



**Beyaz Zambak Anaokulu**

*Geleceğimize Atılan İmza*

**5 yaş**

**2023-2024 EĞİTİM YILI**

**2023**

**EKİM AYI**

**VELİ REHBERLİK BÜLTENİ**

**EĞİTİM ve YEMEK**

**PROGRAMLARI**

**2023 OCTOBER**

**PARENT GUIDANCE BULLETIN**

**EDUCATION AND CATERING PROGRAMS**

**Web:** [www.karamurselbeyazzambak.com](http://www.karamurselbeyazzambak.com) - **Email:** [karamurselbeyazzambak@hotmail.com](mailto:karamurselbeyazzambak@hotmail.com)

**Facebook:** [www.facebook.com/karamurselbeyazzambakanaokulu/](http://www.facebook.com/karamurselbeyazzambakanaokulu/) - **Instagram:** [karamurselbeyazzambak](https://www.instagram.com/karamurselbeyazzambak)

**WhatsApp:** 05075587565

**ADRES:** 4 Temmuz mah. 116.cad. 1164.sk. no 13 Karamürsel /KOCAELİ

**TEL:** 0507 5587565 – 0262 4546001-02

Sayın Velimiz;

**OKULUMUZDAKİ tüm EĞİTİM PROGRAMLARI**  
**TC. Milli Eğitim Bakanlığı müfredatları doğrultusunda yürütülmektedir.**

**Dolayısıyla bu dosyada (aşağıdaki sıralamaya göre)**

**2023 EKİM AYI'na ait**

**VELİ REHBERLİK BÜLTENİ,**  
**OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ AYLIK PROGRAMI AKIŞI**  
**DEĞERLER EĞİTİMİ AYLIK PROGRAM AKIŞI**  
**İNGİLİZCE EĞİTİM PROGRAMI**  
**KODLAMA EĞİTİMİ PROGRAMI**  
**ZEKA ve AKIL OYUNLARI EĞİTİMİ PROGRAMI**  
**EKİM AYI AYLIK YEMEK PROGRAMI ile**

Ayrı bir dosya olarak

**ASTRONOMİ EĞİTİMİ AYLIK PROGRAMI**

**Telefonunuzun WhatsApp uygulamasına PDF olarak gönderilmiştir.**

Ayrıca 5 ve 6 yaş eğitimine paralel hazırlanan ve OKULUMUZUN size HEDİYESİ olan (8 aylık aboneli)  
OKUL ÖNCESİ RÜZGÂRGÜLÜ DERGİSİ nin 1.cisi "EKİM 2023" sayısı evinize gönderilecektir.  
Öğretmenlerimiz bu dergiden HAFTA SONLARI çocuğunuza EV ÖDEVİ ve ETKİNLİKLER verecektir.

Sayın Velimiz;

**İNGİLİZCE EĞİTİMİNDE**

**ÇAMLICA YAYINCILIĞA ait**

Dijital program, video ve etkinliklerle desteklenen  
Uluslararası kabule sahip profesyonel

**SEQUOIA PRESCHOOL ENGLISH kitap seti ile EĞİTİM PROGRAMI UYGULANMAKTADIR.**

Bilgilerinize sunarız.

**Veli Rehberlik bültenini REHBERLİK amaçlı size gönderiyoruz,**  
**Ayrıca gönderdiğimiz aylık eğitim programları ve yemek listesi ile**  
**Çocuğunuzun bu ay içindeki eğitimlerini, okuldaki beslenmesini**  
**Adım adım takip edebilir, izleyebilirsiniz.**

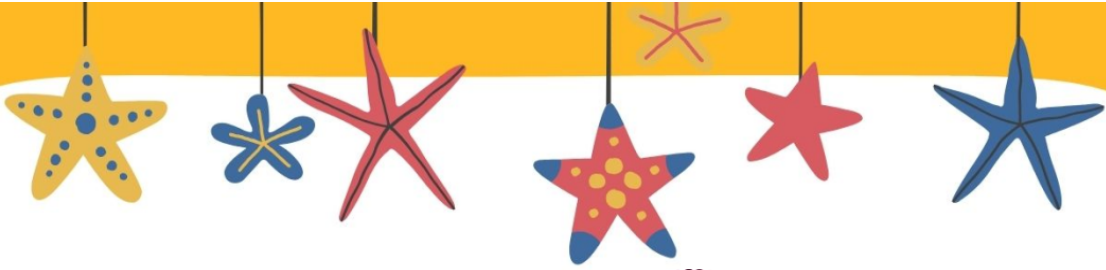
Özel Karamürsel Beyaz Zambak ANAOKULU  
Müdürü

