GÖRSEL SANATLAR DERSİ

Değerli velimiz,

Okulöncesi dönemi çocukları için görsel sanat eğitiminin (resim, heykel, seramik) neden gerekli olduğu ve sanatın özellikle 2 ve 6 yaş grubu çocuklarının duygusal ve sosyal gelişimlerine olan katkılarını sizinle paylaşmak istiyoruz.

İyi bir sanat eğitimi alan çocuk her şeyden önce kendi gücünün ve yeteneğinin farkına varır. Sanat aracılığı ile duygularını (görsel ve sözlü bir biçimde) dışavuran çocuk aynı zamanda kendini bulunduğu ortama kabul ettirmektedir. Kendi varlığını kabul eden ve ettiren çocuk diğer çocukların varlıklarını ve yeteneklerini de kabul ederek onlarla birlikte üretmeyi ve birlikte yaşamayı öğrenir, kabul eder.

Okulöncesi çocuklarında görülen aşırı kıskançlık, bencillik, sabırsızlık, saldırganlık gibi anti sosyal davranışlar, dil ve sosyal gelişim alanlarındaki gerilikler, diğer bireylerde ilişki kurmada yetersizlik, dikkat bozukluğu, gibi olumsuzluklar eğer müdahele edilmezlerse büyüdüklerinde de kişilik yapılarında görülebilir.

Dolayısıyla bu tür olumsuzlukların en aza indirgenmesi, özellikle güven duygusunu kazanabilmesi, uygun sanatsal ortamların sağlanmasıyla gerçekleşebilir. Sanat etkinlikleri sırasında çocuk, sıra beklemeyi, konuşmayı, dinlemeyi, paylaşmayı, iş birliği yapmayı ve yardımlaşmayı öğrenerek sosyal becerileri gelişmektedir.

Çocuklara yönelik sanat etkinliklerinde sürekli yeni araçlar, malzemeler ve teknikler kullanılarak hem çocuğun ilgisi taze tutulmalı hem de büyük bir coşku ve haz duygusu ile yaratmaya, keşfetmeye uygun ortamlar yaratılmalıdır. Ayrıca onları yaptıkları resimler hakkında konuşturarak kendilerini sözle ifade edebilmelerini de sağlamalıyız.Bazen çocuklarda tıpkı yetişkinler gibi duygularını ifade etmekte zorlanırlar ve bu durumda ya ağlarlar,ya bağırırlar,ya çevreye saldırırlar yada bazen bir tepki olarak hiç konuşmazlar, işte böyle durumlarda da sanat çocukla iletişimi sağlayan bir araçtır çünkü çocuk hem eğlenerek resim, heykel yaparken hem de bize iç dünyası hakkında gerek kullandığı renklerle yada biçimlerle ipuçları verir. Şimdi sanat eğitimin çocuğun gelişimine katkısını kısaca tekrar gözden geçirirsek sanat eğitimi alan çocuk:

Kendini keşfeder. Kendine güvenir …

- ***Kendini güçlü hisseder sanat; çocuğun korkularını görsel olarak ifade etmesini sağlayarak, bu duygular üzerinde kontrol kurduğu hissini verebilir.***
- ***Sanat özellikle de kil gibi yoğurma malzemeleri vurma, kırma, sıkıştırma gibi teknikler kullanılarak çocukta biriken enerjinin açığa çıkmasını sağlayarak fiziksel bir rahatlamaya sebep olur.***
- ***Sorunlara karşı tepki ve duyarlılık gösterebilirler.***
- ***Görsel sanat eğitimi alan çocuk her şeyden önce görsel olgunluğa ulaşır.***
- ***Farklılıkların ve benzerliklerin farkına varır. Renkleri, biçimleri, dokuları tanır.***
- ***Görsel belleği gelişir. Oranlar arasında ilişki kurmayı öğrenir.***
- ***El-göz koordinasyonu gelişir. Alet kullanmayı öğrenir (modelaj kalemi, fırça…vs).***
- ***Malzemeyi nasıl ve ne amaçla kullanacağını öğrenir.***
- ***Malzemeye belli anlamlar yüklemeyi ve ortaya çıkardıklarını düşünsel anlamda ifade etmeyi öğrenir. Dikkat süresi uzar.***
- ***Karşılaştığı sorunları yorumlayabilmeyi ve çözüm yolları geliştirebilmeyi öğrenir.***
- ***Seçmeyi, karar vermeyi öğrenir, sosyal ve duygusal alanda ilerler.***
- ***Hayal gücünü kullanmayı öğrenir, Kendini tanımaya başlar.***
- ***Grup çalışmalarında iş birliği yapmayı ve gerekirse liderliği öğrenir.***
- ***Dilini geliştirir, kendini sözle ve görsel malzeme ile ifade etmeyi öğrenir.***
- ***Değerlendirmeyi öğrenir, çok boyutlu düşünmeyi öğrenir.***
- ***Düşündüklerini planlamayı, uygulamayı ve sonuçlandırmayı öğrenir (düşünme, deneme ve üretme).***

