

2025



NISAN

Köy Meydanı

2.SAYI



NADAS



ÇOCUK SAĞLIĞI

"Çocuklar, sağlıklı bir beden, dengeli bir zihin ve besleyici bir ortamda büyüdükçe, güçlü bir geleceğe doğru adım atarlar."



AYIN YAZARLARI

Afer Gülen

Eğitimde Yol Arkadaşlığı: Aile ve Okulun Anlaşması

Büşra Emül Yıldız

Çocuklar İçin Basit Meditasyon ve Nefes Egzersizleri

Dyt. Neşe Ceylan Zengin

Okul Öncesi ve Okul Çağı Beslenme

Dr. Rıfat Can Öztürk

Okul Döneminde Hastalık Sıklığını Azaltma Yolları



NADAS'DA NISAN

Anne-Baba Eğitimi

Aileler ile Büyüyoruz 2.Sayfa

Nadas Üniversitede

Tüm Düzce'ye Yeni Bir Eğitim Yolculuğu 2.Sayfa

Söğüt Altı Sohbetleri

Eğitmciler VS Eğitimciler

Nadas'da Beslenme

Nadaslı çocuklar iyi beslenecek



NADAS YOUTUBE



SOSYAL MEDYA

www.nadasokullari.com

Nadascocukkoyu



Tüm Düzce'de Yeni Bir Eğitim Yolculuğu



DÜZCE ÜNİVERSİTE SINIF ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ

Nadas Çocuk Köyü olarak, çocukların dünyasına adım atan her bireyi, kendi büyüme yolculuğunda desteklemeyi amaçlıyoruz. Bu kez, Düzce Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği 4. sınıf öğrencilerine Oyun Eğitimi dersi vererek, onların oyunun gücünü keşfetmelerine olanak tanıyoruz. Düzce Üniversitesi Öğretim Görevlisi Taner Atmaca'nın "Risk Altındaki Çocuklar" dersi kapsamında,

oyun eğitimi dersinde öğretmen adaylarının oyunun eğitimdeki rolünü keşfetmelerini ve oyun yoluyla çocukların gelişimini destekleme yollarını öğrenmelerini amaçlıyoruz. Bu dersle, geleceğin öğretmenleri olan öğrencilerimiz, çocukların doğal meraklarını harekete geçiren, özgür düşünme ve keşfetme ortamları yaratma konusunda farkındalık kazanacaklar. Nadas'ta oyunla büyüme, sadece oyun oynamak değil, aynı zamanda öğrenme yolculuğunun bir parçası olmaktır.

SÖĞÜT ALTI SOHBETLERİ



Nadas Çocuk Köyü, eğitim dünyasına sadece yeni bir yaklaşım değil, aynı zamanda anlamlı bir buluşma geleneği kazandırıyor. Artık her ay, okulun kalbinde yer alan o büyük ve bilge söğüt ağacının altında, eğitim adına ilham veren sohbetler gerçekleşecek. “Söğüt Altı Sohbetleri” başlığıyla yola çıkan bu özel buluşmalarda, Nadas’dan Güney Öğretmen, her ay farklı bir konuk eğitimciyle bir araya gelecek. Doğanın kalbinde, yaprakların hışırtısı eşliğinde yapılacak bu sohbetler; yalnızca eğitim konuşmalarına değil, bir bakıma içimizi tazeleyen, düşlerimizi besleyen buluşmalara dönüşecek. Her ay, Güney Öğretmen ve davet ettiği misafir eğitimci, Nadas’ın söğüt ağacının altında bir araya gelerek eğitim üzerine sıcak, samimi ve ilham verici sohbetler gerçekleştirecekler. Doğanın ortasında, kuş sesleri eşliğinde yapılacak bu konuşmalar, sadece katılanlarla sınırlı kalmayacak. Canlı olarak izlenebilecek bu buluşmalar, aynı zamanda Nadas’ın YouTube kanalından da takip edilebilecek. Söğüt Altı Sohbetleri, eğitimin sınıflarla sınırlı olmadığını, bilgeliğin bazen bir ağacın gövdesinden yayıldığını, öğrenmenin ise hayatın tam içinde gerçekleştiğini bize bir kez daha hatırlatıyor. Her ay farklı bir konu, farklı bir ses ve yeni fikirlerle buluşmak üzere, sizleri de bu doğayla iç içe öğrenme yolculuğuna davet ediyoruz. Takvimleri şimdiden işaretleyin; çünkü Nadas’ta eğitim, artık biraz gölgede, biraz rüzgârda, bolca ilhamla. . .

