PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

2025-2026 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI
İLKOKUL BÜLTENİ



TED ATAKENT KOLEJİ

TED'Lİ OLMAK AYRICALIKTIR

İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Okulumuzda yeni eğitim-öğretim yılına uyum sürecinin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi amacıyla oryantasyon programı gerçekleştirdik.

Bu kapsamda Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi olarak okula yeni katılan öğrencilerimizle bir araya gelerek tanışma, kaynaşma ve bilgilendirme çalışmaları yapıldı. Öğrencilerimizin okul yaşamına daha hızlı uyum sağlamalarını desteklemek amacıyla ayrıca okul turu düzenlenerek, farklı birimlerin tanıtımı yapıldı. Programımız, öğrencilerimizin okulu güvenle keşfetmelerini, kendilerini daha rahat ifade etmelerini ve yeni ortamlarına daha kolay uyum sağlamalarını hedeflemiştir.





REHBERLİK DERSLERİMİZ

Öğrencilerimizle ilk rehberlik derslerimizi gerçekleştirdik. Derslerde hem öğrencilerimizin beklenti ve düşüncelerini dinledik hem de PDR Birimini tanıttık. Amacımız; öğrencilerimizin kendilerini daha iyi tanımalarını, ihtiyaç duyduklarında rehberlik birimine rahatlıkla başvurabileceklerini bilmelerini sağlamaktır.





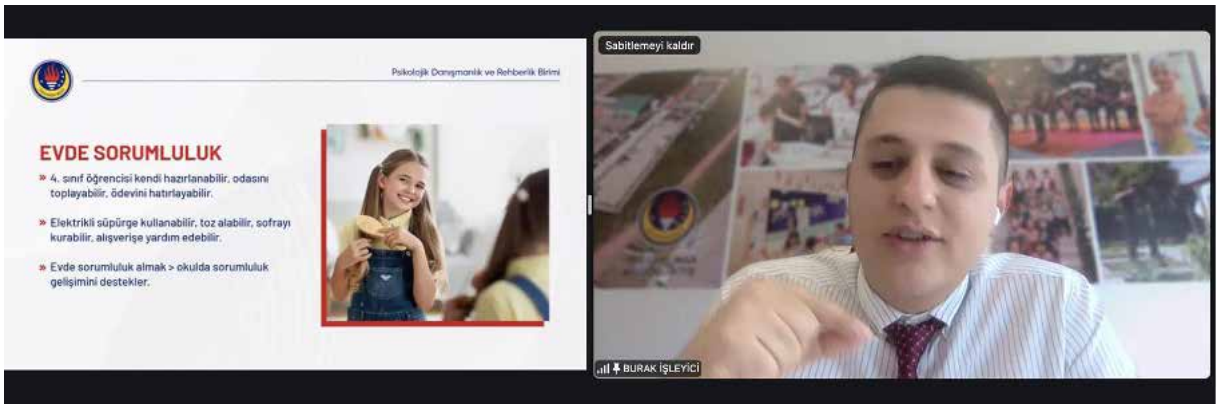






4. SINIF VELİ ATÖLYEMİZ

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak velilerimizle "4. Sınıf Öğrencilerinin Gelişim Dönemi Özellikleri" konulu online seminerde buluştuk. Çocukluktan ergenliğe geçişin ilk adımlarını konuşarak, öğrencilerimizin bilişsel, sosyal, duygusal ve akademik gelişim özelliklerini birlikte değerlendirdik. Seminerde ayrıca velilerimize, bu özel dönemde çocuklarına nasıl daha iyi destek olabileceklerine dair pratik öneriler paylaştık.



"İLKOKUL ÇAĞINI ANLAMAK" VELİ ATÖLYEMİZ

"İlkokul Çağını Anlamak: Çocuğunuzun Gelişimini Keşfedin" başlıklı veli atölyesi gerçekleştirdik. Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak Ekolojik Ev'de düzenlediğimiz veli atölyesinde, ilkokul çağındaki öğrencilerin gelişim özelliklerini birlikte keşfettik. Atölye boyunca velilerimiz, çocukların bu dönemdeki sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimlerine dair önemli bilgiler edinirken; öğrencilerin dünyasına onların gözünden bakmayı deneyimledi.





İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Sınıf Çalışmalarımız: Kişisel Alanımı Koruyorum
(Beden Mahremiyeti, Özel Alan ve Sınırlar)

Rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle beden mahremiyeti, özel alan ve kişisel sınırlar konularını ele aldık. Çocukların erken yaşlardan itibaren beden farkındalığı geliştirmeleri, kendilerine ve başkalarına ait sınırları tanımaları, güvenli ilişkiler kurma becerilerini destekleyen önemli bir gelişim alanıdır.

Ders kapsamında;
• Öğrencilere, bedenlerinin kendilerine ait olduğu ve her bireyin kendi bedeni üzerinde söz sahibi olduğu temel ilkesi kazandırıldı.
• "Kim, ne zaman ve hangi durumlarda bedenimize dokunabilir?" sorusu üzerinden güvenli ve güvensiz temas örnekleri tartışıldı.
• "İyi dokunuş", "kötü dokunuş" ve "kafa karıştıran dokunuş" kavramları yaş düzeyine uygun biçimde açıklandı.
• Özel alan ve kişisel sınırların günlük yaşamda nasıl korunabileceği üzerinde duruldu (örneğin soyunma, tuvalet kullanımı, kişisel eşyalar, oyunlar vb.).
• Öğrencilerin "hayır" diyebilme, rahatsız oldukları durumları ifade edebilme ve güvendikleri yetişkinlerden yardım isteme becerilerini destekleyici etkinlikler gerçekleştirildi.

Bu çalışmaların temel amacı, öğrencilerimizin kendi sınırlarını fark etmeleri, başkalarının sınırlarına saygı göstermeleri ve gerektiğinde kendilerini koruyabilecek bilişsel ve duygusal farkındalığa ulaşmalarını sağlamaktır.









"Yönetimde Ben de Varım" Paylaşım Saati

4.sınıf öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz "Yönetimde Ben de Varım" paylaşım saati, öğrencilerimizin okul yaşamına aktif katılımını desteklemeyi amaçlayan bir etkinliktir.

Bu buluşmada öğrencilerimiz; 4. sınıfa dair beklentilerini, hedeflerini, duygu ve düşüncelerini ifade etme fırsatı buldular. Öğrencilerimizin görüşlerini paylaşmaları, kendilerini okulun işleyişine ait hissetmelerine ve yönetime katkı sunabileceklerini fark etmelerine olanak tanıdı.

Etkinlik, öğrencilerimizin özgüven, sorumluluk bilinci ve aidiyet duygularını güçlendirmesini sağladı. Bu tür paylaşımlar, öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine alan tanıyarak demokratik okul kültürünün gelişimine katkı sunmaktadır.



Haftanın En Temiz Sınıfı

Okul yaşamında sorumluluk, öz-disiplin ve ortak yaşam kültürünü desteklemek amacıyla yürüttüğümüz "Haftanın En Temiz Sınıfı" projemiz, öğrencilerimizin aktif katılımıyla devam ediyor.

Bu uygulama ile öğrencilerimizin;
• Okul ortamına karşı sorumluluk bilinci geliştirmeleri,
• Temizlik ve düzen alışkanlıklarını içselleştirmeleri,
• Takım çalışması ve aidiyet duygularını güçlendirmeleri hedeflenmektedir.

