

MEB 2019 - 2020 EĞİTİM ÖĞRETİM ÇALIŞMA TAKVİMİ

- 2019-2020 eğitim öğretim yılı 9 Eylül 2019'da başlayacak.
- 18-22 Kasım 2019'da ilk ara tatil yapılacaktır. (Hafta sonu tatilleri ile birlikte 9 gün)
- 25 Kasım'dan 17 Ocak'a kadar birinci dönem devam edecek.
- Yarıyıl tatili 20-31 Ocak 2020 tarihleri arasında olacak. (Hafta sonu tatilleri ile birlikte 16 gün)
- İkinci yarıyıl eğitim-öğretim dönemi 3 Şubat 2020'de başlayacak.
- 06-10 Nisan 2020 tarihleri arasında ikinci ara tatil verilecek. (Hafta sonu tatilleri ile birlikte 9 gün)
- 13 Nisan'da başlayacak ikinci dönemin ikinci yarısı 19 Haziran'da tamamlanarak 11 haftalık yaz tatiline girilecek.
- Ara tatillerde bir ana tema başlığı altında bilim, kültür, sanat, spor, gezi, fuar gibi etkinlikler planlanacak.
- Milli Eğitim Bakanlığının yeni takvimine göre 2019-2020 eğitim öğretim yılı 19 Haziran 2020'de sona erecek ve 11 haftalık yaz tatiline girilecek

UZMANLARDAN OKUL BAŞARISINI ARTIRAN TÜYOLAR

1- Mücadeleyi Öğretin

Mücadeleyi çocuklara öğretecek en iyi şeylerden biri takım sporlarıdır. Hem ekip içinde hem de farklı bir ekibe karşı mücadele etmenin ne demek olduğunu, kazanmak için emek vermenin kıymetini anlamasına yardımcı olacaktır.

2. Sorumluluk Verin

Çocuklara çok küçük yaşlardan itibaren taşıyabileceği kadar sorumluluk ve gündelik işler verin. Örneğin 4 yaşında bir çocuk kendi pijamalarını katlayabilir, 6 yaşında yatağını düzeltebilir. Hayat boyu her işini siz yapamayacaksınız. Bu nedenle ne kadar erken sorumluluk sahibi olursa sorumluluklara uyum gücü o kadar yüksek olur. Tabii ki taşıyabileceğinden fazlası değil. Bir ilkokul öğrencisi uyku saatini, çantasını hazırlaması gerektiğini bilmeli. Sürekli sizin uyarınıza ihtiyaç duymamalı.

3. Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırın

Yediklerimiz bizim enerji kaynağımızdır. Kötü bir yakıt ile son model bir spor arabayı süremediğiniz gibi kötü beslenen bir çocuğun da zihinsel fonksiyonlarının verimli çalışmasını bekleyemeyiz. Sabah kahvaltısı günün en önemli öğünü. Okula gitmeden önce şeker, karbonhidrat, fındık kreması gibi besinler enerji veriyor gibi görünse de ilerleyen saatlerde çocuğunuzun kan şekerini düşürerek konsantrasyonunu kaybettirecek ve uykusunu getirecektir. Bunun yerine süt, peynir, yumurta, sebze içeren çeşitler düşünebilirsiniz. Menemen bu açıdan iyi bir seçenektir.

4. Uyku... Uyku... Uyku...

Yeterli süre ve kalitede uyku uyuyan çocuklarda akademik başarı, mutluluk ve özkontrol daha yüksek. Ayrıca iyi uyuyan çocukların IQ testlerinde de daha yüksek puan aldığı görülüyor. Uyku sayesinde çocuklarda bilişsel işlevler artıyor, psikolojik olarak daha sağlıklı hale geliyorlar. Bu sadece çocuklar değil aslında yetişkinler için de benzer etkiler yaratıyor ancak çocuklar gelişimleri itibarıyla uykuya daha çok ihtiyaç duyuyor.