Nadas Haber Sayfası

EBEVEYNLIKTE
OYUN ETKİNLİĞİ

Nadas Çocuk Köyü'nde, Anne-Baba Etkinlikleri devam ediyor. Nisan ayında, Onur Hoca ile birlikte **"Ebeveynlikte Oyun"** başlıklı özel bir etkinlik düzenliyoruz. Bu etkinlikte, oyunların çocuklarla iletişimdeki gücünü ve ebeveynlikteki iyileştirici etkilerini keşfedeceğiz. Oyun, çocukların gelişimi için sadece eğlence değil, aynı zamanda bağ kurma, duygusal iyileşme ve öğrenme açısından büyük bir araçtır. Velilerimizi, çocuklarıyla daha derin bir bağ kurmanın ve onların duygusal ihtiyaçlarını anlamanın yollarını keşfetmek için bu değerli etkinliğe katılmaya davet ediyoruz.



Onur Kurtuluş Kara

NADAS ÇOCUK KÖYÜ'NDE BESLENME: SAĞLIKLI BÜYÜME İÇİN DOĞAL VE DENGELİ BESLENME



Her sabah güneş, Nadas'ın üzerine doğarken yalnızca sınıflar değil, fırınlar da ısınır. Çocukların merakları gibi tazedir kabvaltıdaki dilim peynir, dalından kopmuş bir domates kadar kırmızı, bir köy yumurtası kadar derindir. Çünkü bizde beslenme, bir öğün değil; bir özen biçimidir. Sofralarımız da tıpkı sınıflarımız gibi çocuklar içindir, çocuklar gibidir: canlı, doğal, samimi. Bir tabakta yalnızca besin değil, toprağın hatırası, emeğin izi, mevsimin sesi vardır. Ne yediğini bilen bir çocuk, kendini de tanır. Bahçede gördüğü sebzenin tabağında yer bulduğunu fark eden bir çocuk

doğayla bağ kurar. Yemek artık sadece doyurmaz. . . öğretir, büyütür. Nadas'ta çocuklar yemeğin nereden geldiğini bilir. Bir salatalık yalnızca bir sebze değil, toprakla ilk tanıştıkları gündür. Bir yumurta, çiftlikten gelen mis gibi bir sabah kokusudur. Bir dilim ekmek, bir değirmenin gıcirtısı, kendi yoğurdukları hamur, bir sofranın etrafında sessizce kurulan güven bağıdır. Yemek saatleri, bizim için sadece ara değil; bir ritüeldir. Birlikte sofraya otururuz, birlikte kalkarız. Lokmalar arasında sohbetler filizlenir. Paylaşmayı, beklemeyi, teşekkür etmeyi öğreniriz.

Nadas Çocuk Köyü'nde her çatal, her kaşık, çocukların sağlıklı gelişimi için olduğu kadar, doğayla uyumlu bir yaşam kültürü oluşturmak içindir. Bedenin şarkısı, toprağın ritmiyle bütünleştiğinde; çocuk, sadece büyümmez... güçlenir.

Köy Hizmetleri

NADASLI AVANTAJI

ÇİFTDILLİ EĞİTİM

NADAS İLKOKULU

İki Dilde Düşünen Çocuk, Dünyayı Daha Geniş Görür

Nadas'ta çift dilli eğitim, yalnızca bir dil öğrenmek değil; farklı düşünmek, kendini özgürce ifade etmek ve dünyayı anlamak demektir.

Çocuklarımız hem ana dillerini derinleştirir, hem de İngilizceyle ikinci bir düşünme alanı kazanır. Bu da onları daha özgüvenli, daha açık fikirli ve hayata iki pencereden bakan bireyler yapar. Yabancı öğretmenler ve iki dilli eğitimler eşliğinde, akademik derslerde, oyunlarda, atölyelerde, sohbetlerde İngilizce hep aktiftir. Bu yolla öğrenen başka bir alanda merak ettiği bir şeyi öğrenirken farkında olmadan İngilizceye maruz kalır ve anadil öğrenme mantığı ile 2. dili önce anlar ve sonra konuşur.

Biz **“Dil içine doğarak öğrenilir”** fikriyle, İngilizceyi günlük hayatın tam ortasına yerleştiriyoruz. İngilizce öğrenilen bir ders değil yeni öğrenmeler için bir araca dönüşür.

Yani çocuklarımız İngilizceyi masa başında değil, oynarken, konuşurken, keşfederken öğreniyor.

