

## Değerli Velilerimiz,

Çocuklarımızı sorumluluklarını bilen, kendi ayakları üzerinde durabilen, öz güveni olan, uyumlu ve topluma faydalı bireyler olarak yetiştirme arzusunda ve çabasındayız.

Bireyin var olan potansiyelini en üst seviyede kullanarak kendini gerçekleştirme olarak ta ifade edebiliriz hedefimizi...

# ÖNCE SAĞLIK

## SAĞLIKLI...YAŞAM:

### Temizlik-Hijyen

El temizliği, ellerin sabun ile yıkanması gerektiği, hastalık yapan mikropların en çok eller aracılığıyla yayıldığı, sabunun mikropları öldürdüğü çocuklarımıza anlatılmalıdır.

Vücudumuzun, saçlarımızın, kıyafetlerimizin ve yaşadığımız ortamların, tuvaletlerin temizliği, hijyeni ve kullanımı sağlığımız açısından önemi vurgulanmalıdır.

### Beslenme

Beslenmek ile doymak aynı şey değildir. Sağlıklı beslenme; her besin grubundan yeterince yiyerek dengeli beslenmek demektir.

### Uyku, dinlenme

### Oyun, eğlenme

### Doktor kontrolü, aşı, tedavi

### Spor, egzersiz, sosyal faaliyetler, hobiler

hepsi sağlıklı yaşamın birer parçasıdır.

**İHMAL:** Çocuğun beslenme, barınma, korunma, sevgi vb. yaşamsal ve günlük ihtiyaçlarının karşılanmaması durumudur.

**İSTİSMAR:** Çocuğun fiziksel, duygusal, cinsel, ekonomik ve sosyal yönden zarar görmesidir.

**Aileler çocuklarını bakmak ve korumakla yükümlüdür. İhmal ve istismar suçtur...**

## BESİN GRUPLARI



## HER İNSAN ÖZEL, BİRİCİK VE DEĞERLİDİR.

# ÇOCUĞU TANIMAK

**Çocuğumuzu tanımak** ile başlar her şey.

Hepimiz birbirimizden farklıyız. Aynı ailede yaşayan, aynı anne ve babanın yetiştirdiği kardeşler dahi birbirinden farklı mizaçlara sahiptir.

Öyleyse önce çocuğumuzu tanıyacağız, keşfedeceğiz. Neleri yapmayı sever benim çocuğum ve neleri sevmez. Bazı konular ilgisini çekiyorken bir diğeri ile hiç ilgilenmez. Güzel resim yapar mesela ya da müziğe ilgisi vardır...

## Aile içi iletişim - Anne-Baba Tutumları

Bir ailede iletişim varsa güzellikler, sorunlar konuşulup paylaşılabilir demektir. Herkes bir köşeye çekilmiş, kimse kimseye günün nasıl geçti diye sormuyorsa ya da kimse anlatmıyorsa yaşadıklarını, paylaşım ve iletişim kopuktur.

## OLUMLU ANNE-BABA TUTUMLARI

### Destekleyici, Kabul Edici-Demokratik Tutum

Aile, çocuğu dinler, fikrini sorar, düşüncelere saygı vardır. Kararlar çocukta dahil edilerek ailece alınır. Her birey değerlidir, önemsenir. Birlikte nitelikli/kaliteli zaman geçirmek için zaman ayrılır.

## OLUMSUZ ANNE-BABA TUTUMLARI

**Otoriter, Aşırı Kuralcı Tutum:** Ne yapılacağını aile bilir ve söyler. Çocuğa hak tanınmaz, kurallar ve yasaklar/cezalar vardır.

**Mükemmeliyetçi Tutum:** Çocuğun hata yapma hakkı yoktur, her şey tıpkı bir yetiştikenden beklenen gibi kusursuz olmalıdır. Yapılanlar sürekli eleştirilir. Eksiklere odaklanılır. Yapamayacağını, kızılıp eleştirileceğini düşünen çocuk yapmak istemediğini söyleyip denemek istemeyecektir.

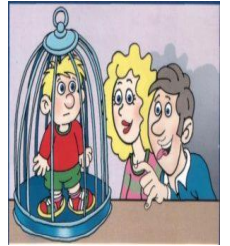
**Aşırı Koruyucu Tutum:** Çocuğun gelişimine izin verilmeyip her şey aile tarafından yapılır.