Her hafta, sınıflar düzen, temizlik ve iş birliği kriterleri doğrultusunda değerlendirilmekte; belirlenen sınıflar "Haftanın En Temiz Sınıfı" unvanını kazanmaktadır. Bu süreçte öğrencilerimizin gösterdikleri özen ve iş birliği, yalnızca sınıf ortamlarını değil, okul iklimimizi de olumlu yönde etkilemektedir.

Uygulama, öğrencilerimizin küçük yaşlardan itibaren ortak alanlara karşı duyarlılık geliştirmelerini destekleyen, eğitici ve motive edici bir deneyim olarak sürdürülmektedir.

İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Nezaket Haftası Çalışmalarımız

Kasım ayı boyunca okulumuzun genelinde, öğrencilerimizin sosyal-duygusal gelişimlerini desteklemek ve okul iklimimizde nezaket, empati ve anlayış kültürünü güçlendirmek amacıyla Nezaket Haftası etkinlikleri yürüttük. Hafta boyunca farklı yaş gruplarına uygun, katılımı yüksek ve öğrencilerin gündelik yaşam becerilerini besleyen uygulamalar gerçekleştirildi.

Aşağıda hafta boyunca yürütülen tüm çalışmaları bulabilirsiniz:

1. Sabah Rutininde Öğrenci Konuşmaları
Haftaya farkındalıkla başlamak amacıyla, öğrencilerimiz Türkçe ve İngilizce olarak kısa konuşmalar yaptı. Bu konuşmalarda öğrenciler:
• Nezaketin ne anlama geldiğini,
• Günlük yaşamda neden önemli olduğunu,
• Küçük bir davranışın bir başkasının gününü nasıl değiştirebileceğini
kendi cümleleriyle ifade ettiler. Böylece tüm okul olarak haftaya ortak bir farkındalık niyeti ile başlamış olduk.





Nezaket Takvimi" Uygulaması

Hafta başında tüm öğrencilerimize Nezaket Takvimi dağıtıldı. Öğrencilerden, bir hafta boyunca okulda veya evde gözlemledikleri nezaket davranışlarını not etmeleri istendi.


NEZAKET TAKVİMİ

Gün	Durum neydi?	Hangi nezaket davranışını gösterdin?	Nezaket gösterdiğin kişinin tepkisi ne oldu?	Senin için nasıl bir deneyimdi (duygular, düşünceler, bedensel hisler)?
Örnek	Arkadaşımın kalemi yoktu.	Fazla kalemimi onunla paylaştım.	Teşekkür etti ve çok mutlu oldu.	Yardımsever olabildiğim ve paylaşabildiğim için kendimle gurur duydum. Adeta kalbim büyüdü.
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

Bu takvimde yalnızca davranışlar değil, aynı zamanda:
• Bu davranışların kendilerinde uyandırdığı duygular,
• Karşı tarafın nasıl hissedebileceğine dair farkındalıkları
yer aldı.

Bu çalışma, öğrencilerimizin hem gözlem becerilerini hem sosyal-duygusal duyarlılıklarını artırmayı amaçladı. Nezaketin sadece bir davranış değil, beraberinde his ve düşünce de barındıran bütüncül bir deneyim olduğunu fark etmeleri hedeflendi.

Sınıf İçi Nezaket Etkinliği

Rehberlik Birimi olarak hafta boyunca sınıfları ziyaret ederek öğrencilerimizle etkinlikler gerçekleştirdik:

• Önce nezaket kavramı üzerine kısa paylaşımlar yapıldı.

• Ardından öğrencilerle kısa bir animasyon izlenerek konu somutlaştırıldı.

• Son aşamada "Nezaket benim için..." cümlesini tamamlamaları için öğrencilere küçük kartlar verildi.

Bu etkinlik, öğrencilerin kavramı kendi yaşantılarıyla ilişkilendirmelerine ve içselleştirmelerine destek oldu.







"Nezaket Dedektifleri" Uygulaması

Haftanın en eğlenceli ve motive edici çalışmalarından biri Nezaket Dedektifleri oldu. Her sınıfta kurayla öğrenci belirlenerek gün boyunca gözlemledikleri nazik davranışları not etmeleri ve haftanın sonunda sınıfla paylaşmaları sağlandı.

Cuma günü yapılan sınıf değerlendirmelerinde öğrenciler birbirlerinin olumlu davranışlarını duyma ve takdir etme fırsatı buldular. Bu çalışma, sosyal farkındalığı ve olumlu davranışı pekiştirme açısından oldukça değerliydi.



Sonuç Olarak...

Okul kültürümüzde nezaketi sürdürülebilir bir değer haline getirmek için çalışmalarımıza yıl boyunca devam edeceğiz.

Ebeveyn Tutumları ve Sınırlar Temalı Veli Atölyesi

Veli atölyemizde, çocukların sağlıklı gelişim süreçlerinde tutarlı ebeveynlik ve sınır koymanın rolünü ele aldık.

Atölye boyunca:

• Farklı ebeveyn tutumlarının (aşırı koruyucu, otoriter, izin verici, demokratik vb.) çocuklar üzerindeki etkilerini,
• Sınır koymanın neden gerekli olduğunu,
• Sınırların çocuklarda güven, öngörülebilirlik ve sorumluluk duygusunu nasıl desteklediğini,
• Ev ortamında uygulanabilecek pratik ve günlük yaşamdan örnekleri
ayrıntılı şekilde paylaştık.
Ayrıca atölye içinde role play ve deneyim paylaşımları yapılarak velilerimizin kendi duygularını ifade etmesine fırsat tanındı. Bu paylaşımlar, hem ortak yaşantıları görünür kıldı hem de problem çözme konusunda karşılıklı destek alanları oluşturdu.

Atölyenin sonunda velilerimize:

• Evde sınır koyma sürecini kolaylaştıracak öneriler,
• Sağlıklı iletişim becerilerini güçlendiren kısa pratikler,
• Çocukların duygu düzenleme becerilerini destekleyen günlük alışkanlık örnekleri
içeren veli bilgilendirme kitapçığı paylaşıldı.









Çocuklarda Cinsel Sağlık Eğitimi ve Mahremiyet Farkındalığı Semineri

Kasım ayında velilerimize yönelik önemli bir eğitim çalışması daha gerçekleştirdik. Çocukların erken yaşlardan itibaren beden farkındalığı kazanmaları, kendilerini koruma becerilerini geliştirmeleri ve sağlıklı sınırlar oluşturabilmeleri için ebeveynlerin rolünün kritik olduğunu biliyoruz. Bu doğrultuda, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi olarak "Çocuklarda Cinsel Sağlık Eğitimi ve Mahremiyet Farkındalığı" konulu çevrimiçi bir veli semineri düzenledik.
Özellikle 3–10 yaş arası çocuklara uygun içeriklerle zenginleştirildi.

Seminerde ele alınan başlıca konular şunlardı:
• Çocuklara gelişimlerine uygun şekilde cinsel sağlık ve mahremiyet eğitimi verme yolları
• Ev içinde açık, net ve güven verici iletişim kurma becerileri
• Sınır ihlali durumlarının nasıl fark edileceği
• Olası istismar riskleri karşısında koruyucu ve güçlendirici ebeveyn davranışları
• Çocukların "bedenim bana ait" bilincini geliştiren günlük yaşam örnekleri
Seminerde ayrıca velilerin sık karşılaştığı sorulara da yer verildi; yaşa uygun yanıt verme becerileri, çocukların merak duygusuna sağlıklı alan açma ve güvenli davranış modellerini öğretme üzerine uygulamalı öneriler sunuldu.