Doğal, bütüncül ve yaşanarak öğrenilen bir süreç olan bilingual öğrenme;

✦ 1. Tam Daldırma (Full Immersion) Yöntemi

İngilizce, çocukların günlük yaşamına tamamen entegre edilir. Bazı günler veya etkinlikler yalnızca İngilizce konuşan öğretmenlerle yürütülür. Çocuklar bu süreçte dili doğal bağlam içinde, anlam kurarak öğrenir — tıpkı ana dillerini öğrendikleri gibi.

✦ 2. İki Dilli Ortam (Dual Language Atmosferi)

Okulumuzda İngilizce yalnızca bir ders değil, iletişim dilidir. Günlük rutinler, etkinlikler, yönergeler, oyunlar ve bazı ders içerikleri İngilizce olarak sunulur. Ancak bu süreçte Türkçe de desteklenerek dil gelişimi çift yönlü güçlendirilir.

✦ 3. Oyun, Proje ve Atölye Temelli Öğrenme

İngilizce, çocukların aktif olarak içinde yer aldığı projelerle ve atölye çalışmalarıyla öğretilir. Bu, kelime ezberlemekten çok daha fazlasıdır. Çocuk bir oyun kurarken, bir deney yaparken ya da bahçede keşif yaparken İngilizce öğrenir.

✦ 4. Anlamlı, Yaşanabilir İçerikler

Ders içerikleri, çocukların ilgi alanlarına ve yaşantılarına uygun seçilir. “Ne zaman İngilizce öğreniyoruz?” sorusu değil, “Bugün İngilizceyle neler yaşadık?” sorusu önemlidir. Bu da İngilizceyi unutulmaz ve içselleştirilmiş kılar.

✦ 5. Dil Desteği ve Geri Bildirim

Her çocuğun dili öğrenme süreci farklıdır. Bu yüzden gelişim sürekli izlenir, çocuklara bireysel destek sunulur. Sessiz kalan çocuk bile zamanla kendi ritmiyle İngilizceye açılır. Çünkü ortam hazırdır, dil sevgiyle çağrılır. İlkelerini barındırır.

Köy Tabelası

**AFER
GÜLEN**

Eğitimde Yol Arkadaşlığı: Aile ve Okulun Anlaşması

45 yıllık sınıf öğretmeni, Nadas Çocuk Köyü Müdürü

Ben, çocukluğumu sokakta geçirmiş bir kuşağın öğretmeniyim. Oyunlarımızı sokaklarda uydurur, kuralları kendimiz belirler, dostluğu, düşmeyi, kalkmayı, paylaşmayı orada öğrenirdik. Hayat bize okuldan önce sokakta dokunurdu.

Şimdi ise çocuklarımız için sokaklar daraldı. O eski mahalle sesleri, taşların üzerine çizilen seksekler, ağaçların gölgesindeki gizli sohbetler birer anıya dönüştü. Artık çocuklar hayatı sokakta değil, okulda öğreniyor. Bu yüzden okul artık sadece bilgi verilen bir yer değil; yaşamı deneyimledikleri bir ikinci ev, bir büyüme alanı.

Ama tek başına okul da yetmez. Çünkü bir çocuğun eğitimi, yalnızca sınıfta şekillenmez. Her çocuğun ilk öğretmeni, ilk rehberi, ilk aynası ailesidir. Sevginin, güvenin, sabrın ne olduğunu ailede hisseder çocuk. O yüzden biz Nadas'ta eğitimi, yalnızca müfredatla sınırlı bir aktarımdan ibaret görmeyiz. Eğitim, bir çocuğun iç dünyasına sevgiyle uzanabilen herkesin ortak yolculuğudur.

Okul, çocuğun merakını büyüten, öğrenme heyecanını canlı tutan , aile ise o heyecanın ilk kıvılcımını yakan yerdir . Okul disiplin kazandırır, sosyal becerileri besler; ama aile o becerileri şekillendiren temel duygusal zemini oluşturur.

Biz Nadas Çocuk Köyü'nde bu iki gücün el ele vermesini kutsal bir bağ olarak görürüz. Bir çocuğun akademik başarısı, sosyal uyumu ve kişisel gelişimi; okulun sunduğu olanaklarla, ailenin kalpten verdiği destek bir araya geldiğinde anlam kazanır.

Birlikte öğrenen, birlikte düşünen, birlikte büyüyen bir nesil için. . .

