

# bizden

“Okuldan aileye, aileden öğrenciye”



“Hepimiz çoğu kez fark bile etmeden ‘kendi ihtiyaç duyduğumuz mükemmel anne baba’ olmanın peşinde koşarız. Bu koşuşturmaca içinde de ne yazık ki ‘çocuğumuzun ihtiyacı olan anne babayı’ iskalayabiliriz.”

Aralık | 2019 | meb.gov.tr

## EBEVEYNİN 5N1K'Sİ

“İNCE MOTOR BECERİLERİ”

### NE?

Çocuklarımızın el ve parmaklarının hareket kabiliyetine ince motor becerileri denir. Kalem tutmak, yazı yazmak, fermuar çekmek, düğme iliklemek, ayakkabı bağlamak gibi hareketler ince motor becerileridir ve mutlaka geliştirilmelidir.

### NE ZAMAN?

İnce motor becerilerinin gelişimine yardımcı olacak etkinlikler okul öncesi dönemde olduğu kadar ilkököl yıllarında da oldukça önemlidir. Dolayısıyla “artık büyüdü” diyerek bırakılmamalı, çocuk ince motor gelişimini destekleyecek etkinliklere yönlendirilmelidir.

### NEREDE?

Evinizde birtakım küçük etkinliklerle ve doğru görev dağılımlarıyla çocuklarımızı ince motor gelişimini destekleyecek faaliyetlere yönlendirebilir, günlük yaşamınızı etkili bir eğitim süreci olarak rahatlıkla kullanabilirsiniz.

### NASIL?

İlkokul ve ortaokul yıllarında çocuğunuza makas kullanmak, düğme ve sökük dikmek, ayakkabı bağlamak, örgü örmek, nakış işlemek, bezelye ayıklamak, hamur yoğurmak gibi el becerisi gerektiren işleri öğretmek, çocuğunuzu bol bol kalem tutmaya ve resim yapmaya teşvik ederek, çocuğunuzun ince motor gelişimini destekleyebilirsiniz.

### NİYE?

İnce motor becerileri sağlıklı bir şekilde gelişmiş olan çocuklar bu yeteneklerini hayatlarının her döneminde kullanırlar; günlük yaşamda, öz bakımlarında ve el becerisi gerektiren işlerde daha başarılı olurlar.

### KİM?

Bir uzman tarafından önerilmediği sürece çocuğunuzun ince motor gelişimini dışarıdan bir takviye ile desteklemenize gerek yoktur. Burada en iyi rol model ve örnek anne, baba ve diğer aile büyükleridir.

## SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN HANGİ YAŞTA NE KADAR UYKU?

YENİDOĞAN  
15-18 SAAT

1-2 YAŞ  
12-14 SAAT



12-18 YAŞ  
8-9 SAAT

3-6 YAŞ  
10-12 SAAT

7-12 YAŞ  
10-11 SAAT

Uyku, çocuklarımız için yalnızca bir dinlenme aracı değildir; onların sağlıklı büyümesi için çok önemlidir. Uyku sırasında beyin başta olmak üzere tüm organlar yenilenir. Çocuğunuz uyurken stres hormonları azalır ve büyüme hormonu salgınımı artar. Böylece uyurken çocuğunuzun vücudu kendini yeniden yapılandırır ve çocuğunuz yeni bir güne hazırlanır. Çocuğunuz uykusunu yeterince alamazsa, güne hazır olmayacağı için gün boyu uykulu halinde olur ve okulda dikkatini toplayamaz. Çocuklarımızın hangi yaş grubunda ne kadar uyku ihtiyacı olduğunu bilir ve buna göre bir uyku düzeni oluşturabilirsek; okulda daha verimli bir gün geçireceklerini lütfen unutmayalım. Uyku ihtiyacının az da olsa çocuktan çocuğa değişebileceğini dikkate almak kaydıyla.



## ZIYA ÖĞRETMEN DİYOR Kİ

Mesleğim gereği yıllarca okullarda öğrencilerle, öğretmenlerle, velilerle birlikteydim. Şu an yapmakta olduğum vazife; benim meselelere daha yukarıdan bakmamı sağladığı gibi daha derine inmemi de sağladı. Koridordaki bir çocuğun gözünün anlattığını, okul bahçesindeki velinin söylediğini, öğretmenin aklından ve kalbinden geçeni de duyuyorum, duymaya çalışıyorum. Sık sık okul ziyaretleri yapıyorum. Öğrencileri kanatlandıran öğretmenleri, çocuklarının hayallerine saygı duyan velileri gördükçe umutlanıyorum. Şirazlı Sadi der ki; "Yaşlı biri günlerini tamamladığında; bir talihli de beşikten başını kaldırır." Bana göre her yeni doğan çocuk; hayata karışan, okula başlayan her çocuk bu ülke için bir umuttur. Ve ben bu umutla, bu umut için buradayım. Lütfen çocuklara, sizin bıraktığınız yerden, sizin bıktığınız yerden geçecek, sizin tükettiğiniz ümidi yeniden yeşertecek yeni bir insan olarak bakın.

Sevgiyle...

