

**5** YAŞ

**EKİM AYI VELİ BÜLTENİ**





# 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.



### IB Misyon Beyanı

Uluslar arası Bakalorya, kültürler arası anlayış ve saygı ile daha iyi ve daha barışçıl bir dünya oluşturulmasına yardımcı olacak araştıran- sorgulayan, bilgili ve duyarlı genç insanlar yetiştirmeyi amaçlar.

Bu amaca yönelik olarak kuruluş, yeni ufuklar açıcı uluslar arası eğitim programları ve titiz değerlendirme yöntemleri geliştirmek amacıyla okullar, devletler ve uluslar arası kuruluşlarla çalışmaktadır.

Bu programlar, dünya genelinde öğrencileri, diğer insanların farklılıklarıyla haklı olabileceğini anlayan, etkin, şefkatli ve yaşam boyu öğrenmeye inanan bireyler olmaya teşvik eder.



# BU BAYRAM HEPİMİZİN

Sevgili velilerimiz,

Öncelikle hepimizin 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı kutlu olsun. Bizim için en özel günlerden biri olan Cumhuriyet şenliğini, EGEBERK ailesi olarak büyük bir coşkuyla kutlamanın mutluluğunu yaşıyoruz. Minik yavrularımızın Cumhuriyet gençleri olarak yetişmelerine büyük önem veriyoruz. Yarının büyükleri olacak olan minik öğrencilerimiz, Atatürk sevgisi ve cumhuriyete olan bağlılıkları ile 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'na özenle hazırlandılar. Günler öncesinden başlayan hazırlıkları, büyük bir özenle tamamladılar. Siz değerli velilerimizin de okulumuza yönlendirdiğimiz sergimizden keyif aldığınızı, çocuklarımız ile gurur duyduğunuzu görüyor ve çok mutlu oluyorum.

Ne mutlu ki okulumuzda yaptığımız kutlamalar her geçen yıl bir önceki yıla göre daha da coşkulu oluyor. Çocuklarımıza bayram havasında bir gün yaşatırken, toplumu ayakta tutan değerlerimizin başında gelen Cumhuriyet ve Atatürk sevgisini sonuna kadar hissetmelerini sağladığımızı düşünüyorum. Ellerde bayraklarla söyledikleri Atatürk ve Cumhuriyet şarkıları ile geleceğin emin ellerde olduğunu bizlere gösterdiler. Biz, onlarla ne kadar gurur duysak az...

Ekim ayında da tüm öğrencilerimiz eğlenerek öğrenmeye devam etti. Branş derslerinde becerilerini sergilerken, özellikle yabancı dil derslerinde de hızlı bir gelişim gösteriyorlar. Biz EGEBERK ailesi olarak çıktığımız bu yolda minik yavrularımızın yeteneklerini ön plana çıkararak onları maksimum seviyeye ulaştırmayı kendimize ilke edindik. Eminim ki onların bu eğitim yolculukları, gösterdiğimiz hedefe, Atatürk ilkelerine ve Cumhuriyet'e bağlı olarak devam edecektir. Bu bayram hepimizin, gelecek ise bu günün çocukları, yarının gençlerinin...

29 Ekim Cumhuriyet Bayramımız kutlu olsun!

NesrinCİVAN  
Okul Müdürü





## ALT ISLATMA

Genellikle çocuklar, mesane kontrolü gerçekleşinceye kadar, yani ortalama 2-3 yaşlarına kadar geceleri altlarını ıslatırlar. Gündüz kontrol 2 yaş dolaylarında, gece kontrol ise 3,5-4,5 yaşları arasında kazanılır. Çocukların hemen hepsinin idrar ve dışkı kontrolünü kazandıkları 4 yaşından sonra alt ıslatmanın hala devam etmesi “enuresis” adını alır.

Enuresis, hem sık rastlanması, hem de çocuk ve ana baba için zor bir durum olması açısından tüm davranış bozuklukları içinde en önemlisidir. Ortalama 4-5 yaş çocuklarının tümünün  $\frac{1}{15}$  kadar ı altını ıslatır, yani enuretiktir. Çocuklarda alt ıslatmaların yaklaşık  $\frac{1}{80}$ 'i gece (enuresis nocturna),  $\frac{1}{5}$ 'i gündüz (enuresis diurna) görülmektedir. Bu oran okul çağında bir miktar azalmakla birlikte, çocukluğun ortalarına, hatta ergenliğe kadar devam ettiği görülür. Her yaş için enuresis erkeklerde kızlara oranla iki kat daha fazladır.