Okul ve aile, sessiz ama güçlü bir ittifak kurmalıdır

Belgesel Tavsiyeleri

NADAS İLKOKULU

- Ask the StoryBots
- If I Were An Animal
- Lego House – Home of the Brick
- Brainchild
- Bir varmış Bir yokmuş

Köy Tabelası

**BÜŞRA EMÜL
YILDIZ**

Nadas İlkokulu Psikoloğu

Çocuklar İçin Basit Meditasyon ve Nefes Egzersizleri

Günümüzde, gelişen teknoloji ile birlikte dikkatimizi dağıtan uyaran sayısı da artış gösteriyor. Bu durum da beraberinde çocukların dikkat sürelerinin sağlıklı şekilde artması, odaklanma becerilerinin gelişmesi için çeşitli yöntemler kullanılması gerekliliğini getirebiliyor.

Çocuklar için basit meditasyon ve nefes egzersizleri onların iç huzuru bulmalarına, stresle baş etmelerine ve duygularını daha iyi yönetmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca bu egzersizler, çocukların öğrenmeye açık olmalarını sağlayarak bilişsel gelişimlerine de katkıda bulunur. Dikkatin herhangi bir bakış açısına bağlı kalmadan sessiz ve esnek olduğu durumda ortaya çıkan psikolojik özgürlük hali "Bilinçli farkındalık

(Mindfulness)" olarak adlandırılır. Bilinçli bir şekilde içinde bulunduğumuz an ile güvenli bağlantılar kurmak, çocuğun kendisini daha güvende hissetmesine, mevcut durumunu kabullenmesine ve duygularını daha sağlıklı yönetmesine yardımcı olur. Çocuğun kendini güvende hissetmesi, anlamlı ilişkiler kurması, gerçekleri reddetmeden deneyimleri kabul etmesi noktasında bilinçli farkındalık önemlidir. Günlük yaşamın temposu içinde kaybolmadan, duygu ve düşüncelerinin farkında olarak hareket etmek çocuğun içsel huzurunu artırır. Yine çocuğun sakin, merhametli, empatik ve sabırlı olması konusunda bilinçli farkındalık faydalı bir etki oluşturmaktadır. Bilimsel araştırmalar, dingin bir zihnin yeni bilgileri özümsemek için nöral bağlantıları güçlendirdiğini gösteriyor. Çocuklar stres ve dış uyaranlardan arındığında, beyinleri 'öğrenme moduna' geçerek dikkatlerini yaratıcılık, merak ve keşif süreçlerine odaklayabiliyor. Bu durum, onların yalnızca akademik becerilerini değil, duygusal esneklik ve sosyal ilişkilerini de besliyor

Sakinlik, çocuğun içsel bir 'güvenli liman' inşa etmesine yardım ederken, bu liman, karşılaştığı zorluklarda bile dengeyi korumasını sağlıyor. Böylece her deneyim, bir öğrenme fırsatına dönüşüyor. Zihin ne kadar huzurluysa, çocuğun dünyayı algılayışı da o kadar derinleşiyor; renkler daha canlı, sesler daha anlamlı, ilişkiler daha sıcak hale geliyor. İşte bu yüzden, çocuklara küçük yaşta içsel sakinliği keşfetme fırsatı sunmak, onlara yalnızca 'öğreten' değil, 'yaşatan' bir eğitim anlayışının kapılarını aralıyor. Unutmayalım; bir çocuğun sakin bir zihinle keşfettiği dünya, onun en renkli öğrenme alanıdır!

Odaklanma Etkinlikleri

ÇOCUĞUNUZ KAYGILI MI? HEMEN ANDA KALMASINA YARDIMCI OLUN! HATTA SİZLER DE UYGULAYABİLİRSİNİZ
5-4-3-2-1 TEKNİĞİ, ÇOCUĞUNUZUN DUYULARINI KULLANARAK SAKINLEŞMESİNE VE ANA ODAKLANMASINA YARDIMCI OLAN BASİT AMA ETKİLİ BİR YÖNTEMDİR.

GÖKKUŞAĞI NEFESİ İLE SAKINLEŞ! 
ÇOCUKLAR BAZEN YOĞUN DUYGULAR YAŞAYABİLİR VE SAKINLEŞMEKTE ZORLANABİLİRLER. GÖKKUŞAĞI NEFES TEKNİĞİ, NEFES VE HAYAL GÜCÜNÜ KULLANARAK ONLARI RAHATLATAN, EĞLENCELİ BİR EGZERSİZDİR. BU TEKNİK, ÇOCUKLARIN SAKINLEŞMESİNE, DIKKATLERİNİ TOPARLAMASINA VE DUYGU DURUMLARINI DÜZENLEMELERİNE YARDIMCI OLUR. PARMAĞINI BAŞLANGIÇ NOKTASINA KOY, YAVAŞÇA GÖKKUŞAĞININ ÜZERİNDE İLERLE!

