

BİLİM YAŞAM
OKULLARI

ŞÖMESTİR SERÜVENİ





PSIKOLOJİK DANIŐMANDAN

Deęerli Velilerimiz, Sevgili Çocuklar;

Uzunca bir eğitim maratonuna kısa bir mola verme vaktimiz geldi. Bu süreçte çok çalıştık, çok emek sarf ettik ve yoğun geçirdiğimiz günleri ardından bırakarak bir nefes almayı hepimiz hakettik. Sıra zihnen ve bedenen dinlenip, sevdiklerimiz ile özlem gidermekte. Dolayısıyla Bilim Yaşam Okulları rehberlik servisi olarak sizlere tatili daha da keyifli bir hale getirebileceğiniz önerilerden oluşan bir bülten hazırladık.

Keyifli okumalar dileriz.

Sevgilerimizle,

Ortaokul Rehberlik Servisi

SERÜVENE HAZIR
MISINIZ?



NE YAPMALI?

5. ve 6.
Sınıflar için;

Tatiller her zaman öğrencilerin ruh dünyasında coşkulu, sevinçli ve bir o kadar da iç huzuru artırıcı duyguların yaşanmasını sağlayan zaman dilimleri olmuştur.

Bu süreç, öğrencilerin ve velilerin dinlenmesine bir vesile olduğu kadar, aynı zamanda da aile bireylerinin birlikte vakit geçirmelerine ve yaşanan yoğun günlerde fırsat bulunamayan etkinliklerin de gerçekleştirilmesine imkan sağlamaktadır. Bu nedenle öncelikli olarak yapılması gereken dinlenmeye ve eğlenmeye dair planlamalar oluşturmaktır.

Çocuklarımızla birlikte oluşturulan tatil programı; desteğe ihtiyaç duyduğu derslerin üzerinde durmayı, planlı çalışmayı, kitap okumayı, okul zamanı yapılamayan aktiviteleri gerçekleştirebilmeyi ve en önemlisi de aile paylaşım saatlerini içermelidir. Düzenli çalışmaların takibi için önerilerin sağ üst köşesinde bulunan takvimlere çalıştıkları konuları ve soru sayılarını not alabilirsiniz.

Tatil demek sınırsız televizyon, bilgisayar ya da oyun demek değildir. Çocuklar tatile girmiş olmanın getirdiği coşkuyla, sorumlulukların azalmasını fırsat bilerek ekran süresinde artışa gitmek isteyebilirler. Ancak ekran süresi okul döneminden bağımsız olarak dikkat edilmesi gereken bir konudur. Bu sebeple tatil döneminde de ekran kullanımına verilen özen devam ettirilmelidir.

Rutinlerin tatil döneminde de devam ediyor olması okula dönüşü kolaylaştıracaktır. İlyku düzeninin okul döneminde olduğu gibi devam etmesi, yeme düzeninin bozulmuyor olması ve ders aktivitelerinin devam ediyor olması okula dönüşte uyum sürecini hızlandıracaktır.

İçe Dönüş

Uzun bir maratonun ilk yarısını bitirdin. Şimdi biraz durup dinlenme vakti!



En sevdiğin içeceği yapmayı öğren.



Sevdiğin birine sarıl.



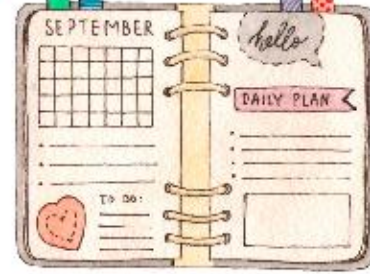
Meditasyon yap.



Geçirdiğin dönemi değerlendir.
Neleri değiştirmek isterdin?



Ekransız bir gün geçir.



Duygu günlüğü tut.



Hayallerin için
bir pano
hazırla.

Sanat

Birbirinden keyifli ve hayranlık uyandırıcıyı iki sergiyle tatilde de sanatın tadını çıkarabilirsin.

United Visual Artists (UVA), algının ve bilişselliğin doğasını araştırarak bizleri deneyimin evrenselliği üzerine düşünmeye davet ediyor. Işık, ses ve hareketle sanata bambaşka bir boyut kazandırmış.

"KAOSUN EŞİĞİ"
SERGİSİ



Sergi, Güler'in erken yaşlarda başlayan edebiyat merakından yola çıkarak fotoğraflamaya başladığı Türkiye ve dünyanın önde gelen edebi figürlerine ait portreleri içeriyor.

"BİR AVUÇ GÜZEL İNSAN"
SERGİSİ



5. Sınıf

Atölyeler

Birbirinden yaratıcı ve keyifli atölyelerle tatilde de üretken olmanın ve yeni bir şeyler öğrenmenin tadını çıkarabilirsin.