Enuresis iki biçimde görülebilir. Bunların ilki, “birincil (primer) “enuresis”tir ki bu, sinir-kas kontrolünün gelişmesindeki gecikmeden kaynaklanabilir ve doğumdan başlayarak süregelir. Bu gecikme, anne babanın düzensiz ya da yetersiz tuvalet eğitiminin bir sonucu olarak da oluşabilir. Bu enuretik çocukların idrarlarını kontrol etmelerinde, anne babalarından diğer kardeşlerine oranla daha az yardım gördükleri ya da hiç yardım görmedikleri saptanmıştır. Birincil enuresis zamanla kaybolur ve yavaş gelişen bu çocuklar, tuvalet kontrolünde arkadaşlarının düzeyine ulaşırlar.

Birincil enuresis, yatak ıslatma sorununun hemen hemen  $\frac{1}{75}$ -  $\frac{1}{80}$ 'ini oluşturur. Geri kalan  $\frac{1}{20}$ -  $\frac{1}{25}$  oranındaki enuresis, “ikincil (seconder) enuresis” adını alır. Bu tür alt ıslatma olayında tuvalet kontrolü oluştuktan sonra bir gerileme söz konusudur. İkincil enuresis, tipik olarak yeni bir kardeşin doğumu ya da yeni bir eve taşınma gibi bazı ruhsal gerginlik durumlarında ortaya çıkar. Bu etkenler çocuğun bir süre için daha olgunlaşmamış davranış biçimlerine dönmesine neden olur. Bazı uzmanlara göre, özellikle bu gerileme türü, çocuğun annesine olan öfkесinin sembolik bir ifadesi olarak yorumlanabilir.

Enuresise, sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan, aile içinde yeterli duygusal etkileşimden yoksun, nörotik ve uyumsuz çocuklarda daha sık rastlanır. Çeşitli ruhsal etkenler enuresisin oluşumunda başlıca neden olarak sayılabilir. Yaptığımız incelemeler, alt ıslatma sorunuyla çocuğun duygusal dünyası arasında yakın bir ilişkinin olduğunu ortaya koymaktadır. Aşırı sevgi ve hoşgörü, yetersiz ilgi, kıskançlık gibi nedenlerden kaynaklanan bu gerileme (regression) davranışı, tırnak yeme, parmak emme gibi birtakım başka gerileme davranışlarıyla, bebeksi hareketleri ya da konuşmaları da beraberinde getirebilmektedir. Çocuğun duygusal dünyasını büyük ölçüde etkileyen ev ortamı, alt ıslatma konusunda büyük rol oynamaktadır.

Çocuğun idrar ve dışkı kontrolünü öğrenmesi genellikle 4 yaşında gerçekleşir. Aslında bu kontrol mekanizması doğal olarak hiçbir eğitim ve öğretimi gerektirmez, kendiliğinden öğrenilir. Bu işlevsel gelişme daha sonra fiziksel, çevresel ve yapısal değişikliklerle etkilenir ve bozulur.

Anne ve babalar, küçük yaştan itibaren çocuklarının tuvalet gereksinimlerini kendilerinin gidermesini beklerler. Oysa bu faaliyet yeterli düzeyde kas kontrolü gerektirdiğinden 2-3 yaşından önce gerçekleşemez.

Anne ve babanın bu işlemi çocuktan çok sert bir biçimde istemesi, çocukta korku, hiddet ve endişe uyandırır. Uzmanlar, erken yaşta ve sert bir yaklaşımla tuvalet eğitimi vermenin zararlı olduğu konusunda birleşmektedirler.

Bu tutum, çocukların duygusal dengesini bozduğu gibi, yeterli olgunluğa ulaşmadan yapılan tuvalet eğitiminin de yok denecek kadar az yararı vardır.

Tuvalet eğitimi konusunda iki çift tek yumurta ikizi üzerinde yapılan araştırma da bu görüşü doğrulamaktadır. Araştırmada her çiftten biri çok erken yaşta temizliğe alıştırmaya çalışılmış, fakat uzun süre ilerleme kaydedilememiştir. Bu konuda gelişim bedensel olgunluk paralelinde artmıştır.

Tuvalete gitmeye daha sonra alıştırılan ikizlerin diğer eşleri, tuvalet temizliğini daha çabuk öğrenmişlerdir.

### Tedavisi

Alt ıslatma sorunu karşısında özellikle ilk çocukluk döneminde tedaviden kaçınılmalıdır. Okul çağındaki çocukların hala alt ıslatmaları durumunda, anne babalar, çocuğun organik rahatsızlığı ya da duygusal sorunu olduğundan endişe ederek gerekli önlemleri almalıdırlar. Bu sorun, önlem alınmadığı takdirde sadece anne-baba-çocuk arasındaki ilişkiyi bozmakla kalmaz, çocuğun arkadaş ilişkilerini de olumsuz yönde etkiler. Bu nedenle genellikle enuretik çocukların arkadaşlarına oranla daha çok duygusal sorunları vardır.

