



Dijital sağlık reęetelerim

1

Ben, ...

Söz veriyorum!



Bu reçeteler kendimi daha iyi tanımamda, planlama yapmamda, zamanımı verimli kullanmamda bana yardımcı niteliktedir. Dijital teknolojiler; telefon, bilgisayar, internet ortamında yaptığın her şeyi kapsamaktadır. **Dijitali tüketen birisi olmamalıyım! ÜRETKEN olmalıyım! Kendime bu konuda güveniyorum** ❤️

- ☒ Dijital sağlık üzerine mola günlerine uyacağıma,
- ☒ Bu programa bağlı kalacağıma,
- ☒ Kitap okumalarımı aksatmayacağıma, her hafta okuduğum sayfayı bir önceki haftaya göre artıracığıma,
- ☒ Görevlerimi yerine getireceğime,
- ☒ Evdeki zamanımı verimli kullanacağıma,
- ☒ Telefon, internet, bilgisayar ve TV'de vakit öldürmeyeceğime, bunları sadece yararlı işlerim, ödevlerim, araştırmalarım ve üretmek için kullanacağıma,
- ☒ Bu kitapçıktaki haftalık reçetelere uyacağıma ve sadık kalacağıma, yaptıklarımda ve yazdıklarımda dürüst olacağıma,



SÖZ VERİYORUM...

Öğrenci imzası

.....

Unutmamalıyım!



Muhteşem Cumartesi, dijital mola günüdür. Bu yüzden cumartesi günleri herhangi bir telefon, tablet, bilgisayar, internet, TV vs. kullanmayacağım. *Sadece ödevlerim ve öğrenmelerim için velimden izin alıp kullanacağım.* Bu kurala sadık kalmam benim kendi iyiliğim için önemli. Herkesi kandırabilirim ama kendimi kandıramayacağımın farkındayım! Bu reçetelerde dürüst olmalıyım! 👍



Muhteşem Cumartesi için velimle, ailemle ya da arkadaşlarımla mutlaka en az yarım saat birlikte yapabileceğimiz bir etkinlik planlamalıyım. Bunu hatırlatmak hem benim hem de onların sorumluluğunda! Mesela birlikte kitap okuma etkinliği yapabilirsiniz. Daha fazla öneriye aşağıdan ulaşabilirsiniz. *Ama internet, telefon vs. kullanmamalıyım!* 🤔



Dijitale mola vermek için öneriler. Kitap okuma, oyun oynama (bilgisayar, telefon vs. cihazlardan dijital oyun olmamalıdır), resim yapma, yürüyüş yapma, spor yapma, müzik dinleme, bisiklete binme, aile ya da arkadaşlarla etkinlik yapma, şiir yazma, hikaye yazma, aileye yardım etme, yemek yapma, birisine sürpriz yapma, birisine iyilik yapma, evi temizleme, ailece kitap okuma, öğrendiği bir şeyi birisine anlatma, bahçe işleri, meditasyon ya da yoga yapma, bitki yetiştirme, birisine güzel bir şeyler söyleme, atık malzemelerden bir şeyler tasarlama, ahşap işleme, çamurdan malzeme yapımı, çevreyi temizleme, şiir ezberleme, doğayı gözlemleme, el becerisi geliştiren bir şeyle uğraşma, hayalini çizme, günlük tutma, mektup yazma, uçurtma yapma, mutlu hissedeceğin güzel bir şey yapma...



