

HAFSA SULTAN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ UYGULAMA ANAOKULU 2017 YILI OCAK AYI FAAALİYET RAPORU

OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARIN ENERJİ VE BESİN ÖĞESİ İHTİYACININ KARŞILANMASI

Bu çağ 1-5 yaş arasını kapsamaktadır. Daha öncede belirtildiği gibi bir yaşına gelen bir çocuk her türlü besine alıştırılmış olmakta ve aile ile birlikte sofraya oturmaktadır. Bu yaştaki çocukların günlük enerji ve besin öğeleri ihtiyacı çocuğun yaşına göre değişmekle birlikte aşağıdaki besin grupları ile karşılanmalıdır.

Bu dönemde en önemli nokta çocuğun iyi bir yemek yeme alışkanlığını kazanmış olmasıdır. Çocuk ilk duygusal bağlarını kendisini besleyenle kurmaktadır. Bu bakımdan çocukların yemek yeme alışkanlığını kazanmasında ailedeki büyüklerin özellikle de annenin tutumunun çok önemli bir yeri bulunmaktadır.

Bu dönemde beslenmede en önemli sorunlar çocukların yanlış beslenme alışkanlığı kazanmalarına bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bu durum öncelikle, malnütrisyon dediğimiz yetersiz ve dengesiz beslenmeye yol açmaktadır. Anneler çocuklarının günlük besin ihtiyaçlarını bilmediklerinden ve beslenmeyi karın doyurma olarak düşündüklerinden çocuğu genellikle tek tip besinlerle beslemekte veya besin değeri düşük olanları vererek ihtiyacını karşılayamamasına neden olmaktadır. Bunun sonucunda çocuğun büyüme ve gelişmesi, yavaşlamakta ve durmaktadır ve hatta kazandığı ağırlığı bile kaybedebilmektedir. Bu yaşlardaki yetersiz ve dengesiz beslenme durumunda fiziksel gelişimin yanı sıra zeka gelişimi ve öğrenme yeteneklerinin de olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Daha sonraki yaşlarda çocukların fiziksel gelişimleri beslenme durumlarının iyileştirilmesi ile bir dereceye kadar düzelebildiği halde mental gelişimlerdeki bozukluğun yeterli ve dengeli beslenen çocukların düzeyine erişemediği görülmekte ve bu durum okul çağında kendisini göstermektedir. Bilindiği gibi çocuklarda beyin gelişiminin 1/3'ü anne karnında olmakta, geriye kalan gelişim doğumdan sonra devam etmekte ve 5 yaşına kadar tamamlanmaktadır. Beyin hücreleri yapıldıktan sonra yenilenmediği için gelişme döneminde yeterli besin sağlanamazsa meydana gelen bozukluk hayat boyu devam etmektedir.

Bu yaş grubu çocuklarda görülen diğer sorunlar da yemek yemeye bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. 0-1 yaş devresinde çocuğa ek besinlerin zamanında verilmemesi ondan sonraki yaşlarda süt kıvamında olmayan pütürlü besinleri almasını güçleştirmektedir.

Ailenin kendi çocuğunu başka çocuklarla karşılaştırarak onlara ihtiyacından fazla besin vermesi ya şişmanlık sorununun ortaya çıkmasına veya çocuğun besinlere isteksizlik duymasına ve yemek istememesine yol açmaktadır.

Ailelerin çocuk beslenmesi ve besinler konusundaki yanlış batıl inançları ve sosyal adetleri çocuğun yetersiz ve dengesiz beslenmesinin ve bazı besinlere alışamamasının bir diğer nedeni olmaktadır.

0-1 yaş döneminde çocuğa sürekli aynı tattaki besinlerin verilmesi ileride hep aynı tür besinleri yemek istemesine ve yemek seçmesine neden olmaktadır. Genellikle yemek saatlerinde aile fertleri arasında yaratılan kötü ortam çocuğun bu saatleri korku ile beklemesi, iştahının azalmasına neden olabilmektedir. Çocuğa yemek aralarında şekerlemeler, pasta, bisküvi ve kurabiye verilmesi çocuğun esas öğünlerdeki besinleri almasını engellemekte ayrıca bu

besinler diř çürümelerine de neden olmaktadır.

