

ÖNCÜ
İLKOKUL

ÖNCÜ REHBERLİK

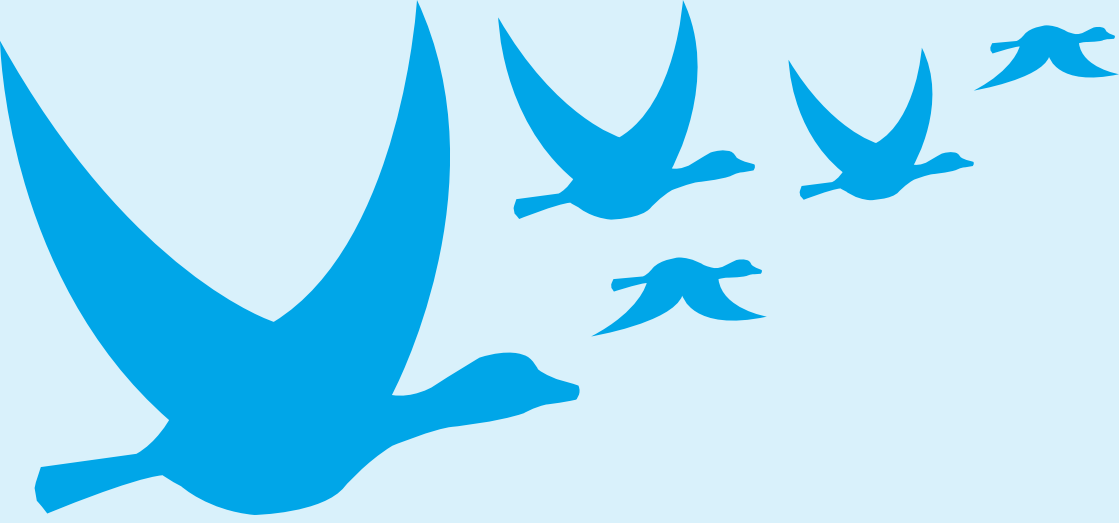
Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Servisi

ÖNCÜ
OKULLARI

ANNE - BABA EĞİTİM REHBERİ



KARANTİNA GÜNLERİNDE DİJİTAL HAYAT



Sevgili Velim,

Özel Çağdaş Öncü İlkokulu Rehberlik Birimi olarak, "Veli Eğitim Rehberleri" serimize "Karantina Günlerinde Dijital Hayat" kitapçığımızla devam ediyoruz.

Dijital cihazların hayatımızın vazgeçilmezi olduğu karantina sürecinde, sizlere faydalı olacağını düşündüğümüz bilgileri ve ev içi etkinlikleri bir araya getirdik.

Keyifli okumalar dileriz.

**ÖZEL ÇAĞDAŞ ÖNCÜ İLKOKULU
REHBERLİK BİRİMİ**

KARANTİNA GÜNLERİNDE DİJİTAL HAYAT

EKRAN KULLANIMI - ELEKTRONİK CİHAZLAR SANAL DÜNYA

Zorlu salgın sürecinde ekran zamanı konusunda endişelenmeli miyiz?

Yoksa kriz boyunca bu konuda biraz daha esnek davranabilir miyiz?



Çocukların maruz kaldıkları ekran çeşidi gün geçtikçe artıyor. Bir nesil öncesinin çocukları sadece televizyonu biliyorken şimdilerde bilgisayar, telefon ve tabletler her evin bir parçası haline geldi. Pandemi süreci ile birlikte eğitimin de online kanallar yoluyla evden devam etmesi teknoloji ve ekran kullanımının sınırlarını oldukça zorlamaya devam ediyor.

Ekranlar hayatımıza konfor ve keyif katarken maalesef gündelik yaşamımızdan da birçok şeyi alıp götürüyor. Bu zararın en büyük etkisi ise çocuklar üzerinde oluyor.

İçinde bulunduğumuz süreçte sizler için hazırladığımız bu kitapçımızda;

- * Ekran kullanım süreleri ve çocukların sağlığı için önemi,
- * Pandemi sürecinde artan kullanımlar karşısında dikkat edilmesi gerekenler,
- * Dijital oyunların yaş ve içerik tanımlamalarının neler olduğu,
- * Yaratıcı ve hayal gücünü destekleyen keyifli farklı aile etkinliklerinden bahsetmek istedik.