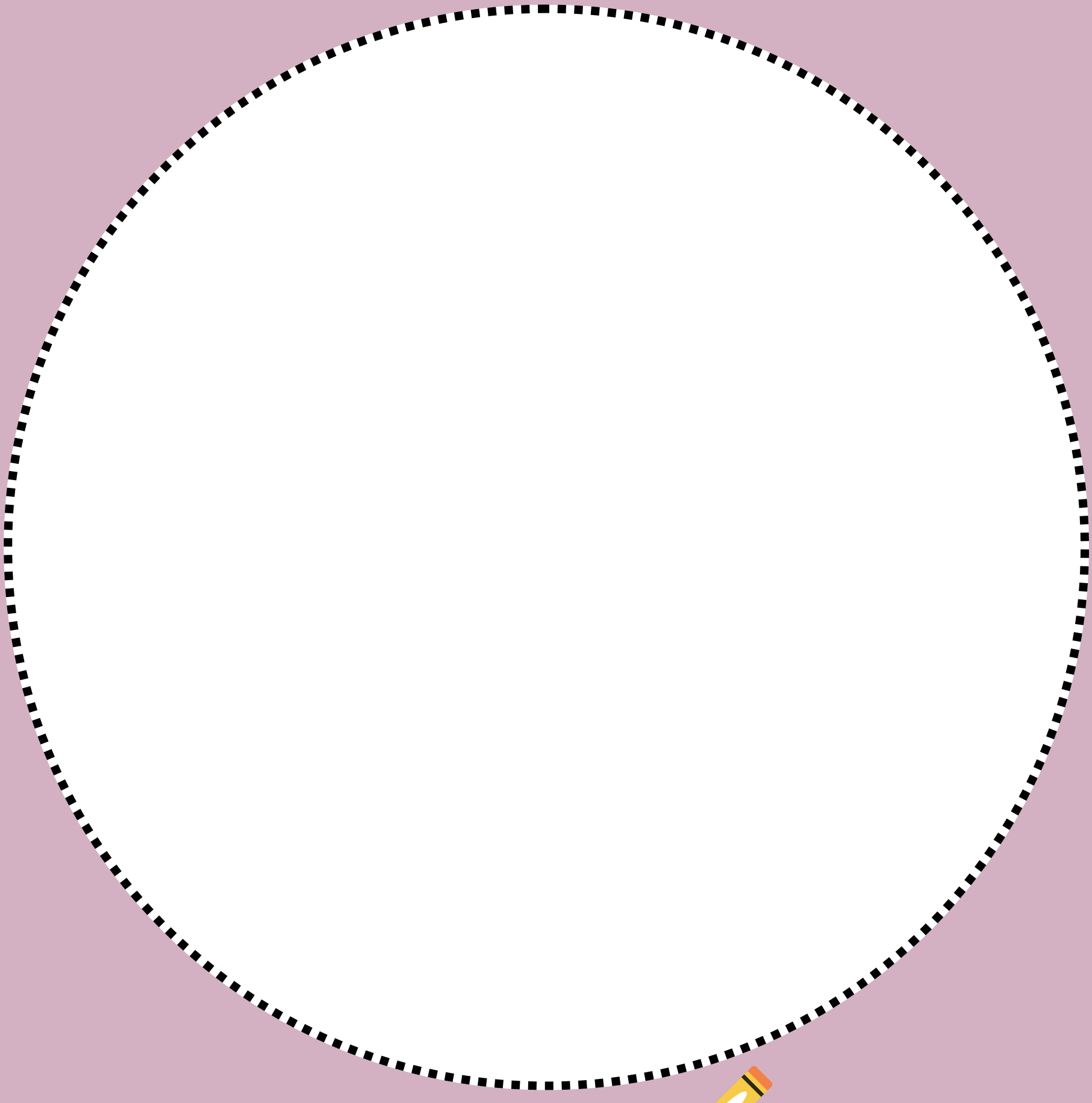
Bazı reçetelerde **“Ben”** ve **“Öğretmen”** ifadeleri yer almaktadır. “Ben” alanına o etkinliği gerçekleştirmeme göre kendimi değerlendireceğim bir sıfat, slogan, ifade yazmalıyım. Örneğin, “Görev başarıyla tamamlandı”, “Çalışkan”, “Bir sonraki hafta daha iyi olacağım” gibi... Kendine 1-10 arasında puan da verebilirsin! “Öğretmen” alanında ise öğretmenim beni değerlendirmek için bir şeyler yazacak! 🧐



Dürüstlük. Reçeteye uymasam da yaptıklarımı ya da yapmadıklarımı dürüstçe belirtecek kişiliğe sahibim! Yapmadıysam yapmadım demesini biliyorum. Dürüst olduğumda kazanan her zaman ben olacağım... Hayatta dürüstlüğü elden bırakmamalıyım!



