

Elif ile Alp

“Piknik Hazırlığı”

3



Çocuklar için Psikoğitsel Etkinlikler



T.C. MİLLÎ EğİTİM
BAKANLIğI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Yayına hazırlayanlar:

Dr. Sevil UYGUN İLİKHAN

Ferit TOPRAK

Şenol DEMİRHAN

Cevahir AKÇADAĞLI

Serdar GENÇ

Cevahir ÇAKIR

Fatih ARICA

Ayşe SOYKUVVET

Hayriye ERÇETİN

Esra POLATOĞLU

Asiye DURSUN

Ersin ERDOĞAN

Mehmet BİÇER

Merve Nur SERTKAYA

Bozan DOĞAN

İsmail YILDIRIM

Sayfa düzeni:

Ümare ALTUN

Resimleyen:

Selvinaz AYDIN

T.C. Millî Eğitim Bakanlığı

Özel Eğitim ve Rehberlik

Hizmetleri Genel Müdürlüğü

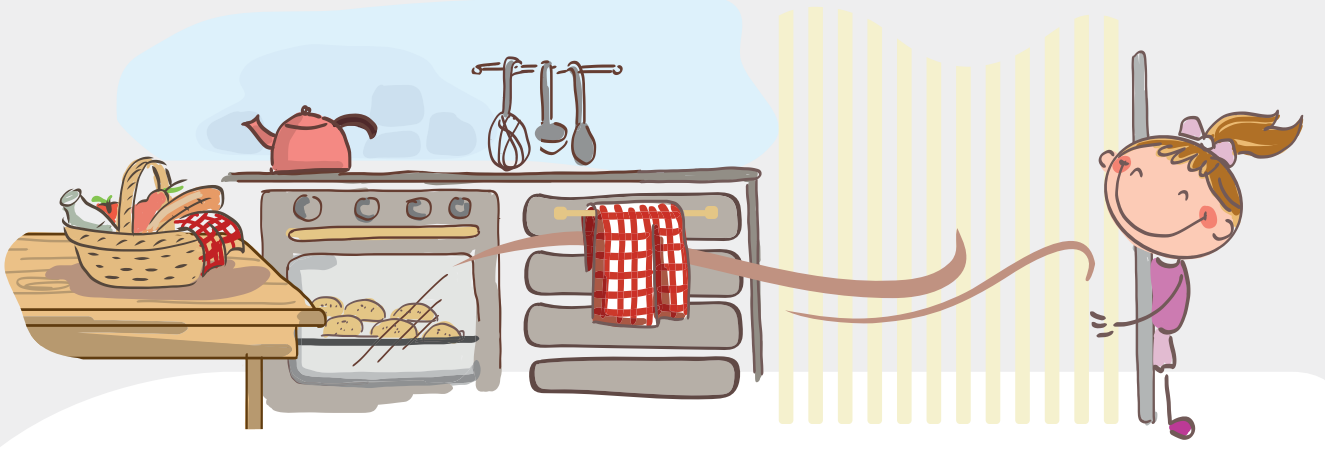
Ankara 2020

Değerli anne babalar,
Bu kitapçık; pandemi (küresel salgın) döneminde kontrollü normalleşme süreci ile birlikte çocukların, güçlü yanlarını fark etmeleri ve geleceğe yönelik olumlu bakış açısı kazanmaları amacıyla Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanmıştır.

Kitapçık içeriğinde, hikaye içerisine yerleştirilmiş çocuklarınızla uygulayabileceğiniz interaktif etkinlikler mevcuttur. Hikaye okuma ve etkinlik uygulamaları esnasında çocuklarınızla birlikte çalışmanız, onlarla daha sağlıklı iletişim kurmanıza yardımcı olacaktır.



Evde geçen ilkbaharın ardından yaz müjdelere geldi. Ağaçlar çiçeklerini dökmüş, yeşil yaprakların arasında meyveler belirmişti. Güneş yaz mevsimine yakışır güzelliğiyle etrafı ısıtıyor, artık hava geç karardığından çocuklara oyun oynamak için daha fazla vakit kalıyordu. Havaların ısınmasıyla birlikte kazaklar ve montlar kaldırılmış, rengârenk tişört ve elbiseler dolaptaki yerlerini almıştı. Elif ve Alp tekrar dışarı çıkmak, yemyeşil çimenlerin üstünde koşup oynamak için can atıyordu.



Akşam haberlerinde “yeni normal” diye bir şeyden bahsediliyordu. Elif bunun ne demek olduğunu anlamamıştı. Annesine sormak için odadan çıktı ve mutfaktan gelen güzel kokuları fark etti. Annesi bir şeyler hazırlıyor olmalıydı. Mutfığa girdiğinde fırındaki kızarmış börekleri ve masanın üzerinde duran piknik sepetini görünce Elif şaşkınlıkla:

-Anne bunu neden çıkardın? diyerek piknik sepetini gösterdi.

Annesi:

-Yarın pikniğe gideceğiz Elifçığım, onun için hazırlık yapıyorum. Bana yardım eder misin? dedi.

Elif heyecanla:

-Yaşasın pikniğe gideceğiz, dedi ve masanın yanına giderek annesine yardım etmeye başladı. Sepetin içerisine çatal-ları, peçeteleri ve tabakları dikkatlice yerleştirdi.

Uzun zamandır ilk defa piknik hazırlığı yaptıkları için çok heyecanlıydı. Bu heyecanla annesine ne soracağını tamamen unutmuştu. Eşyaları yerleştirmekle uğraşırken birden aklına geldi ve annesine dönüp:



Elif ile Alp'in Günlük Planı	
8:00 Uzantı	18:00 Akşam yemeği
8:30 Kahvaltı	19:00 Haberler
9:00 Evlerine yardım	19:30 Futbol
11:00 EBA TV	21:30 Uyk
12:30 Oda temizliği	
13:30 Günlük evi temizliği	önlük okunacak resimler dahil
15:00 Akşam yemeği	3 Sa a tti memel r.
17:00 Günlük	

Elif:

- Anne, akşam haberlerde “yeni normal” diye bir şey duydum, bu ne demek?

Annesi gülümseyerek:

- Biliyorsun her gün salgın hastalıkla ilgili açıklamalar yapılıyor. “Yeni normal” salgın hastalıktan önceki düzenimize yavaş yavaş dnebileceğimiz anlamına geliyor. Artık virüsten hasta olan insan sayısı azaldığı için kontrollü bir şekilde dışa-rı ıkabileceğiz, dedi.

