



3 YAŞ

AYLIK VELİ BÜLTENİ

ÖZEL EGEBERK ANAOKULU

01.01.2019



EGEBERK Anaokulu Misyonu

Misyonumuz, yaşam boyu öğrenen, duyarlı, dengeli ve bağımsız bireyler yetiştirmek için yeniliklere ve evrensel değerlere açık, yerel değerlere bağlı, adaletli ve farklılaştırılmış bir eğitim sunmaktır.

EGEBERK Anaokulu Vizyonu

Biz **Egeberk Anaokulu** olarak, geleceğine güvenen, geçmişine bağlı ve değişime açığız. Yaratıcı ve özgür düşünceyle geniş bakış açısına sahip bir öğrenen topluluğu ile hakkaniyet ve Atatürkçülük değerlerini benimseyen bir kurum olmayı hedefliyoruz.



İBO'nun Misyonu

Uluslararası Bakalorya Organizasyonu, kültürler arası anlayış ve saygı yoluyla daha iyi ve barışçıl bir dünyanın yaratılmasına katkıda bulunacak sorgulayan, bilgili ve duyarlı gençler yetiştirmeyi amaçlar.

Bu amaç doğrultusunda, İBO, okullar, hükümetler ve uluslararası kuruluşlarla birlikte çalışarak zorlu uluslararası eğitim ve ölçme-değerlendirme programları geliştirir.

Bu programlar, dünyanın dört bir yanındaki öğrencileri, farklı olmanın haklı olmayı etkilemeyeceğini bilen faal, merhametli ve yaşam boyu öğrenmeyi benimsemiş öğrenciler olmaya teşvik eder.



HOŞGELDİN 2019...

İşte bir yılı daha geride bıraktık. Şimdi yeni kararlar verme zamanı... Bu yıl daha çok çalışacağım, sağlıklı besleneceğim, spora başlayacağım, hatta daha iyi bir insan olacağım diyen birilerini mutlaka duymuşsunuzdur. Aslında bu gibi kararlar almak için vesiledir yeni bir yıla başlamak. Üstelik yeni gelen yılla birlikte ümitlerimiz, beklentilerimiz de artar. Hayata bir mola verip, yeniden başlamak için güzel bir şans yakalarız.

31 Aralık akşamı saatler gece yarısını gösterdiğinde yeni yıla merhaba derken insanların gözlerinde umut ışıkları belirir. Hediyeler, güzel sofralar, eğlenceli sohbetler... Birbirimizi kutlayıp zaman ayırırız. Eski yılın yanlışları bir kenara bırakılır ve yeni yılda bunların olmaması umut edilir. Bence tüm bu duyguları yaşattığı, ümit verdiği için sevmeyi hak eder ıslıl ıslıl yılbaşı geceleri. O yüzden özeldir, güzeldir.

Dilerim ki sevgili velilerim;

2019'da beklentileriniz gerçek, mutluluklarınız sonsuz olsun. Tüm çocuklarımız ile birlikte umutla dolsun yürekler ve hiç ağlamasın güzel gözler... Hepinize mutlu yıllar!

Sevgiyle kalın...

Nesrin CİVAN
Okul Müdürü

Yalan Söyleme



Yalan söylemek, bir hatayı gizlemek amacıyla gerçeğe uygun olmayan bir girişimde bulunmaktadır. Bu girişim sözde olabildiği gibi, jest, yazı ve susmayla da olabilir. Sosyal bir davranış olan yalanın amacı, başkalarını yanıltmaktır.

Anne babaların birçoğu, çocuğun gerçeğe sadık kalmasını çok erken bir dönemde isterler. Oysa 3 yaş çocuğunun “inanılmayacak öyküler” uydurması ve taklit oyunlarından hoşlanması doğaldır. Çocuk zeki ve hayal gücü geniş olduğu ölçüde bunda başarılı olur. Öykü uydurmak ve taklit oyunu, yalan söylemek değildir ve bunu engelleyici hiçbir girişimde bulunulmamalıdır.

Öykü uydurmaktan ayrı olarak, kasıtlı biçimde gerçeğe sadık kalmama küçük bir çocukta doğaldır ve bu tür yalan çocuğun eğlenmeyi sevmesinin, birine takılmaktan hoşlanmasının, doğal övünme arzusunun, arkadaşlarından geri kalmama isteğinin ya da cezalandırılma korkusunun bir sonucudur. Ayrıca ana babanın üzerinde durdukları bir konuda ilgi çekme ya da ana babayı taklit etme amaçlarıyla da çocuk bu tür bir yalana başvurmuş olabilir.

