



KAR TANESİ VE DUYGU PARMAK OYUNU HEDİYE

Bu hafta Evde Okul'da 2 kağıt oyuncak hediye ediyoruz. Birisi tam da geçirdiğimiz günlerin özelliğine uygun bir kar tanesi oyuncak, diğeri ise duygularımızı konuştuğumuz bir parmak oyuncak. Sayfa 6 ve Sayfa 12'de sizinle.



OKUL ÖNCESİ EVDE OKUL

19 Şubat 2021 Cuma

düşyeri tarafından Milliyet işbirliği ile hazırlanmıştır.



4 MEVSİMDEN EN BEYAZI KIŞ TÜRKİYE KARLAR ALTINDA

Bu hafta boyunca yağın kar ile ülkemizin pek çok bölgesinde çoğumuz bembeyaz sabahlara uyanıyoruz. Gökten bembeyaz yağın karı biraz daha yakından tanımak ister misin? Örneğin gökten yağın bir kar tanesine çok yakından baktığında mucizevi bir mühendisin elinden çıkmış kadar etkileyici şekillerde olduğunu görebilirsin.

Daha da ilginç bir bilgiye göre yağın bir kar tanesi şeklinin bir diğerkar tanesi ile aynı olmadığı. Yağın kar tanesi kadar farklı şekil üretmek ne akıl almaz bir şey değil mi? Peki hiç düşündün mü ne oluyor da kar yağıyor? Eğer sen de bizim kadar merak ediyorsan hemen Sayfa2'deki Kar Sayfalarımızı okumaya başla.

1 YILDA KAÇ MEVSİM VAR?

Bu bembeyaz karların olduğu mevsimin adını sanırım biliyorsun? Peki ya diğerleri? Bir tam yılın içinde Türkiye'de kaç mevsim yaşıyoruz biliyor musun? Tam 4 mevsim!

İLKBAHAR YAZ SONBAHAR KIŞ

HAFTANIN UZMANLARI

DEĞERLER DOĞRULTUSUNDA HEDEF BELİRLEME

Önceki haftalarda değerlerden ve onları nasıl keşfedebileceğimizden bahsetmiştik. Artık değerlere doğru yolculuk yapma zamanı. Hedefler bizim değerlerimize doğru yolculuk yapmamıza, değerlerimize doğrultusunda yaşamamıza yardımcı olur.

SAYFA 10
UZM. DR. HASAN BAYAR
Çocuk ve Genç Psikiyatrisi-Psikoterapist



ERKEN ÇOCUKTAKİ TRAYMÂNIN BAĞLANMAYA ETKİSİ

Güvenli bağlanma, güvensiz-kaygılı/tutarsız bağlanma ve güvensiz-kaçınan bağlanma. Parktaki üç çocuk-anne ikilisinin davranışlarını incelemiş ve nasıl ayrıştıklarını görmüştük.

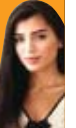
SAYFA 5
DR. GİZEM ARIKAN
Klinik Psikolog / Özyeğin Üniversitesi
Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi



ÇOCUKLARDA KAYGI VE KORKU NELER YAPMALIYIZ?

Geçen haftalarda çocuklarda oluşabilecek kaygı ve korkular üzerine konuşmuştuk. Bu hafta bu gibi durumlarda neler yapabiliriz üzerine konuşacağız.

SAYFA 7
ÇINARA NUROĞLU
Uzman Klinik Psikolog



KÜRDANLARLA ZEKÂ BULMACALARI

Merhaba sevgili çocuklar bildiğiniz gibi zeka oyunları zihnimizi geliştirdiği gibi bizlere farklı bakış açıları kazandırarak çok boyutlu düşünmemize katkıda bulunur.

SAYFA 8
MURAT TURGUT
2019 Yılı Öğretmeni



HAVA DURUMU DEDEKTİFLERİ ARANIYOR

Hava durumu takibi için bu hafta sana ihtiyacımız var. Hemen sayfa 4'teki Hava Durum Çizelgesini kes ve duvarına yapıştır. Sonra Sayfa5'teki hava durumu yapıştırma kâğıdını kes. Bir ay boyunca hangi gün hava nasıl? yapıştır. Aylık durum çizelgesi hazır olunca fotoğrafını çekip bize evdeokul@dusyeri.com.tr adresinden gönder.



4 MEVSİMDEN EN SOĞUĞU

KIŞ

PEKİ BU KAR NASIL YAĞAR?

Büyük küçük herkes için bir heyecan dolu ve eğlence kaynağı olan kar nihayet yağdı. Türkiye'nin birçok bölgesinde her yer karlar altında kaldı. Peki hiç merak ettin mi kar nasıl oluşur? Neden yağar?

