

# En'lerin Okulu



## ULUDAĞ KOLEJİ ANASINIFI REHBERLİK YAZ TATİLİ KİTAPÇIĞI 2022-2023

ULUDAĞ KOLEJİ BİLİM KURULU

PROF.DR.

Kadir ÇÜÇEN  
Felsefe

PROF.DR.

Kerime ÜSTÜNOVA  
Türk Dil ve Edebiyatı

PROF.DR.

İsmail Naci CANGÖL  
Matematik

PROF.DR.

Rıza SAM  
Sosyoloji

PROF.DR.

Erkan İŞİĞİÇOK  
Ekonometri

PROF.DR.

Zübeyde Sinem GENÇ  
İngilizce Dil Eğitimi

PROF.DR.

Şenay ŞAHİN  
Spor Bilimleri

DR.

İbrahim ÖZTAHTALI  
Sahne Sanatları

ÖÇR. GÖR.

Niğmet İncem An AKGÜN  
Türk Dil ve Edebiyatı



Sayın Velilerimiz,

Uludağ Koleji Rehberlik Birimi tarafından hazırlanan bu kitapçıkta; çocuklarınız ile birlikte gerçekleştirebileceğiniz yaz tatili önerileri bulunmaktadır.

Öğrencilerimizden tatil dönüşü, gerçekleştirdikleri önerilerden en az 2 tanesini sınıf ortamında paylaşımlarını bekliyoruz. İnteraktif önerilerimize ulaşmak için sayfada bulunan linklere tıklayabilir ya da linklerden birini seçip kopyalayarak tarayıcı sayfasına yapıştırabilirsiniz.

2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında tekrardan buluşmak dileğiyle, iyi tatiller dileriz.



## **Kitapçıkta Neler Var ?**

**YAZ TATİLİ REHBERLİK ÖNERİLERİ**

**ARAŞTIRIYORUM, ÖĞRENİYORUM**

**ANİMASYON VE FİLM ÖNERİLERİ**

**EĞİTİCİ KUTU ÖNERİLERİ**

**KİTAP ÖNERİLERİ**

**SPOR ZAMANI**

**TATİL GÜNLÜĞÜ**

**EVDE AİLENİZ İLE BİRLİKTE YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİK ÖNERİLERİ**

**İÇİMİZDEKİ SANAT 'ORİGAMİ'**

**İÇİMİZDEKİ SANAT 'MÜZİK'**

**İLGİNÇ BİLGİLER**

**EKRAN SÜRESİ ANTLAŞMASI**



*Değerli Velilerimiz,*

*Çocuklarımız eğitim-öğretim hayatlarında yorucu bir yılı daha geride bıraktılar. Boş vakitlerinin oldukça fazla olduğu tatil sürecine başlayacak olan tüm çocuklarımız, sizlerle birlikte dinlenmeyi, eğlenceli ve kaliteli vakitler geçirmeyi hak ettiler.*

**Tatiller çocuklara zamanı kaliteli kullanmayı öğretmek için çok iyi bir şans.**

Çocuklar tatil döneminde boş zamanlarını nasıl verimli geçirecekleri konusunda güçlük yaşarlar. Ebeveynler, tatilde yapmak istediklerini, geçirecekleri zamanı, gidecekleri yerleri ve birlikte olacakları kişileri planlarken çocuklarının fikirlerini alabilir. Çocukların mutlu ve doyurucu bir tatil geçirmeleri için önce zamanını doğru kullanmayı öğretmeli, iç disiplin kazanmasına fırsat verilmelidir. Aslında çocukların tatillerinde de öğrenme süreçlerinin devam ettiği unutulmamalıdır.

**Çocuğunuza, yaşına ve gelişimine uygun günlük sorumluluklar ve görevler verin.**

Çocukların okul dönemi boyunca kazandıkları disiplini devam ettirmeleri için çocuklara tatil boyunca odasını toplamak, anne babasına günlük işlerinde yardımcı olmak gibi küçük sorumluluklar verilebilir. Çocuklar bu sayede hem sorumluluk duygusu kazanır hem de çocukların ebeveynleriyle kurdukları ilişkiler güçlenir. Bu görevleri gerçekleştirdiklerinde, onları göstermiş oldukları çaba için tebrik edebilirsiniz.

