



3 YAŞ

## AYLIK VELİ BÜLTENİ



BURCU GENÇ

ŞEBNEM URAN

BELGİN GÖNLÜM

İREM ÖZTÜRK

## EGEBERK ANAOKULU MİSYONU



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 VİZYONU

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

## IBO'nun VİZYONU

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, IBO, 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.





## YİNE AYLARDAN KASIM...

**Sevgili Velilerimiz,**

Sonbaharın son ayıdır Kasım... Her yerde turuncu bir sonbahar esintisi, ağlasa mı gülse mi kararsız gökyüzü... O güzel renkleri ve kokusu ile birlikte Kasım'da aşk başkadır, çünkü bize ölümsüz aşkı hatırlatır. Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ü... Hüznün dolar her yan ve 10 Kasım... Okulumuzda 10 Kasım Atatürk'ü anma programları düzenledik.

Atatürk haftasında Cumhuriyetimizin kurucusu Mustafa Kemal Atatürk'ü, saat 09.05'te okulumuz bahçesinde bulunan Atatürk büstü önünde saygı duruşunda bulunarak Atamızı bir kez daha andık. Günün anlam ve önemine uygun şiirler, şarkılar eşliğinde özlemle yad ettik...

Atatürk'ü anma konulu sergimizi okulumuzun bahçesinde gururla sergiledik.

Kasım ayını biz öğretmenler için de değerli kılan diğer özellik ise Öğretmenler Günü... Başöğretmen Atatürk'ün ilkeleri doğrultusunda Türk milli eğitime özverili çalışmalarıyla büyük katkılar sağlayan ve geleceğimize yön veren tüm öğretmenlerimizin "24 Kasım Öğretmenler Günü" en içten dileklerimle kutlarım.

Ayrıca okulumuzda siz değerli velilerimizle öğrencilerimizi buluşturduğumuz, aile katılım günlerimizi gerçekleştirdik. Sizlerin de eğlendiğinizi düşündüğümüz bu etkinlikler, çocuklarımızın eğitim hayatlarında olumlu birer anı olarak kalacaktır. Sevgiyle kalın...

**Nesrin Civan**

**OKUL MÜDÜRÜ**



## PARMAK EMME

Parmak emme, normal çocuklarda herhangi bir psiko-patolojik etken olmaksızın 3-4 yaşlarına kadar görülen bir olgudur. Bebeklerin çoğu başparmaklarını ya da diğer parmaklarını emerler. Zararsız bir davranış olan parmak emmeye, bebeklerin hemen tümünde rastlanmasının en önde gelen nedeni, yeni doğan bebeklerin parmak emmeyi daha anne rahminde (uterus) öğrenmiş bulunmaları ve doğuştan sahip oldukları en güçlü reflekslerden birinin emme refleksi olmasıdır. Nitekim ender olarak yeni doğan bazı bebeklerin parmak ya da bileklerinde görülen kabarcıklar bunun bir sonucu olmaktadır.

Çoğunlukla anne ve babaları huzursuzluğa ve telaşa düşüren parmak emme olayı, bazı durumlarda daha yoğun ve sık bir biçimde görülür. Öyle ki, bu durumlarda bebeğin parmağı zamanla aşınmaktan hassaslaşmaya, rengi de koyulaşmaya başlar. Yine bazı çocukların parmak yerine bileklerini emmeleri de gözlemlerle saptanmıştır.

Bebeklerin parmak emmeyi zamanla genelleştirdikleri, oyuncak bebeklerini, battaniyelerinin uçlarını ya da çeşitli eşyayı emmeye başladıkları dikkatimizi çeker. Annelerin büyük bir çoğunluğu parmak emmenin açlıktan kaynaklandığını düşünürler. Oysa bu emme, %50'den %87'lere varan yüksek bir oranda beslenmeye bağlı olmayan yaygın bir davranış niteliğinde görülür.

