



3 YAŞ

AYLIK VELİ BÜLTENİ

ÖZEL EGEBERK ANAOKULU

01.02.2019



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.



Değerli Velilerimiz,

Egeberk Anaokulu olarak, öğrencilerimizi geleceğe hazırlıyor, onları 21. yüzyıl yetkinlikleriyle donatıyor ve dünya vatandaşları olarak yetiştiriyoruz.

Okul öncesi dönemde okul-aile işbirliğinin önemine yürekten inanıyoruz. Çocuklarımızın ilk adımlarını attıkları ve uzun yıllar sürecek eğitim yolculuğuna birlikte şahitlik edecek olmaktan büyük heyecan duyuyoruz. Hedefimiz, bu yolculukta çocuklarımıza ve sizlere en iyi şekilde rehberlik etmek ve destek olmaktır.

Çocuğun öğrenmesinin en yoğun olduğu, temel alışkanlıkların kazanıldığı ve zihinsel yeteneklerinin hızlı bir biçimde gelişip biçimlendiği dönem 0-6 yaş dönemidir. Bu dönemde aile, birinci derecede önemli ve sorumludur. Ancak tek başına yeterli değildir. Hem çocuk hem de ailenin bu dönemde gereksinimlerinin karşılanması, çocuklarının gelişimlerinin desteklenerek, yaşlılarıyla bir arada olabilmeleri için oluşturulan sağlıklı bir ortama ihtiyaçları vardır.

Programımız çocukların tüm gelişim alanlarını desteklemek amacıyla oluşturulmuştur. “Anne-babalar çocuklarının ne yapmalarını ister?” sorusunun cevaplarına büyük önem veriyoruz. Anne-babalar çocuklarının, okulda mutlu olmasını ve okula istekli gitmesini, kendini ifade edebilmesi, yaratıcı olması, matematik problemleri çözebilmesi, bağımsız karar alabilmesi, fiziksel gelişiminin tam olması, özgüvenli olması, arkadaşlarıyla iyi geçinebilmesi, öğrenmekten keyif alması, okulu ve öğrenmeyi sevmesini ister. Çocukların bu becerileri kazanmaları için, geliştirilmiş içeriklerimiz ve materyallerimizle desteklediğimiz bir programa sahibiz. Hazırladığımız eğitim içeriklerimizle amacımız; çocuklarımızda tutum, beceri ve davranış geliştirerek onları hayata en iyi şekilde hazırlamaktır.

Eğitim Felsefemiz

İlk Yıllar Programı

“İlk yıllar Programı” bireyin öğrenmesinin daha etkin ve kalıcı olması için sunulan öğrenci merkezli bir yaklaşımdır. Bu yaklaşım insan beyninin yapısına ve işlevine dayanan bir öğrenme kuramıdır. Buradaki amaç, bilgiyi ezberlemek yerine bilgiyi anlamlı hale getirmektir. Programımızda, beynin her iki yarım küresini de harekete geçirecek farklı etkinliklere yer verilir.

İlk yıllar programında temel alan eğitim sistemimizde öğrenciler, tüm gelişim alanlarında yaratıcılıklarını kullanarak, keşfederek, sorgulayarak, yaparak ve yaşayarak anlamlı deneyimler kazanırlar ve bu sayede yabancı dil becerileri gelişmiş, teknolojiyi etkin kullanan, kendine güveni olan, başkaları ile olumlu iletişim kurabilen, problem karşısında farklı çözüm yolları üretebilen, kendi öğrenme sorumluluğunu üstlenmiş, empati, iş birliği, paylaşma, saygı, barış gibi değerlere sahip bireyler olarak hayata hazırlanırlar.

Öğretmenler “öğrenmeyi öğrenmeleri” için çocuklara rehberlik ederken çocukların öğrenme modelleri ile ilgili gözlemler de yaparlar. Öğrenme sadece ezber değildir. Yaşadığımız dünyayı anlayabilmek için çocuklar; düşünme, soru sorma, araştırma yapma ve sonuca ulaşma becerilerini edinmelidir. Erken çocukluk döneminde çocuklar; dokunarak, tadarak, dinleyerek, koklayarak ve bakarak keşfeder ve öğrenirler.

Çok yönlü eğitim materyalleri ile donatılmış güvenli, sağlıklı ve özgür sınıf ortamlarında her öğrencinin bireysel farklılıkları dikkate alınır ve tüm etkinlikler buna göre planlanır. Çocuklar gerçek materyalleri kullanarak (örneğin, bloklar); boyut, şekil, renk ve nesneler arasındaki bağlantıları öğrenir.

