



Beyaz Zambak Anaokulu

Geleceğimize Atılan İmza

4 Yaş

2023-2024 EĞİTİM YILI

2023

KASIM AYI

VELİ REHBERLİK BÜLTENİ

EĞİTİM ve YEMEK

PROGRAMLARI

2023 NOVEMBER

PARENT GUIDANCE BULLETIN

EDUCATION AND CATERING PROGRAMS

Web: www.karamurselbeyazzambak.com - **Email:** karamurselbeyazzambak@hotmail.com

Facebook: 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 KASIM AYINA ait

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

Ayrı bir dosya olarak

ASTRONOMİ EĞİTİMİ AYLIK PROGRAMI

Telefonunuzun WhatsApp uygulamasına PDF olarak gönderilmiştir.

Ayrıca 2023 EKİM AYINA ait

ZEKÂ ve AKIL OYUNLARI EĞİTİMİ AYLIK GELİŞİM RAPORU

Çocuğunuzun çantasına konularak sizlere gönderilmiştir.

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.

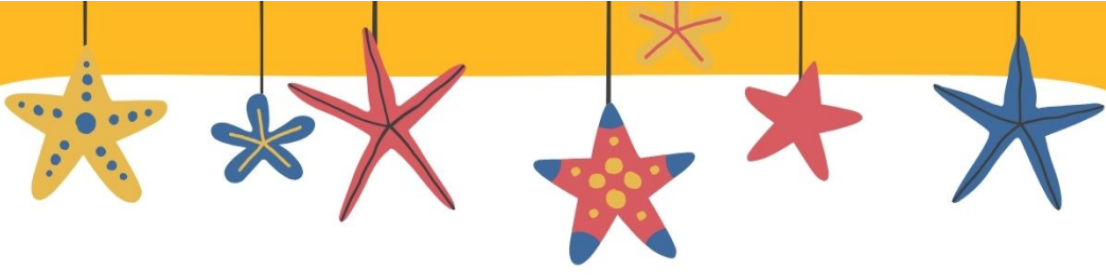
Veli Rehberlik bültenini REHBERLİK amaçlı size gönderiyoruz,
Ayrıca gönderdiğimiz aylık eğitim programları ve yemek listesi ile
Çocuğunuzun bu ay içindeki eğitimlerini, okuldaki beslenmesini
Adım adım takip edebilir, izleyebilirsiniz.

Özel Karamürsel Beyaz Zambak ANAOKULU
Müdürü

Saygılarımızla...

VELİ
REHBERLİK
BÜLTENİ

KONU;
ÇOCUĞUM
YEMEK
YEMİYOR



REHBERLİK BÜLTENİ

ÇOCUĞUM YEMEK YEMİYOR

Çocuklarının az veya yeteri kadar yememesinden yakınan anne ve babalara sıkça rastlanır.

*"Çocuğum yemeğini yemek yerine, yemekle oyun oynuyor"

*"Çocuğum yemeğini çok yavaş yiyor"

*"Yemek saatinde sofraya gelmeyi reddediyor",

*"Sürekli aç olmadığını söylüyor, ama ben biliyorum ki aç" gibi cümleler anne ve babalardan sürekli duyulur.



Her şeyden önce bu konuda aydınlatılması gereken birkaç nokta mevcuttur. Özellikle çocuğunuz okul öncesi bir yaştaysa, çocuğunuza bir yerde uzun süre oturmak ve beklemek çok zor gelebilir. Çünkü bu yaşlarda çocukların daha sabırsız, hareketli, etraftaki diğer olaylar ve uyarıcılarla daha meşgul olmaları beklenen bir durumdur. Bu sebeple, çocuğunuz yemek yemektense, konuşmayı, yemekle veya masadaki objelerle oynamayı tercih edebilir.

