

TOKİ ŐEHİT MUSTAFA TEKGÜL ANADOLU LİSESİ
MÜDÜRLÜĐÜ

UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ ÖĞRENCİ VE VELİ
BİLGİLENDİRME KİTAPÇIĞI



NİSAN-2020

Değerli öğrencilerimiz ve kıymetli veliler;

Sizlerin de bizzat bildiği üzere ülkemiz zor bir salgın hastalığı sürecinden geçmektedir.

Sosyal mesafeye önem vermemiz ve mümkün olduğunca evde zaman geçirmemiz gereken bir dönemdeyiz. Birbirimizden uzakta olsak da tüm okulumuz öğretmenleri olarak sizlerin eğitim sürecinden kopmaması için yoğun bir çaba sarf etmekte iletişim araçları ile sizleri takip etmeye çalışmaktayız. Ve her zaman sizlere her zaman destek olmaya hazırız, bir telefon uzağınızdayız.

Bu salgın hastalık döneminde her tedbirsizliğin sadece şahsi değil etrafımızdaki insanları da olumsuz olarak etkileyeceğini aklımızdan çıkarmamalıyız. Yaşadığımız stres ve anksiyetenin oldukça doğal bir durum olduğunu kabullenmeli ama asla ümitsizliğe kapılmamak gerekiyor. Bu yüzden sizlere hazırlamış olduğum bu bilgilendirme kitapçığında planlı bir rutin bir gün akışı oluşturmanız için birkaç öneride bulundum. Bunlar haricinde aile içi iletişiminizi güçlendirmek için oyunlar oynayabilir, bir demlik çay eşliğinde sohbet edebilirsiniz. Yalnız bu sohbetlerde gelecek güzel günlerden bahsetmeyi unutmayın. Ayrıca uzakta olan sevdiklerinizi mutlaka arayın. Günlük haberleri takip ederek gündemden haberdar olun. Akademik anlamda birinci dönem işlediğiniz konuları tekrar ederek, EBA Tv'yi yayın akışını takip ederek, online deneme ve soru çözümü yaparak bilgilerinizin kalıcılığını arttırabilirsiniz.

Okulumuzda tekrar giriş zilinini çaldığı, bahçede yeniden sıraya girdiğiniz, birlikte sohbet ettiğimiz, baharı yeniden karşıladığımız günlerin gelmesi dileğiyle.

Sağlıkla kalın, evde kalın!

Murat ERYÜREK
Okul Rehber Öğretmeni

SAĞLIK BAKANLIĞI TARAFINDAN AÇIKLANAN 14 KURAL

- ❖ **Yurt dışına çıkmayın. Seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.**
- ❖ **Çıktıysanız, dönüşte il on dört günü evde geçirin.**
- ❖ **Aile üyelerini korumak için evde kendinizi izole edin.**
- ❖ **Evde geçen süre boyunca ziyaretçi kabul etmeyin.**
- ❖ **İzole edilmiş kişinin odasına maskesiz girmeyin.**
- ❖ **Odanızı sık sık havalandırın.**
- ❖ **İnsanlarla, özellikle yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlarla temas kurmaktan kaçının.**
- ❖ **Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az yirmi saniye boyunca oarak yıkayın.**
- ❖ **Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.**
- ❖ **Havlular gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.**
- ❖ **Kıyafetlerinizi 60-90 derecede normal deterjanla yıkayın.**
- ❖ **Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.**
- ❖ **Evden çıkmak zorunda kalırsanız mutlaka maske takın.**
- ❖ **Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.**

SAĞLIKLI BESLENME YOLLARI

- ✓ Beslenmenizde çeşitliliğe önem göstererek tam tahıllı yiyeceklere yeterince yer verin.
- ✓ Bol miktarda özellikle yeşil yapraklı sebzeler tüketin ve meyve yiyin.
- ✓ Yağ tüketimini azaltın eğer çok fazla tüketiyorsanız yavaş yavaş azaltmayı deneyin ama tamamen bırakmayın.
- ✓ Şeker ve şekerli besinleri çok sık tüketmeyin. Fazla tüketildiğinde kilo problemleri ve istenmeyen kilolara neden olabilir.
- ✓ Bol bol su için. Günde 10-15 su bardağı yaklaşık 2,5 litre su içmeye özen gösterin.
- ✓ Tuz alımını azaltın. Çok fazla tuz tüketimi yüksek tansiyon problemlerine neden olabilir. Yemeklerin tuzuna bakmadan tuz atmayın. Tuzluğumasadan uzak tutun.
- ✓ Daha çok organik ürünlerini tercih edin.
- ✓ Gazlı içeceklerden sakının.
- ✓ Düzenli beslenin ve kahvaltıyı asla ihmal etmeyin.
- ✓ Sağlıklı vücut ağırlığınızı korumaya önem verin.

EVDEN ÇIKMADIĞIN GÜNLERDE SENİ KEYİFLENDİRECEK 5 HOBİ

Uzmanların önerdiği üzere zorunlu olmadıkça dışarı çıkmadığın ve vaktini evde geçirdiğin bir dönemin içerisinde sin. Bu dönemde evde zamanını keyifli geçirmek ve motivasyonunu yüksek tutmak için bazı hobilere ihtiyacın olabilir. Belki de uzun zamandır ertelediğin ya da vakit bulamadığın hobilere için fırsat zamanı, bu zamandır. O zaman senin için derlediğim 5 hobi önerisine birlikte göz atalım.