Elif, buzdolabının üzerinde asılı duran resimli kâğıda baktı. Kâğıtta evde kaldıkları süre boyunca uyguladıkları günlük planları vardı. Elif merakla:

- Anne, artık sürekli evde kalmamız gerekmiyorsa bu planı da uygulamayacağız öyle mi? diye sordu.

Annesi:

-Evet kızım, planımızda da değişiklik yapmamız gerekiyor. Burada işlerimiz bittiğine göre haydi salona geçip hep birlikte yeni planımızı yapalım, dedi.

Elif ile Alp'in Günlük Planı

8:00

Uyanma



18:00

Akşam yemeği



8:30

Kahvaltı



19:00

Haber izleme



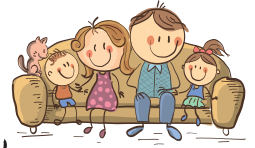
9:00

Ev işlerine yardım



19:30

Aile ile sohbet



11:00

EBA TV



21:30

Uyku



12:30

Öğle yemeği



13:30

Günlük devler



15:00

Oyun saati



17:00

Okuma saati



! Günlük ekran süresi ders süreleri dışında 1 saati geğmemelidir.



Elif annesiyle salona yöneldi, Alp ve babası da piknik çantasının başında son kontrolleri yapıyordu. Alp, elindeki listeye baktı:

-Baba, listeye tabletimizi yazmamışsın. Onu da alalım, belki oyun oynarız, dedi.

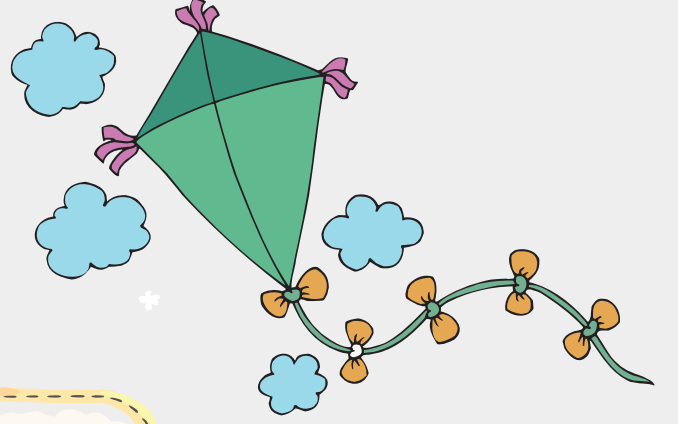
Babası Alp'e:

-Piknikte bir sürü keyifle oynayacağımız eğlenceli oyun var. Bisikletimizi, topumuzu ve uçurtmamızı aldık. Hatta atlamak için ipimiz de var. Hem isterseniz salıncak da kurarız. Yani tabletle oynamaktan çok daha eğlenceli şeyler yapabiliriz. Almanca gerek yok, dedi.

Piknik Oyunu

Elif ve Alp pikniğe gittiklerinde eğlenebilecekleri etkinlikler bulmaya çalışıyor. Peki, sen dışarıya çıktığında önlemlere uyarak nasıl oyunlar oynamak istersin? Aşağıdan kendine oyun seçebilir ya da kendi oyununu ailenle birlikte bulabilirsin.

Uçurtma uçurabilirsin.



Ayna oyununu oynayabilirsin.
Ayna oyunu: İki kişinin karşı karşıya geçip birbirini taklit etmesidir.

Sessiz sinema oyunu oynayabilirsin.
Aklında belirlediğin bir hayvan ya da eşyayı hareketlerinle anlatmaya ne dersin?

Topla kendi başına oyunlar oynayabilirsin.

Yediğin bir meyvenin çekirdeğini uygun bir yere dikebilir ve onu sulayabilirsin.

Dışarıya çıktığında tıpkı bir ressam gibi beğendiğin bir görüntünün resmini yapabilirsin.

Belirli bir alanda bisikletine binebilirsin.

İp atlama: Tek başına da ip atlayabilirsin.



Ev Oyunu



Elif ve Alp evde kaldıklarında canlı ders zamanı dışında eğlenebilecekleri oyunlar oynuyor. Sen evde kaldığında neler yapıyorsun? Kendine evde oynayacağın oyunlar listesi oluşturmaya ne dersin? Aşağıdan kendine oyun seçebilir ya da kendi oyununu ailenle birlikte bulabilirsin.



Seni anlatan resimler yapıp resim sergini açabilirsin.

Benzetme oyunu oynayabilirsin. Elif ile Alp gibi duygularını bir şeye benzetebilirsin.

*Elif ile Alp Benzetme Oyunu kitabında hikâyede anlatılan oyundur.

Evde ailenle birlikte merak ettiğin konularla ilgili araştırmalar yapıp küçük bilim insanı defteri hazırlayabilirsin.

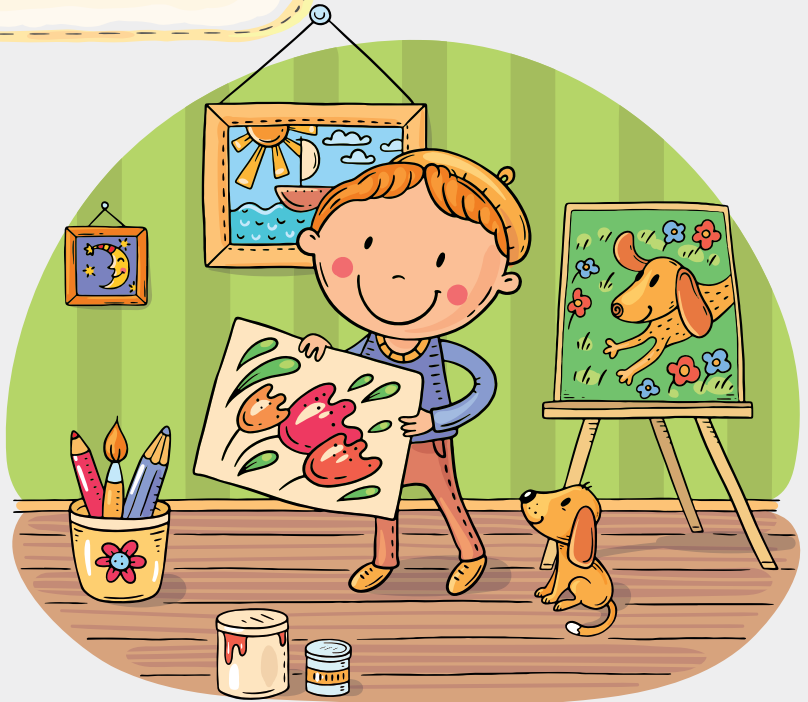
Ailenle birlikte kendi masalını yazabilir, bir öykü oluşturabilirsin.

