



BÜLTEN

"ÜRETİM"



6 YAŞ

TEMA: "ÜRETİM"



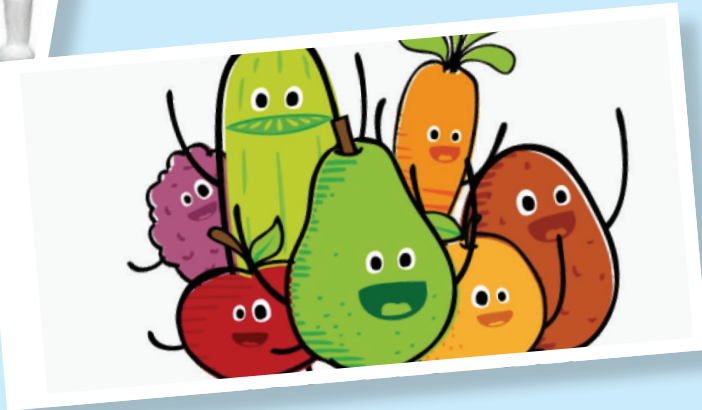
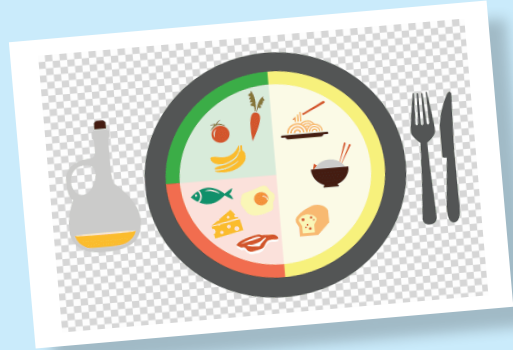
ÜRETİM-TÜKETİM NEDİR?

- » "Üretim deyince aklına ne geliyor, üretmek bana ne sağlar?" sorularına cevaplar arama
- » "Tüketim nedir, fazla tüketim nelere sebep olur?" soruları üzerine sohbet etme
- » "Tüketici olma, üretici ol!" sloganı üzerine iş bölümü içinde afiş tasarlama
- » Teknoloji ile üretim-tüketim arasındaki ilişkileri inceleme
- » Grup çalışması yaparak bir kitabın oluşumu ve bize ulaşma sürecini resmetme
- » STEM çalışmasıyla her öğrencinin kendi kutusunu tasarlaması ve saklamak istedikleri ürünleri tasarladıkları kutularına koyma
- » Atık CD ile bir ürün oluşturma ve bu ürünün üretimdeki rolünü paylaşma



YİYECEKLER

- » “Yiyecekler nasıl üretilir, yiyecek bulamazsak bu durum bizi nasıl etkiler?” soruları üzerine sohbet etme ve “Yemeğini Arayan Tırtıl” hikayesini okuyarak ESD projeleri yapma
- » Tuz seramiği ile sağlığınıza yararlı yiyecekler üretme
- » “Hazır gıda nedir, hazır gıda ambalajları çevreyi nasıl etkiler?” sorularına cevaplar arama ve çevreye zarar vermeyen bir ambalaj tasarlama
- » Hazır gıdalar ve evde üretilen gıdaların sağlığınıza üzerindeki etkileri ve nedenleri üzerine sohbet etme



TEMA: "ÜRETİM"



GİYECEKLER VE GİYECEKLERLE YENİDEN ÜRETİM

- » "Geçmişten günümüze giysiler nasıl bir değişim göstermiştir, giysiler hazırlanırken nelere dikkat edilmiş olabilir, bir kıyafet tasarlamak istesen bu nasıl bir tasarım olurdu?" sorularına cevaplar arama
- » Kalıplar yardımıyla kumaş, kâğıt vb. malzemeleri keserek giysi oluşturma
- » Giysilerimizin nerede/nasıl yapıldığı ve bu aşamada ihtiyaç duyulan meslekler ile ilgili sohbet etme ve bir tasarım atölyesini ziyaret ederek kumaşın giysiye dönüşmesi serüvenini gözlemleme
- » İpe Giysi Asma oyunu oynama
- » Doğadaki canlı ve cansız varlıkların desenleri üzerine sohbet etme ve kendi kumaş desenini tasarlama çalışması yapma
- » Ayakkabı yapımı üzerine sohbet etme ve ayak kalıbıyla terlik tasarlama çalışması yapma