Küresel salgın ve evde kalma süreci yeni bir "normal" yarattı. UNESCO'ya göre 185'ten fazla ülkede okullar kapatılarak, birçok ülke çevrimiçi kanallar ve diğer öğrenme araçlarına yöneldi. Dijital ekran kullanımı ile ilgili dikkat çekilen riskler; uygun olmayan ergonomi ve ekrana uzun süre maruz kalmanın yol açtığı gelişimsel sorunlardan kaynaklanıyor. Örneğin, uzun süreli ekran kullanımı; gözlerde rahatsızlık, kızarıklık, batma, sulanma, kaşınma, yorgunluk, bulanıklık, çift görme, kuruma ve baş-boyun-omuz ağrısı gibi semptomlara yol açabiliyor.

Aslında "normal zamanları" temel alarak yapılan araştırmalar oldukça açık: **Çocuklar ne kadar çok televizyon izlerlerse sağlıksız beslenme ihtimalleri de o kadar artıyor. Geceleri ekranlara bakmak (yatakta telefonla oyalanmak vb.) yetersiz uykuyla ilişkilendiriliyor. Çünkü eğlenmek ya da sanal da olsa sosyal bir aktiviteye katılmak, uykuya hazırlanırken dinlendirilmesi gereken beyni tekrar devreye sokuyor.**

Koronavirüs salgınıyla birlikte Amerikan Pediatri Akademisi (*The American Academy of Pediatrics - AAP*) yayınladığı kılavuz aracılığıyla ebeveynlere yeni tavsiyelerde bulunuyor.

Ekran karşısında geçirilen zamana kısıtlama getirmeniz gerekiyor, ancak kendinizin ve çocuğunuzun zihinsel sağlığına öncelik vermek koşuluyla. Çocuklara arkadaşları ile iletişim kurarak sosyalleşmeleri için daha fazla ekran zamanı izni verebilirsiniz. Tabii ki bazı genel kurallar hala geçerli. Okul çağındaki çocukların mümkünse **günde en az sekiz saat** kesintisiz uyumaları gerekmektedir. Yemek yerken telefonlarınızı uzakta tutmalı, sosyal medya kullanımını denetleyerek ekran zamanını yapıcı şekilde kullanmanın yollarını aramalısınız. Çocukların fiziksel ve psikolojik sağlımlıklarının korunması için düzenli uyku alışkanlığının sağlanması ve sürdürülmesi gereklidir.

Amerikan Pediatri Akademisi, pandemi sırasında çocukların ekran zamanının muhtemelen artacağını öngörüp alışlagelmiş tavsiyelerini yumuşatarak 6 yaş ve üstü çocuklar için uyku düzeni, fiziksel aktivite ve benzeri sağlık alışkanlıkları etkilenmediği sürece ekran kullanımı için belirli bir kısıtlama vermiyor. Karantina dönemi devam ettiği sürece ev içindeki stres seviyeleri artabileceğinden ek ekran süresinin sadece çocukları meşgul etmek için değil, aynı zamanda yetişkinlerin iş ve çocuk bakımı sorumluluklarını dengelemelerine yardımcı olmak için de kaçınılmaz olabileceğini söylüyor.

Ekran zamanı kontrol altında tutulmazsa, çocuklarınızın günlük rutinini ve uyku düzenlerini bozabilir, geç saatlerde atıştırmalıklar tüketmelerine sebep olabilir ve yeterince egzersiz yapmalarını engelleyebilir.





PEKİ, BU DURUMDA EVDE ÖZELLİKLE NELERE DİKKAT ETMENİZ GEREKİR?

✓ *Geceleri ekran zamanı konusunda net olmalısınız:*

Çocukların arkadaşlarıyla online video oyunlarını ne kadar süre oynayabilecekleri ve geceleri cihazlarını nerede şarj edecekleri hakkında bir plan yapılmalıdır. Dijital aletlerin kontrol altında ve dikkatlice kullanılması gerektiğini fark ettirebilirsiniz. Çocukları yatmadan önce en az bir saat ekranlardan uzak tutmalı ve elektronik cihazların yatak odalarının dışında kalmasına özen göstermelisiniz. **Birçok ebeveyn dijital medyanın uykuya yardımcı olduğunu düşünse de, yatak odasında bir ekranın bulunması, bebekler dâhil her yaşta çocuk için daha az uyku süresine neden olur. Şaşırtıcı bir şekilde, sakinleştirici etkisi olan videolar bile bir ekran üzerinden izlendiği için çocuktaki melatonin salınımına ve uyku kalitesine zarar verir. Özellikle uykudan önceki son 1 saat ekran ışığına maruz kalmak uykuya dalmayı güçleştirmekte ve uyku kalitesini bozarak çocukların sabah dinlenmiş uyanmalarına engel olmaktadır. Bu da hem büyüme hormonu salınımını bozarak fiziksel gelişimin sekteye uğramasına hem de çocuğun gündüz öğrenme kapasitesinin azalmasına neden olur.**

✓ **Günlük program işinizi kolaylaştıracaktır:**

Günü nasıl geçireceklerine ilişkin onlarla birlikte planlama yapmanız işinizi kolaylaştırabilir. Çocukların da hemfikir olduğu bir program ile zamanını nasıl geçireceği netleşmiş olur ve ekran süresi anlaşmaya varılan miktarda tutulabilir.