Yaşamın ilk 5 yılında çocuğun yalan söylemesi konusunda endişe etmeye gerek yoktur. Gerçeğe sadık kalma çocukta giderek gelişen bir olgudur. Çocuğun gerçeğe sadık kalması konusunda ısrar etmek, ve çocuğa yalan söylediğini kanıtlama girişiminde bulunmak yanlıştır. Çocuk açıkça anlaşılan bir yalan söylediği zaman endişeyle karşılanmamalıdır. Ancak çocuk 4 yaşına geldiğinde, yalan salt övünmekten öte bir amaçla söylenmişse, düş gücü ürünü ya da bir şaka değilse o zaman annenin çocuğa, eğer doğruyu söylemezse ona ne zaman inanacağını bilemeyeceğini söylemesi yeterlidir. Sert cezalar, suçlanmadan kaçmak için çocuğun yalan söylemesine yol açar.

Küçük Çocukların Sözde (Pseudo) Yalanları

Çocuk psikologlarına göre, çocuk 7 yaş öncesinde yalan söylemez. Bazı uzmanlarsa ilk yalanın 6 yaş dolaylarında görüldüğünü savunurlar.

Çocukların gerçek dışı konuşmaları çok sık görülür. Burada hemen “yalan” damgası vurmak doğru değildir. Çocukta gerçekçilik duygusunun zaman içinde kazanıldığını unutmamak gerekir.

3-4 yaş çocuklarının sık sık söylediği yalanlar, aslında gerçek anlamda yalan değildir, sahte ya da görünürde, başka bir deyişle, “sözde” (pseudo) yalanlardır.

Bu tür “sözde” yalan, gerçek yalandan farklıdır; gerçek yalanla yüzeysel benzerliği çoğunlukla karıştırılmasına neden olur. Eğitimsel yanlışlıklar, sosyal ve moral anlam verme, kınama, üzüntüyle karşılama bu tür yalanları doğurur. Örneğin, masada bardağı deviren çocuk, bundan kardeşinin sorumlu olduğunu söyleyebilir.

Görünürde yalan bazen oyun niteliği taşır. Çocuk çevresindeki kişilere ya da kendisiyle ilgili olaylara ince ayrıntılar katarak bunları süsler. Gerçeğe bir anlamda bağlı kalabildiği gibi, tümüyle başka bir olay da yaratabilir. Bu tür uydurmalar 7 yaş öncesi çocuklarda sıklıkla görülür.

Uydurmalar zamanla gelişebilir ve bir öykü gibi tamamlanabilir. Bu hayal gücü ürünlerin özelliği, ikinci bir kişinin yaratılmasıdır. Çocuk çoğunlukla kendisiyle aynı yaş ve cinsiyette bir kardeş,

kuzen, arkadaş yaratır. Çocuk duygu deneyimlerinin bir bölümünü, sorumluluklarından bazılarını ona aktarır. Tek çocuk ya da kardeşleri kendisinden çok büyük olanlarda bu daha sıktır.

“Sözde” yalanlar, çocuk düşüncesinin kendiliğinden ve özgün ürünlerdir. Çocuk psikolojik gelişmeleri nedeniyle gerçekdışı fikir, bilgi, söz ya da hayallere sığınabilir, kurduğu hayalleri gerçek gibi kabul eder.

Alışkanlık Haline Gelen Yalan

Çocuğun gerçekle gerçek olmayanı ayırt etmesinden sonra yalanın hala süregelmesi halinde, yalanın temelinde çevreyle olan olumsuz ilişkiler yatıyor demektir.

Burada uydurma sözler anlatma, öyküler icat etme ya da kendi yararına bazı şeyleri reddetme gibi hayali yalandan daha önemli yalanlar söz konusudur. Bu tür yalan, birtakım bencilce sonuçları elde etme amacıyla bilerek ve isteyerek başkalarını aldatmaktır. Bu anlamdaki yalancılığın ‘kendini kontrol edememek ve aşırı bencillikle’ çok yakından bir ilgisi vardır. Alışkanlık halinde yalan söyleyen çocukların kişiliklerinde, bu iki özellik bulunur. Bu durum çocukların eğitimlerinde onları sosyalleştirme işinin gerektiği gibi başaramadığının işaretidir. Bir başka deyişle, çocuk, başkalarının hak ve çıkarlarına hiç olmazsa kendisinininkine kadar değer vermesini öğrenememiştir.

