Aileler ve Çocukları İçin Tatil Önerileri

Okul zamanlarında düzenli olarak aynı saatte uyuyup uyanmaya alışan çocuklar, yaz tatilinde uyku düzenlerini bozabilirler ve bu durum can sıkıntılarına neden olabilir. Bu nedenle ve gelecek okul döneminde uyku düzeninde sorunlar yaşanmaması için, çocuklar tatilde de düzenli olarak aynı saatlerde uyuyup uyanmalıdır.

Tatiller, ailelerin çocuklarıyla daha çok ve nitelikli zaman geçirebilmeleri için fırsattır. Bu fırsatı iyi değerlendirin.

Bilgisayar ve televizyon konusunda çocuğunuza yasak getirmeyin, bu imkanları sınırsız da sunmayın. Günde 2 saate kadar televizyon ve bilgisayara izin verin.

Tatiller, çocuğunuzun ilgi alanlarını keşfetmek için de iyi zamanlardır. Bu nedenle, çocuğunuzun nelere ilgi duyduğunu gözlemleyin. İlgi alanı yoksa da yaratması için onu yüreklendirin. Birlikte el becerileri, spor veya müzik gibi konularda aktivitelere katılın.

Yaz tatili gibi uzun tatiller, çocukların derslerini unutmalarına neden olabilir. Bu nedenle, çocuğunuzun bir önceki dönemde öğrendiği dersleri düzenli olarak tekrar etmesini sağlayın. Ancak, bu konuda uzun saatler değil ama kısa ve düzenli bir program uygulayın. Bu sayede, çocuğunuzun sıkılmadan ders tekrarı yapmasını garantileyebilirsiniz.

Çocuğunuzun yemek saatinde de düzenli bir plan oluşturun. Her gün belli saatlerde, sağlıklı besinler yemesini sağlayın.

ŞARKILAR

TELEFONUN DELİKLERİ

Telefonun delikleri içinde
Ufak tefek parmakların yüzünden
Ah bilseniz başımıza ne geldi
Küçük kardeşimin yüzünden

Babam evde yokken telefon eder.
Bütün şehri arar rahatsız eder.
Sayıları bilmez küçük yumurcak
Bilmeyiz ne zaman akıllanacak.

112'den ambulans geldi
155'den polisler
110'dan itfaiye geldi
Kızdılar, babamı alıp gittiler.

Hiç akıllanmadı rahat durmadı
Telefonu karıştırdı yine oynadı
Hepimiz üzüldük olan işlere
Anlatayım isterseniz ben de size

112'den ambulans geldi
155'den polisler
110'dan itfaiye geldi
Kızdılar, babamı alıp gittiler.

TAŞITLAR

Düdük çalar ince ince } 2
Yolcular binince
Gidiyor çufu çufu çuf
Uzaklarda gözü
Git güle güle gel güle güle } 2
Çok bekletme bizi!

Vapurlar suya dizilir } 2
Denizde süzülür
Gidiyor dumanına bak
Uzaklarda gözü
Git güle güle gel güle güle } 2
Çok bekletme bizi!

Otomobil fırlar birden } 2
Kalkarken yerinden
Katıyor tozu dumana
Uzaklarda gözü
Git güle güle gel güle güle } 2
Çok bekletme bizi

Yolcular rahat uçakta } 2
Aldırma hiç korkma
Gidiyor göğe bakıyor
Uzaklarda gözü
Git güle güle gel güle güle } 2
Çok bekletme bizi!

YAZ GELDİ

Yaz geldi çiçekler açtı } 2
Arılar hep çalıştı.
Arı viz viz viz } 4
Arı viz viz viz
Diye çalışır.

Önce menekşeyi koklar } 2
Sonra gülü emeriz.
Arı balını } 4
Arı balını
Biz çok severiz.

Fırtınalı havalarda } 2
Karlı buzlu günlerde
Arı uyuklar } 4
Arı uyuklar
Sıcak havada.

Yaz Geldi nazlı çiçekler } 2
Güzel güzel açalım
Haydi arılar } 4
Haydi arılar
Biz çalışalım.

BİLMECELER

Caddede görev yapar,
Hızlı gidenlere ceza yazar.
(Trafik Polisi)

Ayakları su içer
Üstünden gelen geçer
(köprü)

Sarı, kırmızı, yeşil yanar
Dikkat etmeyeni uyar
(trafik lambası)

Havada gider
Pervanesi döner
(helikopter)

Dumanı tüter
İsterse gider
Balık değildir
Denizde yüzer (gemi)

Altında dört teker
Üstünde yük çeker (araba)

Bilmece bildirmece
Dil üstünde kaydırmaca
(dondurma)

Güneş etrafı yakar.
Çocuklar şapka takar.
İnsanlar terleyince
Kendini denize atar. (yaz)

Yazın bizi ısıtır, kışın başka yerleri
Gündüz görünür,
Gece saklar kendini. (güneş)

PARMAK OYUNLARI

ORMANDAKİ HAYVANLAR

Güzel bir ormanda (sağ ve sol işaret parmakla havaya yuvarlak çizilir.)
Hop, hop, hoplarmış tavşan (sağ elle, sol kol üzerinden hoplama hareketi yapılır.)
Zıp, zıp, zıplarmış kurbağa (sol elle, sağ kol üzerinde zıplama hareketi yapılır.)
Tıs tıs tıs sürünürmüş yılan (sağ el, sağa sola sallanır.)
Cik cik cik ötermiş kuşlar (sağ el parmakları açılıp kapatılır.)
Aslan kükreyince (kükreme sesi ve hareketi yapılır.
Hepsi kaçar, yuvalarına saklanırmış. (Ayaklar yere vurulur.)