*Saygılarımızla...*

**VELİ**  
**REHBERLİK**  
**BÜLTENİ**

**KONU;**

**ÇOCUKLARA**  
**SAĞLIKLI**  
**SINIRLAR**  
**KOYMAK**



## REHBERLİK BÜLTENİ

### ÇOCUKLARA SAĞLIKLI SINIRLAR KOYMAK

Çocukların kendilerine has yapıları vardır. Bazı çocuklar kuralların olduğu bir ortamı tercih ederken bazı çocuklar daha özgür hareket edebileceği ortamı tercih edebilirler. Bu bireysel farklılıklara rağmen çocuklar “sınırlandırılmaya” da ihtiyaç duyarlar. Ebeveynlerin çocuğun bu gereksinimini bilerek hareket etmesi, çocuğu karşısında kararlı ve net bir tutum sergileyebilmesi önemlidir.

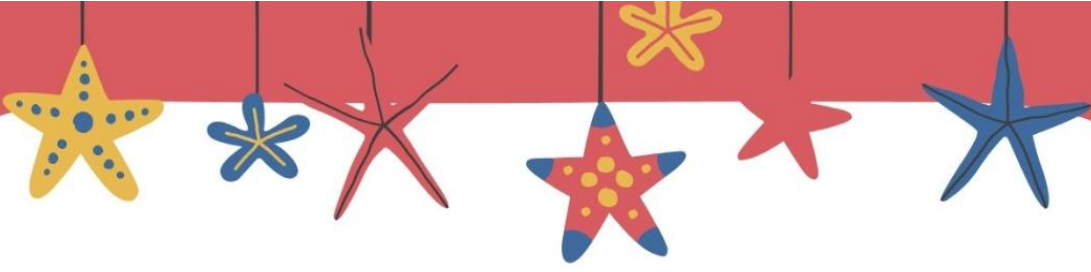
### SINIR NEDİR VE NEDEN GEREKLİDİR?

Sınır koyma; bireyin kendi varlığını diğerlerininkinden ayırt etmeyi, haklarının nerede başlayıp bittiğini anlamayı sağlar. Varlığının ve sınırlarının farkında olan çocuklar kendilerini ve dış dünyayı daha kolay kavrayabilirler. Bunun nedeni ise doğru tanımlanmış sınırların çocuklara keşif ve öğrenmeyi güvenle yapabilecekleri bir alan sağlamasıdır. Çocuklar kuralların uygulanmasında anne ve babalarının yetkin olduklarını hissettiklerinde ve kendilerini koruyabileceklerini bildiklerinde, dış dünyayı bir tehdit olarak görmez ve keşfetmeye başlarlar.

### ÇOCUĞA KURAL VE SINIR KOYARKEN...

Sınırlar anlaşılır ve net olduğu sürece çocuklar için anlamak ve izlemek daha kolay olacaktır. Karmaşık mesajlar, çocuğunuzun kendisinden ne istediğini anlayamamasına ve bu nedenle kuralı uygulayamamasına neden olur. Kuralları uygularken anne ve babanın kurala beraber karar vermesi ve kuralı aynı şekilde uygulamaları önemlidir. Tutarlılığınızı destekleyecek diğer bir özellik ise kuralın her zaman geçerli olmasıdır. Ebeveynler tutarsız ve istikrarsız davrandıklarında çocukların çıkardığı sonuç “kurallar bir defa bozulabiliyorsa demek ki tekrar bozulabilir” olacaktır. Bu onlara geçici bir zafer duygusu hissettirse de uzun vadede onların kişilik gelişimleri için çok da destekleyici bir durum değildir. Kuralların net ve istikrarlı olmadığı evlerde büyüyen çocukların okulda da ve sosyal hayatta da sıkıntı yaşamaları muhtemeldir.