Alt ıslatma sorunlu zamanla idrar kesesindeki olgunluğun gerçekleşmesi, tuvalet kontrolünün artması (sfenktörlerin kontrol edilebilmesi) ya da ruhsal zorlamanın ortadan kalkması sonucu kendiliğinden kaybolur. Alt ıslatmanın ilköğretim yıllarına dek süregelmesi halinde, önce sorunun kaynağını saptamak amacıyla bu duruma yol açabilecek çeşitli etkenler araştırılmalı, varsa ortadan kaldırılmak üzere yerine göre organik ya da psikolojik tedavi yoluna gidilmelidir.

Bu amaçla enuresisin tedavisinde organik nedenlerin araştırılması, uyku ağırlığının giderilmesi, ruhsal çatışmaların önlenmesi gereklidir.

Enuresis tedavisi doğrudan ve dolaylı olarak ikiye ayrılabilir. Doğrudan tedavi çocuğa, dolaylı tedavi ise ana babaya yönelik olarak uygulanır. Örneğin, annenin psiko-pedagojik açıdan eğitilmesi ve yönlendirilmesinden sonra çocuklukta alt ıslatma durumunun ortadan kalktığı görülebilir. Doğrudan tedavi organik rahatsızlıklarda uygulanır ve temeldeki soruna göre yönlendirilir.

Fonksiyonel ve psikolojik enuresisin tedavisinde "mesane eğitimi" diyebileceğimiz bir uygulama başlatılır ve ana baba tarafından kontrol edilecek şekilde, çocuk belirli saatlerde idrar yapmaya alıştırılır.

Böylece bir şartlı refleks ("mesane dolduğunda idrar yapılır" şeklinde) oluşturulur. Ruhsal kökenli enuresiste çocuğun yatağa yatarken su içmesini engellemek, var olan karmaşa ve sıkıntıları artırarak yarar yerine zarar verebilir. Çocuğun sık sık uyandırılması ise aileyi rahatsız etmesine karşın, çocuğun geceleri yatağını ıslatmasını önleyebilir. Fakat, bu yüzeysel bir önlemdir, önemli olan, temeldeki asıl nedeni ortadan kaldırmaktır.

Bu tedavi yöntemlerinin yanı sıra, son yıllarda alt ıslatma sorunu için özel yapılmış yataklardan yararlanılmaktadır. Bu tür yataklarda uykuda alt ıslatma durumunda, elektrikli sistem alarma geçmekte ve çocuğu uyandırmaktadır. Zamanla uyanmaya koşullandırılan çocuk, uyanarak tuvalet yapma gereksinimi duymaya başlar. Bu durumda çocuğa uyandıktan sonra tuvalete gitme alışkanlığının da kazandırılması gerekir. Bu basit sistem, enuretik çocukların ortalama %75-80'inin tuvalet kontrolü yapabilmelerini sağlamaktadır.



Süheyla KIRLI  
Okul Pedagogu

## ÇOCUKLARIN BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLENDİRMENİN ÖNEMİ



Kış mevsiminin günden güne hissedildiği bugünlerde özellikle bağışıklık sistemi zayıf olan çocuklar kolaylıkla bakteri, virüs ve parazit gibi zararlı mikroorganizmaların hedefi olabiliyor. Bağışıklık sisteminin zayıf olmasının başlıca nedenlerinden biri ise yetersiz beslenme...

Çocuklarda hazır paketli gıdaların fazla tüketimi ve yüksek karbonhidratlı beslenmenin yanı sıra protein, vitamin ve minerallerin yetersiz alınımının da beslenme yetersizliğine neden olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu sebeple sağlıklı bir kış geçirebilmek için vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmek ve yapılan beslenme hatalarını düzeltmek gerekmektedir. Öncelikle;

Güçlü bir bağışıklık sistemi için neler yapılmalı?

