

## KONULAR

- Uzaktan Eğitim
- Psikolojik Sağ-  
lamlığımızı Artır-  
mak
- Çocuklarımıza  
Yardımcı Olmak  
İçin Öneriler
- Ev İçinde Ailece  
Yapılabilecek  
Aktiviteler

## BU SAYIDA :

Uzaktan Eğitim 1

Psikolojik Sağ-  
lamlığımızı  
Artırmak 2

Çocuklarımıza 2  
Yardımcı Olmak  
İçin Öneriler

Ev İçinde Aile-  
ce Yapılabile-  
cek Aktiviteler 3

## UZAKTAN EĞİTİM

Sayın Veliler;  
Tüm dünyayı etki-  
si altına alan koronavirüs  
ile ilgili ülkemizde de ön-  
lemler alındı. Türkiye'de  
koronavirüs nedeniyle  
okulların kapatılarak uzak-  
tan eğitime geçilmesi uy-  
gulaması Nisan ayı sonu-  
na kadar uzatıldı. Milli Eği-  
tim Bakanlığı (MEB) tara-  
fından alınan karar ile  
uzaktan eğitim 23 Mart'tan  
itibaren TRT-EBA TV ve  
Eğitim Bilişim Ağı (EBA)  
üzerinden yayınlanan eği-  
timlerle sürüyor. Öğrenci-  
ler eğitimlerini uzaktan  
olarak devam ettiriyor.  
Uzaktan eğitim okulda  
verilen eğitimin eve yansı-  
masıdır.

**Uzaktan eğitim  
sürecinde dikkat edilme-  
si gereken bazı hususlar**

Çocuğunuzun  
dikkat dağınıklığı, aşırı  
hareketlilik, derslere karşı  
ilgisinin çok düşük olması  
gibi özellikleri varsa ders  
sürecinde onun yanında  
durarak destekleyebilirsiniz.  
Bu durumda çocukla

**bulunmaktadır:**

Öncelikle çocu-  
ğun okula gidiyor ve ders  
alıyor olduğunun bilincin-  
de olarak hareket etmek  
durumundasınız. Dersten



### Uzaktan Eğitim

önce çocuğun kahvaltısını  
yapması ve bulunduğu  
ortamın öğrenmeye uygun  
bir hale getirilmiş olması  
çok önemlidir.

Çocuğumuz ders  
dinlerken ortamın sessiz  
olması ve dikkatinin dağı-

ılmaması gerekir. Aynı  
zamanda derse hazır ol-  
ması için onu destekleme-  
liyiz. Yani ihtiyaç duyacağı  
kitap, kalem vb. ders araç  
gereçleri sınıfta olduğu  
gibi yanında olmalı.

Bir diğer husus da  
ders aralarında çocukların  
ne yapacakları konusunda  
kontrolü onlara bırakmak-  
tır, bu da evde okul ortamı  
oluşturmaya yardımcı olur.  
Bu aralarda isteklerinin  
engellenmesi motivasyon-  
larını düşürebilir. Çocukla-  
rın aralardan sonra tekrar  
derse yönelmelerini hatır-



etkileşimde olmamaya,  
çocuğun dikkatini etkile-  
memeye gayret gösteriniz.

Gözetleyici olup  
yönergeler vermek çocu-  
ğun motivasyonunu arttır-  
maz.

Bu hususlar ve

veli-öğrenci-öğretmen ileti-  
şiminin devam etmesi  
uzaktan eğitimin daha  
verimli olmasına katkıda  
bulunacaktır.

Tekrar okulda gö-  
rüşmek dileğiyle...

## Psikolojik Sağlamlığımızı Artırmak



### Psikolojik Sağlamlık

“Çocukların uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama ve ders saatlerini mümkün olduğunca sabit tutmalı, belli rutinleri korumalıyız.”



En genel tanımıyla psikolojik sağlamlık "trajedi, travma, zorluk ve devam eden önemli yaşam streslerine karşı adapte olabilme yeteneği" olarak tanımlanmıştır.

### Psikolojik olarak sağlam bireyler:

- Olağanüstü durumların üstesinden gelip hayatındaki olumsuzlukları beklenenden

daha iyi şekilde halleder.

-Stres yaşasa bile buna uyum sağlayabilirler.

-Travmatik deneyimlerden kurtulan bireylerdir.

Koronavirüs riski sürecinde psikolojik sağlamlığı artırmaya yardımcı olabilecek bazı öneriler MEB tarafından hazırlanan “[Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığı-](#)

[mızı Korumak Yetişkinler için Bilgilendirme Rehberi](#)” nde yer almaktadır. Bu rehber [www.orgm.meb.gov.tr](http://www.orgm.meb.gov.tr) adresinde yer alan PSKOSOSYAL DESTEK HİZMETLERİ başlığının altında ulaşabilirsiniz.

## Çocuklarımıza Yardımcı Olmak İçin

Çocukların virüs gibi görmedikleri canlıları anlamlandırmaları için anlayacakları bir dilde bilgi verin. Çocuklarımız bunları öğrendikten sonra uygun hijyen kuralları anlatılmalı, sağlıklı beslenmelerine özen gösterilmeli.

Çocuklar bazı gelişme ve haberleri yanlış anlayabilirler; me-

sela sokağa çıkma yasağı olursa yemeksiz kalabiliriz, her hastalanan kişi yoğun bakımda tüplere bağlanır gibi çıkarımlarda bulunup endişelenebilirler. Onların ne bildiğini ve düşündüğünü öğrenip onlara doğru bilgiyi aktarmalıyız. Altı yaşından küçük çocukların durum konusunda zaten bilgileri yoksa özellikle konuyu açık

bilgilendirmek gereksiz kaygılanmalarına neden olabilir.