ÇAL KAPIYI

Çal kapıyı (Alnımıza vurularak kapı çalınır.)
Bak pencereden (Parmaklar gözlere gözlük yapılır.)
Çevir mandalı (Burun bükülür.)
Gir içeri (Ağız gösterilir.)
Al bir sandalye (Kulak memesi tutulur.)
Otur şuraya (Diğer kulak memesi tutulur.)
Nasılsın bugün? (Çene tutulur.)

TEKERLEMELER

KUZU
Kuzu kuzu meee,
Bin tepeme,
Haydi gidelim,
Ayşe teyzeme.

TAVUK
Pazara gidelim,
Bir tavuk alalım,
Pazara gidip,
Bir tavuk alıp ne yapalım?
Gıt gıt gıdak diyelim.
Happur huppur,
Happur huppur yiyelim.

ÇİKOLATA
Çan çan çikolata
Hani bize limonata?
Limonata bitti,
Hanım kızı gitti.
Nereye gitti?
İstanbul'a gitti.
İstanbul'da ne yapacak?
Terlik pabuç alacak.
Terliği pabucu ne yapacak?
Düğünlerde şıngır mıngır
oynayacak.

ŞİİRLER

TRAFİK
Bir geçide varınca
Dur kırmızı yanınca
Sarı hazır ol demek
Bir saniye sürmez pek

Ardından yeşil yanar
Sana açılır yollar
Yeşil de geç karşıya
Geç kalmazsın çarşıya

YAZ GELDİ
İlk bahar uğurlanıyor,
Çiçekler meyve veriyor,
Güneş hep aydınlatıyor,
Uyanın artık yaz geldi.

Ağaçlar hep yeşeriyor,
Yaz güneşi ısıtıyor,
Serin sular hep akıyor,
Uyanın artık yaz geldi.

Merve HAMURCU

AİLEMLE GÜZEL ANLAR

Bu kitabımızda çocukların hem yaparken eğleneceği hem de yerken keyif alacağı leziz mi leziz bir mutfak etkinliği verilmiştir. Etkinliğin yapımına ve süslemesine çocuğunuzu dahil etmeyi unutmayın.

Trafik Lambası Kurabiyesi

Malzemeler:

- 250 gr tereyağı
- Yarım çay bardağı sıvı yağ
- 4 su bardağı un
- 2 su bardağı pudra şekeri
- 1 yumurtanın beyazı
- 1 yemek kaşığı dolusu kakao
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Süslemesi için

- Eritilmiş çikolatalı fındık kreması
- Renkli bonibon
- Dondurma çubuğu

Hazırlanışı:

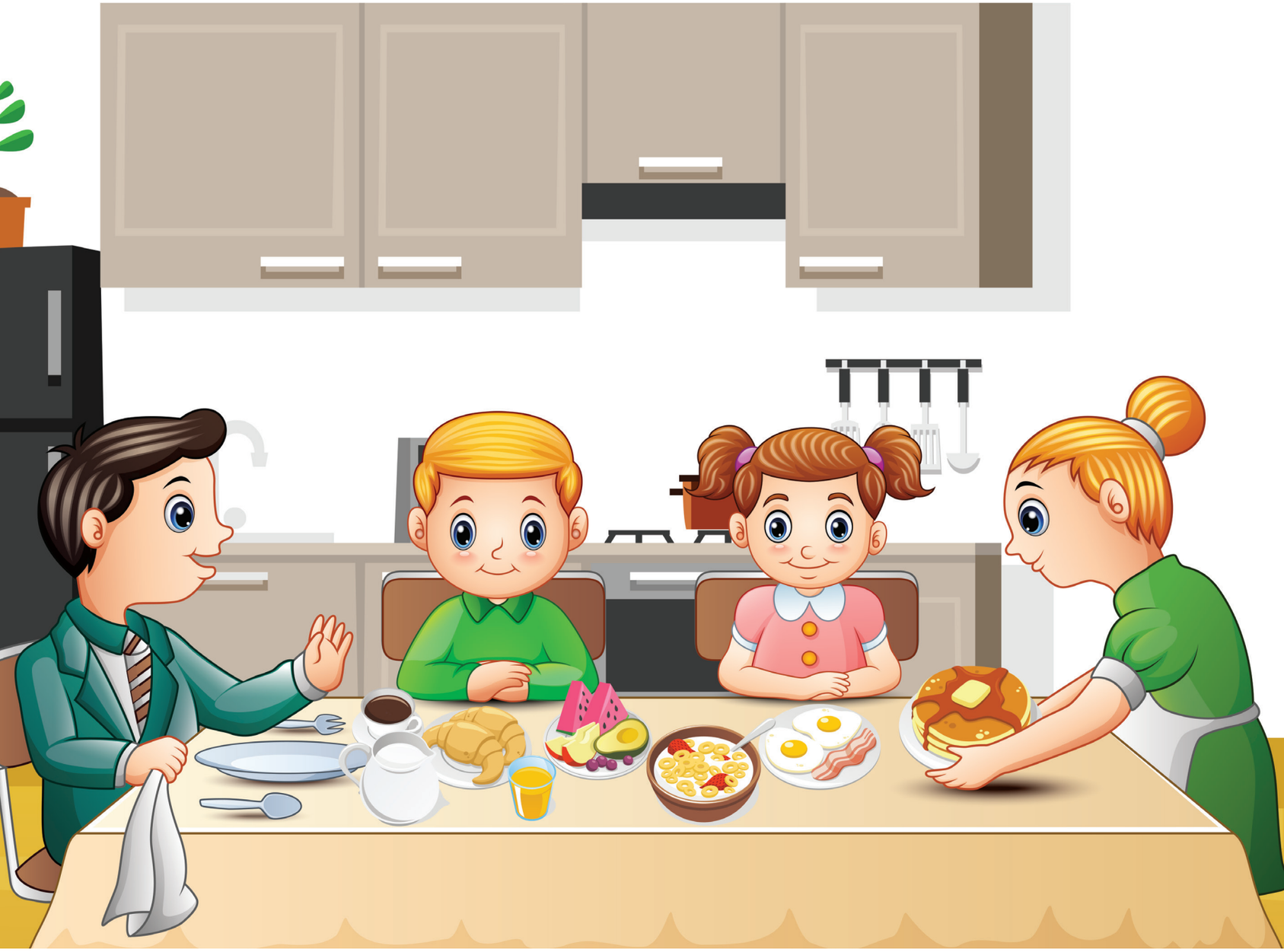
Fırın önceden 175°C'ye ayarlayalım. Fırın tepsisine yağlı kâğıt serelim. Tüm malzemeleri bir karıştırma kabında iyice yoğuralım. Hamuru oda sıcaklığında 5 dakika dinlendirelim. Sonra ceviz büyüklüğünde hamur alalım ve dikdörtgen şekline getirelim. (Kalıbınız varsa kalıpla da yapabilirsiniz.) Daha sonra dondurma çubuğunu hamura batıralım. (Çubukların kararmaması için yağlı kâğıtla ya da alüminyum folyo ile sarabilirsiniz.)

Tepsinize hepsini dizelim. Üzeri pembeleşinceye kadar pişirelim.

Soğuduktan sonra üzerine eritilmiş çikolatalı fındık kremasını sürelim.

Üzerine kırmızı, sarı, yeşil bonibonları koyalım. Buzdolabında 1 saat bekletelim. Afiyetle yiyelim.

AFİYET OLSUN.



SÜPER BİR TATİL

Güzel bir yaz sabahı, Zeynep ve ailesi kahvaltı yapıyordu. Babası, Zeynep ve kardeşi Efe için bir sürprizi olduğunu söyledi ve bu yaz, çadır tatili yapmayı planladığını anlattı. Çocuklar çok heyecanlanmışlardı. Ertesi gün hemen hazırlıklara başladılar. Kamp için malzemeler aldılar. Birkaç gün sonra da yola çıktılar.

Fakat o da neydi öyle! Herkes aynı tarihte tatil planı yapmış olmalıydı ki yollar çok kalabalıktı. Babaları yolda giderken çocuklara trafik kurallarına uymanın öneminden bahsetti. Çocuklar, okulda öğrendikleri bazı kuralları babalarına anlattılar. Babaları bu duruma çok sevindi.

Yolculuk boyunca bol bol sohbet ettiler, şarkılar söylediler. Annelerinin yolculuk için yaptığı çörek-lerden afiyetle yediler. Daha sonra ilk kamp yapacakları noktaya geldiler. Babaları daha önce Türki-ye'de kamp yapabilecekleri güvenli bölgelerin yerlerini öğrenmiş ve rotayı çizmişti. Kamp alanında hep birlikte çadırlarını kurdular. Tatilleri artık başlamıştı.

Zeynep ve Efe o yaz, çadırlarını taşıyarak bir sürü değişik yere gittiler. Gündüz bol bol denize girdiler, kumdan kaleler yaptılar, uçurtma uçurdular. Akşamları ise çadırın içinde yatmadan önce birbirlerine hikâyeler anlattılar, fıkralar anlattılar, bol bol eğlendiler. Babalarına ve annelerine de kendileri için böyle bir tatil hazırladıkları için teşekkür ettiler. Onlar için unutulmayacak bir yaz tatiliydi.