



Dünya Çocuk
Akademisi
Ağaoğlu Maslak 1453

Bilgi Paylaşımı 3



BİZ KOÇAMAN BİR AİLEYİZ...



#zorluklarberaberasilir

#oncemoral

#guzelruhhali

#onceinsan

#COCUGUNGUCU

#OGRENMENIN GUCU

#OGRETMENINVARLIGI

#EGITIMOLMADANASLA

Bu bir Dünya Çocuk Akademisi yayınıdır.
Her hakkı Dünya Çocuk Akademisi Maslak'a aittir.
©Dünya Çocuk Akademisi

Sevgili Çocuklarımız, Değerli Aileler,

O kadar çok SELAMLAR, SEVGİLER varki sizlere buralardan, okulumuzdan... Sosyal Medya takımı, Youtube hazırlama ve yayın ekibi, Web sayfasını yenileme ekibi (çok kısa sürede); DCA Uygulama, Eğitim Koordine, Spor Koordine ve İngilizce takımları, matbaa ve basım evi, kargolama gurubu...

Say say bitmez ki...

Okulda her hafta, yarın açılacakmış gibi, temizlik ve dezenfekte uygulayan fedakar takımımız, kitapları, videoları, yayınları hazırlamak için nöbetleşerek okula gelen sevgili öğretmenlerimiz ve bizleri her daim sevecen mutfakları ile besleyen lezzet ablalarımız...

Minik bir SEVGİ ORDUSU VAR arkanızda, yanı başınızda... Amerika'dan Johns Hopkins Üniversitesi ve Almanya'dan Robert Koch Enstitüsü bizlerin hemen her gün incelediği araştırdığı iki uluslararası kuruluş...

Bir anlamda beraber programlarda yürütürken, şu günlerde tüm güçlerini, enerjilerini Corona virüsü (COVID-19) araştırmaları üzerinde yoğunlaştırmış durumdadır. Bu konuda, alınacak tedbirlerden, tüm farklı detaylara rahatça ulaşabileceğiniz iki değerli bilgi kaynağı...

Bizlerinde bir çok kaynaktan edindiğimiz bilgilerin yanı sıra, hareketli kalmanın, ufak ufak spor yapmanın, çoğu zamanda beraber yaparak içine eğlence de katmanın yaralarından bahsedildi son tavsiyelerinde...

Sizlerde, www.jhu.edu ve www.rki.de adreslerinden tüm bilgilere rahatlıkla ulaşabilirsiniz...

Dünya Sağlık Örgütü Başkanı Mr. Tedros Adhanom, bu hafta içinde, her iki bilimsel kuruluşun iki haftadır üstünde durduğu RUH SAĞLIĞIMIZ konusunda çok pratik bilgiler paylaştı...

İyileşen hasta sayısının mutluluk verici olduğunu belirttikten sonra, büyükler için günde bir saat, çocuklar için de 30-45 dakika fiziksel aktivitenin yararlarından öte, mecburiyetinden bahsetti...

John Hopkins Üniversitesinin, "bağışıklık sisteminizi korumak kadar, egzersiz yapmanın önemini" daha ilk günlerden altını çize çize paylaştığı gibi. Bu kadar süre oturarak yaşamaya alışık olmayan insan vücudu için, hareketlenebileceği, mutlu olabileceği anlardan biri de evde yapacağınız sportif çalışmalar, eğlenceler...

Bizler size, Simge koç ile güç geliştirme, Melis hocamız ile yoga zamanı, bu haftada hepimizin çok ihtiyacı olan kaliteli nefes alıp verme seansları, Deniz hocamız ile zumba çöşmaları, Salif hocamız ile karada yüzme antrenmanları yanına, ailemize katılan, Cemre öğretmen ile yine yüzme ve voleybol, ve Tugay öğretmen ile de neşeli atletizm çalışmalarını paylaşacağız...

Evlerimizi her iki saat de bir karşılıklı hava alacak, temiz havayı hissedecek şekilde havalandırmayı unutuyoruz...

Böylece antrenmanlarımız bol oksijenli ortamlarda oluşsun...
Spor çalışmalarınıza biraz daha renk, eğlence katabilmek için bu haftadan itibaren, sportif oyun kartlarınızı da karolarınızın içinde bulacaksınız...

