

# bizden

“Okuldan aileye, aileden öğrenciye”



“Hepimiz çoğu kez fark bile etmeden ‘kendi ihtiyaç duyduğumuz mükemmel anne baba’ olmanın peşinde koşarız. Bu koşuşturmaca içinde de ne yazık ki ‘çocuğumuzun ihtiyacı olan anne babayı ıskalayabiliriz.’”

## EĞİTİMİN 5N1K’Sİ

“MÜZE”  
NE?

Müze kelimesi ilham perilerinin evi anlamına gelir ve müzeler, çeşitli koleksiyonları olan ve bunları sergileyen kurumlardır. Mekânları ve koleksiyonları ile tarihi ve kültürel unsurları, geçmişin bugün ile olan ilişkisini, bugünün nasıl şekillendiğini anlamamızı sağlayan çok önemli mekânlardır. Ülkemizde arkeolojiden sanata, etnografyadan doğa tarihine, bilim ve teknolojiye oyuncak müzelerine, çok çeşitli müze türleri bulunmaktadır.

NE ZAMAN?

Erken çocukluk dönemi itibarıyla çocuklarımızı müzeye götürerek, kültür ve sanatla bağ kurmalarını sağlamak mümkündür. Müzeler genellikle haftada bir gün kapalı olup, diğer günlerde ziyaretlere açıktır. Hafta sonları ve okul tatillerinde de ziyaret edilebilir.

NEREDE?

Türkiye’de neredeyse tüm şehirlere dağılmış 450’nin üzerinde müze ve ören yeri vardır. Bu müzeler Türkiye’nin kültürel, sanatsal, bilimsel ve tarihsel zenginliklerini gözlemleyebileceğimiz, deneyimleyebileceğimiz ve içselleştirebileceğimiz sürekli eğitim mekânlarıdır.

NASIL?

Müzeleri ziyaret etmeden önce koleksiyonlar hakkında kısa bir araştırma yapmak ve edindiğimiz bilgileri tarihsel, sosyal veya kültürel bağlarına oturtmak, müzelerin koleksiyonları ile gündelik yaşantımız arasında somut bir bağ kurmamızı sağlar. Bu basit ön hazırlık, müze deneyimini zenginleştirir ve müzeleri hayatımız için anlamlı kılar.

NİYE?

Müzeler çocuklarımızın ve aslında tüm ziyaretçilerin bilimsel ve kültürel miras bilincini kazanması konusunda çok önemli bir rol oynar. Çocuklarımızın yaparak, yaşayarak öğrenmelerine zemin sağlayacak ideal bir yer olan müze, onların bilişsel gelişimlerinin yanında sosyal-duygusal becerilerini de kuvvetlendiren bir içerik sağlar.

KİM?

Müzeler, yaş ayrımı gözetmeksizin toplumun tüm kesimine hitap eden, herkesin kendi yaşantısı ile gördükleri arasında bağ kurabileceği bir deneyim alanıdır. Ülkemizde Kültür ve Turizm Bakanlığına bağlı müze ve ören yerlerine girişin, 18 yaş altı çocuklarımız ve gençlerimiz için ücretsiz olduğunu da hatırlatmış olalım.

## ÇOCUKLARINI HAYAT KARŞISINDA GÜÇLÜ KILMAK İSTEYEN ANNE VE BABALARA ÖNERİLER

Sağlıklı ve kendisine yeten bir genç yetiştirmek, okul ve eğitim sisteminin görevi olduğu kadar, aile içinde kurulan ilişkilere ve anne ve babanın kendi sorumluluklarını yerine getirmesine bağlıdır.

Çocuğunuzun hayat başarısı okulda alacağı derece ve göstereceği başarıdan çok, kazanacağı yaşam becerilerine bağlıdır. Bu becerilerin başında yılmazlık ve öz yeterlilik gelir.

Başarısızlığı kötü bir şey olarak göstermeyin. Hiç başarısızlık yaşamamış olan insanlar ya hiçbir şey yapmamışlardır ya da kendilerini hiç zorlamamışlardır.

Çocuğunuz üzüldüğü, hayal kırıklığı yaşadığı zaman duygularını anlattığını gösterin, yanında olun ancak sorunları onun adına çözmeyin. Bunun için de karşılaştığı güçlükleri kendisinin çözmesi gerekir.

Başarılı olduğu durumlarda zekâsını, yakışıklılığını veya güzelliğini övmeyin. Gayret, çaba ve niyetini takdir edin.

Hayat başarısı için çocuğın kendine güvenmesinden çok daha önemli olan, karşılaştığı sorunları kendinin çözeceğine inanmasıdır. Sorun çözme becerisi, sorunları çözümlenerek gelişir.

Başarısız olan veya hata yapan çocuğunuza soracağınız soru, “Ne öğrendin?” sorusu olmalı ve soru, çocuğın hayal kırıklığını yoğun olarak yaşadığı an değil; duyguları yatıştığı zaman sorulmalıdır. Çocuğunuzun suçlamayın, “Sana söylemiştim... Sözümü dinleseydin...” türü ifadeler kullanmayın.