BÜTÜN ÇOCUKLAR YARATICIDIR; ONLARI ENGELLEMEYİN!

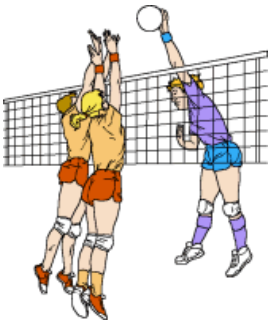
1. **Onlara örnek olun, çocuğunuzun yanındayken "Ben hiç güzel resim yapamam, kesinlikle heykel yapamam!" gibi kesin yargı belirten olumsuz cümleler kullanmayın. Eğer çocuğunuz sizin bir şeyler ürettiğinizi görürse bu cesareti kendine örnek alacaktır.**
2. **Çocuklarınızın resimlerine sadece buzdolapları üstünde yer vermeyin, gerektiğinde çerçeveletip herkesin görebileceği evin en güzel köşesine asın. Heykelleri de yine aynı şekilde herkesin görebileceği noktalara yerleştirin. İnanın bu çocuğunuzun kendini değerli hissetmesini sağlayacaktır.**
3. **Çocuklarınıza resimde kopyalamanın yaratıcı olmadığını öğretin. Matematikte olduğu gibi resimde de kopya aldatmacadır. Çocuğunuza bir sanat eseri yaratıyorken karşılaşacağı sorunları çözmenin; yaşamında karşılaşacağı her sorunu çözmesine yardımcı olacağını ifade edin.**
4. **Çocuğunuza "Resmin çok güzel olmuş" deyip geçmeyin. Ona onun resmini neden beğendiğinizi anlatın. Örneğin 'Renkler çok canlı ya da farklı malzemeleri bir arada çok güzel kullanmışsın gibi … Bu şekilde çocuk hem yeni kavramlar öğrenir hem resminin değerli olduğunu kavrar.**
5. **Çocuğunuzla birlikte sık sık bir sanat galerisi veya müze ziyaretleri yapın. Birlikte resim ve heykellere bakın; eserler üzerine birlikte konuşun.**
6. **Çocuğunuzun resimlerinden yılbaşı kartları gibi hediyelikler yapıp bu eserleri yakınlarınızla da paylaşabilirsiniz.**
7. **Evinizde sürekli dağınık kalmaya müsait bir alan yaratın. Burada her renk kalem, her tür boya, yapıştırıcı, atık kutuları ve yoğurma malzemeleri bulunsun.**
8. **Çocuğunuz için ciltli, çizgisiz bir defter alın. Bu defteri özellikle uzun yolculuklarda yanınızda taşıyın (pastel boya veya keçeli kalem birlikte).**
9. **Etkinlik sırasında çocuğunuzun neyi, nasıl kullanacağını onun kararına bırakın. Yaratıcı düşüncenin esası olan keşfi engelleyen şey, anne babanın veya öğretmenin direktifleridir.**
10. **Çocuğunuza direkt olarak "Bu ne?" ya da "Ne çiziyorsun, ne heykeli yapıyorsun?" gibi sorular sormayın. "Resmindeki hikayeyi çok merak ettim" gibi cümlelerle yaklaşırsanız o size zaten resmini anlatacaktır.**
11. **Çocuğunuza nasıl çizmesi gerektiğini ya da çamura nasıl bir şekil vermesi gerektiğini göstermeye kalkmayın ya da onun adına gerçek resimler çizmeyin (bu çocuğunuzun keşfetmesini engeller) Çocuğunuzun çalışmasına elinizi sürmeden önce öncelikle ondan onay alın doğrudan izinsiz müdahele çocuğunuzun cesaretini kırılabilir.**
12. **Çocuğunuza boyama kitapları, kolay boyalar, kalıplar, çizim makineleri gibi sanatsal yaratıcılığı engelleyen malzemeler almayın.**
13. **Çocuğunuzu etkinlik sırasında tek doğru yanıtı bulmaya değil, çözüm olabilecek pek çok alternatif çözüm üretmeye yöneltin.**
14. **Uygun olmayan yüzeylere resim çizdiği için çocuğunuzu asla azarlamayın, aksine ona kağıt verip çizimine devam etmesini sağlayın.**
15. **Çocuğunuzu bir çizgisel gelişim sürecini bitirmeden diğerine geçmeye zorlamayın (her aşama önemlidir, bazen birinden diğerine hızla geçmek yarardan çok zarar getirir.**