Ziya Selçuk | Millî Eğitim Bakanı

*Ziya Selçuk*

## ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN NASIL VE NE KADAR TEKNOLOJİ?

Çocuklarımızın, 'çağın üretim aracı' olan bilgisayar ve interneti amacına uygun şekilde kullanması bakanlığımızın önem verdiği konulardan biridir. Amacına uygun kullanıldığında yararlı, kullanılmadığında zararlı olabilen teknoloji konusunda velilere önerimiz, öncelikle çocuklarına zengin ve tatmin edici bir ev ortamı sunmalarınıdır. Şu bir gerçek ki; çocukla oyun oynanan, çocuğa değer verilen, konuşulan, etkili sohbet ortamının bulunduğu, kitap okunan ve birlikte nitelikli vakit geçirilen evlerde çocuk kendi doğal akışını yaşar. Bu akışa teknolojinin olumlu kullanımının yararları da olacaktır. Ancak sadece teknoloji asla doğal iletişimin yerini alamaz. Elektronik aletlerin bebeklerin teknolojik bacaklı olmasına izin vermek onları eğlendiriyor gibi görünebilir ancak bu durum onların zihinsel gelişimlerini engelleyebilir, gelişimsel sorunlara yol açabilir. Okul öncesi dönemdeki çocukların bilhassa 3-5 yaşa kadar ekran kullanımı arttıkça tüm bilişsel gelişimlerinin beyindeki merkezi olan serebral korteksteki beyaz madde etkileşiminde ciddi azalmalar gözlemleniyor (Jama Pediatrics, 4 Kasım 2019). Diğer yandan, özellikle uyumadan önceki zaman diliminde çocukların ekran önünde olmalarına izin verilmemelidir.

Çocuklarımızı teknoloji ile tanıştırmadan ve baş başa bırakmadan önce yandaki bilgileri ayrıntılı olarak incelemenizi öneririz.



## NE KADAR İNTERNET?

Okul Öncesinde (3-5 Yaş)  
**GÜNDE 30 DAKİKA**



İlkokulda  
**GÜNDE 45 DAKİKA**



Ortaokulda  
**GÜNDE 1 SAAT**



Lisede  
**GÜNDE 2 SAAT**



İnternette ne kadar vakit geçirdiğimiz kadar, internette ne yaptığımızın da önemli olduğunu unutmayınız.

## NE ZAMAN İNTERNET?



Bilgisayarın ebeveyn koruma sistemini açtım.



Çocuğumun internet yaşına uygun sitelere girdiğinden eminim.



Çocuğumun kullandığı bilgisayar ailece kullandığımız ortak bilgisayar.



Çocuğumla interneti nasıl kullanacağına dair sohbet ediyorum.



Çocuğumla teknoloji dışında yeterince vakit geçiriyorum.



Teknoloji kullanımında ona doğru bir rol modelim.



Çocuğumun internette kısıtlı ve kontrollü vakit geçirdiğinden eminim.

Çocuğunuzu bilgisayarla baş başa bırakmadan önce bütün bunları yaptığınızdan lütfen emin olun.



# bizden

“Okuldan aileye, aileden öğrenciye”



“Hepimiz çoğu kez fark bile etmeden ‘kendi ihtiyaç duyduğumuz mükemmel anne baba’ olmanın peşinde koşarız. Bu koşuşturmaca içinde de ne yazık ki ‘çocuğumuzun ihtiyacı olan anne babayı’ ıskalayabiliriz.”

## EĞİTİMİN 5N1K'Sİ

“EV İŞLERİ”

### NE?

Ev işi deyip geçmeyin. Aile bağlarını kuvvetlendirmek için ev işleri görünmez el resmen. Sevgili anneler babalar, çocuk bu işten ne anlar deyip, çocukları ev işlerinden uzak tutmak çocuğa iyilik yapmak değildir. Ev işleri çocuğun ömrü boyunca ihtiyaç duyacağı pek çok beceriyi kazandırmak için gerekli alt yapıyı sağlar. Hayatın her alanına yayılan bir sorumluluk duygusu kazandırır. Ev işi yapmak sıkıcı gibi gözükse de çocuğa başarı duygusu yaşatır ve ailenin bir parçası olduğunu hissettirir.

### NE ZAMAN?

Çocuklar 5-6 yaşından itibaren kendilerine yeter duruma gelip kişisel ihtiyaçlarını yetişkin gözetiminde karşılayabilirler. “Daha çok küçük, nasıl yapısın” demeyin. Örneğin 5 yaşındaki bir çocuğa rahatlıkla toz aldirabilir, fasulye ayıkatabilir, çiçekleri sulatabilir, kendinden küçük kardeşinin bakımında yardım etmesini isteyebilirsiniz.