Çocuklara verilmek istenen değerler öncelikle anne ve baba tarafından uygulanırsa değerlerin çocuk tarafından içselleştirilmesi daha kolay olacaktır. Çocuklar baktıklarını düşünmediğiniz zamanlarda bile davranışlarınızı gözlemler ve kendilerine model alırlar. Çocuğunuzu sürekli kısıtlamak ya da aşırı kurallar koymak da uygun değildir. Bu nedenle kuralları koyarken anne ve baba olarak sizler için en önemli ve olmazsa olmaz kuralları belirlemeniz önemlidir. Kuralları önceden belirlemeniz ve çocuğunuzla hangi kuralın ne zaman geçerli olduğunu konuşmanız gerekir. Böylece anne babanın beklentileri karşılıksız kalmaz. Aile içinde ona da söz hakkının tanınması, kuralları benimsemesi için oldukça önemlidir. Bu durum kuralları uygularken de size yardımcı olacaktır.

## SINIR BELİRLEMENİN ÜÇ BASAMAKLI “HAREKETE GEÇME METODU”



### 1) Duyguyu Kabul Edin

Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin (sesiniz empati ve anlayış iletmeli). Çocuğunuzun duygusunu ya da isteğini kabul edin: "Ali, duvarı boyamanın eğlenceli olacağını düşündüğünü biliyorum..." Çocuk duygularının, isteklerinin ve dileklerinin ebeveyn tarafından geçerli olduğunu ve kabul edildiğini öğrenir. Sadece bu empatiyi duyarak çocuğunuzun duygularını yansıtmamız birçok kez onun duygusunun veya ihtiyacının yoğunluğunu azaltır.

2) Sınırı İfade Edin (belirli ve net olun—ve kısa sürsün). "Ama duvar boyamak için değildir."

### 3) Alternatif Seçenekler Hedefleyin

Kabul edilebilir alternatif seçenekler hedefleyin (çocuğun yaşına bağlı olarak bir ya da daha çok seçenek sağlayabilirsiniz). "Boyama yapmak için resim kağıtlarını (resim kağıtlarını işaret ederek) kullanabilirsin." Hedef davranışlar, çocuğa kendini kontrol etme alıştırmayı yapmak için fırsat tanıyarak, duygularını ya da asıl hareketini ifade edebilmesi için kabul edilebilir bir çıkış yolu sunacaktır.



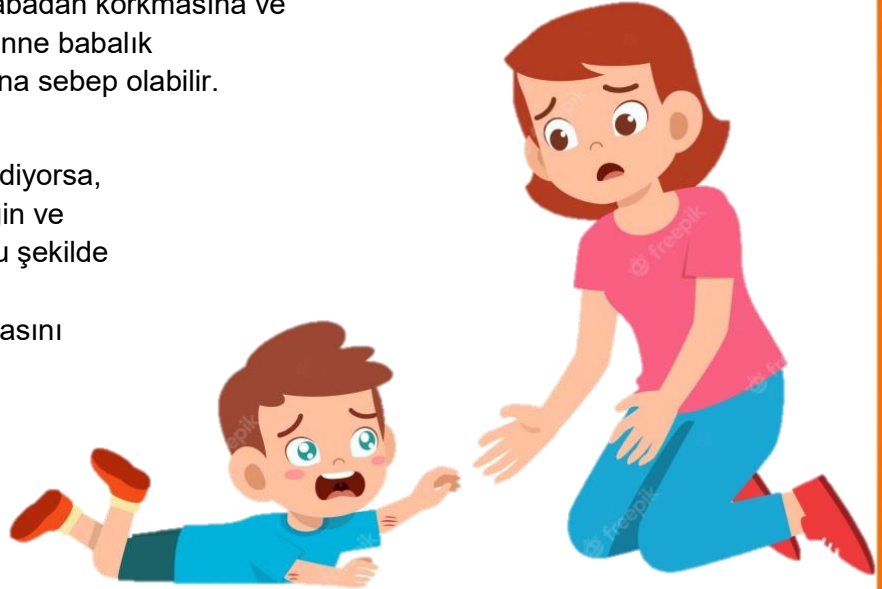
## ÇOCUĞUNUZ KOYDUĞUNUZ KURALLARA UYMUYORSA;

\*Çocuğunuz beraber belirlediğiniz bir kurala uymuyorsa, öncelikle sakın bir ses tonu ile ilgili kuralı tekrarlayın. Bunu yaparken, çocuğunuzla aynı seviyede olmayı ve göz kontağı kurmayı ihmal etmeyin.

