



6 YAŞ

AYLIK VELİ BÜLTENİ

ÖZEL EGEBERK ANAOKULU

31.12.2022



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.



IBO '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, 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.

HOŞGELDİN 2023...



Sevgili Velilerim;

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 yıla 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 seilmeyi hak eder ıslıl ıslıl yılbaşı geceleri... O yüzden özeldir, güzeldir.

Dilerim ki sevgili velilerim;

2023'de 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

AİLE ZAMANI İÇİN FİKİRLER



1. Ailece akşam yemeği pişirin. Beraber karar verin yemeğin ne olacağını belirleyin. Kim neyi yapacak paylaşın. Yan yana gurur duyacağınız lezzetli bir yemek için beraber çalışın.
2. Oyun gecesi, aile bireylerinin her biri, birlikte oynayacağınız oyun önerileri oluştursun ve oyunu hazırlayıp oynayın.
3. Yeni bir şey öğrenin, yeni bir kart oyunu, yeni bir tarif.
4. Hepinizin ilgilendiği bir konuyla ilgili bir şeyler okuyun ya da belgesel izleyin.
5. Film gecesi. Rahat bir ortam hazırlayın ışıkları söndürün telefonları kapatın. Patlamış mısırı unutmayın.
6. Okuma maratonu düzenleyin. Sırayla sevdiğiniz kitapları sesli olarak okuyun. Küçük çocuklar resimli kitapların resimlerine bakarak hikaye uydurabilirler.
7. Aile sanat gecesi... Bir tablo üzerinde birlikte çalışın ya da her birey kendi resmini yapsın. Evinizde sergi oluşturabilirsiniz.
8. Video oyun gecesi. Çocuklarınızın sevdiği bilgisayar oyunlarını hep beraber oynayın.
9. Fotoğraf gecesi; Arka fonu kendiniz oluşturun çarşaf üzerine günün tarihini yazın ya da başka bir şey. Eğlenceli resimler çekin.
10. Bir hikaye yazın. Beraber karakterleri seçin ve kısa hikayeler oluşturun bölümleri sırayla yazın. Daha sonra hikayeyi resimleyin ya da resimleme işlemini bir başka gece etkinliği olarak yapabilirsiniz.
11. Pijama partisi yapın; Herkes pijamalarını giyip bolca abur cubur yer ve gece normalden biraz daha fazla oturabilir ertesi gün uyuya bilirsiniz.
12. Müzik gecesi. Dans edin veya sevdiğiniz bir parçaya eşlik edin. Ya da müzik aletleriniz ile kendi müziğinizi yapın.
13. Süslemeli dondurma gecesi; dondurmalarınızı farklı farklı malzemelerle süsleyin ve birbirinize yaptığınız dondurmaları ikram edin.
14. Bitki ekin. Çiçek ya da sebze fark etmez bahçede çalışmak ya da saksı ile uğraşmak keyifli olacaktır.
15. Mum ışığı gecesi... Akşam yemeği de dahil her şeyi mum ışığında yapın. Tehlikeli olur diyorsanız yemeğinizi haftada bir gün mum ışığında yiyin.
16. Küçük şeyleri kutlayın parti yapmak için bahaneler bulun. Ne kadar küçük olduğuna bakmadan aile bireylerinin hayatında gerçekleşen olayları ve sevinçleri kutlayın.
17. Dışarıda oyun oynayın. Frizbi oynayın, uçurtma uçurun ya da klasik çocuk oyunlarından oynayın. Oyuncak kullanmayın.
18. Saklambaç oynayın. Saklambaç çocuklar için büyük bir olaydır. Büyüklerle birlikte oynarken oldukça eğlenirler.
19. Fotoğraf anı gecesi... Eski fotoğraflarınızı ortaya çıkarma zamanı...
20. Birlikte geçmişe yolculuk yapmak sizleri ve çocuklarınızı mutlu edecektir.
21. Sizler bu fikirleri geliştirebilir belki de daha güzel alternatifler üretebilirsiniz. Bütün bunları yaparken fotoğraf ve video çekin anıları ölümsüzleştirin. Çocuklarınızın geçmişi için harika belgeler, anılar oluşturacaksınız. İYİ EĞLENCELER!

Süheyla KIRLI

Okul Pedagogu

OKUL ÖNCESİ EĞİTİM DÖNEMİNDE İLKYARDIM



Hayatı hayat yapan, yaşamımıza değer katan, gün geldiğinde yaşam kalitemizi yükselten şeydir ilkyardım, hayatımızın vazgeçilmezidir.

