

ZAMANIMIZI NASIL DEĞERLENDİRELİM?

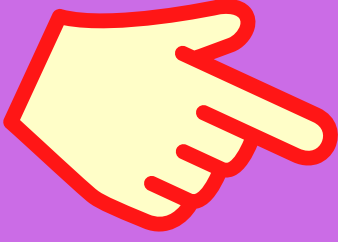
Sevgili öğrencim, dünya genelinde yaşanan salgın nedeniyle hepimizin hayatında bir takım değişiklikler oldu. Günlük yaşantımız, duygularımız, düşüncelerimiz, iletişim şeklimiz bu dönemde değişime uğrayanlar arasında.

Uzaktan eğitime devam ettiğimiz bu zaman içerisinde, günlük sorumluluklarımızı sürdürüyor olmamız birçok açıdan önemlidir. Evde kaldığımız bu dönemde; kontrolümüzde olmayan salgının ne kadar süreceği, okulların tekrar ne zaman yüz yüze eğitime başlayacağı, sınırsızca ne zaman dışarı çıkıp parklar da oynayacağımız gibi soruların cevaplarına odaklanmak yerine, kontrol edebildiğimiz; sağlıklı beslenme , iyi uyku, egzersiz yapma, kitap okuma, ev işlerine yardım, öğretmenimizin verdiği çalışmalarını yapma gibi faaliyetlere yoğunlaşmamız hayatımızın daha keyifli olması konusunda bize destek olacaktır.

Yerine konması, geri döndürülmesi, depolanması ve satın alınması mümkün olmayan en önemli kaynak **"ZAMAN"** dır. Evde kaldığımız bu dönemde geçen zamanı doğru yönetmek kendimize, ailemize ve ülkemize karşı sorumluluklarımız arasındadır. Zamanımızı daha verimli kullanarak, önceliklerimizi belirleyip doğru planlama yapmamız gelişimimizi olumlu anlamda destekler.



Zamanını en iyi şekilde değerlendirmek ister misin? Zaman sayfada ki görselleri inceleyip kendin için en uygun programı oluşturabilirsin!



Zaman sizi yönetmesin
siz zamanı yönetin ...



Uzaktan Eğitim Yakından İlgilendi

Günlük

ETKİNLİK Programı

3. Sınıf

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

08:00 Günaydın! Harika Bir Gün İçin Uyan... Yatağını toplayıp elini yüzünü güzelce yıka. Sağlıklı bir kahvaltı yap ve dışlarını ırgala. Günün nası geçeceği senin elinde.	09:00-10:00 Hadi Koş! Egzersiz Zamanı Başladı! Hareket etmen sağlığın için çok önemli, basit egzersiz hareketleriyle çalıştır kaslarını.	10:00-11:00 Oyun Vakti! Yapbozların, oyuncakların seni bekliyor. Bildiğin oyunları ailenin diğer üyelerine öğret ve birlikte oynayın.	11:00-11:30 Ders Başladı! Seni Bekliyoruz... Dikkatini topla ve dersine odaklan, öğretmeni dinle.
11:00-12:00 Öğrenme-Öğretme Saatindeyiz! İnsanlar öğrendiklerini anlatırken daha kolay öğrenirler. Öğrendiklerini evde birine anlatmaya ne dersin?	12:00-12:30 Öğle Yemeği Sağlıklı beslenme için öğle yemeğini sakın atama, afiyet olsun.	12:30-13:00 Güzel Evim! Evimiz hepimizindir. Sofrayı toplayabilir, temizliğe yardım edebilir, ev işlerinde görev alabilirsin.	13:00-14:30 Dinlenme Saati Çok yoruldun. Hadi biraz uzan ve götüreni dinlendir. Saatin alarmini kurmayı unutma.
14:30-15:00 Aktivite Saati Resim yapabilir, müzik aletleri kullanabilir, kesme yapıştırma çalışmalarını yapabilir, oyun hamurlarıyla oynayabilirsin.	15:30-16:00 Çalışma Saati Ailenden yardım iste ve yarınki ders için birlikte kısa bir hazırlık yapın.	16:00-17:00 Kitaplarımızla Buluşuyoruz! Güzel Evim! Ailece okuma saatindeyiz. Okuduklarımız hakkında sohbet etmeyi unutmayın.	17:00-18:00 Teknoloji Saati Yaşına uygun TV programları izleyebilir ya da eğitici bilgisayar oyunları oynayabilirsin.
18:00-19:00 Akşam Yemeği Sofrayı hazırlamaya ne dersin? Şimdiden afiyet olsun. Elbetteki sofranın toplanmasında da görev alacaksın.	19:00-20:30 Aile Saati Ailece sohbet edin, birlikte oyunlar oynayın, aile filmleri izleyin ve güzel vakit geçirin.	20:30 İyi Uykular, Tatlı Rüyalar... Pijamaların, diğ ırgan, yastığın, yorgunluğun ve rüyaların seni bekliyor...	

- **Ülkemizdeki tüm öğrenciler gibi senin de eğitiminin evden devam ettiğini lütfen unutma.**
- **Sağlıklı olabilmen ve gelişebilmen için düzenli ,yeterli uykuya ve iyi beslenmeye ihtiyacın var.**
- **Sürekli evde olmak hareketsiz kalman anlamına gelmiyor, ev içinde uygun egzersizleri yapmaya devam etmelisin.**
- **Teknolojiyi bilinçli kullanmalısın. İhtiyaç mı? İstek mi? Bunun ayrımını yapmalısın.**
- **Günün sonunda yaşadığın mutlulukları ve üzüntüleri ailenle paylaş. Buna imkanın yoksa bir günlük tutarak günlüğüne yazabilirsin.**
- **Umut etmeye ve hayal kurmaya lütfen devam et.**
- **Paylaşımında bulunmak istersen öğretmenin aracılığı ile bana ulaşabilirsin...**

**Sevgilerimle
Rehber Öğretmenin**

