

OKUL ÖNCESİ ETKİNLİK ÖRNEKLERİ



Çocuklarda Özdenetim (Bülten)

3-6 YAŞ ÇOCUKLARDA BESLENME

Tablo 1. Üç-Altı Yaş Çocukların Enerji ve Besin Öğeleri Gereksinimleri

Enerji (kcal)	1486-2300	A vitamini (IU)	2000
Protein (gr)	20-35	D vitamini (IU)	400
Kalsiyum (mg)	500	Tiamin (B1) (mg)	0.7-0.9
Fosfor (mg)	500	Riboflavin (B2) (mg)	0.9-1.0
Dünyer (mg)	10	Niasin (mg)	11.2
Çinko (mg)	10	C vitamini (mg)	50
İyot (mikrogr)	50	Folik asit (mikrogr)	200
Magnezyum (mg)	200	Vitamin B12 (mikrogr)	2.5

Tablo 2. Üç-Altı Yaş Çocukların Günlük Besin Öğeleri Gereksinimleri Karşılayacak Besin Miktarları

Besin Öğeleri	Besinler	3-5 yaş için miktarı gr/gnl
1. Grup : Süt ve beseni	Süt, yoğurt, Peynir	400
2. Grup : Et ve beseni	Et	120
	ya da Kırmızı balıkçıklar	80
	Yağsız	80 (Et ekler)
3. Grup : Sebze ve meyveler	Yaprak ve sebzeler	100
	Diğer	200
4. Grup : Tahıl ve Tahıllar	Bükmü	100
	Pirinç ya da mısır	50

Bu belge ilgili bizi koruyanlarımıza ait bir belge değildir.

ÇOCUKLARDA DİSİPLİN (BROŞÜR)

DİSİPLİN İLKELERİ

ETKİLEŞİM: Yetkinler, çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder. Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder. Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

ÖZGÜVEN: Çocukların özgüvenini desteklemek, onların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder. Çocukların özgüvenini desteklemek, onların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

SEVGİ: Çocukların sevgisini desteklemek, onların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder. Çocukların sevgisini desteklemek, onların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

ÖZGÜVENLİLİK: Çocukların özgüvenliliğini desteklemek, onların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder. Çocukların özgüvenliliğini desteklemek, onların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.



Dünya Kurumu
"Dünya Kurumu" tarafından hazırlanmış, çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eden bir broşürdür. Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

DİSİPLİN NE İŞE YARAR:

Dünya Kurumu tarafından hazırlanmış, çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eden bir broşürdür. Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

Çocukların Davranışlarının Geliştirilmesi: Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eden bir broşürdür. Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

Çocukların Davranışlarının Geliştirilmesi: Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eden bir broşürdür. Çocukların davranışlarını etkileyen davranışları öğrenmelerini teşvik eder.

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN - BROŞÜR

ÖZGÜVEN HEDİYİ

Özgüven, birini kendine güveni olarak tanımlanır. Kendi ve başkalarının beklentilerine karşı güvenle hareket etme ve sorumluluk almaya hazır olma anlamına gelir. Özgüven, birini kendine güveni olarak tanımlanır. Kendi ve başkalarının beklentilerine karşı güvenle hareket etme ve sorumluluk almaya hazır olma anlamına gelir.

ÖZGÜVENİN ÖZELLİKLERİ

- *Kendini bilme
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma

ÖZGÜVENİN ÖZELLİKLERİ

- *Kendini bilme
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ANALİZİ

Çocukların özgüvenlerini güçlendirmek için anne ve babanın rolü çok önemlidir. Çocukların özgüvenlerini güçlendirmek için anne ve babanın rolü çok önemlidir.

ÖZGÜVENİN ÖZELLİKLERİ

- *Kendini bilme
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma
- *Kendini tanıma

ÇOCUKLARIMIZLA KONUŞMALIYIZ.

NASIL

BEN DİLİ

Karşılaşılan durum ve ya davranış karşısında, kişisel tepkinin duygu ve düşüncelerle açıklanmasıdır.

