

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Merhabalar Sevgili Ebeveynlerimiz,

2024-2025 eğitim-öğretim yılının 1. dönemini geride bırakmış bulunuyoruz. Öğrencilerimiz için şimdi iki haftalık tatil dönemi başlıyor.

Bu tatil sürecini, dinlenmek, eğlenmek, öğrenmek ve ailenizle kaliteli zaman geçirmek için bir fırsat olarak görüyoruz. Çocuğunuzun hem dinlenebileceği hem de keyifli vakit geçirebileceği bu dönemde, bir yandan heyecan duyarken diğer yandan enerjisine uygun bir denge nasıl sağlanır diye düşünebilirsiniz. Tatilin hem sizin hem de çocuğunuz için verimli ve keyifli geçmesi adına, birlikte bir program hazırlayarak bu zamanı en iyi şekilde değerlendirebilirsiniz.

Yaşam, kesintisiz bir öğrenme ve gelişim sürecidir. Kurumsal bir eğitime ara verilen tatil dönemlerinde, anne-baba olarak bu süreyi planlamanız ve çocuklarınızla birlikte oluşturacağınız tatil programının onların eğitim hayatını destekleyecek şekilde düzenlenmesi büyük önem taşır. Bu farkındalık, tatilin hem keyifli hem de verimli geçmesine katkı sağlayacaktır.

Tatil dönemlerinde, öğrenme sosyal etkileşimlerle devam eder ve çocuklar öğrendiklerini gerçek hayatta uygulama fırsatı bulurlar. Bu süreçte çocuğunuzun fiziksel, bilişsel ve duygusal gelişimini destekleyecek etkinlikler planlamak önemlidir. Aynı zamanda ailece nitelikli vakit geçirmek, hem sizin hem de çocuğunuzun mutluluğunu artırır, motivasyonunuzu güçlendirir ve gelecek görevlerinize daha enerjik bir şekilde başlamanızı sağlar.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Tatil süresince çocuklar, aileleriyle daha fazla kaliteli zaman geçirmeye ihtiyaç duyar. Çocuğunuzla geçireceğiniz zamanın niteliğini artırarak, birlikte keyif alacağınız etkinlikler planlayabilir ve aranızdaki bağı güçlendirebilirsiniz. Bu süreç, birbirinizi daha iyi tanıma ve farklı yönlerinizi keşfetme açısından da eşsiz bir fırsat sunar.

### Kaliteli Zaman Nedir?

Kaliteli zaman, tamamen çocuğunuza odaklandığınız, dikkatinizin bölünmediği ve paylaşımın merkezde olduğu bir süreçtir. Bu zaman diliminde çocuğunuz, onunla ilgilendiğinizi ve başka hiçbir şeyin bu birlikteliği engellemeyeceğini hisseder. Duyguların, düşüncelerin ve keyifli anların paylaşıldığı bu tür zamanlar, çocuğunuzun duygusal ihtiyaçlarını karşılar ve ilişkinizi derinleştirir.

### Kaliteli Zaman Ne Değildir?

Kaliteli zaman geçirmek, sadece çocuğunuzun yanında bulunmak ya da tüm boş zamanınızı ona ayırmak anlamına gelmez. Başka bir işle ilgilenirken çocuğunuzla iletişim kurmaya çalışmak da bu kapsama girmez. Kaliteli zaman, yalnızca oyun oynamaktan ibaret değildir; hem ebeveynin hem de çocuğun bu süreçten keyif alması gerekir.

Kaliteli zaman planlarken, çocuğunuzun yaşına, ilgi alanlarına, ihtiyaçlarına ve ailenizin günlük düzenine dikkat etmelisiniz. Ayrıca, anne ve babanın birlikte zaman geçirmesi her zaman gerekli değildir; farklı zamanlarda, farklı etkinliklerle bireysel olarak da zaman geçirilebilir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Kaliteli Zaman İçin Öneriler:

