



Sağlıklı ve Öğrenen Yaşam Tarzı

EBEVEYN REHBERİ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Sağlıklı ve Öğrenen Yaşam Tarzı, Erasmus+ programı, Ana Eylem 2: Stratejik Ortaklıklar
Çağrısı 2020 kapsamında finanse edilmektedir ve anlaşma numarası: 2020-1-NL01-
KA201-064672

İçindekiler

Giriş	4
Öğrencinin Günlük Programı	6
Çocukların Beslenmesi	21
Çocuklarda Fiziksel Aktivite	42
Yaşam Tarzı	55
Öğrenme Yöntemleri	65
Yeni Teknoloji	78
Sonuçlar Yerine - Aktarılabilirlik	95
Ebeveynler İçin Seçici Kaynakça	105





Giriş

Yetişkin ebeveynin hayatının büyük bir kısmı, çocuğuna maksimum konfor ve eğitim sağlamaya yönelik çaba vermekle geçer. Ebeveynlerin çocukların günlük yaşamına katılımı, çocukların duygusal gelişimlerinde önemli bir faktördür; bu, yetişkinlerin sahip oldukları zaman, enerji, dikkat veya beceriler gibi kaynakları sağlamayı içerir.

Sciencedaily.com'a göre, Missouri Üniversitesi'ndeki araştırmacılar tarafından yürütülen bir araştırma, ebeveynlerin çocuklarının okul hayatına dahil olduklarında, çocukların hayattaki başarı şanslarının çok daha yüksek olduğunu gösteriyor. Başarıları hem akademik hem de sosyal olacaktır. Bu rehber; ebeveynleri desteklemekte, aktif katılımın gerekliliğinin farkına varmalarına yardımcı olmakta ve sağlıklı bir yaşam tarzı geliştirmek için uykudan beslenmeye, hayatın ayrılmaz bir parçası olan teknolojiye kadar çeşitli faktörlere özel önem vermektedir. Çocuklarla yapılan ev ödevleri ve projeler en yaygın etkinliklerdir. Bunlara, öğrencinin becerilerini uygulayabileceği veya yenilerini oluşturabileceği diğer pratik aktiviteler de eklenebilir; ev dışında da katılabilecekleri çeşitli sporlar, yaratıcı ortamlar, müzik, resim vb. aktiviteler gibi.

Çocukların okul yaşamına ebeveyn katılımı, çoğu eğitim uzmanı ve araştırmacı tarafından hayati olarak algılanmaktadır. Yeni bir çalışma, ebeveynlerin çocukların okul hayatına girer girmez mümkün olduğunca yakın olmaları gerektiğini gösteriyor. Bu yeni çalışma ayrıca, öğretmenlerin ebeveynlerle etkileşimin nitelik ve niceliğini nasıl geliştireceklerini öğrendikleri eğitim programlarının izlenmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

Hollanda, İspanya, Türkiye, Yunanistan ve Romanya'da ebeveynlerin geliştirdiği alışkanlıklar üzerine çeşitli araştırmalar yapıldı, uzmanlarımız katılımcı bir kültürü teşvik etmek ve eğitim sürecinin ana kahramanı velilerin öğrencinin lehine olacak şekilde işbirliği yapmasını sağlamak için en iyi etkinlikleri örnekledi ve en iyi uygulamaları ön plana çıkarttı.

Hollanda'da yaşam tarzı ve öğrenmenin mevcut durumu, teknolojik gelişmeler, değişen sosyal dinamikler ve eğitim reformları gibi çeşitli faktörlerden etkilenmiştir. Bu değişikliklerin çocukların fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olmuştur. Mevcut durumla ilgili bazı genel kavramlar şunlardır:

1. Teknolojik Etki: Akıllı telefonlara, tabletlere ve bilgisayarlara erişimin artmasıyla teknoloji, çocukların hayatlarının ayrılmaz bir parçası haline geldi. Teknoloji eğitim ve eğlence fırsatları sunarken, aşırı ekran süresi hareketsiz davranışlara, azalan fiziksel aktiviteye ve obezite gibi potansiyel sağlık sorunlarına yol açabilir.

2. Hareketsiz Yaşam Tarzı: Olumsuz sağlık etkileri ile ilişkili olduğu için çocuklar arasında hareketsiz yaşam tarzı, Hollanda'da bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Elektronik cihazların artan kullanımı ve açık havada oyun oynamanın azalması gibi faktörler daha hareketsiz bir yaşam tarzına katkıda bulunur. Okul programları, spor kulüpleri ve kamu girişimleri yoluyla fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için çaba gösteriliyor.

3. Aktif Ulaşım Vurgu: Hollanda bisiklet kültürüyle tanınır ve çocuklar arasında aktif ulaşımı teşvik etmek için çaba sarf edilmektedir. Birçok okul, fiziksel aktiviteyi teşvik ederek ve trafik sıkışıklığını azaltarak birincil ulaşım yöntemi olarak bisiklete binmeyi veya yürümeyi teşvik eder.

4. Beslenme ve Sağlıklı Beslenme: Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemi Hollanda'da giderek daha fazla anlaşılmaktadır. Okullar genellikle besleyici yemekler sunar ve sağlıklı beslenme uygulamalarını teşvik ederler. Bununla birlikte, şekerli atıştırmalıklar ve içecekler gibi sağlıksız yiyeceklerin varlığı ve tüketimi bir sorun olmaya devam ediyor.

5. Ruh Sağlığı Farkındalığı: Hollanda'da çocukları etkileyen ruh sağlığı sorunları konusunda artan bir farkındalık var. Stres, anksiyete ve depresyon yaygın endişelerdir. Okullar ve sağlık sistemleri, danışmanlık hizmetleri ve ruh sağlığı eğitimi de dahil olmak üzere daha iyi destek sistemleri sağlamak için çalışıyor.

6. Eğitim Reformları: Hollanda eğitim sistemi, bireysel gelişime, yaratıcılığa ve eleştirel düşünmeye odaklanan çocuk merkezli bir yaklaşımı vurgular. Bununla birlikte, özellikle yüksek öğrenimde akademik olarak performans gösterme baskısı, strese ve zihinsel sağlık sorunlarına yol açabilir.

7. Kapsayıcılık ve Çeşitlilik: Hollanda, farklı geçmişlere sahip çocuklar için eşit fırsatlar sağlamayı amaçlayan kapsayıcı eğitime önem vermektedir. Eşitsizlikleri gidermek ve tüm çocukların kaliteli eğitim ve destek hizmetlerine erişimini sağlamak için çaba gösteriliyor.

8. Açık Hava Eğitimi ve Doğa Bağlantısı: Açık hava eğitiminin ve doğayla bağ kurmanın faydalarının giderek daha fazla anlaşılması söz konusudur. Okullar genellikle fiziksel ve zihinsel zindeliği desteklemek için açık hava etkinliklerini, çevre eğitimi ve doğaya dayalı öğrenmeyi bir araya getirir.

Çocuklar için belirli deneyimlerin ve sonuçların sosyo-ekonomik durum, kültürel geçmiş ve bireysel koşullar gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceğini not etmek önemlidir.

Öğrencinin Günlük Programı

Okul Çocuğunun (6-10/11 yaş) Günlük Programı – Okul Saatlerinde

Okul başladığında, çocuğunuzun programı geri kalan zamandan çok farklıdır. Bazen yeni bir programa uyum sağlamak tüm aile için zor olabilir. Bununla birlikte, yeni öğrencinin okul zorluklarıyla başarılı bir şekilde başa çıkabilmesi için iyi dinlenmiş olması ve sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olması önemlidir. Okul çağına gelmiş herhangi bir çocuğun programı, her bir günün dinamiklerinde birkaç sabit, önemli nokta etrafında düzenlenmelidir. İşte ebeveynler tarafından tatmin edici bulunabilecek ve çocuklar tarafından da "onaylanan" bazı çözümler;

1. Uyku programı

Uyku programı ile başlıyoruz çünkü başarılı olmak için her çocuğun her gün minimum saat uykuya ihtiyacı var. Genel olarak, 6 yaşında okula başlayan bir çocuğun günde yaklaşık 10 saat uyuması gerekir, bununla birlikte pek çok bireysel farklılık vardır : bazıları 9 saatlik bir gece uykusuyla çok iyi iş çıkarırken, diğerleri maksimum performans vermek için 11 saate ihtiyaç duyar. 6 veya 7 yaşındaki küçük okul çocuğu öğle uykusunu bir süredir bırakmıştır. Çoğu kez, okul sonrası derslere kayıtlı olan çocukların büyük sayısını hesaba katarsak, öğle uykusunu düşünmek bile mümkün değildir.

Çocuğunuz dersten sonra 12/13'te eve gelenlerden biriye, öğle yemeğinden sonra bir saat dinlenmeyi göz önünde bulundurabilirsiniz, ancak bu, uyku olmak zorunda değildir. Öğlen uyusunlar ya da uyumasınlar, çocuklar her gece en geç saat 22.00'de yatakta olmalıdır. Sabah 7'de uyandıklarını varsayarsak, bu 9 saatlik bir uyku ki bu da bir tür sınırdır.

Elbette, en iyisi o günün programına, ertesi sabah uyanma zamanına ve özellikle de çocuğun ertesi gün nasıl hissettiğine, ne kadar yorgun olduğuna, ne kadar iyi odaklanabildiğine veya ne kadar zor uyanabildiğine göre yatma zamanını ayarlamaktır.

Birçok ebeveyn, giderek daha fazla sayıda çocuğun bilgisayar / dizüstü bilgisayar veya video oyun konsolu önünde değerli zamanlarını geçirdiğinden ve bu nedenle uyku programlarının geri döndürülemez şekilde etkilenebileceğinden şikayet ediyor. Bu nedenle, bunu göz önünde bulundurarak, çocuğunuza yeni bir oyun anakartı alırken iki kez düşünebilir veya belirli bir süre sonra oyunlara erişimini kısıtlayabilirsiniz.

2. Sabah uyanma

Sabahları okula yakın oturan çocuklar sabah 7'de hatta biraz daha geç uyanabilirler. Uyanma ile derslere başlama arasında en az 30 dakika olmasını öneririz, aksi takdirde küçüğün giysilerini değiştirme şansı olmaz. Doğal olarak, sabah rutini banyoda başlar. Birçok okul çocuğu evde kahvaltı eder ve saat 10'da atıştırma içeren bir paket alır. Giyinmek, dış fırçalamak, ayakkabılar ve okula yolculuk için zaman kalmalıdır. Çocuğunuz sabahları uyanmayı pek beceremiyorsa, yardımcı olabilecek bir taktik akşam daha erken yatmasıdır. Akşamdan her şeyi hazır bırakmak da faydalı olacaktır: giyeceği kıyafetler, sırt çantası, buzdolabındaki paket, ayakkabılar vb. Oldukça iyi ayarlanmış bir günlük programa sahip olmak idealdir.

İlkokulda çocukların dersleri genellikle 12'de biter; Bazen isteğe bağlı olarak 13'e kadar uzatılabilirler. Bazı çocuklar doğrudan eve gelir, bunlar eve götürülürken diğerleri "Okuldan Sonra Okul" programına kalırlar.

Çocuğunuz doğruca eve gelirse, muhtemelen öğle yemeğini yiyecek kadar acıkacaktır, bundan sonra uzmanlar dinlenmek ve rahatlamak için bir zaman çerçevesi önermektedir. Çocuğunuzun uyuması, yatağında bir kitap veya dergiyle uzanması, büyükannesi veya bakımı altındaki yetişkinle konuşması, hatta en sevdiği çizgi filmin veya belgeselin bir bölümünü izlemesi için 30 veya 60 dakika olabilir. Başarılı olmak için çok uzun ve ara verilmeyen bir çalışma programı gerekli değildir. Bu dinlenme döneminden sonra, elbette öğrencinin günlük programının bir parçası olan ev ödevinin sırası gelir. Az ya da çok istekle yapılması gerekir, ancak bu konuda büyük bir savaş başlatmanızı tavsiye etmiyoruz. Unutmayın: siz ebeveynsiniz, çocuğunuzun öğretmeni değil. Ona ödevini yaptırmak sizin işiniz değil. Onları görmezden gelme kararı kendisine ait olabilir, ve kendisi için tüm sorumluluğu almalıdır. Çocuklara ev ödevlerinin neden önemli olduğunu açıklamak, onları ilgi çekici olacak şekilde formüle etmek ve yapılmadıysa uygun önlemleri almak öğretmenin görevidir.

Bir ebeveyn olarak yapabileceğiniz şey, sorulduğunda desteğinizi sunmaktır. Çocuğunuz çalışırken kafasının arkasına üfleme veya ödevini kontrol etme fikrine katılmıyoruz; Ancak sizden yardım, tavsiye, çözüm istenirse orada olmalısınız, yardıma hazır ve yardım etmekle ilgilenmelisiniz. Çocuğunuza verilen ödev miktarı hakkında konuşmak da iyidir. Bu konuda çok fazla abartı olsa da ilköğretim çağındaki bir çocuk her gün 60-90 dakikadan fazla ev ödevi yapmamalıdır. Bahsedilen 60 dakika uzlaşma değeridir; Batı'da bu yaşta 30 dakikanın fazlasıyla yeterli olduğu düşünülüyor. Okulunuzun günlük programının aşırı yüklü olması gerekmez.



3. Okul çıkışındaki çocuk

Derslerin sonunda çocuğu alacak bir yetişkin yoksa, çocuk okul sonrası sisteminde kalabilir. Öğle yemeğini diğer çocuklarla birlikte yiyecek ve ardından ödevini yapabilecektir. Okul sonrası programınız okulunuzdan ayrı çalışıyorsa, muhtemelen sizden bir model okul programı istenecektir. Sizden, çocuğunuzun okul sonrası programının nasıl gittiğini sormanızı içtenlikle öneririz, çünkü bu her zaman ebeveynin tercih ettiği gibi olmayabilir. Örneğin, öğrencilerin bireysel olarak çalışmaları ve onları denetleyen öğretmenin talep üzerine destek sunması çok iyi olabilir, ancak çözümleri tahtada sunması, çocukların bunları kopyalaması ve bu şekilde ödevlerini "tamamlamış" olmaları iyi değildir.

4. Aile ev akşamı

Öğrenci saat 12'de eve gelse de veya sadece saat 6-7 arasında gelse de, çocuğun ve ebeveynlerin günlerini nasıl geçirdiklerini, karşılaştıkları zorlukları, karşılaştıkları sorunları ve bunları nasıl çözdüklerini birbirlerine anlatabilmeleri için aile zamanına sahip olmaları çok önemlidir. Okuldaki çocuklar - bu yeni bir aşama ve üstesinden gelinmesi gereken bir zorluktur!

Bazen sadece aile yemeği olabilir; diğer zamanlarda, rahatlamak ve iletişim kurmak için bir çocuk veya aile oyunu oynamayı tercih edebilirsiniz. Bunlar en güzel anlardır ve çocukların ebeveynleriyle bu rahatlama anlarına gerçekten ihtiyaçları vardır, buna sadece apartmanın önündeki parkta gezerken ihtiyaç duymazlar.

İşte bir ilkokul öğrencisinin (6-10/11 yaş) hayatındaki bir günün programı:

Saat	Aktivite	Gözlemler
7.00 – 7.30	Uyanma Kişisel temizlik Giyinme Kahvaltı Okula gitmek için hazırlık	
7.30 – 7.50	Okula gidiş	
8.00 – 12.00 / 13.00	Okuldaki aktiviteler	2 saat sonra molada genellikle evde hazırlanan bir atıştırmalık servis edilir, ancak okulda aldıklarını da (kruvasan/süt/meyve/turta) servis edebilirsiniz.
12.00 - 12.30	Eve geliş	Çocuğunuz bir okul sonrası programa katılıyorsa öğle yemeğini orada yiyecektir. Programın aktivitelerine katılacak, orada bir sonraki günün ödevini yapacaktır. 16.00 / 16.30 civarı eve gelecektir.
12.30 - 13.00	Kıyafet değiştirme El yıkama	
13,00 - 13,30	Öğle yemeği servisi	
13.30 - 15.00	Pasif/Aktif dinlenme programı	

15.00 - 16.00	Ertesi günün okul çalışmalarını hazırlama	Meyve gibi bir atıştırma servisi edilebilir.
16.00 - 18.00	Boş zaman: * yürüyüşler * arkadaşlarla açık hava oyunları * çeşitli aktiviteler: müzik aleti çalma, resim, tematik daireler, spor antrenmanı * evde çalışma: (örn: mutfakta yardım etme, bir meyveli turta hazırlama)	
18.00 - 19.00	Bilgisayar oyunları Okuma TV programları	
19.00 - 19.30	Aile yemeği	
19.30 - 20.00	Ertesi gün için sırt çantasını, okul için kıyafetleri hazırlama	
20.00 - 21.30	Aile etkinlikleri: tartışmalar, oyunlar Kişisel hijyen (duş) Çocuk programı/filmi izleme Bireysel okuma	Gün esnasında aile ile bir arada geçirilen bu zaman çok önemlidir.
21.30 - 06.30 / 07.00	Uyku programı	9-10 saatlik uyku tavsiye edilir.



Öğrenci rutini!

Sabah



Yatağımı yaparım
Yüzümü yıkarım
Dişlerimi fırçalarım
Giyinirim
Kahvaltı yaparım
Okul için yola çıkarım

Öğle



Kıyafetlerimi ve ayakkabılarımı yerlerine koyarım
Okul çantamı odamdaki yerine koyarım
Ellerimi yıkarım
Öğle yemeğimi yerim
Biraz dinlenirim

Öğleden sonra



Çalışma masamı temizler ve düzenlerim
Ertesi gün için ödevimi yaparım
Okul için/bireysel projeler üzerinde çalışırım
Ertesi gün için okul çantamı hazırlarım
Oyuncaklarla oynadıktan sonra odamdan onları toplarım

Akşam



Ertesi gün için kıyafetlerimi hazırlarım
Duş alırım/Odamı temizlerim
En sevdiğim TV programını izlerim/Bir kitaptan birkaç sayfa okurum
Uyumaya giderim

Bir öğrencinin günlük rutini, uyanıklık ve uyku, çeşitli aktivitelerin değişkenliği ve gün boyunca dinlenme programıdır. Sağlık durumu, fiziksel gelişim, çalışma yeteneği ve okuldaki okul performansı, öğrencinin günlük rutininin ne kadar iyi organize edildiğine bağlıdır.

Günün çoğunda çocuklar aile içerisindeydir. Bu nedenle, ebeveynler öğrencinin günlük rutini için hijyen gereksinimlerini bilmeli ve onların rehberliğinde çocuklarına günlük rutini düzgün bir şekilde düzenlemelerinde yardımcı olmalıdır.

Çocuğun organizması, büyümesi ve gelişmesi için belirli koşullara ihtiyaç duyar, çünkü yaşamı çevreyle en yakından bağlantılıdır, onunla birlik içindedir. Organizmanın dış çevre ile bağlantısı, varoluş koşullarına uyumu, sinir sistemi yardımıyla, sözde refleksler, yani vücudun sinir sisteminin dış etkilere tepkisi ile kurulur. Dış çevre, ışık, hava, su gibi doğanın doğal faktörlerini ve barınma, yiyecek, okul ve evdeki koşullar, dinlenme gibi sosyal faktörleri içerir. Dış ortamdaki olumsuz değişiklikler, hastalığa, ardından fiziksel gelişim sorununa ve öğrencinin veriminin ve akademik performansının düşmesine neden olur. Bu aktivitenin veya dinlenmenin en iyi şekilde uygulanmasını sağlamak için veliler, öğrencinin ödev hazırladığı, dinlendiği, yemek yediği, uyuduğu koşulları uygun şekilde düzenlemelidir.

İyi düzenlenmiş bir okul günü düzeninin temeli belirli bir ritim, düzenin bireysel unsurlarının sıkı bir şekilde sıraya konulmasıdır. Günlük düzenin bireysel unsurları belirli bir sırayla gerçekleştirildiğinde, aynı zamanda, merkezi sinir sisteminde birbirine bağlı karmaşık bağlantılar oluşturulur ve bu da bir tür etkinlikten diğerine geçişi ve bunların minimum enerji harcamasıyla gerçekleştirilmesini kolaylaştırır. Bu nedenle, belirli bir uyanma ve yatma zamanına, ödev hazırlığına, yemeklere sıkı bir şekilde riayet etmek, yani belirli bir günlük rutini gözlemlemek gerekir

Bir öğrencinin günlük rutini, yaşa bağlı özellikler ve her şeyden önce sinir sisteminin aktivitesinin yaşa bağlı özellikleri dikkate alınarak oluşturulur. Gözbebeği büyüdükçe ve geliştikçe sinir sistemi düzelir, strese karşı direnci daha fazla artar, vücut yorulmadan daha fazla iş yapmaya alışır. Bu nedenle, ortaokul veya lise çağındaki okul çocukları için olağan iş yükü aşırıdır ve daha genç okul çocukları için ise dayanılmazdır.



İyi organize edilmiş bir okul günü şunları içerir:

1. Çalışma ve dinlenmenin doğru şekilde birbirini takip etmesi
2. Düzenli yemekler
3. Belirli uyanma ve yatma saatleriyle birlikte belirli bir uyku süresi
4. Sabah egzersizi ve hijyen prosedürleri için belirli bir süre
5. Ödev yapmak için ayrılmış süre
6. Dışarıda maksimum kalış ile belirli bir miktarda dinlenme

Bir genç için günlük rutin çok önemlidir. Buna uyulması, bir gencin vücudunun düzgün bir şekilde gelişmesine ve ayrıca hastalıkların önlenmesine yardımcı olacaktır. Bir genç için bir diyet, günlük bir rutin hazırlarken, her gencin, her ailenin kendine has özellikleri, kendi gelenekleri olduğu için tek bir katı şema kullanmak imkansızdır, ancak elbette genel nitelikteki tavsiyelerden yararlanmak mümkündür. Bir gencin doğru günlük rutini için, farklı aktivite türlerinin belirli bir değişimi olan ritmi hesaba katmak gerekir. Belirli bir sırayla ve aynı zamanda yapırlarsa, bir gencin merkezi sinir sisteminde "alışkanlıklar" yaratılarak bir tür aktiviteden diğerine geçişi kolaylaştırılacaktır.

"Günlük rutin" kavramı aşağıdaki noktaları içerir: kalkmak ve yatmak için kesin olarak belirlenmiş bir süre ile yeterli ve tam uyku; aynı zamanda rasyonel beslenme; belirli saatlerde ders hazırlığı, açık havada dinlenme, egzersiz, serbest aktiviteler ve aile yardımı.

Ders hazırlanırken her 45 dakikada bir 10 dakikalık ara verilmesi gerektiği vurgulanmalıdır. Net, sıkı bir şekilde gözlemlenen bir düzenin olmaması, büyüyen vücudu en olumsuz şekilde etkiler. Öğrenci performansı düşer, akademik performans düşer ve zamanla ergenler sağlık sorunlarının belirtilerini gösterir. Kişisel hijyen günlük rutinde önemli bir rol oynar.

11/12 ile 16/17 yaşları arasındaki öğrenciler için günlük program (genel olarak geçerlidir):

6.45	: Uyanma
6.45 - 7.15	: Egzersiz, kişisel hijyen, yatak/oda düzenlemesi
7.15 - 7.30	: Kahvaltı
7.30 - 8.00	: Okula yolculuk süresi
8.00 - 13.00/14.00	: Okul dersleri
13.00/14.00 - 13.30/14.30	: Okuldan dönüş süresi
13.30 - 14.00	: Yıkanma, kıyafet değiştirme
14.00 - 14.30	: Öğle yemeği
14.30 - 16.00	: Uyku, dinlenme; rahatlama aktiviteleri
16.00 - 17.30	: Ertesi gün için ödev yapma; atıştırmalık servisi

* Öğrenci farklı bir okul sonrası sistemine katılırsa, öğle yemeği servisi ve ödevini yapması ile diğer rahatlama /aktif dinlenme faaliyetleri okul içinde yapılacak ve öğrenci 16-17 gibi eve dönecektir.

17.30 - 19.30 : Açık hava oyunları, arkadaşlarla buluşma, hobiler veya yürüyüş; spor, müzik, dans, bisiklet/paten kayma etkinlikleri; bilgisayar oyunları; alışveriş yapma, TV programları izleme; boş zaman etkinlikleri

19.30 - 20.00	: Aile yemeği
20.00 - 21.30	: Hobi faaliyetleri (kitap okuma, oyunlar, filmler, ev işlerine yardım etme, kişisel işleri çözme, aile ile vakit geçirme)

21.30 - 22.00 : Ertesi gün için hazırlık ve uyku (hazırlanmış ayakkabılar ve giysiler, hijyen prosedürleri)

22.00 : Uyku programı

Diğer bir deyişle bu etkinlikleri yaş kategorilerine göre şöyle özetleyebiliriz:

Aktivite	11-13 Yaş Öğrenci - Süre	14-17 Yaş Öğrenci - Süre
Sabah uyanma	7.00	6.45
Kişisel hijyen / Egzersiz	7.00 - 7.30	6.45 - 7.15
Kahvaltı	7.30 - 7.45	7.15 - 7.30
Okula gidiş	7.45 - 8.00	7.30 - 8.00
Okul programı	8.00 - 13.00	8.00 - 14.00
Eve dönüş	13.00 - 13.30	14.00 - 14.30
Öğle yemeği	13.30 - 14.00	14.30 - 15.00
Dinlenme / Rahatlama	14.00 - 15.00	15.00 - 16.00
Ertesi gün için ödev yapma / Öğleden sonra atıştırması	15.00 - 17.00	16.00 - 17.00
Yürüyüş, oyun ve spor zamanı, favori aktiviteler, arkadaşlarla buluşma, isteğe bağlı dersler, vb.	17.00 - 19.00	17.00 - 20.00
Aile aktiviteleri + akşam yemeği	19.00 - 20.00	20.00 - 21.00
Kişisel hijyen / Okuma aktiviteleri/ Bilgisayar oyunları / Televizyon programları	20.00 - 21.30	21.00 - 22.00
Uyku	21.30	22.00

Tablo, bir gencin yaklaşık günlük rutinini göstermektedir. Bir gencin müzik, spor bölümleri, hobi grupları gibi ders dışı etkinliklere de ihtiyacı olsa da ona aşırı yüklememelisiniz. Her şey ölçülü olmalıdır. Ergenlik, dramatik fizyolojik değişikliklerin olduğu bir dönemdir. 9 ila 13 yaşları arasında ergenlikle ilişkili bir dizi farklı fiziksel ve duygusal değişiklik vardır. Bu dönemde genç bir kızın vücudu önemli değişikliklere uğrar. Ayrıca kendine ve başkalarına karşı tutumu değişir. Değişiklikler duygusal alanı atlatamaz.

Çocukların ve ergenlerin günlük rutini, okul ve ders dışı etkinliklere dayalı olduğundan birçok ortak özelliğe sahiptir. Erken kalkmak, hijyen prosedürleri, kahvaltı, ders, öğle yemeği, dinlenme, ödev, yürüyüş, akşam yemeği, uyku çocuk ve ergenlerin günlük rutinlerinin temelini oluşturur. Fark sadece nicel göstergelerdedir. Örneğin 8-12 yaş arası çocuklar 10 saat uykuya ihtiyaç duyarken, 12-16 yaş arası ergenler için 8-9 saat uyku yeterlidir. Geç uykuya dalma ve erken uyanma nedeniyle ortaya çıkan kronik uyku yoksunluğu aşırı çalışma, düşük performans, yetersiz hafıza ve dikkat tehditini ortaya çıkartır.

Çocuklar ve ergenler için zihinsel stresin süresi de farklıdır. İlkokul öğrencilerinin okul programında - günde en fazla 4 ders, ev ödevi için 1-1,5 saat ayrılır. Lise öğrencilerinin günlük 5-6 dersi vardır ve ödevler en az 2-2,5 saat gerektirir. Fiziksel aktivite ihtiyacı da yaşla birlikte artar. Çocuklar için açık hava oyunları yeterliyse, gençler kural olarak aktif sporları veya dansı tercih ederler. Diyet de farklıdır. Çocuklar günde en az 4-5 kez beslenir, ergenler yavaş yavaş günde 3 öğüne geçer. Ergenlerin ve çocukların günlük rutinlerinde rahatlamak için zamanları olmalıdır - "çizgi film" veya film izlemek, temiz havada yürümek, aile üyeleri ve arkadaşlarla iletişim kurmak için.

Dışarıdan görünüm

Hollanda'da, eğitim sistemi tipik olarak öğrencileri aşağıdaki gruplara ayırır:

- 1. İlkokul Öğrencileri:** İlkokula devam eden 4-12 yaş arası çocuklardır. Dil, matematik, fen, tarih, coğrafya coğrafya, sanat ve beden eğitimi gibi konuları içeren bir müfredatı takip ederler.
- 2. Ortaokul Öğrencileri:** Hollanda'da orta öğretim üç farklı seviyeye ayrılmıştır: VMBO (mesleki hazırlık orta eğitimi), HAVO (kıdemli genel orta öğretim) ve VWO (üniversite öncesi eğitim). Ortaokul öğrencileri için müfredat; diller, matematik, fen bilimleri, sosyal bilimler, sanat ve beden eğitimi dahil olmak üzere çok çeşitli konuları içerir.
- 3. Mesleki Eğitim Öğrencileri:** Orta öğretimi tamamladıktan sonra, öğrenciler belirli alanlarda mesleki eğitim (MBO) veya mesleki eğitim almayı seçebilirler. Bu programlar, çeşitli mesleklerle ilgili pratik beceri ve bilgi sağlar.
- 4. Yüksek Öğrenim Öğrencileri:** Bu kategori, üniversitelerde (WO) veya uygulamalı bilimler üniversitelerinde (HBO) yüksek öğrenim gören öğrencileri içerir. Belirli akademik disiplinlerde veya profesyonel alanlarda uzmanlaşırlar ve bir lisans veya yüksek lisans derecesi almak için çalışırlar.

Öğrenciler İçin Önerilen Günlük Program (Hollanda):

Hafta İçi:

- İlkokul Öğrencileri: Sabah 8:30'dan akşam 14:15'e kadar okula giderler. Okuldan sonra ders dışı etkinliklere, hobilere katılabilir veya aileleriyle vakit geçirebilirler.
- Ortaokul Öğrencileri: Zaman çizelgesine bağlı olarak, okula yaklaşık 8:30 - 15:00 saatleri arasında giderler. Akşamları ödevleri veya çalışma saatleri olabilir.
- Mesleki Eğitim Öğrencileri: Gün içinde, genellikle sabah 8:30 ile akşam 4:00 arasında derslere veya mesleki eğitime katılırlar. Bazı programlar pratik işe yerleştirmeleri de içerebilir.
- Yüksek Öğrenim Öğrencileri: Program, belirli derslere ve programlara göre değişir. Öğrenciler genellikle dersler, seminerler, kendi kendine çalışma ve grup projelerinin bir kombinasyonuna sahiptir.

Hafta Sonları:

- İlkokul ve Ortaokul Öğrencileri: Hafta sonları genellikle öğrencilerin dinlenmesi, hobilerinin peşinden koşması, arkadaşları ve ailesiyle vakit geçirmesi ve ev ödevleri gibi bekleyen işlerini tamamlaması için boş zamanlardır.
- Mesleki Eğitim ve Yüksek Öğrenim Öğrencileri: Hafta sonları genellikle boştur ve öğrencilerin kişisel faaliyetlerine, yarı zamanlı işlere, sosyalleşmeye veya gerekirse ders çalışmaya odaklanmalarına olanak tanır.

Tatiller:

Tatillerde, öğrenciler için günlük rutin değişebilir. Pek çok öğrenci bu zamanı seyahat etmek, yaz/kış kamplarına katılmak, kültürel faaliyetlerde bulunmak veya çalışmalarıyla ilgili pratik deneyim kazanmak için staj yapmak için kullanır.

Pratik Aktiviteler:

Farklı öğrenci kategorileriyle ilgili uygulamalı etkinlikler şunları içerebilir:

- İlkokul Öğrencileri: Uygulamalı fen deneyleri, sanat ve el sanatları, okul gezileri ve spor aktiviteleri ile ilgilenmek.
- Ortaokul Öğrencileri: Proje tabanlı öğrenime, araştırma faaliyetlerine, grup tartışmalarına, stajlara ve ders dışı kulüplere veya spor takımlarına katılmak.
- Mesleki Eğitim Öğrencileri: Belirli mesleki alanlarda uygulamalı eğitim almak, gerçek hayattaki projelerde çalışmak, endüstri sahalarını ziyaret etmek ve çıraklık yapmak veya stajlara katılmak.
- Yüksek Öğrenim Öğrencileri: Araştırma projeleri yürütmek, misafir olarak derslere katılmak, endüstri stajlarına katılmak, grup projelerinde işbirliği yapmak ve çalışma alanlarıyla ilgili uygulamalı atölye çalışmaları veya laboratuvar deneylerine katılmak.

Türkiye'deki Farklı Öğrenci Kategorileri :

Türkiye'de eğitim iki ana unsurdan oluşur: örgün ve yaygın eğitim. Örgün eğitim okul öncesi, ilk, orta ve yükseköğretim kurumlarını; yaygın eğitim ise örgün eğitim faaliyetlerine ek olarak düzenlenen tüm eğitim faaliyetlerini kapsamaktadır.

1. Okul Öncesi Eğitim: Okul öncesi eğitim, 36-66 ay arası çocuklar için bağımsız anaokulları, 48-66 ay arası çocuklar için örgün ve yaygın eğitim kurumları kapsamında anasınıfları tarafından verilmektedir. Devlet okullarında 48-66 ay arası çocukların eğitimi ücretsiz iken, 36-66 ay arası çocukların eğitimi devlet okullarında ücretlidir.

2. Zorunlu Eğitim (İlkokul – Ortaokul – Lise): Türkiye'de zorunlu eğitim üç aşamada 12 yıl sürmektedir. Birinci aşama 4 yıllık bir ilkokuldur. İkinci aşama 4 yıllık ortaokuldur. Üçüncü aşama 4 yıllık lisedir. Türkiye'de 6 ila 17 yaş arasındaki tüm çocuklar için 12 yıllık eğitim zorunludur. Türkiye'deki tüm çocukların devlet okulları tarafından sunulan temel eğitim hizmetlerinden yararlanma hakkı vardır. Devlet okullarının yanı sıra Milli Eğitim Bakanlığına bağlı özel okullar da bulunmaktadır. Devlet okullarından farklı olarak ücretsiz değildirler ve eğitim ücreti okul tarafından belirlenir. Türkiye'deki tüm ilköğretim okulları aynı müfredata sahiptir. Orta öğretim için imam hatip okullarına kayıt isteğe bağlıdır. Öğrenciler, ilköğretimdeki başarı derecelerine ve ilgilerine göre bu okullara yerleştirilmektedir.

3. Yüksek Öğretim: Yükseköğretim kurumları; üniversiteler, fakülteler, enstitüler, meslek yüksekokulları, konservatuvarlar, araştırma ve uygulama merkezleridir. Bir yükseköğretim kurumuna kayıt olabilmek için ortaöğretim mezunu olmak ve üniversiteye giriş sınavında başarılı olmak gerekir. Seviye tespit sınavı sonucunda üniversite tercih formu doldurmaya hak kazanan öğrenciler, başarı sırasına göre başvurdukları üniversitelerden birine kabul edilirler.

Türk Öğrenciler İçin Tipik Günlük Program :

Türk öğrenciler için tipik günlük program, yaşlarına, okul türlerine ve bireysel koşullara bağlı olarak değişebilir. İşte Türk öğrenciler için hafta içi, hafta sonu ve tatillerde tipik bir günlük programın nasıl görünebileceğine dair genel bir taslak;

Hafta İçi :

1. Sabah rutini: Öğrenciler genellikle sabah erkenden (6:30 ile 7:30 saatleri arasında) kalkar, okula hazırlanır, kahvaltısını yapar ve okul çantalarını hazırlar.
2. Okul saatleri : Öğrenciler, teneffüs ve öğle yemeği molaları ile sabah 8:00 - 15:30 arası okula gelirler. Ayrıca spor, müzik veya varsa kulüpler gibi ders dışı etkinliklere de katılırlar.
3. Okul sonrası faaliyetler: Öğrenciler, okuldan sonra özel derse katılmak, spor veya kulüplere katılmak veya hobiler veya kişisel ilgi alanları ile ilgilenmek gibi çeşitli faaliyetlerde bulunabilirler.
4. Ödev ve çalışma zamanı: Akşamları öğrenciler ev ödevlerini tamamlamak, dersleri gözden geçirmek ve yaklaşan sınavlara hazırlanmak için zaman ayırırlar.
5. Aile zamanı ve rahatlama: Öğrenciler aileleriyle biraz zaman geçirir, akşam yemeği yer ve TV izlemek, kitap okumak veya arkadaşlarla vakit geçirmek gibi rahatlamak için faaliyetlerde bulunurlar.
6. Uyku Vakti: Öğrenciler ertesi gün için yeterli uykuyu alabilmek için genellikle makul bir saatte yatarlar.

Hafta Sonları :

1. Uyku ve rahatlama: Öğrenciler genellikle yoğun bir haftanın ardından uyuma ve dinlenme fırsatını yakalarlar.
2. Kişisel zaman: Boş zaman aktivitelerine katılabilir, hobi edinebilir, kitap okuyabilir, film izleyebilir veya arkadaşları ve aileleriyle vakit geçirebilirler.
3. Ödev ve çalışma süresi: Öğrenciler, iş yüklerine bağlı olarak, bekleyen ev ödevlerini tamamlamak veya yaklaşan ödevlere, testlere veya projelere çalışmak için hafta sonları biraz zaman ayırabilirler.
4. Müfredat dışı etkinlikler: Bazı öğrenciler hafta sonu sportif veya kültürel etkinliklere, müzik veya dans derslerine katılabilir veya başka hobiler veya ilgi alanları ile meşgul olabilir.
5. Ailevi ve sosyal etkinlikler: Hafta sonları genellikle aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmeye adanmıştır; bu, yemeğe çıkmayı, akrabaları ziyaret etmeyi veya sosyal toplantıları içerebilir.

Tatiller:

Yaz veya kış tatili gibi tatillerde, Türk öğrenciler için günlük rutin daha rahat ve esnektir. Kişisel ilgi alanlarını takip etmek, eğlence faaliyetlerine katılmak, seyahat etmek veya kamplara veya atölye çalışmalarına katılmak için daha fazla boş zamana sahip olurlar. Öğrenciler ayrıca bu zamanı kişisel gelişimlerine odaklanmak, yeni hobiler keşfetmek veya toplum hizmeti projelerine katılmak için kullanabilirler. Tatiller sırasında kesin programın büyük ölçüde değişebileceğini not etmek önemlidir.



İspanya'daki bazı yaygın öğrenci kategorileri şunlardır:

İnfantil (Okul Öncesi): Bu kategori, anaokulunu veya anaokuluna devam eden 3 ila 6 yaş arası çocukları içerir.

