



Dünya Çocuk
Akademisi
Ağaoğlu Maslak 1453

Bilgi
Paylaşımı
5



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 Çocuklar, Değerli Aileler

Hepinizin sağlık, afiyet, ev hayatında sürekliliğe de bir hayli alışmış olduğuna eminiz...

Bu sayımızda, “bilgi paylaşım” bölümünde DCA psikoloğu Ayşen Bozdoğan’ın bir yazısı var. ÖZLEDİM başlıklı bir derleme, farklı alıntılardan...

“Ben anneannemi özledim” diye başlayan... Biz Türk toplumu, sevgisini hissederek, çoğumuz enerjileri ile, bazılarımız içimizde yaşayarak ama birbirimize rastladığımızda ‘sarılmanın, kucaklaşmanın’ olmaz ise olmaz olduğu bir toplum...

Öncelikle, Allah hepimize, ailelerimize, çevremize, tüm insanlığa sağlık versin, işin başı SAĞLIKLI OLMAK ve öyle kalabilmek, sonrasında hepimiz, bu aşlar, işler nasıl dönecek, diye hesaplarken, tabii ki EKONOMİ, bugün belki de sıra gelmeyen, ama O’na da tedbirli hazır olmamız gereken KONTROLLÜ YAŞAM.

Bizler adına sosyal mesafe diyerek geçebiliyoruz.

Maya’ya, Uzay’a, Defne’ye, Emir’e, Efe’lere, Pelin’lere ne diyeceğiz... Kızım, sarılma dedeye, nineye, çok yaklaşma amcalarına...

Hayat öğretiyor, öğrenmeyide, öğretmeyide... En sevecen, en güzel, düşünceleri davranışlara yönlendirerek...

Mutlaka, eskisinden daha yumuşak olmayı, çevrene yaşama daha anlaşılabilir bakmayı daha da geliştireceğiz.

Velilerimizin, anneleri babaları döneminde, komşuluk, ailenin bir uzantısı gibi idi.

“Komşun aç iken, Sen tok yatamazsın” söylemi işte bu sıcak kalplerden oluşmuş bir TÜRK ATASÖZÜ olarak geçmiş, deyimler sözlüğüne...

Bırak kapı komşunu, iş arkadaşını, ofisi paylaşanını, bu Covid 19 yaşam tecrübesi artık hepimizi dünyayı daha çok düşünür, daha çok ilgilenip, hisseder hale getirdi...

“Bize ne İngilterede, taaa Çin de ne oluyorsa olsun” yok artık...

Aklına gelirmiydi ? Belçika da, Macaristanda, Danimarka da kreşlerin ve ilkokulların açılma planını, ayakta kutlayacak bir bayram sevincine dönüştürebileceğimiz.

Almanyadan arayan eşin dostun, haberlere bağlanan orada yaşayan yurttaşların Almanya Başbakanı, Merkel’in “6 eyalet de 4 Mayıs da anaokulları ve ilkokullar açılıyor” demecini, telefonlara sarılıp eşin dostun ile paylaşacağın...

GELECEK NE OLACAK ?

Hepimizin sorusu, merakı hatta yaşamının parçası artık. İnanın ne karanlık, ne de çok bilinmez, diye düşünüyoruz...

Benciliklerin azaldığı, egolara pek yer kalmayan, hemen herkesin birbirine daha yakın, anlayışlı olabileceği, daha yardım sever, mutlaka ve mutlaka HİYJEN KOŞULLARININ uygulanması ve özellikle bizim gibi ülkelerde öğrenilmesi (en basitinden kapaklı çöp kutularının kullanılması, sokaklara, denizlere çöplerin atılmaması) ve kuralların kontrol edilmesi gereken bir ORTAK DÜNYAYA davet etti bu amansız virüs bizleri...

Sadece SAĞLIKLI KALAN değil, SAĞLIKLI DÜŞÜNEBİLEN, DUYARLI nesillerinde TEMELİ ATILMIŞ oluyor böylece...