1 yaş çocukların hemen yarısı parmaklarını emerler. 9. aydan itibaren uykuyla parmak emme arasında yakın bir ilişkinin olduğu, uykusu gelen bebeğin parmağını ağızına götürdüğü görülür. "Rituel" adı verilen bu alışkanlık aylarca sürer. Çocuğu parmak emmeden vazgeçirmek üzere yapılan çabalar, 3 yaşına kadar çocuk tarafından dirençle karşılanır. Bazı bebekler yeni dişlerinin çıkması, bazıları da zorlukla karşılaştıklarında utanma ve sıkılma belirtisi olarak parmaklarını emerler. Genellikle 18. ay dolaylarında sıklaşan parmak emmenin 4 yaşına doğru kaybolması beklenir. Araştırmalar, en geç 5-6 yaşlarında sona erdiği takdirde parmak emmenin zararının olmadığını, ancak süregelmesi halinde dişlerde deformasyona neden olabileceği kanıtlanmıştır. Parmak emmedeki sıklık oranı, çocuk okula başladığı sırada hızla azalır. % 2 oranında 6-12 yaşlarında kazanılmış bir alışkanlık olarak süregelir.

Alt ıslatmada olduğu gibi, sürekli parmak emme alışkanlığı da psikolojik sorun ve gerginliklerin bir sonucu olarak gelişebilir. Parmak emme alışkanlığı karşısında anne babanın bulunması gereken en sağlıklı yaklaşım, olayı telaşa kapılmadan sabırla karşılamak ve çocukla sürekli ilgilenmekten kaçınarak, ona bu alışkanlığının bebelere özgü bir davranış olduğunu, başkalarının gözüne hoş görünmeyeceğini basit bir dille anlatmaktır. Aile içinde sürekli aynı alışkanlığa değinerek dikkatleri çocuk üzerine çekmek, bu nedenle telaşa ve gerginliğe girmek ve çözüm amacıyla çocuğu sürekli eleştirmek, anne babaların yanlış davranışları arasında sayılır.

Okul çağında parmağını emen çocuk, öğretmen uyarısı, anne babasının eleştirisi, hatta arkadaşlarının alaylarına karşın bu alışkanlığını sürdürür. Bu durumda çocuğa yapılan olumlu tavsiye ve açıklamalarla psikolojik açıdan uyumunun sağlanması, sorunun ortadan kalkmasına neden olabilir.

Burada önemli olan, bir gerileme (regression) belirtisi sayılan bu alışkanlığı oluşturan etkenlerin ana baba tarafından keşfedilerek ortadan kaldırılmasıdır. Örneğin, yeni bir kardeşin doğumu, çocukta bu tür bir alışkanlığın başlamasına neden olabilir. Cıvılayan, emekleyen, parmak emip tırnak yemeye başlayan çocuk, bu tür bebekleşme hareketleriyle kaybettiğı ilgiyi kazanma savaşımına girer. Daha önce de belirttiğimiz gibi, kardeşin doğumundan önce çocuğun hazırlanması, kardeşin varlığına karşın kendisinin statüsünün devam edeceği ve onun yerinin ayrı olduğu konusunda çocuğun ikna edilmesi, kardeşin yardıma muhtaç bir yakını olması nedeniyle elbirliğiyle ona bakma gereğine inandırılması, çocuktaki gerginliği azaltır. Böylelikle bu gerginlikten kaynaklanan alışkanlıklar da zamanla kaybolur.

Alt ıslatmaya benzerliği nedeniyle parmak emme de yaşla azalır. Bu konuda da yine özellikle ilk çocukluk döneminde tedaviden kaçınılmalıdır. Okulöncesi dönemindeki parmak emme ya da alt ıslatma durumunda gereksiz telaş yerine, olayın temelinde anne babanın da etkisi düşünülerek uzmanlarca sabırlı ve sürekli bazı eğitimsel yöntemler uygulanmalıdır.

### **Tırnak Yeme**

Tırnak yeme alışkanlığına 3-4 yaşlarından önce sıklıkla rastlanmaz. Ender olarak 15 aylık gibi erken bir dönemde görülebilir.

Tırnak yeme bir güvensizlik belirtisi olarak kabul edilir. Aile içinde aşırı baskıcı ve otoriter bir eğitimin uygulanması, çocuğun sürekli azarlanarak eleştirilmesi, kıskançlık, yetersiz ilgi ve sevgiyle sıkıntı ve gerginlik tırnak yemeye neden olan başlıca etkenler arasında sayılabilir. Çocukların hemen yarısında görülen bu alışkanlığın kazanılmasında, aile içinde tırnak yiyen bir modelin çocuk tarafından taklit edilmesi de bir etken olabilir.