### NEREDE?

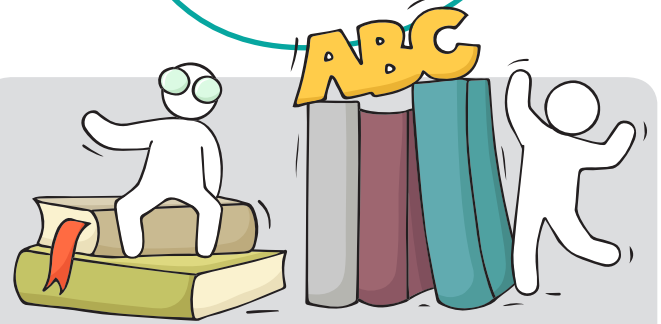
Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuzun öncelikle kendi odasını temiz ve düzenli tutması, oyuncaklarını toplaması, kendi suyunu kendisinin alması, çorabını giymesi gibi basit ihtiyaçlarını kendisinin görmesini sağlayabilirsiniz. Gerekli güvenlik tedbirlerini aldıktan sonra sofrayı kurma, kaşıkla yerleştirme, çöpü çıkartma, bulaşık makinesini doldurma ve boşaltma gibi görevlerle mutfakta; toz alma, çamaşır makinesini boşaltma, çamaşırını asma-katlama ve varsa evcil hayvanını besleme, çiçekleri sulama gibi görevlerle ev içinde sorumluluklar verebilirsiniz.

### NASIL?

Çocuğunuzun bir ev işini sizin gibi kusursuz yapmasını beklemeyin ve denemesi için fırsat tanıyın. Çocuğunuz verdiği görevi yaptığında, arkasından yaptığını düzeltmeyin. Örneğin yatağını kendisi toplayan bir çocuğun yatağını bozup tekrar düzeltmeyin. Çocuğunuza yaşına uygun görevler verin. Talepleriniz ne bıktıracak kadar yorucu olsun ne de kapasitesinin altında olsun. Ev işlerinde yardımcı olan çocuğunuza “eline sağlık” demeyi unutmayın.

### KİMİNLE?

Kendisi de dahil herkesin sorumluluklarını yerine getirdiğini görmek, aile içerisinde bir ekip olduğunuzu hissettirecektir. Varsa kardeşleri ile birlikte ev işlerine dahil edin ve iş bölümünü kardeşler arasında yapın. Ev işlerini yaptırırken cinsiyet farkı gözetmeyin.



## NASIL BİR ÇALIŞMA ORTAMI?

Sağlıklı ve kendisine yeten bir genç yetiştirmek, okul ve eğitim sisteminin görevi olduğu kadar, aile içinde kurulan ilişkilere ve anne ve babanın kendi sorumluluklarını yerine getirmesine bağlıdır.

Çocuklar ders çalışırken ve ödevlerini yaparken dışarıdan gelen dikkat dağıtıcı unsurlar odaklanmalarına engel olur. Çocukların evdeki çalışma ortamlarını çocukları destekleyecek şekilde düzenleyin. Çocuğunuzun ders çalışma stillerine müdahale etmeyin. (Ör. müzik dinleyerek, TV izleyerek, halının üzerine uzanarak, kanepenin tepesinde vb.)

Çocuğunuza ödevini yapması konusunda baskı yapmayın, bunun yerine ödevden alıkoyan unsurları azaltın. Örneğin siz TV’de heyecanlı bir dizi izlerken çocuğunuzdan içeride ödevini yapmasını beklemeniz gerçekçi olmaz. Çocuğunuz odaya gitse de aklınızda kalacağından ödevine odaklanamaz, sadece odasında oyalanır.

Çocuğunuz ödev yaparken, hangi dersten ödev yaptığını ödevinin konusunu sorabilirsiniz. Ödevini size anlatmasını isteyebilirsiniz. Bazı yeni fikirler verebilirsiniz ama lütfen ödevin tamamını oturup siz yapmayın.

Ödevini illa ayrı bir yerde, odada yapmasını beklemeyin. Örneğin siz yemek yaparken çocuğunuzun gelip mutfak masasında sizin yanınızda çalışmasına müsaade edin.

Hafta sonları çocuğunuzla birlikte evinizin yakınında bulunan bir kütüphaneye gidip kütüphanede siz kitap okurken çocuğunuzun ödev yapmasını ya da onun da kitap okumasını sağlayabilirsiniz. Kütüphane tecrübesi çocuklar için çok değerlidir. Kütüphaneye üye olmayı da unutmayın.



## ZIYA ÖĞRETMEN DİYOR KI

Sevgili Anne Babalar;

İkinci döneme başladığımız şu günlerde; karnelerle birlikte çoğu anne babanın çocuklarının okul başarısına odaklandığını tahmin ediyorum. Çocukların okul başarılarını okulda dersi dinlemek, evde ders çalışmak ve ödevlerini yapmak dışında etkileyen başka detaylar da vardır. Bu detaylardan bazılarının aksaması, örneğin aile içindeki huzursuzluklar ve sevgi-saygı bağlarının bozulduğu bir ev ortamı çocuğun okulda kendini derslerine vermesini olumsuz olarak etkiler. Kahvaltısını yapmadan okula aç gelen çocuk derslerine odaklanamaz. Yeterli seviyede uyumayan çocuk gün boyu uyku halinde olur ve gününü verimli geçiremez. Tüm bunlar birer detay gibi görünse de bütünü önemli parçalarıdır ve bunları düzenlemek sadece anne babanın sorumluluğundadır.

