



Faydalı Bilgiler

Haftalık 'butik' bülten

15-21 Ocak 2018





Bugünlerde çoğumuzun elinde cep telefonunun yanında bir de mendil var... Türkiye Halk Sağlığı Kurumu'nun hazırladığı ve bir çok yerde karşımıza çıkan **"Öksürüğünü Kapa"** görselini bir kez de buradan paylaşıyoruz...

Bu sayı ile ara vereceğimiz, gelecekte yeniden buluşacağımız "Faydalı Bilgiler" aracılı ile herkese iyi tatiller... Unutmayın, sağlık her şeyden önemli...

Öksürüğünü Kapa
"Sizi ve çevrenizdekileri hasta edebilecek mikropların yayılmasını engelleyin."

Öksürürken veya hapsirirken ağızınızı ve burnunuzu bir kâğıt mendille kapatın. Kullanılmış kâğıt mendilleri çöp kutusuna atın.

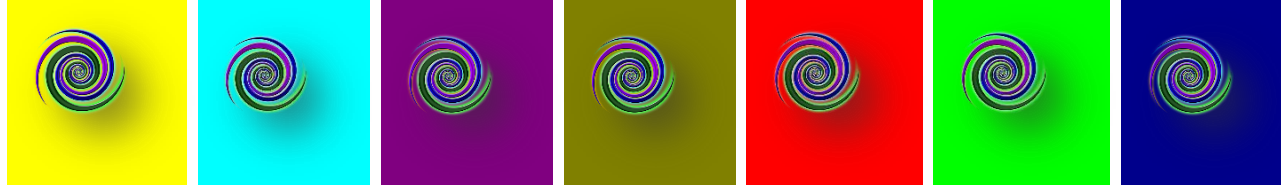
Kâğıt mendiliniz yoksa ellerinize değil, kolunuza öksürün veya hapsirin.

Hasta oldaysanız, gerektiğinde çevrenizdekileri korumak için koruyucu yüz maskesi kullanın.

Ellerinizi sık sık, en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın. Eğer su ve sabun yok ise alkol bazlı temizleyiciler kullanın.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu <http://www.thsk.saglik.gov.tr>





haftanın renkleri



15 Ocak
Pazartesi

16 Ocak
Salı

17 Ocak
Çarşamba

18 Ocak
Perşembe

19 Ocak
Cuma



Özel Eğitim,
Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Hizmetlerine
Yönelik Çalışmalar...



Özel Eğitim,
Rehberlik ve
Psikolojik Danışma
Hizmetlerine
Yönelik
Çalışmalar...



Özel Eğitim,
Rehberlik ve
Psikolojik Danışma
Hizmetlerine
Yönelik
Çalışmalar...



Özel Eğitim,
Rehberlik ve
Psikolojik Danışma
Hizmetlerine
Yönelik
Çalışmalar...



Özel Eğitim,
Rehberlik ve
Psikolojik Danışma
Hizmetlerine
Yönelik
Çalışmalar...



Ve tabiki
Sayın Velilerimize,
Sergili Öğrencilerimize,
Değerli Meslektaşlarımıza katkı sunmak için
her zaman
YeniRam'dayız.

20 Ocak
Cumartesi

21 Ocak
Pazar



Bit çocuğun

zeki olmasını istiyorsanız

ona **masallar** anlatın...

Eğer daha da zeki olmasını istiyorsanız,

daha çok

masal

anlatın...

Albert Einstein

Çocuk

yetiřtiren ebeveynler için

ekran

bağımlılığı*

ile ilgili

4 temel öneri:

0-18 aylık

Bebekleri tüm ekranlardan uzak tutmak gerekiyor. Görüntülü görüşmeler dışında tüm ekranlar bu yaş çocuklar için zararlı, zira ekran hızlı gelişen beyin için faydasız bir araç. Beynin en hızlı geliştiği bu evrede çocukların tek ihtiyacı olan şey, ebeveynle etkin diyalog. Kitaplarla, ninnilerle, şarkı ve türkülerle çocuklarla konuşulması gereken bir dönem bu.