- Öncelikle bağışıklık sisteminin güçlenmesi için çocuklarımızın yeni doğandan itibaren tüm aşıları yapılmalıdır.
- Düzenli ve dengeli beslenmek önemlidir. Protein, karbonhidrat ve yağ içeriği dengeli ayrıca vitaminden zengin çeşitli meyve ve sebze tüketimine dikkat edilmelidir.
- Domates yaz aylarında her gün mutlaka tüketilmelidir. Hatta yaz domatesleri konserve yapılarak kış aylarında da yemekler, sosla... gibi tüketilebilir.
- Brokoli, karnabahar vb. sebzeler yemek olarak tüketilebildiği gibi et yemeklerinin yanına da garnitür olarak kullanılırsa tüketimleri artırılmış olur. Hatta sarımsakla birlikte tüketilerek iki sebzenin antioksidan etkisinden de faydalanılabilir.
- Nar tüketimi salatalar ve sütlü tatlıların üzerinde kullanılmasıyla arttırılabilir.
- Turunçgillerin suyundan ziyade kendisinin tüketimi arttırılmalıdır.
- Kış aylarında çeşitli antioksidanların bir arada alınabilmesi için meyve salataları tüketilebilir.
- Yağlı tohumlar (ceviz, fındık, badem vb.) E vitamini alımı açısından oldukça önemlidir ve sık tüketilmelidir. Sağlıklı atıştırmalık olarak da sunulabilir.
- Kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.) haftada 2-3 kez tüketilmelidir. Özellikle kış aylarında çorba olarak tüketilebilir. Salatalarda kullanılmasıyla farklı lezzetler elde edilebilir ve böylece tüketimleri arttırılabilir.
- Günlük veya uzun ömürlü sütlerin probiyotikli yoğurtlarla mayalanmasıyla ev ortamında sağlıklı yoğurtlar elde edilebilir. Her gün 1 su bardağı kefir tüketmek de oldukça faydalıdır.
- Haftada 2 kez balık tüketilmelidir.
- Günde en az 5-6 porsiyon tam taneli tahıllar (tam buğday, esmer pirinç... vb.) tüketilmelidir. Bu nedenle beyaz ekmekten ziyade tahıllı ekmekler tercih edilmelidir.
- Vücutta gerçekleşen çoğu reaksiyon için su gereklidir. Bu nedenle bol bol su tüketilmelidir.

- Ekinezya, zencefil, ıhlamur, kuşburnu, zerdeçal çayları çok fazla birbiriyle karıştırılmadan günlük olarak tüketilebilir.
- Ellerin düzenli ve sık yıkamasını sağlanmalıdır. Ellerin sık yıkanması birçok enfeksiyon hastalığından korunmada en önemli koruyucu mekanizmadır. El yıkamasının mümkün olmadığı durumlarda el dezenfektanı kullanılabilir.

•Bağışıklık sistemini güçlendiren en önemli vitaminlerden biri de D vitamini. Daha az güneş gördüğümüz kış aylarına girmeden çocuğunuzun kanındaki D vitamini düzeyi ölçtürülebilir. D vitamini yağlı balıklarda, yumurta sarısı, peynir ve sütte bulunur. Fakat tek başına besinlerle almak yeterli olmadığından, vücutta yeterli D vitamini olması için öğle saatlerinde kol, bacak ve avuç içlerinin günde 15-20 dakika güneşte kalmasını sağlanmalıdır.

•Ayrıca demirden zengin yiyecekler kırmızı et, tavuk ve hindi eti, yumurta, kuru baklagilleri günlük beslenmede oldukça önemli yer tutar. Çocuklara yemeklerle demir içeriği yüksek kırmızı et ile birlikte yanına C vitamininden zengin yeşil yapraklı sebze içeren salata ekleyip demir emilimi arttırılabilir. Sabah kahvaltısında yumurtanın yanına yine C vitamini içeren domates ve sivri biber eklemeyi de alışkanlık haline getirmekte yarar var.

- Yeterli ve düzenli uyku uyumak, bağışıklık için oldukça önem taşır.
- Çocuklarımız sigara dumanından kesinlikle uzak tutulmalıdır.
- Mecbur kalmadıkça kalabalık mekanlara girilmemelidir.
- Hasta kişilerden uzak tutulmalıdır.
- Mevsimine uygun giyinmek önemlidir.
- Yaşına uygun ve düzenli spor yapması sağlanmalıdır.

Melek GÜNEL

Uzm. Çocuk Doktoru





## NEDEN SPOR ÇOK ÖNEMLİDİR VE ÇOCUKLARIMIZA NE VERMEKTEDİR?

Spor, insan yaşamının sağlıklı sürdürülmesi için en büyük etkenlerinden biridir. Okulumuzda yapılan spor aktiviteleri ise, çocuğun sosyalleşme sürecinin önemli bir parçası olup, genel eğitimimizin ayrılmaz bir parçasıdır.

