



Beyaz Zambak Anaokulu

Geleceğimize Atılan İmza

5 yaş

2023-2024 Eğitim Yılı

2024

OCAK AYI

VELİ REHBERLİK BÜLTENİ

EĞİTİM ve YEMEK

PROGRAMLARI

2024 JANUARY

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 müfredatı doğrultusunda yürütülmektedir.

Dolayısıyla bu dosyada (aşağıdaki sıralamaya göre)

2024 OCAK AYINA ait

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

Ve YEMEK PROGRAMI ile

Ayrıca ayrı bir dosya olarak

ASTRONOMİ EĞİTİMİ AYLIK PROGRAMI

Telefonunuzun WhatsApp uygulamasına PDF olarak gönderilmiştir.

Ayrıca 2023 ARALIK AYINA ait

ZEKÂ ve AKIL OYUNLARI EĞİTİMİ AYLIK GELİŞİM RAPORU

Çocuğunuzun çantasına konularak sizlere gönderilmiştir.

Bunların dışında; 5 ve 6 yaş eğitimine paralel hazırlanan ve OKULUMUZUN size HEDİYESİ olan (8 aylık aboneli) OKUL ÖNCESİ RÜZGÂRGÜLÜ DERGİSİ nin 4. s.ü "OCAK 2024" 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 ve uluslararası kabule sahip
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;

ÇOCUKLARDA
ÖZDENETİM

REHBERLİK BÜLTENİ

ÇOCUKLARDA ÖZDENETİM

ÖZDENETİM NEDİR?

Bireyin hedefe yönelik davranışlarını sürdürmek için uygun olan yöntem ve tutumu geliştirmesi ve gerektiği zaman yardım alması yoluyla **kendisini etkili bir şekilde yönetmesi** olarak tanımlanmaktadır. Öz düzenleme bireyin düşünerek, bilinçli ve farkında olarak davranabilmesi için gerekli olan becerileri kapsar.

Düşünceler duyguları, duygular da düşünceleri etkiler. Bu nedenle kaygı ya da hayal kırıklığı duygusu ile baş etmekte zorlanan bir çocuk öğrenme için gerekli bilişsel faaliyetlere odaklanmakta zorlanır, düşüncelerini ve bilişsel becerilerini düzenlemekte sorun yaşar. Kaygı ile baş etmeyi ve düşünme becerilerini düzenleyebilmek, çocukların zorluklar karşısında yılmadan denemeye devam etmesini ve böylece yeni becerileri öğrenebilmesini mümkün kılar.



Bebek doğduğu andan itibaren aslında öz düzenleme becerilerinin gelişebilmesi için gerekli kapasiteye sahiptir. Ancak bizim onlara sunduğumuz deneyimler ile bu kapasitenin ne kadarını kullanabilecekleri farklılık gösterir. İlk yıllarda bebeğin ebeveyni ile kurduğu ilişki bebeğin odaklanmasına, çevreden gelen uyaranları anlamlandırmasına yardımcı olur.

Geliştiren oyunlar, okul deneyimleri sayesinde çocuklar dikkatlerini ve oto kontrol becerilerini geliştirerek problem çözmeyi, planlama yapmayı öğrenirler. Ergenlik yıllarına geldiklerinde ise genellikle zamanı kullanmayı, ödev ve okul ile ilgili sorumlulukları (projeler, sınavlar) tek başlarına takip edebilmeyi başarmaları beklenir. İşte tüm bunları başarabilmeleri öz düzenleme ile ilişkilidir.



ÖZDENETİMİN SAĞLADIĞI FAYDALAR

- *Kendisine odaklanmayı sağlar.
- *Bireyin kişisel sorumluluklarını kabul etmesini sağlar.
- *Aşırı duygusal tepkileri kontrol ve denetlemeyi sağlar.
- *Kendine zarar verici davranışlardan uzak durmasını sağlar.
- *Kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılmasına yardımcı olur.
- *Farklı kişilerle etkili iletişim kurmasını sağlar ve olgun, sorumluluk sahibi biri olmasına yardımcı olur.

“Öz denetim sadece bireyin kendisine değil, bireyin etrafında bulunan insanlara ve çevresine de yararlıdır. Toplumun en küçük birimi bireyin kendisidir. Bireydeki her gelişme toplumu da etkilemektedir.”

Aşağıdaki stratejiler, çocukların bu önemli kaynaklarını geliştirmelerine yardımcı olabilir. Bazı stratejiler problem davranışları önleyici, bazıları iyileştirici ve değişim için bir plan geliştirici olmakla beraber hepsi ebeveyn pozitif ve etkili bir disiplin yaklaşımını sunmaktadır. Ayrıca bu temel stratejiler sadece ebeveyn-çocuk ilişkisini geliştirmemekte aynı zamanda da çocuklara ebeveynin desteği olmadan pozitif ve yapıcı bir yaklaşımla kendilerini disipline etmelerini de öğretmektedir.