KAR NASIL OLUŞUR?

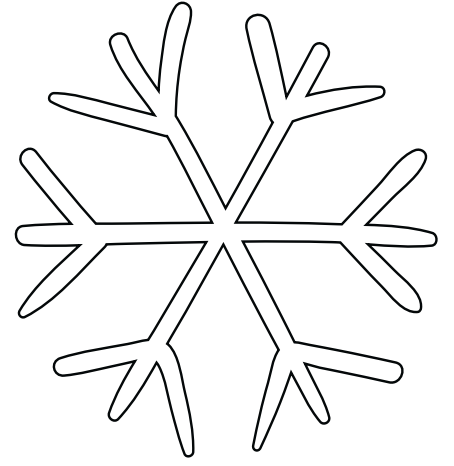
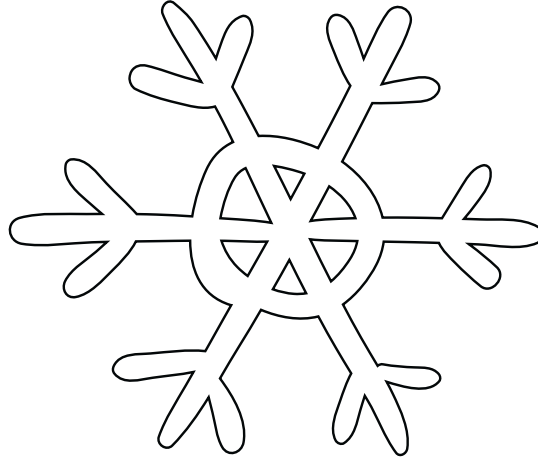
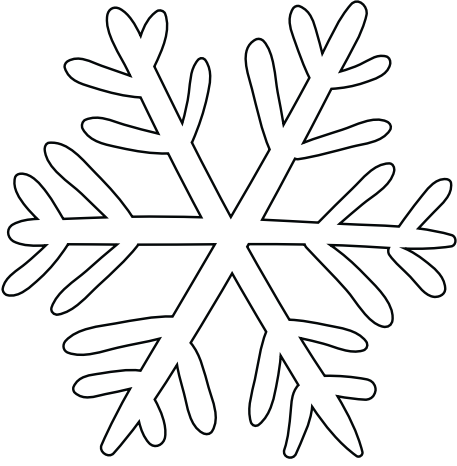
Kış mevsiminin sembolü olarak kabul edilen kar, bulutları oluşturan minik su tanelerinin gökyüzünün yükseklerinde ani bir soğuk hava ile karşılaşmasının bir sonucu oluşur. Yani kar donmuş sudur. Öyle ki su donduğunda birbirinden güzel su kristallerine yani kar tanelerine dönüşür.

KAR TANELERİNİN ŞEKİLLERİ

Bilim insanları ve uluslararası araştırma grupları kar tanesinin içinde 10.000.000.000.000.000.000 (On Kentilyon) su molekülü olduğunu açığa çıkardı. Kar şekillerinin bu moleküllerin birleşiminden meydana geldiğini düşünürsek, bu demektir ki moleküller "sonsuz" biçimde bir araya gelebilir. Bu da sonsuz kar tanesi şekli demektir. Bu yüzden neredeyse hiçbir kar kristali bir diğerine benzemez.

KAR TANELERİNİ BOYA

Kar taneleri beyaz olmasaydı ne renk olsun isterdin?



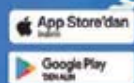
KAR KRİSTALLERİNİ BUL

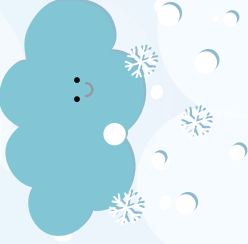
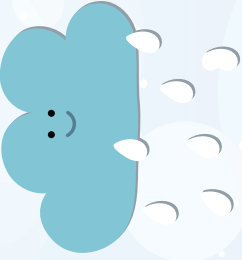
Bu resimde saklanmış kar kristallerini bulur musun? Tam 10 farklı kar kristali bulmalısın.



SOKAK DOSTLARIMIZI UNUTMA!

Bu soğuklarda onlara ne yemek veren anneleri ne üzerlerini sıkı sıkı giydiren babaları ne de başka onlarla ilgilenen büyükleri var. Bir tek onları düşünen senin gibi hayvan dostları bizler varız. Lütfen böyle soğuk havalarda sokağa, bir köşeye, bir sokak hayvanının ulaşabileceği şekilde bir kap su ve biraz da yemek koymayı unutma! Hadi yeri gelmişken Düşyeri App'den bu kare kodu okut Pepee'nin Hayvanlar Bizim Dostumuzdur" şarkısını doya doya dinle.