Çocuklar oyun oynarken, kullandıkları nesneleri gerçek hayatla ilişkilendirirler. Örneğin; çocuk için yuvarlak bir blok hamburger, uzun bir lego uçak olabilir. Bunu yaparken çocuklar kullandıkları nesneler ve oyunları hakkında konuşurlar. Kendi oyun dünyaları içinde, nesnelerin konumlarını, oyundaki kişileri ve olayları ifade edebilirler. Aslında bu oyun kurgusu içinde gerçek yaşamda ihtiyaçları olan ilişki ve iletişim becerilerini edinmiş olurlar.

Erken çocukluk döneminde “OYUN” bizim için en önemli öğrenme aracıdır. Anaokulunda sayılar, harfler ve şekiller çocuklar için birer semboldür. Örneğin bloklarla bir oyun kurarken çocuk bu sembollerini kullanırsa farkında olmadan öğrenir. Gerçek hayatta bu sembollerini gördüğünde ise bağlantı kurar ve oyunla öğrenme gerçekleşmiş olur. Çocuğun en önemli işi OYUNDUR.

Çocukları oyun oynarken gördüğümüzde bilmeliyiz ki; kalıcı öğrenme oyunla gerçekleşiyor...

Nesrin CİVAN
Okul Müdürü



FREUD'UN PSİKO-SEKSÜEL GELİŞİM TABLOSU

Psikanaliz'in kurucusu olan Freud, çocuğun doğumundan, karşı cins ilişkilerine kadar olan gelişim sürecini çeşitli dönemlere ayırır:

1. Oral Dönem:

Çocuğun meme emme dönemidir. Emme ve ısırma olarak ikiye ayrılır. Sütle beslenme, doyma yanı sıra, bu dönem anne ile bebek arasındaki bir sevgi bağlantısıdır. Bebek, annesinin memesini emmekten, yanağını onun göğsüne dayamaktan büyük bir haz duyar. Bu hoşnutluğu, zamanla mırıldanarak, neşeli sesler çıkararak ifade eder.

Bir süre sonra dişleri çıkar... Süte doymaya başlayınca, annesinin memesini ısırır, güler, onun reaksiyonlarından hoşlanır... Anne ile bebek arasında oyun gibi bir şeyler oluşmaktadır.

2. Anal Dönem:

Oral dönemden sonra Anal dönem gelir. Çocuğun tuvalete çıkmaya, büyük ihtiyacını görmeye alışma dönemidir bu... Oturağına ya da tuvalete oturtulan çocuk, düzenli bir şekilde dışarı çıkmaya alıştırılır. Bu şartlandırma ve kazandırılan alışkanlık, ilerdeki yıllar için de yararlıdır. Hiç gerekmediği halde sık sık tuvalete giden kişiler, “Ya sıkışır da tuvalet bulamazsam?” korkusuyla sokağa çıkamayanlar, kendilerini çok sıkıp tuvalete gitmeyi geciktiren ve günlerce bekleyenler, bu dönemi rahatça atlatabilmiş kişilerdir.

Psiko-analistler, hasisliği, kekemeliği bile anal dönemin takıntıları olarak yorumlarlar. Hemen her görüşün aşırı yönleri olduğunu düşünüp, yorumları çok dağıtmamakta yarar vardır. Önemli olan, çocuğun bu dönemi zorlanmadan, telaştan ve sertlikten kaçınarak yaşayıp geçmesini sağlamaktır.

3. Erken Genital (Falik) Dönem:

Erken jenital dönem, çocuğun kendi cinselliğinin farkına vardığı dönemdir. Soyunup giyinirken hem saklanır, gizlenir; hem de başkaların çıplak görünmekten hoşlanır. Değişik bir duyguyu yaşamaya başlamıştır. Gizli ve heyecanlı bir oyun tadı gibi...