Çocuk ergenlik dönemine girdiğinde yalanın türü ve içeriği değişir. Genç, nezaket, gönül alma vb. nedenlerle özel ve tümüyle bilinçli bir davranışla yalana başvurur ki, bu tür yalan “sosyal yalan” adını alır.

Patolojik Yalan

Patolojik yalan, duygulanım (affective) bozukluğunun bir belirtisi olarak görülür. Aşağılık duygusu ve güç istemi, bazı patolojik yalanların temel nedenlerini oluşturur.

Patolojik yalanda çocuk sevinçli ve kaygısız görülür ki, bu kaygısızlık dikkat çekicidir. Çocuk okulla ilgilenmez, aile içindeki olaylara kayıtsızdır, sosyal değişikliklerle yetinir, gerçek arkadaşlığı aramaz, yaşından aşağı görünür, davranışları oldukça çocuksudur, duygusal ve ahlaki bakımdan olgunluğa ulaşmamıştır.

Çocukta yalanın alışılmamış sıklığı, sürekli hırsızlıkların ortaya çıkışı, alarma geçilmesi gereken durumlardır.

Patolojik yalanın önemli özelliklerinden biri, inandırıcı olmasıdır. Çocuk, inanılmak için yalan söyler ve bu amaçla önlemini alır. Yararsızlık da başka bir özelliktir. Bir kez uydurmak alışkanlık haline geldi mi, hiçbir yarar sağlamasa bile yinelenir. Bazen de çocuk ilginç olmak için yalan söyler.

Patolojik yalan üzücü, sıkıntı veren bir gerçeğin reddini belirtebilir, hatta çatışma objesi hakkında olabilir. Örneği, kardeşi daha fazla ilgi gören çocuk, kardeşinin hasta olduğunu ya da öldüğünü anlatabilir.

Patolojik yalan duygulanımda bir gerilemenin ifadesidir.

Basit yalanla patolojik yalan arasındaki farklar şöyle özetlenebilir: Olağan yalancılıkta gerçek, bencilce bir sonuca varmak için bilerek saptırılır. Marazi yalancılıktaysa birey hiç olmazsa görünüşte çıkar peşinde değildir. Olmayacak şeyler anlatmak, olanı abartmak, hayret verici şeyler

söyleyerek çevresindekilerin şaşkınlığını uyandırmak, onun için başlı başına bir zevktir. Şiddetli aşağılık duygusu olanlar, söyledikleri sistemli yalanlarla bu duyguyu ödünleyip yatıştırmak isterler.

Çocuk, Yalan Söylemeyi Nasıl Öğrenir?

Görünürde yalan tam anlamıyla yalan olmasa bile, çocuğa ilk yalan söyleme yolunu öğretir. Bu bir hazırlık, bir yalan tohumudur.

7 yaş sonrasında uydurmalar uzun süre semboller, fanteziler şeklinde görülür. Bu dönemde çocuk kendisini çok uzun düşlere kaptırır; güçlü, kahraman, çok beğenilen biri ya da umutsuzluk içinde ve mutsuz biridir.

Çocuğa yalanı öğreten ikinci yol, taklittir. İlk önce diğer çocukları taklit eden çocuk, hemen sonra yalanın onlara bazı olanak ve avantajlar sağladığını saptar. Bir de buna arkadaşlarının, “benim gibi yapamıyorsun, çünkü korkuyorsun” ya da “gerçeği söylemekle hata ediyorsun” türünden yönlendirmeleri eklenir. Böylece çocuk yaptığı bir hatada kendisini masum gösterip cezadan kurtulmasını öğrenmiş olur.

Yetişkinleri taklit de çocuğu yalana iten bir başka etkidir. Yetişkinler kendi aralarında ve daha da önemlisi, çocuklara yalan söylerler. Bunun da ötesinde yetişkinler, bazen çocuğun yalan söylemesini isterler. Örneğin, “Dün evdeydik diyeceksin” ya da “Bunu yaptığımı babana söylemeyeceksin” gibi tembihlerle çocuğu yalana iterler.