Detaylı uygulama için karekodu tarayın!



Köy Tabelası

NEŞE CEYLAN
ZENGİN

OKUL ÖNCESİ VE OKUL ÇAĞI BESLENME

Çocukluk dönemi, yaşam boyu sürececek alışkanlıkların temelini atıldığı bir süreçtir. Bu dönemde edinilen beslenme alışkanlıkları, bireyin yetişkinlikteki sağlığı üzerinde doğrudan etkili olur. Özellikle okul öncesi ve okul çağındaki çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerinin hızlandığı bu süreçte doğru ve dengeli beslenme hayati önem taşır. Evde başlayan sağlıklı beslenme alışkanlıklarının okulda da sürdürülmesi gerekir. Ancak günümüzde çocuklar zamanlarının büyük bölümünü ev dışında, arkadaş ortamında veya okulda geçiriyor. Bu da düzenli öğün tüketimini ve sağlıklı besin seçimlerini zorlaştırıyor. Artan enerji ve besin ihtiyaçlarına rağmen, yoğun yaşam temposu çocukların beslenmesinin ihmal edilmesine neden oluyor. Dengesiz beslenme; büyüme ve gelişme geriliklerinin yanı sıra, bağışıklık sisteminin bozulmasına ve otoimmün hastalıkların ortaya çıkmasına yol açabiliyor. Bağırsak florasının zarar görmesiyle, bağışıklık hücreleri vücutta zarar verecek şekilde çalışabiliyor. Bu durum hipotiroidi, tip 1 diyabet, çölyak, MS, romatizma gibi ciddi hastalıklarla sonuçlanabiliyor. Beyaz un, rafine şeker ve işlenmiş gıdalarla beslenen çocuklarda ise davranışsal ve duygusal sorunlar, dikkat eksikliği, hiperaktivite ve depresyon daha sık görülüyor. Özellikle fast food tüketimi ve kötü yağlar, sinir sistemi gelişimini olumsuz etkiliyor. Kalitesiz yağlar, beyin hücrelerinin zar yapısında kullanıldığında, sinyalleri işleme kapasitesi azalıyor ve bu da öğrenme, dikkat ve duygu yönetimini etkiliyor. Araştırmalar, günümüz çocuklarının tarihte görülmemiş ölçüde obezite, alerji, bağışıklık sorunları ve öğrenme güçlükleri yaşadığını gösteriyor. 2005 yılında yayınlanan

Sağlıklı Beslenme Endeksi'ne göre, eğer sağlıklı beslenme bir okul dersi olsaydı, pek çok çocuk sınıfta kalırdı. Çocuklar yeterince meyve, sebze, tam tahıl ve baklagil tüketmiyor; bunun yerine aşırı sodyum, kötü yağlar ve şeker alıyorlar. Tatlılar, pizza ve gazlı içecekler çocukların günlük kalori ihtiyacının yaklaşık %40'ını oluşturuyor. Bu durumun başlıca nedenlerinden biri, evde yemek pişirme alışkanlığının azalması, hazır gıdaların artması ve sağlıklı beslenme konusunda çocuklara örnek olacak yetişkinlerin sayısının azalmasıdır. Ayrıca kantinler, süpermarketler ve çocuğun bakımında yer alan büyüklerin bilinçsiz tutumları da bu tabloyu etkiliyor. Küçük yaşta verilen kek, kraker gibi hazır gıdalar, çocuklarda erken dönemde besin bağımlılığı geliştirebiliyor. İkinci kahvaltılarında sıklıkla tercih edilen beyaz unlu, şekerli gıdalar; çocuğun enerji ve vitamin ihtiyacını karşılamaktan uzak. Bunun yerine meyve, yoğurt, yulaf, karabuğday gibi sağlıklı alternatifler tercih edilmelidir. Ayrıca inek sütü, içerdiği kazein nedeniyle orta kulak iltihabı, geniz akıntısı ve alerjik reaksiyonlara yol açabilir. Bu yüzden keçi ve manda sütü gibi alternatifler daha sağlıklı tercihler olabilir.

Okul Çağı Beslenme

Detaylı Yazı ve Ebeveynlere
Tavsiyeler için Qr'ı okutabilirsiniz.