(3-5) yaşlarında yaşanan bu dönem, evcilik oynayan çocukları giderek “doktorculuk” oyununa yöneltecektir. Çocuk, başkalarının cinselliğini de merak etmektedir. Muayene eder, iğne yapar gibi davranarak arkadaşının cinsel organını görmeye çalışır. Burada ailenin çocuğu bağırıp çağırarak suçlamaması, çıplaklığın doğal bir şey olduğu, fakat çıplak gezilmediği, öyle giyinmek gerektiği söylenerek yumuşak, olumlu konuşulması çok önemlidir. Unutmayalım ki, çok doğal olan gerçekleri çocuklara çarpıtarak anlatan, ayıp ve çirkin gösterenler biz büyükleriz. Çocuğun ruh sağlığı açısından, ayıplanan, eleştiren bir tavırdan sıyrılmak, yumuşak, açık ve sade bir dille konuşmak gerekir.

4. Oedipus-Elektra Dönemi:

(5-8) yaş arasında yaşanan bu dönem, erkek çocuğun annesine, kız çocuğun ise babasına aşırı bağlı olduğu dönemdir. Anlatılması çok güç bir sevgi bağıdır bu... Sanki, sevgiliye duyulan aşk gibi bir şeydir...

Bu dönemin ismi, Kral Oedipus öyküsünden alınmıştır. Kaderin gizli bir oyunu ile, bilmeden, fark etmeden babasını öldürüp, annesi ile evlenen Kral Oedipus'tan... Belki de yasak aşk, yanlış aşk tarifini vurgulamak için...

Küçük bir erkek çocuğa: “Büyüyünce kiminle evleneceksin?” diye sorun. Büyük olasılıkla “Annemle” diyecektir. Bu tavrın tek nedeni, bakan, büyüten, besleyen anne özelliği olsaydı, kız çocukların da bu etki altında kalmaları gerekirdi. Oysa küçük kızlar, büyük bir çoğunlukla “Babacı” dırlar. Akşam olup da kapı çalınca, uçar gibi koşarlar babalarına doğru... Sözlüsünü, sevgilisini karşılayan bir genç kız gibi nazlı, edalı konuşur, güler, adeta şakırlar... Babaların da en büyük mutluluğudur bu...

Normal bir gelişim süreci olarak, çocuk sekiz yaş dolaylarına gelince, yavaş yavaş karşı cinsten olan büyüğünden uzaklaşıp, kendi cinsinden olan büyüğüne yönelecektir. Çünkü genel bir çizgi olarak kız çocuğun ilerdeki modelinin başlangıcı anne, erkek çocuğun da baba olacaktır. Oysa, çok ileri yaşlarda bile annelerinden kopamayan oğullara ve babalarından kopamayan genç kızlara rastlanılmaktadır. İşte bu aşırı bağıllık ve bağımlılığı aslında erkek çocuğun annesi, kız çocuğun ise babası beslemektedir. Yalnız kalmamak için kopmaktan korkan ve çocuğuna sıkı sıkı sarılan bir büyük vardır perdenin gerisinde... Genç kız ya da genç erkek, babasının ya da annesinin bu sahiplenme tavrının sonuçlarını çok pahalı öder.

5. Narsistik Dönem:

“Narsisisme” nergis aşkından kaynaklanıp geliştirilen bir deyimdir. Mitolojide, sudaki görüntüsüne aşık olan ve ona ulaşmak isteyen nergis çiçeğini biliyoruz. “psiko-seksüel” gelişim sürecinde, büyümekte, gelişmekte olan çocuğun kendi kendisine adeta aşık olduğu dönemdir, Narsisizm.

Sık sık aynaya bakar. Kendisini giyimli ya da çıplak seyretmekten hoşlanır. Vücudunu tanımak, bedeni ile ilgili duyguları keşfetmek ona haz verir.

“Narsisisme” ile “Egocentrisme” arasında çok yakın bir benzerlik vardır. “Egocentrisme” çocuğun kendisini dünyanın merkezi gibi görmesidir. Ay, onun için doğar, güneş onun için batar sanki... Kuşlar, o uyuduğu için şeker getirirler. Sokak köpekleri, ona seslenmek için havlamaktadırlar... Baba, eve bir paketle gelmişse: “ Benim için mi babacığım? Bana getirdin; benim için aldın bunları, değil mi?” diye büyük bir inançla konuşur, çocuk... henüz sosyalleşmemiştir. Çevreye göre olan yerini tayin etmemiştir. Kendi duygu ve düşünce dünyası içinde yaşar gibidir...