Dersimiz ile ilgili karne sistemi üzerinden sizleri bilgilendireceğiz. Öğrencilerimize yararlı olabileceğini düşündüğümüz kaynak kitapları karne sistemi üzerinden sizlere ileteceğiz. Öğrencilerimizin resim önlükleriyle bu derste yer almalarını, öğrencilerimizin de katkılarıyla oluşturulan atölye temel kararlarına öğrencilerimizin uymaları konusunda desteğinizi bekliyoruz. Sanatla ve sevgiyle kalın.

GÖRSEL SANATLAR ÖĞRETMENLERİ

BURCU DİKER (baylan@bilkent.edu.tr)

Özge TOPLU (ilbeyi@bilkent.edu.tr)



BEDEN EĞİTİMİ VE OYUN DERSİ UYGULAMALARI

Beden Eğitimi ve Oyun dersi ile amacımız öğrencilerimizin;

- Temel hareket becerileri olarak isimlendirilen öğrencinin bir noktadan başka bir noktaya yer değiştirirken, hareket ederken veya olduğu yerde vücut dengesini sağlarken ve herhangi bir nesneyi kontrol ederken gerekli olan hareket becerileridir. Bizim amacımız bu becerilerin gelişimi bedenin hareket potansiyelinin daha etkili kullanılmasını sağlamaktadır.
- Hareket becerileri ile ilgili kavramların öğrenilmesidir. Bu kavramların öğrenilmesi, öğrencinin bedenin nasıl hareket ettiğini anlaması ve ilgili bilgi birikimini kullanması açılarından önemlidir.
- Uygun stratejileri, taktikleri geliştirme ve kullanma becerisi de önem kazanmaya başlamıştır. Buradaki stratejiler ve taktiklerden hedef, öğrencinin oyun ve fiziki etkinliklerde daha etkili olabilmek için problem çözme becerilerini kullanarak, kendisi veya takımı adına en uygun yöntemleri belirleyebilmesi ve etkinlikler sırasında kullanabilmesidir.
- Becerilerin ilkokul düzeyinde ele alınmaya başlanmasındaki amaç, ortaokul ve lise çağlarında öğrencilerde gelişen hareket becerileriyle birlikte, giderek önemi artan daha karmaşık oyun stratejileri ve taktikleri için bir altyapı oluşturmaktır.
- Öğrencilerin oyun ve fiziki etkinlikler yolu ile yaşamları boyunca kullanacakları temel hareketler, aktif ve sağlıklı yaşam becerileri, kavramları ve stratejileriyle birlikte bunlarla ilişkili yaşam becerilerini geliştirerek bir sonraki eğitim düzeyine hazırlanmalarıdır.

Okul Öncesi

- Yaralanmalarda kendini doğdu ifade edebilir.
- Beslenme öğünlerini bilebilir.
- Temel temizlik kurallarını bilebilir.
- Atatürk'ü tanıyabilir, Milli Bayramların neler olduğunu bilebilir.
- Tuvalet alışkanlığını bilir.
- Öğretmen varlığını bilebilir.
- Fiziksel etkinliklerde ısınma ve soğuma hareketlerini öğretmenle yapabilir.
- Duruşlarla ilgili beceriler geliştirir.