Ev içinde belirleyeceğiniz günlük dijital kullanımı planlarıyla, çocuklarınızı **"teknolojik öz denetim"** pratiği yapmaları için teşvik ederek ve hatırlatmaya gerek kalmadan televizyon, tablet ve video oyununu kendiliğinden kapatmalarını sağlayabilirsiniz. Tabii ki evde her daim sizi izleyen ve davranışlarınızı kayıt altına alan bir çift göz olduğunu unutmamalısınız. En büyük yardımcınız yine sizsiniz. Doğru davranışları sizde görmesini sağlamalı ve rol model olmalısınız.



✓ **Medyayı birlikte kullanabilirsiniz:**



Çocuklarınızın sanal dünyada neler gördüklerini, hangi oyunları oynadıklarını denetlemek ve ne öğrendiklerini takip etmek için en iyi yol onlarla beraber oyun oynamaktır. Ayrıca çocuklarınızın televizyon izlediği veya oyun oynadığı sıralarda onlara sorular sorarak hayal güçlerini geliştirmelerine yardımcı olabilirsiniz.

Çocukların teknoloji ile ilişkilerini kazanca çevirmek için kullanabileceğiniz doğru seçilmiş dijital içerikleri birlikte keşfedebilirsiniz.

Birkaç oyun önerisi verecek olursak;

1. Mantık Ülkesi Macerası - **Android**
2. Görsel Hafıza Oyunu - **Android**
3. Beyin Oyunları - **Android**
4. Mental Up - **Android / iOS**
5. A Word Kelime Oyunu - **Android / iOS**
6. Brain It On - **Android / iOS**
7. Kayıp Şehir - **Android / iOS**

6-8 yaş arasındaki çocuklarda biraz daha karmaşık zekâ oyunları, dil öğrenme oyunları, strateji ve sorumluluk oyunlarının yanında yarış ve spor oyunlarını da tercih edebilirsiniz.

8 yaşından sonra ise süre kısıtlamasına dikkat edilmesi ve yaşına uygun oyunlar oynaması kaydıyla, çocuğa fazla müdahale edilmemesi doğru olacaktır. Yine de sürükleyici strateji ve inşa oyunları (simcity, zoo tycoon vb.) tercih edilebilir.

✓ Evde aile boyu egzersiz zamanı:



Çocukların fiziksel egzersiz yapmaları, sağlıklı beslenmeleri ve uyku düzenlerinin sağlanması ekran süresinin olumsuz etkilerini azaltmak için oldukça önemlidir. Ebeveyn olarak, mutlaka günlük fiziksel egzersiz konusunda çocukları teşvik etmeli, mümkünse birlikte yapmalı ve dengeli beslenme için özellikle ekran süresi dışında beslenmelerine dikkat etmelisiniz.

Çocuk ekrana bakmayacaksa evin içinde o kadar saat nasıl zaman geçirecek? "Bırak artık o elindeki tableti." gibi bir ifade kullanıyorsanız, o zaman alternatif sunmanız ve onu motive etmeniz gerekiyor.



Dijital oyunlar kontrolsüzce kullanıldığında, çocukların serbest oyun hakkını elinden alır ve hayal gücünün gelişmesine zarar verir. Ekranla çok muhatap olan çocuk, zamanla oyun kuramamaya başlar. Ekran karşısında hayal etmeyen ve sadece ona sunulanı alan çocuk hayal kurma yetisini kaybeder. Bir yolculukta, herhangi bir köşede beklerken hayal gücünü kullanmak yerine telefon ve tablet ister hale gelir.

Oysa çocuk oyun aşkı ile doğar, dünyayı oyunla keşfeder ve tanır. Oyun oynamak onun için yemek - içmek kadar doğal ve gereklidir. Üstelik oyunun iyileştirici ve geliştirici etkisi de vardır. Çocuk, oynadığı her oyunda duygusal, sosyal ve bilişsel becerilerini geliştirir. İp atlayarak bedenini geliştirirken, oyunda sıra bekleyerek sabrı öğrenir. Ayrıca serbest oyun esnasında arzularını, çatışmalarını, kaygılarını oyuna yansıtır ve rahatlar.





