



1. SINIFA

ÇOCUĞU BAŞLAYACAK

VELİLERE ÖNERİLER

BÖLÜM 1

Mutlu, güvenli ve güzel
bir başlangıç için...

Destekleyen
Aile
Güçlü Çocuk



@gunes_ogretmenle_etkinlikler



1

ÖNCE SİZ SAKİN OLUN



Çocuklar, anne babalarının duygularını düşündüğünüzden daha iyi hisseder. Sizin sakin ve kararlı duruşunuz, çocuğunuzun da kendini güvende hissetmesine yardımcı olur.



Sizin
sakinliğiniz,
onun güvenidir.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler



2

Okulu korkutmayın



“Öğretmenin kızar.”, “Artık oyun bitti.” gibi cümleler okul korkusunu artırır. Okulu, yeni arkadaşlar edinilecek, keşfedilecek ve öğrenilecek keyifli bir yer olarak anlatın.

Bunları söylemekten kaçının:

✗ “Öğretmenin kızar.”

✗ “Artık oyun bitti.”

✗ “Orada yaramazlık yapamazsın.”



Bunun yerine okulu, yeni arkadaşlar, keyifli etkinlikler ve güzel deneyimlerin olduğu bir yer olarak anlatın.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler



3

Vedalaşmayı uzatmayın



İlk günlerde ayrılmak zor olabilir ancak uzun vedalar çocuğun kaygısını artırabilir. Sarılın, onu ne zaman alacağınızı net bir şekilde söyleyin ve sakın bir şekilde ayrılın.

Kısa ve kararlı vedalaşmalar çocuğunuzun okula uyumunu kolaylaştırır.



Okul bitince seni almaya geleceğim.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler



4

Çocuğunuzun duygularını önemseyin



“Korkuyorum.”
“Özledim.”
“Heyecanlıyım.”
dediğinde
onu mutlaka
dinleyin.

Çocuğunuzun duygularını küçümsemeyin, “Bir şey olmaz.” diyerek geçiştirmeyin. Onu anladığınızı hissettirmek, okula uyum sürecini kolaylaştırır.

Sadece
dinlemek bile
ona güç verir.

GÜVENLİ
ÇOCUK
MUTLU
GELECEK

HER
DUYGU
DEĞERLİDİR



YENİ ARKADAŞLAR
YENİ KEŞİFLER
DAHA GÜZEL YARINLAR



@gunes_ogretmenle_etkinlikler





Okul rutinini şimdiden oluşturun



Düzenli
rutin
huzur verir.



Uyku, uyanma, yemek, hazırlık gibi rutinleri okul düzenine göre haftalar öncesinden oluşturun. Düzenli rutin, çocuğun kaygısını azaltır ve okula uyumunu kolaylaştırır.



Düzenli
uyku saati



Zamanında
uyanma



Sağlıklı
kahvaltı



Okul için
hazırlık



Rutinlere
sadık kalma

BUGÜN
GÜZEL
BİR GÜN



Düzenli
rutin,
başarının ilk
adımıdır.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler



6

Kıyafet ve malzemeleri birlikte hazırlayın



Hazırlık özgüven kazandırır.



Okuldan bir gün önce, çocuğunuzla birlikte kıyafetlerini ve okul malzemelerini hazırlayın. Seçim yapmasına fırsat vermek onu sürece dahil eder ve okula karşı olumlu bir tutum geliştirmesini sağlar.



Rahat ve okula uygun kıyafetler seçin.



Okul çantasını birlikte hazırlayın.



Kalem, silgi gibi malzemeleri eksiksiz koyun.



Matara ve beslenme çantasını unutmayın.



Her şeyi kontrol ederek güne hazır başlayın.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler





Okul çantasını birlikte hazırlayın



Birlikte
hazırlamak
çocuğın
okula aidiyetini
artırır.



Okul çantasını çocuğunuzla birlikte hazırlayın. Hangi malzemeleri kullanacağını, nereye koyacağını gösterin. Bu, hem sorumluluk duygusunu geliştirir hem de okula başlama heyecanını artırır.

ÇANTADA NELER OLMALI?



Defter



Kalem, silgi,
kalemıraş



Kalemlik



Matara



Mendil



Beslenme çantası



Tüm malzemeleri
çocuğunuzla birlikte
kontrol ederek
çantasına yerleştirin.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler





Günlük rutinlere alıştırın



Rutinler
çocuğa
güven verir.



Düzenli bir günlük rutin, çocuğun okula uyumunu kolaylaştırır. Ne zaman ne yapacağını bilmesi kaygısını azaltır, kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

KÜÇÜK
RUTİNLER
BÜYÜK
BAŞARILAR
GETİRİR.



ÖRNEK GÜNLÜK RUTİN



Sabah
erken uyanırım.



Dişlerimi fırçalarım.



Kahvaltımı yaparım.



Okul çantamı
hazırlarım.



Zamanında
okula giderim.



Akşam ödevlerimi
yaparım.



Zamanında uyurum.

PLANLI
ÇOCUK
MUTLU
ÇOCUK



BUGÜN
NELER
YAPACAĞIM?