ATA SÖZLERİNDEN başlamıştık...

Bir kez daha, Allah bu virüs ile yaşamlarını kaybeden onbinlerce dünya vatandaşına rahmet eylesin, geride kalabilenlerimize de, yeni daha duyarlı bir yaşam için bol şans...

Bir musibet, bin nasihattan iyidir diye...

23 NİSAN Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ile başlayıp, Ramazan Bayramı ile devam edecek sevinçler ; bundan sonraki yaşantılarımızda,

BAYRAMLARINI OLUŞTURACAK mutlaka...

Geçen sayıdan tekrar ederek, “ Siz hiç sonunda ışık olmayan tünel” gördünüz mü hiç?

Evinizde neşe ile kalın, dayanışma, sabır ve korunma tedbirler ile,

Bahar ayları O ışığı yansıtıyor yavaş yavaş...

Dünya Çocuk Akademisi Maslak

Değerli Velilerimiz;

Sağlığımız için evde kaldığımız bu dönemde, hepimizin iyi olduğunu biliyor ve mutlu oluyoruz. Bizler de çok iyiyiz. Öğrencilerimiz için uzaktan da olsa nasıl verimli oluruz bunun telaşındayız.

Biliyoruz ki eğitim bütünlüğünün bozulmaması adına hazırlamış olduğumuz, her hafta yenilenen, Evde Eğlence kitaplarımız ve You Tube kanalımızdaki yayınları takip ediyor ve çocuklarınızla birlikte keyifli zaman geçiriyorsunuz. Geri dönüşlerinizi almak hepimizi çok mutlu ediyor. Gönderdiğiniz video ve fotoğraflarla bir nebze de olsa özlem gideriyoruz.

Elbette kolay bir süreç olmadığı aşikar. Bir çoğumuz evden çalışmaya devam ederken, aynı zamanda evden eğitimi yönetmek oldukça zorlayıcı ve her zamankinden daha fazla sorumluluk gerektiren bir durum. Ancak unutmamız gereken bir şey var ki çocuklar çok iyi gözlemcilerdir ve kaygıyı hissederler. İşte tam da bu yüzden, ruh sağlığımızı beslemeyi unutmuyoruz. Yapmak isteyip zamansızlıktan ötelediğimiz, bazı şeyleri hayata geçirmek için bir fırsat olarak görüp değerlendirme zamanı aslında. Bugünleri en kaliteli şekilde değerlendirmekte fayda var. Tüm günü evde geçirmek elbette alışık olduğumuz bir durum olmadığı için zorlayıcıdır. Kendimizi motive etmek için günümüzü planlamak iyi bir seçenek olabilir. İki saatte bir camları açıp mis gibi temiz havayı koklamak ve bir güne daha sağlıklı başladığını zihninden geçirmek... Oldukça basit bir o kadarda etkili...

Çocuklarınıza, içinde bulunduğumuz süreçten elbette bahsedebilirsiniz. Onların yaş grubuna uygun düzeyde ve geçiştirmeye çalışmadan. Beslenmemize, hijyenimize dikkat ediyoruz ve tüm önlemleri aldık mesajını vermek oldukça önemli. Bu süreci aktarırken gereğinden fazla yapılan uyarılar çocuktaki kaygıyı arttıracığından bazı noktalarda dikkatli olmak gerekir. Sürekli; ellerini yıka, ıslak mendil kullan, oraya dokunma gibi uyarıları dozunda yapmalıyız. Bu durumu eğlenceli hale getirmekte fayda var. Denetimli ekran kullanmak, haber bültenlerine maruz kalmamak kontrol altına almamız gereken durumlar arasında. Sizler bizim için değerlisiniz.

Daha fazla kitap okuduğumuz, film izlediğimiz, müzik dinlediğimiz, oyunlar oynadığımız dolu dolu geçirdiğimiz güzel günlerde buluşabilmek için;
EVDE KALIN, SAĞLIKLA KALIN...
Sevgilerimle...