Ekran süresini azaltmak istiyorsak çocuklara ekran dışında zaman geçirebilmeleri için imkânlar sağlamalıyız. Bu imkânlar, bireysel oyunlar, grup oyunları, oyuncaklar, yaratıcılık etkinlikleri, eğlenceli başka etkinlikler, programlar, deneyler, okuma saatleri, drama saatleri, aile grup zamanları, ev işleri, yeni öğrenme fırsatları gibi seçenekleri kapsıyor. Özellikle ebeveynleriyle birlikte eğlenceli zaman geçirebilen çocuk dijital oyunları aramayacaktır.

Çocuklara Ne Zaman Telefon Alınmalıdır? Oyun mu? İhtiyaç mı?

Ciddi güvenlik ve haberleşme sorunun olduğu durumlar hariç çocukların cep telefonuna sahip olma yaşı genelde lise dönemidir. Bu dönem öncesinde genelde çocuğun telefonla haberleşmek birincil önceliği değildir. Çocuklara alınacak telefonların yüksek özellikli telefonlar olmaması önemlidir. Çocuğa telefon alınırken, telefon parasının bir kısmını kendisinin biriktirmesini beklemek doğru olacaktır. Böylece hem sorumluluk duygusu kazanmış hem de sahiplenme yetisi gelişmiş olur.



Çocuklar Ne Zaman Sosyal Medya Hesabı Açmalıdır?

Facebook, Twitter, Instagram, Tiktok gibi sosyal medya uygulamaları hesap açılması için gereken yaş sınırını 13 olarak belirlemiştir. Sosyal medya, kişisel bilgilerin paylaşıldığı mecralardır. Bu mecrada çocuklara yönelik art niyetli kişiler oldukça fazladır. İçerdiği riskler nedeni ile sosyal medya hesapları açılırken güvenlik bilgilerine dikkat edilmelidir. Yasal sosyal medya kullanım sınırı 13 olarak belirtilse de çocukların bilişsel gelişiminin tam olarak sağlanması açısından uzmanların görüşü **16 yaş** olması gerektiği yönündedir. Ancak son dönemde bu sınırlara rağmen özellikle küçük yaş grubu çocukların video paylaşımları yapmak için kullandığı sosyal medya uygulamaları birçok tehlikeyi barındırmaktadır. Sosyal medya kullanan çocuklara kişisel bilgilerin nasıl gizleneceğini öğretmek ilk öncelik olmalıdır. Profil oluşturulduysa mutlaka gizli olmalı, konum-aile bilgileri gibi özel bilgiler içermemeli ve kişi listesi dışında kesinlikle paylaşımına kapalı olmalıdır. Bu önlemlerin nedenini basit ve anlaşılır bir şekilde açıklamamız çocuğa yasaklanmadığını, aksine güvenliği için desteklendiğini hissettirecektir. Eğer çocuğunuz böyle bir platforma üye ise mutlaka ayarları kontrol ederek güvenliğini sağlamalısınız. Farkında olmadan paylaşılan bilgiler ciddi sorunlara yol açabilir.



DİJİTAL OYUN YAŞ SINIRLARI VE İÇERİK TANIMLAYICILARI

Genelde çocuklar teknolojik aletleri ebeveynlerinden daha iyi kullanırlar ama bu onların bilinçli ve verimli kullandıkları anlamına gelmez. Bu noktada ebeveynlerin yol gösterici ve zaman zaman da kontrol edici olması gerekir. Dijital cihaz kullanım süresinde faydalı içeriklere ulaşmasını sağlamak için yol gösterici olmak ve yaşına uygun olmayan içeriklerden uzak kalması için kontrol edici olmak ebeveyne düşen önemli bir görevdir.

Bilgisayar oyunlarının içeriği, niteliği, oyun başında harcanan vakit ve çocuğun gelişim özelliğine uygunluğu çocuğun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişiminde belirleyicidir. Örneğin, şiddet içerikli oyun oynayan çocuklar saldırgan davranışlar sergileyebilir ve bunu engellemek için bu oyunlara sınırlama getirildiğinde saldırgan davranışlarda azalma görülebilir. Ancak strateji oyunlarını oynayan çocuklar oyundaki karakter gibi düşünmeye çalışarak empati duygusu geliştirebilirler.