**Tablet, telefon ve bilgisayar kullanımına sınırlar koyun!**

Tatillerde kurulan düzenlerde küçük değişiklikler olabilir ancak çocukların ekran başında geçirdikleri süreler sınırlar koyulmalıdır. Doğru teknoloji kullanımı çocuklara öğretilir. Ebeveynler model olarak çocuğun dikkatini çekebilir. TV saati, telefon saati gibi sınırlamalar yerine “ekran saati” veya “ekran hakkı” gibi genel kavramlar kullanmak faydalı olacaktır. Hatta resimlerin olduğu “Ekran Süresi Barış Antlaşması” şeklinde yazılı hale getirilebilir.

**Çocuğunuz ile birlikte planlayabileceğiniz “tatilde yapılacaklar listesi” oldukça önemli!**

Ailece tüm tatil programınızı veya bir sonraki gün yapacaklarınızı planlayabilirsiniz.

- Haftanın belirli günleri ‘aile oyun saati’ yapılabilir. Çocukların yaratıcılığını geliştirecek mesleki canlandırma oyunları, işbirliği odaklı grup oyunları ve motor becerilerini geliştiren oyunlar tercih edilebilir. Çocukların yaşına uygun kurallı kutu oyunları edinmek ve bu oyunları aile rutinine eklemek faydalı olacaktır.
- Çocukların okul başarısını arttırmak için baskı yapmak, bununla birlikte yoğun bir ders çalışma programı hazırlamak yerine, bir sonraki yıla hazırlanmak için günlük konu tekrarları yapmaları oldukça faydalı olacaktır.
- Çocukların gelişimlerine katkı sağlayacak müze gezme, tiyatroya gitme, hayvanat bahçesi veya doğada gezme gibi değişik etkinliklere katılmak onlar için oldukça faydalı olacaktır. Aynı zamanda, açık havada bisiklet sürmek, paten kaymak, top oynamak çocuğun bedenini güçlendirirken, bu dönemde dış dünyada kendisine fiziksel bir alan açmasına yardım edecektir.
- Çocukların ilgisini çeken kitapların bulunduğu ve kolaylıkla uygulayabileceği küçük bir kitap listesi oluşturup okuma zevkinin artması için ailece eğlenceli kitap okuma saatleri yapılabilir.

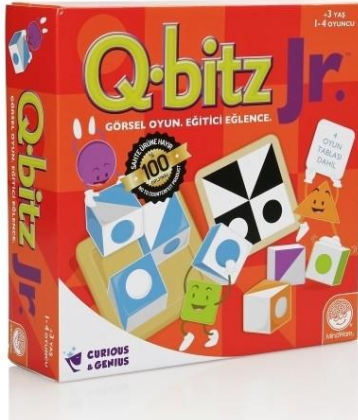
*Uludağ Koleji Ailesi olarak yaz tatili sürecinde siz velilerimiz ve çocuklarımızla birlikte olmaya devam edeceğiz. İyi tatiller dileriz.*

**Uzm. Klinik Psikolog Zeliha Yüksel**

## KUTU OYUNU ÖNERİLERİ

### Kota Junior/ Kota Big

- Bu Mu Dedektif
- Look Look
- Trigon
- Hidden Objects Gizli Nesnelere
- Mangala
- Satranç
- Tübitak Oyun ve Etkinlik Kartları
  - Puzzle
  - Katamino
  - Q Bitz Jr



