

BÜLTEN

"EKOSİSTEM"

3 YAŞ



PAMUKKALE EĞİTİM VAKFI
ÖZEL PEV
OKULLARI



TEMA: "EKO SİSTEM"

CANLI VE CANSIZ VARLIKLAR

- » Canlı ve cansız denince aklına ne geliyor?
- » Canlıların ortak özellikleri hakkında sohbet
- » Canlı ve cansız varlıkları bulma çalışması
- » Papatya ve lale hikayesini dinleme
- » Dünya çocuk hakları hakkında sohbet
- » Ağız ve diş sağlığı hakkında sohbet
- » El şekillerini kullanarak ağaç oluşturma
- » Tohumcuk hikayesini dinleme
- » 3 rakamını çalışma sayfasında tanıma
- » Canlı ve cansız nesneleri çalışma sayfasında bulma
- » Canlı ve cansız oyuncakları grupta, eşleştirme



TOPRAK, SU, HAVA (İHTİYAÇLARIMIZ)

- » Toprak, hava, su denince aklına ne geliyor?
- » 'Minik Tohum' drama çalışması
- » 'Yağmurun oluşumu' deneyinin yapılması
- » Bitki dikimi
- » Toprak, hava, suyun birbirleri ile olan ilişkileri hakkında sohbet
- » Dikilen bitkilerin incelenmesi, sulanması
- » Hamurlar ile 3 rakamının oluşturulması



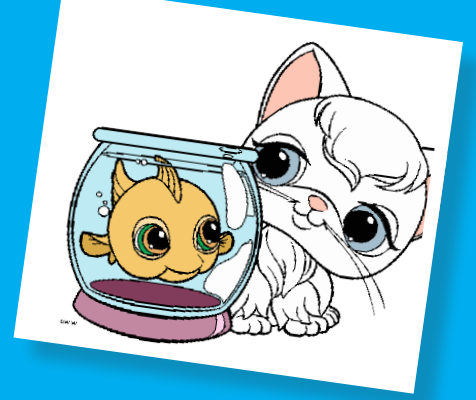
DÜNYAMIZ

- » Dünya ile ilgili sohbet
- » Dünya küresinin incelenmesi
- » 'Gökyüzünde Neler Var?' şarkısının öğrenilmesi
- » 'Mumi Güneşi Arıyor' hikayesinin dinlenilmesi
- » Artık materyaller ile 'Dünya' oluşturma
- » 'Gece-gündüz' deneyi
- » Dünya küresi üzerinde yaşanan yeri gösterme
- » 'Dünya' drama çalışması



"EKO SİSTEM TEMELİ"

VAHŞİ VE EVCİL HAYVANLAR



- » Vahşi ve evcil hayvanlarla ilgili sohbet
- » Vahşi ve evcil hayvanların yaşam alanları hakkında sohbet
- » Vahşi ve evcil hayvanlar ile ilgili slayt izleme
- » 'Ali Baba'nın Çiftliği' şarkısını dinleme
- » İnsan Hakları ve Demokrasi Haftası ile ilgili sohbet
- » Balon ile fil oluşturma çalışması
- » Karton üzerine rulolar ile 'orman' tasarlama
- » Orman üzerine vahşi hayvanların gruplanması

ÇEVREYE KARŞI SORUMLULUKLARIMIZ

- » Çevreyi koruma, çevre sorunları hakkında sohbet
- » Enerji üretimi hakkında sohbet
- » Artık materyaller ile yel değirmeni oluşturma
- » Enerji verimliliği hakkında sohbet
- » Bahçede bulunan rüzgar güllerinin incelenmesi
- » Enerji tasarrufu için hatırlatıcı görseller hazırlama ve ilgili yerlere asma çalışması
- » Geri dönüştürülebilir malzemeler hakkında sohbet
- » Geri dönüşüm işaretinin incelenmesi
- » Yılbaşı hakkında sohbet
- » Yılbaşı kartı için çam ağacı oluşturma



BİTKİLER

- » Bitkiler ile ilgili sohbet
- » 'Tomurcuk' hikâyesini dinleme
- » Bahçedeki bitkilerin incelenmesi
- » 'Çiçek renklendirme' deneyi
- » Bitkilerin büyümesi ile ilgili slayt izleme
- » Bitkilerin mevsimlere göre değişiklikleri hakkında sohbet
- » Ağaçtan yapılmış eşyaların incelenmesi