Hepimiz çocuklarımızın daha iyi bir geleceğe hazırlanmasını istiyoruz. Sorunlu değil sorumlu bireyler yetiştirmek meselemiz. Bu yüzden sizler evlerinizde, bizler okullarımızda hep birlikte bir gayret içerisinde çocuklarımızın eğitim yolculuğunu destekleyeceğiz.

İkinci dönemin verimli, huzurlu ve sağlıklı geçmesi dileğiyle

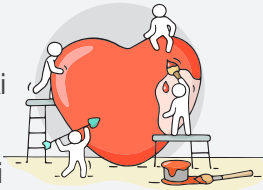
*Birya Selent*

**Eğitim Takvimi Uygulamasını** cep telefonunuza indirebilir, sosyal medyadan takip edebilirsiniz.



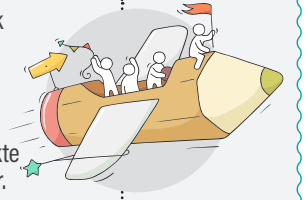
## SORUMLU ÇOCUK YETİŞTİRMEK İÇİN GEREKLİ AİLE VE EV İKLİMİ

**Sevgi ve Saygı İhtiyacı:** Çocuğun anne babası tarafından sevildiğinden emin olması ve aile içerisinde kendisine saygı duyulduğunu bilmesi son derece önemlidir. Bununla birlikte aile içerisindeki tüm bireylerin birbirine duyduğu sevgi ve saygıyı çocuğun hissetmesi gerekir. Çocuklar yaptıkları hiçbir şeyin sevildikleri gerçeğini değiştiremeyeceğini bilmeye de ihtiyaç duyarlar.



**Keşfetme İhtiyacı:** Çocuklar büyük bir keşfetme arzusu ile dünyaya gelirler ve bu ihtiyacın okulda ve evde karşılanması gerekir. Bu sebeple ev ortamı çocukların dokunmadığı süs eşyaları ile değil, çocuğun keşfetme ihtiyacını karşılayacak materyallerle zenginleştirilmelidir. Çocuğun yaşına ve gelişimine uygun oyuncaklara, üzerinde sohbet oluşturulabilecek eski fotoğraflara, çocuğun ulaşabileceği alanlardaki kitaplara, çocuğun özgürce deneyebileceği el işi malzemelerine evde yer verilmelidir. Mutfak aletleri de pek çok çocuk için vazgeçilmez bir oyun aracıdır.

**Temiz Hava İhtiyacı:** Çocukların açık havada vakit geçirmeleri gelişimleri için çok önemlidir. Çocukların mevsim gözetmeksizin her gün en az bir saati açık havada oyun oynayarak geçirmeleri sağlanmalı; bununla birlikte ev ortamları sık sık havalandırılmalıdır.



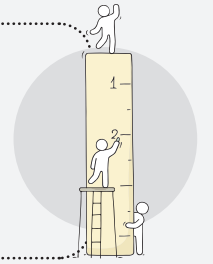
### Dengeli Beslenme İhtiyacı:

Çocukların proteinden zengin besinler (örneğin yumurta), taze ve kuru meyveler, süt ve süt ürünleri, mevsim sebzeleri, tam tahıllı ürünlerle beslenmesi sağlanmalı, anne babalar çocuklarının yeterli miktarda su tükettiklerinden emin olmalıdır. Çocuklar okula mutlaka kahvaltılarını yapılarak gönderilmeli, yapmadıysa beslenme çantasına kahvaltılık koyulmalı. Okuldan döndükten sonra vaktinde akşam yemeklerini yemeliler. Çocuklarla birlikte akşam 8'den sonra meyve, tatlı, çikolata vb. gıdalar tüketilmemelidir.



### Düzenli Uyku İhtiyacı:

Çocukların sağlıklı gelişimi için uykularını almaları gerekir. İlköğretim çağındaki bir çocuk günde 9-10 saat uykuya ihtiyaç duyar. Çocuklar en geç saat dokuzda, havalandırılmış, karanlık ve sessiz bir ortamda uyumalıdır.



### Fiziksel Etkinlik ve Akran İhtiyacı:

Çocukların günlük bedensel etkinliklerini artırmak ve akranlarıyla birlikte vakit geçirmelerini sağlamak çocukların hem bedensel gelişimleri hem de sosyalleşmeleri için çok önemlidir. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla ilişkilerine ve arkadaş tercihlerine doğrudan müdahale etmeyin. Arkadaşları ile yaşadığı küçük anlaşmazlıklara siz karışmayın. Sorunu kendisinin çözmesini bekleyin.



**Sanat İhtiyacı:** Çocukların hayatı ve insanları anlayabilmeleri; estetik ve disiplinlerarası bir bakışa sahip olabilmeleri için sanatsal aktivitelerde bulunmaya ihtiyaçları vardır.



# bizden

“Okuldan aileye, aileden öğrenciye”



“Hepimiz çoğu kez fark bile etmeden ‘kendi ihtiyaç duyduğumuz mükemmel anne baba’ olmanın peşinde koşarız. Bu koşuşturmaca içinde de ne yazık ki ‘çocuğumuzun ihtiyacı olan anne babayı’ ıskalayabiliriz.”

