



**Dünya Çocuk
Akademisi**
Ağaoğlu Maslak 1453

Bilgi Paylaşımı
13

**Babalar Gününüz
Kutlu Olsun.**



YAZ OKULUMUZ AÇILIYOR

Gün boyu
ingilizce ve spor
ile gelişim,
mutluluk ve
eğlence
dünyamızda,
hep beraber
olalım.



Kayıt için;
0850 303 0 328
iletisim@dcamaslak.com

www.dcamaslak.com

@dcamaslak



Dünya Çocuk
Akademisi
Ağaoğlu Maslak 1453

Merhaba Sevgili Velilerimiz,

Mevsimlerden en sevilen zaman artık geldi. Havalarda ısındı ve ağaçlar meyvesini vermeye başladı. Doğa bize her zaman ki gibi güzelliğini gösteriyor. Yaz mevsimin başlangıcında olan en sevilen ve heyecan ile beklenen gün "Babalarımızın Günü" geldi. Çocuklarımıza babaları ile ilgili sorular sorduğumuz da bizlere şöyle cevaplar verirler. "Benim babam süper kahraman." "Benim babam çok güzel araba kullanıyor." Benim babam diye babalarına duydukları sevgi, güven, mutluluk, huzur hep cümlelerinde vardır. Çocuk gözünde baba hep en iyidir, en bilendir, en iyi yapandır. Onlar için babaları hep "benimdir" ve hep "çok"tur. Çocuklar babalarını birbirlerine anlatırken " Benim babam var ya çok güçlüüü", " Benim babam var ya çok güzel yemek yaptı." derler.

Hayatımız da annelerimiz gibi babalarımızda bizler için her zaman fedakardır. Bazen süreç o kadar hızlı ilerler ki babamızın bizim için yaptığı fedakarlığı göremeyiz. Oysaki bir alışverişte, bir markette, bir tatil de babalarımız önceliği bize verirler, bizlerin ne istediği sorulur, kızımın/oğlumun canı çekmiştir ona alalım biz sonra yeriz gibi cümleler duyarız. Ya da çok yoğun çalışan babalarımız bir gün evde bizim tatile gitmek istediğimizi duyar ve o yoğun olan işinden izin alarak bizi tatile götürür. Aslında düşündüğümüzde daha da çok örnekler ile karşılaşabiliriz. Annelerimiz derler ya bizlere "Anne olunca anlarsın" erkeklerde " Baba olunca olunca" anlıyorlar çocuk yetiştirmek, emek vermek, onun için fedakarlıklarda bulunmak, hayattaki önceliklerini değiştirmek bir evlat büyütmenin hem zahmetli hem de ne kadar kıymetli olduğunu.

Sırada sevgili miniklerimiz var. Bu hafta kitaplarımızda babalarınıza kendi emekleriniz ile hazırlayıp vereceğiniz çok güzel hediye etkinlikleri çalışmalarını var. Aslında babalarımıza en güzel hediye onları çok sevdiğimizi söylemek ve kocaman sarılmak olduğunu unutmamalıyız. Pazar sabahı uyanıp annemiz ile babamıza çok lezzetli bir kahvaltı hazırlayalım ve gizlice babamızın yanına gidip gıdıklayıp onu uyandıralım. Babalarımızı bir gün değil her daim hatırlayarak, Tüm babalarımızın babalar günü kutlu olsun.

ESRA DAŞ

Dünya Çocuk Akademisi Müdürü

Merhaba Değerli Velilerimiz,

Okulumuzun açılmasına çok kısa bir süre kaldı. Bizler heyecanla okulumuza, çocuklarımıza kavuşacağımız günü bekliyoruz. Yeniden oyunlar oynayacağımız, kahkahalar atarak güleceğimiz, yeni şeyler öğrenip, öğrenirken bir yandan da eğleneceğimiz zamanlara artık sayılı günler kaldı. Evet hepimiz çok zorlu bir süreci geride bırakıyoruz. Artık normalleşme sürecine başlayacağımız bu günlerde, sosyal mesafe, hijyen, temas gibi konulara hepimiz çok hakimiz. Sabırsızlıkla çocuklarımızı beklemekteyiz.

Bu hafta sizlere önerim müzik ile ilgili. Okul öncesi dönemde müzik çocukların çok sevdiği ve eğlendiği bir alan olmasının yanında, çocukların gelişimlerini destekleyen ve rahatlamalarını sağlayan çok önemli bir alan. Müzik dinlemek aslında birçoğumuz için önemlidir. Bazen çok mutlu olduğumuzda bazen ise üzgün olduğumuzda bize en iyi gelen şeylerden biridir. Mesela çok keyifli olduğumuzda şarkılar söyler içimizde ki mutluluğu şarkılarla ifade ederiz. Okul öncesi dönemde ise eğitsel şarkıların çocuklar üzerinde çok olumlu katkıları bulunmaktadır. Çocuğa öğretmek istediğimiz bir çok kavramı, kazanımı, şarkılar söyleyerek rahatlıkla öğretebiliriz. Üstelik bu öğrenme bir çok yönleme göre çok daha kalıcı bir öğrenmedir. Örneğin, bir gün önce yediğimiz bir yemeği yada sakladığımız bir şeyi unutabiliriz, ancak yıllar önce dinlediğimiz bir şarkıyı, hatta çocukluğumuzda öğrendiğimiz bir şarkıyı unutmaz, hala hatırlar ve söyleriz. İşte bu nedenle okul öncesi dönemde müziğin çok önemli bir yeri vardır. Örneğin 'meyve sebze' şarkısında çocuk olumlu beslenme alışkanlığına yönlendirilir.