Bu çalışmanın temel amacı:
• Ebeveynlerin çocuklarını bilinçli, güvenli ve gelişimsel olarak uygun şekilde desteklemesi,
• Çocukların kendi bedenlerini tanımaları, sınırlarını belirleyebilmeleri ve gerektiğinde kendilerini koruyabilmeleri konusunda farkındalık kazanmalarıdır.

Gülen Yüzler Davranış Geliştirme Programı

Eğitim yalnızca akademik becerilerden ibaret olmayıp; sosyal, duygusal ve davranışsal gelişimi de kapsayan çok yönlü bir süreçtir. Bu nedenle öğrencilerimizin davranış ve uyum becerilerini desteklemek, okul yaşamında güvenli ve sağlıklı bir ortam oluşturmak önceliklerimiz arasındadır.

Bu doğrultuda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi tarafından geliştirilen "Gülen Yüzler Davranış

Geliştirme Programı", okul genelinde uygulanmaya devam etmektedir. Programın temel hedefleri:

- Öğrencilerin olumlu davranışlarını görünür kılmak,
- Sınıf içi ve okul içi uyum süreçlerini desteklemek,
- Sosyal-duygusal gelişim alanlarını güçlendirmek,
- Sorumluluk, iş birliği, empati ve saygı gibi temel değerleri pekiştirmektir.



"Yönetimde Ben de Varım" Toplantıları

4. sınıf öğrencilerimizle yürüttüğümüz "Yönetimde Ben de Varım" toplantıları düzenli şekilde devam etti. Bu çalışma, öğrencilerimizin okul yaşamına aktif katılımını desteklemek ve kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmek amacıyla gerçekleştirilmektedir.

Toplantılar, küçük grup oturumları şeklinde yapılmakta olup öğrenciler:
• Okula ve sınıf ortamına dair görüşlerini,
• İhtiyaçlarını ve beklentilerini,
• Günlük okul yaşamında karşılaştıkları güçlükleri,
• Okulun daha iyi bir yer haline gelmesine yönelik kendi çözüm önerilerini
paylaşmaktadır.
Bu süreçte öğrencilerimizin sorumluluk alma, düşüncelerini ifade etme, empati kurma, öneri geliştirme ve topluluk içinde aktif rol alma becerilerinin güçlendiğini gözlemlemekteyiz.




Rehberlik Dersi – "Verimli Ders Çalışma ve Sorumluluklar"

Öğrencilerimizle gerçekleştirdiğimiz rehberlik derslerinde, "Verimli Ders Çalışma ve Sorumluluklar" konusunu ele aldık. Amaç, öğrencilerimizin akademik süreçlerinde kendi öğrenme sorumluluklarını fark etmelerini sağlamak ve etkili çalışma alışkanlıkları geliştirmelerine destek olmaktı.

Derslerde öğrencilerimizle:
• Verimli ders çalışmanın temel ilkeleri (planlama, dikkat, tekrar, uygun ortam oluşturma),
• Değerlendirmeler öncesinde, sırasında ve sonrasında neler yapabiliriz,
• Sorumluluk bilincinin günlük yaşamdaki yeri,
• Ödev takibi ve zaman yönetimi,
• Dikkati koruma ve bölünmeleri azaltma yolları,
üzerinde durduk.
Bu çalışmalarla amacımız, öğrencilerimizin akademik süreçlerini daha düzenli yürütmelerine ve sorumluluk alma becerilerini güçlendirmelerine destek olmaktır.





"Sorumluluk Çizelgesi" Uygulaması

3. sınıf öğrencilerimizle Sorumluluk Çizelgesi uygulamasını gerçekleştirdik. Bu çalışma, öğrencilerin günlük olarak akademik ve kişisel sorumluluklarını somut bir şekilde görmeleri, takip etmeleri ve düzenli alışkanlıklar geliştirmeleri amacıyla planlandı.

Her öğrencimize sorumluluk çizelgesinin çıktısı verilerek, hafta boyunca:
• Hangi dersin ödevini yaptıkları,
• Günlük kaç dakika kitap okudukları,
• Ek çalışma yapıp yapmadıkları,
• Hangi saatte uyudukları
gibi temel sorumluluklarını işaretlemeleri sağlandı. Çizelgenin görsel ve adım adım düzeni sayesinde öğrenciler, kendi davranışlarını daha kolay takip etti ve gelişim alanlarını fark etti.

Çizelgenin alt kısmında, öğrencilerin hafta boyunca sorumluluklarını hangi düzeyde yerine getirdiklerini değerlendirebilmeleri için 1'den 10'a kadar puan verebildikleri bir öz-değerlendirme alanı yer almaktadır. Bu bölüm, öğrencilerin kendi çalışma alışkanlıklarını gözden geçirmelerine, güçlü yönlerini ve geliştirmeye açık alanlarını fark etmelerine yardımcı olmaktadır. Ayrıca hemen altında bulunan "Gelecek hafta puanımı artırmak için neler yapabilirim?" bölümü, öğrencilerin kendilerine küçük hedefler belirlemelerini ve bir sonraki hafta için somut adımlar planlamalarını desteklemektedir.

Uygulamanın takibi sınıf öğretmenlerimiz ile iş birliği içinde yürütüldü. Haftanın sonunda öğrenciler, hem kendi sorumluluklarını gözden geçirdiler hem de hangi alanlarda daha düzenli olabileceklerine dair somut ipuçları elde ettiler.



İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

3 Aralık Dünya Engelliler Günü – Farkındalık Çalışmaları

3 Aralık Dünya Engelliler Günü dolayısıyla okulumuzda farkındalık çalışmaları gerçekleştirdik. Bu çalışmalarla, öğrencilerimizin farklılıklara saygı duymalarını, empati geliştirmelerini ve kapsayıcı bir bakış açısı kazanmalarını hedefledik.

Bu kapsamda, görevlendirilen 4. sınıf öğrencilerimiz sabah töreninde günün anlam ve önemine dair bir konuşma yaptı. Konuşmada; engelliliğin bir eksiklik değil, yaşamın doğal çeşitliliğinin bir parçası olduğu; asıl önemli olanın birlikte yaşamı kolaylaştıran tutumlar ve anlayış olduğu vurgulandı.
Bu çalışmalar, çocukların erken yaşlardan itibaren farklılıkları tanımaları ve saygı geliştirmeleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu sürecin ev ortamında da desteklenmesi, kazanımların kalıcı olmasını güçlendirmektedir.

Velilerimize küçük hatırlatmalar
- Günlük yaşamda karşılaşılan farklılıklara dair sohbetlere alan açabilirsiniz.
- Çocuğunuzun yaşına uygun ve açık bir dille yanıtlamaya özen gösterebilirsiniz.
- Empatiyi modellemek adına, kendi tutum ve dilinizi fark etmek etkili bir adım olabilir.
- Farklılıkların herkes için yaşamı zenginleştirdiğini vurgulayan örnekler paylaşabilirsiniz.

