



**Dünya Çocuk  
Akademisi**  
Ağaoğlu Maslak 1453

**Bilgi Paylaşımı**  
**9**



# BİZ KOÇAMAN BİR AİLEYİZ...



Dünya Çocuk  
Akademisi  
Ağaoğlu Maslak 1453

#zorluklarberaberasilir

#oncemoral

#guzelruhhali

#onceinsan

#COCUGUNGUCU

#OGRENMENIN GUCU

#OGRETMENINVARLIGI

#EGITIMOLMADANASLA

## Sevgili Ailelerimiz,

Bu son hafta da evin büyükleri, çocuklar ( geçtiğimiz Çarşamba günü) parklarda,yürüyüş yollarında, kısa süreli olsa da temiz havanın, serbestçe dolaşabilmenin keyfini yaşadılar... Hiç düşünülebilir miydik, daha önceleri, “bugün özgürce sokağa çıktık” ne güzel oldu diye şükredeceğimiz anları... Aslında bu zor günler, “yaşanan, nefes alınan, keyifle paylaşılan güzel günlere” her an şükretmemizi öğretiyor bizlere...

## OLAN İLE MUTLU OLABİLMEK... GÜLÜMSEMEK...

Pozitif kalmak, yardımcı olmak, anlayışlı olabilmek artık hep genç yaşlarda “davranış modellerimize” eklenmesi gereken doğrular...

Sizlerle iletişim, paylaşım ağıma instagram canlı yayınlarını da ekledik...

Bugünlerden sonra evden iletişimi, bir anlamda akademik bilişimleri, tatlı sohbetleri, bilgi alış verişini hayatımızın bir parçası yapmamız gerektiğini hissettik...

Bizler önümüzdeki takvimi; bir çok okulumuza gelen veya bizlerle iletişimde olan velilerimiz ile, MUHTEMELEN,

29 Haziran - 24 Temmuz 1. Yaz Okulu

27 Temmuz - 21 Ağustos 2. Yaz Okulu

24 Ağustos YENİ DÖNEM AÇILIŞI ;

olarak programladık...

DİLİYORUZ ve İNANİYORUZ, NORMALE DÖNÜŞ SÜRECİ, bugüne kadar gelen, olumlu tabloların devamına uygun olarak gelişir ve ona göre programlarımızı kesinleştirebiliriz.

In-House ( şu anda okulda bulunan çocuklarımıza ait olan ödeme planını kullanarak kayıt yaptıran bir çok velimize, bizlere duydukları güvenden dolayı canı gönülden teşekkür ederiz...) Bu güvenlere layık olabilmek için, SEVGİ, PAYLAŞIM, TAKIM OYUNU ve ÜRETİCİLİĞİ daha da yukarılara çekmek için tüm ekibimiz var gücü ile çalışıyor...

15 Mayıs Cuma gününden itibaren, tüm okul içi ve yeni öğrencilerimiz ile Zoom/Skype görüşmelerini başlatıyoruz...

Aslı ve Şeval öğretmenlerimizden, özellikle evde kalacağımız 16-20 Mayıs arasından başlamak üzere sizlere de uygun gelen süreleri rezervasyon yaptırabilirsiniz.

Yeni oyun kartlarımızdan, yeni nesil kitaplarımıza, eğitim partneri olmaktan ONUR DUYDUĞUMUZ.. OXFORD, LEGO SCHOLL ve her türlü yeni projeler, yeni eğitim yılı, Yaz dil okulları, spor okulları, kadromuza yeni katılan yeni öğretmenlerimiz, yaz ve yeni yıl programlarımız, akışlarımız... Her türlü sorularınız, arzularınız için, ister okulumuzda sosyal mesafe, isterseniz zoom ve Skype gibi sosyal iletişimler...

HEPİNİZ HOŞGELDİNİZ...

Dünya Çocuk Akademisi Maslak

### Merhaba Sevgili Velilerimiz;

Bu hafta sizlere biraz okulda yapılan mutfak etkinliklerimizden bahsedeceğim. Mutfak etkinlikleri, okul öncesi dönemde çocukların emek vererek bir ürün ortaya çıkardıkları, neden sonuç ilişkisi kurabildikleri, basit ölçüler ile keyifli matematik etkinliklerini içinde barındıran çocukların aktif olarak katıldığı, yaratıcılıklarını, özgün düşünce becerilerini geliştiren eğlenceli ve öğretici çalışmalardan bir tanesidir.