Çocuğun iyi davranışlarda bulunduğu zamanlarda dondurma, şeker, çikolata ve benzerleri ile ödüllendirilmesi bazı besinlerin beslenme değerleriyle zıt değer kazanmasına yol açmaktadır.

Bütün bu durumları göz önüne alarak çocuğa iyi bir yemek yeme alışkanlığının verilebilmesi için ailelere şu hususlara dikkat etmeleri önerilmektedir:

1. Çocuk rahat ve dinlenmiş olarak sofraya oturtulmalı (böylece yemek yerken yorulmaz)
2. Çocuğun kullanacağı kaşık ve çatal çocuğun eline ve ağzına uygun büyüklükte olmalı, oturuş yüksekliği masaya göre ayarlanmalı
3. Yemeğini kendisinin yemesi beklenmeli, yemek yerken yetişkinler kadar becerikli olması beklenmemeli, üstüne ve etrafına dökmesini önlemek için koruyucu önlük ve örtü kullanılmalı
4. Yemek zamanında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratarak, bu saatlerin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalı
5. Yemeklerdeki porsiyon miktarları küçük olmalı ve çocuğun ihtiyacı olduğunda yardım edilmeli
6. Çocuğun yemek seçmesini önlemek için 0-1 yaş döneminde değişik tattaki ek besinlere alıştırmalı
7. Genelde alması gereken ek besinler üç öğünde verilmeli, gerekirse ikindi de meyve ve meyve suyu, yatarken de süt içirilmeli (yemek aralarında şekerlemeler, kola, pasta, bisküvi ve kurabiye verilmesi yanlıştır).
8. Eğer ailenin yeterli ve dengeli bir beslenme düzeni varsa çocuk için özel yemek hazırlamak gerekmemektedir. Yalnız çocuğun dişleri tamamlanmadığı için çiğnemesi güç yiyeceklerin yumuşak bir duruma getirilmesi gerekir. Ayrıca yemeklere ilaveten çocuğa biraz süt, muhallebi veya yoğurt verilmelidir.

ÇOCUKLARA SAĞLIKLI BESLENME ALIŞKANLIĞI KAZANDIRMA

Çocukların beslenme alışkanlıkları; ailenin sosyal ve ekonomik durumu, eğitim düzeyi, alışkanlıkları, gelenek ve görenekleri, dinsel inançları, çevre koşulları gibi çok çeşitli etkenlerin etkileşimi ile oluşur. Yeterli ve dengeli beslenme düzeni, iyi alışkanlıkları olan ailede büyüyen ve zamanında ek besinler vermeye başlanan çocuklara iyi beslenme alışkanlıkları kazandırmak kolaydır. Bu çocukların beslenmesinde önemli sorun çıkmaz. Kazandırılması gereken davranışlar ancak sağlam bir eğitimle yerleştirilebilir.

Çocuğa iyi beslenme alışkanlığı kazandırmada; annenin ve öteki aile bireylerinin çocuğa ve birbirlerine davranışlarının uyumlu, ölçülü, tutarlı ve sevecenlik içinde olması önemli rol oynar. Çocuğu eğitmek görevini ve sorumluluğunu paylaşan bireylerin, çocuğun beslenmesi konusunda hoşgörölü ve anlayışlı davranışlarında bir sınırlılık olması gerekir. Ancak sınırların da sınırları aşılmamalıdır. Katı yasaklar ve cezalandırma, sınırsız hoşgörü, çocuğun her istediğini verme ve yapma gibi davranışlarla iyi alışkanlıklar kazandırılmaz.

Aile bireylerinin tutum ve davranışlarının ölçüsüz ve dengesiz olması, çocuğun ruhsal durumunun değerlendirilememesi, eğitim düzeyinin düşük olması, değer yargılarının gerçekçi olmaması, bireyler arasında uyumsuzluk gibi çok çeşitli etkenler çocuğun beslenmesini ve iyi alışkanlıklar kazanmasını zorlaştırır. Çocuk, aile bireylerinin beslenme konusunda söylediklerinden çok yaptıklarından etkilenir ve onların yaptıklarını taklit eder.

