



3 YAŞ

AYLIK VELİ BÜLTENİ

ÖZEL EGEBERK ANAOKULU

31.03.2023



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.



Mutlu Çocuklar Yetiştirmek...

Hayat şartlarının değişmesi, yoğun ve uzun süre çalışan ebeveynler, zamanlarının çoğunu okulda ve okuldan arda kalan zamanlarının çoğunu da kurslarda geçiren çocuklarla birlikte hayat hem onlar hem de bizler için çok hızlı akmaya başladı. Bu durum zamanımızın olmamasından yakınmamıza neden oldu. Hal böyle olunca çocukların en fazla duyduğu cümleler: “Haydi, çabuk olmalısın. Biraz daha hızlı olabilir misin? Bir an önce ödevini yapmalısın. Hemen çantayı toplamasın.” olmaya başladı ancak

yaşadığımızın farkında olmak için anın içinde kalabilmeliyiz. Bu nedenle hem kendimiz hem de çocuklarımız için farkındalık yaratmanın, anı yakalamanın önemi büyüktür. Öğrenmeyi ve yaşamayı birbirinden ayırmak mümkün olamaz. Tüm bu koşuşturmaca içinde sorumluluk sahibi, duyarlı, akademik başarıları yüksek ve kendi ilgilerini, yeteneklerini keşfetmiş çocuklar yetiştirebilmek için nefes aldığımız zaman ile öğrenmeyi ayrı yerlere koyamayız. Çocuğunuzun öncelikle kendini ve bedenini keşfetmesini sağlayarak var olan diğer tüm unsurlar için merakını uyandırmak büyük önem taşır. Örneğin, tüm aile bireyleri bir araya geldikten sonra, herkes kendi nefes alışverişine odaklanarak kendi bedeninizi keşfederek yola çıkabilirsiniz. Sonraları dışarıdan gelen kuş seslerini dinlemeye çalışabilir, yağmurun sesini dinleyebilir, dışarıya çıkıp kedilerin, köpeklerin neler yaptığını gözlemleyebilirsiniz. Tüm bu etkinlikler çocuğun hem kendine hem de çevresine olan ilgisini ve merakını artırarak öğrenmeye daha açık olmasını sağlayacaktır. Her günün içinde yeni öğrenmeler saklıdır aslında. Çocuklarımızın akademik başarılarını arttırmalarının en önemli yolu öncelikle içlerindeki gücü keşfetmelerini sağlamaktır. Bir kez keşfetmenin tadına varan çocuk, merak etmeye devam edecektir. Hissettiği merak duygusu, soru sormayı beraberinde getirecek, sorunun cevabına odaklanmayı öğrenmesi kolaylaştıracaktır. Bilgiler sadece kitaplarda değil, adım attığımız her yerde, her anda ve her alandadır. Çocuklarımızın kendilerini tanımalarına, duygularını açıklamalarına, kendilerinin farkına varmalarına izin verin. Onları duygularından dolayı yargılamayın. Deneme yanılma yoluyla öğrenme, en kalıcı öğrenmelerdendir. Bu nedenle çocuklarımızın hata yapmasına izin verin. Doğa bize kendini sınırsızca açar, çocuklarımızın doğayla baş başa kalmasına fırsat verin. Hayvanlara, çiçeklere ve toprağa dokunan çocuk içindeki sevgiyi fark eder, sevgisini tanımasına engel olmayın. Kendinin farkında olmak, hayatın, öğrenmenin, keşfetmenin, mutluluğun sırrıdır aslında. Mutlu çocuklar, mutlu bir gelecektir.

Nesrin CİVAN

Kurucu Temsilcisi



NEDEN BU KADAR ÖFKENELNİYORUM? BUNU NASIL ENGELLEYEBİLİRİM?

Öfke: Kimse onun hakkında konuşmak istemez. Herkes o konuda suçluluk hisseder. Bütün anne babalar çocuklarına o kadar sinirlenenin sadece kendileri olduğunu zanneder. Kimse bununla nasıl baş edebileceğini bilemez. Ama öfke ebeveynin kaçınılmaz

bir parçasıdır. Artık suçluluk duygularından sıyrılıp öfkemizi biraz daha iyi anlamanın ve onunla baş etmemizi sağlayacak yeni yöntemler öğrenmenin zamanıdır. Ebeveynlik karşılaşılabileceğimiz en zaman alıcı, enerji tüketici ve zor işlerden biridir ve öfke de bu kadar yoğun bir işin doğal bir sonucudur.

