



BÜLTEN

"BEN KİMİM?"



5 YAŞ

TEMA: " BEN KİMİM?"

FİZİKSEL ÖZELLİKLER

- » Fiziksel özellikler denince aklımıza ne geliyor? Fiziksel özellikler neler? soruları üzerine sohbet etme
- » Ayna karşısında fiziksel özelliklerin incelenmesi sonrasında sohbet etme
- » Boy, kilo ölçümü yapma. Oyun hamurunu kullanarak kendilerini yeniden yapma
- » Vücudumuzda neler var? Vücudumuzda kol, bacak, el, göz, olmasaydı nasıl olurdu? Yaşantımızı nasıl etkilerdi? soruları üzerine sohbet etme. Yarısı olan çocuk resminin simetrisi yapılarak çalışma sayfasının tamamlanmasının ardından sadece gözleri olan çocuk resmini tamamlama.
- » "Vücudumuz" şarkısını dinleme ve dinlediğimiz müzikte hangi sayılar vardı? Elimiz, kolumuz, bacaklarımız kaç tane? Vücudumuz da bir tane olan şeyler nelerdir? konusunda sohbet etme. İnsan vücudunun olduğu çalışma sayfasını yapma.
- » Sınıfa boy kilo ölçüm aletleri ile gelip çocuklarla inceleme. Boy uzunluklarına göre krapon kağıdı kesilip fon kartona yapıştırma etkinliği yapma
- » Sınıfa canavar kuklası ile gelinip, senin bir canavarın olsa bu canavarın kaç gözü, kolu vb. olurdu? soruları üzerine sohbet etme. Kendi canavarlarını oluşturma çalışması yapma.



DUYU ORGANLARI

- » Sınıfa çiçekle girilip çiçekler hakkında sohbet.(kokusu, rengi, yapısı...). Duyu organları çalışması.
- » Dokuları farklı olan nesneler ile ilgili sohbet. Yeni bir yüz oluşturma etkinliği.
- » Parmak izleri ilgili sohbet edilmesi. Her çocuğun parmak izlerinin çıkarılması çalışması
- » "Duyu organlarım olmasaydı nasıl görürdüm, duyardım?" sohbet. Duyu organları olmayan çocuk görseline uygun duyu organlarını yapıştırma çalışması.
- » Duygularımızı hangi yollarla gösterebiliriz? Sohbet
- » Yaşadıkları duygularla "Duygu Zarı" çalışması



AİLEM

- » Aile bireylerimiz hakkında sohbet etme. Aile bireylerinin olduğu çalışma sayfası etkinliği yapma
- » Önceden istenen aile fotoğraflarını inceleme
- » Aile ağacı etkinliğini yapma
- » "Parmak Ailesi" şarkısını dinleme. Kendi el izleri ile parmak kuklası etkinliğini yapma
- » "4 Ekim Hayvanları Koruma Günü" hakkında sohbet etme. Önceden çizilmiş anne -baba-çocuk resimlerine oyun hamuru ile saç, kıyafet, göz, burun yapma



BENZERLİK VE FARKLILIKLAR

- » “Neden aileme benzerim? Neden arkadaşlarıma benzemem?” soruları üzerine sohbet etme ve aile bireylerim etkinliğini yapma
- » Çocukların yüz portrelerinin yarısının olduğu sayfanın tamamlanması çalışması yapma
- » Saç rengin hangi renk? Sınıfında, evinde, çevrende senin saç rengine benzeyen saçlar var mı? sorularına yönelik sohbet etme. Öğrencilerin saç renklerinin grafiğini oluşturma etkinliği yapma
- » Gölge resimleriyle tahmin oyunu oynama
- » Göz renkleri ile ilgili sohbet etme. Farklı göz resimleri, göz, burun kulak resmi ile yeni bir yüz oluşturma etkinliği yapma.