Çocuklara mutfak etkinliklerinde sayı sayma, büyük-küçük, önce-şimdi-sonra, sıcak-soğuk vb. gibi kavramları keyifli hale getirerek öğretebilir ve öğrenme motivasyonlarını olumlu yönde destekleyebiliriz. Kabartma tozunun veya mayanın hamurun hacmini artırdığını, süte yoğurt konulduğunda ve uygun ısı ayarlandığında sütün yoğurta dönüştüğünü, çiğ sebzeleri sirkeli ve tuzlu suda bir süre ağzı kapalı kaplarda bekletildiğinde sebzelerin artık çiğ olmadıklarını gözlemleyerek öğrenirler ve böylece gözlem yeteneklerinin gelişimi de desteklenir. Kısacası bir yiyeceğin bizlere gelmeden önce nasıl süreçlerden geçtiğini kendileri deneyimlemiş oluyorlar.

Yemek yapma sürecini gören çocuk özellikle kendisi de dahil olup emek veriyorsa o yemek onun için çok kıymetli ve özel oluyor dikkat edin yemek yerken sizleri izliyor olabilirler. Bizler mutfak etkinliklerimizde öğrencilerimizin daha çok aktif olacağı, süreci kendisinin yönetebileceği etkinliklerimiz ile keyifli vakitler geçiriyoruz. Örneğin Uğur böcekli kanepeler, mozaik pasta, ev yapımı çikolata soslu meyveler, ekme pizzalar ve daha neler neler.... Sizlerde evde çocuklarınız ile eğlenceli mutfak saatleri yapabilirsiniz. İnanın çok keyif alacaklar. Hatta yemedikleri yiyecekleri bile bu sayede tadabilirler.

### ESRA DAŞ

Dünya Çocuk Akademisi  
Eğitim Koordinatörü



## BAĞIŞIKLIĞIMIZI GÜÇLENDİREN NELER YİYEBİLİRİZ?

Herkese merhaba, ben Diyetisyen Gizem. Koronavirüs salgınının ikinci dönemine girdik. Sanırım herkes sürece adapte olmaya başlamıştır. Evde olduğumuz bu dönemi daha keyifli hale getirmek sizin elinizde. Mesela mutfakta annenizle beraber tatlı tarifler hazırlayabilirsiniz, spor yapabilirsiniz, etkinlik kitaplarınızla vakit geçirebilirsiniz Bugün size evde olduğumuz bu dönemde hangi besinleri tüketmemiz gerektiğini söyleyeceğim. Öncelikle düzenli uykunun önemine değinmek istiyorum. Düzenli uyumak bağışıklığımızı dengede tutmak için çok çok önemli. Günde 6-8 saat uyku yeterli olacaktır.

Bunun yanı sıra; Günde 2 litreye yakın su içmek, en az yarım saat spor yapmak ve bağışıklığımızı güçlendirecek besinleri tercih etmek. Peki bu besinler neler? Sizin için sıralıyorum ve yapılması kolay çok güzel tarifler veriyorum.



### Bağışıklık Sistemimizi Güçlendiren Besinler



#### Yumurta

Yumurta dışardan almamız gereken esansiyel aminoasitlerin hepsini içerdiğinden bizim için en değerli protein kaynaklarından bir tanesi. Ayrıca A ve B vitamini açısından da zengin. Besin alerjisi ya da bir kronik rahatsızlık yoksa günde 1 tane yemek faydalı olacaktır.

#### Balık

Omega 3 yönünden zengin balıkları haftada 2-3 kez tüketmek gerekiyor. Fırın ve ızgara yöntemi en sağlıklı yöntem olacaktır. Balık sevmeyen çocuklarımıza EPA ve DHA içeriği olan portakal aromalı balık yağlarından her sabah 1 kaşık tavsiye ederim.

#### Turunçgiller

Mandalina, portakal, limon, greyfurt, nar Narenciye dediğimiz meyve grubunda yer alır. C vitamini kaynaklarıdır. Her akşam 1 porsiyon öneririm.