Bunun yanında, çocuğunuz belirli yaşlarda ve zamanlarda bazı tatları severken, bazı tatları sevmeyebilir. Bu durum sizi şaşırtacak derecede değişkenlik gösterebilir. Anne ve babaların çocuklarının yemek miktarıyla ilgili kaygıları, çocuklarının yemesi gerektiğini düşündükleri miktar ve besin çeşidi ile ilgili gerçekçi olmayan varsayımları sebebiyle ortaya çıkar. Eğer çocuğunuz çeşitli yiyecekleri yiyorsa, sevmediği bir yemeği yememesinde herhangi bir Gelişim, kilo alımı ve iştah çocuklarda günden güne değişim gösterir. Bu yüzden, belirli yaşlarda çocuğunuzun daha az kalori alımına ihtiyacı olabilir. Özellikle, 1-5 yaşları arasında çocukların genellikle 3- 4 aylık gibi bir zaman dilimini hiç kilo almadan bile geçirdiğini görebiliriz.



Çocukların yemek yemeyi reddetmesi bir bağımsızlık ilanı davranışı olarak da görülebilir. Çocuğunuzun, böyle durumlarda “İstemiyorum”, “Köfteden nefret ediyorum” gibi cümleler kullanarak yememe konusunda ısrar etmesi, bağımsız olduğunu kanıtlamak ve ayrı bir birey olarak var olduğunu gösterebilmek için yaptığı bir davranış olabilir. Önemli olan bu gibi davranışları “inatçılık” olarak değerlendirmemek ve bu durumu savaş haline dönüştürmemektir.

Anne ve babalar böyle durumlarda, duydukları endişeyle birlikte, çocuklarıyla tehdit eder bir havada konuşabilir, çocuklarını yemek yemesi için zorlayabilir veya cezalandırabilirler. Bu davranışlar, çocuğunuzun duygusal ve zihinsel gelişiminde kötü rol oynayabilir. Özellikle ailelerin “Eğer yemeğini yemezsen, tatlı yiyemezsin” gibi ödülleri kullanmaları, çocukların sürekli olarak tatlı yeme alışkanlıklarının pekiştirilmesi gibi sağlıksız bir sonuç doğurabilir. Bu sebeple, anne baba olarak bu gibi özendiricilerden kaçınılmalıdır.

Ayrıca, ebeveynler tarafından çocukları yemek yemeye özendirmek için kullanılan “Eğer bunu yersen kocaman olursun” tarzındaki cümleler gerçekçilikten uzak cümlelerdir. Bu tarz cümlelere çocuğunuzun kanmadığını ve bu yüzden çocuğunuzun yeme davranışını değiştirmeyeceğini göz önünde bulundurmalısınız.

ÇOCUĞUNUZUN YEME ALIŞKANLIĞINI DESTEKLEMELİK İÇİN



- *Yemek saatlerini, özellikle sabah, öğle, akşam olarak belirleyip, o saatleri rutin hale getirin.
- *Yemek zamanlarında çocuğunuzun tabağına yiyebileceği kadar ve makul bir miktarda yemek koyun. *Eğer çocuğunuz önündeki bütün yemeği yerse, biraz daha isteyip istemediğini sorun.
- *Yemek sırasında uygulanacak belirli kurallar belirlemek iyi olacaktır: Ağızda yemek varken konuşulmaması, televizyon karşısında yemek yenmemesi, yemek bitene kadar masadan kalkılmaması gibi.
- *Yemek için belirli bir süre belirleyin, (25-30 dakika) ve bu süre bitince sofranın kaldırılacağını belirtin.
- *Yemekler arasında abur cubur yenmesini kısıtlayın. Böylece acıktığı zaman yemek yiyecektir.



*Yemek esnasında çeşitli sağlıklı yemek seçenekleri sunup, çocuğunuzu masadakilerden istediğini yemesi konusunda serbest bırakın.

*Anne baba olarak çocuğunuza yeme alışkanlıkları konusunda iyi örnek olmaya çalışın. Abur cuburdan uzak durun, çocuğunuzun yanında çeşitli yemekler hakkında şikâyet etmekten kaçınin, sağlıklı besinler yiyin. Unutmayın ki çocuğunuz sizin her davranışınızı örnek aldığı gibi, yemek yeme davranışlarınızı da örnek alacaktır.

*Yemek yemeyi zevkli bir durum haline getirin. Çocuğunuzu sevmediği bir yiyeceği yeme konusunda zorlamayın. Ona rahat bir yemek ortamı sağlayın.



*Eğer çocuğunuz okul öncesi bir yaştaysa, onu da alışveriş, yemek seçimi ve yemek yapma gibi aktivitelere dahil edin. Bu sayede çocuğunuzun yemek zevki konusunda bilgilenmiş olursunuz.

