



AZ MALZEMEYLE SIKINTIYLA BAŞ ETME ETKİNLİKLERİ

1. KİTAPÇIK



HAZIRLAYANLAR

Ceren Suntekin, Gözde DurmuŐ, Melda AkbaŐ

Merhaba!

Okumakta olduğun kitapçık, tüm gününü evde geçirmek zorunda kalan çocukların bu süreci yaratıcılığını kullanarak ve sıkılmadan geçirmesine katkı sağlamak için hazırladığımız kitapçıkların ilki.

İçinde daha çok 7-11 yaş arası çocukların ilgisini çekebilecek etkinlikler bulunuyor. Daha küçük ya da daha büyük yaştaki çocuklar arasında da bu etkinlikleri sevenler ya da ilham alanlar olacaktır. Etkinlikleri yeni masraflar çıkarmadan, evdeki basit malzemelerle kolaylıkla yapılabilmeni önemsedik.

Etkinliklerin çoğunu tek başına yapabilirsin, bazı etkinliklerde ise kardeşin ya da evdeki başka bir yetişkinin sana eşlik etmesine ihtiyaç duyabilirsin.

Kitapçığın sonuna senin de kendi etkinliğini üretmen için iki sayfa ekledik.

Umarım sıkıntılarında baş etme konusunda desteği olur.

Sevgiler...

Ceren - Gözde - Melda



MANDALLI MATEMATİK

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Evdeki basit malzemelerle hem oyun oynamayı hem de biraz matematik konularını hatırlamak isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

10 - 40 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Evde şu an kullanılmayan tüm mandallara ve eğer mümkünse evdeki başka bir kişiye.

Nasıl yaparsın?

Öneri 1: Bir dakikada kendi üzerine takabildiğin kadar mandal takmaya çalış, kaç manda taktığını say. İki kişi oynuyorsanız en çok mandal takan kazanır.

Öneri 2: Mandalları renklerine ya da malzemesine göre ayır. Her bir renge/malzemeye farklı puanlar ver. Örneğin mavi mandal 5 puan, tahta mandal 2 puan gibi. Sonra karşı tarafa "Üstüne bir dakikada 50 puanlık mandal tak" gibi görevler ver. Bu görevleri çeşitlendirebilirsin.



SIKILMA GRAFİKLERİ



Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Evde canı çok sıkılanlar, pencereden sokakları izlemekten hoşlananlar ve grafikler konusuna merakı olanlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

Her gün ne kadar canın sıkıldığına bağlı :) En az 3 gün sürdürebilirsin.

Neye ihtiyacın olur?

Sokağı gören pencere ya da balkon, kağıt, kalem, silgi.

Nasıl yaparsın?

Gün içinde canın sıkıldığında hemen bir kağıt al. Kağıda tarihi ve saati yaz. Sonra pencere ya da balkona geçerek sokaktan geçen insanları say. İnsanları maske takanlar /takmayanlar gibi farklı özelliklere göre sınıflandırabilirsin. Bunları tablo şeklinde not et. Sıkıntın geçip saymayı bitirdiğinde de saati not et.

Bir sonraki gün ya da aynı gün içinde yine canın sıkıldığında yukarıdakini tekrarla. Bunu en az 3 gün yaptığında bu 3 gün boyunca hangi saatlerde sıkılmışsın ve sen sıkılırken sokağınızdan kaç kişi geçmiş, kaç maske takmış gibi bilgiler elde etmiş olursun. İstersen, destek alarak bunları grafiğe dönüştürebilir ve evdekilerle paylaşabilirsin.



YASAKLI KELİMELER



Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Zorlu görevlerin üstesinden gelmeyi seven, evdekileri de oyuna dahil etmek isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

Bu biraz size bağlı. Ama 1 saatten az olmaması önerilir. 1 gün hatta 2 gün sürdürmek de mümkün.

Neye ihtiyacın olur?

Evdeki en az bir kişiye; bu bir yetişkin olursa daha da eğlenceli olabilir.

Nasıl yaparsın?