ÜRETİM İÇİN KULLANDIĞIMIZ EŞYALAR

- » Her öğrencinin evinde yaşamını kolaylaştıran bir aleti sınıfa getirerek arkadaşlarına tanıtmak
- » Karton bardakları kalemlige dönüştürme çalışması yapma
- » TUBİTAK serisinden “Ariyanna’nın Sihirli Kutusu” hikayesi okunarak ESD çalışmaları yapma
- » Kutu resmi çizili kağıtlara hayal ettikleri sihirli dünyanın resmini çizme
- » STEM çalışması ile atık malzeler kullanılarak hayatımıza kolaylık sağlayan bir ürün tasarlama
- » Eski eşyaların bulunduğu “Halıcı Ahmet Urkay Arkeoloji ve Etnoğrafya Müzesi” ziyareti ve sonrasında gezi sırasında gördüklerimizi/hissettiklerimizi resmetme



MESLEKLER



- » Geçmişteki, günümüzdeki ve gelecekte olması beklenen meslekler ve onların kullandıkları aletler hakkında sohbet etme
- » Hayallerindeki mesleği 3 boyutlu olarak kağıtlara çizme ve arkadaşlarına mesleğini tanıtma
- » STEM çalışması ile hayallerindeki meslekte işini kolaylaştıracak bir alet tasarlama
- » Gruplar halinde “Meslek kartlarını eşleme” oyunu oynama
- » TUBİTAK Çocuk Hakları Öykülerinden “Riki’nin Yeni Dünyası” kitabını okuma ve ardından ESD çalışmaları uygulama

ŞEHRİN OLUŞUMU – TEKNOLOJİNİN DEĞİŞİMİ



- » “İnsanlar neden okul binasına ihtiyaç duymuştur?” sorusu üzerine sohbet etme ve kendi okul binalarının krokilerini çizme
- » “Bir ev tasarlamak istersen bu nasıl olurdu?” sorusuyla sohbet etme ve atık malzemelerden bir ev tasarlama
- » Eski evler ile günümüzdeki evler arasındaki farkları konuşma
- » Sayı- nesne eşleme oyunu ve oyun hamuru ile 1-5 arası rakamları yapma
- » Sıradışı evlerle ilgili görselleri inceleme
- » Yüzen bir ev tasarlama
- » Yola Düşmek hikayesini okuma ve gitmek istedikleri bir yolculuğu resmetme

YANSITMA HAFTASI

» Kullanmadığımız eşyaları nasıl değerlendirebileceğimizi düşünüp kullanmadığımız bir eşya ile yeni bir ürün oluşturma



KELİME HAVUZU

Alet-Makine-Kodlama-Bilgisayar-Yazıcı-Para-Tasarım-
Deneyimleme-Alt-Üst-Orta-Sivri-Küt-Sıfır-İçeri-Dışarı-Alçak-Yüksek-
Yarım-Tam-Eşit-Parça-Bütün-Köşe-Kolay-Zor-Sağında-Solunda-Açık-Koyu-Parlak-Mat-
Kahverengi-Bej-Tasarruf-Desen-Üretim-Tüketim-Ahşap-Atölye-Zımpara-Üretici-Sanatsal
Meslek-Teknoloji-Makineleşme-Sanayileşme-Robotlaşma-Geçmiş-Gelecek-Kişisel Gelişim-
Yetenek-Seçim-Seçme-Karar Verme Süreci-İnşa Etmek-Şehir Planlamacılığı-Kroki-Kuş
Bakışı

BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR

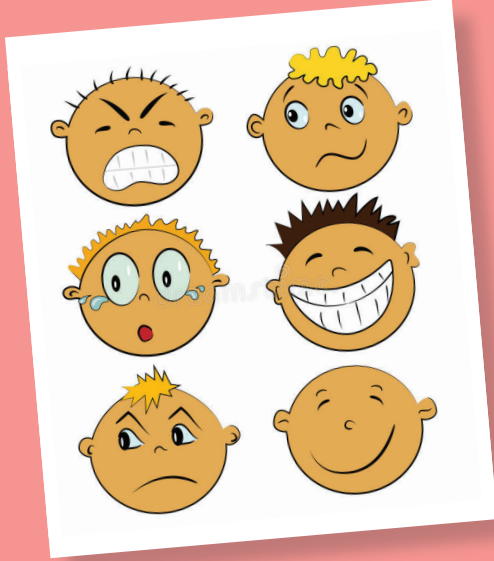
- » 21-26 Mart Orman Haftası
- » 22 Mart Dünya Su Günü
- » 27 Mart Dünya Tiyatrolar Günü
- » Mart ayının son haftası
Kütüphaneler Haftası
- » 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve
Çocuk Bayramı



GEZİ-GÖZLEM

- » DolaDola Handmade Tasarım ve Üretim Atölyesi
- » Halıcı Ahmet Urkay Arkeoloji ve Etnografya Müzesi
- » Hakkı Dereköylü Güzel Sanatlar Lisesi
- » Okulumuzda Sağlık Bakanlığı tarafından koro-navirüs bilgilendirmesi yapılması

2.ADIM



3.Ünite DUYGU YÖNETİMİ

- » Ders:15 "Bekleyebilmek"
- » Ders:16 "Öfkeyle baş etmek"
- » Ders:17 "Hayal kırıklığı ile baş etmek"
- » Ders:18 "Düşürülme ile baş etmek"

4.Ünite PROBLEM ÇÖZME

- » Ders:19 "Problemleri çözmek"

ÖNERİLEN KİTAPLAR

- » Siyah ve Beyaz Fabrikası – Eric Telchin (Mikado Yayınları)
- » Önce Hayal – Judith Malika Liberman (Redhouse Kidz Yayınları)
- » Yeni Kütüphaneci – Alison Donald & Alex Willmore (İndigo Çocuk)



ESD

“Yemeğini Arayan Tırtıl Hikayesi”

- » Öykü arketipi
- » Çıkarım merdiveni
- » Yaşam döngüsü
- » Zaman boyunca davranış grafiği ESD aracı

TUBİTAK Çocuk Hakları Serisi 4- “Ariyanna’nın Sihirli Kutusu”

- » Zaman boyunca davranış grafiği

TUBİTAK Çocuk Hakları Öyküleri “Riki’nin Yeni Dünyası”

- » Zaman boyunca davranış grafiği
- » Stok-Akış diyagramı



BEDEN EĞİTİMİ

- » Vücut koordinasyonunu sağlayıcı egzersizler yapma
- » Kas gelişimini destekleyici çalışmalar yapma
- » Atlama-konma hareketlerini yaparken vücut den-
gesini korumak için gerekli duruşları geliştirecek
çalışmalar yapma
- » Vücut farkındalığını geliştirici çalışmalar yapma
- » Basit kurallı eğitici oyunlar oynama



MÜZİK

- » Telli ve yaylı çalgıları tanıma
- » “Ses nasıl üretilir, vurmalı çalgılar nasıl ses üretir?” soruları üzerine
konuşma
- » Evde kendi materyalleri ile marakas ya da davul tasarlama
- » “Marakas Salla” şarkısını söyleme
- » “Tertemiz Ellerim” şarkısını söyleme
- » “Günaydın” şarkısını söyleme
- » Beden perküsyonu ile bedeninden ses üretmeyi başarma
- » Kaşıklarla ritim çalışması yapma
- » Tencereler ile ritim çalışması yapıp ince – kalın ses üretme
- » Do dizisini bilme ve “Neşeli Günler” şarkısını söyleme (Do Bir Külah
Dondurma)
- » “Yengeç Kumda Dur” şarkısını söylerken kendi ürettiği ritim çalgılarını
kullanma
- » “23 Nisan Kutlu Olsun” şarkısını söyleme
- » Basit ritim kalıplarını öğrenme
- » Bir vuruşluk sus, dörtlük nota ve sekizlik nota kavramlarını hayvan veya
şehir isimleriyle tanıyıp çalma
- » Renklerle ritim çalışması yaparak oyunlaştırma yapma