1. İlkokul (İlköğretim): Bu kategori, matematik, dil, fen bilimleri, sosyal bilgiler ve beden eğitimi gibi konularda temel eğitim aldıkları ilköğretim okullarına kayıtlı 6 ila 12 yaş arasındaki öğrencileri kapsar.

2. Zorunlu Orta Öğretim: Bu kategori, ortaokullara devam eden 12 ila 16 yaş arası öğrencileri içerir. Öğrencilerin bu eğitim aşamasını tamamlamaları zorunludur. Bu süre zarfında, yabancı diller, tarih, coğrafya, edebiyat ve daha fazlasını içeren daha geniş bir konu yelpazesinde çalışırlar.

3. Bakalorya: Zorunlu orta öğretimi tamamlayan öğrenciler, iki yıllık (16 ila 18 yaş arası) bir program olan Bakalorya'ya devam etmeyi seçebilirler. Öğrencileri üniversite eğitime veya mesleki eğitime hazırlar. Bakalorya'da iki ana dal vardır: Sanat ve Beşeri Bilimler ve Bilim ve Teknoloji.

4. Mesleki Eğitim: Bu kategori, zorunlu eğitimi veya lisans diplomasını tamamladıktan sonra mesleki eğitim ve öğretimi seçen öğrencileri kapsar. Mesleki eğitim programları, çeşitli meslekler ve meslekler için özel bilgi ve beceriler sağlar.

5. Üniversite: Bakalorya veya mesleki eğitimi tamamlayan öğrenciler, yüksek öğrenim görmek için üniversitelere başvurabilirler. İspanyol üniversiteleri, çeşitli çalışma alanlarında çok çeşitli lisans ve lisansüstü programlar sunmaktadır.

İspanya'daki öğrenciler için tipik hafta içi programı:

Sabah Rutini:

- Uyanma ve güne hazırlanma
- Vücudunuzu ve zihninizi beslemek için dengeli bir kahvaltı yapma

Okul Saatleri:

- İlkokul ve Ortaokul: İspanya'da okul saatleri genellikle sabah 8:00 ile 9:00 arasında başlar ve 14:00 ile 15:00 arasında biter. Öğrenciler bu süre zarfında teneffüs ve öğle yemeği molaları ile derslere devam ederler.
- Bakalorya ve Üniversite: Program bu aşamalarda daha fazla değişiklik gösterebilir, bazı dersler sabah başlayıp öğleden sonraya kadar devam eder. Üniversiteler, öğrencilerin farklı dersler için farklı zaman çizelgelerine sahip olmasıyla, çizelgelemede genellikle daha fazla esnekliğe sahiptir.

Öğle Arası:

- İspanya'da günün ana yemeği genellikle öğle tatilinde alınan öğle yemeğidir. Okulların, öğrencilerin eve gitmesine veya okulda kalmasına ve öğle yemeği yemesine izin vermek için 1 ila 2 saat arasında değişen uzun bir öğle yemeği molası vermesi yaygındır.

Öğleden Sonra Etkinlikleri:

- Okuldan sonra öğrenciler yaş ve ilgi alanlarına göre çeşitli etkinliklerde bulunabilirler.
- Müfredat Dışı Etkinlikler: Pek çok öğrenci, genellikle öğleden sonra düzenlenen spor, müzik, dans, sanat veya dil dersleri gibi ders dışı etkinliklere katılır.
- Ev Ödevi ve Çalışma: Öğrencilerin genellikle okuldan sonra tamamlamaları gereken ev ödevleri ve çalışma süreleri vardır. Süre, iş yoğunluğuna ve bireysel çalışma alışkanlıklarına göre değişiklik gösterebilir.

- Dinlenme ve Boş Zaman: Öğrencilerin rahatlamak, hobilerini sürdürmek veya aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek için boş zamanları olması önemlidir.

Akşam Rutini:

- Akşam Yemeği: İspanya'daki aileler genellikle öğle yemeğine kıyasla daha hafif olan akşam yemeğini birlikte yerler.
- Kişisel Zaman: Öğrenciler bu zamanı kişisel aktiviteler, boş zaman etkinlikleri veya bir sonraki güne hazırlanmak için kullanabilirler.

Hafta Sonu ve Tatil Programı:

- Hafta sonları ve tatillerde, İspanya'daki öğrenciler okula gittikleri hafta içi günlere kıyasla günlük rutinlerinde daha fazla esnekliğe sahiptir.

Uyanma ve Kahvaltı:

- Öğrenciler hafta sonları veya tatillerde biraz daha geç uyumak isteseler de, düzenli bir uyku programı sürdürmek yine de önemlidir. Günlerini en iyi şekilde değerlendirmek için makul bir zamanda uyanmayı hedeflemelidirler.
- Güne başlamak için besleyici bir kahvaltı yapma

Boş Zaman Aktiviteleri ve Hobiler:

- Hafta sonları ve tatiller, öğrencilerin boş zaman etkinliklerine katılmaları ve hobilerini ve ilgi alanlarını sürdürmeleri için bir fırsat sağlar.
- Spor yapabilir, resim yapma veya müzik aleti çalma gibi yaratıcı faaliyetlerde bulunabilir, kitap okuyabilir, film veya dizi izleyebilir, oyun oynayabilir veya aile ve arkadaşlarla vakit geçirebilir.



Açık Hava Etkinlikleri:

- Açık hava etkinliklerinin tadını çıkarmak için boş zamandan yararlanın. İspanya, yürüyüş yapmak, doğa yürüyüşü yapmak, bisiklete binmek, parkları veya plajları ziyaret etmek (eğer varsa ve mevsime bağlı olarak) ve yerel cazibe merkezlerini keşfetmek gibi çeşitli seçenekler sunar.
- Fiziksel faaliyetlerde bulunmak, sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeye yardımcı olur ve hareketsiz rutinlerden bir mola sağlar.

Kişisel Gelişim:

- Öğrenciler hafta sonlarını ve tatilleri kişisel gelişim faaliyetleri için kullanabilirler. Bu, yeni beceriler öğrenmeyi, çevrimiçi kurslara devam etmeyi, bir yabancı dilde pratik yapmayı veya ilgi alanlarıyla ilgili eğitim içeriğini keşfetmeyi içerebilir.

Aile zamanı:

- Hafta sonları ve tatiller, öğrencilerin aileleri ile kaliteli zaman geçirmeleri için mükemmel fırsatlardır. Aile gezilerine, yemeklere, sohbetlere katılabilir, hatta ev işlerine ve sorumluluklarına yardımcı olabilirler.

Rahatlama ve Dinlenme:

- Öğrencilerin rahatlamak ve dinlenmek için zaman ayırmaları önemlidir. Kitap okuyarak, müzik dinleyerek, meditasyon veya farkındalık uygulayarak, kestirerek veya rahatlamalarına ve yeniden şarj olmalarına yardımcı olan etkinliklere katılarak gevşeyebilirler.

Ödev ve Çalışma (gerekirse):

- Akademik iş yüklerine bağlı olarak, bazı öğrencilerin hafta sonlarının veya tatil zamanlarının bir kısmını ev ödevlerini tamamlamaya veya yaklaşan sınavlara çalışmaya ayırması gerekebilir. Tükenmişliği önlemek için iş ve boş zaman arasında bir denge kurmak önemlidir.



Çocuk Beslenmesi

çocuklar, tüm vücudun sağlıklı gelişimi için gerekli tüm besinleri aldıkları dengeli bir diyetle ihtiyaç duyan tam bir gelişim içindedirler.

Çocukların okul performansı şunlardan etkilenir: beslenme, hidrasyon, fiziksel aktivite ve dinlenme. Yani dengeli bir yaşam tarzı. Zamanınızı organize etmek, bu temel ilkeleri çözmenin anahtarıdır. Öğün atlamak iyi değil bu nedenle gün içinde tüketilen enerjinin derecesine göre 3 ana öğün ve isteğe bağlı olarak ara öğünler olması önemlidir. Bağışıklıklarını güçlendirmek için, küçüklerin diyetinde dinlendirici bir uyku ve aktif hareket ile birlikte vitamin ve mineraller bulunmalıdır. Vitaminler arasında C vitamini bağışıklığı güçlendirmedeki faydalı etkisi ile bilinir ve bu vitamin açısından zengin besinler şunlardır: kırmızı/yeşil biber, maydanoz, portakal veya limon gibi turunçgiller. Bu besinleri ara öğünlerinize entegre edebilirsiniz. Bağışıklık sisteminin normal işleyişinde D vitamininin önemini göz ardı edemedik, özellikle güneşten aldığımız. Bağışıklık sistemine yardımcı olan B vitaminleri, E Vitamini, Çinko, Demir, Kalsiyum ve Omega 3 yağ asitlerini de unutmayalım. Çocukların kendilerini nasıl organize edeceklerini evden öğrenecekleri göz önüne alındığında, hem fiziksel hem de optimal nörolojik ve zihinsel gelişimi koruyan bir yemek, uyku ve aktivite programının varlığını vurgulamak önemlidir, çünkü çocuklar olumsuz etkilenebilir. sosyal etkileşim eksikliği ve duygusal gerekçelerle veya can sıkıntısından yemek yiyebilir. Ve hareket eksikliği, uyku programının gecikmesi ve aşırı yeme ile birlikte kilo alımına, bağışıklığın azalmasına, okul performansının düşmesine ve küçüğün hastalanmasına neden olur. Çocukların kendilerini nasıl organize edeceklerini evden öğrenecekleri göz önüne alındığında, hem fiziksel hem de optimal nörolojik ve zihinsel gelişimi koruyan bir yemek, uyku ve aktivite programının varlığını vurgulamak önemlidir, çünkü çocuklar olumsuz etkilenebilir. sosyal etkileşim eksikliği ve duygusal gerekçelerle veya can sıkıntısından yemek yiyebilir. Ve hareket eksikliği, uyku programının gecikmesi ve aşırı yeme ile birlikte kilo alımına, bağışıklığın azalmasına, okul performansının düşmesine ve küçüğün hastalanmasına neden olur. Çocukların kendilerini nasıl organize edeceklerini evden öğrenecekleri göz önüne alındığında, hem fiziksel hem de optimal nörolojik ve zihinsel gelişimi koruyan bir yemek, uyku ve aktivite programının varlığını vurgulamak önemlidir, çünkü çocuklar olumsuz etkilenebilir. sosyal etkileşim eksikliği ve duygusal gerekçelerle veya can sıkıntısından yemek yiyebilir. Ve hareket eksikliği, uyku programının gecikmesi ve aşırı yeme ile birlikte kilo alımına, bağışıklığın azalmasına, okul performansının düşmesine ve küçüğün hastalanmasına neden olur. çünkü çocuklar sosyal etkileşim eksikliğinden olumsuz etkilenebilir ve duygusal gerekçelerle veya can sıkıntısından yemek yiyebilirler. Ve hareket eksikliği, uyku programının gecikmesi ve aşırı yeme ile birlikte kilo alımına, bağışıklığın azalmasına, okul performansının düşmesine ve küçüğün hastalanmasına neden olur. çünkü çocuklar sosyal etkileşim eksikliğinden olumsuz etkilenebilir ve duygusal gerekçelerle veya can sıkıntısından yemek yiyebilirler. Ve hareket eksikliği, uyku programının gecikmesi ve aşırı yeme ile birlikte kilo alımına, bağışıklığın azalmasına, okul performansının düşmesine ve küçüğün hastalanmasına neden olur.

Kahvaltı, bir öğrencinin gününün en önemli öğünüdür. Dengeli bir tabak karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler ve minerallerden oluşur. Bu yemek, çocuklara okul çalışmaları için enerji ve konsantrasyon sağlar. Çocuğunuzun bu öğünü atlamasına izin vermeyin, aksi takdirde okulda bir enerji kaynağı arayacaktır. Ve çoğu zaman seçimler tam olarak en sağlıklı değildir ve okul performansı gözle görülür şekilde etkilenebilir. Hazırlanması kolay bir kahvaltı örneği, bir kase süt, kepekli tahıllar, tohumlar ve kuru meyvelerdir.

Sabah ara öğününde, artan enerjisini öğle yemeğine kadar korumasına yardımcı olacak vitamin ve mineralleri almak için mevsim meyvesi tüketmek idealdir. Çocuğunuza kendi sağlıklı menüsünü seçmeyi ve meslektaşları tarafından sunulan veya köşedeki büfeden alınan cips, bisküvi, atıştırmalıklardan kaçınmayı öğretmek iyidir. Çok fazla enerji tüketirler ve çabuk aç kalırlar, bu nedenle fast food, hamur işleri veya gazlı içecekler gibi dürtüsel olarak en hızlı enerji kaynağını seçerler.

Öğle yemeği evde veya okul kantininde yenilebilir (orada sunulan yiyeceklere çok dikkat edin). Burada et, peynir, süt, yumurtadan alınan protein kaynağı ile pirinç, makarna, ekmek veya patatesten gelen karbonhidrat kaynağı ve büyük bir salata olması iyi olur. Sağlıklı yaşam için öğle yemeği saat 15.00'e kadar tüketilmesinde fayda var.

İkinci atıştırmalık: Çocuğunuz çok aktifse, ona sağlıklı bir beyin gelişimi için çok önemli olan iyi Omega3 yağlarını elde etmek için fındıkları tanıtabileceğiniz ikinci bir atıştırmalık da sunabilirsiniz. 20-30 gramlık bir porsiyon yeterli olacaktır. Zaman dilimi olarak bu ara öğün 16:00-18:00 saatleri arasında olmalıdır.

Ailede Akşam Yemeği: Akşam yemeğine çok dikkat edin! Tüm aile bireylerinin bir araya geldiği yemek olduğundan, daha enerjik ve daha zengin yemek yemek adettendir. Bu yemeği daha küçük yapmaya çalışın ve enerji sağladıkları için karbonhidrat kaynağını ortadan kaldırın. Ve çocuğun artık akşamları enerjiye ihtiyacı yok. Bu yemeğin hafif, sindirimi kolay ve yatmadan 3 saat önce alınması uykunun dinlendirici olması için iyidir. İdeal olarak akşam yemeği saati 20.00'ye kadar olmalı ve seçenekler olarak salatalı biftek, fırında sebzeli balık veya etli bezelye veya taze fasulye gibi çeşitli sebzelerle pişirilmiş bir yemek, çorba veya tavuklu çorba , hindi veya sığır eti.

Ortaokul öğrencilerinin beslenme ihtiyaçları:

10-14 yaş arası çocuklarda boy ve kilo artışının yanı sıra vücut kompozisyonları da değişir, yağ hücrelerinin sayısı çoğalır ve yağ miktarı artar, bu da vücudu ergenliğe hazırlar. Bu, gelecekteki yetişkin için ağırlık açısından en önemli dönemdir, çünkü bir kez oluşan yağ hücreleri kaybolmaz ve ölmez. Ergenliğe kadar geliştirilen adipositlerin "bagajı" ve buna karşılık gelen iştah, yaşam boyunca sabit kalacaktır, bu nedenle çocukların fazla kilo almasına izin verilmemelidir.

10-14 yaş arası okul çocuğunun enerji ihtiyacı günlük 2500 kaloridir. Gerekli protein 2-2,5 g/kg vücut ağırlığı/gün'dür. Lipid ihtiyacı 2-3 g/kg vücut ağırlığı/gün'dür. Karbonhidrat ihtiyacı 10 gr/kg vücut ağırlığı/gün'dür. Protein hayvansal gıdalardan getirilecek: süt 400 ml/gün, peynir 40-50 gr/gün, et 120-150 gr/gün, yumurta günde bir. Lipitler bir yandan tüketilen gıdalardan, rasyon hayvansal ve



bitkisel yağlarla desteklenerek sağlanacaktır. Glikoz, ara ekmek 200-250 gr/gün, makarna ve diğer besleyici salçalı ürünler 50-100 gr/gün, patates 200 gr/gün, yeşil sebzeler 200-300 gr/gün, meyveler 150-200 gr/gün, rasyon 20-25 gr/gün oranında şeker ve şekerli ürünlerle desteklenir. Diyet aşağıdaki gibi günde 4-5 öğüne bölünecektir:

Günde 4 öğün olması durumunda, kalori şu şekilde dağıtılacaktır:

Sabahları - %20-25; Öğle yemeğinde - %40-45; Ara öğün - %10-15 ve Akşam - %20-30.

Günde 5 öğün yemek veriliyorsa, kalori şu şekilde dağıtılır:

Sabahları - %20; Sabah Atıştırması - %10-15; Öğle yemeğinde - %35-40; Öğleden Sonra Atıştırması - %10-15 ve Akşam - %20.

Yemek saatlerinin yanı sıra hijyen kurallarına da (yemeklerden önce el yıkamak gibi) uymak çok önemlidir. Çocuklar yemek yemeye zorlanmamalı, yemekle ilişkileri olumlu, koşulsuz olmalıdır. Aynı zamanda yemek ödül veya cezaya dönüştürülmemelidir. İki organizmanın aynı olmadığı göz önüne alındığında, beslenmede mutlak bir gerçek yoktur. Böylece, her vücudun kendi biyoritmi, metabolizması ve dış uyaranlara tepkileri vardır. Ancak doğru ve sağlıklı beslenmenin altında yatan bir takım ilkeler vardır. Çocuk ve ergenlerin eğitimi için geniş uygulanabilirliği ve ilgisi olan bu yöntemler aşağıda sunulmuştur:

1. Su vücudumuz için gerekli olan en önemli elementtir. Vücudun suya olan ihtiyacı çok fazladır ve vücudumuzun dengeli, sağlıklı ve optimum şekilde çalışması için bol suya ihtiyacı vardır. Sabahları yapmamız gereken ilk şey, uyku sırasındaki susuzluğu telafi etmek ve aynı zamanda sindirim sistemini yeni bir güne hazırlamak için bir bardak su içmektir. Su yemeklerden önce içilebilir, ancak yemekten en az 30 dakika önce. Yemekten 30 dakika önce içildiğinde sindirim sistemini hazırlar. Yemekten sonra tekrar su içmek için 45 ila 60 dakika beklemek gerekir. Bundan daha hızlı veya yemek sırasında içilirse mide sularını seyreltir ve sindirim sürecini büyük ölçüde engeller.
2. Karnımızın büyüklüğü, sıkılı yumruğumuz kadardır. İdeal olarak, yiyeceğin bir kısmı bu mide boyutunu geçmemelidir.
3. Çocuklar ve yetişkinler için gün boyunca üç ana öğün ve iki ara öğün tüketilmesi Dünya Sağlık Örgütü tarafından önerilmektedir.
4. Günün ilk öğünü çok önemlidir, bedene ve zihne en aktif oldukları ve enerjiye en çok ihtiyaç duydukları anda besin sağlar. Meyveler, tahıllar ve kuruyemişler açısından zengin, yani vitaminler, mineraller, proteinler, lifler ve karbonhidratlar açısından zengin bir kahvaltı, günün ilk bölümü için yeterli enerjiyi üretir.
5. Optimum besin alımı için taze, termal olarak işlenmemiş gıdaların (sebzeler, yeşillikler, meyveler) yenilmesi tavsiye edilir. İdeal olarak, bu gıdaların diyetteki alımı yaklaşık %50 olmalıdır.
6. Meyveler her zaman tek başına, öğün aralarında, yemeklerden yarım saat önce yenir, asla sonra yenmez.
7. Yağlı meyveler (fındık, kaju vb.) ve tohumlar, meyve ve sebzelerle ölçülü miktarlarda birleştirilebilir. Esansiyel yağ asitleri bakımından zengindirler.
8. Oksidatif ve dejeneratif süreçler, meyve ve sebzelerin kesilme anı ile çok hızlı başlar. Parçalamaktan, kazımaktan ne kadar kaçınırsak o kadar sağlıklı yiyeceğimiz olur.
9. Çok sıcak veya çok soğuk yiyecek ve içecekler midede termal şok oluşturur. Yiyeceklerin 15-35 santigrat derece termal aralığında kullanılması tavsiye edilir.

10. Besin karışımları ne kadar zenginse hazmı o kadar zor olur. Öğünler ne kadar basit olursa, sindirim süreci o kadar verimli olur ve o kadar fazla enerjimiz olur.

11. Tahılların içerdiği mineral ve vitaminlerden faydalanmak için tam tahıllı besinlerin tüketilmesi önerilir.

12.En iyi besin alımı için çeşitli bir diyet önerilir.

13. Diyetle şeker alımının azaltılması önerilir. Şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, sinir sistemi hastalıkları gibi hastalıklardan şeker sorumludur.

Beslenme piramidi:

Birinci seviye su ile temsil edilir ve insan vücudunun %70-80'i sudan oluştuğu için hidrate olma ihtiyacı vardır. Kan çoğunlukla su, kaslar ve organlardır. İnsan vücudunun desteklediği tüm süreçlerde, normal fizyolojik fonksiyonlarını sürdürmek için günlük 40.000 bardak su eşdeğerini yeniden sirküle eder. Bu su metabolizması ve yeniden dolaşım sürecine sahip olan vücut, çeşitli kişisel faktörlere (yaş, kilo, efor) ve çevresel koşullara bağlı olarak günde 3 ile 10 bardak arasında su kaybeder. Bu açığın gün geçtikçe su alımı ile doldurulması gerekir.

Piramidin ikinci seviyesi sebze ve meyvelerle temsil edilir. Çocukluktan beri sağlıklı meyve ve sebze tüketimini öğrenmenin, hem gelişim sırasında hem de yetişkin yaşamı boyunca sağlık üzerinde birçok yararlı etkisi vardır. Meyve ve sebzeler iyi sağlık ve büyümeye, optimal entelektüel gelişime ve düşük vücut kitle indeksi seviyelerine katkıda bulunur. Meyve ve sebzeler enzimler, vitaminler, mineraller, lif, antioksidanlar, bitkisel besinler açısından zengindir. Tüm bu unsurlar sağlık için gereklidir. Meyve ve sebzelerin çoğunlukla çiğ yenmesi, vitamin ve minerallerin pişirme süreçlerinde çok hassas ve dejenere olması da çok önemlidir.





Seviye 3, tahıl seviyesidir. En baştan rafine tahıllar ile kepekli tahıllar arasında ayırım yapmak ve daha sonra tahıl kelimesini her söylediğimizde ve faydalı olanlardan bahsettiğimizde tamamen "tam tahıllar" olarak adlandırmak önemlidir. Kepekli tahıllar, sindirim süreçlerinin doğru gelişmesinde ve iyi bağırsak geçişini sağlamada çok önemli bir rol oynayan lif açısından son derece zengindir, B vitamin kompleksi içinde (sinir sisteminin iyi çalışması, iyi bir ruh halimiz ve entelektüelimiz için gereklidir. performans), karbonhidratlarda ve yüksek kaliteli proteinlerde, vitaminlerde, minerallerde, sağlıklı yağlarda, enzimlerde ve fitokimyasallarda. Burada tartışılan tahıllar yulaf, tam veya esmer pirinç, darı, bulgur, karabuğday, arpa, kinoa, tam buğday vb. Günde 2-3 porsiyon tam tahıl belirtilir.

Seviye 4, süt ürünleri ve hafif etler - balık, tavuk, beyaz et ile temsil edilir. Süt ürünleri çocuklar için tavsiye edilir, ancak ölçülü porsiyonlarda. Hayvansal protein, kalsiyum, magnezyum, folik asit ve B-kompleks, vitamin A, D ve E gibi vitaminler açısından zengindirler. Hafif etler de ölçülü miktarda ve etin kaynağına dikkat edilerek tavsiye edilecektir. Mümkün olan en temiz kaynaklar, bahçede yetiştirilen hayvanlar veya organik standartlara göre çalışan çiftliklerde tavsiye edilecektir. Et, optimal koşullarda tüketilen, proteinler ve çeşitli mineraller açısından çok zengin olan değerli bir gıda olabilir, ancak süt ürünleri gibi tamamen lif içermez. Balık eti - özellikle somon balığı - önemli miktarda Omega 3 esansiyel yağ asitleri içerir. Vücut için özellikle önemlidirler, ancak özellikle büyümekte olan çocuklar ve gençler için. Beyin gelişimine ve nöronal yenilenmeye yardımcı olurlar, antikanser aktiviteye sahiptirler, kalp hastalıklarına karşı korurlar ve diyabet, astım, artrit, alerji, enflamatuar hastalıklar, böbrek fonksiyonları, bağışıklık sistemi gibi daha birçok durumda çok faydalı etkileri vardır. Bu besin kategorisinin tavsiye edilen miktarı günde 1-1,5 porsiyondur.

Seviye 5, fındık ve tohumlar, doymamış bitkisel yağlar ile temsil edilir. Hepsi doymamış olarak da adlandırılan sağlıklı yağlar içerir. Bu yağlar vücudumuz ve beynimiz için çok gerekli ve sadece küçük miktarlarda yeterli oldukları için (faydalı olmadıkları için değil) piramidin üst sıralarında yer alırlar. Bu gıda kategorisinden günde 1 porsiyon yeterlidir.

Seviye 6 işlenmiş gıdalardır - tatlılar, atıştırmalıklar, kırmızı et vb. Bu, hem çocukların hem de yetişkinlerin çoğu insanın zayıf olduğu bir kategoridir, bu nedenle eğitimciler bu gıdaların sahip olduğu zararlı etkiler üzerinde ısrar edeceklerdir. Gıda işlemenin etkileri, katkı maddeleri, şeker ve rafine tatlandırıcılar ve bunların içerdiği tüm organik olmayan unsurlar ele alınacaktır. İnsan vücudu bu maddeleri tüketmeye adapte olmadığı için uzun vadede sağlığımız üzerinde istenmeyen etkileri olan toksinlere dönüşürler.

Beslenme, vücudun büyüme, gelişme ve doku iyileşmesi için gerekli besinleri metabolize ettiği ve özümlediği tüm fizyolojik süreçleri içerir. Yaşınız ve sağlık durumunuz ne olursa olsun, yemek bir ihtiyaçtır ama aynı zamanda hayatın en büyük zevklerinden biridir. Besinler, büyüme ve hayatta kalma için insan vücudunun vazgeçilmez biyokimyasallarıdır. Farklı besinlere değişen oranlarda ve miktarlarda dahil edilirler ve yiyeceklerin metabolize edilmesiyle salınırlar. Beslenme, insan vücudunun uyumlu gelişmesinde, sağlığın korunmasında ve hastalıkların önlenmesinde temel bir unsurdur ve beslenme tıbbi tedavisi, hastalıkların ortaya çıktıktan sonra tedavisinde önemlidir.

Beslenme, sağlığı korumak için çok önemli bir faktördür. Belirli besin gruplarını diyetten çıkarmak sağlık açısından fayda sağlamaz, aksine bazen eksikliklere hatta patolojik durumların gelişmesine neden olabilir. Yaşamın ilk yıllarında beslenme, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının oluşması ve sonraki yıllarda buna karşılık gelen bir büyüme oranı için sürdürülebilir bir "temeldir". Okul öncesi ve okul çağı, hayatımızın geri kalanında araçlara dönüşecek becerilerin ve tutumların oluştuğu, kitlesel özümseme dönemleridir. Kendimizi ve çocuklarımızı zararlı etkenlerden korumaya çalışarak daha iyi ve sağlıklı hayatlar yaşayabilmeliyiz.

Dengeli beslenme teorisine dayanan doğru beslenme, hem beslenmenin moleküler bileşimi koruduğu hem de bazal metabolizma, vücut gelişimi ve günlük fiziksel aktivite ve hastalıkların önlenmesi için enerji ve plastik harcamaları telafi ettiği varsayımına dayanan, bu alandaki en modern kavramdır. Dengeli ve çeşitli beslenme, diyetle tüm besin gruplarının optimal oranlarda dahil edilmesiyle sağlanabilir. Bu bağlamda, besin piramidi takip etmesi kolay pratik bir rehber görevi görür.

Beslenme, insan sağlığının önemli bir belirleyicisidir. Diyet ve beslenmenin neden olduğu hastalık yükünün azaltılması, nüfusun yeme davranışını daha sağlıklı hale getirmekle çözülebilir. Beslenme sağlığını teşvik etmek ve nüfus sağlığı için dengeli ve çeşitli beslenmenin önemine ilişkin farkındalığı artırmak, tüm ülkelerde zamanın ve ulusal öncelikli hedeflerin bir zorunluluğudur. Son yıllarda, sağlıklı bir yaşam tarzının öncelikli bir bileşeni ve bazı kronik hastalıkları önlemenin bir yolu olarak sağlıklı beslenme, dünya çapında uzmanlar için önemli bir endişe haline geldi. Diyet risk faktörleri (aşırı tuz, şeker, yağ ve enerji alımı) metabolik risk faktörlerinin (yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, yüksek kan şekeri seviyeleri, fazla kilo ve obezite) gelişmesine yol açar.

Kendiniz için sağlıklı bir yaşam tarzı planlamak oldukça zordur. Bunu tüm aile için yapmak istediğinizde daha da zor! Zorluğa rağmen, sağlıklı bir aile yaşam tarzının faydaları göz ardı edilemez. İster sağlıklı beslenmeden ister fiziksel aktiviteden bahsediyor olalım, iyi alışkanlıklar çocukluktan itibaren kazanılır.

Son 30 yılda, çocukluk çağı obezitesi ve aşırı kilo oranları hızla arttı. Neredeyse bir çocukların üçte biri çok ağır. Bunun nedeni sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzıdır. Temel olarak herkesin sağlığını koruyan iyi alışkanlıkların benimsenmesini ve sürdürülmesini desteklemek, ebeveynlere ve ailedeki diğer yetişkinlere bağlıdır.

Bir çocuğun eğitiminin en önemli aşamalarından biri okul saatleri içinde gerçekleşir. Bu dönemde çocuğun kişiliği, fiziksel yönü ve sinirsel aktivitesi şekillenir, hala gelişmektedir ve öğrenciler en önemli bilgi ve becerilerden bazılarını edinirler. Tüm bu faktörler günlük rutinden etkilenir, bu nedenle çocuğunuz için üretkenliği başlatacak ama aynı zamanda öğrencilerin rahatlamasına da izin verecek bir günlük rutin oluşturmanız şiddetle tavsiye edilir.

Vücuttaki tüm süreçlerin ritmik bir karakteri vardır ve bu ritmi destekleyerek ve ona bağlı kalarak vücudun düzgün çalışmasını sağlarız. Bir yetişkinin yatağa gidip yaklaşık aynı saatte uyandığında, öğle yemeğini günün aynı saatine göre planladığında (mutlaka saat 12 olması gerekmez) ve çalıştığında kendini en iyi hissetmesi boşuna değildir. program sabittir. Okul sorumlulukları ile çocukların dinlenmesi arasındaki denge, daha iyi okul sonuçlarına, okul koşullarına daha hızlı uyum sağlamaya ve son olarak çocukların bağışıklık sistemleri üzerinde olumlu bir etkiye katkıda bulunur.

Bir ebeveyn olarak, çocukların yiyecek seçimlerinde ve daha pek çok konuda rehber rolünü oynuyorsunuz. Eylemlerinizin etkileri çok derinlere inebilir. Çocukların taklit ederek öğrendiklerini unutmayın. Ebeveynlerin sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olduğu bir ailede, çocukların da yetişkinlikte sürdürmek için iyi alışkanlıklar edinmeleri çok muhtemeldir. Bir çocuk erken yaşta yemek yeme, fiziksel aktivite ve uyku hakkında iyi alışkanlıklar edindiğinde, bu sizi daha sonra olumsuz alışkanlıkları düzeltmek zorunda kalmaktan kurtaracaktır. Küçükleri ustalaşabilecekleri rutinlere alıştıracak günlük programlara uymaya çalışın.

Sağlıklı bir yaşam tarzına ulaşmayı sağlayan alışkanlıklar, çocuklarda bir refleks haline gelmeleri için küçük yaşlardan itibaren inşa edilmeli ve saygı gösterilmelidir. Ebeveynlerin çocuklarına bırakmak istemedikleri eski alışkanlıkları bırakmaları daha zor olabilir. Bununla birlikte, ebeveynin bu çabayı göstermesi gereken asil amaç göz önüne alındığında, işler o kadar da zor olmayabilir.



Sağlıklı beslenmenin temel özellikleri şunlardır:

- Ölçülü olmak (vücudun enerji ve beslenme ihtiyaçlarını karşılayacak kadar yemek yemek anlamına gelir);
- Şeker ve yağ tüketiminin sınırlandırılması (doymuş yağlar enerji alımının %10'unun altında, geri kalanı çoklu doymamış yağlar ile değiştiriliyor; trans yağlar – mümkün olduğu kadar düşük, tercihen işlenmiş gıdalardan hiç alınmamalı ve doğal gıdalar için enerji alımının %1'inden azı);
- Tuz tüketiminin azaltılması (maksimum 5 gr tuz/gün),
- Meyve ve sebze tüketiminin artırılması (taze ama aynı zamanda ısıtılmış işlem görmüş):
- 200 gr meyve / gün (2-3 standart porsiyon),
- 200 gr sebze / gün (2-3 standart porsiyon),
- 30-45 gr/gün lif, tam tahıllardan, meyve ve sebzelerden,
- Çeşitlilik (vücut için gerekli besinlerin hiçbirinin eksik olmaması için besin grupları arasındaki dengeyi içerir. Hiçbir yiyecek insan vücudunun sağlıklı olması için ihtiyaç duyduğu tüm proteinleri, yağları, karbonhidratları, vitaminleri ve mineralleri içermez, bu nedenle geniş bir yelpazededir. gıda ürünleri tüketilmelidir);
- Gıda kalitesi (bir gıda ürününün bütünlüğünü sağlar, bu da onu belirli düzenlemelere ve tüketici gereksinimlerine uygun hale getirir).

Çocuk beslenmesinde ilkeler:

1. Besin çeşitliliğinin sağlanması, yani gün boyunca tüm besin gruplarından ve alt gruplarından besinlerin tüketilmesi;
2. Gıda grupları ve alt gruplar arasında doğru orantı sağlanması, yani meyve, sebze, kepekli tahıllar, süt ve süt ürünleri alımının, yüksek yağ içeriği ve ilave şeker içeren gıdalara göre daha fazla alınması;
3. Bazı gıdaların ılımlı tüketimi, doymuş yağ (tereyağı, yağlı et) ve ilave şeker alımı düşük gıdaları seçmek.

Çocukların beslenmesine ilişkin genel kurallar:

- Yaşa ve sağlığa, aktivitenin özelliklerine ve mevsime göre uyarlanmış beslenme sağlamak;
- Beslenme, yürürlükteki tavsiyelere uygun olarak kalori ve besin alımı sağlayacaktır;
- Çocuğun diyetinde besin piramidi dikkate alınacaktır;
- Besin piramidi, besin porsiyonu adı altında (gram veya kap olarak ifade edilir) tüketilmesi önerilen miktar dağılımına sahip besin gruplarından oluşur;
- Her besin grubu kategorisi için porsiyon sayısına yönelik oryantasyon önerileri şunlardır: tahıllar 6-9 porsiyon, sebzeler 3-4 porsiyon, meyveler 2-3 porsiyon, süt ürünleri 2-4 porsiyon, et ve sebzeler her gün yaklaşık 2-3 porsiyon (porsiyon örneği: 1 dilim kepekli ekmek, 1/2 su bardağı pişmiş mısır gevreği, 1/2 su bardağı kepekli makarna, 1 su bardağı tam tahıllı kahvaltılık gevrek);
- Aynı gruptaki besinleri tüketilen yemeklerle ilişkilendirmekten kaçının.

Bir çocuğun enerji alımı, eşit olmayan 5 öğüne dayanır:

- Kahvaltı – %15-20;
- İlk atıştırmalık – %10-15;
- Öğle yemeği – %35-40;
- İkinci atıştırmalık – %10-15;
- Akşam yemeği – %15-20,

5 besin grubunun hepsini içermelidir:

- Grup I: karbonhidrat alımı için tahıllar (buğday, çavdar, mısır, arpa, yulaf);
- Grup II: meyveler (150-200 gr/gün) ve sebzeler (200-300 gr/gün): vitamin, mineral ve diyet lifi alımı için çiğ veya pişmiş;
- Grup III: süt ürünleri – proteinler, kalsiyum, fosfor, yağlar (tereyağı, krema);
- Grup IV: et, balık, yumurta – kaliteli protein sağlar; önemli miktarda demir kaynağı;
- Grup V: Yağ asitlerinin alınması için gerekli hayvansal (et, balık, tereyağı) ve bitkisel (zeytinyağı, ayçiçeği) yağlar.

Tüm bu besin gruplarının çocuğun menüsünde günlük olarak bulunması ve 5 öğüne dağıtılması ideal olacaktır. Yemeğin servis edilme şekli de çok önemlidir. Lezzet merakı uyandırmak için yemekler iştah açıcı bir görünüme sahip olmalıdır; Ayrıca çocuklara yalnız yemek yeme zevkini yaşatmak için. Bu konuda teşvik edilmeleri gerekir, böylece yemek onlar için bir zevktir, aksi takdirde eğitimcilerin gerektirdiği retler, ağırlamalar ve çok çaba ile her şeyi tatsız bir prosedüre dönüştürme riskiyle karşı karşıya kalırız. Sağlıklı bir çocuğa sabit miktarda yiyecek empoze edilmemelidir - iştahı ve tercihleri günlük tüketimini belirleyecektir.

Çocukların diyetinden neler sınırlandırılmalıdır?

- sosis, konserve et, balık, ezme;
- fazla tütülenmiş, yağda kızartılmış et müstahzarları;
- margarin, işlenmiş peynir, krem peynir;
- aşırı tatlılar ve tuzlu atıştırmalıklar (çubuklar, atıştırmalıklar, tuzlu bisküviler, cipsler);
- öğünler arasında atıştırmak, öğünler arasında tatlı sıvılar içmek (meyve suları, limonatalar, gazlı içecekler, şekerli çaylar);
- sıcak baharatlar.

Ebeveynlerin çocuklarını beslerken yaptıkları en yaygın hatalar:

- öğün yerine geçen fazla süt;
- taze ürünlerden vazgeçmek;
- aşırı protein (aşırı et tüketimi) ve karbonhidratlar (özellikle tatlı içecekler – karbonatlı / karbonatsız);
- öğün aralarında yemek, tatlandırıcı meyve suları;
- küçük yaşlarda bile fast food'un sık kullanımı;
- zorla yemek yemek, hatta bazen çocuğu zorlamak, zamanla psikojenik anoreksiyaya yol açabilir.

Beslenme:

- Kalite açısından uygun olmalı, yani çocuğun normal gelişimi için gerekli tüm maddeleri içermeli, vücudun enerji giderlerini karşılamalı;
- Taze, kaliteli olmalı, çünkü çocukların sindirim sisteminin besin maddelerini daha yoğun bir şekilde emen özelliği göz önüne alındığında, en iyi kalitede olmayan yiyeceklerle hazımsızlık ve hatta zehirlenme çok daha kolay görünmektedir.

Öğünlerden eksik edilmemesi gereken temel besinler ve bunların bir araya getirilerek nihai ürüne ulaşma ilkeleri, belirli zaman koşullarında, mali açıdan, belirli besinler (tüm proje ülkelerinde) göz önünde bulundurulmalıdır.

