

# bizden

“Okuldan aileye, aileden öğrenciye”



“Herimiz çoğu kez fark bile etmeden ‘kendi ihtiyaç duyduğumuz mükemmel anne baba’ olmanın peşinde koşarız. Bu koşuşturmaca içinde de ne yazık ki ‘çocuğumuzun ihtiyacı olan anne babayı’ skalayabiliriz.”

Aralık | 2019 | meb.gov.tr

## EBEVEYNİN 5N 1K’Sİ

“İNCE MOTOR BECERİLERİ”

### NE?

Çocuklarımızın el ve parmaklarının hareket kabiliyetine ince motor becerileri denir. Kalem tutmak, yazı yazmak, fermuar çökmek, düğme iliklemek, ayakkabı bağlamak gibi hareketler ince motor becerileridir ve mutlaka geliştirilmelidir.

### NE ZAMAN?

İnce motor becerilerinin gelişimine yardımcı olacak etkinlikler okul öncesi dönemde olduğu kadar ilkokul yıllarında da oldukça önemlidir. Dolayısıyla “artık büyüdü” diyerek bırakılmamalı, çocuk ince motor gelişimini destekleyecek etkinliklere yönlendirilmelidir.

### NEREDE?

Evinizde birtakım küçük etkinliklerle ve doğru görev dağılımlarıyla çocuklarımızın ince motor gelişimini destekleyecek faaliyetlere yönlendirebilir, günlük yaşamınızı etkili bir eğitim süreci olarak rahatlıkla kullanabilirsiniz.

### NASIL?

İlkokul ve ortaokul yıllarında çocuğumuza makas kullanmak, düğme ve sökükle dikmek, ayakkabı bağlamak, örgü örmek, nakış işlemek, bezelye ayıklamak, hamur yoğurmak gibi el becerisi gerektiren işleri öğretmek, çocuğumuza bol bol kalem tutmaya ve resim yapmaya teşvik ederek, çocuğumuzun ince motor gelişimini destekleyebilirsiniz.

### NİYE?

İnce motor becerileri sağlıklı bir şekilde gelişmiş olan çocuklar bu yeteneklerini hayatlarının her döneminde kullanırlar; günlük yaşamda, öz bakımlarında ve el becerisi gerektiren işlerde daha başarılı olurlar.

### KİM?

Bir uzman tarafından önerilmediği sürece çocuğumuzun ince motor gelişimini dışardan bir takviye ile desteklemeye gerek yoktur. Burada en iyi rol model ve örnek anne, baba ve diğer aile büyükleridir.

## SAĞLIKLILIK BİR YAŞAM İÇİN HANGİ YAŞTA NE KADAR UYKU?

YENİDOĞAN  
15-18 SAAT

1-2 YAŞ  
12-14 SAAT



12-18 YAŞ  
8-9 SAAT

3-6 YAŞ  
10-12 SAAT

7-12 YAŞ  
10-11 SAAT

Uyku, çocuklarımız için yalnızca bir dinlenme aracı değildir; onların sağlıklı büyümesi için çok önemlidir. Uyku sırasında beyin başta olmak üzere tüm organlar yenilenir. Çocuğunuz uyurken stres hormonları azalır ve büyüme hormonu salınımı artar. Böylece uyurken çocuğunuzun vücudu kendini yeniden yapılandırır ve çocuğunuz yeni bir güne hazırlanır. Çocuğunuz uykusunu yeterince alamazsa, güne hazır olmayacağı için gün boyu uykulu halinde olur ve okulda dikkatini toplayamaz. Çocuklarımızın hangi yaş grubunda ne kadar uyku ihtiyacı olduğunu bilir ve buna göre bir uyku düzeni oluşturabilirsek, okulda daha verimli bir gün geçireceklerini lütfen unutmayalım. Uyku ihtiyacının az da olsa çocukta çocuğa değişebileceğini dikkate almak kaydıyla.