*Çocuğunuzun kendi yemek yeme davranışı üzerindeki kontrole sahip olmasına izin **Unutmayın ki, çocuğunuz büyüdükçe iştah durumu ve tat duygusu değişecektir. Bununla birlikte yemek yeme alışkanlıklarının da düzene girdiğini göreceksiniz.**

ÇOCUKLARDA YEMEK YEME DÜZENİ

1) Yemek öğünlerini rutin haline getirin ve bu rutinelere tüm aile üyelerinin katılımını sağlayın. Eğer tüm aile bu rutine uyamıyorsa çocuğunuza özel yemek çizelgesi oluşturun. Çizelgede öğün atlanmamasına dikkat edin.

2) Yemek saatinden yaklaşık 15 dk önce kendini yemeğe hazırlaması için yemek saatinin yaklaştığının hatırlatmasını yapın.

3) Yemek saati geldiğinde yemek yemese bile sofraya oturmasını sağlayın böylece sofrada adabı ve sağlıklı yeme davranışını pekiştirin.

4)Çocuğunuza sağlıklı beslenmenin önemini ve besinlerin vücutta oluşturduğu etkileri anlatın.





5) Kendi kendine yemek yemesine izin verin, yemek istediği miktara saygı duyun. Çocuğunuzun hangi hızla yemek yediğine müdahale etmeyin.

6) Çocuğunuza yemeği ödül olarak kullanmayın. Yaptığı bir davranışı çikolata, şeker vb ile ödüllendirmek çocukta ödül için yemek yeme davranışını başlatacaktır bu da sağlıklı beslenme düzeninin oluşmasını engeller.

7) Sevmediği yiyecekleri sevdiği yiyeceklerle birlikte verin ya da sevmediği yiyecekleri keyifli hale getirin (Ispanak yemeyen çocuğa ıspanağı gülen yüz haline getirerek vermek).

8) Ailece yeme ortamlarında zaman zaman değişikliğe giderek yemek yemeyi keyifli hale getirin.

9) Öğün aralarında aldığı besinlere dikkat edin, günlük kalori ihtiyacını yediği abur cuburla tamamlayan çocuğun yemek yemeyeceği unutmayın.



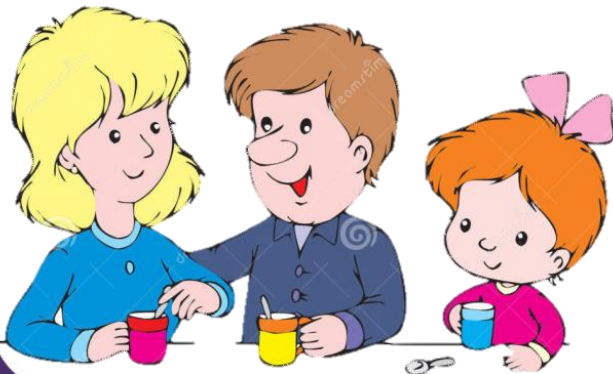
10) Çocuğunuza açlık tokluk ile ilgili farkındalık oluşturmak için yemekten önce ne kadar acıktığınızdan ve sonrasında yaşanan doyma hissinden bahsedin.

11) Çocuğunuzun yemek yeme süresini belirleyin, süre bittiğinde doyduğunu söylüyorsa öğünü bitirin.

12) Tadını bilmediği yemeklere endişeli yaklaşımına karşı anlayışlı davranın, bir tabak dolusu yemese bile tadına bakması gerektiğini rol model olarak gösterin.

13) Yemekle oyunu birbirinden ayırın. Yemek yerken oyun oynamasına ya da oyun oynarken yemek yemesine izin vermeyin.

14) İstenmeyen davranışlar gösterdiğinde sabırlı olun, verdiğiniz tepkilere özen gösterin ve en önemlisi doğru beslenme alışkanlığının anne babadan öğrenildiğini unutmayın.