En etkili tedavi yöntemi, 3-4 yaşlarına kadar alışkanlığın anne ve baba tarafından görmezlikten gelinmesidir. Çocuğun bu alışkanlığı kazanmasına neden olan etkenler saptanarak konuya çözüm getirilebilir. Ancak çocuğun kendisini güvensiz hissetmesi halinde bu alışkanlığa yeniden başladığı görülür. Çocuğun gururunu okşayarak, tırnak yemenin onu ne denli çirkin yapabileceğı telaşsız bir biçimde anlatılmalıdır. Özellikle kız çocuklarına manikür malzemesi alınarak, tırnaklarının manikürlü ve yenmiş biçimleri onlara gösterilmelidir.

**Süheyla KIRLI**  
**OKUL PEDAGOGU**

## ÜST SOLUNUM YOLU ENFEKSİYONU



Üst solunum yolu enfeksiyonuna çok çeşitli bakteriler ve virüsler neden olur. Hasta bir kişi soluma, hapsırma, öksürme gibi faaliyetlerle havaya aerosol yani mikroskobik damlacıklar şeklinde su buharı bırakır. Üst solunum yolu enfeksiyonuna neden olan virüs ve bakteriler bu damlacıklar havada saatlerce asılı kalabilirler. Bu damlacıkları soluyan herhangi biri hastalığa yakalanma riskine sahiptir. Hastanın bu sırada bağışıklık sisteminin zayıflamış olması enfeksiyona yakalanma şansını artırır. Aynı sırada ciddi başka bir enfeksiyon geçiriliyor olması, hava kirliliği, aktif ya da pasif sigara içiciliği, ağır yorgunluk, üst solunum yollarında kuruluk, titreme şeklinde ciddi üşüme, kortizon gibi bağışıklık sistemini baskılayan tedaviler alınıyor olması gibi faktörler anlık ve sürekli olarak vücudun bağışıklık sistemini veya üst solunum yollarının lokal savunma mekanizmalarını zayıflatır. Üst solunum yolu enfeksiyonlarının bir diğer önemli bulaşma yolu da hasta kişilerin mikrop içeren salgıları ile temas etmektir. Hapsiryan bir kişi eli ile ağzını kapatıyorsa ve sizde bu kişiyle tokalaşıyorsanız mikroplar sizin elinize geçecektir. Buradan üst solunum yollarınıza ulaşacak olurlarsa sizde aynı hastalığa yakalanabilirsiniz.

### Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları Kış Aylarında Neden Daha Sık Görülür?

Genel olarak sanıldığı gibi soğuk hava üst solunum yolu enfeksiyonlarına neden olmaz. Kış aylarında üst solunum yolu enfeksiyonlarının daha sık görülmesinin sebebi, günlük yaşamımızın açık havada değil, daha çok ev, iş yeri, okul, toplu taşıma araçları gibi kapalı ortamlarda geçmesidir. Ayrıca soğuk nedeniyle bu ortamlarda çok sayıda insanın bir arada bulunması üst solunum yolu enfeksiyonlarının yayılmasını son derece kolaylaştırır.

### Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları Hangi Sıklıkta Görülür?

Üst solunum yolu enfeksiyonları en sık görülen enfeksiyonlar arasındadır. Bu konudaki toplumsal çalışmalar genel nüfus içerisinde ortalama her kişi için yılda iki ile 4 kez arasında üst solunum yolu enfeksiyonu geçirdiği şeklinde rakamlar vermektedir. Çocuklarda üst solunum yolu enfeksiyonları özellikle kış aylarında çok daha sık görülür. Dolayısı ile yuva veya okula giden bir çocuk için yılda 8-10 kez görülmesi normal karşılanmaktadır.