Tıpkı filmlerde ve dizilerde olduğu gibi oyunlarda da yaş ve içerik uyarı etiketleri vardır. Derecelendirme esaslarının ana odağında çocuklar ve gençlere ilişkin kriterler genel olarak müstehcenlik, korku öğeleri, küfür, ayrımcılık, kumar, bağımlılık yapıcı maddeler ve şiddet olmak üzere 7 ana başlık içerisinde incelenmektedir. Ancak son yıllarda bu 7 maddeye oyun içi satın alma maddesi de eklenerek bu sayı 8'e çıkarılmıştır.



Bu etiketler oyunların hangi yaş grubuna uygun olduğu ve dikkat edilmesi gereken içerik tanımlayıcıları hakkında size yol gösterecektir.

Çocuğunuzun yaşına uygunluğunu oyunun etiketine bakarak anlayabilirsiniz. Bu konuda iki ciddi kuruluş olan **PEGI** ve **ESRB'nin** (Entertainment Software Rating Board) derecelendirmelerine güvenebilirsiniz.

İlkokul çağındaki çocuklar için uygun olan oyunların yaş kategorileri ve içerik tanımlayıcıları **PEGI 3**, **PEGI 7**, **Early Childhood (C)**, **Everyone (E)** ve **Everyone 10+ (E10+)** olarak belirlenmiştir.

Şiddet içeren ve yaş grubuna uygun olmayan oyunları iyi ayırmalı ve faydalı içeriklerden yararlanmalısınız. Kutu oyunlarından çevrimiçi indirilerek/satın alınarak oynanan oyunlara kadar tüm oyunların içerik bilgilerine bakılmalı, hangi yaş grubuna hitap ettiğine mutlaka dikkat edilmelidir.



PEGI 3

PEGI 3 derecesine sahip oyunların içeriği tüm yaş grupları için uygun kabul edilir. Oyun, küçük çocukları korkutabilecek sesler veya resimler içermemelidir. Çok hafif bir şiddet biçimi (komik bir bağlamda veya çocuksu bir ortamda) kabul edilebilir. Kötü bir dil duyulmamalıdır.



PEGI 7

Küçük çocuklar için korkutucu olabilecek sahneleri veya sesleri olan oyun içeriği bu kategoriye girmelidir. PEGI 7 derecesine sahip bir oyun için çok hafif şiddet biçimleri (zımni, ayrıntılı olmayan veya gerçekçi olmayan şiddet) kabul edilebilir.



	<p>Oyun kötü dil içeriyor. Bu tanımlayıcı PEGI 12 (hafif küfür), PEGI 16 (örneğin cinsel küfürler veya küfür) veya PEGI 18 derecesine (örneğin cinsel küfürler veya küfür) sahip oyunlarda bulunabilir.</p>
	<p>Oyun şiddet tasvirleri içeriyor. PEGI 7 olarak derecelendirilen oyunlarda bu sadece gerçekçi olmayan veya ayrıntılı olmayan şiddet olabilir. PEGI 12 olarak derecelendirilen oyunlar, bir fantezi ortamındaki şiddeti, insan benzeri karakterlere karşı gerçekçi olmayan şiddeti içerebilir.</p>
	<p>Bu tanımlayıcı, küçük çocuklar için korkutucu veya korkutucu olabilecek resimler-sesler içeriyorsa PEGI 7 içeren oyunlarda veya korkunç sesler-korku efektleri olan (ancak herhangi bir şiddet barındıran içerik içermeyen) PEGI 12 oyunlarında görünebilir.</p>
	<p>Oyun, kumar oynamayı teşvik eden veya öğreten öğeler içerir. Bu kumar simülasyonları normalde kumarhanelerde veya kumar salonlarında gerçekleştirilen şans oyunlarını ifade eder. Bu tür içeriğe sahip oyunlar PEGI 12, PEGI 16 veya PEGI 18'dir.</p>
	<p>Oyun, yasadışı uyuşturucu, alkol veya tütün kullanımını ifade eder. Bu içerik tanımlayıcısına sahip oyunlar her zaman PEGI 16 veya PEGI 18'dir.</p>
	<p>Oyun, nefreti teşvik etmesi muhtemel etnik, dini, milliyetçi veya diğer basmakalıp tasvirleri içeriyor. Bu içerik her zaman bir PEGI 18 derecesi ile sınırlıdır (ve muhtemelen ulusal ceza kanunlarını ihlal eder).</p>



ŞİMDİ OYUN ZAMANI

Pandemi sürecinin zorlu yanı ile başa çıkmada; ilişkide olmanın, bağ kurmanın, birlikte eğlenmenin, sevgi, umut, oyun ve etkileşimin yardımcı olacağına inanıyoruz.