Dengeli beslenme bazı temel ilkeleri sağlar. Her şeyden önce, vücut günlük tüketilen gıdanın yeterli bir enerji değerine ihtiyaç duyar. Yaşa, cinsiyete göre değişmekle birlikte yoğun efor gerektiren fiziksel aktivitelerde 1500 ile 3200 kilokalori ve üzeri arasında değişmektedir. En uygun besin oranı: 1 (proteinler): 1 (lipitler): 4 (karbonhidratlar). Dengeli beslenme ilkelerine uyumu garanti eden önemli ve somut bir adım, günün üç ana öğününün doğru zamanlarda ve iki ara öğüne uyulmasıdır. Hareketsiz insanların atıştırmaktan kaçınmaları önerilir. Tüketilen öğünlerde kalori dağılımı optimaldir: kahvaltıda %25, öğle yemeğinde %40, akşam yemeğinde %15 ve ara öğünlerde %5.



Yukarıdaki yemek tabağı resimleri tarafından önerilen temel tavsiyeler şunlardır:

- Yemek yaparken yemeğin 1/2'si meyve ve sebze olmalıdır. Çeşitli (bir gökkuşağı) meyve ve sebze yemeyi deneyin. Patatesler, özellikle patates kızartması buraya dahil değildir.
- Tabağınızın 1/4'ü tam tahıllı olmalıdır.
- Çeşitli kepekli tahıllar tüketin (buğday, yulaf, arpa, kinoa, kahverengi pirinç)
- Rafine edilmiş tahılları (beyaz pirinç ve beyaz ekmek) sınırlayın
- Tabağınızın 1/4'ü proteinli besinler (balık, tavuk, fasulye ve bezelye, kuruyemişler; salataya karıştırılabilir veya sebze garnitürleriyle yenabilir. Kırmızı eti sınırlayın ve sığır, jambon, jambon, vb.)
- Yemek pişirmek ve salatalar için sağlıklı bitkisel yağlar (zeytin, kolza tohumu, mısır, ayçiçeği, yer fıstığı) ve sağlıksız trans yağlar içeren kısmen hidrojene olanlardan kaçın.
- Yağlar az miktarda tüketilmelidir.
- Tereyağını sınırlayın, su için, şekersiz çay veya kahve için.
- Süt tüketimini günde 1-2 porsiyon ile sınırlayın.
- %100 meyve suyu tüketimini günde 1 bardak ile sınırlandırın.
- Tatlandırılmış içeceklerden kaçın.

Sağlıklı, akılcı, dengeli beslenme ilkeleri, beslenmenin önemi ve tüketim gereksinimlerine göre kademelere ayrılarak besin piramidine çok başarılı bir şekilde yansıtılmıştır.

Aynı zamanda önemli ilkelerden birinin hareket olduğunun farkında olmalıyız. Piramidin göstergeleri, günlük tüketimi tüm gerekli besinleri sağlayacak olan yiyecek porsiyonlarında ifade edilir.

Doğru beslenmede, lif sağladıkları, yağ, şeker ve sodyum oranları bakımından düşük oldukları ve yavaş emilime izin veren bir kimyasal yapıya sahip karbonhidratları içerdikleri için, yüksek besin değerine sahip tam tahılların tüketilmesine vurgu yapılır; bu da kan şekerinin doğru düzeyde tutulmasına yardımcı olur.

Bu besinler kolay sindirilebilen ve kullanılabilen önemli bir enerji kaynağıdır. Aynı zamanda tahıllar vücuda önemli miktarda B grubu vitaminleri getirir. Düşük kalitede olan ancak sebzelerden alınan proteinlere eklenen proteinler, değerli bir protein kompleksi oluşturur. Piramidin ikinci basamağında gerekli miktara göre yer alan ve vitamin (provitamin A veya vitamin C gibi) ve mineral tuzlar, antioksidanlar açısından en zengin kaynaklar olan taze sebze ve çiğ sebzeleri günlük olarak tüketmek gerekir. düşük kalori değerine sahip. Sağlığı korumak için gerekli olan çok sayıda diyet lifi, fito bileşik içerirler. Ayrıca insan vücudunun günlük olarak besin piramidinde sebzelerle aynı basamakta yer alan, vitamin, mineral ve lif yönünden zengin meyveleri tüketmesi gerekir. Çok sayıda ilgili bilimsel çalışma, günlük meyve tüketiminin olumlu etkilerini göstermiştir. Özellikle kalp hastalığı, enfarktüs ve inme riskinin azalması, belirli kanser türlerine karşı koruyucu işlevi, obezite ve diyabetin önlenmesi, kan basıncının normalleşmesi, böbrek hastalığı ve kemik hastalıkları riskinin azalması vb. vurgulanmıştır.



Süt, yoğurt ve peynirler, zengin kalsiyum, potasyum, fosfor, protein ve belirli vitaminler: retinol, D vitamini, riboflavin, A vitamini ve niasin içeriği ile ayırt edilirler. Bu nedenle bu besinler her gün tüketilmeli ve yağ içeriği daha düşük olan ürünler tercih edilmelidir. Sütün bileşimi, insanın ihtiyaç duyduğu oranlara yakın oranlarda vazgeçilmez olan temel amino asitleri içeren ve büyümeyi destekleyen en yüksek etkinliğe sahip biyolojik olarak üstün proteinler olan kazein, laktalbümin ve laktoglobulin içerir.

Et, balık ve yumurta vücuda çinko, bakır, demir gibi eser elementlerin yanı sıra vazgeçilmez proteinler (yüksek biyolojik değere sahip) ve B grubu vitaminler sağlar. Uygun bir diyet, balık, yağsız et, yumurta yemeyi tercih etmeyi önerir. Bu ürünlerin optimal tüketimi sinir sistemini, kalbi ve dolaşımı, üreme sistemini uyarır.

Piramidin tepesinde, son adımda, önemli ölçüde sınırlandırılması gereken ürünler var: bitkisel ve hayvansal yağlar ve tatlılar. Bu ürünler orta dozlarda tüketilmelidir. Yağlar, asimilasyonu da kolaylaştıran esansiyel yağ asitlerini ve yağda çözünen vitaminleri vücuda getirir. Ayrıca nadiren, ara sıra tatlılar, patates kızartması, tuzlu bisküviler, şekerli içecekler tüketilmesi önerilir.

Önerilen besinlerle eş zamanlı olarak vücudun sürekli olarak suya ihtiyacı vardır. Vücuda doğal içme suyu şeklinde, tüketilen çeşitli sıvılar ve besinler yoluyla girer. Gün boyunca aktivitelere bağlı olarak 1,5-2 litre ve üzeri sıvı tüketilmesi önerilir. Su ve bitki infüzyonları gibi şekersiz içeceklerin tüketilmesi tercih edilir. İnfüzyon hazırlanırken bitkinin farklı kısımları kullanılabilir: çiçekler, yapraklar, tomurcuklar, kök, gövde vb. Mümkünse en taze seçeneği seçin, yani nane yaprakları, papatya çiçekleri, ıhlamur çiçekleri vb. Poşet çeşitler yerine, genellikle toz halindedir.

Dengeli beslenme önerilerine ek olarak, fiziksel aktivite kesinlikle gereklidir.

Bu nedenle, popülasyonun tüm kategorilerinin her gün en az 30 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapması önerilir.

Su, tüm canlı organizmaların en önemli bileşenidir. Normalde insan vücudunun günde 1,5-2 litre su alması gerekir (önerilen alım miktarı), ancak bazen bu ihtiyaç artabilir.

Bireysel su ihtiyacı iklime, fiziksel efora, yaşa, sağlık durumuna vb. göre değişir. Su ihtiyacına uyulmazsa su dengesinde değişiklikler meydana gelir. Vücuda su sağlanması üç yönde gerçekleştirilir:

- Katı gıdaların (meyveler, sebzeler, et) ve sıvıların (süt, çorbalar) bileşiminde bulunan su: günde yaklaşık bir litre;
- Metabolik reaksiyonlardan kaynaklanan iç kaynaklı su: günde yaklaşık 0,3 litre;
- İçeceklerdeki su (içme suyu olarak veya çeşitli içecekler şeklinde tüketilen sıvılar: çay, kahve, meyve suları, vb.): günde yaklaşık 1,2 litre.

Su, insan vücudunda, vücudun su dengesi olarak bilinen, alım ve eliminasyon arasındaki bir dengede bulunur. Bir kişi günde %2,5 kadarını idrar, dışkı, nefes alma, terleme yoluyla kaybeder. Su optimal dolaşım işlevine yardımcı olur, kanın kalınlaşmasını önler ve dolaşım sisteminin işlev bozukluğu. Su kaybı susama refleksini tetikler. Vücut suyunun %10'unu kaybederse dolaşım yetmezliği oluşabilir. Vücudun su içeriğinin %15'inden fazlasının kaybı yaşamla bağdaşmaz hale gelebilir.

Vücuttaki su eksikliği, dehidrasyona ve birçok ciddi sağlık sorununa yol açabilir. Vücudun su içeriğinin %2 oranında azaltılması, dehidrasyon belirtilerinin ortaya çıkmasını tetikler: baş dönmesi, susama, konsantre olma yeteneğinde azalma, çarpıntılı taşikardi, görme bozuklukları, ağız kuruluğu, koyu renkli idrar, vb. Su, insan vücudunun hayati bir bileşenidir. Bir yetişkinin vücut ağırlığının yaklaşık %50 ila 60'ı sudan oluşurken, bebeklerde bu oran %70'e kadar çıkmaktadır. Su eksikliği de gün içindeki yorgunluğun en yaygın nedenlerinden biridir.

Ayrıca suyun vücuttan toksinleri atma ve karaciğeri detoksifiye etme rolü vardır. Su, vücuttan atılan maddelerin atılmasına yardımcı olur ve böbrek taşlarının oluşumunu engeller. Bu nedenle vücudun su rezervlerini yenilemek çok önemlidir.

Su hücreleri yeniler, hücresel düzeyde oksijenin en verimli şekilde emilmesini sağlar. Sindirimi iyileştirir ve vücutta yeterli miktarda su bulunmaması kabızlığa yol açar ve birçok bitişik problem oluşturur. Su, insan vücudunun termoregülasyon süreçlerine katılır. Su cildi elastik yapar. Vücut her geçen gün yaşlanmaktadır ve birey hayatı boyunca çocukluktaki gibi temiz ve elastik bir cilde sahip olmayacaktır. Cildin yaşlanma sürecinin olabildiğince yavaş ilerlemesi için, kişinin vücudunun iyi bir şekilde nemlenmesini sağlayacak kadar sıvı alması gerekir.

Su, yaşı ne olursa olsun insan vücudunun psikomotor gelişimindeki en önemli besindir. Her iç organın uyumlu gelişimi ve optimum parametrelerde çalışması için suya ihtiyacı vardır.

Ebeveynler için öneriler ve pratik tavsiyeler:

- Yemek saatleri ve yatma zamanı, günlük programın temel noktalarıdır.
- Yaz döneminde yatma saatini yarım saat sonraya almanız önerilir (çocuklar dışarıda hava aydınlıkken uykuya dalmakta zorlanırlar).
- Etkinlikleri organize etme ve gerçekleştirme zamanını değiştirmeyin: yemek servisi, oyun, uyku vb.
- Yemekler televizyon karşısında veya etkinlikler sırasında değil mutfakta yenmelidir (örneğin birçok çocuk oyun oynarken yemek yer).
- Porsiyonlar küçük, yaşa uygun, iştah açıcı ve çekici olmalıdır;
- Bir öğünü veya atıştırmayı bir sonraki öğüne kadar reddeden çocuklara alternatifler sunmayın.
- Onlara aile içinde sağlıklı beslenme örnekleri verin; İlgileniyorlarsa, aldığınız yemeğin neden gerekli olduğunu anlatarak alışverişe katılmalarını sağlayın veya mutfakta yemek hazırlama ve servis konusunda size yardımcı olmalarını sağlayın.
- Bir aktiviteye başlamadan önce, çocuğunuza ne yapacaklarını önceden bildirin. Böylece ufaklık başka bir aktivitenin gelmekte olduğunu anlar ve o an yaptığı işten dikkatini dağıtır.
- Çocuğunuza görevleri kolaydan zora doğru artan bir şekilde verin. Daha ağır aktiviteler için izin verin kısa bir konaklama süresi.
- Hafif aktivitelerle dönüşümlü ağır aktiviteler, çalışma – dinlenme (10-15 dakikalık çalışma, 10-15 dakikalık ara ve hareket).
- Dinlenme günleri de dahil olmak üzere çocuğun zorunlu gündüz uykusunu düzenleyin. Çocuğunuz kreşe gidiyorsa, onu kreşe gittiği saatte yatırın.
- Tüm aile üyeleri, küçük çocuğun günlük rejimini bilmeli ve sapmadan buna uymalıdır.

Dışarıdan görünüm

Hollandalı Öğrencilerin Öğünlerinden Eksik Olmaması Gereken Temel Besinler:

Hollandalı öğrencilerin yemeklerine gelince, yaygın olarak dahil edilen birkaç temel yiyecek vardır. Bu yiyecekler genellikle ekonomiktir, hazırlaması kolaydır ve temel besinleri sağlar. İşte Hollandalı öğrencilerin yemeklerinden eksik olmaması gereken bazı temel yiyecekler:

1. Ekmek: Ekmek, Hollanda diyetinde temel bir besindir. Kahvaltıda, öğle yemeğinde veya atıştırmalık olarak tüketilebilir. Tam tahıllı ekmek, daha fazla lif ve besin içerdiğinden daha sağlıklı bir seçenektir.
 2. Peynir: Hollanda peyniri ile ünlüdür ve Hollanda yemeklerinde yaygın olarak kullanılan bir malzemedir. Popüler çeşitler arasında Gouda ve Edam bulunur. Peynir ekmek üzerine yenilebilir, tabaklarda eritilebilir veya atıştırmalık olarak tüketilebilir.
 3. Sebzeler: Yemeklerde sebzelere yer vermek dengeli beslenmenin olmazsa olmazıdır. Hollandalı öğrenciler genellikle yemeklerine brokoli, havuç, yeşil fasulye ve dolmalık biber gibi sebzeleri dahil ederler. Kızartmalara, makarna yemeklerine eklenebilir veya garnitür olarak tüketilebilirler.
 4. Patates: Patates, Hollanda mutfağının temel gıda maddesidir. Kaynatılabilir, ezilebilir veya kızartılabilirler ve genellikle et veya balıkla birlikte servis edilirler. Patates karbonhidrat sağlar ve iyi bir enerji kaynağıdır.
 5. Balık: Hollanda, deniz ürünleri ile tanınır ve balık, Hollanda yemeklerinde yaygın bir protein kaynağıdır. Popüler seçenekler arasında ringa balığı, uskumru ve morina bulunur. Balık fırınlanabilir, ızgara yapılabilir veya tütülenebilir ve genellikle patates ve sebzelerle servis edilir.
 6. Yoğurt: Yoğurt, Hollanda'da popüler bir süt ürünüdür ve genellikle kahvaltıda veya atıştırmalık olarak tüketilir. Sade olarak veya ilave lezzet için meyveler, granola veya balla tatlandırılabilir.
 7. Yumurtalar: Yumurtalar çok yönlü ve yoğun besleyicidir, bu da onları öğrenci yemeklerine harika bir katkı yapar. Haşlanabilir, çırpılabilir veya omlet veya frittata gibi çeşitli tariflerde kullanılabilirler.
 8. Makarna ve pilav: Makarna ve pilav, öğrenciler için uygun ve uygun fiyatlı seçeneklerdir. Makarna salataları, tavada kızartmalar veya risottolar gibi birçok yemek için temel olarak kullanılabilirler.
 9. Baklagiller: Mercimek, nohut ve fasulye gibi baklagiller mükemmel bitki bazlı protein ve lif kaynaklarıdır. Salatalara, çorbalara katılabilir veya dürüm ve sandviçlerin dolgusu olarak kullanılabilirler.
 10. Meyveler: Diyet çeşitli meyvelerin dahil edilmesi genel sağlık için önemlidir. Hollandalı öğrenciler genellikle elma, muz, portakal ve çilek gibi meyveleri tüketirler. Atıştırmalık olarak yenebilir, yoğurda veya mısır gevreğine eklenebilir veya smoothielerde kullanılabilirler.
- Unutmayın, bunlar Hollandalı öğrencilerin yemeklerinde yaygın olarak bulunan bazı temel yiyeceklerdir. Kişisel tercihler ve diyet kısıtlamaları değişebilir, bu nedenle öğünleri bireysel ihtiyaç ve tercihlere göre özelleştirmek önemlidir.

Nihai ürüne ulaşmak için bunları belirli zaman, finansal yönler, belirli gıda koşulları altında birleştirmenin ilkeleri:

1. Öğünü Dengeleyin: Sürdürülebilir enerji, tokluk ve temel besinleri sağlamak için her öğünde karbonhidrat, protein ve yağların bir kombinasyonunu ekleyin.

2. Porsiyon Kontrolü: Gıda israfından kaçınırken beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için porsiyon boyutlarını optimize edin. Porsiyon boyutlarını kontrol etmek ve dengeli yeme alışkanlıklarını teşvik etmek için daha küçük tabaklar kullanın.
3. Yemek Hazırlama ve Planlama: Zamandan ve paradan tasarruf etmek için öğünleri önceden planlayın. Daha büyük porsiyonlar pişirin ve artıkları gelecekteki yemekler için saklayın. Birden fazla öğünde kullanılabilecek temel gıdaları hazırlamak için toplu pişirme tekniklerini kullanın.
4. Kültürel Uyum: Kültürel aşinalığı korumak ve öğrencilerin tercihlerine hitap etmek için geleneksel Türk yemeklerini ve tatlarını dahil etmeyi düşünün.
5. Baharat ve Baharatlar: Otlar, baharatlar ve çeşniler kullanarak yemeklerin lezzetini artırın. Bu, basit ve uygun fiyatlı malzemeleri daha iştah açıcı hale getirmeye yardımcı olabilir.
6. Hidrasyon: Öğrencileri gün boyunca yeterince su içmeye teşvik edin. Su, genel sağlık için gereklidir ve konsantrasyonun ve bilişsel işlevin korunmasına yardımcı olur.

Hollanda'daki Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmesi İle İlgili Pratik Etkinlikler:

Hollanda'daki öğrenciler için uygulanabilecek sağlıklı beslenme ile ilgili birkaç pratik aktivite vardır. Bu faaliyetler, farkındalığı, eğitimi ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarına katılımı teşvik etmeye yardımcı olabilir. İşte bazı örnekler:

1. Yemek pişirme atölyeleri: Öğrencilerin sağlıklı yemekler ve atıştırmalıklar hazırlamayı öğrenebilecekleri uygulamalı yemek pişirme atölyeleri düzenleyin. Salatalar, tavada kızartmalar veya smoothie'ler gibi evde kolayca tekrarlayabilecekleri basit ve besleyici tariflere odaklanın. Taze malzemelerin kullanımını teşvik edin ve dengeli öğünlerin önemini vurgulayın.
2. Okul bahçeleri: Öğrencilerin meyve, sebze ve bitki yetiştirebilecekleri bir okul bahçesi kurun. Bu aktivite, doğayla bir bağlantı kurulmasını teşvik eder ve öğrencilerin yiyeceklerinin nereden geldiğini anlamalarına yardımcı olur. Daha sonra yemek pişirme derslerinde kullanılabilecek veya okul topluluğuyla paylaşılacak olan mahsulün ekilmesine, sulanmasına ve hasadına katılabilirler.
3. Beslenme eğitimi oturumları: Beslenme uzmanlarını veya diyetisyenleri sağlıklı beslenme ile ilgili çeşitli konularda sunumlar veya atölye çalışmaları yapmaya davet edin. Dengeli beslenmenin önemi, gıda etiketlerini anlama, porsiyon boyutları ve farklı gıda gruplarının faydaları gibi konuları kapsar. Öğrencilerin sorularını ve endişelerini ele almak için açık tartışmaları ve Soru-Cevap oturumlarını teşvik edin.
4. Sağlıklı yemek meydan okumaları: Öğrencileri daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapmaya teşvik eden eğlenceli ve interaktif meydan okumalar düzenleyin. Örneğin, öğrencilerin her hafta yeni bir meyve veya sebzeyi denemeye ve deneyimlerini paylaşmaya teşvik edildiği bir "meyve ve sebze yarışması" düzenleyebilirsiniz. Katılım için teşvikler veya ödüller sağlayın ve bunu dostça bir rekabet haline getirin.
5. Okul kafeteryasındaki iyileştirmeler: Besleyici yiyecek seçeneklerinin mevcudiyetini ve çeşitliliğini artırmak için okul kafeteryası personeli ile işbirliği yapın. Menüye daha fazla taze meyve, sebze, kepekli tahıl ve yağsız protein eklenmesini teşvik edin. Kızartma yerine fırınlama veya buharda pişirme gibi daha sağlıklı pişirme yöntemlerinin kullanılmasını teşvik edin. Geri bildirim ve tercihleri toplamak için anketler veya odak grupları aracılığıyla öğrenci girdilerini dahil edin.

6. Beslenme temalı etkinlikler: Beslenme ve sağlıklı beslenme odaklı etkinlikler veya kampanyalar düzenleyin. Örneğin, öğrencilerin besleyici kahvaltı seçeneklerini getirmeleri ve paylaşmaları için teşvik edildiği bir "Sağlıklı Kahvaltı Günü" düzenleyebilirsiniz. İlgi çekici ve bilgilendirici hale getirmek için bu etkinlikler sırasında konuk konuşmacılar, etkileşimli oyunlar veya yemek pişirme gösterileri düzenleyin.

7. Dikkatli yeme egzersizleri: Dikkatli yeme alışkanlıklarını teşvik etmek için farkındalık faaliyetleri yürütün öğrenciler arasında. Onlara yavaşlamayı, yemeklerinin tadını çıkarmayı ve açlık ve tokluk ipuçlarına dikkat etmeyi öğretin. Yiyeceklerle daha sağlıklı bir ilişki kurmalarını teşvik ederek, onları telefon veya bilgisayar gibi dikkat dağıtıcı şeyler olmadan yemeklerin tadını çıkarmaya teşvik edin.

8. Saha gezileri: Yerel çiftliklere, çiftçi pazarlarına veya gıda üretim tesislerine eğitici saha gezileri planlayın. Bu, öğrencilerin sürdürülebilir tarım uygulamaları, mevsimlik ürünler ve yerel gıda sistemlerini desteklemenin önemi hakkında bilgi edinmelerini sağlar. Ayrıca, taze malzemeleri seçme ve satın alma konusunda uygulamalı bir deneyim sağlayabilir.

Bu etkinlikleri öğrencilerin yaş grubuna ve özel ihtiyaçlarına göre uyarlamayı unutmayın. Öğretmenler, veliler ve yerel sağlık profesyonelleri ile işbirliği, bu faaliyetlerin Hollanda'daki öğrenciler arasında sağlıklı beslenmeyi teşvik etme üzerindeki etkisini daha da artırabilir.

Türk Öğrencilerin Öğünlerinden Eksik Olmaması Gereken Temel Besinler :

Türk mutfağı, öğrencilerin yemeklerinde yer alabilecekleri lezzetli ve besleyici çeşitli yiyecekler sunmaktadır. İşte Türk mutfağında yaygın olarak bulunan ve Türk öğrenciler için çok yönlü bir beslenme sağlayabilecek bazı temel yiyecekler:

1. Tahıllar: Ekmek, Türk mutfağının temel gıda maddesidir ve genellikle hemen her öğünde servis edilir ve yenir. Tam tahıllı ekmek, daha fazla besin ve diyet lifi sağladığı için daha sağlıklı bir seçimdir. Diğer tahıl seçenekleri arasında bulgur (bulgur), pirinç ve kuskus bulunur.

2. Sebzeler: Türk yemekleri tipik olarak geniş bir sebze yelpazesine sahiptir. Yaygın seçenekler arasında domates, salatalık, biber, patlıcan, kabak, soğan ve ıspanak ve marul gibi yapraklı yeşillikler bulunur. Bunlar salatalara, güveçlere dahil edilebilir veya garnitür olarak pişirilebilir.

3. Baklagiller: Baklagiller, Türk mutfağının önemli bir parçasıdır ve iyi bir bitki bazlı protein kaynağıdır. Popüler baklagil yemekleri arasında mercimek çorbası, nohut yahnisi ("nohut" olarak bilinir) ve fasulye salataları bulunur. Baklagillere öğünlerde yer verilmesi öğrencilerin beslenme ihtiyaçlarını karşılamalarına yardımcı olabilir.

4. Protein: Türkiye, et yemekleri ile tanınır, ancak öğrencilerin yemeklerine çeşitli protein kaynaklarını dahil etmek önemlidir. Etin yanı sıra diğer protein seçenekleri arasında yumurta, yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri ile baklagiller, tofu ve tempeh gibi bitki bazlı kaynaklar bulunur.

5. Zeytinyağı: Zeytinyağı, Türkiye'de yaygın olarak kullanılan bir yemek malzemesidir ve çeşitli yemeklerde kullanılır. Tekli doymamış yağlar açısından zengin olduğu için diğer yağlara göre daha sağlıklı bir alternatiftir. Salata soslarında, sebzelerin sotelenmesinde veya pişmiş yemeklerin üzerine gezdirilerek kullanılabilir.

6. Meyveler: Taze meyveler, temel vitamin ve mineralleri sağlayarak öğrencilerin yemeklerine mükemmel bir katkı sağlar. Türkiye'deki popüler meyveler arasında portakal, elma, üzüm, nar ve incir bulunur. Atıştırmalık olarak tüketilebilir, salatalara eklenebilir veya tatlı olarak tüketilebilir.

7. Süt Ürünleri: Türk mutfağı yoğurt, peynir ve süt gibi çeşitli süt ürünlerini içerir. Özellikle yoğurt yaygın olarak tüketilir ve tek başına tüketilebilir, soslarda ve soslarda kullanılabilir veya kremli bir doku için yemeklere eklenebilir.

8. Otlar ve Baharatlar: Türk mutfağı, yemeklere lezzet ve derinlik katan zengin bir ot ve baharat karışımı içerir. Yaygın olarak kullanılan baharatlar arasında kimyon, kırmızı biber, kekik, nane, maydanoz ve dereotu bulunur. Bunlar, pişirme sırasında yemeklere eklenebilir veya garnitür olarak kullanılabilir.

Nihai ürüne ulaşmak için belirli zaman, finansal yönler, belirli gıda koşulları altında birleştirmenin ilkeleri:

1. Öğün Dengesi: Her öğüne karbonhidrat, protein ve yağ kombinasyonu ekleyin. sürekli enerji, tokluk ve gerekli besinleri sağlamak için yemek

2. Porsiyon Kontrolü: Gıda israfından kaçınırken beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için porsiyon boyutlarını optimize edin. Porsiyon boyutlarını kontrol etmek ve dengeli yeme alışkanlıklarını teşvik etmek için daha küçük tabaklar kullanın.

3. Yemek Hazırlama ve Planlama: Zamandan ve paradan tasarruf etmek için öğünleri önceden planlayın. Daha büyük porsiyonlar pişirin ve artıkları gelecekteki yemekler için saklayın. Birden fazla öğünde kullanılabilecek temel gıdaları hazırlamak için toplu pişirme tekniklerini kullanın.

4. Kültürel Uyum: Kültürel aşinalığı korumak ve öğrencilerin tercihlerine hitap etmek için geleneksel Türk yemeklerini ve tatlarını dahil etmeyi düşünün.

5. Baharat ve Baharatlar: Otlar, baharatlar ve çeşniler kullanarak yemeklerin lezzetini artırın. Bu, basit ve uygun fiyatlı malzemeleri daha iştah açıcı hale getirmeye yardımcı olabilir.

6. Hidrasyon: Öğrencileri gün boyunca yeterince su içmeye teşvik edin. Su, genel sağlık için gereklidir ve konsantrasyonun ve bilişsel işlevin korunmasına yardımcı olur.

Türkiye'de Öğrencilerin Sağlıklı Beslenmesine İlişkin Uygulamalı Etkinlikler :

Türkiye'de sağlıklı beslenme alışkanlığını teşvik etmek ve çocukları beslenme konusunda eğitmek için çeşitli uygulamalı etkinlikler uygulanmaktadır. İşte bazı örnekler:

1. Okul Temelli Beslenme Eğitim Programları: Türkiye'de birçok okul beslenme eğitimini müfredatlarına dahil etmiştir. Bu programlar, öğrencilere dengeli beslenmenin önemi, besin grupları, porsiyon boyutları ve sağlıklı beslenmenin yararları hakkında bilgi vermeyi amaçlamaktadır. Genellikle yemek pişirme dersleri, tat testi seansları ve beslenme uzmanları tarafından yönetilen atölyeler gibi etkileşimli etkinlikleri içerirler.



2. Beslenme Yönergeleri ve Okul Öğle Yemeği Programları: TC Milli Eğitim Bakanlığı, öğrencilerin sağlıklı ve dengeli yiyecek seçeneklerine erişmelerini sağlamak için okul yemekleri için beslenme yönergeleri geliştirmiştir. Bu yönergeler, şekerli atıştırmalıkların ve içeceklerin mevcudiyetini sınırlarken meyvelerin, sebzelerin, kepekli tahılların ve yağsız proteinlerin dahil edilmesini vurgulamaktadır.

3. Beslenme Farkındalık Kampanyaları: Türkiye'de çeşitli kuruluşlar, devlet kurumları ve kar amacı gütmeyen gruplar, çocukları ve ailelerini hedefleyen beslenme bilinçlendirme kampanyaları yürütmektedir. Bu kampanyalar, sağlıklı beslenmenin önemi hakkında farkındalık yaratmak, beslenme ipuçları sağlamak ve gıda ve beslenme ile ilgili mitleri ortadan kaldırmak için sosyal medya, televizyon, radyo ve posterler gibi farklı ortamları kullanır.

4. Sağlık Fuarları ve Çalıştayları: İyi beslenme de dahil olmak üzere sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek için okullarda, toplum merkezlerinde ve halka açık yerlerde sağlık fuarları ve atölye çalışmaları düzenlenir. Bu etkinlikler genellikle eğitim oturumlarını, yemek pişirme gösterilerini ve öğrencilerin ve ailelerinin beslenme hakkında bilgi edinmelerini ve daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapmalarını sağlayan etkileşimli etkinlikleri içerir.

5. Ebeveynler ve Ailelerle İşbirliği: Ebeveynlerin ve ailelerin etkili rolünün farkında olan Türkiye'deki okullar, onları genellikle beslenmeyle ilgili faaliyetlere dahil eder. Bu, ebeveyn atölyeleri düzenlemeyi, eğitim kaynaklarını paylaşmayı ve ebeveynleri çocukları için besleyici öğle yemekleri hazırlamaya teşvik etmeyi içerebilir.

6. Beslenme Dostu Okul Programı: Milli Eğitim Bakanlığı örgün eğitim kurumlarında sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam bilincini artırmak ve iyi uygulamaları destekleyerek okul sağlığı düzeyini yükseltmek amacıyla bir program yürütmektedir.



İspanya'daki öğrenciler için hafta içi önerilen günlük yemekler genellikle üç ana öğünden oluşur: Kahvaltı, Öğle yemeği ve Akşam yemeği

Kahvaltı: Kahvaltı, İspanya'daki öğrencilerin güne enerjik başlamaları için vazgeçilmez bir öğün olarak kabul edilir.

Tipik olarak aşağıdakiler gibi çeşitli yiyecekleri içerir:

- Zeytinyağı, domates, reçel veya bal gibi sürülebilir malzemelerle birlikte tahıl veya tam tahıllı ekmek
- Süt, yoğurt veya peynir gibi süt ürünleri
- Taze meyveler veya meyve suları
- Bazen öğrenciler, yaşlarına ve aile tercihlerine bağlı olarak küçük bir fincan kahve veya sıcak çikolata da alabilirler.

Öğle Yemeği: İspanya'da öğle yemeği tipik olarak günün en büyük öğünüdür ve öğle tatilinde yenir. Genellikle birden fazla kurs içerir ve dengeli bir besin kombinasyonu sağlar.

Tipik bir öğle yemeği şunları içerebilir:

- İlk yemek: Bu bir çorba, salata veya sebze bazlı bir yemek olabilir.
- Ana yemek: Bu yemek genellikle bir porsiyon karbonhidrat (pirinç, patates veya makarna) ve sebze eşliğinde protein (et, balık veya baklagiller gibi) içerir.
- Bir tatlı: Taze meyve veya turta veya sütlaç gibi geleneksel İspanyol tatlılarından küçük bir porsiyon.
- Ekmek: Yemekle birlikte küçük bir porsiyon ekmek yemek yaygındır.
- Atıştırmalıklar: Öğrenciler, gün boyunca yakıtlarını korumak için sabah ortası veya öğleden sonra atıştırmalıkları alabilirler. Atıştırmalıklar değişebilir ancak genellikle karbonhidrat, protein ve sağlıklı yağların bir karışımını sağlamayı amaçlar. Bazı örnekler şunları içerir:
 - Jambonlu, peynirli veya diğer dolgulu sandviçler veya bocadillolar
 - Taze meyve veya meyve salataları
 - Yoğurt veya bir avuç kuruyemiş
 - Tam tahıllı krakerler veya pirinç kekleri

Akşam Yemeği:

İspanya'da akşam yemeği genellikle öğle yemeğine göre daha hafiftir. Genellikle aşağıdakileri içerir:

- Balık, tavuk veya yumurta gibi bir protein kaynağı
- Sebzeler veya salata
- Tam tahıllı ekmek veya küçük bir porsiyon makarna veya pirinç gibi daha hafif karbonhidratlar
- Tatlı olarak yoğurt veya bir parça meyve

Bireysel tercihlerin, kültürel farklılıkların ve beslenme ihtiyaçlarının belirli yemek seçimlerini etkileyebileceğini not etmek önemlidir. Çeşitli meyveler, sebzeler, kepekli tahıllar, yağsız proteinler ve sağlıklı yağlar içeren dengeli bir diyetin izlenmesi önerilir. Ek olarak, gün boyunca su içerek susuz kalmamak çok önemlidir.

Yemek planları ayrıca diyet kısıtlamalarına veya tercihlerine uyacak şekilde uyarlanabilir ve kişisel tavsiye için bir beslenme uzmanına veya sağlık uzmanına danışmanız her zaman önerilir.

İspanya'da öğrencilerin yemeklerinden eksik edilmemesi gereken temel gıdalar söz konusu olduğunda, besin açısından zengin ve uygun fiyatlı seçeneklere odaklanmak önemlidir. Burada, zaman ve mali yönleri dikkate alarak dengeli öğünler oluşturmak için bunları birleştirmek için bazı temel besin grupları ve ilkeleri erilmiştir:

Karbonhidratlar: Karbonhidratlar enerji sağlar ve her öğünde yer almalıdır. Uygun fiyatlı seçenekler arasında tam tahıllı ekmek, pirinç, makarna ve patates bulunur. Dengeli öğünler oluşturmak için karbonhidratları diğer besin gruplarıyla birleştirin. Örneğin, pirinç veya makarnayı baklagiller, tavuk veya yumurta gibi protein açısından zengin gıdalarla eşleştirin.

Protein: Protein büyüme, gelişme ve onarım için gereklidir. İyi uygun fiyatlı protein kaynakları arasında yumurta, tavuk, baklagiller (mercimek, nohut ve fasulye gibi) ve konserve balık (ton balığı veya sardalye gibi) bulunur.

Çok yönlü öğünler için protein kaynaklarını karbonhidratlar ve sebzelerle birleştirin. Örneğin, pirinçle tavuk ve sebze tavada kızartın veya ekmekle mercimek ve sebze çorbası yapın.

Meyve ve sebzeler: Meyve ve sebzeler, temel vitaminleri, mineralleri ve lifi sağlamak için önemlidir. Muz, elma, portakal, domates, marul, havuç ve kabak gibi mevsimine uygun ve uygun fiyatlı seçenekleri tercih edin, .

Meyve ve sebzeleri öğünlere ve atıştırmalıklara dahil edin. Örneğin, havuç çubukları ve elma dilimleri üzerinde öğle yemeği veya atıştırmalıkla birlikte yan salata yiyin.

Süt Ürünleri ve Alternatifleri: Süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünleri iyi kalsiyum ve protein kaynaklarıdır. Az yağlı veya uygun fiyatlı seçenekleri seçin.

Süt ürünleri bir seçenek değilse, kalsiyum ve protein kaynağı olarak güçlendirilmiş bitki bazlı sütler (soya veya badem sütü gibi) veya tofu gibi alternatifleri düşünün.

Sağlıklı yağlar: Zeytinyağı, avokado, fındık ve tohumlar gibi sağlıklı yağ kaynaklarını ölçülü olarak ekleyin. Bunlar esansiyel yağ asitleri sağlar ve tokluğa katkıda bulunur.

Salataları pişirmek ve süslemek için zeytinyağı kullanın ve daha fazla doku ve besin için yoğurt veya salataların üzerine bir avuç fındık veya tohum serpin.

Bu gıdaları zaman ve mali kısıtlamalar altında birleştirmenin ilkeleri:

- Öğün Planlama:** Gerekli malzemelere sahip olduğunuzdan emin olmak ve son dakika stresinden kaçınmak için öğünleri önceden planlayın. Bu, zamandan tasarruf etmeye ve gıda israfını azaltmaya yardımcı olabilir.
- Toplu Pişirme:** Daha büyük miktarlarda yiyecek hazırlayın ve artıkları gelecekteki yemekler için saklayın. Bu, uygun maliyetli ve zaman kazandırıcı olabilir.
- Basit Pişirme Yöntemleri:** Soteleme, kızartma veya buharda pişirme gibi hızlı ve minimum malzeme gerektiren pişirme yöntemlerini seçin. Bu, zamandan tasarruf etmeye ve besin maddelerini korumaya yardımcı olabilir.
- Mevsimsel ve Uygun Fiyatlı Ürünler:** Daha uygun maliyetli ve lezzetli oldukları için mevsimlik meyve ve sebzeleri tercih edin. Dondurulmuş veya konserve seçenekler, taze ürünler bulunmadığında veya pahalı olduğunda daha uygun maliyetli olabilir.
- Toplu Alım ve İndirimler:** Pirinç, makarna, baklagiller ve konserve ürünler gibi temel gıdalarda toplu alım seçeneklerini veya indirimleri araştırın. Bu, uzun vadede tasarruf etmenize yardımcı olabilir.

6. Artıkları Yaratıcı Bir Şekilde Kullanın: Artıkları yeni yemekler yapmak için yeniden kullanın veya başka yemeklerde malzeme olarak kullanın. Örneğin, kızartılmış tavuk artıkları ertesi gün sandviç veya salatalarda kullanılabilir.

