

Bu ay sizden ilkbaharda doğada gerçekleşen değişikliklerle ilgili gözlem yapmanızı istiyoruz.

Gözlem notlarınızı 10 Nisan 2022'ye kadar elimizde olacak biçimde göndermenizi bekliyoruz. Gözlem notlarınız arasından seçtiklerimizi

Mayıs 2022 sayımızda yayımlayacağız. İşte karşınızda Ocak 2022 sayımızda istediğimiz, neler yaptığınızda stresinizin azaldığıyla ilgili gözlem notlarınız.

Gözlem Yaparken Nelere Dikkat Etmemiz Gerekir?

- Gözlem bir olayı, bir nesneyi ya da bir canlıyı dikkatle inceleyerek onun hakkında bilgi toplamaya çalışmaktır.
- Gözlem yaparken duyularımızı kullanırız. Örneğin bir kuşu gözlemliyorsak kuşun çıkardığı sesi duymaya çalışır, nasıl görüldüğünü inceler, nasıl hareket ettiğini izleriz.
- Gözlemleyeceğimiz şeye bağlı olarak dürbün, saat, büyüteç, cetvel gibi değişik araçlardan yararlanabiliriz. Gözlem sonucunda elde ettiğimiz bilgileri, gözlemin yapıldığı yer ve zamanı unutmamak için not edebiliriz. Ayrıca gözlemimizi yazdığımız kâğıda, çektiğimiz fotoğrafları, çizdiğimiz resimleri ya da varsa gözlem sırasında topladıklarımızı yapıştırabiliriz.



COVID-19 salgınının ülkemizde yayılımının en aza indirilmesi amacıyla gözlemlerinizi yalnızca e-posta ya da internet sitemiz aracılığıyla göndermenizi rica ediyoruz.
e-posta: cocuk@tubitak.gov.tr
İnternet: www.bilimcocuk.tubitak.gov.tr/form/siz-de-gonderin

Stres ve Nefes

Ben stresli olduğum zamanlarda derin derin nefes alıp veririm. İçimden 10'a kadar sayarım ve kendi kendime her şeyi başarabileceğimi söylerim. Ben pozitif şeyler düşününce hep rahatlarım. Bu yüzden stresli olduğum zamanlarda hep güzel şeyler düşünürüm. Bu yöntemi herkese öneririm.

Sude Beyaz
11 yaş, Balıkesir

Stres

Ben stres olduğumda genelde sevdiğim şeyleri yaparım. O zaman çok rahatlarım. Mesela benim evcil hayvanlarım var. Stres olduğum zaman onları severim. O zaman stresimin azaldığını gözlemledim. Örneğin sevdiğim şeylerden biri de kitap okumak. Kitap okuyunca stresim azalır. Ben bunu başka kişilerde de gözlemledim ve aynı sonuçları aldım. Gözlemimde çoğu kişinin sevdiği şeyleri yapınca huzur dolduğunu ve stresinin azaldığını gördüm. Stres, zamanla kötü bir hâle dönüşebilir. Bu yüzden sakın olmalı ve stres yapmamalıyız. Stresin azalmasının herkese göre değişen bir durum olduğunu bu gözlemimde daha iyi anladım.

Mehtap Boz
11 yaş, Kahramanmaraş

Stresimi Azaltan Şeyler

Stresli olduğumda güzel şeyler hayal ediyorum. Derin derin nefes alıp veriyorum. Aileme anlatınca rahatlıyorum. Onlar bana ne yapacağımı söylüyor. Dışarı çıkıp oyun oynuyorum. Şarkı söylediğim zaman rahatlıyorum. Bazı icatlar yapmaya çalışıyorum. Sevdiğim insanların yanına gidiyorum.

Ali Uras Gamsız
7 yaş, Adıyaman