Dürüstlük. Bu kitapçık derslerim dışındaki yaptıklarım ile ilgilidir. Yani ders kitabını okuman buraya sayılmıyor! 🤔 Neler yaptıklarını derslerinle ilgili verilen ödevlerin dışındakileri yazmalı ve ona göre plan yapmalısın!



Resmini çiz!



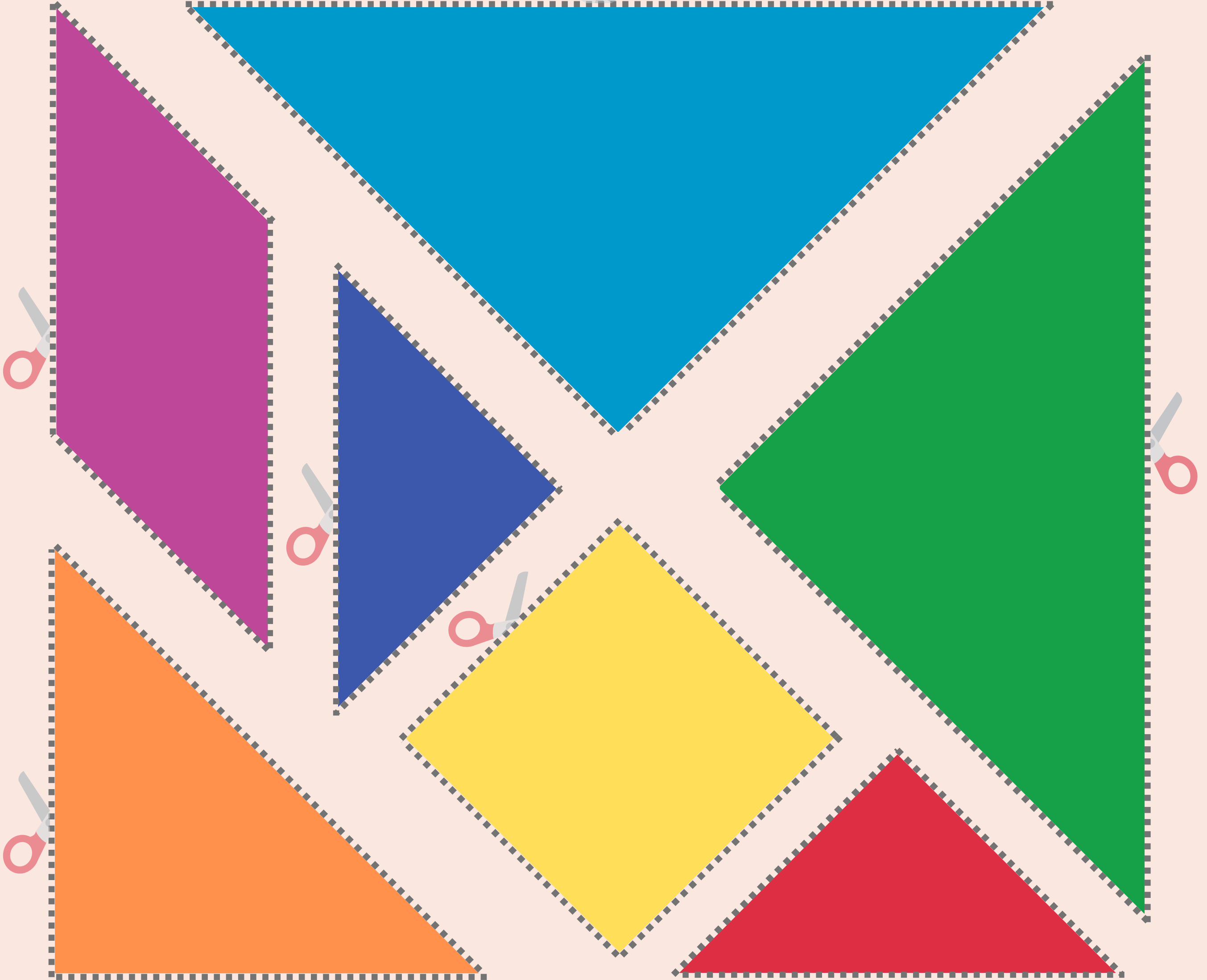
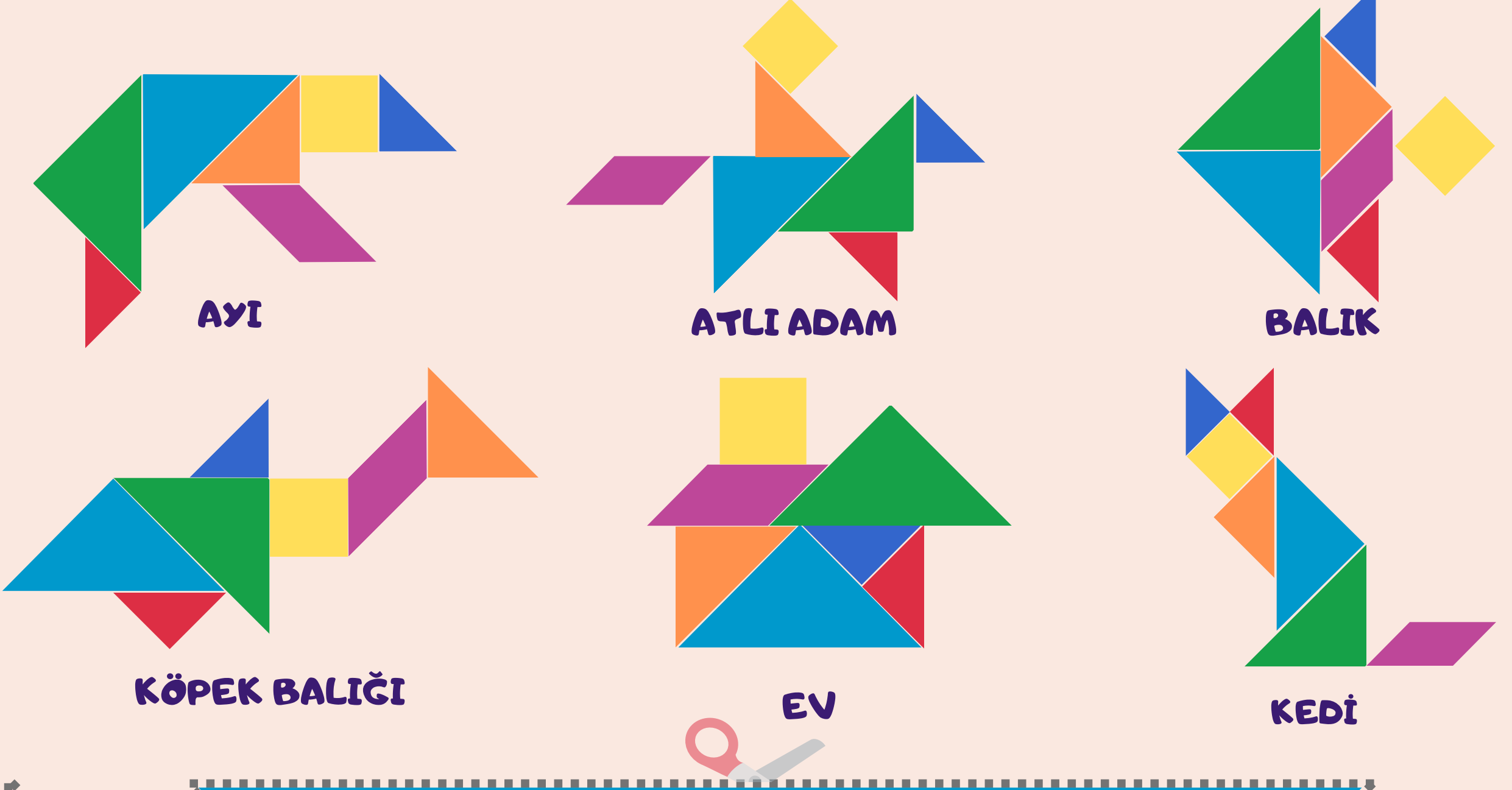
Boşluklara kendinle ilgili bir şeyler yaz! Yaşın, sevdiğin şeyler, ilginç özelliklerin. hobilerin olabilir...

