

O kullar Açılıyor!..

Bilim
Çocuk

Öğrenciler
İçin Hazırlık
Rehberi



Yeni bir okul dönemi başlıyor.
Uzun bir aradan sonra okula
ısınmanıza yardımcı olabilecek
önerilerin ve eğlenceli etkinliklerin
yer aldığı bir kitapçık hazırladık.



Buraya
adınızı yazın ve
kendinizi çizin.



Hazırlayan: Tuğba Can
Fotoğraflar ve çizimler:
iStock



Okulun İlk Günü

Okulun ilk gününün nasıl geçeceğini düşünün. Sınıfınız okulun neresinde olacak? Sınıf düzeni nasıl olacak? Acaba sınıfta nerede oturacaksınız? Arkadaşlarınız onları görmediğiniz süre boyunca çok değişmiş midir? Yaz tatilinde neler yapmış olabilirler? Öğlen ne yiyeceksiniz?



A'dan Z'ye Okul

Haydi okulla ilgili her bir harfle başlayan bir sözcük bulun ve bu sözcükleri harflerin altındaki yerlere yazın. İşte birkaç örnek: kalem, müdür, zil.

A

B

F

G

K

L

M

N

S

Ş

T

U



Konuşanı Dinleyin

Dinlemek çok önemli bir beceri. Bunun en kolay yolu odaklanmak. Aklınıza ilgisiz düşünceler gelebilir, bunu fark edince onları uzaklaştırın ve dikkatinizi tekrar karşınızdakine verin.

Konuşmayla ilgisiz bir şey söylemek için karşınızdakinin sözünü kesmeyin.

Başka şeylerle ilgilenmeyin ve dinlediğiniz kişiye bakın.

Three children are standing against a white background. The child in the center, a girl with dark hair wearing a yellow t-shirt and blue jeans, holds a purple speech bubble high above her head with both arms. The child on the left, a boy with light brown hair wearing a red and white plaid shirt and dark blue jeans, holds a green speech bubble in front of his chest. The child on the right, a boy with dark hair wearing a blue and white striped shirt and dark blue jeans, holds an orange speech bubble in front of his chest. A small blue circle is visible on the far left edge of the frame.

Anlamadığınız
bir şey olursa
mutlaka sorun.

Rahat ve açık olun.
Gergin hissederseniz
iletmekte zorlanırsınız.

Söylenenleri
gözünüzde
canlandırın.

Okul Malzemeleri

Yeni okul döneminde
nelere ihtiyaç
duyabileceğinizi
belirleyin ve bir
liste yapın. Burada
ipucu olabilecek
bazı nesneler
de var, kafanızı
karıştırabilecek
olanlar da!
Okul malzemesi
olmayanların üstünü
çizin.





İhtiyaç listesi

Çevrenizdekilerle Baę Kurun

Arkadaşlarınıza, ailenize ve öğretmeninize saygı duyun, onlarla ilişkilerinize özen gösterin ve onlara nazik davranın. Ayrıca onlara yardım edin ve eşyalarınızı onlarla paylaşın. Tüm bunlar bağ kurmanızı kolaylaştırır.

Kardeřler
iyi birer oyun
arkadařı
olabilir.





Büyükler küçüklere
okul deneyimlerini
anlatabilir.



Kitaplar
arkadařlarla
paylařılabilir.

Sözler Kalbin Aynasıdır

Saygınızı, nezaketinizi, yardımseverliğinizi ve paylaşımcılığınızı nasıl ifade edersiniz? Burada birkaç örnek var. Siz de aklınıza gelenleri yazın!

Merhaba

LÜTFEN

Teşekkür ederim.



**Yardımcı
olabilir
miyim?**

Günaydın!



Sağlıklı Beslenin

Sağlıklı ve dengeli beslenmeye özen gösterin. Bunun anlamı et ve süt ürünlerini, sebze, meyve ve yemişleri dengeli bir şekilde tüketmek. Hepsinden yemek için kendinize renkli ve eğlenceli tabaklar hazırlayın!



Havuç
A vitamini
kaynaklarından
biridir.