Yalan söylemenin empoze edilişi açık bir şekilde olmayabilir, örnek olmak bir tür telkindir. Örneğin, istemediği bir yere gitmemek için başının ağrıdığını bahane eden anne, sofrada çocuğuna ellerini yıkayıp yıkamadığını sorduğunda, çocuk yemeğe başlamak için olumlu yanıt verecektir. Bundan sonra her durumda isteğine uygun yanıt arayacak ve bundan suçluluk duymayacaktır.

7 yaş öncesinde çocuğun sınıflandırma yapma yeteneği olmadığına işaret etmiştik. Ancak bu yaştan sonra çocuk, “Tüm yetişkinler yalan söylüyor, demek ki, yalan bana dendiği gibi kınanan bir davranış değilmiş” gibi bir mantık yürütebilir.

Yalan Söylemenin Nedenleri?

Zihinsel düzeyi düşük çocukların gerçeğe çok aykırı yalanlar söyledikleri, buna karşılık normal ve üstün zekâya sahip olanlarınsa, mantığa daha uygun yalanlar söyledikleri ve ayrıntılı öyküler uydurdıkları saptanmıştır. Aileye bağlılık, dayanışma, verilmiş söze saygı gibi durumlar yalan söylemeye neden olabilir.

Çocuk, çekindiği için de yalan söyleyebilir. Bu tip yalanın oluşumunda heyecana kapılma önemli rol oynar. Güçlü bir belleğe sahip bir çocuk, bir gün anne babasının konukları önünde şiir okuması isteğine, “Unuttum” karşılığını verir. Şiiri çok iyi anımsamasına karşın, topluluk karşısında okumaya cesareti yoktur. Çekingenlik, çoğu kez çocuğun hatasını itiraf etmesini engeller ve ceza kaygısından daha güçlüdür.

Bazen de çocuk kendisine fazla karışılması nedeniyle yalan söyler. Bu durumda hata yetişkindedir. Yetişkin, çocuğun dünyasına ait her şeyi öğrenmek ister. Bu davranış, çocuğa zayıflığıyla alay edilmiş izlenimi verir. Kendince karşılık vermek için yalandan yararlanır. Örneğin, ikide bir kardeşini sevip sevmediği sorulan çocuk, aslında kardeşini sevdiği halde, “Sevmiyorum” yanıtını verebilir.

Bunun yanı sıra, iyi gelişmemiş ahlak bilinci ve grup içinde statü kaybetme endişesi, bazen çocuğa içinde bulunduğu bazı durumları utanç verici gibi gösterebilir. Örneğin, ailenin fakirliği, cinsel konular üzerinde bilgi eksikliği gibi. Çocuk bu durumda ailesini geçim sıkıntısı yokmuş gibi tanıtır, cinsel konuların kendisi için sır olmadığını söyler.

Suçlu çocuklar üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonuçlarına bakıldığında, yalan ölçeği açısından suçlu denek grubunun suçsuz kontrol grubuna göre daha yüksek bir ortalama tutturduğu görülmüştür. Bu da bize suçlu gençlerin suçlu olmayanlara oranla daha fazla yalan söyleme eğiliminde oldukları göstermektedir.

Yalanla Mücadele Nasıl Olmalı?

Çocuğun yalan söylemesiyle etkili bir mücadele için öncelikle yalanın ne tür olduğu bilinmelidir. Yalan tipleri arasındaki farklar iyice görülmeli ve yalandan çok, buna neden olan psikolojik faktörler ele alınmalıdır.

Küçük çocuğun “sözde” yalanları ahlaki bir hata gibi görülmemelidir. Böyle bir davranış karşısında değer yargılarını anlatmak ya da kızgınlıkla cezalandırmak yanlış olur. Çocuğa, doğru söylemenin övülmeye değer bir davranış olduğu önceden anlatılmalıdır.

Yetişkinler çocuğa iyi birer örnek olmalı ve davranışlarında, çocuklarında görmek istemedikleri hatalara yer vermemelidirler.