İlkyardım bir kaza ya da ani bir rahatsızlık sonucu yardıma gereksinim duyan bir kişiye profesyonel tıbbi yardım gelene dek yapılan yardımdır. Koşulların gerektirdiği olanak ve araçlarla yapılan ilkyardım ve girişimleri ifade eder ki bu girişimler kişinin hayatını dahi kurtarabilecek önem taşımaktadır.

Çocukların hareketliliği ve keşif coşkuları, merakları, ilgileri yaralanmadan akut hastalıklara kadar birçok tehlikeye karşı sürekli gözlenmelerini gerektirmektedir. Çocuklar özellikle gözden kaçtığı, hatta göz önündeyken bile küçük kazalar ya da yaralanmalarla karşılaşmaktadırlar. Burada önemli olan, zamanında ve doğru müdahale ile bu kazalardan doğabilecek riskleri en aza indirmektir. Bizler de kurum olarak ilkyardım eğitimi alarak olası durumları engellemeye çalışmaktayız.

İlkyardım Uygularken Amacımız: Hayat kurtarmak, durumun daha da kötüleşmesini önlemek, iyileşmeyi hızlandırmaktır.

İLKYARDIM GEREKTİREN DURUMLAR NELERDİR?

*Yaralanma ve kanamalarda ilkyardım,

- Kesik yaralar
- Parçalanmış yaralar
- Ezik yaralar
- Delik yaralar

*Baş yaralanmalarında ilkyardım,

*Ağız, burun, boyun yaralanmalarında ilkyardım,

*Bayılma, sara, histeri vb. rahatsızlıklarda ilkyardım,

*Boğulmalarda ilkyardım,

- Sıvılarla boğulma
- Gazlarla boğulma

—Solunum yollarına yabancı cisim kaçması sonucu boğulma

*Yanıklarda ilkyardım,

—Kuru yanıklar

—Buhar yanıkları

—Elektrik çarpması

—Güneş yanıkları

*Zehirlenmelerde ilkyardım,

*Gözde, kulakta, burunda yabancı cisim kaçmasında ilkyardım,

*Hayvan ısırma ve sokmalarında ilkyardım gerekmektedir.

BU GİBİ DURUMLARDA GENEL OLARAK YAPILABİLECEK İLKYARDIM UYGULAMALARI NELERDİR?

(Bu uygulamalar kazanın ya da yaralanmanın çeşidine göre farklılık gösterebilir.)

-Yaralı, yaralayıcı etkenlerden uzaklaştırılarak kısa sürede güvenli bir yere taşınmalıdır.

-Yaralının hangi nedenden dolayı ilkyardıma gereksinim duyduğu, hızlı bir şekilde anlamaya çalışılmalıdır.

-İlkyardım işlemlerinin temiz ve güvenli bir ortamda yapılması sağlanarak en hızlı, en uygun ve en yeterli ilkyardım yapmaya çalışılmalıdır.

-Yaralı kişiyi mümkün olduğunca hareket ettirmemeye özen gösterilmelidir.

-Kanama durumlarında kan duruncaya kadar pamukla tampon yapılmalıdır.

-Nöbet geçirilen durumlarda hastanın kendisini sağa sola vurup yaralanması önlenmelidir.

-Ağıza yabancı cisim girmesi halinde öksürebilmesi sağlanmalıdır.

-Yanıklarda yanık bölge soğuk su altına tutulmalıdır.

-Göze yabancı cisim kaçması durumunda gözün ovuşturulması önlenerek 1-2 dakika kadar gözünün kapalı tutulması sağlanmalıdır. (Bu durumda gözyaşı salgısı artacağından yabancı cisim kendiliğinden dışarı atılabilir).

-En önemlisi de, zaman kaybetmeden bir sağlık kuruluşuna haber verilerek ilkyardım istenmelidir.