Her hafta farklı oyunları evinizin içine getirerek... Adeta, bizler ile o keyifli anların videolarını paylaşacağınıza dair söz verdiğinizi hissediyor gibi olduk :-))

Bir de sonuna ufaklık bir bilmece-bulmaca dizisi ekleyelim... Bilmece/sorular aşağıda geliyorlar... Elimizde ödül olarak, ailece keyifle yapacağınız 3 adet "puzzle" var... Doğru cevapları, instagram adresimize yazabilirsiniz...

*Doğrular arasında zamanlama olarak DOĞRU CEVAPLARI YAZAN;
1. ve 2. ailelerimize "puzzle" oyuncakları adreslerine hafta içi kitapları ile beraber kargo ile ulaştırılacak...*

Diğer, (ilk iki sırayı yakalayamayan) cevaplar arasında da, instagram adresimizden canlı yayın çekilişi ile 3. talihliyi bulacağız...

DCA bünyesinde olmayan instagram takipçilerimiz içinden de, ilk doğru cevabı veren ailemize, "DCA eğlence" kitapçıklar setimizden ilk 3 haftanın bütün kitaplarını hediye olarak adreslerine postalayacağız...

Önce bol şanslar... :-))

Sonra da sorular...

1) Hepimizin evde olduğu şu günlerde, kalabalık hali biraz daha fazla, bardak, çanak kırılma riski yarattı mutlaka...
Eee, O zaman, "İNSAN NE KIRDIĞI AN SEVİNİR?"

2) Hep oyundan bahsediyoruz, egzersizlerden... Basket topu, pinpon topu...
Pekiii, "HANGİ TOP SIÇRAMAZ?"

3) Bu biraz daha kolay olsun değil mi ?
Tosba diye adlandırdığımız, ilk Volkswagen araçlar, mini mini...
İÇİNE DÖRT (4) TANE FİLİ NASIL OTURTURUZ? Çocuklar :-))

Haydi çıksın hediyeler yola... Bu hafta olmadı, bu soruların ödülleri devamı da var tabii ki...

Güzel bir AİLECE HAFTA SONU HEPİMİZE...

#EVDEKALIN
#EVDEMUTLUKALIN

Dünya Çocuk Akademisi Maslak



Ülkemizde doğan her 59 çocuktan birine, otizm tanısı konulduğu bir dünyada yaşıyoruz...

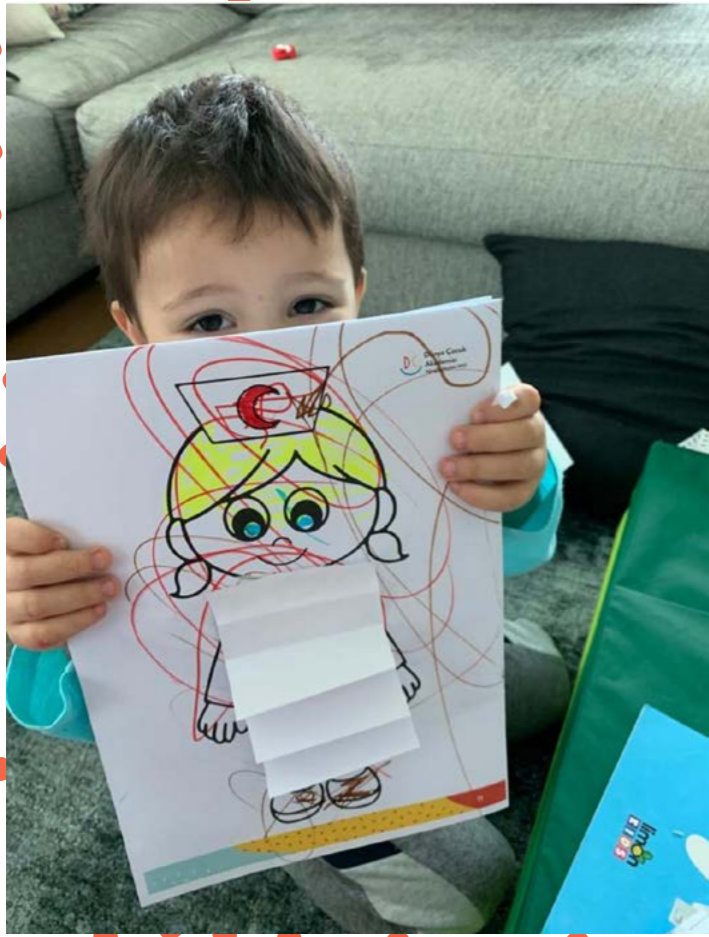
Biliyoruz ki, psikolojik tedavilerden, beslenme özel programlarına kadar bir çok bileşken üzerinde çalışmalar dünyanın dört bir yanında iyileşmeleri için çaba gösterilen çocukların yaşamlarına katılıyor.