✓ SEVGİYİ İFADE ETME VE KOŞULSUZ SEVMEK:

Sıcak bir ses tonuyla çocuğa yaklaşma ve onu kucaklama bir sevgi ifadesidir ve çocukların istenmeyen davranışları göstermesini önler. Eğer bir çocuk sevildiğini hissederse, ebeveynini memnun etmek için istenen yönde davranacaktır. Çocukla iletişim içindeyken çocuğa sevgi koşullu sunulmamalı, sevginin öze ait bir duygu olduğu ve koşulsuz olduğu hissettirilmelidir. Unutulmamalıdır ki, koşullu sevgi istenmeyen davranışları uzun zaman sürecince pekiştirmektedir.



✓ TUTARLI OLMAK:

Çocuklar tutarlı bir çevrede iyi gelişecektir. Görüş birliğinde olan ebeveynin açık bir şekilde belirlenmiş süreklilik gösteren kuraları ve sınırları vardır. Bir gün izin verilen bir davranışa diğer bir gün izin vermemek, çocuğu şaşırtacak ve konulan sınırlara tepkide bulunarak olumsuz davranışlar göstermelerini sağlayacaktır.

✓ İLETİŞİMDE AÇIK OLMAK

Kullanılan kelimelerin ve yapılan hareketlerin çocuğa da aynı mesajı verdiğiinden emin olunmalıdır. Paylaşma gibi soyut kavramları çocuğa öğretirken bu davranışların birçok örneğini çocuğa sunmanız ve göstermeniz gerekmektedir. Ayrıca yanlış davranışa onun dikkatini çekerek, göz kontağı kurarak sert fakat sinirli olmayan bir ses tonuyla “Kardeşini rahatsız etmemeni istiyorum. Görüyorsun ki, çok üzülüyor” diye açıklamak ta yerinde bir davranış olacaktır.

✓ **PROBLEM DAVRANIŞI ANLAMAK:**



Yapılan iyi bir gözlemlerle ebeveyn, çocuklarının problem davranışlarının neyi ifade ettiğini anlayabilirler. Yapılan birkaç günlük gözlemlerle, davranış ortaya çıkmadan önce ne olduğu, ne zaman, nerede ve kiminle gerçekleştiği gibi bilgiler yardımıyla olumsuz davranışlar hakkında ipucu alınabilir. Ayrıca olumsuz davranışın arkasında açlık, yorgunluk, uykusuzluk gibi fiziksel etkenlerin olup olmadığı, ya da çocuğun olumlu davranışlarının dikkate alınmadığını, önemsenmediğini veya umursanmadığını düşünüp düşünmediği araştırılmalıdır. Unutulmamalıdır ki problemin kaynağını bulmak problemi çözmekten çok daha zordur.

✓ **ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ İYİ HİSSETMELERİNİ SAĞLAMAK:**

Doğru olan davranış kabul etmek kolaydır. Ebeveyn genellikle çocuklarının iyi davranışlarından dolayı onları övmeyi, değer verdiklerini hissettirmeyi ihmal ederler. Bu da çocukların dikkat çekmek için olumsuz davranışlara yönelmelerine neden olmaktadır. Çocuklar olumlu ya da olumsuz olmasına dikkat etmeksizin genellikle dikkati çeken davranışları tekrar ettiklerinden, yanlış bir denge oluşturmaktadır. Olumlu davranışlar karşısında teşekkür etmek, gülümsemek, ne kadar iyi bir iş yaptığını anlatarak ona zaman ayırmak olumlu davranışın tekrar edilmesini ve çocuğun kendini iyi hissetmesini sağlayacaktır.

✓ **GÜVENİLİR BİR ÇEVRE HAZIRLAMAK:**

Doğasında hareket olan çocuğun araştırmaya, karıştırmaya, eşyaların yerlerini değiştirmeye çalışması hiç de şaşırtıcı değildir. Çocukların eşyaların nasıl hareket ettikleri, nasıl ses çıkardıkları hakkındaki meraklarını tatmin etmek için fırsatlara ihtiyaçları vardır. Ebeveyne düşen görev ise çocukların çevrelerini tehlikeli materyalleri kaldırarak düzenlemek olmalıdır. Çocuklar keşfettikçe daha az istenmeyen davranışları sergilemeye başlayacaklardır.



Ayrıca ortamda çocuğu kışkırtan, sınırların dışına iten faktörler olup olmadığı araştırılmalıdır. Zaman zaman oynanan oyuncakları kısa süreli olarak ortadan kaldırmak, tekrar sunulduğunda sanki yeniymiş gibi ilgi çekmesine neden olacaktır. Okul öncesi dönem çocuklarının farklı oyun tiplerine ihtiyaçları olduğu göz önüne alınarak yerleşim yerini ve oyun tipini değiştirerek, gerginliği ve sıkılganlığı en önemlisi de zarar verici davranışları engellemek mümkün olmaktadır.

✓ **OLAYLARI ÖNCEDEN KONTROL ETMEK:**

Büyükler, olayları daha başlamadan önlemek ve kötü sonuçlar doğurmasına fırsat vermemek için aktif birer denetleyici olmalıdırlar. Çocukların öz denetimlerini kazanmaları ve belirli bir olgunluk seviyesine ulaşabilmeleri için ebeveynin uygun çözümler önermelerine ve onların rehberliğine ihtiyaçları vardır.

