeyleri gören kısmını güçlendirmiş olacaksın. Kendini daha mutlu hissedecek yaşanan can sıkıcı durumlara karşı güçlü olacaksın.

Mini görev ☺

İyi olan şeyleri görmeye ihtiyacın olduğu zamanlarda odaklanabileceğin beş tane olumlu şey düşün.

-Beğendiğin özelliklerini listele. (Ailenden destek alabilirsin.)

- Sana destek olacak kibar insanlarla beraber ol.

- İyi yaptığın şeyleri keşfet.

Zihnimizi dinledikten sonra gelecek tatil etkinliklerimize,

-Her yeni kelime bir adım daha ilerlemek gibidir. Hızlı okumanın bir önemi yok, öğrendikçe kolaylaşacağını göreceksin. Öğrenmek için kocaman bir hayat var önünde. Acele etme, anlayarak okuman daha önemli. En sevdiğin kitabı al ve okumalar yap.

Birkaç Film önerisi

Ters yüz 1-2

Buz Devri

Ratatuy

Luka

Charlie'nin Çikolata Fabrikası

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik servisi olarak tüm yıl boyunca öğrencilerimizin gelişimsel anlamda takibini sürdürerek onları destekliyoruz. Öğrencilerimizle sık sık görüşmeler yaparak onların yanında olduğumuzu sözlerimizle ve davranışlarımızla hissettiriyoruz. Öğrencilerimizin zorlandığı durumlara empatik bir tutumla yaklaşıyor, onların duygularına önem veriyoruz. Arkadaşlık ilişkilerinde destekleyici davranışlarda bulunarak onların ortak çalışmalar yapmalarını, sorun yaşadıklarında uzlaşma becerileri ile kişiler arası ilişkilerde problemlerini kendilerinin çözmesini sağlıyoruz. Eğitim öğretim sürecinin okul – aile iş birliği içerisinde sürdürüldüğünde çok daha verimli olacağına inanıyoruz. Sağlıklı, umutlu, başarılı bir dönem geçirmenizi dileriz.

İlkokul Birimi Rehberlik Servisi

Psk.Sara Kotan Emir