- Haftanın bir gününü “aile günü” olarak planlamak.
- Çocuğunuzla birlikte tatil veya hafta sonu etkinliklerini planlamak.
- Yaşına uygun kutu oyunları oynamak veya drama etkinlikleri yapmak.
- Merak ettiği konuları birlikte araştırmak ve farklı yerlere ziyaretler düzenlemek. (Sanat galerisi, üretim merkezi, müze, kütüphane gibi)
- Resim yapma, kâğıt kesme, yapıştırma gibi yaratıcı etkinlikler hazırlamak.
- İnteraktif şekilde hikâye kitapları okumak ve çocuğunuzun kendi hikâyesini anlatmasını sağlamak.
- Beraber şarkılar söylemek, dans etmek ya da spor yapmak.
- Mutfakta birlikte yemek hazırlamak.
- Birlikte deneyimlemediğiniz yeni bir şeyi yapmak. (Eski kullanılmayan kıyafetlerden bir çanta/cüzdan tasarlamak veya doğal yaşam alanlarında keşif gezisinde elde edilen malzemeler ile kolaj/tasarım hazırlamak gibi)
- Ev işlerinde çocuğunuzun katılımını teşvik etmek. (Yemeğini kendi yemesi, sofranın hazırlanmasına yardım etmesi örneğin; tuzluğ masaya taşımak, çatal-kaşık yerleştirmek gibi, eşyalarını toplaması, odasının düzeninden ve temizliğinden sorumlu olması, kıyafetlerini ve ayakkabılarını kendisinin giyip çıkarması.)
- Unutmayın ki birlikte geçirilen zamanlar, çocuklarınızın gelecekteki yaşamlarına önemli bir miras bırakır. Bu anlar, hem sizin hem de çocuğunuzun hayatında derin izler bırakacak, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturacaktır.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu

Çocukların Tatil Sonrası Okula Uyumunu Kolaylaştıracak Öneriler

### Evde Düzeni Sağlayın:

- Okula uyum süreci evde başlar. Tatil sonrası, uyku, yemek, etkinlik ve teknoloji kullanımına dair düzenli bir yaşam oluşturmak kilit önemdedir. Çocuğunuzun tatili televizyon veya tablet başında geçirmesine izin vermemeye özen gösterin.

### Sağlık Sorunlarını Çözün:

- Çocuğunuzun fiziksel veya ruhsal bir sorunu varsa, okullar açılmadan önce çözüm arayışına girin. Sağlık kontrollerini tamamlayarak okul öncesi hazırlığınızı yapın.

### Uyku ve Yemek Rutinlerini Yeniden Düzenleyin:

- Özellikle okullar açılmadan birkaç gün önce uyku ve kahvaltı saatlerini yeniden düzenleyerek çocuğunuzun rutine alışmasını sağlayın.

### Okul Programına Göre Plan Yapın:

- Okulların açıldığı hafta, programınızı sadeleştirin ve çocuğunuza odaklanın. Özellikle anaokuluna giden çocuklar için ayrılık kaygısını hafifletmek adına olumlu ve sakin bir yaklaşım sergileyin. Vedalaşmaları kısa tutarak, okul sonrası onu alacağınızı hatırlatın.

### Okula Olumlu Yaklaşımı Destekleyin:

- Çocuğunuzla birlikte okulun güvenli ve eğlenceli bir yer olduğunu konuşun. Geçmişte keyif aldığı aktivitelerden ve yeni dönemde yapılacak etkinliklerden bahsederek okulun çekiciliğini artırabilirsiniz.

### Psikosomatik Sorunlara Dikkat Edin:

- Baş ağrısı, mide bulantısı gibi stres kaynaklı sorunlarla karşılaşmanız durumunda, okul rehberlik biriminden destek alın. Çocuğunuza, yaşadığı her sorunu ailesiyle ve rehber öğretmeniyle paylaşabileceğini anlatın.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## İlkokul

Yarıyıl Tatilinde Ailece Keşif ve Eğlence Rehberi

Yarıyıl tatilleri, çocukların öğrenme süreçlerini desteklemek ve onların hem zihinsel hem de duygusal ihtiyaçlarını karşılamak adına önemli bir fırsat sunar. Bu dönemi verimli ve anlamlı bir şekilde değerlendirmek, çocukların gelişimlerine olumlu katkılar sağlamakla kalmaz, aynı zamanda aile içindeki bağları da güçlendirir. Özellikle eğitim öğretim döneminin yoğun temposundan çıkan öğrenciler için bu ara, sadece dinlenme değil, aynı zamanda keşif, öğrenme ve eğlence dolu etkinliklerle zenginleştirilebilir. Veliler olarak bu tatili planlarken, çocukların ilgi alanlarını göz önünde bulundurmak ve onların sosyal, kültürel ve fiziksel gelişimlerine katkı sağlayacak aktiviteler sunmak oldukça önemlidir.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