Okul ve aile iş birliğiyle yürütülen bu çalışmaların, çocuklarımızın daha duyarlı, anlayışlı ve kapsayıcı bireyler olarak gelişmelerine katkı sağlayacağına inanıyoruz.





İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz
Güvenli Teknoloji Kullanımı

Aralık ayı rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle güvenli ve dengeli teknoloji kullanımı konusunu ele aldık. Dijital araçların çocukların yaşamında giderek daha fazla yer kapladığı günümüzde, teknolojiyle kurulan ilişkinin yalnızca ekran süresi üzerinden değil, ekranda karşılaşılan içeriklerin niteliği üzerinden de değerlendirilmesi gerektiği üzerinde durduk.

Rehberlik derslerinde öğrencilerimizle birlikte; teknolojinin günlük yaşamda hangi amaçlarla kullanıldığı, ekran karşısında geçirilen sürenin uyku düzeni, dikkat becerileri, duygusal durumlar ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkileri ele alındı. Oyun, video ve eğitim amaçlı içerikler arasındaki farklar konuşularak, her içeriğin çocuklar üzerindeki etkisinin aynı olmadığı vurgulandı.

Özellikle hızlı tüketilen, yoğun uyaran içeren veya yaşa uygun olmayan içeriklerin; çocukların dikkat süresini kısaltabildiği, odaklanma becerilerini ettkileyebildiği ve duygusal tepkileri artırabildiği üzerinde duruldu. Buna karşılık, yaşa uygun ve nitelikli içeriklerin ise öğrenmeyi destekleyici ve geliştirici olabileceği paylaşıldı.

Bu çalışmalar sırasında öğrencilerle, dijital ortamlarda karşılaşabilecekleri riskler, kişisel sınırlar ve kendini koruma yolları da yaş düzeylerine uygun bir dille ele alındı.

Velilerimize küçük hatırlatmalar

• Ekran süresi kadar, çocukların hangi içeriklerle vakit geçirdiğini takip etmek de son derece önemlidir.
• Çocuğunuzun izlediği oyun, video ve uygulamalar hakkında sohbet etmek; içerikleri birlikte değerlendirmek koruyucu bir etki sağlar.
• Yaşa uygun içerik filtreleri ve ebeveyn denetimi ayarları, çocuklar için güvenli bir dijital çerçeve sunar.
• Ekran kullanımına ilişkin kuralların yalnızca süreyi değil, içerik türlerini de kapsayacak şekilde belirlenmesi önerilir.
• Günlük yaşamda ekran dışı zamanlara (oyun, hareket, sohbet, kitap okuma) alan açmak, dijital dengeyi destekler.
• Ebeveynlerin kendi teknoloji kullanım alışkanlıkları ve içerik tercihleri, çocuklar için güçlü ve etkili birer model oluşturmaktadır.

Bu çalışmalarla amacımız, öğrencilerimizin teknolojiyle daha sağlıklı, dengeli ve güvenli bir ilişki kurmalarını desteklemek; bu süreci okul ve aile iş birliğiyle güçlendirmektir.





İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI





"Destekleyici Ebeveyn Olmak" Temalı Veli Sempozyumu ve Veli Atölye Çalışmaları

Aralık ayı içerisinde, "Destekleyici Ebeveyn Olmak" teması kapsamında gerçekleştirilen geleneksel veli sempozyumunda, velilerimize yönelik çeşitli atölye çalışmaları gerçekleştirdik. Bu çalışmalar, ebeveynlerin çocuklarının gelişim süreçlerine daha yakından eşlik edebilmelerini ve günlük yaşamda destekleyici tutumlar geliştirebilmelerini amaçladı.

"Farkındalık, Dikkat ve Duygu Düzenleme Becerilerini Destekleyen Mindful Oyunlar" Veli Atölyesi

Günümüz çocuklarının yoğun uyaranlar arasında; odaklanma, duygularını düzenleme ve kendilerini sağlıklı yollarla ifade etme konusunda zaman zaman zorlanabildikleri bilinmektedir. Bu noktada oyun, çocuklar için yalnızca eğlenceli bir etkinlik değil; aynı zamanda duygusal, bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyen güçlü bir araçtır.

Atölye süresince katılımcılar:

• Farklı yaş gruplarına uyarlanabilen mindful oyunları,
• Bu oyunların çocuklarda dikkat toplama, farkındalık geliştirme ve duygu düzenleme becerilerini nasıl desteklediğini,
• Oyun aracılığıyla çocukların kendilerini daha rahat ifade edebilmelerine nasıl alan açılabileceğini deneyimleme fırsatı buldular.

Ayrıca atölyede, oyunların yalnızca çocuklara değil, aile içi ilişkilere de katkı sunduğu vurgulandı. Ebeveyn–çocuk etkileşimini güçlendiren yaklaşımlar paylaşılarak; ev ortamında güvenli, destekleyici ve bağ kurmaya alan açan oyun anlarının nasıl oluşturulabileceğine dair öneriler sunuldu.

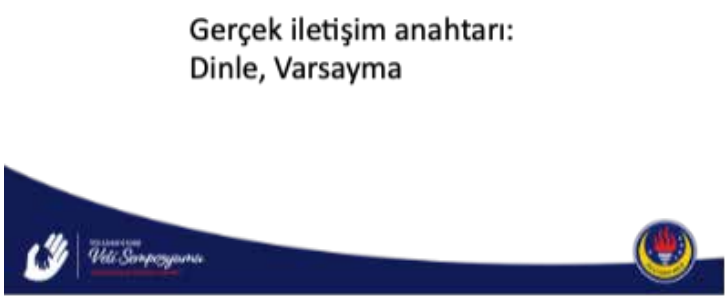
İLKOKUL

PDR ÇALIŞMALARI

"Gerçek İletişimin Anahtarı: Dinle, Varsayma" Veli Atölyesi

Bu yılki Veli Sempozyumunda "Gerçek İletişimin Anahtarı: Dinle Varsayıma" konulu oturumda katılımcılarımıza hayatımızın tüm tecrübeleriyle dinleme yaptığımız ve karşımızdakine bu tecrübelerle geri bildirim verdiğimiz konularına değindik. Gerçek dinlemenin ve karşımızdakini rahat hissettirmenin yolunun ön yargısız biçimde karşımızdakine odaklanarak dinlemek olduğunu bir kez daha hatırladık. Birçok grup oyunuyla zenginleşen etkinliklerimizden katılımcıların yeni bakış açılarıyla ayrıldığını görerek çalışmayı sonlandırdık.





İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Çalışma Alışkanlıkları ve Akademik Sorumluluk Envanteri Uygulaması

Aralık ayında 2., 3. ve 4. sınıf öğrencilerimize yönelik olarak "Çalışma Alışkanlıkları ve Akademik Sorumluluk Envanteri" uygulaması gerçekleştirdik. Bu envanter ile öğrencilerimizin ders çalışma düzenleri, sorumluluk alma biçimleri ve akademik süreçlere yaklaşımları hakkında genel bir değerlendirme yapmayı amaçladık.