## EĞİTİMİN 5N1K'Sİ

“MÜZE”  
NE?

Müze kelimesi ilham perilerinin evi anlamına gelir ve müzeler, çeşitli koleksiyonları olan ve bunları sergileyen kurumlardır. Mekânları ve koleksiyonları ile tarihi ve kültürel unsurları, geçmişin bugün ile olan ilişkisini, bugünün nasıl şekillendiğini anlamamızı sağlayan çok önemli mekânlardır. Ülkemizde arkeolojiden sanata, etnografyadan doğa tarihine, bilim ve teknolojiye oyuncak müzelerine, çok çeşitli müze türleri bulunmaktadır.

NE ZAMAN?

Erken çocukluk dönemi itibarıyla çocuklarımızı müzeye götürerek, kültür ve sanatla bağ kurmalarını sağlamak mümkündür. Müzeler genellikle haftada bir gün kapalı olup, diğer günlerde ziyaretlere açıktır. Hafta sonları ve okul tatillerinde de ziyaret edilebilir.

NEREDE?

Türkiye’de neredeyse tüm şehirlere dağılmış 450’nin üzerinde müze ve ören yeri vardır. Bu müzeler Türkiye’nin kültürel, sanatsal, bilimsel ve tarihsel zenginliklerini gözlemleyebileceğimiz, deneyimleyebileceğimiz ve içselleştirebileceğimiz sürekli eğitim mekânlarıdır.

NASIL?

Müzeleri ziyaret etmeden önce koleksiyonlar hakkında kısa bir araştırma yapmak ve edindiğimiz bilgileri tarihsel, sosyal veya kültürel bağlarına oturtmak, müzelerin koleksiyonları ile gündelik yaşantımız arasında somut bir bağ kurmamızı sağlar. Bu basit ön hazırlık, müze deneyimini zenginleştirir ve müzeleri hayatımız için anlamlı kılar.

NİYE?

Müzeler çocuklarımızın ve aslında tüm ziyaretçilerin bilimsel ve kültürel miras bilincini kazanması konusunda çok önemli bir rol oynar. Çocuklarımızın yaparak, yaşayarak öğrenmelerine zemin sağlayacak ideal bir yer olan müze, onların bilişsel gelişimlerinin yanında sosyal-duygusal becerilerini de kuvvetlendiren bir içerik sağlar.

KİM?

Müzeler, yaş ayrımı gözetmeksizin toplumun tüm kesimine hitap eden, herkesin kendi yaşantısı ile gördükleri arasında bağ kurabileceği bir deneyim alanıdır. Ülkemizde Kültür ve Turizm Bakanlığına bağlı müze ve ören yerlerine girişin, 18 yaş altı çocuklarımız ve gençlerimiz için ücretsiz olduğunu da hatırlatmış olalım.

## ÇOCUKLARINI HAYAT KARŞISINDA GÜÇLÜ KILMAK İSTEYEN ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

Sağlıklı ve kendisine yeten bir genç yetiştirmek, okul ve eğitim sisteminin görevi olduğu kadar, aile içinde kurulan ilişkilere ve anne ve babanın kendi sorumluluklarını yerine getirmesine bağlıdır.

Çocuğunuzun hayat başarısı okulda alacağı derece ve göstereceği başarıdan çok, kazanacağı yaşam becerilerine bağlıdır. Bu becerilerin başında yılmazlık ve öz yeterlilik gelir.

Başarısızlığı kötü bir şey olarak göstermeyin. Hiç başarısızlık yaşamamış olan insanlar ya hiçbir şey yapmamışlardır ya da kendilerini hiç zorlamamışlardır.

Çocuğunuz üzüldüğü, hayal kırıklığı yaşadığı zaman duygularını anlattığımızı gösterin, yanında olun ancak sorunları onun adına çözmeyin. Bunun için de karşılaştığı güçlükleri kendisinin çözmesi gerekir.

Başarılı olduğu durumlarda zekâsını, yakışıklılığını veya güzelliğini övmeyin. Gayret, çaba ve niyetini takdir edin.

Hayat başarısı için çocuğun kendine güvenmesinden çok daha önemli olan, karşılaştığı sorunları kendinin çözeceğine inanmasıdır. Sorun çözme becerisi, sorunları çözümlenerek gelişir.

Başarısız olan veya hata yapan çocuğunuza soracağınız soru, “Ne öğrendin?” sorusu olmalı ve soru, çocuğun hayal kırıklığını yoğun olarak yaşadığı an değil; duyguları yatıştırdığı zaman sorulmalıdır. Çocuğunuzun suçlamayın, “Sana söylemiştim... Sözümü dinleseydin...” türü ifadeler kullanmayın.

Çocuğunuzun hatalarından çok doğru yaptıklarını yakalayın ve o konularda olumlu geri bildirim verin /övin. Her yaptığını da övmeyin. Küçük yaşta başlayarak aile içinde oynadığı her oyunu, o kazanmasın. Başarısızlığın doğal bir şey olduğunu öğrenmenin ilk adımı, budur.