### Üst Solunum Yolu Enfeksiyonları Çocuklarda Neden Daha Sık Görülür?

Yeni doğan çocuk annesinden aldığı bir takım bağışıklık verici maddeler nedeniyle üst solunum yolu enfeksiyonlarından bir süre için korunur. Anne sütü ile düzenli bir şekilde beslenen bebekler bir takım farklı bağışıklık verici ve düzenleyici faktörleri anneden almaya devam ederler ve büyük ölçüde enfeksiyonlara karşı korunmuş olurlar. Bu süre içerisinde de çocuğun kendi bağışıklık sistemi gelişerek, çevresindeki virüs ve bakterileri tek tek tanımaya ve onlara karşı direnç geliştirmeye başlar. Bu mikroplardan önemli olanlara karşı çocuk aşılama programları ile suni bir yoldan bağışıklık kazanır. Ancak çevremizde üst solunum yolları enfeksiyonlarına neden olan çok sayıda ve çeşitlikte virüs ve bakteri bulunmaktadır. Bu nedenle çocuklar 2 ile 8 yaş arası dönemde erişkinlere göre daha sık olarak üst solunum yolu enfeksiyonlarına yakalanırlar. Bu durum kreş, yuva ve okul gibi çok sayıda çocuğun bir arada bulunduğu ortamlarda bulunan çocuklarda çok daha belirginleşir.

### Üst Solunum Yolu Enfeksiyonunun Belirtileri Nelerdir?

**Nezle:** Sulu burun akıntısı, hapşırma, hafif ateş, halsizlik. Bu belirtiler 2-3 gün içerisinde azalarak geçerler. Üst üste gelen nezleler sonrası veya çocukta tıkalı geniz eti büyümesi var ise akut bakteriyel sinüzite dönüşebilir.

**Sinüzit:** Koyu renkli burun akıntısı, geniz akıntısı, balgamlı öksürük, burun tıkanıklığı görülür. Çocuklarda baş ağrısı görülmeyebilir.

**Bademcik İltihabı:** Yüksek ateş, ağız kokusu, iştahsızlık, halsizlik, yutma güçlüğü, şişen bademcikler nedeniyle konuşma değişebilir. Boğaza bakıldığında şişmiş, kızarmış ve üzeri beyaz iltihap ile kaplanmış bademcikler görülebilir. Uygun şekilde tedavi edilmez ise bademcik apsesi veya romatizmal ateş hastalıklarına neden olabilir.

**Farenjit:** Yüksek ateş, ağız kokusu, iştahsızlık, yutma güçlüğü gibi belirtiler ile bademcik iltihabına benzer ancak iltihaplanan bademcik dokusu değil, boğazı döşeyen zar tabakasıdır.

**Larenjit ve Trakeit:** Ateş, ses kısıklığı, kuru öksürük, nefes alırken ötme sesi, çocuklarda hızla ilerleyerek nefes darlığına sebep olabilir ve tehlikeli olabilir. Bu nedenle erken dönemde hekimin görmesi ve tedaviye başlanması gereklidir.

### Tedavi Edilmezse Hangi Tip Sorunlara Yol Açar?

Boğaz enfeksiyonları Beta mikrobi (A grubu B-hemolitik streptokok) tarafından gelişmişse ve tedavi edilmezse çocuklarda ve gençlerde romatizmal ateş hastalığına yol açabilir. Romatizmal ateş hastalığı da eklemler, kalp kası ve böbrekleri etkileyerek çok ciddi rahatsızlıklara yol açabilir. Bunun yanında tekrarlayan üst solunum yolu enfeksiyonları çocuklarda kalıcı geniz eti büyümesi ve burun tıkanıklığı, sinüzit, orta kulak enfeksiyonu(otit), orta kulakta sıvı birikmesi(sekretuar otit) gibi kalıcı problemlere yol açabilir.