Tangram

1
Hafta

Tangram, taş, kemik, plastik veya tahtadan yapılmış olan geometrik biçimlerdeki yedi adet parçayı bir araya getirerek çeşitli formlar oluşturma esasına dayalı yaratıcı bir zeka oyunudur. Önce aşağıdaki şekilleri kesmelisin!

Aşağıdaki şekilleri bakmadan en kısa ne kadar sürede yapacaksın?



Ben

Öğretmen

Bu haftaki hedeflerim

1
Hafta

Bu hafta yapacaklarınıza ilişkin hedefleriniz neler? Ne zaman neler yapacağınızı aşağıdaki alana yazınız...

Neler yapacağım? 

Ne zaman yapacağım? 

Kendime notlar

Bunları yapabilecek güce ve karaktere sahibim! Dürüstlük her zaman en doğru yoldur!

UNUTMAMALISIN!



- Dijital dünyada ekran süremi kontrol etmem lazım.
- Başkasının bilgisayar, telefonunu izinsiz karıştırmamalıyım.
- Uyumadan önce ekran kullanmamalıyım.
- Yalan haberlere karşı dikkatli ve uyanık olmalıyım.
- İnternette saatlerce vakit öldürmemeliyim.
- Kendimi internete kaptırıp gerçek hayattan kopmamalıyım.
- Dijital ile gerçek dünya arasında denge kurmalıyım.
- Dijital dünyayı yeni bilgiler öğrenmek için kullanmalıyım.
- Dijital dünyada kendime ekran süresi sınırı koymalıyım.
- Dijital dünyada başkalarını incitmemeliyim.

Bunlardan kaç tanesini yapıyorsun?

Ben

Öğretmen

Hayalimdeki

1

Hafta

Hayalinizdeki bir şeyi boşluğa yazınız. Ardından aşağıdaki boş alana bunu **çizerek** betimleyiniz. **Boya kalem**i de kullanabilirsiniz. **YARATICI OL! ÖZGÜN OL!**



Ben

Öğretmen

Kitaptan notlar

Bu hafta okuduğun kitap ya da dergilerden beğendiğin, öğrendiğin, ilgi çekici bir şeyler yaz! Söz uçar yazı kalır!



1

Kitabın ya da derginin adı /adları:

Bu hafta okuduklarımin toplam sayfa sayısı:



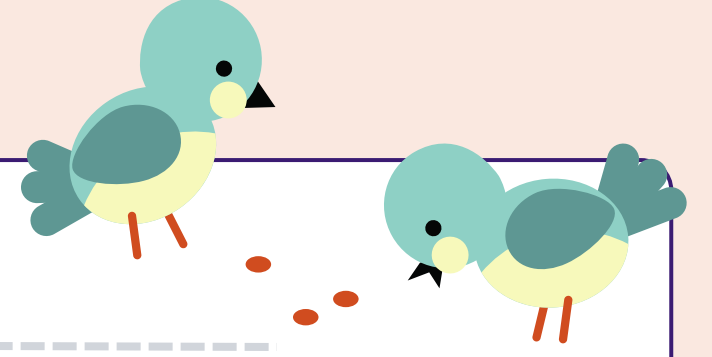
Ben

Öğretmen

Doğadaki dostlarım

Bu hafta doğada bir dostunu beslemelisin ya da ona yardım etmelisin... Bu bir kuş olabilir, kedi de... Köpek olur, kuzu da...