Ayrıca şundan emin olun ki herkesin başına gelmektedir.

Çocuklarımıza sinirlenmemizin çeşitli nedenleri vardır. Sinirlerimizi kontrol etmenin ve daha iyi sonuçlara ulaşmanın ilk adımı öfkemizin nedenlerini anlamaktır. Böylece olaya daha nesnel bir gözle bakabiliriz.

Eğitim Eksikliği

Ebeveynlik 24 saat süren zorlu bir iştir. Ama çoğumuz bu konuda eğitim almadık. O harika çocuğu eve getirirken yapmamız gerekenlerin belirlenmemiş olduğunu ve bu işi hiçbir öğretmenden yardım almaksızın bir yandan yapıp bir yandan öğreneceğimizi anlarız. Herkes ehliyet almadan önce belli bir eğitimden ve sınavdan geçirilir, ama hiçbir yeteneği, bilgisi ve eğitimi olmayan herkes ebeveyn olabilir. Ama bir çocuk yetiştirmek bir ölüm kalım meselesidir. Belki de sahip olabileceğimiz en önemli, en zorlayıcı, en yoğun, en heyecan verici ve en fazla hayal kırıklığı yaratan meslektir. Bazen bu kadar sinirlenmemizin nedeni işte bu korku, karmaşa ve hayal kırıklığı dolu duygularımızdır.

Çocukların Özgür İradeleri Vardır

Çocukları yemeğe, uyumaya, dinlenmeye, hareket etmeye, özür dilerim demeye veya tuvalete gitmeye mecbur edemezsiniz. Onların özgür iradeleri vardır ve doğdukları andan itibaren yaşamlarını yardımsız sürdürmekten yoksun olmalarına rağmen ebeveynlerinden bağımsız hareket eden bireylerdir. Bu çok hayal kırıklığı yaratan bir şeydir. Çocuklar çocuktur, yetişkinler gibi "mantığa " sahip değildir. Onları neyi neden yaptığını anlamakta zorlanırız, çünkü kendileri de anlamazlar. Çocuklar yetişkinlerin çocuğu değildir. Yaşamın anlamını tam olarak kavrayabilmek için daha çok uzun bir süre gereklidir. O halde çocuklarımızı kontrol edemeyiz, ama bunu ne kadar da çok yapmaya çalışırız. Bizim kafamızdakileri yapmadıkları kullandığımız ebeveynlik becerilerinden birine gerekli tepkiyi vermedikleri ve onlara zararlı olan davranışı yapmaya devam ettikleri zamanlarda bizim de patlamamız kolaydır.

Beklentilerimiz Gerçeklerden Farklıdır

Bebeginize hamileyken Ona ne kadar sinirleneceğinizi hatta sinirden eşyalara zarar vereceğinizi düşünmemiştiniz. Beklentilerimiz gerçeklere uymadığı zaman hayal kırıklığı ve öfke yaratmaktadır. Bu bütün ailemizle ilgili beklentilerimiz kadar, bizim kişisel beklentimiz için de geçerlidir. Beklentilerinizle gerçekler arasındaki uçurum ne kadar derin olursa öfkeye de o kadar yer vardır.

Başka Konulara Karşı Öfkemizi Çocuklarımızdan Çıkarırız

Sizin öfkenizin nedeni dökülen bir kap mısır gevreği veya meyve suyu değil! Asıl neden, eşinizle geçirdiğiniz kötü bir akşam, dağınık bırakılmış bir banyo, bir oda veya genel mutsuzluğunuz olabilir. Bu örnekler bazen çocuklarımıza olan kızgınlığımızın onlarla hiç ilgisi olmadığını ortaya koymaktadır. Bu ikisini ayırmayı öğrendiğimiz zaman duygularımızı kontrol etmeyi de öğrenmeye başlayacağız.