Patolojik yalan karşısında hem psikolojik durum hem de eğitsel etkiler üzerinde durulması gerekir. Öncelikle nöro-biyolojik muayene yapılmalıdır. Örneğin, iç salgı bezlerinin işlevleri, metabolik düzensizlikler, ansefalik bozukluklar araştırılmalıdır. Bunun yanı sıra, yeniden eğitime başvurulmalıdır. Uzun ve düzenli bir yeniden eğitim çok iyi sonuç verir. Eğitimsel girişimler psiko-motor bozuklukların ve konuşma güçlüklerinin düzeltilmesiyle birleştirilmelidir.

Sık sık ne yaptıkları ya da gördükleri çocuklara anlatılmalı, çeşitli bahanelerle davranışlarının nedenleri ve hataları sorulmalıdır. Artık yalan söylemedikleri saptanınca, eğitimde doğruyu söylemenin gerekliliği üzerinde yeniden durulmalıdır. Aşırı duygusal (hiperemotive) çocuğun, kaygı ve çekingenlik yüzünden yalan söylediği bilinmeli, bunu gidermek için ona güven verilmeli, öfke ve kınama tepkilerinden kaçınılmalıdır.

Oluşmuş bir yalanla mücadele, kötünün iyisini yapmaktan başka bir şey değildir. Yalan söyleme davranışını iyileştirmek, önlemekten daha zordur. Önemli olan, çocuğu yalana itecek durumlara meydan vermektir.

Çocukların kendileriyle birlikte ya da kendi yerlerine yalan söylemelerini isteyen ailelerin sayısı, ne yazık ki az değildir. Bunlar, davranışlarının sonuçlarını küçümser, haklı nedenler gösterirler, hatta bununla eğlenirler. Çoğunlukla yalan böyle bir örnekten kaynaklanır.

Yalanın engellenme biçimi çocukta gerilim yaratabilir. Aşırı kızgınlık, çocuğun yalanını engellemek açısından olumsuz bir davranıştır. Bu yolla yaratılan suçluluk duygusu, çocuğu yalandan uzaklaştıracak yerde, onu yalana daha çok yaklaştırır.

Genelde yalan bir hata gibi görülür ve suçluluk duygusu itirafla son bulur. Çocuğun itiraf etmesine yardımcı olunmalıdır. Ancak çocuğu kendisi ve çevresiyle barıştırmazsa, itirafla değeri yoktur.

Yalan söyleyen çocuk bu mücadeleyi anlamalı, onun iyiliği için böyle davranıldığını bilmelidir. Burada bir güç gösterisi değil, yardım söz konusu olmalı ve ona güven vermelidir.

Yalan kişiliğin eksikliği, bencilliğe ve kolaycılığa doğru bir çıkış, bireyi diğer insanlardan soyutlayıcı bir kendini reddetmedir. Yalanla mücadele yeterli değildir, aynı zamanda dürüstlük, açık yüreklilik ve sevgi için de savaşım verilmelidir. Bunlar bireye denge ve mutluluk getirirler.

Kısaca, yalancılık olayı çevresel ilişkilerle birlikte ele alınmalıdır. Önce çocukta yalancılığın gelişmesini kolaylaştıran nedenlerin bulunması gerekir. Sonra da aile çevresiyle işbirliği yapıp, çocuğa doğruluğun yararları, getireceği haz ve avantajlar elle tutulur biçimde öğretilmelidir.

(Yalan Söyleme ile ilgili yazımız: Doğum öncesinden ergenlik sonuna... ÇOCUK PSİKOLOJİSİ- Prof. Dr. Haluk YAVUZER/Remzi Kitabevi)

Süheyla KIRLI
Okul Pedagogu

ÖKSÜRÜK



Çocukluk çağında en sık karşılanan (ve bazen en çok can yakan)solunum semptomlarından biridir. Öksürük, havayolları mukozası ya da kulak dâhil diğer yerlerdeki irritan reseptörlerin uyarılması ile oluşur. Normal koşullarda burundan başlayarak akciğerlere kadar uzanan solunum yolunun üst tabakası, toz, bakteri, virüs ve diğer yabancı cisimleri yakalayan ince bir mukus tabakası ile kaplıdır. Tüysü yapılar bu mukusu korumaya çalışır, solunum yollarına giden yabancı içeriği küçük süpürgeler gibi hareket ederek dışarıya atar. Öksürük bu tüylerin hareketlerinin bozulduğu anda, solunum yollarının temizliğini sağlamak için ortaya çıkar. Yapısal faktörler ve uyarının türüne göre değişik özellikler gösterebilir. Enfeksiyon geçtikten haftalar sonrasına kadar bile çocukta öksürük sürebilir.