Köy Tabelası

**RİFAT CAN
ÖZTÜRK**

Okul Döneminde Hastalık Sıklığını Azaltma Yolları

Küçük yaşta çocuklar okul gibi ortamlarda sık sık hastalanabilir. Bu durum, gelişmekte olan bağışıklık sistemlerinin henüz birçok mikropla ilk kez karşılaşarak olmasından kaynaklanır. Okul öncesi dönemde bir çocuğun yılda 8-12 kez soğuk algınlığı, grip veya benzeri enfeksiyon geçirmesi yaygın görülen bir durumdur. Her geçirilen enfeksiyon bağışıklık sistemine mücadele etmeyi öğretirken ilerideki hastalıklara karşı direnç oluşturur. Yine de, aileler bazı önlemler alarak kreş dönemindeki çocuklarında hastalık sıklığını azaltabilir ve çocuklarının daha sağlıklı bir okul öncesi dönemi geçirmesini sağlayabilir.

Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek

Bir çocuğun bağışıklık sistemi güçlü ise enfeksiyonlara karşı direnci de artar. Bunun ilk adımı, evde başlayan sağlıklı beslenmedir. Çocuğun günlük beslenmesinde protein, sağlıklı yağlar, vitamin ve mineraller yeterli düzeyde olmalıdır. Özellikle bağışıklık sistemini destekleyen C vitamini (portakal, kivi, biber), D vitamini (güneş, yumurta, balık), çinko (kırmızı et, kuruyemişler), omega-3 (balık, ceviz) gibi öğelere dikkat edilmelidir. Haftada 2 gün balık tüketimi, günlük 1 kase ev yapımı yoğurt veya kefir, taze sebze-meyve çeşitliliği çocuğun bağışıklığına yatırım yapmanın en doğal yoludur.

Uyku Düzeni

Yeterli ve kaliteli uyku, bağışıklık hücrelerinin yenilenmesi ve çocukların büyümesi için vazgeçilmezdir. 3-6 yaş arası çocukların günde 10-12 saat uyması gerekir. Uykunun yanı sıra, düzenli saatlerde yemek, oyun ve uyku alışkanlıklarının oturması çocuğun genel dengesini korur. Bu denge bozulduğunda bağışıklık zayıflar, hastalıklara açık hâle gelir.

Hijyen Alışkanlıkları

El yıkama alışkanlığı, okula başlayan bir çocuk için en temel korunma yollarından biridir. Ancak bu alışkanlık evde başlamalı ve aile tarafından örnek olunmalıdır. okul dönüşünde ellerin yıkanması, burun temizliği ve gerekiyorsa banyo yaptırılması ev içi bulaşı engeller. Ayrıca çocuğa mendil kullanma, öksürürken ağzını kapatma gibi küçük ama etkili davranışlar da öğretilmelidir.

Beslenme Alışkanlıkları

Sağlıklı ve dengeli beslenme, çocukların bağışıklığını güçlendiren en önemli faktörlerden biridir. Çocuğunuzun günlük beslenmesinde taze meyve, sebze, tam tahıllar ve protein kaynakları (et, balık, yumurta, baklagiller gibi) mutlaka yer almalıdır. Vitamin ve mineral eksiklikleri bağışıklık sistemini zayıflatır ve enfeksiyon riskini artırır. Özellikle C vitamini, A vitamini, D vitamini, demir ve çinko gibi bağışıklık için kritik besin öğelerinin yeterli alındığından emin olun. Kış aylarında güneş ışığının azalmasıyla D vitamini düzeyleri düşebilir; bu nedenle kışın imkan oldukça çocuğunuzun güneş ışığı almasını sağlayın. Gerekirse doktorunuza danışarak D vitamini takviyesi kullanılabilir. Yoğurt, kefir, ev yapımı turşu gibi probiyotik açısından zengin gıdalar da bağışıklık sistemine katkı sağlar.

Genel Değerlendirme

Çocukların okulda hastalanması tamamen engellenemez; ancak alınacak önlemlerle bu durum azaltılabilir. Üstelik her geçirilen hastalık, çocuğun bağışıklık sistemini olgunlaştırır. Ailelerin yapması gereken; iyi bir yaşam düzeni oluşturmak, doğru beslenme ve hijyen alışkanlıkları kazandırmak ve bu süreci doğal bir gelişim adımı olarak görmek olmalı. Unutmayın, sağlıklı alışkanlıklar erken yaşta başlar.

Söğüt Altı Masalları

Bir varmış, bir yokmuş. . .

Geceleri yıldızların yere daha yakın durduğu, rüzgârın sözcükleri yapraklara fısıldadığı bir ülkede, Yağmur'un yolculuğu sürüyormuş. Haritanın sarmal yollarından geçip aynanın içinden yürüyen Yağmur, yanında tilkisi Fırtına ile birlikte, her adımda biraz daha kendine yaklaşmış.