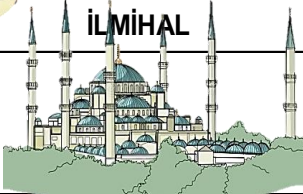

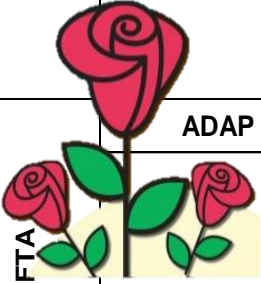



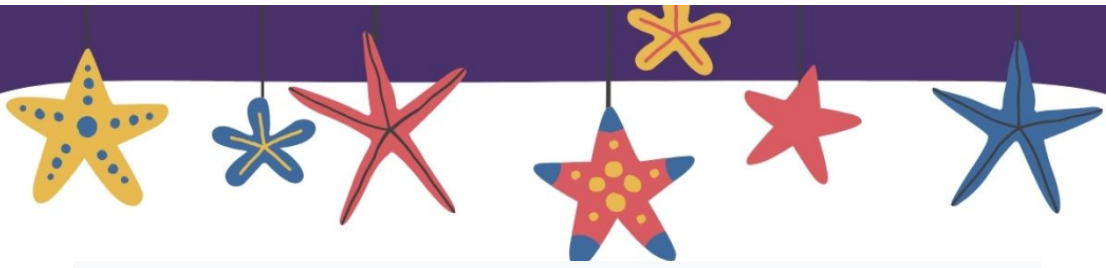
Pedagojik Danışmanlık ve
Rehberlik servisi

OKUL ÖNCESİ 4 YAŞ KASIM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

 TÜRKKIZILAYI <small>1868</small>		1 KASIM ÇARŞAMBA
		*Sanat-Oyun Etkinliği "Artan Kumaşlar"
2 KASIM PERŞEMBE	3 KASIM CUMA	
*Drama Etkinliği "Kızılay"	*Türkçe Etkinliği "Değerler Eğitimi- Dayanışma"	
6 KASIM PAZARTESİ	7 KASIM SALI	8 KASIM ÇARŞAMBA
*Oyun Etkinliği "Kalın-İnce"	*Oyun- Türkçe Etkinliği "Mutlu-Üzgün Yüz"	*Türkçe- Sanat Etkinliği "Uçan Balon"
9 KASIM PERŞEMBE	10 KASIM CUMA	
*Hareket Etkinliği "Toplar Sepete"	*Türkçe Etkinliği "10 Kasım"	
13 KASIM PAZARTESİ	14 KASIM SALI	15 KASIM ÇARŞAMBA
*Drama Etkinliği "Gökyüzünde Dolaşalım"	*Matematik Etkinliği "Eşleştirme Kartları"	*Matematik- Oyun Etkinliği "4 Rakamını Bul"
16 KASIM PERŞEMBE	17 KASIM CUMA	
*Fen- Türkçe Etkinliği "Sağlıklı Dişler"	*Drama Etkinliği "Bil Bakalım Ne Yapıyorum?"	
20 KASIM PAZARTESİ	21 KASIM SALI	22 KASIM ÇARŞAMBA
*Oyun Etkinliği "Bloklerle Kule Yapalım"	*Oyun Etkinliği "Postacı Şarkısı"	*Fen Etkinliği "Bardaktaki Sular Deneyi"
23 KASIM PERŞEMBE	24 KASIM CUMA	
*Oyun- Matematik Etkinliği "Eşleştirme"	*Sanat-Türkçe Etkinliği "Öğretmenimi Severim Çiçeklere Bezerim"	
27 KASIM PAZARTESİ	28 KASIM SALI	29 KASIM ÇARŞAMBA
*Oyun Etkinliği "Nerede?"	*Oyun Etkinliği "Azalan Balonlar"	*Hareket Etkinliği "Sıçrayıp Yakalayalım"
30 KASIM PERŞEMBE		
*Drama Etkinliği "Paylaşmak"		

DEĞERLER EĞİTİMİ 4 YAŞ KASIM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