- ❖ Çocuklarda yaşamın ilk birkaç yılında viral solunum yolu enfeksiyonları sık görülür. Özellikle okul, kreş gibi birçok çocuğun toplu halde bulunduğu ortamlarda bu durum söz konusu olur. Çabuk iyileşen ve viral bir enfeksiyonla meydana geldiği düşünülen bir öksürük için tanısal amaçlı fazla bir tetkik yapılmasına gerek yoktur. Buna karşılık öksürük devam ediyorsa ve bulgular klasik üst solunum yolu enfeksiyonuna uymuyorsa o zaman araştırılması gerekebilir.

Sürekli sigara dumanının maruz kalma, evdeki toz ve akarlar gibi alerjen maddeler, evcil hayvanlar, ısrarcı öksürüklerin sebebi olabilir. Solunum yollarına çekirdek, fındık vs. yabancı cisim kaçması sonucu da öksürük ortaya çıkabilir.

Altı haftadan uzun süren öksürükler kronik öksürük olarak kabul edilir. Tekrarlayan viral enfeksiyonlar kronik öksürüğün en sık nedenlerinden biridir. Bu vira lenfeksiyonlar kış aylarında daha sık ortaya çıkar. Enfeksiyonlar bazen, özellikle kalabalık ortamlarda yaşayan çocuklarda peş peşe geçirilir ve kronik bir öksürük gibi görülür. Yine de bu çocuklarda enfeksiyonlar arası kısa

semptomsuz bir dönem bulunur. Bazı viral enfeksiyonlardan sonra uzamış öksürük olabilir, ve boğmaca benzeri öksürük nöbetleri görülebilir.

Kronik öksürük nedenleri arasında astım, gastroözofagealreflü, kronik sinüzit, doğumsal anomiler, yabancı cisim aspirasyonu ve psilojenik veya alışkanlığa bağlı öksürük sayılabilir.

Öksürük sesi bazen tanıda yardımcı olur. Kısa, kuru, hırıltılı öksürük astım, bronşit veya zatürre de ortaya çıkar. Balgamlı öksürükler ise üst solunum yolu enfeksiyonlarında ortaya çıkar. Genellikle yatınca artar, çünkü mukus sürekli boğazın gerisine akar, solunum yolunu tıkar ve öksürük refleksini uyarır.

Boğmacada köpek havlamasını andıran, kuru tipik öksürük sesi vardır

Çocuklarda öksürük aileleri en çok rahatsız eden hastalık belirtilerinden biridir. Çocuğu yorar, aileleri üzer ve uykuyu böler. Ancak çocuklarda öksürüğe sebep olan birçok hastalık çok ciddi değil, sadece can sıkıcıdır. Bu nedenle çoğu zaman gereksiz ilaç alımı söz konusu olabilir. Oysa **öksürükte asıl önemli olan nedenin tedavisidir.** Öksürük refleksini beyinde durduran öksürük ilaçları önerilmemektedir. Anti gribal, dekonjestan olarak tanımlanan ilaçları beyin ve sinir sistemi, kalp ritmi üzerindeki olumsuz yan etkilerinden ötürü, uzman hekim önerisi ile ancak son seçenek olarak risk/ yarar oranları hasta lehine ise kullanılmalıdır.

Aslında öksürüğün en iyi ilacı sudur. Öksürük ister tahrişe bağlı kuru tipte olsun, ister balgamlı yaş öksürük olsun su ve buhar en iyi ilaçtır. Çünkü su hem tahrişi azaltır, hem de balgamı yumuşatarak sökülmesine yar

dımcı olur. Bazen nedeni anlaşılamayan öksürükte sadece ve sadece oda havasını nemlendirmek öksürüğün kesilmesini sağlar.

Melek Günel

Uzman Doktor

BALIK

Çocuklarda omega-3 omega-6 ihtiyacının karşılanabilmesi için **haftada en az 2 kez balık tüketimini** istiyoruz. Özellikle çocukların kemik ve zihinsel gelişimini tamamladığı ilk 6 yaşa kadarki dönemde mutlaka düzenli olarak balık tüketimlerine önem verilmelidir.