Öfke Diğer Duyguları da Maskeler

Ergenlik çağındaki çocuğumuzun saat 10:00 da evde olması gerekirken, saat 10:30 da geç kaldığı için biraz bozüksunuz. 11:00 e doğru kızmaya başlarsınız, 11:30 da nerede olduğunu merak etmeye ve endişelenmeye başladınız. Saat 11.45 de korkunç telaşlandınız. 11:50 de merhaba, geç kaldığım için özür dilerim diyerek içeri girer.

Ona sarılın, öpün ve "senin için çok endişelendim, iy olduğun için çok mutluyum " deyin. Ne mümkün, 2 saat geç kaldın, kuralları biliyorsun, nerelerdeydin? Odana çık, iki hafta dışarı çıkmayacaksın diye bağırmaya başlıyorsunuz. Aslında hissettiğiniz duygular korku ve rahatlama olmasına rağmen ortaya çıkan duygu sadece öfke.

Genellikle öfkemiz korku, hayal kırıklığı, acı, utanma, karmaşa ve stres gibi duygularımızı örter ve duyguların yaşanmasını engeller. Bu duyguları olay anında yaşamak çok zor olduğu halde eğer onların orada olduğunun bilincine varırsanız büyük ilerleme kaydetmiş olursunuz.

Öfke Doğal ve Normal İnsani Bir Duygudur

İnsan olmak çok geniş bir duygu yumağına sahip olmak demektir. Öfke pek hoş olmayan, ama normal ve doğal bir duygudur. Öfke ilk olarak kırmızı yüzüyle bağırarak bir bebekte görülür. Pek çok kişi topluluk içinde öfkeleri ile görülmektense, iç çamaşırlarıyla görünmeyi tercih eder. Bize yakın kişilere sinirlenmemiz çok daha kolay olmaktadır. Çünkü kendimizi daha güvende hissederiz ve " daha rahat " davranırız. Ayrıca zamanımızın büyük bir bölümünü aynı çatı altında geçirdiğimiz için çocuklarımızla olan ilişkimizde öfkenin görülmesi çok olağandır. Korku, hayal kırıklığı, acı, utanç, karmaşa ve stres gibi bu samimi ilişkilerimiz harekete geçirirken biz de öfkemizi ön plana çıkararak bu duygulardan kaçmaya çalışırız.

Öfke normal olmasına rağmen, herkes onunla farklı şekillerde baş etmeye çalışır. Kimse öfkelenmeyi tümüyle ortadan kaldıramaz. Ama öfkemizi kontrol etmeyi ve onu daha yapıcı bir yöne kanalize etmeyi öğrenebiliriz.

Öfkenin İki Farklı Düzeyi

İki farklı düzeyde öfke vardır. İlk aşamada kendimizi rahatsız, huzursuz, üzgün, kızgın hissediyoruz, ama hala mantıklı düşünebilirsiniz. Kızgınlığınız kendisini fazlasıyla hissettirir ve ona yoğunlaşırsınız. Bu genellikle beynin daha yapıcı olduğu bir aşamadır. Buna "kontrollü öfke" denir. Öfkemize neden olan faktörü biliriz ve bilinçli bir şekilde cevap veririz. Kontrollü öfke çok güçlü bir duygudur ve olumlu bir şekilde kullanılabilir. Ebeveynler çocuklarını her an tetikte tutmak için kontrollü öfkeyi kullanabilirler. Ama bazen öfkenin bir ileri düzeyine geçtiğimiz zamanlar olur. Böyle anlarda aksi, çok kızgın, şiddet dolu ve çileden çıkmış bir çılgın gibi oluruz. Artık normal davranışlar gösteremeyiz, sadece tepkiler veririz. Masaya yumruk indiririz, çocuğumuzun suratına bir tokat indiririz, çığlıklar atarız veya eşyalara zarar veririz. Öfkemiz beynimizin düşünme yeteneğini yok eder ve daha ilkel tepkiler gösteririz. Tepkilerimiz anlamsızdır, gerçekten istemediğimiz şeyleri söyler ya da yaparız. Bu kırıcı öfkedir ve başarılı ebeveynliği engeller. Seçenekler bulma yeteneğimizi yok ettiği için probleme bulabileceğimiz tek çözüm çocuğumuzu incitmektir.