Evdeki bir yetişkin ile konuşarak senin ve yetişkinin çok sık kullandığınız 3 kelimeyi bulmaya çalışın. Örneğin sizin için "anne, sıkıldım ve telefon" olabilir. Yetişkin için "hayır, tamam ve ders" olabilir.

İki taraf da birlikte belirlenen bir süre içinde bu kelimeleri kullanamaz. Aksi takdirde yasaklı kelimeleri söyleyen kişi oyunu kaybeder. Belki oyunu kaybedenin yasaklı kelimeleri belli bir süre daha söylememesi gibi bir kural da eklenebilir.

Süre bitince iki taraf da birbirini kutlayabilir, istenirse küçük hediyeler verilebilir.





DERS KİTAPLARI İLE EĞLENCE?!?!

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Ders çalışıyormuş gibi yapıp, daha yaratıcı ve eğlenceli işler yapmaya meraklı kişiler; uydurma şarkı sözleri, besteleri yapmaya alışık olanlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

15 - 40 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

En az bir ders kitabı, (isteğe bağlı) kalem ve kağıt.

Nasıl yaparsın?

Aklından 1'den 20'ye kadar sayı tut, ders kitabının rastgele bir sayfasını aç. İlk kelimedden başlayarak tuttuğun sayıdaki kelimeye kadar gel. O kelimeyi not et. Sonra başka bir sayı tutup yine aynı işlemi gerçekleştir. Bunu 5 kez tekrarla. Böylece elinde ders kitabının içinden rastgele seçilmiş 5 kelime olur.

Şimdi bu 5 kelimeyi kullanarak bir şarkı sözü hazırlayarak seslendir.

Öneri: Evde seninle bu oyunu oynayacak biri olursa karşılıklı da oynayabilirsiniz. Şarkı sözü yazmayı sevmiyorsan şiir ya da hikaye de yazılabilirsin.





AYAK TİYATROSU

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Yalnız kalmaktan hoşlanan ama konuşmayı sevenler, tiyatro, seslendirme gibi konularla ilgili olanlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

10 dakika - 45 dakika.

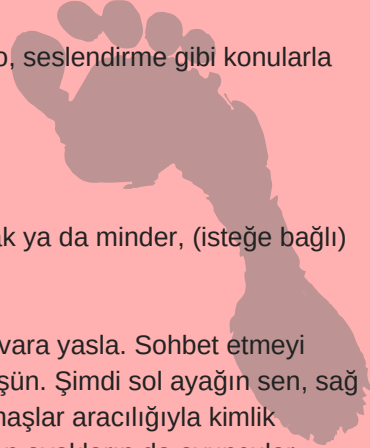
Neye ihtiyacın olur?

Ayaklarını yaslayacağın bir duvar, rahat yatmak için bir yatak ya da minder, (isteğe bağlı) keçeli kalemler ve kumaş parçaları.

Nasıl yaparsın?

Mümkünse sessiz olan bir yer bul, yere yat ve ayaklarını duvara yasla. Sohbet etmeyi özlediğin ya da tam tersi anlaşmazlık yaşadığın bir kişiyi düşün. Şimdi sol ayağın sen, sağ ayağın ise hayal ettiğin kişi olsun. Ayaklara kalemler ve kumaşlar aracılığıyla kimlik kazandırabilirsin. Duvarı tiyatro sahnesi olarak kabul edersen ayakların da oyuncular olacaktır. Onları hareket ettirerek iki kişiyi konuştur. Konuşacaklarını önceden yazabilir ya da oyun esnasında doğaçlama yaparak seslendirebilirsin.

Öneri: Tek kişi yapmak istemezsen evden bir kişi ile daha kalabalık bir ayak tiyatrosu yapabilirsiniz. Ayak yerine el ya da iki farklı nesne de kullanabilirsiniz.





MASKEMİ YAPIYORUM

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Kesip yapıştırma, boyama ile yaratıcı şeyler yapmaya ilgi duyanlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

10 - 40 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

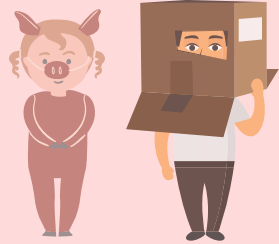
Karton ya da kağıt, ip ya da lastik, renkli boyalar, makas, yapıştırıcı, atık malzemeler, renkli kağıtlar, gazete ya da dergi sayfaları.