COVID-19 virüsünün bize öğrettiği en temel davranış biçimi desteği, "hepimizin TEK , ORTAK BİR DÜNYA'da beraberce yaşadığı"
Daha çok destek verebilmek için, daha çok bilgiye sahip olmak gerekir...

Örneğin; Bazı ebeveyn ve doktorların gözlemlerine göre gluten-kazein diyeti yapan çocukların bazılarında hiperaktivitede azalma, algı ve göz kantağında artış, sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi sorunlarında azalma görülmektedir...

Bu minik, değerli bilgileri toplayarak, bizde önce ruhumuzda, benliğimizde #otizmemaviışık yakabiliriz...

Bazı ebeveyn ve doktorların gözlemlerine göre gluten-kazein diyeti yapan çocukların bazılarında hiperaktivitede azalma, algı ve göz kantağında artış, sindirim sistemi ve bağışıklık sistemi sorunlarında azalma görülmektedir.



Değerli Anne Babalar ve Sevgili Öğrenciler,

Tüm dünya olarak zorlu bir süreç içerisinde olduğumuz şu günlerde COVID 19 Salgınından korunabilmek bizler için öncelikli sırada yer alıyor. Bunun için elbette birçok önlem ve tedbir alıyoruz.

Fakat bu süreçte sadece fiziksel ve biyolojik olarak sağlıklı olmak mı ihtiyacımız olan? Tabii ki hayır bunun yanında ruhsal sağlığımızda bir o kadar gerekli. Peki bu bütünlüğü nasıl sağlamalıyız?

Gerekli tüm önlemleri alırken biraz kendinize ve çocuğunuza vakit ayırmakta fayda var. Günlük yaşantıda yoğun iş temposundan ayıramadığınız zamanı telafi etmek için bir fırsat belki de...

Kendiniz için yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri yaparak başlayabilir, kendinize vakit ayırabilirsiniz. Çocuklarınız için ise onlarla sık sık sohbet edebilir, keyif aldıkları oyunları oynayarak başlayabilirsiniz.

Bizlerin sizler için hazırladığı "Evde Eğlence" kitapları da çocuğunuzla beraber yapacağınız aktivite programınızda yer alabilir. Youtube kanalında yayınladığımız etkinlik önerisi ve spor videoları ile de sizlere destek vermeye devam etmekteyiz.

Sizlerde bu aktiviteler aracılığı ile yakın ilişkide bulunarak çocuğunuzun gelişimini yakından gözlemlene şansına sahip olabilirsiniz. Çocuklarınızın büyüme sürecinde oldukları şu zamanları çok özel... O zamana tanık olmak sizler içinde çok değerli biliyoruz ki, bizler bu süreçte sizlere destek olmak için hazırız. Çocuklarımız ve sizler, bizler için çok değerlisiniz. Okul yaşantısında sevgi bağı kurduğumuza gönülden inanıyorum. Bu zor günlerinde üstesinden kurulan gönül bağı ile hep birlikte geleceğiz şüphesiz.

Fiziksel olarak birbirimizden uzakta kalmış olsakta sizler bizleri öğrencilerimizden mahrum bırakmayıp gönderdiğiniz keyifli videolar ve fotoğraflar ile bize motivasyon verdiğiniz için sizlere teşekkür ederiz. İnanın öğrencilerimiz, sizler kadar bizlerinde değerlisi... Onları çok seviyor keyifli, mutlu anılarına sizlerin aracılığı ile şahit olmaya devam etmek istiyoruz.