### Çocukları Boğaz Enfeksiyonundan Korumak İçin Aileler Nelere Özen Göstermeli?

Bir çocuğu üst solunum yolları enfeksiyonlarından tümü ile korumak ancak hava geçirmez bir odaya hapsedip insanlarla temas etmesini engelleyerek mümkün olabilir. Yukarıda da belirtildiği gibi her çocuğun özellikle yuva ve okula gidiyor ise yıl içerisinde belli bir sayıda hastalık geçirmesi kaçınılmazdır. Bu sayıyı azaltmak için alınacak önlemler şunlar olabilir: Yeni doğan bebekler pediatri doktorunuzun önereceği süre boyunca anne sütü ile beslenerek anneden alacağı bağışıklık faktörlerinden mahrum bırakılmamalı, daha ileriki dönemlerde uygun şekilde dengeli beslenmeli ve gene doktorunuzun önereceği vitamin takviyelerini almalıdır. Soğuk günlerde üşümeleri engellenecek şekilde giydirilmeli ancak üşüyecekleri kaygısıyla kapalı ortamlarda havasız bırakılmamalıdır. Özellikle yuva, okul gibi çok sayıda çocuğun bir arada bulunması gerektiği ortamlar soğuk günlerde bile sık sık havalandırılarak, çocukların taşıdıkları hastalıkları damlacık yolu ile birbirlerine bulaştırılması önenebilir. Yuva ve okuldaki toplam çocuk sayısı arttıkça hastalık bulaşması daha kolaylaşmaktadır, bu nedenle az sayıda çocuk barındıran yuva ve okullar hastalık bulaşması açısından avantajlı olabilirler. Yine de okul veya yuvaya yeni başlayan bir çocuk ilk altı ay boyunca sık hastalanması normal karşılanmalıdır.

Her fırsatta sabun ile el yıkama alışkanlığının kazanılması da temas yoluyla geçen enfeksiyonları azaltmadaki en önemli etkidir. Bu alışkanlığın çocuklara kazandırılması kadar çocuk ile ilgilenenlerinde dikkat etmesi gerekmektedir.

İleri derecede geniz eti büyümesi olan çocuklarda burun tıkanıklığı geliştiği gibi kolayca atlatılacak basit bir nezle, uzun sürmekte ve bakteriyel sinüzite dönmekte ve tedavisi güçleşmektedir. Bu çocuklarda tıkalı geniz etinin alınması çocuğun üst solunum yolu enfeksiyonlarını kolayca geçirmesini sağlamaktadır.

**Melek GÜNEL**

**UZM. ÇOCUK DOKTORU**

# 3

## BU AY NELER ÖĞRENDİK?

- Atatürk kimdir? Hakkında sohbet ettik.
- 10 Kasım Atatürk'ü Anma günü kapsamında çeşitli sanat etkinlikleri düzenledik. Önemi hakkında sohbet edip yeni bilgiler edindik. Çeşitli materyallerimizden faydalananarak yaratıcılığımızı kullandık ve ortaya harika ürünler çıkardık.
- 2 rakamını öğrendik ve sanat etkinliğimizi yaptık.
- Kendisini ve Ailesini Tanır'. Ana fikrinden yola çıkarak ön değerlendirme çalışması yaptık. Duygu ve düşüncelerimizi paylaşarak iletişim becerimizi geliştirdik.
- Parmak baskımızdan Atatürk'e çiçeklerimizi yaptık.
- Yırtma, yapıştırma tekniğini de kullanarak Atatürk'le salıncakta sallanan çocuk etkinliğini yaparak Atatürk'ümüze sergimizi gerçekleştirdik,
- 2 rakamını öğrendik ve 2 rakamından kuğumuzu yaptık.

### DRAMA

Arılar ile ilgili sohbet ederek görseller inceledik ve arılar nasıl uçar adlı dramanızı yaparak GEMS konumuzu ele aldık.



## ÖĞRENDİĞİMİZ TEKERLEME, BİLMECE VE ŞARKILAR

### ŞARKI

#### ATATÜRK YOKTU

Atatürk yoktu  
Düşman çoktu  
Atatürk geldi  
Düşmanı yendi  
Bu güzel yurdu  
Bizlere verdi

### BİLMECE

Çiçek onun dal onun  
Yediğimiz bal onun  
İğnesi var batırır  
Kanadı var uçurur  
(Arı)

### PARMAK OYUNU

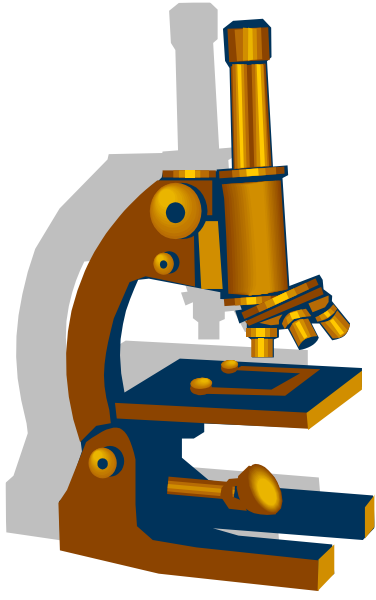
Baba parmak baba parmak neredesin?  
Burdayım burdayım işte burdayım.