SUDA, HAVADA, KARADA YAŞAYAN HAYVANLAR

- » Hayvanların yaşam alanları hakkında sohbet
- » Hayvanların yaşam alanları ile ilgili slayt izleme
- » 'Kırmızı Balık' şarkısının öğrenilmesi
- » 'Küçük Balina' hikâyesini dinleme
- » Oyun hamuru ile balık oluşturma
- » Artık materyaller ile 'deniz' oluşturma çalışması
- » Peçeteler ile 'hava' oluşturma çalışması
- » Seçilen oyuncak hayvanların yaşam alanlarına koyarak grupta
- » Hayvanlar ile ilgili boyama çalışması
- » Şekil eşleştirme oyunu



YANSITMA HAFTASI

- » Ekosistem ile ilgili sohbet
- » Dikilen bitkilerin incelenmesi
- » Vahşi ve evcil hayvanlar hakkında sohbet
- » Kil hamurunda saklanan hayvanları bulma
- » Hayvanlar ile ilgili belgesel izleme
- » Hayvanlar için yaşam alanı çizme, anlatma
- » Arkadaşlık ile ilgili sohbet
- » 'Canım Arkadaşım' hikayesini dinleme
- » Yansıtma ile ilgili sohbet
- » Ürünler hakkında sohbet, ürünün incelenmesi



KELİME HAVUZU

Canlı-Cansız-Az-Çok-Gece-Gündüz-Aydınlık-Karanlık-Sesli-Sessiz-Kare-Dikdörtgen-Kırmızı-Sarı-Sıcak-Soğuk-Aşağı-Yukarı-Dünya-Elips-Güneş-Ay-Yıldızlar-Tasarruf-Geri Dönüşüm-Yel Değirmeni-Çevre-Kirli-Enerji-Toprak-Hava-Su-Özellik-Beslenme-Büyüme-Yaşam Alanı-Yaşlı-Genç-Uçan-Yüzen-Sürünen-Harita-Fotosentez-Beslenme-Ölçme-Döngü-Sıvı-Terazi-Tohum-Kürek-Vahşi-Evcil-Saldırgan

BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR



- » 20 Kasım Dünya Çocuk Hakları Haftası
- » 20-26 Kasım Ağız ve Diş Sağlığı Haftası
- » 24 Kasım Öğretmenler Günü
- » 10 Aralık İnsan Hakları ve Demokrasi Haftası
- » 31 Aralık-1 Ocak Yeni Yıl

ÖNERİLEN KİTAPLAR

- » Bulut Kuş- Bai Bing
- » Öfkeli Örümcek Rıza- Tülin Kozikoğlu
- » Yemeğini Arayan Tırtıl- Tülin Kozikoğlu

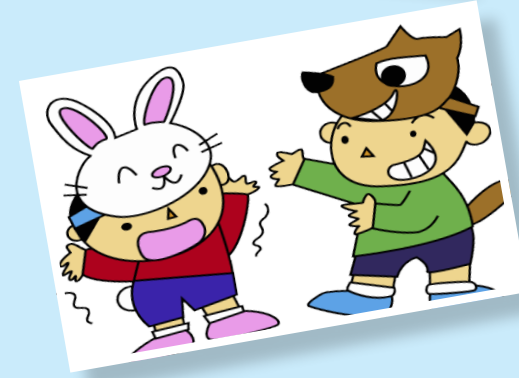


BEDEN EĞİTİMİ

- » Fiziksel aktivite ile arkadaşları ile sosyalleşme
- » Sıçrama alıştırmaları
- » Tek ve çift ayak sıçrama alıştırmaları

CİMNASTİK

- » Vücudun farklı bölümlerini kullanarak denge çalışmaları
- » Çeşitli konumlarda basit denge hareketleri
- » Farklı araç gereçler ile denge hareketi
- » Farklı araç gereçler üzerinde denge ve atlama hareketleri



DRAMA

- » Canlı-Cansız oyunu
- » Kartal Güvercin oyunu
- » "Amir Yolunu Kaybediyor" hikayesi
- » Amirin yaşadığı yer ile bizim yaşadığımız yer olan Denizli'yi karşılaştırma
- » Çarşıda kaybolan çocuğu canlandırma çalışması
- » Çocuk Hakları Bildirgesinin 3. ilkesi olan "Dünyadaki her çocuğun bir isme ve vatandaşlığa sahip olma hakkı" olduğunu konuşma ve ismin önemi ile ilgili canlandırma yapma
- » Vadideki canlı ve cansızları canlandırma
- » Tehlike altındaki vadiyi nasıl kurtarabileceğimizi tartışma
- » Cansız varlıkların duyguları olabilir mi?
- » Masal kartlarıyla hikaye oluşturma ve canlandırma
- » Çevremizi neden temiz tutmalıyız ile ilgili canlandırma
- » Özel alan ne demek ve bu alanlara girerken izin almamız gerektiği üzerine canlandırma
- » Paylaşımın önemi ile ilgili canlandırma