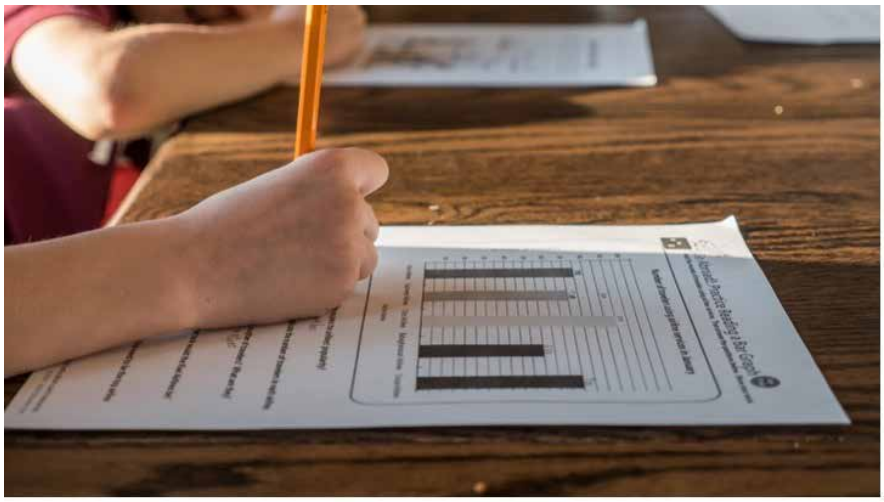
Uygulama sayesinde öğrencilerin;
• Ders çalışma alışkanlıkları,
• Ödev ve sorumluluklarını yerine getirme biçimleri,
• Zaman kullanımı ve düzen oluşturma becerileri
göz önünde bulundurularak rehberlik çalışmalarımıza yol gösterici veriler elde edildi.

Envanter uygulamasının ardından öğrencilerimizle sınıf ortamında verimli ders çalışma konusu ele alındı.

Bu paylaşımlarda;
nasıl daha düzenli çalışabilecekleri, dikkatlerini nasıl koruyabilecekleri, çalışma–dinlenme dengesinin önemi ve sorumluluklarını takip etmenin günlük yaşamdaki yeri üzerine sohbetler gerçekleştirildi. Öğrencilerin kendi zorlandıkları alanları fark etmelerine ve çözüm yolları üzerine düşünmelerine alan açıldı.

Velilerimize küçük öneriler
• Evde ders çalışma saatleri için düzenli ve öngörülebilir bir rutin oluşturmak çocuklar için destekleyicidir.
• Çalışma sürecini yalnızca sonuç odaklı değil, çaba ve süreklilik üzerinden değerlendirmek önemlidir.
• Çocuğunuzla birlikte kısa hedefler belirlemek ve bu hedefleri takip etmek motivasyonu artırabilir.
• Ders çalışmanın yanı sıra dinlenme, oyun ve hareket zamanlarının da planlanması, öğrenme sürecini olumlu yönde destekler.

Bu çalışmalarla amacımız, öğrencilerimizin akademik süreçlerine daha düzenli yaklaşmalarını ve sorumluluk alma becerilerini güçlendirmelerini desteklemektir.



İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI



Öğretmenlerimize Yönelik "Etkili İletişim ve Etkili Geri Bildirim" Semineri

Öğretmenlerimize yönelik olarak "Etkili İletişim ve Etkili Geri Bildirimde Bulunmak" temalı bir seminer gerçekleştirdik. Bu seminer, sınıf içi etkileşimi güçlendirmek, öğrencilerle kurulan iletişimi daha destekleyici hale getirmek ve pedagojik geri bildirim süreçlerini zenginleştirmek amacıyla planlandı.

Seminerde;

• Öğrenciyle kurulan iletişimde kullanılan dilin öğrenme sürecine etkisi,
• Geri bildirimin yargılayıcı değil, geliştirici bir araç olarak nasıl kullanılabileceği,
• Çaba, süreç ve gelişim odaklı geri bildirim örnekleri,
• Öğrencinin motivasyonunu ve sorumluluk alma becerisini destekleyen iletişim yaklaşımları üzerinde duruldu.

Ayrıca seminer boyunca sınıf içinden örnekler üzerinden uygulamalı paylaşımlar yapılarak, öğretmenlerimizin günlük eğitim süreçlerinde kullanabilecekleri somut iletişim ve geri bildirim stratejileri ele alındı.

Bu çalışma ile, öğrencilerimizin kendilerini daha güvenli ifade edebildikleri, hata yapmaktan çekinmedikleri ve öğrenme sürecine daha aktif katıldıkları bir sınıf ikliminin desteklenmesi hedeflendi.

İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Derslerimiz
Arkadaşlık İlişkileri ve Birlikte İyi Hissetmeyi Öğrenmek

Ocak ayı rehberlik derslerinde öğrencilerimizle; arkadaşlık kurma ve sürdürme, birlikte olabilme, karşılıklı anlayış geliştirme ve ilişkiler içinde iyi hissetme üzerine çalıştık. Bu süreçte çocukların yalnızca sosyal ilişkiler kurmalarını değil; aynı zamanda arkadaşlıklar içinde kendilerini güvende, değerli ve ait hissedebilmelerini desteklemeyi hedefledik.

Derslerde; arkadaşlığın ne olduğu ve nasıl sürdürülebileceği, birlikteyken herkesin iyi hissetmesinin önemi, farklılıklar varken de arkadaş kalabilme, ilişkilerde sınır koyma ve saygı gösterme gibi konuları ele aldık. Bunun yanı sıra, istemedikleri durumlarda "hayır" diyebilmenin önemi, bu beceriyi kırıcı olmadan ifade edebilme ve zorlandıklarında duygu ile düşüncelerini uygun bir dille paylaşabilme üzerine paylaşımlar yaptık. Tüm bu kazanımlar, sınıf içi etkileşimli etkinlikler aracılığıyla desteklendi.

Velilerimize Küçük Hatırlatmalar

• Çocukların sosyal becerileri, yalnızca okul ortamında değil; evde ve günlük yaşamın içinde de şekillenir. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerine dair yaşadığı deneyimleri sizinle paylaşabilmesi, onun kendini anlaşılmış ve güvende hissetmesi açısından oldukça değerlidir.

• Ev ortamında; çocuğunuzun anlattıklarını aceleyle çözüm üretmeden dinlemek, duygularını isimlendirmesine yardımcı olmak ve yaşadığı durumları kendi bakış açısından anlamaya çalışmak, sosyal-duygusal gelişimini destekler. Bunun yanı sıra, çocuğunuzun sınır koyabilmesini ve istemediği durumlarda uygun bir dille "hayır" diyebilmesini teşvik etmek, sağlıklı arkadaşlık ilişkilerinin önemli bir parçasıdır.

• Unutulmamalıdır ki çocuklar, ilişkilerde nasıl davranılacağını çoğu zaman söylenenlerden çok gözlemledikleri üzerinden öğrenirler. Evde kurulan iletişim dili, karşılıklı saygı ve anlayış, çocukların arkadaşlık ilişkilerine de yansır.





İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI





"3. Sınıftan 4. Sınıfa Geçiş Süreci" Sunumu

3. sınıf öğrencilerimize yönelik, 3. sınıftan 4. sınıfa geçiş sürecine dair bilgilendirme sunumu gerçekleştirdik. Konferans salonunda yapılan bu buluşmada, öğrencilerimizin yaşayacakları değişimlere dair merak ettikleri konular ele alındı ve sürece hazırlanmaları amaçlandı.

