



2024-2025 Eğitim Yılı

2024 KASIM AYI

4 yaş

VELİ REHBERLİK BÜLTENİ
EĞİTİM ve YEMEK
PROGRAMLARI

2024 NOVEMBER

4 YEARS OLD PARENT GUIDANCE BULLETIN
EDUCATION and FOOD 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 Eğitim ve Programların aylık özeti olarak bu dosyada

2024 KASIM AYINA ait

VELİ REHBERLİK BÜLTENİ,

OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ AYLIK PROGRAM AKIŞI

DEĞERLER EĞİTİMİ AYLIK PROGRAM AKIŞI

İNGİLİZCE EĞİTİM PROGRAMI

ZEKÂ ve AKIL OYUNLARI EĞİTİMİ PROGRAMI

Ve AYLIK YEMEK PROGRAMI

Bulunmakta olup bunlar

Telefonunuzun WhatsApp uygulamasına PDF olarak gönderilmiştir.

Ayrıca 2024 EKİM AYINA ait

ZEKÂ ve AKIL OYUNLARI EĞİTİMİ AYLIK GELİŞİM RAPORU

Çocuğunuzun çantasına konularak sizlere gönderilmiştir.

OKULUMUZDA - İNGİLİZCE EĞİTİMİNDE

ÇAMLICA YAYINCILIĞA ait Dijital program, video ve çeşitli görsel 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

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 sakınca yoktur.

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 kaçının, 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 yaşta ysa, onu da alışveriş, yemek seçimi ve yemek yapma gibi aktivitelere dahil edin. Bu sayede çocuğunuzun yemek zevki konusunda bilgilendirilmiş olursunuz.
- *Çocuğunuzun kendi yemek yeme davranışı üzerindeki kontrole sahip olmasına izin verin. Böylece yemek yeme saatlerinin bir savaş olmaktan çıktığını göreceksiniz.

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.



OKUL ÖNCESİ EĞİTİMİ PROGRAM AKIŞI

1 KASIM CUMA

Türkçe, Okul Dışı Öğrenme Etkinliği
"Özgüven"

4 KASIM PAZARTESİ

Sanat Etkinliği
"Uçan Kuşlar"

5 KASIM SALI

Oyun Etkinliği
"Güneşli Gün"

6 KASIM ÇARŞAMBA

Türkçe Etkinliği
"Ellerim"

7 KASIM PERŞEMBE

Oyun- Hareket Etkinliği
"Frizbi"

8 KASIM CUMA

Oyun Etkinliği "Haydi Zıpla"



KIZILAY HAFTASI (29 EKİM-4 KASIM)

18 KASIM PAZARTESİ

Sanat Etkinliği
"Çerçeve Süsleme"

19 KASIM SALI

Sanat – Oyun Etkinliği
"Uzun Çubuklar"

20 KASIM ÇARŞAMBA

Sanat-Hareket Etkinliği
"Ormanda Yolculuk"

21 KASIM PERŞEMBE

Türkçe-Sanat Etkinliği
"Uçan Balon"

22 KASIM CUMA

Drama Etkinliği "Sonbahar"

DÜNYA ÇOCUK HAKLARI GÜNÜ

(20 KASIM)



KOZA EĞİTİM PLANI

11 KASIM PAZARTESİ

Fen-Sanat Etkinliği
"Kırmızı Meyveler"

12 KASIM SALI

Matematik-Türkçe Etkinliği
"Ölçüyorum"

13 KASIM ÇARŞAMBA

Erken Okuryazarlık-Türkçe Etkinliği
"1 Etkinlikleri"

14 KASIM PERŞEMBE

Hareket Etkinliği
"Büyük Küçük Toplar"

15 KASIM CUMA

Türkçe- Oyun Etkinliği
"Hoplarız Zıplarız"

AFET EĞİTİMİ HAZIRLIK

GÜNÜ 12 KASIM



25 KASIM PAZARTESİ

Türkçe Etkinliği
"Kirpi Ne Yapsın"

26 KASIM SALI

Matematik-Oyun-Erken Okuryazarlık E.
"2 Rakamı"

27 KASIM ÇARŞAMBA

Matematik-Oyun-Erken Okuryazarlık E.
"İkili Oyunlar"

28 KASIM PERŞEMBE

Türkçe-Drama-Oyun Etkinliği
"Kümes Oyunu"

29 KASIM CUMA

Türkçe-Sanat Etkinliği
"Sonbahar Sebzeleri"

AĞIZ ve DİŞ SAĞLIĞI HAFTASI

(21-27 KASIM)



DEĞERLER EĞİTİMİ PROGRAM AKIŞI

1.HAFTA

ADAP:

*Su İçme Âdâbı

İLMİHAL:

*Temizlik Abdest

*Kelime-i Tevhid

KAVRAM:

*Kâbe-i Muazzama

SÛRE-DUA:

*Sübhâneke Duası



2.HAFTA

ADAP:

*Yemek Âdabı

*Eûzü Besmele

KAVRAM:

*Namaz Sevgisi

HADİSİ ŞERİF:

*"Temizlik İmandandır."

