

# SEN YETER Kİ EVDE KAL

## DERS DIŐI ÖNERİLER



### 1-KİTAP OKU

Seviyene, yaşına, ihtiyacına uygun olması önemli. Zaman geçirme listene 1 numaradan giriş yapmalı. Kitap önerisi için öğretmenlerinle iletişime geçebilirsin.



### 2-EGZERSİZ YAP

Bağışıklığın, sağlığın, fiziksel gelişimin için evde yapılabilecek basit düzey egzersizleri denemelisin.



### 3-DENGELİ BESLEN

Öğünleri atlamadan ve su içmeyi unutmadan yeterli ve dengeli beslenmek, sağlığın ve gelişimin için önemlidir.



### 4-UYKUNA DİKKAT ET

Bağışıklığın güçlenmesi için iyi bir uyku şart. Tam karanlık bir odada ve yaşına uygun olarak ortalama 8-9 saat uyku senin için yeterlidir.



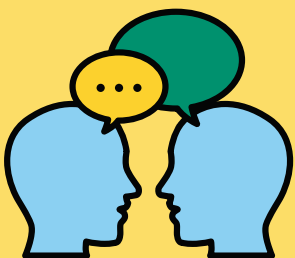
### 5-BİRLİKTE BİR ŐEYLER YAPIN

Grup oyunları(sessiz sinema vb.) ya da kutu oyunları (yapboz, tabu, scrabble vb.) oynayın, müzik dinleyin, taklit yapın, çevrimiçi müzeleri gezin, yaşına uygun ve sana katkı sunacak filmler izleyin...



### 6-EV İŐLERİNE YARDIM ET

Temizlik yap, yemek yapmayı dene, sorumluluklar al, küçük tamiratlar dene... kısacası evde var ol, sorumluluk al.



### 7-VE İLETİŐİM KUR

Duygularını paylaş, süreç hakkında konuş, kaygılarını gidermeye çalış, büyüklerini ara, arkadaşlarını ara... Bunun geçici bir süreç olduğunu ve yalnız olmadığını unutma.