BU HAFTA HAYA NASIL?

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

BU HAFTA
HAYA NASIL?BU HAFTA
HAYA NASIL?BU HAFTA
HAYA NASIL?BU HAFTA
HAYA NASIL?

HAVA DURUMU DEDEKTİFLERİNE EL KİTAPÇIĞI

Şimdi önümüzdeki 4 hafta için sol sayfada aylık durum çizelgesini görüyorsun. İlk iş bunu kesip duvarına yapıştırman ve hava durumu pullarını da tek tek kesip bir yerde saklaman. Sonra pazartesisden itibaren havaya bakarak gün içinde en baskın olan hava durumunun pulunu o güne yapıştırman gerekiyor. Yani o gün önce güneşli başlayıp sonra akşama kadar yağmur yağdı ise güneşli yerine daha uzun süre baskın olan yağmurlu pulunu yapıştırmalısın. Sonra çizelge bitince fotoğrafını çekip evdeokul@dusyeri.com.tr adresinden bize yollamayı unutma. Yedek pulları özellikle boş bıraktık olur da eksik pulun olursa sen çizip ihtiyacın olan pulu üret diye.

BAKIMVEREN KÖŞESİ

Erken çocuktaki travmanın bağlanmaya etkisi

Geçen hafta bağlanma stillerini üçe ayırmıştık: Güvenli bağlanma, güvensiz-kaygılı/tutarsız bağlanma ve güvensiz-kaçınan bağlanma. Parktaki üç çocuk-anne ikilisinin davranışlarını incelemiş ve nasıl ayırdıklarını görmüştük. Bağlanma stillerinin oluşumunda en temel belirleyicinin anne-babanın tutarlı duyarlılığı olduğu pek çok araştırmada karşımıza çıkmaktadır. Bu tutarlı duyarlılık olmadığında, çocukların temel gereksinimleri ve bağlanma ihtiyaçları tam olarak karşılanmıyor. Çocuklar da güvensiz bağlanma kapsamında bazı kalıplar ve stratejiler geliştiriyorlar. Güvensiz bağlanma ve edindikleri stratejiler ideal olmasa da ve uzun vadede sorunlara yol açsa da, çocukların hayatta kalabilmelerini ve anne-babalarıyla aralarındaki ilişkilerini yönetebilmelerini sağlıyor. Diğer bir deyişle bu çocukların, hayat, duyguları ve ilişkileri karşısında edindikleri uygulayabildikleri kalıpları var. Bu kalıplar onlara bir pusula gibi yol gösteriyor ve organize olabiliyorlar. Ancak bazı çocuklar bunları başaramıyor. Bu çocuklar dezorganize bağlanmaya sahipler, beklenmedik, yaşlarına uygun olmayan ve garip davranışlar sergileyebiliyorlar. Peki hayata karşı kendilerini boşlukta ve pusulasız bulan bu çocuklar kimler?

DEZORGANİZE BAĞLANMA: KAYBOLMUŞ ÇOCUKLAR

Gelin dezorganize bağlanma ve pusulasız, kaybolmuş üç anne-çocuğa bakalım. Elif'in annesinin tahamülü oldukça düşük. Elif'in iyi veya kötü her davranışına bağırıyor ve dalga geçiyor. Hatta sık sık dayak atıyor. Elif, annesinin ne zaman kızacağını, ne zaman bağırıp çağıracağını bilemiyor. Gördüğü şiddetin sonucunda, şiddet uygulamayı öğreniyor. Oyuncaklarını parçalıyor, bazen annesinin saçını çekiyor, ona vuruyor. Olumsuz duygular yaşadığında annesine sığınıp, onun desteğiyle nasıl baş edeceğini öğrenememiş. Yani duyguları ve