İşte bu 2 haftalık tatili verimli hale getirecek öneriler;

### Eğitici ve Keyifli Geziler

- Ege Medeniyetleri Müzesi: İzmir'in tarihi dokusunu yakından tanıtmak için bu müzeyi ziyaret edebilirsiniz. Antik dönem eserleri, çocukların tarih bilgisini geliştirir.
- Doğa Gezileri: Karagöl Tabiat Parkı ve Yamanlar Dağı gibi yerlerde doğa yürüyüşleri düzenleyebilirsiniz. Piknik yapmak ve temiz havanın tadını çıkarmak için ideal mekanlardır.
- İzmir Akvaryum: Eğer deniz dünyasına ilgi duyuyorlarsa, Çiğli'deki akvaryum, çocuklar için büyüleyici bir deneyim sunar.
- Köstem Zeytinyağı Müzesi: Zeytinyağının tarihini çocuklara anlatırken, el yapımı sabun ve yağ üretimi gibi atölyelere katılabilirsiniz.
- Uzay Kampı Türkiye: Uzaya ve bilime meraklı çocuklar için harika bir deneyim sunan bu kamp, hem eğitici hem de heyecan verici etkinlikler düzenler.
- Ahmet Priştina Kent Arşivi ve Müzesi (APİKAM): İzmir'in kentsel gelişimi ve tarihine dair sergilerle çocukların farkındalığını arttırabilirsiniz.

### Sanat ve El Becerisi Etkinlikleri

- Evde Sanat Atölyesi: Boyama, kolaj yapma veya heykel tasarımı gibi etkinliklerle çocukların yaratıcılığını destekleyebilirsiniz. Farklı malzemelerle çalışmak çocukların ince motor becerilerini geliştirir.
- Olmazsa olmaz :Tiyatro veya Sinema: Konak'taki Devlet Tiyatrosu ya da çocuk filmleri gösteren sinema salonlarında vakit geçirebilirsiniz.
- Animasyon filmlerden "Köpekler Adası" ya da "Buz Devri", çocukların çok sevdiği, keyif aldığı örneklerdir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## İlkokul

### Açık Hava Aktiviteleri

- Kordon Boyu Yürüyüşleri: Alsancak ya da Karşıyaka sahilinde bisiklet sürme, paten kayma veya sahil yürüyüşleri yapabilirsiniz.
- Teleferik Turu: Balçova Teleferiği ile şehir manzarasını izleyerek çocuklarınıza unutulmaz bir deneyim yaşatabilirsiniz.
- Sasalı Doğal Yaşam Parkı: İzmir'deki bu park, hayvanları yakından tanımak ve doğayla iç içe vakit geçirmek isteyen aileler için harika bir seçenek.
- AVM Çocuk Etkinlikleri: Alışveriş merkezlerinin organize ettiği, çocukların katılacağı sanat ve el becerisi etkinliklerine kayıt yaptırabilirsiniz.

### Aile Oyun Saatleri

- Masa Oyunları: Monopoly, Scrabble veya Jenga gibi oyunlarla ailece keyifli vakit geçirebilirsiniz.
- Ekip Oyunları: Evde takımlar oluşturarak sessiz sinema ya da hazine avı gibi oyunlar düzenleyebilirsiniz.
- Kitap ve Hikâye Saatleri
- Çocuğunuzun yaş grubuna uygun kitapları seçerek günlük okuma saatleri belirleyin. "Küçük Prens" ya da "Pinokyo" gibi kitapları okuyarak hayal gücünü destekleyebilirsiniz.
- Mutfak Aktiviteleri
- Birlikte Yemek Ziyafeti: İzmir'e özgü lezzetler olan boyoz ya da kumruyu birlikte hazırlayarak keyifli zaman geçirebilirsiniz.
- Sağlıklı Atıştırmalıklar Hazırlama: Meyve salataları ya da yoğurtlu tarifler yaparak sağlıklı beslenme bilincini geliştirebilirsiniz.
- Gönüllülük ve Sosyal Sorumluluk
- Yerel Topluluklara Katkı: Çocuğunuzla birlikte yerel yardım kampanyalarına destek verebilir, ihtiyaç sahiplerine bağış yapabilirsiniz.
- Yarıyıl tatili, hem çocukların dinlenmesini hem de yeni beceriler kazanmasını sağlamak için değerli bir zamandır. Yukarıdaki önerilerle dolu dolu bir tatil planlayarak, unutulmaz anılar biriktirebilir ve çocuklarınızı yeni dönem için motive edebilirsiniz.