✓ **SINIRLAR KOYMAK:**

Ne ebeveyn ne de çocuklar polis gözetimindeymiş gibi karşı konulması zor birçok kuralın bulunduğu bir atmosferde yaşamak isterler. Kurallar bir kaç kelimeyle ifade edebilecek kadar basit olmalı, çocuğa yapılmasını istemediği şeyleri belirtmekle beraber yapılması istenenleri de açıklamalıdır. Çocukların, fiziksel olarak zarar verici davranışlarında hareketleri değil kelimeleri kullanmaları yönünde bir rehberliğe ihtiyaçları vardır. Ayrıca farklı yaşlardaki çocuklardan beklediğimiz davranışlar konusunda da gerçekçi olmamız gerekir. Tutarlı ve uygun sınırlamalar, çocukların kendi davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olacaktır. Yetişkinler, koydukları sınırlamaların uygun olup olmadığını, çocukların ihtiyaçlarını yansıtıp yansıtmadığını, gerçekten gerekli olup olmadığını bir kez daha düşünüp karar vermelidirler. Çünkü çoğu kural, çocukların kolayca unutabileceği uzun ve karmaşık kurallar olabilmektedir.



✓ **PROBLEM ÇÖZME BECERİSİ KAZANDIRMAK:**

Problemlerin iyi çözümleri ve kötü çözümleri vardır. Fakat bu farklılığı çocuklar nasıl ayırt edecekler? Eğer bir çocuk kabul edilemez bir çözüm önerirse ona açıkça davranışın kabul edilemezliği açıklanmalı ve nedenleri anlatılmalıdır. O çözüm uygulandığında sonucun ne olacağı tartışılmalıdır. Ayrıca her durum için birden çok çözüm olduğu ve her çözümün de sonucu olduğu açıklanmalıdır. Daha sonra denemesi için olumlu çözümler önerilmelidir.

✓ **FAZLA MÜDAHALE ETMEMEK:**

Çocukların yanlış ve zarar verici bir davranışı gözleendiğinde, en iyisi aşırı tepki vermemektir. Azarlamak veya cezalandırmak yerine, olumsuz davranıştan dolayı onu oyun alanından uzaklaştırmak ya da **kısa bir verip** onu oyundan alıp sessizce oturup bekleyeceği bir yere koymak daha etkili olabilmektedir. Eğitimciler ve ebeveyn tarafından sıklıkla kullanılan ve bazı otoriteler tarafından sık kullanımının az etkili olacağı düşünülen **“istenilmeyen davranışa bir süre için ara verme”** yaklaşımı, diğer yaklaşımlara göre daha davranışsal olmakla beraber çok basit olarak **“senin davranışın kabul edilemeyen bir davranış ve bunu değiştirmedikçe bu etkinliğe katılmana izin verilmeyecek”** mesajını vermektedir.

Etkinliklerden uzakta bir yerde oturtmak, iki ve iki buçuk yaş grubu çocuklar için kavramları anlamakta zorlanacakları için uygun çözümler değildir. Okul öncesi ve ilkokul çocukları için yanlış davranışların uygun olmadığını anlamaları ve sakince oturmaları için bir zaman olarak düşünülebilir. Öncelikle neden böyle bir davranışla karşılaştığı ve aynı durumla gelecek sefer karşılaştığında farklı olarak ne yapabileceği de çocuğa sorulmalıdır.

✓ GEREKTİĞİNDE UZMAN YARDIMI ALMAK:

Bir çocuk okul öncesi yıllarda davranış problemleri göstermekte ve sabırlı ebeveyni sayesinde problemlerini çözmektedirler. Az bir kısmı bu davranış problemlerinin şiddetine ve süresine bağlı olarak uzman yardımına ihtiyaç duymaktadır. Ebeveyn yaşamında ayrılık veya boşanma gibi stresli dönemlerde alınan uzman yardımı ile yaşamın bundan sonraki yıllarda olabilecek sorunlar önlenmektedir.



✓ COCUĞA VE KENDİNİZE KARŞI SABIRLI OLMAK:

Tüm bunları uyguladıktan sonra yapılması gereken bir şey vardır; o da yeni iletişim yolları denerken kendinize ve çocuğunuza karşı sabırlı olmak.

“HER GELİŞİM DÖNEMİNDEKİ ÇOCUK, NEYİ VE NEDEN YAPMAMASI GEREKTİĞİNİ BİLMELİDİR. BUNUN İÇİN ONA, KURALIN ARKASINDAKİ GERÇEK NEDEN ANLATILMALIDIR.”