HAVACILIK ATÖLYESİ

Geçmişten günümüze havacılık serüvenini dinleyeceğimiz atölye çalışmasında kendi hava aracı maketlerinizi yapacaksınız.



ART NOUVEAU
ATÖLYESİ

Art Nouveau akımının öncülerinden olan Gustav Klimt'in sanatı üzerine sohbet edip kendi üç boyutlu ağacınızı tasarlayacaksınız.



5. Sınıf

Film & Tiyatro

Bu smestirda harika filmler izleyip birbirinden eğlenceli tiyatro oyunlarıyla keyifli vakitler geçirebilirsin.



AHTAPOTTAN
ÖĞRENDİKLERİM



SOUL



CHARLIE'NİN IKOLATA
FABRİKASINDA

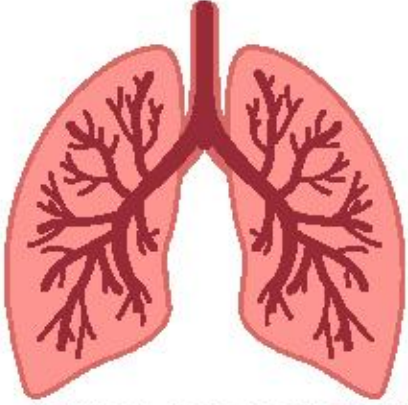


1984



6. Sınıf

Mental Sağlık Menü



NEFES EGZERSIZI

5 DK



11 K BİR DUŞ

10 DK



FAVORİ ŞARKIYI
AÇMAK

5 DK

YENİ PRATİK BİR
TARIF DENEMEK

15 DK



HAREKETE GEÇMEK

15 DK



YARATICI
AKTİVİTELER

15 DK



6. Sınıf

Müzeler

Birbirinden farklı, eğlenceli ve öğretici müzeleri ziyaret edebilir, tatil dönüşü bizlere tanıtabilirsin.
Aşağıdaki önerilerden yararlanabileceğin gibi başka opsiyonlara da göz atabilirsin.



İSTABUL İLLÜZYON
MÜZESİ



İSTABUL SİNEMA
MÜZESİ



İSTABUL MOTİVASYON
MÜZESİ



6. Sınıf

Atölyeler

Hibrit Mekanlar sergi turuyla başlayacak atölyede François Morellet'in ve Keith Sonnier'nin neon çalışmalarını inceleyip, tek bir malzeme kullanarak bu malzemeyi dilediğin gibi kesebilir, yapıştırabilir, yorumlayabilir ve tuvallerinize yerleştirebilirsin.



**"RENKLER DAHA
PARLAK"
ATÖLYESİ**



**İSTANBUL
CEVAHIR ÇOCUK
KULÜBÜ**

İstanbul Cevahir Avm'nin yarıyıl tatili için düzenlediği programda birbirinden eğlenceli ve yaratıcı atölyelere katılabilir, tatilini daha da renklendirebilirsin.



6. Sınıf

Film & Tiyatro & Oyun

MATILDA MÜZİKALİ

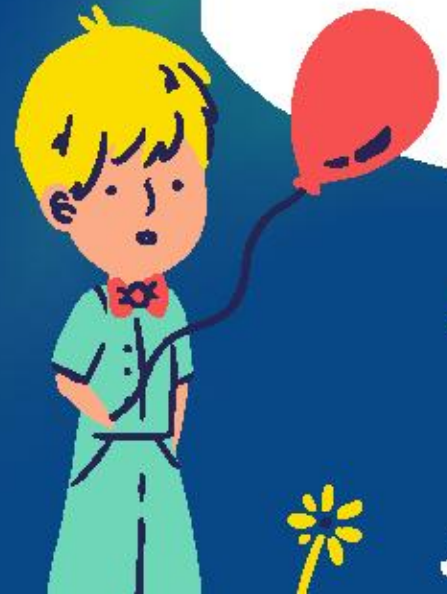


KÜÇÜK PRENS

Bu oyunda biri anlatıcı diğeri ise anlamaya çalışan olacak. Önceden hazırlamış olduğun kelime kartlarından birini seç, ardından bu karttaki kelimeyi dudaklarını belirgin bir şekilde hareket ettirerek karşındakine anlatmaya çalış.

Anlatacağın kişinin kulağında kulaklık olsun ve kulaklıktan yüksek seste müzik gelsin. Bakalım o gürültüde yalnızca dudaklarını okuyarak doğru kelimeyi bulabilecek mi?