- **Duyguları açıklayan dürüst ve sorumlu bir kırgınlık hissidir.** "Yapma" derken bir nedeniniz yoksa o davranışı durdurmanız zordur.
- **Duygu ve düşünceler anında iletildiği için anne ve babayı rahatlatır.** Öfke, kırgınlık gibi duyguların birikimini önler.
- **Anne ve babanın olumsuz davranışın kendileri üzerindeki somut etkisini düşünmeleri, çocuklarının davranışlarını kabullenmelerini arttırır.**
- **Çocuğun hangi davranışının anne-babasından sorun yarattığını anlamasını sağlar.**
- **Ben-dili mesajları davranışa yönelik olduğundan çocuğun benlik saygısını ve kişiliğini zedelemeyebilir.**

•Suçlama ve yargılama olmadığı için çocuk savunucu bir tutum içine girmez.

SEN DİLİ → Köşeye sıkıştırma ve alt etme duygusu hakimdir.

BEN DİLİ→Seni anlamaya ve yardımcı olmaya çalışıyorum mesajı vardır.

Etkili bir “ben dilinin” üç ögesi vardır :

>Sorun yaratan davranışın tanımlanması

>Çocuğun kabul edilemeyen davranışının aile üzerindeki kesin, gerçek ve somut etkisinin ona söylenmesi

>Duyguların dile getirilmesidir:

Nerelerdesin sen bu saatlere kadar? →SEN DİLİ

Geç saate kadar gelmemen beni kaygılandırdı.→BEN DİLİ

BEN DİLİNİ NASIL KULLANABİLİRİM?

-Konuşmalarınız kişiliğe değil davranışa odaklı olmalıdır.

“Çöpü yine dökmemişsin. Seni sorumsuz. Ne zaman adam olacaksın sen?” (Sen dili)

“Çöp birikmiş Ali. Çöpü dökmemen, işlerimin aksamasına yol açıyor.” (Ben dili)

-Olumsuz cümle yapılarını değil olumlu cümle yapılarını tercih edin.

“Ödevini yapmazsan, dışarı çıkamazsın!” söz dizimi yerine **“Ödevini yaparsan, dışarı çıkabilirsin!”** cümlesinin kullanılması, olumlu iletişimi sağlar.

-Davranışın sizde oluşturduğu duyguyu anlamasını sağlayın.

“Bu davranışın beni çok üzüyor!”

“Evi dağınık görünce kendimi kötü hissediyorum!”

gibi cümlelerle direk olarak karşı tarafı suçlamadan, problemi ortaya koyarak, gerektiğinde bilgilendirerek çözüm için iş birliğine hazır olduğu izleniminin verilerek duyguların yansıtıldığı “ **Ben dili**” ni kullanmak daha uygun bir tarzdir.

“Gel bunu birlikte çözüme kavuşturalım” mesajını vererek; iletişimi germek ve koparmak yerine iletişimi devam ettirebilmek becerisidir.

Aynı zamanda “ben dili” mesajı veren kişi, kendi duygularını karşıdaki kişi ile paylaştığı için açık ve samimi bir iletişim kurmuş olur.

Bu durumda karşı taraftaki kişi ister eşimiz, ister çocuğumuz, ister arkadaşımız olsun, zıtlaşmak yerine bu davranışının farkına varacak ve bunu değiştirmeye çalışacaktır.

Araştırma bulguları;

Ben-dili mesajları gönderilen çocukların sorumluluk duygularının daha iyi geliştiğini, düşünme yeteneklerinin arttığını ve neden – sonuç ilişkilerini daha iyi kurduklarını

ortaya koymaktadır.

ÇOCUĞUNUZU EĞİTİYORSUNUZ?

NASIL

Çocuğunuzu Eğitiyorsunuz?...

Nasıl

Bu testin sonucunda, sizin “eğitime-eğitmek işine” karşı tutumunuz, ön yargılarınız ya da olumlu yaklaşımlarınız ortaya çıkacak.