İspanya'da, sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek ve çocukları beslenme konusunda eğitmek için çeşitli kuruluşlar tarafından uygulanan çocukların beslenmesiyle ilgili birkaç pratik faaliyet vardır. İşte birkaç örnek:

Aşçılık Atölyeleri: Çocukların basit ve sağlıklı yemekler hazırlamayı öğrenebilecekleri yemek pişirme atölyeleri veya kursları düzenlemek. Sürdürülebilir beslenme alışkanlıklarını desteklemek için yerel ve mevsimlik malzemeler kullanan tariflere odaklanılmıştır. Çocukları sebze doğrama, malzemeleri ölçme ve tabakları birleştirme gibi uygulamalı etkinliklere dahil edin. Bu, yemek pişirme becerilerini geliştirmelerine yardımcı oldu ve onları yeni yiyecekler denemeye teşvik etti.

Okul Bahçeleri: Çocukların meyve, sebze ve bitki yetiştirebilecekleri bir okul bahçesi oluşturmak. Bu onların yemeğin kökenini, bahçecilik tekniklerini ve taze ürünlerin önemini öğrenmelerini sağladı. Bahçenin dikimine, sulanmasına ve bakımına çocukları dahil etti. Ayrıca, ürünün hasadına ve okul yemeklerine veya atıştırmalıklarına dahil edilmesine de katılabilirler.

Yemek Tadımları: Çocukları çeşitli tat ve dokularla tanıştırmak için yemek tadımları yapmak. Onlara farklı meyve, sebze, tahıl ve süt ürünlerini deneme fırsatı sundu. Her bir yiyeceğin besleyici faydaları hakkında bilgi verildi ve tat tercihleri ve kişisel tercihler hakkında tartışmaları teşvik etti.

Beslenme Eğitimi Oturumları: Çocuklara dengeli beslenmenin, yiyecek gruplarının ve porsiyon boyutlarının önemini öğretmek için etkileşimli oturumlar veya atölye çalışmaları düzenlemek. Beslenme hakkında öğrenmeyi ilgi çekici ve eğlenceli hale getirmek için görsel yardımcıları, oyunlar ve sınavlar kullanmak. Daha sağlıklı yiyecek seçimleri yapmak ve aşırı şeker, tuz ve işlenmiş gıdalardan kaçınmak için pratik ipuçlarına odaklanılmıştır.

Okul Öğle Yemeği Programları: Dengeli ve besleyici menüler tasarlamak için beslenme uzmanları veya diyetisyenlerle işbirliği yaparak okul öğle yemeği programlarını iyileştirmek.

Menü seçenekleriyle ilgili girdi ve geri bildirimlerini alarak çocukları planlama sürecine dahil etmek. Bu, bir sahiplik duygusunu teşvik etti ve yeni yiyecekleri deneme isteklerini artırdı.

Çiftlik Ziyaretleri: Çocukların sürdürülebilir tarım uygulamaları hakkında bilgi edinebilecekleri, çiftçilerle tanışabilecekleri ve gıdanın nasıl üretildiğini ilk elden görebilecekleri yerel çiftliklere veya çiftçi pazarlarına ziyaretler düzenlemek.

Yerel ve mevsimlik ürünler satın almanın faydaları ve yerel çiftçileri desteklemenin önemi hakkında tartışmaları teşvik etti.

Gıda Temelli Kutlamalar: Okullarda düzenlenen kutlama ve özel etkinliklerde sağlıklı gıda seçeneklerinin yer alması. Örneğin, ebeveynleri şekerli ikramlar yerine meyve tabağı veya sebze şiş sağlamaya teşvik etmek.

Çocukları bayramlarda ölçülü olmanın ve daha sağlıklı seçimler yapmanın önemi konusunda eğitmek.



Çocuklarda Fiziksel Aktivite

çok genel terimlerle tanımlanan eğitim, temel amacı belirli bir davranış değişikliğini kolaylaştırmak olan bir süreçtir.

Anne ve baba çocuğun ilk öğretmenleridir, çocuğu aile içinde eğitmeye başlarlar. Ebeveynlerle birlikte okul, çocuğun birincil gelişimine müdahale ederek köklü bir role sahiptir. Bu bağlamda, ebeveynlere çocuklarıyla ilişkilerini psiko-pedagojinin bilimsel ilkelerine göre geliştirmek için danışmanlık yapılması bir zorunluluk haline gelmektedir.

Ebeveynlerin Rolü

Ebeveynler, çocukların yalnızca maddi varlıklarını değil, aynı zamanda duygusal ve ahlaki bir aile ortamını da sağlamakla yükümlü olduklarından, çocukların yetiştirilmesinde temel role sahiptir. Ailenin sadece birincil ihtiyaçları (yiyecek, giyecek, barınma, günlük harcamalar vb.) karşılamakla yetinmeyi yeterli gördüğü, duygusal iletişimin önemini hafife aldığı ve bu durumun çocuğun gelişimine olumsuz yansıdığı durumlar vardır. çocuğun aidiyet duygusu.

Ebeveynin rolü, her gün ihtiyaç duyulan birçok bilgi ve beceriyi içerir. Bu bilgi ve beceriler doğuştan gelmez veya ebeveyn olduğunuzda ortaya çıkmaz. Her birimiz ebeveyn olmayı çevremizdekilerden, ebeveynlerimizden, duyduğumuz veya okuduğumuz bilgilerden öğreniriz. Ancak bazen, başkalarıyla etkileşimden öğrendiklerimiz, çocuğumuzun fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı gelişmesi ve büyümesi için ihtiyaç duyduğu ebeveyn olması için yeterli değildir. Çoğu zaman anne babalar cevaplarını bulamadıkları sorularla karşılaşır veya çocuklarının nasıl tepki vereceklerini bilemedikleri davranışları gözlemlerler.

Sağlıklı bir çocuğun biçimlendirilmesi, onun fiziksel, entelektüel, etik, estetik vb. açılardan, çağdaş ve gelecekteki toplumun gerekliliklerine göre, gerçek becerilere göre, koordinatların dayandığı zeminde çok yönlü gelişimini ifade eder. İnsan kişiliğinin ana hatları çizilir. İnsan, bireysellikten topluma yararlı bir kişilik haline dönüşmek için fiziksel, zihinsel ve ahlaki gelişimini sağlamaya çalışır.

Eğitim düzeyi yüksek (orta ve yüksek öğretim) ve maddi durumu iyi olan ailelerde, fiziksel egzersizleri sadece değil, organize biçimde uygulamaya yönelik olumlu bir tutum vardır. Bu aileler egzersiz, hareket ve bakım egzersizlerinin çocuğun normal ve uyumlu gelişimi üzerindeki değerinin farkındadır. Bilgisayar ve TV karşısında geçirilen süre yaşla birlikte artarken, dışarıda geçirilen süre yaşla birlikte azalmaktadır. Tatillerde, hafta sonları öğrencilerin günde 10 saatten fazla bilgisayar ve televizyon karşısında oturması, çoğu zaman sadece yaşlarına uygun programları izledikleri değil, anne babalarının da yardım etmesi endişe vericidir. Çeşitli nedenlerle çocuklar tercih ediyor. açık hava etkinliklerinin zararına kapalı mekanlarda kalmak ve evinde bilgisayarı olmayanlar boş zamanlarını kulüplerde ya da arkadaşlarıyla geçirmeyi tercih ediyor. Çok nadiren ebeveynleriyle birlikte dışarıda yürüyüşe çıkarlar veya ebeveynleriyle birlikte fiziksel egzersiz yaparlar.

Hem ilköğretim düzeyinde hem de spor salonlarında, liselerde ve hatta üniversitelerde yürütülen beden eğitiminin, çocuğun kişiliğinin oluşumu ve gelişimi sürecinde özel bir rol oynadığı iyi bilinmektedir. Psiko-pedagojik alandaki uzmanlar, bu disiplinin biyolojik, motor, psişik ve sosyal biçimlendirici değerlerini tanırlar.

Toplanan deneyimler, erken yaşlardan başlayarak rasyonel bir çalışma ve hareket programı düzenlemenin, yaşam boyunca sürdürülen bazı nitelikleri kristalleştirdiğini göstermiştir. Genel fiziksel gelişim amacıyla büyüyen nesil için hareketi örgütlemeye yönelik sürekli ilgi, aileyi, okulu, gençlik örgütlerini, kültürel ve eğitim kurumlarını vb. eşit derecede meşgul eder.

Bu kategoride, fiziksel egzersiz yapmanın sağladığı hoş etkinlik faktörünü, güçlü rekabet duygusunu, diğer yarışmacılara göre ilk olma arzusunu, diğer bireylerin büyük kütlesinden sıyrılma isteğini, önceden fark edilmemiş yeteneklerin kendi farkındalığını, fiziksel çaba ve zihinsel özelliklerle yapılan bir itişmeyle bir araya getiriyoruz. Daha önce kendi organizmanın sınırlarını aşma isteği tarafından uyarılmayan, önceki bir uyuşuk durumda olan kendi yapıları, fiziksel veya zihinsel olsun.



Fiziksel Aktivitenin Önemi

Bir spor veya düzenli fiziksel aktivite yapmak, insan vücudunda, toplumdaki davranış üzerinde olumlu bir yankı uyandıran bir dizi bütünleştirici psikosomatik tezahürü tetiklemeyi başarır. Takım sporları söz konusu olduğunda: futbol, voleybol, rugby, hentbol, çocuklar dayanışmanın, takım çalışmasının, sözlü iletişimin yanı sıra başkalarıyla sözsüz iletişimin, düşünce hızının, tepki hızının, çevresel görüşün önemini öğrenir ve anlarlar. , insanlar arası bir değer olarak saygı, özveri, yardımlaşma ilkesi, kendine ve topluma karşı güçlü bir karakterin doğru temellerini oluşturan şeyler.

Fiziksel eforla birlikte, vücut yapısını değiştirir ve burada stres faktörünün, bu durumda fiziksel aktivitenin dayattığı talepleri karşılamak için uyarlanabilir karakteri ele alıyor. Büyüme dönemindeki çocuk, uyarıcı etki yoluyla miyokard yapılarının gelişme kapasitesini artırmak için fiziksel aktivite sırasında vücut tarafından devralınan ve daha iyi bir sistemik kan pompalaması ve dolayısıyla daha iyi bir doku ile sonuçlanan belirli olumlu dürtüleri sırayla alacaktır. kan oksijeninin çıkarılması. Kardiyo-solunum fonksiyonu, maksimum oksijen tüketimini artırarak, kalbin oksijen tüketimini submaksimal yoğunluklara düşürerek iyileştirilir.

Düzenli fiziksel egzersizler mutlaka vücudu harekete tabi tutar. Hareket ise vücudun tüm faaliyetlerini yoğunlaştırır: akciğerlerde ve diğer organlarda kan dolaşımı, nefes alma, dokulardaki besin alışverişi, boşaltım süreçleri, kanın hücre yanmasından kaynaklanan zararlı maddelerden temizlenmesi vb.

Çocuklarda spor eksikliğinin sonuçları olabildiğince ciddidir. Obezite 4 hastalıktan 3'ünde risk faktörü haline geldi ve her 2 çocuktan 1'inde vücut ağırlığı sorunu var ve sayıları son on yılda %18 arttı. Ayrıca 100 öğrenciden 8'i aşırı kilolu yani normal kilonun %20 fazlası.

Hareket eksikliği, vücudun patojenlere karşı sağlığı ve direnci üzerinde olumsuz etkisi olan biyolojik süreçlerin normal gelişimini engeller. Hareket, organların büyümesine ve gelişmesine, fonksiyonel kapasitelerinin artmasına yol açan doku ve hücrelerin beslenmesini iyileştirir.

İlk olarak, kalp aktivitesini geliştirir. Düzenli egzersiz ve artan yoğunlukla eğitilen kalp kası, her sistolde egzersiz yapmayan kalbe göre daha fazla kan dışarı atar. Daha fazla fiziksel efor sırasında, antrenmansız kas kadar çabuk yorulmaz ve efor durduktan sonra normal durumuna daha çabuk döner.

İkincisi, akciğerlerin aktivitesi iyileşir. Egzersiz sırasında akciğerler, kaslardaki artan oksijen ihtiyacını karşılamak için daha sık ve kapsamlı nefes alır. Kalbin aşırı çabayla başa çıkmak için eğitilmesi gerektiği gibi, kalp kasının kasılma gücünü artırarak, akciğerler de birim zamanda daha fazla havalandırma sağlamak için daha güçlü nefes almak üzere eğitilmelidir. Bu eğitim olmadan, yoğun fiziksel aktiviteler gerçekleştirilemez, çünkü akciğerler artan oksijen miktarını sağlayamaz. Beden Eğitimi derslerinin yanısıra açık hava egzersizleri de solunum sistemini vücudun maruz kalması gereken yeni görevlere hazırlamanın etkili araçlarıdır.

Aynı zamanda, açık hava hareketi kan bileşimini iyileştirir, oksijenin taşınmasına yardımcı olan kırmızı kan hücrelerinin sayısını artırır; vücudu enfeksiyonlardan koruyan beyaz kan hücrelerinin sayısı da artar. Bu, dışarıda daha fazla egzersiz yapan, sistematik olarak fiziksel egzersiz ve spor yapan insanların neden nadiren hastalandığını veya hafif hastalık biçimleri geliştirdiğini açıklıyor.

Vücut duruşu ve hareket sisteminin gelişimi açısından, fiziksel egzersizler, tüm organların iyi çalışmasını ve ayrıca ince ve güzel bir görünümü destekleyen doğru vücut duruşunu korumaya büyük ölçüde katkıda bulunur. Vücut hareketleri hassas, keskin ve koordineli hale gelir ve kasların kasılma gücü artar.

Açık havada egzersiz yapmamak, okulda veya evde oturmak veya başka bir deyişle - hareketsiz yaşam tarzı - kilo almaya yatkınlık yaratır, bu da sağlık ve aktif yaşam süresi üzerinde zararlı bir etkiye sahiptir.

Fiziksel egzersizin ve doğa sporlarının sinir sistemi üzerindeki yararlı etkisini unutmamalıyız. Beyinde besin alışverişi diğer organlara göre daha yoğundur. Beyin, tüm biyolojik ve psikik süreçleri koordine etme işinde, çok fazla oksijen tüketen organlar olan kalp veya akciğerlerden çok daha fazla miktarda oksijen tüketir. Bu şekilde, sinir dokusunun, beyin çalışma kapasitesinin azalması ve erken yorgunluk ile kendini gösteren, oksijen eksikliğine karşı olağanüstü duyarlılığını anlayabiliriz.

Temiz havanın sağlanması ve beyne artan oksijen akışının sağlanması, özellikle entelektüel meslekleri olan kişiler (öğretmenler, mühendisler, psikologlar, doktorlar, ekonomistler, muhasebeciler, vb.) açık havada yapılan sporlar.

Fiziksel hareket beynin bağlantılarını güçlendirir. Beyninizi genç ve çevik tutmanın yolunun onu eğitmekten geçtiğini muhtemelen biliyorsunuzdur. Beyni eğitmenin en etkili yollarından biri, karmaşık fiziksel hareketler ve koordinasyon egzersizleri yapmaktır. Hareket ne kadar karmaşık ve zor olursa beyne sağladığı faydalar o kadar fazla olur ve yeni sinirsel bağlantıların oluşmasını sağlar:

- Sağlıklı alışkanlıkların kazanılmasını teşvik etme: Sporun kavramsal içeriği ve yararlarının öğretilmesi, fiziksel aktivite ile ilgili alışkanlıkların teşvik edilmesi için uygulanır;
- Fiziksel kapasiteyi eğitir: spor becerilerinin ve yeteneklerinin öğrenilmesini destekleyen metodolojiler uygulanır;
- Fiziksel yeteneklerin gelişimine katkıda bulunun: okul sporlarını uygulayarak, eğitim ve dayanıklılık, güç vb. gibi fiziksel yeteneklerin gelişimi için temel elde edilir;
- Sürekli spor uygulamasına ilgi uyandırın: hakkında okul talimatlarından fiziksel ve zihinsel sporlar, bazı öğrenciler okul saatleri dışında spor yapmakla ilgilenir;
- Bütünleşmeyi ve ekip çalışmasını öğretin: okul sporu öncelikle ekip çalışmasından oluşur, uygulama yoluyla grup iletişimi ve koordinasyonunun temellerini oluşturmak mümkündür;
- Artan benlik saygısı ve kendine güven: fiziksel aktivitelerin gelişmesiyle öğrenci fiziksel, psikolojik ve sosyal yetenek ve kapasitelerini tanımaya başlar;

- Başkalarına saygı duymayı öğretin: spor oyunlarında, takım arkadaşlarına ve dışarıdan gelen takımlara saygı her zaman aşılması gereken bir ilkedir;
- Kurallara ve düzenlemelere saygı duymayı öğretin: öğrencilere sporun, faaliyetlerin uygun şekilde yürütülmesi ve uygun şekilde yürütülmesi için uyulması gereken kural ve düzenlemeler tarafından yönetildiği öğretilir;
- Birlikte rekabet ve işbirliği yaparak strateji becerilerinin gelişimine katkıda bulunmak

Günlük programdan eksik edilmemesi gereken fiziksel aktiviteler/oyunlar ve bunların tanıtılma ilkeleri, belirli zaman, finansal yönler, özel alışkanlıklar (tüm proje ülkelerinde).

Ebeveynler ve çocuklar için aktiviteler, fiziksel ve zihinsel çaba (aktif) içeren boş zaman aktiviteleri ile ilgili olarak, temel araç, zindeliğin ve en önemlisi sağlığın geliştirilmesi veya sürdürülmesinin dikkate alındığı fiziksel egzersizdir.

Egzersiz, vücut üzerindeki etkisine göre üç geniş kategoriye ayrılır:

- Kas ve eklemlerdeki hareket olanaklarını geliştiren esneklik ve esneme egzersizleri.
- Kardiyovasküler direnci iyileştirme etkisi olan aerobik egzersizler (koşma, bisiklete binme, yüzmeye).
- Kısa vadede kas gücünü ve hızını artıran anaerobik egzersizler.

Ebeveynler ve çocuklar için etkinlikler aşağıdaki belirli özelliklere sahiptir:

- Gevşeme ve optimal fiziksel kondisyon sağlar;
- Bireysel veya grup halinde uygulanabilir;
- Doğa ile teması, yeni yerler ve eşsiz deneyimler keşfetmeyi belirler;
- Boş zamanlarınızda egzersiz yapmanın popüler ve erişilebilir bir şeklidir.

Gün veya hafta sonunda kullanılan aktiviteler (yürüyüş, bisiklete binme, koşma, hafif tempolu yürüyüş, spor yapma) ebeveynler ve çocuklar tarafından sağlıklı bir yaşam tarzını benimsemek ve sürdürmek için sıklıkla kullanılması gereken araçlardır.

Aile boş zaman etkinlikleri:

Oyunlar, motor aktiviteleri uygulayarak boş zaman geçirmek için bir alternatiftir. Fiziksel durumu iyileştiren bu tür faaliyetlerde, katılımcıların oyunun zevklerini ve tatminlerini yeniden keşfetmelerini sağlayacak araçların dahil edilmesi tavsiye edilir. Boş zaman aktivitelerine dahil edilen oyunlar çeşitli gereksinimleri karşılamalıdır:

Eğitimi ne olursa olsun tüm katılımcıları (ebeveynler ve çocuklar) oyuna dahil etmek ve onlara kazanan olma şansı vermek.

Fiziksel stres yoğun ve sürekli olmalıdır, böylece gelişim boyunca her bireyin kalp atış hızı, antrenman kalp atış hızı alanı içinde yer alır. Su sporları genellikle boş zaman aktiviteleri olarak kullanılır ve uygulama olanaklarının çeşitliliği, bazılarının dinlenme ve eğlence amaçlı olarak tanımlanmasına izin verir.

Yüzme, boş zaman programlarında alternatif bir motor aktivitedir ve enerji açısından koşmaktan dört kat daha fazla çaba gerektirir. Enerji harcaması daha yüksektir, çünkü kaloriler termoregülasyon, yani sabit vücut ısını korumak için suda tüketilir. Kilo vermeyi hedefleyenler için yüzme önerilir.

Kürek çekme ve tekne gezintisi, doğal veya insan yapımı ortamın bu olanakları sunduğu yerlerde uygulanabilecek diğer boş zaman etkinlikleridir.

Dans, bir dini, sanat veya eğlence karakterine sahip, vücudun ritmik, plastik ve ifade edici hareketlerinin art arda gelmesiyle bir mesajı ifade etmenin sanatsal bir yoludur. Müzikle yürütülen faaliyetler için (dans veya aerobik jimnastik), bireysel veya grup halinde, vücut üzerinde etkinliği artırılmış, iyi bir ruh hali ve çalışma keyfi sağlayan bir egzersiz programı çalıştırabilirsiniz.

Turizm, geniş erişilebilirliğe ve yayılmaya sahip başka bir faaliyet biçimi olabilir. Yararlı etkiler şunlardır: doğada boş zaman geçirmek, fiziksel kondisyonu iyileştirmeye katkıda bulunan aerobik çaba sarf etmek, ziyaret edilen yerlerin tarihi ve coğrafyası hakkında bilgi edinmek. Halk gelenekleri (kıyafetler, halk oyunları, kış gelenekleri ve yıllık tatiller, Paskalya'da yumurta süsleme), tarihi anıtlar (manastırlar, kaleler), doğal güzellikler, Romanya'yı çeşitli turizm biçimlerini uygulamak için ideal bir yer haline getirmektedir.

- Ekümenik (dini) turizm – tüm ülkeye yayılmış manastırlar prizmasından.
- Kültür turizmi – müzelerin, etnografik koleksiyonların, seramiklerin varlığıyla vurgulanır.
- Av turizmi – bölgede bulunan fauna (ayılar, yaban domuzları, geyikler, tavşanlar, alabalık, bıyıklı) nedeniyle gelişmiştir. Büyük av ilgi alanı olan dağlık alandaki ana tür, Karpat geyiğidir.
- Dinlenme ve rekreasyon turizmi, iklimin faydalı etkileri ve peyzaj güzellikleri dikkate alınarak gerçekleştirilecek tüm koşulları sağlamaktadır.
- Boş zaman turizmi – turistler için keyifli aktiviteler düzenleyerek (binicilik, dağlık bölgede yürüyüş vb.) bölgenin potansiyelinden yararlanır.

Ebeveynler, çocukların ve hatta tüm ailenin boş zamanlarında fiziksel aktivite yapmalarının temel faydasının sağlık olduğunu unutmamalı, bu da günlük egzersiz, dengeli beslenme ve düzenli bir yaşam tarzının sağlıklı yaşamın temeli olduğu fikrini pekiştirmektedir.

Aile Etkinliği Fikirleri:

1. Aile
2. Temalı Parti
3. Hazine Avı!
4. Yürüyüş
5. Bisiklet krosu
6. Top oyunları
7. Piknikler
8. Bahçe işleri

Dışarıdan görünüm

Günlük bir programa dahil edilecek fiziksel aktiviteler ve oyunlar düşünöldüğünde, zaman varlığı, mali konular ve Hollanda'daki özel gelenekler gibi faktörleri hesaba katmak önemlidir. İşte dahil edilebilecek bazı faaliyetler ve bunların tanıtılması ilkeleri:

1. Bisiklete binme: Bisiklete binme, Hollanda'da popüler bir fiziksel aktivitedir ve günlük rutinelere kolayca entegre edilebilir. Uygun maliyetlidir ve kardiyovasküler sağlığı destekler. Bireyleri işe, okula veya eğlence için bisiklete binmeye teşvik edin. Bisikletlerin erişilebilir ve bakımlı olduğundan emin olun.
2. Yürüme: Yürüme, her yaştan insan için uygun, düşük etkili bir egzersizdir. Minimum finansal yatırım gerektirir ve molalarda veya yemeklerden sonra kısa yürüyüşler teşvik edilerek günlük programlara dahil edilebilir. Güvenli yaya yolları ve parklar sağlayarak yürüyüşe uygun ortamları teşvik edin.
3. Futbol: Futbol, Hollanda'da yaygın olarak oynanan bir spordur. Yerel parklarda, toplum merkezlerinde veya spor kulüplerinde oynanabilir. Programın düzenli bir parçası haline getirmek için dostluk maçları düzenleyin veya mevcut takımlara katılın. Uygun fiyatlı tesislerin ve ekipmanların mevcudiyetini göz önünde bulundurun.
4. Hollanda Geleneksel Oyunları: "Korfbal" (karma cinsiyetli bir takım sporu) veya "Sjoelen" (Hollanda disk iteleme oyunu) gibi geleneksel Hollanda oyunlarını tanıttın. Bu oyunlar sosyal etkileşimi ve kültürel takdiri teşvik eder. Topluluk etkinlikleri düzenleyin veya bunları okul veya işyeri etkinliklerine dahil edin.
5. Grup Fitness Dersleri: Zumba, yoga veya aerobik gibi grup fitness dersleri vermeyi düşünün. Bu faaliyetler yerel toplum merkezlerinde veya spor kulüplerinde gerçekleştirilebilir. Uygun fiyatlı seçenekleri araştırın ve yerel eğitmenler veya fitness stüdyoları ile ortaklıklar arayın.
6. Spor Günü veya Turnuvalar: Katılımcıların bayrak yarışları, halat çekme veya engelli parkurlar gibi çeşitli etkinliklere katılabilecekleri düzenli spor günleri veya turnuvalar düzenleyin. Bu tür etkinlikler topluluk ruhunu besler ve aktif katılımı teşvik eder. Maliyetleri yönetmek için sponsorlar veya topluluk desteği arayın.

7. Su Sporları: Hollanda'nın su yollarının bolluğu göz önüne alındığında, su sporları aktiviteleri dahil edilebilir. Kano, kürek veya yelken, özellikle kıyı bölgelerinde veya göl ve nehirlerin olduğu bölgelerde keyifli seçenekler olabilir. Erişilebilir su kütlelerini belirleyin ve yerel su sporları organizasyonlarıyla ortaklıkları değerlendirin.

8. Açık Hava Spor Ekipmanı: Açık hava spor ekipmanını parklara veya halka açık alanlara kurun. Bu tesisler, pahalı spor salonu üyeliklerine ihtiyaç duymadan güç ve direnç eğitimi için fırsatlar sunar. Uygun fiyatlı ekipman seçeneklerini araştırın ve kurulum için yerel makamlarla işbirliği yapın.

9. Dans Atölyeleri: Farklı yaş gruplarına ve tercihlere hitap edecek dans atölyeleri düzenleyin. Salsa, hip-hop veya geleneksel Hollanda halk dansları gibi seçenekler dahil edilebilir. Uygun fiyatlı dersler sunan veya kültürel organizasyonlarla işbirliği arayan yerel dans eğitimcilerini arayın.

10. Farkındalık ve Gevşeme: Tai chi veya meditasyon seansları gibi farkındalık ve rahatlama aktivitelerini birleştirin. Bu uygulamalar zihinsel esenliği ve stresi azaltmayı destekler. Bu tür faaliyetler sunan düşük maliyetli veya toplum tarafından yönetilen girişimler arayın.

Bu faaliyetleri uygularken kamusal alanların, yerel geleneklerin ve mali kaynakların mevcudiyetini göz önünde bulundurun. Fiziksel etkinlikleri herkes için erişilebilir ve kapsayıcı hale getirmek için topluluk kuruluşları, okullar veya yerel yetkililerle işbirliği yapın.

Hollanda'da Öğrencilerin Günlük Programında Yer Alan Fiziksel Etkinlikler/Oyunlarla İlgili Uygulamalı Etkinlikler:

Hollanda'daki öğrencilerin günlük programlarına fiziksel aktiviteleri ve oyunları dahil etmek, sağlıklı ve aktif bir yaşam tarzını teşvik etmek için çok önemlidir. İşte uygulanabilecek bazı pratik faaliyetler:

1. Aktif molalar: Öğrencilerin hareket etmesini ve enerji kazanmasını sağlamak için gün boyunca kısa aktif molalar planlayın. Bu molalar, esneme, zıplama veya dans etme gibi basit egzersizleri içerebilir. Hareketsiz dönemleri kırmaya, odaklanmayı ve üretkenliği artırmaya yardımcı olurlar.

2. Spor kulüpleri ve takımları: Öğrencileri okul veya yerel topluluk içindeki spor kulüplerine veya takımlarına katılmaya teşvik edin. Futbol, basketbol, voleybol, yüzme veya atletizm gibi çeşitli seçenekler sunun. Bu faaliyetler ekip çalışmasını, fiziksel uygunluğu ve sosyal etkileşimi teşvik eder.

3. Bisikletle işe gidip gelme: Güvenli bisiklet yolları ve park yerleri sağlayarak öğrencileri okula bisikletle gitmeye teşvik edin. Fiziksel zindelik ve çevre için bisiklet sürmenin faydalarını tanıttın. Eğlenceli ve ilgi çekici hale getirmek için okula bisikletle etkinlikler veya meydan okumalar düzenleyin.

4. Aktif teneffüs: Teneffüs süresinin fiziksel aktiviteler için fırsatlar içerdiğinden emin olun. Öğrencilerin teneffüs sırasında kullanmaları için toplar, atlama ipleri veya hulahuplar gibi bir dizi ekipman sağlayın. Öğrencilerin hareket etmesini ve katılımını sağlamak için kovalamaca, bayrak yarışları veya basketbol gibi aktif oyunları teşvik edin.

5. Yürüme kulüpleri: Öğrencilerin okuldan önce veya sonra gibi belirli zamanlarda birlikte yürüyebilecekleri bir yürüyüş kulübü başlatın. Manzaralı rotaları seçin veya yerel parkları ve doğa yollarını keşfedin. Yürüme kulüpleri fiziksel aktiviteyi, sosyalleşmeyi ve çevreyi takdir etmeyi teşvik eder.

6. Dans veya fitness dersleri: Ders dışı etkinlikler veya beden eğitimi müfredatının bir parçası olarak dans veya fitness dersleri verin. Bu sınıflar çeşitli dans stillerini, aerobik, yoga veya diğer fitness egzersizlerini içerebilir. Öğrencilerin hareketten keyif almalarını sağlar ve kardiyovasküler zindeliği ve koordinasyonu geliştirir.

7. Açık havada eğitim: Doğa yürüyüşleri, oryantiring veya doğada çöpçü avı gibi fiziksel efor içeren açık hava eğitim etkinliklerini birleştirin. Bu aktiviteler, öğrenmeyi fiziksel hareketle birleştirir ve canlandırıcı bir ortam değişikliği sağlar.

8. Aktif sınıflar: Sınıfta harekete dayalı öğrenme etkinliklerini tanıtın. Öğrencilerin oturma ve ayakta durma arasında geçiş yapabileceği ayakta veya aktif iş istasyonları kullanın. Hareketsiz geçen zamanı kırmak ve odaklanmayı geliştirmek için fiziksel aktiviteleri veya esnemeyi içeren hareket molalarını veya beyin molalarını dahil edin.

9. Spor turnuvaları veya etkinlikleri: Okul içinde veya komşu okullarla spor turnuvaları veya etkinlikleri düzenleyin. Çeşitli spor dallarında sınıflar arası müsabakaları veya dostluk maçlarını içerebilir. Bu etkinlikler ekip çalışmasını, dostça rekabeti ve okul ruhu duygusunu teşvik eder.

10. Fitness mücadeleleri: Öğrencilerin kişisel fitness hedefleri belirleyebilecekleri ve ilerlemelerini takip edebilecekleri fitness mücadeleleri veya programları uygulayın. Örneğin, bir adım sayma mücadelesi veya bir ay süren bir kondisyon mücadelesi. Katılımı ve motivasyonu teşvik etmek için teşvikler veya ödüller sağlayın.

Fiziksel aktiviteyi teşvik eden ve kaynaklara ve tesislere erişim sağlayan destekleyici bir ortam yaratmak önemlidir. Bu faaliyetleri uygulamak ve sürdürülebilirliğini sağlamak için öğretmenler, veliler ve yerel spor kuruluşları ile işbirliği yapın.



Türk Öğrencilerin Günlük Programında Kaçırılmaması Gereken Fiziksel Aktiviteler ve Oyunlar :

Türk öğrencilerin günlük programlarına dahil edilecek fiziksel aktiviteler ve oyunlar düşünüldüğünde, genel fiziksel zindeliği, motor becerileri geliştirmeyi, takım çalışmasını ve eğlenmeyi teşvik eden aktivitelere öncelik vermek önemlidir. Dahil edilebilecek bazı ana etkinlikler/oyunlar şunlardır:

1. Geleneksel Türk Oyunları: "çelik-çomak" (sopa ve çember oyunu), "seksek" (seksek) veya "yakan top" (top atma ve vurulmaktan kaçınma oyunu) gibi geleneksel Türk oyunlarının tanıtılması öğrencilere yardımcı olabilir. fiziksel aktivite yaparken kültürel miraslarıyla bağlantı kurun.
2. Takım Sporları: Futbol (futbol), basketbol, voleybol veya hentbol gibi takım sporlarını teşvik edin. Bu sporlar ekip çalışmasını, koordinasyonu ve sosyal etkileşimi teşvik eder. Bu faaliyetler için okul oyun alanları veya yerel parklar gibi açık alanlardan yararlanın.
3. Atletizm Etkinlikleri: Koşu, uzun atlama, yüksek atlama ve bayrak yarışları gibi atletizm etkinliklerini birleştirin. Bu etkinlikler okul binasında veya yakındaki spor tesislerinde düzenlenebilir.
4. Jimnastik, Yoga ve Farkındalık: Esnekliği, gücü ve beden farkındalığını geliştirmek için temel jimnastik, yoga ve farkındalık egzersizlerini tanıtın. Bu aktiviteler esnekliği, dengeyi, odaklanmayı ve gevşemeyi geliştirir ve minimum ekipman ve alan gerektiren iç mekanlarda gerçekleştirilebilir.
5. Dövüş Sanatları: Judo, karate veya tekvando gibi dövüş sanatları dersleri verin. Bu disiplinler disiplini, kendini savunma becerilerini ve fiziksel uygunluğu teşvik eder. Özel bir eğitmen ve uygulama için uygun bir alan gerektirebilir.
6. Açık Hava Macera Etkinlikleri: Yürüyüş, kamp veya oryantiring gibi açık hava macera aktiviteleri düzenleyin. Bu faaliyetler sadece fiziksel zindeliği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda doğa ile bir bağ kurar ve problem çözme becerilerini geliştirir. Rehberlik ve destek için yerel kuruluşlarla veya doğa rezervleriyle işbirliği yapın.

Bu etkinliklerin/oyunların belirli zaman, mali yönler, özel gelenekler çerçevesinde tanıtılmasına ilişkin esaslar:

1. Uyarlanabilirlik: Faaliyetleri seçerken mevcut zamanı, mali kaynakları ve kültürel gelenekleri göz önünde bulundurun. Tüm öğrenciler için kapsayıcılık sağlayarak, verilen kısıtlamalar dahilinde uygulanabilecek seçenekleri seçin.
2. Çeşitlilik: Öğrencilerin ilgisini korumak ve sıkılmalarını önlemek için farklı etkinlikler/oyunlar arasında geçiş yapın. Bu çeşitlilik aynı zamanda öğrencilerin ilgi alanlarını keşfetmelerine ve yeni yetenekler keşfetmelerine olanak tanır.
3. Güvenlik: Uygun ekipmanı sağlayarak, yeterli denetimi sağlayarak ve her faaliyet için risk değerlendirmeleri yaparak güvenliğe öncelik verin. Yaralanma riskini en aza indiren güvenlik yönergelerini ve eğitimini uygulayın
4. Kapsayıcılık: Faaliyetlerin/oyunların farklı yetenek, boyut ve cinsiyetteki öğrenciler için erişilebilir olduğundan emin olun. Katılımı teşvik eden ve ayrımcılığı önleyen kapsayıcı bir ortam yaratın.
5. Katılım ve Eğlence: Fiziksel aktivitelere aktif katılımın ve keyif almanın önemini vurgulayın. Öğrencileri isteyerek katılmaları için motive eden olumlu ve destekleyici bir atmosferi teşvik edin.
6. Müfredata Entegrasyon: Akademisyenler ve fiziksel uygunluk arasında bir denge sağlayarak fiziksel aktiviteleri/oyunları günlük müfredata entegre edin. Özel zaman aralıkları planlayın veya dersler arasında fiziksel aktivite molaları ekleyin.

Türkiye'deki Öğrencilerin Günlük Programında Yer Alan Fiziksel Etkinlikler/Oyunlarla İlgili Uygulamalı Etkinlikler:

Türkiye'de fiziksel aktiviteler ve oyunlar öğrenciler için günlük programın önemli bir parçasıdır. Bu faaliyetler fiziksel zindeliği, sosyal etkileşimi ve genel refahı teşvik eder. Belirli etkinlikler okullara ve yaş gruplarına göre değişiklik gösterse de, Türkiye'deki öğrencilerin günlük programlarında yer alan fiziksel etkinlikler/oyunlarla ilgili bazı yaygın uygulamalı etkinlikler şunlardır:

1. **Beden Eğitimi Dersleri:** Türk okullarında beden eğitimi zorunlu bir derstir ve öğrencilerin genellikle düzenli beden eğitimi dersleri vardır. Bu sınıflar koşma, zıplama, top oyunları (örneğin futbol, basketbol, voleybol), jimnastik ve temel fitness egzersizleri gibi çeşitli aktiviteleri içerir.
2. **Okul Spor Takımları:** Türkiye'deki birçok okulda öğrencilerin katılabileceği spor takımları vardır. Bu takımlar, hem okul içinde hem de diğer okullara karşı rekabetçi spor etkinliklerine ve turnuvalara katılır. Ortak takım sporları arasında futbol, basketbol, voleybol, hentbol ve atletizm bulunur.
3. **Eğlence Oyunları:** Teneffüslerde ve teneffüslerde öğrenciler genellikle eğlence amaçlı oyunlar oynarlar. Bunlar etiket, saklambaç, seksek ve ip atlama gibi geleneksel oyunları içerebilir. Bazı okullar, öğrencilerin boş zamanlarında kullanmaları için top, frizbi ve hulahup gibi ekipmanlar da sağlayabilir.
4. **Okul Müsabakaları:** Okullar sıklıkla öğrenciler için spor müsabakaları ve etkinlikleri düzenler. Bunlar, öğrencilerin kendi okulları içinde yarıştığı okul içi yarışmalardan, farklı okullardan öğrencilerin bir araya gelerek çeşitli spor disiplinlerinde yarıştığı okullar arası yarışmalara kadar değişebilir.
5. **Dans ve Aerobik:** Bazı okullar, müfredatlarının veya ders dışı etkinliklerinin bir parçası olarak dans ve aerobik dersleri sunar. Bu aktiviteler sadece fiziksel zindeliği teşvik etmekle kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine ve farklı dans stillerini öğrenmelerine olanak tanır.
6. **Açık Hava Etkinlikleri:** Türkiye'nin farklı coğrafyası, açık hava etkinlikleri için fırsatlar sunmaktadır. Okullar, yakınlardaki parklara, oyun alanlarına veya spor tesislerine saha gezileri veya geziler düzenleyebilir. Bu geziler genellikle yürüyüş, bisiklete binme, yüzme ve takım oluşturma oyunları gibi aktiviteleri içerir.
7. **Geleneksel Türk Sporları:** Türk okulları, öğrencilere geleneksel Türk sporları ve oyunlarını da tanıtabilir. Ülkede tarihi ve kültürel önemi olan yağlı güreş, okçuluk ve binicilik buna örnek olarak gösterilebilir.

