

GÜNLÜK TUTMANDA YARDIMCI OLACAK ÖNERİLER

- Küçüklüğüne bir mektup yaz.
- Hayatında gerçekleştirmek istediğin 5 şeyi sırala.
- Gününün en iyi ve en kötü anları neler?
- Küçüklüğünden itibaren arkadaşın olan biri hakkında yaz. Bu arkadaşından neler öğrendin? Arkadaşınla neler yapmayı seviyorsun? Aklına ne geliyorsa sırala.
- Keşke tekrar yaşayabilseydim dediğin bir an ya da anıyı anlat.
- Öfkelendiğin bir anı anlat.
- Sana kendini mutlu hissettiren biri ya da bir şey hakkında konuş.
- Üzüldüğünde, stres yaptığında bu durumla nasıl baş edersin? Sana neler yapmak iyi gelir?
- Kalbinin bir haritasını çiz. Onu, sevdiğin şeyleri gösteren yollar, resimler veya kelimeler ile doldur.

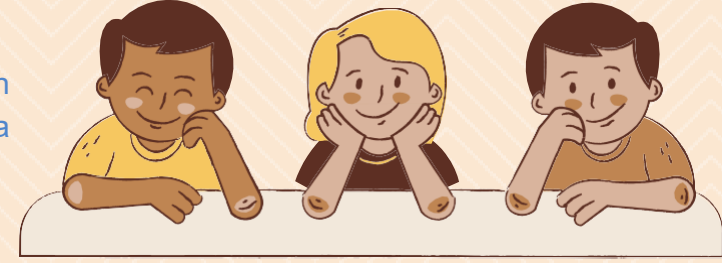


AİLENLE YAPABİLECEĞİN ETKİNLİK ÖRNEKLERİ

- Ailenle hayvan, bitki, isim, şehir oyununu oyna.
- Aile üyeleriyle sıcak-soğuk oyunu oyna. Evdeki bir oyuncakçı sakla. Aman ebe sakın görmesin. Ebe olan kişi oyuncakçıya yaklaştıkça hava ısınsın, uzaklaştıkça soğusun.
- Sessiz sinemaya ne dersiniz?
- Atık malzemeler ile bir şey tasarlayın.
- Ters elinizle resim çizmeyi deneyin (sağ elini kullanıyorsan sol elinle, sol elini kullanıyorsan sağ elinle).
- Saksıya veya bahçeye çiçek ekin.
- Ailenle mutfakçıya girmeyi unutma. Birlikte lezzetli yiyecekler yapın. Afiyet olsun!



ARA TATİL ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



SELÇUKLU İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ
ULAŞ AKDENİZ
SÜMEYYE MERCAN

ARA TATİL GELDİ!

Sevgili öğrencilerimiz!

Ara tatil geldi!

Ara tatilde çeşitli faaliyet ve etkinliklere yer verilir. Yeni bilgi, tecrübe ve düşünceler kişiyi zihnen olgunlaştırırken, bedenen ve ruhen de ferahlatır. Tatil sonunda eksiklerini gidemiş, zayıf yönlerini

iyileştirmiş ve iyi yönlerini daha da güçlendirmiş bir kişi ortaya çıkar. İşte verimli tatil budur. Peki verimli bir tatil için neler yapılabilir;

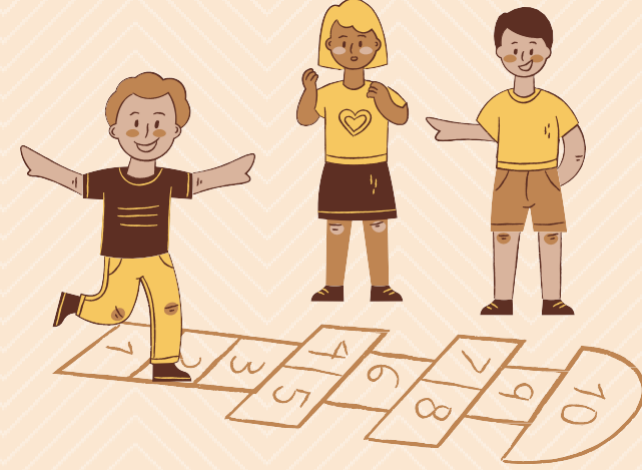
KİTAP OKU!

ÖDEVLERİNİ YAP!

DERSLERİNE ÇALIŞ!



- Akrabalarını, aile büyüklerini telefonla arayabilirsin.
- Kitaplarını okumalısın.
- Hayal gücünü kullanarak kitapların için kitap ayraçları tasarlayabilirsin.
- Ailenle vakit geçirebilir, oyunlar oynayabilirsin.
- Farklı bir yemeği yapmayı deneyebilirsin.
- Günlük tutabilirsin (çeşitli konularda yazı yazabilirsin).
- Bitki yetiştirebilirsin. Sulamayı unutma!
- Hayvanları besleyebilirsin! Kedi, köpek ve kuşlara bir kap mama ve bir kap su koymayı unutma!
- Okulda öğrendiğiniz konulardan eksiklerini belirleyip özellikle o konulara çalışmalısın.
- Telefon, tablet ve bilgisayarda oyun oynamak yerine ailen ve arkadaşlarınla oynamalısın.



**Ekrandan uzak kalarak,
güzelce dinlenerek ve
öğrenerek
tatilin tadını çıkarmanızı
dileriz!**