NEBAHAT KIZMAZ

*Dünya Çocuk Akademisi Takım Kaptanı
YouTube Sorumlusu*



Değerli Anne Babalar ve Sevgili Öğrencilerimiz,

Bizler sizleri ve çocuklarımızı çok özledik, tüm dünya olarak zor günler ve zor süreçlerden geçiyoruz. Bu süreçte sağlığınıza ve çevremize daha fazla değer ve önem vermeye başladık. Daha sık ellerimizi yıkıyoruz daha sık kıyafet değiştiriyoruz hatta birbirimize sarılmadan uzaktan da sevmeyi öğrendik. Bu günlere gelene kadar sevginin ve özlemin sağlığınıza için bu kadar önemli olduğunu bilemiyorduk ve bizler bu zor süreçte yeni şeyler de öğrenmeye başladık.



Bu ayrı kaldığımız günler de geçecek ve biz inanıyoruz ki bu günleri de geri de bırakacağız. Bizler çocuklarımıza yakın zaman da kavuşmanın arzusu ile beklemekteyiz yeter ki isteyelim.

En baştan başlayacağız belki de o ilk 'Merhaba' dediğimiz ve sizlerin korkulu çekimser bakışlarınızı ufak bir sarılmayla, ilk tanıştığımız yerde, ilk göz göze geldiğimiz anda ki gibi sevgiyle ve özlemlerle karşılayacağız.

Biliyorsunuz ki biz öğretmenler her çocuğumuzu farklı şekilde karşılıyoruz peki neden hiç düşündünüz mü?

Her çocuk farklı ve farklılıktan hoşlanıyor ve bizler onları en az sizin kadar tanıyoruz bir çocuğumuz canım cicim yapılmasından ve onu gördüğümüzde şaşırmasından hoşlanırken bir çocuğumuz sade bir günaydından hoşlanır. Şimdi elbette ki bu süreçlerde her şey değişti en başına belki de daha da en başına döneceğiz. Ağlayacaklar, içeri girmek istemeyecekler tabii sizi de göndermek istemeyecekler bizler inanıyoruz ki çocuklarımızla gönül bağımız çok kuvvetli hiç uzatmadan atlatacağımız bir süreç olacak.

Bu süreç belki annelerimize babalarımıza ilkokula başladığınızdan daha zorlu gözükecek biliyoruz. Çünkü çocuklarımız hiç bu kadar anneleriyle babalarıyla vakit geçirememişlerdi bizler anne baba olarak çocuklarımızın geleceği için çalışmak onları daha güzel yerlere getirmek cabasında iken biraz uzaklaşmak durumunda kalıyorduk şimdi ise evde kalma sürecimizde sizlere bağlanmış ve bu bağı kuvvetlendirmiş olduk. Eminiz ki sizler de bizimle aynı fikirdesiniz, sağlıklı olalım eksiksiz bir şekilde de mutlu ve umutlu okulumuza gelelim bizler DCA ailesi olarak sizin hep yanınızdayız hiç endişelenmeyin.

Sizler şuan evleriniz de bizlerin de sizlere sağlamış olduğumuz etkinlik kitaplarımızla birer öğretmen olduğunuz bu günler de sizleri çok iyi anlıyoruz. Çocuklarımıza bir şeyler öğretmenin ve onların bunu anladıklarını sizinle aynı şeyleri düşünebildiklerini gördüğümüzde ki mutluluğu bizler ne kadar uzakta da olsak canı gönülden hissediyoruz.

Bazen biz öğretmenlerin kulakları çınlıyor evlerimiz dağılıyor mutfak etkinliklerinde bir çocukla bu kadar kirleniyorsa on çocukla nasıl olabileceğini sizler endişe ile bakarken bizler kirlenmenin çocuklarımız için ne kadar önemli ve değerli olduğunu bildiğimizden 'kirlenmek güzeldir çocuklar' diyerek biraz özgürlük katmış olabiliriz. Bırakın kirlensin her yer birlikte oyunlar eşliğinde toplayabileceğiniz temizleyebileceğin eğlenceli birer etkinlik haline gelecek unutmayın.