Sunumda; 4. sınıfta karşılaşacakları yenilikler, sınıf yapısındaki değişiklikler, farklı öğretmenlerle çalışma süreci ve artan akademik sorumluluklar hakkında öğrencilerle sohbet ettik. Aynı zamanda, değişimin doğal bir süreç olduğu, eski sınıf öğretmenleri ve arkadaşlarıyla bağlarının devam ettiği; yeni başlangıçların ise öğrenme ve gelişim için bir fırsat sunduğu vurgulandı.

Bu sunuma, bu yıl 4. sınıfta öğrenim gören iki öğrencimiz de davet edilerek, geçiş sürecine dair kendi deneyimlerini paylaşmaları sağlandı. Akranlarından gelen bu paylaşımlar, öğrencilerimizin süreci daha somut ve güven verici bir şekilde anlamalarına katkı sundu.

Bu çalışma ile öğrencilerimizin geçiş sürecine dair kaygılarını azaltmak, kendilerini daha güvende hissetmelerini sağlamak ve yeni döneme duygusal olarak hazırlanmalarını desteklemek hedeflendi.

Velilerimize Küçük Hatırlatmalar

3.sınıftan 4. sınıfa geçiş süreci, çocuklar için yeni deneyimler ve değişiklikler içerir. Bu dönemde unutulmaması gereken önemli noktalardan biri, kaygının bulaşıcı olabileceğidir. Yetişkinlerin taşıdığı endişe ve belirsizlik, çoğu zaman çocuklar tarafından hissedilir ve içselleştirilir.

Bu nedenle; çocuğunuzun sorularını sabırla dinlemeniz, duygularını anlamaya çalışmanız ve sürece dair sakin, tutarlı ve güven verici bir tavır sergilemeniz oldukça önemlidir. Olumlu ama gerçekçi bir dil kullanmak, çocuğun güçlü yönlerini ve başa çıkma becerilerini hatırlatmak, bu geçiş sürecini daha güvenli ve sağlıklı bir deneyime dönüştürür.

Evde kurulan destekleyici iletişim, çocuğun yeni sürece uyumunu kolaylaştıran en önemli koruyucu faktörlerden biridir.

İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

"Yönetimde Ben de Varım" Paylaşım Saati

Okul yöneticilerimiz ve rehber öğretmenimiz, 4. sınıf öğrencilerimizle "Yönetimde Ben de Varım" Paylaşım Saati kapsamında her hafta küçük gruplar halinde düzenli toplantılar yapmıştır.

Bu toplantılar, öğrenciyi merkeze alan bir anlayışla planlanmıştır. Öğrencilerimizin okul yaşamına dair duygu, düşünce, beklenti ve önerilerini güvenli bir ortamda ifade edebilmeleri amaçlanmıştır. Süreç boyunca öğrencilerimiz, görüşlerinin dikkate alındığını hissederek söz alma, kendini ifade etme ve okul yaşamına ilişkin kararlara katılmayı deneyimlemiştir.

Toplantılar sırasında öğrencilerimiz duygu ve düşüncelerini uygun bir dil kullanarak ifade etmiş, karşılıklı dinleme ve söz alma kurallarına özen göstermişlerdir. Aynı zamanda etkili iletişim becerilerini kullanarak yapıcı ve çözüm odaklı geri bildirimlerde bulunmuşlardır.

Katılım gösteren, düşüncelerini etkili bir şekilde paylaşan tüm öğrencilerimize teşekkür ederiz.



İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Dersi
Duygular

Şubat ayı rehberlik derslerimizde, "Duygularım Benim Süper Gücüm" başlığı altında öğrencilerimizle; duyguları tanıma, adlandırma ve düzenleme becerileri üzerine çalıştık. Amacımız, çocuklarımızın duygularını bastırmak yerine onları anlayabilen ve sağlıklı şekilde ifade edebilen bireyler olmalarını desteklemektir.

Özellikle şu vurguyu yaptık:

Duygularımız kontrol edilmesi gereken düşmanlar değil; anlaşılması gereken içsel sinyallerdir.

Derslerimiz sırasında öğrencilerimizle birlikte:

- Duyguların bedenimizde nasıl hissedilebileceği üzerine konuştuk,
- Bir duyguyu yaşamanın doğal ve insani bir deneyim olduğunu ele aldık,
- Duyguların davranışlarımızla olan ilişkisini örnekler üzerinden ele aldık,
- Zorlayıcı anlarda kullanılabilecek duygu düzenleme stratejileri üzerine fikir yürüttük.

Bu çalışmalarla, öğrencilerimizin duygularını bastırmak yerine fark edebilmelerine, ifade edebilmelerine ve zamanla daha sağlıklı biçimde düzenleyebilmelerine alan açmayı hedefledik.

Evde Süreci Nasıl Destekleyebilirsiniz?

- Gün içinde kısa da olsa uçlu sorular ile duygu sohbetleri için çocuğunuza alan açabilirsiniz.
- Çocuğunuz bir duygu paylaştığında hemen çözüm üretmek yerine önce dinlemek ve anlaşıldığını hissettirmek önemli bir adımdır.
- "Böyle hissetmen çok anlaşılır." gibi cümlelerle duygusuna alan açabilirsiniz.
- Kendi duygularınızı model olarak paylaşabilirsiniz: "Ben de bugün biraz yoruldum ama kısa bir mola bana iyi geldi."





Nezaket Elçileri

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi olarak, okulumuzda olumlu okul iklimini güçlendirmek, öğrencilerimizin sosyal-duygusal gelişim alanlarını desteklemek ve nezaket davranışlarını görünür kılarak kalıcı hale getirmek amacıyla her hafta "Nezaket Elçisi" uygulamamızı yürütmekteyiz.

Bu uygulama kapsamında öğrencilerimiz hafta boyunca gözlemledikleri nezaketli davranışları küçük notlar hâlinde yazarak "Nezaket Kutusu"na atıyorlar. Bir arkadaşına yardım eden, paylaşımcı davranan, zor bir durumda destek olan, sabırlı ve anlayışlı yaklaşım sergileyen öğrenciler akranları tarafından fark edilip aday gösteriliyor.
Haftanın sonunda öğrencilerimizin oylarıyla "Haftanın Nezaket Elçisi" belirleniyor.
Bu uygulamada önemli olan yalnızca seçilen öğrenci değil; nezaket davranışlarının fark edilmesi, dile getirilmesi ve yaygınlaşmasıdır. Öğrencilerimiz böylece hem iyi davranışları model almayı hem de birbirlerinin güçlü yönlerini görmeyi öğrenmektedir.

Okulumuzda bu kültürü hep birlikte güçlendirmeye devam edeceğiz.

Evde Süreci Nasıl Destekleyebilirsiniz?

Okulda yürüttüğümüz "Nezaket Elçileri" uygulamasının kalıcı bir değer hâline gelebilmesi için ev ortamındaki küçük ve düzenli destekler oldukça önemlidir. Aşağıdaki öneriler süreci güçlendirebilir:

• **Nezaket davranışlarını görünür kılın:** Ev içinde yapılan küçük anları fark edip sözel olarak ifade etmeniz (örneğin, Kardeşinle oyuncağını paylaşman çok düşünceliydi.") davranışın pekişmesini sağlar. Davranışı olduğundan fazla bir biçimde yüceltmeden sade bir dille takdir etmek yeterlidir.

• **Model olun:** Çocuklar en çok gözlem yoluyla öğrenirler. Günlük yaşamda sabırlı bir dil kullanmanız, teşekkür etmeniz, özür dilemeniz ya da yardım teklif etmeniz güçlü birer model oluşturur.

