



BÜLTEN

BEN KİMİM?



5 YAŞ

TEMA: "BEN KİMİM"

KENDİNİ TANIMA:

FİZİKSEL ÖZELLİKLER

- » Fiziksel özellikler denince aklımıza ne geliyor, fiziksel özellikler neler; olum, bacağım vb. farklı yerlerde olsaydı yaşantımı nasıl etkilerdi? konularının işlenmesi ve ayna karşısında fiziksel özelliklerin anlatılması.
- » Oyun hamuru ile kendilerini yapma çalışması.
- » Boy, kilo ölçümünün yapılması.
- » İçimizde neler olur, yediklerimize ne olur? konularının işlenmesi.
- » Hayalimdeki organlar çalışması.
- » Organ önlüğü ile organların yerini tanıma.
- » İskeletimiz olmasaydı ne olurdu, iskelet sistemi ne işe yarar? konularının işlenmesi.
- » Siyah fon karton üzerine beyaz boya ile iskelet sistemi çizimi.
- » Nasıl kilo alırım, boyumun uzadığını nasıl anlarım? konularının işlenmesi.
- » Boy ölçmek için atık materyalle cetvel tasarlama STEM çalışması.
- » Kaslarımız ne işe yarar, kaslarımız esnemezse ne olur? konularının işlenmesi.
- » İp ve lastiklerle kas güçlendirici alet tasarlama çalışması.



BENZERLİK VE FARKLILIKLAR



- » Aileme neden benzerim? konusunun işlenmesi.
- » Çubuklarla aile resmi çalışması.
- » Arkadaşlarımla farklı ve benzer özelliklerim nelerdir? konusunun işlenmesi.
- » Kendi yüzlerini tamamlama çalışması.
- » “Köpekler sahiplerine benzer mi?” çalışması.
- » Ailemizle fiziksel özelliklerimiz dışında kişilik özelliklerimiz de benzer mi? konularının işlenmesi.

DUYGULAR



- » “Duygular” şarkısı ve şarkı sözlerine uygun hareketler etkinliği.
- » Duygular üzerine sohbet etme.
- » Duygu maskesi çalışması yapma.
- » Mutlu oldukları bir olayı üzgün, üzgün oldukları bir olayı mutlu anlatma çalışması.
- » Duygular bir melodi olsaydı nasıl bir melodi olurdu? konulu, müzik merkezinde ritim çalışması.
- » Duygularımızı hangi yollarla gösterebiliriz? konusunun işlenmesi.
- » Yaşadıkları duygularla “Duygu Zarı” yapma.

DUYU ORGANLARI



- » Duyu organlarımız nelerdir, ne işe yarar? konularının işlenmesi.
- » Çubuk kuklalarla duyu organları hikayesi anlatımı.
- » "Vücudum" şarkısını söyleme.
- » Farklı yüzeye sahip nesnelerin incelenmesi.
- » Ağız resimlerinden farklı düşünce çalışması.



TEMA: "BEN KİMİM"

ÇEVREM



- » Evim nerede, adresimi nasıl anlatırım, evimde kaç oda var, kimlerle yaşıyorum? konuları hakkında sohbet etme.
- » Renkli kartonlara ev çizme çalışması.
- » Yaşadığım çevrede neler var, evimin etrafında neler var? konuları hakkında sohbet etme.
- » Evlerinin etrafına hastane, market vs. yapılarak "Yaşam alanı oluşturma" etkinliğini tamamlama.
- » Evimin yönünü nasıl bulurum, pusula ne işe yarar, pusuladaki işaretler ne anlama gelir? konularının işlenmesi.
- » Pusula yapımı.