Hayvan sevgisi besledikçe artar unutma!



Yardım ettiğin dostun kimdi?

Daha önce hayvan beslemiş miydin?

Yardım ettiğin dostuna koyduğun isim:

Bu etkinlikte neler hissettin?

.....

.....

.....

.....

Kısaca ne yaptığını anlatır mısın?

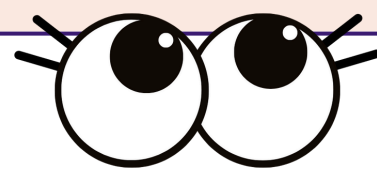
.....

.....

.....

.....

.....



Kişisel verilerimiz; ismimiz, adresimiz, doğum tarihimiz ve hatta fotoğraflarımız gibi bilgilerdir. Bu bilgiler, sadece bizimle ilgili olduğu için özel ve önemlidir.

Ancak, bazen kötü niyetli insanlar bu bilgileri çalmaya veya kötüye kullanmaya çalışabilirler. Bu nedenle, biz de kişisel verilerimizi korumalıyız. Ne yapabiliriz? Örneğin, internetteki bilgilerimizi paylaşmadan önce dikkatli olabiliriz. Ayrıca, kimlik bilgilerimizi yabancılara vermemeliyiz. Eğer birisi bizden bilgi istiyorsa, önce annemiz veya babamızla konuşarak doğru kararı vermemiz gerekiyor.

Unutmayalım ki, kişisel verilerimizi korumak için hepimizin bir görevi var.

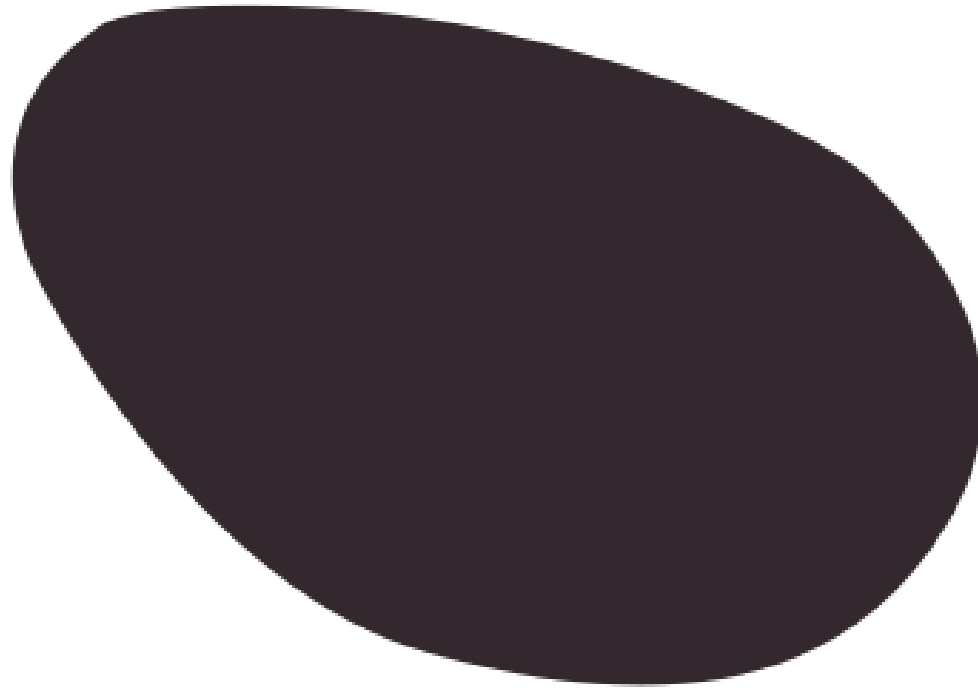


Şekli tamamla

1

Hafta

Aşağıdaki şekli başkasının düşünemeyeceği şekilde tamamla! Olabildiğince ilginç ve orijinal olmalı! Sonra bu resme isim vermeyi unutma! En üste verdiğin ismi yazmalısın! **YARATICI OL!**



Şekle verdiğin isim

Ben

Öğretmen

Görevlerim!