#### Domates

Domatese turuncu rengini veren likopen güçlü bir antioksidan ve kansersavar

#### Sarımsak

Yapılan bilimsel çalışmalar; sarımsaktaki organosülfür bileşiklerin toksinlerle savaştığı kanser ve kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok hastalıkta önleyici etkisi olduğunu bildirilmiştir. Sarımsakta bulunan "allisin" hem antibakteriyel hem de anti viral etki gösterdiği bildirilmiştir. Kokusundan rahatsız olanlar için pişmiş tüketilmesini tavsiye ederim.

#### Baklagiller



Bitkisel proteinler bizim için çok değerli. Posa yönünden ve B vitamininden zengin mercimek, kuru fasulye, nohut gibi baklagilleri mutlaka sofralarınızda yer vermelisiniz.

#### Yeşil çay

Epigallokateşin polifenollerini içeren yeşil çay metabolizmanın daha hızlı ve düzenli çalışmasında etkili. Günde 2 kupaya kadar tercih edebilirsiniz.

#### Kuşburnu

Kuşburnu kanı temizlemekte ve kalp damar sağlığını korumaktadır. Böylelikle bağışıklık sistemini güçlendirmektedir.

#### Zencefil

Her derde deva zencefil... bağışıklık sisteminin güçlenmesine yardımcı olur. Zencefilli kurabiye adamlar neden yapmayasınız.

#### Zerdeçal

Anti inflamatuvar, antikarsijonik özellikleriyle bilinen zerdeçal en önemli bağışıklık güçlendirici besinimiz. Kurkumin içeriği yönünden zengin zerdeçalı günde 1 tatlı kaşığına kadar yemeklerinize, suyunuza ekleyip tüketebilirsiniz. Yapılan çalışmalaragöre karabiber ile tüketiminin zerdeçalın vücuttaki emilimini arttırdığı yöndedir.

#### Keten Tohumu

Keten tohumu fosfor, magnezyum, bakır ve B grubu vitaminler, omega 3 ile omega 6 yağ asitlerini içermektedir. Yemeklerinize 1-2 tatlı kaşığı kadar ekleyerek keten tohumunun bu etkilerinden faydalanabilirsiniz.

#### Yoğurt ve Kefir



Yoğurt ve kefir, proteinin yanı sıra kalsiyum, magnezyum, fosfordan zengin olan ve probiyotik içeriğiyle de öne çıkan süt ürünleridir. Probiyotiklerin bağırsak florasındaki yararlı bakterilerin artmasını sağlar. Böylelikle bağışıklık sisteminin güçlenmesi sağlanmaktadır.

### Yeşil yapraklı sebze ve meyveler (Brokoli, Ispanak, Kuşkonmaz ve Kivi)

C vitamini içeriği yüksektir. Posa içeriği yüksektir.

Antioksidandır. Yeşil yapraklı sebze ve meyvelerdeki C vitamini dokulardaki kolajeni üretmek ve bağışıklık sistemini desteklemekle görevlidir.



### Yağlı Tohumlar

(Badem, Ceviz, Fındık, Kaju) Omega-3 ve protein kaynağıdır.

Vücumuza giren zararlı virüslerle savaşan Antikor hücre oluşumunun artmasına yardımcı olur.



Şimdi sırada yapması birbirinden eğlenceli tarifler var.

### BAĞIŞIKLIK DETOXU

- 1 çay bardağı su
  - 2 orta boy salatalık
  - 1 orta boy yeşil elma
  - 6 adet maydanoz
  - 1 parça taze zencefil
- Hepsini bizzlatıp bağışıklığımızı arttırıyoruz.. Afiyet olsun...

### TURUNCU SMOOTHİE

- 1 su bardağı süt
  - 1 portakal
  - 1 havuç
  - Yarım greyfurt
  - 1 yemek kaşığı pekmez
- Hepsini bizzlatıp içiyoruz. Afiyet olsun...

### GİZEM KARAKILIÇ

Dünya Çocuk Akademisi  
Beslenme ve Diyet Uzmanı



## Dünya Çocuk Akademisinin Sevgili Velileri

Diliyorum ki sağlığınız ve keyfiniz, öğrencilerimizin de huzuru yerindedir. Yakından şahit olduğumuz korona virüsü salgını arkamızda bırakmaya ülkece hazırlanırken baharın gelişi ile daha güzel günlerin gelişini görmek bizim için umut, yenilenme ve başlangıçlar da getirdi. Yeni dönemde bir önceki döneme kıyasla okul olarak, öğretmen arkadaşlarımızla ve olmazsa olmaz sevgili miniklerimizle çok daha dolu etkinliklerle yanınızda olacağız.



