



BÜLTEN

BEN KİMİM?



6 YAŞ

TEMA: "BEN KİMİM"

FİZİKSEL ÖZELLİKLER

- » Fiziksel özellikler denince aklımıza ne geliyor, fiziksel özellikler nelerdir; kolum, bacağım vb. farklı yerlerde olsaydı yaşantımı nasıl etkilerdi? konuları hakkında sohbet etme
- » Ayna karşısında fiziksel özellikleri anlatma
- » Oyun hamuru ile kendimizi yapma
- » Boy, kilo ölçümünün yapılması
- » İçimizde neler olabilir, yediklerimiz ne olur, sindirim sistemimizden bir organ çıkarılırsa sistem nasıl etkilenir? konuları hakkında sohbet etme
- » Organlarla ilgili hikaye oluşturma
- » Organ maketini inceleme
- » Sağ - sol kavramı çalışması
- » İskelet modelini inceleme
- » İç organlar ve iskelet sistemi hakkında sohbet etme
- » Mekanik el yapımı
- » Duyu organları çalışması
- » Uzun - kısa kavramı çalışması
- » Gözler bağlıyken dokunarak eşleştirme yapma
- » Kaslar hakkında sohbet etme
- » Kas güçlendirici alet tasarlama

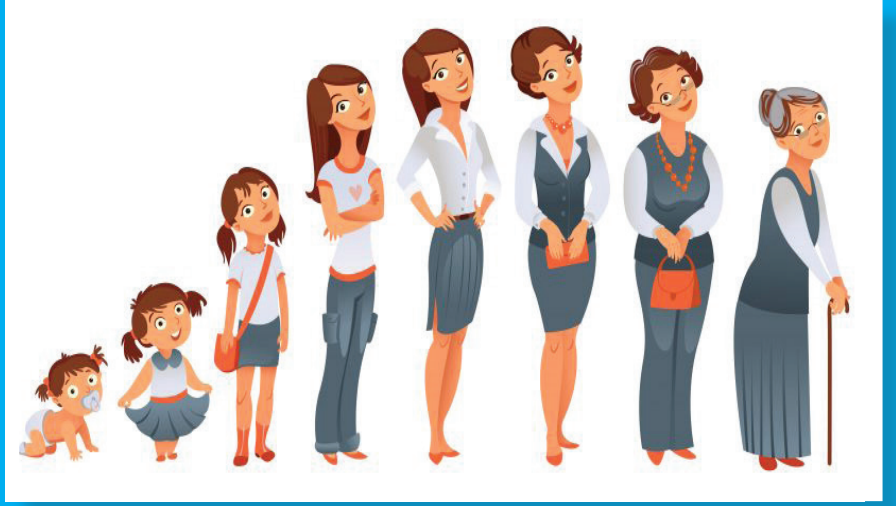


BENZERLİK FARKLILIK

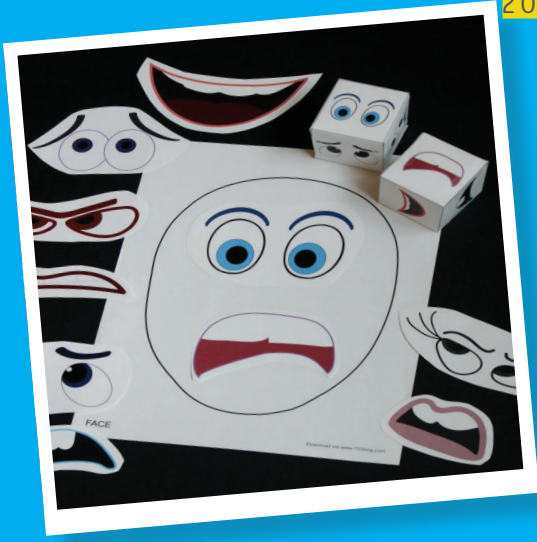
- » "Ailemle benzer ve farklı yönlerim" adlı çalışma
- » Aile resmi çizme
- » Arkadaşımı çiziyorum çalışması
- » Uzun-kısa, şişman-zayıf, hafif-ağır kavramları
- » Sağlıklı olmak için yapılması gerekenler çalışması
- » İskelet çizimi
- » "Hayvanları Koruma Günü" hakkında sohbet
- » "Ben kimim?" temasında aklımda kalanlar ve "Çıkış Bileti" çalışması
- » Meyveli yoğurt yapma



