

## REHBERLİK SERVİSİNDEN MEKTUP VAR!



Merhaba. Bugünlerde evdeyiz. Çevrenden "Evde Kall!" sözlerini sık sık duyuyorsun. İlkbahar geldi. Güneş havayı ısıtıyor, çiçekler açtı, kuşlar neşeli, doğa heyecanlı. Sen de fark ettin mi?

Ama bu bahar her zamankinden farklı hepimiz evdeyiz. Dışarı çıkmak istiyorsun ama çıkamıyorsun, arkadaşların ile oyun oynayamıyor, bisiklet süremiyor, ailen ile piknik yapamıyor, parka gidemiyorsun. Okulunu özledin ama gidemiyorsun. Biliyorsun dışarıda bir mikrop var ve bir süre daha hep birlikte evde kalmalıyız. Bu durum zaman zaman canını sıkabilir ve içinde değişik duygular yaşamana yol açabilir. Kendini üzgün, kızgın, korkmuş ve bunalmış hissedebilirsin.



Bunları yaşamak çok normal. Bu duygularını yaşadığın zaman yavaşça çiçek kokları gibi derin nefes almak, kafandaki soruları aileye anlatmak, konuşmak, duygularının resmini yapmak, müzik dinlemek, oyun oynamak sana iyi gelecektir.

Evde kaldığın sürece EBA dan derslerini takip ediyorsun, kitap okuyorsun, düzenli besleniyor ve düzenli uyuyorsun. Bu çok güzel. Bunun yanında evde şunları da yapmak sana iyi gelebilir:

- Enerjini atman için ev içinde egzersiz yapmak,
- Evdeki malzemeler ile etkinlik yap, resim yap ve bu resimlerinden istediklerini okula geleceğin gün için sakla,
- Bir şarkı söyle ve klibini çek, müzik dinle ve dans et, sevdiğin kişiler ile paylaş
- Her gün yeni bir ingilizce kelime veya cümle öğren ve bunları renkli kağıtlara yaz,
- İnternette kukla yapmayı öğren ve bunu dene, istersen bunlar ile bir canlandırma yap,

- Bazen sıkılabilirsin bu da çok normal, böyle zamanlarda gizemli bir hikaye düşünmek ve bunu yazmak, hayal kurmak güzel olur
- Arkadaşlarına sormak için bilmece yaz, kağıttan uçak yap, bunları boya ve uçur,
- Yeni bir makine icat et ve ne işe yaradığını anlat,
- Ailen ile birlikte mutfakta bir şeyler hazırla ve ev işlerine yardımcı ol,
- Ailen ile sevdiğin oyunları oyna,
- Yaptığı etkinliklerden istediklerini sakla ve okula geldiğinde bunları arkadaşların ve bizle paylaş,

Tabi ki bunların dışında da senin aklına gelen ve seveceğin diğer etkinlikleri yapmak gerçekten çok güzel olacaktır.

**Bu günler geçtiğinde öğretmenin ve arkadaşlarının seni beklediğini göreceksin. Güneş gökyüzünde seni karşılayacak, yine çok eğlenecek, arkadaşların ile oynayacak ve oynamaktan yorgun düşeceksin.**

**Şuan evdesin ve evinde güvendesin.**



Kendine iyi bak. En kısa sürede görüşmek üzere... Sağlıklı ve Mutlu Kal...

Rehberlik Öğretmenin

Bayram ZORARPACI