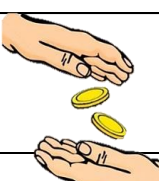

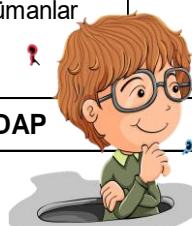

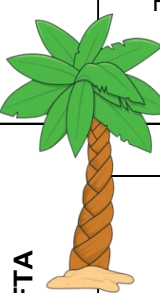





Unutulmamalıdır ki hala bazı yanlış davranışlar ortaya çıkabilir. Ebeveyn ve çocuklar için disiplin; pozitif, etkili ve doğru temeller atılarak devam edip giden bir öğrenme sürecidir. Bu öğrenme sürecinde eğer ebeveyn sürekli olarak çocuklarına yapmaları ve yapmamaları gerekenleri söylerse hem çocuklarının öz denetimlerini kazanmalarını engelleyecek hem de onların gerçek yaşama hazırlanmalarını zorlaştırmış olacaklardır. Davranışların sonuçlarını gördüklerinde, alternatif davranışlar önerildiğinde çocuklar disiplin edilmiş ve aynı zamanda da kendilerini kontrol etmeyi de öğrenmiş olacaklardır. Böylece çocuklar diğer insanlarla uyumlu ilişkiler kuran, ihtiyaçlarını dengeleyen, kendileri hakkında iyi düşünen bağımsız bireyler haline geleceklerdir. Çocuklarımıza olan sevgimiz, saygımız, güvenimiz ve hoşgörümüz onların zamanla öz denetimli bir kişi olarak yaşama kolay uyum sağlamalarını ve hayattan zevk almalarını kolaylaştıracaktır.

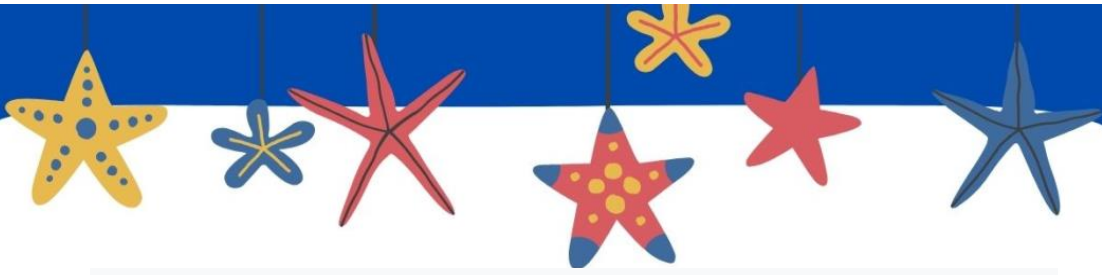
Özel Karamürsel Beyaz Zambak ANAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ve REHBERLİK SERVİSİ

OKUL ÖNCESİ 5 YAŞ OCAK AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

1. HAFTA	1 OCAK PAZARTESİ	2 OCAK SALI	3 OCAK ÇARŞAMBA
	RESMİ TATİL	Fen, Sanat, Türkçe Etkinliği "BOYUMU ÖLÇÜYORUM- SÜTÜMÜ İÇİYORUM"	*Matematik ve Oyun Etkinliği "PİN, PİN, PİN, PON"
	4 OCAK PERŞEMBE	5 OCAK CUMA	
2. HAFTA	*Sanat Etkinliği "KEDİMİ BOYUYORUM"	Fen, Sanat, Okuma Yazmaya Hazırlık Etkinliği "TRAŞ KÖPÜĞÜM RENKLENDİ"	ENERJİ TASARRUFU HAFTASI
	8 OCAK PAZARTESİ	9 OCAK SALI	10 OCAK ÇARŞAMBA
	*Türkçe Etkinliği "HAREKETLENEN KİTAPLAR"	*Oyun Etkinliği "DUY DOKUN- GÖR DOKUN"	*Fen Etkinliği "OKLARA NE OLDU?"
	11 OCAK PERŞEMBE	12 OCAK CUMA	
3. HAFTA	*Fen, Sanat, Türkçe Etkinliği "TOPRAĞIN ALTINDAKİ TURUNCU"	*Fen Etkinliği "SAĞLIKLI DİŞLER AĞZIMIZDA, DİŞÇİMİZ SINIFIMIZDA"	
	15 OCAK PAZARTESİ	16 OCAK SALI	17 OCAK ÇARŞAMBA
	*Fen, Sanat, Matematik Etkinliği "SEKİZ KOLLU AHTAPOT"	*Drama, Fen Etkinliği "ELMANIN YOLCULUĞU"	*Fen Etkinliği "BU NEYİN KOKUSU?"
	18 OCAK PERŞEMBE	19 OCAK CUMA	
4. HAFTA	*Fen, Sanat, Türkçe Etkinliği "EN ÖNEMLİ ENERJİ KAYNAĞI GÜNEŞ"	*Türkçe Etkinliği "İlk Karnem"	
	20 OCAK 2024 - 28 OCAK 2024 YARIYIL TATİLİ (9 GÜN)		
5. HAFTA	29 PAZARTESİ	30 OCAK SALI	31 OCAK ÇARŞAMBA
	*Türkçe ve Hareket Etkinliği "KENDİMİ KORUYORUM"	*Oyun, Matematik Etkinliği "TAŞLARI SIRALAYALIM"	*Fen ve Okuma Yazmaya Hazırlık Etkinliği "AYNI MEYVE AYNI TAT MI?"