İspanya'daki öğrencilerin günlük programlarına fiziksel aktiviteler ve oyunların dahil edilmesi genel sağlıkları ve esenlikleri için çok önemlidir. Dahil edilebilecek fiziksel aktivite/oyun türleri ve dikkate alınması gereken ilkeler hakkında bazı ayrıntılar:

Açık Hava Etkinlikleri:

Öğrencileri parklar, oyun alanları veya spor sahaları gibi mevcut alanlardan yararlanan açık hava etkinliklerine katılmaya teşvik edin. Futbol, basketbol, etiket, seksek gibi oyunlar veya "La Rayuela" (seksek) ve "El Pañuelo" (mendil oyunu) gibi geleneksel İspanyol oyunları, pahalı ekipmanlara ihtiyaç duymadan oynanabilir.

Aktif Molalar:

Hareketsiz geçen dönemleri kırmak için ders sırasında kısa aktif molalar verin. Bu molalar, germe egzersizlerini, dans rutinlerini veya hızlı fiziksel zorlukları içerebilir. Öğretmenler bu faaliyetlere liderlik edebilir veya öğrenci liderlerini sırayla molaları yönetmeleri için atayarak öğrenciler arasında sorumluluk ve liderlik duygusunu teşvik edebilir.

Yürüyüş ve Bisiklet:

Mümkün ve güvenliyse, öğrencileri okula yürüyerek veya bisikletle gitmeye teşvik edin. Bu, fiziksel aktiviteyi teşvik eder ve motorlu ulaşım bağımlılığı azaltır. Okullar, öğrencilerin birlikte veya aileleriyle katılabilecekleri, sağlıklı bir yaşam tarzını ve topluluk katılımını teşvik eden yürüyüş veya bisiklet etkinlikleri düzenleyebilir.

Okul Spor Takımları:

Okul içinde okul içi spor takımları veya kulüpleri düzenleyerek öğrencilerin çeşitli spor dallarına katılmalarını sağlayın. Bu takımlar, okul içinde birbirleriyle yarışabilir veya yerel spor etkinliklerine veya liglere katılarak takım çalışmasını, sportmenliği ve aidiyet duygusunu geliştirebilir.

Dans ve Fitness Programları:

Ders dışı etkinlikler olarak veya beden eğitimi dersleri sırasında dans veya fitness programlarını tanıttın. Zumba, aerobik, yoga veya flamenko veya salsa gibi dans stilleri, farklı yaş ve fitness seviyelerindeki öğrenciler için ilgi çekici ve eğlenceli olabilir.

Kültürel aktiviteler:

Geleneksel İspanyol danslarını veya oyunlarını beden eğitimi derslerine veya kültürel İspanya'nın zengin kültürel mirasını vurgulayan etkinlikler. Bu, "Sevillanas" (geleneksel bir İspanyol dansı) veya "Juegos Populares" (geleneksel İspanyol oyunları) gibi etkinlikleri içerebilir.

Topluluk Spor Etkinlikleri:

Yardım koşuları, spor turnuvaları veya yerel spor kulübü programları gibi toplum sporu etkinliklerine katılımı teşvik edin.

Yerel spor organizasyonları ve belediyelerle işbirliği, öğrenciler için uygun fiyatlı veya sübvansiyonlu spor aktivitelerine erişim sağlanmasına yardımcı olabilir.

Fiziksel aktivitelere/oyunlara başlarken dikkate alınması gereken ilkeler:

1. Kapsayıcılık: Farklı yetenek ve ilgi alanlarına sahip öğrenciler için seçenekler sunarak fiziksel aktivitelerin/oyunların kapsayıcı olduğundan emin olun.
2. Güvenlik: Uygun ekipman, denetim ve katılım için açık yönergeler sağlayarak öğrencilerin güvenliğine öncelik verin.
3. Zaman Yönetimi: Öğrencilerin yaş grubu ve eğitim düzeyi dikkate alınarak günlük programda fiziksel aktivitelere/oyunlara zaman ayırın.
4. Mali Hususlar: Düşük maliyetli veya ücretsiz seçeneklere odaklanarak, mevcut bütçe dahilinde uygulanabilecek faaliyetleri seçin.
5. Kültürel Duyarlılık: Öğrencilerin geçmişlerinin çeşitliliğine saygı duyarak, etkinlikleri seçerken kültürel gelenek ve hassasiyetlere dikkat edin.



Yaşam Tarzı

Yaşam tarzı kavramı, aşağıdaki alanlarda bireyin yaşam kalitesiyle ilgili olan davranış ve kararların bütünüdür:

- A. Bireysel yaşamın kalitesi
- A. Yaşamın/Sosyal ilişkilerin kalitesi
- B. Çalışma hayatının kalitesi

Sağlıklı bir yaşam tarzı, fiziksel bedenin sağlığından zihinsel, duygusal, ruhsal ve ilişkisel olana kadar birçok yönün birleşimidir. Çocukluk döneminde sağlıklı yaşam tarzı eğitimi, kişinin yaşamı boyunca uygulayacağı becerilerin oluşmasına zemin hazırlar ve sağlığının olabildiğince uzun süre korunmasını destekler. Dengeli bir yaşam tarzına sahip olmak, şu unsurları dikkatli bir şekilde dozlamayı içerir: sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, dinlenme ve rahatlama, aile ve arkadaşlar, tutkular ve ruhsal arayışlar, kendimize özen gösterme

Sağlıklı bir yaşam tarzının temel ilkeleri

1. Sağlıklı beslenme: Bir enerji kaynağı

Küçük yaşlardan itibaren her gün kahvaltı etmeyi, meyve ve sebze yemeyi, egzersiz yapmayı, sağlığına değer vermeyi öğrenen çocuklar, bu becerileri yetişkin yaşamlarında uygulayacak ve çocuklarını bu ilkelere göre yetiştireceklerdir. Bir yetişkinin yemek tercihleri ve yaşam tarzı alışkanlıkları çoğunlukla çocukluklarında belirlenir, bu nedenle doğru beslenme eğitimi ve sorumlu bir yaşam tarzı büyük önem taşır. Etkileri uzun vadeli ve çok uzun vadeli, hatta nesiller arasındadır.

Ebeveynler, yiyecek seçiminden, öğünlerin miktarını ve zamanlamasından sorumludur ve onların örneği, çocuğun yaptığı yaşam tarzı ve yaşam tarzı seçimlerine de yansır. Bu nedenle beslenme davranışınızı geliştirmek, davranışınızı değerlendirmek ve beslenme hakkındaki ilkelerinizi, değerlerinizi ve inançlarınızı ve onu nasıl geliştirmek istediğinizi belirlemekle başlar.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlıklı "sadece hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik hali" olarak tanımlamaktadır. Sağlığımızın %80'i nasıl yediğimize, egzersiz yapıp yapmadığımıza, iyi dinlenip dinlenmediğimize, yaşadığımız düşünce, duygu ve hislere bağlıdır. Geriye kalan %20 ise genetik olarak aktarılır veya yaşadığımız ülkenin çevre ve sağlık sistemi ile ilgilidir. Diğer bir deyişle yaşam tarzı, her gün yaptığımız ve üzerimizde kısa veya uzun vadeli etkisi olan küçük seçimlerin toplamıdır.

2. Uyku: Vücudun kendini toparladığı dönem

Uyku ayrıca fiziksel ve zihinsel sağlığın korunmasında da önemlidir. Derin ve dinlendirici bir uyku, daha güçlü bir bağışıklık sistemine, daha fazla enerjiye, daha iyi konsantrasyona, hafızaya ve genel olarak esenliğe sahip olmanıza yardımcı olur.

Uzun süreli uyku yoksunluğunun sağlık üzerinde olumsuz etkileri vardır ve potansiyel olarak obezite ve diyabet veya kardiyovasküler hastalık gibi kronik hastalıklara yol açar. hem kalite önemli ve uyku miktarı. Vücudunuza bağlı olarak, kendinizi dinlenmiş ve enerji dolu hissetmek için günde 6-8 saat uyku önerilir. En dinlendirici uyku 22.00 ile 6.00 saatleri arasında gerçekleşir.

3. Aktif yaşam tarzı: Düzenli egzersiz yapın

Sporun sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmada çok önemli bir rolü vardır. Hareket, hem fiziksel hem de zihinsel olarak yararlı olan bir esenlik, uzun ömür ve genel sağlık durumunun korunmasına katkıda bulunur - vücut ağırlığını kontrol etmeye yardımcı olur, kendine güveni ve iradeyi artırır, kemiklerin, kasların ve eklemlerin sağlığını korur, bağışıklığı uyarır , zihinsel yorgunluğu azaltır ve liste uzayıp gidebilir. Fiziksel aktivite, çocukların ruh halini, motivasyonunu ve konsantrasyonunu önemli ölçüde ve açıkça etkiler. Çocuklar okulda daha iyi performans gösterirler, değerli deneyimler yaşarlar ve sosyal beceriler öğrenirler. Spor ve egzersiz aslında beynin kimyasal formülünü değiştirir (salınan hormonların seviyesini, özellikle serotonin ve endorfin salınımını değiştirir), ruh halini doğrudan etkiler. Ayrıca fiziksel aktivite olumlu, Kaygıyı ve psikolojik gerilimi azaltmanın sağlıklı yolu. Aynı zamanda spor sayesinde çocuk kendini disipline eder, daha fazla özgüven kazanır, hem fiziksel hem de zihinsel olarak vücudunun bağışıklığını güçlendirir.

4. Olumlu bir tutum: Zindeliği korumanın anahtarı

Olumlu bir tutum, dengeli düşünmeyi ve duygusal esenliği içerir. Bu nedenle sadece sağlıklı beslenme, düzenli uyku ve egzersiz programı ile uzun vadede sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olamayacaksınız. Bu çabalar stres, olumsuz düşünce ve duygular tarafından sabote edilir.

5. Sosyalleşme: Güçlü ilişkiler, sağlıklı bir yaşam tarzının parçasıdır

Sosyal yaşam, sağlığın temel bir yönüdür. Bir aileye ve arkadaş grubuna ait olma duygusu, duygusal dengenin ve dolayısıyla ruh sağlığının sağlanmasında kilit bir unsurdur. Başkalarıyla güçlü ve kalıcı ilişkiler kurmak, en zor durumların üstesinden gelmenize yardımcı olur. Sosyal izolasyon, fiziksel engellilik ve bunama dahil olmak üzere fiziksel ve zihinsel yeteneklerde kademeli ve geri döndürülemez bir bozulmaya yol açabilir.

6. Sevdiklerinizle geçirilen kaliteli zaman

Aileniz ve arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizden, günlük zorluklarla yüzleşebilmek için ihtiyaç duyduğunuz enerjinin çoğunu alırsınız.

7. Zihninizi eğitin

Bilişsel becerileri, sosyal ilişkileri sürdürmek ve geliştirmek ve günlük yaşamın kişisel ve mesleki zorluklarıyla başa çıkmak için iyi bir ruh sağlığı gereklidir. Stres, yorgunluk ve kaygı, zihinsel durumunuzun tamamen sağlıklı olmadığını gösteren işaretlerdir.

Öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzına uygun davranışlar oluşturmalarına ve sürdürmelerine yardımcı olunmalıdır. Sağlığın koruyucu davranışları şunlardır: dengeli beslenme, pozitif düşünme, uyumlu kişilerarası ilişkiler, iş, dinlenme ve eğlence arasındaki denge, fiziksel egzersiz.

Çocuğu temel hijyen önlemleri konusunda toplumda ve evde eğitmek de çok önemlidir; böylece hem bedeni hem de ruhu sağlıklı bir şekilde korunmuş olur. Eğer çocukları anaokulundan veya okuldan itibaren bu hijyen kurallarına alıştırırsak ve bunlar sıkı bir şekilde her gün gözlemlenirse, zamanla çocuğun kişisel hijyene karşı sorumlu bir tutum geliştirmesine yardımcı olabiliriz.

Öğrenciler arasında sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek, hedeflerin iyi kalitedeki bir yaşamı uzatmak olduğu ve sağlık eğitiminin sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturmak ve kişinin kendi sağlığını güçlendirmek için bireysel ve kolektif sorumluluk geliştirmesi için en etkili yöntem olduğu multidisipliner yaklaşımlar gerektirir.

Öğrencilerin yaşam tarzı, tembellik, yaşa özel suistimal etme, ayırım gözetmeden ve eleştirmeden sosyal ağlara ve çevrimiçi topluluklara bağlanma eğilimi ile karakterize edilen kaotik özelliklere sahiptir. Öğrencinin yaşam tarzının kontrolü ve yönlendirilmesinde yetişkinin müdahalesi, belirgin davranışsal sapmalara karşı aşırı tolerans nedeniyle azaltılır ve bazen yetersiz kalır. Yetişkinler gibi öğrenciler de nasıl düşündüklerini, hissettiklerini ve hareket ettiklerini etkileyen sağlık sorunlarına sahip olabilirler. Bu sorunlar okul terki, aile içi çatışmalara, uyuşturucu kullanımına, şiddete ve intihara yol açabilmektedir. Sağlık sorunları genellikle öğrencilerin mevcut veya gelecekteki yeteneklerini "üretken" olmaya sınırlar. Ayrıca, bu sorunlar aile, okul, toplum, sağlık sistemi ve genel olarak eğitim sistemi için çok maliyetli olabilir.



Sağlık kültürünün oluşumu ve sağlıklı yaşam tarzının teşviki, sağlığı güçlendirmek, uyumlu gelişmek ve bedeni güçlendirmek için en erken yaşlardan itibaren olumlu, dengeli bir anlayış ve davranışların oluşmasını ve gelişmesini; doğal ve sosyal çevrenin koşullarına uyum sağlamaktır. Öğrencilerde sağlık kültürü oluşturmak ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmek, sağlığı optimize etmek için stratejiler tasarlamayı, bireysel ve grup eylemleri ve faaliyetleri yönetmeyi, koordine etmeyi içerir. Sağlık ve sağlıklı yaşam kültürünün oluşturulmasında, modelleri ve eğitim kurumu ile aile belirleyici etkiye sahiptir.

Bir sağlık kültürünü olabildiğince etkili bir şekilde teşvik etmek için tüm toplum dahil edilmelidir: ebeveynler, okul, öğretmenler, medya, doktorlar, yetkililer ve sivil toplum kuruluşları. Bu aktörler, büyüyen nesil için değerli, erişilebilir ve zorlayıcı mesajları ve modelleri teşvik etmek için birlikte uyumlu bir şekilde çalışmalıdır. Bu bağlamda aile ve okul, sağlıklı davranışların geliştirilmesine yönelik eğitim faaliyetinde önemli ve belirleyici bir rol oynamaktadır.

Hollanda'da, çocukların öğrenmelerini tamamlayan ve genel gelişimlerine katkıda bulunan çeşitli ikincil faaliyetler ve çocukların yaşamlarının yönleri vardır. Bunlar, aileleriyle ilişkilerini, arkadaşlarıyla etkileşimlerini (hem çevrimdışı hem de çevrimiçi), ek öğrenme fırsatlarını, hobilerini ve takip etmeleri teşvik edilen ilkeleri içerir. Bu alanların her birini inceleyelim:

1. Aile ile İlişkiler: Aile, Hollanda'da çocukların yaşamlarında çok önemli bir rol oynar. Güçlü aile bağlarını vurgularlar ve birlikte kaliteli zaman geçirmeye öncelik verirler. Paylaşılan yemekler, geziler ve tartışmalar gibi aile etkinlikleri, iletişimi, desteği ve duygusal esenliği geliştirir.
2. Arkadaşlarla Etkileşimler: Hollanda'daki çocuklar genellikle hem fiziksel etkileşimler hem de çevrimiçi platformlar aracılığıyla arkadaşlıklar geliştirme fırsatlarına sahiptir. Akranlarıyla buluşup sosyalleşebilecekleri grup etkinliklerine, kulüplere ve sporlara sıklıkla katılırlar. Sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları ve çevrimiçi oyun platformları tarafından kolaylaştırılan çevrimiçi etkileşimler de yaygındır.
3. Ek Öğrenme: Örgün eğitime ek olarak, çocukların ek öğrenme etkinliklerine katılmaları için çeşitli fırsatlar vardır. Hollanda, çocuklara özel eğitim programları sunan müzeler, sanat galerileri, tiyatrolar ve müzik okullarıyla zengin bir kültürel ve sanatsal ortama sahiptir. Bu aktiviteler keşfetmeyi, yaratıcılığı ve çeşitli konuların daha derinden anlaşılmasını teşvik eder.
4. Hobiler: Hobiler, Hollandalı çocukların hayatlarında önemli bir rol oynar. Spor, müzik, dans, resim ve diğer yaratıcı uğraşlar gibi çok çeşitli eğlence etkinliklerine erişimleri vardır. Hobiler, çocukların becerilerini geliştirmelerine, ilgi alanlarını takip etmelerine ve onlara neşe ve tatmin getiren faaliyetlerde bulunmalarına izin verir.
5. İlkeler: Hollandalı çocuklar genellikle saygı, hoşgörü, eşitlik ve bağımsızlık gibi belirli ilkeleri izlemeye teşvik edilir. Bu ilkeler hem biçimsel hem de Eğitim ve toplumun kültürel değerleri. Çocuklara çeşitliliğe değer vermeleri, başkalarına nezaketle davranmaları ve topluluklarına olumlu katkıda bulunmaları öğretilir.

Genel olarak, Hollanda çocukların bütünsel gelişimi için destekleyici bir ortam sağlar. Aile ile ilişkileri geliştirerek, arkadaşlıkları geliştirerek, ek öğrenme fırsatları sağlayarak, hobileri teşvik ederek ve temel ilkeleri teşvik ederek, Hollandalı çocuklar entelektüel, duygusal ve sosyal olarak büyüme fırsatına sahip olurlar.

Hollandalı öğrenciler için ikincil etkinliklerle İlgili Pratik Etkinlikler:

Hollanda'da, çocukların öğrenimini tamamlayan ve onların aileleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerini geliştiren ikincil faaliyetlerle ilgili birkaç uygulamalı faaliyet vardır. İşte bazı örnekler:

1. Aile gezileri: Yerel cazibe merkezlerine, müzelere, parklara veya doğa rezervlerine düzenli aile gezileri planlayın. Bu geziler, çocuklara çevrelerini tanıma, yeni yerler keşfetme ve aile üyeleriyle kaliteli zaman geçirme fırsatları sunar.
2. Masa oyunları geceleri: Çocukların aileleri ve arkadaşları ile masa oyunları oynayabilecekleri masa oyunları geceleri düzenleyin. Tahta oyunları eleştirel düşünmeyi, problem çözmeyi ve sosyal etkileşimi teşvik eder.
3. Birlikte yemek pişirme ve pasta yapma: Çocukları, aileleri ve arkadaşlarıyla birlikte yemek pişirme ve pişirme etkinliklerine dahil edin. Bu onlara sadece değerli mutfak becerileri öğretmekle kalmaz, aynı zamanda aile bağlarını güçlendirir ve ekip çalışmasını teşvik eder.
4. Film veya kitap kulüpleri: Çocukların ve arkadaşlarının birlikte film izleyebileceği veya kitap okuyabileceği film veya kitap kulüpleri başlatın. Daha sonra, hikaye anlatma sevgisini besleyerek ve bakış açılarını genişleterek düşüncelerini ve fikirlerini tartışabilir ve paylaşabilirler.
5. Toplum hizmeti projeleri: Çocukları, empati ve sosyal farkındalık geliştirirken topluma katkıda bulunmalarına olanak tanıyan toplum hizmeti projelerine dahil edin. Örnekler arasında yerel gıda bankalarında gönüllü olmak, yardım etkinlikleri düzenlemek veya mahalle temizlik faaliyetlerine katılmak yer alır.
6. Kültürel geziler: Hollanda kültürünün farklı yönlerini keşfetmeleri için çocukları kültürel gezilere çıkarın. Bu, tarihi yerlere, sanat galerilerine, geleneksel festivallere veya performanslara yapılan ziyaretleri içerebilir. Çocukları farklı kültürel deneyimlere maruz bırakmak, onların ufuklarını genişletir ve çeşitliliği takdir etmelerini teşvik eder.
7. Açık hava etkinlikleri: Aileniz ve arkadaşlarınızla yürüyüş, bisiklete binme, piknik veya doğa yürüyüşleri gibi açık hava etkinliklerini teşvik edin. Bu faaliyetler fiziksel zindeliği, doğayı takdir etmeyi teşvik eder ve bağ kurma ve paylaşılan deneyimler için fırsatlar sağlar.
8. Sanat ve zanaat atölyeleri: Çocukları, yaratıcılıklarını keşfedebilecekleri ve yeni sanatsal beceriler öğrenebilecekleri sanat ve zanaat atölyelerine kaydedin. Bu atölye çalışmaları, yerel topluluk merkezlerinde veya sanat stüdyolarında yürütülebilir ve kendini ifade etme ve akranlarıyla sosyalleşme sağlar.
9. Spor ve eğlence kulüpleri: Çocukları, fiziksel faaliyetlerde bulunabilecekleri ve benzer ilgi alanlarına sahip diğer çocuklarla etkileşim kurabilecekleri spor veya eğlence kulüplerine katılmaya teşvik edin. Bu, ekip çalışmasını, disiplini ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder.

10. Aile oyun geceleri: Çocukların ve aile üyelerinin kart oyunları, sessiz sinema oyunları veya video oyunları da dahil olmak üzere çeşitli oyunlar oynayabileceği aile oyun geceleri için özel akşamlar ayırın. Bu aktiviteler, aile bağları ve kahkahalar için eğlenceli ve rahat bir ortam yaratır.

Bu etkinlikleri planlarken çocukların tercihlerini ve ilgi alanlarını göz önünde bulundurmayı ve onları karar verme sürecine dahil etmeyi unutmayın. Amaç, öğrenmelerini geliştiren, ilişkilerini güçlendiren ve genel refahlarını destekleyen anlamlı deneyimler yaratmaktır.

Türk öğrenciler için, öğrenimlerini tamamlayabilecek ve genel gelişimlerine katkıda bulunabilecek birkaç ikincil etkinlik vardır.

Bu faaliyetler, aileleriyle ilişkilerini sürdürmeyi, hem fiziksel hem de çevrimiçi etkileşimler için kendi yaşlarındaki arkadaşları seçmeyi, ek öğrenme fırsatlarına katılmayı ve hobileri takip etmeyi içerir. İşte bunların bir dökümü:

1. Aile ile İlişkiler: Aile üyeleri ile güçlü ilişkiler sürdürmek Türk öğrenciler için önemlidir. Ebeveynler, kardeşler ve geniş aile üyeleri ile kaliteli zaman geçirmek duygusal destek, rehberlik ve aidiyet duygusu sağlayabilir. Aile yemekleri, geziler, sohbetler ve kutlamalar gibi etkinlikler aile bağlarını güçlendirebilir.

2. Arkadaş Seçimi: Akranlarla etkileşim kurmak sosyal gelişim için çok önemlidir. Türk öğrenciler genellikle hem fiziksel hem de çevrimiçi olarak çeşitli yollardan kendi yaşlarındaki arkadaşlarını seçerler. Fiziksel etkileşim, öğrencilerin grup projeleri, spor ve sosyal etkinliklere katılabileceği okulda, ders dışı etkinliklerde ve yerel topluluk toplantılarında gerçekleşir. Çevrimiçi etkileşim, sosyal medya platformları, oyun toplulukları ve mesajlaşma uygulamaları aracılığıyla gerçekleşir ve öğrencilerin coğrafi sınırların ötesinde arkadaşlarıyla bağlantı kurmasına olanak tanır.

3. Ek Öğrenim: Pek çok Türk öğrenci, bilgi ve becerilerini genişletmek için sınıf dışında ek öğrenme fırsatları peşinde koşuyor. Bunlar, eğitim atölyelerine katılmayı, çevrimiçi kurslara katılmayı, çalışma gruplarına katılmayı veya özel ders programlarına kaydolmayı içerebilir. Bu etkinlikler, öğrencilerin ilgi alanlarını keşfetmelerine, akademik performanslarını güçlendirmelerine ve genel öğrenme deneyimlerini geliştirmelerine yardımcı olabilir.

4. Hobiler: Hobilerle meşgul olmak, öğrencinin yaşamının önemli bir yönüdür; kişisel gelişimi, yaratıcılığı ve tatmin duygusunu destekler. Türk öğrencilerin müzik aleti çalmak, resim yapmak, yazmak, bahçivanlık yapmak, yemek yapmak, spor yapmak veya diğer sanatsal veya atletik faaliyetlerde bulunmak gibi çok çeşitli hobileri vardır. Hobiler, kendini ifade etmek için bir çıkış yolu sunar ve aynı zamanda benzer düşünen akranlarla sosyalleşme fırsatları da sağlayabilir.

Türk öğrenciler için ikincil etkinliklerin ilkeleri:

Türk öğrenciler için öğrenmeyi tamamlayıcı nitelikteki ikincil etkinliklerin ilkeleri, bireysel koşullara ve kültürel faktörlere bağlı olarak değişebilir. Bununla birlikte, çocukların aileleriyle ilişkileri, arkadaşlıkları, ek öğrenimleri ve hobileri için genellikle önemli kabul edilen bazı genel ilkeler şunlardır:

1. Aile İlişkileri:

- Saygı ve onur: Çocuklara ebeveynlerine, büyükanne ve büyükbabalarına ve aile içindeki yaşlılara saygı duymayı ve onları onurlandırmayı öğretmek.
- İletişim: Çocuklar ve aile üyeleri arasında açık ve sağlıklı iletişimi teşvik etmek.
- Destek: Çocuklara duygusal destek, cesaretlendirme ve rehberlik sağlamak.
- Paylaşılan etkinlikler: Bağları güçlendirmek için yemekler, geziler veya oyun geceleri gibi düzenli aile etkinliklerine katılmak.

2. Arkadaşlıklar (Fiziksel ve Çevrimiçi Etkileşim):

- Empati ve nezaket: Çocuklara arkadaşlarıyla etkileşimlerinde empati, nezaket ve karşılıklı saygının önemini öğretmek.
- Sosyal beceriler: Çocukların aktif dinleme, çatışma çözme ve işbirliği gibi iyi sosyal beceriler geliştirmelerine yardımcı olmak.
- Dijital okuryazarlık: Çocukları çevrimiçi güvenlik, sorumlu internet kullanımı ve çevrimiçi etkileşimlerin potansiyel riskleri hakkında eğitmek.
- Denge: Yüz yüze etkileşimlere vurgu yaparak çevrimiçi ve çevrimdışı arkadaşlıklar arasında sağlıklı bir dengenin teşvik edilmesi.

3. Ek Öğrenme:

- Yaşam boyu öğrenme: Sınıfın ötesinde öğrenme sevgisi aşılacak, merakı teşvik etmek ve kendi kendini motive ederek keşfetmeyi teşvik etmek.
- Çeşitli ilgi alanları: Ufuklarını genişletmek için çocukları çeşitli konuları, hobileri ve ders dışı etkinlikleri keşfetmeye teşvik etmek.
- Kendi kendine öğrenme: Özerkliği ve kendi kendine öğrenme becerilerini teşvik ederek, öğrencilerin ilgi alanlarını takip etmelerine ve eleştirel düşünme geliştirmelerine olanak tanır.
- Gerçek dünya bağlantıları: Öğrencileri öğrendiklerini gerçek yaşam durumlarına uygulamaya teşvik etmek ve pratik problem çözme becerilerini geliştirmek.

4. Hobiler:

- Tutku ve keyif: Çocukları tutkulu oldukları ve onlara neşe getiren hobiler ve etkinlikler peşinde koşmaya teşvik etmek.
- Beceri geliştirme: Hobiler yoluyla becerilerin gelişimini desteklemek, başarı duygusunu ve kişisel gelişimi teşvik etmek.
- Denge ve zaman yönetimi: Etkili zaman yönetimi becerilerini teşvik ederek, çocukların akademisyenler ve hobiler arasında bir denge kurmasına yardımcı olmak.
- Sosyal katılım: Sosyal etkileşimleri ve bağlantıları geliştirmek için hobileriyle ilgili grup etkinliklerine veya kulüplere katılımı teşvik etmek.

Türk öğrenciler için ikincil etkinliklerle ilgili Uygulamalı Etkinlikler :

Türkiye'de, çocukların öğrenimini tamamlayan ve aileleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerini geliştiren ikincil etkinliklerle ilgili birkaç uygulamalı etkinlik vardır. İşte bazı örnekler:

- 1. Aile Bağları:** Türk aileleri genellikle bağlarını güçlendiren ve çocuklar için besleyici bir ortam yaratan faaliyetlerde bulunurlar. Bu etkinlikler arasında düzenli aile yemekleri, oyun geceleri, parklara veya tarihi yerlere geziler ve birlikte kültürel festivalleri kutlamak yer alabilir.
- 2. Spor ve Eğlence Faaliyetleri:** Türk çocukları arasında spor ve eğlence faaliyetlerine katılım popülerdir. Genellikle futbol, basketbol, voleybol veya yüzme gibi takım sporlarıyla uğraşırlar. Bu faaliyetler fiziksel zindeliği, takım çalışmasını, disiplini ve akranlarla sosyal etkileşimi teşvik eder.
- 3. Yaratıcı Hobiler:** Türkiye'deki pek çok çocuk, kendilerini ifade etmenin ve ilgi alanlarını keşfetmenin bir yolu olarak yaratıcı hobiler geliştiriyor. Resim, çizim, fotoğrafçılık, müzik, yazı veya el işi gibi faaliyetlerde bulunabilirler. Ayrıca çocukların öğrenebileceği ve becerilerini daha da geliştirebileceği çeşitli sanat atölyeleri (örn. ebru sanatı) ve sınıflar mevcuttur.
- 4. Gençlik Örgütleri ve Kulüpleri:** Türkiye'de ek öğrenme fırsatları sağlayan ve sosyal etkileşimleri teşvik eden çok sayıda gençlik örgütü ve kulübü bulunmaktadır. Bu organizasyonlar bilim, teknoloji, edebiyat, çevre ve girişimcilik gibi geniş bir ilgi alanını kapsamaktadır. Çocukların kendi alanlarındaki bilgi ve becerilerini geliştirmek için genellikle atölye çalışmaları, seminerler ve yarışmalar düzenlerler.
- 5. Açık Hava Keşfi:** Türkiye'nin zengin kültürel mirası ve doğal güzellikleri, çocuklara çevrelerini keşfetmeleri için fırsatlar sunmaktadır. Aileler genellikle tarihi yerlere, müzelere, milli parklara ve diğer manzaralı yerlere gezilere çıkarlar. Bu, çocukların aileleriyle kaliteli zaman geçirirken ülkelerinin tarihini, coğrafyasını ve çevresini öğrenmelerini sağlar.
- 6. Çevrimiçi Etkileşim:** Artan teknoloji kullanımıyla birlikte Türkiye'de çocuklar, yaşlıları olan arkadaşlarıyla da çevrimiçi etkileşimde bulunuyorlar. Akranlarıyla bağlantı kurmak, ortak ilgi alanlarını paylaşmak ve projeler veya hobiler üzerinde işbirliği yapmak için sosyal medya platformlarını, çevrimiçi oyun topluluklarını veya eğitim web sitelerini kullanabilirler.
- 7. Toplum Hizmeti:** Birçok aile, çocuklarını toplum hizmeti faaliyetlerine katılmaya teşvik eder. Bu, yerel hayır kurumlarında gönüllü olmayı, bağış toplama etkinliklerine katılmayı veya ihtiyacı olanlara yardım etmek için girişimler düzenlemeyi içerebilir. Toplum hizmeti sayesinde çocuklar empati, sosyal sorumluluk ve yurttaşlık görevi duygusu geliştirir.

İspanya'daki öğrenciler için dikkate alınması gereken ikincil faaliyetler ve ilkeler:

1. Aile Katılımı:

- Güçlü ilişkileri besleyen ve çocukların esenliğini destekleyen düzenli aile etkinliklerini ve etkileşimlerini teşvik edin.
- Aile yemekleri, geziler, oyun geceleri veya ortak hobiler, bağ kurma, iletişim kurma ve kalıcı anılar yaratma fırsatları sağlayabilir.
- Güven ve duygusal bağ oluşturmak için çocuklar ve aile üyeleri arasında açık ve destekleyici iletişimi teşvik edin.

2. Akranlarla Sosyal Etkileşim:

- Kendi yaşlarındaki çocuklar arasında hem fiziksel hem de çevrimiçi ortamlarda sağlıklı sosyal etkileşimleri ve arkadaşlıkları teşvik edin.
- Çocukların benzer ilgi alanlarına sahip akranlarıyla tanışmasına ve etkileşimde bulunmasına izin veren okul kulüplerine, spor takımlarına veya toplum kuruluşlarına katılımı teşvik edin.
- Çocuklara sorumlu çevrimiçi davranış ve çevrimiçi ve çevrimdışı etkileşimler arasında bir denge sağlamanın önemi konusunda rehberlik edin.

3. Hobiler ve Kişisel İlgi Alanları:

- Çocukları, tutkuları ve yetenekleriyle uyumlu hobileri ve ilgi alanlarını keşfetmeye ve geliştirmeye teşvik edin.
- Resim yapma, müzik aleti çalma, yazma, fotoğraf çekme, yemek pişirme veya diğer yaratıcı uğraşlar gibi etkinliklere katılımlarını destekleyin.
- Çocuklara becerilerini geliştirmeleri ve hobilerini daha ileri götürmeleri için gerekli kaynakları ve fırsatları sağlayın.

4. Ek Öğrenme Fırsatları:

- Geleneksel sınıf ortamının ötesinde ek öğrenme için çocukların merakını ve arzusunu destekleyin.
- Kodlama, sanat, müzik veya STEM konuları gibi belirli ilgi alanlarına veya becerilere odaklanan eğitim programlarına, atölye çalışmalarına veya yaz kamplarına katılımı teşvik edin.
- Çeşitli kitaplara erişim sağlayarak ve düzenli okuma alışkanlıklarını teşvik ederek okuma sevgisini artırın.



Bu faaliyetler için dikkate alınması gereken ilkeler:

- **Denge:** Çocukların akademik sorumlulukları ile ikincil faaliyetlere katılımları arasında bir denge kurmalarına yardımcı olun. Zaman yönetimini teşvik edin ve ilgi alanları ve hedefleriyle uyumlu faaliyetlere öncelik verin.
- **Destekleyici Ortam:** Evde ve okulda çocukların tamamlayıcı faaliyetlere katılımına değer veren ve teşvik eden destekleyici bir ortam yaratın. Başarılarını ve ilerlemelerini takdir edin ve kutlayın.
- **Kişisel Seçim:** Çocukların katılmak istedikleri etkinlikleri seçme konusunda söz sahibi olmalarına izin verin. Karar verme süreçlerini destekleyin ve ilgi alanlarını keşfetmelerine yardımcı olun.
- **Çok Yönlü Gelişim:** Bütüncül gelişimi teşvik etmek için çok çeşitli faaliyetleri teşvik edin. Fiziksel, entelektüel, duygusal ve sosyal refahın önemini vurgulayın.
- **Yaşam Boyu Öğrenme:** Sınıfın ötesinde bir öğrenme sevgisi aşılayın ve gelişen bir zihniyeti teşvik edin. Çocukların akademik öğrenimleri ile ilgi alanları ve hobileri arasındaki bağlantıları görmelerine yardımcı olun.



Öğrenme Yöntemleri

Öğrenme süreci ve öğrenme sonucu motivasyondan etkilenir. Motivasyon, temel koşullardan biridir, ancak aynı zamanda yeni bilgilerin edinilmesini sağlayan en karmaşık olanıdır.

Öğrenme motivasyonu, motivasyon kavramının genel anlamıyla kapsar ve öğrenciyi, bilginin özümsemesine, beceri ve yeteneklerin oluşmasına yol açması amaçlanan bir faaliyeti gerçekleştirmesi için harekete geçiren tüm faktörleri ifade eder. Öğrenme süreci, bir öğrenme etkinliği için hazır olma durumu yaratarak, öğrencinin dikkatinin yoğunlaştırılması ve çabanın yoğunlaştırılması yoluyla motivasyonla kolaylaştırılır ve enerjilendirilir.

Motivasyon

Motive olmuş öğrenciler daha ısrarcıdır ve daha etkili öğrenirler. Öğrenmenin/öğrenmemenin nedenlerinden biri motivasyondur. Ancak motivasyon, öğrenme faaliyetinin etkisi de olabilir. Öğrenme çıktılarını bildiğiniz zaman, özellikle olumlu iseler, sonraki çabalarınızı destekleyebilirsiniz. Öğrenmiş olmanın ilk tatmininden itibaren, öğrenci daha fazlasını öğrenmek için motivasyon geliştirecektir. Bu nedenle, motivasyon ve öğrenme arasındaki nedensel ilişki karşılıklıdır. Motivasyon öğrenmeye enerji verir ve başarılı öğrenme motivasyonu yoğunlaştırır. Tüm etkinliklerin nedenleri gibi öğrenme nedenleri de dış koşulların etkisi altında oluşur. Öğrenme faaliyetiyle ilgili bir amaç konumunda olan bu koşullar tarafından teşvik edilerek eyleme geçerler. Örneğin: bir öğrenci saygı duyduğu ebeveynlerini memnun etmek için öğrenir.

Bir insanı motive eden şey, öz-yeterlik duygusudur. Öz yeterlik, bir kişinin davranışları benimsemek için gereken bilişsel ve motivasyonel kaynakları harekete geçirme yeteneklerine olan güvenini ifade eder.

Ebeveynlerin çocuklarının eğitime aktif katılımının, çocukların üzerinde çok sayıda yararlı etkiye sahip olduğu gerçeği, eğitim politikaları, öğrenme stratejileri ve topluluk gelişimi için temel haline gelen, zaten doğrulanmış bir hipotezdir. Ebeveynlerin çocuklarının örgün eğitime aktif olarak katılma kararlarını etkileyen faktörler arasında şunlar vardır: öğretmenlerin daveti ve inisiyatifi, kişisel ve ailevi kaynaklar, kendi kendine yeterlilik duygusu, aile değerleri, çocukları motive etme yollarına ilişkin inançlar, ekonomik stres ve eğitim düzeyi.

Rumen eğitim uygulamasında, ev ödevi hem öğretmenler, hem öğrenciler hem de veliler için oldukça istikrarlı bir bileşendir. Herhangi bir konu, hem çocuklar hem de ebeveynler için eğitim sürecine güven ve katılım sağlamalıdır. Ev ödevlerini çözmek, öğrencinin zekasında bir artış sağlayacak, bu da okulda ve daha sonraki yaşamda daha iyi sonuçlara yol açacaktır. Ödev yazmak, öğrenciyi güçlendirmek için ilgi çekici bir etkinliktir.