SAĞLIĞIMIZ

- » Sağlıklı olmak ne demektir, sağlıklı besinler nelerdir, sağlıklı olmak için neler yapmalıyız? konuları hakkında sohbet etme.
- » Sağlıklı öğünler çalışması.
- » Temiz bir çocuk nasıl olunur, ellerimi ne zaman yıkıyorum, dişlerimi ne zaman fırçalıyorum? konuları hakkında sohbet etme.
- » Mikrop deneyi yapma.
- » Sağlıklı olmak için sadece temiz olmak ve sağlıklı beslenmek yeterli mi, çevrende spor yapan insanlar var mı? konuları hakkında sohbet etme.
- » Spor aleti tasarlama.
- » 10 Kasım Atatürk'ü Anma konuşması.
- » "Benim Gözümden Atatürk" çalışması.
- » 6-10 Kasım Dünya Çocuk Kitapları Haftası ve kitapların önemi hakkında sohbet etme.



YANSITMA HAFTASI

- » Ben kimim? temasında öğrendiklerimizin tekrar edilmesi.
- » Yansıtma deyince aklına ne geliyor, kendimi nasıl değerlendirebilirim? konuları hakkında sohbet etme.
- » “Yaşam Alanı Oluşturuyorum” çalışması.



KELİME HAVUZU

ses
bölümleri
– kulak – burun – ağız – ara renkler – sıra sayılar – beslenme – büyümek – uzun – kısa – fiziksel değişim – yaşlanmak – genç – yaşlı – yüzümüz – vücudumuz – gen – kalıtsal özellik – ad – soyad – adres – daire – üçgen – aile – ev – oda – temizlik – kuzey – güney – doğu – batı – navigasyon – pusula – çevrem – yapabildiklerim – yapamadıklarım – sağlık – yaşam alanım – yansıtma – ben kimim?

Değişim – sorumluluk – ihtiyaç – plan – gözlem – sebep – sonuç – aynı – farklı – benzer – uzak – yakın – esnek – işlev – iç – dış – iç organlar – kas – kemik – sağlık – fiziksel özellik – duyu organlarımız – boy – kilo – lider – duygu – üzgün – korkmuş – şaşkın – önce – sonra – endişeli – korkmuş – meraklı – canı sıkılmış – grafik – jest – mimik – tonu – melodi – empati – bölüm – hissetmek – küçük – vücut – duyu organları – yaratıcılık – kol – bacak – gövde – baş – el – göz

BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR

- » 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü.
- » 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı.
- » 31 Ekim Dünya Tasarruf Günü.
- » 6-10 Kasım Dünya Çocuk Kitapları Haftası.
- » 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü.



GEZİ-GÖZLEM

- » Çamlık Parkı Hayvanat Bahçesi Gezisi

2. ADIM

1.Ünite: Öğrenme Becerileri

- » 1.ÜNİTE 1. ders – Dinlemeyi öğrenme.
- » 1.ÜNİTE 2. ders – Dikkatini toplama.
- » 1.ÜNİTE 3. ders – Yönergeleri takip etme.
- » 1.ÜNİTE 4. ders – Görev tamamlamak için “Kendinle konuşma”yı kullanma.
- » 1.ÜNİTE 5.ders - Kendine güvenme.
- » 1.ÜNİTE 6. ders – Duygular ile ilgili etkinlik yapma.



ÖNERİLEN KİTAPLAR

- » Üç Kedi Bir Dilek – Sara Şahinkanat
- » Mavi Tutkunu Karga – Aysun Berktaş Özmen
- » Yağmur'un Rüyası – Filiz Özdem

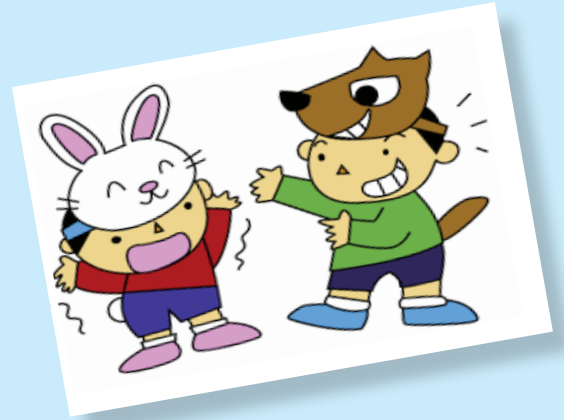


BEDEN EĞİTİMİ

- » Yer değiştirme hareketlerini yapma.
- » Küçük kas gruplarının kullanımını gerektiren hareketleri yapma.
- » Denge hareketi yapma.
- » Koşu ve hedef oyunları oynama.
- » Oyunu belirlenen kurallarına göre oynama.