DEĞERLER EĞİTİMİ 5 YAŞ OCAK AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

HAFTALAR	ADAP	İLMİHAL	AHLAK	KAVRAM
1. HAFTA	*Eve girme ve evden çıkma âdâbı 		*Cömertlik ve paylaşma *Yardımlaşma	
	SİYER *İlk müslümanlar 	HADİSİ ŞERİF *"Hediyeleşiniz ki birbirinizi sevesiniz"	SÛRE-DUA *Fîl Sûresi	
	ADAP 	İLMİHAL *Zekat *Dinî sualler *Sadaka	AHLAK	KAVRAM 
2. HAFTA	*Habeşistan'a hicret 	HADİSİ ŞERİF *"Her iyilik bir sadakadır." 	SÛRE-DUA *Öğrenilen sûre ve duaların tekrarı	
	ADAP	İLMİHAL *Dinî sualler *Abdest *Namaz tekrar	AHLAK	KAVRAM *Kur'ân-ı Kerim sevgisi *Dua *Namaz tekrar
	SİYER 	HADİSİ ŞERİF	SÛRE-DUA *Kureyş Sûresi	
3. HAFTA	ADAP	İLMİHAL *Dinî sualler *Tekrar	AHLAK	KAVRAM *Peygamber Efendimiz'i (s.a.v.) sevmek
	SİYER 	HADİSİ ŞERİF *"Dua ibadetin özüdür."	SÛRE-DUA *Öğrenilen sûre ve duaların tekrarı	



SEQUOIA 2rd LEVEL 5 AGE ENGLISH CURRICULUM OF JANUARY

1	*ONE "BİR"	*TWO "İKİ"	5	*THREE "ÜÇ"
	*FOUR "DÖRT"	7	*FIVE "BEŞ"	*SIX "ALTI"
	*SEVEN "YEDİ"		*EIGHT "SEKİZ"	*NINE "DOKUZ" *TEN "ON"

Can I go to the toilet
(Tuvalete girebilir miyim?)

Can I sit down
(Oturabilir miyim?)

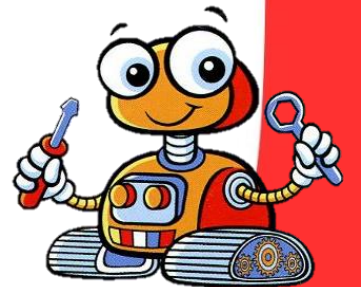


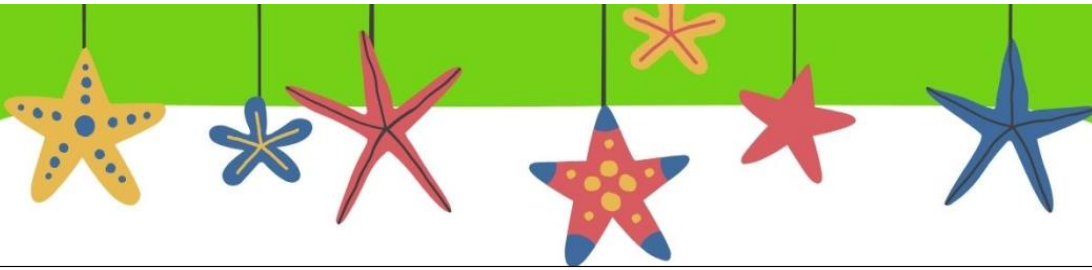
ZEKÂ VE AKIL OYUNLARI 5 YAŞ OCAK AYI EĞİTİM AKIŞI ÇİZELGESİ

1. HAFTA	2. HAFTA
<p>1. HAFTA</p> <p>OYUN ADI:ŞAKULİ -YOLDA</p> <p>HEDEF: Oyun görevini yerine getirirken istikrarlı olmaları, oyuna ve çevresine karşı saygı duyma değerleri anlatılır.</p> <p>KAZANIMLAR:</p> <ul style="list-style-type: none">*Görsel hafızayı destekler.*Problem çözme becerisi kazandırır.*Mantıksal-matematiksel çıkarım yapma yetisi kazandırır. 	<p>2. HAFTA</p> <p>OYUN ADI:ŞAKULİ -YOLDA</p> <p>HEDEF: Oyun görevini yerine getirirken istikrarlı olmaları, oyuna ve çevresine karşı saygı duyma değerleri anlatılır.</p> <p>KAZANIMLAR:</p> <ul style="list-style-type: none">*Görsel hafızayı destekler.*Problem çözme becerisi kazandırır.*Mantıksal-matematiksel çıkarım yapma yetisi kazandırır. 
<p>3. HAFTA</p> <p>OYUN ADI: RENKLİ BARDAKLAR</p> <p>HEDEF:Grup içi iş birliği ve oyun esnasında arkadaşlarına karşı nezaket duymaları belirtilir.</p> <p>KAZANIMLAR:</p> <ul style="list-style-type: none">*İnce motor becerileri destekler.*El-göz koordinasyonu sağlar.*Görsel hafızayı destekler.*Hızlı düşünme becerisi kazandırır 	