Spor; çocuklarımıza yaşamın önemli öğelerini öğretir. Kuralları ve disiplini, plan-programlı bir spor yaşantısı sayesinde hedefe ulaşmaya çalışmayı, ekipsel dayanışmanın ve işbirliğinin güzel sonuçlarını görür.

Beslenme konusunda alınan temel eğitim sayesinde, yaşam boyu sağlıklı ve doğru beslenmeye yönelir.

Arkadaşlarıyla sürekli iletişim halindedirler. Spor yapan çocuklar yapmayanlara göre fiziki olarak hem daha iyi, hem de çeşitli hastalıklara karşı daha dayanıklıdırlar. Sonuç olarak çocuklarda özgüven oluşması doğaldır. Bu özgüvenin, onların yaşamının temel unsuru olacağını saptamamız, onları toplumun fark yaratan bireyleri olarak görmemiz bizlerin en büyük gurur kaynağı olacaktır.

Okul öncesi çocuklarımızın jimnastik yapmaları ve yüzmeleri, fiziksel gelişim açısından önemlidir. Bilimsel spor verileri de bu doğrultudadır. Çocuk kas ve iskelet yapısının öncelikli olarak şekillenmesinde, jimnastik ve yüzme sporu ön spor aktivitesi olarak belirlenir. Çocuklarımızın yaş grupları büyüdükçe fiziksel ve koordinasyon gelişimi açısından 6 yaşlarda halk oyunları branşı devreye girer

## EGEBERK ANAOKULU OLARAK BİZ NELER YAPIYORUZ?

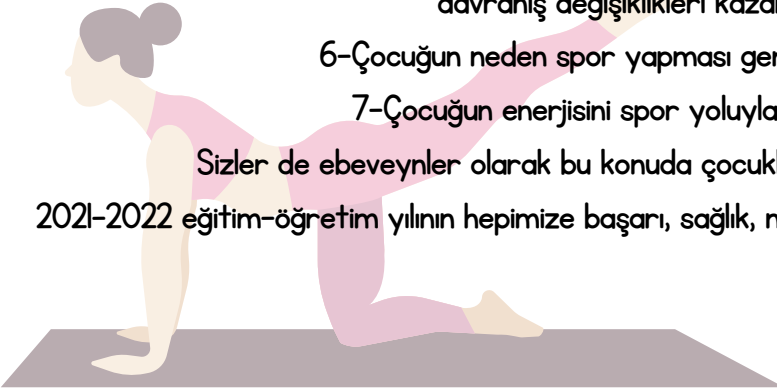
EGEBERK ANAOKULU'ndaki tüm sportif faaliyetlerde; çocukların büyük ve küçük kas gruplarını geliştirici hareketler, oyunlar, denge oyunları ve ritim oyunları ile zenginleştiriyoruz.

Amacımız;

- 1-Çocuğun içinde bulunduğu gruba uyum sağlamasını ve öne çıkan kişilik özelliklerini geliştirerek sosyalleşmesine yardımcı olmak,
- 2-Temel hareketlere uyum sağlamasına yardımcı olmak, (yani basit duruş, yürüyüş, koşu... vb.)
- 3-Ritim, esneklik, kuvvet, koordinasyon, çabukluk ve denge özelliklerini geliştirmesine yardımcı olmak,
- 4-Taklitsel hareketlerle doğruyu öğretmeye çalışmak,
- 5-Özellikle 5-6 yaş gurubunda, (fair play) oyun içinde kuralları öğretmek mücadele etme ve yardımlaşma gibi davranış değişiklikleri kazanmalarını sağlamak,
- 6-Çocuğun neden spor yapması gerektiği ile ilgili bilinçlendirmek,
- 7-Çocuğun enerjisini spor yoluyla boşaltmasını sağlamaktır.

Sizler de ebeveynler olarak bu konuda çocuklarımıza destek ve örnek olabilirsiniz. J

2021-2022 eğitim-öğretim yılının hepimize başarı, sağlık, mutluluk getirmesi dileklerimizle.. Sporla esen kalınız!



Meltem BAHAR  
Müdür Yardımcısı





## ÇOCUĞUNUZ İÇİN KAHVALTI SEÇENEKLERİ...

Kahvaltı yapmadan güne başlamak, hipoglisemi dediğimiz kan şekeri düşüklüğüne sebep olabilir. Bu özellikle konsantrasyon bozukluğu, dikkat dağınıklığı, uyku hali, yorgunluk, baş ağrısı ve zihinsel performansta azalmaya sebep olur. Kahvaltının içeriğinin dengeli olmaması da aynı olumsuzlukların yaşanmasına sebep olur. Güne sadece pastaneden aldığı sade bir poğaçaya ve hazır meyve suyu ile başlayan çocukla, evde yapılmış peynirli bir börekle süt içen bir çocuğun zihinsel ve fiziksel performansı aynı olmayacaktır.