\*Kuralı tekrarlarırken, “lütfen, rica etsem, yalvarırım” gibi sözcükler yerine, kararlı ancak sert olmayan bir ses tonu ile, “.....yapmanı bekliyorum” demeyi deneyin.

\*Yüksek ses, bağırma, şiddet uygulama, aşırı öfkelenme gibi tavırlar çocuğunuzun kurala uymasını kolaylaştırmadığı gibi, anne babadan korkmasına ve ilerleyen zamanlarda onların anne babalık becerilerine saygı duymamasına sebep olabilir.


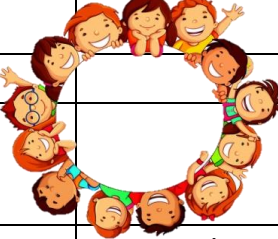


\*Kuralı tekrarladıktan sonra, çocuğunuz hala uymayı reddediyorsa, “Peki, üstüne hırkanı giymediğin ve hava çok soğuk olduğu için, bu şekilde dışarı çıkmıyoruz” diyerek, davranışının sonucunu yaşamasını sağlayın.








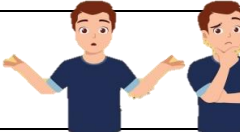

**Sonuç olarak; sınır koyma çocuklara önemli bir öğrenme fırsatı tanır. Sınırların olmadığı bir ortamda yetişen çocuklar, kabuklarından çıkıp dünyaya açıldıklarında çatışma, reddedilme ve olumsuz tepkilerle karşılaşır.**

Özel Karamürsel  
Beyaz Zambak ANAOKULU  
**Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

# OKUL ÖNCESİ 5 YAŞ EKİM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

	2 EKİM PAZARTESİ	3 EKİM SALI	4 EKİM ÇARŞAMBA
1. HAFTA	*Okuma-Yazmaya Hazırlık, Sanat Etkinliği "Ağaçlar ve Ataçlar"	*Fen ve Matematik Etkinliği "Kutudaki Değerli Şey"	*Drama, Hareket Etkinliği "Çemberden Geç-Sesini Taklit Et"
	5 EKİM PERŞEMBE	6 EKİM CUMA	
	*Oyun, Matematik Etkinliği "Fotoğraflarımızla Hafıza Oyunu"	*Sanat Etkinliği "Renkli Daire Halısı"	
2. HAFTA	9 EKİM PAZARTESİ	10 EKİM SALI	11 EKİM ÇARŞAMBA
	*Oyun, Hareket, Okuma-Yazmaya Hazırlık Etkinliği "Mühendis Olalım, Yollar Yapalım"	*Hareket, Duyu Bütünleme Etkinliği "Neredeyim Ben"	*Fen, Hareket Etkinliği "Elmalarla Deney"
	12 EKİM PERŞEMBE	13 EKİM CUMA	
3. HAFTA	*Fen, Drama Etkinliği "Hangi Alet, Hangi Meslek?"	*Sanat Etkinliği "Daire İnsanlar"	
	16 EKİM PAZARTESİ	17 EKİM SALI	18 EKİM ÇARŞAMBA
	*Fen, Oyun (Duyusal oyun) Etkinliği "Mavi Oobleck Yapıyoruz"	*Fen, Oyun, Türkçe Etkinliği "Köpürtelim, Temizleyelim"	*Sanat, Oyun Etkinliği "Üçgenler ve Tilki"
	19 EKİM PERŞEMBE	20 EKİM CUMA	
4. HAFTA	*Hareket, Fen etkinliği "Kapat-Aç"	*Oyun- Hareket, Drama Etkinliği "Sesli Mektup"	
	23 EKİM PAZARTESİ	24 EKİM SALI	25 EKİM ÇARŞAMBA
	*Okuma- Yazmaya Hazırlık, Matematik Etkinliği "Sırada Ne Var?"	*Okuma Yazmaya Hazırlık, Oyun Etkinliği "Hamurdan Yollar "	*Türkçe, Oyun Etkinliği "Postacı Hangi Duyguyu Getirdi?"
	26 EKİM PERŞEMBE	27 EKİM CUMA	
	*Oyun, Matematik etkinliği "Balonu Karşı Takıma At"	Türkçe, Matematik, Oyun Etkinliği "Dilinden Utanan Kurbağa"	
30 EKİM PAZARTESİ	31 EKİM SALI		
*Sanat, Fen Etkinliği "Suda Açan Çiçekler"	Oyun, Hareket, Okuma-Yazmaya Hazırlık Etkinliği "A Sesi Yolu"		