OKULDA İLK YARDIM VE ECZA DOLABININ HAZIRLANMASI

Evlerde ve tüm işyerlerin de özellikle okulöncesi eğitim kurumların da ilk yardım için bir ecza dolabı bulundurulmalıdır ve tüketilen malzemeler zaman kaybetmeden tamamlanmalıdır. Ayrıca kullanılan malzemelerin son kullanma tarihlerinin geçip geçmediği kontrol edilerek geçenlerin imha edilip yenilerinin temin edilmesi sağlanmalıdır. Ecza dolabında bulundurulması gereken malzemelerin en önemlileri ise şunlardır;

- *Farklı enlerde hazır steril gazlı bez
- *Sargı bezi
- *Pamuk paketleri
- *Elastik bandaj
- *Ateş düşürücü ilaçlar (çocuklar için)
- *Oksijenli su
- *Künt uçlu makas
- *Çengelli iğne (paslanmayan cinsten)
- *Düdük
- *Makas
- *Anti alerjik bir ilaç
- *Ağrı dindirici ilaçlar
- *Yara bandı

ANNECİM/BABACIM/ÖĞRETMENİM ACIR MI? 🤔

Bu cümle birçok anne babanın veya öğretmenin meslek hayatı boyunca sıkça karşılaştığı bir sorudur. Okul öncesi dönemdeki çocuğun bir yeri kesilip ufacık bir yara aldığında dahi kaygılı bakışlarla sorduğu bu soruya basitçe ve en doğru şekilde cevap verilmelidir. Bu, çocuğun anne babaya, öğretmene ya da genel olarak diğer kişilere karşı geliştireceği güven duygusu için önemlidir.

O anki durumu geçiştirmek ve çocuğu sakinleştirmek amacı ile en kolay cevabı verip "hayır yavrum canın acımayacak" demek ve yapılan ilkyardım sonunda çocuğun az da olsa canının yanması çocuğun güvenini sarsabilir. Bunun yerine "evet yavrum canın minicik acıyabilir ama emin ol, biz seninle birlikte bu minik acının üstesinden gelebiliriz" demek hem çocuğumuzu rahatlatacak, hem de en doğrusu olacaktır. Ancak tabii ki tek dileğimiz, bu tarz kazaların hiç yaşanmamasıdır. Birlikte nice sağlıklı ve mutlu günler dileriz.

Dr. 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 çocuğın 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



YAŞ NELER ÖĞRENDİK?

- "İslenmeyen Peçete" deneyini gerçekleştirerek araştırma ve iletişim becerilerimizi geliştirdik
 - Bedensel, işitme ve görme engelli bireylerin yaşam alanlarına göre mekanlarının nasıl şekillendiğine dair sohbet ettik. Engelliler günü ile ilgili kısa animasyon izledik.
- Kış mevsiminde nasıl değişiklikler olur ve nasıl kıyafetler giyeriz? Beyin fırtınası yaparak "Kış Baba" şarkısını öğrendik. Kartopu savaşı ile eğlenceli vakit geçirdik.
- Dikkat, odaklanma, görsel algı, yer-yön bulma ve eşleştirme becerilerimizi geliştirerek matematik etkinliği ile dönüşümlü düşünme becerilerimizi geliştirdik.
- "O-M-U-T-Ü-Y" 2. ses grubundan tanıdığımız harfleri çizgi defterlerimize yazarak, nesne bulma oyunları ile pekiştirdik.
- Gece gündüz oyunu oynayarak, zaman kavramını pekiştirerek dönüşümlü düşünme becerilerimizi geliştirdik.
- Yerli malı haftasını okulumuzda hep birlikte öğrendiğimiz şarkı ve şiirlerimizi sunarak evden getirdiğimiz meyveler ile vitamin şenliği partisi ile kutladık.
- En şık kıyafet ve kostümlerimizle yeni yılın gelişini eğlenceli oyunlar ve etkinliklerle kutladık.



KIŞ BABA

a a a bak geldi kış baba
Sırtında kalın abası
Elinde kalın sopası
a a a bak geldi kış baba

e e e bir karış kar yerde
Dağlar kırlar hep bembeyaz
Yavru kuşlar yem bulamaz
e e e bir karış kar yerde

i i i kış dondurdu bizi
Bu soğuşa dayanılmaz
Kış babaya inanılmaz
i i i kış dondurdu bizi

o o o bak sırtımda palto
Korkumuz yok kardan kıştan
Ne soğuktan ne rüzgardan
o o o bak sırtımda palto

Yerli Malı Haftası Şarkısı

Meyve sebze herkes yemeli
Çünkü onlar bol vitaminli
Onları yemezse çocuklar
Pembe olmaz yanaklar
Havuş gel gel yanıma diyor
Ispanaklar tat veriyor
Lahana köşede gülüyor
Maydanozlar tat veriyor...



