



80. YIL KÜÇÜKÇİĞLİ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

BÜLTEN 8

MUTLU VE SAĞLIKLI TATİLLER

Sevgili Velilerimiz , hepimiz için değişiklikler ve yeniliklerle dolu ve biraz da kaygı verici uzaktan eğitim sürecinin sonuna geldik.Çocuklarımızın büyük heyecanla beklediği yaz tatili başlıyor. Yaz dönemi, çocuklar için her ne kadar eğlenceli ve rahat olsa da anne ve babaların çeşitli sıkıntılar yaşadığı bir dönem olabiliyor. Tüm dünyada olağanüstü durumların yaşandığı şu günlerde özellikle de anne-babaların her ikisi de çalışıyorsa çocukların kocaman bir yaz tatilinde nasıl oyalanacakları, onlar yokken nasıl verimli zaman geçirecekleri gibi konular sıkıntı kaynağı olurken, çalışmayan anneler de kendilerini evde onlarla birlikte zaman geçiren çocuklarının tatillerini en yararlı ve en geliştirici bir şekilde nasıl değerlendireceklerini düşünürken bulabiliyor. Bu iki grubun da ortak derdi, oldukça uzun geçen bu zaman dilimini hem fiziksel hem de gelişimsel açıdan "çocukları için en yararlı" şekilde değerlendirme isteğinden kaynaklanıyor. "En verimli tatil şu şekilde geçirilir..." diye kesin bir hüküm konulamaz. Çünkü bireysel farklılıklar mutlaka olacaktır. Ancak fikir verme açısından "İyi bir tatil genel çerçevesiyle nasıl olmalıdır?" sorusunun yanıtı kısaca aşağıdaki gibi özetlenebilir:

• Tatil demek ders çalışmak, tekrar yapmak ve kitap okumak mı demek?

Tabii ki hayır. Senenin yorgunluğunun atılması, beden ve zihnin dinlenmesi ve rahatlama gerekir. Zaten okul olmadığından bunlara ayırarak bol bol vakit olacaktır. Bundan dolayı hazırlanılacak tatil programına zevk alınacak bir takım aktiviteleri eklemek önemlidir. Bu aktiviteler;

- * Sevilen ve zararsız televizyon programlarının izlenmesi,
- * Bilgisayar ile çalışma ve sınırlı oyun oynama,
- * Yakınların ziyareti (maske+mesafe ☺),
- * Arkadaşlarla bir araya gelip ortak bir takım aktiviteler yapılması (maske+mesafe ☺),
- * Hobilere daha çok zaman ayrılması şeklinde olabilir.

Ancak, tüm bunları yaparken ölçülü olmak, ipin ucunu kaçırmamak da önemlidir. Tatilde çocuklarımızın sağlığına da dikkat etmesi oldukça önemlidir. Tatil boyunca alınan besinlere dikkat etmek, öğünleri düzenli ve zamanında yemek, kalkış ve yatış saatlerinin düzenli olmasına çalışmak ve riskli aktivitelerden sakınmak sağlık için oldukça önemlidir.

• Kitap Okuma

Öğrenciler için tatil, kendilerini geliştirmek için de çok iyi fırsattır. Bireyin kendini geliştirmesini sağlayacak en önemli etkinlik kitap okumaktır. Öğrenciler tatil boyunca

bol bol kitap okuyacak vakte sahip olurlar. Kitap okumaya karşı ilgisi olmayan öğrencilerin kalıcı başarıları yakalaması çok zordur. Ayrıca tatilde kitap okumaya başlamak böyle bir alışkanlığa sahip olmayan öğrenciler için bu alışkanlığı kazanmaları, kitap okumanın keyfini yaşamaları açısından bulunmaz bir fırsattır. Bundan dolayı kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarından.



• Tatilde Ders Çalışma

Her öğrenci için kendi durumuna göre bir çalışma stratejisi belirlenmelidir. Günün, haftanın ve tatilin sonunda ulaşılmaması düşünülen yeni hedefler belirlenmelidir. Bu hedefler öğrencinin çalışma isteğini kamçılacak nitelikte olmalıdır. Hayali ve gerçekleşmesi imkansız hedefler, belli bir süre sonra öğrencinin ümidinin kırılmasına ve çalışma isteğinin azalmasına neden olabilir. Bu dönem içinde uygulanabilecek 3 temel strateji vardır. Her öğrenci kendi durumunu gözden geçirip buna göre bu uygulamalardan birini yapmalıdır.