Meyvelerin sebzelerin yararlı olduğunu onları yediğimizde sağlıklı olacağımızı anlatır. Ayrıca 'şişeler' şarkısını söyleyerek ileri ritmik sayma ve geriye doğru saymayı çok rahatlıkla öğrenmiş olur. Sayıları öğrenmenin yanı sıra bu şarkıda her çocuk sırası geldiğinde olduğu yerden atlama yapar ve hareket etmiş olur. Bununla birlikte şarkı söylemek, çocuğun dil gelişimine çok önemli katkıda bulunur. Kelimeleri art arda tekrar ederek kelimeyi doğru telaffuz etmesini destekler. Dil bilgisine katkı sağlar. Ritim duygusu gelişir. Ayrıca şarkıları söylerken onlara uygun hareketlerle birlikte dans eder. Fiziksel ve bilişsel gelişimine katkıda bulunmuş olur. Sizlerde çocuklarımızla evde etkinlik yaparken etkinliğe uygun şarkılar söyleyip dinleyerek yaptığınız çalışmayı destekleyebilirsiniz. Mutfakta beraber kek yaparken bir yandan da müzik dinleyerek eğlenceli dakikalar geçirebilirsiniz.

En kısa zaman da güzel ve sağlıklı günlerde görüşmek üzere, sevgiyle kalın, hoşça kalın.

NURCAN YILDIZ

Dünya Çocuk Akademisi Takım Kaptanı



Yüzmenin Kalp - Dolaşım Sistemine Etkileri

Yüzme bedensel gelişimi en mükemmel şekilde sağlayan nadir sporlardan bir tanesidir. Yerçekimi özelliğinin neredeyse sıfıra indiği yüzme sporu, bu sporu yapanların tüm kaslarının bir ahenk ve uyum içinde çalışmasını sağlar. Suyun direncine karşı yapıldığı için yıpratıcı etkisi göstermeden vücut direncini artırır, hastalıklara karşı önemli rol oynayan antikorların sayısı yüzme esnasında artar. Grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıkların önüne geçmesine yardımcı olur aynı zamanda fizik tedavide kullanılan çok önemli sporlardan biridir.



Yapılan her spor dalının oksijen harcattığı, damarları genişlettiği, kalp atışını kuvvetlendirdiği tartışılmazdır. Fakat yüzme sporu, yatay pozisyonda yapıldığı için kalp ve dolaşım sistemi daha rahat çalışır. Bundan dolayı yüzme yapan kişilerin kalp ve dolaşım sistemleri daha sağlıklıdır. Su içerisindeki yatay pozisyon, kalbin atım volümünün ayakta duruş oranla daha iyi olmasını temin eder. Çünkü yatay pozisyonda kalbin kan ile doluşu daha iyi olur. Suyun kaldırma kuvveti yer çekimine karşı koyduğu için suyun içinde yatay pozisyonda iken kalp kanı yerçekimine karşı atmak zorunda kalmaz.

Bunun ile birlikte suyun kaldırma kuvveti yer çekimini karşılaması ve suyun alt ekstremitelere uyguladığı hidrostatik baskı, havda dik taktirde iken rastlanan kanın alt ekstremitelere toplanma eğilimini en aza indirir. Diğer taraftan suyun içerisinde iken kalp, ısı düzenlenmesine yardım amacıyla deriye fazla kan göndermek zorunda kalmaz bu kan çalışan kaslara aktarılır. Yatay pozisyonda kalp kan ile tamamen dolar ve netice olarak kalbin tek bir kasılışında daha fazla kan miktarı vücuda pompalanır. Yüzme vücudumuzdaki diğer sistemlere çok faydası olduğu gibi dolaşım sistemimizi de düzenler ve kalbimizin dostudur.

Yüzmenin Solunum Sistemine Etkileri

Suyun içinde nefes vermek ve nefes tutmak gibi hareketler sayesinde akciğerler iyi bir şekilde kullanılıp nefes kontrolü geliştirilir. Akciğer kapasitesinin artması ve nefes alma tekniklerinin gelişmesine yardımcı olur. Çünkü yüzmenin temel evrelerinden biriside suya nefes alıp ve vermektir.

Solunum geliştikçe, vücut daha sağlıklı bir şekilde kan pompalar. Beynin, diğer organ ve dokuların oksijen alımı artar Suyun içinde iken beynimize giden oksijen miktarı %14 oranla arttığı yapılan çalışmalar ile kanıtlanmıştır. Yüzme esnasında alınan havanın yardımcı solunum kaslarının da yardımıyla

akciğerde derinlere, en uçtaki alveollere kadar , sırt ve üst bölgesine kadar gittiğini hisseder. Su ortamında nefes alıp verme esnasında etkili solunum için tüm primer ve yardımcı solunum kasları maksimal derecede çalışır. Suyun organizmaya etkileri sonucu dokulara daha fazla oksijen gider buda öğrenme, algı ve zeka gelişimine oldukça önemli bir katkı sağlar.