Kırıcı öfke aşamasındaki öfkemizi çocuğun davranışına değil kendisine yöneltme eğiliminde oluruz. Şöyle ifadeler kullanırız. Sen her zaman, sen hiçbir zaman..... , sen öyle bir..... , beni....yorsun. Diğer bir deyişle çocuğa "sen kötüsün" , "sen problemlisin" mesajını göndermiş oluruz. Kırıcı öfke hem çocukta hem ebeveynde kötü duygular uyandırır. Bir öfke nöbetinden sonra her ebeveyn suçluluk duyar. Gerçekte öfkenin olumlu sonuçlar çıkarmadığını görürler. Çocuk ta pişman ve öfkeli. Aslında sizin öfkeniz çocuğunuzun düşünme yeteneğini yok eder. Pişmanlık duyguları içinde olan çocuk problemi gerçekçi bir açıdan göremez. Sizin öfkeniz çocuğun öz disiplin kazanmasına en ufak bir katkıda bulunmaz.

Kontrolden çıkmış bir öfke, sadece duygusal problemler yaratır ve çocuklarımızın hayatla ilgili daha doğru kararlar alma becerilerini kazanmalarını engeller. (Elizabeth Pautley)

Süheyla KIRLI

Okul Pedagogu



BAHAR HASTALIKLARI

VİRÜSLER VE POLENLERE DİKKAT: Yazın müjdecisi bahar mevsimi, çocuklar açısından 'hastalık mevsimi' olarak değerlendirilebilir. Bu aylarda hava değişimlerine, virüslere ve polenlere bağlı olarak minikleri etkileyen hastalıklar daha çok ortaya çıkıyor.

NEZLESİZ BAHAR OLMAZ: Bahar mevsiminde görülen alerjik hastalıkların başında 'saman nezlesi' olarak bilinen alerjik rinit gelmektedir. Alerjik rinit, bahar aylarının başlamasıyla beraber ağaç polenlerini ortaya çıkması sonucu görülen bir hastalıktır. Belirtiler nezle ile karışabilir. Ancak alerjik rinitte + kaşıntı, hapşırık, gözlerde sulanma ve kaşıntı hissi belirgindir. Çocuğun avuç içiyle burnunu yukarıya doğru kaşıdığı (alerjik selam) gözlenir. Virüslere bağlı nezle genellikle bir haftada iyileşirken alerjik rinit bahar ayları boyunca devam eder.

İSHALLER YAZI BEKLEMİYOR: Kabakulak, suçiçeği ve 5. hastalık ile 6. hastalık gibi çocuklarda döküntü ile kendini gösteren bazı hastalıklar da bahar mevsiminde sıklıkla karşımıza çıkar. Ayrıca bazı virüslere bağlı (adenovirüsler) üst solunum yolu enfeksiyonlarının yanında ishallere de bu mevsimde yol açabilirler.

ATEŞİ VARSA DOKTORA: Alerjik hastalıkların tanısı çeşitli kan testleri, alerjik cilt testleri ve burun akıntısında alerji hücrelerinin gösterilmesiyle konulabilir. Alerjinin en iyi tedavisi alerjenden kaçınmaktır. Ancak mümkün olmaması halinde hafif şikayetleri olan hastalarda antihistaminikler, daha ciddi ve inatçı vakalarda burun yolundan uygulanan steroidler kullanılmaktadır. Astımda ise inhalasyon yoluyla alınan steroidler ve bronş genişletici ilaçlar kullanılmaktadır. Bu ilaçlar çeşitli yan etkileri olan ilaçlardır ve mutlaka doktor kontrolünde kullanılmalıdır. Bir haftanın sonunda devam eden balgamlı öksürük, koyu renkli burun akıntısı ve yüksek ateş durumlarında mutlaka doktora başvurulması gerekir. [SEP]