KENDİMİ TANIYARAK BÜYÜYORUM



- » Büyümek nedir, büyüdükçe neler değişir? konuları hakkında çalışma
- » Yapabildiğim ve henüz yapamadığım şeyler neye göre değişir? konuları hakkında çalışma
- » Evdeki ve okuldaki sorumluluklarım hakkında sohbet etme
- » Sorumluluk kitapçığı çalışması
- » İhtiyaçlarımız hakkında sohbet
- » Evde ihtiyaç duyduğumuz ürünleri resmetme
- » En belirgin özelliğimiz ile ilgili simge oluşturma
- » Seçilen bir nesne ile ilgili özellik tanımlama
- » 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü hakkında sohbet etme
- » 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı hakkında sohbet etme



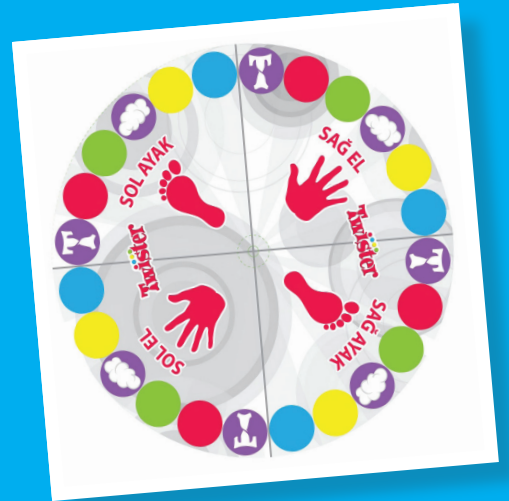
DUYGULAR

- » Duygu grafiği (STEM) çalışması
- » Duygu nedir, duygularımızı nasıl ifade ederiz? konuları hakkında sohbet etme
- » Aynaya bakarak duyguları resmetme
- » Duygular şarkısını öğrenme
- » Jest ve mimik çalışması
- » 1 rakamı çalışma sayfası
- » Duygular bir melodi olsaydı melodiler nasıl olurdu? sohbeti
- » Zar atarak yüz ifadesi oluşturma

DUYGULARA

VERİLEN TEPKİLER

- » Yaşadığımız duygulara verdiğimiz tepkiler neler olabilir? konusu hakkında sohbet etme
- » Nasıl sakinleşebilirim şarkısını öğrenme ve söyleme
- » Güçlü duygular nelerdir, güçlü duygularla nasıl baş edersin? konuları hakkında çalışma
- » Güçlü bir duygunun resmini yapma çalışması
- » Sakinlik hakkında sohbet etme
- » "Nasıl sakinleşirim?" posterini hazırlama
- » Çizgi üzerinde tek-çift ayakla ilerleme çalışması
- » 2 rakamı çalışması
- » Sabretmek nedir, sabretmek bana ne sağlar? konuları hakkında sohbet etme
- » Twister adlı oyunu oynama.
- » Duygularım hakkında drama çalışması





GÖREVLENDİRME

- » Pezzettino hikayesi ile "Eğitimde Sistem Düşüncesi" çalışması
- » Sistem nedir, sistem parçalarının birbiri ile ilişkileri nasıldır? konuları hakkında sohbet etme
- » Kendi sistemimi oluşturun (STEM) çalışması
- » 6-10 Kasım Dünya Çocuk Kitapları Haftası hakkında sohbet etme
- » "Ben Kimim?" bulutu yapma
- » 10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü için karanfil çalışması
- » Atatürk prizması çalışması
- » "10 Kasım" şarkısı
- » "Atatürk ve Ben" adlı resim çalışması

PLAN YAPMA ALIŞKANLIĞI

- » İş birliği ve iş bölümü hakkında sohbet etme
- » Oyuncak bir hayvanın duvarın arkasına geçmesini sağlayacak ürünü tasarlama
- » 1. sınıf öğrencileri ve okul öncesi öğrencilerinin gerçekleştirdiği "Cumhuriyet ve Atatürk" konulu istasyon çalışması
- » 31 Ekim Dünya Tasarruf Günü'nde, tasarruf yapma alışkanlığımızı sağlayacak ürün tasarlama
- » Planlama hakkında sohbet etme
- » Planlamanın önemi hakkında sohbet etme
- » Seçilen nesne ile ilgili soru üretme
- » Liderlik nedir? konusu hakkında çalışma