Beslenme saatleri ve aile sofrası, çocuğun beklediği mutlu bir olay durumuna getirilmelidir. Aile sofrasında tartışma, sürtüşme, acı ve üzüntü verici konuşmalar yapılmamalı, çocukla da ilgilenilmelidir. Büyükler; belirli yiyecekleri sevmediklerinden; çocuğun az yediğinden, iştahsız olduğundan ve bazı besinleri sevmediğinden söz etmemeli, başka çocuklarla karşılaştırma

yapmamalıdır. Kendi kendine yeme becerisi gelişinceye dek çocuğa yardım edilmeli, sonra çocuğun kendisinin yemesi sağlanmalı, çocuğa aşırı yardım edilmemelidir. Anlayabilecek yaşta ise, çocuğun hoşuna gidebilecek konuşmalar açmalı, ilgisi yönlendirilerek sorularından ve fırsatlardan yararlanılarak iyi alışkanlıklar kazanmasına yardım edilmelidir. Yine, kendi kendine yiyecek çocuğa başkasının yedirmesi de doğru değildir.

Çocuk beslenmesinde yapılan yanlışlardan biri de, çocuğun isteklerini ön plana alarak tek lezzetteki besinlere alıştırılması, bazılarında ise diyetle yeterli yer verilmemesidir. Örneğin çocuk, şeker, çikolata ve benzeri tatlılara aşırı düşkünlük gösterecek şekilde alıştırılır, bunlar ödüllendirme, avutma, sevindirme aracı olarak kullanılır; diyetle zamanında sebze ve meyve bulundurulmaz. Bu durumları önlemek için, çocuk küçükken yemeğinde her lezzetteki besinlere yeterince yer verilmelidir. Yemek ve kahvaltı sırasında ya da aralarında şekerleme, pasta, kurabiye, kolalı içecek ve benzerlerine alıştırılmamalı, yalnız bu tür besinlere yasak da konmamalıdır.

Çocuk, zevk aldığı bir oyun oynarken yemeğe çağrılmamalı, gerekirse yemeğe yakın, ilgisi başka yöne kaydırılmalıdır. Yorgun, huzursuz ve kuşkulu olduğu anlarda yedirilmeyip biraz beklenmelidir. Bu anlarda yemeğe zorlanırsa, beslenmeye ilgisi azalacağı gibi sindirim gücünün de çekebilir. Ayrıca, yiyeceklerin çok sıcak ve soğuk da olmaması gerekir.

Okul öncesi çocuklarına kişisel temizlik alışkanlıklarının da kazandırılması gerekir. Yemekten önce ve sonra ellerinin yıkanması, dişlerinin temizliği, yıkanmadan meyve yenilmemesi gibi konularda çocuklara iyi alışkanlıklar kazandırılmalıdır. Çocuğa, sağlıklı beslenme, kişisel bakım ve temizlik kurallarına uyma, günlük yaşantının olağan bir parçası olarak benimsetilmeli; bu konularda aile büyükleri öğüt vermekten çok örnek davranışlarda bulunmaya özen göstermelidirler.

Çocuklara dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmada sık yapılan ve yapılmaması gereken davranışlarda bazıları şunlardır:

1. Zorlama, tehdit, korkutma: Zamanında ve yeterli miktarda yemediği, etrafı kirlettiği, çok yediği için ya da başka nedenlerle çocuğa maddi ve manevi baskı yapmak, bağırarak, korkutarak, zorla yedirmeye çalışmak, cezalandırmak gibi davranışlar çocuk üzerinde sonradan düzeltilemeyecek zararlı izler bırakır ve bu yollarla iyi sonuç alınmaz.
2. Çocuğun her istediğini yapmak ve yedirmek: Çocuğa aşırı ilgi göstermek, sonsuz hoşgörü, onun isteklerine boyun eğmek, ne istiyorsa yapmak, vermek gibi davranışlar çocuğa iyilik değil kötülüktür. Sınırsız hoşgörü ile, ölçülü, dengeli bir kişilik yapısı gelişemez.
3. Eğlendirerek yedirmek: Şarkı söyleyerek, dans ederek, televizyon seyrettirerek, peşinde dolaşarak ya da benzeri hareketlerle ilgisini başka yönle kaydırma yoluyla çocuğa yemek yedirmeye çalışmak doğru değildir.
4. Acele ettirmek ya da oyalamak: Çocuk yemek yerken çok acele ettirmek, gereksiz yere oyalanmasına göz yummak uygun bir tutum değildir.