• **Ailece haftalık "nezaket paylaşımı" yapın:** Haftada bir akşam yemeğinde herkes o hafta gözlemlediği bir nezaket örneğini paylaşabilir. Bu uygulama, olumlu davranışların aile içinde de konuşulmasını sağlar.

• **Empatiyi güçlendiren sorular yöneltebilirsiniz:** Çocuğunuz bir arkadaşından bahsettiğinde, "O durumda sence arkadaşın ne hissetmiş olabilir?" ya da "Sen onun yerinde olsaydın nasıl hissederdin?" gibi sorularla olaylara farklı açılardan bakmasını destekleyebilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğunuzun başkalarının duygu ve ihtiyaçlarını fark etme becerisini geliştirmesine katkı sağlar.

• **Karşılaştırmadan kaçının:**
Nezaket davranışlarını ödül veya rekabet unsuru hâline getirmek yerine, içsel motivasyonu güçlendirecek bir dil kullanmak daha kalıcı sonuçlar sağlar.







İLKOKUL
PDR ÇALIŞMALARI

Rehberlik Dersi
Farklılıklara Saygı

Mart ayı rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle birlikte "farklılıklara saygı" konusunu ele aldık. Bu süreçte öğrencilerimizle; herkesin farklı özelliklere, ilgi alanlarına, güçlü ve gelişime açık yönlere sahip olduğunu fark etmeye yönelik etkinlikler gerçekleştirdik.

Çocuklar için "farklılık" kavramı bazen zorlayıcı olabilir çünkü gelişimsel olarak benzerlikler üzerinden bağ kurmaya daha yatkındırlar. Ancak sosyal ve duygusal gelişimin önemli bir parçası, farklılıkları fark edebilmek ve bu farklılıklara saygı gösterebilmektir.

Sınıf içinde yaptığımız çalışmalarda;
• Her bireyin kendine özgü olduğunu; kimi çocukların resim yapmayı severken kimilerinin spor yapmaktan hoşlanabileceğini, bazılarının daha sakin ve gözlemci, bazılarının ise daha hareketli ve konuşkan olabileceğini,

• Farklı düşünmenin, hissetmenin ve davranmanın doğal olduğunu; aynı olay karşısında bir çocuğun heyecanlanırken bir diğerinin kaygılanabileceğini, birinin hemen konuşmak isterken diğerinin biraz zamana ihtiyaç duyabileceğini,

• Fiziksel özelliklerimizin (boy, görünüm, ten rengi, bedensel özellikler vb.) birbirinden farklı olabileceğini; bazılarımızın uzun, bazılarımızın kısa boylu olabileceğini, farklı saç renklerine, göz renklerine ya da bedensel özelliklere sahip olabileceğimizi ve bunun son derece doğal olduğunu,

• Bu farklılıkların bir eksiklik değil, aksine hayatı zenginleştiren özellikler olduğunu; farklı ilgi alanları, düşünceler ve özellikler sayesinde birbirimizden yeni şeyler öğrenebildiğimizi ve daha güçlü bir topluluk oluşturabildiğimiz konuları üzerinde durduk.

Bu kazanım sadece okul ortamı ile sınırlı değildir. Çocukların bu bakış açısını içselleştirebilmeleri için ev ortamında da desteklenmeleri oldukça önemlidir.

Evde neler yapabilirsiniz?
Günlük yaşam içinde çocuğunuzla sohbet ederken, insanların farklı tercihleri ve özellikleri olabileceğini vurgulayabilirsiniz. Örneğin; "Herkes aynı oyunu sevmek zorunda olmayacağını" ya da "Herkesin görünümü, ilgileri, korkuları ve güçlü yönleri farklı olabilir" gibi ifadelerle bu farkındalığı destekleyebilirsiniz.

Farklılıkların kabul gördüğü bir ortamda büyüyen çocuklar, hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha anlayışlı, kapsayıcı ve güçlü bireyler olarak gelişirler.





Yeşilay Haftası: Teknoloji Kullanımına Farkındalık

Yeşilay Haftası kapsamında öğrencilerimizle teknoloji kullanımı ve teknoloji bağımlılığı üzerine çalışmalar gerçekleştirdik. Bu süreçte öğrencilerimiz, konuya dair farkındalıklarını artırmak amacıyla bilgilendirici afişler hazırladılar ve sınıf içinde kısa sunumlar yaptılar.

Hazırlanan afişlerde; teknoloji kullanım süresi, ekran başında geçirilen zamanın etkileri ve dengeli kullanımın önemi gibi konular ele alındı. Öğrencilerimiz bu çalışmalar sayesinde hem araştırma yapma hem de öğrendiklerini ifade etme fırsatı buldular.

Bu etkinlikler, öğrencilerimizin teknolojiyle ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde değerlendirmelerine katkı sağlamayı amaçlamıştı.







İLKOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

Rehberlik Derslerimiz

Nisan ayı boyunca rehberlik derslerimiz planlanan içerik doğrultusunda düzenli olarak gerçekleştirilmiştir. Bu ayın çalışmaları kapsamında öğrencilerimizle "problem çözme becerileri" ve "iyi bir dinleyici olma" konularına odaklanılmıştır.

Rehberlik derslerimizde, öğrencilerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları küçük ya da büyük problemleri fark edebilmeleri, bu durumlar karşısında hemen tepki vermek yerine durup düşünmeleri ve farklı çözüm yolları üretebilmeleri desteklenmiştir. Problem çözme sürecinde; problemi tanımlama, olası çözüm yollarını düşünme, sonuçlarını değerlendirme ve en uygun seçeneği belirleme adımları üzerinde durulmuştur. Bu süreçte öğrencilerin hata yapmanın öğrenmenin doğal bir parçası olduğunu fark etmeleri ve denemeye açık olmaları teşvik edilmiştir.
İyi bir dinleyici olma becerisi kapsamında ise, öğrencilerle "duymak" ile "dinlemek" arasındaki fark ele alınmıştır. Karşısındaki kişiye dikkatini yöneltmek, sözünü kesmeden dinlemek, beden diliyle dinlediğini göstermek ve duyduklarını anlamaya çalışmak gibi temel dinleme becerileri uygulamalarla desteklenmiştir. Ayrıca iletişimde anlaşılmanın ve sağlıklı ilişkiler kurmanın önemli bir parçasının etkili dinleme olduğu vurgulanmıştır.

Evde neler yapabilirsiniz?

• Günlük yaşamda karşılaşılan küçük problemler karşısında çocuğunuza hemen çözüm sunmak yerine "Sence bu durumda neler yapılabilir?" gibi sorularla düşünmesini destekleyebilirsiniz.

• Birlikte alternatif çözüm yolları üretip her birinin olası sonuçları üzerine kısa sohbetler yapabilirsiniz.

• Çocuğunuz sizinle konuşurken göz teması kurarak, sözünü kesmeden ve dikkatinizi vererek dinleyerek iyi bir model olabilirsiniz.

• Gün içinde kısa "dinleme oyunları" oynayabilirsiniz (örneğin bir hikâyeyi dinleyip sonrasında birlikte üzerine konuşmak gibi).

• Aile içinde herkesin sırayla konuştuğu ve diğerlerinin dikkatle dinlediği küçük paylaşım anları oluşturabilirsiniz.
Bu süreçte ev ortamında sağlanan destek, öğrencilerin okulda kazandıkları becerilerin günlük yaşama aktarılmasına önemli katkı sağlamaktadır.





İLKOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

Veli Atölye Çalışması

"Gerçek İletişimin Anahtarı: Dinle, Varsayma" başlıklı atölye çalışmamız, Ekolojik Ev'de gerçekleştirilmiştir.
Atölye süresince velilerimizle birlikte, iletişimin temel yapı taşlarından biri olan dinleme becerileri ele alınmış; günlük hayatta sıklıkla farkında olmadan yaptığımız varsayımların iletişim üzerindeki etkileri üzerinde durulmuştur. Velilerimizin hem kendileriyle hem de çocuklarıyla kurdukları iletişimi daha farkındalıklı ve açık bir hale getirmeleri amaçlanmıştır.





Nezaket Elçileri

Okulumuzda nezaketi yaygınlaştırmak ve görünür kılmak amacıyla her hafta düzenli olarak gerçekleştirdiğimiz "Nezaket Elçisi" uygulaması devam etmektedir. Öğrencilerimiz, hafta boyunca arkadaşlarında gözlemledikleri nezaketli davranışları yazarak "Nezaket Kutusu"na atmaktadır. Bu paylaşımlar doğrultusunda, öğrencilerin oylarıyla haftanın "Nezaket Elçisi" belirlenmekte ve ilan edilmektedir.

Bu uygulama ile öğrencilerin birbirlerinin olumlu davranışlarını fark etmeleri, takdir etmeleri ve nezaket, şefkat, merhamet gibi değerleri günlük yaşamlarında daha aktif şekilde sergilemeleri hedeflenmektedir. Aynı zamanda akranlar arası nezaketin artırılması ve olumlu okul ikliminin güçlendirilmesi amaçlanmaktadır.




İLKOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**






Rehberlik Derslerimiz: Sağlıklı Yaşam Alışkanlıkları

Mayıs ayı rehberlik derslerimizde öğrencilerimizle sağlıklı yaşam alışkanlıkları üzerine çalışmalar gerçekleştirdik. Öğrencilerimizle sağlıklı yaşamı yalnızca "hasta olmamak" veya beslenme üzerinden değil, kendine özen gösterme, bedenin ihtiyaçlarını fark etme ve günlük yaşamda sorumluluk geliştirme becerileri çerçevesinde ele aldık.

İlkokul yılları, çocukların kendi bedenlerini tanımayı, ihtiyaçlarını fark etmeyi ve günlük yaşamlarına ilişkin sorumluluk geliştirmeyi öğrendikleri önemli bir dönemdir. Bu süreçte kazanılan alışkanlıklar yalnızca bugünkü sağlıklarını değil, ilerleyen yıllardaki yaşam tercihlerini de etkileyebilmektedir.

Derslerimizde öğrencilerimizle birlikte; dengeli beslenme, kişisel hijyen, fiziksel hareket, uyku düzeni ve hastalıklardan korunma yolları üzerine yaş düzeylerine uygun paylaşımlar yaptık. Sağlıklı seçimler yapmanın neden önemli olduğu ve öz bakımın günlük yaşamın doğal bir parçası olduğu üzerine konuştuk.

Öğrencilerimizle yaptığımız çalışmalarda özellikle şu mesajları güçlendirmeyi hedefledik:

- Sağlıklı olmak yalnızca hastalanmamak değil, bedenimize iyi bakabilmektir.
- Uyku, beslenme ve hareket; öğrenme, dikkat ve duygusal dengeyle yakından ilişkilidir.
- Temizlik alışkanlıkları yalnızca bireysel değil, toplumsal sorumluluğun da bir parçasıdır.
- Bedenimizin ihtiyaçlarını fark etmek, öz bakım becerilerinin temelini oluşturur.
- Sağlıklı alışkanlıklar düzenli tekrarlarla gelişir.

Bu gelişim alanlarının çocuklarda kalıcı hale gelmesinde aile ortamı önemli bir rol oynamaktadır. Çocuklar çoğu zaman anlatılanı değil, günlük yaşam içinde gözlemledikleri davranışları içselleştirirler. Bu nedenle sağlıklı yaşam alışkanlıklarının ev ortamında da tutarlı şekilde desteklenmesi oldukça değerlidir.

Evde bu süreci desteklemek için:

Rutinler oluşturabilirsiniz:
Düzenli uyku, yemek ve ekran kullanımı rutinleri çocukların kendilerini daha güvende ve dengede hissetmelerine destek olur.

Sorumluluk vermeyi destekleyebilirsiniz:

El yıkama, diş fırçalama, kişisel eşyalarını düzenleme gibi beceriler çocuğun gelişimsel bağımsızlığını destekler.

Hareket için fırsatlar yaratabilirsiniz:

Açık havada oyun, yürüyüş ya da fiziksel aktivite yalnızca beden sağlığı için değil, duygu düzenleme açısından da destekleyicidir.

İLKOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

Yıla Veda ve Yaz Tatiline Hazırlık

Haziran ayı rehberlik dersimizde öğrencilerimizle birlikte eğitim-öğretim yılını değerlendirdiğimiz keyifli ve anlamlı bir çalışma gerçekleştirdik.

Öğrencilerimiz yıl boyunca öğrendikleri yeni bilgileri, unutamadıkları güzel anıları, karşılaştıkları zorlukları ve bu zorluklarla nasıl baş ettiklerini gözden geçirme fırsatı buldular. Ayrıca teşekkür etmek istedikleri kişileri düşünerek minnettarlık duygularını ifade ettiler ve yaz tatiline dair dileklerini paylaştılar.

Dersimizin ikinci bölümünde ise yaz tatilini daha verimli ve keyifli geçirebilmek adına sohbet ettik. Kitap okumaya zaman ayırmanın, açık havada oyun oynamanın, fiziksel olarak aktif kalmanın, aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmenin, ekran kullanımında denge kurmanın ve yeni deneyimlere açık olmanın öneminden bahsettik.

Bir eğitim yılını daha geride bırakırken öğrencilerimizin gösterdikleri çaba, gelişim ve öğrenme yolculuklarıyla gurur duyuyor; hepsine sağlıklı, dinlendirici ve bol keşifli bir yaz tatili diliyoruz.







İLKOKUL **PDR ÇALIŞMALARI**

"Dijital Dünyada Çocuk Yetiştirmek" Online Veli Atölyesi

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi ile Bilişim Teknolojileri Bölümümüzün iş birliğiyle velilerimize yönelik "Dünyada Çocuk Yetiştirmek" isimli online bir seminer gerçekleştirdik. Günümüzde çocuklarımızın teknolojiyle kurduğu ilişkiyi daha sağlıklı bir şekilde yönetebilmek amacıyla hazırlanan bu çalışmada, dijital dünyanın sunduğu fırsatlar ve beraberinde getirdiği riskler üzerine değerlendirmelerde bulunduk. Çocukların teknolojiye olan ilgisini anlamaya çalışırken; ekran kullanımı, dijital ayak izi, çevrimiçi güvenlik ve bilinçli teknoloji kullanımı gibi konuları ele aldık. Ayrıca ailelerin çocuklarına dijital dünyada rehberlik ederken dikkat edebilecekleri noktalar üzerine paylaşımlarda bulunduk.





TED ATAKENT KOLEJİ

/tedatakent