Nasıl yaparsın?

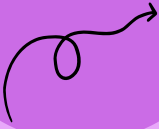
Maske yapacağın yüzeyi kendi yüzüne götürüp ölçü al. Yüzünle aynı boyda kes.

İstersen tüm yüzünü kaplayan bir maske, istersen yüzünün üst kısmını kaplayan yarım maske yapabilirsin. Maske yapacağın yüzeyi yüzüne götürdüğünde gözlerinin ve burun deliklerinin olduğu kısımları işaretle ve yüzünden çektikten sonra oraları del.

Bundan sonra maskesini istediğin şekilde renklendirip süsleyebilirsin. Maskenin göz, burun, ağız kısmını çiz. İstersen değişik renklerde boya, istersen maskenin üzerine evdeki atık malzemelerden topladığın değişik şekilleri yapıştır. Kulakların iki yanına lastik ya da ip geçirerek maskeni yüzüne takabilirsin.



RASTGELE ŐEKİLLER



Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Boyama kitabı boyamayı ve çizim yapmayı sevenlerin hoşuna gidebilir.

Ne kadar sürer?

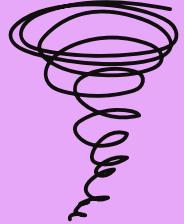
30 - 60 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Kullanmadığın defter ya da kağıtlar. Bir adet siyah keçeli kalem ya da tükenmez kalem, renkli boyalar.

Nasıl yaparsın?

Tavsiyemiz dinlemekten zevk aldığın bir müzik eşliğinde gözünü kapatarak kağıda ya da defterine rastgele çizimler yapman. Kendini ve elini rahat bırakarak dalgalı, yuvarlak, keskin, karmaşık, iç içe, içinden nasıl geliyorsa çizimler yaparak bir süre hayal kurabilirsin. Gözlerini açtığında çıkan şekilleri boyayarak boyama kitabını oluşturabilirsin.





GÖREVİMİZ TEHLİKE



Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Maceradan ve hareketten hoşlananlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

30 - 60 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Evde kullanılmayan ip ya da yünler, bant. İstersen yalnız istersen birkaç kişi ile oynayabilirsin.

Nasıl yaparsın?

Evde uygun bir alan bul. Bir oda, koridor ya da odanın bir bölümü olabilir.

Elindeki ipi karşılıklı olarak çapraz ve düz şekilde çeşitli aralıklarla duvardan duvara bant yardımı ile yapıştır. Duvardan duvara olmazsa iki koltuk arası ya da sehpa ve masa arası da olabilir. İstedğin uzunlukta ve karmaşıklıkta yapabilirsin. Şimdi görevin bu ipleri koparmadan bir taraftan bir tarafa geçmek. Zorluk derecesini arttırmak için bir elinde bir oyuncağını taşıyabilir ya da tek ayağınla geçmeyi deneyebilirsiniz.



BEN BİR DAVULUM

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Vurmali çalgılardan hoşlananlar, ritim tutmayı sevenler ilgi duyabilir.

Ne kadar sürer?

10 - 40 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

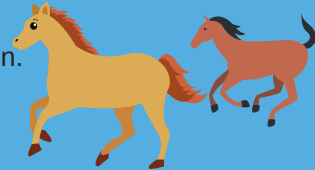
Rahat kıyafetlere ve istersen senin dışında bir kişiye daha.

Nasıl yaparsın?

Önce vücudunun değişik kısımlarını kullanarak nasıl ses çıkarabilirsin düşün.

Mesela el çırpınak ve parmak şıklatınak bunlara örnek olabilir. Şimdi biraz öne doğru eğilerek ellerinle bacaklarının üst kısmına ve sonra da omuzlarına vur. Nasıl bir ses çıkıyor? Şimdi de bacaklarının iç kısmına vur. Şimdi sırada yere ayaklarınla vurmak var. Tüm bunları önce deneyip nasıl sesler çıkardığına bak. Hepsini sırayla dene ve sevdiğin bir şarkıyı dinlerken bunları kullanarak ritim tut.