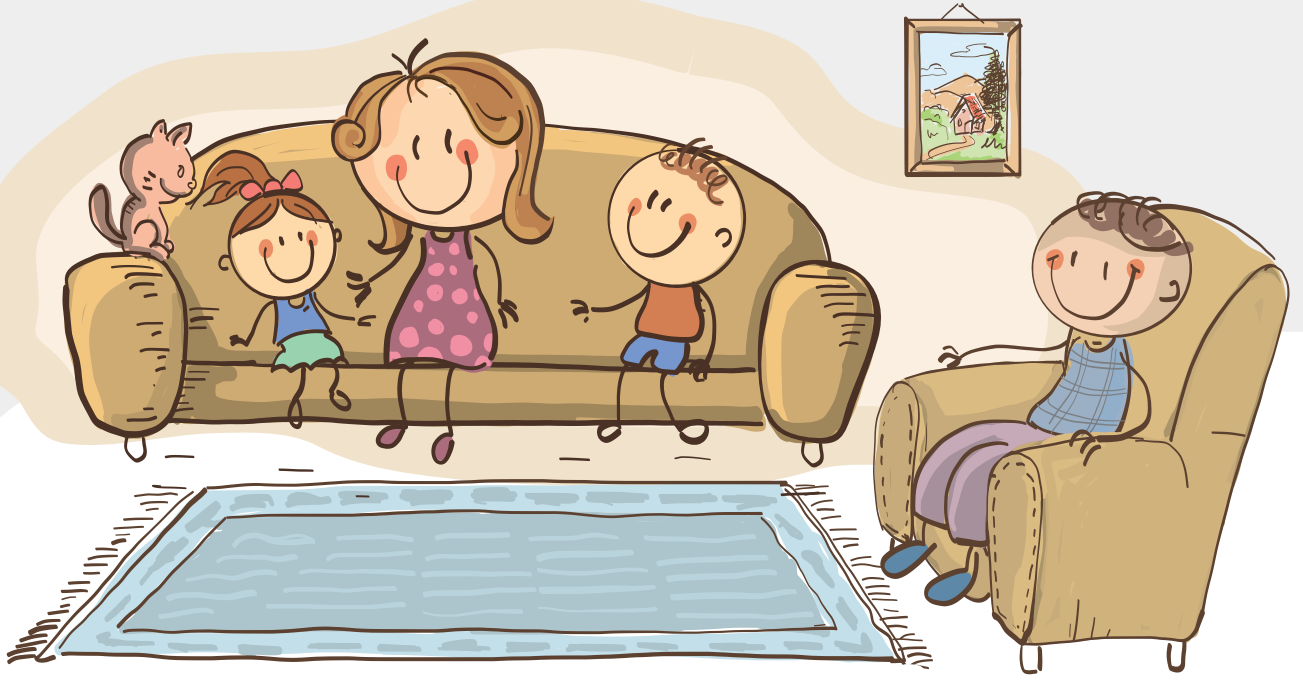
İstersen öykünün resmini çizebilirsin.

Elif ile Alp'in babası ile birlikte yaptığı nefes ve gevşeme egzersizlerini ailenle birlikte yapabilirsin.

*Elif ile Alp Benzetme Oyunu kitabında bulunmaktadır.

Kendini aileden birinin yerine koyup onun neler yaşadığını düşünebilirsin. Gün içinde onun yaptıklarına yardımcı olarak onu daha iyi anlayabilirsin.





Annesi Alp'in yanına oturdu:

- Çocuklar ben de sizinle bu konuda konuşmak istiyorum. Biliyorsunuz evde kaldığımız süre boyunca ekran başında her zamankinden fazla vakit geçirdiniz. Bu sürenin bir kısmını uzaktan eğitim dersleriniz için kullandınız, geri kalan kısmında ise film seyredip oyun oynadınız. Artık kontrollü bir şekilde dışarı çıkabileceğimize göre ekran başında daha az vakit geçirebilirsiniz, dedi.

Elif:

- Pandemi tamamen sona ermedi demiştiniz. Ya dışarıya çıktığımızda hastalanırsak? diye sordu.

Babası:

- Endişelenmekte haklısın kızım ama dışarı çıktığımızda gerekli önlemleri alırsak hastalıktan korunuruz, diyerek cevapladı.