GÖRSEL SANATLAR

- » Yumurta kabuklarından çerçeve oluşturma
- » Çatal ile baskı tekniği kullanarak hayvanlar oluşturma
- » Seramik hamuruna şekiller verme
- » Kartondan yılbaşı ağacı yaparak düğmeler ile süsleme
- » Kulak çubuğu ile dünyamızın deniz ve kara bölümlerini renklendirme
- » Çeşitli bitkileri bir araya getirerek bitki baskısı yapma

MÜZİK

- » Ormandaki Ayı'nın dansı
- » Ritim çalışmaları
- » Ayakkabıcının dansı (aksak ritim)
- » Karınca şarkısı
- » Şarkı ve ritim tekrarı

KARINCA

Bir kar tanesi uçu uçu
Karıncann kafasına kondu kondu
Karınc titredi dondu dondu
Bırrrrrrrrrrrrrrr

Karınca karınca senin ne işin var
dışarda
Kış günü
Karınca karınca senin ne işin var
dışarda
Kış günü

AYI

Ormanda bir ayı varmış, birgün sırtı
kaşınmış
Gitmiş ağaca yaslanmış
Bir oyana bir buyana sallanmış
Ağaç ondan gıdıklanmış
Koşmuş uzağa kaçmış
Ayı onu yakalamış
Yukarıya yukarıya tırmanmış
Ağaç ondan çok huylanmış
birdenbire hapşurmuş
Ayının ayağı kaymış tepetaklak
yuvarlanmış

Bum bum çika çika eşgali bengal
Bum bum çika çika eşgali bengal
Belaluşi belaluşi eşgali bengal
Belaluşi belaluşi bum

ENGLISH SONGS

If You are Happy



Walking walking



Open shut them



Baby Shark



İNGİLİZCE

Make A Circle



I Have a Pet



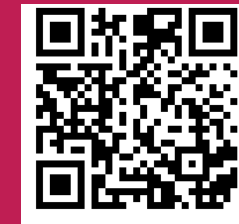
The Hokey Pokey Shake



Pinocchio Song

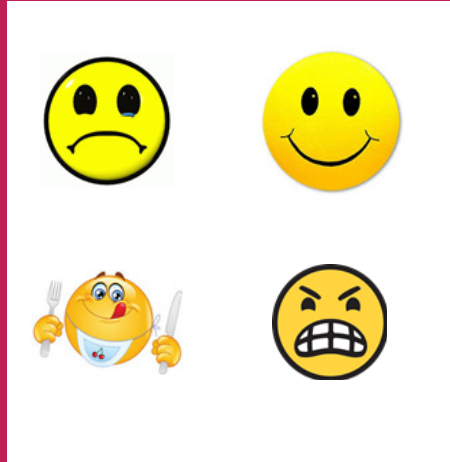


Head and Shoulders



UNIT-3
TOYS

- » BALL
- » CAR
- » TRAIN
- » DOLL

UNIT-3
FEELINGS

- » HAPPY
- » SAD
- » ANGRY
- » HUNGRY

UNIT-4
WEATHER

- » SUNNY
- » RAINY
- » SNOWY
- » WINDY

HEDEF KALIPLAR

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

Hello Hello!

Shake your head with me.
Shake, shake, shake your head.
Shake your head with me.

Wave, wave, wave your arms ...
Pat, pat, pat your tummy ...
Wave, wave, wave your fingers ...
Pat, pat, pat your legs ...
Stamp, stamp, stamp your feet ...



SATRAŇÇ

- » Satranç taşlarının uygulamalı olarak gösterimi ve anlatımı
- » Boyama çalışması

YOGA

- » Hava su toprak oyunu
- » Ayakta yoga duruşları
- » Kolay hayvan çizimleri ve duruşları
- » Çevre kirliliği eşleştirme oyunu
- » Odaklanma ve dikkat çalışması
- » Canlı ve cansız varlıkların yoga duruşları
- » Haydi anlat oyunu



PROJE TASARIMI

DENEYLER

- » Yanardağ deneyi

ETKİNLİKLER

- » Labirent çalışmaları
- » Hikaye okuma ve hikayenin sonunu tahmin etme çalışmaları



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 bakımından 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



YEMEK YEME ALIŞKANLIKLARI



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 Üniversitesinde 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. (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 destelemeli 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 büyüme-yemek, 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 ödüllendirme 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 taktirde 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. Belki de çocuğunuz o sevmediği kerevizin tadına sırf kendi yaptığı yemeğin tadını merak ettiğinden bakacaktır.
- » Çocuklar kahramanları severler. En sevdiği çizgi film kahramanının resmini 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. 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 çıkılamaz 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.

Kevser AFYON

Psikolojik Danışman ve Aile Danışmanı





PAMUKKALE EĞİTİM VAKFI
**ÖZEL PEV
OKULLARI**