YANSITMA HAFTASI

- » “Ben Kimim?” teması boyunca neler öğrendim sohbeti
- » Yansıtma deyince akla ne geliyor, kendimi nasıl değerlendirebilirim? konuları hakkında sohbet etme
- » TUBİTAK Çocuk Hakları “Bilge Adamın Yolu” hikayesi çalışması
- » Yumurtanın kırılmaması için bir düzenek tasarlama
- » Elimizdeki resimlerle ortak hikaye oluşturma
- » “Ben kimim?” temasında, akılda kalanların post-itlere çizilmesi ve “Cebimde Götürdüklerim Panosu”na asılması

KELİME HAVUZU



Değişim - deneyim - planlama - sorgulama - lider - sorumluluk - ihtiyaç - plan - gözlem - sebep - sonuç - aynı - farklı - benzer - işlev - mekanik - iç - dış - organlar - kas - kemik - sindirim - fiziksel özellik - vücudumuzdaki sistemler - duyu organlarımız - uzun - kısa - fiziksel değişim - genç - yaşlı - akraba - sağlıklı olmak - beslenme - büyüme - yaşlanmak - duygu - kızgın - üzgün - korkmuş - şaşkın - önce - sonra - endişeli - meraklı - canı sıkılmış - jest - mimik - ses tonu - melodi - empati - önce - şimdi - sonra - ihtiyaçlarımız - hobi - simge - logo - deneyim - geri bildirim - işbölümü - tasarruf- tasarlama - sistem - grafik - parça - bütün - süreç - sistem - ögesi - parçası - değerlendirme

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

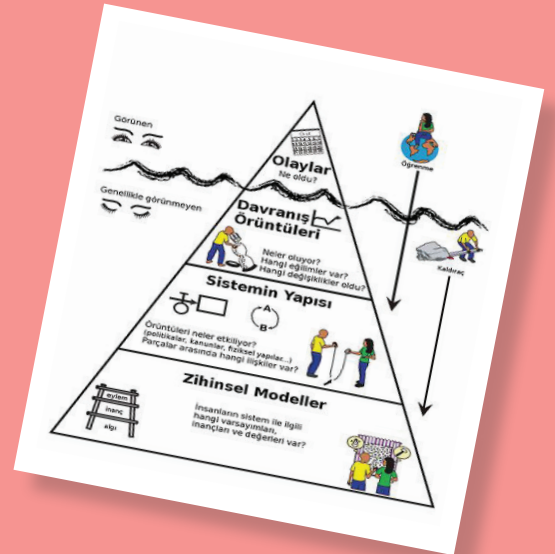


GEZİ-GÖZLEM

- » Çamlık Parkı Hayvanat Bahçesi Gezisi

ESD

- » "Pezzettino" sistem çalışması
- » Zaman boyunca davranış grafiği



2. ADIM

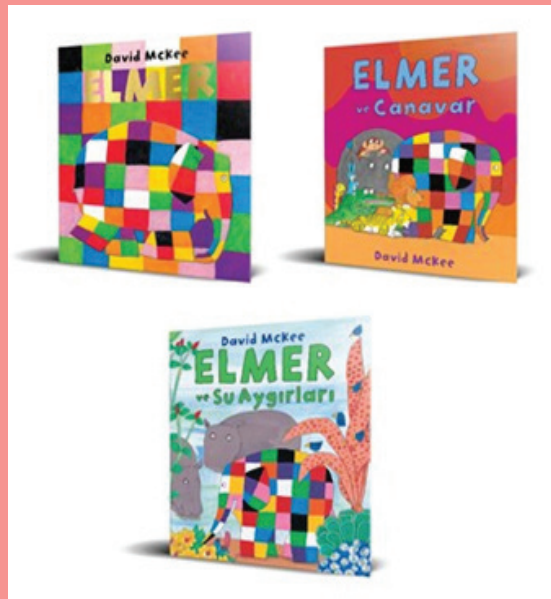
1.Ünite: Öğrenme Becerileri

- » 1.ÜNİTE 1.Ders – Dinlemeyi öğrenmek
- » 1.ÜNİTE 2. Ders – Dikkatini toplamak
- » 1ÜNİTE 3. Ders – Yönergeleri takip etmek
- » 1.ÜNİTE 4. Ders – Görev tamamlamak için “Kendinle Konuşma”yı kullanmak
- » 1.ÜNİTE 5.Ders - Kendine güvenmek
- » 1.ÜNİTE 6. Ders – Duygular