ÇEVREM

- » Evim nerede? Adresimi nasıl anlatırım? Evimde kaç oda var? Kimlerle yaşıyorum? soruları temelinde sohbet etme.
- » Renkli kartonların birleştirilerek ev oluşturma etkinliği yapma
- » Yaşadığım çevrede neler var? Evimin etrafında neler var? soruları üzerine "Yaşam alanı oluşturma" etkinliği yapma
- » Evimin yönünü nasıl bulurum? Pusula ne işe yarar? Pusuladaki işaretler ne anlama gelir? soruları temelinde sohbet etme ve pusula yapma



DUYGULAR

- » Mutlu, kızgın, üzgün... olduğunda nasıl olursun, yüzün, vücudun nasıl olur? soruları temelinde sohbet etme
- » Oyun hamuru ile duygu ifadelerinin yapılma etkinliğini tamamlama
- » Hangi olaylar karşısında mutlu, şaşkın, kızgın olursun? Duygu çarkı çalışması yapma
- » Trafik lambasından "Duygu-Renk" eşleşmesi etkinliği yapma
- » Emoji ve Monster kartlarıyla grup halinde duyguları eşleştirme oyunu oynama

SAĞLIĞIMIZ

- » "Benim Gözümden Atatürk" etkinliğini gerçekleştirme
- » Temiz bir çocuk nasıl olunur? Ellerimi ne zaman yıkıyorum? Dişlerimi ne zaman fırçalıyorum? soruları üzerine sohbet etme
- » Maket diş ve maket fırça ile doğru diş fırçalama yöntemlerini gösterme
- » Sağlıklı ve zararlı yiyeceklerin diş üzerindeki etkisini gösteren çalışmayı uygulama
- » "İnsan sağlığı için besinler dışında neler gereklidir, Temiz bir çocuk nasıl olunur?" soruları üzerine sohbet etme
- » Mikrop etkinliğinin gerçekleştirilme
- » Sağlıklı olmak için sadece temiz olmak ve sağlıklı beslenmek yeterli mi? Çevrende spor yapan insanlar var mı? soruları üzerine sohbet etme
- » Spor aleti tasarlanma



YANSITMA HAFTASI

- » Ben kimim? temasında öğrendiklerini tekrar etme
- » Yansıtma deyince aklına ne geliyor? Kendimi nasıl değerlendirebilirim? soruları üzerine sohbet etme
- » “Yaşam Alanı Oluşturuyorum” çalışması eksiklerini tamamlama



KELİME HAVUZU

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 – ses tonu – melodi – empati – bölüm –
hissetmek – küçük – vücut bölümleri – duyu organları – yaratıcılık
– kol – bacak – gövde – baş – el – göz – 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?

BELİRLİ GÜN VE HAFTALAR

- » 4 Ekim Hayvanları Koruma Günü
- » 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı
- » 31 Ekim Dünya Tasarruf Günü



GEZİ-GÖZLEM

- » Çamlık Parkı Hayvanat Bahçesi gezisi
- » Kömürcüoğlu Mermer Fabrikası gezisi
- » Atatürk Etnoğrafya Müzesi Gezisi

ÖNERİLEN KİTAPLAR

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

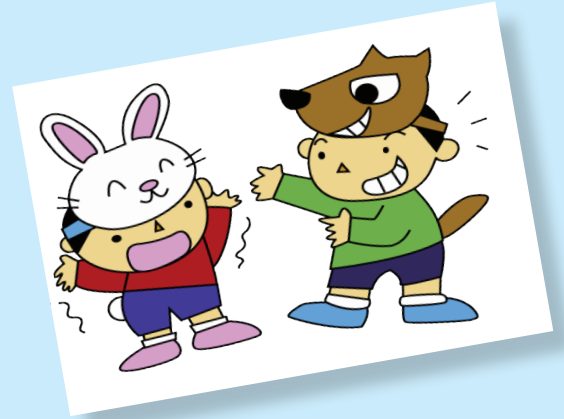


BEDEN EĞİTİMİ

- » Vücut farkındalığı kazanma
- » Tek ve çift ayak sıçrama hareketleri uygulama
- » Tek ve çift ayak hareketleri ile ilerleme çalışması yapma
- » Koordinasyon hareket alıştırmaları ve çalışmaları yapma
- » Koşu oyunları oyunu belirlenen kurallara göre oynama