Beden Eğitimi ve Oyun Dersi Öğretim Programının amacına ulaşabilmesi için ölçme ve Değerlendirme sistemimiz ise;

Ölçme-değerlendirme, öğretim sürecinin tamamını içeren, sürekli, çok yönlü ve öğrenci-öğretmen-veli iş birliğini sağlayacak şekilde yapılır. Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde ölçme ve değerlendirme öğretim sürecinin başında, süreç boyunca ve sürecin sonunda etkili olarak yürütülür. Oyun ve fiziki etkinlikler dersinde öncelikle dönemin başında öğrencilerin temel hareket becerilerinde, aktif ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarında ve bireysel, sosyal ve düşünme becerilerindeki durumları tespit edilmeli ve süreç içerisindeki gelişimleri ve ulaştıkları nokta belirlenerek değerlendirme yapılır. Öğrencilerin hazırbulunuşluk özelliklerinin birbirinden farklı olduğu, gelişim ve ulaştıkları seviyelerin de birbirinden farklı olacağı gerçeğinden hareketle, süreçteki ve sonuçtaki ulaşılan düzeyler de birbirinden farklı uygulanır. Bu nedenle değerlendirmede, her öğrenci kendi doğası içerisinde ele alınır ve kendi başlangıç ve gelişim düzeylerine göre değerlendirilir.

Beden Eğitimi ve Oyun derslerimiz için gerekli olan malzemeler:

- Spor Kıyafeti (okul şortu, okul tişörtü ve spor çorabı)
- Spor ayakkabısı
- Yedek çamaşır-Küçük Havlu

Pınar ALACALI YAZGAN pinar.alacali@bilkent.edu.tr	**Ali Aykut ALKAÇIR** aliaykut.alkacir@bilkent.edu.tr

MÜZİK DERSİ UYGULAMALARI

Değerli velilerimiz;

Müzik dersi, çocuk gelişimi ve eğitiminde kullanılan anlayış, yöntem ve uygulamalar arasında en etkili sanat dallarından biridir. Öğrencilerin sözlü dil yeteneklerinin ötesine geçerek iletişim kurmasını sağlar. Müzik dinlemek ve müzik yapmak toplumsal bir etkinliktir ve hayatımızın her an içindedir. Müziğin eğitimsel işlevleri; öğrencinin ruhsal, kültürel, sosyal, psikomotor zeka gelişimi ve bakış açısı gibi yönlerini etkili, verimli ve yararlı biçimde gerçekleşmesi ve gelişmesi açısından oldukça etkilidir. Müzik derslerinde; Atatürk ilke ve inkIlaplarına sahip çıkmayı, kaliteli müziği keşfetmeyi, iletişim kurmayı, hayal gücünü geliştirmeyi, sevgili saygılı ve hoşgörülü olmayı başarmak en temel görevimizdir ve bu bağlamda ünitelerdeki kazanımlarla bağlantılı olarak; deneyerek, yaparak, yaşayarak, oynayarak, eğlenerek, gerçek hayatla ilişki kurarak, arkadaşlarıyla iş birliği yaparak, içselleştirerek öğrenmeyi esas alan sorgulama programından yararlanırız.

Hedeflerimiz;

- Öğrencilerin severek, isteyerek, hareket ederek şarkı söylemesi için çalışmalar yapmak,
- Temel müzik kavramlarını öğrenmeleri için çalışmalar yapmak,
- Öğrencilerin sevgi, saygı, hoşgörü, dostluk, paylaşım gibi duyarlılıklarını ve iş birliği ile öğrenme becerilerini geliştirebilmek,
- Farklı türlerdeki şarkı öğretimiyle müzik dağarcığını geliştirmek,
- Farklı müzik türleriyle ilgili bilgiler edinmek,
- İyi bir dinleyici olma özelliklerini geliştirmek,
- Dinledikleri müziklerin etkisi hakkında dönüşümlü düşünmek,
- Öğrencilerin topluluk önünde kendini ifade edebilme becerilerini geliştirebilmektir.

Sağlıklı, başarılı, sanat dolu bir yıl dileğiyle.

