



ARA TATİL İÇİN ÖNERİLER

Hepinize iyi tatiller,
sağlıkla okulda
buluşmak dileğiyle :)

"EKSİKLERİMİZİ GÖZDEN GEÇİRELİM"
Derslerde öğrenilen pek çok yeni bilgi ve beceriden eksik kalanları veya tam anlaşılmayanları bulup tekrar gözden geçirin, gerekiyorsa daha iyi anlamak için pekiştirici çalışmalar yapın, yeni konuların işlenmediği bu dönemde eksikleri tamamlamak çok daha kolay olacaktır. Bu çalışmalar, yeni çeyrek döneme daha hazır olmanızı sağlayacak ve dersleri daha da kolay anlamana yardımcı edecektir.

"UYKU VE EGZERSİZ DÜZENİMİZE DİKKAT EDELİM"
Bu ara tatilde de uykunuzu düzenli tutmaya ve gece uyuma alışkanlığınızı yitirmemeye dikkat edin. İyi ve kaliteli bir uyku, zindelik için çok yararlıdır. Aynı zamanda bedensel aktivite de zinde kalmak için gereklidir. En azından öğlenden sonraları yarım saatlik yürüyüşler, açık havaya çıkma, spor vb. bazı aktiviteler yapmak da çok yararlı olacaktır. Ara tatil dönemi, salgın önlemlerini unutmadan sosyalleşmek için ideal bir zaman dilimidir. Ancak sohbet etmek için de olsa oyun oynamak için de olsa bilgisayar, telefon başında uzun süreler geçirmemeye dikkat etmenizi öneriyoruz. Uzun süre ekran başında oturmanın bedensel ve zihinsel yorgunlukla omurga ve eklem bozukluklarına yol açabildiğini unutmayınız.

"ETKİNLİKLERİMİZİ PLANLAYALIM"
Dokuz günlük ara için bir başka önerimiz ise en başından bu dönemde neler yapmak istediğinizi düşünmeniz. Örneğin, 'Ara tatil sonrasında neleri yapmış olmak size iyi gelir?' diye düşünerek bunlar için plan yapmaya çalışabilirsiniz. Planınızda hem eğlenmenizi, hem dinlenmenizi, hem de kendinizi geliştirmenizi sağlayan etkinliklere yer verebilirsiniz.

"HOBİLERİMİZİ ZAMAN AYIRALIM"
İlginizi çeken bir hobi faaliyetiyle ilgilenmek, araştırma yapmak, kitap veya dergi okumak gibi faaliyetlere zaman ayırınız. Kitap seçerken Türk Dili ve Edebiyatı öğretmenlerinizin derslerde yararlandığı ve sizlerin okuması beklenen güdümlü kitaplar listesinden de yararlanabilirsiniz.

"EVİMİZDE VE AİLEMİZLE ZAMAN GEÇİRELİM"
Aile üyelerine zaman ayırıp onlarla yakından ilgilenmek gerektiğini düşünüyoruz. Böylelikle hem eğlenir ve mutlu hisseder hem de enerjinizi yeniden tazeleme olanağı bulursunuz. Ev içi işlerde sorumluluk alarak sofrayı toplamak, odanızı düzenli ve temiz tutmak, yemekte masayı hazırlamak, kaldırmak veya bulaşık makinesine bulaşıkları yerleştirmek gibi ev işlerinde diğer aile üyelerine yardım etmeniz hem ilişkilerinizi güçlendirecek hem de sizlere iyi gelecek faaliyetlerdir. Ayrıca, başka insanlara, canlılara yardım etmek kendimizi iyi hissetmemizi sağlayan önemli bir adımdır. Bu kısa molada salgın tedbirlerini elden bırakmadan insanlara, hayvanlara ve çevreye yönelik bu tip faaliyetler için de zaman ayırabilirsiniz.

PSİKOLOJİK DANIŞMA
VE REHBERLİK SERVİSİ