Sağlıklı bir öğrenci beslenmesinde dört besin grubundan yiyecek bulunmalıdır!

Sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeninde, şu dört besin grubu öğünlere dağıtılarak yeterli miktarlarda tüketilmelidir:

- Protein, kalsiyum, fosfor, B2 ve B12 vitaminleri açısından zengin süt grubundan süt, yoğurt, peynir.
- Protein, demir, çinko, magnezyum, B6, B1, B12 ve A vitaminleri açısından zengin et grubundan kırmızı et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller, ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar ve kuru baklagiller.
- Birçok vitamin, mineral ve antioksidanlar bakımından ve özellikle de posadan zengin sebze ve meyve grubu.
- B12 dışında tüm B grubu vitaminlerden, kompleks karbonhidratlardan ve özellikle de fiziksel proteinlerden zengin tahıl grubundan ekmek, bulgur, makarna, pirinç. Her öğünde yeterli miktarlarda tüketilmesi önerilmektedir.

### Seçenekler:

#### Kahvaltı

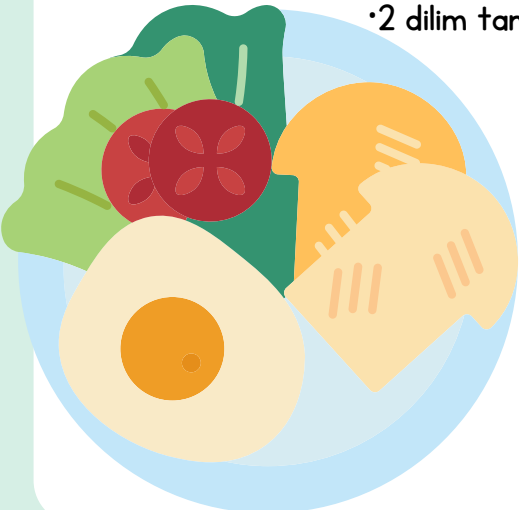
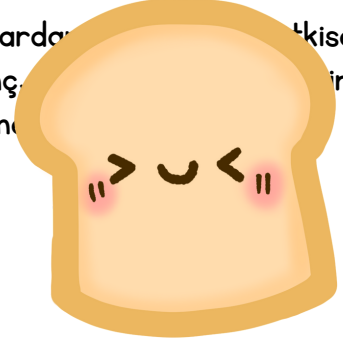
- 2 dilim tahıllı ekmek
- 2 karper kadar beyaz peynir
- 3 zeytin
- Bol domates, salatalık vb

#### Kahvaltı

- 2 yumurta sarısı, 2 karper kadar beyaz peynir ve 1 tatlı kaşığı sızma zeytinyağını ezin
- 2 dilim tam buğday ekmeğinin üzerine yayıp fırınlayın
- Domates, nane, yeşilbiber

#### Kahvaltı

- 1 kase süt
- 2 tam ceviz
- 1 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi



# 5

## NELER ÖĞRENDİK?

Hayvan barınağına geziye gittik.

Aile biçimlerini inceleyip "Geniş aile - Çekirdek aile" kavramını öğrendik.

"Tiyatro Nisan" ile "Okulumu Başladım" isimli tiyatro oyununu izledik.

"Babaannem Kime Benziyor" isimli hikayemizi dinledik.

"Suyun Önemi Nedir?" konusunda akıl haritası oluşturduk.

Çatal baskısı ile "Kedi" hazırladık.

2 rakamını tanıyıp ördek yaptık.

"Anne-Baba" partisi yaptık.

Sonbahar mevsimi özelliklerinden bahsedip yaprak baskısı yaptık.

"Sonbahar" partisi ile "Sarı" rengini pekiştirdik.

Ailemizdeki sorumluluklarımız hakkında sohbet edip sorumluluk tablosu oluşturduk.

Cumhuriyet Bayramını kutladık.

"Yağ-Su" kullanarak "Yoğunluk Deneyi" yaptık.

