

# ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU OCAK AYI E-BÜLTENİ



# 1 YAŞ BÜYÜDÜM ETKİNLİĞİ



Okulumuz öğrencileri 1 Yaş Büyüdüm Etkinliği ile 1 yaş daha büyümenin keyfini çıkardılar. Pasta kesimi ve hediye takdimiyle birlikte çocuklarımız aileleriyle birlikte doyasıya eğlendiler.

# 1 YAŞ BÜYÜDÜM ETKİNLİĞİ



Okulumuz öğrencileri 1 Yaş Büyüdüm Etkinliği ile 1 yaş daha büyümenin keyfini çıkardılar. Pasta kesimi ve hediye takdimiyle birlikte çocuklarımız aileleriyle birlikte doyasıya eğlendiler.

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025

# 1 YAŞ BÜYÜDÜM ETKİNLİĞİ



Okulumuz öğrencileri 1 Yaş Büyüdüm Etkinliği ile 1 yaş daha büyümenin keyfini çıkardılar. Pasta kesimi ve hediye takdimiyle birlikte çocuklarımız aileleriyle birlikte doyasıya eğlendiler.

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025

# 1 YAŞ BÜYÜDÜM ETKİNLİĞİ



Okulumuz öğrencileri 1 Yaş Büyüdüm Etkinliği ile 1 yaş daha büyümenin keyfini çıkardılar. Pasta kesimi ve hediye takdimiyle birlikte çocuklarımız aileleriyle birlikte doyasıya eğlendiler.

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025

# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



Dilimizin Zenginlikleri Projesi kapsamında ülkemizin 7 bölgesi tanıtıldı, kültürel öğeleri hakkında bilgiler verildi, o yöreye ait yöresel ürünler tadıldı. EGE BÖLGESİ

# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



MARMARA BÖLGESİ

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025

# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



KARADENİZ BÖLGESİ

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025



# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



DOĞU ANADOLU BÖLGESİ

# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



İÇ ANADOLU BÖLGESİ

# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025

# DİLİMİZİN ZENGİNLİKLERİ PROJESİ-7 BÖLGE TANITIMI



AKDENİZ BÖLGESİ

ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025

# REHBERLİK SERVİSİ



**Rehberlik Servisi tarafından öğrencilerimize "Öfke Yönetimi" hakkında bilgilendirmeler yapıldı.**

**ŞEYH ŞAMİL ANAOKULU 2025**

# REHBERLİK SERVİSİ



# VELİLERİMİZE ÖNERİLER

## ÇOCUKLARDA ÖFKE NEDENLERİ

Öfkenin oluşmasına herhangi bir şey sebep olabilir ancak çocuğun sürekli öfkeli olmasının altında bazı nedenler yatmaktadır. Bunlar genelde:

- İhtiyaçlarının karşılanmaması
- Reddedilme/Dışlanma
- Anlaşılmadığını hissetme
- Çok fazla kısıtlayıcı kuralın olması
- İfade edilmeyen duygular
- Şiddet ve zorbalığa maruz kalma
- Akademik başarısızlık iletişim ve problem çözme becerisi eksikliği
- Arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar
- Aile içi sorunlar/çatışmalar
- Ölüm/kayıp/yas durumları



## ÖFKE NEDİR?

Öfke, temel duygulardan biri olup tüm canlılarda görülen doğal bir duygudur. İnsan dünyaya geldiğinde temel duygularla birlikte dünyaya gelir ancak birey duyguların anlamlarını ve duygularını ifade ediş şeklini çevresinden öğrenir.

Bu öğrenme ilk olarak anne ve babanın gözlemlenmesi ile başlar. Çocuk büyüdükçe sosyal çevresi de büyür buna paralel olarak öğrenme alanı da genişler. Artık sadece anne ve babadan değil arkadaşlardan, öğretmenlerden ve diğer kişi ve gruplardan öğrenmeye başlar. Öfke, genetik olarak insanda var olan bir duygu olsa da ifade ediş şekli bu öğrenmeler sonucu oluşur.



EBEVEYNLER İÇİN  
ÖNERİLER



ŞEYH ŞAMİL  
ANAOKULU REHBERLİK  
SERVİSİ

# VELİLERİMİZE ÖNERİLER



Ağlamak



Yüzü sıcak basması Kas Gerilmesi



Kas Gerilmesi



Terleme



Baş Ağrısı



Karın Ağrısı

## ÖFKE SİNYALLERİ FİZİKSEL BELİRTİLER

Öfke, bazı fiziksel belirtiler yani sinyaller ile kendini göstererek gelir. Ebeveyn olarak çocuğunuzdaki bu sinyalleri Tanımanız öfke kontrolü açısından oldukça önemlidir. Her çocuk aynı tepkiler vermez ancak genel olarak çocuklarda benzer tepkiler ortaya çıkar. Unutmayın! Volkan patlamadan bir ses ve duman çıkarır, çocuğunuzun sinyallerini öğrenerek işe başlayabilirsiniz.

## EBEVEYNLERE ÖNERİLER

### ÖFKE ANINDA

- Çocuğunuzun dikkatle dinleyin.
- Onunla tartışmayın.
- Öfke nöbeti geçiriyorsa sakinleşebileceği bir ortama alın.
- Öfke bittikten sonra problem ve çözüm yolları hakkında konuşun.