DRAMA



- » Ben Kimim? / Dramaya Merhaba / Tanışma Oyunları oynama
- » Benzerlik ve farklılıklar / “Kime Benziyorum?” oyunu oynama, arkadaşlarımla benzer yönlerimi bulma etkinliğini uygulama



GÖRSEL SANATLAR

- » Pastel boyanın sanatsal ifade olanaklarını kullanma
- » Yüzdeki ifadeyi anlamlandırma, duygu ifadelerini öğrenme
- » 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı ile ilgili duygu, düşünce ve izlenimlerimizi çeşitli görsel sanat etkinlikleri ile ifade etme
- » Cumhuriyet rozeti yapma
- » Arkadaşlarının portresini çizerek göz ile iletişim kurup, yüzdeki ifadeyi anlamlandırma çalışması yapma

MÜZİK

- » Ritim çalışmalarıyla şarkı öğretimi
- » Hareketlerin 7 adım dansını uygulama
- » İpli Kukla şarkısını söyleme
- » Merhaba şarkısını söyleme
- » Cumhuriyet Hürriyet Demek şarkısını söyleme
- » Atam ve Sonsuza marşını söyleme
- » Ayakkabıcının Dansını uygulama
- » Ksilefon/Piyano/Bateri/Gitar/Ukulele enstrümanlarını tanıyorum çalışması



SATRAŇ

- » Satranç taşları tekrarı yapma
- » Piyon-vezir çalışması yapma
- » Piyon-şah çalışması yapma

YOGA



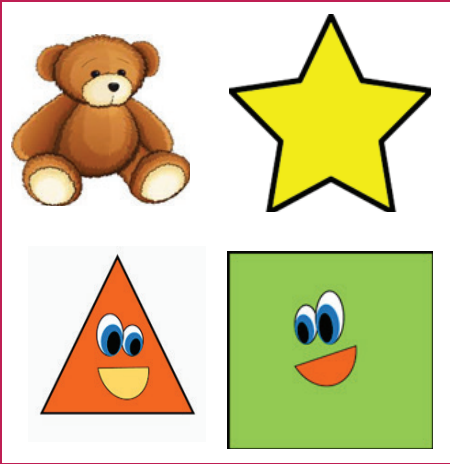
- » Fiziki özelliklerini tanıma
- » Duygu ormanı etkinliği yapma
- » Canlandırma, nefes egzersizi çalışmaları yapma
- » Yoga kartlarıyla eşleştirme etkinliği yapma
- » Hikâye eşliğinde yoga duruşları uygulama
- » Hikâye eşliğinde yoga duruşları ve çevrede yaşayan kişiler etkinliği yapma
- » Yoganın sağlığa faydalarını konuşma
- » “Yansıtma” etkinliği

JİMNASTİK

- » Ritim çalışmalarıyla şarkı öğrenme
- » Hareketlerin 7 adım dansını uygulama
- » İpli Kukla şarkısı öğrenme
- » Merhaba şarkısı öğrenme
- » Cumhuriyet Hürriyet Demek şarkısı öğrenme
- » Atam ve Sonsuza Marşı öğrenme
- » Ayakkabıcının Dansı öğrenme
- » Ksilefon/Piyano/Bateri/Gitar/Ukulele enstrümanlarını tanıyorum çalışması yapma