Gökhan KALENDER
Müzik Öğretmeni
gokhan.kalender@bilkent.edu.tr

Ceren GÖKSU
Müzik Öğretmeni
ceren.goksu@bilkent.edu.tr

Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi

Değerli Velilerimiz,

Öğrencilerimiz, Bilişim Teknolojileri ve Yazılım dersinde çeşitli uygulamaları kullanabilmek için fare ve klavye kullanım becerilerini geliştirecekler bunun yanı sıra "Çocuklar için Programlama" dersimizde Algoritma mantığını kavrayacaklar, çeşitli kodlama siteleri ile görsel programlamaya adım atacaklardır. Derslerimiz PYP müfredat programı ile de ilişkilendirilerek öğrencilerimiz farklı programlar kullanarak yapacakları çeşitli uygulamalar ile de bu üniteler desteklenecektir.

Sayın Velilerimiz;

1. İnternetin, doğru kullanılmadığında zararlı olabileceği konusunda çocuklarınızı uyarın. Çocuklarınızın, internet hakkındaki düşüncelerini ve bilgilerini günlük olarak takip edebilir, böylece yanlış bildikleri konuları düzelterek onları yönlendirebilirsiniz.
2. İnternete bağlanmak için yalnız sizin bildiğiniz bir şifre kullanabilirsiniz. Böylece çocuklarınızın internete ne zaman bağlandıklarından haberdar olabilirsiniz.
3. Bilgisayarı çocuğunuzun odasına koymak yerine, herkesin sık kullandığı bir odaya yerleştirin. Böylece çocuğunuzun, uygun olmayan sitelere gitmesine kolaylıkla engel olabilirsiniz.
4. Beş yaşından küçük çocuklarınızın tek başlarına bilgisayar ve interneti kullanmalarına izin vermeyin. Bilgisayar ve Internet kullanma saatlerini sınırlandırarak ve bu saatlerde çocuğunuza eşlik ederek, çocuğunuzun güvenliğini ve denetimini sağlayabilirsiniz.
5. Çocuklarınızın interneti uygun kullanıp kullanmadıklarını, sık kullanılanlar ya da daha önce girilen sayfaların listesini kontrol ederek denetleyebilirsiniz. İnternetin doğru kullanımı hakkında bildiklerinizi, arkadaşlarınızla ya da çocuklarınızın arkadaşlarının ebeveynleri ile paylaşabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun, arkadaşlarının evinde de güvende olmasına yardımcı olabilirsiniz.
6. Çocuğunuz yanınızdayken uygun olmayan sitelere girmeyin. Çocuklarınız için uygun olmadığını düşündüğünüz sitelere girdiyseniz 'Geçmiş' bölümünden bu siteleri silebilir böylece çocuğunuzun daha sonra bu siteye ulaşmasını önleyebilirsiniz.
7. Çocuğunuzu internette tanıştığı kişilerle, hiçbir şekilde telefonda konuşmaması ya da herhangi bir şekilde buluşmaması konusunda uyarın.
8. Eğer internet aracılığıyla çocuğunuzdan bilgi isteniyorsa, sitenin güvenli olup olmadığını mutlaka kontrol edin. Bu bilgilerin ne amaçla kullanılacağını öğrenin ve bu bilgilerin üçüncü şahıslara ulaştırılıp ulaştırılmayacağı konusunda bilgi edinin.

Saygılarımla…

Ayşe Berna TÜRK
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Öğretmeni
berna.turk@bilkent.edu.tr

YOGA DERSİ

Sevgili velilerimiz;