2.Dönem görüşmek üzere...

Mutlu, sağlıklı, neşe dolu bir tatil diliyoruz.



# PDR BÜLTENİ

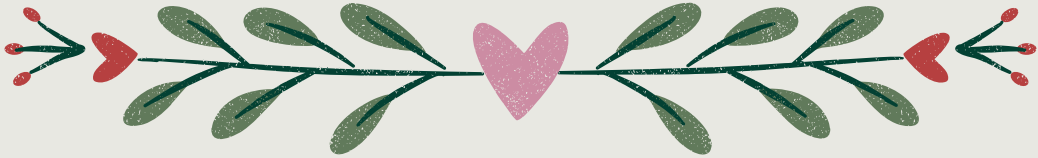
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

Öğrencilerimizin ikinci eğitim öğretim dönemine başlamadan önce hem dinlenmeleri, hem eğlenmeleri hem de öğrendikleri bilgileri tekrar etmeleri için fırsat buldukları yarıyıl tatili başladı. Hatırlanmalıdır ki, tatil hiçbir iş yapmadan vakit geçirmek değildir.

Öğrencilerimizin ara tatilde hem dinlenmelerini hem eğlenmelerini hem de öğrenim süreçlerini destekleyecek önerilerimizi sizlerle paylaşmak istiyoruz:

- Çocuğunuzun uyku düzenini korumaya özen gösterin. Yeterli uyku, dikkat ve odaklanma becerilerini artırırken, sabır ve olumlu tutum sergilemesine yardımcı olur.
- Telefon, tablet, bilgisayar ve televizyon kullanımını sınırlandırarak ekran başında geçirilen süreyi kontrol altında tutun. Araştırmalar göstermektedir ki; sürenin uzaması eğlenmek/dinlenmekten ziyade bireyde yorgunluk yaratmaktadır. Okul döneminde olması gerektiği gibi süre sınırlaması devam etmeli ve oynanan oyun ile izlenen içeriklerin denetimleri ebeveyn tarafından sağlanmalıdır. Bu durum, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel olarak dinlenmesini destekler.



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Ortaokul

- İlk dönem öğrenilen konuları birlikte gözden geçirin. Araştırmalara göre tekrar edilmeyen bilgilerin yüzde 75'i bir haftada, yüzde 66'sı bir günde unutulmaktadır. Bu nedendir ki, birinci dönem öğrenilen konuların tekrarının yapılması yararlı olacaktır.
- Çocuğunuzun kitap okuması için teşvik edici bir ortam oluşturun. Kitaplar, hem bilgi birikimini artırır hem de hayal gücünü geliştirmesine yardımcı olur. Çocuğunuzun kendisini bilişsel, duygusal ve ruhsal açıdan geliştirmesini sağlayacak en önemli etkinlik kitap okumaktır. Tatil, kitap okumanın sürdürülmesi ve bu alışkanlığı kazanmamış öğrenciler için kitap okumanın keyfini yaşamaları açısından bulunmaz bir fırsattır.
- Ev işlerine çocuğunuzunuzu dahil edin. Yaşına uygun görevler vererek sorumluluk bilincini geliştirmesine ve özgüven kazanmasına destek olabilirsiniz.
- Tatil kelimesini anlamlı kılacak en önemli unsur ise elbette aile üyelerinin birlikte gerçekleştirdikleri etkinliklerdir. Birlikte mutfakta yemek hazırlamak, farklı oyunlar oynamak, tiyatro -müzikal gibi sanatsal etkinlikleri izlemek, mevsime uygun geziler yapmak, müze ziyaretleri gibi... Ailecek yaşanacak bir anı paylaşıp hatıralar biriktirmek çocukların sosyalleşmesi, iletişim becerilerinin artması ve duygusal doyum yaşaması açısından fayda sağlayarak aile içi iletişimin etkililiğini de artıracaktır.

Tatili, çocuğunuzla keyifli ve anlamlı anılar biriktireceğiniz bir fırsat olarak değerlendirebilirsiniz. Güzel bir tatil geçirmenizi dileriz.

Sevgi ve saygılarımızla,



# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE



## Lise

Çocuğunuzla kaliteli vakit geçirebilmeniz için yarıyıl tatili iyi bir fırsattır.