Ama hâlâ haritanın sonundaki yere ulaşamamıştı.

Aynadan geçtikten sonra, önlerinde upuzun, ışıklarla örülmüş bir patika açılmıştı.

Yolun iki yanında, minik ışık böcekleri dizilmiş, sanki Yağmur'un geldiğini bekliyor gibiydi. Her biri, bir zamanlar masal anlatmış bir söğüt ağacının çiçeğinden doğmuştu.

"Bu yol nereye gidiyor?" diye sordu Yağmur fısıltıyla.

Fırtına gülümsedi: "Belki de artık yolu sen çiziyorsundur."

Işıklarla dolu patika, onları gökyüzüne dokunacak kadar yüksek bir tepeye götürdü.

Tepeye vardıklarında, Yağmur önünde geniş bir vadi gördü. Vadinin ortasında bir göl vardı. Gölün yüzeyinde, haritadaki tüm şekiller, yollar ve semboller parlıyordu — sanki harita göle yansımış gibiydi.

Tam o anda, gölün ortasından bir söğüt ağacı yükseldi. Diğerlerinden farklıydı bu; gövdesi saydamdı ve içinden yıldızlar geçiyor gibiydi. Yağmur yaklaşıncı gölün kıyısında kalp şeklinde bir taş buldu. Taşın üstünde şu yazılıydı:

"Haritanın sonu, göğün ve kalbin birleştiği yerdir. Ve bulacağın en önemlisi şey : Kendini tanımak ve iç sesini duymaktır"

Yağmur, sessizce gözlerini kapadı. O an tüm yolculuğun, tüm soruların cevabının tek bir histe saklı olduğunu anladı: kalpten gelen bir sevgi.

Söğüt ağacının gölgesine oturdu. Fırtına yanına kıvrıldı. Rüzgâr saçlarını okşadı. Ve göl, birdenbire konuştu. Su dalgalandı, içinden bir ses geldi:

"Sen vardığın yer değilsin, yürüdüğün yolsun Yağmur ; harita seni buraya getirmede; sen haritayı var ettin. Harita sana yolu göstermedi ; sen yürüdükçe, harita da seninle birlikte çizildi."

Yağmur gülümsedi. İşte o an, gerçekten haritanın gösterdiği yeri bulmuştu — çünkü artık neyi aradığını biliyordu.

Masal burada bitmedi. Ama belki bir sonraki fısıltı, bir başka söğüt ağacının gölgesinde duyulur. . .



Köy Okulu

SEN OLSAN NE YAPARDIN?

Okulun İlk Günü

Söğüt Ağacı'nın altındayız... Yağmur ve köpeği Çıtçıt, okulun kapısında durmuş etrafı izliyor. Her yerde yeni yüzler, heyecanlı çocuklar, anneler-babalar, renkli çantalar ve kahkahalar var. Yağmur okul bahçesine ilk adımını attığında biraz heyecanlı. Çıtçıt kuyruğunu sallıyor. O sırada bahçede bir grup çocuk birbirine gülümsüyor, biri salıncağa koşuyor, bir diğeri elinde çiçek taşıyor. Herkes kendi keşfine çıkmış gibi...

Sen orada olsaydın ne yapardın?

Aşağıdaki kutuya yazabilir ve ya resmedebilirsiniz!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