## KİTAP ÖNERİLERİ

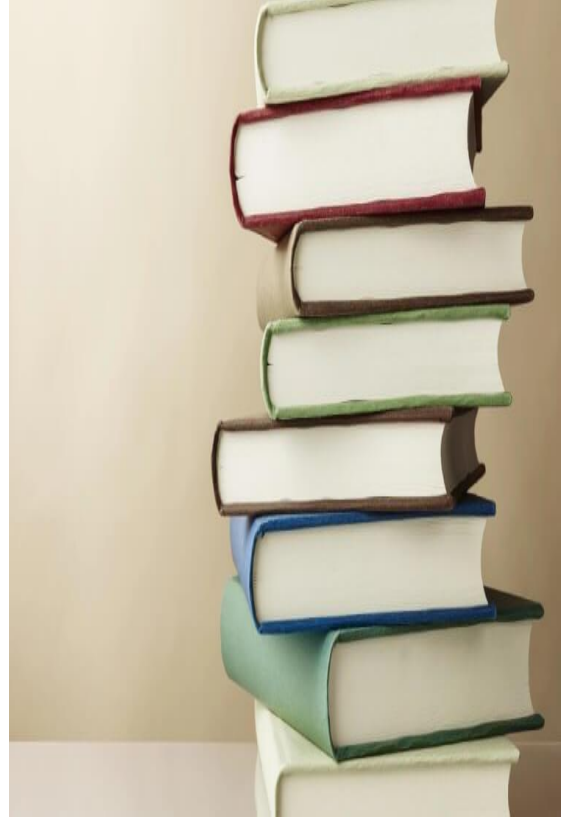
### Sevgili Ebeveynler,

Uludağ Gelişim Akademisi ve Rehberlik birimi olarak yaz tatilinizi keyifli ve verimli geçirmenize yardımcı olabilmek adına sizler için film ve kitap önerileri hazırlamak istedik. Film izlemek de kitap okumak da aile bireyleriyle birlikte yapıldığı zaman, çocuğa çok daha keyifli gelecektir. Çünkü bunlar öğretici ve eğiticiğinin yanı sıra bağ kurmanın vazgeçilmez argümanlarıdır. Çocuklarınıza “Kitabını okudun mu?” demek yerine “Haydi birlikte kitap okuyalım.” demenizi; hatta ara ara sizin çocuğunuza, çocuğunuzun da size kitap okumasını ihmal etmemenizi öneririz. Yaşı kaç olursa olsun çocuğunuz sizden dinleyeceği kitapla; unutamayacağı duygu, düşünce ve hayalleri tadacaktır. Sloganımız “10 Sayfa (oku), 5 cümle (yaz)”. Hepinize keyifli ve verimli tatiller dileriz.

**Not:** Kitabevine ya da Çocuk Kütüphanesine giderek 5 kitap belirleyip içinden birini çocuğunuzun seçmesini sağlamalısınız. Eğer çocuğunuzun kütüphane üyeliği yoksa bu yaz Misi Çocuk Kütüphanesini ziyaret edebilir, üye olabilir, oradan ödünç kitap alabilirsiniz.

### Okulöncesi

1. Anımsıyorum-Jeanne Wills
2. Küçük Yıldız Tamircisi- Sam Hay
3. Küçük Mavi Sandalye – Cary Fagan
4. Çocukların Rüyalari – Sonja Danowski
5. Kırmızı Şemsiye Ağacı – Ba Bing
6. Küçük Tilki- Edward van de Vendel
7. Sarılalım mı?- Simona Ciraola
8. Kitabevi Kedisi Miyu – Cindy Wume
9. Erkek Adam Ağlar – Jonty Howley
10. Bugün Nasılsın? – Mireja Vidal
11. Davetsiz Misafir Rehberi- Özlem Fedai Korçak
12. Uyumsuz Çoraplar- Marie Francine Hebert
13. Bekçi Amos’un Hastalandığı Gün- Philip C. Stead
14. Rüzgarın Şarkısı- Ömür Kurt
15. Cesur Yürek Hermit- Asiyeye Yıldırım
16. Masal Battaniyesi- Ferida Wolf
17. Meraklı Flamingo- Jennifer Sattler
18. Kırık Şemsiye- Sevim Ak
19. Gergedanlar Krep Yemez- Anna Kemp
20. Bir Zürafanın Dertleri- Jory John



