



günebakan



Nisan 2020 Sayısı

Güngören Rehberlik ve Araştırma Merkezi
Aylık Rehberlik ve Eğitim Bülteni

Yıl: 1 Sayı: 1



Bu ay sizinle ilk sayımızı paylaşmanın heyecanı içindeyiz. Elektronik kaynakların önemini anladığımız bu dönemde, her ay psikoloji ve eğitim alanlarından farklı konuları ele alacağımız bültenimizin temellerini atmaktan mutluluk duyuyoruz. Bültenimizin yeni sayılarına Güngören RAM internet sitemizden ulaşabilirsiniz.

Nisan 2020 sayımızda, tüm dünyada ve ülkemizde görülen covid-19 salgın hastalığı döneminde bedensel ve psikolojik sağlığımızı korumak ve uzaktan eğitim sürecini en iyi şekilde değerlendirebilmek için yapabileceklerimiz konusunu ele aldık.

Herkese sağlıklı günler dileriz.

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşam, kendimizi bedensel ve ruhsal olarak iyi hissetmek olarak tanımlanabilir. Sağlıklı yaşam biçimi ise, kendimizi bedensel ve ruhsal olarak iyi hissetmek için gün içinde yapmamız gereken davranışları ifade eder.

Sağlıklı olmak için, her zaman dengeli beslenmeli, kişisel temizliğimize dikkat etmeli, düzenli hareket etmeli, yeterli gece uykusu almalı ve kendimizi zararlı alışkanlıklardan korumalıyız. Ancak, şu an içinde bulunduğumuz dönem gibi salgın hastalık dönemlerinde ise bazı ek tedbirler almamız gerekir.

Her şeyden önemlisi, salgın hastalığın yayılmaması için evde kalmalı ve bilim kurulunun aldığı kararlara uymalıyız.

Bağışıklık sistemimizin kuvvetli olması gereken bu dönemde, sağlıklı ve dengeli beslenmeliyiz. Yemek seçmeden, evde pişen tüm yemeklerden porsiyonlarımıza dikkat ederek tüketmeliyiz.

Akşam erken uyumalı, sabah erken uyanmalıyız. Uyku saatimizin yeterli olması ve sabah uykumuzu almış bir şekilde uyanmamız vücut direncimizi artırır. Ayrıca, uykunun zamanı da oldukça önemlidir. Gece uykusu, vücudumuzun yenilenmesini ve yeni güne hazır bir şekilde başlamamızı sağlar.

Kişisel temizliğimize çok dikkat etmeliyiz. Ellerimizi sık sık su ve sabunla güzelce yıkamalı, dişlerimizi sabah ve akşam olmak üzere günde iki kere fırçalamalı ve beden temizliğimize gereken önemi vermeliyiz. Ellerimizle her yere dokunduğumuzdan, virüsler çoğunlukla ilk olarak ellerimize yerleşirler. Bu sebeple, ellerimizi ağızımıza, burnumuza ve gözümüze götürmemeyi alışkanlık haline getirmeliyiz.

Evde kendimizi zorlamadan küçük egzersizler de yapabiliriz.



Kendimizi daha iyi hissetmek için neler yapabiliriz?

Bu süreçte herkes gibi, zaman zaman kendimizi daha iyi hissedebilmek için bazı şeylere ihtiyaç duyabiliriz. Öncelikle, bu durumun farkında olmalı ve bu süreci uzun zamandır evde yapmayı planlayıp da yapmaya vakit bulamadığımız etkinlikler için bir fırsat olarak değerlendirmeliyiz. Şimdi, hep beraber bu süreçten nasıl yararlanabileceğimizi düşünelim.

Evde kaldığımız bu dönemde her gün kitap okumamız, okuduklarımız üzerine düşünmemiz ve kitapla ilgili düşüncelerimizi içeren yorumlarımızı günlüğümüze kaydetmemiz çok önemlidir.

Ayrıca, günlük tutmanın iyileştirici etkisinden evde kaldığımız bu dönemde de faydalanabiliriz. Her akşam, o gün yaptıklarımızı yazıya dökerek günümüzü verimli geçirip geçirmediğimiz hakkında farkındalık kazanabiliriz. Ayrıca, o gün neler hissettiysek ve neler düşündüysek onları da günlüğümüze aktarmamız bize iyi gelecektir.



Sanatsal etkinlikler ve hobiler evde yapabileceğimiz en eğlenceli etkinlikler arasındadır. Hayallerimizin resmini yapmak, şiir ve hikaye yazmak, örgü örmeyi öğrenmek, sevdiğimiz yemekleri pişirmeyi denemek, evdeki malzemeleri kullanarak projeler yapmak ve kullanılmayan ip veya kumaş gibi malzemelerden resim çerçeveleri yapmak oldukça eğlenceli olabilir.

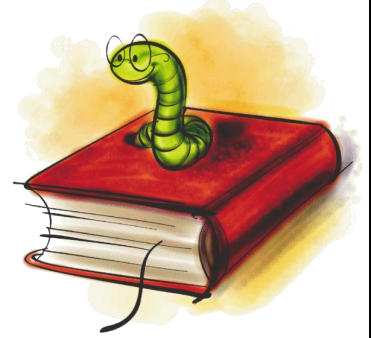
Derslerimizde işlediğimiz konularla ilgili belgeseller seyretmek de eğlenerek öğrenmemizi sağlar. Yine derslerimizde öğrendiğimiz konularla ilgili eğlenerek öğrenmemizi sağlayacak etkinliklerden biri de proje geliştirmektir. Örneğin, teknoloji ve tasarım derslerimizde yaptığımız projelere benzer projeler geliştirip EBA üzerinden öğretmenlerimizle paylaşabilir, okullar açılınca projelerimizi öğretmenlerimize sunabiliriz.



Evde boş vaktimiz varken, odamızı ya da kitaplığımızı düzenleyebilir, uzun zamandır kullanmadığımız eşyalarımızı ya da kitaplarımızı değerlendirebiliriz. İşimize yaramayacağını düşündüğümüz malzemelerimizi bu sürecin sonunda başkalarıyla paylaşmak üzere ayırabiliriz.

Yeni şeyler öğrenmek, kendimizi daha iyi hissetmemize yardımcı olur. Örneğin, yabancı dil öğrenmek için kendimize fırsat yaratabiliriz. EBA'da yabancı dil öğrenebileceğiniz ders malzemeleri ve videolar mevcuttur. Bu konuda öğretmenlerimizden de yardım alabiliriz.

Evde kaldığımız bu dönemde, teknolojiyi öğrenme amaçlı kullanmalı ve teknoloji bağımlılığını önlemeliyiz.



VELİLERE TAVSİYELER

- ♥ Uzaktan eğitim sırasında çocuklarınızın derse odaklanabilmeleri için evde gereken önlemleri alın.
- ♥ Çocuklarınızla beraber siz de TV karşısına geçerek dersleri takip etmeye çalışın.
- ♥ EBA TV'de işlenen konularda çocuklarınızı ödevlendirin.
- ♥ Çocuklarınızın teknolojiyi öğrenme amaçlı kullandıklarından emin olun.
- ♥ Oyun amaçlı teknoloji kullanımını sınırlandırın.
- ♥ Evde birden fazla çocuk varsa, onların birlikte ders yapmalarını ve birbirlerinden konu öğrenmelerini teşvik edin.
- ♥ Çocuklarınızla sık sık sohbet edin. Onları anladığınızı gösterip duygularını kabul edin.