Sizleri çok seviyor ve çok önemsiyoruz. DCA Ailesi olarak sizlere kavuşmayı ve bu günleri en yakın zaman da geri de bırakacağımızı umut ediyoruz. Evde kalın, sağlıklı kalın... Sevgilerimle...

ASLI GÜLDEM

Dünya Çocuk Akademisi Takım Kaptanı
Uygulama Sorumlusu



ÖZLEDİM

'Anneanneleri özledim.'
'Parka gitmek istiyorum.'
'Sınıftaki Defne'yi özledim, neden göremiyorum.'
'Özlemek ne anne?'



Sahi özlemek ne? Hiç bu kadar baş başa kalmış mıydık 'özlemle'?
Hiç bu kadar derin hissetmiş ve hiç bu kadar fazla şeyi birden özlemiş
miydik? Çünkü birini, bir şeyi özler ve hop özlemi gidermek için kısa
+zamanda aksiyona geçeriz. Parkı özler, parka gideriz. Anneanneleri özler
gitmek için planlar yaparız. Peki yapamadığımızda? Özlemle oturup baş başa
durabilir miyiz?

Bu özlem çocuklarda (ve yetişkinlerde de) bazen öfkeye, öfke krizlerine, ani
patlamalara, daha önce hiç yapmazdı böyle şeyler'e dönüşüyor. Bazen de
derin sessizliklere, içe kapanmaya ve ağlamaya.

Hani diyoruz ya her çocuğun davranışlarının altında görülmemiş bir duygu ve
ihtiyaç var diye. Şimdi de çocuklarımız belki de en çok özlemle başa çıkmaya
çalışıyor. Bu duyguya eşlik edebilen, bu duyguyu onlar için tanıdık hale
getirebilen ve onları kucaklayabilen ebeveynlerine ihtiyaç duyuyorlar.

Bu derin özlem birçoğumuz için yeni olabilir ama elimizde onu tanımaya ve
sağlıklı bir şekilde dışa vurmaya yardımcı pek çok kaynak mevcut. Mesela,
özlemimizi şiire dökülebilir, resmedebilir, bu özlem bitince neler yapacağımızın
hayalini kurabiliriz. Tüm duygular gibi özlemi de somutlaştırınca, elle tutulur,
gözle görülür hale getirince inanın daha çok anlam kazanıyor. O halde
özlemle tanışmak için aşağıdaki maddeleri okuyabilirsiniz. Tüm bunları 4-12
yaş arası çocuğunuzla yapabileceğiniz gibi kendiniz için de yapabilirsiniz.

1. Özlemle tanışıyorum.

Ne zaman özlem hissediyorum? Peki, özlem neye benzer? Nasıl görünür?
Resmini yapıyorum, hamurlardan heykelini yapıyorum. Bir kokusu olsa ya da
bir tadı, nasıl olurdu. Anlatıyorum.

2. Özlemi bedenimde nerede hissediyorum?

Vücudumu baştan aşağı tarıyorum, özlemi bedenimde nerede hissediyorum?
Bedenim çizip özlemi hissettiğim yeri seçtiğim bir renkle boyuyorum.

3. Özlediğim zamanlarda anılarımı düşünüyorum.

Eski fotoğraflara, videolara bakıyorum. Arkadaşımla oynamayı özlediğim
zaman onunla oynadığımız bir anımıza gidiyorum çünkü anılarım hep
benimle, biliyorum.

4. Özlediğim zaman hayal kuruyorum.

Özlediğim kişileri ve yerleri hayal ediyorum. Gelecekte özlediğim kişilerle,
nerede olacağım? Ne yapacağım? Resmini çiziyorum, hikâyesini yazıyorum.