Uzaktan eğitim sürecinde çocukların arkadaşları ve özellikle de öğretmenleri ile iletişimleri (telefonla konuşmaları, mesajlaşmaları, yazışmaları) psikolojik iyilik halleri için çok faydalı olacaktır.

[www.orgm.meb.gov.tr](http://www.orgm.meb.gov.tr) den “[Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi](#)” ne ulaşabilirsiniz.

Okul zamanında olduğu gibi uyku ve yemek saatlerini düzenli tutmak çocuklarda kafa karışıklığını önleyebilir.

Bu dönemde çocukların televizyon üzerinden ve bilgisayardan dersleri devam ettirdiklerinden onlarla daha sık birlikte ders ve ödev yapmak anne babalar

ve çocuklar için daha yararlı olabilir. Çünkü çocuklar ve yetişkinler için yaşamın devam ettiği ve salgın haberlerinden uzak geçen bir zaman dilimi rahatlatıcı olabilir.

Her çocuğun kaygı düzeyi ve stresle baş etme becerileri birbirinden farklıdır. Sürekli

korona virüs hakkında konuşmak isteyen çocuklarla bir süre bu konuyu konuşarak daha sonra dikkatini dağıtmak gerekirken, hastalığı ve korunmak için yapmamız gerekenleri duymak istemeyen çocuklara birlikte oyun oynarken veya bir aktivite sırasında bilgi vermek gereke-

# EV İÇİNDE AİLECE YAPILABİLECEK AKTİVİTELER



Ailece yapılacak aktiviteler kendimizi daha iyi hissetmek için çok yararlı olabilir. Anne babayla çocuğun yönlendirdiği bir oyun oynamak, resim yapmak, kitap okumak ya da birlikte yemek hazırlamak gibi aktiviteler çocuklarımızın kaygı-

dan uzak kalmasına ve anı yaşamalarına yardımcı olabilir.

Birçok kaynaktan haber takip etmek yerine çocuklarımızla birlikte kaliteli vakit geçirmek çocuklarımızı olduğu kadar anne babaları da biraz da olsun rahatlatır.

Akşam yemeğinin birlikte yenmesi yemeğin bir iletişim, etkileşim aracı olarak kullanılmasını sağlayabilir, aile içindeki iletişimi güçlendirebilir.

Evde herkesin katıldığı, televizyon ve teknolojik materyallerin açık olmadığı kitap okuma saatleri düzenlenebilir.

Bazı kitap önerileri:

- Sihirli Fırça
- Robot Muncuk
- Öğrenme ve Marie Curie
- Meraklılık Ve Evliya Çelebi
- Laklakçı Kaplumbağalar
- Mavi Kuşlu Tükenmez Kalem

*“Bir çocuk veya yetişkin için “kendini faydalı hissetmek” ya da “bir şeyi başarabilme duygusu” önemli ruhsal desteklerdir.”*

Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından hazırlanan  
**“EVDE EĞLENİYORUM, ÖĞRENİYORUM— 60 OYUN, ETKİNLİK”**  
 isimli eğitim materyalinden de faydalanabilirsiniz.

Birlikte oynanabilecek bazı oyunlar:

- Kutu oyunları
- İsim-bitki-hayvan
- Kelime oyunları
- Sessiz sinema gibi oyunlar oynanabilir.

## ÖZEL ÇOCUKLARIMIZLA EĞLENCEL ETKİNLİKLER TAKVİMİ (ÖÇEET)

Özel eğitim öğrencilerimize yönelik hazırlanan uzaktan eğitim içeriklerine [www.eba.gov.tr](http://www.eba.gov.tr) adresinden ve TRT EBA TV’ den ulaşılmaktadır.

Ayrıca özel eğitim öğrencilerimizin uzaktan eğitim süreci boyunca evde aileleri ile birlikte eğitici, öğretici ve

eğlenceli zamanlar geçirmeleri amacıyla MEB tarafından "Özel Çocuklarımızla Eğlenceli Etkinlikler Takvimi" (ÖÇEET) hazırlanmıştır.

Etkinliklere [www.orgm.meb.gov.tr](http://www.orgm.meb.gov.tr) adresindeki "ÖÇEET—Özel Çocuklarımızla Eğlenceli Etkinlikler Takvimi" başlığından

ula-



şılmaktadır. Her gün yen bir etkinlik yayınlanmaktadır.

  
2005

**MEHMET EMİN DEĞER  
İLKOKULU**

Sanayi Mahallesi İpek Yolu Caddesi  
No: 5 Kızıltepe/MARDİN

Telefon: (0482) 312 31 44  
0505 292 00 71  
E-posta: 723046@meb.k12.tr

**Tatil Değil Uzaktan Eğitim**



*Umutsuzluk nedeniyle  
korkup kaçma, umut, umutsuzluğun  
ötesindedir, aş, yürü, geç onu, karan-  
lık geçidin ötesinde, ışık bulacaksın.*

*Andre Gide*

# **MUTLU VE UMUTLU KALIN!**

Dünya çapında ül-  
kemizi de içine alan  
koronavirüs adlı bir sağlık  
problemiyle hepimiz karşı  
karşıyayız. Bu probleme  
ilişkin kaygılıyız. Biraz  
kaygılanmamızı normal  
olarak görebiliriz.



Koronavirüsün dün-  
yada yayılım gösterdiği bir  
gerçek. Ancak biz bu du-  
rumdan mümkün olduğun-  
ca evden çıkmayarak, yet-  
kililerin ve bilim insanları-  
nın tavsiyelerine uyarak  
( hijyen, fiziksel mesafe  
vb.), yetkililerce teyit edil-  
memiş haberleri yaymaya-  
rak, sağduyulu davranıp  
sakin olarak kendimizi ko-  
ruyabiliriz.