Aslında biraz denersen uzakta koşan atların sesini de duyabilirsin.





NE KADAR TANIYORSUN?

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Test yapmaktan, gizemden, soru sormaktan ve araştırmaktan hoşlananlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

20 - 90 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Kalem, kağıt ve bulmaca çözmeyi seven kişilere.

Nasıl yaparsın?

Evde gönüllü olan kişiler için onları tanımlayan sorular oluştur. Mesela annenin babanı ne kadar tanıdığını (ya da tersini) bulmak için sorular ve şıklar hazırla. Sorular "babamın en sevdiği kıyafet hangisi", "babamın pazar günü yapmayı en sevdiği şey ne", "babamın en sevdiği meyve nedir", "babamın en sevdiği TV programı hangi kanalda", "babamın en çok kullandığı kelime hangisi" gibi olabilir.

Şıklara kafa karıştırıcı seçenekler ekleyebilirsin.

Evdeki her kişi için 10 soruyu şıklarıyla hazırlayarak evde kimin kimi ne kadar tanıdığını eğlenerek bulabilirsin.





KOLİ KAFA

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Çizim, kesip yapıştırma ve yaratıcı şeyler yapmaktan zevk alanlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

20 - 90 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Kolilere, karton kutulara, boyalara, makas ve yapıştırıcı.

Nasıl yaparsın?

Kolileri kullanarak, kocaman bir elips, kare, dikdörtgen, üçgen ya da yuvarlak çiz.

Çizdiğin şekillerin düzgün olması gerekmiyor. Çizdiğin büyük şekli kes. Bu senin yüzün.

Şimdi yine kolileri kullanarak yüzün için gözler, burun, ağız, kulaklar ve dudaklar çizip kes.

Burnu dik bir üçgen gibi, yanakları yuvarlak, kulakları yarım ay gibi kesebilirsin. Gözleri ise minik balıklar gibi çizip kesebilirsin. Tüm kestiğin malzemeleri istediğin renkte boya ve yüze yapıştır. Yüzün tamamlanırken kalan malzemelerle istersen şapka, istersen bir taç, burnuna hızma ya da kulaklara küpe ekleyebilirsin.





DUYGU KAVANOZU

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Bazen duygularının karmaşıklaştığını hissedenler ve kendini sakinleştirmek isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

5 dakika. Her gün 5-10 dakika dönüp bakabilirsin.

Neye ihtiyacın olur?

Küçük bir cam kavanoz, su, 2 yemek kaşığı sıvı yağ.

Nasıl yaparsın?

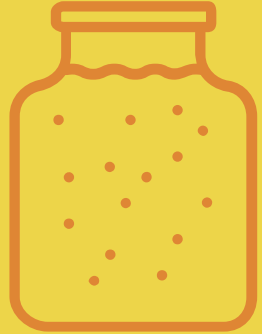
Boş bir cam kavanoza 2 yemek kaşığı sıvı yağ koy.

Dikkatlice tamamen dolana kadar yağın üzerine su doldur.

Kavanozun kapağını sıkıca kapat. Sonra kavanozu çalkala.

Yağın ve suyun karışmasını ve yeniden ayrışmasını izle.

Öneri: Bazen duygularımız da içimizde böyle karışabilir... Kendini üzgün, kızgın, öfkeli hissettiğinde kavanozu eline al, çalkala ve sonra durup izle.





HİKAYE ZARLARI

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Hayalgücünü ve yaratıcılığını kullanarak hikaye yazmak, anlatmak isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

10 - 40 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Kalın bir karton ya da kağıt, renkli kalemler, yapıştırıcı, makas.

Nasıl yaparsın?

Boş bir kağıda yandaki şekilde olduğu gibi birbirine birleşik kareler çiz.

Her bir kareye istediğin bir sembol (yıldız, çiçek, kedi, köpek, ağaç, insan) ne istersen çiz.