## ÖĞRENDİĞİMİZ ŞARKI - ŞİİR VE BİLMECELER

### CUMHURİYET

Cumhuriyet Fikirlerde Ve ruhlarda  
yarattığı

Güvenlik itibariyle

Büsbütün yeni bir hayatın müjdecisi  
olmuştur

Son iki, üç

Kırmızı bayrağım Atatürk'ten emanet  
Kırmızı bayrağım gökte dalgalanıyor

Sonsuza, sonsuza

Sonsuza kadar biz onu hep koruyacağız  
Sonsuza, sonsuza

Sonsuza dek onu koruyacağız

Kurtuluş Savaşı'nda birlik oldu bu millet  
Tek bayrak, tek yürek, kuruldu

cumhuriyet

Sonsuza, sonsuza

Sonsuza kadar biz onu hep koruyacağız  
Sonsuza, sonsuza

Sonsuza dek onu koruyacağız

Kurtuluş Savaşı'nda birlik oldu bu millet  
Tek bayrak, tek yürek, kuruldu  
cumhuriyet

Sonsuza, sonsuza

Sonsuza kadar biz onu hep koruyacağız  
Sonsuza, sonsuza

Sonsuza dek onu koruyacağız  
Cumhuriyet (cumhuriyet)

Fikirlerde (fikirlerde)

Ve ruhlarda yarattığı (ve ruhlarda  
yarattığı)

Güvenlik itibariyle (güvenlik itibariyle)  
Büsbütün yeni bir hayatın müjdecisi  
olmuştur

Sonsuza, sonsuza

Sonsuza kadar biz onu hep koruyacağız  
Sonsuza, sonsuza

Sonsuza dek onu koruyacağız



## YOĞUNLUK

### Deneyin Yapılışı

İlk olarak, kabınızın ya da bardağın içerisine yarım çay bardağı su koyup sulu boyadan istediğiniz renk ile renklendirin. Daha sonra üzerine 2/3 çay bardağı yağı ekleyin. Kaşık yardımıyla karıştırın ve gözlemleyin. Üzerine sıvı bulaşık deterjanı ekleyip karıştırmaya devam edin. İki sıvıdaki farklılıkları dikkatlice gözlemleyin

Tam yedi rengi vardır  
Bele sarılmayan tek kuşaktır  
Cevap - Gökkuşuğu

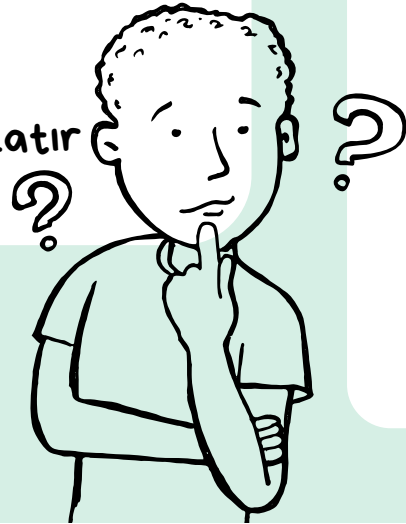
2- Bana bakan beni değil kendini görür  
Cevap - Ayna

3- Kendisini göremez ama sana dünyaları gösterir  
Cevap - Göz

4- Döner durur hissetmezsin Doğduğundan beri  
içindesin  
Cevap - Dünya

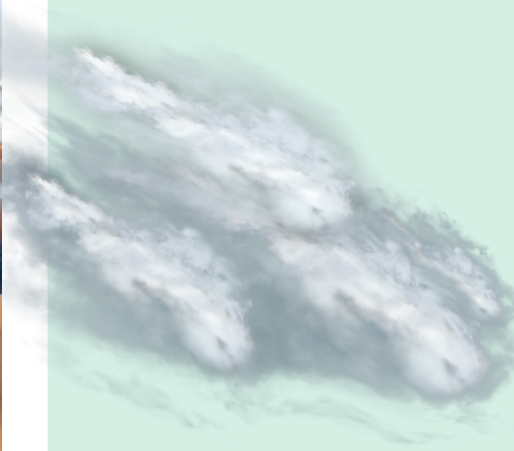
5- Her sabah saat kurmadan kalkar Yazın geç, kışın  
erken batar  
Cevap - Güneş

6- Fener gibi ışıltılı Gecemizi aydınlatır  
Cevap - Ay



B  
i  
l  
l  
m  
e  
c  
c  
e





## BALE



- \* Kol pozisyonları: Hazırlık kol pozisyonu, 1. pozisyon
  - \* Ritmik egzersizler
- \* Ayak pozisyonları: Paralel pozisyon
  - \* Stretch egzersizleri

DUYGU ÇETİN - EWA DİYAROĞLU  
BALE EĞİTMENLERİ

## RESİM - HEYKEL



Merhaba bu ay atölyemizde..

Sonbahar mevsimini kağıdımıza, suluboyayı kullanarak ve sünger ile iz bırakarak uyguluyoruz.. hem baharın renklerini, hem sıcak renkleri pekiştiriyor. Sulu boyanın farklı kullanım tekniklerini deneyimlemiş oluyoruz..