### DİĞER ZAMANLARDA

- Çocuğunuzla iletişimi güçlü tutun.
- Çocuğunuzla duygular üzerine konu.
- Sakinleşme stratejilerini araştırın ve deneyin.
- Çocuğunuza olumlu rol model olun.
- Çocuğu ile birlikte nefes egzersizlerini deneyin.
- Gelişim dönemleri ile ilgili araştırma yapın.
- Öfke yönetimi ile ilgili hem yetişkin hem de çocuk kitapları okuyun.

## EBEVEYNLER İÇİN KITAP ÖNERİSİ



## ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN







# BU AY ÖĞRENDİĞİMİZ KAVRAMLAR

**Zıt kavramlar:** Doğru-yanlış, açık-kapalı,  
karanlık-aydınlık

**Renk:** Kahverengi

**Sayı:** 8 Rakamı

**Geometrik şekiller:** Dikdörtgen

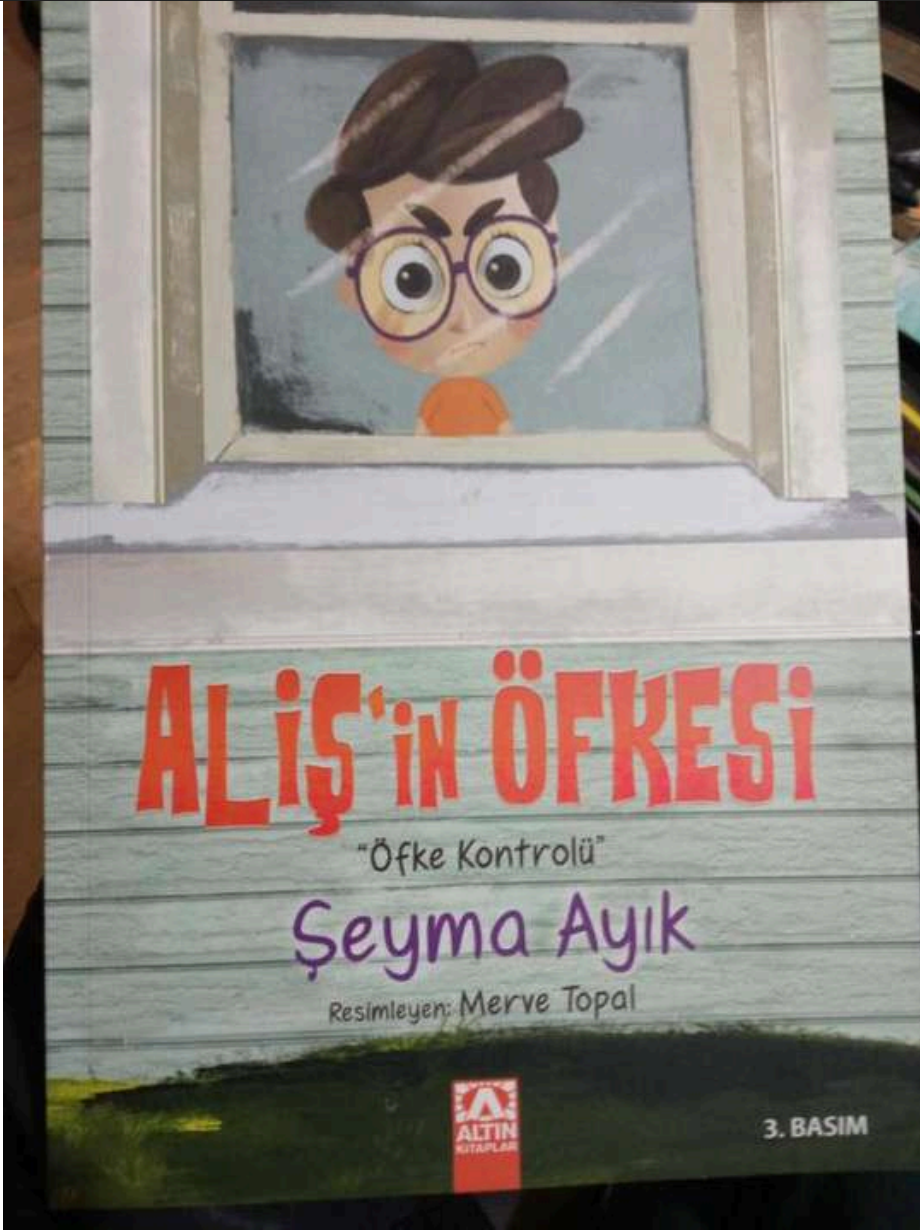
**Duyu:** Yumuşak-sert, Parlak-mat

**Zaman:** Aylar, mevsimler

**Duygu:** Heyecanlı

**Ses Farkındalığı:** | sesi

# KITAP ÖNERİSİ



Aliş son zamanlarda, engel olamadığı öfke nöbetleriyle boğuşuyordu. Çevresindeki herkesi kırıyor, yalnızlaştıkça da içine kapanıyordu. Bir arkadaşının doğum günü partisinde öfke kontrolünü kaybeden Aliş, herkesi üzdüğü için bir anda kendiyile baş başa kalır. O artık anlaşması zor, yalnız ve öfkeli bir çocuk hâline gelmiştir. İşte o anda kararını verir. Öfkesiyle yüzleşecek ve kendiyile barışacaktır...

Aliş'in Öfkesi; öfke kontrolü, arkadaşlık ve paylaşmak üzerine kurulmuş sıcacık bir öykü anlatıyor...