DRAMA



- » Grup olarak tanışma oyunları oynama.
- » İkili eş olarak tanışma oyunları oynama.
- » Dikkat oyunu oynama.
- » "Lider Kim" oyunu oynama.
- » Öz bakım becerileri ile ilgili pantomim çalışması yapma.
- » "Ben Kimim" temasıyla ilgili canlandırmalar yapma.
- » "Ben Kimim" temasıyla ilgili değerlendirmeler yapma.
- » "Ben Kimim" kitabı oluşturma.
- » "Ben Kimim" kitabına kapak tasarlama.



GÖRSEL SANATLAR

- » Geometrik şekillerden insanlar tasarlama.
- » Kendi gözümüzden arkadaşımızı çizme.
- » Aile üyelerimizi çizme.
- » Çizgi-kolaj etkinliği yapma.
- » Kendi resmimizin üzerine vücudumuzu çizerek tamamlama.
- » Rulo kâğıttan insan tasarlama.
- » Meyve suyu ambalajından insan figürü oluşturma.

MÜZİK

- » Ritim çalışmalarına şarkı öğretimi
- » Hareketlerin 7 adım dansı
- » Şarkı söyle dans et şarkısı
- » Dik dur kardeşim şarkısı
- » Ayakkabıcının dansı
- » Kaplumbağa ve arkadaşlarının şarkısı
- » İzmir marşı (kolaylaştırılmış versiyon)

ŞARKI SÖYLE DANS ET

Şarkı söyle dans et vur ellerini X X,
Olmaz olmaz müziksiz bir hayat.

Sağ bacak sol bacak,
Eller havalanacak.
Sağ dirsek, sol dirsek,
Etrafımızda dönsek.
Sağ bacak sol bacak,
Eller havalanacak.
Sağ dirsek, sol dirsek,
Etrafımızda dönsek.

DİK DUR ŞARKISI

Dik dur dik dur kardeşim, koy elleri beline.
Sallan sallan kardeşim, sonra eller yerine.

Kolları öne uzat, sonrada yukarıya,
Çevir çevir kardeşim, sonra eller yerine.

Sol ayağım ileri, sağ ayağım havaya,
Haydi, kuşlar gibi uç, mutlu ol bu yuvada.

Zıpla zıpla kardeşim, el çırp el çırp
kardeşim,
Yaşa yaşa çok yaşa, sağlıklı ol kardeşim.



SATRANÇ

- » Satranç taşlarını öğrenme
- » Dıkıdıkıdıkıdık yan giderim, bilin bakalım ben kim? oyunu

YOGA



- » Fiziki özellikleri tanıma
- » Duygular / Duyu ormanı_ACEV oyunu oynama.
- » Duyu organları canlandırma ve nefes egzersizi yapma.
- » Büyüdükçe değişen ben / Yoga kartları ile eşleştirme.
- » Benzerlik ve farklılıklar / Hikaye eşliğinde yoga duruşları yapma.
- » Çevrem / Hikaye eşliğinde yoga duruşları ve ormanda hava, su, toprak oyunu oynama.
- » Sağlığımız / Çocuk Hakları Bildirgesi ve yoganın sağlığınıza yararları hakkında konuşma.

JİMNASTİK

- » Vücudun farklı bölümlerini kullanarak denge çalışmaları yapma.
- » Sıçrama alıştırmaları yapma.
- » Farklı araç gereçlerle denge hareketi yapma.
- » Farklı araç ve gereçler üzerinde denge ve atlama hareketi yapma.