1. YEMEK YAPMAK

Yemek yapmak edinebileceğin en verimli hobilere biri olabilir. Bu sayede aile üyelerinin birlikte mutfakta keyifli zamanlar geçirecek hem de planlı hareket etme becerilerini geliştireceksin. Ayrıca en temel fizyolojik ihtiyacını karşılayarak sağlıklı beslenmek için ilk adımını atmış olacaksın. Kulağa hoş geldiğine eminim. O zaman haydi mutfaka!

2. YENİ BİR DİL ÖĞRENMEK

Evde kalarak online olarak dil eğitimi alabileceğin bir çok internet sitesi ve uygulamalar var. Öğrenmek istediğin dilde kelime öğrenir, müzik dinler ve film izlersen ilk adımını atmış olacaksın. Unutma ihtiyacın olan iki şey var: istek ve kararlılık. Bir de planlı ve düzenli çalışırsan amacına ulaşırsın.

3. MÜZİK ALETİ ÇALMAYI ÖĞRENMEK

Sanatsal aktivitelerle uğraşmanın zekayı doğrusal olarak geliştirdiği yapılan mevcut araştırmalarla birçok kez ortaya konmuştur. Ayrıca eğleneceğin bir aktivite oluşu da evdeki zamanın da keyifle geçireceğinin bir kanıtı olabilir. O halde ilgilerine uygun bir müzik aleti seç ve başla!

4. YAZI YAZMAK

Yazmak duygu ve düşüncelerini dışarıya aktaramadığın zaman içini dökmek için kullanabileceğin bir yöntem olarak değerlendirilebileceğin gibi yaratıcılığını geliştirmek için de oldukça faydalı bir uğraştır. Konu serbest!

5. ÖRGÜ ÖRMEK

Örgü örmek motor becerilerinizi iyileştirir ve endişe, stres belirtilerini hafifletir. İster şiş kullanın ister tığ kullanın çıkan ürün sizi oldukça mutlu edecek.

Kitap Öneri Listesi

- **Nutuk, Mustafa Kemal ATATÜRK**
- **Küçük Prens, Saint Exuepery**
- **Bir Bilim Adamının Romanı, Oğuz ATAY**
- **Çalıkuşu, Reşat Nuri GÜNTEKİN**
- **Dokuzuncu Hariciye Koğuşu, Peyami SAFA**
- **Esir Şehrin İnsanları, Kemal TAHİR**
- **Gün Olur Asra Bedel, Cengiz AYTMATOV**
- **Kiralık Konak, Yakup Kadri KARAOSMANOĞLU**
- **Kuyucaklı Yusuf, Sabahattin Ali**
- **Mai ve Siyah, Halid Ziya UŞAKLIGİL**
- **Savaş ve Barış, TOLSTOY**
- **Sinekli Bakkal, Halide Edip ADIVAR**
- **Suç ve Ceza, DOSTOYEVSKİ**
- **Çankaya, Falih Rıfkı ATAY**
- **Seyahatname, Evliya ÇELEBİ**
- **Gençlerle Başbaşa, Ord. Prof. Dr. Ali Fuat BAŞGİL**
- **Beş Şehir, Ahmet Hamdi TANPINAR**
- **Mesnevi'den Seçmeler, MEVLANA**
- **Sergüzeşt, Samipaşazade Sezai**
- **Eylül, Mehmet RAUF**
- **Sefiller, Victor HUGO**
- **Küçük Ağa, Tarık BUĞRA**
- **İki Şehrin Hikayesi, Charles DICKENS**
- **Eskicinin Oğulları, Orhan KEMAL**
- **İnsan Ne İle Yaşar, TOLSTOY**
- **Satranç, Stefan ZWEIG**
- **Tom Sawyer, Mark TWAIN**
- **Fareler ve İnsanlar, Jonh STEINBECK**
- **Üç Şehitler Destanı, Fazıl Hüsnü DAĞLARCA**
- **Ömer Seyfettin Hikâyelerinden Seçmeler**

Film ve Belgesel Öneri Listesi

- 3 Idiots
- Fetih 1453
- Siyah / Black
- Can Dostum
- Canım Öğretmenim
- Ölü Ozanlar Derneği / Dead Poets Society
- Her Çocuk Özeldir - Yeryüzündeki Yıldızlar / Taare Zameen
- İki Dil Bir Bavul
- Kara Tahta / Takhtesiah (Blackboards)
- Sınıf / The Class
- Hababam Sınıfı Serisi
- Asyanın Kandilleri (Belgesel)
- Batıya Doğru Akan Nehir (Belgesel)
- En Tehlikeli Okul Yolları (Belgesel)
- Cosmos: Bir Uzay Serüveni (Belgesel)

DİPNOTLAR!

- EBA TV DEKİ DERSLERİ İZLEYİN VE TEKRAR EDİN.
- HER GÜN 1 SAAT KİTAP OKUYUN.
- BİR ŞİİRİN BİR BÖLÜMÜNÜ İZLEYİP AİLENİZ İLE PAYLAŞIN.
- MUTLAKA BİRİNCİ DÖNEM KONULARINI TEKRAR EDİN.
- GÜNLÜK TUTUN.
- TEMİZLİĞİNİZE ÖZEN GÖSTERİN.
- UZAKTA OLAN SEVDİKLERİNİZİ SIK SIK ARAYIN.
- GÜNLÜK HABERLERİ TAKİP EDİN.
- AİLENİZLE MÜMKÜN OLDUĞU KADAR FAZLA VAKİT GEÇİRİN.
- EBA VE EBA AKAMEDİK DESTEK(ÖZELLİKLE 11 VE 12.SINIF ÖĞRENCİLERİ) UYGULAMALARINI İNDİREREK TAKİP EDEBİLİRSİNİZ.