Bir Günlük Öğününüzü Planlayın

Sabah:

Öğle:

İkindi:

Akşam:



Zeytinyağı



Süt, peynir,
yoğurt, tereyağı

Meyve



Kuruyemiş



Dengeli Beslenme

Bir günlük öğünde neler olmalı? Buđday, pirinç, mercimek, nohut, fasulye ve bunlardan yapılmış yiycekler. Sebze ve meyveler. Et, balık, tavuk gibi protein kaynakları. Ayrıca süt, peynir, yoğurt, tereyağı, kaymak gibi süt rnleri. Tabii ceviz, fındık, badem gibi yemişlerle, tahin pekmez, cevizli sucuk gibi doğal tatlıları, kuru incir, kuru üzüm, keçiboynuzu gibi kuru meyveleri ve turşuları unutmamalı.

Ayrıca zeytinyağı da, sağlıklı beslenmenin olmazsa olmazlarından biri. Elbette taze meyve ve sebzeler yetiştikleri mevsimde tüketilmeli.



Sebze

Hareket Edin

İnsan vücudu hareket etmeye programlıdır. Hareket etmek vücudun sağlıklı çalışmasını sağlar. Ayrıca kasları esnetmek bedeni ve zihni dinç tutar, gerginliği azaltır. Koşun, zıplayın, dans edin ve bir sporla uğraşın.

Futbol oynayın.



İp atlayın.



Müziği açın ve
içinizden geldiği
gibi dans edin.



Basketbol
oynayın.

Bisiklet



Masa tenisi



Yoga ya da pilates



Basketbol

Tenis





Tırmanış ya da
doğa yürüyüşü



Dalış



Voleybol



Futbol

Spor Yaşamınızı Planlayın

Bu yıl uğraşmak istediğim spor:

Bu sporla uğraşmak için nelere
ihtiyacım var?

Hangi gün, ne zaman ve nerede bu
sporu yapacağım?

Hobileriniz Olsun

Seramik, dans, yoga, drama, doğa yürüyüşü, tırmanış, aikido, aşçılık! Mutlaka hoşunuza gidecek bir kurs vardır. Kitap okuyun, ansiklopedi okuyun. Müzikle uğraşın, bir müzik aleti çalın. Resim yapın. Taş boyayın. Sevdiğiniz bir işle uğraşmak için kendinize zaman ayırın.



Resim yapın.

Fotoğrafçılıkla
uğraşın.

Bir müzik
aleti çalmayı
öğrenin.



Uğraşlarınızı Planlayın

Bu yıl uğraşmak istediğim hobi:

Bu hobiyle uğraşmak için neler yapmalıyım?

Hangi gün, ne zaman, nerede bu hobiyle uğraşacağım?



Model uçak yapın.



Kuş gözlemi yapın.



Örgü örün.



Bir müzik
grubu kurun.

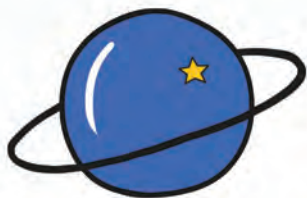


Bahçecilikle
uğraşın.



Hayal Dünyanıza Zaman Ayırın

Boş boş oturun. Hiçbir şey
yapmadan zaman geçirin.
Uzun uzun pencereden bakın.
Hayal kurun...



Sonbaharı Gözlemleyin

Her gün on dakikanızı çevrenizi incelemeye ayırın.

Ağaçları, kuşları, bulutları gözlemleyin ve gözlemlerinizi buraya yazın.





Buz Gibi Okul Bilmeceleri

Yeni bir okul dönemine başlamak kolay değil. Okula uyum sağlamak, yeni arkadaşlar edinmek zaman alabilir. Arkadaş edinmede buz kırıcı bilmeceler işinize yarayabilir. İşte size birkaç örnek.

Siz de aklınıza gelen bilmeceleri yazın, hatta yeni bilmeceler uydurun.

Yazı yazarken
sağ elimizi mi kullanmalıyız,
sol elimizi mi?
Kalem kullansak
en iyisi olur.





**Yeni okul
döneminde
başarılar!**

Bilim Çocuk dergisinin
Eylül 2017 sayısının ekidir.