SÛRE-DUA: Öğrenilen Sure ve Duaların
Tekrarı



3.HAFTA

ADAP:

*Cami-Mescit

*Temizlik-Tuvalet

KAVRAM:

*Peygamber Sevgisi

SÛRE-DUA:

*Kevser Suresi



4.HAFTA

İLMİHAL:

*Kelime-i Şehadet

AHLAK

*Teşekkür-Şükür

KAVRAM:

*Kur'an-ı Kerim Sevgisi

*Kâbe-i Muazzama

SÛRE-DUA:

Öğrenilen Sure ve Duaların Tekrarı



Sequoia English 1nd level Gurriculum Of November

ÜNİTE: RENKLERİM

AMAÇ: Renkleri ve ne renk sorusunu sormayı öğretmek.

Red (Kırmızı)

Orange (Turuncu)

Yellow (Sarı)

Blue (Mavi)

Green (Yeşil)



Show me something blue
"Bana mavi bir şey göster"

What colour is it?
"O ne renk?"



It's (yellow)
O sarıdır.

ZEKÂ ve AKIL OYUNLARI EĞİTİMİ PROGRAM AKIŞI

1.HAFTA

OYUN ADI: ZET PULL

HEDEF: Yapılan çalışmalarda grup içi işbirliği, gruplar arası paylaşma, anlayış değerleri kazandırmak.

KAZANIMLARI:

- *Görsel hafızayı destekler.
- *Dil gelişimine yardımcı olur.
- *Kelime hazinesini geliştirir.
- *Hızlı düşünme becerisi kazandırır



3.HAFTA

OYUN ADI: ŞAKULİ -YOLDA

HEDEF: Oyun görevini yerine getirirken istikrarlı olmaları, oyuna ve çevresine karşı saygı duymalarını öğretmek.

KAZANIMLARI:

- *Görsel hafızayı destekler.
- *Problem çözme becerisi kazandırır.
- *Mantıksal-matematiksel çıkarım yapma yetisi kazandırır



2.HAFTA

OYUN ADI: RENKLİ BARDAKLAR

HEDEF: Grup içi iş birliği ve oyun esnasında arkadaşlarına karşı nezaket duymalarını sağlamak.

KAZANIMLARI:

- *İnce motor becerileri destekler.
- *El-göz koordinasyonu sağlar.
- *Görsel hafızayı destekler.
- *Hızlı düşünme becerisi kazandırır



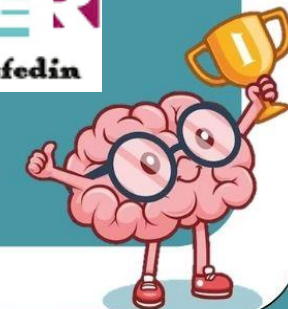
4.HAFTA

OYUN ADI: ŞAKULİ -YOLDA

HEDEF: Oyun görevini yerine getirirken istikrarlı olmaları, oyuna ve çevresine karşı saygı duymalarını öğretmek.

KAZANIMLARI:

- *Görsel hafızayı destekler.
- *Problem çözme becerisi kazandırır.
- *Mantıksal-matematiksel çıkarım yapma yetisi kazandırır