5. Çok özlediğimde, sarılıyorum.

Özlemle ne yapacağımı bilemediğimde anneme, babama sarılıyorum. Onların
kucağında olmak bana güven veriyor, ben ne hissedersen hissedeyim
oradalar biliyorum.

AYŞEN BOZDOĞAN

Dünya Çocuk Akademisi
Psikolog



Kaynak: I.Filliozat, V.Limousin, E. Veille,(2016). Oynuyorum ve Kendimi Tanıyorum; Duygularım.



YÜZMENİN İNSAN HAYATINDA YERİ VE ÖNEMİ

Hayatın başlaması ve devam ettirilmesi için gerekli en önemli faktörlerden birincisi suyun varlığıdır. Hayat su içerisinde başlar, bu nedenle insanın suya ilgisi doğasında vardır.

İnsanların su ile ilişkisi bilinen en eski çağlara dayanmaktadır. 3/4 ü sularla kaplı Dünyada insanın yaşamını devam ettirebilmesi doğaya uyum sağlaması ile mümkün olmuştur. Hayvanların su ortamında hareketlerini gözlemleyerek, suda durabilmeyi öğrenen insan; avlanmak, vahşi hayvanlardan korunmak, su kazalarından korunmak, hijyen (yıkınmak ve temizlenmek) için su ortamında olmanın verdiği rahatlatma zevk ile su kültürünü başlatmışlardır. Hatta bir nehri geçmek için köprü kurmak yerine burayı yüzerek geçmeyi uygun görmüşlerdir.

Yüzmenin yarış sporu olarak uygulanması 19.yy'a rastlanmaktadır. Bazı kaynaklar Japonya'da yüzme yarışlarının 1603'de düzenlendiği yazılmaktadır. Ancak yüzme rekorlarından 1870 yılından itibaren söz edilmeye başlanmıştır. Modern Olimpiyatların 1896 yılında tarihe geçen organizasyonda, yüzme yarışmaları Pire'nin Zea Koyu'nda yapıldı.

Ülkemizde ve dünyada insanların yüzmesi için birçok fırsatlar vardır ve aşağıda sayılan amaçların gösterdiği gibi, herkesin yüzmeyi öğrenmesi için birçok olumlu sebebi bulunmaktadır.

1) Hayatta kalmak için: Ülkemizde deniz, akarsular, göller, kanallar ve açıkta bulunan birçok su kaynakları mevcuttur. Her yıl, çoğu tehlikesiz sayılabilecek deniz kıyılarından birkaç metre mesafede meydana gelen boğulmalardan birçok ölümler olmaktadır. Dolayısı ile yalnız tehlike anında kendilerini boğulmaktan kurtarmak için değil, aynı zamanda, kurtarıcıların hayatını gereksiz yere tehlikeye sokmamak için de herkesin yüzmeyi öğrenmesi gerekmektedir.

2) Dinlenmek için: Günlük yaşantıda kullanılan kas gruplarının, suyun kaldırma kuvveti ve kasları gevşetme etkisi ile yorgunluğun kısa sürede atılmasını sağlar.

3) Tedavi ve Rehabilitasyon: Hastalık veya travma sonucu vücudun bazı fiziksel fonksiyonlarının bozulduğu durumlarda su içerisinde hareket yolu ile tedavi (kinetoterapi) mümkün olmaktadır. Tedavi ve Rehabilitasyon için yüzme şu sebeplerden dolayı faydalı olabilir;

- Suyun kaldırma kuvveti gereksiz gerginliklere yol açmadan, suyun direncine karşı yumuşak hareketlerin yapılmasına izin verir. Bu etkisi ile hastalık veya yaralanmalardan sonra rehabilitasyona yardımcı olur.