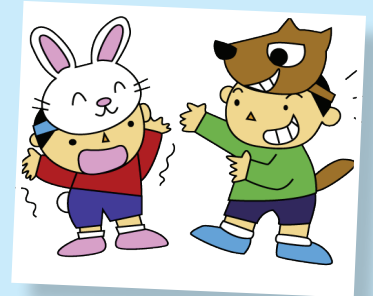


GÖRSEL SANATLAR

- » İlk soyut resmi yapan Rus ressam Vassily Kandinsky tanıma
- » Duygu ve düşünceleri ifade etmede akrilik boya tekniğini kullanarak parlak-mat, sıcak-soğuk düzende düzenlemelerle “Kandinsky Flowers” adlı çalışma yapma
- » Kolaj tekniğini kullanarak parçalar arasında uygun bağlantılar sağlayıp akrilik boya tekniğini kullanarak “Plaj Kolaj” adlı çalışma yapma
- » Uzaktan Eğitim sürecinde renklerin karıştırılması ve değişik kullanım yöntemleri ile farklı resim deneyimleri yaşayabilmek adına “Sihirli Renkler” çalışması yapma
- » Evlerde çıkılan kısa gezinti sonucu toplanılan atık materyallerle parçalar arası uygun bağlantılar sağlayarak “Sevimli Yüzler” çalışması yapma
- » Farklı malzemelerle görsel ifade yeteneğinin geliştirebilmek için “Mandaldan Sevimli Hayvanlar” çalışması yapma
- » Yaratıcılığın gelişmesi için görsel anlatımda oyun hamurunun imkanlarından yararlanarak “Renkli Balıklar” çalışması yapma
- » 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ile ilgili duygu ve düşüncelerimizi çeşitli görsel sanat etkinlikleri ile ifade etme, bayram süsleri ile ev süsleme

DRAMA

- » Üretim basamaklarını inceleme
- » İhtiyaç belirleme hakkında konuşma
- » Fabrika Kurma oyunu oynama
- » Öğrenciler tarafından hikâye oluşturma ve oyun kurma





SATRANÇ

- » Taşların güçlerini oyunlarla pekiştirme
- » Taşların birbirine yardımını kavrama

YOGA



- » Geometrik şekiller yardımıyla Yoga Tombala oyunu oynama
- » Sağlıklı beslenmenin yogadaki önemini konuşma
- » Örümcek Rıza hikayesi eşliğinde öfke kontrolü çalışması yapma
- » "Kendi yoga hikayeni nasıl yazardın?" hikâye üretimi çalışması yapma
- » Rüzgâr nefesi yoga çalışması yapma ve duruşları deneyimleme
- » Güneşi selamlama yoga duruşları yapma
- » Pipetle nefes çalışması yapma ve yoga duruşları deneyimleme

JİMNASTİK

- » Galop ve sek sek zıplamaları yapma
- » Parmak ucu yürüyüşler yapma
- » Temel jimnastik yürüyüşleri, ayı yürüyüşü, yengeç yürüyüşü, kurbağa sıçraması, tavşan sıçraması ile kas kuvvet kazanımları sağlama