2024-2025 Özel Karamürsel BEYAZ ZAMBAK ANAOKULU KASIM AYI YEMEK LİSTESİ

1.HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
4 Kas 2024	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, tahin-pekmez, ıhlamur, mevsim yeşillikleri,	Sebzeli mercimek çorbası, sucuklu-kaşarlı pizza, ayran, salata	Mevsim meyve
5 Kas 2024	İstanbul sefası, bal, beyaz peynir, zeytin, süt, mevsim yeşillikleri	Tarhana çorbası, zeytinyağlı ıspanak yemeği, soslu makarna, yoğurt	Pişi, bitki çayı
6 Kas 2024	Sucuklu-kaşarlı tost, reçel, zeytin, meyve suyu, mevsim yeşillikleri, bitki çayı	Kuru fasulye, sebzeli bulgur pilavı, turşu, yoğurt	Findıklı sütlaç
7 Kas 2024	Peynirli omelet, fındık ezmesi, zeytin, peynir, mevsim yeşillikleri, kuşburnu çayı	Terbiyeli şehriye çorbası, tavuk kraker, şehriyeli pirinç pilavı, mevsim salata, yoğurt	Mevsim meyve
8 Kas 2024	Tepsi böreği, mevsim yeşillikleri, peynir, zeytin, reçel, bitki çayı	Sebze çorbası, fırında kaşarlı karnabahar yemeği, tereyağlı makarna, turşu, yoğurt	Browni kek, limonata
2.HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
11 Kas 2024	Omelet, peynir, zeytin, bal, mevsim yeşillikleri, bitki çayı	Etlı nohut yemeği, şehriyeli bulgur pilavı, turşu, yoğurt, kemal paşa tatlısı	İrmik helvası
12 Kas 2024	Pankek, peynir, zeytin, tahin-pekmez, mevsim yeşillikleri, süt	Mercimek çorbası, zeytinyağlı kereviz yemeği, soslu makarna, yoğurt	Peynirli ay çöreği, bitki çayı
13 Kas 2024	Haşlanmış patates, peynir, reçel, zeytin, ıhlamur, mevsim yeşillikleri	Tarhana çorbası, tavuk döner, şehriyeli pirinç pilavı, ayran	Mevsim meyve
14 Kas 2024	Elif böreği, peynir, bal, zeytin, mevsim yeşillikleri, biki çayı	Terbiyeli şehriye çorbası, zeytinyağlı pırasa yemeği, soslu makarna, kumpir, yoğurt	Kek, limonata
15 Kas 2024	Kanep, mevsim yeşillikleri, peynir, zeytin, bitki çayı	Yayla çorbası, patates oturtma, sebzeli bulgur pilavı, yoğurt	Tavuk göğsü
3.HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
18 Kas 2024	Haşlanmış yumurta, peynir, zeytin, mevsim yeşillikleri, reçel, ıhlamur	Tarhana çorbası, tavuklu pilav, mevsim salata, ayran	Tahinli kek, sütü
19 Kas 2024	Çikolatalı ekme, peynir, zeytin, mevsim yeşilliği, bitki çayı	Mercimek çorbası, kıymalı -peynirli, ıspanaklı pide, ayran	Çubuk galeta, mevsim meyve
20 Kas 2024	Simit, bal, peynir, zeytin, mevsim yeşillik, meyve suyu	Tavuk çorbası, zeytinyağlı ıspanak yemeği, soslu makarna, yoğurt	Elmalı kurabiye, süt
21 Kas 2024	Sucuklu yumurta, fındık ezmesi, zeytin, peynir, yeşillik, kuşburnu çayı	Ezogelin çorbası, soslu mantı, (yoğurtlu), limonlu revani tatlısı	Tuzlu kurabiye, limonata
22 Kas 2024	Krep, peynir, mevsim yeşillikleri, zeytin, peynir, tahin-pekmez, bitki çayı	Kıymalı yeşil mercimek, tereyağlı kuskus, turşu, yoğurt	Magnolya
4.HAFTA	SABAH	ÖĞLE	İKİNDİ
25 Kas 2024	Yumurtalı ekme, peynir, zeytin, reçel, mevsim yeşillikleri, ıhlamur	Etlı Patates yemeği, şehriyeli bulgur pilavı, yoğurt	mevsim meyve
26 Kas 2024	Soslu sosis, peynir, zeytin, tahin, pekmez, mevsim yeşillikleri, bitki çayı	Yayla çorbası, paneli karnabahar kızartması, soslu makarna, yoğurt	Açma, kış çayı
27 Kas 2024	Tereyağlı yumurta, beyaz peynir, bal, zeytin, mevsim yeşillikleri, çay	Etlı Kuru fasulye, Tel şehriye çorbası sebzeli bulgur pilavı, turşu, yoğurt	Mozaik pasta, limonata
28 Kas 2024	Pankek, peynir, tahin-pekmez, zeytin, yeşillik, ıhlamur çayı	Domates çorbası, kaffas kebabı, şehriyeli pirinç pilavı	Meyve
29 Kas 2024	Mercimek çorbası, klıtır ekme, bal, peynir, zeytin, bitki çayı	Etlı fasulye, sade makarna, turşu, ayran, kemalpaşa tatlısı	Kaşarlı mini sandeviç, bitki çayı