5. Egzersizler Sadece Kasları Değil Beyni De Geliştiriyor

Egzersiz yapmanın öneminden bahsetmediğimiz tek bir gün bile yok ancak son araştırmalar egzersizin zihinsel faydalarını da bize gösterdi. Egzersiz yapmak, beyin sağlığı için gerekli kimyasalları uyarıyor. Bu kimyasalların artması da öğrenmeyi artırıyor, hafızayı ve düşünme kapasitesini geliştiriyor ayrıca sinirler arası bağlantıları güçlendiriyor. Spor yapan öğrencilerin not ortalaması da daha yüksek.

6. Stres Yönetimi

Yapılan çalışmalar, bir spor dalıyla uğraşan, hobisi olan, müzik aleti çalan öğrencilerin çok daha iyi akademik başarı gösterdiğini ortaya koyuyor. Spor ve sanatla ilgilenmek stres ve kaygı düzeylerini azaltmaya yardımcı önemli etkenler. Tabii stres ile başa çıkmayı öğrenmede yetiştirme tarzı, olaylara bakış açısı, rol model alınan ebeveynlerin yaşam tarzı ve kişilik yapısı da çok önemli.

7. Beyin Jimnastiği

Bazı insanlar belli alanda daha kabiliyetli ve yüksek zekâya sahip olabilirler. Daha iyi bir matematikçi, ressam, edebiyatçı olabilir ancak bir yanınızın zayıf olması o zayıf yanı hiçbir zaman güçlendiremeyeceğiniz anlamına gelmiyor. Beyin aynı toprak gibidir. Ne kadar çok eker ve bakarsanız o kadar iyi mahsuller biçersiniz.

8. Hafızanın Nasıl Güçleneceğini Öğrenin

Kısa süreli hafıza duyduklarımızı not etmek, bir telefon numarasını kısa süre akılda tutmak gibi işlere yarar ve anlık ve uzun süreli bellek arasında bir geçiş görevi görür. Uzun süreli hafıza, bilginin günlerce, haftalarca ve hatta yıllarca tutulmasını sağlar ve uzun süreli bellekte saklanabilecek bilgi sınırsızdır.

9. Teknolojiye Ara Verin

Tabletlerden, telefondan, internetten kaçmamız artık imkânsız. Ancak teknolojiye mola vermek reçeteye yazılmış bir ilaç kadar önemli. Çocukların uyku saatine yakın saatlerde dahi cep telefonu, bilgisayar ya da tabletlerle oynamaması gerekiyor. Çünkü bu cihazlardan yayılan mavi ışık uykuyu getiren hormonların salınımını engelliyor. Teknolojiden uzaklaşmak için sadece geceleri değil hafta sonlarını da değerlendirmek gerekiyor. Mümkün olduğunca çocuğunuzla birlikte doğada vakit geçirin. Doğa ile iç içe zaman geçirmek beyin bağlantılarını çoğaltıyor ve teknolojinin olumsuz yan etkilerinden koruyor.

10. Sosyalleşmesine İzin Verin

İnsan sosyal bir varlıktır ve sosyalleşmek, iletişim kurmak, diğer insanlarla duyguları paylaşmak yemek, içmek kadar önemli ihtiyaçlardır. Teknolojinin sağladığı sanal sosyalleşme ise asla yüz yüze iletişim gibi etki göstermez. Gerçek sosyal temasın olmaması, beyninizdeki sinir hücrelerini kaplayan miyelin tabakasının bozularak sinir iletiminde sorunlar ortaya çıkmasına neden olabilir. Ayrıca sosyalleşmek, genel anlamda stres ve kaygıyı azaltır, ruh halini iyileştirir. Yapılan araştırmalar da, sosyal olarak aktif olan çocukların daha iyi akademik başarı sergilediğini ortaya koyuyor.

Kaynakça: Habertürk