OKUMA-YAZMAYA HAZIRLIK

- » “Kütüphane Aşıkları” haftasıyla birleştirilmiş “E” sesi çalışmaları yapma
- » Resimli kitaplardaki görsellerde “E” sesi barındırdığını düşündükleri görselleri resim kağıtlarına çizme
- » Çizilen resimlerin yanındaki arkadaşı ile paylaşılmasıyla iş birlikli takım oyunu oynama
- » “E Sesi” oyununda ortaya çıkan ürünleri kitap haline getirme etkinliği yapma
- » “A” sesi farkındalık çalışmaları yapma
- » Resimler ile “A Sesi” oyunu oynama ve akran değerlendirmesi yapma
- » İnce kas motor becerilerini destekleyecek küpleri birbirine geçirme etkinliği yapma
- » Sayı kadar küpü bir araya getirerek matematik ve akıl yürütme becerilerini destekleyen sayıları uygun olan onluk kartlarla eşleştirme çalışması yapma
- » “O” sesi farkındalık çalışması yapma
- » “O” sesi oyunu oynama, kutulardaki görsellerden “O” sesi barındırdığını düşündükleri görselleri kutudaki diğer görsellerden ayırma çalışması yapma
- » “İ” sesi farkındalık çalışması yapma
- » Çeşitli görseller gösterilerek görsellerin isimlerinin söylenip ortak yönleri sorularak tahmin etme ve sesleri ayırt etme becerilerini destekleme çalışması yapma
- » Hayal gücü ve yaratıcılığı destekleyici “İ” sesini başka nesne/şekil dönüştürme etkinliği yapma



İNGİLİZCE

UNIT-8

WHAT DO YOU WEAR
WHEN IT IS HOT?



- » T-shirt
- » Skirt
- » Jacket
- » Sandals
- » Shorts
- » Pants

UNIT-9

WHAT DO OUR
SENSES TELL US?



- » Sound
- » Feel
- » Look
- » Smell
- » Taste

UNIT-10 WHAT'S IN YOUR NEIGHBORHOOD?



- » Zoo
- » Coffee shop
- » Library
- » Swimming pool
- » Park
- » Supermarket

UNIT-11 HOW DO YOU HAVE FUN?



- » Dance
- » Run
- » Jump rope
- » Roller skate
- » Ride a bike
- » Ride a scooter

DRIVING MY CAR

Driving in my car.
Vroom vroom vroom.

Driving in my car.
Vroom vroom vroom.

Driving very fast.
Vroom vroom vroom.

Driving very slow.
Vroom vroom vroom.

I like driving.

Driving in my car.

Riding on my bike.

Pedal pedal pedal.

Riding on my bike.

Pedal pedal pedal.

Riding very fast

Pedal pedal pedal.

Riding very slow

Pedal pedal pedal.

I like riding,

Riding on my bike

Rowing in my boat,

Splash splash splash,

Rowing in my boat,

Splash splash splash,

Rowing very fast

Splash splash splash,

Rowing very slow.

Splash splash splash.

I like rowing.

Rowing in my boat.

Riding on my train.

Choo, choo, choo.

Riding on my train.





ENGLISH SONGS

Clothing Song for Kids



Put On Your Shoes



Where Are You Going?



In My Neighborhood



Five Senses Song



Jump Rope Song



Fun Action Verbs Song





Çocukların Ekran Karşısında Geçirdiği Sürenin Düzenlenmesi

Teknoloji günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline geldi. Arabada, akıllı saatlerde, sokaklardaki ilanlarda, telefonda, bilgisayarda, tablette, televizyonda; neredeyse hayatımızın her alanında karşımızda bir ekran var. İletişim kurmamızı sağlamanın yanı sıra verileri kayıt edebilmek için, gideceğimiz yeri öğrenmek için, alacağımız eşyaları seçmek ve değerlendirmek için, zaman zaman da sorularımıza yanıt bulmak için teknolojiden yardım alıyoruz. Biz yetişkinler teknolojiden oldukça yararlanıyoruz. Peki, günlük yaşantımızda bize destek olabilmesi ve işlerimizi kolaylaştırabilmesi adına kullandığımız teknolojiyi çocuklarımız nasıl kullanıyor?