Uludağ Gelişim Akademisi ve Rehberlik Birimi

ULUDAĞ KOLEJİ BİLİM KURULU

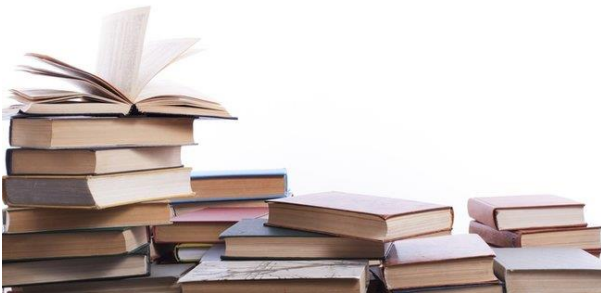


### 1. Sınıf Kitap Önerileri

1. Kuzenim Momo - Zachariah Ohora
2. Şebnem ve Shörödinger'in Kedisi – Chiara De Giorgi
3. Güzellik Bir Tabloya Sığar mı? – Deniz Alter
4. İki Kötü Farenin Masalı – Beatrix Potter
5. Monti ve Şanslı Hatalar Şapkası – Güliz Sütçü
6. Dünyanın En Berbat Günü – Nuri Kurucu
7. Gıcır Bıçır – Zachariah Ohora
8. Valeri'nin Bahçesi – Valerie Fontaine
9. Büyükanne ve Miyop Ejderha – Behiç Ak
10. Bazı Kuşlar Uçtu – Esra Ercan Bilgiç
11. Robert Büyüyünce – Robert Soillieres
12. Sırtık Mahallesi- Sanem Gençalp
13. Lokum ile Pasaklı Kedi – Berrak Beşikçi
14. Petek ile Paytak Serisi – Jeny Colgan
15. Geri Dönüşüm Ülkesi- Meryem Ermeydan

### 2. Sınıf Kitap Önerileri

1. Biri Şu Sayıları Toplasın – Burcu Ünsal
2. Manu ve Nono Serisi – Catharina Valckx
3. Kanadımdaki Deniz – Nihan Temiz
4. Eve Dönüş – Eric Walters
5. Üç Pati – Annalisa Strada
6. Arkadaşım Bir Griskok- Malorie Blackman
7. Canı Sıkılan Zürafa Mektup Yazıyor- Megumi İvasa
8. Süpervasat İskender- Susie Morgenstern
9. GNDD Kulübü- Banu Savu
10. Şakacı Kitap- Mavisel Yener



Uludağ Gelişim Akademisi ve Rehberlik Birimi



### 3. Sınıf Kitapları

1. Arkadaş Edinmenin Beş Yolu- Gillian Cross
2. Ağaç Diken Adam – Jean Giono
3. Ben ve Sen – Giusi Quarenghi
4. Uçan Kız Volante – Karin Karakaşlı
5. Lassie – Eric Knigt
6. Nohut Adam – Anıl Basılı
7. Geçmişe Tırmanan Merdiven – Behiç Ak
8. Bizim Evin Halleri – Mustafa Hakkı Kurt
9. Kıpır Kıpır Kıpırdak – Jeanne Wills
10. Ailemde Kahraman Yok- Jo Witek

### 4. Sınıf Kitapları

1. Prens Momo – Yael Hassan
2. Para Ağacı – Şermin Yaşar
3. Bay Evde Yok'um Post-itleri – Tina Valles
4. Düdüklü Tencere Orkestrası – Dilge Güney
5. Kate İş Başında Serisi – Hannah Peck
6. Küçük Koşucular – David Almond
7. Durmayalım Düşeriz – Burcu Aktaş
8. Yo-Yo – Hanzade Servi
9. Dilek Ağacı- Katherine Applegate
10. Yıldızlar Saçıldığında- Victoria Jamieson



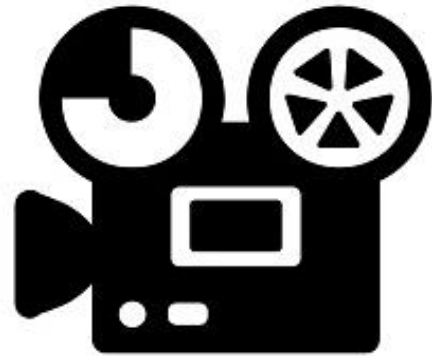
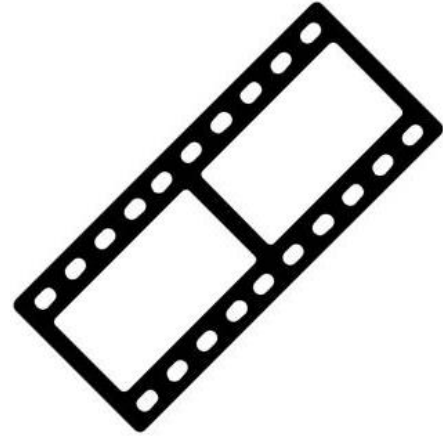
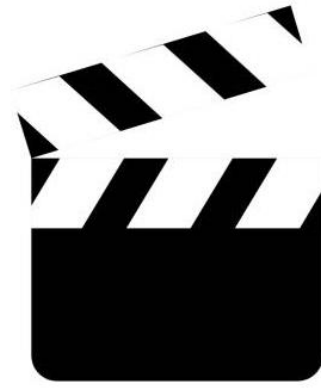
Uludağ Gelişim Akademisi ve Rehberlik Birimi