1
Hafta

Bu alana bu hafta koyduğun hedeflere ilişkin yaptıklarını özetle! Neler yaptığını kısaca anlat! **UNUTMA!** Dijitali mola vererek sözünü tutarak kullan!

Ben

Öğretmen

Bu hafta neler yaptım?

1
Hafta

Bu hafta dijitalsiz ve dijitalde neler yaptığınızı aşağıda özetleyiniz.

Bu emojilerden birini boy! Yaptıklarınızı değerlendir!



Dijitalsiz neler yaptım? (Ödevlerim ve görevlerim dışında)

Dijitalde neler yaptım? (Ödevlerim ve görevlerim dışında)

Yaptıklarını boya!

1

Hafta

Bu hafta hangileri yaptın? İstediğin renge boyayabilirsin! İstediğin renge boya...

Burası **RENGARENK OLMALI!** Yapmadıklarını yapmaya çalış!

Teşekkür ettim	Günaydın dedim	Salam verdim	Yardım ettim
Güzel bir söz söyledim	Temizlik yaptım	Gülümsedim	İyilik yaptım
Çalıştım	Spor yaptım	Dürüst oldum	Bisiklete bindim
Odamı topladım	Yemek yaptım	Resim yaptım	Şarkı söyledim
Sokak hayvanı besledim	Doğayı korudum	Sohbet ettim	Yeni şeyler öğrendim
Kendime vakit ayırdım	Sağlığıma dikkat ettim	Meyve, sebze yedim	Kendimi geliştirdim
Güzel şeyler düşündüm	Her gün düzenli su tükettim	Tutumlu oldum	Güzel konuştum
İyi niyetli oldum	Paylaşımçı oldum	Büyüklerime saygılı oldum	Erken uyudum
Erken uyudum	İyi geceler dedim	İsraf etmedim	Şiir yazdım
Yatağımı topladım	Dans ettim	Yürüyüş yaptım	Müzik aleti çaldım
Ders çalıştım	Trafik kurallarına uydum	Şiir ezberledim	Bahçe ve toprakla uğraştım
Bahçe ve toprakla uğraştım	Birisine hediye alıp verdim	Çamaşırlarımı katladım	Ödevlerimi yaptım
Şarkı ezberledim	Ziyaret ettim	Yeni kelimeler öğrendim	Hafızamı güçlendirdim

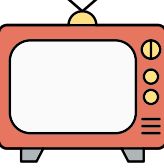
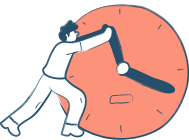
Ben

Öğretmen

Bu haftanın özeti

1
Hafta

Bu hafta yaptıklarınızı günlük olarak kalp şeklinde boyayınız. Daha az ya da eksik yaptıklarınız varsa kalpleri yarım ya da eksik şekilde boyayabilirsiniz.

	1. Gün	2. Gün	3. Gün	4. Gün	5. Gün	6. Gün	7. Gün
 Telefon kullanmadım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Televizyon izlemedim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Bilgisayar kullanmadım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Kitap okudum	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Ailem ya da arkadaşlarımla vakit geçirdim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Kendime vakit ayırdım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 İnternete girmedim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Hayvanlar için bir şeyler yaptım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Herkes için faydalı bir şeyler yaptım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Doğa için ya da doğada bir şeyler yaptım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Sanatsal bir aktivite ile uğraştım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Spor yaptım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 İnternette faydalı şeyler yaptım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 İnterneti vakit geçirmek için kullandım	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Ben

Öğretmen



BARU



Bu etkinlik TÜBİTAK-2209 projesi kapsamında desteklenmektedir.