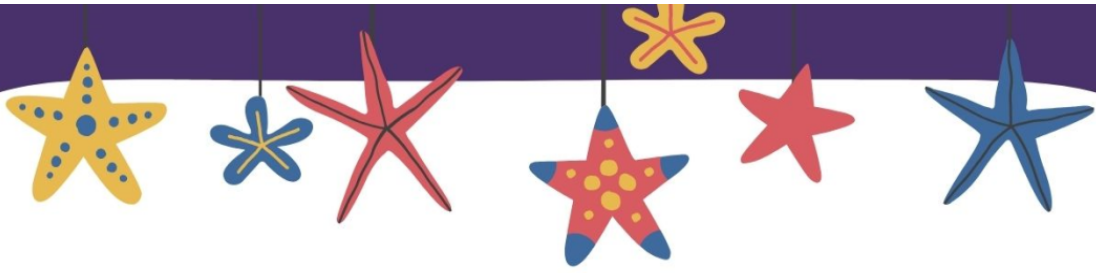
## DEĞERLER EĞİTİMİ 5 YAŞ EKİM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

HAFTALAR	ADAP	İLMİHAL	AHLAK	KAVRAM
1. HAFTA	* Euzü Besmele *Rabbi yesir Duası	*İmanın Şartı *Dini Sualler		*Peygamber Sevgisi
	<b>SİYER</b>	<b>HADİSİ ŞERİF</b>	<b>SÛRE-DUA</b>	
	*Fil Vak'ası	*Besmele ile başlanılmayan her işin sonu eksiktir. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ	*Subhaneke Duası	
2. HAFTA	<b>ADAP</b>	<b>İLMİHAL</b>	<b>AHLAK</b>	<b>KAVRAM</b>
	*Rabbi Zidnî Duası	*İsamın Şartı * Dini Sualler	*Anne babaya hürmet ve sevgi	
	<b>SİYER</b>  571	<b>HADİSİ ŞERİF</b>	<b>SÛRE-DUA</b>	
	*Peygamberimiz'in (s.a.v.) Doğumu	*İslam (dini) Güzel Ahlakır	*Fatıha-ı Şerife	
3. HAFTA	<b>ADAP</b>	<b>İLMİHAL</b>	<b>AHLAK</b>	<b>KAVRAM</b>
	*Temizlik Adabı *Büyüklerle Saygı	*Tekbir * Kelime-i Şehadet * Dini Sullaeer		*Kuran-ı Kerim Sevgisi
	<b>SİYER</b>	<b>HADİSİ ŞERİF</b>	<b>SÛRE-DUA</b>	
	*Peygamberimiz'in (s.a.v.) Süt Anneye Verilmesi	*Sizin En Hayırlınız Kur'an-ı Kerim'i Öğrenen ve Öğretendir.	*Öğrenilen Sure ve Duaların Tekrarı	
4. HAFTA	<b>ADAP</b>	<b>İLMİHAL</b>	<b>AHLAK</b>	<b>KAVRAM</b>
	*Tuvalet Adabı * Musahafa Adabı	*Dini Sualler		
	<b>SİYER</b>	<b>HADİSİ ŞERİF</b>	<b>SÛRE-DUA</b>	
	*Peygamberimiz'in (s.a.v.) Annesinin Yanına Dönüşü	*Temizlik İmandandır.	*Öğrenilen Sure ve Duaların Tekrarı	