Çocuklar genel olarak ekranları video seyretmek ve oyun oynamak için tercih ediyor. Gelgelelim ekranlar çocukları adeta büyülüyor. "Bir video izledim, neden bir tane daha izlemeyeyim?" düşüncesi bu davranışın da ardını getiriyor.

Aslına baktığımızda ekran karşısında bir şey yapmaya ihtiyaç yoktur; sadece bakmak veya talimatlara uymak, tüm gereken budur. Ekranla geçirilen zaman oynanan oyunlardaki basit geribildirimler çocukları orada tutmak için yeterlidir. Bir ses, bir bildirim, bir ışık bu geribildirim olabilir. Günlük yaşamımızı düşünecek olursak bazen bir ses bazen yüz ifadeleri çocukları güldürmeye yetiyor. Nasıl ki bu sesler ve görüntüler ardı ardına tekrarlandığında dahi çocukları güldürmeyi başarıyorsa, onları mutlu ediyor ve bu davranışa tekrardan yöneltiyorsa, dijital oyunlarda tam olarak bunu yapıyor. Oyunlarda bir talimata uyuyorlar veya bir görev başarıyorlar ve ardından pekiştireç alıyorlar. Böylelikle o dünyada iz bıraktıklarını düşünüyor ve her davranışının anlamlı olduğuna inanıyorlar. Bu mikro geribildirimler çocukları oyunda tutuyor. Dijital oyunlar; çocukları ekrana uzun süre maruz kalma, düşünmeme, üretmeme gibi durumlarla karşı karşıya getiriyor.

Çocuklar, teknolojiyi bilerek ve isteyerek doğmuyorlar. Teknoloji ile büyüyorlar. Büyürken de ebeveynlerinden teknoloji ve teknoloji kullanımını öğreniyorlar. Teknolojiyi vazgeçilmez görmesine

ÇOCUKLARLA İLETİŞİM

REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK



de onun kullanım amacına da ebeveynleri sayesinde tanıklık ediyorlar. Çocuklar; bizim göz hareketlerimizi, vücut hareketlerimizi, durumlara karşı tepkilerimizi izliyorlar.

Ebeveynler, odaklanma süresi ve dikkati sürdürebilme konularında nasıl modellik ederse çocuklar da o şekilde öğreniyorlar. Dikkat sürdürmede yaşanacak olumsuz süreç; akademik başarıyı, dil öğrenmeyi, problem çözme, hafızayı kullanmayı gerektiren bilişsel alanları da olumsuz etkiliyor. Bizim yerimize tüm işi artık bilgisayarlar yapıyor. Bu kadar hızlı bir dünyada, bir tıkla iki noktayı birleştirmemizi sağlayan teknoloji, gerçek hayatta sabırsızlığa da neden oluyor. Çünkü hayatın olağan akışıyla ve hızıyla geride kaldığımızı hissediyoruz. Bu hız ve çabasızlık düşünmemize, hissetmemize, üretmemize de engel oluyor. İşte bu yüzden çocukların problem çözme becerilerini hafızasını, yaratıcılığını destekleyecek ve bilgiyi işlemesini sağlayacak etkinliklerde bulunmasını sağlamak önemli bir hal alıyor.

Peki, biz teknolojiyi doğru kullanabilmek için neler yapmalıyız? Odaklanma süresini artırma, hafızayı güçlendirme, sabırlı olabilme, gelişim alanlarını desteklemek için hangi faaliyetleri ve düzenlemeleri yaparsak teknolojinin zararlarının önüne geçmiş oluruz?

Yaşantımız boyunca kendimize neredeyse her alanda hedefler koyarız. Günde iki litre su içmeliyim, sağlıklı yaşam için spor yapmalıyım, her gün elli sayfa kitap okumalıyım... Evet, bu hedefler gayet makul ve zararsız görünüyorlar. Peki, bu görevler şu şekilde olsaydı; bugün bilgisayar oyunumda beş görev tamamlamalıyım, iki seviye atlamalıyım, üç video daha izlemeliyim...

