

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- 2
lamlığımızı
Artırmak

Çocuklarımıza 2
Yardımcı Olmak
İçin Öneriler

Ev İçinde Aile- 3
ce Yapılabile-
cek Aktiviteler

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 edilmesi
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-

tılmaması 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 hatırla-



etkileşimde olmamaya,
çocuğun dikkatini etkile-
memeye gayret gösteriniz.

Gözetleyici olup
yönergeler vermek çocu-
ğun motivasyonunu artırır-
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 tanımla 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-](http://www.orgm.meb.gov.tr)

[mızı Korumak Yetişkinler için Bilgilendirme Rehberi](http://www.orgm.meb.gov.tr)” nde yer almaktadır. Bu rehber www.orgm.meb.gov.tr adresinde yer alan PSKOSOSYAL DESTEK HZMETLERİ 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 den “[Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi](http://www.orgm.meb.gov.tr)” 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 ettiğinden 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 adresinden ve TRT EBA TV’ den ulaşılabilir.

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 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.

