

MEHMET AKPINAR ANAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ (2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı)

Değerli Anne Babalar,

Okulumuzun “Yıllık Rehberlik Programı”nda yer alan “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM)” kapsamında Yetişkin Modülü ve Okul Öncesi Modülleri yer almaktadır. Okul Öncesi Modülünde yer alan çalışmalarımızı öğrencilerimizle sınıflarda gerçekleştirdik. Tamamlayıcı ve bilgilendirici olarak Yetişkin Modüllerini, bilgilendirme bültenlerini ve çocuk etkinliklerini sizlerle paylaşacağız. Bu bültenimizde Sağlıklı Yaşam Yetişkin ve Okul Öncesi Modülünü paylaşacağız. Yetişkin Modülünde yer alan bilgilerin ardından, okul öncesi modülünde çocuklarımızla birlikte yapacağımız etkinlik ve materyalleri bültenle birlikte paylaşılmıştır.



önem teşkil etmektedir.

Sağlıklı Yaşam (Yetişkin Modülü)

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocukları sağlıklı yaşam konusunda geliştirecekleri yeni davranış modellerini bir rutine dönüştürmeleri için teşvik etmek, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık halinde sürdürülmesine ve zararlı alışkanlıklardan korunma bilincini geliştirmede etkin rol oynar. Çocuklarımıza bu konuda rehber olabilmek için önce doğru bilgileri edinmek gerekmektedir. Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak ve uygulama konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir. (tbm.org)

Sağlıklı kalmak

Vücudun çeşitli sistem ve yapıları doğal denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.



Sağlıklı Yaşam-Yetişkin Modülü bilgilendirme kitapçığı ve materyaller bültenimizle birlikte sizinle paylaşılmıştır.

Sağlıklı Yaşam (Okul Öncesi Modülü)

Sağlıklı Yaşam-Yetişkin Modülünde yer alan bilgilendirmelerden sonra çocuklarımızla bültenimizle birlikte paylaşılan “Can ile Canan” ve “Mahallenin Çocukları” hikayelerini okuyunuz,

onlarla birlikte sorular sorarak resimlere bakarak fikirlerini tartışabilirsiniz. Ayrıca “Bana Enerji Lazım” ve “İlk İşim Temizlik” çocuk şarkılarını içeren videoları izleyip şarkıları birlikte söyleyebilirsiniz.

Sağlıklı Beslenme ve Temizlik ile ilgili çeşitli oyun ve etkinliklere <https://anaokul.tbm.org.tr/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı günler dileriz.

Rehberlik Servisi

KAYNAKÇA:

* www.tbm.org