KRONİK SİNÜZİTE DÖNÜŞMESİN: Tedavi edilmeyen hastalarda kronik sinüzit oluşumu en önemli komplikasyonlardan biridir. Burun içinde polipler de oluşabilmektedir. Alerjik rinitli hastaların yüzde 40'a yakın bir kısmında astım, astımlıların da yaklaşık yüzde 80'inde alerjik rinit de görülmektedir. Yine bu hastalarda kronik alerjik iltihabi reaksiyona bağlı olarak geniz eti (adenoid) büyümesi, buna bağlı olarak orta kulakta sıvı birikmesi (seröz otit), orta kulak iltihabı (otitis media), bunlara bağlı işitme kayıpları gece horlamaları ve uykuda solunum durması (obstrüktif apne sendromu) gibi komplikasyonlar gelişebilir. Gece

uykularının bozulması sonucu çocuğun okul başarısında düşme ve kronik yorgunluk belirtileri de gözlenir.

ÇOCUĞUNUZU TERLETMEYİN: Genellikle enfeksiyon hastalıkları, hava sıcaklıklarında ani değişme dönemlerinde ortaya çıkar. Bu dönemde çocuğun sıcaklığa uygun olarak giydirilmesi gerekir. Terleten kıyafetlerden kaçınılmalı, gerekirse terli giysiler sık sık kuru giysilerle değiştirilmelidir.

SIK SIK ELLERİNİZİ YIKAYIN: El yıkamak her dönemde enfeksiyonlardan korunmanın en basit ve en etkili yollarından biridir. Eve geldiğimizde önce ellerimizi ve yüzümüzü yıkayıp sonra çocuklarımızla temas etmeliyiz. Okula giden büyük çocuklar, küçük kardeşlerine enfeksiyon taşımaktadırlar. Çocuklara sık sık el yıkamaları gerektiğini hatırlatmalıyız.

YOĞURT VE KEFİR YEDİRİN: İyi ve dengeli beslenme her dönemde bağışıklık sisteminin güçlenmesini sağlar. Yoğurt ve kefir gibi besinler, içerdiği probiyotikler sayesinde barsak florasını güçlendirir. Başta ishaller olmak üzere pek çok enfeksiyon hastalığından korunmayı sağlar. C vitamini de bağışıklık sistemini güçlendirir. Taze meyve ve sebzeler önemli C vitamini kaynaklarıdır. Yine çeşitli vitamin preparatları da C vitamini desteği sağlamaktadır.

GÜNEŞE ÇIKARIN: D vitamini de enfeksiyonlardan korunmayı sağlar, bağışıklık sistemini güçlendirir. Güneşli havalarda güneşten hem kendimizi hem çocuklarımızı mahrum etmemeliyiz. Günde yarım saat güneşten direkt olarak faydalanmalıyız.

MAĞAZAYA DEĞİL PARKA GÖTÜRÜN: Havalandırması iyi olmayan, kapalı ve büyük alışveriş merkezleri yerine temiz havada dolaşmayı tercih etmeliyiz. Böyle yerlerden, çok kalabalık olması nedeniyle, hafta sonları özellikle çocuklarımızı uzak tutmalıyız.

BİSİKLETE BİNSİN YÜRÜSÜN: Egzersiz bağışıklık sistemini desteklediğinden temiz havada yürüyüş, bisiklete binmek gibi aktivitelere çocukları yönlendirmeliyiz. Tabii ki terledikten sonra giysilerini değiştirmek gerekir!

Melek GÜNEL
Okul Doktoru

3

YAŞ GRUBU TÜRKÇE DİL ETKİNLİKLERİMİZDE NELER ÖĞRENDİK?

+ 14 Şubat Sevgi gününü kutladık. Birbirimize çok sevdiğimizi söyleyerek taşıtlar hayatımızı kolaylaştırır ana fikrinden yola çıkarak taşıtlar hakkında konuştuk kendi taşıtlarımızı yaptık.

+ Tuz kullanımına neden dikkat etmeliyiz hakkında konuşarak sorguladık.

+ Doktor mesleğini araştırıp sorgulayarak doktorlar hakkında yeni bilgiler edindik.