ÖNERİLEN KİTAPLAR

- » Leyla Fonten serisi
- » Elmer serisi

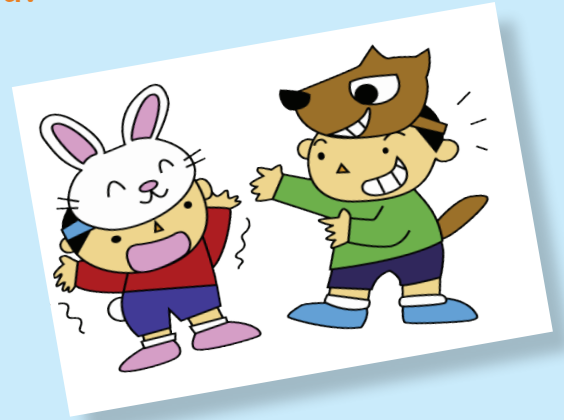


BEDEN EĞİTİMİ

- » Denge hareketini yapma.
- » Ağırlığını bir noktadan diğerine aktarma.
- » Başlama ile ilgili denge hareketi ve durma ile ilgili denge hareketi yapma.
- » Tek ayak üzerinde durma.
- » Tek ayak üzerinde sıçrama.
- » Koşu ve adım 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 pandomim çalışması yapma.
- » "Ben Artık Büyüdüm" adlı kitabı inceleme.
- » "Ben Artık Büyüdüm" adlı kitaptan yola çıkarak canlandırmalar yapma.
- » 'Evet, Hayır Duvarı Oyunu'nu oynama.



GÖRSEL SANATLAR

- » Pipetle renkleri oluşturup yeniden tasarlama.
- » Yaşadığımız yer ve ailemiz ile ilgili kapı süsü yapma.
- » Geometrik şekillerden kendimizi yeniden yorumlama.
- » Kendi evimizi tasarlama.
- » Kumsala gittiğimizde etrafımızda neler olduğunu gözlemleyip çalışmalarımıza yansıtma.

MÜZİK

- » Ritim çalışmalarına şarkı öğretimi
- » Hareketlerin 7 adım dansı
- » Şarkı söyle dans et şarkısı
- » Ayakkabıcının dansı
- » Atatürk ve cumhuriyet marşları
- » Dik dur kardeşim şarkısı

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 ve yönlerini öğrenme.
- » Satranç taşlarının yönleriyle ilgili oyun oynama.



YOGA

- » Fiziksel özellikler / 1. seviye yoga duruşlarını yapma.
- » Benzerlikler farklılıklar / Hikaye eşliğinde yoga duruşları ve meditasyon çalışması yapma.
- » Duygular / Duygu ormanı_ACEV oyununu oynama.
- » Duygulara verilen tepkiler / karın nefesi egzersizi / nasıl sakinleşirim şarkısını söyleme ve canlandırma.
- » Büyüdükçe olaylara verilen tepkiler / karın nefesi egzersizi/ empati ve odaklanma çalışması yapma.
- » Plan yapma alışkanlığı kazanma / hikaye eşliğinde yoga duruşları ve planlı oyunlar oynama.
- » Görevlendirme / arı, tavşan, odun kesme nefesi yapma / ormanda yaşayan hayvanların yoga duruşlarını yapma.