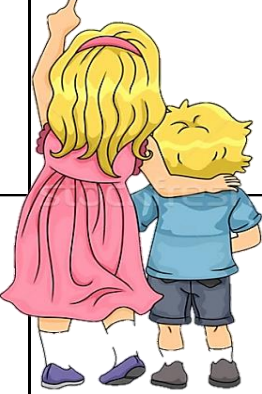
DEĞERLİ VELİMİZ: EKİM AYI DEĞERLER EĞİTİMİ PROGRAMIMIZ EYLÜL AYI İLE AYNI OLDUĞU İÇİN ÇİZELGEMİZ GEÇEN AY GÖNDERDİĞİMİZ ÇİZELGENİN AYNISIDIR.







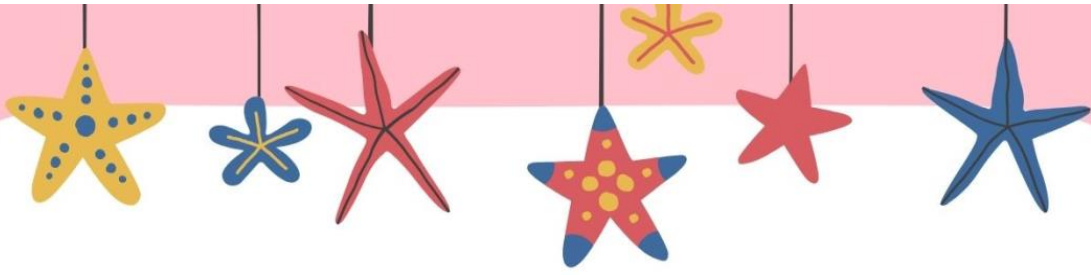
## SEQUOIA 2 rd LEVEL 5 AGE ENGLISH CURRICULUM OF OCTOBER

Dad (Baba)		Mum (Anne)	Brother (Erkek Kardeş)
Sister (Kız Kardeş)		Baby (Bebek)	

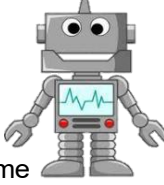


Who's this?  
"Bu kim?"

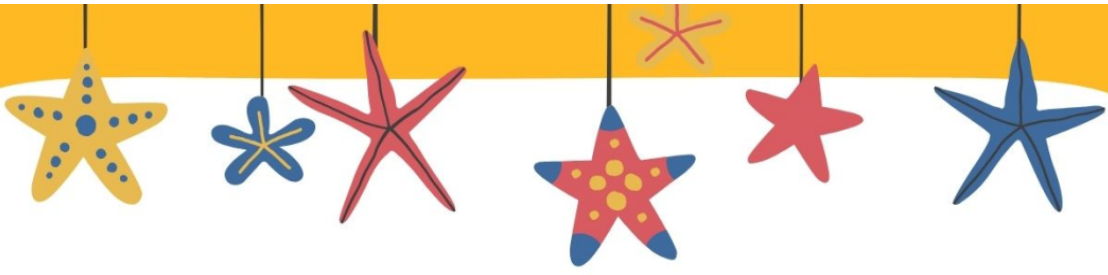
This is my (dad)  
"Bu benim babam"