1-Çocuğumun kendine özgü özel bir kişiliği olduğunu görebiliyor ve hissediyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

2-Çocuğumun yeteneklerini anlamak için çaba gösteriyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

3-Bir çocuk anne-babasının sözünden hiç çıkmamalıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

4-Çocukların kendilerine ait düşünceleri olduğunu düşünmüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

5-Kendi ailemden gördüğüm gibi çocuğumu yetiştiriyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

6-Evde kuralları daima anne-baba koyar. Bu kuralları çocuğun kişiliğine göre ayarlamak yanlış olur.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

7-Çocuğumun söylediğim şeyin aksini düşünmesi mümkün değildir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

8-Çocuğa konulan disiplin kuralları, onun eğitimidir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

9-Çocuklar kendi kendilerine karar alamazlar. Anne babaların kararlarına uyarlar.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

10-Adı üstünde; "Çocuk" o sadece bir çocuk. Henüz kişiliği ortada değil.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

11-Bizde çocuktuk. Bize de hiçbir zaman karar hakkı tanınmamıştı. Kötü mü oldu? Çocuğa büyük insanmış gibi davranmak hatalıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

12-Çocuk eğitiminde disiplinden önce, sevgi-saygı ve çocuğa anlayış gelmektedir.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

13-Her çocuk aynıdır. Her çocuğun eğitimindeki kurallarda aynıdır.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

14-Çocuğun eğitiminde kendi arzularımdan çok, onun gelişimini göz önünde tutarım.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

15-Çocuğumun eğitiminde, çağdaş olmaya çalışıyorum. Kendi çocukluğumla karşılaştırıyor ve o zamanki eğitim yöntemlerini kullanmıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

16-Çocuğum uyumak istemese de onu uyuturum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

17-Çocuğum uyumakta direndiği zaman onu rahatlatmak için çabalıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

18-Çocuğumun bazı sorunlarını cevaplayamadığım oluyor. Bu bilgiler için henüz küçük olduğunu düşünüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

19-Çocuğumun tüm sorularını yanıtlamaya çalışıyorum. Onun yaşına göre ve anlayabileceği bir dilde açıklamalar yapıyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

20-Çocuğumu eğitirken, bende onun tarafından eğitildiğimi düşünüyorum.

a) Evet b) Hayır c) Bunu hiç düşünmedim

Testin Değerlendirmesi;

Eğer, 1-2-12-14-15-17-19-20 numaralı sorulara yanıtınız "Evet" ise, siz çocuğunuzun eğitiminde olumlu adımlar atıyorsunuz. Çocuğunuzu eğitim adına yönetmiyor, onu yönlendirmiyorsunuz. Eğer bu istikrarlı yaklaşımınızı korur ve devam ederseniz, mutlu, özgüveni gelişmiş, kendi kararlarını alabilen ve kendisiyle barışık bir insan yetiştirmiş olacaksınız. Başarı ise, bunlarla beraber zaten gelecektir.

Eğer, 3-4-5-6-7-8-9-10-11-13-16-18 numaralı sorulara yanıtınız "Evet" ise, siz eğitim olayına önyargılı bakıyorsunuz. Çocuğunuzun eğitiminde de hatalı adımlar atıyorsunuz. Çocuk eğitimine bakış açınızı değiştirmeli ve çocuğunuzu da kendiniz gibi birey olarak görmelisiniz. Aksi halde, çocuğunuzun bir süre sonra davranış ve uyum bozukluklarına sahip olmasına neden olursunuz.

Eğer, bir soruya bile yanıtınız "Bunu hiç düşünmedim" ise, artık düşünmenin vakti gelmiş demektir. Çocuk eğitiminde düşüncesizce yapılan hatalar, bilerek yapılan hatalar kadar tehlikelidir

(alıntı)

ÇOCUKLARDA ÖZGÜVEN

ÖZGÜVEN NEDİR?

Özgüven, bireyin kendisinden memnun olması, kendisi ve çevresiyle barışık yaşamasıdır.