DUDAK OKUMA
OYUNU



7. Sınıf

Un, esmer şeker, kabartma tozu, karbonat, vanilya, tuz, toz zencefil, tarçın ve tereyağını elinizle ufalayın.

Pekmez ve yumurtayı ilave edip yoğurun ve streçe sarıp buzdolabında dinlendirin.

Dinlenen hamuru iki yağlı kağıt arasında açıp, kalıpla kesin ve fırın tepsisine yerleştirin.

180 derecede 10 dakika pişirip soğutun ve dilediğiniz gibi süsleyin.

Gingerbread Cookie

4 SU BARDAĞI UN
175 GR. TEREYAĞI
1 SU BARDAĞI ESMER ŞEKER
1 PAKET KABARTMA TOZU
1 TUTAM KARBONAT
1 PAKET VANILYA
TUZ
1 TATLI KAŞIĞI TOZ ZENCEFİL
1 ÇAY KAŞIĞI TARÇIN
½ SU BARDAĞI PEKMEZ
1 ADET YUMURTA



7. Sınıf

kış öz bakımı

#oCAK



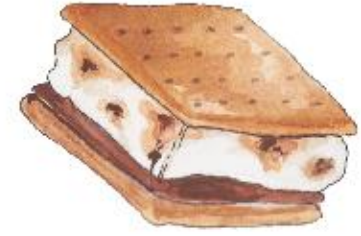
ÇORBA YAPMAYI
ÖĞREN



NASIL HİSSETTİĞİME
KULAK VER



GÜNLÜK TUTMAYA
BAŞLA



ŞEKERLEMELER PİŞİR VE
SEVDİKLERİMLE PAYLAŞ



SANA İYİ GELMEYEN
ŞEYLERİ KEŞFET



ARTIK İHTİYACIN OLMAYAN
ŞEYLERDEN KURTUL



HYGGE KAVRAMINI
ARAŞTIR



YAVAŞLA VE ANIN TADINI
ÇIKAR



DUYGULARIMI SERBEST
BIRAKMAK İÇİN BİR MEKTUP
YAZ

7. Sınıf

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ BİNGOSU

MINNET DUYDUĞUN 3 ŞEYİ
POSTİTE YAZ

KENDİNDE TAKDIR ETTİĞİN
ŞEYLERİ DİLE GETİR

DOĞADA EN AZ BİR SAAT
VAKIT GEÇİR

ÇEVRENDEKİ BEŞ KİŞİYE
İLTİFAT ET

ÖNÜMÜZDEKİ BİR SENE İÇİN
HEDEFLERİNİ NOT ET

ÖZLEDİĞİN BİRİNİ ARA YA DA
MESAJ AT

BİR SAATİNİ SEVDİĞİN
MÜZİKLERİ DİNLEYİP DANS
ETMEYE AYIR

TOPRAK İLE TEMAS ET

SENI UMUTLU HİSSETTİREN
ŞEYLERİN LİSTESİNİ YAP

1:48 4:10



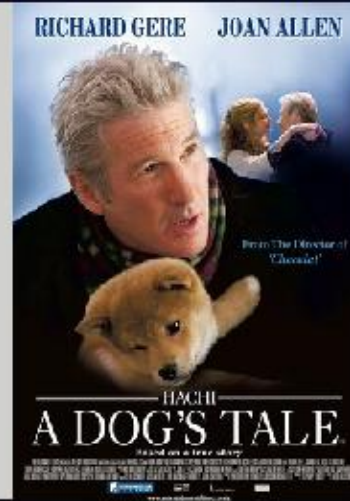


7. Sınıf

HACHİKO: BİR KÖPEĞİN HİKAYESİ

2009

IMDB 8,1/10



HOME ALONE 2

2

1992

IMDB 6,8/10



RATATOUILLE

2007

IMDB 8,1/10



TEMPLE GRANDIN

2010

IMDB 8,3/10



KENDİNİ GÖZLEMLE

BİR HATA YAPTIĞIMDA
HISSETTİĞİM DUYGU ÖFKEYE
NE KADAR YAKIN?

ÜZGÜN YA DA ENDIŞELİ
HISSETTİĞİNDE KENDİMİ
SAKIMLEŞTİRMEK İÇİN NELER
YAPIYORSUM?

NE SIKLIKLA KENDİME HAKSIZLIK
YAPTIĞIMI DÜŞÜNÜYORSUM?