## KODLAMA EĞİTİMİ 5 YAŞ EKİM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

<b>1. HAFTA</b>	<b><u>Yapılacak Etkinlikler</u></b> *Atölye Tanıtımı *Atölye Kuralları *Robotlar hakkında bilgilendirme *Etkinlik Uygulama: Sınıf Robotu Yapımı 	<b><u>Kazanımlar</u></b> *Konuşma sırasında göz teması kurar. *Sohbete katılır. *Konuşmak için sırasını bekler. *Nezaket kurallarına uyar. *Dikkat ve odaklanma yeteneğini artırır. *Parçaları birleştirerek bir bütün elde eder.
<b>2. HAFTA</b>	<b><u>Yapılacak Etkinlikler</u></b> *Etkinlik Uygulama: Yer-Yön Çalışması (Hareketli Etkinlik) *Ok işaretlerini öğrenme. 	<b><u>Kazanımlar</u></b> *Dikkat edilmesi gereken nesne /durum / olaya odaklanır. *Mekan konumu alır. *Nesnenin mekandaki konumu söyler. *Sözel yönergeleri yerine getirir. *Yer-yön koordinasyonunu kavrar.
<b>3. HAFTA</b>	<b><u>Yapılacak Etkinlikler</u></b> *Level 3 Kitaplarından Algorithm 5+ Kitabı etkinlik yapımı *Etkinliği Uygulama: Hareketli Ok İşaretleri Etkinliği 	<b><u>Kazanımlar</u></b> *Yer-yön koordinasyonunu kavrar. *Algoritmik dizilim mantığını anlar. *Yönergeye uygun olarak nesneyi doğru yere yerleştirir. *Verilen açıklamaya uygun sembolü gösterir.
<b>4. HAFTA</b>	<b><u>Yapılacak Etkinlikler</u></b> *Level 3 Kitaplarından Algorithm 5+ Kitabı etkinlikler yapımı	<b><u>Kazanımlar</u></b> *Yer-yön koordinasyonunu kavrar. *Algoritmik dizilim mantığını anlar. *Yönerge takibini öğrenir.



## ZEKÂ VE AKIL OYUNLARI 5 YAŞ EKİM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

### ŞEKLİNİ BUL (GRUP OYUNU)

Nasıl Oynanır Oyun 16 adet büyük hayvan figürü kartı ve 48 adet bölünmüş hayvan figürü kartından oluşmaktadır. Kutudan çıkan büyük hayvan figürlü kartlardan her oyuncu üçer tane alır, diğer kartlar ortaya kapalı şekilde dizilir. Oyuncular sıra ile kapalı olan kartları açar, önünde yer alan büyük hayvan figürlü kartları tamamlamaya çalışır. Oyun süresince en çok kartı tamamlayan oyunun galibi olur.

#### KAZANIMLARI

- \*Strateji geliştirme
- \*Planlama
- \*Mantık yürütme-mantıksal bütünleme
- \*Görsel-uzamsal düşünme
- \*Sıra dışı düşünme
- \*Dikkat-Konsantrasyon
- \*Hafıza ve bellek



### KAPLA (BİREYSEL OYUNU)

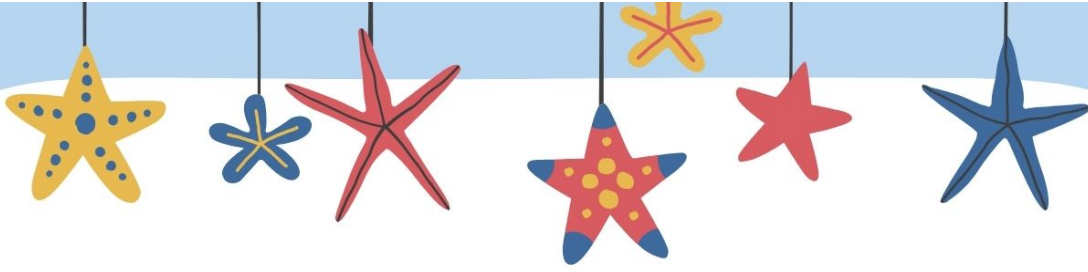
Ustalık becerilerini ve üretken düşünmeyi bir arada kullanarak kendi hayal dünyalarında var olan figürleri inşa etmek için bir birinin aynısı olan ahşap parçalarla modeller oluşturarak oynanan oyundur.

#### KAZANIMLARI:

- \*Hafıza-Bellek
- \*El-göz koordinasyonu
- \*Dikkat becerileri
- \*Sözel beceriler
- \*Odaklanma becerileri
- \*Uyum problemlerini aşma



