



4 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 yakalıyoruz.

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 sevimli hak eder ışıl ışıl 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 işlemi 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 İLK YARDIM

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 yardıma 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.

İLK YARDIM 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 ilkyarıdına 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 üretilmeyen 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
HAMSI	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.

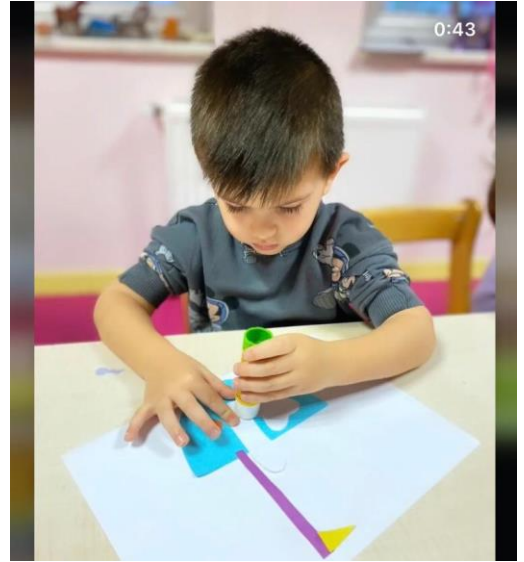
Begüm Özeren

Diyetisyen



YAŞ NELER ÖĞRENDİK?

- ✚ İfade etme yolları ile ilgili paylaşımlarda bulunduk. Duygularımızı nasıl ifade edebiliriz? Mutlu olduğunda nasıl görürsün? En çok seni ne mutlu eder? Sorgulayarak beyin fırtınası yaptık.
- ✚ Konuya uygun hikaye etkinliği ve drama çalışması yaptık.
- ✚ Küçük kaslarımızı desteklemek amaçlı yırtma yapıştırma gibi kağıt çalışmalarına yer verdik.
- ✚ Yerli malı haftası ile ilgili sohbet ettik ve bilgi edindik. Evden getirdiğimiz meyvelerle yerli malını kutladık.
- ✚ Çok az kavramını duygularımızla pekiştirdik.
- ✚ Duygularımız hakkında sohbet ettik. Ayna karşısında gösterilen yüz ifadelerini kendimiz görerek inceledik.
- ✚ Pastel boyalarımız ve kuru boyalarımızı ve serbest resim çalışması yaptık.
- ✚ Hissettiğimiz duyguları oluşturduğumuz dairelerin içine yapıştırıp çizdik.
- ✚ Öğrendiğimiz 4 sayısından gemi yaptık.
- ✚ Hepimiz birer manav olduk ve manav köşemizden meyve sebze aldık.
- ✚ Duygularımızı ifade ettik.



ÖĞRENDİĞİMİZ BİLMECE VE ŞARKILAR

YENİ YIL HOŞGELDİN

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

KİM MUTLU, KİM NEŞELİ

Kim mutlu ,kim neşeli
Hep beraber çırpalım ellerimizi (Eller önde çırpılır)
Kim mutlu ,kim neşeli (Baş ili yana sallanır)
Hep beraber sallayalım başımızı
Kim mutlu ,kim neşeli (Eller bele konur.)
Hep beraber tutalım belimizi.



MÜZİK ORFF...



Herkese Merhaba ☺

çalma) çalıştık.

✚ Bu ay derslerimize tüller ile iki bölümlü bir çalgı müziği üzerine çalışarak başladık. Tülleri müziğe uygun şekilde hareket ettirmeyi ve müziğin içindeki legatolar (bağlı

✚ Topları kullanarak Habanera isimli müziğe uygun hareket ettik.

✚ Las Panaderas isimli müziğe uygun el ritimlerini denedik.

✚ Kye Kye Kule isimli şarkıyı dinleyerek dansını yaptık.

✚ Ukulelede doğru tutuş ve temel akor çalımını denedik.

✚ Dönem sonunda gerçekleştireceğimiz gösteri çalışmalarına başladık.

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

Hatice TAĞ

Müzik - Orff Eğitimi 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 oluşturduk..

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 oluşturduk. çok eğlenerek gerçekleştirdiğimiz bu etkinlik sonucunda da bizi sürpriz

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



Hafize Türk ÖNGÜÇ

Resim - Heykel Öğretmeni

YÜZME...



Aralık ayı içerisinde 4 Yaş yüzme derslerimizde

- *Baloncuk çalışmalarımızı yaptık.
- *Çeşitli materyaller ile Desteksiz suyun üzerinde hareket ettik.
- *Ayaklarımızı çalıştırarak güçlendik.

Oğuzhan IŞIKLAR

Yüzme Öğretmeni

BEDEN EĞİTİMİ...



- Kurduğumuz parkurlar da yön değiştirerek ısınma koşusu yaptık.
- Üst vücudumuz için esnetme çalışmalarına ağırlık verdik.
- Çift ayak ve tek ayak sıçrama egzersizleri yaptık.
- Serbest oyunla derslerimizi bitirdik.

Melike ELBAŞ

Beden Eğitimi Öğretmeni