Aldığımız ve uyguladığımız kararlar, düşüncelerimiz ve davranışlarımız bizim yaşam hedefimizi oluşturur. Yaşam hedefi, özellikle 4-5 yaşta oluşur. Her bireyde yaşam hedefini oluşturabilecek yaratıcılık vardır. Ne kadar planlı, ileriye dönük, işlevsel ve tutarlı hedefler belirlersek, hedefimiz sadece o gün için hedef olmaktan çıkar ve gelecek yıllar için de bize katkı sağlayacak olan hedefler haline gelir. Bunun için sizlerde çocuklarınızın bilişsel gelişimlerine, fiziksel gelişimlerine, sosyal-duygusal gelişimlerine ve dil gelişimlerine katkı sağlayacak etkinliklerle, ulaşmak istedikleri hedeflere katkı sağlayabilirsiniz. Bu amaca yönelik etkinliklerin “somut, küçük adımlar halinde ve ulaşılabilir” hedefleri olmasına özen göstermelisiniz. Bu hedefler günden güne ilerleme gösterecektir. Bunun için birkaç etkinlik önerisi ise;

- » Kardeşimle 20 dakika boyunca oyun oynayacağım (Sosyal- Duygusal Gelişim- Dil Gelişimi).
- » İki adet yapboz tamamlayacağım (Bilişsel Gelişim- Fiziksel Gelişim).
- » Kilden kardan adam yapacağım (Fiziksel Gelişim, Sosyal- Duygusal Gelişim).
- » Bir hikâye oluşturacağım (Bilişsel Gelişim- Sosyal-Duygusal Gelişim- Dil Gelişimi).

Hikâye oluşturma etkinliğini oyun haline getirebilmek için hikâye küpleri kullanılabilir veya herhangi dört kelime hikâye oluşturma için seçilebilir (Kişi-Yer-Zaman-Olay). Hikâyenin temellerini oluşturabilmek adına çocuğunuz kelimeleri kendi seçebilir ya da her aile üyesi bir kelime söyleyebilir. Bir sonraki gün için merak uyandırmak adına bir kelime ipucu olarak verilebilir. Sadece çocuğun oluşturacağı hikayeler dışında tüm ailenin katkı sağladığı hikâye oluşturma etkinlikleri düzenlenebilir. Hikayeleri oluştururken durum, duygu, düşünce ve davranışın hikâye içerisinde yer almasına dikkat edilmelidir.

Bir sonraki güne motive etmek için ufak ipuçlarıyla ve bilmece-bulmacalarla etkinliklere katkıda bulunabilirsiniz. Sizler net, kararlı ve tutarlı olursanız çocuklarda bir süre sonra kendi etkinliklerini üretmeye başlayacak ve ekranlardan uzak kalmak için fırsat yaratmış olacaklardır.

İnsanlar çok küçük yaştan itibaren öğrenmeye başlarlar. Yürümek, konuşmak, taklit etmek... Sizlerde çocuğunuzun ekrana ayırdığı süreyi kontrol altına almak istiyorsanız “ekransız alan” ve “ekransız saat” belirlemelisiniz. Çocuk odasını tamamen ekrandan arındırmak ve ailecek tamamen ekransız saatler geçirmek hem kaliteli zaman geçirmenizi sağlayacak hem de çocuğunuz gelişimine katkı sağlamış olacaktır.

Davranışı değiştirmek için ortamı değiştirmek gerekir. Bunun için ekrana çok maruz kalınan ortamları değiştirmek etkili olacaktır. Ekranla geçirdiği zaman kendi odasıysa bunu herkesin ortak kullanım alanlarına taşımak, ekranla geçirilen zaman olan ortama yeni uyaranlar eklemek etkili olacaktır. Bu uyaranlar ilgi çekici ve daha önce karşılaşmadığı nesneler olabilir. Çocuğunuzun ekranla geçireceği zamanın sizin kontrolünüzde olması da oldukça önemlidir. Çocuğunuzun ekranla geçireceği zamanda yer alacak olan içerikleri sizinle birlikte izlemesi ve hatta sizin daha önceden izleyip ardından çocuğunuza izletmeniz, karşılaşmasını istemediğiniz içerikleri engellemiş olacaktır.