## KISA ANİMASYON ÖNERİLERİ

Kısa Filmler; sözsüz olması, süresinin kısalığı ve içerdiği iletiden kaynaklı her zaman hem öğretici hem de eğlendiricidir. Aşağıdaki animasyonlar 3 ile 10 dakika arasında değişmekle birlikte çevre bilinci, zorbalık, aile bağları, farklılıklara saygı, kuşaklararası bağ kurma gibi iletileri içermektedir. Çocuğunuzun ve sizin keyifle izleyeceğinizi düşünmekteyiz.

1. Çocuk, Köstebek, Tilki ve At - 7+
2. I'm a Pebble - 6+
3. Dream - 7+
4. The Box - 8+
5. NAPO - 8+
6. Raggy's New Life - 8+
7. Addiction - 10+
8. Beyond The Hill - 10+
9. Glasses - 8+
10. The Starfish Story - 8+
11. Piper - 6+
12. Arturo and the Seagul - 4+
13. Hide Animated - 4+
14. Wings - 4+
15. La Luna - 5+
16. El Venderor de Humo - 6+
17. First Born - 6+
18. Tikka - 3+
19. Clocky - 4+
20. Some Thing - 4+
21. Monsterbox - 4+
22. Pikmin - 4+
23. Dear Alice - 4+
24. Ian - 5+





25. Fleurit - 4+
26. Petals - 4+
27. Catch It - 4+
28. Hope - 4+
29. Fishing With Sam - 4+
30. The Ballad of Nessie - 4+
31. The Runaway Duckling - 6+
32. Perseverans - 3+

## FİLM ÖNERİLERİ

Film geceleri, aile arası bağ kurmada oldukça etkilidir. Bir kase patlamış mısır ya da bir külah dondurma hazırlığının ardından ailece bir film izlemek ve sonra üzerine konuşmak hem aile bağlarının güçlenmesini destekleyecek hem de kaliteli zaman geçirmenizi sağlayacaktır.

1. VIVO - 6+
2. Benji - 8+
3. Ahtapottan Öğrendiklerim - 8+
4. Ben Yalnız İvan - 9+
5. Babamın Ejderhası - 10+
6. Dory - 7+
7. Aşırırcılar/Arriety - 8+
8. Mucize - 8+
9. Dumbo- 10+
10. Ters Yüz - 9+



Uludağ Gelişim Akademisi ve Rehberlik Birimi



## SPOR ZAMANI

Düzenli spor yapmak, okulda ve sosyal hayatta daha başarılı olmaya yardımcı olan aktivitelerden biri. Esneklik kazanmak, kondisyonunu artırmak ve eğlenmek için aşağıdaki dans videolarını izleyebilirsiniz. Aile bireylerinizden de müziğin melodisiyle uyuşan hareketleri yapmasını, dansınızda size eşlik etmesini isteyebilirsiniz.

Enerjisi hiç bitmeyenlere...

Haydi Spora Çocuklar!

### Çocuk Egzersiz Çalışmaları Kanalı

[https://www.youtube.com/watch?v=ppPuJhc60lg&ab\\_channel=%C4%B0BBSpor%C4%B0stanbul](https://www.youtube.com/watch?v=ppPuJhc60lg&ab_channel=%C4%B0BBSpor%C4%B0stanbul)

### Çocuk Yogası Çalışmaları

<https://www.google.com/search?q=%C3%A7ocuk+yogas%C4%B1&source=lmns&bih=600&biw=1366&rlz=1C1GCEU trTR1020TR1021&hl=tr&sa=X&ved=2ahUKEwi4pY VrcD AhUB6aQKHZ9zAjkQ AUoAHoEC AEQAA#fpstate=ive&vld=cid:e7ea4fcf,vid: tEP8B6Ezyg>