Narsisist kişi için de duygusal merkez ancak kendisidir. Zaman zaman değişik yaşlarda narsisistlere rastlarız. Çevrelerinden ve dünyanın gerçeklerinden kopup, kendi değerleri, kendi üstün vasıfları ve kendi iç dünyaları ile baş başa kalmış kişilerdir bunlar... Yorumları bile kendi narsistik süzgeçlerinin ürünüdür. Bu kimselerle kolay kolay diyalog kurulamaz. Kendi kendilerini sağlıklı bir merkeze oturtmuşlardır. Narsizim'deki bu ısrar ya gelişmemiş olmak, ya da herhangi bir etki ile ruhsal bir gerileme göstermektedir. Üzerinde durulması, hatta tedavi edilmesi gerekebilir. Yine de unutmamak gerekir ki, kadınlarda ve sanatçılarda Narsisizm parıltısı hemen hep vardır. Bu gerçeğe göre bir durum değerlendirmesi yapılmalıdır.

6. Plâtonik Homoseksüel Dönem:

Karşı cins ilişkilerine geçmeden önce, genç çocuğun kendi cinsinden olan arkadaşına aşırı bağlı olduğu döneme bu isim verilir. İsimden de anlaşıldığı gibi, düşünce düzeyindeki bir bağıllıktır bu...

Çok sevme, çok bağlanma, gibi bir şey... Karşı cins “ilişkilerinden önce bu dönemin yaşanması doğal ve gereklidir.

Bu dönem, erkeğin erkekleşmeden, genç kızın ise kadınlaşmadan önce kendi cinsinden olan arkadaşından güç ve güven alma devresidir. Sosyalleşme antrenmanı yapar gibidir genç çocuk... Grup arkadaşlıkları ve karşı cins yakınlaşmaları başlayınca da, Platonik homoseksüel dönem çoktan unutulup gitmiştir. Bu dönemin homoseksüalite ile hiçbir anlam yakınlığı yoktur. Homoseksüel davranışlarda bulunma anlamına ise hiç gelmez.

7. Hetero-seksüel Dönem:

Bu dönem, “Psiko-seksüel” (Cinsel-ruhsal) gelişimin gayesidir. İnsanoğlu düşünce, duygu, dil ve bedeniyle kendisini tamamlayacak olan kişinin özlemindedir. Sevginin, yaşamın, bütünleşmenin anlamı burada şekillenir. İnsan gelişiminde varılacak hedef, kadının gerçek bir kadın, erkeğin ise gerçek bir erkek olabilmesidir.

Eğer anne ve babalar, çocuklarını yetiştirirken bilgi ile sevgiyi birleştirirlerse, yanlışlardan sıyrılmaya çalışırlarsa çocuğun, gencin kişiliği de aynı oranda sağlam gelişecektir. İyi ve sağlıklı yaşanmış bir çocukluk, mutlu, kararlı ve çevresine yararlı olabilecek bir yetişkini hazırlar. Bilinçli anne ve babalar, sağlıklı ve bilinçli çocukların kaynağıdır. Yarının sağlıklı toplumu ancak böyle bir kaynaktan güç ve hız alabilir.

(Freud’un Psiko-Seksüel Gelişim Tablosu ile ilgili Yazımız, Psikolog Suna Tanaltay’ın Tekin Yayınevi Tarafından Yayınlanan “Çocuklar Ağlamasın” isimli kitabından alınmıştır.)

Süheyla KIRLI
Okul Pedagogu

ÇOCUKLARDA GELİŞİM GERİLİĞİ



Çocukların sağlıklı olduklarının en önemli göstergesi büyümeleridir. Gelişme geriliği, bir çocuğu bulunduğu toplumdaki yaşlılarına göre boy ve kilosunun düşük olmasıdır. Çocukların yaşlılarına göre düzenlenmiş gelişim eğrileri mevcuttur. Kendi yaşının en alt sınırı ve altında(%3 ve altı)olan çocuklarda gelişim geriliği vardır.

Doğumdan sonraki ilk 2 yıl büyümede en önemli faktör beslenmedir.2 yaşından itibaren genetik kapasiteye göre büyüme ön plana geçer. Ancak, genetiğinin elverdiği üst sınıra ulaşabilmesi için yeterli ve dengeli beslenme başta olmak üzere yeterli gece uykusu, sağlıklı olması ve yaşına uygun bedensel aktivitede olması gerekir.

3 yaşından sonra bir çocuğun boyu yılda 5cm’den az uzuyorsa, akranlarından daha kısaysa bu duruma dikkat etmek gerekiyor.

