



VERİMLİ UYKU

Bilimsel araştırmalar sonucunda en verimli uyku saatleri 23.00 – 03.00 olarak belirlenmiştir.

Melatonin hormonu uykuyu kolaylaştıran ve uyku ile uyanıklık arasında döngüyü sağlayan bir hormondur. Akşam saatlerinde salgılanmaya başlar ve gece 02.00–03.00 saatlerine kadar da artarak devam eder.

Ařırđ ışığa maruz kalma, televizyon seyretme ve cep telefonlarıyla uzun süre etkileşim halinde olma gibi dış tesirler, melatonin salgılanma oranını azaltır ve bu sistemin işleyişini bozar.

TAVSİYE EDİLEN UYKU SAATLERİ

Okul dönemi (6-13 yaş): ABD Ulusal Uyku Vakfı, 9 ila 11 saat arası uykuyu tavsiye ediyor. 7 saatten az veya 12 saatten fazla uyku ise sağlıklı görülmüyor

Ergenlik dönemi (14-17 yaş): Tavsiye edilen uyku süresi 8 ila 10 saat arası. Uyku Vakfı, 11 saatten fazla ve 7 saatten az olmamasđ gerektiği görüşünde



BESLENME DÜZENİ

Pandemi sürecinde evde kalınan srelerin artmasına bağlı hareket kısıtlılığı, canlı dersler, oyun oynama ya da sosyal ağlarda gezinme amaçlı teknolojik aygıtların başında geçirilen süre içerisinde enerji tüketiminin azalması, çocuklarda beslenme bozukluğu açığa çıkararak, çocukları obezite riskiyle karşı karşıya bırakmaktadır.



**UZAKTAN EğİTİM
SÜRECİNDE VERİMLİ
DERS ALIşMA**

ÇALIŞMA ORTAMI/PLANI

- Derslerin netleşmesi ile beraber haftalık program listesini önünüze alın. Bu listeye uyanma, yatma, yemek, dinlenme, oyun, aile saati gibi zamanları ekleyin.

-Hazırladığınız bu program listesini herkesin görebileceği ortak bir alana asın. Programı somut bir şekilde görmek hem sizi hem de ailenizi rahatlatacaktır.



-Dikkatini çekebilecek oyuncak ve benzeri materyalleri, kapalı bile olsa cep telefonu, tablet gibi elektronik cihazları ortadan kaldırın.

-Ders aralarında ve sonrasında eğlence amaçlı bile olsa tekrar ekrana bakmak yerine kalkıp hareket etmeyi aile üyeleriyle birlikte kısa egzersizler yapmayı deneyin.

-Yatak veya koltukta yatarak değil masada oturarak ders dinlemeye çalışın



CANLI DERSTEN ÖNCE

- Ders için gerekli olan kitap, defter, kalem gibi materyalleri hazırlayın.
- Dersi dinleyeceğiniz ortamı uygun bir şekilde hazırlayın.
- Ders esnasında televizyon sesi, bilgisayar görüntüsü gibi dikkati dağıtabilecek şeyleri uzaklaştırın
- Bağlantı ayarlarınızı kontrol edin.
- Ders başlamadan 5 dakika önce EBA şifrenizle hesaba girin

CANLI DERS ESNASINDA

- Mikrofonunuzu kapalı tutun.
- Öğretmen söz hakkı verdiğinde veya söz hakkı almak istediğinizde mikrofonu açın.
- Derse aktif katılın.
- Anlamadığınız yerleri öğretmene sorun.
- Sınıf arkadaşlarınızla aynı anda konuşmayın,sohbet yerinde muhabbet etmeyin.

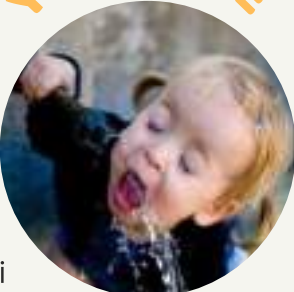
Proteini zengin güçlü bir kahvaltı ile güne başlayın.

Sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen gösterin, şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, hamur işi ürünler, yağ ve tuz içeriği işlenmiş et ürünleri, ambalajlı aşırı tuz, yağ veya şeker içeren yiyeceklerden (hazır cips, bisküvi, çikolata vb) UZAK DURUN !

KAHVALTI



YETERİNCE



SU

4-8 yaş arasındaki çocukların günde 7 su bardağı, 9-13 yaş grubundaki çocukların da 9-10 su bardağı su tüketmeleri gerektiğini UNUTMAYIN !

HAREKET



Gün içerisinde baş ve boyun kaslarını, kolları ve bacakları çalıştıracak hareket egzersizleri yapmayı UNUTMAYIN !



İSİM ŞEHİR

3 kişi de oynanır, 4 kişi de oynanır. Hatta daha fazla kişiyle de oynanabilecek bir oyundur.

İsim şehir oyununda herkesin önünde birer kağıt vardır. Kağıtlardaki başlıklarda isim, şehir, hayvan, bitki, eşya şeklinde kategoriler vardır.

Bir harf belirlenir. Örneğin, B harfi. Herkes kağıdını göstermeden, ilgili kategorilere B harfiyle başlayan birer isim yazar. Her kelime 10 puandır. Birbiriyle aynı kelimeleri yazmış olanların puanı kırılır ve o kelimeler için kendilerine 5'er puan verilir. Boş bırakılan alanlar sıfır puandır. Oyun sonunda en yüksek puanı alan kazanır.



AİLEÇEK OYNANABİLECEK NOSTALJİK OYUNLAR

SICAK SOĞUK OYUNU

Yine kalabalık oynanınca daha keyifli olan oyunlardan biridir. Evin içerisinde sınırlar belirlenir ve bu sınırlar içerisinde bir eşya saklanır. Diğer bir oyuncudan bu eşyayı bulması istenir. Kendisine süre verilir ama yardım da edilir.

Yardım şu şekildedir: Oyuncu aradığı eşyaya yaklaştıkça "sıcak" denilir. Uzaklaşmaya başladıkça da "soğuk" denilir. Yardımları en iyi şekilde değerlendiren oyuncu en kısa sürede kaybolan eşyayı bulur, puan kazanır.



BOM

Bom oyunu da yine evde oynanabilecek oyunlar içerisinde basit bir oynanış tarzına sahip olanlardan bir tanesidir.

Oyunda amaç dikkat ve konsantrasyon geçiyor. Oyuncular oyunun başında bir sayı belirlerler. Mesela 3 belirlenmiş olsun. Sonra 1'den başlayarak saymaya başlarlar. 3 ve 3'ün katlarına denk gelen oyuncu bom demek zorundadır. Şaşırsın veya belli bir süre gecikirse oyunu kaybeder ve farklı bir sayının katıyla oyun yeniden başlar.