TUZDER





Özel Karamürsel Beyaz Zambak ANAOKULU
2024 OCAK AYI YEMEK PROGRAMI

1. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
1.01.2024	RESMİ TATİL		
2.01.2024	Tereyağlı omlet, mevsim yeşillikleri, tahin-pekmez, zeytin, peynir, ıhlamur çayı	Ezogelin çorbası, pırasalı, peynirli, patatesli pide, ayran	Havuç dilimleri, ceviz
3.01.2024	Fırında kaşarlı-sosisli kanepe, zeytin, peynir, bal, mevsim yeşillikleri, süt	Fırında köfteli patates, pirinç pilavı, yoğurt	Supangle
4.01.2024	Haşlanmış yumurta, mevsim yeşillikleri, bal, zeytin, kaşar peyniri, bitki çayı	Tavuklu şehriye çorbası, ıspanak yemeği, sade makarna, yoğurt	Mevsim meyvesi, yoğurt
5.01.2024	Mercimek çorbası, ktır ekmek,	Kıymalı yeşil mercimek yemeği, bulgur pilavı yoğurt, turşu	Havuçlu cevizli kek, ıhlamur çayı
2 HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
8.01.2024	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, mevsim yeşillikleri, ıhlamur çayı, tahin-pekmez	Yayla çorbası, tavuk kraker, fırında patates, havuç tarator, turşu	Elmalı turta
9.01.2024	Krep, mevsim yeşillikleri, tahin-pekmez, zeytin, peynir, süt, çilek marmelatı	Tarhan çorbası, karnabahar-havuç kızartması (yoğurtlu), soslu makarna,	Sütlac
10.01.2024	Yumurtalı ekmek, peynir, zeytin, mevsim yeşillikleri, reçel, bitki çayı, bal	Patates oturtma, pilav, yoğurt	Meyve
11.01.2024	Mercimek çorbası, ktır ekmek,	Terbiyeli şehriye çorbası, pizza, meyve suyu	Tarçınlı kurabiye, limonata
12.01.2024	Börek, peynir, zeytin, reçel, ıhlamur çayı	Nohut yemeği, bulgur pilavı, yoğurt, turşu	Üzümlü-cevizli kek, bitki çayı
3. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
15.01.2024	Simit, zeytin, kaşar peynir, reçel, mevsim yeşillikleri, ıhlamur çayı	Barbunya yemeği, bulgur pilavı, turşu	Badem, mevsim meyve
16.01.2024	Haşlanmış yumurta, zeytin, peynir, mevsim yeşillikleri, bal, süt	Zeytinyağlı kereviz, sade makarna, yoğurt	Mini pizza, komposto
17.01.2024	İstanbul sefası, peynir, zeytin, mevsim yeşillikleri, tahin-pekmez, bitki çayı	Yayla çorbası, hasanpaşa köfte(pürel), pilav, yoğurt	muhallebi
18.01.2024	Pankek, fındık ezmesi, zeytin, peynir, yeşillik, ıhlamur çayı	Tel şehriye çorbası, fırında kaşarlı makarna patates salatası, helva	Çikolatalı kek, bitki çayı
19.01.2024	Tost, peynir, zeytin, reçel, kuşburnu çayı	İspanak yemeği, makarna, yoğurt	Galeta unlu poğaçça, bitki çayı
20 -28 OCAK 2024 (9 GÜN) YARIYIL TATİLİ			
4. HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
29.12.2024	Haşlanmış yumurta, zeytin, peynir, reçel, mevsim yeşillikleri, tahin-pekmez, ıhlamur çayı	Tarhana çorbası, tavuklu pilav, ayran	Magnolya
30.12.2024	Krep, tahin-pekmez, peynir, zeytin, mevsim yeşillikleri, bitki çayı, bal	Kıymalı bezelye yemeği, pilav, yoğurt	Mozaik pasta, limonata
31.12.2024	Parmak böreği, bal, peynir, zeytin, mevsim yeşillikleri, süt	Mercimek çorbası, kapuska yemeği, makarna, yoğurt	Havuç dilimleri ceviz
1.02.2024	Sahanda omlet, bal, zeytin, peynir, yeşillik, kuşburnu çayı	Şehriye çorbası, hamburger, limonata	Mevsim meyvesi, yoğurt
2.02.2024	Ezogelin çorbası, ktır ekmek, bal, peynir, zeytin, bitki çayı	Etlı kuru fasulye, pirinç pilavı, turşu, yoğurt	Limonlu kek, Bitki çayı

REGÂİB KANDİLİ

11 OCAK PERŞEMBE

Peygamberimiz (s.a.v.) şöyle buyurdular:

“Receb-i şerifin ilk Cuma gecesinden gafil olmayınız. Çünkü bu geceye melekler Regâib ismini vermiştir. Bu gecenin üçte biri olduğunda gökyüzünde ve yeryüzündeki meleklerin tamamı Kâbe-i Muazzama'da ve onun etrafında toplanır. Cenâb-ı Hak, hallerine muttali olur ve “Ey meleklerim! Benden dilediğinizi isteyiniz” buyurur. Onlar da “Ey Rabbimiz! Receb ayında oruç tutanları bağışlamamızı istiyoruz” derler. Allâhü Teâlâ ‘Bağışladım’ buyurur”



REGÂİB KANDİLİ

Receb-i şerifin ilk Cuma gecesini Regâib Kandili'dir. Bu geceye melekler çok rağbet ettikleri için Regâib denilmiştir. Bu gece Hazret-i Âmine Vâlidemiz'in âlemlere rahmet olarak gönderilen âhir zaman peygamberi Hz. Muhammed Mustafa (s.a.v.) Efendimiz'e hamile olduğunu anladiğı gecedir.