5. Yarıştırma, kıskandırma: Yeterli yemediği için başka çocuklardan cılız ve çelimsiz olduğunu, başka çocukların iyi yediğini söylemek, kıskançlık duyurarak yedirmeye çalışmak gibi davranışlar yanlıştır.

6. Pazarlık, yalvarma, ödüllendirme: Yemeğini ya da belirli bir yiyeceği yediği taktirde çocuğa oyuncak, şekerleme, çiklet almaya söz vermek, istediği bir yere götürmeyi beslenmeyle “pazarlık” konusu yapmak ve yemesi için yalvarmak gibi davranışlar doğru değildir. Bir an için olumlu sonuç alınabilirse de, bu ve benzeri yollarla çocuk eğitilemez. Yemeği, istediğini elde etmek aracı ve pazarlık konusu yapmaya başlayan, dediğini ailesine yaptıran bir çocuk üzerinde bir disiplin kurmak bir yana, aile çocuğun tutsağı olmaya başlar. Bir an için sevinç

kaynağı olabilen bu “kolay elde etmeler, kolay ödüller” yaşam boyu mutsuzlukların, başarısızlıkların, tutarsızlık ve uyumsuzlukların başlangıcı olur.

Çocuğun beslenmesi ve eğitim sorumluluğunu taşıyan bazı kişiler çocuğun ne pahasına olursa olsun yemesini isterler ve genellikle başka türlü yediremediklerinden, yukarıda belirtilen yollara başvurdıklarından yakınır. Oysa, çocuk sağlıklı ise zorlamadan, üzerine aşırı düşülmeden de yemeğini yiyebilir. Aşırı çaba gösterme yerine, çocuğun birkaç öğün yeterince yememesini sorun haline getirmemeli, yiyecek istemesi beklenmelidir. Çünkü normal olan çocuk birkaç öğün az yemekle bir şey olmaz. Normal olan çocuk acıkacağından, onun yemek istemesinin beklenmesi daha doğru olur. İştahsız ve büyüme geriliği olan çocuklarda bir hastalık olabileceği düşünülmeli ve doktor kontrolünden geçirilmelidir.

İyi beslenme alışkanlıklarının kazandırılmasında çocuğa yalnız kısa süreli zevk verecek davranışlarda değil, daima çocuğun geleceği de düşünülerek sevecen, hoşgörülü olması, disipline dayanan eğitim yolu uygulanmalıdır. Bunun sınırları çocuğun yapısal, psikolojik ve sosyal çevresinin özelliklerine göre belirlenmelidir. Bu bilinçle **HAFSA SULTAN M.T.A.L. UYGULAMA ANAOKULU** olarak öğrencilerimizin sağlıklı ve donanımlı bir ortamda eğitimlerini sürdürmelerini amaçlıyoruz.

Bu ayki faaliyet raporumuz **ŞİRİNLER** sınıfından...

BU AY ÖĞRENDİKLERİMİZDEN BAZILARI:

ŞARKI-TEKERLEME

*Kardan Adam (şarkı)

*Yağmur (arkı)

*Öksürük (sarkı)

*Çaydanlık (tekerleme)

KAVRAMLAR:

*3- 4 rakamları verildi

*mevsimler tanıtıldı

*ince -kalın kavramı

*sert-yumuşak kavramı

*geometrik şekillerin tekrarı

OCAK AYI ETKİNLİKLERİMİZDEN KARELER

