OKUMA-YAZMAYA HAZIRLIK



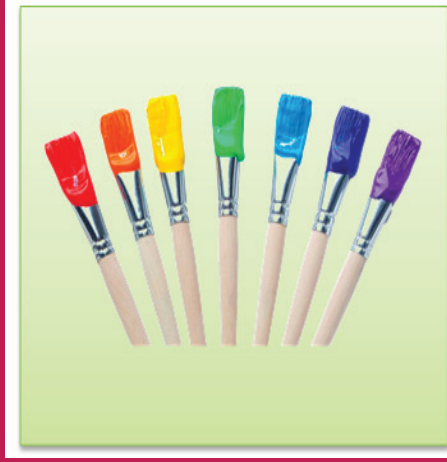
- » Oryantasyon haftasında tanışma ve kaynaşmayı desteklemeye yönelik "Eşlerinle Değiş" ve "Haydi Zıpla" oyunu oynama.
- » Dikdörtgen, üçgen, kare ve daire şekilleriyle eşleştirme yapma.
- » Hayal et ve uygula etkinliğini yapma.
- » Özgün nokta ve çizgi çalışmaları yaparak "Çizgili Şemsiye" çalışmasını yapma.
- » Duyu organları maketinin üzerinden duyu organlarının anlatılması ve uygulama yapma.
- » "Duyu organlarım" şarkısının öğrenme ve şarkıyı söyleme.
- » Kesme ve yapıştırma becerileri uygulanarak "Çiçek Demeti" etkinliğini yapma.
- » Benzerlik ve farklılıklara yönelik grup çalışmaları yapma.
- » Çizgi çalışmaları yapılarak "Renkli Denizanası" çalışması yapma.
- » Duyguların öğrenilmesine yönelik duygu kuklalarından yararlanarak "Bobo'nun Hikayesi"ni okuma ve tartışma.
- » 10 parçalık puzzle yapma ve boyama.
- » "Duygularım" şarkısını öğrenme ve şarkıyı söyleme.
- » "Duygunu göster, nesneyi tut" oyununu oynama.
- » Çapraz çizgi çalışmalarının olduğu etkinlik kağıdını tamamlama.
- » Dengede durma becerisini geliştirmeye yönelik "Eşli Denge Oyunu"nu oynama.
- » "Büyümek" kavramının öğretilmesine yönelik kısa film izleme.
- » "Bebeklikten Yetişkinliğe" etkinliğini yapma.
- » Kesme becerisini geliştirmeye yönelik "Çılgın Saçlar" etkinliğini yapma.
- » İş birliği kavramını öğretmeye ve güçlendirmeye yönelik "Poşet Üfleme" ve "Tek Elle Lego" oyunlarının grup çalışmasıyla desteklenerek oynayabilme
- » Üretim kavramının kazanılmasına yönelik "Sihirli Gözlük" etkinliğinin yapılması ve ürün tasarlanması. Üretilen gözlüklerle "Hayalimdeyim" oyununun oynanması.
- » Eşleştirme kavramının uygulanmasına yönelik çizgi şekil kartlarından "Eşleştirme Oyunu" oynanması ve "Renkli Çubuklar" etkinliğinin uygulanması.
- » Çizgi şekil katlarıyla anlamlandırma ve anlamlandırdıklarını kullanmaya yönelik "Kartı Takip Et Oyunu"nun oynanması ve seçilen şekille tamamlama çalışmasının yapılması.
- » Problem çözme becerilerini geliştirmeye yönelik görsel okuma ve resim tamamlama çalışmalarının yapılması

İNGİLİZCE

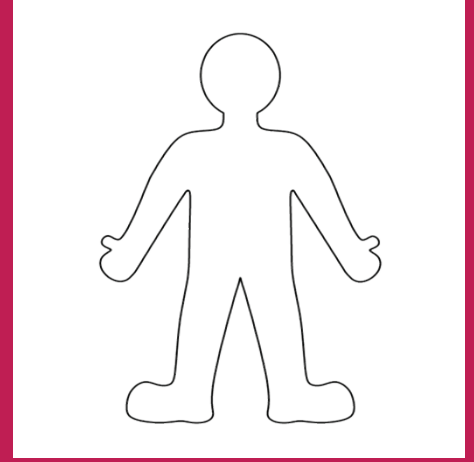
STARTER UNITS-NUMBERS



UNIT-1 COLORS



UNIT-2 BODY



HEDEF KALİPLAR

VOCABULARY (KELİMELER)

- » Hello, bye-bye
- » What is your name?
- » How are you?
- » Nice to meet you
- » What color is it?
- » Colour the.....
- » Sit down/stand up
- » Turn around.
- » Clap your hands
- » Stamp your feet
- » Jump
- » Come here
- » Run to the...
- » Walk to the...