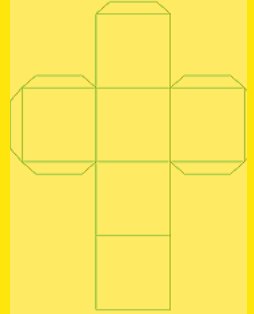
Kağıdı yandaki şekildeki gibi kes.

Ardından karelerin yanlarında kalan yerlerden birbirine yapıştır .

Bitince bir zar/küp şeklini alacak.

Zarını at ve gelen sembolle bir hikaye oluşturmaya başla, zarını sürekli at ve gelen sembolle hikayeni devam ettir.

Öneri: İstersen birden fazla zar oluşturup hikayene devam edebilirsin.





KENDİ SÜPER KAHRAMAN KOSTÜMÜNÜ TASARLA

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Hayalgücünü ve yaratıcılığını kullanarak kendi kostümünü tasarlamak isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

20 - 60 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Evde kullanabileceğin bezler, kumaşlar, kurdeleler, mandal, ipler, kağıt, kalem.

Nasıl yaparsın?

Öncelikle boş bir kağıda hayalindeki süper kahraman kostümünü çiz.

Ardından bu kostümü yapabilmek için evde kullanabileceğin malzemeleri topla. Çizdiğin kostüme bak. Çizimine uygun olarak bu malzemeleri birbirine bağlayarak ya da mandallar yardımıyla tuttur.

Kostümünün bir maskesi varsa kağıda bu maskeyi de çiz ve yüzüne göre kağıdı kes. Maskeni yaparken '**Maskemi Yapıyorum**' etkinliğine göz atabilirsin.

Artık süper kahraman olmak için hazırsın!





KENDİ SATRANÇ TAHTANI YARAT

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Satranç oynamayı sevenler hoşlanabilir.

Ne kadar sürer?

20 - 60 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Kağıt, karton, siyah boya, makas, cetvel.

Nasıl yaparsın?

Satranç tahtanı hazırla:

Boş bir kağıda yandaki gibi 8x8 olacak şekilde küçük kutular çiz. Birer kutu boşluk bırakarak siyaha boya.

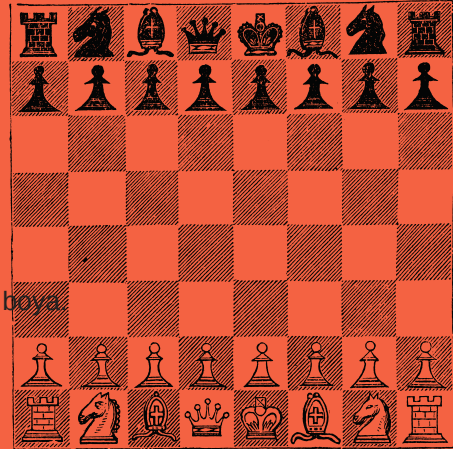
Satranç taşlarını hazırla:

Hem siyah hem de beyaz için küçük kağıtlara taşlarını çiz, her bir renkte;

8 piyon, 2 kale, 2 at, 2 fil, 1 vezir, 1 şah olacak.

Artık oynamaya hazırsın!

Belki evden başka birine satranç öğretmenin tam zamanıdır.





BUGÜN NASIL HİSSEDİYORSUN?

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Çizim yapmaktan hoşlanan ve kendi duygularını tanımak isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

20 - 30 dakika. Her gün 5 - 10 dakika dönüp bakabilirsin.

Neye ihtiyacın olur?

Kalem, kağıt, istersen boya.

Nasıl yaparsın?

Öncelikle duygularını düşün, aklına kaç duygu geliyor?

Mutlu, üzgün, korkmuş, yorgun, sevinçli, coşkulu, neşeli, güvende, sinirli, sıkkın...

Belki senin aklına daha fazlası gelmiştir...