Öğrenciyi/çocuğu sorumluluk ruhuyla yetiştirmek son derece sağlıklı ve faydalı bir süreçtir. Küçük yaşlardan itibaren küçük sorumluluklarla karşı karşıya kalmalıdır. Bu garanti eder gelişmiş bir sorumluluk duygusuna sahip yetenekli bir yetişkinin gelişimi. Konsantrasyon gücü de ev ödevi sırasında çok iyi eğitilmiştir. Okul saatlerinde öğrenci 50 dakikanın en fazla 20 dakikası yoğun bir şekilde konsantre olur. Evden çalışma aktiviteleri ile telafi edilebilecek işler. Ev ödevlerini bilinçli bir şekilde çözmek, öğrencinin zamanla konsantre olma yeteneğini artırır. Öğrencinin ödevini nasıl yapmayı seçtiği çok önemlidir. Ödevler aceleyle ve yüzeysel yapılmamalı, sınıfta öğrenilen bilgilerin pekiştirilmesi rolü vardır. Çocuklarına ev ödevlerinde yardımcı olan anne babalar açısından,

çocukların okulda öğrendiklerini öğrenme fırsatı bulurlar, ayrıca yeni şeyler öğrenebilirler ve ev ödevlerini aralarındaki ilişkiyi güçlendirmek için kullanabilirler. Ayrıca çocuklar için, ebeveynlerinin ödevlerine gösterdiği ilgi, eğitimin önemli olduğu düşüncelerini doğrular.

Çocukları ev ödevi yapmaya nasıl teşvik ederiz?

1. Alanı çalışma için hazırlayın

Ev ödevi için hoş ve davetkar bir çalışma alanı kurun. Düzgün bir şekilde aydınlatılmalı ve gerekli tüm malzemeler elinizin altında olmalıdır. Bazen öğrenme için motivasyon eksikliği, ev ödevi için uygun olmayan alandır. Masa ve sandalyenin rahat olduğundan, odanın aydınlatıldığından, ofis malzemeleriyle donatıldığından vb. emin olun.

2. Birlikte bir çalışma planı oluşturun

Açık görevleri varsa çocuklar iyi iş çıkarır. Bu planı çocuğunuzla birlikte yapın. Çocuğunuz bu sürece dahil etmek, onların meşgul olmalarına ve plana bağlı kalmaya daha istekli olmalarına yardımcı olacaktır. Zamanı ve kaynakları düzenlemek, çocukların öğrendiği becerilerdir ve ev ödevi, bunları uygulamak için bir fırsattır.



Plan şunları içermelidir:

- Her gün ödevin yapılması gereken zaman
- Ödev için ayrılması gereken zaman
- Molaların sayısı ve süresi
- Zorluk derecesine bağlı olarak öncelikli görevleri belirleme (örneğin, daha kolay görevleri önce yaparız, sonra diğerlerini yaparız)
- Bir ödül sistemi oluşturun

Ödüller basit olabilir - ödevi tamamladıktan sonra televizyon izleyebilir veya bahçede oynamasına izin verebilirsiniz, vb. Önemli olan ödüllerin çocuk için değerli olmasıdır.

• Performanstan çok öğrenmeye odaklanın

Öğrenmeyi vurguladığınızda, çocuğunuz bunu yapabilecektir. İş yapma sürecinde daha fazla zevk bulacaktır. Bu şekilde motivasyonu artıracaksınız.

• Çocuğunuzu küçük hedeflere ulaşması için teşvik edin

Ulaşılması gerekenlere bağlı olarak, çocuğunuzla birlikte ulaşılabilir alt hedefler belirleyin. Küçük hedefler belirlemek, çocuğunuza ne yapılması gerektiğine dair iyi bir fikir ve net göstergeler verir ve başarılı olduğunda güvenini artırır.

• Farklı öğrenme yöntemlerini deneyimleyin

Yedi temel öğrenme stili vardır: görsel, işitsel, sözel, fiziksel, mantıksal (matematiksel), sosyal ve bireysel. Örneğin, görsel hafızası olan çocuklar işlerin nasıl yürüdüğünü görerek en iyi şekilde öğrenirler. Buna karşılık, işitsel olarak öğrenen çocuklar en iyi anlatılanları dinleyerek öğrenirler. Herkese uyan tek bir çözüm yoktur. Her çocuğun kendine has bir tarzı, mizacı ve tarzı vardır. Çocuğunuz için neyin en iyi olduğunu görmek için farklı çalışma tekniklerini deneyin. Gerekirse bunları birleştirebilirsiniz.

• Ödevler arasında ara verin

Tüm ödevleri tek seferde yapmaya çalışmak cazip gelse de, beyin (özellikle genç öğrenciler için) duraksamadan odağını kaybedebilir. Çalışma süresini yönetilebilir parçalara ayırmak, çocuğunuzun zihnini odaklanmış ve dinlenmiş halde tutmak için önemlidir. Çocuğunuzun uygun çalışma molaları vermeye teşvik edin. Yaklaşık 30 dakikalık çalışmadan sonra 5-10 dakikalık molalar verin. Mola zamanı geldiğinde ona hatırlatmak için bir zamanlayıcı kullanın.

• Çocuğunuza molalarda egzersiz yapmayı öğretin

Düzenli egzersiz, genel refahı artırır ve ödev yapmayı çok daha kolay hale getirerek stresi azaltır. Ödevler arasındaki molalarda hareket içeren çeşitli oyunlar kullanabilirsiniz.

• Okumaya aşık olmasına yardım edin

Birçok çocuk okumayı sevmez, bu yüzden öğrenmek istemezler. Ancak okuma, düşünme ve iletişim becerilerini geliştirmede çok önemlidir. Okumak, çocukların yalnızca becerilerini geliştirmelerine yardımcı olmakla kalmaz, kelime dağarcığı, aynı zamanda yaratıcılıklarını da geliştirir. Ve okumadan kazanılan beceriler, sınıftaki performansın artmasını sağlar. Herkesin günde 20 dakika okumaya odaklandığı bir aile okuma zamanı oluşturabilirsiniz. Kendi okuma örneğinizi oluşturarak ve bir odayı okuma materyalleriyle (roman, afiş, gazete, dergi vb.) doldurarak, çocuğunuza okumanın önemini gösterecek bir okuma atmosferi oluşturacaksınız.

- Güçlü yönlerine odaklanın

Ebeveynler, çocuklarının okulda başarısız olduklarında güçlü yönlerine odaklanmakta genellikle zorlanırlar. Çocuğun psikolojik rahatlığı için onları bulmak ve onlara daha fazla odaklanmak çok önemlidir. Bunun yerine, çocuğunuzun zayıf yönlerine odaklanın. Sadece cesaretin kırılmasına, acı çekmesine ve öğrenme arzusunun azalmasına neden olur.

- Çocuğu motive edin ve gözlemleyin

Çocuğunuza alınan ödevleri ve testleri, projelerin durumunu sorun. Ondan size çözülen sorunları göstermesini isteyin ve herhangi bir sorusu olursa veya artık herhangi bir görevde ilerleyemeyeceğini hissederse sizi her zaman arayabileceğini söyleyin.

- Çocuğunuzla öğrenme coşkusunu paylaşın. Çocuğunuzun çalışmasını ve çabasını övün

Çocuk, ebeveyninin öğrenmeye gerçekten hevesli olduğunu görürse, aynı ilgiyi gösterecektir. Her fırsattan yararlanın - ona yeni, ilginç şeyler söyleyin. Çocuk, anne ve babasının sevincini gördükçe, yeni şeyler öğrenme hevesini de paylaşmaya başlayacaktır. Çalışmasının takdir edildiğini ve tanındığını bilmesi onun için önemlidir.



Ödev hazırlığı için

1. Derslere öğle yemeğinden 1.5 -2 saat sonra başlayın (sabah dersi olanlar). Birinci ve ikinci sınıftaki çocuklara da yemekten sonra bir saat uyku önerilir.
2. Daha kolay olduğu düşünülen konularla başlayın, yavaş yavaş daha zor derslere geçin ve sonunda daha az talepkar konularla bitirin.
3. Her 50 dakikalık aktivitede 10 dakikalık ara verin. Bu süre zarfında oda havadar olacak ve çocuk canlandırıcı hareketler yapabilir.
4. Ders hazırlığı, öğrencinin ailenin geri kalanı tarafından rahatsız edilmeyeceği bir yerde yapılmalıdır.
5. Ders dışı etkinlikler performansı düşüreceği için öğrenciye fazla yük getirmemelidir.

Ebeveynler, çocuk ve okul arasındaki ilişkilerin aracıları, eğitim kurumlarına raporlama modelleri ve ilk eğitim seçenekleriyle ilgili karar vericilerdir. Çocuğun okul değerlerine ve öğretmenlere güvenip güvenmemesi, sahip oldukları otorite büyük ölçüde aile içinde aktarılan ve sürdürülen temsillere, değerlere ve tutumlara bağlıdır. Ebeveynler, çocuklara yaşam vizyonlarını damgalayan ve tüm varoluşları boyunca kişisel değer ölçütleri olarak kalan en çarpıcı değer modellerini temsil eder. Örneğin, ebeveynler okuldan övgüyle bahsettiklerinde, çocukların başarılarını takdir ettiklerinde veya olumsuz tutumları ve devamsızlığı onayladıklarında, genel olarak eğitim ve özel olarak örgün eğitim ile ilgili değerleri iletirler.



Dışarıdan görünüm

Hollanda'da, ders hazırlamanın ana yöntemlerini sunmayı ve okullar ve okul yönetimi ile ebeveyn işbirliğini teşvik etmeyi içeren çeşitli öğrenme yöntemleri ve yaklaşımları vardır. İşte bazı örnekler:

1. Veli-öğretmen görüşmeleri: Düzenli veli-öğretmen görüşmeleri, anne babalara çocuklarının ilerlemesini, güçlü yanlarını ve geliştirilmesi gereken alanları tartışma fırsatı sunar. Öğretmenler, öğrenmeyi desteklemek için evde kullanılabilecek müfredat, öğretim yöntemleri ve stratejiler hakkında bilgi paylaşabilir.
2. Veli bilgilendirme toplantıları: Okullar, velilerin okulda kullanılan öğretim yöntemleri ve yaklaşımları hakkında bilgi edinebilecekleri bilgilendirme toplantıları düzenleyebilir. Bu oturumlar, müfredat, değerlendirme yöntemleri ve ebeveynlerin çocuklarının evde öğrenimini destekleyebilecekleri yollar hakkında fikir verebilir.
3. Müfredat planlamasına veli katılımı: Okullar, velileri müfredat planlama sürecine aktif olarak dahil edebilir. Bu, müfredat içeriği, öğrenme hedefleri ve öğretim yaklaşımları hakkında ebeveynlerden girdi ve geri bildirim almayı içerebilir. Ebeveyn katılımı, müfredatın toplumun ihtiyaç ve değerlerini yansıtmalarını sağlar.
4. Ev ödevi destek yönergeleri: Okullar, ailelere çocuklarını ev ödevlerinde desteklemek için yönergeler ve kaynaklar sağlayabilir. Bu yönergeler, elverişli bir çalışma ortamı oluşturmaya, bir ev ödevi rutini oluşturmaya ve işi çocuk için tamamlamadan uygun yardımı sağlamaya ilişkin ipuçlarını içerebilir.
5. Ebeveyn gönüllü programları: Okullar, ebeveynleri sınıflara yardım etmek, ders dışı etkinlikler düzenlemek veya belirli konularda veya becerilerde uzmanlıklarını paylaşmak gibi çeşitli kapasitelerde gönüllü olmaya teşvik edebilir. Bu katılım ebeveynler, öğretmenler ve okul topluluğu arasındaki işbirliğini teşvik eder.
6. Veli-öğretmen dernekleri: Veli-öğretmen dernekleri (PTA'lar) veya benzeri kuruluşlar, velilerin okulla ilgili tartışmalara ve karar verme süreçlerine aktif olarak katılmaları için bir platform sağlar. PTA'lar, okula fayda sağlayan ve öğrenme deneyimini geliştiren atölye çalışmaları, etkinlikler ve bağış toplama etkinlikleri düzenleyebilir.
7. Ebeveyn iletişim kanalları: Okullar, ebeveynleri okul etkinlikleri, önemli tarihler ve çocuklarının gelişimiyle ilgili güncellemeler hakkında bilgilendirmek için haber bültenleri, çevrimiçi portallar veya özel uygulamalar gibi etkili iletişim kanalları oluşturabilir. Açık ve zamanında iletişim, ebeveynler ve okul arasında güçlü bir ortaklığı teşvik eder.
8. Ebeveyn atölyeleri ve eğitimi: Okullar, çocuklarının öğrenmesini desteklemekle ilgili çeşitli konularda ebeveynler için atölye çalışmaları ve eğitim oturumları sunabilir. Bu oturumlar, etkili çalışma teknikleri, olumlu çalışma alışkanlıklarını teşvik etme, dijital okuryazarlığı teşvik etme veya ebeveynlerin karşılaştığı belirli zorlukları ele alma gibi alanları kapsayabilir.
9. Karar verme sürecine ebeveyn katılımı: Okullar, ebeveynleri okul kurullarında, komitelerinde veya danışma kurullarında görev yapmaya davet ederek onları aktif olarak karar alma süreçlerine dahil edebilir. Bu, ebeveynlere okul politikalarını, programlarını ve girişimlerini şekillendirmeye katkıda bulunma fırsatı sağlar.

Okulların, ebeveyn katılımına değer veren ve teşvik eden kapsayıcı ve sıcak bir ortam yaratması önemlidir. Öğrenciler, veliler, öğretmenler ve okul yönetimi arasındaki işbirliğini teşvik ederek, sınıfın ötesine geçen bütüncül bir eğitim yaklaşımından yararlanabilirler.



Hollanda'daki okullar ve okul yönetimi ile ebeveyn işbirliğini teşvik etmeye ilişkin pratik faaliyetler şunları içerebilir:

1. Ebeveyn çalıştayları: Ebeveynler için etkili olma gibi çeşitli konularda atölyeler düzenleyin. çocuklarla iletişim, evde öğrenmeyi destekleme, stres yönetimi veya okul müfredatını anlama. Bu atölye çalışmaları, ebeveynlerin çocuklarıyla günlük etkileşimlerinde uygulayabilecekleri pratik ipuçları ve stratejiler sağlar.
2. Ebeveyn-öğretmen işbirliği projeleri: Ebeveynler ve öğretmenler arasındaki ortak projeleri teşvik edin. belirli girişimlerde birlikte çalışmayı içeren öğretmenler. Örneğin, bir okul fuarı düzenlemek, bir topluluk bahçesi oluşturmak veya bir bağış toplama etkinliği geliştirmek. Bu işbirliği projeleri, ebeveynler, öğretmenler ve okul topluluğu arasında güçlü ilişkiler geliştirir.
3. Ebeveyn tartışma grupları: Ebeveynlerin gelebileceği ebeveyn tartışma gruplarını kolaylaştırın çocuklarının eğitimiyle ilgili deneyimleri, zorlukları ve stratejileri paylaşmak için birlikte. Bu gruplar, ebeveynlerin birbirlerinden öğrenmeleri ve fikir alışverişinde bulunmaları için destekleyici bir ortam sağlar.
4. Ebeveyn öncülüğünde atölye çalışmaları: Ebeveynleri liderlik ederek uzmanlıklarını ve becerilerini paylaşmaya davet edin. diğer ebeveynler ve hatta öğrenciler için atölye çalışmaları. Ebeveynler meslekleri, hobileri veya kültürel geçmişleri hakkında fikir verebilir ve dahil olan herkes için öğrenme deneyimini geliştirebilir.
5. Okul gönüllülük fırsatları: Ebeveynlere okul içinde gönüllülük yapma fırsatları sağlayın. kütüphaneye yardım etmek, ders dışı etkinlikler düzenlemek veya okul etkinliklerini desteklemek gibi. Bu katılım, genel eğitim ortamından yararlanırken ebeveynler ve okul arasındaki ortaklığı güçlendirir.
6. Ebeveyn mentorluk programları: Deneyimli ebeveynlerin bulunduğu mentorluk programları oluşturun. yeni ebeveynlere eğitim sisteminde gezinme, okul politikalarını anlama ve ortak zorlukları ele alma konusunda rehberlik edebilir ve destekleyebilir. Bu programlar akran desteğini teşvik eder ve ebeveynler arasında bir topluluk duygusu yaratır.
7. Ebeveyn geri bildirimi ve girdi oturumları: Gerektiğinde düzenli geri bildirim ve girdi oturumları düzenleyin. veliler bakış açılarını, önerilerini ve endişelerini okul yönetimi ile paylaşabilirler. Bu, açık iletişimi teşvik eder, velilerin seslerinin duyulmasını sağlar ve okul içinde sürekli gelişime katkıda bulunur.
8. Ebeveyn liderliğindeki müfredat dışı etkinlikler: Ebeveynleri organize etmeye ve yönetmeye teşvik edin sanat, spor veya özel ilgi kulüpleri gibi alanlarda ders dışı etkinlikler. Ebeveynler uzmanlıklarını sunabilir ve normal okul saatleri dışında öğrenciler için ek öğrenme fırsatları yaratabilir.
9. Veli okul ziyaretleri: Ebeveynler için okula ziyaretler düzenleyerek, gözlem yapmalarına olanak tanıyın. sınıf etkinlikleri, öğretmenlerle tanışın ve öğrenme ortamına ilişkin ilk elden deneyim kazanın. Bu ziyaretler şeffaflığı teşvik eder ve veliler ile okul arasındaki bağı güçlendirir.
10. Veli-öğretmen işbirliği platformları: Ebeveynlerin ve öğretmenlerin etkileşime girebileceği, bilgi paylaşabileceği ve çeşitli eğitim konularında işbirliği yapabileceği dijital platformları veya çevrimiçi forumları kullanın. Bu platformlar, ebeveynlerin çocuklarının eğitimiyle meşgul olmaları için uygun ve erişilebilir bir yol sağlar.

Okullar, bu pratik etkinlikleri uygulayarak, işbirlikçi ve destekleyici bir öğrenme ortamı yaratarak, ebeveynleri çocuklarının eğitim yolculuğuna aktif olarak dahil edebilir.

Türkiye'de anne babalar çocuklarının eğitiminde önemli bir rol oynamaktadır.

Ders hazırlama sorumluluğu öncelikle öğretmenlere ve okullara aitken, Türk ebeveynler çeşitli şekillerde destek ve yardım sağlayarak çocuklarının eğitimine aktif olarak katılıyorlar.

Ders hazırlamak ve ebeveynleri çocuklarının eğitimine dahil etmek için okullarda kullanılan öğrenme yöntemleri ve yaklaşımları şunlardır:

1. Ev ödevini denetlemek: Ebeveynler genellikle çocuklarının ev ödevlerini denetler ve ödevlerin zamanında tamamlanmasını sağlar. Talimatları gözden geçirebilir, rehberlik sağlayabilir ve kavramları netleştirmeye yardımcı olabilir veya ev ödevi oturumları sırasında ortaya çıkan soruları yanıtlayabilirler.
2. Elverişli bir öğrenme ortamı yaratmak: Türk ebeveynler ders çalışmak için uygun bir ortamın önemini anlıyor. Çocuklarının derslerine odaklanabilecekleri ve konsantre olabilecekleri sessiz, düzenli bir alan yaratırlar. Bu, özel bir çalışma alanı oluşturmayı ve dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmeyi içerebilir.
3. Tutarlı çalışma uygulamalarını teşvik etmek: Türkiye'de ebeveynler çocuklarını tutarlı çalışma alışkanlıkları geliştirmeye ve düzenli bir program oluşturmaya motive eder. Düzenli olarak çalışmak ve ödevleri tamamlamak için zaman ayırmanın gerekliliğini, disiplini, sorumluluğu vurgulayarak ve ekran süresini sınırlayarak belirlerler. Ayrıca, fiziksel egzersiz yapmak ve yeterli uyku sağlamak gibi sağlıklı alışkanlıkları desteklerler.
4. Ek kaynakların sağlanması: Türk veliler, okul tarafından sağlanan materyalleri kitaplar, eğitim uygulamaları veya çevrimiçi öğrenme platformları gibi ek kaynaklar sunarak tamamlayabilir. Müfredat ve çocuklarının ihtiyaçlarına uygun öğrenme materyallerini aktif olarak ararlar.
5. Öğretmenlerle iletişim kurmak: Ebeveynler, çocuklarının öğretmenleriyle açık iletişim hatlarını sürdürürler. Veli-öğretmen toplantılarına katılırlar, çocuklarının gelişimi hakkında bilgi sahibi olurlar ve çocuklarının karşılaşılabileceği endişeleri veya zorlukları tartışırlar. Bu bilgi alışverişi, ebeveynlerin dersleri daha iyi anlamalarına yardımcı olur ve hedeflenen desteği sağlamalarını sağlar.
6. Konuya özgü yardım sunma: Ebeveynlerin belirli bir konu alanında uzmanlığı veya bilgisi varsa, çocuklarının karmaşık kavramları anlamalarına yardımcı olmak için ek açıklamalar veya örnekler sağlayabilirler. Ayrıca konuya özel projelerde veya ödevlerde yardımcı olabilirler, kendi deneyimlerinden veya araştırmalarından yararlanarak.
7. İşbirlikçi öğrenmeye dahil olma: Bazı ebeveynler çocuklarıyla işbirlikçi öğrenme faaliyetlerine katılır. Derslerle ilgili tartışmalara, tartışmalara veya deneylere aktif olarak katılırlar. Bu etkileşimli yaklaşım, çocukların konuyla ilgili anlayışlarını güçlendirmelerine yardımcı olur ve eleştirel düşünme becerilerini geliştirir.
8. Müfredat dışı etkinliklerin teşvik edilmesi: Türk ebeveynler kapsamlı bir eğitimin öneminin farkındadır. Çocuklarını, okulda öğretilen dersleri tamamlayan spor, sanat veya müzik gibi ders dışı etkinliklere katılmaya teşvik ederler. Bu etkinlikler bütünsel bir öğrenme deneyimi sağlar ve sınıfın ötesinde çeşitli becerileri geliştirir.

9. Ebeveyn Katılım Programları: Okullar, ebeveynlere öğretim yöntemleri, müfredat değişiklikleri gibi çeşitli eğitim konularına ilişkin anlayışlarını geliştirmek ve çocuklarının öğrenimini desteklemek için etkili ebeveynlik stratejileri ve yolları (çalışma becerileri, etkili iletişim ve elverişli bir evde öğrenme ortamı yaratma) hakkında bilgi sağlamak amacıyla atölye çalışmaları, eğitim oturumları ve seminerler düzenler.

10. Okulda Gönüllü Çalışma: Ebeveynler, zamanlarını ve becerilerini gönüllü olarak kullanarak okul topluluğuna katkıda bulunabilirler. Bu, sınıf etkinliklerine yardımcı olmayı, etkinlikler düzenlemeyi, veli-öğretmen derneklerine katılmayı veya belirli alanlarda uzmanlık sunmayı içerebilir.

11. Geleneksel Özel Ders: Türkiye'deki birçok ebeveyn, çocuklarına ek akademik destek sağlamak için özel öğretmenler tutar. Öğitmenler, öğrencilerin zorlu konuları anlamalarına, öğrenmeyi pekiştirmelerine ve kişisel ilgi göstermelerine yardımcı olabilir.

12. Çevrimiçi Kaynaklar ve Uygulamalar: Türk ebeveynler, çocuklarının öğrenimini geliştirmek için çevrimiçi eğitim platformlarından, web sitelerinden ve mobil uygulamalardan yararlanabilir. Bu kaynaklar, çeşitli konuları kapsayan çok çeşitli eğitim materyalleri, etkileşimli alıştırmalar ve video dersler sunar.

13. İlerlemeyi İzleme ve Başarıları Kutlama: Türk ebeveynler, karneleri, test sonuçlarını ve öğretmen geri bildirimlerini düzenli olarak inceleyerek çocuklarının akademik ilerlemesini izleyebilir. Ne kadar küçük olursa olsun başarılarını kutlamak, çocukların özgüvenini artırır ve akademik olarak başarılı olmaları için onları motive eder.



İspanya'da ders hazırlamanın çeşitli yöntemleri vardır ve ebeveynler çocuklarının eğitimini desteklemede çok önemli bir rol oynamaktadır.

Ders hazırlamanın ana yöntemleri ve ebeveynlerin yardım sağlayabileceği yollar hakkında bazı ayrıntılar aşağıda verilmiştir:

Ders Planlama ve Müfredat:

İspanya'daki öğretmenler genellikle eğitim yetkilileri tarafından sağlanan bir müfredatı takip eder. Öğrenme hedeflerini, içeriği ve değerlendirme yöntemlerini dikkate alarak müfredata dayalı dersleri planlarlar. Ders planları, öğrencilerin ilgisini çekmek ve öğrenmeyi kolaylaştırmak için öğretmen liderliğindeki öğretim, grup etkinlikleri, tartışmalar, multimedya kaynakları ve uygulamalı deneyimlerin bir karışımını içerebilir.

Ders Kitapları ve Eğitim Kaynakları:

Eğitim yetkilileri tarafından onaylanan ders kitapları, İspanya'daki birçok dersin temelini oluşturur. Öğretmenler genellikle içerik ve kavramları öğretmek için ders kitaplarını birincil kaynak olarak kullanırlar. Çalışma kitapları, çevrimiçi platformlar, etkileşimli yazılımlar ve eğitim videoları gibi tamamlayıcı eğitim kaynakları da öğrenmeyi geliştirmek ve ek uygulama sağlamak için kullanılabilir.

Farklılaştırılmış Öğretim:

Öğretmenler, farklılaştırılmış öğretim yoluyla öğrencilerin çeşitli öğrenme ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırlar. Dersleri farklı öğrenme stillerine, yeteneklerine ve ilgi alanlarına uyacak şekilde uyarlayabilirler. Farklılaştırma, ek kaynaklar veya materyaller sağlamayı, çeşitli düzeylerde zorluklar sunmayı ve gerektiğinde bireysel veya küçük grup desteği sağlamayı içerebilir.

İşbirlikli Öğrenme:

İşbirlikli öğrenme yöntemleri, İspanya'da öğrenciler arasında işbirliği ve takım çalışmasını vurgulayarak yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu, aktif katılımı ve akran öğrenimini teşvik etmek için grup projelerini, tartışmaları ve problem çözme etkinliklerini içerir.



Çocukların Eğitimini Desteklemede Anne Babaların Rolü:

1. Ödev Yardımı:

Ebeveynler, ev ödevlerini tamamlamak için destekleyici bir ortam sağlayabilir, gerektiğinde rehberlik ve yardım sunabilir. Çocukların düzenli bir çalışma rutini oluşturmalarına, materyallerini düzenlemelerine ve zamanlarını etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilirler.

2. Öğretmenlerle İletişim:

Ebeveynler, çocuklarının ilerlemesi, ödevleri ve ek destek gerektirebilecek alanlar hakkında bilgi sahibi olmak için öğretmenlerle açık iletişim hatlarını koruyabilirler. Veli-öğretmen toplantılarına katılabilir, okul etkinliklerine katılabilir ve endişelerini dile getirmek veya iyileştirme stratejilerini tartışmak için öğretmenlerle düzenli konuşmalar yapabilirler.

3. Bir Öğrenme Ortamı Sağlamak:

Ebeveynler, belirlenmiş bir çalışma alanı, gerekli materyaller ve konsantrasyon için sessiz bir alan ile evde elverişli bir öğrenme ortamı yaratabilirler. Kitaplara erişim sağlayarak, çocuklarıyla okuma materyallerini tartışarak ve evde bir okuma yazma kültürü geliştirerek okuma sevgisini teşvik edebilirler.

4. Merakı Teşvik Etmek ve Sınıfın Ötesinde Öğrenmek:

Ebeveynler, eleştirel düşünmeyi ve daha derin bir anlayışı teşvik eden sorular sorarak çocuklarıyla okul çalışmaları hakkında sohbet edebilirler. Çocuklarının ilgi alanlarını destekleyebilir ve müzeleri ziyaret etmek, eğitim etkinliklerine katılmak veya ilgi alanlarıyla ilgili hobiler peşinde koşmak gibi okulda kapsanan konuların ötesindeki konuları keşfetmeye teşvik edebilirler.

5. Duygusal Destek:

Ebeveynler, duygusal destek ve teşvik sağlamada, öğrenmeye karşı olumlu bir tutum geliştirmede ve çocukların dayanıklılık ve azim geliştirmelerine yardımcı olmada hayati bir rol oynar. Ebeveynler ve okullar arasındaki işbirliği, İspanya'nın eğitim sisteminde oldukça değerlidir. Öğrenciler için mümkün olan en iyi eğitim deneyimini sağlamak için ebeveynler, öğretmenler ve okul yönetimi arasında güçlü bir ortaklık kurulması teşvik edilmektedir.

6. Ebeveyn-Öğretmen Dernekleri (PTA'lar):

PTA'lar, İspanya'daki ebeveynler ve okullar arasındaki işbirliğini geliştirmede önemli bir rol oynamaktadır. Bu dernekler, okulun faaliyetlerini desteklemek ve öğrencilerin ve ailelerin çıkarlarını savunmak için gönüllü olarak katılan veliler tarafından oluşturulur. PTA'lar, bağış toplama etkinlikleri, kültürel etkinlikler, eğitim atölyeleri ve konferanslar gibi çeşitli girişimler düzenler. Ebeveynlerin endişelerini dile getirmeleri, fikirlerini paylaşımları ve okul karar verme süreçlerine aktif olarak katılmaları için bir platform sağlarlar.

7. Veli-Okul İletişimi:

Ebeveynler ve okullar arasında açık ve etkili iletişim esastır. İspanya'da okullar, düzenli veli-öğretmen toplantıları, haber bültenleri, e-postalar, çevrimiçi platformlar ve veli-öğretmen uygulamaları gibi çeşitli iletişim kanalları sağlar. Okullar ayrıca, velilere okulun politikaları, müfredatı, müfredat dışı etkinlikleri ve öğrenci ilerlemesi hakkında önemli bilgiler sağlamak için oryantasyon oturumları, veli bilgilendirme akşamları ve atölyeler düzenleyebilir.

8. Okul Etkinliklerine Ebeveyn Katılımı:

İspanya'daki okullar, çeşitli okul etkinliklerine ebeveyn katılımını teşvik eder. Veliler okul etkinliklerine, kutlamalara, spor günlerine, sergilere ve gösterilere katılmaya davet edilir. Ebeveynler okul gezileri sırasında yardımcı olmak, okul kutlamaları düzenlemek veya sanat, spor veya kültürel faaliyetler gibi belirli alanlarda uzmanlıklarıyla katkıda bulunmak için gönüllü olabilir.

9. Veli-Öğretmen Görüşmeleri:

Öğrencilerin ilerlemesini tartışmak, endişeleri gidermek ve veliler ile öğretmenler arasında etkili iletişim hatları oluşturmak için düzenli veli-öğretmen toplantıları planlanır. Bu toplantılar, ebeveynlere çocuklarının akademik ve sosyal gelişimi hakkında geri bildirim alma, zorlukları veya destek ihtiyaçlarını tartışma ve iyileştirme stratejileri oluşturmak için öğretmenlerle birlikte çalışma fırsatı sağlar.

10. Okul Etkinlikleri ve Atölye Çalışmaları:

Okullar, ebeveynleri meşgul etmek ve onları çocuklarının eğitime dahil etmek için genellikle etkinlikler, çalıştaylar ve seminerler düzenler. Bu etkinlikler, ebeveynlik becerileri, akademik destek, kariyer rehberliği ve sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etme gibi konulara odaklanabilir. Ebeveynlere uzmanlardan öğrenme, deneyim alışverişinde bulunma ve çocuklarının eğitim yolculuğuna katılımlarını güçlendirme fırsatları sunar.

11. Gönüllülük ve Katılım:

İspanya'daki okullar, ebeveynleri okul etkinliklerine, okul gezilerine, kütüphane yönetimine veya ders dışı etkinliklere yardımcı olmak gibi çeşitli kapasitelerde gönüllü olmaya davet edebilir. Ebeveynler, okul etkinliklerine aktif olarak katılarak, çocuklarının eğitime olan bağlılıklarını gösterir, okul topluluğuyla ilişkiler kurar ve genel okul ortamına katkıda bulunur.

12. İletişim Kanalları:

İspanya'daki okullar, velileri okul etkinlikleri, politikaları ve önemli duyurular hakkında bilgilendirmek için çeşitli iletişim kanallarından yararlanır. Bu kanallar haber bültenlerini, okul web sitelerini, çevrimiçi portalları, e-posta güncellemelerini, sosyal medya gruplarını ve mobil uygulamaları içerebilir. Ebeveynler, bağlantıda kalmaya ve çocuklarının eğitimiyle ilgili bilgilere erişmeye teşvik edilir.

13. İşbirlikçi Karar Verme:

Bazı durumlarda, ebeveynler okul düzeyinde karar verme süreçlerine dahil olurlar. Bu, katkıda bulundukları komitelere, çalışma gruplarına veya danışma kurullarına katılımı içerebilir.

Yeni Teknoloji

Rumen eğitiminin takip ettiği temel yeterliliklerden biri, yeni bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanma yetkinliğinin oluşturulmasıdır.

Dijital yeterlilik, işte, boş zamanlarında ve iletişim için elektronik ortamın eleştirel ve güvenli kullanımını içerir. Bu yetkinlikler, mantıksal ve eleştirel düşünme, yüksek standartlarda bilgi yönetimi becerileri ve gelişmiş iletişim becerileri ile ilgilidir. Temel düzeyde, BİT becerileri, bilgi almak, değerlendirmek, depolamak, üretmek, sunmak ve değiş tokuş etmek ve İnternet aracılığıyla iletişim kurmak ve ağ kurmak için multimedya teknolojisinin kullanımını kapsar.

Teknoloji her yeredir ve kullanımlarını toplumun tüm alanlarına yayma eğilimindedir. Teknolojiyi eğitime dahil etmek, öğrencilere her zaman ve her yerde kaliteli eğitime erişim sağlamanın tartışmasız en etkili yoludur.

Birçok öğretmengeneksel öğretim yöntemlerini tercih etse de, bunları teknolojiyi entegre eden yöntemlerle birleştirmenin faydaları saymakla bitmez. Teknolojinin eğitime girmesi, öğretmenlerin derslerini öğrencilerin öğrenme stillerine göre şekillendirmesine ve farklılaştırılmış öğrenmeyi teşvik etmesine olanak sağlamıştır. Öğrencilerin sınıfta teknolojiye neden ihtiyacı var?

1. Eğitim kaynaklarına erişimi basitleştirir

Günümüzde teknoloji, tüm öğrencilerin hayatlarının bir parçasıdır. Çocuklar, arkadaşlarıyla iletişim kurmak ve çeşitli okul görevlerini çözmek için her gün akıllı telefonları ve tabletleri kullanır. Ayrıca sınıfta sorumlu bir şekilde kullanılabilirler, öğrenci tanıdık bir araç kullanırken akademik öğrenmeye çok daha fazla dahil olur.

2. Öğrencinin öğrenme deneyimini geliştirir

Teknolojinin gelişimi büyük bir hızla ilerliyor. Bu, öğretmenlerin yaratıcı, zorlu ve yenilikçi ders planları geliştirmesine olanak tanır ve böylece öğrencilere unutulmaz öğrenme deneyimleri sağlar.

3. Öğrenciler kendi hızlarında öğrenebilir

Teknoloji, bireysel öğrenmeyi kolaylaştırır ve öğrenciler arasındaki eğitim farklılıklarını ortadan kaldırma eğilimindedir. Böylece her öğrenci, belirli kavramları anlamak için öğretmen tarafından sağlanan eğitim içeriğine her zaman ve her yerden erişebilir.

4. Öğrencilerin gelecekteki kariyerlerine hazırlanmalarına yardımcı olur

Bildiğimiz gibi teknoloji birçok alanda sürekli olarak kullanılmaktadır. Sınıfta tanıtılması, öğrencilerin cihazların resmi bağlamlarda kullanımına da aşina olmalarına yardımcı olacaktır. Ayrıca teknoloji, sosyal etkileşimleri geliştirmek ve işbirliğini teşvik etmek için bir fırsat olabilir, yani gelecekteki iş yeri için gerekli beceriler.

5. Birçok öğrenci teknolojiyi kullanma ihtiyacı hissediyor

Öğrenciler teknolojinin varlığında kendilerini rahat hissederek; Birçoğu bunu erken yaşlardan itibaren kullanır. Öğrenciler tarafından bilinen ve kullanılan dijital araçların yardımıyla yeni eğitim içeriğinin tanıtılması, öğrencilerin yeni materyali öğrenme becerilerine daha fazla güvenmelerini ve teknolojiyi kullanma konusunda meslektaşlarına yardım etmeye istekli olmalarını sağlar.

Teknolojiyi eğitime sokmak

Eğitim teknolojisi nedir?

Eğitim Teknolojisi veya EdTech, öğrenci performansını artırmak için eğitim süreçlerine ve kaynaklarına yönelik sistematik bir yaklaşımdır. Teknoloji, öğrenci gelişimini sağlamak için öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemeye ve öğretim-eğitim sürecini onlara uyarlamaya olanak tanır. Eğitim teknolojisi, eğitimde oldukça yeni bir alandır ve tüm öğretmenler bu tür teknoloji tabanlı programları uygulamaya başlamaya hazır değildir.

Teknolojinin eğitim alanına nasıl girdiği hakkında:

Fiziki ders kitabı kullanma ihtiyacının ortadan kalkması, yurt dışından ve hatta evden ayrılmadan online ders alınabilmesi ve veri tabanlarının varlığı eğitim maliyetlerini önemli ölçüde azaltmıştır.



Öğrencilerin dünyanın en iyi üniversitelerinden eğitim almak için tam bir programa kaydolmaları bile gerekmez. Akademik dergilerin çoğu genellikle öğrenciler için basılı kitapların tam dijital sürümlerini sunar. Ayrıca pek çok eğitim materyali doğrudan telefonunuza indirilebilir, bu da öğrenme sürecini herkes için erişilebilir kılar.

Teknoloji sayesinde eğitim daha esnek ve erişilebilir hale geliyor. Çevrimiçi kursların popülaritesi artıyor, bu nedenle giderek daha fazla okul, öğrencilerin akademik performansını artırmak için geleneksel eğitimi bu kurslarla tamamlıyor.

Günümüzde öğretmenler, öğrencilerin öğrenme deneyimini geliştirebilecek çok çeşitli dijital araç ve uygulamaların keyfini çıkarabilirler, örneğin:

- **Kahoot!**

Öğretmenler veya öğrenciler, bir dizi çoktan seçmeli soru kullanarak dakikalar içinde etkileşimli sınavlar oluşturabilir. Kahoot! En iyi gruplar halinde oynanır. Katılımcılar soruları, cevapları ve oyuncu sıralamalarını ekranda kalıcı olarak görüntüleyerek kendi cihazlarından soruları yanıtlar.