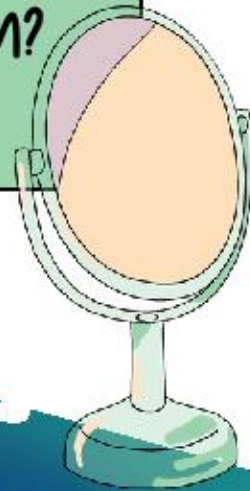
*Bu sorulara verdiğin cevaplar ile kendine davranışını gözlemleyebilirsin. Cevaplarını not etmen, daha sonra nasıl bir yol izlediğini görebilmek için sana yardımcı olacaktır.

*İkinci adım olarak; bu cevaplardan farklı bir cevap vermiş olmayı diler miydin? Eğer öyleyse o cevabını da not et. elinde aynı soruya iki farklı cevap olmuş oldu. Şimdi bu iki cevap arasında yola çıkma zamanı! Vermek istediğin cevabı neden veremediğin de bu yolda keşfetmen gereken soru.

KENDİM İLE KONUŞURKEN NASIL
BİR DİL KULLANIYORSUM?

BİR KARAR ALMA AŞAMASINDA,
EN ÇOK KİMİN İYİLİĞİNİ
GÖZETİYORSUM?

SADECE KENDİM İÇİN AYIRDIĞIM BİR
ZAMAN DİLİMİN VAR MI?



8. Sınıf

PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ BİNGOSU

DUYGULARINA YER AÇ



YENİ BİR ALIŞKANLIK
KAZAN



NERELERDE HAREKETE
İHTİYACIN VAR?
BİR GÖZ AT

DOĞA DOSTU
ALIŞKANLIKLAR KAZAN



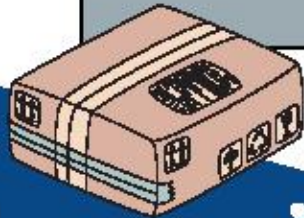
KENDİNİ DUYMAYI, GÖRMEYİ
SEÇ



BU HAFTA SONU ŞEFKATE,
NEZAKETE ODAKLAN



YAŞAM ALANINDAN
BAŞLAYARAK, FAZLALIKLARI
AYIR



DUYGU GÜNLÜĞÜ
TUTMAYA BAŞLA



BİR DİLEK TUT

VE GERÇEKLEŞMESİ İÇİN NELERE
İHTİYACIN OLDUĞUNU ADIM ADIM
PLANLA



8. Sınıf

SONSUZLUK

PABLO BERNASCONİ

İTHAKİ ÇOCUK



FELSEFENİN KISA TARİHİ

NİGEL WARBURTON

ALFA



SOFİE'NİN DÜNYASI

JOSTEİN GAARDER

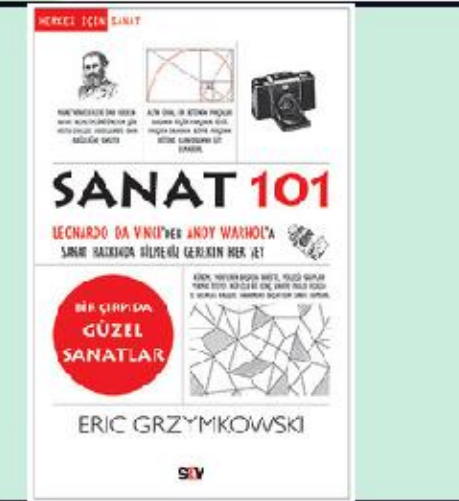
PAN YAYINCILIK



SANAT 101

ERIC GRZYMKOWSKI

SAY



8. Sınıf

Beşamel sos: Tereyağ ile kavurduğunuz unun içine ılık sütünüüzü ekleyin. Çırparak kıvamlandırın ama çok koyulaşmadan ateşten alın. 5'te 1 muskat rendeleyip beşamale karıştırın. Bir yandan da kavurduğunuz kıymanın içine Napoletana sosu koyup 10 dk. daha pişirin.

Fırın kabınızın her katına lazanya hamurunu, beşamel sosunu, kıymalı karışımınızı (ragu) ve rendelediğiniz peynirinizi sererek katları çıkarın. 4 kişi için 5 dolu dolu kat yeterli olacaktır. En üst katta malzemeleri daha bol kullanabilirsiniz.

Önceden ısıtılmış 220° fırında 20 dk. pişirin

BARILLA ÖN PIŞIRMA GEREKTİRMİYEN
LAZANYA
900 GR TAM YAĞLI SÜT
50 G UN
50 GR TEREYAĞ
400 GR KIYMA
1 PAKET BARILLA NAPOLETANA SOS
BOL KAŞAR PEYİRİ



Lazanya

İYİ TATILLER!



BİLİM YAŞAM
OKULLARI

KAYMAKÇA

MEB, Tatilde Eğlenceli Etkinlikler Kitapçığı