

Evde geçirilecek örnek bir « uzaktan okul » programı önerisi

1H - 4H sınıfları için

9.00'dan önce	Uyanıyorum	Erken ve aynı saatte uyanmaya özen gösteriyorum. Yatağımı topluyorum, odamı havalandırıyorum, müzik dinliyorum, duşumu alıyorum, kıyafetlerimi giyiyorum... Güzelce kahvaltımı hazırlayıp keyifle yiyorum ☺. Bitirdikten sonra kahvaltı sofrasını toplamaya yardım ediyorum.
10.00 ve 11.00 arası	Heraket ediyorum	<i>Dışarıda (eğer müsaade edildiyse)</i> Diğer insanlarla arama mesafe koyacak şekilde yürüyüşe çıkıyorum. <i>İçeride (sokağa çıkma yasağı ilan edilirse)</i> Jimnastik hareketleri yapıyorum, dans ediyorum.
11.00 ve 12.00 arası	Kendimi meşgul tutuyorum	Fikirlerim ve isteklerim doğrultusunda kendime uğraşacak konular buluyorum, derslerimi ilerletiyorum, öğlen yemeğinin hazırlanmasına yardım ediyorum.
12.00 ve 12.45 arası	Yemek yiyorum	Afiyet olsun !
12.45 ve 13.30 arası	Yardım ediyorum	Mutfak temizliğine ya da ev işlerine yardım ediyorum.
13.30 ve 14.15 arası	Rahatlıyorum	Şekerleme yapıp dinleniyorum, müzik dinliyorum, kitap okuyorum, el işi yapıyorum, hikaye dinliyorum, resim yapıyorum...
14.15 ve 15.00 arası	Çalışıyorum	Öğretmenlerimin verdiği okul ödevlerimi yapıyorum.
15.00 ve 16.00 arası	Hareket ediyorum	<i>Dışarıda (eğer müsaade edildiyse)</i> Diğer insanlarla arama mesafe koyacak şekilde yürüyüşe çıkıyorum. <i>İçeride (sokağa çıkma yasağı ilan edilirse)</i> Jimnastik hareketleri yapıyorum, dans ediyorum.
16.00 ve 16.30 arası	Atıştırıyorum	Afiyet olsun !
16.30 ve 17.15 arası	Çalışıyorum	Öğretmenlerimin verdiği okul ödevlerimi yapıyorum.
17.15 ve 18.00 arası	Eğleniyorum	Tercih ettiğim etkinliği yapıyorum. Bilgisayar, telefon ve tablet kullanabilirim.
18.00 ve 19.00 arası	İletişim kuruyorum	Akşam yemeğini ve sofrayı hazırlamaya yardım ediyorum. Yemek yiyip günümün nasıl geçtiğini aileme anlatıyorum. Sofrayı toplamaya yardım ediyorum. Ailemle birlikte oynayacağım bi oyun seçip oynuyorum.
19.00'dan çok geç olmayana kadar	Rahatlıyorum	Kitap okuyorum, müzik dinliyorum, hayal kuruyorum, meditasyon yapıyorum, uyumaya hazırlıyorum kendimi... ...ve sonrasında, iyi geceler !