- **Trello**

Öğretmenler ve öğrenciler için, zamanlarını düzenlemelerine ve görevlerini kolaylaştırmalarına yardımcı olan harika bir uygulamadır. Ayrıca öğrencilerin çalışma hızıyla ilgili çizelgeler oluşturmaya olanak tanır ve öğretmenler öğrencilerin ilerlemesini gerçek zamanlı olarak takip edebilir.

- **Nearpod**

Öğrencileri ile ders, sınav, anket vb. paylaşmak isteyen öğretmenler için mükemmel bir uygulama. Öğrencilerin indirmesi ve özelleştirmesi kolaydır.

- **Prezi**

Bu araç, hem öğretmenlerin hem de öğrencilerin sunumlarını düzenlemelerine ve kendilerine göre kişiselleştirmelerine olanak tanıyarak sunumları çok daha çekici hale getirir.

- **ClassDojo**

Ebeveynler ve öğretmenler için her şey dahil bir uygulamadır. Bu uygulama iletişime, bilgileri görüntülemeye, belgeleri yüklemeye ve indirmeye izin verir. Uygulama ayrıca öğrenci etkinliği hakkında geri bildirim oluşturur.

Teknolojinin okullarda kullanılması günümüz koşullarında bir zorunluluktur. Bu, yalnızca öğretmenlerin öğretici-eğitim sürecini kolaylaştırmakla kalmaz, aynı zamanda öğrencilerin öğrenme deneyimlerini de geliştirir. Eğitim sürecinin bir parçası olarak teknolojinin kabulü ve kullanımı norm haline gelmelidir.

- **SMARTLAB**

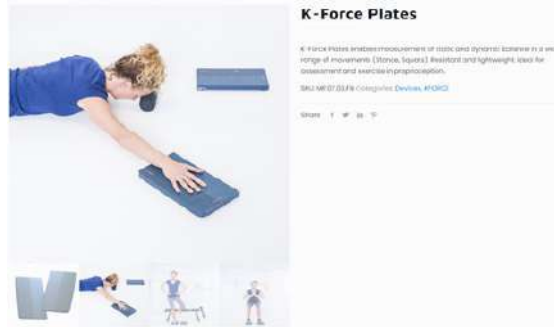
2023 yılının sonlarına doğru lisemiz SMARTLAB ile donatılacaktır. Tüm disiplinlerde öğretme, öğrenme, değerlendirme sürecini destekleyebilen, dijital ekipmanlarla donatılmış akıllı bir laboratuvardır. Uygulamalı teknoloji ve Proje Tabanlı Öğrenme, kişiselleştirilmiş öğrenmeyi kolaylaştırabilir. Ayrıca laboratuvar, tüm öğrenme stillerinin ele alınmasına olanak tanıyarak her öğrencinin kendi hızında çalışmasına olanak tanır. Donanım/yazılım ve yapı kitlerinden müfredat ve değerlendirmeye kadar akıllı laboratuvar konsepti, uygulamalı çalışmaları desteklemek için entegre çalışır. Akıllı laboratuvarlar, yeni teknolojilerin sunduğu fırsatları ve geleceğin mesleklerini benimsemek için gereken dijital becerileri geliştirmenin temel taşları olacaktır.

Bu laboratuvar, aşağıdaki türde ekipman ve yazılım uygulamalarını içerecektir:

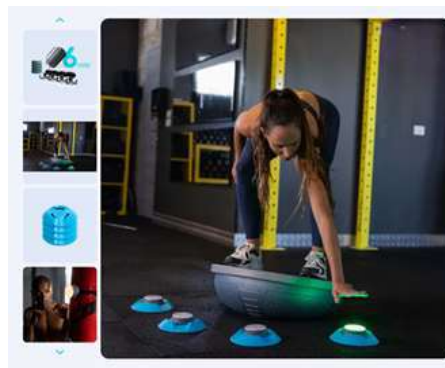
- 85" Etkileşimli ekran
- Tek renkli 3D yazıcı
- Tarayıcı 3D sabit 3D tarayıcı
- 3D kalem
- Çok işlevli kol robotu
- Robotik kitler
- Sanal gerçeklik gözlüğü
- Video konferans kamerası
- Ses sistemi
- Belge kamerası
- Sanako Study çok dilli laboratuvar
- Kulaklıklar
- Bobo – Denge (BoBo Balance, çocuklardan fitness tutkunlarına ve profesyonel sporculara kadar dengeyi geliştirmek, kas inşa etmek ve çekirdek gücünü artırmak isteyen herkes için tasarlanmıştır!)



- K-Force (K-Force Plakaları, çok çeşitli hareketlerde (Duruş, Squat) statik ve dinamik dengenin ölçülmesini sağlar. Dirençli ve hafiftir, propriyosepsiyonda değerlendirme ve egzersiz için idealdir).



- BlazePod (BlazePod, akıllı bir tepki eğitimi platformudur. İster profesyonel, ister yeni başlayan, sağlıklı veya iyileşmekte olan, genç veya yaşlı olun, BlazePod spor performansı, fitness ve terapide tepki sürenizi ve çevikliğinizi en ilgi çekici ve açık bir şekilde geliştirir. heyecan verici bir yol. Nasıl? BlazePod'un etkileşimli uygulaması ve fiziksel ve bilişsel büyümeyi teşvik eden yenilikçi ışıklı bölmelerle).



- Sporcuların biyomekaniğinin video analiz yazılımı - DARTFISH 360



- Hentbol taktikleri yazılımı - Tactic3D - Hentbol EKİBİ
- Futbol taktikleri yazılımı - Tactic3D - Futbol EKİBİ

[Systems](#)[Applications](#)[Lü+](#)[Lü Community](#)[Resources](#)[Get Started](#)

Lü Sistemi

Lü, çocukları aktif, meraklı ve öğrenme konusunda tutkulu kılmak için devasa etkileşimli tasarımlar, parlak ışık ve ses efektleri ve ilgi çekici müfredata dayalı etkinlikler kullanarak ilgi çekici ve teşvik edici öğrenme ortamları yaratır.

Neden Lü'yü kullanıyorsunuz?

- Fiziksel olarak aktif ve formda olan çocuklar, daha iyi akademik sonuçlara, derslere daha iyi katılıma ve daha az disiplin sorununa sahip olma eğilimindedir.
- Çocukların %10'u günde 60 dakika fiziksel aktivite yapmayı başarıyor
- Okul spor salonları, en gelişmiş, ilgi çekici ve çok yönlü öğrenme alanlarından biri olma potansiyeline sahiptir.

Ana avantajlar:

- Lü, beden eğitimi güçlendirir (yoğun, kapsamlı, erişilebilir, etkileşimli).
- Lü, öğrenmeyi daha ilgi çekici hale getirir (motivasyon, konsantrasyon, disiplinler arası öğrenme, eğlence).
- Lü her zaman gelişir ve küresel olarak bağlantılıdır (yeni etkinlikler, çevrimiçi içeriğe sahip platform, iş arkadaşları topluluğu, sürekli araştırma).
- Lü spor salonlarını yeni olanaklara ve kullanımlara açar (esnek, heyecan verici, güçlü, kalıcı).

Spor Lisesi Botoşaniî în 2020-2021 Eğitim-Öğretim yılında Lü sistemi hayata geçirildi. Her Lü sistemi şunları içerir:

- 12 fit'e 19 fit dev bir projeksiyona izin veren yüksek tanımlı 6000 lümen kaplı lazer projektör. Bu projeksiyon sisteminden dilediğiniz amaç için faydalanabilirsiniz,
- Projeksiyonla etkileşimi sağlayan hareket algılama kamerası,
- Lü'nün etkileşimli içeriği veya seçtiğiniz herhangi bir etkinlik için ambiyans sağlayan hareketli ışıklara sahip eksiksiz bir çok renkli LED aydınlatma sistemi!
- Güçlü 2400 watt, çift hoparlörlü yüksek kaliteli ses sistemi,
- Ses sistemi ile sesinizi duyurabilmenizi sağlayan mikrofonlu kulaklık,
- Cihaz ikizleme kapasitesine sahip dahili bir bilgisayar.

Sistem Atletizm Salonu'na kuruldu.



Yerel gazetede Lü sistemi: Lü Topluluğu

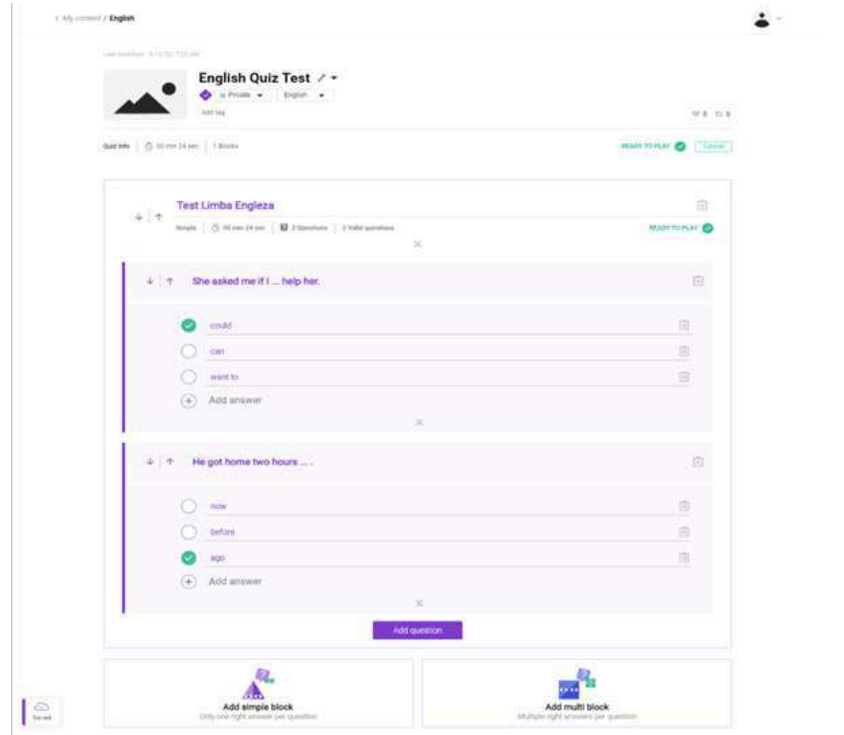
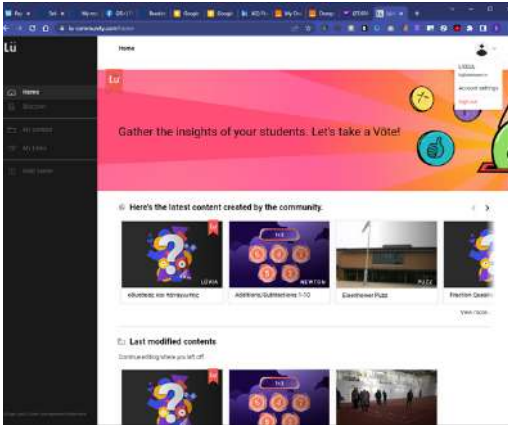


(<https://lu-community.com/home>)

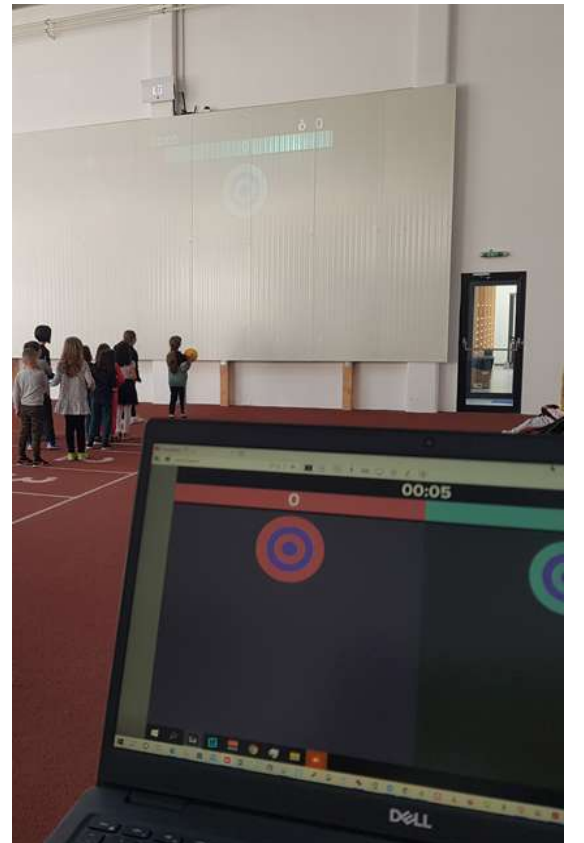
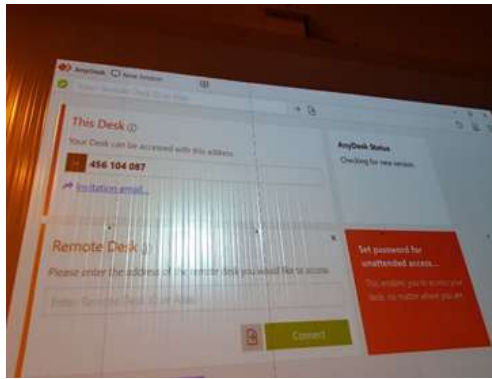
Lü sistemindeki tüm içeriklere bir web tarayıcı (örn. Google Chrome, Microsoft Edge) üzerinden erişilebilir.

Lisemizdeki her öğretmen tüm derslere göz atabilir (Lü+ hesabı ile). İsteğe bağlı olarak, öğretmen mevcut şablonlara dayalı olarak kendi derslerini oluşturabilir.

Lü sınav testleri:



Lü sistemine uzaktan kumanda yazılımı (Anydesk, Teamviewer vb.) veya fiziksel kablosuz klavye kullanılarak erişilebilir.



Dışarıdan görünüm

Hollanda'da, öğretim ve öğrenimde cihazların (Lü sistemi gibi) kullanımı son yıllarda giderek daha önemli hale geldi.

İşte bu cihazların önemini vurgulayan bazı önemli hususlar:

- 1. Bilgiye Erişim:** Bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi cihazlar, öğrencilerin çok sayıda bilgiye ve eğitim kaynaklarına anında erişmesini sağlar. İnternet, öğrencilerin farklı bakış açılarını keşfetmelerine, araştırma yapmalarına ve dijital kütüphanelere erişmelerine olanak tanıyarak bağımsız öğrenmeyi kolaylaştırıyor ve bilgi tabanlarını genişletiyor.
- 2. Dijital Okuryazarlık:** Eğitimde cihazların kullanılması, modern dünyada gerekli olan dijital okuryazarlık becerilerinin geliştirilmesine yardımcı olur. Öğrenciler dijital arayüzlerde gezinmeyi, üretkenlik araçlarını kullanmayı, çevrimiçi içeriği eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi ve dijital iletişimde sorumlu bir şekilde yer almayı öğrenirler. Bu beceriler akademik, profesyonel ve kişisel yaşamları için çok önemlidir.
- 3. Etkileşimli Öğrenme:** Cihazlar, multimedya içeriği, simülasyonlar, eğitim uygulamaları ve çevrimiçi platformlar aracılığıyla etkileşimli öğrenme deneyimleri sunar. Bu kaynaklar, farklı öğrenme stillerine hitap eden ve aktif katılımı ve işbirliğini teşvik eden çeşitli biçimlerde öğrencilerin ilgisini çekebilir. Etkileşimli öğrenme, öğrenci katılımını ve motivasyonunu artırır.
- 4. Kişiselleştirilmiş Öğrenme:** Cihazlar, bireysel öğrenci ihtiyaçlarına göre kişiselleştirilmiş öğrenme deneyimleri sağlar. Eğitim yazılımı ve uyarlanabilir öğrenme platformları, öğrencilerin güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirebilir, hedefe yönelik geri bildirim sağlayabilir ve özelleştirilmiş öğrenme yolları sunabilir. Kişiselleştirilmiş öğrenme, öğrencinin ilerlemesini optimize eder ve öğrenme boşluklarının giderilmesine yardımcı olur.
- 5. İşbirliği ve İletişim:** Cihazlar, öğrenciler, öğretmenler ve meslektaşlar arasında iletişim ve işbirliğini kolaylaştırır. Çevrimiçi platformlar, tartışma forumları ve işbirlikçi araçlar, öğrencilerin birlikte çalışmasına, fikirlerini paylaşmasına ve grup projelerine katılmasına olanak tanıyarak ekip çalışmasını, eleştirel düşünmeyi ve etkili iletişim becerilerini geliştirir.
- 6. Esneklik ve Uzaktan Öğrenme:** Cihazlar esnek öğrenme ortamlarını destekleyerek öğrencilerin eğitim içeriğine her yerden her zaman erişmelerine ve derslere katılmalarına olanak tanır. Bu esneklik, farklı programlara ve bireysel koşullara uyum sağlayan uzaktan veya harmanlanmış öğrenme senaryoları için özellikle değerlidir.
- 7. Gelecek için Dijital Beceriler:** Eğitimde cihazların kullanımı, öğrencileri modern işgücünde giderek daha fazla talep gören dijital becerilerle donatıyor. Teknoloji, dijital iletişim ve veri analizinde uzmanlık, öğrencileri dijital ekonominin zorluklarına ve fırsatlarına hazırlayarak gelecekteki istihdam edilebilirliklerini artırır.
- 8. Çevresel Sürdürülebilirlik:** Eğitimde dijital cihazların benimsenmesi çevresel sürdürülebilirliğe katkıda bulunabilir. Dijital araçlar ve çevrimiçi materyaller, kağıt ve diğer fiziksel kaynakların tüketimini azaltarak eğitimin çevresel etkisini en aza indirmeye yardımcı olur.

Cihazlar önemli faydalar sağlasa da teknolojiye adil erişim sağlamanın, dijital uçurum sorunlarını ele almanın ve cihazların sorumlu ve etik kullanımını teşvik etmenin çok önemli olduğuna dikkat etmek önemlidir. Ekran süresini dengelemek, dijital refahı desteklemek ve cihazları pedagojik yaklaşımlara entegre etmek, etkili ve sorumlu uygulama için temel hususlardır.

Hollanda Eğitim Sisteminde Yeni Teknolojik Uygulamalar

Hollanda eğitim sistemi öğretme, öğrenme ve idari süreçleri geliştirmek için çeşitli teknolojik uygulamaları benimsiyor. Hollanda eğitim sisteminde kullanılan bazı yeni teknolojik uygulamalar şunlardır:

1. Öğrenme Yönetim Sistemleri (LMS): itslearning, Moodle veya Blackboard gibi LMS platformları, Hollanda okullarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu sistemler, öğretmenlerin ders materyallerini, ödevleri, değerlendirmeleri ve öğrencilerle iletişimi yönetebilecekleri merkezi bir çevrimiçi platform sağlar. Öğrenciler kaynaklara erişebilir, ödev gönderebilir ve çevrimiçi tartışmalara katılabilir.

2. Dijital Değerlendirme Araçları: Woots, SOWISO veya Quayn gibi dijital değerlendirme araçları, dijital sınavlar, testler ve sınavlar oluşturmak ve bunları yönetmek için kullanılır. Bu araçlar, öğretmenleri öğrenci performansını etkili bir şekilde değerlendirmede desteklemek için genellikle otomatik not verme, anında geri bildirim ve veri analizi gibi özellikler sunar.

3. Sanal Gerçeklik (VR) ve Artırılmış Gerçeklik (AR): VR ve AR teknolojileri, Hollanda'da sürükleyici öğrenme deneyimleri oluşturmak için giderek daha fazla kullanılıyor. Öğrenciler tarihi yerleri keşfedebilir, sanal müzeleri ziyaret edebilir veya tarih, bilim ve coğrafya dahil olmak üzere çeşitli konularda uygulamalı öğrenme fırsatları sağlayan simüle edilmiş ortamlarda yer alabilir.

4. Eğitim Uygulamaları ve Yazılımları: Farklı konularda öğrenmeyi desteklemek için çok çeşitli eğitim uygulamaları ve yazılımları kullanılmaktadır. Bu uygulamalar dil öğrenimi, matematik, kodlama, bilim simülasyonları ve dijital okuryazarlık gibi alanları kapsar. Örnekler Duolingo, Khan Academy, Scratch ve GeoGebra'dır.

5. Çevrimiçi İşbirliği Araçları: Öğrenciler ve öğretmenler arasında çevrimiçi işbirliğini ve iletişimi kolaylaştırmak için Microsoft Teams, Google Workspace (eski adıyla G Suite) veya Slack gibi işbirliği araçları kullanılır. Bu platformlar, gerçek zamanlı belge paylaşımı, grup tartışmaları, video konferans ve proje yönetimi sağlayarak uzaktan ve harmanlanmış öğrenme ortamlarını geliştirir.

6. Uyarlanabilir Öğrenme Platformları: Snappet veya Rekenstein gibi uyarlanabilir öğrenme platformları, öğrenciler için kişiselleştirilmiş öğrenme yolları sağlamak için veriye dayalı algoritmalarla yararlanır. Bu platformlar, bireysel öğrenci ilerlemesini değerlendirir, öğrenme boşluklarını belirler ve her öğrencinin özel ihtiyaçlarını karşılamak için özel içerik ve alıştırmalar sunar.

7. Dijital Portfolyolar: Seesaw veya Google Sites gibi dijital portföy platformları, öğrencilerin öğrenme sürecini ve başarılarını belgeleyin ve sergileyin. Öğrenciler çalışmalarını toplayabilir ve düzenleyebilir, öğrenme yolculukları üzerinde derinlemesine düşünebilir ve portfolyolarını öğretmenleri, akranları ve ebeveynleri ile paylaşabilir.

8. Çevrimiçi Veli İletişim Platformları: Parro veya ClassDojo gibi çevrimiçi platformlar, öğretmenler ve veliler arasındaki iletişimi kolaylaştırır. Bu platformlar, öğretmenlerin güncellemeleri, ödevleri ve önemli bilgileri paylaşmasına izin vermenin yanı sıra, ebeveynlerin öğretmenlerle iletişim kurması ve çocuklarının eğitimine dahil olması için bir araç sağlar.

9. Veri Analitiği ve Eğitim Panoları: Öğrenci performans verilerini analiz etmek, ilerlemeyi izlemek ve müdahale veya iyileştirme alanlarını belirlemek için veri analizi araçları ve eğitim panoları kullanılır. Bu araçlar, öğretmenlerin verilere dayalı kararlar almasına ve öğrencilere hedeflenen desteği sağlamasına yardımcı olur.

10. Maker Mekanları ve Robotik: 3B yazıcılar, robotik kitler ve kodlama kaynakları gibi araçlarla donatılmış yaratıcı alanlar, Hollanda okullarında giderek daha fazla bulunuyor. Bu alanlar, öğrencileri teknoloji ve pratik becerileri bütünleştiren projeler tasarlamaya ve inşa etmeye teşvik ederek uygulamalı öğrenmeyi, yaratıcılığı ve problem çözme becerilerini geliştirir.

Hollanda eğitim sisteminde bu teknolojik uygulamaların uygulanması, öğrenciler için yeniliğe ve öğrenme deneyimini geliştirmeye yönelik bir taahhüdü yansıtmaktadır. Ancak, teknolojiye erişimin ve öğretmenler için eğitimin, tüm öğrencilerin bu gelişmelerden yararlanabilmesini sağlamak için eşitlikçi olması gerektiğini not etmek önemlidir.



Öğretme ve Öğrenmede Yeni Teknolojileri Kullanan Uygulamalı Etkinlik

Hollanda'da, eğitimde cihazların kullanımını içeren çok sayıda pratik aktivite vardır. İşte bazı örnekler:

- 1. Çevrimiçi Araştırma:** Öğrencilere ilgi alanlarını araştırmak, saygın kaynaklardan bilgi toplamak ve buldukları bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirmek için cihazları kullandıkları araştırma projeleri verin. Onlara internette etkili bir şekilde nasıl arama yapacaklarını, çevrimiçi veritabanlarını nasıl kullanacaklarını ve kaynaklardan nasıl düzgün bir şekilde alıntı yapacaklarını öğretir.
- 2. Dijital Sunumlar:** Öğrencilerin bulgularını sunmak, bilgilerini paylaşmak veya bir konuyu anladıklarını göstermek için PowerPoint veya Google Slaytlar gibi cihazları kullanarak dijital sunumlar oluşturmalarını sağlayın. Sunumlarını geliştirmek için resimler, videolar ve etkileşimli özellikler gibi multimedya öğelerini dahil etmeye teşvik eder.
- 3. Ortak Projeler:** Öğrencilerin cihazları kullanarak işbirliği yapmasını gerektiren grup projeleri atayın. Google Drive, Microsoft Teams veya diğer proje yönetimi araçları gibi ortak çalışma platformlarını kullanarak paylaşılan belgelerde, sunumlarda veya sanal beyaz tahtalarda birlikte çalışabilirler. Bu, ekip çalışmasını, iletişimi ve problem çözme becerilerini geliştirir.
- 4. Çevrimiçi Tartışmalar ve Forumlar:** Öğrencileri, fikir alışverişinde bulunabilecekleri, bakış açılarını paylaşabilecekleri ve müfredatla ilgili çeşitli konularda düşünceli sohbetlere girebilecekleri çevrimiçi tartışmalara veya forumlara dahil edin. Bu, aktif katılımı, eleştirel düşünmeyi ve saygılı iletişimi teşvik eder.
- 5. Etkileşimli Simülasyonlar ve Sanal Laboratuvarlar:** Öğrencilerin cihazları kullanarak bilimsel kavramları keşfetmelerine, deneyler yapmalarına veya gerçek dünya senaryolarını simüle etmelerine olanak tanıyan eğitim yazılımlarından, simülasyonlardan veya sanal laboratuvar deneyimlerinden yararlanın. Bu, uygulamalı öğrenme fırsatları sağlar ve öğrencilerin teorik bilgileri pratik ve ilgi çekici bir şekilde uygulamalarına olanak tanır.
- 6. Dijital Değerlendirmeler ve Kısa Sınavlar:** Çevrimiçi platformlar veya öğrenim yönetim sistemleri aracılığıyla dijital değerlendirmeler ve sınavlar uygulayın. Bu, anında geri bildirim, otomatik derecelendirmeye ve veri analizine olanak tanıyarak öğretmenlerin öğrenci ilerlemesini izlemesine ve ek destek veya müdahale alanlarını belirlemesine olanak tanır.
- 7. Kodlama ve Programlama:** Etkileşimli araçlar ve uygulamalar aracılığıyla öğrencilere kodlama ve programlama kavramlarını tanıttın. Scratch, Code.org veya Arduino gibi platformlar, öğrencilerin hesaplamalı düşünmeyi öğrenmeleri ve kodlama becerilerini geliştirmeleri, yaratıcılığı ve problem çözme yeteneklerini geliştirmeleri için ilgi çekici ortamlar sağlar.
- 8. Sanal Okul Gezileri:** Öğrencileri, kişisel olarak erişemeyecek müzeleri, tarihi yerleri veya doğa harikalarını keşfetmek için cihazları kullanarak sanal okul gezilerine çıkarın. Sanal turlar, 360 derecelik videolar ve artırılmış gerçeklik deneyimleri, sınıfın rahatlığında sürükleyici ve eğitici deneyimler sunar.
- 9. Çevrimiçi Dil Öğrenimi:** Öğrencilerin dil becerilerini geliştirmek için dil öğrenme uygulamalarından, çevrimiçi platformlardan veya dil değişim programlarından yararlanın. Bu kaynaklar etkileşimli dersler, telaffuz pratiği, kelime dağarcığı geliştirme ve anadili İngilizce olan kişilerle gerçek zamanlı iletişim fırsatları sunar.

10. Dijital Hikaye Anlatma: Öğrencileri, yazılı anlatıları resimler, ses kayıtları veya animasyonlar gibi multimedya öğeleriyle birleştirerek cihazları kullanarak dijital hikayeler oluşturmaya teşvik edin. Bu kaynaklar etkileşimli dersler, telaffuz pratiği, kelime dağarcığı geliştirme ve anadili İngilizce olan kişilerle gerçek zamanlı iletişim fırsatları sunar.

Rehberlik sağlamayı, sorumlu cihaz kullanımı için yönergeler belirlemeyi ve cihazlara ve internete eşit erişim sağlamayı unutmayın. Bu pratik etkinlikleri entegre etmek, Hollanda'nın eğitim ortamında aktif öğrenmeyi, öğrenci katılımını ve dijital akıcılığı etkili bir şekilde teşvik eder.



Diğer birçok ülke gibi Türkiye'nin de teknolojiyi benimsemesi ve entegre etmesi, dijital toplumun taleplerine ayak uydurması ve öğrencileri geleceğin zorluklarına hazırlamak için eğitimde etkileşimli cihazlar (Lü cihazı gibi) kullanması önemlidir.

Bu cihazlar çeşitli avantajlar sunar ve eğitim deneyimini çeşitli şekillerde geliştirir:

- 1. Bilgiye Erişim:** Bilgisayar, tablet, akıllı telefon gibi teknolojik cihazlar, öğrencilerin internet aracılığıyla çok büyük miktarda bilgiye kolayca erişmesini sağlar. Bu onların araştırma yapmalarını, farklı bakış açılarını keşfetmelerini ve çalıştıkları konulara ilişkin anlayışlarını derinleştirmelerini sağlar.
- 2. Etkileşimli Öğrenme:** Etkileşimli beyaz tahtalar, dokunmatik ekranlar ve eğitim uygulamaları gibi etkileşimli cihazlar, öğrenciler arasında aktif katılımı ve katılımı teşvik eder. Öğrenme sürecini daha keyifli ve akılda kalıcı hale getiren uygulamalı öğrenme deneyimlerine, etkileşimli simülasyonlara ve oyunlaştırılmış etkinliklere izin verirler.
- 3. Multimedya İçeriği:** Teknolojik cihazlar, videolar, resimler ve ses dahil olmak üzere multimedya içeriğinin öğrenme ortamına entegrasyonunu sağlar. Bu multimedya yaklaşımı, farklı öğrenme stillerine hitap eder ve öğrencilerin karmaşık kavramları daha etkili bir şekilde kavramasına yardımcı olur.
- 4. İşbirliği ve İletişim:** Teknoloji, öğrenciler arasında ve öğrenciler ile öğretmenler arasındaki işbirliğini ve iletişimi kolaylaştırır. Çevrimiçi platformlar, tartışma forumları ve video konferans araçları, öğrencilerin projeler üzerinde birlikte çalışmasına, fikir alışverişinde bulunmasına ve akranlarından ve eğitimcilerinden geri bildirim almasına olanak tanır.
- 5. Kişiselleştirilmiş Öğrenme:** Teknolojik cihazlarla eğitimciler, öğrenme materyallerini özelleştirebilir ve bunları bireysel öğrenci ihtiyaçlarına göre uyarlayabilir. Kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlayan, ilerlemeyi izleyen ve daha fazla öğrenme için özel öneriler sunan eğitim yazılımlarını ve uygulamalarını kullanabilirler.
- 6. Erişilebilir Eğitim:** Teknolojik cihazlar, engelli öğrenciler için erişilebilirlik özellikleri sağlayarak kaynaştırma eğitime katkıda bulunur. Ekran okuyucular, konuşma tanıma yazılımı ve alternatif giriş cihazları gibi yardımcı teknolojiler, görme, işitme veya hareket engelleri olan öğrencilerin öğrenme sürecine daha etkili bir şekilde katılmalarına yardımcı olur.
- 7. Dijital Beceri Geliştirme:** Eğitimde teknolojik cihazların kullanımı, öğrencileri gelecekteki başarıları için gerekli olan dijital okuryazarlık ve 21. yüzyıl becerileri ile donatır. Öğrenciler, öğrenme yolculuklarına teknolojiyi dahil ederek, dijital araçlarda gezinme, çevrimiçi bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirme ve teknolojiyi problem çözme ve yaratıcılık için kullanma konusunda yeterlilik geliştirirler.



Türk Eğitim Sistemindeki Yeni Teknolojik Uygulamalar :

1. Eğitimde FATİH Projesi: Eğitimde fırsat eşitliğini sağlamak ve bilişim teknolojilerinin kullanıldığı okullarda teknolojiyi geliştirerek duyların eğitim sürecine daha fazla dahil edilmesini sağlamak amacıyla başlatılan projedir. Tüm sınıflara donanım ve genişbant internet sağlanması, e-içerik sağlanması, öğretmenlerin BT'ye katılımı için platformların oluşturulması, proje uygulama desteği dahil diğer faaliyetlerin kolaylaştırılması gibi hizmetleri finanse eder.

2. EBA Ağı: EBA (Eğitim Bilişim Ağı), Türkiye'de COVID-19 pandemisinin başladığı 2020 yılında Milli Eğitim Bakanlığı tarafından kurulmuş bir eğitim içerik ağıdır. Amacı gerektiğinde teknolojinin eğitime entegrasyonunu sağlamak olan ağ, FATİH projesi kapsamında öğretmen ve öğrencilerin ders materyallerine online erişimini sağlamaktadır. Ebeveynler ve öğretmenler de EBA'ya erişebilir. Yıllar içerisinde içeriği genişleyen eba.gov.tr'ye eğitim materyalleri kategorik olarak yüklenmektedir. Ayrıca 11. ve 12. sınıflar için üniversite sınavına hazırlık sunmaktadır.

3. DİVALEKT Projesi : Milli Eğitim Bakanlığı tarafından her yaş ve seviyeden kullanıcının İngilizceyi eğlenceli ve eğlenceli bir şekilde öğrenmesini sağlamak amacıyla, seçkin dil uzmanları tarafından tasarlanan "Diyalekt" adlı İngilizce dijital eğitim platformu Milli Eğitim Bakanlığı tarafından geliştirilmiştir.



Öğretme ve Öğrenmede Yeni Teknolojileri Kullanan Uygulamalı Etkinlik :

Başlık: "Dijital Dil Öğrenimi Yoluyla Türk Kültürünü Keşfetmek"

Amaç: Türk öğrencilerinin dil öğrenme becerilerini geliştirirken, dijital teknolojileri kullanarak onları Türk kültürüyle tanıştırmak

Etkinlik Açıklaması:

Adım 1: Türk Kültürüne Giriş (30 dakika)

Etkinliğe, öğrencileri geleneksel müzik, mutfak, tarihi yerler ve festivaller gibi Türk kültürünün çeşitli yönleriyle tanıştırmakla başlayın. Öğrencilerin ilgisini çekmek için videolar, resimler ve etkileşimli sunumlar gibi dijital kaynakları kullanın.

2. Adım: Sanal Bilgi Kartları ile Kelime dağarcığı Oluşturma (20 dakika)

Öğrencileri dijital bilgi kartı platformları veya Quizlet ya da Anki gibi uygulamalarla tanıştırın. 1. Adımda tartışılan kültür konularıyla ilgili bir dizi Türkçe kelime verin. Öğrenciler bu bilgi kartlarına akıllı telefonlarından, tabletlerinden veya bilgisayarlarından erişebilirler. Öğrencilere bilgi kartlarını gözden geçirmelerini ve telaffuz ve anlamlar üzerinde pratik yapmalarını söyleyin. Kelime dağarcığını anlamalarını pekiştirmek için "öğren" ve "test" özelliklerini kullanmaları için onları teşvik edin.

3. Adım: Etkileşimli Dil Öğrenme Oyunları (40 dakika)

Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve her gruba bir dijital dil öğrenme oyunu veya uygulaması verin. Örnekler Duolingo, Memrise veya Tandem'dir. Öğrencilere, uygulama içinde dil öğrenme zorluklarını veya kısa sınavları tamamlamak için kendi grupları içinde rekabet etmelerini veya işbirliği yapmalarını söyleyin. Bu zorluklar, daha önce tanıtılan kelime dağarcığı ve kültürel kavramlara odaklanmalıdır. Öğrencileri, Türkçe dil becerilerini geliştirmek için uygulamanın sohbet özelliğini kullanarak sohbet etmeye teşvik edin. Konuşmalarını yönlendirmek için Türk kültürüyle ilgili ipuçları veya tartışma konuları sağlayın.

4. Adım: Sanal Kültür Turu (30 dakika)

Google Earth, 360 derecelik videolar veya sanal gerçeklik uygulamaları gibi platformları kullanarak Türkiye'deki önemli kültürel mekanlarda sanal bir tur düzenleyin. Öğrencilere Ayasofya, Kapadokya veya Pamukkale gibi ünlü yerler konusunda rehberlik edin. Öğrencileri, öğrendikleri Türkçe kelimeleri kullanarak gördüklerini tanımlamaya ve her bölgenin tarihi ve kültürel önemini tartışmaya teşvik edin. Tartışmaları kolaylaştırın ve sahip olabilecekleri soruları yanıtlayın.

5. Adım: Düşünme ve Sunum (20 dakika)

Her öğrenciden etkinlik boyunca Türk kültürü ve dili hakkında öğrendiklerini yansıtmalarını isteyerek etkinliği sonlandırın. Öğrencilerin PowerPoint veya Google Slaytlar gibi dijital araçları kullanarak resimler, videolar ve kendi düşüncelerini içeren kısa sunumlar oluşturmalarına izin verin. Yaratıcılığı teşvik edin ve sunumlarını yapılandırma konusunda rehberlik sağlayın.

6. Adım: Paylaşma ve Geri Bildirim (10 dakika)

Öğrencilerin sunumlarını sınıfla veya küçük gruplar halinde paylaşmaları için zaman ayırın. Akran geri bildirimini ve tartışmayı teşvik ederek öğrencilerin soru sormasına ve yapıcı yorumlar Öğretmen olarak, öğrencilerin dil kullanımı, telaffuzu ve kültürel anlayışı hakkında geri bildirimde bulunun. İyileştirme alanlarını vurgulayın ve başarılarını takdir edin.

Dijital teknolojileri, dil öğrenimini ve kültürel keşfi birleştiren bu uygulamalı aktivite, Türk öğrencileri dinamik ve sürükleyici bir dil öğrenme deneyimine dahil etmeyi amaçlamaktadır. Türk kültürü ve dili için takdiri teşvik ederken etkileşimi, işbirliğini ve eleştirel düşünmeyi teşvik eder.

Lü cihazı özellikle İspanya'da öğretme ve öğrenmede geniş çapta uygulanmamıştır. Genel olarak, öğrencilerin eğitim bağlamında kullandıkları teknoloji de dahil olmak üzere cihazlar şu nedenlerle çok önemlidir:

- **Bilgi ve Kaynaklara Erişim:**

Bilgisayarlar, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar gibi cihazlar, öğrencilere zengin bilgi ve eğitim kaynaklarına erişim sağlar. Bilgi arayabilir, çevrimiçi kütüphanelere erişebilir, etkileşimli öğrenme platformlarına girebilir ve çeşitli konulardaki anlayışlarını geliştirmek için eğitim uygulamalarını kullanabilirler.

- **Dijital Beceriler ve Okuryazarlık:**

Cihazları kullanmak, öğrencilerin dijital çağda gerekli olan dijital becerileri ve okuryazarlığı geliştirmelerine yardımcı olur. Dijital arayüzlerde gezinmeyi, üretkenlik araçlarını kullanmayı, çevrimiçi işbirliği yapmayı ve bilgileri kritik bir şekilde değerlendirmeyi öğrenirler.