HAFTALAR	ADAP	İLMİHAL	AHLAK	KAVRAM
1. HAFTA 	*Su İçme Âdabı	*Temizlik-Abdest *Kelime-i Tevhid		*Kâbe-i Muazzama
	HADİSİ ŞERİF	SÛRE-DUA		
		*Sübhâneke Duası		
2. HAFTA 	ADAP	İLMİHAL	AHLAK	KAVRAM
	*Yemek Âdabı *Eûzü Besmele			*Namaz Sevgisi
	HADİSİ ŞERİF	SÛRE-DUA		
*"Temizlik İmandandır." 	*Öğrenilen Sure ve Duaların Tekrarı			
3. HAFTA 	ADAP	İLMİHAL	AHLAK	KAVRAM
	*Cami-Mescit *Temizlik-Tuvalet			*Peygamber Sevgisi
	HADİSİ ŞERİF	SÛRE-DUA		
	*Kevser Suresi			
4. HAFTA 	ADAP	İLMİHAL	AHLAK	KAVRAM
		*Kelime-i Şehadet	*Teşekkür-Şükür	*Kur'an-ı Kerim Sevgisi *Kâbe-i Muazzama
	HADİSİ ŞERİF	SÛRE-DUA		
	*Öğrenilen Sure ve Duaların Tekrarı			



SEQUOIA 1rd LEVEL 4 AGE ENGLISH CURRICULUM OF NOVEMBER

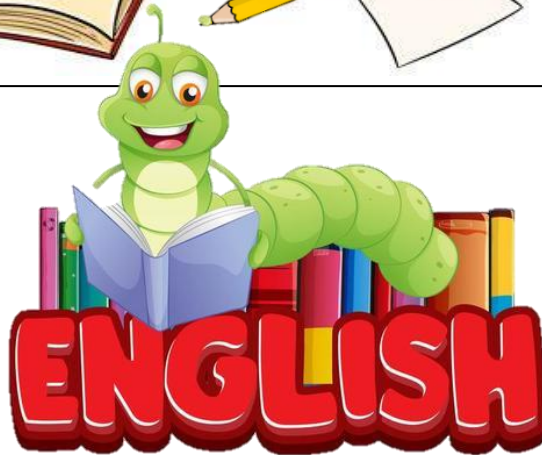
Red (Kırmızı)	Orange (Turuncu)	Yellow (Sarı)
Blue (Mavi)	Green (Yeşil)	



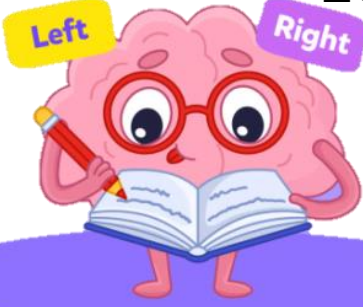
What colour is it?
"O ne renk?"

Show me something blue
"Bana mavi bir şey göster"

It's (yellow)
O sarıdır.



ZEKÂ VE AKIL OYUNLARI 4 YAŞ KASIM AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ



KAPLA

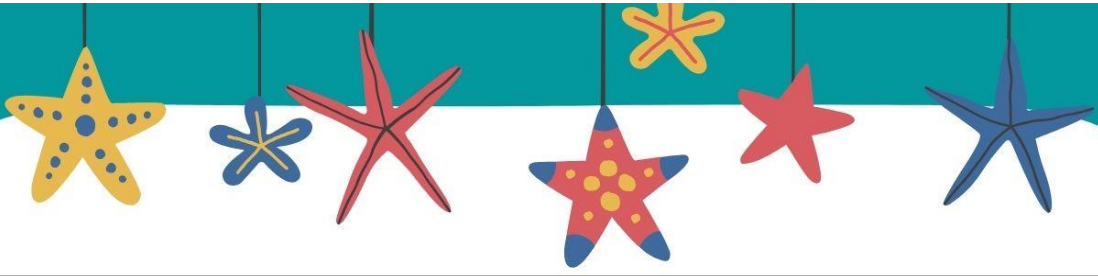
NASIL OYNANIR: Ustalık becerilerini ve üretken düşünmeyi bir arada kullanarak kendi hayal ünyalarında var olan figürleri inşa etmek için bir birinin aynısı dan ahşap parçalarla modeller oluşturarak oynanan oyundur.