### Just Dance

<https://www.youtube.com/user/justdancegame>



## TATİL GÜNLÜĞÜ

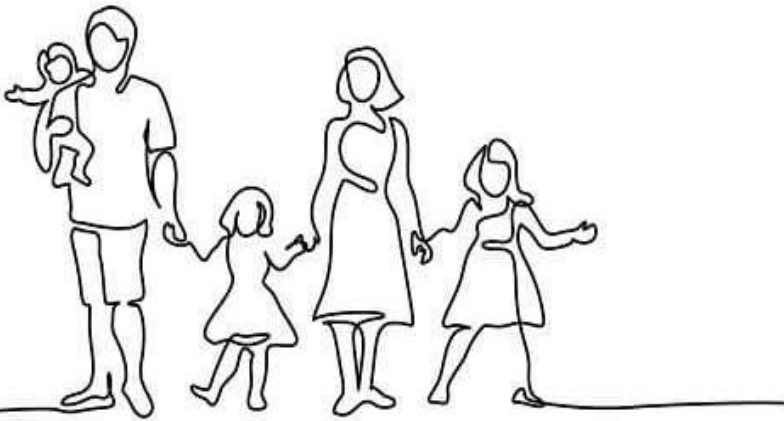
Gazetelerden veya dergilerden sevdiğin resimleri, kelimeleri kesip veya internetten sevdiğin resimlerin çıktısını alıp bir yaz tatili defteri oluşturabilir, yaptıklarını tarih yazarak bir yetişkinden yardım alarak not alabilirsin.

Böylece kendine ait senin sevdiğin şeylerden oluşan bir deftere sahip olursun, hem de anılarını istediğin zaman sevdiğin ile paylaşabilirsin. 😊



## EVDE AİLENİZ İLE YAPABİLECEĞİNİZ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

- Birlikte bir şiir ezberleyebilirsiniz.
- Bir makine veya cihazı sökerek, parçalarını tekrar birleştirebilirsiniz.
- Bir çiçek sahip olup, büyütebilirsiniz.
- Bir sanatçının (ressam, müzisyen, heykeltıraş) hayatını araştırabilirsiniz.
- Gittiğiniz yerlerden (sokaktan, sahilden) taşlar toplayarak boyayabilirsiniz.
- Yeni bir masal öğrenebilirsiniz.
- Yeni bir dilde selamlaşma, teşekkür etme gibi günlük hayatımızda sık kullandığımız kelimeleri öğrenebilirsiniz.
- Daha önce evde hiç denemediğiniz bir yemeği birlikte yapabilirsiniz.
- Uçurtma yapıp, evinizin bahçesinde veya açık bir alanda uçurabilirsiniz.
- Tekerleme öğrenebilir, aile arasında tekerleme söyleme yarışması yapabilirsiniz.
- Tatilde gitmek istediğiniz ülke, şehir veya beldeleri belirleyip, araştırma yapabilirsiniz.
- Birlikte ip atlayabilir, ip oyunları ile ilgili araştırmalar yapabilirsiniz.
- Yüksek sesle kitap okuma yarışması yapabilirsiniz.
- Kurabiye, kek, poğaç vb. yiyecekler yaparak sevdiğiniz insanları davet edebilirsiniz.
- Düğme söküp, dikmeyi öğrenebilirsiniz.
- Mevsim meyvelerinin çekirdeklerini toprağa ekebilirsiniz.
- Su ve enerji tasarrufu yöntemlerini öğrenebilirsiniz.
- Çamaşır katlamayı, asmayı öğrenebilirsiniz.
- Bir dünya haritası edinerek ülke bulma oyunu oynayabilirsiniz.
- Evinizin penceresinden bakıp, gördükleriniz hakkında konuşabilirsiniz.
- Evin ihtiyaç listesini hazırlayıp, birlikte alışveriş yapabilirsiniz.
- Birlikte bir ilkyardım detayı öğrenebilirsiniz.
- Kuşları gözlemleyip, kuş türleri hakkında araştırma yapabilirsiniz.
- Sokak hayvanları için su ve yemek kabı yapabilir, yaptığımız kapları mahallenizde ki minik dostlarımız ile paylaşabilirsiniz.