DCA Ailesi olarak sağlıklı dünyaya en kısa sürede kavuşmak dileğiyle...
Sağlıkla kalın...
Sevgilerimle...

ESRA KAYLAN

*Dünya Çocuk Akademisi Sınıf Öğretmeni
Okul İçi Etkinlikler Sorumlusu*



NEFES = YAŞAM

Aldığımız ilk nefesle dünyaya geliyoruz ve verdiğimiz son nefesle bu dünyadaki görevimizi tamamlıyoruz. Bu iki nefes arasındaki zaman dilimi bizim yaşamımız.. ve biz nefesimizin kalitesi kadar sağlıklı yaşıyoruz. Aslında, nefesimiz kadar varız. NEFES = YAŞAM

Nefes bütüncül sağlığa giden, bütün kapıları açabilen bir anahtardır. Bütüncül yaklaşımda insan, biyolojik ve fizyolojik, psikolojik ve spiritüel boyutlarının etkileşimi ele alınır.

21.yy insanların bilinci, bedenimizin mükemmel işleyişini fark etmekten o kadar uzaklaşmıştır ki, bedenimizin içinde olan bitenin farkına varamıyoruz. Yeterince ve doğru nefes alamamak günümüz insanının en ciddi sorunlarından biridir. Üzerinde bile durmaksızın bedenimizin her zaman çalışacağını sanıp, makine arızalanınca doktorumuzun bizi haplar yardımıyla kısa zamanda onarmasını isteriz. Hastalıklarla ilgili bir çok tanı konulabilir; "yüksek tansiyon, bağırsak işlevi bozukluğu vs..", oysa ki bana göre esas tanı şudur; BİZ KENDİ BEDENİMİZİ TANIMIYORUZ! Bedenimiz-zihnimiz-ruhumuz uyumsuzluk içinde..

"Her sağlık sorununuzda nefesinize bakın." derler. Nefesimiz, hiç ara vermeden çalışan bir mekanizmadır. Eğer verimli, bilinçli bir şekilde nefes alış - verişiniz varsa; hayatınızdaki huzuru ve mutluluğu, öncelikle sağlık alanında, sonrasında yaşamınızın tüm alanlarında en iyi şekilde yaşamış olursunuz.

Bir yoga eğitmeni olarak; nefes, bana bu paha biçilmez değerini, onun sadece oksijen karbondioksit değişimi olarak değil, dönüşümün aracısı olduğunu net bir şekilde öğretti. Hayatımda yaşadığım dönüm noktalarının içsel sesidir; "Nefes"..

Gayet sıradan istem dışı görünüyor değil mi; nefes al - nefes ver. Fakat istem dışı yaptığımız bu hareket, bizi hayata bağlayan, zamanda ve mekanın ötesinde duyguları dengelemek, zihni sakinleştirmek, ruhu arındırmak üzere nefes teknikleri ile ortaya çıktı. Nefes, bedenimizde ve zihnimizde serbestçe dolaşabildiğinde kendimizi sağlıklı ve hayat dolu hissederiz; bu akış engellendiğinde ise yorgunluk ve hastalıklar ortaya çıkmaya başlar. Aslında bakıldığında ilkel ve gelişmiş tüm dinler ve kutsal kitaplarda "nefes" kelimesine özel anlamlar yüklenmiş ve bazı kültürlerde , nefes ve ruh aynı sözcüklerle ifade edilmiştir. Örneğin; İngilizcede bir kişi yaratıcı, beğenilen, ilham veren ise "inspired" ifadesi kullanılır. Diğer bir anlamı, soluk almak dır. Bu kelimenin kökü Spirare'den gelir. "Spirare" Latince nefes demek olup, "Tanrı'nın hemen ardından gelen etkisi" olarak söylenir.

Normal ve kaliteli olan nefes, aslında burundan alınan nefestir. Ağız nefesi sadece ağır bir spor yüzme veya koşma esnasında yani burun nefesi yetmediğinde kullanılmalıdır. Elbette kısa süreli ağız yolunun kullanıldığı teknikler olsa da, nefes



alış-verişi burun kanalı aracılığı ile gerçekleşmeli. Burun yolundan giren hava, kanalda bulunan kıllar ve oradaki özel yapı sayesinde nemlenerek, süzülerek, akciğerlere ulaşır. Ağız nefesinde ise mikroplar, tozlar süzülmeden, hava nemlenmeden direk içeri girer. Uzun süreli ağız nefesi kullanımında; ağız kokuları, diş çürümelere, mide rahatsızlıkları, solunum yolu enfeksiyonları oluşabilir.