FEN VE DOĞA ETKİNLİĞİ:

Deney: Islanmayan peçete. Kabin yarısına gelecek şekilde su konulur. Bardağın içerisine kağıt veya peçete konulup tabanına kadar bastırılır. Bardağın ağzı, aşağıya gelecek şekilde ters döndürülür. Bardak, su dolu leğene dik bir şekilde daldırılır. Kağıt veya peçete gözlemlenir.

Açıklama: Bardağın içindeki hava suyun peçeteye ulaşmasını engellemektedir.

İYİ Kİ DOĞDUNUZ ÇOCUKLAR!

- KADİR TOPRAK ÜNAL-
GEZEĞENLER
- KEREM ÇOLAKOĞLU-
JÜPİTER





MÜZİK ORFF...

Herkese merhaba...

Havalar soğurken içimizdeki ritimle ısıtıyoruz her yeri... Ritmimiz de müziğimiz de kıpır kıpır. Bu ay kırkayak şarkısı ve davulun tokmağı şarkılarını öğrendik. Orff çalgıları ile şarkılarımıza eşlik ettik. Davullar ile ritim yansılama çalışmaları yaparak işitsel farkındalık kazandık.

İçinizdeki ritim susmasın.. Sevgiler

Nilay BECEREN

Müzik - Orff Öğretmeni

RESİM SERAMİK...

Resim Heykel Atölyesinden herkese merhaba...

Bu ay; bize ayrılan saatlerde, çizim teknikleriyle her yasa uygun, basit formlar ve basit oran orantıyla figürler oluşurduk..

Baskı resim tekniklerini bolca uyguladık. Sünger baskı.. Linolyum baskı ve bu baskıyı kullanırken tasarımlar gerçekleştirdik.

Zaman zaman serbest çalışmalarımızla kendimizi ifade ettik..

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

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





SATRANÇ...

Bu ay öğrendiğimiz taşların tekrarlarını yaptık. Bol bol pratik yaptık.

Yunus ÇALIŞKAN

Satranç Eğitmeni



YÜZME...

Merhaba,

Aralık ayında 6 yaş yüzme derslerimizde;

* Serbest stil yüzmede sağ kulaç ve sol kulaç tekniklerini çalıştık.

*Yan nefes tekniğini öğrendik.

*Devirli kol çalışmaları yaptık.

*Sırt üstü ayak vuruşu çalışmaları yaptık.

Oğuzhan IŞIKLAR

Yüzme Öğretmeni



BALE...

* Kol pozisyonları: Hazırlık kol pozisyonu, 1. pozisyon, 2. pozisyon, 3.pozisyon

* Ritmik egzersizler

* Ayak pozisyonları: Paralel, 1. pozisyon

* Stretch egzersizleri

* Demi plie

HALK OYUNLARI...



Bu soğuk kış ayında sıcak çalışmalarımızla devam ediyoruz. Halk Oyunları etkinliğimize...

Aralık ayında genel olarak bir tekrar yaptık. Tüm öğrendiğimiz figürleri, oyunları pekiştirip potpuride kullanacağımız müziklere oturtmaya çalışıyoruz. Tam bir figürü bütün olarak sergilemek onlar için kolay değil ama tekrar çalışmaları ile bunu pekiştiriyoruz. Yaptığımız ritim çalışmalarından da çok keyif alıyoruz. Ayrıca davul çalmak oldukça gürültülü ve keyifli... Bu yıl bir ritim grubu ile karşınızda olabiliriz...

Neden olmasın! :)

Meltem BAHAR

Halk Oyunları Eğitimci

BEDEN EĞİTİMİ...



- Isınma çalışmasını yılan oyunuyla gerçekleştirdik.
- Sporun hayatımızdaki önemi ve spor branşları hakkında konuştuk.
- Takım sporları ve bireysel sporları konuştuk.
- Eşli topu atma, yakalama, yuvarlama egzersizleri yaptık.
- Temel duruş hareketleri çalıştık.
- Vücut ölçülerimiz ve sportif koordinasyon derecelerimizi çıkardık.
(Sıçrama, esneme, 10mt koşu...vb)

MELİKE ELBAŞ

Beden Eğitimi Öğretmeni

TEMEL JİMNASTİK...



-Temel Jimnastik duruşlarını öğrendik.

-Yana hamle, öne hamle, bank duruşu, kartal duruşu öğrendik.

-Bireysel ve takım sporları hakkında konuştuk.

-Yardımsız takla çalışması yaptık.

-Yılan oyunu oynadık.

MELİKE ELBAŞ

Beden Eğitimi Öğretmen