RENKLER (Colors)

Red, Blue, Green, Yellow, Pink, Purple, Orange,
White, Black, Brown

VÜCUDUMUZ (Body)

Head, Arms, Legs, Tummy, Foot, Hand, Fingers

SAYILAR (0-10) (Numbers(0-10))



Hello.Can you clap your hands?



Hello,Hello



Make a Circle



**The Hokey Pokey
Shake**



I See Something Blue



I See Something Pink



Walking walking



Head and Shoulders



ENGLISH SONGS

How Many Fingers?

How many fingers on one hand?

How many fingers on one hand?

How many fingers on one hand?

Let's all count together.

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

How many fingers on two hands?

How many fingers on two hands?

How many fingers on two hands?

Let's all count together.

1, 2, 3, 4, 5

6, 7, 8, 9, 10

1, 2, 3, 4, 5

6, 7, 8, 9, 10

Clap clap clap your hands.

X X X X X

Clap clap clap your hands.

X X X X X

Clap clap clap your hands.

X X X X X

Clap your hands with me.

X X X X X

Let's count our toes.

How many toes on one foot?

How many toes on one foot?

How many toes on one foot?

Let's all count together.

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

1, 2, 3, 4, 5

How many toes on two feet?

How many toes on two feet?

How many toes on two feet?

Let's all count together.

1, 2, 3, 4, 5

6, 7, 8, 9, 10

1, 2, 3, 4, 5

6, 7, 8, 9, 10

Stomp stomp stomp your feet.

X X X X X

Stomp stomp stomp your feet.

X X X X X

Stomp stomp stomp your feet.

X X X X X

Stomp your feet with me.

X X X X X

1, 2, 3, 4, 5

6, 7, 8, 9, 10



Çocukların yemek yeme alışkanlıkları hakkında genel olarak bütün ebeveynler kaygı duymaktadır. Tek tip beslenme, zamanında yemek yememe vb. durumlardan şikayet edilir. Hatta okulların açıldığı ilk günlerde bazı ebeveynler ile öğretmenler arasında bu konu gündemini sürekli korur. Peki bu konu için uzmanlar ve kaynaklar, neler diyor, neler öneriyor? Kısaca bir göz atalım.

Çocukları yeni besinlerle tanıştırma süreci: Uzmanlara göre çocukların yeni bir besini kabul edebilmeleri için aynı besini en az 15-16 defa denemeleri gerektiğini biliyor muydunuz? Yani hemen pes etmemelisiniz. Arka arkaya olmayan denemeler yapmanız faydalı olacaktır. İlk denemeniz ile ikinci denemeniz arasına 10 gün gibi bir zaman koymanız etkili olacaktır. Şiddetle reddedilen bir yemek söz konusu ise bu yemeği farklı şekillerde pişirmeyi denemelisiniz. Çünkü tat algısında sadece lezzet değil, koku, görüntü ve ilgili besinle yaşanmış önceki deneyim de son derece etkilidir. Örneğin, brokoli buna verilebilecek en güzel örneklerdendir. Brokoliyi herhangi bir yemek türü olarak yaptığınızda pek tercih edilmeyebilir. Böyle durumlarda brokoliyi biraz buharda bekletip tabakta sunumlu bir şekilde salata yaptığınızda daha ilgi çekici olacaktır. Bunun yanına probiyotik bakımdan zengin olan kendi yapmış olduğunuz yoğurdu da eklediğiniz zaman istediğiniz besinleri çocuğunuza yedirmiş olacaksınız.