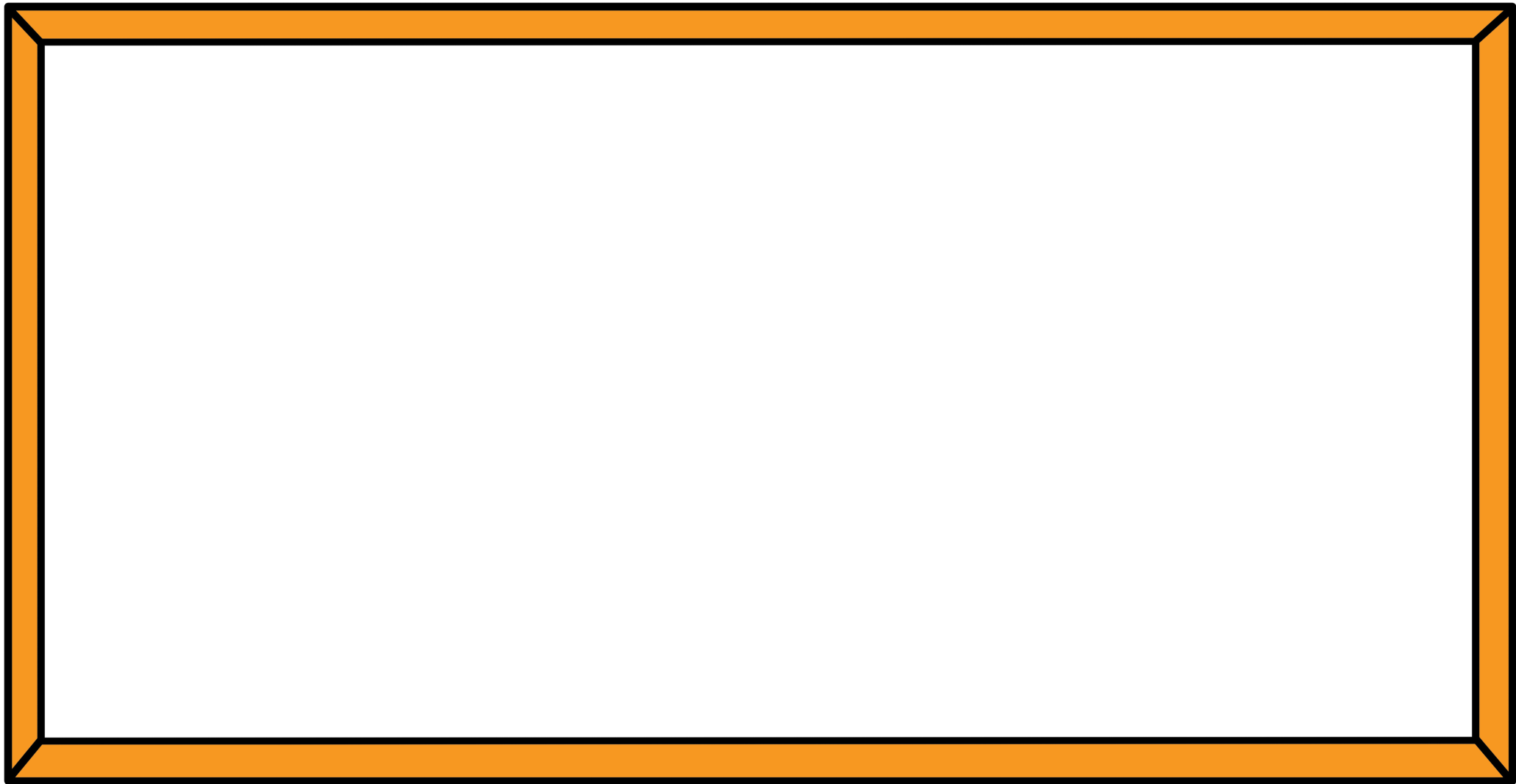
.....

.....

Yazı Alanını bu sayfada sınırlı tutmayabilirsin. Resmini de çerçeveye sığdırmak zorunda da değilsin. Yazını ve resmini info@nadasokullari.com adresine mail atabilirsin. Ya da Instagram Hesabından Dm olarak gönderebilirsiniz

En yaratıcı hikâyeler bir sonraki gazetede yayımlanabilir!

Benim Resmim



Köy Masası

BULMACA

1			4		6
4				3	
	5				
2			1		5
	4	5			
	1		3	6	

K	A	R	B	O	N	H	İ	D	R	A	T
B	A	Ğ	I	Ş	I	K	L	I	K	V	Y
E	C	L	Y	S	D	G	Z	O	M	İ	Y
L	C	B	P	A	İ	T	H	U	E	T	R
H	P	Q	I	Ğ	Y	N	T	G	N	A	X
Q	R	B	S	L	E	C	Y	A	E	M	M
W	O	H	A	I	T	V	H	T	R	İ	İ
Ç	T	K	S	K	L	Z	G	S	J	N	N
O	E	J	M	I	T	I	S	M	İ	X	E
C	İ	O	B	E	S	L	E	N	M	E	R
U	N	H	N	O	Y	L	I	K	R	K	A
K	V	K	B	L	X	C	D	O	B	Z	L

SAGLIK, BESLENME, VİTAMİN, PROTEİN, BAĞIŞIKLIK, ENERJİ, MİNERAL, KARBONHİDRAT, DİYET, ÇOCUK

MEDDAH

Bir çiftlikte 3 inek, 3 koyun ve 3 tavuk var. Çiftlikte toplam kaç bacak var?

Bütün gün döner ama bir yere gitmez, nedir bu?

Geçmiş Sayı Cevapları

Senin İsmin

A Harfi

KUPON

Kupon Toplamayı Özlemişizdir...

10 Kupon= Sürpriz hediyeler