FAZANIMLARI:

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



TUTKUNLARI



Özel Karamürsel Beyaz Zambak ANAOKULU
2023 KASIM AYI YEMEK PROGRAMI

1. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
1.11.2023	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, bal, ıhlamur çayı	İzmir köfte, şehriyeli pirinç pilavı, yoğurt	Meyve
2.11.2023	Tereyağlı kızarmış ekme, peynir, zeytin, bal, süt	Terbiyeli şehriye çorbası, zeytinyağlı ıspanak yemeği, makarna, yoğurt	Havuçlu-cevizli-tarçınli kek, Meyve suyu
3.11.2023	Mercimek çorbası, ktır ekme- peynir -Reçel	Yayla çorbası, karışık pide, ayran, kemal paşa tatlısı	Mozaik Pasta -limonata
2 HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
6.11.2023	Yumurtalı ekme, peynir, zeytin, çilek reçeli, ıhlamur çayı	Tarhana çorbası, tavuklu pilav, ayran	Meyve
7.11.2023	Patates kızartması, peynir, zeytin, çilek marmelatı, kuşburnu çayı	Tavuk çorbası, zeytinyağlı pırasa yemeği, makarna, yoğurt	Balon pişi, komposto
8.11.2023	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, ıhlamur çayı	Nohut yemeği, Bulgur pilavı, turşu, yoğurt, irmik helvası	Meyve
9.11.2023	Börek, peynir, zeytin, reçel, süt	Mercimek çorbası, fırında kaşarlı karnabahar yemeği, makarna, yoğurt	Browni kurabiye
10.11.2023	Sahanda yumurta, peynir, zeytin, bal, kuşburnu çayı	Yayla çorbası, orman kebabı, pirinç pilavı, yoğurt, irmik helvası	Mozaik pasta - limonata
3. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
13.11.2023	Sucuklu yumurta, peynir, zeytin, bal, çay	Tarhana çorbası, mantı, yoğurt	Meyve
14.11.2023	Haşlanmış patates, peynir, zeytin, tahin-pekmez, , ıhlamur çayı	Tavuk çorbası, portakallı kereviz, soslu makarna, yoğurt	Ay çöreği, komposto
15.11.2023	Sucuklu-kaşarlı tost, zeytin, çilek reçeli, kuşburnu çayı	Kuru fasulye, Pirinç pilavı, yoğurt, turşu, kabak tatlısı	Meyve
16.11.2023	Haşlanmış yumurta, kaşar peyniri, zeytin, tahin-pekmez, ıhlamur çayı	Sebzeli sulu köfte, şehriyeli makarna, yoğurt, turşu	elmalı kurabiye- meyve suyu
17.11.2023	Tereyağlı ekme, peynir, zeytin, çilek marmelatı, süt	Mercimek çorbası, sucuklu-kaşarlı pizza, ayran	Kakaolu muhallebi
4. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
20.11.2023	Pişi, peynir, zeytin, bal, ıhlamur çayı	Sebzeli mercimek yemeği, tavuk sulu bulgur pilavı, yoğurt	Meyve
21.11.2023	Çikolatalı ekme, peynir, zeytin, süt	Tarhana çorbası, fırında patatesli köfte, şehriyeli pirinç pilavı, yoğurt	Fındıklı sütlaç
22.11.2023	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, kuşburnu çayı	Tavuk çorbası, zeytinyağlı kapuska yemeği, tereyağlı makarna, yoğurt	Çikolatalı elmalı top
23.11.2023	Mercimek çorbası, ktır ekme peynir-reçel	Sebze çorbası, soslu mantı, yoğurt	Meyve
24.11.2023	Sucuklu yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, ıhlamur çayı	Şehriye çorbası, yoğurtlu havuç karnabahar kızartması, soslu makarna	Patlamış mısır
5. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
27.11.2023	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, kuşburnu çayı	Patates oturtma, şehriyeli pirinç pilavı, yoğurt, turşu	Meyve
28.11.2023	Simit, kaşar peyniri, zeytin, çilek reçeli, bitki çayı	Zeytinyağlı ıspanak yemeği, soslu makarna, yoğurt	Balon pişi komposto
29.11.2023	Yumurtalı ekme, peynir, zeytin, çilek reçeli, süt	Nohut yemeği, Bulgur pilavı, yoğurt, turşu, kabak tatlısı	Puding
30.11.2023	Tereyağlı-balı ekme, peynir, zeytin, çay	Tarhana çorbası, tavuk döner, şehriyeli pirinç pilavı, ayran	Mozaik pasta -limonata