- **Kişiselleştirilmiş Öğrenme ve Farklılaştırma:**

Cihazlar, bireysel öğrenci ihtiyaçlarını karşılayan uyarlanabilir öğrenme platformları veya yazılımları sağlayarak kişiselleştirilmiş öğrenmeyi destekleyebilir. Öğrencilerin yeteneklerine ve öğrenme stillerine göre kişiselleştirilmiş içerik, uyarlanabilir değerlendirmeler ve geri bildirim sunabilirler.

- **İşbirliği ve İletişim:**

Cihazlar, öğrencilerin meslektaşları ve öğretmenleri ile daha etkili bir şekilde işbirliği yapmasına ve iletişim kurmasına olanak tanır. Çevrimiçi tartışmalara katılabilir, grup projeleri üzerinde uzaktan çalışabilir ve işbirliğine dayalı problem çözme etkinliklerine katılabilirler.

- **Multimedya Öğrenimi:**

Cihazlar, öğrencilerin videolar, etkileşimli simülasyonlar, sanal gerçeklik ve eğitici oyunlar gibi multimedya kaynaklarıyla etkileşim kurmasına olanak tanır. Bu kaynaklar, öğrenmeyi daha ilgi çekici, etkileşimli ve görsel olarak çekici hale getirerek kavramların anlaşılmasını ve akılda tutulmasını geliştirebilir.

- **Uzaktan Öğrenme ve Harmanlanmış Öğrenme:**

COVID-19 salgını, uzaktan eğitim için cihazların önemini vurguladı. Öğrenciler, çevrimiçi derslere, sanal derslere ve dijital öğrenme materyallerine evden veya başka yerlerden erişerek zorlu zamanlarda eğitimin sürekliliğini sağlar. Çevrimiçi ve yüz yüze eğitimi birleştiren harmanlanmış öğrenme yaklaşımları, öğrencilerin öğrenme deneyimlerini desteklemek için cihazlardan da yararlanır.

Etkileşimli teknoloji veya benzeri cihazlar kullanılarak düzenlenen uygulamalı etkinlik örneği:

Etkinlik: Sanal Kültürel Keşif

Amaç: Etkileşimli teknolojiyi kullanarak öğrencileri İspanyol kültürünün ve simge yapılarının sanal bir keşfine dahil etmek.

Tanım:

1. Dokunmatik ekran gibi etkileşimli bir cihaza bağlı büyük bir ekran veya projektör kurun. Çok amaçlı bir oda veya kütüphane gibi okulun belirlenmiş bir alanında ekran veya etkileşimli beyaz tahta.
2. "İspanyol Kültürü ve Simgesel Yapıları" gibi belirli bir tema seçin ve bir temayla ilgili resimler, videolar ve etkileşimli uygulamalar dahil olmak üzere küratörlüğünde multimedya içeriği koleksiyonu.
3. Öğrencileri küçük gruplara ayırın ve onları aktivite istasyonunda döndürün. Her biri grup, ekrandaki içeriği keşfetmek ve içerikle etkileşimde bulunmak için belirlenmiş bir süreye sahip olacaktır.
4. Öğrenciler dokunma hareketlerini, etkileşimli araçları veya etkileşimli cihaz tarafından sağlanan diğer giriş yöntemleri. İspanya'nın ünlü simgeleri, festivalleri, geleneksel dansları, tarihi figürleri veya bölgesel mutfakları hakkında bilgi edinebilirler.
5. Öğrencileri, soruları yanıtlayarak içerikle aktif olarak ilgilenmeye teşvik edin, tartışmalara katılmak veya keşfettikleri kültürel unsurlarla ilgili etkileşimli testler veya bulmacalar çözmek.

Yararları:

- Etkileşimli teknoloji, öğrencilerin daha ilgi çekici ve sürükleyici bir öğrenme deneyimine sahip olmalarını sağlar, materyali anlamalarını ve akılda tutmalarını geliştirir.
- Etkinlik, İspanyolca hakkında kültürel farkındalığı, takdiri ve merakı teşvik eder.
- Öğrenciler küçük gruplar halinde birlikte çalışırken, bulgularını tartışırken işbirlikçi öğrenmeyi teşvik eder.
- İnteraktif teknolojinin kullanımı, konuya bir heyecan ve yenilik unsuru katar. etkinlik, öğrencilerin dikkatini çeker ve motivasyonlarını artırır.

Sonuçlar Yerine – Aktarılabilirlik

Hollanda

Genel bilgi

“Sağlıklı Yaşam Günü”

Uygulandığı alanlar: Sağlıklı bir yaşam tarzının tüm alanları: fiziksel, zihinsel ve sosyal zindelik Ebeveynler okulumuza, sağlıklı bir yaşam tarzıyla bağlantısı olan ilgi duydukları bir konuda bir atölye çalışması yapmaya davetlidir. Öğrenciler bu atölyelere kaydolurlar, bu gün boyunca birkaç farklı atölye çalışmasına katılırlar. Örnekler: farklı sporlar, medikal ilk yardım, yazı, sanat, dans.

Sorumluluklar ve roller

Bu gün boyunca bir ebeveyn öğretmen rolündedir. Okul elbette her şeyi kolaylaştırıyor. Okul ayrıca kayıtlar, olası satın almalar, öğrencilerin bilgilendirilmesi vb. tüm organizasyonel konularla da ilgilenir.

Öğretmenler gözlemci olur. Gerektiğinde velilere destek olurlar ve güne öğrencileriyle başlar ve bitirirler: günün başında öğrencileri karşılarlar ve onlarla birlikte günün programını yürütürler ve günün sonunda hızlı bir değerlendirme yaparlar.

Hedefler

Velilerimizin okulumuza katılımını arttırmak. Ayrıca öğrenciler için Noel tatilinden önce son bir gün patlaması yaşamak. Öğrencilerin özünde sevdikleri atölyelerden seçim yapabilecekleri bir gün. Bu şekilde, verilen alanlardan birinde çok keyif alacaklarını umduğumuz bir şekilde bir şeyler öğrenirler.

Bir öğrencinin meslek olarak ne olmak istediği, liseden sonra nasıl bir koleje/üniversiteye gideceği konusunda daha iyi fikir sahibi olması çok olasıdır.

Veliler öğrencilere belirli bir konuda eğitim verirler. Örneğin: medikal ilk yardım ile ilgili bir atölyede, biyoloji dersindeki konuyla pek çok bağlantı kurabilirsiniz.

Hedef Gruplar

Atölye lideri / öğretmen olarak ebeveynler. Katılımcılar olarak öğrenciler.

Öğrenciler, topluluğumuzun diğer üyeleri (doğrudan dahil olmayan ebeveynler).

Aktivitenin Basamakları

Okulun haftalık bülteni aracılığıyla Sağlıklı Yaşam Günü'nü duyurun, destek çağrısı yapın. Ebeveyn bu çağrıya cevap verebilir veya vermeyebilir. Yaşam tarzı koordinatörü, tüm atölye fikirlerini toplar ve bu ebeveynlere Sağlıklı Yaşam Günü'ne davet edildiklerini ve atölyelerini hazırlayabileceklerini söyler. Bu, e-posta ve/veya telefon görüşmeleri yoluyla çok fazla iletişim gerektirir.

Sağlıklı Yaşam Günü'nde ebeveynler birkaç kez atölye çalışmaları ile ilgilenirler. Etkinlikler okulumuzda gerçekleştirilmektedir.

Sonuç

Herkes eğlenceli bir gün geçirdi ve bu arada bir şeyler de öğrendiler!

Sonuçlar

Haftalık bülten aracılığıyla, fotoğraflar, alıntılar ve diğer bilgilerle birlikte bu günün bir özeti verilir. Umarım bu, bunun gibi etkinliklere yardımcı olmak isteyen daha fazla ebeveyne neden olur. Maliyetler çok düşük. Ebeveynler gönüllü olarak yardım ediyor. Özellikle yaratıcı atölyeler için birkaç satın alım yaptık: boya, yapıştırıcı vb.

Umuyoruz ki bir şekilde öğrencilerin kendilerinin de sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunur. En azından kısa vadede, ama umarım daha uzun vadede de. Ve onlara böyle bir yaşam tarzını sürdürmeleri için fikirler veriyor.

Öğrencilerin sağlıklı bir yaşam tarzı üzerinde çalışma motivasyonu üzerinde büyük etkisi vardır. Kelimenin tam anlamıyla gözlerini açar. Böyle bir gün çocuklara, sadece sağlıklı beslenerek ve spor yaparak değil, sağlıklı bir yaşam tarzı üzerinde çalışmanın birçok yolu olduğunu söyler. Öğrenciler ve veliler haberi yaydılar ve bu da yerel haberlerin bu gün hakkında bir makale yazmak için gelmesine neden oldu.



Actie
School promoot gezonde leefstijl met speciale dag



Gezond eten, ontspannen of handboogschieten zoals de leerlingen op de foto doen. Op Pieter Jelles Impulse kregen de leerlingen gisteren van alles te horen over een gezonde leefstijl tijdens de speciale leefstijldag. Er waren workshops over stress, voeding en beweging. De school wil met deze dag een gezonde leefstijl bij de leerlingen bevorderen. Foto: Marjolijn Andringa

Türkiye

Genel bilgi

“Sağlıklı Yöresel Gıda Günü”

Uygulandığı alanlar: Kişisel sağlık, beslenme, çevresel sürdürülebilirlik, biyolojik çeşitlilik, toplum refahı, gıda güvenliği, kültürel koruma.

Sağlıklı beslenme alışkanlığını yaygınlaştırmak amacıyla okulumuzda 'Sağlıklı Yöresel Yemek Günü' düzenlenmektedir. Bu etkinlikte veliler öğrencilerle birlikte evlerinde sağlıklı ve besleyici malzemelerle yöresel yemekler hazırlayarak okulda sergileyerek öğrencilere ikram ettiler.

Sorumluluklar ve roller

Okul yönetimi tüm organizasyonel konularla ilgilendi; öğrenci ve velileri etkinlik hakkında bilgilendirmek ve sağlıklı yöresel yemek teşhir odasını düzenlemek. Veliler, öğrencilerle birlikte evde hazırladıkları sağlıklı ve besleyici yemekleri sergilediler. Yemekleri hazırlarken kullandıkları malzemelerin sağlıklı, besleyici ve yöresel ürünlerden olmasına özen gösterdiler. Ayrıca hazırladıkları yemeklerin besin değerleri, yöresel yemek kullanmanın çevreye faydaları, sağlık açısından yararları ve kültürümüzün yaşatılmasında yöresel yemek kullanmanın önemi hakkında bilgiler verdiler.

Hedefler

Bu etkinliğin temel amacı, dengeli beslenmek ve beslenme ihtiyaçlarını karşılamak, daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık sağlamak için abur cubur yerine yerel, besleyici ve sağlıklı gıdaları tüketme konusunda farkındalık yaratmaktır. Bu faaliyet aynı zamanda yerel ekonomiye katkıda bulunma, tükettiğimiz gıdaların çevresel etkilerini azaltma, biyoçeşitliliği koruma ve gıda güvenliğini artırma fikrini de desteklemiştir.

Bu aktivite, hayati vitaminler, mineraller ve lif dahil olmak üzere kişinin günlük beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için yerel kaynaklı meyve ve sebzelerin tüketimini teşvik eder. Yerel ve organik ürünleri tercih etmek, sürdürülebilir tarım uygulamalarını destekler, toprak sağlığını korur ve su kirliliğini en aza indirir. Yerel gıdaları tüketmek aynı zamanda tarladan sofraya olan mesafeyi azaltarak nakliye ve soğutmadan kaynaklanan sera gazı emisyonlarının azalmasına yol açar. Ek olarak, yerel yemek geleneklerini benimsemek, kültürel mirası korur ve geleneksel tarifler ile pişirme tekniklerinin kullanımını teşvik eder.

Hedef Gruplar

Doğrudan katılımcı ve yararlanıcı olarak ebeveynler ve öğrenciler.

Topluluğumuzun diğer üyeleri (doğrudan dahil olmayan ebeveynler ve öğrenciler).

Aktivitenin Basamakları

Kesin tarih ve yeri belirterek Sağlıklı Yerel Gıda Günü etkinliğini planlayın ve organize edin. Whatsapp Okul Grupları aracılığıyla velileri ve öğrencileri bilgilendirerek öğrencilerle birlikte yerel ürünler kullanarak sağlıklı ve besleyici yiyecekler hazırlamalarını ve ayrıca kullanılan malzemelerin besin değerleri ile ilgili notlar hazırlamalarını isteyin. Veliler evlerinde sağlıklı ve besleyici malzemelerle yöresel yemekler hazırlarlar ve bunları okuldaki diğer öğrencilere sergilerler ve hazırladıkları yemeğin besin değerleri ve sağlığa faydaları hakkında faydalı bilgiler vererek onlara sunarlar.

Sağlıklı Yöresel Gıda Günü etkinliği okulda hazırlanan yemeklerin sergilenmesiyle gerçekleşti.

Sonuç

Okuldaki tüm öğrenciler, yerel ürünlerle hazırlanan sağlıklı ve besleyici yemeklerin tadına bakma ve keyif alma fırsatı buluyor.

Sonuçlar

Okulun web sitesi, hem veliler hem de öğrenciler arasında sağlıklı beslenme ve yerel ürünleri tüketme konusunda farkındalık yaratma umuduyla, etkinlikle ilgili bilgileri yaymak için kullanılıyor. Gönüllü veliler okulda sergilenecek yemekleri kendi imkanlarıyla hazırladılar. Okul yönetimi, sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmek ve yerel ekonomiye katkıda bulunmak, tükettiğimiz gıdaların çevresel etkilerini azaltmak, biyoçeşitliliği korumak ve gıda güvenliğini artırmak fikrini desteklemek için bu etkinliği her yıl gerçekleştirmeye karar verdi.

Bu etkinliğin öğrencilerin, ebeveynlerin ve okul topluluğunun sağlığı, çevre bilinci, topluluk katılımı ve mutfak bilgisi üzerinde geniş kapsamlı bir etkisi oldu. Sürdürülebilir gıda seçimlerini destekleyen ve yaşam boyu sağlıklı alışkanlıklar geliştiren olumlu ve eğitici bir deneyim yaratmıştır.



Yunanistan

Genel bilgi

“ Tüm aile için deneyimsel bir beslenme atölyesi nerisi. ”

Uygulandığı alanlar: beslenme, sağlıklı beslenme, sağlıklı yaşam tarzı

Çocukluk ve ergenlik, sağlıklı ve doğru gelişim için çok önemli aşamalardır ve beslenme bu süreçte çok önemli bir rol oynar. Bu dönemde, bireyin yaşamı boyunca beslenme tercihlerini ve kalıplarını şekillendirdiği için sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirmek ve geliştirmek esastır. Çocukluk ve ergenlik döneminde kapsamlı bir beslenme anlayışı, yetişkinlikte sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmede bir varlık olabilir. Aile, çocukların beslenme alışkanlıklarını ve yaşam tarzı seçimlerini şekillendirmede çok önemli bir rol oynamasına rağmen; okul ortamının etkisi küçümsenemez. Okul, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının aşılanmasında, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinde ve genel sağlığın teşvik edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.

Atölye, katılımcılara sağlıklı beslenme alışkanlıkları için pratik araçlar ve stratejiler sağlayarak benzersiz ve sürükleyici bir deneyim sunmak üzere tasarlanmıştır. Atölye çalışmasının odak noktası, katılımcıların beslenmenin önemini ve genel sağlıklarını nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olacak etkinlikler ve gösterilerle uygulamalı öğrenme olacaktır. Atölye ayrıca, katılımcıların ilgisini çekmeyi ve öğrenme deneyimini eğlenceli ve etkileşimli hale getirmeyi amaçlayan çeşitli uygulamalı etkinliklere de yer verecek. Örneğin, katılımcılar sağlıklı atıştırmalıklar hazırlama, sağlıklı smoothie yapmayı öğrenme ve yemek pişirme gösterilerine katılma fırsatı bulacaklar. Atölyede işlenen temel kavramları pekiştirmek için tasarlanmış oyunlar ve etkinlikler de olacak. Seanslar uzman beslenme uzmanları ve diyetisyenler tarafından yönetilecek.

Sorumluluklar ve Roller

Öğretmenler ve beslenme uzmanlarıyla ilk görüşmede, ebeveynler sağlıklı beslenme anlayışlarına göre farklı kategorilere ayrılacak. Bunu belirlemek için, ebeveynlere doldurmaları için bir anket dağıtılacaktır. Bu, iki farklı grupta sonuçlanacaktır: bilgili ve çocuklarının sağlıklı bir yaşam tarzı ve diyeti olmasını sağlamaya kendini adanmış olanlar ve bu konuya aşina olmayan veya yeterli bilgiye sahip olmayanlar. Bu arada öğretmenler kendi gruplarına yerleştirilecek.

Öğrenciler daha sonra her biri en fazla on kişiden oluşan daha küçük gruplar halinde organize edilecektir. Başlamak için grup, Sınıf Sözleşmesi olarak bilinen yönergeler oluşturur. Bu, öğrencilerin öz disiplin, sorumluluk, takım çalışması ve işbirliği gibi önemli nitelikleri geliştirmelerine yardımcı olur. Ek olarak, öğrenciler iletişim becerilerini, eleştirel düşünme yeteneklerini geliştirmeye ve sağlığı korumak için fiziksel aktiviteyi günlük rutinlerine entegre etmeye teşvik edilir. Nihai hedef, öğrencilerin gelişebilecekleri ve akademik ve kişisel hedefleri doğrultusunda çalışabilecekleri olumlu bir öğrenme ortamı geliştirmektir.

Hedefler

Sağlıklı Beslenme atölyesi, belirli hedeflere ulaşarak hem öğrencilere hem de ailelerine fayda sağlamayı amaçlamaktadır:

Yediklerimizin nereden geldiği hakkında bilgi sahibi olmak.

Farklı besin gruplarını tam olarak anlamak, önerilen miktarları tüketmek ve Besin Piramidi'nde belirtilen yönergelere bağlı kalmak, sağlıklı ve dengeli beslenmeyi sürdürmek için çok önemlidir.

Bu kavramlara aşinalık, bireylerin ne yedikleri hakkında bilinçli kararlar vermelerine yardımcı olabilir ve genel zindeliklerini desteklemek için gerekli besinleri ve vitaminleri almalarını sağlar.

Besleyici ve çok yönlü bir diyetin anlamı hakkında ilk elden bilgi ve deneyim kazanın.

Diyet seçimlerini geliştirmek ve sağlıklı alışkanlıkları günlük rutinlerine dahil etmek, bireyler proaktif adımlar atabilir.

Genel zindeliğimizle ilgili olarak beslenmenin önemini anlamak, besinsel faydalar sunan yiyecekleri tercih etmek ve çok az besin değeri sağlayanlardan uzak durmak çok önemlidir.

Fitness ve fiziksel aktivite girişimlerine katılım. Eleştirel düşünme becerilerinin büyümesi ve olgunlaşması.

Sağlıklı yemek ve yemek pişirme atölyesinin temel amacı, okul çağındaki çocuklara hitap etmektir. Nihai hedefimiz, eğitim, eğlence ve yeniliği birleştiren uygulamalı deneyimler yoluyla çocuklar arasında beslenme konusunda derin bir anlayış ve takdir geliştirmektir. Çocukları yemekle daha güçlü bir bağ kurmaya ve sağlıklı alışkanlıklar edinmeye teşvik etmek için, birlikte yemek pişirerek tüm duyularını dahil etmek, meraklarını ve hayal güçlerini harekete geçirmek önemlidir. Bu işbirlikçi yaklaşım, yalnızca yiyecekler için daha derin bir takdiri teşvik etmekle kalmayacak, aynı zamanda eleştirel düşünmeyi ve katılımı da teşvik edecektir.

Önerilen çalıştay, her biri beslenme ve sağlıklı beslenmenin belirli bir yönünü ele almak için tasarlanmış bir dizi etkileşimli oturum etrafında yapılandırılacaktır. Katılımcılar, beslenmenin temellerini ve dengeli beslenmenin önemini öğreneceklerdir. Çalıştayan temel hedeflerinden biri, ailelerin sağlıklı beslenmenin faydalarını ve yaşamlarını nasıl olumlu yönde etkileyebileceğini anlamalarına yardımcı olmaktır. Katılımcılara sağlıklı beslenme alışkanlıklarını günlük rutinlerine dahil etmeleri için pratik ipuçları ve stratejiler sunulacaktır. Ayrıca yemek planlamanın, yiyecek hazırlamanın önemini ve beslenme etiketlerini nasıl okuyacaklarını da öğrenecekler. Genel olarak, deneyimsel beslenme atölyesi, ailelere sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmelerine ve genel sağlıklarını iyileştirmelerine yardımcı olacak benzersiz ve ilgi çekici bir öğrenme deneyimi sağlayacaktır.

Hedef Gruplar

Beslenme oturumunun birincil izleyicisi, öğrencilerin ebeveynleri veya bakıcıları olacaktır. Bu grup, evde ailelerinin yemeklerine uygulayabilecekleri beslenme gerçeklerini ve becerilerini edinmekten fayda sağlayacaktır. Çocuklarına da keyifli ve çekici gelen besleyici yemeklerin nasıl pişirileceğini ve daha sağlıklı yemek seçimlerinin nasıl yapılacağını öğrenecekler.

Okuldaki çocuklar, ebeveynleri evde daha iyi yemek hazırlamayı öğreneceği ve bu da ailenin genel sağlığını ve esenliğini iyileştireceği için, beslenme atölyesinden dolaylı olarak faydalananlar olacaktır.

Atölye, ailelerin bilgileri paylaşmasına izin vererek topluluğa da yardımcı olabilir. ve arkadaşları ve komşularıyla öğrendikleri en iyi uygulamaları, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının zincirleme reaksiyonuyla sonuçlandı. Ayrıca, daha iyi öğrenebilen ve sınıf etkinliklerine katılabilen daha sağlıklı ve daha odaklı öğrenciler okula fayda sağlayabilir.

Aktivitenin Basamakları

Çalıştay, her biri 2 saat süren 4 toplantıda tamamlanacak şekilde tasarlanmıştır.

1. Toplantı Teması:

- Çocuklarda obezite ve yeme bozuklukları riski
- Dengeli beslenmenin çocuğun sağlığı ve gelişimindeki rolü
- Diyetimdeki takviyelerin rolü
- Dengeli bir diyetin bileşenleri
- Kişisel/aile beslenme planımızı nasıl yaparız?

Grup tartışmalarına ve ekip etkinliklerine katılmak, ailelere kişisel deneyimlerini ve sağlıklı beslenmeyle ilgili zorluklarını paylaşmaları için mükemmel bir fırsat sağlarken, diğer katılımcılardan da değerli içgörüler ve bilgiler edinmelerini sağlayabilir. Bu grup etkinlikleri aracılığıyla aileler, gıda etiketlerini okumak ve yorumlamak, yemek planlamak ve dışarıda yemek yerken daha sağlıklı seçimler yapmak gibi sağlıklı beslenmeyle ilgili çeşitli konuları keşfedebilirler. Aileler, bu etkinliklere aktif olarak katılarak, yalnızca sağlıklı bir yaşam tarzı sürdürmek için yararlı taktikler öğrenmekle kalmaz, aynı zamanda onlarla güçlü bağlar da kurarlar.

Sağlanan metni kısmen genişleterek, atölyede sunulan bilgileri özetleyen broşürler veya tarifler katılımcılar arasında dağıtılabilir. Bu eve götürülen materyaller, atölye çalışması sırasında öğrenilenleri hatırlatmanın yanı sıra ailelerin evde sağlıklı alışkanlıklar edinmeye devam etmeleri için değerli bir kaynak görevi görebilir. El notları veya tarifler, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, egzersiz rutinleri ve diğer yaşam tarzı seçimleri hakkında pratik ipuçları, yönergeler ve tavsiyeler içerebilir.

2. Toplantı Teması:

- Çocuğum için doğru yiyecek miktarını hesaplarım
- Evdeki, restorandaki vb. yiyecek miktarlarını yönetim
- Dengeli beslenmede tatlının yeri
- Çocuğumla tatlıyı yönetmek
- Gıda etiketlerini okumayı öğreniyorum

Beslenme eğitimcileri, yemek ve atıştırmalık hazırlamanın kolay ve sağlıklı yollarını sergileyen yiyecek tanıtımları ve tadımları yapabilirler. Bu, katılımcılara sağlıklı gıdaların tadını ve lezzetini ilk elden deneyimleme fırsatı sunarak, bu tür gıdaları kendi diyetlerine dahil etmenin sağlık yararlarını ve değerini takdir etmelerine yardımcı olabilir. Gösteri, renkli meyve ve sebzeler, kepekli tahıllar, yağsız proteinler ve sağlıklı yağlar kullanarak basit yemekler hazırlamayı içerebilir. Katılımcılar gösteriye aktif olarak katılabilir ve sebze tavada kızartma, meyve salatası veya avokado tostı gibi sağlıklı ve lezzetli yemekler yaratmaya çalışabilirler. Bu etkileşimli oturum, soru sormalarına izin verecektir.

3. Toplantı Teması:

- Anne babanın çocuğun beslenmesindeki rolü
- Mutfağıma ve masama koyabileceğim kurallar
- Çocuğumun kilosu ile nasıl başa çıkılır?
- Diyeti konusunda seçici olan bir çocuğun yönetimi
- Dikkatli yemeyi öğreniyorum
- Çocuğumla sağlıklı beslenmenin değeri hakkında konuşurum
- Çocuğu dengeli beslenmeye yaklaştıran aktiviteler

Ailelerin sağlıklı beslenme alışkanlıkları söz konusu olduğunda karşılaştıkları yaygın zorlukları fark etmelerine ve bunlarla baş etmelerine yardımcı olmak için rol oynama etkinlikleri yapılabilir. Bu etkinlikler, ailelerin yoğun programları yönetme, seçici yemek yeme veya bütçe kısıtlamaları gibi sorunlara çözüm bulmak için birlikte çalışabilecekleri gerçek hayat senaryolarını simüle eder.

4. Toplantı Teması:

Eğitmciler, şeflerle işbirliği içinde, sağlıklı beslenmenin önemine odaklanan ilgi çekici bir deneyimsel atölye çalışması düzenleyebilir. Uygun bir şekilde "Sağlıklı besinler hayatımızda nasıl işler?" başlıklı bu atölye çalışması, öğrencilerin besleyici bir diyet sürdürmenin sayısız faydaları hakkındaki bilgilerini zenginleştirmeyi amaçlamaktadır.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmek için, ailelerin birlikte yemek hazırlama faaliyetlerine katıldığı uygulamalı bir yaklaşım benimsenebilir. Bunu yaparak, hane halkı üyeleri iyi vakit geçirirken, yemek planlama ve yemek pişirme ile ilgili değerli beceriler edinebilirler. Bu etkileşimli deneyim aynı zamanda besleyici içerikler ve bunları yemeklere ve atıştırmalıklara dahil etmenin faydaları hakkında bilgi edinme fırsatı sunar. Birlikte yemek pişirme süreci, aile üyeleri arasında birlik ve birlik duygusunun gelişmesine yardımcı olurken aynı zamanda sağlıklı beslenmeye de yardımcı olabilir. Bu uygulamalı yemek pişirme seansı, öğrencilere yalnızca değerli mutfak becerileri kazandırmakla kalmaz, aynı zamanda sağlıklı beslenmenin önemini öğrenmek için eşsiz bir eğitim fırsatı da sunar.



Sonuç

Tüm aileye hitap eden bu eğitici beslenme atölyesinden çıkan çok fazla sonuç vardır.

Öğrenciler, gıdaların kökenleri ve sağlık üzerindeki etkileri hakkında bir anlayış kazanmanın yanı sıra, Akdeniz diyeti gibi beslenme konularında farkındalık yaratabileceklerdir. Beslenme bilinci gelişirken fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumayı öğrenecekler. Ek olarak, yiyecekleri farklı gruplara ayırabilecek, sağlıklı beslenmeyi ve dengeli besin piramidini anlayabilecek ve temel dijital bilgi biçimlerine aşina olacaklar.

Öte yandan ebeveynler, besinlerin besin değerini tanıyarak sağlıklı ve sağlıksız seçenekleri ayırt edebilecek, yerel ve mevsimlik ürünleri tüketmenin önemini öğrenecek, iyi beslenmenin genel sağlık için önemini anlayacak, seçim yapabilecektir. besin değeri yüksek yiyecekler ve fiziksel aktiviteye katılmak. Son olarak "Bir günlüğüne diyetisyen ol" atölyesinde ise öğrenciler, velileri ile birlikte dengeli beslenme planları oluşturmayı ve mevcut planları değerlendirmeyi öğrenecek, olası sağlık durumlarını göz önünde bulundurarak bilgileri kategorize etme, işleme ve değerlendirme becerilerini geliştirecekler.



Sonuçlar

Aile, çocukların beslenme alışkanlıklarını ve yaşam tarzı seçimlerini şekillendirmede çok önemli bir rol oynamasına rağmen; okul ortamının etkisi küçümsenemez. Okul, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının aşılmasında, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesinde ve genel sağlığın teşvik edilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Ancak çocuklar günlerinin yaklaşık üçte birini okulda geçiriyor, bu da günde yaklaşık iki öğün yemek yendiği anlamına geliyor. Bu saatlerde beslenmeleri sadece kalite açısından değil, genel beslenme alışkanlıklarını da önemli ölçüde etkilediği için önemlidir.

Ne yazık ki okul kantinlerinde bulunan yiyeceklerin çoğu yağ ve şeker açısından zengin (peynirli börek, kruvasan, çörek) iken çocukların doğru gelişimi için gerekli olan vitamin ve eser elementleri içermediğinden besin değerleri çok düşüktür. Çoğunun özellikle yüksek kalorili olması da dikkat çekicidir, bu da çocukluk obezitesindeki artışa katkıda bulunur. Bu nedenle okul kantininde bulunan ürünler, çocukların okul dışındaki yaşamlarında beslenme tercihlerini doğrudan etkileyebilmektedir. Buna ek olarak, birçok ebeveyn çocuklarının okula götürmesi için yemek hazırlayamayacak kadar meşgul veya bunalmış durumda. Bu sorunla mücadele etmek için, ebeveynleri ve çocukları kendi yemeklerini organize etme ve hazırlama sürecine katılmaya teşvik etmek önemlidir. Bu bilgi daha sonra sosyal çevrelerine ve nihayetinde daha geniş bir topluluğa yayılabilir. Bilinen malzemelerle ve yüksek besin değeriyle yapılan ev yapımı atıştırmalıklar, standart yemek seçeneklerinden çok daha üstündür. Ek olarak, çocukları kendi atıştırmalıklarını hazırlama sürecine dahil etmek, onlara beslenmeyi öğretmenin mükemmel bir yoludur. Ebeveynler bu aktiviteyi çocuklarıyla vakit geçirmenin eğlenceli ve yaratıcı bir yolu olarak görmelidir. Çok çeşitli sağlıklı seçenekler sunarak ve çocukları renkli ve çeşitli yiyecekleri seçmeye teşvik ederek, sağlıklı beslenmeyi keyifli ve sürdürülebilir bir yaşam biçimi olarak destekleyebiliriz. Çocukları kendi atıştırmalıklarını hazırlama sürecine dahil etmek, onlara beslenmeyi öğretmenin mükemmel bir yoludur. Ebeveynler bu aktiviteyi çocuklarıyla vakit geçirmenin eğlenceli ve yaratıcı bir yolu olarak görmelidir. Çok çeşitli sağlıklı seçenekler sunarak ve çocukları renkli ve çeşitli yiyecekleri seçmeye teşvik ederek, sağlıklı beslenmeyi keyifli ve sürdürülebilir bir yaşam biçimi olarak destekleyebiliriz.

Ebeveynler İçin Seçici Kaynakça

Romanya

- Apostol-Stănică L. Eğitim lisans sahibidir. Kişinev: Primex-Com, SRL, 2011
 - Bilic M., ABC de nutriție, Editura Libris, București 2016,
 - Bursuc B. Eğitim için eğitim. Kaloşvar-Napoca, 2005
 - Bota.
- Editura Cartea Universitară, Bükreş.
- Coaşan A., Vasilescu A.: „Adaptarea şcolară”, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bükreş, 1988
 - Dinu V., Truţia E., Popa Cristea E., Popescu A. Biochimie Medicală. Mic Tratat. Bükreş: Medikal Editör. 2002,.
 - Doise, Wilhelm - „Psihologie sociala”, Ed. Polirom, Yaş, 1999;
 - Dragnea A., Bota A., (1999), Teoria activităţilor motrice, Editura Didaktik ve Pedagoji, RA, Bükreş.
 - Gagné, Robert M., Briggs, Leslie J., Instruirii Tasarım İlkeleri, Didaktik ve Pedagoji, Bükreş, 1977
 - Gliga, L., Liga, L. - „Profesyonel eğitim için standart profesyonel”, Ed. Polisim, Bükreş, 2002.
 - Golu, P. ; Golu, I. - „Eğitim psikolojisi”, Ed. Mirton, Bükreş, 2003;
 - Hancu N., Niţă C., Crăciun A., Abecedar de nutriție, Editura Sănătatea Press Group, Bükreş, 2012,
 - Ionescu, S., Managementul calitatii, Editura Didaktik ve Pedagoji, Bükreş, 2000
 - Ionuţ C., Popa M., Laza V.şi colab. Igienă Özeti. Cluj-Napoca: Ed. Medikal
- Universite "Iuliu Haţieganu". 2004,.
- Maistrenco G. Aspecte medico-sociale ale sănătăţii yükselteleri. Kişinev: Ştiinţa, 2005
 - Mitrofan L. (2007) Kişisel Dezvoltarea - evrensel üniversitede, ya da Yeni eğitim paradigması, Bükreş, Bükreş Üniversiteleri Editörlüğü.
 - Negrişanu G. Besin Değeri. Editura Brumar, Bükreş, 2005,
 - Râşcanu R. Psihologia sănătăţii: de la crinţe sii la promosyon sistemlerini ei.
- În: Psihologia la răspântia milenilor (koordinatör M. Zlate). Yaş: Polirom, 2001. 199-230 s.
- Ruta D., Bazele nutriţiei, Editura University Press, 2018,
 - Sincan E., Alexandru Gheorghe: „Şcoala şi familia”, Ed. „Gheorghe Cârţu Alexandru”, Craiova, 1993
 - Ştefanet S., Leşco G. Sănătatea şi dezvoltarea tinerilor. Yetenek, tutum ve uygulama değerlendirme çalışmaları, UNICEF. Kişinev: Asociaţia „Sănătate pentru tineri”, 2005
-
- Vera L., ş.a. Ergenlik çağındaki çocuklara yönelik bilişsel terapi. Yaş: Polirom, 2011
 - <https://minikar.ru/ro/zdorove/pravilnyi-rasporiadok-dnya-dlya-shkolnika-podrostka/>
 - <http://www.universdecopil.ro/proqramul-zilnic-de-munca-al-scolarului-mic.html>
 - <https://www.unicef.org/moldova/articole/activit%C4%83%C8%9Bi-de-relaxare-pe-care-s%C4%83-le-face%C8%9Bi-acas%C4%83-cu-copiii-pentru-reduce-stresul-%C8%99i>

- <https://sturz.ro/programe/junior-entrepreneurs-10-14-ani/>
- <https://minikar.ru/ro/zdorove/pravilnyi-rasporyadok-dnya-dlya-shkolnika-podrostka/>
- <https://www.qdidactic.com/didactica-scoala/didactica/programul-zilnic-al-elevului233.php>
- www.asociatia-profesorilor.ro
- www.didactic.ro
- iteach.ro
- <https://www.salvaticopiii.ro/>
- <https://www.kilostopjunior.ro/importanta-alimentatiei-la-elevi/>
- www.didactic.ro
- <https://www.edusoft.ro>
- <https://iteach.ro/experiencedidactice>
- <https://adfaber.org/importanta-tehnologiei-in-educatie/>
- <https://www.scoala-elementara.ro/>
- <https://www.edupedu.ro/>
- <https://lu-community.com/home>
- <https://play-lu.com>

Hollanda

- Joke tarafından "Dijital Didaktik Tasarımlar: Dijital Olarak Zengin Okullarda Öğretme ve Öğrenme" Voogt ve Gerald Knezek.
- Kennisnet'ten "Teknolojinin Eğitim Üzerindeki Etkisi: Bir Manzara Analizi".
- Avrupa'dan "Hollanda'da BİT ve Eğitim: Politikalar ve Uygulamalar" Komisyon.
- Peter Hubbard ve Shelley Fish tarafından yazılan "Sınıfta Teknoloji Kullanımı: Öğretmenler İçin Pratik Stratejiler".
- Angela Elkordy tarafından düzenlenen "Sınıfta Teknoloji Entegrasyonu: Öğretme ve Öğrenme için Pratik Yaklaşımlar".
- "İlköğretimde Dijital Öğrenme: Hollanda'dan Bir Örnek Olay", Margriet van der Sluis, et al.
- "Eğitimde Sanal Gerçeklik: Hollandalı Eğitimcilerden Görüşler", Femke Kirschner, et al.
- "Sınıfta Dijital Okuryazarlığı Teşvik Etmek: Bir Hollanda Ortaokulu Örneği Okulu" Marijn F. van Vliet ve Henriëtte ME de Graaf tarafından.
- "Hollanda'da Eğitim Robotları: Genel Bir Bakış", Jesse Krijthe, et al.
- "Dijital Çağda Veli-Öğretmen İletişimi: Çevrimiçi Kullanımını Keşfetmek Hollanda Okullarındaki Platformlar", Lisa Gaikhorst, ve diğerleri.

Türkiye

- <http://www.meb.gov.tr/>
- <https://www.siberay.com/>
- <https://www.cocukveaile.com/>
- <https://www.butunpsikoloji.com/hizmetlerimiz/butunce-ebeveyn-danisma-hatti/>
- <https://www.acev.org/>

- <https://ebeveyn.tbm.org.tr/>
- <https://www.aile.gov.tr/>
- <https://www.cocukpsikiyatri.org/aile-ve-iliski-sorunlari/ebeveynlere-oneriler-taktikler/>
- <https://www.saglik.gov.tr/>
- <https://aileokulu.meb.gov.tr/>

İspanya

- <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/7DEF9FD2-CC0B-4B2F-86A5-E218D9DD672C/243833/Manualdidacticopadresymadres.pdf>
- <https://universidaddepadres.es/>
- <https://www.savethechildren.es/escuela>
- <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres>
- <https://educarestodo.com/cursos/>
- <https://psicologiaymente.com/desarrollo/mejores-cursos-para-padres>
- https://educacionparalafamilia.com/categoria-curso/educacion-para-la-familia/?gclid=Cj0KCQjw4NujBhC5ARIsAF4Iv6clBwL2xy55aMSWD9B8d_8u8d0SblasxI0DfdkinNwvuOvY6jqdiPc_aArvUEALw_wcB





www.healthy-lifestyle.school

!mpulse@

Learning
Hub
Friesland

Geseme
Medical experts.
Safety specialists.

Klare Koek.