İNGİLİZCE VOCABULARY

STARTER HELLO



- » One
- » Two
- » Three
- » Four
- » Five
- » Six
- » Stand up/Sit down

COLOURS



- » Red
- » Pink
- » Yellow
- » Purple
- » Green
- » Blue

TOYS



- » Car
- » Teddy
- » Ball
- » Doll
- » Train
- » Scooter

BODY



- » Arms
- » Tummy
- » Feet
- » Head
- » Fingers
- » Legs

The Pinocchio

Everybody in. Everybody out.
 Everybody turn around.
 Everybody shout. Hey! Everybody
 ready. Here we go.
 Let's do The Pinocchio.
 Right arm!
 Everybody in. Everybody out.
 Everybody turn around.
 Everybody shout. Hey! Everybody
 ready. Here we go.
 Let's do The Pinocchio.
 Right arm! Left arm!
 Everybody in. Everybody out.
 Everybody turn around.
 Everybody shout. Hey! Everybody
 ready. Here we go.
 Let's do The Pinocchio.
 Right arm! Left arm! Right leg!
 Everybody in. Everybody out.
 Everybody turn around.
 Everybody shout. Hey! Everybody
 ready. Here we go.
 Let's do The Pinocchio.
 Right arm! Left arm! Right leg!
 Left leg!
 Everybody in. Everybody out.
 Everybody turn around.
 Everybody shout. Hey! Everybody
 ready. Here we go.
 Let's do The Pinocchio.
 Right arm! Left arm! Right leg!
 Left leg! Chin up!



YES, I CAN

Can you run? Let's try!

Can you run?

Run run run

Run run run

Run run run

Can you run?

Run run run

Yes, I can!

Can you swim? Let's try!

Can you swim?

Swim swim swim

Swim swim swim

Swim swim swim

Can you swim?

Swim swim swim

Yes, I can!

Can you fly? Let's try!

Can you fly?

Fly fly fly

Fly fly fly

Fly fly fly

Can you fly?

Fly fly fly

No, I can't!

Can you jump? Let's try!

Can you jump?

Jump jump jump

IF YOU'RE HAPPY

If you're happy happy happy clap your hands.

If you're happy happy happy clap your hands.

**If you're happy happy happy clap your hands,
clap your hands.**

If you're happy happy happy clap your hands.

If you're angry angry angry stomp your feet.

If you're angry angry angry stomp your feet.

**If you're angry angry angry stomp your feet,
stomp your feet.**

If you're angry angry angry stomp your feet.

If you're scared scared scared say, "Oh no!"

If you're scared scared scared say, "Oh no!"

**If you're scared scared scared say, "Oh no!" Say,
"Oh no!"**

If you're scared scared scared say, "Oh no!"

If you're sleepy sleepy sleepy take a nap.

If you're sleepy sleepy sleepy take a nap.

**If you're sleepy sleepy sleepy take a nap, take a
nap.**

If you're sleepy sleepy sleepy take a nap.

If you're happy happy happy clap your hands.

If you're happy happy happy clap your hands.

**If you're happy happy happy clap your hands,
clap your hands.**

If you're happy happy happy clap your hands.





ENGLISH SONGS

Days of the week



Make a circle



How is the weather



How Many Fingers



Roly poly- nursery rhyme



Head, shoulders, knees





ÇOCUKLARDA BENLİK SAYGISI GELİŞİMİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

Benlik saygısı deyince aklımıza ilk gelen nedir? Kendimizi sevmek mi? Belki de kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek. Başkalarının bizim hakkımızda neler düşündüğü mü yoksa?

Benlik saygısı dediğimiz kavramı bir makas olarak düşünebiliriz. Nasıl ki makasın iki ucu varsa ve bu uçlar açılıp kapanıyor, birbirine yaklaşıp uzaklaşıyorsa, işte bu uçların arasındaki mesafe bize benlik saygısı kavramını anlatıyor. Makasın bir ucunu "benlik bilinci" diğer ucunu ise "ideal ben" kavramı oluşturuyor.

"Benlik bilinci" başkalarının bizim için düşündükleri, bizim neleri başarabileceğimize inandıklarına dair değerlendirmeleri ele alan bir kavramdır. Bizim bu düşüncelere yönelik kendimize özgü değerlendirmelerimizdir.

İdeal ben ise olmak istenilen kişi, hayallerdeki 'ben' olarak tanımlanabilir.

İşte makasın iki ucu olan ideal ben ve benlik bilinci arasındaki mesafe ne kadar kısa ise makas ne kadar kapalı ise benlik saygısı da o kadar yüksek oluyor.

Peki, benlik saygısını artıran unsurlar nelerdir?