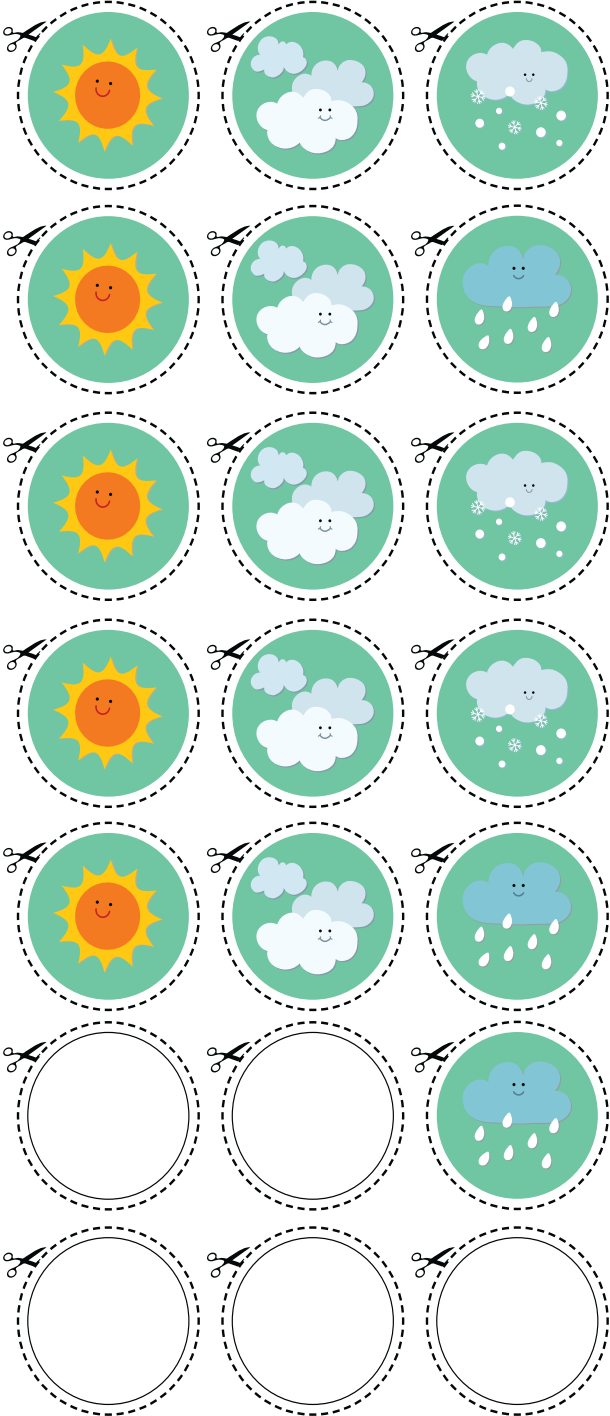
Dr. Gizem ARIKAN

Klinik Psikolog / Özyeğin
Üniversitesi Psikoloji Bölümü
Öğretim Üyesi

duygularını yönetmeyle ilgili pusulasız kalmış. Kendisini seviemez biri olarak görüyor. Çevresindekilere olumsuz ve nefretle bakıyor. Ahmet'in annesi de saldırgan, tutarsız ve kırıcı davranışlar gösteriyor. Ahmet, annesinden sık sık dayak yediği için ondan korkuyor. Ahmet, sessiz, içine kapanık ve mutsuz. Akranları gibi oyun oynamıyor, çokça karnı ağrıyor, arkadaşlarıyla birlikte olmaktan korkuyor. Bazen kendisine zarar veriyor: Başını duvarlara vuruyor, yüzünü tırnaklarıyla çiziyor. Demet ise babasını bebekken kaybetmiş. Annesinin sağlık sorunları var ve Demet'e bakmakta zorlanıyor. Demet'in annesi hep mutsuz ve yorgun. Bazen günlerce yataktan çıkamıyor. Demet annesiyle aynı evde yan yana olmasına rağmen, annesi ondan hep çok uzakta. Demet bazen günlerce yemek bulamıyor, aç kalıyor. Huzursuzlandığında sakinleşmek için annesinin yanına gittiğinde, annesi onu kucağına bile alamıyor. O da sakinleşmek için küçük bir bebek gibi parmağını emiyor, kendi kendine sağa sola sallanıyor.

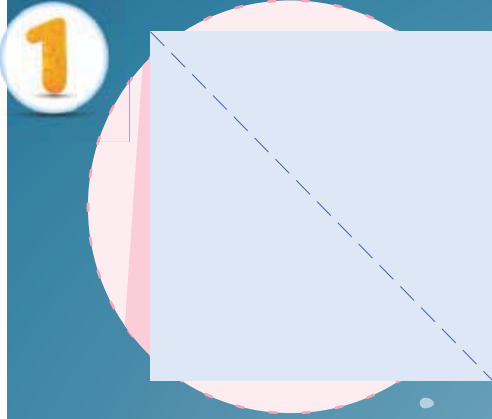
Elif, Demet ve Ahmet, duygularını anlamlandırmada, yönetmede ve ilişkileriyle ilgili kalıplar geliştirmede zorlanıyor. Bunları oluşturmaya anneleriyle kurdukları ilişki yardımcı olmuyor. Hırçın ya da çekingen davranıyorlar. Yalnızlıktan korkuyorlar ama arkadaşlarıyla bir arada da olamıyorlar. Bu üç çocuğun yaşadıkları şiddet, istismar, kayıp ve ihmal çocukluk dönemi travmaları arasında yer alır. Onların sadece dezorganize bağlanma özellikleri göstermelerine neden olmaz aynı zamanda psikolojilerinde ve fizyolojilerinde tahribat yaratır.

