

HAYATA DAİR BULUŞMALAR-2

İBRAHİM UYAR İLKOKULU
ÖZNUR SEVENER (REHBER ÖĞRETMEN)

MERHABA

Bu AYŞE

Koronavirüsten çok korkuyor ama ondan nasıl korunacağını da biliyor.

AYŞE sağlıklı besleniyor.

Sık sık su içiyor.

Ellerini sık sık yıkıyor .

AYŞE dışarıda maske takıyor.

Spor yapıyor,kitap okuyor ,ders yapıyor

AYŞE evde kalıyor.

Dışarıda sosyal mesafeye dikkat ediyor .

SİZDE AYŞE GİBİ OLUN!

HASTALIKTAN KORUNUN 😊



OLUMLU CÜMLE DAĞI

Bu aralar biraz duyguların karışmış olabilir .
Kendini kötü hissediyor olabilirsin.
Olumlu düşünceler bize GÜÇ verir. Olumlu cümle dağımızı aklınıza gelenleride ekleyerek yüceltelim.

SEN DOLDUR

Ailem beni koruyabilir

Güvendeyim

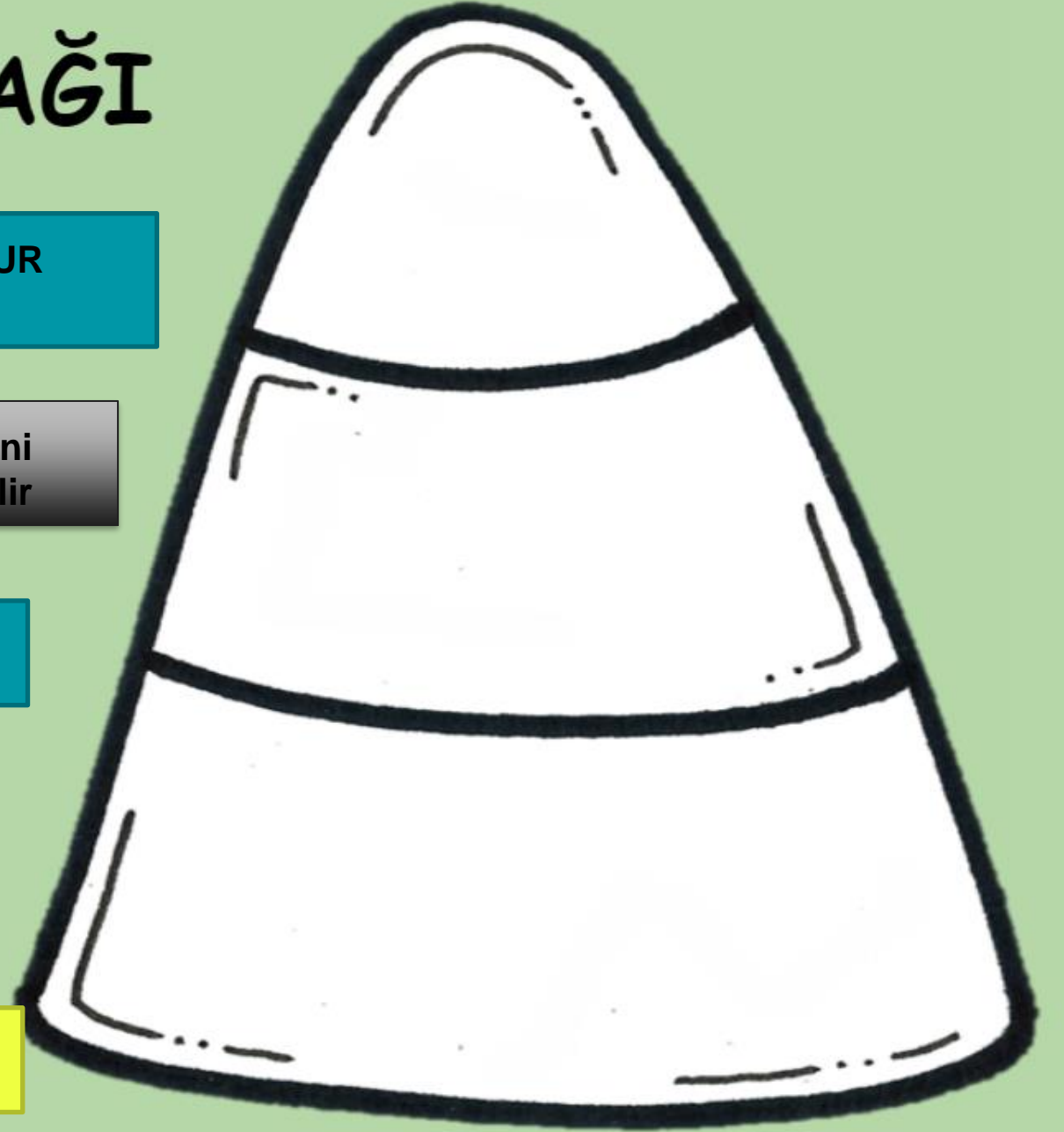
Evdeki zamanımı yaratıcı çalışmalarla geçirebilirim