Araştırmacılar, birbirlerini tamamlayan iki çeşit özgüvenden bahsetmektedirler. Bunlardan birincisi iç, diğeri dış özgüvendir. İç özgüven, kendimizden memnun ve kendimizle barışık olduğumuza dair inancımız ve bu konuda hissettiklerimizdir. Dış özgüven ise dışarıya kendimizden emin olduğumuz şekilde verdiğimiz görüntü ve davranışlardır.

İÇ ÖZGÜVEN

- *Kendilerini severler
- *Kendilerini tanırlar
- *Kendilerine açık hedefler koyarlar
- *Pozitif düşünürler

DIŞ ÖZGÜVEN

- *İletişim
- *Kendini İfade Edebilme
- *Duygularını Kontrol Edebilme

Özgüven sadece okul yaşamında değil, kişisel ve sosyal

yaşamda da önemlidir.

Büyükleri tarafından sevgi gören, gereksinim duyduğunda beklediği yakınlık ve ilgiyi bulan, fikirlerine değer verilen ve önemsenen, güven duyulan ve sorumluluklar verilen, iyi yaptığı şeyler için övülen, gurur duyulan, yaptıklarında hataya yer verilen ve olduğu gibi kabul edilen çocuğun kendine özgüveni olur.

NE OLMAZSA ÖZGÜVEN OLMAZ!

Sevildiğini, önemsendiğini hissetmeyen, beklediği yakınlık ve ilgiyi göremeyen, sürekli eleştirilen ve olduğu gibi kabul edilmeyen çocuk kendisini değerli hissetmez ve özgüveni olmaz.

Kendisini değerli görmeyen (özgüveni olmayan) çocuk yaşadığı aile, çevre, okul ve toplum içinde problemlere sebep olur.

ÇOCUĞUN ÖZGÜVENİNİ SAĞLAMAK İÇİN

YAPABİLECEKLERİNİZ

1.Var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu onlara hissettirin.

Onlara olan sevginizin başarı ya da başarısızlıklarına bağlı olmadığını, var olmalarının sizin için ne kadar önemli olduğunu ve ne olursa olsun onları daima seveceğinizi

söyleyin.

2.Kendilerine olan özgüvenlerinde sarsıntı gördüğünüz an harekete geçin.

Unutmayın kendine özgüven duymak kendini beğenmişlik ya da kibirlilik demek değildir. Özgüven sadece olduğu gibi kabul edilmiş olmanın verdiği kendini rahat, iyi ve güvenlik içinde hissetmektir. Başarısı ile şımaran, kibirli davranışlar gösteren çocuğun kendisine olan özgüveni yok ya da düşük demektir.

3.Çocuğunuza gerçek özgüveni sağlamasında yardımcı olun.

Çocuğunuzun zayıf yanlarını görmezlikten gelmeyin, dürüst olun, ama onları eleştirmeyin. Çocuklar kendilerindeki eksiklikleri ve kusurları kabullenmelidir. Bunun yanı sıra iyi ve kuvvetli oldukları yanları ile gurur duyabilmelidirler.

4.Çocuğunuza kendisine has yeteneklerini ortaya çıkarmasında yardımcı olun.

Çocuklar birbirinden farklıdır. Her çocuğun farklı özellikleri ve yetenekleri vardır. Hepsinin başarılı olduğu alanlar değişiktir. Çocuklarınıza kendi ilgi alanları ve yetenekleri doğrultusunda faaliyetlere katılma imkanı sağlayarak onların araştırmaları ve yeni şeyler keşfetmeleri için destekleyin. Böylece kendilerinde var olan yeteneklerin ortaya çıkmasını sağlayarak kendilerine özgüven duymalarını sağlamış olursunuz.

5.Yaptıkları ve ilgilendikleri şeylerin sizin için ne kadar önemli ve değerli olduğunu gösterin.

Katıldıkları faaliyetleri ve ilgilendikleri şeyleri sorun, okulda katıldıkları faaliyetlerin gösterilerine gidin. İlgilendiği şeylerle ilgili okuduğunuz bir yazı ya da resmi onunla paylaşın.