Balık; protein, A vitamini, B vitamini grubu, D vitamini, K vitamini, iyot, selenyum, magnezyum, çinko, fosfor ve kalsiyum içeriğiyle çocuklara zengin ve besleyici bir içerik sunuyor. Aynı zamanda insan vücudunda üretilemeyen ve bu nedenle mutlaka besinler yoluyla vücuda alınması gereken yağ asitlerinden **EPA ve DHA'nın** da en iyi kaynağı balıktır. Bu yağ asitleri çocuklarda matematiksel zekayı geliştirirken okuma yazma becerisi kazanmasını da destekler. EPA /DHA yağ asitleri tıpkı C vitamini gibi bağışıklık sisteminin kuvvetlenmesini sağlar. Özellikle bu soğuk kış günlerinde çocuklarda bağışıklığı arttırmak için balık tüketimine önem verilmelidir.

Balığın bu faydaları dışında yapılan son araştırmalara göre yağlı balıkları sık tüketen çocuklarda astıma yakalanma oranının düştüğü de ispatlandı.

Çocuğum Balık Sevmiyor!

Çocuklar lezzeti algımlarken tat, koku ve görüntüyü bir arada değerlendirir. **Pek çok çocuğun balığı sevmemesinin nedeni tadından çok kokusundan kaynaklanıyor.** Balığın kokusunu bastırmak için ise pişirirken limon, sarımsak, defneyaprağı gibi besinler ile çeşnilendirmek çocuğunuzun balık kokusunu ekarte etmesine yardımcı olabilir.

Aynı şekilde bütün olarak servis edilen balığın da çocuğunuzu rahatsız edebileceğini unutmamak gerekiyor. Bütün servis edilen balığın kafası, kuyruğu, gözleri pek çok çocuğu ürkütüp besini reddetmesine yol açabiliyor. Bu nedenle balığı servis ederken fileto ya da parmak dilimler şeklinde sunmak etkili bir yöntem olabilir.

Bütün çabanıza rağmen çocuğunuz hala balığı reddediyorsa balığın formunu değiştirmek bir çözüm olabilir. Balığı ızgara olarak servis etmektense, **küçük balık köfteleri** hazırlayarak servis edebilirsiniz.

Balığı Seçmek Ve Saklamak

En iyi balık, mevsiminde satılan taze balıktır. Dondurulmuş balıkları tercih etmektense mevsim balığı almak her zaman daha yararlı olacaktır. Ya da mevsiminde aldığınız taze balıkları evde dondurup saklamak çok daha güvenilir bir yöntemdir.

Somon ülkemizde omega-3 omega-6 içeriğinden dolayı çokça tercih edilmektedir. Fakat özellikle dondurularak ülkemize getirilen ithal somonun soğuk zincirinin kırılmadığından emin olmak gerekir. Bu nedenle güvenilir bir satıcıdan somonu almak çok önemli. **Somon çokça konuşulsa da ülkemizde yetişen balıkların da omega-3 içeriği en az somon kadar yüksek.** Yağ asitlerince zengin, taze mevsim balıklarını çocuğunuza güvenle yedirebilirsiniz.

Balıkların Omega-3 Yağ Asidi İçerikleri:

SOMON	1.4
SARDALYA	3.5
USKUMRU	2.5
HAMSİ	3.5
TON BALIĞI	0.3

Balık Yağı

Balık yağı birçok anne-babanın çocukları için tercih ettiği bir takviye. Tıpkı balık gibi **balık yağı** kullanırken de marka seçimine önem verilmesi gerekiyor. Çoğu omega-3 kapsülü derin sularda yaşayan büyük balıklardan üretilir. Bu balıklarda cıva gibi ağır metaller bolca biriktiğinden aldığınız balık yağının içeriğinin iyi araştırılması gerekir. Aynı nedenlerle konserve ton balığı da çocuklarda tercih edilen bir gıda değildir.

Begüm Özeren

Diyetisyen



TÜRKÇE DİL ETKİNLİKLERİMİZDE NELER ÖĞRENDİK?

Bol eğlenceli ve aktiviteli bir ayı daha geride bıraktık.“Dünya Engelliler Gününün öneminden bahsederek körebe oyunumuzu oynadık.Balon şişirerek nefes kontrol çalışması yaptık.Değirmenci Baba oyunumuzu öğrendik ve büyük bir keyifle halkada oynayarak devam ettik.”AA aa Bak Geldi Kış Baba”adlı şarkımızı marakaslarımızla ritm tutarak söyledik.Kültür etkinliklerine yer vererek “Türk”kültürümüzü etkinliklerle tanıdık.Yerli Malı Haftası etkinliğimizi kutladık.Yeni dopdolu çok güzel bir yıla kocaman “MERHABA”diyerek yeni yılımızı coşkuyla karşıladık.