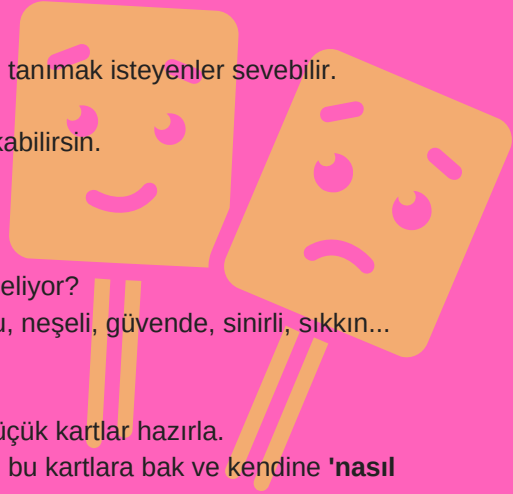
Şimdi bu duyguları çizme zamanı.

Yukarıda yazan ve aklına gelen 15 duygu için küçük kartlar hazırla.

Sabahları, akşamları gün içinde istediğin zaman bu kartlara bak ve kendine '**nasıl**

hissediyorum?' diye sor.

İstersen bu soruyu evdeki diğer kişilere de sor, onların da duygularını bulmasına destek ol.





GÖLGE TİYATROSU

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Hayalgücünü ve yaratıcılığını kullanarak kendi gölge oyununu tasarlamak isteyenler sevebilir.

Ne kadar sürer?

20 - 60 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Gölge oyunu karakterlerini yaratmak için kağıt, karakterleri hareket ettirmek için kalem, gölge oyunu sergilemek için beyaz bir bez ya da beyaz tülbent, arkasını ışıklandırmak için fener ya da ışık.

Nasıl yaparsın?

Öncelikle gölge oyununda oynatmak istediğin oyuna karar ver, ardından oyununa uygun karakterlerini kağıttan keserek hazırla. İstersen oyuna uygun olarak ev, ağaç gibi başka dekorlar da hazırlayabilirsin. Kağıttan hazırladığın her bir karakteri kaleminin ucuyla delerek kağıdın kalemin ucunda kalmasını sağla.

Beyaz bez ya da tülbenti bir yere as ve arkasına geçip feneri/ışığı yak. Kalemle tuttuğun karakterin arkasından ışık gelecek şekilde oynatmaya başla.

Oyununa izleyici davet etmeyi unutma.





ÇENGEL BULMACA

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Bulmaca çözmekten hoşlananlar sevebilir.

Ne kadar sürer?

15 - 30 dakika.

Neye ihtiyacın olur?

Kağıt, kalem, istersen bir de sözlük.

Nasıl yaparsın?

Sözlükten ya da aklından 20-25 tane kelime bul.

Her kelimenin her harfi için yandaki gibi kutucuklar çizeceksin.

Her kelimeyi bir diğer kelimeye bağlamak için ortak bir harf bul.

Örneğin 'MASA' kelimesi için yanyana 4 kutu çiz, 'M' harfi ile başlayan 'MAYMUN' kelimesi için de 'M' harfinin altına 5 kutu daha çiz.

Bulduğun 20-25 kelimeyi çengelle birbirine tutturur gibi harflerle birbirine tuttur.

İstersen bulmacanı evdeki biri için hazırla, bulmacanın altına hangi kelimeleri bulması gerektiğini sorularla yaz, kelimelerin sorularını oluşturmak için sözlük kullanabilirsin.



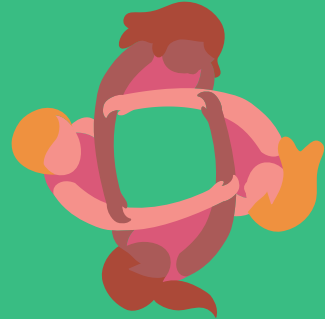
BENİM ETKİNLİĞİM

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Ne kadar sürer?

Neye ihtiyacım olur?

Nasıl yaparım?



BENİM ETKİNLİĞİM

Kimler bunu denemekten hoşlanabilir?

Ne kadar sürer?

Neye ihtiyacım olur?

Nasıl yaparım?





SEN DE ETKİNLİKLERİNİ BİZİMLE PAYLAŞMAK İSTERSEN BİZE YAZ.

azmalzemeyleyap@gmail.com