ÖZGÜVEN

SORUMLULUK

BAŞARI



@gunes_ogretmenle_etkinlikler





Okula zamanında hazırlanının



Sabahları acele etmek hem sizin hem çocuğunuzun stresini artırır. Bir gece önce hazırlık yaparak sabaha daha sakin başlayabilirsiniz. Zamanında hazırlanmak çocuğun okula uyumunu kolaylaştırır.

Zamanında hazırlanmak çocuğun stresini azaltır.



MUTLU
BAŞLANGIÇLAR
BAŞARILI
GÜNLER
GETİRİR.



OKULA HAZIRLIK LİSTESİ



Erken uyuyalım.

☐

Kıyafetlerimizi
geceden hazırlayalım.

☐

Çantamızı kontrol
edelim.

☐

Kahvaltımızı
yapalım.

☐

Mataramızı
unutmayalım.

☐

Okula mutlu
başlayalım.

☐

DÜZEN

PLAN

ÖZGÜVEN

BAŞARI



@gunes_ogretmenle_etkinlikler





Öz bakım becerilerini destekleyin



Kendi
işini yapabilen
çocuk,
her zaman
daha özgüvenlidir.



Çocuğunuzun temel ihtiyaçlarını mümkün
olduğunca kendi başına yapabilmesi, okul
yaşamına uyumunu kolaylaştırır. Öz bakım
becerileri, bağımsızlık duygusunu artırır ve
çocuğunuzun kendine güvenmesini sağlar.

KÜÇÜK
ADIMLAR
BÜYÜK
BAŞARILAR
GETİRİR.



Tuvalet
ihtiyacını
karşılayabilmeli.



Ellerini
kendisi
yıkayabilmeli.



Kıyafetini giyip
çıkarabilmeli,
düğme ve fermuar
gibi basit işlemleri
yapabilmeli.



Ayakkabısını
giyip bağlayabilmeli
ya da cırt cırtlı
ayakkabısını
kullanabilmeli.



Matara, beslenme
çantası ve kişisel
eşyalarını tanıyıp
kullanabilmeli.



Havlu, peçete gibi
kişisel eşyalarını
kullanıp yerine
koyabilmeli.

Yapabildiği
işleri onun yerine
yapmayın.

“Ben yapabilirim!”
duygusunu
güçlendirin.



@gunes_ogretmenle_etkinlikler





Küçük adımlar büyük başarılar getirir. ♥

1. SINIFA BAŞLAMADAN ÖNCE VELİLERE ÖNERİLER

Mutlu, özgüvenli ve uyumlu bir başlangıç için...



1 Düzenli uyku rutinini oluşturun.



Zamanında uyumak, sabah daha dinç ve istekli olmasını sağlar.

2 Okul hakkında olumlu konuşun.



Okulu, öğretmeni ve sınıfı hakkında olumlu ve motive edici cümleler kurun.

3 Küçük sorumluluklar verin.



Çantasını hazırlama, su matarası ve kişisel eşyalarını düzenleme gibi sorumluluklar verin.

4 Duygularını ifade etmesine izin verin.



Heyecanını, kaygısını dinleyin. Duygularını paylaşması, kendini daha güvende hissetmesini sağlar.

5 Sosyal becerilerini destekleyin.



Paylaşma, sıra bekleme, arkadaşlarıyla iletişim kurma gibi beceriler kazanmasına yardımcı olun.

6 Sağlıklı beslenmeye dikkat edin.



Kahvaltı yaparak okula gönderin. Dengeli beslenmesi enerjisini ve dikkatini artırır.

7 Ekran süresini sınırlayın.



Uzun süreli ekran kullanımı uyku düzenini ve sosyal becerilerini olumsuz etkileyebilir.

8 Kıyaslama yapmayın.



Her çocuğun gelişim hızı farklıdır. Onu başkalarıyla değil, kendi gelişimiyle değerlendirin.

9 Öğretmene güvenin.



Okulda uygulanacak yöntemlere güvenin. Farklı yöntemlerle çocuğun kafasını karıştırmayın.

10 Öz bakım becerilerini destekleyin.



Tuvalet, el yıkama, kıyafet giyip çıkarma, ayakkabılarını bağlama ve kişisel eşyalarını kullanma gibi becerileri destekleyin. Yapabildiği işleri onun yerine yapmayın.

11 Kitaplarla zaman geçirin.



Her gün kısa da olsa kitap okuyun. Okuduklarınız hakkında sohbet edin. Bu, dil gelişimini ve okuma isteğini destekler.

12 Sabırlı ve olumlu olun.



Uyum süreci zaman alabilir. Her durumda sakin, anlayışlı ve cesaretlendirici bir tutum sergileyin.

13 Her zaman yanındayız.

Sevgi, ilgi ve güven dolu bir aile desteği, çocuğunuzun en büyük motivasyon kaynağıdır.



Mutlu çocuklar başarır. ♥



Güneş Öğretmenin Etkinlik Sandığı



@gunes_ogretmenle_etkinlikler

İyi bir gelecek, mutlu çocuklarla başlar. ♥