EL KURALLARI

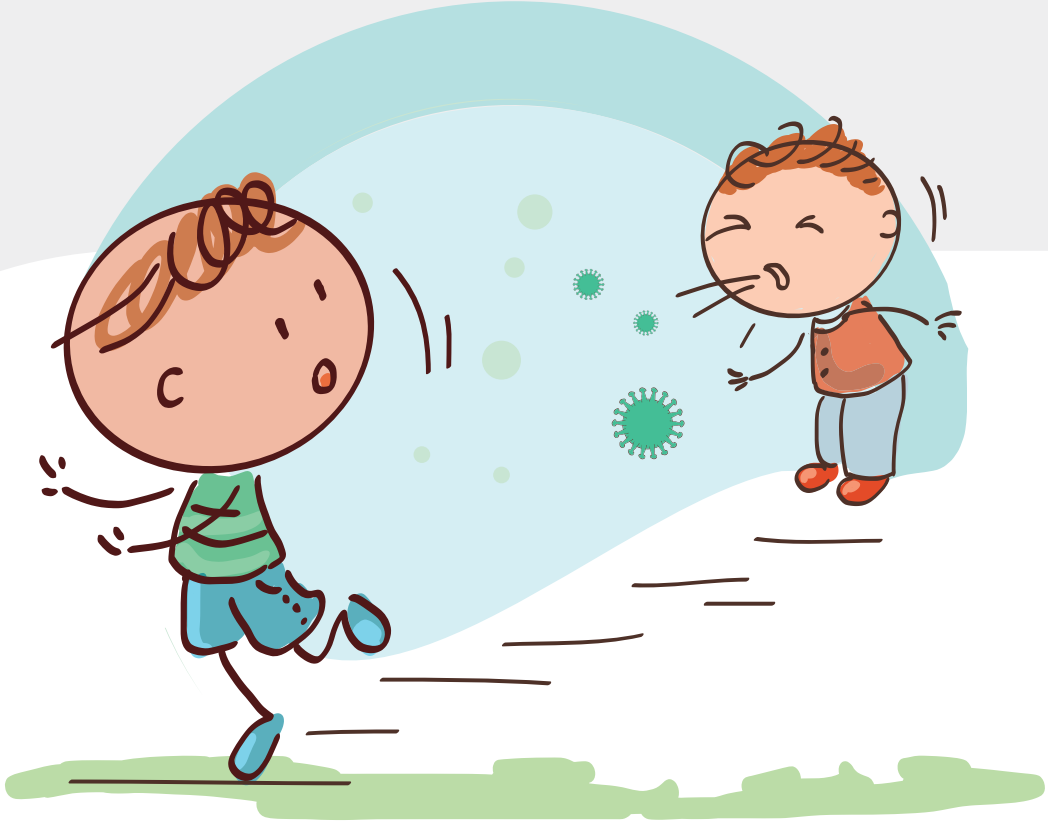


Alp:

- Nedir bu önlemler, bize de anlatır mısınız? dedi.

Annesi:

- Elbette. Dışarı çıkmadan önce almamız gereken önlemlere, aklınızda kalması için “EL, YÜZ, ADIM KURALLARI” diyelim. Bunlardan ilki EL KURALLARI. Salgın hastalıktan korunmak için ellerimizi temiz tutmalıyız. Ellerimizi su ve sabunla 20 saniye süresince yıkamalıyız. Su ve sabunun olmadığı yerde ise el dezenfektanı ile ellerimizi 20-30 saniye ovalayarak iyice temizlemeliyiz. Ellerimizi ağızımıza, burnumuza ve gözümüze götürmemeliyiz, diyerek açıkladı.



Alp:

- Peki ama neden ellerimizi ağızımıza, burnumuza ve gözümüze götürmemeliyiz? diye merakla sordu.

Annesi cevap verdi:

- Çünkü, hasta kişiler hapşırınca veya öksürünce etrafa damlacıklar saçılır. Bu damlacıklar masa, sandalye, kapı kolu gibi çevredeki tüm yüzeylere yapışır. İşte sen de bu yüzeylere elinle dokunduktan sonra elini ağızına, burnuna veya gözüne götürürsen koronavirüs bu bölgelerden sana bulaşabilir. Bu yüzden ellerimizi ağızımıza, burnumuza ve gözümüze götürmememiz gerekiyor, dedi.

YÜZ KURALLARI



Babaları:

-Gelelim ikinci kurala: “YÜZ KURALLARI”. Dışarı çıktığımızda mutlaka maske takmalıyız. Maskemizin ağızımızı ve burnumuzu kapattığından emin olmalıyız. Maskemizi kimseyle paylaşmamalıyız, dedi.

Alp:

-Ama babacığım maske taktığımda hiç rahat edemiyorum, diye itiraz etti.

Babası:

-Hastalıktan korunmak için maske kullanmamız gerekiyor Alp. Henüz alışmadığın için öyle hissediyorsun. Biz artık hissetmiyoruz bile, dedi gülümseyerek. Sonra devam etti:

- Annenin de söylediği gibi hasta kişiler hapşırdığı veya öksürdüğü zaman çevreye damlacıklar saçılıyor. Eğer sen de maskeni doğru bir şekilde takmadan bu havayı solursan, koronavirüs sana bulaşabilir. Haydi gelin hep beraber maskeyi nasıl takmamız ve çıkarmamız gerektiğini öğrenelim!



Babaları devam etti:

- Çocuklar, maskeyi takmadan önce ellerimiz tertemiz olmalı. Ellerimizi nasıl temizlememiz gerektiğini anneniz anlatmıştı. Sonra maskenin katlı kısmı dış tarafta kalacak, üst taraftaki metal şerit burnumuzun üzerinde olacak şekilde takıyoruz. Maskemiz lastikli ise maskenin lastikli kısmını kulak kepeçlerinden geçirerek takıyoruz.

Babasını dikkatle dinleyen Alp söz aldı:

- Ama baba benim maskem lastikli değil ki, ipli. Onu nasıl takacağım?

Babası yanıtladı:

- Maskemiz ipli ise maskenin üst kısmındaki ipleri kulaklarımızın üstünden geçirerek başımızın arka kısmında bağlıyoruz. Maskenin alt kısmındaki ipleri de ensemiz hizasında bağlıyoruz.



Bu sefer Elif bir şeyi anlayamamıştı:

- Maskenin üst tarafındaki metal şerit ne işe yarıyor peki? diye sordu.

Babası cevap verdi:

- Hem lastikli maskelerin hem de ipli maskelerin üst tarafındaki metal şeridi burun köprümüzün üzerine hafifçe bastırarak yerleştiriyoruz. O metal şerit üst taraftan içeriye hava girmesini önüyor. Unutmayın, maskemiz burnumuzu, ağızımızı ve çenemizi tamamen kapatmalı ve kenarlardan içeriye hava girememelidir.

Elif ile Alp, hemen ellerine birer maske alıp takmayı denediler.



Babaları devam etti:

- Evet, maskeyi nasıl takmamız gerektiğini öğrendiniz! Harika! Peki maskenizi nasıl çıkaracağınızı biliyor musunuz çocuklar?

Alp atıldı:

- Ben biliyorum. Burnumdaki metal şeritten tutup geriye doğru çekerim.

Babası:

- Maskemizi öyle çıkarmamız doğru değil Alp. Maskeyi çıkarırken de kendimizi virüsten korumaya dikkat etmeliyiz. Maskeyi burnumuzu, ağızımızı ve çenemizi içine alan ve en çok kirlenen ön kısmına dokunmadan çıkarmalıyız. Maske lastikli ise kulağımızın arkasındaki lastiklerden tutarak çıkarırız. Maske ipli ise önce ensemiz hizasındaki alt ipleri sonra da başımızın arkasındaki üst ipleri çözeriz ve iplerden tutarak çıkarırız, dedi.