Gelecek hafta: Bağlanma ve Duygu Yönetimi



KAR TANESİ YAPMAK B

Bu kar tanelerinden kare kağıtlar kesip istediğin kadar yapabilirsin. Biz senin için buraya bir tane kare kağıt koyuyoruz. Önce onu istediğin gibi boya, sonra kes ve gösterdiğimiz gibi katlayarak bir kar tanesi elde et.



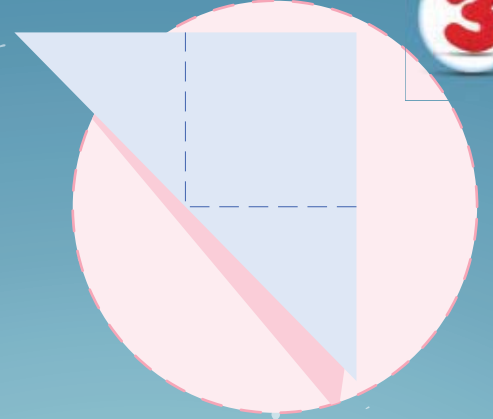
1

Kare bir kağıt alın ve noktalı çizginin bulunduğu yerdén ikiye katlayın.



2

Kareyi ikiye katlayarak bir üçgen elde ettiniz.



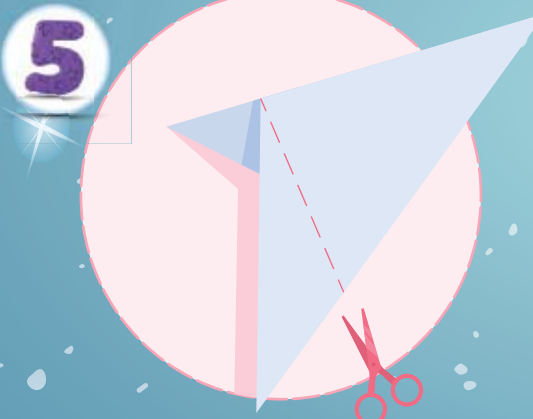
3

Üçgenin köşelerini noktalı çizgiler boyunca tekrar katlayın.



4

Elinizde resimdeki gibi bir şekliniz var.



5

Noktalı yerden ikkiye katlayın ve kesin.



6

Ortaya çıkan üçgenin üzerine hayalinizdeki kar tanesinin bir parçasını çizip ve çizgiler üzerinden kesin. Kestiğiniz, kağıdı tamamen açtığınızda kar taneniz hazır.



BİZİM İŞİMİZ



7

BAKIMVEREN KÖŞESİ



Çınara NUROĞLU

Uzman Klinik Psikolog

Çocuklarda kaygı ve korku Neler yapmalıyız?

Geçen haftalarda çocuklarda oluşabilecek kaygı ve korkular üzerine konuşmuştuk. Bu hafta bu gibi durumlarda neler yapabiliriz üzerine konuşacağız. Özellikle okulun ilk yılları ve okul öncesi dönemlerde korku ve kaygılarda artış görülebilmektedir. Onların düşünce sistemleri erişkinler kadar gelişmemiştir.

Çocuklarda en sık görülen korkulardan biri karanlık korkusudur. Çocuğun karanlık korkusunun zamanla azalması için gece ile ilgili görüntüler konuşulmalı bunun ile ilgili hikâyeler anlatılmalı ve onu anlamaya çalışılmalıdır.

Çocuklarda okul korkusu oluşabilmektedir. Okula gitmek istememe durumunun araştırılıp ailenin bu konuda nasıl davranılması gerektiği konusunda mutlaka bilgi alması gerekir. Bazen çocuklar televizyonda izledikleri çizgi film kahramanlarından etkilenip korkabilmektedir. Ve çocuklar korktukları şeylere bir taraftan merak salarlar. Bu yüzden korkularının üstüne gitmek onları heyecanlandırabilir. Örneğin izlediği çizgi filmdeki bir karakterden korkabilir rüyalarına girebilir fakat o çizgi filimi daha çok izlemek isteyebilir. Anne babalar onun sevdiğini düşünebilirler. Fakat aslında çocuk ondan korkmaktadır ve korkusunu yenmek istediği için onu izlemek istemektedir. Bu nedenle bilgisayardaki ve televizyondaki çocukları korkutabilecek kahraman ve mesajlardan uzak tutmak çocuğun ruh sağlığı için daha

yararlı olacaktır.