Ekranla maruz kalınan süreyi kontrol etmek için çözüm yolu yasaklamak olmamalıdır. Bu hem ekranı daha ilgi çekici hale getirebilir hem de ekrana daha da bağlanmasına neden olabilir. Ortak kararlar almak, ortak çözüm yolları bulmak en etkili yol olacaktır. Bu konuda kendi söz hakkının olması, alınan kararları uygulama konusunda onu motive edecektir. Çocuklar için ekran süresi maksimum 1 saat olmalıdır. Bu 1 saat tüm televizyon, tablet, telefon, bilgisayar gibi ekran içeren cihazları kapsamaktadır. Geçirilen sürede de 20-20-20-20 kuralına dikkat edilmelidir. 20 dakika ekranda zaman geçirdikten sonra en az 20 saniye ekran başından kalkmak, 20 kez gözlerini kırpmak ve olabildiğince uzağa bakmak, 20 saniye fiziksel bir aktivitede bulunmak önemlidir. Özellikle uzağa bakma alıştırmaları, ileride oluşabilecek göz problemleri içinde önleyici bir çalışma olacaktır.



Uyumadan 90 dakika önce ekranla, mavi ışıkla, olan temas kesilmelidir. Mavi ışık bize günün başladığını anımsatır. Böylelikle beynimizi yanıltmış oluruz. Bu durumda da mavi ışık, kaliteli bir uyku uyuma konusunda önümüze bir engel olarak çıkar. Bunun için iyi bir uyku adına mavi ışıkla teması uyku vaktinden 90 dakika önce kesmek önemlidir.

Çocukların ekranla geçirdikleri süreyi düzenleyebilmeleri için ebeveyn desteğine ve yönlendirmesine ihtiyaçları vardır. Ebeveynlerin koyduğu kurallar ve kuralların net bir şekilde uygulanması süreçte olumlu yönde anlamlı sonuçlar doğuracaktır. Bu kuralların düzenli ve tutarlı bir şekilde uygulanması yaşanacak tekno-öfke nöbetlerinin de önüne geçecektir. Çocuk ve ebeveyn arasında yapılan anlaşma da bunu destekleyecektir. Ekransız alanlar ve ekransız saatler hem çocuğunuzu ekrandan uzak tutacağı gibi aile içi iletişimi olumlu yönde etkileyecektir. Sizlerde çocuklarınız için oldukça önemli olan bu dönemde ekran karşısında geçirecekleri süreyi kontrol altına alır ve gelişim alanlarına destek olursanız, ilerleyen dönemlerde kişiler arası iletişim, problem çözme becerileri, amaç koyma ve hedef belirleme konusunda çocuğunuza katkı sağlayabilirsiniz. Ailenizle güzel günler geçirmeniz dileğiyle...

Psikolojik Danışman
Sena Ceylin YILDIZ

ÖNERİLER

Oyun Önerisi

Akıl ve Zeka Oyunları (Satranç, Sudoku, Üç Taş vb.)

Dijital Oyun Önerisi

MentalUP Eğitici Çocuk Oyunu- MentalUP LTD

Ebeveynlere Kitap Önerisi

Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek- Kristy GOODWIN- Aganta Kitap

Yetişin Çocuklar- Selçuk ŞİRİN- Doğan Kitap

KAYNAKÇA

Goodwin, K. (2018). Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek. İstanbul: Aganta Kitap.

Şirin, S. (2019). Yetişin Çocuklar. İstanbul: Doğan Kitap

Alter, A. (2018). Karşı Konulmaz. İstanbul: Paloma Yayınevi



PAMUKKALE EĞİTİM VAKFI
ÖZEL PEV
OKULLARI