Anne babanın boyu, çocuğun boyunu belirlemede sadece bir faktördür. Beslenme şartları, hormonların salgılanma durumu, ergenliğe giriş yaşı, bitişi bunların hepsi çocuğun yetişkin boyunu hesaplamada etkilidir.

KIZLAR KAÇ, ERKEKLER KAÇ YAŞINA KADAR UZAR?

İnsanda en hızlı büyüme 0-1 yaş arasındadır. Çocuğun boyu 24 cm boy atar, 75cm olur. Kilosu da 10 kilograma ulaşır. 1-2 yaş arasında 12 cm boy atar ve 2-3 kilo alır. Daha sonra bir çocuk ergenliğe kadar yılda 5-6 cm uzar. Ergenlik kızlarda 10, erkeklerde 12 yaşında başlar ve 3-4 sene sürer bu sürede de kızların boyu 20, erkeklerin ise 25-30 cm arasında uzar. Büyüme kıkırdakları kapanınca büyüme durur. Büyüme kıkırdaklarının kapanması kızlarda adet gördükten sonra 2-3 yıl içinde tamamlanır, erkeklerde ise 17-18 yaş civarında olur. Erkek çocuklarında en hızlı büyüme 13 yaş civarında olur ve 17-18 yaşına kadar sürer. Kızlarda boy uzaması adetten önce hızlı olur. Adetten 2-3 yıl sonra kızlarda büyüme kıkırdakları kapanır ve durur. Tedavide önemli olan kıkırdakların açık olması yani kemik yaşı dediğimiz olay, kemik yaşı geri ise başarı şansı fazladır. Yaş ilerledikçe kıkırdaklar kemikleşir.

Boy uzaması yeni doku uyuşması ile olur. Vücuttaki hormon ve büyüme faktörlerinin bunu yapabilmesi için yapıtaşlarına ihtiyaç vardır. Beslenme ile bu yapıtaşları alındığından beslenme büyümede çok önemlidir. Beslenme düzeyi iyiye genetik potansiyeline ulaşacaktır.

Besinlerin pek çoğu büyümek için gereklidir. Ancak protein ve süt grubu besinler bu konuda en önemlileridir. Et, balık, tavuk, yumurta en önemli protein kaynaklarıdır. Süt ve yoğurt öncelikle kalsiyum ve fosfor içerdiği için kemik gelişimi için olmazsa olmaz bir gıdadır, ayrıca protein desteği de sağlar. Bunların yanı sıra taze sebze, meyveden alınan vitamin ve mineraller, karbonhidrat ve yağlardan alınan enerjide büyüme işlemi için gereklidir.

Beyin gelişimi ve fonksiyonları için beslenme çok önemlidir. Beyni geliştiren tek bir besin yoktur, ancak proteinli besinlerin alınması özel önem taşır. Ayrıca vitamin ve demir eksiklerinin olmaması gerekir, yanı sıra Omega 3 takviyesi yapılmalıdır. Bunun için de kırmızı et, yumurta, balık, ceviz ve pekmeze önem verilmelidir. Beynin yeterli aktivite gösterebilmesi için düzenli enerji gelmesi de gereklidir. Bu nedenle öğün atlanmamalı, özellikle kahvaltısız güne başlanmamalıdır.

İşlem ve yapılan testlerle büyüme hormonu eksikliği saptanmışsa büyüme hormonu tedavisi ile boy uzatmak mümkün olabiliyor. Kızlarda tedavi ergenlikten önce olursa daha başarılı oluyor, çünkü adet gördükten sonra, büyüme kıkırdakları kapanmaya başlıyor. Erkekler daha geç büyüdükleri için daha şanslı oluyorlar ve tedavi daha uzun sürebiliyor. Kahvaltısız güne başlanmamalıdır.

İşlem ve yapılan testlerle büyüme hormonu eksikliği saptanmışsa büyüme hormonu tedavisi ile boy uzatmak mümkün olabiliyor. Kızlarda tedavi ergenlikten önce olursa daha başarılı oluyor, çünkü adet gördükten sonra, büyüme kıkırdakları kapanmaya başlıyor. Erkekler daha geç büyüdükleri için daha şanslı oluyorlar ve tedavi daha uzun sürebiliyor.

Melek Günel

Uzman Doktor

ÇOCUKLARDA BESLENME VE ZEKA GELİŞİMİNE ETKİSİ

Erken çocukluk gelişimini etkileyen üç ana bileşenden söz etmek mümkündür. Bunlar beslenme, çevre ve eğitimidir (uyarı). Bu ay ki yazımda beslenmenin erken çocukluk gelişimi üzerindeki etkilerini inceleyeceğiz.