ÖĞRENDİĞİMİZ PARMAK OYUNU VE ŞARKILAR

ŞARKI

AA aa bak geldi kış baba
Sırtında kalın abası
Elinde koca sopası
AA aa bak geldi kış baba
EE ee bak bir karış kar yerde
Dağlar kırlar hep bembeyaz
Yavru kuşlar yem bulamaz
EE ee bir karış kar yerde...

PARMAK OYUNU

Beş küçük kar tanesi yere düşüyor
Birincisi ben yere dokunuyorum dedi
İkincisi ben ses çıkarmadım dedi
Üçüncüsü ben kabarık ve beyazım dedi
Dördüncüsü ben sevimli görünürüm dedi
Beşincisi güneş parlıyor dedi
Sonra yerde görünen beş kar tanesi eridi

BU AY NELER YAPTIK!!!

- Dünya engelliler gününün önemine icaben körebe oyunumuzu oynayarak etrafımızı göremediğimizde nasıl engellerle karşılaşıyoruz anlamaya çalıştık
- “Değirmenci Baba” oyunumuzu halkada oynadık
- Ayakkabımın teki nerede oyununu oynadık
- Yerli Malı Haftası etkinliğimizi büyük bir coşkuyla kutladık
- Yeni yıla “merhaba” partimizi kutladık



Müzik Orff!

Herkese merhabalar,

Bu ay yeni yılı karşılamamızın, bir yaş daha büyümenin sevinci içindeyiz hep birlikte...

- Günaydın şarkımızla her ders güne merhaba diyoruz sevinçle.
- Ritim çalışmalarımız biraz daha anlam kazanmaya başladı.
- Davullarla çalışmaya devam ediyoruz.
- Ayakkabıcı dansı adlı iki bölümlü dansa davullarla eşlik ettik.
- Ve bu ay Beethoven ile tanıştık. Müzikleri ile canlandırma yaptık.

Keyifle, eğlenerek öğrenmeye devam ederek içimizdeki ritmi yakalamaya çalışıyoruz. İçinizdeki ritim hiç susmasın...

Nilay BECEREN

Müzik ve Orff Eğitimi Öğretmeni



Resim–Heykel!

Merhaba, bu ay görsel sanatlar atölyemizde bol bol kil ile oynadık. Kil yoğurma, yuvarlama, açma gibi basit hareketlerle ısındık. Küçük formlar, parçalar yarattık. Onları bir araya getirerek bütünler oluşturduk. Kış resimlerimize devam ettik. Soğuk hava adına uyguladığımız her dokunuş ve lekenin ortaya çıkarttığı güzel görsellerin yanı sıra, ön orta, arka plan, fon figür gibi terimleri uygulayarak öğrenme fırsatı bulduk. Atölyemizden bu aylık bu kadar, sevgiyle kalın.

Hafize ÖNGÜÇ

Resim-Heykel Öğretmeni



Beden Eğitimi!

Merhaba,

- Isınma koşularımızı bazen düz koşu, bazen taklitli çalışmalarla yapıyoruz.
- Stretching çalışmalarına yoğunluk verdik.
- Takla ve köprü çalışmalarımızı yardımcı yaptık.
- Topla, atma ve tutma egzersizleri yaptık.

Melike ELBAŞ

Beden Eğitimi Öğretmeni



Yüzme

Merhabalar,

-Ayak vuruş egzersizleri her dersin başında yaptığımız kuvvetlendirme ve bacakların doğru teknikle çırpılması için uyguladığımız tekniktir.

-Nefes egzersizleri çocuklarımızı çok zorlamadan oyunlarla yaptığımız çalışmamız.

-Havuz malzememiz makarnalarla suda dengeli duruş çalışması yaptık.

Sevgilerimle...

Melike ELBAŞ
Yüzme Eğitmeni

İYİ Kİ DOĞDUNUZ...



ARALIK AYINDA DOĞANLAR

Ahmet Alp AYDEMİR
(Su Damlası Sınıfı)