- Ağırlık yüklenmesine gerek olmadan fiziksel engeli olanlar da yüzmeye katılabilirler. Büyük bir güç harcamadan uygun egzersizler yapılabilir ve suda ilerleme sağlanabilir. Suda ilerleyebildiğini hisseden kimse suyun dışında mümkün olmayan bir hareket serbestliğine sahip olmaktan zevk alır.

- Yüzme suyun içinde şişmanlığa pek belli olmayan fazla kilolu kişiler için uygun bir faaliyettir. Şişmanlık durumu suyu üzerinde durabilme kabiliyetini artırır ve dolayısı ile daha kolay yüzebilir. Egzersiz yapmak ile sürekli kalp ve kan damarları güçlenir.

4) Yüzme herkes için sağlıklı kalmanın zevkli bir yoludur: Dolaşım ve solunum sistemlerini uyarır, dayanıklılık artar. Kişiye genel bir sağlamlık hissi verir.

5) Can kurtarmak için: Yüzme sadece bireysel ihtiyaç değildir. Yüzme bilen kişi özel eğitim alarak (cankurtaran, yüzme öğretmeni, antrenör vs.) başka insanlara yardım edebilir ve onlara yüzme öğretebilir.

6) Spor için: Su sporları (su topu, su kayağı, atlamalar, senkronize yüzme vs.) ve bireysel yüzme yarışları büyük bir kitleye spor yapma imkanı sağlar.

Bu etkenler, insanların sadece spor yapmak ve boş zamanlarını değerlendirmek için değil, suyun hayatsal riskini (boğulmak) ortadan kaldırarak; daha güvenli, daha sağlıklı ve daha sosyal bir yaşantı için yüzmeyi öğrenme gerekliliği yaratmıştır.

ÇOCUKLARIN YÜZME ÖĞRENMEK İÇİN SEBEPLERİ ÇOKTUR

Hareket etmek; karada yapılamayan hareketlerin suda kolaylıkla yapılabilmesi, sakatlanma riskinin minimum olması hareket etme isteği çoğaltır. Başardığını hisseder ve bu duyguyu geliştirir.

Eğlenmek; istediği hareketleri suda yapabilmek ve yorgunluğunu hissetmemek eğlendirir.

Oyun oynamak; çocuklar için oyun en keyifli aktivitedir. Su da oyun yüzme öğrenimlerini de hızlandıracaktır. Oyun sayesinde kurallara uymayı, yardımlaşmayı, yenilgiyi ve kazanmayı, kızgınlık ve öfkelerini kontrol etmeyi öğrenirler. Oyun sosyalleşmelerinde olumlu gelişimini sağlar.

Öğrenmek; hareketin, eğlencenin, oyunun dahil olduğu yüzme çalışmaları çocuğun öğrenmede motivasyonunu artırır. Suyun organizmaya etkileri sonucu dokulara daha fazla oksijen gider. Buda öğrenme ve beceri kalitesini yükseltir.

Fiziksel gelişim; suda yatay planda ileri uzanarak yapılan hareketler yüzmeyi oluşturur. Eklem üzerine vücut ağırlığının olumsuz etkileri olmaz. Bu da kasların boyuna gelişimine, eklemlerin hareket açılarının genişliğine ve boy uzamasına olumlu etkindir. Su içerisinde tüm kasların çalışması ve su direncinin her noktada aynı olması eklem hareketliliği ve kasların simetrik gelişimini sağlar. Hareketlilik ve kas gelişimi karada karşılaşılabilecek sakatlanma risklerine karşı vücudu korur. Kemik gelişimini hızlandırır, osteoporoz (kemik erimesi) riskini düşürür. Yüzme sağlıklı bir postür (duruş) ve dayanıklı bir vücuda sahip olmamızı sağlar.