Çocukları korkuları ile yüzleştirmeye çalışmak veya yenmeleri için zorlamak korkularını daha çok arttırmaktadır. Anne, baba, bakıcı veya öğretmen çocuğun korkularına yanlış yaklaşımlarda bulunsalar bu çocukların korkuları ergenlik hatta yetişkinliğe kadar devam edebilir. Eğer korkular çocuğun yaşamını engel teşkil ediyorsa davranış bozukluğuna dönüşmektedir. Bu durumda da uzmandan yardım alınması gerekir. Asla çocuğun korkuları yok sayılmamalı, utandırılmamalı ve küçümsenmemelidir. Onlara korku içerikli masallar anlatmayın. Çocuğun korkusunu tetikleyebilecek olan obje ve nesnelere odasından kaldırın. Korku içerikli filimler izletmeyin. Korkusunun belirli bir olaydan sonramı ortaya çıktığını yoksa bir olaya bağlantılı olduğunu anlamaya çalışın. Korkusu ile aşamalı olarak baş edebilmesine yardımcı olmaya çalışın. Öncelikle şunu bilmeli ve anlamalıyız çocuklar korkutulmuş terbiye edilmez. Buradaki en önemli şey çocuğunuzla empati kurmaktır. Onların duygularını ve düşüncelerini anlayarak onlara yaklaşmalıyız. Yoksa bu onların korkularını artırır ve huzursuzlaştırır. Çocuklar için ev içindeki ortamın huzurlu olması, aile içinde ki iletişim becerilerin kaliteli olabilmesi ve söz verildiği zaman yapılması gibi güvenli bir ortamın oluşumu çok önemlidir.

1 KAZANIM: Çocukların strateji geliştirmelerini sağlar, el göz ve biliş koordinasyonunu destekler, karar verme yetilerine antrenman yaptırır.

2 BU KAZANIMIN FAYDALARI: Çocuklarda öngörü, olasılıkları hesaplama ve doğru karar alma becerilerini geliştirmek.

3 KAZANIM İÇİN EVDE UYGULANABİLECEK ETKİNLİK ÖNERİSİ: Kürdanlarla zeka bulmacaları

KÜRDANLARLA ZEKÂ BULMACALARI



Murat TURGUT
2019 Yılın Öğretmeni

Merhaba sevgili çocuklar bildiğiniz gibi zeka oyunları zihnimizi geliştirdiği gibi bizlere farklı bakış açıları kazandırarak çok boyutlu düşünmemize katkıda bulunur. Çabuk karar verme, sonraki aşamaları ve öngörme ve de olasılıkları hesaplama yeteneği gibi birçok kazanımları olan zeka oyunları bilgilerimizi beceriye dökme imkanı tanır.



YENİ STRATEJİLER GELİŞTİRİN

Başarısızlıklara karşı yılmamayı da öğretir bizlere. Odaklanmamızı sağladığı için dikkat eksikliği oluşmasını da engeller. Kendine özgü kuralları olduğu için, kurallara uymayı öğretir. Yeni stratejiler geliştirmemizi sağlar. Hızlı ve doğru

kararlar almamıza yardımcı olur. Veeeeee tabii ki sonsuz eğlenme imkanı sunar. Şimdi tüm bunları birleştireceğimiz eğlenceli ve bir o kadar da dikkat gerektiren zeka oyununa hazır mısınız? Konsantrasyonunu yüksek tutmayı unutma. Tek yapman gereken bir sonraki adımları da düşünerek verilen kurallara göre hareket etmek. Sana güveniyorum.



HAYDİ BAŞLAYALIM

1

Bu kürdanlara dikkatlice bakarsan sola doğru duran bir balık göreceksin. Şimdi bu kürdanlardan sadece üçünün yerini değiştirerek balığın tam ters yöne dönmesini sağlayın.



2



Bu kürdanlardan yalnızca ikisini alarak aynı boyutta iki kare kalmasını sağlayın.



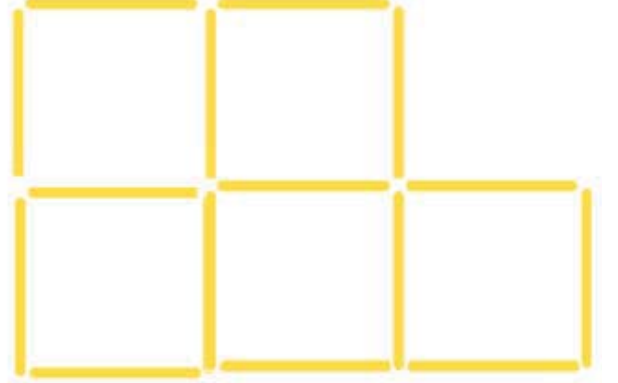
MALZEMELER

Çok sayıda kürdan
(Kürdan yoksa kibrit çöpü
ya da kulak çubuklarını da
kullanabilirsiniz.)