Bu zor ama artık geride bırakmaya hazırlandığımız virüs sebebi ile aslında birçok olumlu doneler kattık kendi hayatımıza. Ne kadar güçlü olduğumuzu ve istersek her şeyin üstesinden nasıl gelebileceğimizi gördük. Çocuklarımızla unutamayacağımız anılar biriktirdik. Hayatımızın aslında ne denli kıymetli olduğunu ve ailelerimizin ne kadar özel olduğunu, bir sarılmanın ya da aynı ortamda oturup sohbet edebilmenin ne büyük bir özgürlük olduğunu tekrar hatırladık.

Kendimizi dinlediğimiz, ailemizle daha çok vakit geçirdiğimiz bu özel günler bizi yeniledi ve aslında bildiğimiz değeri daha da artırdı. Tabi ki bunlar olumlu yönleri idi. Olumsuz yönlerinin sadece özlem ve kısıtlama olmasını görüp yaşadığımız bu zamanı pozitif bir havaya çevirerek umudumuzu, neşemizi ve huzurumuzu dinç tutmak bizim elimizde. Ve inanın hiçbir şey kalıcı değil. Gelelim güzel çocuklarımızın bu dönemde neler hissettiğine :)

Biraz endişe, biraz huzursuzluk, belki de bu dönemde huy değiştirme. Böyle durumlarda hepsinin üstesinden gelebileceğimiz benim uyguladığım ve olumlu sonuçlar aldığım tek önerim var derseniz deneyip sizde gözlemleyebilirsiniz. Bu yöntem ne mi? Tabi ki oyun oynamak. Fakat bu oyunların bir farkı var bol bol temas, sarılma, koklaşma içeriyor inanın fark edeceksiniz ki onlarla zaman geçirmek, oyunlar oynamak ama içeriği ne olursa olsun buna kocaman sarılmayı eklemek sakinlik, huzurluluk hali verecektir miniklerimize. Bu dönem bizlerin, çocuklarımıza enerjimizi tam anlamı ile geçirdiğimiz bir dönem. Onlara enerjimizi sarılarak onları bol bol öperek, onlara güzel cümleler kurarak geçirebilirsek huzurlu, mutlu ve daha sakin çocuklara sahip olacağız.

Biz Dünya Çocuk Akademisi ailesi olarak küresel pandeminin bitmesini ve size kavuşmayı heyecanla bekliyoruz. Öğrencilerimizle okulumuzda birbirinden güzel aktiviteler yapmayı, parkımızda koşup eğlenmeyi, yeni bilgiler öğrenirken yüzümüzde oluşan o komik ve minik deha bakışını büyük bir özlemle bekliyoruz. Sizler çok değerlisiniz. Lütfen kendinize çok iyi bakın ve tedbirleri elinizden bırakmayın. Biz size daha erken kavuşabilmek için tedbirleri harfiyen yerine getiriyoruz.

Dünya Çocuk Akademisi Ailesi olarak sağlıklı ve sevgiyle kalmanızı diliyoruz.

## BİRCAN TAŞCI

*Dünya Çocuk Akademisi  
Oyun Grubu Sorumlusu*





### Merhabalar Değerli Velilerimiz ve Sevgili Çocuklarımız

Sizlere olan özlemimiz gün geçtikçe artmakta. Ama inanıyoruz ki yeniden okulumuzda ki mutlu günlerimize kavuşacağımız zamanlar çok yakında. Bizler her zaman sizin yanınızda olmaya devam ediyoruz. Etkinlik videolarımızı büyük bir keyifle hazırlamaya devam ederken, kitaplarımızı da yaş gruplarımızı düşünerek özenle hazırlamaya gayret gösteriyoruz. Zoom programında canlı buluşmalarımızda ise bir nebze olsa çocuklarımıza olan özlemimizi gideriyoruz ve canlı yayınının geleceği günü büyük bir heyecanla bekliyoruz.