Çocuğun hayatını kolaylaştırmak adına aile tarafından yapılmayan şeyler çocuğun gelişimini olumsuz etkiler ve çocuğa zarar verir.

### Tavizkar Tutum

Çocuk aileye her istediğini yaptırır. Aidede kural yoktur.

Sonucunda pasif, karar veremeyen öz güveni düşük içe kapanık ya da hırçın çocuklar yetişir. Becerileri gelişmemiş, öz güveni düşük ve başkalarına bağımlı bir çocuk yetişir.



## **Teknolojinin Bilinçli Kullanımı**

Teknolojik aletler dendiğinde, TV,bilgisayar,tablet,cep telefonu,internet sağlayıcılar ve elektronik,dijital eşyalar aklımıza gelir.

Teknolojik aletler, ihtiyaç duyduğumuz ölçüde kullanıldığında hayatımızı kolaylaştırır. Cep telefonu, tablet, bilgisayar,televizyon, internet kullanımı ihtiyaç duyulduğunda ve yeteri kadar/sınırlı/ölçülü.kullanılmalıdır.

Zamanımızı planlamak, önceliklerimizi belirlemek ve bir sıraya koymak çok önemlidir. Örneğin bir öğrenci için önceliği dersleri ve ödevleridir. Ailesi, arkadaşları, hobileri, sosyal aktiviteleri...sıraya konulmalıdır. Günlük ve haftalık olarak ihtiyaç duyduğu her şeye yeterince zaman ayrılmalıdır. Bu sıralamadan sonra zaman kalıyorsa, öncelikler ve sorumlulukları aksatmayacaksa kısa süreli teknoloji kullanımına izin verilebilir. Fakat çocuklar bunun sıralamasını ve ölçüsünü ayarlayamazlar. Bu nedenle ebeveynlerle birlikte planlanmalıdır. Önceliklerde sorunlar ve aksamalar yaşandığında ise nedeni açıklanarak ihtiyaç duyulmadığı durumlarda kullanımı sonlandırılmalıdır.

Bağımlılık dediğimiz şey, kontrolü kaybettiğimiz noktada başlar. Kontrol bizdeyse ve önceliklerimizde aksamalar yaşanmıyorsa sorun yoktur. Teknoloji önceliğimiz haline gelmişse ve bizi yönetir olmuşsa sorun vardır teknoloji bağımlılığı söz konusudur.

Bir çocuk elinde cep telefonu/tablet/ bilgisayar /televizyon ile uzun süre vakit geçiriyorsa,

Aile , çocuk oyalansın, sorun çıkarmasın diye bu duruma göz yumuyor, seyirci kalıyorsa,

Aile bireyleri de teknolojik araçlar ile uzun süre vakit geçirip çocuğun önünde olumsuz örnekler oluşturuyorsa...Ailece sorunumuz var demektir. ,

**UNUTMAYALIM:** Çocuklar söyleneni değil, gördüklerini taklit ederler. O halde çocuklarımızın önünde iyi örnekler olmaya gayret edelim.



## **Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri**

## **REHBERLİK SERVİSİ**

### **Eğitsel Rehberlik**

Akademik Başarı  
Verimli Çalışma Yöntemleri  
Öğrenme Stilleri

### **Kişisel-Sosyal Rehberlik**

Sosyal Uyum  
Arkadaşlık İlişkileri  
Ailevi Konular

### **Bireysel Psikolojik Danışma**

Psikolojik Uyum

### **Mesleki Rehberlik**

### **Müşavirlik**

Öğretmen ile işbirliği

**Aileler ile işbirliği**



**HER PROBLEM İÇERİSİNDE BİR FIRSAT BARINDIRIR. FIRSATIN YANINDA PROBLEM KÜÇÜCÜK KALIR...**

## **AMIRAL TURGUT REİS İLKOKULU**

## **VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ**

### **İLETİŞİM**

**SÖZ % 10**

**SES TONU % 30**

**BEDEN DİLİ % 60 etkilidir.**

**Ne söylendiğinden çok nasıl söylendiği önemlidir...**

## **YAŞAM BECERİLERİ**

**Sağlıklı Yaşam  
Çocuğu Tanımak**

### **İletişim**

Anne-Baba Tutumları  
Davranış Sorunları  
Olumlu Davranış Geliştirme  
İhmal ve İstismar  
Teknolojinin Bilinçli Kullanımı  
Bağımlılıkla Mücadele  
Psikoeğitim

## **PAYLAŞIM**

## **REHBERLİK SERVİSİ**