6. Evinizde herkesin birbirine güveneceği bir ortam oluşturun.

Duygularını, düşüncelerini, başarı ya da başarısızlıklarını, hayal kırıklıklarını aile fertleriyle rahatça paylaşabilen

çocuklar özgüvenli

olurlar. “Söylediğin kadar da kötü değilmiş” ya da “Geçer canım merak etme” şeklinde cevap verme yerine, onların duygu ve düşüncelerini ciddiye alın.

7.Çocuğunuza kendi davranışlarınızla örnek olduğunuzu unutmayın. Çocuklarınıza, onlarda görmek istemediğiniz davranışlarda bulunmayın.

Unutmayın çocuklar size sizin onlara davrandığınız gibi davranacaklardır. Sinirlenip onlara bağırduğınızda, kızınca bağırmanın normal olduğu mesajını verirsiniz.

8.Beklentileriniz çoğunuzun seviyesinde olsun, onu aşacak beklentilerden kaçının.

Her çocuğun farklı yapabilme kapasitesi ve seviyesi vardır. Çocuğunuzun bir şeyi yapamayacağını bildiğiniz halde bunu ondan bekleyip sonunda hayal kırıklığı yaratmayın. Ulaşabilecekleri hedefler amaçlayıp başarılı olmalarını sağlayın.

9.Çocuklarınıza sorumluluklar verin.

Kendisine güvenilip sorumluluk verilen çocuklar kendilerini yararlı ve önemli hissederler.

10.Sadece çok özel yetenek ya da başarılarına değil her şeye değer verdiğinizizi ve takdir ettiğinizi belirtin.

Küçük bile olsa yaptığı güzel birşey ya da davranışı için onu övün ve bunun ne kadar önemli olduğunu belirtin.

11.Ne yaparlarsa yapsınlar onları bağışlayın ve sevgi ile emniyette olduklarını hissettirin.

Çocuklarınızı disiplin edin ama bunu hiç bir zaman sinirle ve katı kurallarla yapmayın. Onları disiplin etmeniz katı kurallarla katı cezalar verme şeklinde olmasın. Çocuklar adaletsiz davrandığınızda bunu çok iyi bilirler. Onların güvenini sarsmayın.

12.Birlikte vakit geçirin. Ortak yapacağınız faaliyetler bulup birlikte zaman geçirin.

13.Onların özgüvenlerini sağlayacak sözlerde bulunun.

“Yardımların çok işime yaradı, teşekkür ederim” ya da “Bak bu aklıma gelmemişti bu konudaki fikrini çok beğendim” gibi sözlerle onların katkılarına değer verdiğinizi gösterin.

14.Çocuğunuzla ilgili problemleri onu suçlamadan ya da onun karakterini eleştirmeden tartışın.

Çocuklar kendileri ile ilgili problemlerde kendilerine saldırılıp eleştirilmeden konuşulduğunda bu problemi çözmek için çaba sarf ederler. Onun karakterine değil, yaptığı şeye hitap ederek konuşun.

ÖRÜMCEK

ÖRÜMCEK

Küçücük örümcek tırmandı çeşmeden

Yağmur yağınca örümcekte gitti

Güneş çıkınca herşey kuruyunca

0 küçücük örümcek tırmandı çeşmeden

[audio:http://www.sinemogretmen.com/wp-content/uploads/2014/04/ORUMCEK.mp3]

Dinlemek için tıklayınız.

İPLİ KUKLA

İPLİ KUKLA

Ben bir ipli kuklayım

Hah hah hah hah haaa

Kıpır kıpır oynarım

Hah hah hah hah haaa

Kim oynatırsa beni

Hah hah hah hah haaa

Neşe ile zıplarım

Hah hah hah hah haaa

Önce kafa sonra kol

Ellerimi unutma

Alt tarafta diz ayak

Hah hah hah hah haaa

[audio:<http://www.sinemogretmen.com/wp-content/uploads/2014/04/ipli-kukla.mp3>]

Dinlemek için tıklayınız.