## İÇİMİZDEKİ SANAT

İlham perisi gelecekse insanı her zaman ve her yerde bulabilir. Yerdeki çöpten bir kalem ucuna, eski eşyalardan yemeklere kadar her şey sanata dönüşebilir. Şimdi kağıt ile yapılan bir sanatı keşfetme zamanı.

Gelin birlikte 'Origami Sanatını' öğrenelim. :)

Origami, kağıt katlama sanatıdır. Japonca oru (katlama) kami (kağıt) anlamına gelmektedir. Bu kelimelerin birleşmesiyle katlanmış kağıt anlamına gelen sanat ortaya çıkmaktadır. İsmi Japonya'dan gelen bu sanatın tarihi Çin'e dayanmaktadır. Origami kağıt ile yapılan, makas ve yapıştırıcı kullanılmadan tamamlanan bir sanattır. Eğlenceli ve etkili bir sanattır.

O dönemler, kağıdı genellikle dini törenler de ve hediye paketlemek amaçlı kullanan Çinliler, daha sonra fiyatının düşmesi ile farklı alanlarda da kullanmaya başlamıştır. 1900'lü yıllarda okullarda öğretilmeye başlanmıştır. Kağıt katlama sanatı çocukların matematiksel zekasını ilerlettiği görülmüştür. İnsanlar bu sanat dalı ile yeteneklerini keşfetmiştir.



Seçtiğiniz bir nesneyi origami sanatı ile yapmak ister misin?

Öyleyse aşağıdaki linke tıklamalısın.

<https://www.youtube.com/channel/UCMDxSoPVPl6b8eCjaZELIMQ>

## İÇİMİZDEKİ SANAT

Bedenimize iyi gelecek aktivitelerden biri de müzik dinlemek, kendi müziğini yaratmak, dans etmek. Yaz tatilinizi güzelleştirecek müzik etkinliği önerilerimiz de var. 😊

Linklere tıklayarak ulaşabilirsiniz.

Kendi besteni oluşturmak için bir fikir;

### İncredibox



Basit ses düzenlemeleri ile kendi müziğini yaratma. Çeşitli vocal simple seslerden oluşan denemeler yaparak çok sesliliğin farkına varabilir kendi üretimlerinizi gerçekleştirebilirsiniz.

<https://www.incredibox.com/demo/>

Kendi enstrümanını yapmak onu isteğin gibi tasarlamak, ister misin?

Yaptıktan sonra sevdiklerini paylaşmanı çok isteriz.

<https://www.youtube.com/watch?v=1o42QHdKKwc>



## İLGİNÇ BİLGİLER



- İnsan hayatı boyunca ortalama 183,755,600 adım atmış.
- İnsanlarda sarı saç ilk olarak 11,000 yıl önce ortaya çıkmış.
- Avustralya kıtasının çok ilginç bir özelliği varmış. Her yıl 7 santimetre kuzeye kayıyormuş.
- Dünyada her gün yaklaşık 200.000 bebek doğuyormuş.
- Bir insan hayatı boyunca ortalama 250.000 kez esnermiş.
- Dünya'nın çekirdek kısmı 5500 santigrat dereceymiş. Bu sıcaklığın anlamı Güneş'in yüzey sıcaklığı kadar olmasımış.
- Severek tükettiğimiz kaju; aslında kaju meyvesinin sapıdır.
- Futbol oyuncularının çoğu maç esnasında yaklaşık olarak 11 km koşar.
- Yalnızca tavşanlar ve papağanlar kafalarını çevirmeden arkalarını görebilirler.
- Su aygırları üzülüklerinde terleri kırmızı renk alır.
- Gülmek stres hormonunu azaltır ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Bir çocuk günde ortalama 300 kez gülebilir.
- Madison'daki bir matematik öğretmenin sahip olduğu dünyanın en zeki domuzu çarpım tablosunu 12/lere kadar ezberlemiştir.
- Bir yılda basılan Monopoly oyunu paralarının sayısı, dünya genelinde basılan gerçek para sayısından daha fazladır.
- Kedilerin arka patilerinde daha az parmağı vardır.
- Amerikan bayrağı lise öğrencisi Bob Heft tarafından tasarlanmıştır.
- Çin'de bebekler doğduklarında 1 yaşında sayılıyorlar.
- Singapur'da sakız bulundurmak ve satmak yasaktır.
- Burun ve kulaklarımız hayatımız boyunca büyümeye devam ederken, gözlerimiz hiç büyümmez.
- Devekuşlarının gözleri beyinlerinden büyüktür.