Beyin gelişiminin önemli bir kısmı anne karnında ve yaşamın ilk yıllarında olmaktadır. Ortalama erişkin erkeğin beyni 1.4 kg, kadının ise 1.25 kg'dır. Zamanında doğan bir bebeğin beyni ise 350 gr, 24 haftalık prematüre bebeğin beyin ağırlığı 100 gr'dır. Yaşamın ilk yılında beynin ağırlığı 750 gr artarak toplam 1.1 kg olur. Yani çocuklar iki yaşında erişkin ağırlığının ancak %18'ine erişmiş iken, beyinlerinin ağırlığı erişkin beyin ağırlığının %80'ine ulaşmıştır.

0-4 yaşında tamamlanan beyin gelişimi ve özellikle okul öncesi (3-6 yaş) dönemde gelişen zeka gelişiminin desteklenmesi için gerekli besinlerin sağlanması önemlidir.

Çocukların Beyin Gelişimini Desteklemek İçin Gerekli Mikro Besinler:

-DEMİR

Dünya çocuklarının %25'inde demir eksikliği anemisi vardır. Yapılan çalışmalarda demir eksikliğinden kaynaklanan aneminin dikkat bozukluğu, Bayley test skorlarında düşüklük, IQ düşüklüğü, algı ve duyuşal davranış bozukluklarına yol açtığı gösterilmiştir.

Anemi olmaksızın sadece demir eksikliği olmasının da çocukların okul başarısını olumsuz etkilediği gösterilmiştir. Öte yandan demir eksikliği anemisi olan çocuklar daha “mız-mız” olarak tanımlanmakta ve davranışlarındaki bu değişikliğin anemi düzeltildikten sonra dahi ileriki yaşamında devam ettiği gözlenmiştir.

-İYOT

Günümüzde iyot eksikliğine bağlı hastalıklar“iyot eksikliği bozuklukları“adı altında toplanmaktadır. Bunlar beyin zedelenmesinden hipotiroide kadar değişen bir spektrumda olan beyin fonksiyonlarında bozulma ile kendini göstermektedir.

Yakın zamanda yapılan bir çalışmada iyot eksikliği olan toplumlarda, eksikliğin olmadığı toplumlara göre ortalama zeka puanlarında 13.5 fark olduğu belirtilmiştir. Günümüzde iyot eksikliği Dünya Sağlık Örgütü tarafından en yaygın önlenebilir beyin zedelenmesi nedeni olarak kabul edilmektedir.

-B VİTAMİNİ

Vitamin B12 eksikliği şimdiye kadar daha çok yaşlı nüfusta emilimin azalması sonucu ortaya çıkan bir sorun olarak ele alınmaktaydı. Fakat günümüzde çocuklardaki eksikliği de dikkat çekmiştir. Okul çocuklarında yapılan bir çalışmada vitaminB12 eksikliği olan çocuklarda algı, hafıza testlerinde reaksiyon zamanları daha uzun, akademik başarıları daha düşük ve daha çok dikkat ve davranış sorunları olduğu saptanmıştır.

-A VİTAMİNİ

Hafif A vitamini eksikliklerinde enfeksiyon sıklığı artmakta, bu durum çocuğun beslenmesini olumsuz etkilemekte ve beyin gelişimini de olumsuz etkileyecek başka mikro besin eksikliklerine

zemin hazırlamaktadır. Ayrıca çocuğun enfeksiyonlar sırasında aldığı uyarı ve sosyal etkileşim de azalmaktadır.

-PUFA (Çoklu doymamış yağ asitleri)

Santral sinir sisteminin yapısal maddesinin %50-60'ını lipidler (yağ asitleri) oluşturur. Bu nedenle beyin büyümesi sırasında PUFA gereklidir.

Ayrıca; çinko, selenyum ve antioksidan düzeylerinin de çocuklarda zeka gelişimini etkilediği göz ardı edilmemelidir.

Begüm Özeren

Diyetisyen



TÜRKÇE DİL ETKİNLİKLERİMİZDE NELER ÖĞRENDİK?