18-24 aylık

Bebekler için ekranla tanışma mümkün. Şart değil ama bu tanışma olacaksa da çok sınırlı tutulması gerekiyor. Burada da kriter ekrandaki içeriğin niteliği. Çocukların ekranla ilk tanışması ne kadar geç olursa o kadar iyi.

2-5 yaş

Çocuklar günde en fazla 1 saat ekran başında bulunabilir. Yine kriter kaliteli içerik. Peki nasıl anlayacağız kaliteli içeriği? İzleyeceğiz. Önce biz izleyeceğiz. Ebeveynin kendisinin izlemediği hiçbir içeriğin çocuğa sunulmaması kuralı önemli.

6 yaş ve ...

Üzerindeki çocuklar ve ergenler için somut saat sınırları yerine genel prensiplere odaklanmak daha iyi olacaktır. Malum, bu dönemde ekran zamanı artık ebeveyn kontrolünden ziyade çocuğun kontrolünde bir mesele. Öyle olunca da yapılması gereken çocukla birlikte bir 'ekran zaman planı' oluşturmak. Ekran zaman planı çocukla ebeveynin birlikte hazırladığı bir zaman planı. Çocuğun hafta içi ve hafta sonu ekrana hangi saatlerde, hangi sürelerle ulaşacağını belirleyen bir sözleşme.

EKRAN ZAMAN PLANI

Ekran zaman planını hazırlarken şu noktaları akılda tutmakta fayda var:



Günde 1 saat fiziksel aktivite zamanı muhakkak olmalı.



Her gün en az 8 saat uyku zamanı ayrılmalı.



Çocukların yatak odasında TV olmamalı.



Uykudan bir saat önce tüm ekranlar kapatılmalı.



"Ekransız zamanlar" belirlenmeli. Tüm aile fertleri kahvaltı, öğlen yemeği ve en önemlisi akşam yemeğinde ekranları kapatmalı. Bu ekransız zamanların önceden belirlenmesine özen gösterilmeli.



"Ekransız mekânlar" belirlenmeli. Mekânlar ölçüsünde evin bir odası ya da bir köşesinin ekransız mekân olarak belirlenmesi gerekiyor.

Tutarlılık şart!

Tutarlılıkla uygulanmayan
ve çocukların oluşmasına katkıda bulunmadığı hiçbir plan

başarılı olamaz!

Tabii bir de şu var: Elinden ekranı düşürmeyen ebeveynlerin
yukarıdaki kuralları uygulayabilmesi çok zor olabilir; ama imkânsız
da değil.



Selçuk Şirin'in, "Çağın belası ekran bağımlılığı" yazısından





Anne-baba!

Eğer  UNUNLA
İLGİLENİYORSAN,
BENİMLE İLGİLENMİYORSUN
DEMEKTİR.”

sizce ne demektir?

KUŞ VÇAY...

BALIK MÜZEY...

İNSANLAR MÜVÜV...

Öğrenciler...?

Yaşadığım durum
Kabullenmem ve baş etmem gereken

bir **Zorluk** mu?

Sorumluluk alacağım, çözmem gereken,

bir **Problem** mi?

Baba

Çocuklar

nasıl daha

yaratıcı

olur diye

soruyorlar

PARDON

AMA ÇOCUKLAR

ZATEN

yaratıcı,

yaratıcı,

OLMAYAN

BİZ YETİŞKİNLERİZ

Şermin Yaşar

Her İsteyen • **Başarılı** • ♥ olabilir mi?

Her İsteyen Başarılı **Olamaz** (ki)

Başarılı olmak için, ilk koşul,

kişinin başarabileceği **alanda** veya **parkurda** bir şeyi istiyor
olmasıdır.