## ZIYA ÖĞRETMEN DİYOR KI

Sevgili Anne Babalar,

Doğada her şey yenilenir. Güneşin her gün doğuşu, her akşam batışı, mevsimlerin değişmesi, baharda toprağın uyanışı, aldığımız her nefes hep bu yenilik üzerine... İnsanlar farkına varmasalar da her an bir yeniliğin içindeler.

Anne baba olarak bizler de bu yeniliğin, bu akışın içindeyiz. Çocuklarımızla ilişkimizi; kendimizle, birbirimizle, çevremizle, doğayla ilişkimizi gözden geçirmek ve yenilenmek için her an, bir fırsat. Bu kısa yazıları, buradaki uzman bilgilerinin değişimin küçük bir hareketi olarak kabul edin ve lütfen yaşantınızda uygulayın.

Bu ay, çocuklarımızın yarı yıl tatili var. Yeni yıl ve ara tatil bir başlangıç olsun. Tüm yılı, çocuklarımızla; sevgiyle, saygıyla, bilgiyle, görgüyle, kültürle, neşeyle geçirmenizi dilerim. Benim için gerçek okul-aile işbirliği o zaman layıkıyla hasıl olur.

İyi seneler olsun.

Ziya Selçuk | Millî Eğitim Bakanı

*Ziya Selçuk*

Eğitim Takvimi Uygulamasını cep telefonunuza indirebilir, sosyal medyadan takip edebilirsiniz.



## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA KAHVALTININ ÖNEMİ VE GIDA OKURYAZARLIĞI



Okul dönemi; yavrularımızın öğrenmeye ve öğrendiklerini saklamaya yönelik zihinsel aktivitelerinin yoğunlaştığı, teneffüs saatlerinde fiziksel aktivitelerinin arttığı, daha aktif oldukları ve hızlı büyüdükleri bir dönemdir. Bu nedenle de enerji gereksinimleri artar. Bilimsel araştırmalar gösteriyor ki, kahvaltı ile güne başlayan çocukların hem konsantrasyonları daha yüksek olur hem de bu çocuklar sağlıklı gelişim için gerekli enerji ve besin öğelerini alırlar. Bir çocuk uyandıktan sonraki ilk bir saat içinde kahvaltısını yapmalıdır. Kahvaltısını evinde yapabileceği gibi, doğru hazırlanmış bir beslenme çantası ile okulunda da yapabilir. Evde ya da okulda, kahvaltı tabağında ya da beslenme çantasında her besin grubundan besin olmasına dikkat edin.



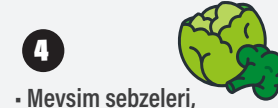
1

- Proteinden yönünden zengin besinler (yumurta veya peynir) hem çocuklarımızın dayanıklılığını artırır hem de demir, çinko, omega-3 ve B vitaminleri gibi anahtar besin öğelerini içerir. Ayrıca çocuklarımızın konsantrasyonunu, dikkatini, öğrenme becerisini artırır; bağışıklığını güçlendirir.



2

- Taze veya kuru meyveler vitamin ve posa kaynağıdır.



4

- Mevsim sebzeleri, antioksidan ve posa kaynağıdır. Bağışıklık sistemlerinin güçlendirerek hastalıklardan korunmasını sağlar.

3



- Süt ve süt ürünleri (ev yapımı yoğurt, günlük süt), protein ve kalsiyum kaynağıdır. Kemiklerinin ve dişlerinin güçlenmesini sağlar.

5



- Tam tahıllı ürünler (tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, tam buğday ekmeği gibi); posa ve kompleks karbonhidrat, B vitamini ve enerji kaynağıdır.



6

- Su (Okul çağındaki bir çocuk günde 8 ila 10 bardak su içmelidir).



7



Klasik kahvaltı etmek istemeyen bir çocuğa ev yapımı yoğurt ile de kahvaltı yaptırabilirsiniz. Sade yoğurt sevmiyorsa yoğurduna taze veya kuru meyve rendeleylebilir; dövülmüş badem, ceviz, fındık ekleyebilirsiniz. Ev yapımı, kuru baklagiller (mercimek, nohut gibi) ve sebzelerle hazırlanmış bir kase çorba da hızlı bir kahvaltı alternatifi olabilir.

8



-Soyulması ve tüketmesi kolay meyveleri (elma, mandalina gibi) soymadan, bütün olarak çocuğunuzun çantasına koyabilirsiniz. Unutmayın ki güne kaliteli bir kahvaltı ile başlayan çocukların öğrenme kabiliyetleri artar.

Çocuğunuzun beslenmesi için yaptığınız her hazırlıkta kendisini de bilgilendirin. Beslenme çantasına koyduğunuz yiyeceklerin yetmediği durumlarda okuldan ya da okul çevresinden edineceği ürünlerle ilgili sağlıklı bir öz yönetime sahip olması önemlidir. Örneğin, niçin paketli ürünlerden uzak durması gerektiğini konuşmalısınız. Çocuğunuzun gıda ve ürün okuryazarlığını artırmanız, siz olmadan da yiyeceklerini sağlıklı belirleyebilmesini sağlayacaktır.