Senenin son ayını bol eğlenceli ve bol aktiviteli ay olarak geride bıraktık. Yeni yılımızı güzel dileklerle karşıladık.Şarkılar söyledik dans ettik.Takvim nedir? Ne işe yarar öğrenmiş olduk.Yeşil renk partimizi yaparak eğlenceli vakit geçirdik.Sağlıklı ve sağlıksız yiyeceklerimizle ilgili drama çalışmamızı yaparak en faydalı olanı öğrendik.Ve beklenen gün geldi çattı en güzel gösterimizi ailelerimize sunduk ve ilk defa karne almanın heyecanını doyasıya yaşadık.

ÖĞRENDİĞİMİZ PARMAC OYUNU VE ŞARKILAR

ŞARKI

Yeni yıl yeni yıl hoş geldin
Neşe getirdin
Bize mutluluk verdi bize
Yeni yıl yeni yıl hoş geldin
Yeni yıl yeni yıl hoş geldin
Sevgi verdin dünyamıza
Barış ver dünyamıza
Yeni yıl yeni yıl hoş geldin

PARMAC OYUNU

Kardan Adam

Beş küçük kardan adam sırada duruyorlar (Sağ el öne uzatılır parmaklar açık olur)

Hepsinde bir şapka var ve kırmızı bir kurdele (İki el başa götürülür)

Beş küçük kardan adam gösteri için hazırlar (Sağ el parmaklar açık öne uzatılır)

Nereye gidiyorlar?Bekle güneş çıksın (İki el baş üstünde daire yapılır)

Yakında gidecekler. Eriyen karlarla beraber. Tepeden aşağı doğru (İki el hızla aşağı çekilir öne uzatılır)

BU AY NELER YAPTIK!!!

- Yeni yıl şarkımızı söyledik

- En güzel heykel oyunumuzu oynadık
- Yeşil renk partimizi düzenledik
- Enerji tasarrufu haftasını kutladık
- Kartopu oynamak için bahçeye çıktık
- Balıklar nasıl yüzer? Deneyimizi yaptık.
- Sağlıklı-sağlıksız yiyecekler ile ilgili drama çalışmamızı yaptık.



Müzik Orff!

Herkese Merhabalar,

Bu ay biraz yoğun, biraz heyecanlı ama keyifli, danslı günler geçirdik. Karne alacak olmamızın heyecanı sardı bizi. Karne alırken sizlere sunmak için ufak bir gösteri hazırladık. Mutluluğumuza coşkuumuza ortak olun istedik. Çocuklarımızın gösterilerdeki performansları çok özeldi. Sahneye çıkmak, kalabalığın karşısında olmak çocuğun özgüveni açısından önemliydi. Sahneye çıkıp hiçbir şey yapmadan durması bile çocuklar için çok özel. Önemli olan sahne tozunu almasıydı. Ve sizlerde iyi ki geldiniz bizimle birlikte oldunuz.

- Davullarla çalışmalarımıza devam ettik bu ay da.
- Davulun tokmağı adlı şarkıyı öğrendik.
- Ara gösterimiz için provalar yaptık.
- Bestecilerle olan birlikteliğimiz devam etti.

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 atölyemizde kış konulu resimlerimizi tamamlayarak, panolarımızda sergiledik. Atölyemizde uygulama çalışmalarına baskı resim teknikleriyle devam ettik. İlk baskımız hareketli baskıydı. Çılgın misketlerin ayak izlerini kağıdımıza oluştururken çok keyif aldık. Bir diğer özgün baskımız monotip baskıydı. Bu baskıyı uygularken yağlı boya, resim merdanesi gibi farklı malzemeleri öğrenirken. Keşfettiğimiz iz bırakma yöntemlerinin keyfine vardık. Atölyemizden bu aylık bu kadar. Yeniden görüşene kadar rengarenk kalın...

Hafize ÖNGÜÇ

Resim-Heykel Öğretmeni

Beden Eğitimi!



Merhaba,

-Merdiven çalışmasıyla tek ayak ve çift ayak sıçramalar yaptık.

-Çocuklarımızın fiziksel ölçümlerini yaptık.

-Yuvarlanmalar yaparak yardımcı takla ve köprü çalışmaları yaptık.

-Sporun büyümemize katkıları hakkında sohbet ettik.

Melike ELBAŞ

Beden Eğitimi Öğretmeni

İYİ Kİ DOĞDUNUZ...



OCAK AYINDA DOĞANLAR

Derin TOKLU – Cemluca KOÇDEMİR
(Su Damlası Sınıfı)