Alp:

- Peki çıkardığımız maskeyi nereye atacağız? diye sordu.

Babası:

- Çıkardığımız maskeyi lastiklerinden veya iplerinden tutarak çöp kutusuna atmalıyız ve çöpün kapağını sürekli kapalı tutmalıyız. Maskemizi çıkarıp çöpe attıktan sonra ellerimizi en az 20 saniye su ve sabunla yıkamayı da unutmamalıyız, dedi.

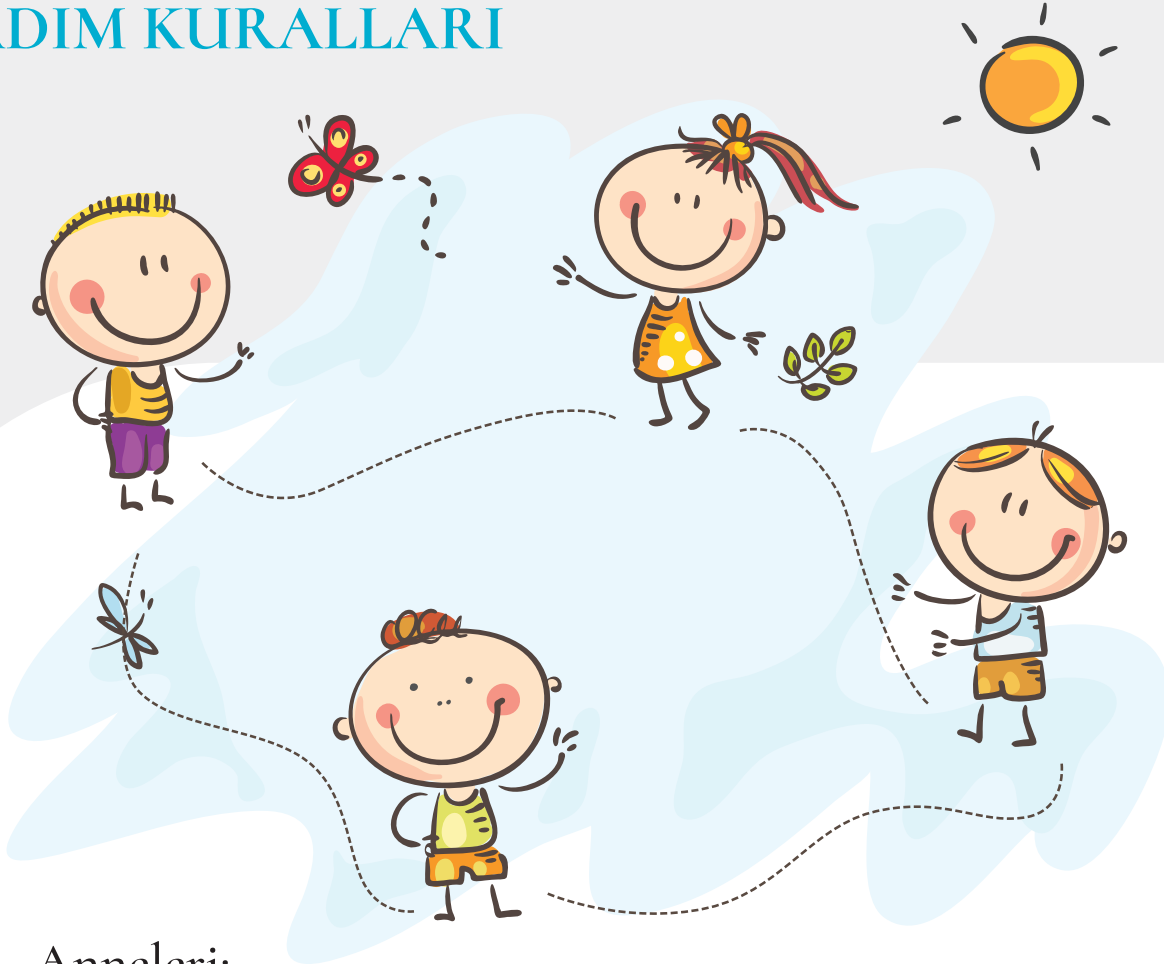
Elif:

- Su ve sabun yoksa ne yapacağımızı söylemedin baba, diye hatırlattı.

Babası:

- İyi ki hatırlattın. Su ve sabunun olmadığı durumlarda ellerimizi 20-30 saniye el dezenfektanı ile ovalamalıyız. İşte maskeyi takıp çıkarırken dikkat etmemiz gerekenler bunlar çocuklar, dedi.

ADIM KURALLARI



Anneleri:

-Gelelim üçüncü kuralımıza: “ADIM KURALLARI”, yani sosyal mesafe. İnsanlarla aramıza 3-4 adım mesafe koymalıyız. Tokalaşmak, sarılmak gibi davranışlardan kaçınmalıyız, diyerek devam etti.

Alp:

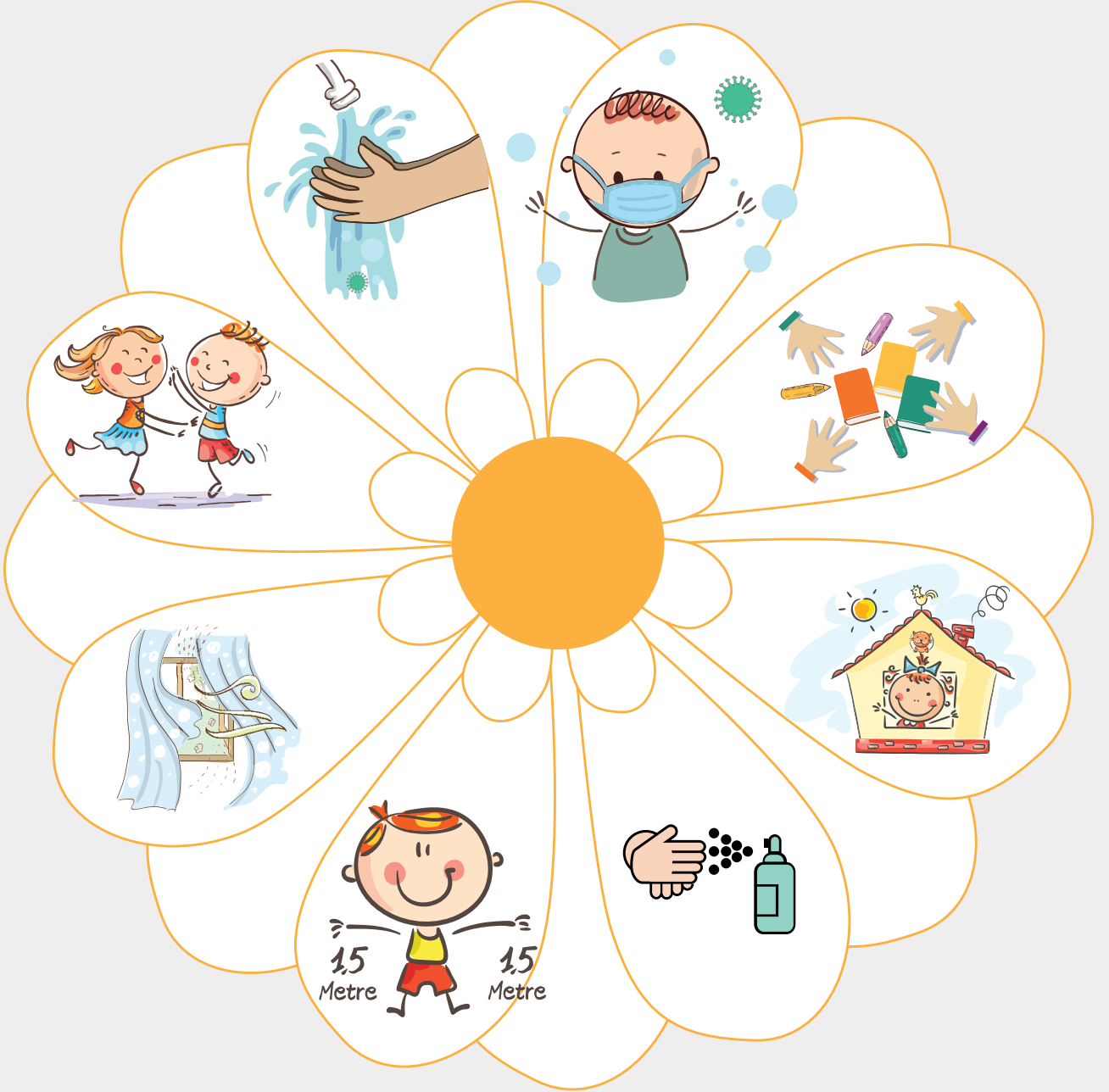
-Arkadaşlarımızla oynarken de onlardan 3-4 adım uzak mı duracağız? diye sordu.

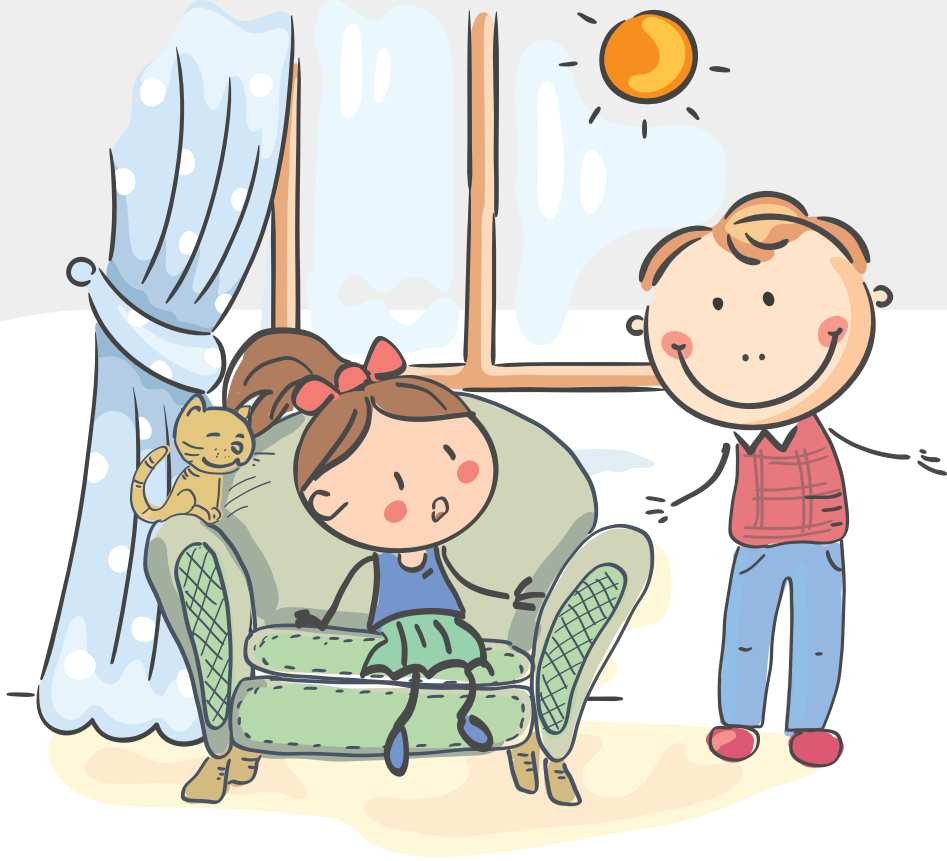
Annesi cevap verdi:

- Evet Alp, arkadaşlarınızla oynarken de mesafenize dikkat etmelisiniz. Bunun için yeni oyunlar bulabilirsiniz. Eminim bu yeni oyunları da oynamak çok zevkli olacaktır.

Seviyor, Sevmiyor

Koronavirüs, ondan korunmak için aldığımız önlemlerden hoşlanmıyor; çünkü bu önlemler nedeniyle hareket edemiyor ve diğer insanlara bulaşmıyor. Virüsün sevmediği önlemleri işaretler misin?