Çocuğunuzun hatalarından çok doğru yaptıklarını yakalayın ve o konularda olumlu geri bildirim verin /övin. Her yaptığını da övmeyin. Küçük yaşta başlayarak aile içinde oynadığı her oyunu, o kazanmasın. Başarısızlığın doğal bir şey olduğunu öğrenmenin ilk adımı, budur.



## ZIYA ÖĞRETMEN DİYOR KI

Sevgili Anne Babalar,

Doğada her şey yenilenir. Güneşin her gün doğuşu, her akşam batışı, mevsimlerin değişmesi, baharda toprağın uyanışı, aldığımız her nefes hep bu yenilik üzerine... İnsanlar farkına varmasalar da her an bir yeniliğin içindeler.

Anne baba olarak bizler de bu yeniliğin, bu akışın içindeyiz. Çocuklarımızla ilişkimizi; kendimizle, birbirimizle, çevremizle, doğayla ilişkimizi gözden geçirmek ve yenilenmek için her an, bir fırsat. Bu kısa yazıları, buradaki uzman bilgilerinin değişimin küçük bir hareketi olarak kabul edin ve lütfen yaşantınızda uygulayın.

Bu ay, çocuklarımızın yarı yıl tatili var. Yeni yıl ve ara tatil bir başlangıç olsun. Tüm yılı, çocuklarımızla; sevgiyle, saygıyla, bilgiyle, görgüyle, kültürle, neşeyle geçirmenizi dilerim. Benim için gerçek okul-aile işbirliği o zaman layıkıyla hasıl olur.

İyi seneler olsun.

Ziya Selçuk | Millî Eğitim Bakanı

*Ziya Selçuk*

Eğitim Takvimi Uygulamasını cep telefonunuza indirebilir, sosyal medyadan takip edebilirsiniz.



## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA KAHVALTININ ÖNEMİ VE GIDA OKURYAZARLIĞI



Okul dönemi; yavrularımızın öğrenmeye ve öğrendiklerini saklamaya yönelik zihinsel aktivitelerinin yoğunlaştığı, teneffüs saatlerinde fiziksel aktivitelerinin arttığı, daha aktif oldukları ve hızlı büyüdükleri bir dönemdir. Bu nedenle de enerji gereksinimleri artar. Bilimsel araştırmalar gösteriyor ki, kahvaltı ile güne başlayan çocukların hem konsantrasyonları daha yüksek olur hem de bu çocuklar sağlıklı gelişim için gerekli enerji ve besin öğelerini alırlar. Bir çocuk uyandıktan sonraki ilk bir saat içinde kahvaltısını yapmalıdır. Kahvaltısını evinde yapabileceği gibi, doğru hazırlanmış bir beslenme çantası ile okulunda da yapabilir. Evde ya da okulda, kahvaltı tabağında ya da beslenme çantasında her besin grubundan besin olmasına dikkat edin.



1

- Proteinden yönünden zengin besinler (yumurta veya peynir) hem çocuklarımızın dayanıklılığını artırır hem de demir, çinko, omega-3 ve B vitaminleri gibi anahtar besin öğelerini içerir. Ayrıca çocuklarımızın konsantrasyonunu, dikkatini, öğrenme becerisini artırır; bağışıklığını güçlendirir.



2

- Taze veya kuru meyveler vitamin ve posa kaynağıdır.



4

- Mevsim sebzeleri, antioksidan ve posa kaynağıdır. Bağışıklık sistemlerinin güçlendirerek hastalıklardan korunmasını sağlar.

3



- Süt ve süt ürünleri (ev yapımı yoğurt, günlük süt), protein ve kalsiyum kaynağıdır. Kemiklerinin ve dişlerinin güçlenmesini sağlar.

5



- Tam tahıllı ürünler (tam tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, tam buğday ekmeği gibi); posa ve kompleks karbonhidrat, B vitamini ve enerji kaynağıdır.



6

- Su (Okul çağındaki bir çocuk günde 8 ila 10 bardak su içmelidir).



7



Klasik kahvaltı etmek istemeyen bir çocuğa ev yapımı yoğurt ile de kahvaltı yaptırabilirsiniz. Sade yoğurt sevmiyorsa yoğurduna taze veya kuru meyve rendeleylebilir; dövülmüş badem, ceviz, fındık ekleyebilirsiniz. Ev yapımı, kuru baklagiller (mercimek, nohut gibi) ve sebzelerle hazırlanmış bir kase çorba da hızlı bir kahvaltı alternatifi olabilir.

8



-Soyulması ve tüketmesi kolay meyveleri (elma, mandalina gibi) soymadan, bütün olarak çocuğunuzun çantasına koyabilirsiniz. Unutmayın ki güne kaliteli bir kahvaltı ile başlayan çocukların öğrenme kabiliyetleri artar.

Çocuğunuzun beslenmesi için yaptığınız her hazırlıkta kendisini de bilgilendirin. Beslenme çantasına koyduğunuz yiyeceklerin yetmediği durumlarda okuldan ya da okul çevresinden edineceği ürünlerle ilgili sağlıklı bir öz yönetime sahip olması önemlidir. Örneğin, niçin paketli ürünlerden uzak durması gerektiğini konuşmalısınız. Çocuğunuzun gıda ve ürün okuryazarlığını artırmanız, siz olmadan da yiyeceklerini sağlıklı belirleyebilmesini sağlayacaktır.