# bizden

“Okuldan aileye, aileden öğrenciye”



“Hepimiz çoğu kez fark bile etmeden ‘kendi ihtiyaç duyduğumuz mükemmel anne baba’ olmanın peşinde koşarız. Bu koşuşturmaca içinde de ne yazık ki ‘çocuğumuzun ihtiyacı olan anne babayı’ iskalayabiliriz.”

## EĞİTİMİN 5N1K'Sİ

“ZEKÂ OYUNLARI”

### NE?

Zekâ oyunları; akıl yürütme, hızlı düşünme, verilen ipuçlarını değerlendirebilme ve yaratıcı düşünme gibi becerileri kullanarak oynanabilen ve çözülebilen sorular olarak tanımlanmaktadır. Zekâ oyunları kendi içinde sayısal, görev, mantık, sözel, şekilsel gibi kategorilere ayrılır. Örneğin görev oyunlarından sudoku, erken çocukluk, ilkökul, ortaokul ve lise seviyesindeki çocukların hem ipuçlarını değerlendirebilme hem de akıl yürütme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlar.

### NE ZAMAN?

Erken çocukluk dönemi itibarıyla anne ve baba olarak bizler de çocuklarımızla beraber zekâ oyunlarını tanımaya ve çözmeye başlayabiliriz. Kısacası her yaşta bireyin bilişsel becerilerinin gelişmesine büyük ölçüde yardımcı olan zekâ oyunları her zaman oynanabilir.

### NEREDE?

Zekâ oyunlarını çözmek için özel bir yere gerek yoktur. Kolay ulaşılabilir. Satranç, sudoku, labirent, anagram ve pek çok farklı zekâ oyunlarına ilgili internet sitelerinden ücretsiz olarak ulaşılabilir ve oynatabilirsiniz. Bu alanla ilgili geliştirilen mobil uygulamalardan, gazetelerin bulmaca eklerinden, süreli dergilerden de zekâ oyunlarını öğrenerek oynayabilirsiniz.

### NASIL?

Zekâ oyunlarını kavramak kimilerimiz için kolay, kimilerimiz için zordur. Ama önemli olan hangi alanlarda kendimizi geliştirebildiğimizi keşfetmemizdir. Zekâ oyunlarının her yaşta birey için bilişsel becerilerin gelişimini sağlamanın en büyük şartı, düzenli oynanmasıdır. Belki de her gün çözeceğiniz bir mantık sorusu, problemlere farklı açılardan yaklaşabilmenize yardımcı olacaktır.

### NİYE?

Bu oyunlar hem çocuklar hem de büyükler için hafıza gelişimine, konuşma ve iletişim kurma becerilerine büyük katkı sağlamaktadır. Ayrıca zekâ oyunları, her yaşta bireyin farklı alanlarda kendini tanımasına ve eksik yönlerini keşfetmesine yardımcı olmaktadır.

### KİM?

Zekâ oyunları erken çocukluk döneminden başlayarak herkes için keyifli ve farklı alanlarla bağ kurabileceği bir deneyim alanıdır. Arkadaşlarınızla, yakınlarınızla, öğrencilerinizle ya da sadece tek başınıza bile çözebileceğiniz zekâ oyunları, eğlenceli olduğu kadar öğreticidir de.



## “MARKA TAKINTISI” İLETİŞİM SORUNU OLABİLİR Mİ?

Marka takıntısı, bireylerin kullandıkları her ürün için sürekli olarak belirli markaları kullanma isteğidir. Çocuğun devamlı olarak çevresinde gördüğü bir ürünü istemesi, üzerinde ünlü bir çizgi film karakteri olan ürünün alınması konusunda ısrar etmesi, marka takıntısının sinyallerinden sayılabilir.

İlkokul döneminde yeni bir çevreyle çocukların karşılaşması ve popüler kültürle daha iç içe olması ile başlayan marka takıntısı süreci, ergenlikte bireylerin kendilerinin farklı olduklarını kanıtlama yolu ya da arkadaş çevresine dâhil olma çabası ile devam etmektedir.

Marka takıntısı esasen bir iletişim sorunu olabilir. Kendisini ifade sorunu yaşayan bireylerde daha sıklıkla gözlenebilir. Ürünün kalitesini ve işlevini gölgede bırakan marka takıntısına karşı çocuklarımızın farkındalığını artırmak için:

- Çocuğunuzun suçlamayın. Önce marka takıntısının neden oluştuğunu anlamaya çalışın.
- Marka ürünler giymenin kişisel ilişkilerde kısa vadeli etkiler oluşturacağını, uzun vadeli ilişkilerin, dostlukların güvenle oluşacağını somut örneklerle anlatın.
- Ortaokul ve lise dönemindeki çocuklarınızın kendi alışverişlerini kendilerinin yapmalarına izin verin. Harcama limitleri belirleyin. Tasarruf yaptıklarında ödüllendirin.
- Ürünün markasından çok işlevine ve kalitesine bakması için yöntemler öğretin. Örneğin, bir kıyafetin kumaş içeriğine bakmasını sağlayabilirsiniz.
- Çocuklarımızla alışveriş rutinlerinizi azaltın.
- Çocuğunuzun ihtiyaçları için alışverişlerinizde kasa ödemelerinde sizin yanınızda olmasına dikkat edin.
- Satın almak istediği ürünleri harçlıklarını biriktirerek almasına yönlendirin, bu sayede hem birikim yapmayı hem de ürünün gerçek maliyetini öğrenecektir.