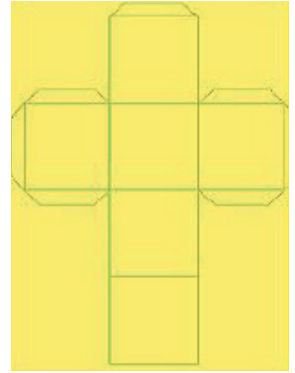
Taklit Oyunu

Bir kâğıda tüm aile üyelerinin ismi yazılır ve kâğıtlar katlanır. Herkes kâğıtları seçer, seçtiği kâğıtta yazılı olan ismi kimseyle paylaşmaz. Tüm aile üyeleri birbirleriyle kâğıtta yazan kişiyi taklit ederek sohbet ederler. Oyunun sonunda herkes taklit edilenin kim olduğunu tahmin eder.



Hikâye Küpleri

Boş bir kâğıda ya da kartona yandaki şekilde olduğu gibi birbirine birleşik kareler çizilir. Her bir kareye istenen bir sembol (yıldız, çiçek, kedi, köpek, ağaç, insan) çizilir. Kâğıt ya da karton yandaki şekilde kesilir. Ardından karelerin yanlarında kalan yerlerden birbirine yapıştırılarak bir küp şekli elde edilir. Küp atılır ve gelen sembolle bir hikâye oluşturmaya başlanır, küp sürekli atılmaya devam edilerek gelen sembolle hikâye sürdürülür.



Sıkılma Grafikleri

Gün içinde çocuğunuz canının sıkıldığını ifade ettiğinde edineceği kâğıt ve kalem ile bu etkinliği yapabilir. Etkinlik istenirse her gün istenirse en az 3 gün süre ile yapılabilir. Kâğıda öncelikle tarih ve saat yazılır. Sonra pencere ya da balkona geçerek sokaktan geçen insanlar sayılır. İnsanlar maske takan/takmayan, yürüyen/araç kullanan, oyun oynayan/oynamayan vb. gibi farklı özelliklere göre sınıflandırılabilir. Bunlar tablo şeklinde not edilir. Sıkıntısının geçtiğini ifade edip saymayı bitirdiğinde de saati not eder. Bir sonraki gün ya da aynı gün içinde yine canı sıkıldığında yukarıdaki adımları tekrarlayabilir. Çocuğunuz etkinliği en az 3 gün yaptığında bu 3 gün boyunca hangi saatlerde sıkılmış ve sıkılırken sokaktan kaç kişi geçmiş, kaç maske takmış gibi bilgiler de elde etmiş olur. İster-seniz daha sonra birlikte bu bilgileri grafik haline getirebilirsiniz.



Bir Eşya Seç

Tüm aile üyeleri 3 dakika içinde kendilerini anlatabilecekleri bir nesne seçerler. Herkes nesnesini seçip bir araya geldiğinde oyun başlar. Seçilen nesne görünen bir yere koyulur. Sırayla tüm aile üyeleri o kişinin o nesneyi neden seçmiş olabileceğini ve kendisiyle ilgili ne anlatmak istediğini tahmin eder. En son herkes sırayla neyi neden seçtiğini ve kendisi için ne ifade ettiğini anlatır.



Kendi Satranç Tahtanı Yarat

Satranç Tahtası: Boş bir kâğıda ya da bir kartona yandaki gibi 8x8 olacak şekilde küçük kutular çizilir. Birer kutu boşluk bırakarak siyaha boyanır.

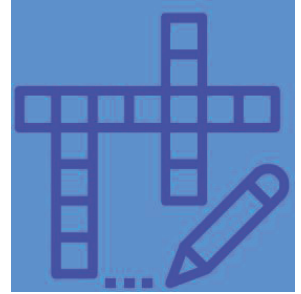


Satranç Taşları: Hem siyah hem de beyaz için küçük kâğıtlara ya da kartonlara taşlar çizilir ve her bir renkte; 8 piyon, 2 kale, 2 at, 2 fil, 1 vezir, 1 şah olması gerekir.

Birlikte oynayabilir, bilmiyorsanız çocuğunuzun size öğretmesini isteyebilir ya da siz de çocuğunuza öğretebilirsiniz!