Elif koltukta oturmuş anlatılanları dinliyordu. Düşünceli halini fark eden babası:

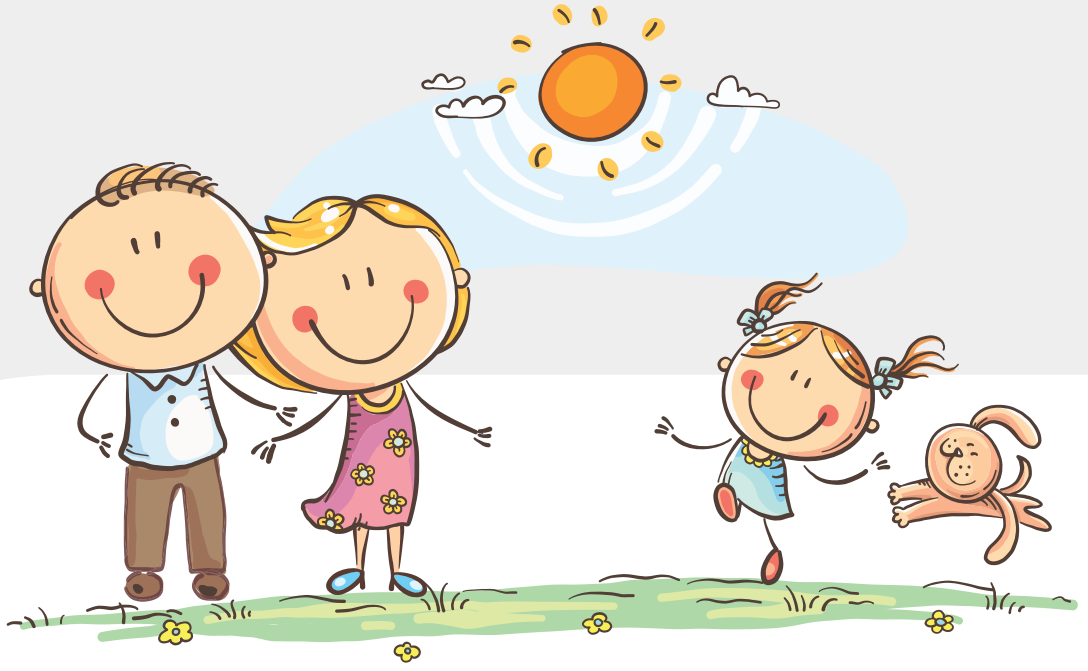
- Elif biraz üzgün görünüyorsun. Sebebini bizimle paylaşmak ister misin? dedi.

Elif biraz bekleyip:

-Yeni kurallar, yeni oyunlar, yeni bir günlük plan... Ben galiba bu yeni normale alışamayacağım, diyerek cevapladı.

Annesi:

-Yeni şeylere alışmakta bazen zorlanırız Elif. Daha önceden hiç karşılaşmadığımız durumlar bizi korkutabilir. Anao-kuluna başladığın ilk günü hatırlıyor musun? “Ya yeni arkadaşlarıma alışamazsam” diye endişelenmiştin.



Elif:

-Evet, hatırlıyorum anne ilk gün biraz endişelenmişim. Sonrasında öğretmenim beni yeni arkadaşlarımla tanıştırmıştı. Hep birlikte oyun oynayıp resim yapmıştık. Vaktin nasıl geçtiğini anlamamıştım.

Babası:

-Gördün mü bak artık sürekli senin yanında olmamıza ihtiyaç duymuyorsun. Kendi başına birçok şey yapabiliyorsun. Okulda eğlenceli vakit geçiriyor ve arkadaşlarıyla da iyilaşıyorsun.

Annesi:

- Bizi mutsuz eden olaylar yaşadığımızda ya da bir sorunla karşılaştığımızda zorlanabiliriz. Bazen de zorlukların üstesinden gelemeyeceğimizi düşünebilir veya kendimizi çaresiz hissedebiliriz. Böyle durumların üstesinden gelmek için birçok güçlü yanımız var, diyerek ekledi.

Neler Yaptım, Nasıl Güçlendim?

Hepimiz bazen zor zamanlar yaşayabiliriz. Bu durum olumsuz gibi görünse de aslında yeni şeyler öğrenmek için bir fırsat da olabilir. Sen de salgın hastalık nedeniyle bir süre evde zaman geçirdin, bu dönemde yeni şeyler yaptın veya öğrendin. Haydi, pandemi döneminde yapıp öğrendiklerini aşağıdaki kutucuklara yaz veya çiz. İstersen aileden de yardım al.

Evde zaman geçirdiğin sürede,

Hangi kitapları okudun?

Hangi oyunları öğrendin?

Neler yaptığında kendini mutlu ve iyi hissettin?

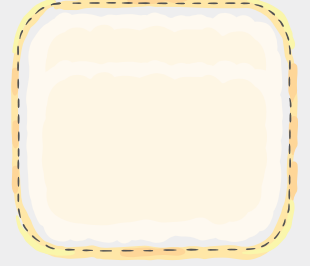
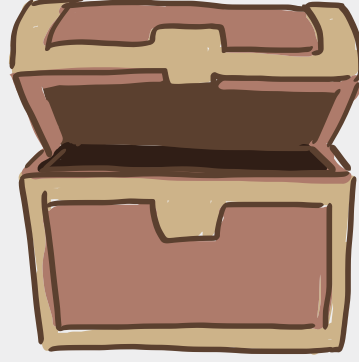
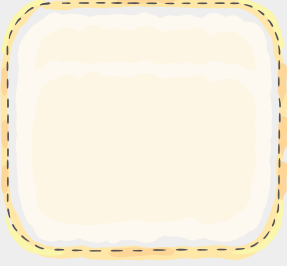
Kendini iyi hissetmek için kimlerden yardım istedin?

Senin için önemli olan neler öğrendin?

Kendini güvende hissedebilmek için neler yaptın?

Destek Sandığı

Hepimiz bazen kendimizi mutsuz hissedebiliriz. Aşağıdaki sandığa kendimizi iyi hissettirecek etkinlikleri koyabilir ve ihtiyacımız olduğunda onları kullanabiliriz. Aşağıdaki resimlerden sana iyi gelenleri sandığa koyabilir ya da kendin yenilerini bularak taşıyabilirsin.