Nefese bağlı fizyolojik süreçleri yalın bir dille size anlatmak istiyorum. Normal sakin solunum, diyaframın hareketi ile gerçekleşmektedir. Nefes alma sırasında diyaframın kasılması akciğerlerin alt bölümlerin aşağıya doğru çeker. Bunu takip ederek nefes verme sırasında diyafram gevşer, akciğerlerin göğüs çeperinin ve karın dokularının elastik büzülme yetenekleri akciğerleri sıkıştırır. Diyafram kası en değerli kaslarımızdan biridir. Hatta efsane guru B.K.S. Iyengar'ın bir sözü vardır; "Diyafram maddi ve manevi dünyanın buluştuğu yerdir." Diyafram solunumunun duygusal istikrarı sağladığı, korkuyu, kaygıyı azalttığı ve kontrollü tepkiler vermemizi sağladığı bilinmektedir.

Biliyorsunuz, bebekler doğdukları andan itibaren diyaframa bağlı, geniş hacimli nefesler alırlar. Bu Doğal nefestir- Diyafram nefesidir. Fakat zaman içerisinde, 1 yaştan itibaren yaşanan duygusal değişimler, yürüme isteği, stres vücuda girerek nefesi olumsuz etkiler. Diyafram nefes olumsuz duygu ve düşünceler sonucu doğal ritmini kaybeder ve nefes alışkanlığımız giderek bozulur.

Nefesin bedenimizdeki kimyasal karşılığı; kandaki karbondioksitin yerini oksijen ile değiştirmesidir. Nefes, vücudumuza gereksinim duyduğumuz oksijeni sağlar, oksijen bedenimizin ihtiyacı olan enerjiyi oluştururken, vücuttan atılması gereken toksinlerinde atılmasını sağlar.

Öğreneceğimiz nefes tekniklerinin amacı; stres nedeniyle hastalıklara maruz kalan bedenimizi ve zihnimizi, güçlendirmek, rahatlatmak, fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı bir duruma gelmesine yardımcı olmaktır. Aynı zamanda kendimizi, zihnimizi ana getirebilen tek araçtır.

Nefes farkındalığı, zihnimizde koşturup duran düşünceleri sakinleştirmek, onları kontrol altına alabilmek için bize yardımcı olur.

Derin ve yavaş solunum aynı zamanda kilo kontrolüne de yardımcı olur. Sürekli ve disiplinli