Başarıya üç temel adımla ulaşılır:

Birincisi **doğru yöntem,**

ikincisi **kararlılık,**

üçüncüsü de **disiplin.**

Ortada bir sürü **seçenek varsa**,
aralarından birine karar veriyoruz.

Seçenek olunca, **"karar vermek"**
oluyor.

Ortada **seçenek filan yoksa** ve
bir karara varıyorsak,

o **kararı almış** oluyoruz...

'iyi
alma
hali'

"mutlu
ve
kendini gerçekleştirmiş hissedebilmek için
ihtiyacı olan
psikolojik,
bilissel,
sosyal
ve
fiziksel
özelliklerin
BÜTÜNÜ"



PISA 2015 uygulamasında performans testlerinin yanı sıra değerlendirmeye alınan 15 yaş grubundaki öğrencilerin iyi olma hali

Düzenli yürüyüş yap

Asansör yerine merdiven kullan

Kısa mesafeleri yürü

Aracını uzağa park et

Bir durak önce in



Bu hafta

Ankara Devlet Tiyatru  su'nun

ocuklar için etkinlikleri





6 yaş+

1 perde | 50 dakika

Yazan : LEWIS CARROLL | Çeviren
: EKJN TUNÇAY TURAN Oyunlaştıran
: TJM KANE | Yöneten : ESAT
TANRIVERDİ

Bir tavşan deliğinden geçen Alice, kendini fantastik bir dünyada bulur. Alice'nin başına gelen tuhaf olaylar yoluyla, yetişkin dünyasının bir çocuğun gözünden ne kadar saçma görüldüğünü izleriz...

**Oyununda "blacklight" kullanılmaktadır.
Nörolojik rahatsızlığı olanların izlemesi uygun değildir.**

blacklight

işiğin yarattığı göz yanılıklarından faydalanma



5 yaş+

2 perde | 1 saat 35 dakika

Yazan : MAURICE YENDT | Çeviren : OLCAY
POYRAZ | Yöneten : ÇAĞMAN PALA

Bir gün küçük bir tiyatro kumpanyası, yeni bir sahneye gelir. Burada dev bir tiyatro makinesi ve yaratıcısı mucit ile karşılaşılır. Mucit, yarattığı tiyatro makinesi ve robotları ile gerçek oyuncular gibi tiyatro yapabileceğini iddia etmektedir. Ancak kumpanya oyuncuları, hayal kurmadan hiçbir şekilde tiyatro yapılamayacağını ve robotların da asla oyuncu olamayacaklarını söylerler. Tiyatro: etyle, ruhuyla ve yüreğiyle oyuncularla yapılır. Bunu ispat etmek için de muciti aya kadar uzanan bir yolculuğa çıkarırlar. Nasıl mı? Elbette hayal gücü ile...



5 yaş+

1 perde | 45 dakika

Yazan : METİN SAZ | Yöneten
: (PROJE)

EMRE BASALAK

Bir sokak köpeği ve bir çocuk
ve onların tanışıp arkadaş olma hikayesi...

Hepsi bu mu peki ?

Bu sahnede herkes arkadaş
ve yaptıkları tek şey oyun oynamak...

Hadi başlasın...

16 Ocak
Çarşamba

Şinasi Sahnesi
11.00

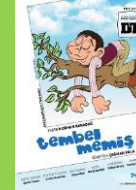


21 Ocak
Pazar

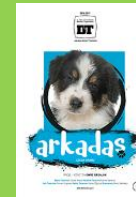
Küçük Tiyatro
11.00



Cüneyt Gökçer
11.00



Şinasi Sahnesi
11.00





Faydalı Bilgiler

Proje ♥ Tasarım ♥ İletişim

SERDAR GÜNDOĞAN

Katkı Sunanlar

Semra Apakkan Eş 😊 Nihal Ceylan Barut 😊 İsmail Sav

Paylaşmalarınız için

faydalibilgimizvar@hotmail.com

☎ 505 804 7403

