



OKULDA BAŞARININ

Altın Kuralları

Cocuklar yeni eğitim öğretim yılına başlarken ebeveynlere de çocuklarının eğitim hayatında daha başarılı olması için önemli sorumluluklar düşüyor. Bu nedenle aslında hepimizin bildiği bazı koşulları hatırlamakta fayda olduğunu düşünüyorum.

Düzenli ve Disiplinli Yaşam Tarzı

Her şeyden önce okul yaşamında başarılı olmanın en önemli ögesi, disiplinli bir yaşam biçimidir. Bu; ders çalışma, beslenme, uyuma ve boş zaman etkinliklerini de kapsayan bir bütündür. Çocuklar, disiplinli olmayı ve bu doğrultuda yaşamayı ailelerinden öğrenirler. Sonrasında ise disipline olma becerisini kendi kendilerine sürdürürler.

Düzenli Uyku

Uyku, çocukların büyümesi için çok gerekli bir unsurdur. Çünkü büyüme hormonları, uykuda salgılanır. Burada en önemli husus, uykunun yeteri kadar alınmasıdır. İlkokulda en az 10, ortaokulda dokuz, lisede ise sekiz saat uyumalıdır. Yeteri kadar uyuyan çocuklar sabahları daha zinde olur, okulda konsantrasyon problemi yaşamaz ve daha uzun bir süre dikkatlerini yoğunlaştırabilir. Çocukların her gün aynı saatte yatıp aynı saatte

kalkması gerekir. Hafta sonları çok uzun uyumak da uyku düzeninin bozulmasına yol açabilir. Ayrıca çok uyumak insanları daha yorgun hissettirebilir ve bireylerin baş ağrısı yaşamasına sebep olabilir. Öte yandan pazarları çok uyunduğunda pazartesi sabahı uyanmakta zorluk yaşanabilir.

Düzenli ve Sağlıklı Beslenme

Çocuklar ve gençler başta olmak üzere herkesin sabah kahvaltısı yapması gerekir. Çocukluk döneminden itibaren mutlaka düzenli kahvaltı yapma alışkanlığı edinilmeli. Ancak bunun, evde sıcak yiyeceklerle yapılması şartıyla... Kantinden alınan tost ve simidin sağlıklı bir kahvaltı olduğu söylenemez. Çocuklar için evde bir beslenme kültürü geliştirilmeli ve onların tüm yiyeceklerden tatmaları sağlanmalı. Yemek saatleri de düzenli olmalı, mümkün mertebe öğün atlamadan kaçınılmalı.

Ayrıca kahvaltı sırasında tüketilecek gıdaların protein, karbonhidrat ve lif hesabı yapılarak hazırlanması gerekir. Öte yandan ebeveynlerin, çocuklarının kahvaltı alışkanlığı kazanmaları ve sürdürmeleri için onlardan önce uyanarak kahvaltı hazırlaması ve bunu yaparken de onların özellikle dikkatini çekecek sunumlar oluşturması etkili olacaktır. Aslında

Okul hayatında başarıyı yakalamanın ve bunu sürdürebilir kılmanın temel şartlarını hep birlikte gözden geçirelim



düzenli uyuma ve beslenme, çocukların biyolojik dengesinin oluşmasını sağlar. Bunların düzenli uygulanması, çocukların kendilerini fiziksel olarak da zinde hissetmesinin olmazsa olmaz koşuludur.

Düzenli Okuma Alışkanlığı Kazanmak

Okumak her türlü bilginin ve bilgi edinmenin temelini oluşturur. Çocuk ve gençlere küçük yaşlardan itibaren okumayı sevdirmek gerekir. Çocuklar boş zamanlarında rekreasyon olarak eğlenme ve dinlenme amaçlı kitap okumanın zevkine varmalıdır. Çocuk kitabı zorunluluktan değil, gönüllü ve meraklı bir şekilde okumalıdır. Bunun temellerini erken yaşlarda atmak, okuma alışkanlığını kalıcı olarak kazanmak için mühim bir adımdır. Küçük çocukların günlük en az 30 dakika, büyüklerin ise bir saat kitap okuması gerekir. Bu, günün herhangi bir saatinde olabileceği gibi yatarken rutin olarak da yapılabilir. Çünkü günümüzde hızlı okuma ve okuduğunu anlayabilme önemli bir gerekliliktir. Ayrıca kitap okurken çocuk; hayal kurmayı, kendini ifade etmeyi, duygularını tanımayı, konuşmayı, analitik olarak olayları takip etmeyi ve analiz etmeyi de öğrenir.



ÇOCUKLARIN
GÜNDE EN AZ

30

DAKİKA KİTAP
OKUMASI
GEREKİR

Bir Spor Dalına Yönelmek

Çocukların ilgi ve yeteneklerini göz önüne alarak onları bir spor dalına yönlendirmek önemlidir. Bu; çocukların fiziksel olarak büyümelerine, kilolarını kontrol etmelerine ve sosyalleşmelerine destek olacağı gibi zamanı daha etkin kullanmalarına ve yaşamlarını disipline etmelerine de yardım eder.

Spora yönelmek aynı zamanda çocukları, zararlı alışkanlıklardan ve kötü arkadaş ortamlarından korur. Spor çocuklara tatlı bir rekabet duygusu ve centilmenlik de öğretir. Bu nedenle çocuklara spor etkinliklerine ulaşabilmeleri ve düzenli spor yapabilmeleri için fırsatlar sunulmalıdır. Okullarda beden eğitimi derslerinin etkili ve verimli bir şekilde yapılması da bu noktada önem taşımaktadır.

Öğretmen ve Arkadaşlarla İyi İlişkiler

Çocuklara okulu en çok sevdiiren etkenlerden biri öğretmendir. Öğretmenin gerçek ilgisi, çocuğun en üst yararını göz önünde bulundurması ve pedagoji bilgisi önemlidir. Çocuk kendisiyle ilgilenen ve kendisine iyi davranan kişileri sever. O nedenle öğretmenle iyi ve sıcak ilişkiler kurması önemlidir. Diğer yandan iyi bir arkadaş ortamının olması ve çevresi tarafından benimsenmesi, kendini bir gruba ait hissetmesinde önemlidir. Bu, çocuğun okula bağlılığını artıracak; böylelikle çocuk okuluna ve arkadaşlarına daha fazla değer verecektir.

Okul yaşamında başarılı olmanın en önemli ögesi, her şeyden önce disiplinli bir yaşam biçimidir

