

Sevgili Genç,

Okulun en sevdiğin yanı teneffüsler ve tatiller, bunu biliyorum ama bu kez teneffüs fazla uzun oldu. Hepimiz evlerimizdeyiz. Dönemin geçici olduğunu bilsek de can sıkıntısına çözüm bulmakta zorlanıyoruz. İşte bu sebeple zamanını daha keyifli hale getirmek için böyle bir kitapçık hazırladım.

Kitapçığı hazırlamak bana de iyi geldi. Her birini denedim ve çok eğlendim. Şimdi sıra sende. Bu kitapçıkta yalnız başına yapabileceğin etkinlikler olduğu gibi ailenle yapabileceğin etkinlikler de var. Bu “Uzun Teneffüs” bittiğinde yaşantılarını paylaşmak için hepinizi bekliyor olacağım.

**Hadi
başlayalım!**



Yoğunluk Deneyi (No:1)

Bir büyüğüne bu kitapçıktan bahset ve deney yapacağını açıkla. Şimdi başlayalım.

Bir su bardağını yarısına kadar su dolduralım. Kalan kısmına da yağ koyalım. Şimdi bir çay kaşığı alıp karıştırma vakti.

Karışmıyor değil mi? Sence neden? Cevabı duyuyorum, yoğunluk farkı. Doğru!



Bu etkinlikten ne öğrendiğini bir yere not alabilir misin?

Tohumlar Fidana (No:2)

Eğer daha önce aileni bu kitapçık hakkında bilgilendirmediysen hadi koş ve anlat ona. Gelirken de malzemeleri de getir. Fasulye, pamuk, su ve tüm bunları içine koymak için bir kap.

Sen bu sürede evdeyken her sabah günaydın diyeceğin bir fasulyen neden olmasın?

Pamuğun içine fasulyeleri koy. Hazırladığın pamuğu kaba uygun biçimde yerleştir ve düzenli biçimde sula. İşte sana bu uzun teneffüse bir arkadaş daha!



Sana bir uyarı, fasulyeler çimlenmeden önce koku yapabilir. İyisi mi bir süre onunla da sosyal mesafeyi koru.

Mikrop Gezintisi (No:3)

Herkes mikroplardan bahsediyor. Hadi gelin biz daha iyi anlayalım. Velimizi bilgilendirdik. Karabiber, sıvı sabun, su ve bir kap alıp geldik.

Suya karabiberi döktük. Tıpkı mikroplar gibi her yere dağıldılar. Şimdi bir parmağına sıvı sabun sür ve sudaki karabibere dokun. Nasıl da etkili olduğunu gördün mü?



Benimle de düşüncelerini paylaşır mısın?

Ev İşı Survivor (No:4)

Bir büyüğümüzü bilgilendirdik hatta belki onlar da bizimle oynamak istedi. Hakem de oyunun parçasıdır, unutma. Sen ve kardeşlerin oynayın. Hakemizin de kazananı belirlesin. Küçük kardeşlere dikkat lütfen çünkü oyunu iplerle oynuyoruz.

Hazırsak anlatıyorum. Kullanılmayan durumdaki ipleri zorluk seviyesini belirleyerek evin çeşitli yerlerine bağla. Yere kitaplardan parkurlar oluşturun ve yarış başlasın.



Acaba kazanan kim olacak?

Kitap Saati (No:5)

Kitap okumaktan sıkıldınız mı? Bunu duymamış olayım. Size buradan kitaplar yükleyeceğim. Lütfen, indirin ve keyfini çıkarın.

Düşünsene her seferinde başka bir sokağa açılan kapı. İşte bu senin hayalgücün. Kitabın başında kalmak için biraz sabredersen onu keşfedeceğine eminim.



Başlıyoruz.

Gönderilmemiş Mektup (No:6)

Okula dönünce neler yaptığımızı, bu sürecin nasıl geçtiğini elbette ki konuşuyor olacağız. Ama tam da şimdi kağıdı, kalemi alıp bana bir mektup yazmaya ne dersin?

İstediyin gibi başla. Bu mektubu bana vermek zorunda değilsin.

Yazmak, sana iyi gelecek. Denemeden bilemezsin. Şans ver.



Yeni Kelimeler (No:7)

İşaret dili, işitme engellilerin kendi aralarında iletişim kurarken, el hareketlerini ve yüz mimiklerini kullanarak oluşturdukları görsel bir dildir. Bu dönem de biz de yeni bir dil öğrenelim. Seni aynanın karşısında bekliyorum.

“EK- No7” olarak yeni kelimelerini de sana yolluyorum.



İlk karşılaşmamızda
farklı bir merhaba'ya
ne dersin?

Yaprakta Bir Yaprak (No:8)

Biliyorum, evden çıkmaman gerek. Markete giden aile üyesine bu kitapçıktan bahsedip eve dönerken sana etraftaki ağaç ya da ağaçlardan birkaç yaprak getirmesini isteyebilir misin? Eğer evde yetiştirdiğin çok hassas olmayan bir bitkin varsa onun yaprağını da kullanabilirsin.

Şimdi boş bir yaprak(sayfa) aç ve elinde yaprakları suluboyayla rengarenk boyayıp sayfana baskı yap. İstersen her bir renge bir duygu verip sayfanın boş kalan kısmına bugün neler hissettiğini yazabilirsin.



Çalışmanı görmek için sabırsızlanıyorum.

Göz Teması (No:9)

Evin küçüğüsün diye dışarıdaki bazı işleri sen hallederdin ama şimdi evdesin. Sana her şeyi gözleriyle anlatan arkadaşların için onlara su bırakmaya ne dersin. Yağmurlar bitti ve çok yakında hava epey ısınacak.

Kaba suyu doldur ve markete giden büyüğüne kabı nereye koymasını gerektiğini anlat. Öyle bir yere koysun ki sen cama çıkınca o suyu içip sana teşekkür eden kedi ve köpeklerle selamlaşabil.



Kedi ve
köpeklerine
selam!

Yoga Ağacı (No:10)

Yoga deyince neden aklımıza hiç kımıldaman oturan insan figürü geliyor? Hayır, yoga aslında gayet hareketli de olabiliyor. Bilgilerimizi tazeleyelim ve senin için iyi bir aktivite seçeneği olabilecek yogayı değerlendirelim. Seninle bazı pozlar paylaşacağım. Dene ve okullar açılınca birlikte yapalım.

“Ek-No10” isminde bir dosya da paylaşıyorum seninle. 6 farklı yoga pozu var. Bunları farklı sıralarla ard arda koyup kendine günlük 20 dakikalık bir yoga rutini oluşturmayı denemeye ne dersin?



Şimdi hep
birlikte ağaç
olalım.

Bunları sana anlatsam da ben de bazı kişilerden öğrendim. Her zaman bunu söylememiz gerekir, unutma.

http://kirikkaleram.meb.k12.tr/icerikler/evde-yapilabilecek-aktiviteler-kitapcigi_9523843.html

Mine Göl Güven- İlk İşaret Dili Kitabım: Türk İşaret Dili (TİD)

<https://yogaveyasam.com/cocuklar-icin-yoga-6-hareketi/>

(Erişim

Tarihi:07.04.2020-02:48)



Okuduğun için teşekkür ederim. Bu “Uzun Teneffüs” sonunda yine birlikte olacağız. Sizleri çok özledim.