Çengel Bulmaca

Sözlükten ya da akıldan 20 - 25 tane kelime bulunur. Her kelimenin her harfi için yandaki gibi kutucuklar çizilir. Her kelimeyi bir diğer kelimeye bağlamak için ortak bir harf bulunur. Örneğin "MASA" kelimesi için yan yana 4 kutu çizilir, "M" harfi ile başlayan "MAYMUN" kelimesi için de "M" harfinin altına 5 kutu daha çizilir. Bulunan 20 - 25 kelime çengelle birbirine tutturur gibi harflerle birbirine tutturulur.



İsterseniz çocuğunuz bulmacayı evdeki biri için de hazırlayabilir. Bulmacanın altına hangi kelimelerin bulunması gerektiğine dair sorular yazabilir, kelimelere dair sorular oluşturmak için sözlükten yararlanabilir.

Görevimiz Tehlike

Evin uygun bir alanında (oda, koridor ya da odanın bir bölümü) elinizdeki ip karşılıklı olarak çapraz ve düz şekilde çeşitli aralıklarla duvardan duvara bant yardımı ile yapıştırılır. Duvardan duvara olmazsa iki koltuk arası ya da sehpa ve masa arası da olabilir. İstedğiniz uzunlukta ve karmaşıklıkta yapabilirsiniz. Göreviniz ise bu ipleri koparmadan bir taraftan bir tarafa geçmek. Zorluk derecesini arttırmak için bir elinizde bir oyuncak taşıyabilir ya da tek ayağınızla geçmeyi deneyebilirsiniz.



Bugün Nasıl Hissediyorsun?



Herkesin duygularına odaklanarak düşünmesi ve aklına kaç duygu geldiğini belirlemesi istenir (mutlu, üzgün, korkmuş, yorgun, sevinçli, coşkulu, neşeli, güvende, sinirli, sıkkın...).

Yukarıda yazan ve akla gelen 15 duygu için küçük kartlar hazırlanır. Sabahları, akşamları gün içinde istenen zamanlarda bu kartlara bakarak aile üyelerinin birbirine nasıl hissettiğini sorarak duygularını bulmasına ve ifade etmesine destek olunur.

Gölge Tiyatrosu

Çocuğunuzla birlikte gölge oyununda oynatmak istediğınız oyuna karar verip, ardından oyuna uygun karakterleri kâğıttan keserek hazırlık yapılır. Oyuna uygun olarak ev, ağaç gibi başka dekorlar da hazırlanabilir. Kâğıttan hazırlanan her bir karakteri kaleminin ucuyla delerek kâğıdın kalemin ucunda kalması sağlanır. Beyaz bir bez ya da tülbent bir yere asılır ve arkasına geçip feneri/ışık yakılarak, kalemlle tutulan karakterin arkasından ışık gelecek şekilde oynatmaya başlanır.



Yasaklı Kelimeler



Evde oyunu oynayacak herkesin sık kullandığı 3 kelime belirlenir. Örneğın çocuğunuz için "anne, sıkıldım ve telefon" olabilir. Sizin için "hayır, tamam ve ders" olabilir. İki taraf da birlikte belirlenen bir süre içinde bu kelimeleri kullanamaz. Aksi takdirde yasaklı kelimeleri söyleyen kişi oyunu kaybeder. Oyunu kaybedenin

de yasaklı kelimeleri belli bir süre daha söylememesi gibi bir kural da eklenebilir. Süre bitince iki taraf da birbirini kutlayabilir, istenirse küçük hediyeler verilebilir. Sürenin 1 saatten az olmaması önerilir. Birkaç gün sürdürülebilir.

Ev Gazetesi

Çocuğunuza bir gazete ya da dergide hangi bölümlerin olduğunu sorun. O örnekler verirseniz de yardımcı olabilirsiniz: Haberler, köşe yazıları, spor sayfası, hava durumu, televizyon sayfası, sağlık sayfası. Çocuğunuzun muhabir olarak evdeki hayatı gözlemleyeceği ve habere dönüştüreceği bu etkinlikte çocuğunuzun bir gün boyunca evde dikkatini çeken konuşmaları not almasını, pencereden gördüğü hava olaylarını, komşu ya da diğer binalar ile ilgili bir değişim olup olmadığını, pencereden ya da balkondan gördüğü hayvanları gözlemlemesi istenir. Kaç kedi, köpek ya da kuş gördü ne yapıyorlardı? Komşulardan dışarı çıkanlar var mı, ne yapıyorlar? Çevrede ilgisini çeken başka bir olay oldu mu? Bugün evde ne yemek yapıldı, bu yemeği yiyenlerin düşünceleri neler? En çok neye gülüyorlar, en çok neye kızıyorlar? Evde bir hayvan üye var mı, o gününü nasıl geçiriyor? Televizyon ne kadar açık kalıyor, en çok hangi program izleniyor? Televizyondan başka dışardan haber almak için neler kullanılıyor? Tüm bunları not ederek günlük ya da haftalık bir gazete içeriği hazırlayabilir.