Bugün sizlere çocuklarımızla evde kalırken yapabileceğimiz bir kaç öneriden bahsetmek istiyorum. Evet bu dönemde kendi sağlığımız ve sevdiğimizlerin sağlığı için evde kalmamız gerekiyor. Evde kalırken fiziksel aktivitelerimiz eskisi gibi olmayabilir. Asla ama asla spor yapmaktan, egzersiz yapmaktan geri kalmamalıyız. Okul öncesi dönem, çocuklarımızın psikomotor becerilerinin gelişimi için çok önemli bir dönem. Bu nedenle ince motor ve kaba motor becerilerini geliştirecek aktivitelere ihtiyacımız var. Örneğin yoğurma materyalleri ile oynamak ince motor becerilerini desteklemekte bizlere çok yardımcı olabilir. Oyun hamurlarıyla oynayan çocuk parmak kaslarını geliştirirken bir yandan da oluşturduğu şekillerle yaratıcılığını ve hayal gücünü ortaya çıkarır. Oyun hamurunuzu evde çocuklarımızla hazırlayabilirsiniz.

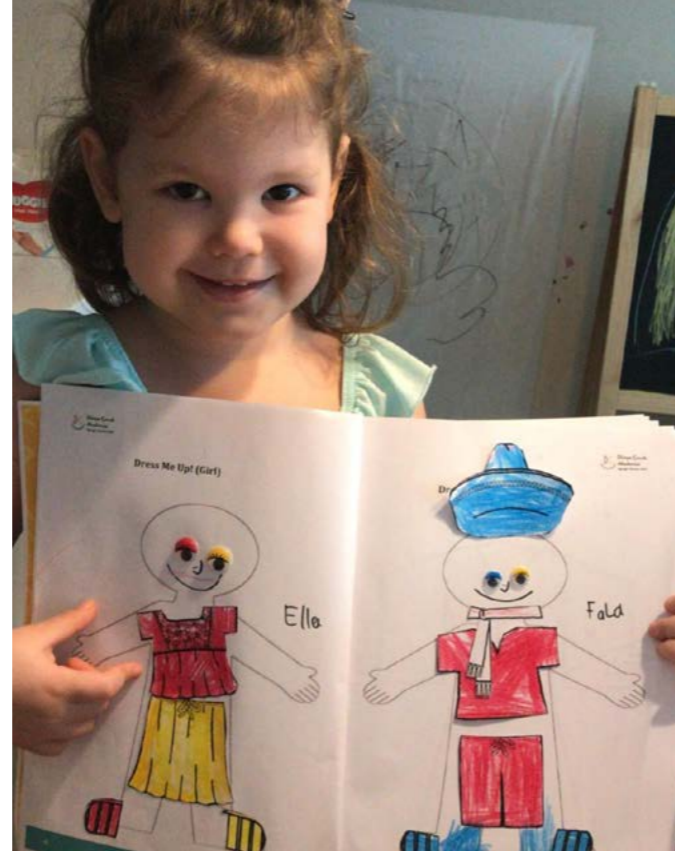
Bu onlar için de daha keyifli olacaktır. Yine ince motor becerilerin desteklenmesi için bir oyun önerim daha var. Babalarımızın gömlekleri bize yardımcı olabilir. Bir gömlek size bir gömlekte çocuğumuza verip düğmeleri ilikleme yarışını yapabilirsiniz. Daha küçük yaş grupları için de bir kumaş parçasına daha iri düğmeler dikip onları açıp kapatmasını isteyebilirsiniz. İpleri birbirine bağlayıp düğüm atarak bileklik oluşturabilirsiniz. Bu şekilde öz-bakım becerilerini kazanmasını da desteklemiş olursunuz. Ayrıca yine motor beceriler için, evde boş bir sepete legoları basket atmaya çalışabilirsiniz. Son olarak da beraber sırt üstü yere uzanın ve bisikletle beraber gezmeye çıkacağınız söyleyin. Evet pedalları çevirmeye başlayın ve gezerken etrafta neler gördüğünü sorun ve sizlerde gördüklerinizi söylemeyi unutmayın.

Evet biz her zaman sizlerin yanında olmaya devam edeceğiz. Çünkü sizleri çok seviyor ve önemsiyoruz. En kısa zamanda görüşmek üzere, sevgiyle kalın, hoşça kalın...

### NURCAN YILDIZ

Dünya Çocuk Akademisi  
Takım Kaptanı





## MUTLU ÇOCUKLAR ♥ MENÜSÜ ♥

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

İnsanlar iyi şeylere layıktır,  
**ÇOCUKLAR EN İYİSİNE...**  
[www.dcamaslak.com](http://www.dcamaslak.com)



[www.dcamaslak.com](http://www.dcamaslak.com)

@dcamaslak