Atölyemizde bu ay Cumhuriyetin önemini ve Atatürk'e olan sevgimizi ve Atamızında çocuklara olan sevgisini konuşuyor.. sevgimizi anlatacak bireysel ve grup çalışmalarından oluşan görsellerimizi hazırlıyor, bayrağımızdan ve sevgimizden ilham aldığımız çalışmalarını tamamlayıp sizlerle paylaşmak için sabırsızlanıyoruz

HAFİZE TÜRK ÖNGÜÇ  
RESİM - HEYKEL ÖĞRETMENİ

## BEDEN EĞİTİMİ



Rahat/hazır ol selamlaşma ile derse başladık.  
-Sporda ısınmanın, kaslarımızı harekete hazırlamanın mental olarak hazırlanmanın önemi hakkında konuştuk.  
Isınma koşusu ve esnetme hareketlerimizi yaptık.  
Çift ayak sıçrama hareketini yer merdiveninde ve halkaların içine sıçrayarak yaptık.  
Yaptığımız hareketleri kontrollü ve öğretmen yardımıyla yapmamız gerektiğini konuştuk.

MELİKE ELBAŞ  
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ



## YÜZME

Merhaba,

Ekim ayında 5 yaş yüzme derslerimizde

- \* Su içinde nefes kontrolünü uygulayarak öğrendik.
- \* Ayak vuruşunun yüzmedeki öneminden bahsettik ve uygulamalarını yaptık.
- \* Yıldız duruşu, ters yıldız duruşu hareketlerini pekiştirdik.
- \* Suda kayma hareketiyle serbest stile giriş yaptık.

OĞUZ IŞIKLAR  
YÜZME ÖĞRETMENİ

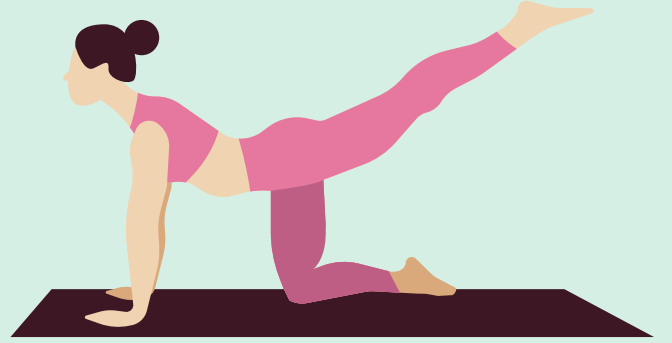
## MÜZİK ORFF

Herkese merhabalar...

Biz bu ay daha çok bedensel farkındalık üzerine müzikli çalışmalar yaptık. Tüllerle kavramlar ve duyularımız üzerine çalışmalar yaptık. Müzik eşliğinde tüllerle bedensel farkındalık çalışmaları yaptık. Tül şarkısı ile yaratıcılığımızı kullanarak şarkıya eşlik ettik.. İçinizdeki ritim susmasın

Nilay BECEREN  
MÜZİK - ORFF ÖĞRETMENİ

## CİMNASTİK



Esnetme çalışmaları yaptık.  
Ters takla için yardımcı yuvarlanma egzersizleri uyguladık.  
Denge tahtası üzerinde yürüyüş ve çift ayak atlama, cimnastik selamı çalıştık.  
Yana ve öne hamle öğrendik.

MELİKE ELBAŞ  
CİMNASTİK ÖĞRETMENİ



## SATRANÇ

Merhabalar;

Çocuklar bu hafta itibarı ile taşların hareketini öğrenmiş bulunuyorlar, çocukların satranç oyununda gelişip güçlenmesi için bilgisayarda oyun oynaması gerekiyor. Yapmamız gereken;

1) lichess.org sitesine giriyoruz.

2) öğren kısmına tıklıyoruz.

3) Satrancın temel prensiplerini tıklıyoruz.

4) kale, fil, vezir, piyon, at ve şah taşlarının her seviyesini (yıldız toplama) oynuyoruz.

5) Bunu çocuklarımızın gelişimi için, taşların hareketini tam olarak öğrenene kadar mümkünse her gün bir defa oynuyoruz (1 ay)

YUNUS ÇALIŞKAN  
SATRANÇ ÖĞRETMENİ



HAPPY BIRTHDAY  
İYİ Kİ DOĞDUNUZ

GÖKYÜZÜ SINIFI

DENFE PAMUKÇU  
LİNA KOLAY

METEHAN EYMEN ÖZTÜRK  
GÜNDÜZ TOPRAK GÜREL

DÜNYA SINIFI

DEFNE YILMAZ