Aynı şekilde ıspanağı çocuklara sevdirmek pek kolay olmayabilir. Fakat vitamin bakımından zengin olan bu besini yaptığınız bir sebze çorbasına eklemeniz hem tadını lezzetlendirecektir hem de besin değerini arttıracaktır. Bütün bunları yapmanıza rağmen çocuğunuz ısrarla aynı besini reddediyorsa, o besine eş değer olan bir besini kullanmanız da bir çözüm olabilir. Böylelikle çocuk başka bir yemekle aynı besin değerlerini kazanabilir. Bu konuda detaylı ve doğru bilgi edinmek için beslenme uzmanlarından ve bu konuda yazılmış kitaplardan yararlanabilirsiniz.

Yemekleri eğlenceli göstermek de bir diğer yöntemdir. Eğer ben hiç yaratıcı değilim, aklıma hiç fikir gelmiyor ya da mutfak konularında çok becerikli değilim diyorsanız artık internette kolaylıkla bulabileceğiniz bir sürü örnekler mevcut olduğundan hiç zorluk yaşamazsınız. Eğer görüntünün bu kadar etkisi olur mu diyorsanız bakın Stanford Üniversitesi'nde bir grup çocukla yapılan bir araştırmaya: Çocuklara aynı besin 2 farklı şekilde sunulmuş. Biri sade olarak, diğeri de popüler bir fast-food markasının paketi içinde. Çalışmaya katılan küçük çocuklar da dahil olmak üzere markalı paketeki besinin daha lezzetli olduğunu belirtmişler. Yani pazarlama ve beklenti, algılanan tat üzerinde küçük yaştan itibaren etkili.



YEMEK YEME ALİŞKANLIKLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK REHBERLİK VE



YEMEK YEME ALİŞKANLIKLARI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

(Kaynak: Center for Health Study). Burada dikkat etmememiz gereken önemli bir konu var. Ambalaj ve sunumu desteklerken hedeflenen davranış o yemeği çocuğa sevdirmektir. Paketlenmiş ve market ürünü olanları tercih etmeniz değil. Unutmayın raf ömrü uzun olan besinler her zaman için tehlike saçmaktadır. Buna marketlerden aldığınız süt, yoğurt vb. ürünlerde dahil. O yüzden doğal yaşamı desteklemeli ve doğal olan ürünleri kullanmayı özen göstermenizi öneririm. Çünkü son zamanlarda çocuklarımızda artan Otizm, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite gibi sendromların başlıca sebeplerinden birinin de bu olduğu gözlemlenmiştir. Anne karnından itibaren başlayan düzensiz ve sağlıksız beslenme, paketlenmiş ve raf ömrü uzun olan besinlerin tüketilmesi, bununla birlikte aşırı karbonhidrat ve şeker alımı çocukların büyüme sürecinde önemli rol oynamaktadır. Örneğin, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite teşhisi konmuş çocukların beslenme şekillerine baktığımızda şeker ve karbonhidrat (makarna, pilav ve patates kızartması gibi) tüketiminin fazla olduğunu görürüz. Buna tek tip beslenme de diyoruz. Doğal olarak alınan şeker ve karbonhidrat da kısa sürede enerjiye döneceği için bu tarz çocuklarda hareketlilik oranı daha da artacaktır. Böylece alınan belli dozlarda ilaçlar varsa istemeden de olsa ilerleyen günlerde doz artırımına gidilecektir. O yüzden bu tip konular ele alınırken çok yönlü değerlendirilmeli ve en başta çocuğunuzu fizyolojik olarak rahatlatacak beslenme programlarını desteklemelisiniz. Bunu yaparken zorlamadan ve severek yapmaya özen göstermelisiniz.