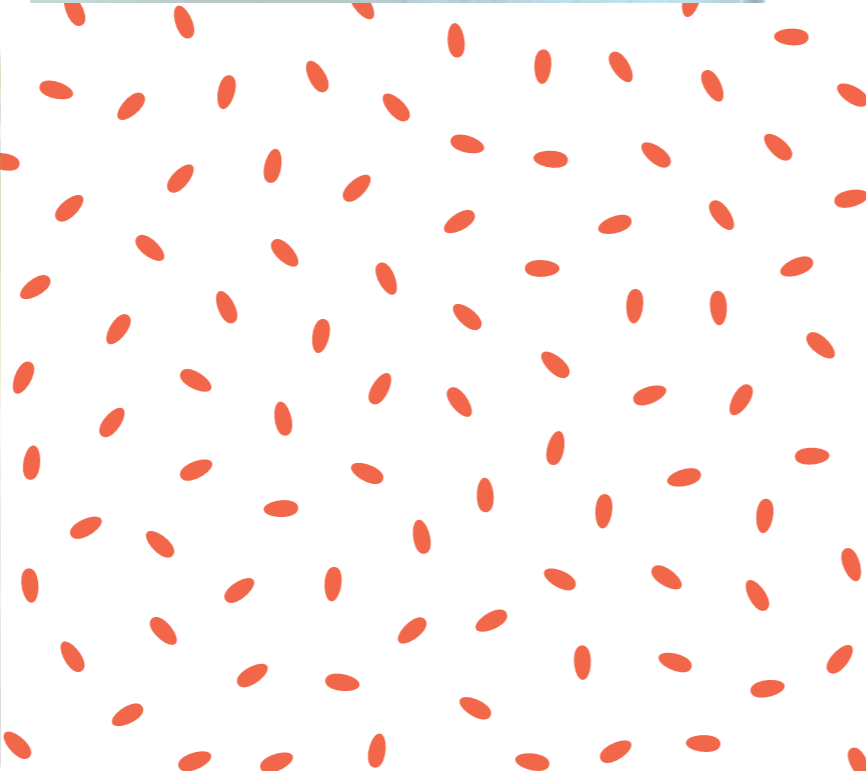
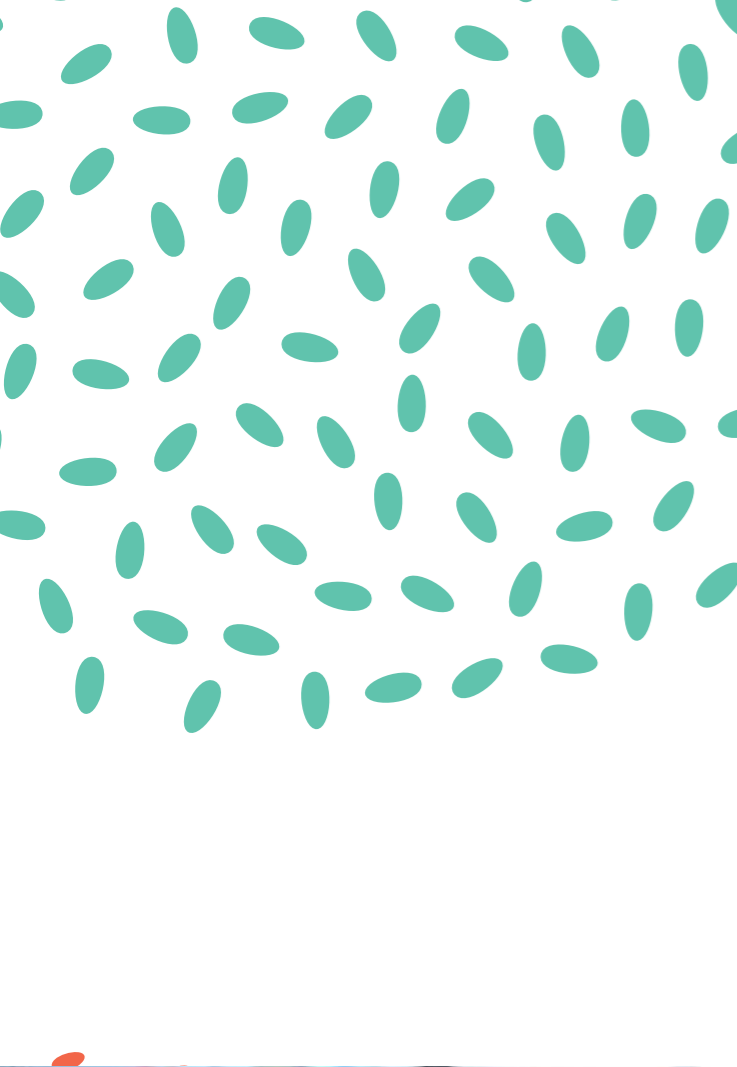
yapılan nefes egzersizleri bilincin üst seviyelere çıkmasına, özümüze, doğal halimize dönerek gelişim ve dönüşüm sürecini yaşamamızı sağlayabilir. Böylelikle farkındalığı yüksek, açık bir zihin ile bakış açımızın değişmesi olağanlaşır. Biz biliyoruz ki; Nefes, beden ve zihin uyumu için muhteşem bir köprüdür. Doğal solunum, diyafram nefesi yan etkisi olmayan anti depresandır.

"Eğer zihni bir orkestra şefi sayarsak, organlar da (yani kol, bacak ve iç organlar) bu orkestranın elemanlarıdır; nefes ise orkestra şefi ile elemanlar arasındaki uyum ve dengedir." Müheyya İzer.

MELİS GENÇE

Dünya Çocuk Akademisi

Yoga Eğitmeni, Spor Direktörü



ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ...



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



Dünya Çocuk Akademisi