HEPSİ BU KADAR



Bu kürdanlardan 3 kürdan çıkararak aynı boyutta 3 eş kare kalmasını sağlayın.



Bu sayfaya
yanıtları
görmek
için bu kare
kodu Düşyeri
App'den okut.
Yanıtları gör.

düşyeri

www.dusyeri.com.tr /dusyeri
bilgi@dusyeri.com.tr @dusyeri

Yayına Hazırlayan:

Düşyeri

Kandıllı Mahallesi Vaniköy Caddesi No:77 Üsküdar/İstanbul
Tel: +90 216 465 77 71

Ek İsmi : Okul Öncesi Evde Okul
Sayı : 19
Eğitim Koordinatörü : Ayşe Şule Bilgiç
Genel Yayın Yönetmeni : İbrahim Coşkuner
Grafik Tasarım : Murat Arbay
Yazım ve Dil Bilgisi : Büşra Olurgan
Editörü

Basıldığı Yer:

DPC Baskı Tesisleri

Hoşdere Yolu Esenyurt / İSTANBUL
Tel: 0212 622 28 00

Bu ek Milliyet okurlarına ücretsiz dağıtılmak üzere
DÜŞYERİ tarafından hazırlanmıştır. İçerisindeki haber,
yorum, fotoğraf vb'den Milliyet Gazetesi sorumlu değildir.

Her sayıda bir sayfayı özellikle bakımverenlere ayırmayı çok önemsiyoruz. Aslında bu bir Okul Öncesi Evde Okul'u olduğu ve Okul Öncesi çağındaki bir çocuğu bakımvereninden ayrı düşünemeyeceğimiz için sizlerdeki her türlü gelişimin indirekt çocuklarımıza yansıtacağını biliyoruz. Bu bilgi ışığında sizlerin kendinizi geliştirmenize ışık tutacak sayfalar hazılamayı çok seviyoruz.

DEĞERLER DOĞRULTUSUNDA

HEDEF BELİRLEME



**Uzm. Dr.
Hasan BAYAR**
Çocuk ve Genç
Psikiyatrisi-Psikoterapist

Önceki haftalarda değerlerden ve onları nasıl keşfedebileceğimizden bahsetmiştik. Artık değerlere doğru yolculuk yapma zamanı. Hedefler bizim değerlerimize doğru yolculuk yapmamıza, değerlerimiz doğrultusunda yaşamamıza yardımcı olur. Yani kalbimizde yatanları gerçekleştirme, canlı ve anlamlı bir hayat adına birer araçtır.

HEDEF BELİRLEMENİN ADIMLARI

Hedef belirleme önemli ve incelikli bir konudur. Bundan dolayı hedef belirlemede önemli adımları birlikte ele alalım.

ADIM 1

Nereden başlamak istediğinize karar verin. Sizin için öncelikli bir yaşam alanından veya önem verdiğiniz ama ihmal ettiğiniz bir yaşam alanınızdan başlayabilirsiniz.

ADIM 2

Bu alandaki değerlerinizi gözden geçirin ve aralarından bir tanesini seçin. Dilerseniz birden fazlada seçebilirsiniz. Örneğin, aile alanından şefkatli, yardımsever, destekleyici olmayı seçebilirsiniz.

ADIM 3

Atılabilecek olası adımları araştırın ve planlayın yani hedefler belirlemeye çalışın. İhtiyaç halinde hedefleri adımlara bölebilir veya kısa, orta, uzun vadede yapabileceğiniz şekilde planlayabilirsiniz. Mümkün olduğu kadar hedeflerinizi somutlaştırın. Örneğin, bisiklet süreceğim yerine salı ve perşembe günleri 45'er dakika bisiklet süreceğim.

ÖNEMLİ BİR NOT

Hedeflerden en önemlisi ilk adımdır. İlk adımın ne olduğu değil ilk adım olmuş olması en önemlisidir. İlk adımın mümkün olduğu kadar hemen yapabileceğiniz kadar kolay bir şey olması yararlı olacaktır. Kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: 'Şu an/bugün yapabileceğim en küçük, en kolay şey nedir?' Tercih sizin. Nasıl isterseniz o şekilde hareket edin.

ADIM 4

Hedeflerin nerede, nasıl ve ne zaman yapılacağını belirleyin. Mümkün olduğu bu durumları netleştirin.

ADIM 5

Gereken şeyleri ve olası engelleri (zaman, para, beceri, ekipman...), çözümlerini (zaman planlaması, para biriktirme, araştırma, beceri kazanımı, ekipman temini...) ve gerekirse alternatifleri (yüzmeye zaman ve imkan yoksa koşu yapmayla değiştirme) düşünün.