+ 18 Mart Çanakkale zaferi ve Atatürk hakkında konuşarak 18 Mart Çanakkale zaferi ile ilgili sanat etkinliğimiz yaparak sergiledik.

+ İş birliği içinde çalışmanın önemini vurgulayarak kendi gemilerimizi hazırladık.

SANAT ETKİNLİKLERİMİZ

+ Pastel boyalarımız ve kuru boyalarımız ile istediğimiz taşıt resmini çizdik

+ Artık materyallerden kendi yelkenli gemi ve arabamızı hazırladık.

+ 8 Mart Dünya Kadınlar Günü için annelerimize hediye kart hazırladık.

+ Uğur böceklerini tanıyarak kendi uğur böceğimizi hazırladık. Tahta bloklar ile baskı çalışması yaparak trenin vagonlarını birleştirdik.



DRAMA ETKİNLİKLERİMİZ

Hepimiz birer doktor olarak doktor mesleğini canlandırdık

ÖĞRENDİĞİMİZ BİLMECE VE ŞARKILAR

Çuf çuf tren

Var mı binen

Yoksa binen

Gidiyor tren

TAŞITLARI TANIYALIM

Düdük çalar ince ince

Yolcular binince

Gidiyor çufu çufu çuf

Uzaklarda gözü

Git güle güle gel güle güle

Çok bekletme bizi.



İYİ Kİ DOĞDUNUZ ÇOCUKLAR!

+ DEFNE KARAOĞLU

+ DEMİR IŞIK

+ NİL ÖZTÜRK

+ ÖMER ALP KAPSIZ





RESİM SERAMİK

Merhaba

Bu ay sanat atölyemizde, yüzey düzenlemeleriyle devam ediyoruz. Kalemli boyaları farklı tutuş biçimleriyle kağıdımıza izler bırakıyor, bazen bu düzenlemeleri fon olarak kullanıp üzerine figür ilave ediyoruz. Formlardan figür çalışma egzersizlerimizle desenimizi güçlendiriyoruz. Bıraktığımız lekelerden tasarım oluşturmaktan keyif alıyoruz...

Rengarenk ve yaratıcı bir ay dileğiyle...

Sevgimle...

Hafize Türk ÖNGÜÇ

Resim-Heykel Öğretmeni



MÜZİK-ORFF

Herkese merhabalar...

İlkbahar geldi renkler kuşlar değişti...

Doğanın ritmi değişti derken biz de Vivaldi'nin Dört Mevsim Konçertosundan ilkbahar bölümünün müziğini hikayesini dinleyerek canlandırdı. Kurdelelerle bedensel farkındalık çalışmaları yaptık. Ritim çubukları ile ritim çalışmaları yaptık. Sevgilerimle içinizdeki ritim susmasın...

NİLAY BECEREN

Müzik-Orff Eğitimi Öğretmeni



BEDEN EĞİTİMİ

- Oyun ve fiziki etkinliklere katılan çocuktan vücudunda meydana gelen değişiklikleri açıklamaları istenir. Kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik, denge vb. motorik özellikleri içeren çalışmalarla vücut gelişimi desteklenir.

• Oyun ve fiziki etkinliklere katılırken çocuğun sağlığını korumak ve güvenliğini sağlamak dikkat edilmesi gereken unsurlar çocuğa anlatılır. Fiziki etkinliklerde öğrencilerin sağlığına dikkat etmesi gerektiği üzerinde durulur, öğrencilerden çalışma alanını belirlemesi istenir ve öğrencinin belirlenen alanı ihlal etmemesi sağlanır.

- Oyun ve fiziki etkinliklere katılan çocuğa dengeli ve düzenli beslenme alışkanlığı anlatılır. Vücudun çeşitli pozisyonları olarak kas gelişimini desteklediği öğrencilere anlatılarak onlardan bunları yapmaları istenir. Düzenli beslenmenin öneminden bahsedilerek alışkanlık kazandırılma hedeflenir.

Beden Eğitimi Öğretmeni



özel

EGEBERK ANAOKULU

- Telefon

0224 413 85 80

- E-Posta

info@egeberkanaokulu.com

- Adres

19 Mayıs Mh. Hazal Sk. No:3

Nilüfer / BURSA