**UTADER**



**Özel Karamürsel Beyaz Zambak ANAOKULU  
2023 EKİM AYI YEMEK PROGRAMI**

<b>1. HAFTA</b>	<b>SABAH</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>İKİNDİ</b>
2.10.2023	Tereyağlı-balık ekmek, peynir, zeytin, domates, salatalık, Çilek Reçeli, kuşburnu	Fırında patates oturtma, tereyağlı makarna yoğurt	Browni kek, Limonata
3.10.2023	Haşlanmış yumurta, Peynir, Zeytin, Tahin pekmez, İhlamur çayı	Şehriye çorbası, zeytinyağlı biber dolması, yoğurt	Peynirli ay çöreği, komposto
4.10.2023	Börek, peynir, zeytin, domates, salatalık, bal, süt	Kuru fasulye, sebzeli bulgur pilavı, yoğurt	Meyve
5.10.2023	Sahanda yumurta, peynir, zeytin, domates, salatalık, tahin-pekmez, ihlamur çayı	Mercimek çorbası, Tavuk döner, pilav, yoğurt	Sütlaç
6.10.2023	Menemen, peynir, zeytin, salatalık, reçel, süt	Tarhana çorbası, soslu mantı, yoğurt	Elmalı-muzlu profiterol
<b>2 HAFTA</b>	<b>SABAH</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>İKİNDİ</b>
9.10.2023	Yumurtalı ekmek, peynir, zeytin, domates, salatalık, bal, Süt	Sebzeli mercimek yemeği, tereyağlı makarna, yoğurt	Meyve
10.10.2023	Patates kızartması, peynir, zeytin, domates, salatalık, reçel, ihlamur çayı	Çorba, zeytinyağlı taze fasulye, sebzeli bulgur pilavı, yoğurt	Elmalı kurabiye, meyve suyu
11.10.2023	Haş. yumurta, peynir, zeytin, domates, salatalık, tahin-pekmez, kuşburnu çayı.	Sebze çorbası, fırında tavuk sote, şehriyeli pirinç pilavı, yoğurt	Ay çöreği, ihlamur çayı
12.10.2023	Simit, kaşar peyniri, zeytin, domates salatalık, reçel, ihlamur çayı	Yayla çorbası, patatesli- Kıymalı peynirli pide, ayran	Mozaik pasta, limonata
13.10.2023	Çikolatalı ekmek, peynir, zeytin, domates, salatalık, süt	Sebzeli sulu köfte, tel şehriyeli pirinç pilavı, yoğurt	Meyve
<b>3. HAFTA</b>	<b>SABAH</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>İKİNDİ</b>
16.10.2023	Pişi, peynir, zeytin, domates, salatalık, reçel, süt	Ez o gelin çorbası, tavuklu pilav, ayran	Susamlı tuzlu kurabiye, komposto
17.10.2023	Sahanda yumurta, peynir, zeytin, domates, salatalık, bal, ihlamur çayı	Nohut yemeği, sebzeli bulgur pilavı, yoğurt.	Meyve
18.10.2023	Sucuklu-kaşarlı tost, zeytin, domates, salatalık, reçel, kuşburnu çayı	Zeytinyağlı taze fasulye, pirinç pilavı, yoğurt	Piramit pasta, süt
19.10.2023	Tereyağlı ballı ekmek, peynir, zeytin, limonlu çay	Tarhana çorbası, hamburger, ayran	Meyve
20.10.2023	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, İhlamur. çayı.	Patates yemeği, soslu makarna, yoğurt	Açma, komposto
<b>4. HAFTA</b>	<b>SABAH</b>	<b>ÖĞLE</b>	<b>İKİNDİ</b>
23.10.2023	Tereyağlı-balık ekmek, peynir, zeytin, süt	Terbiyeli şehriye çorbası, sucuklu-kaşarlı pizza, ayran	Mozaik pasta çay
24.10.2023	Mercimek çorbası, ktır ekmek	Zeytinyağlı ispanak yemeği, soslu makarna, yoğurt	Peynirli ay çöreği, komposto
25.10.2023	Yumurtalı ekmek, peynir, zeytin, çilek marmelatı, kış çayı	Sebzeli mercimek çorbası, soslu mantı, yoğurt	Çikolatalı kek, limonata
26.10.2023	Patatesli börek, peynir, zeytin, tahin-pekmez, süt	Kuru fasulye, sebzeli bulgur pilavı, yoğurt	Meyve
27.10.2023	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, İhlamur. çayı.	Tarhana çorbası, döner, tereyağlı pirinç pilavı, ayran	Çikolatalı tavuk göğsü