Yüzme nemli bir ortamda yapıldığı için astım hastalıklarının önüne geçmektedir. Özellikle solunum sıkıntısı yaşayan ve astım hastalığı bulunan kişilerde bu neden ilen yüzme önerilmektedir.

SALİF İSAOĞLU

*Dünya Çocuk Akademisi
Yüzme Öğretmeni*



Eğlenceli Atletizm

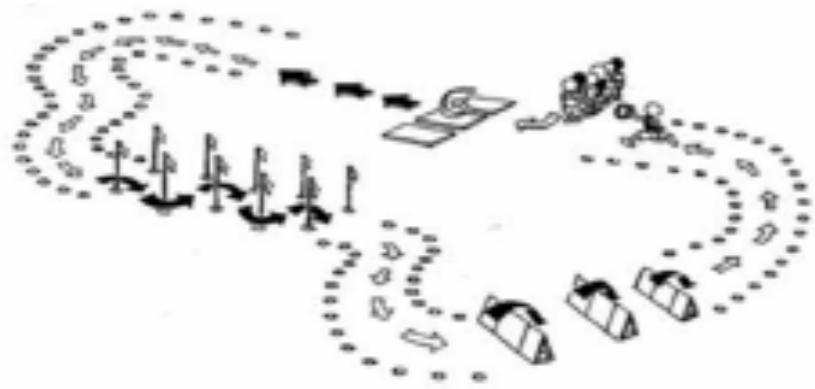
Tüm sporların temel yapı taşı olan atletizmin, temel hareketleri alanında sağlıklı bir değerlendirme yapma imkânını vermektedir. Eğlenceli Atletizm ulaşılması hedeflenen yüksek performans seviyesine uygun ortamları da hazırlarken, yetenekli çocuklarımıza kabiliyetlerini sergileme, dolayısıyla de değerlendirme fırsatını yaratmaktadır. Bu süreç aynı zamanda, toplumumuz içerisinde Atletizmle ilgili olarak eksikliğini duyduğumuz göz ve kulak alışkanlığı ile birlikte temel bilgileri yaymaya ve sevgiyi yerleştirmeye imkân verecektir. Küçük yaş grupları arasında yapılan eğlenceli atletizm, çocuklar üzerinde çok etkili oluyor. Çocukların ruh ve beden sağlığı açısından gelişimini sağlarken, çocuklar üzerinde disiplin ve uyum sorununu da çözüyor.

Eğlenceli atletizm ile bireyde var olan bütün motor özelliklerin en mükemmelini ortaya çıkarmaya çalışmaktadır. Eğlenceli atletizm özgüveni destekleyen bir spordur ve her sporun içerisinde atletizmden bir bölüm bulunmaktadır. Bu sebeple eğlenceli atletizm tüm spor branşlarına adaptasyonu kolaylaştırmaktadır.

Haydi şimdi bu derste yapacağımız etkinliklerin bir tanesine göz atalım. Bu ve bunun gibi bir çok etkinliği derslerimiz süresince devam ettireceğiz.

Etkinliğin Adı Formula 1

Kısa Açıklama: Düz sprint, slalom sprint ve engelli sprint kombinasyonu olan bir bayrak koşusu.



Kurallar;

- Mesafe yaklaşık 20m ya da 40m uzunluğundadır ve yarışma alanı düz sprint, slalom çubukları etrafında sprint ve engeller üzerinden geçerek sprint için bölünür (yukarıdaki şekle bakınız).
- Yumuşak bir halka olan ekipman bayrak stafeti olarak kullanılır. Her katılımcı minder üzerinden öne yuvarlanarak başlamak zorundadır.
- "Formula 1" her takım üyesinin parkurun tamamını bitirmek zorunda olduğu bir takım yarışmasıdır. Bir parkurda aynı anda 6 takıma kadar takım yarışdırılabilir.
- Sıralama süreye göre değerlendirilir; Kazanan takım en iyi süreye (en düşük) sahip olandır.
- Sonraki takımlar bitirme sürelerine bağlı olarak sıralanırlar

Bu ve bunun gibi parkurlar çocuklarımızın fiziksel gelişimini hızlandırır ve onları spora alıştırmada büyük yardımı olur. Sporla kalın.

TUGAY ATASEVER

*Dünya Çocuk Akademisi
Atletizm ve Fit Kids Koçu*





MUTLU ÇOCUKLAR ♥ MENÜSÜ ♥

- | | |
|--------|------------|
| Sevgi | Kabul |
| Saygı | Dürüstlük |
| Adalet | Anlayış |
| Sabır | Tutarlılık |
| Empati | Esneklik |

İnsanlar iyi şeylere layıktır,
ÇOCUKLAR EN İYİSİNE...
www.dcamaslak.com

www.dcamaslak.com

@dcamaslak