## ZIYA ÖĞRETMEN DİYOR KI

Mesleğim gereği yıllarca okullarda öğrencilerle, öğretmenlerle, velilerle birliktaydım. Şu an yapmaktaki görevim, benim meselelere daha yukarıdan bakmamı sağladığı gibi daha derine inmemi de sağladı. Koridordaki bir çocuğun gözünün anlattığını, okul bahçesindeki velinin söylediğini, öğretmenin aklından ve kalbinden geçeni de duyuyorum, duymaya çalışıyorum. Sık sık okul ziyaretleri yapıyorum. Öğrencileri kanatlandıran öğretmenleri, çocukların hayallerine saygı duyan velileri gördükçe umutlanıyorum. Şirazi Sadı der ki; “Yaşlı biri günlerini tamamladığında; bir talihli de beşikten başını kaldırı” Bana göre her yeni doğan çocuk; hayata kanşan, okula başlayan her çocuk bu ülke için bir umuttur. Ve ben bu umutla, bu umut için buradayım. Lütfen çocuklara, sizin bıraktığınız yerden, sizin bıraktığınız yerden geçecek, sizin tükettiğiniz ümidi yeniden yeşertecek yeni bir insan olarak bakın.

Sevgiyle...

Ziya Selçuk | Milli Eğitim Bakanı

*Ziya Selçuk*

## ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN NASIL VE NE KADAR TEKNOLOJİ?

Çocuklarımızın, ‘çagın üretim aracı’ olan bilgisayar ve interneti amacına uygun şekilde kullanması bakanlığımızın önem verdiği konulardan biridir. Amacına uygun kullanıldığında yararlı, kullanılmadığında zararlı olabilen teknoloji konusunda velilere önerimiz, öncelikle çocuklarına zengin ve tatmin edici bir ev ortamı sunmaktır. Şu bir gerçek ki; çocukta oyun oynanan, çocuğa değer verilen, konuşulan, etkili sohbet ortamının bulunduğu, kitap okunan ve birlikte nitelikli vakit geçirilen evlerde çocuk kendi doğal akışını yaşar. Bu akışa teknolojinin olumlu kullanımının yararları da olacaktır. Ancak sadece teknoloji asla doğal iletişimin yerini alamaz. Elektronik aletlerin bebeklerin teknolojik bakıcısı olmasına izin vermek onları eğlendirir gibi görünür ancak bu durum onların zihinsel gelişimlerini engelleyebilir, gelişimsel sorunlara yol açabilir. Okul öncesi dönemdeki çocukların bilhassa 3-5 yaşa kadar ekran kullanımı arttıkça tüm bilişsel gelişimlerinin beyindeki merkezli olan serebral korteksteki beyaz madde etkileşiminde ciddi azalmalar gözlemleniyor (Jama Pediatrics, 4 Kasım 2019). Diğer yandan, özellikle uyumadan önceki zaman diliminde çocukların ekran önünde olmalarına izin verilmemelidir.

Çocuklarımızı teknoloji ile tanıştırmadan ve baş başa bırakmadan önce yandaki bilgileri ayrıntılı olarak incelemenizi öneriz.



## NE KADAR İNTERNET?

Okul Öncesinde (3-5 Yaş)  
GÜNDE 30 DAKİKA



İlkokulda  
GÜNDE 45 DAKİKA



Ortaokulda  
GÜNDE 1 SAAT



Lisede  
GÜNDE 2 SAAT



İnternette ne kadar vakit geçirdiğimiz kadar, internette ne yaptığımızın da önemi olduğunu unutmayınız.

## NE ZAMAN İNTERNET?

- Bilgisayarın ebeveyn kontrolüne alınması şarttır.
- Çocuğumuzun internet yaşına uygun sitede girdiğinden eminim.
- Çocuğumuzun internet yaşına uygun sitede girdiğinden eminim.
- Çocuğumuzla teknolojiyi nasıl kullanacağına dair sohbet ediyoruz.
- Çocuğumuzla teknolojiyi dengeli ve yeterince vakit geçiriyoruz.
- Teknoloji kullanımında ona doğru bir rol modelim.
- Çocuğumuzun internette kısıtlı ve kontrollü vakit geçirdiğinden eminim.

Çocuğunuzun bilgisayarla baş başa bırakmadan önce bütün bunları yaptıysanız lütfen emin olun.