Uyumak



Spor yapmak



Dua etmek



Yürüyüş yapmak



Sevdiğin, güvendiğin biriyle konuşmak



Müzik dinlemek



Ailene yardım etmek



Film izlemek



Kitap okumak



Bisiklete binmek



Resim yapmak



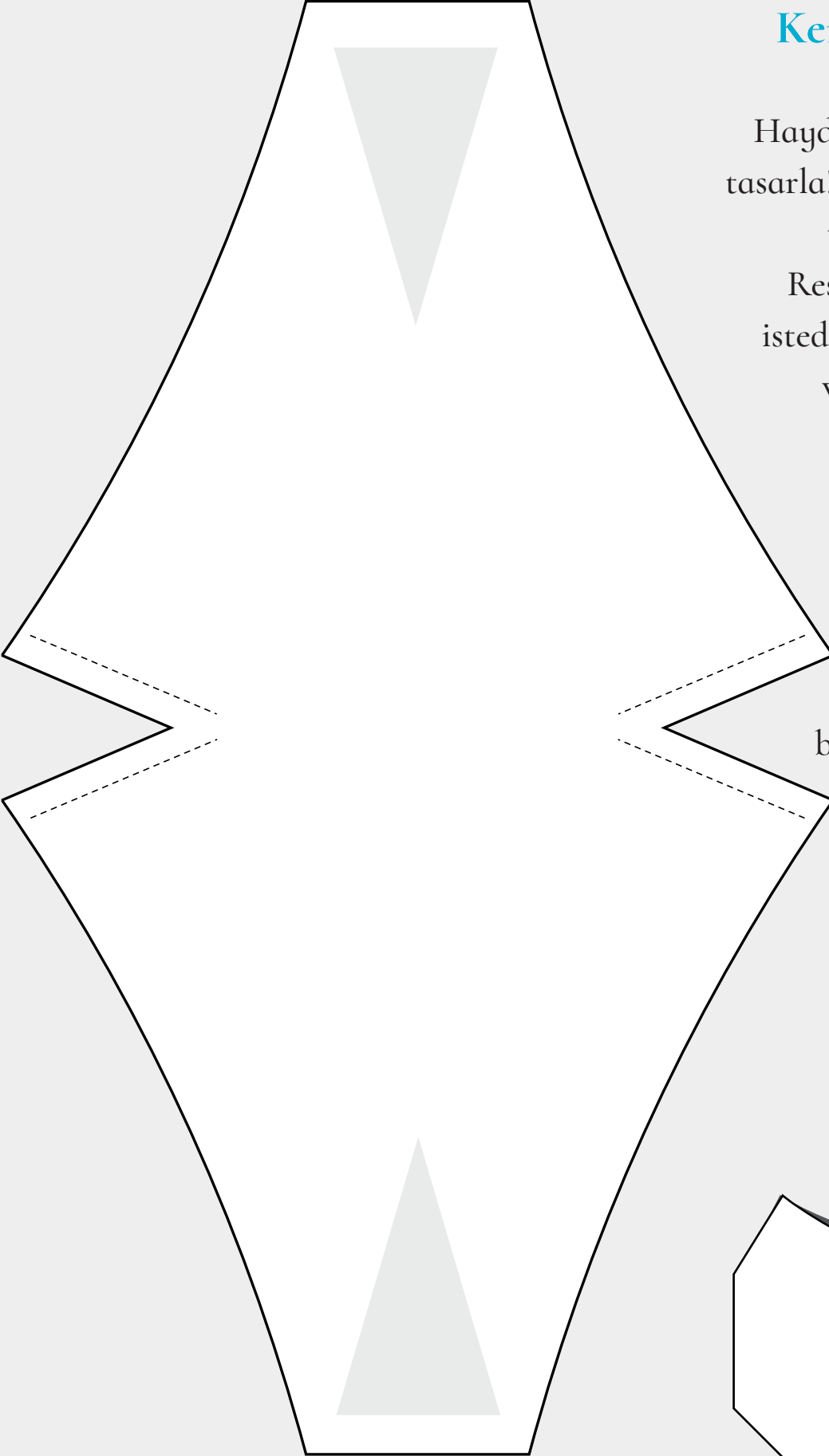
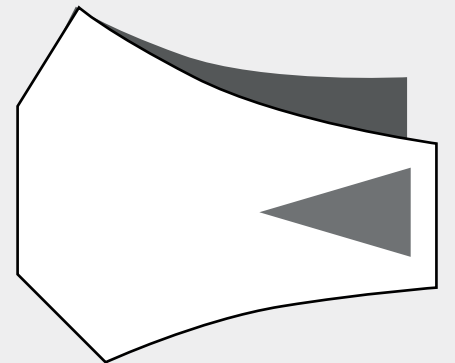
Oyun oynamak

Kendi Maskeni Kendin Tasarla

Haydi, kendi maskeni tasarla! Nasıl bir maske takmak isterdin?

Resimdeki maskeye istediğin desenleri çiz ve boya. Dilersen kenarlarından kes, kulaklarını geçireceğin üçgenleri de kes ve kesikli çizgili yerleri birbirine yapıştır.

İstersen maskene ip de bağlayabilirsin. İşte evde oyun oynarken kullanabileceğin kağıt masken hazır!





Elif:

-Evet, artık büyüdüm, pek çok sorunun üstesinden gelebilirim. Hem seneye 1. sınıfa başlayacağım, okuma yazma öğreneceğim, dedi.

Alp muzipçe gülümseyerek:

- Okula başlamana en çok ben seviniyorum Elif. Artık kendi kitaplarını kendin okuyabilirsin. Saatleri de öğrenirsin, her seferinde saati bana sormazsın, dedi.

Elif de Alp'in şaka yaptığını anlayarak:

-Saati o kadar sık sormuyorum ki. Hem seneye saatleri öğrenince kol saatime bakacağım. O zaman sana hiç sormam, diye cevap verdi.

Anneleri çocukların tatlı atışmalarını bir süre dinledikten sonra:

-Çocuklar uyku vaktiniz geldi. Şakalaşmayı bırakın da yatmaya hazırlanın. Unuttunuz mu yarın pikniğe gitmek için erken kalkacağız, dedi.



Elif ve Alp anne babalarına iyi geceler dileyip odalarına gittiler. Elif yatağına girdiğinde 1. sınıfa başlayacağı zamanı hayal etmeye başladı. Artık yeni okul kıyafetleri ve yeni çantası olacaktı. Kitaplarını ve defterlerini rengârenk kaplayacaktı. Alp ise ertesi gün gidecekleri pikniğin hayaliyle uykuya daldı.

Üç Dilek Tut

Piknik yaptığın yerde karahindibalar gördün. Bunlara üflerken ne dilemek isterdin? Bu dileklerini aşağıdaki kutulara yazabilirsin.

Kendin için 3 dilek tut.



Ailen için 3 dilek tut.



Arkadaşların için 3 dilek tut.