1. Konu tekrarı yapmak: İnsan öğrendiklerinin % 75'ini bir hafta içerisinde, % 66'sını bir gün içerisinde, % 54'ünü de bir saat içerisinde unuttur. Unutmayı önlemenin en iyi yolu yapılan tekrarlardır. Özellikle geçmiş konulardan çok fazla hatası çıkan öğrenciler genel tekrara ağırlık vermelidir.

2. Eksik kalan konuları tamamlamak: Konu eksiği fazla olan öğrenciler, tatilde önceliği eksik konularını tamamlamaya ayırmalıdır. Çünkü eksik bilgilerin üzerine yapılan öğrenme verimli sonuçlar vermez, yeni bilgilerin tam ve bilinçli olarak öğrenilmesini engeller.

3. Çalışılmış olunmasına rağmen zayıf hissedilen derslere ya da konulara yoğunlaşmak: Örneğin öğrencinin matematikten çok fazla eksiği varsa, öğrenci tatil döneminde bu derslere daha fazla vakit ayırarak bu zayıflığını gidermelidir.

Sayın Veliler lütfen DİKKAT ☺

- Çocuklarınızı aldıkları notlar üzerinden değerlendirmeyin ve yargılamayın. Bilginin önemi ve öğrenmenin değerini anlatarak kendilerini geliştirmeleri gerektiğini vurgulayın.
- Çocuklarınızı diğer çocuklarla karşılaştırıp kıyaslamayın. Yetenek, ilgi ve beceri olarak bakıldığında her çocuğun kendine özgü özellikleri olduğu unutulmamalıdır.
- Yaz tatilini verimli ve güzel geçirmek için öğrencilerin kendilerine mutlaka bir tatil programı hazırlaması gerekir. Bu programda dinlenmeye, eğlenmeye ağırlık

verildiği gibi zayıf derslerin telafisi ya da öğrencinin kendini eksik bulduğu konuların tekrarı için de zaman olmalıdır.

- Okul zamanında belli rutinelere (kalkış saati, çalışma saati vb.) alışmış çocuklar için, tatil zamanları kimi zaman yapacak bir şeyin bulunamadığı, sıkıcı geçen "boş zamanlar" halini alabilir. Tatilin başlangıcında görülen heyecan, heves geçmeye başlayınca, yeni uğraş ve aktivitelerle çocuğun vaktini eğlendirici ve eğitici geçirmesine yardımcı olunmalıdır.
- Çocuğu önümüzdeki seneye motive etmek için kaygı ve tehdit yolu kullanılmamalıdır. ""Sen bu gidişle önümüzdeki sene sınıfta kalırsın; bu kadar çalışmayla başarılı olamazsın"" türündeki ifadeler kaygıyı arttırır, çocuğun özgüvenini azaltır. Çocuk, her şeye rağmen, koşulsuz sevildiğini ve ona güvenildiğini hissetmelidir.
- Çocuğunun ders başarısı düşük olan aileler bunun nedenlerini çocukla birlikte tartışarak çözümler üzerinde odaklaşmalıdır. Aile içerisinde yapılacak toplantılarda çocuğun da bu karar içerisinde yer almasını sağlayarak sorumluluk bilincinin gelişmesine katkıda bulunulabilir.
- Bu dönem tüm aile bireylerinin birbirlerini daha iyi tanımak, anlamak ve birbirlerinin arkadaşlığından zevk almak için değerlendirilmelidir.



Sayın Velilerimiz ve Sevgili Çocuklarımız , sizlere sağlıklı , mutlu , eğlenceli ve öğrenmeli bir tatil diliyoruz. Yeni eğitim-öğretim yılında sağlıklı ve güzelliklerle kavuşmak dileklerimizle...

Belgin AYHAN

Okul Psikolojik Danışmanı

Didem OKYAR ÇAKATAY

Okul Psikolojik Danışmanı

KAYNAKÇA:

Anne-Babalar için Temel Yaşam Becerileri, İstanbul

Yavuzer, H. (2000) Çocuk Psikolojisi. İstanbul: Remzi