Anne parmak anne parmak neredesin?  
Burdayım burdayım işte burdayım.

Abi parmak abi parmak neredesin?  
Burdayım burdayım işte burdayım.

Abla parmak abla parmak neredesin?  
Burdayım burdayım işte burdayım.

Bebek parmak bebekparmak neredesin?  
Burdayım burdayım işte burdayım.



## FEN VE DOĞA ETKİNLİĞİ

Gems etkinliği kapsamında arıların yaşam döngüsü hakkında bilgi edindik. Bal peteğini ve şeklini inceleyerek 'Arılar balı nereden toplar?' sorusuna yönelik sorgulama başlatarak fen ve doğa etkinliğimizi yaptık. Araştırma becerilerimizi geliştirdik.





## MÜZİK - ORFF

Herkese Merhaba

Bu ay müzik derslerimize "Soom Boo Kawaya" şarkısını metalofon eşlikli ezgi tekrarlarını yaparak ve sözlerini öğrenerek başladık.

Ses egzersizleri yaptık ve diyafram nefesi üzerine çalıştık.

Sınıfımızı iki gruba ayırarak iki gruplu çalgı çalmayı, toplu çalmayı ve orkestra olabilmeyi deneyimledik.

"İnatçı Keçi" şarkısı üzerine bir müzikli oyun gerçekleştirdik.

Rengarenk paraşütümüz ile iki bölümlü müzik çalışması yaptık.

Önümüzdeki ay yeni oyunlarda yeni müziklerle ve danslarla görüşmek dileğiyle..

MÜZİK ORFF ÖĞRETMENİ  
HATİCE TAĞ

## BEDEN EĞİTİMİ

Isınma çalışmamızı "ormandaki sesler ile yaptık.

Esnetme çalışmasında, bacak kaslarımızın uzamasına yardımcı olacak hareketlere ağırlık verdik.

-Denge yürüyüşü yaptık.

Denge tahtası üzerinde yön değiştirerek yürüyüşler yaptık.

Denge tahtasından çift ayak atlama yaptık.

Spor merdiveninde adım sıralamaları yaptık.

BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ  
MELİKE ELBAŞ



## RESİM HEYKEL



Resim Heykel Atölyesinden herkese merhaba...

Bu ay; bize ayrılan saatlerde, çizim tekniklerine geçtik. her yasa uygun, basit formlar ve basit oran orantıyla bir PORTRE oluşturduk..

Zaman zaman serbest çalışmalarımızla kendimizi ifade ettik..

Veee resimlerimize yine bir yüzey düzenlemesi ile devam ettik.. kağıdımızda bıraktığımız şekillere pastel boya ile rengarenk doldurarak yüzey düzenlememizi oluşturduk. çok eğlenerek gerçekleştirdiğimiz bu etkinlik sonucunda da bizi sürpriz görüntüler bekliyordu..

Ve tabiki en sevdiğimiz "çamur" çamurla oynayarak basit formlar oluşturduk ..

Atölyemizden bu aylık bu kadar... sevgimizle ve rengarenk kalın..

RESİM - SERAMİK ÖĞRETMENİ  
HAFİZE ÖNGÜC

## YÜZME



Kasım ayı içerisinde 3 Yaş yüzme derslerimizde

- \*Ayak vuruşları ile bacaklarımızı kuvvetlendirdik.
- \*Su üzerinde hareketsiz duruşlarımızı tekrar ettik.
- \*Nefes çalışmalarımızı alışkanlık haline getirmeye çalıştık.

YÜZME ÖĞRETMENİ  
OĞUZ IŞIKLAR