Zorlandığımda yardım isteyebilirim

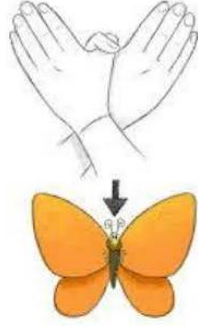
Sakin kalabilirim

SEN DOLDUR

Sağlıklıyım

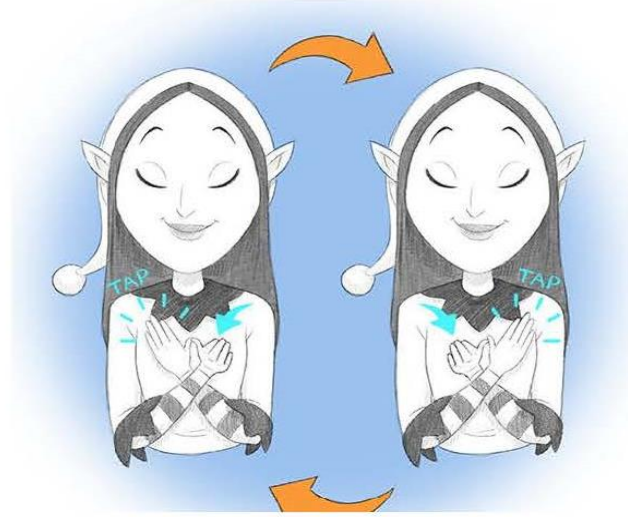


NEFES VE RAHATLAMA EGZESİZİ



KELEBEK KUCAKLAMASI

1. Ellerinin bir kelebek olduğunu düşün.
2. Rahat bir oturma pozisyonu al. Ellerini görseldeki gibi omuzlarına çapraz gelecek şekilde yerleştir.



3. Yavaşça bir sağ omzuna sonra sol omzuna dokunmaya başla.
4. Bunu 10 kez gerçekleştir. Dur ve derin bir nefes al. Sonra 10 kez daha küçük dokunuşlara devam et.
5. Bu dokunuşları yaparken nefes egzersizleri de yapabilirsin. Sakince burnundan nefes al ve aldığın nefesi ağızından yavaşça ver.
6. Bu egzersizi yaparken güvenli yerinde olduğunu hayal etmen sakinleşmeni kolaylaştıracaktır.

KARANTİNA
GÜNLERİNDE
NELERİN
DEĞERİNİ DAHA
İYİ ANLADIN



-değerini daha iyi anladım.
-değerini daha iyi anladım.
-değerini daha iyi anladım.



Bisiklete binmek.

**Kendine bir dilek kutusu yap.
Yapmayı özlediğin şeyleri yazıp içine at.**

**Karantina bittiğinde
hepsini sırasıyla gerçekleştirmeye çalış.**

TARİHİ YERLERİ GEZMEYE NE DERSİN?



SANAL GEZİLER

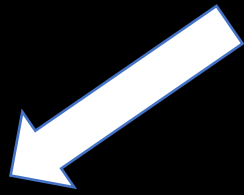
- ANITKABİR
- OYUNCAK MÜZESİ
- GÖBEKLI TEPE
- KURTULUŞ SAVAŞI MÜZESİ
- CUMHURİYET MÜZESİ
- EFES MÜZESİ
- TROYA MÜZESİ
- GAZİ MÜZESİ
- ANADOLU MEDENİYETLER MÜZESİ



YENİ BİR BİLGİ

İşaret dilini hiç merak ettin mi?