JİMNASTİK

- » Temel jimnastik yürüyüşleri ile kas kuvveti geliştirme çalışmaları yapma.
- » Denge ve koordinasyonu geliştirme çalışmaları yapma.
- » Eşli ve tek olarak denge kontrolü gerektiren çalışmalar yapma
- » Vücut koordinasyonu geliştiren çalışmalar 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

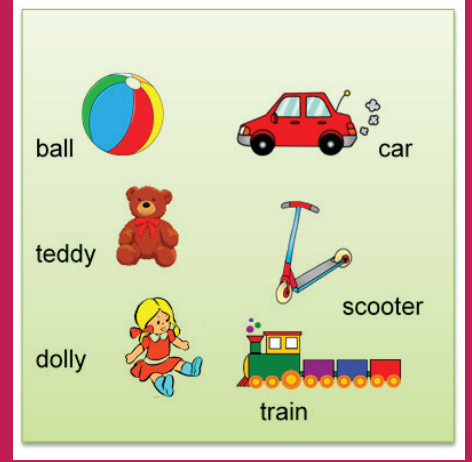
STARTER UNITS-NUMBERS



UNIT-1 COLORS



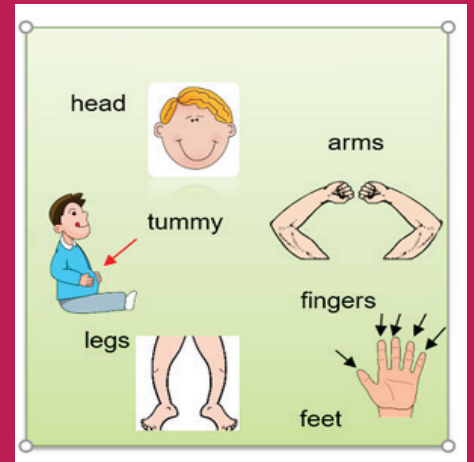
UNIT-2 TOYS



HEDEF KALİPLAR

- » - Hello, bye-bye
- » - Colour the.....
- » - Sit down/stand up
- » - Turn around.
- » - Clap your hands
- » - Stamp your feet
- » - Jump
- » - Come here
- » - Walk
- » - Run

UNIT-3 BODY



UNIT-4 CLOTHES





Hello How Are You



Move and Freeze



One Little Finger



Head and Shoulders



Hello My Body



Put on Your Shoes



Baby Shark



ENGLISH SONGS

Head, Soulders

Hi kids...

Let's shake our body...
C'mon... dance to the tune.
Workout is a boon.
We are healthy soon.

Head, shoulders, knees and toes,
Knees and toes.
Head, shoulders, knees and toes,
Knees and toes.
And eyes, and ears, and mouth,
And nose.
Head, shoulders, knees and toes,
Knees and toes.

March march march Let us all March
March March March Get your body charged

Head, shoulders, knees and toes,
Knees and toes.
Head, shoulders, knees and toes,
Knees and toes.
And eyes, and ears, and mouth,
And nose.
Head, shoulders, knees and toes,
Knees and toes.



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.

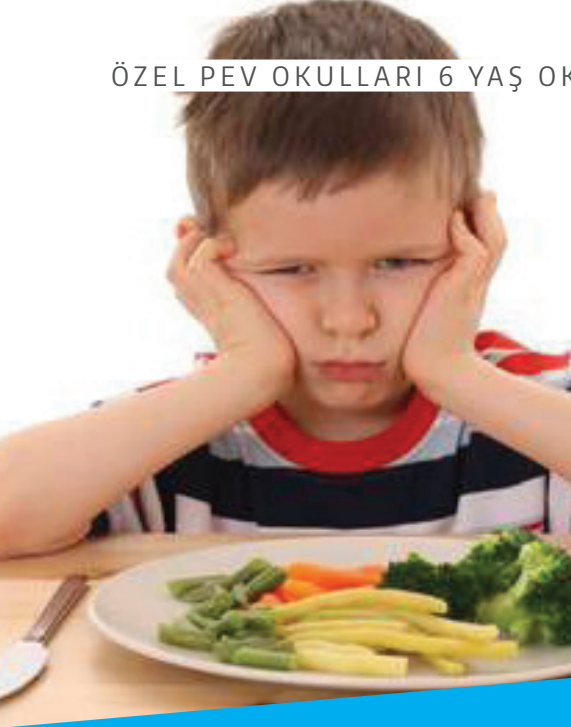
Yemekleri eğlenceli göstermek de bir diğer yöntemdir. Eğer ben hiç yaratıcı değilim, aklıma hiç fikir gelmiyor ya da mutfak konularında çok becerikli değilim diyorsanız artık internette kolaylıkla bulabileceğiniz bir sürü örnekler mevcut olduğundan hiç zorluk yaşamazsınız. Eğer görüntünün bu kadar etkisi 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 paketteki 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 takdirde 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