

## Evde geçirilecek örnek bir « uzaktan okul » programı önerisi

9.00'dan önce	<b>Uyanış</b>	Yatağını toplamak, elini yüzünü yıkamak, rahat kıyafetler giymek. Kahvaltı yapmak. <b>Uyan !</b>
9.30'dan 10.15'e	<b>Spor etkinlikleri</b>	<i>Dışarıda (eğer müsaade edildiyse)</i> Tek başına orman veya oyun sahasında koşuya çıkmak <i>İçeride (sokağa çıkma yasağı ilan edilirse)</i> Evde kalarak hareket halinde olmak. <b>Enerjini harca !</b>
10.15'ten 10.45'e	<b>Mola</b>	Duş almak, müzik dinlemek, ders çalışmak için uygun kıyafetler giymek. <b>Otur !</b>
10.45'ten 11.45'e	<b>Zihinsel faaliyetler</b>	Öğretmenlerin verdiği dersleri incelemek. Gün içinde çalışılacak konuların planını yapmak. <b>Konsantre ol !</b>
11.45'ten 13.45'e	<b>Yemek</b>	Ev işlerine yardım etmek (yemeğin hazırlanmasına yardımcı olmak, sofrayı kurmak/toplamak, bulaşıkları yıkamak). Öğlen yemeğini yemek. <b>Afiyet olsun !</b>
13.45'ten 14.15'e	<b>Bilgilenmek</b>	Koronavirus hakkında güncel bilgileri takip etmek : Gazete okumak, radyo dinlemek, televizyondan haberleri izlemek, internet sitelerinden haber edinmek. <b>Bilgilen !</b>
14.15'ten 15.15'e	<b>Yaratıcı faaliyetler</b>	Resim çizmek, el işi yapmak, yemek pişirmek, müzik yapmak, dans etmek, ... <b>Kendini ifade et!</b>
15.15'ten 16.15'e	<b>Zihinsel faaliyetler</b>	Verilen ödevleri yapmaya devam etmek. Tüm derslerin özenle yapıldığına emin olmak. Öğretmenlerine, anne babana ya da kardeşlerine soracağın dersle alakalı soruları bir kağıda not etmek. <b>Sorumluluk sahibi ol!</b>
16.15'ten 17.45'e	<b>Eğlenceli faaliyetler</b>	<i>Dışarıda (eğer müsaade edildiyse)</i> Açık alanda tek başına oynanacak oyunlar (kaykaya binmek, bisiklet sürmek, ...) <i>İçeride (sokağa çıkma yasağı ilan edilirse)</i> Ev oyunları, bilgisayar oyunları... <b>Eğlen !</b>
18.00'dan 19.30'a	<b>Yemek</b>	Ev işlerine yardım etmek (yemeğin hazırlanmasına yardımcı olmak, sofrayı kurmak/toplamak, bulaşıkları yıkamak). Akşam yemeğini yemek. <b>Afiyet olsun !</b>
19.30'dan çok geç olmayana kadar	<b>Akşam</b>	Ailenle vakit geçirmek için akşamın tadını çıkarmak (bilgisayar, telefon veya tablet de bir seçenek) Uyumak için kişisel temizliğini yapmak. Çalar saati kurmak, uzanmak, okumak ya da bir büyük tarafından okunan hikayeyi dinlemek, ışığı söndürüp uyumak. <b>İyi uykular !</b>