Psikolojik gelişim; beyinde salgılanan endorfin (ağrı ve strese karşı savaşan hormon) kaygılarından kurtulmalarına olanak sağlar. Zevk alma duygusu gelişir. Yüzme sırasında dokulara giden oksijen miktarı artar. Beyne daha çok oksijen gelmesi daha hızlı öğrenmeye olanak sağlar. Suyun dinlendirici, sakinleştirici etkisi kızgınlık ve öfkelerini kontrol etmelerini sağlar. Çocukların birbirleri ile daha sakin ve olumlu iletişim kurmalarını sağlar.

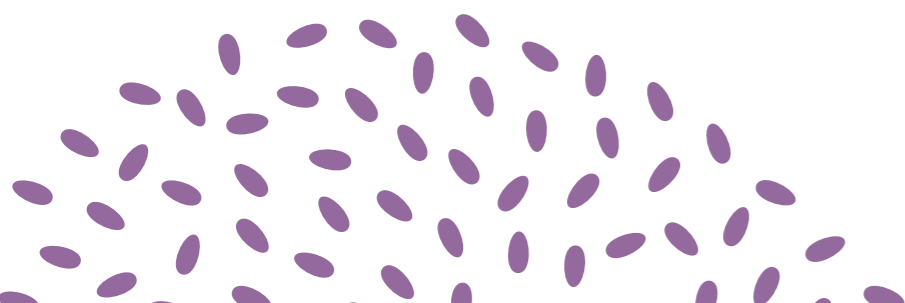
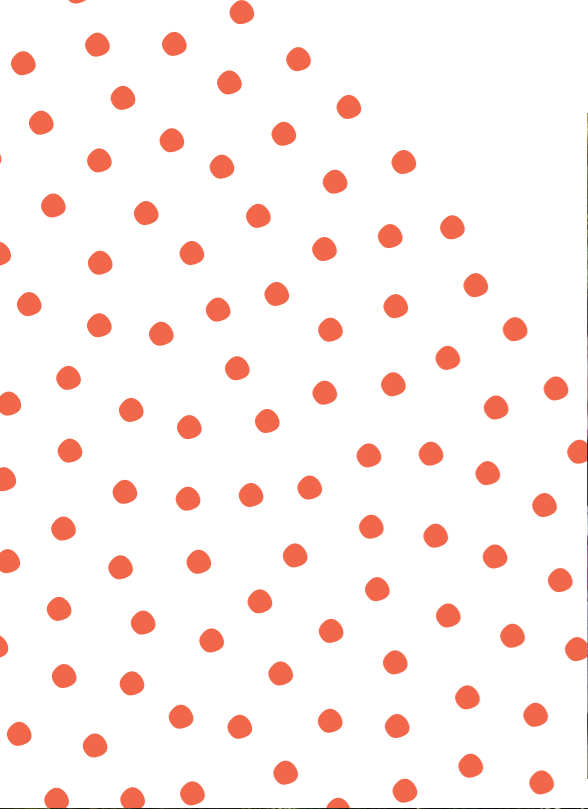
Sosyalleşmek için; yardımlaşmak, paylaşmak, kurallara uymak, dürüst olmak, başkalarıyla ve en önemlisi kendisiyle yarışmak, kazanmak ve kaybetmek duygularını kazanmak çocukların sosyal birey olmalarında etkili faktörler. Yüzme ortamı güven içinde çocukların sosyal bir birey olmalarına olanak sağlar. Yüzme öğreniminin küçük yaşlarda başlamaya uygun bir aktivite olması zeki, öz güveni gelişmiş, sağlıklı ve başarılı bir birey olmalarını olumlu etkendir.

Yüzme yapan bir insan kendi hayatını garantiye almış ve ayrı bir ortam olan suyun içinde yaşamayı öğrenmiştir. Yüzme yapan bir insan diğer insanlardan daha sağlıklı bir yapıya sahiptir. Su insanın vücut direncini artırır ve dış etkilere karşı kuvvetli ve sağlıklı olmasını sağlar.

SALİF İSAOĞLU

*Dünya Çocuk Akademisi
Yüzme Eğitmeni*





ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ...



www.dcamaslak.com

@dcamaslak