## ZIYA ÖĞRETMEN DİYOR KI

Sevgili Anneler Babalar;  
Baharın başlangıcında hepinize bir kez daha merhaba.

Tabiatın yeniden canlandığı, ağaçların çiçek açtığı, dağın taşın yeşerdiği bu dönemde çocuklarınızın dikkatinin dağılması, gayet normal. Sizin işinizin biraz zorlaştığının, çocuklarınızın okula, derslere, evdeki sorumluluklarına odaklanması için çabaladığınızı

farkındayız. Bu yüzden yeni bültenimizde işinize yarayacağını düşündüğümüz bazı ipuçlarını sizlerle paylaşıyoruz. Zekâ oyunları bu konuda işinize yarayacak nitelikli bir eğitim aracı olabilir. Çocuklarınızın gelişim düzeylerine uygun oyunlar, odaklanmasına da yardımcı olacaktır. Marka takıntısı, bültende ele aldığımız diğer bir önemli konu. Bunun temelde bir kendini ifade etme sorunu olduğunu aklınızdan çıkarmayın.

Sizin ve çocuğunuzun sağlığı için yer verdiğimiz koronavirüs bilgilendirmelerimizi de dikkatle incelemenizi öneririm. Sevgiyle...

*Ziya Öğretmen*



Eğitim Takvimi Uygulamasını  
cep telefonunuza indirebilir,  
sosyal medyadan takip edebilirsiniz.



2020 YILLI  
EĞİTİM TAKVİMİ

## "KORONAVİRÜS" NEDİR?

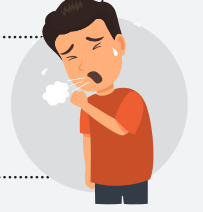
Koronavirüs, soğuk algınlığından çok daha ciddi hastalıklara sebep olabilen büyük bir virüs ailesidir. İlk olarak 1960'lı yıllarda görülen bu virüs grubu, 2002'de çıkan SARS ve 2012'de çıkan MERS virüsleriyle aynı ailedendir. Yeni Koronavirüs (2019-nCoV) ise ilk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve hızla dünyaya yayılmaktadır. Koronavirüs; hayvanlardan insanlara bulaşan bir virüs türüdür. Koronavirüsün belirtileri ateş, nefes darlığı, öksürük ile başlayıp zatürreye, ciddi solunum yolu hastalıklarına, böbrek yetmezliğine ve ölüme bile yol açmaktadır. Virüsün kuluçka süresi 2 ila 14 gün arasındadır. Hastalık ilk olarak hafif seyretmekte genellikle yedi günden sonra ağırlaşmaktadır. Koronavirüsten korunmak için:

## KORONAVİRÜSTEN KORUNMAK İÇİN



Ellerinizi sık sık sabunla en az 20 saniye yıkayın. Ellerinizi yıkamadan özellikle gözünüze, burnunuza ve ağızınıza dokunmaktan kaçınınız. Eğer sabunla ellerinizi yıkayamayacak bir ortamdaysanız alkol bazlı el antiseptiği kullanabilirsiniz.

Öksüren ya da hapsiren kişilerden en az 1 metre uzakta olmaya dikkat edin.



Hapşırduğunuzda ya da öksürdüğünüzde hemen kullandığınız mendilli çöpe atın.

Nefes almakta zorlanıyorsanız, ateş ve öksürüğünüz varsa mutlaka bir doktora görününüz.



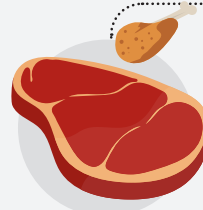
Evlerinizi, iş yerlerinizi, sınıflarınızı sık sık havalandırın.

Yemeklerden, tuvalet kullanımından önce ve sonra ellerinizi yıkayın.



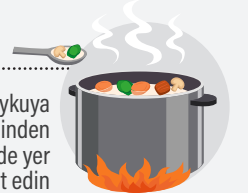
Gerekmediği sürece tokalaşma, sarılma gibi yakın temas selamlaşmalardan kaçınınız.

Eğer herhangi bir solunum yolu rahatsızlığınız varsa maske kullanın. Hasta değilseniz maske kullanmanıza gerek yoktur.



Kırmızı et, tavuk gibi çiğ hayvansal gıdalara dokunduktan sonra mutlaka ellerinizi yıkayın ve et kesme tahtalarınızı iyi bir şekilde temizleyin.

Sağlıklı beslenmeye ve düzenli uykuya özen gösterin. Özellikle C vitamininden zengin sebze ve meyvelerin menünüzde yer almasına ve bol sıvı tüketimine dikkat edin



Kaynak: Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü kaynaklarından yararlanılarak hazırlanmıştır.