Öncelikli olarak kişinin kendini tanıması gerekmektedir. Kişinin olumlu ve olumsuz, güçlü ve güçlendirilmesi gereken yönlerinin neler olduğunu fark etmesi ve her bireyin farklı yönleri olduğunu, olabileceğini kabul etmesi kendini tanımayı kolaylaştıran unsurlardır. Farklı yönler olabildiği gibi benzer yönlerini de fark etmesi bireyin kendini kabul sürecinde etkili olacaktır.

Kişisel yeterliliklerinin, yeteneklerinin ve becerilerinin farkında olması ve ilerleyen zamanda ona göre bir yol çizmesi yaşantısını kolaylaştıran ve benlik saygısını artıran bir diğer unsurdur. Yaşanılan olaylar karşısında özgüvenli bir duruş sergileyip bu durumun üstesinden gelebileceğine inanması ve eğer çözüm yolu bulunamıyorsa yeniliklere açık olup farklı çözüm yolları denemesi de kendini kabul sürecini kolaylaştıracak ve benlik saygısını artıracaktır.

Aynı zamanda kişinin "ötekini" tanıması, anlaması, empati kurabilmesi, işbirliği geliştirebilmesi, başkalarına saygı duyması ve hoşgörü göstermesi benlik saygısını artıracaktır.

Sizler çocuğunuzun benlik saygısını artırmak için neler yapabilirsiniz?

Güçlü yönlerini fark ederek onun da bu yönlerinin farkında olmasını sağlayabilirsiniz.

Aynı durum güçlendirilmesi gereken yönleri için de geçerlidir. Yaptığınız gözlemler sonucunda güçlendirilmesi gereken yönlerini de fark ettirebilmeniz ve gerekli desteği almanız benlik saygısını artıracaktır. Örneğin işbirlikli çalışma konusunda eksiklikleri olduğunu gözlemliyorsunuz ve bu konuda çocuğunuz da yaşantısında zorluklarla karşılaştığının fark edip sizden yardım istedi. Böyle bir durumda çocuğunuzun bu yönünü güçlendirebilmek için ekip çalışması gerektiren etkinlikler içerisinde yer alması konusunda destekleyebilir ve basketbol, voleybol, drama, tiyatro, halk oyunu kursu vb. gibi etkileşim gerektiren kurslara yönlendirebilirsiniz.

Bireysel farklılıklar üzerine konuşarak kişiler arası ilişkiler ve çevresine dair farkındalığını arttırmasında çocuğunuza yardımcı olabilirsiniz. Her insanın farklı özelliklerinin olduğu ve bu özelliklerin o insanların yaşantılarına nasıl etki ettiği ile ilgili bir konuşma bu farkındalığı oluşturmak için ilk adımınız olabilir.

Hayaller kurmasını destekleyerek, hayallerini gerçekleştirebilmek için nasıl bir çözüm yolu bulması gerektiğini konuşabilirsiniz ve bu çözüm yolları üzerine düşünmesini sağlayabilirsiniz.

Kişiler arası iletişim, empati, hoşgörü kavramları üzerine rol model olabilirsiniz.

Okul psikolojik danışmanından gerekli gördüğünüz durumda destek alabilirsiniz.

Bu gibi aktiviteler ve vereceğiniz destekle birlikte çocuğunuzun ideal benliği ve benlik bilinci arasında kuracağı denge çocuğunuzun benlik saygısını geliştirmesine katkı sağlayacaktır. İdeal ben ile benlik bilinci arasında kurulacak olan dengeyle birlikte benlik saygısı da kazanılacaktır.

Psikolojik Danışman
Sena Ceylin YILDIZ

Kaynakça

PLUMMER,D. M. (2011), Benlik Saygısı Çocuklarda Nasıl Gelişir?, İstanbul: Sistem Yayıncılık.



ÇOCUKLARDA BENLİK
SAYGISI GELİŞİMİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
REHBERLİK VE





PAMUKKALE EĞİTİM VAKFI
ÖZEL PEV
OKULLARI