Kaliteli zaman, anne babaların çocuklarıyla fiziksel ve duygusal olarak paylaşımında bulunmalarıdır. Kaliteli zaman geçirme, aile üyelerinin birbirini daha iyi tanımasını ve anlamasını sağlar. Ortak noktalar arttığı için ilişkideki paylaşımlar da artar ve aile içi ilişkiler güçlenir. Çocukların kendisini daha iyi ifade etmesini, anne ve babası için değerli olduğunu hissetmesini sağlar. Anne-baba ile yakın ilişkiler kuran ve sağlıklı aile ortamında yetişen çocukların problem çözme becerileri, sosyal ilişkileri ve benlik saygısı olumlu yönde gelişmektedir.

Ergenlik döneminde gençlerde zaman zaman yalnız kalma isteği olabilir. Çocukların yalnız vakit geçirmek istemesini, ebeveynler kendisine yönelik olumsuz bir davranış olarak algılamamalı ve onlara saygı göstermelidir. Ergenlik döneminde ebeveynler, çocukları ile iletişim kurmakta zorlanabilir; birlikte geçirilen zaman azalabilir. Bu nedenle çocuklarımızla geçireceğimiz zamanı aile üyeleri ile planlayabilir.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Lise

### Yarıyıl Tatilinde Çocuğumuzla Nasıl Kaliteli Zaman Geçirebiliriz?

- Yarıyıl tatilinin başında yapacağımız aile toplantısında birlikte geçireceğimiz zamanı planlayalım.
- Birlikte kitap okuyalım ve sohbet edelim.
- Dışarıda vakit geçireceğimiz zamanı birlikte planlayalım, isterse arkadaşını da davet edelim.
- Alışverişe çıkacaksa ihtiyaç listesini birlikte hazırlayalım.
- Çocuğumuzun arkadaşlarını eve davet etmesini teşvik edelim.
- Aile üyeleriyle yürüyüş, yüzme, futbol gibi sportif aktiviteler ile tiyatro, sinema, kültürel gezi, film izleme vb. sosyal aktiviteler yapalım.
- Gün içerisinde en az bir öğünü tüm aile üyelerinin birlikte olduğu zamanda yiyelim.
- Yaptığımız işlere çocuklarımızı dâhil edelim, onlardan yardım isteyelim.
- Birlikte mutlu olduğumuz anlarda fotoğraf ya da video çekip hatıralarımıza ekleyelim.
- Ortak ilgi alanımız olan bir konuda birlikte etkinlik yapalım.
- İlgilerine değer verdiğimizizi gösterip ilgi ve yeteneklerini destekleyici adımlar atalım. Önemli olan çocuğumuzla ne kadar zaman geçirdiğimiz değil, zamanı ne kadar anlamlı ve nitelikli kullandığımızdır.
- Yarıyıl tatilinde bu önerileri olabildiğince uygulayalım. Günlük yaşamdaki aktiviteleri çocuklarımızla keyifli bir şekilde geçirerek zamanımızı daha anlamlı hâle getirelim. Çocuklarımızın duygu ve düşüncelerini rahatlıkla ifade edebileceği, kendisini huzurlu ve güvende hissedebileceği bir aile ortamına ihtiyacı olduğunu unutmayalım.

# PDR BÜLTENİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Anaokulu ve İlkokul 1. Sınıflar Okul Psikoloğu

Kübra ÖZYÜREK ÖRÜN

E-posta : [kubra.orun@tedizmir.k12.tr](mailto:kubra.orun@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 118

## İlkokul Psikolojik Danışmanı

Lütfiye DEMİRDÖVEN

E-posta : [lutfiye.demirdoven@tedizmir.k12.tr](mailto:lutfiye.demirdoven@tedizmir.k12.tr)

Dahili No:139

## Ortaokul 6,7 ve 8. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Afra Su YORTAN

E-posta : [afra.yortan@tedizmir.k12.tr](mailto:afra.yortan@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 154

## Lise Hazırlık, 9 ve 12. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Defne KARAHÜSEYİN

E-posta : [defne.karahuseyin@tedizmir.k12.tr](mailto:defne.karahuseyin@tedizmir.k12.tr)

Dahili No : 113

## K12 Rehberlik Koordinatörü, 10 ve 11. Sınıflar Psikolojik Danışmanı

Arzu HACIOĞLU

E-posta : [arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr](mailto:arzu.hacioglu@tedizmir.k12.tr)

Dahili No:155