ADIM 6

Uygulamaya başlayın. Kendinize yeterli kadar zaman/şans tanıdığınızdan emin olun.

ADIM 7

Uygulama aşamasında aksaklık olursa planınızı gözden geçirip değeriniz/değerlerinizin doğrultusunda yeniden planlama yapın.

ADIM 8

Hedeflerinizi gerçekleştirdiğinizde değeriniz/değerlerinizin doğrultusunda yeni hedefler belirleyin.



HEDEF BELİRLEMeye BİR ÖRNEK:

- Yaşam Alanı: Kişisel Gelişim/Bakım, Sağlık
- Değer/Değerler: Dinç Olmak/Kendine Bakmak
- Hemen Yapabileceklerim: Duş almak/30 dakika aerobik egzersiz yapmak/sporda ilgi duyulan alanları gözden geçirip

- belirli bir sporu seçmek... Örneğin, yüzme, bisiklet sürmek, basketbola gitmek, tekvando seçenekleri arasından yüzmeyi seçmek.
- Kısa Vadede Yapacaklarım: Kurs yerlerini ziyaret edip olası seçenekleri, koşulları değerlendirmek/öğrenmek

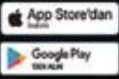
- ve sonrasında karar vermek. Sağlıklı beslenme adına araştırma yapmak.
- Orta Vadede Yapacaklarım: Pazartesi, Çarşamba, Cuma yüzme kursuna birer saat gitmek. Diyetisyene başvurmak.
 - Uzun Vadede Yapacaklarım: 1 ay içinde 4 kg vermek.

TABLOYA BAKARAK PLANLAMA YAPMAK

Dilediğiniz zaman, yaşam alanı ve değer/değerler için benzer adımları atabilirsiniz. İhtiyaç halinde bu sayfadaki örnek tabloyu kullanabilirsiniz. Zaman dilimlerini kendinize göre uyarlayabilirsiniz. Bu tablodan esinlenerek yeni tablolar yapabilirsiniz. Değerleriniz doğrultusunda bir hafta ve yaşam diliyorum.

HEDEF BELİRLEME-PLANLAMA TABLOSU

Yaşam Alanı	Değer/Değerler	Hedefler	Nerede, Nasıl, Ne Zaman Yapılacağı	Gerekenler, Olası Engeller ve Çözümleri	Gözden Geçirme ve Yeniden Planlama
		Hemen veya bugün yapabileceğim:			
		Kısa vadede (2-4 gün) yapacaklarım:			
		Orta vadede (5-10 gün) yapacaklarım:			
		Uzun vadede (15-30 gün) yapacaklarım:			



Değerli yazarımız Hasan hocamızın önceki sayılardaki yazılarına ulaşmak için Düşyeri App'i telefonunuza indirip bu kare kodu okutabilirsiniz.

DUYGUSUNU KONUŞMAYAN KALMASIN

Duygularımız her zaman konuşulmayı hak ederler.

Sen duygular hakkında konuşmaktan hoşlanırsın mı? Eğer hoşlanmam diyorsan bu konuda kesinlikle bir çalışma yapmalısın! Çünkü Evde Okul öğrencilerinin tamamında en çok gelişmesini istediğimiz konu "Duyguları ifade edebilmek"! İşte sana duygularını ifade etmeyi öğrenmek için çok ama çok eğlenceli bir oyuncak. Önce parmak oyuncağını kes ve gösterildiği gibi katla. Sonra da her gün oyna.

Nasıl yapıyoruz?

1 Kırmızı noktalı yerlerden katlayın.

2 Kırmızı noktalı yerlerden katlayarak kat izleri oluşturalım. Kağıdı çevirin.

3 Köşeleri içeri katlayın.

4 Köşeleri içeri katlayın.

5 Kağıdı çevirin.

6 Köşeleri içeri katlayın.

7

8

En sevdiğin oyuncacığını kaybetseydin kendini nasıl hissederdin?

Doğum gününde annen pastanı getirirken nereye düşürseydin ne hissederdin?

Bir kelebek olsaydın kendini nasıl hissederdin?

Parça gitmek için hazırlandın, tam evden çıkacakken yağmur başladı ne hissederdin?

Bir sabah uyanıldığında uçabildiğini görseydin ne hissederdin?

Okula giderken götürmen gereken eşyaları evde unutsaydın ne hissederdin?

Çok beğenerek giydiğin kıyafetini arkadaşların beğenmediklerini söyleseydi ne hissederdin?

Sana verilen bir görevi başarıyla yerine getirdiğinde kendini nasıl hissederdin?

Pepece Düşeyen Çizgi Film Stüdyosu'nun tescilli markasıdır.

deliyer