Bizimle paylaşmak istediğin ilginç bilgiler olursa, yaz tatili dönüşü senden öğrenmeyi sabırsızlıkla bekliyoruz. ☺







## EKRAN SÜRESİ BARIŞ ANLAŞMASI ANLAŞMANIN GEREKÇESİ VE AMACI

Günlük hayatımızın büyük bir kısmı ekran önünde geçmeye başladı. Artan ekran süresi:

- Fiziksel aktivitemin azalması nedeniyle beden sağlığımı olumsuz etkiliyor.
- Devamlı ekrana bakmak göz sağlığımı ve omurga sağlığımı olumsuz etkiliyor.

Oyuna, kitap okumaya ve aileme ayırdığım süreyi azaltıyor, zihinsel ve duygusal gelişimimi olumsuz etkiliyor. **ANLAŞMANIN KURALLARI**

- 1) Her hafta en az bir günü **tamamen ekransız gün** olarak, mümkünse açık havada geçirmeye,
- 2) Yemek masasında hiçbir zaman ekran kullanmamaya, ailemle sohbet etmeye,
- 3) Arkadaşlarımla her gün ancak belli saatlerde çevrimiçi görüşmeye, bu süreyi en fazla ... dakikayla sınırlamaya,
- 4) Yaşıma uygun dijital oyunlara yalnızca ..... günleri en fazla ..... dakika vakit ayırmaya, hafta içi okul günlerinde dijital oyun oynamamaya,

BU ANLAŞMA ANNEM-  
BABAM BENİ SEVDİĞİ VE  
BENİM İYİ OLMAMI  
İSTEDİĞİ İÇİN  
İMZALANMIŞTIR.

BU ANLAŞMADA  
BELİRTİLEN KURALLAR  
YALNIZCA ANNEM-BABAM  
TARAFINDAN  
BELİRLENMEMİŞ OLUP  
BENİM DE GÖRÜŞÜM  
ALINMIŞTIR.

YAŞIM BÜYÜDÜKÇE BU  
KURALLAR GÖZDEN  
GEÇİRİLEBİLİR.

- 5) Ödevlerim bittikten sonra, günde en fazla ... saatimi izleyerek geçirmeye,
- 6) Annem-babam beni **çevrimiçi riskler** konusunda bilgilendirirken onları can kulağıyla dinlemeye, **kişisel verilerimi** korumaya,
- 7) Her gün mutlaka kitap okumaya ve hareket etmeye,
- 8) Yaşıma uygun oyun, uygulama veya çizgi film vs. seçimlerimde annem ve babamın beni yönlendirmesine izin vereceğime söz veriyorum.
- 9) Annem ve babam bu kuralları benim iyiliğim için koyuyor ve **internet güvenliğini** sağlamaya çalışıyor. Bu anlaşmayla birlikte annem-babam beni bu konularda gözetip kollamaya, anlamaya ve dinlemeye söz veriyor.

**NOT: Anlaşmanın kuralları çocukların yaş dönemine ve ailenin günlük rutinlerine göre revize edilebilir. Yukarıdaki anlaşma örnek olarak sunulmuştur.**

### İMZALAR

• Adı- Soyadı- İmza

Adı- Soyadı- İmza

Adı- Soyadı- İmza

ULUDAĞ KOLEJİ BİLİM KURULU

# En'lerin Okulu



## ULUDAĞ KOLEJİ BİLİM KURULU

PROF.DR.

Kadir ÇÜÇEN  
Felsefe

PROF.DR.

Kerime ÜSTÜNOVA  
Türk Dil ve Edebiyatı

PROF.DR.

İsmail Naci CANGÜL  
Matematik

PROF.DR.

Rıza SAM  
Sosyoloji

PROF.DR.

Erikan İŞİĞİÇOK  
Ekonometri

PROF.DR.

Zübeyde Sinem GENÇ  
İngilizce Dil Eğitimi

PROF.DR.

Şenay ŞAHİN  
Spor Bilimleri

DR.

İbrahim ÖZTAHTALI  
Sahne Sanatları

ÖÇR. GÖR.

Niğmet İnceman AKGÜN  
Türk Dil ve Edebiyatı