Evde seçtiği bir kişi ile röportaj da yapabilir. Örnek röportaj soruları:

Adı, soyadı, kaç yaşında olduğu, ne iş yaptığı sorulur. O çocukken hiç bugünkü gibi dünyayı ya da dünyanın bir kısmını etkileyen bir şey olmuş mu? O küçükken hiç unutmadığı bir anısı olmuş mu? O küçükken canı çok sıkıldığında neler yaparmış? Evin dışında en çok yapmayı özlediği şey nedir? Okuyuculara iletmek istediği mesajı nedir?

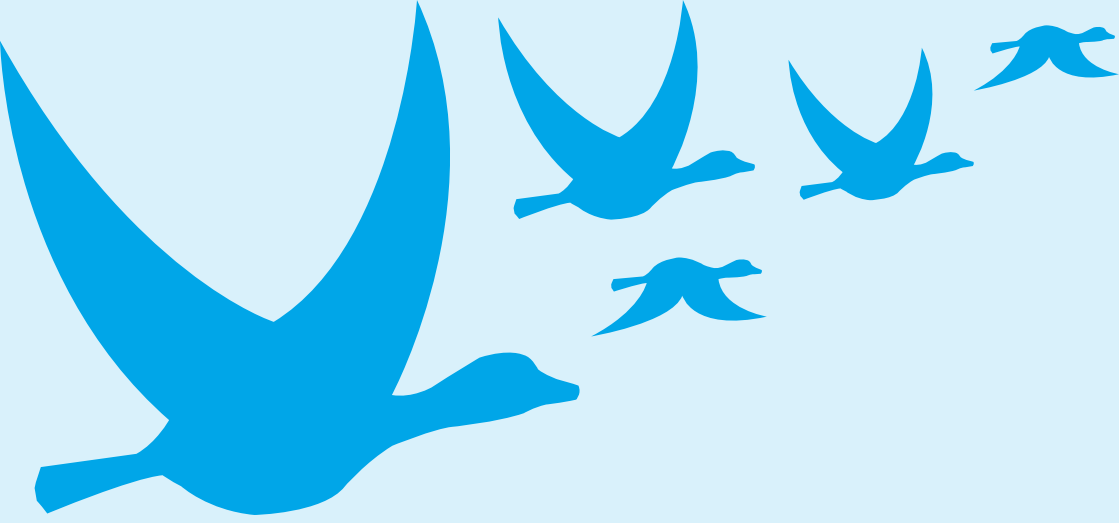
Sıcak Patates

Yumuşak bir top veya iç içe geçmiş bir çorap öbeği alınır. Aile üyelerinden biri bu topu el altından atar. Yakalayan üye mümkün olduğunca çabuk başkasına atmalıdır. Her çocuk bunu tekrarlar. Bu oyun eğlence sürdüğü müddetçe devam eder.



KAYNAKÇA:

- PROF. DR. Yankı YAZGAN
- DOÇ.DR.Yavuz SAMUR
- ESRB - Entertainment Software Rating Board , <https://www.esrb.org/ratings-guide/>
- PEGI - Pan European Game Information, <https://pegi.info/what-do-the-labels-mean>
- Dijital Oyunlar Raporu-2019, Güvenli İnternet Merkezi www.gim.org.tr
- Karantina Gunlerinde Cocukların Ekran Kullanımı/ Eğitimpedia <https://www.egitimpedia.com/karantina-gunlerinde-cocukların-ekran-kullanimi/>
- Az Malzemeye Sıkıntıyla Baş Etme Etkinlikleri, 1. Kitapçık, Ceren Suntekin, Gözde Durmuş, Melda Akbaş.
- Karantinada Çocuklarla Evde Olan Yetişkinler İçin Mini Kılavuz, Mart 2020, Ceren Suntekin.
- Uzaktan Eğitim Döneminde Anne Babalar İçin Oyun Önerileri, <https://www.girisimciogretmen.com/Product/Product?ProductProductID=7524>



“

**ÖNCÜDE
BAŞARI
TESADÜF
DEĞİLDİR**

”



cagdasoncuokullari



cagdasoncu



cagdasoncu

www.cagdasoncuokullari.k12.tr

ÖNCÜ
OKULLARI