REGÂİB GECESİ VE YAPILACAK İBADETLER

Receb-i şerifin ilk Cuma gecesini, Regâib Gecesidir. Bu geceyi, oruçlu olarak karşılamalıdır.

Regâib Gecesi'nde akşamla yatsı arasında 12 rekât Hâcet Namazı kılınır.

İki rekâtte bir selam verilerek kılınan bu namazda, Fâtihâ-i şerifeden sonra her rekâtte 3 innâ enzelnâhü ile 12 İhlâs-ı şerif okunur.

Namazdan sonra, 7 Salât-ı Ümmiyye okunup secdeye varılır. Salât-ı Ümmiyye şudur:

“Allâhümme Salli Alâ Seyyidinâ Muhammedini'n- Nebiyyi'l-Ümmiyyi Ve Alâ Âlihî Ve Sahbihî Ve Sellim.”

Secdede 70 defa: **“Subbûhun Kuddûsün Rabbünâ Ve Rabbü'l-Melâiketi Ver'rûh”** okunur.

Secdeden kalkıp bir defa **“Rabbiğfir Verham Ve Tecâvez Ammâ Ta'lem İnneke Ente'l-E'azzü'l-Ekram”** okunur.

Tekrar secdeye varıp yine 70 defa: **“Subbûhun Kuddûsün Rabbünâ Ve Rabbü'l-Melâiketi Ver'rûh”** okunur.

Secdeden kalkıp bir defa **“Rabbiğfir Verham Ve Tecâvez Ammâ Ta'lem İnneke Ente'l-E'azzü'l-Ekram”** okunur.

Secdeden sonra dua edilir. Duada Hz. Allâh'a şu şekilde ilticâ edilir:

“Allâhümme Bârik Lenâ Recebe Ve Şa'bâne Ve Belliğnâ Ramazân”

Regâib Gecesi'nin gündüzünde yani Cuma günü öğle ile ikinci arasında 2 rekâtte bir selam verilerek 4 rekât teşekkür namazı kılınır. Her Rekâtte 1 Fâtihâ 7 Âyetü'l-Kürsî 5 İhlâs-ı Şerif 5 Kul eûzü bi rabbi'l-felak 5 defa Kul eûzü birabbi'n-nâs sureleri okunur.

Namazdan sonra 25 defa **“Lâ Havle Velâ Kuvvete İllâ Billâhi'l-Aliyi'l-Azîm”** 25 defa **“Esteğfirullâhe'l-Azîm Ve Etübü İleyk”** diyerek istiğfâr-ı şerif okunur ve dua edilir.

RECEB-İ ŞERİF AYI

12 OCAK CUMA

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) buyurdular:

“Beş gece vardır ki bu gecelerde yapılan dualar reddolunmaz: Cuma gecesi, Receb ayının ilk gecesi, Şâban ayının on beşinci (Berât) gecesi, Ramazan Bayramı gecesi ve Kurban Bayramı gecesi.

(Beyhakî, Şüâbü’i-İmân)



RECEB-İ ŞERİF AYININ FAZİLETİ

Peygamber Efendimiz (aleyhissalâtü vesselâm) Şa’bân hilâlini gördüğünde: Allâhü Teâlâ’ya, Receb ve Şa’bân ayını bereketli kılmaması ve Ramazân’a ulaştırması için duâ ederdi. Peygamberimizin bu duâsı sâlih amellerin işleneceği fazîletli vakitlere ulaşmak için duâ etmenin müstehab olduğuna delildir.

Selef-i sâlihîn (Ashâb-ı Kirâm ve Tâbiîn) efendilerimiz Ramazân orucu tutmak yahut hacdan dönmek gibi sâlih bir amel işledikten sonra ruhlarını teslim etmeyi arzu ederler ve “Kim bu hal ile ölürse günahları bağışlanmış olur.” derlerdi.

Sâlihlerden bir zât Receb ayından önce hastalandı. “Ben Allâhü Teâlâ’ya vefâtımı Receb ayına kadar te’hîr etmesi için duâ ettim. Zîrâ Allâhü Teâlâ’nın bu ayda cehennemden âzâd ettiği kulları olduğunu işittim” dedi. Cenâb-ı Hak onun duâsını kabûl etti ve o zât, Receb ayında vefât eyledi.

Muhakkak Receb ayı hayır ve bereket aylarının anahtarıdır. Ebûbekir Verrâk (rh.) dedi ki: Receb ayı ziraatin ekileceği, Şa’bân ayı sulanacağı, Ramazân-ı şerîf ise ziraatin hasad edileceği aydır. Receb ayı rüzgâr, Şa’bân ayı bulut, Ramazân-ı şerîf ise yağmur gibidir.

Sene ağaç gibidir. Receb ayı yaprak açma zamanı, Şa’bân ayı tomurcuk zamanı, Ramazân-ı şerîf meyve verme zamanıdır. Mü’minler de bu meyveleri toplarlar.

Receb ayının Allâh’ın ayı olması onun şeref ve fazîletini gösterir. Haram aylardandır. Öyleyse onun hakkına riâyet etmeli, onu ibâdetlerle geçirmeli ve günahlardan sakınmalıdır.