Bir takım püf noktaları:

- » Çocuğunuzun tabağına koyduğunuz yemek miktarına dikkat edin. Azar azar koymanızda her zaman yarar var. Böylelikle çocuğun gözünde yemek büyümeyecek, tabağındakileri kolay bitirebileceği izlenimi oluşacaktır.
- » Eğer hedefiniz sevmediği bir yemeği yedirebilmek ise, o zaman o yemeğin ardından sevdiği başka bir yiyeceği yemesine izin vererek bir ödülendirme yapabilirsiniz.
- » Yemek alternatifleri sunabilirsiniz ama kontrolü tamamen ele geçirmesine izin vermeyin. Örneğin evde fasulye ve köfte var. Siz fasulye yemesini istiyorsunuz ama çocuğunuz reddediyor. Böyle bir durumda ona seçim yapma şansı tanıyın. "Fasulye ya da köfteden bir tanesini seçebilirsin" deyin. Ancak, asla makarna pişirmeye kalkmayın. Aksi takdirde bir çok kez bu duruma düşmek zorunda kalabilirsiniz ve kendinizi evdeki yemekler dururken yeniden bir şeyler pişirir halde bulabilirsiniz.
- » Bunun yanı sıra çocukların her zaman bu kadar seçim şansı olmayabilir. Okullarda verilen yemekler bir açık büfe çeşitliliğinde olmadığından,

çocuğunuzun da kısıtlı seçenekler arasından seçim yapmasını öğrenmesi gerekmektedir.

- » Malzemeleri çocuğunuzla beraber seçip, sonrasında mutfakta beraber hazırlarsanız onu da bu sürecin bir parçası yapmış olursunuz. Ve belki de çocuğunuz o sevmediği kerevizin tadına sırf kendi yaptığı yemeğin tadını merak ettiğinden bakacaktır.
- » Çocuklar kahramanları severler. En sevdiği çizgi film kahramanının resmi alıp buzdolabının üzerine koymaya ne dersiniz? Yanına da "Bugün faydalı ne yedin?" şeklinde bir konuşma baloncuğu hazırlayıp yapıştırın. Her zaman işe yaramasa da çocuğunuzun bakış açısını değiştirmesine yardımcı olabilir.
- » Çocuğunuzda yemek yeme problemi olduğunu düşünüyorsanız, çocuğun gelişiminde hiçbir aksaklık olmamasına rağmen bu konu sizi şiddetle rahatsız ediyor ise, diğer bütün davranışsal problemlerde olduğu gibi bu konu üzerinde de çok yoğunlaşmamaya gayret gösterin. Çünkü sürekli bu konudan bahsederseniz, hassas noktanızı çocuğa karşı devamlı ön plana çıkarmış olursunuz. Çocuğunuz da duygusal durumuna göre bazı zamanlarda bunu size karşı kullanır.
- » Çocukların kendi kendine yeme süreleri başladığında onları destekleyin. Yavaş ya da dökerek yemek yiyiyor diye siz yedirmeye kalkmayın. Bunun yerine zamanı etkili olarak kullanabilmesi adına belli bir zaman dilimi verin. Örneğin bir çizgi film zamanı kadar. Bunu çocuğunuza açıklayın. Ya da sizinle eş zamanlı kalkmasını sağlayın. Yemek saati bittiği taktirde lütfen masayı toplayın. Ve bunun nedenini çocuğunuza açıklayın. Merak etmeyin bir sonraki öğünü hem daha güzel yiyecek hem de doyacaktır.

Ancak; bütün yukarıda belirtilenlere dikkat etmenize rağmen, çocuğunuz belirgin bir kilo kaybı yaşıyor, gelişim geriliği gösteriyor ve artık yemek problemi içinden çıkılmaz bir hal alıyorsa bir beslenme uzmanına, eş zamanlı olarak da bir çocuk psikoloğuna görünmenizde fayda olacaktır. Bu süreç hem size hem de çocuğunuza iyi gelecektir.

Sağlıklı ve enerji dolu günler diliyorum.

Psk.Dan.ve Aile Dan.
Kevser AFYON İRDEM



YEMEK YEME ALİŞKANLIKLARI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK REHBERLİK VE



PAMUKKALE EĞİTİM VAKFI
ÖZEL PEV
OKULLARI