İşaret diliyle



EVDE KAL TÜRKİYE
HAYAT EVE SIĞAR

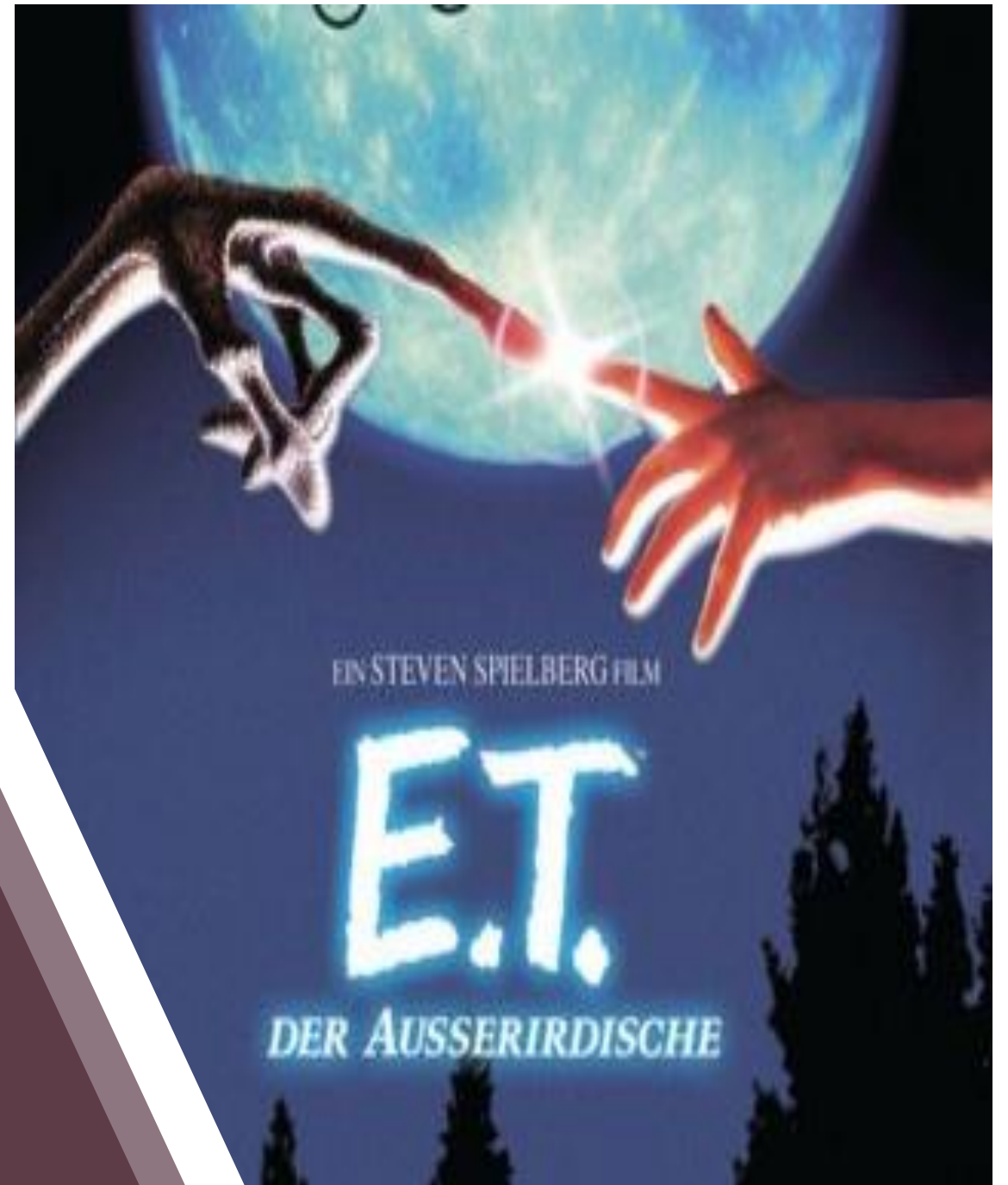
Demeyi öğrenebilirsin



AİLECE FİLM İZLEMeye DEVAM



Bu haftanın film önerisi



OYUNSUZ OLMAZ TABİ

- BU TENİS BİR BAŞKA! BU OYUNU OYNAMAK İÇİN İHTİYACINIZ OLAN MALZEMELER İKİ PLASTİK TABAK, 2 TAHTA ÇUBUK VE BİR BALON! ÖNCE TAHTA ÇUBUKLARI ORTASINA KADAR BİR YAPIŞTIRICI İLE PLASTİK TABAĞIN ARKASINA YAPIŞTIRIN. ARDINDAN BALONU ŞİŞİRİP TABAK RAKETLERİN BİR TANESİNİ ÇOCUĞUNUZA VERİN, BİR TANESİNİ İSE SEN AL. VE OYUN BAŞLASIN! BALONU DÜŞÜRMEYEN, TABAK RAKETLER İLE BİRBİRİNİZE DOĞRU ATIN.



BİR AZ HAREKETTE LAZIM

EVİMDEYİM GÜVENDEYİM



SAĞLIKLIYIM