(Fezâilü’ş-şühûr ve’l-eyyâm, Abdülgânî Nablûsî)

Peygamber Efendimiz (s.a.v.) buyurdular ki:

“Receb ayından bir gün oruç tutan bir sene oruç tutmuş gibi olur. Kim Receb ayından yedi gün oruç tutarsa cehennem yedi kapısı ona kapanır. Kim bu aydan sekiz gün oruç tutarsa cennetin sekiz kapısı ona açılır. Kim on gün oruç tutarsa Allâhü Teâlâ istediği şeyi muhakkak ona verir...”
(Şuabü'l-Îmân, Beyhakî)



RECEB-İ ŞERİF AYINDA KILINACAK NAMAZ

Receb-i şerifin 1'i ile 10'u arasında, 11'i ile 20'si arasında, 21'i ile 30'u arasında 10 rekât kılınacak hacet namazı vardır. Bunların üçünün de kılınış şekilleri aynıdır. Yalnızca namazların sonlarında okunacak dualarda farklılıklar vardır. Bu 30 rekât namazı kılanlar hidayete ererler. Bu namazı kılanın kalbi ölmez. Bu 30 rekât namaz Resûlullâh Efendimizin (sav.) berberi Selmân-ı Pak (r.a.) tarafından rivayet edilmiştir. Bu namazlar akşam namazından sonra da yatsı namazından sonra da kılınabilir. Fakat Cuma ve Pazartesi gecelerinde bilhassa teheccüd vaktinde kılınması daha faziletlidir.

Hâcet namazına şu şekilde başlanır; Ya Rabbi, teşrifleriyle dünyayı nura gark ettiğin Efendimiz hürmetine sevgili ayın Receb-i şerif hürmetine beni feyz-i ilâhine, aff-ı ilâhine, rızâ-yı ilâhine nâil eyle, âbid, zâhid kullarının arasına kaydeyle, dünya ve ahiret sıkıntılarından halas eyle, rıza-yı şerifin için Allâhü Ekber. Her rekâtte 1 Fâtihâ-i Şerife, 3 Kul yâ eyyühel kâfirün, 3 İhlâs-ı şerif okuyup iki rekâtta bir selam verilir. Böylece 10 rekât tamamlanır.

NAMAZDAN SONRA OKUNACAK DUALAR

İlk on gün içinde kılınan namazdan sonra, 11 defa

“Lâ İlâhe İllallâhü Vahdehü Lâ Şerike Leh Lehül Mülkü Velehül Hamdü Yuhyî Ve Yümîtü Vehüve Hayyün Lâ Yemûtü Biyedihil Hayr Ve Hüve Alâ Külli Şey'in Kadîr”

İkinci on gün içinde kılınan namazdan sonra, 11 defa

“İlâhen Vâhiden Ehaden Sameden Ferden Vitran Hayyen Kayyûmen Dâimen Ebedâ”

Üçüncü on gün içinde kılınan namazdan sonra, 11 defa:

“Allâhümme Lâ Mânia Limâ A'tayte Velâ Mu'tıye Limâ Mena'te Velâ Râdde Limâ Kadayte Velâ Mübeddile Limâ Hakemte Velâ Yenfeu Ze'l-Ceddi Minke'l-Ceddü Sübhâne Rabbiye'l-Aliyyi'l-A'le'l-Vehhâb Sübhâne Rabbiye'l-Aliyyi'l-A'le'l-Kerîmi'l-Vehhâb Yâ Vehhâbü Yâ Vehhâbü Yâ Vehhâb” okunur ve dua edilir.

İhlas Suresi'nin Fazileti

Resûlullah Efendimiz (s.a.v.) buyurdular:



- * "Yedi kat gökler ve yedi kat yer 'Kul hüvallahü ehad' üzerine kurulmuştur (Yani onlar, Allâhü Teâlâ'nın birliğine delâlet için yaratılmışlardır)." (Câmiu'l-Kebîr)
- * "Kul hüvallahü ehad sûresini okuyan Kur'ân-ı Kerîm'in üçte birini okumuş gibi olur." (Müsned-i Ahmed ve Nesâî)
- * "Yatağına Fâtiha ve Kul hüvallahü ehad sûresini okuyup yattığın zaman ölüm hâriç her şeyden emîn olursun." (Bezzâr)
- * "Kim yatağına geldiğinde üç defa Kul hüvallahü ehad sûresi ile Muavvizeteyn (Felak ve Nas) sûrelerini okursa; eğer -o gece- vefat ederse şehîd olarak ölür. Yaşarsa günahları bağışlanmış olarak yaşar."
- * "Sabah ve akşam Kul hüvallahü ehad sûresini ve Felak ve Nas sûrelerini üç defa oku, her şeyde sana yeter (her türlü kötülüğü defeder)." (Ebû Dâvûd, Tirmizî)
- * "Kim bir kabristandan geçerse de Kul hüvallahü ehad sûresini on bir defa okur, sonra sevabını ölümlere hediye ederse, okuyana kabristandaki ölümler adedince sevap verilir."
- * "Kim her gün elli defa Kul hüvallahü ehad sûresini okursa kıyâmet gününde ona: "Ey Allâhü Teâlâ'yı medheden kişi, kalk ve cennete gir" denilir."