Günümüzde çoğu zaman en az yetişkin insanlar kadar çocuklar da yoğun bir stres ve rekabet ortamında yaşamak zorunda kalıyorlar. Okula yeni başlayan çocuklar için yoga dersleri daha çok dinlenmeyi, gevşemeyi, rekabetsiz ve kendini ıspatlama çabası olmadan keyifli bir zaman geçirmeyi amaçlar. Bunları amaçlarken aynı zamanda da çocukların bedensel hareket kabiliyetini geliştirmeyi, doğru nefes alıp vermeyi, doğru duruş ve oturuşun esaslarını çocuğa öğretmeyi hedefler. Yogada her çocuk hareketi ve duruşları kendi yapabileceği kadarıyla yapar ve bu nedenle başarılı olma kaygısı taşımaz. Nasıl sanat, spor ve diğer sosyal aktiviteler çocukların gelişiminde, büyümesinde, bedensel ve ruhsal olarak daha sağlıklı olmalarında fayda sağlıyorsa, yapılan düzenli yoga da çocukların bedensel ve ruhsal sağlığını çok olumlu yönde etkiler. Çünkü okulumuzda yaptığımız çocuk yogasının içinde rekabetsiz spor, sanat, yaratıcılık, sosyallik, oyunlar, hikayeler ve eğlenceli bir eğitim anlayışı var. Ayrıca çocuk yogasıyla çocukların kendi bedenlerini ve kişilikleri tanımalarına, hayata ve çevrelerine daha faydalı ve olumlu bir açıdan bakmalarını sağlamayı hedefliyoruz. Çocuklarımız küçük yaşta doğru nefes almayı, doğru duruş ve oturuşu öğrenmenin yanı sıra nefesle birlikte yapılan yoga duruşları sayesinde daha esnek, daha güçlü ve daha sağlam bir bedene sahip olabilileceklerini farketmelerini sağlamak hedeflerimizden biri. Bir insanın sağlıklı olarak nitelendirilebilirmesi için fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal açıdan iyi olması gerekmektedir. İşte tam bu noktada da yoga bu dört ana sağlık hedefini aynı anda kapsamı altına alır ve dengeler. Yogadaki esneme, güç ve denge duruşları, doğru nefes alma ve gevşeme teknikleri büyüklerde olduğu gibi çocuklarda da birçok sıkıntıyla başa çıkabilmeyi sağlar. Ayrıca yoga derslerinde oyunlar ve hikayelerde sıkça güzel ve olumlu duygular ön plana çıkartıldığı için çocuklarda sevgi, saygı, uyum ve denge duyguları gelişir.

Okul Öncesi Çocuk Yogasıyla bedensel ve Zihinsel fayda açısından hedeflediklerimiz:

-Çocuklar küçük yaşta doğru nefes almayı, doğru duruş ve oturuşu öğrenmenin yanı sıra nefesle birlikte yapılan yoga duruşları sayesinde daha esnek, daha güçlü ve daha sağlam bir bedene sahip olabileceğimizi anlayabilirler

-Çocuklar kendimizi rahatlatabileceğimiz ve iyi hissedebileceğimiz anlar yaratabileceğimizin farkına varabilirler.

-Erken yaşlarda başlayan ve düzenli yapılan yoga çocuklarda sıkça görülebilen hiperaktivite, öğrenim güçlüğü, denge problemleri, uykusuzluk, korku ve özgüven problemleri, kararsızlık, öfke, stres, sindirim sistemi sorunları, yeme bozuklukları, kabızlık, astım ve Sedef gibi birçok problemi önleyici hatta giderici bir etki gösterebilir.

-Yoga omurgayı destekler, esnetir ve sinirleri yatıştırır.

-Yogada yapılan nefes çalışmaları ve yoga hareketleri onlara esnek, güçlü ve sağlam bir vücut sağlamanın yanı sıra iç organlarının ve salgı bezlerinin de daha düzgün çalışmasını ve dolayısıyla daha sağlıklı, kaliteli ve mutlu bir hayata adım atmalarını sağlar.

-Daha kolay öğrenme ve yeni şekillerde öğrenmek için olumlu düşünce ve motivasyonu kazanmak.
-Yarışma stresi olmadan, kendileri ve çevreleri için farkındalık geliştirmeyi, kendilerini incelemeyi, bedenlerini tanımayı ve keşfetmeyi öğrenmek.
-Konsantrasyon, odaklanma ve dikkati geliştirmek, böylece öğrenme becerileri gelişir. Kendine güven, saygı ve disiplin geliştirmek.
-Hayal gücü ve yaratıcılığı geliştirmek, ifade etmek.
-Anatomi ve fizyolojiyi öğretmek.

Okul Öncesi Çocuk Yogasının Sosyal Fayda Açısından Hedeflediklerimiz;
-Yarışma stresi olmadan, kazanma ve kaybetme kaygısı oluşturmadan, kendileri ve çevreleri için farkındalık geliştirmeyi, kendilerini incelemeyi ve keşfetmeyi öğrenirler
-Yoga yarışmacı değil, tamamlayıcı ve dengeleyicidir.
-Kaygıdan uzak, huzurlu ve keyifli bir aktivite sağlar.

-Yoga derslerinde rekabet, olumsuz düşünceler, yarışma, kaygı ve stres olmadığı için çocuklar huzurlu ve keyifli bir süreç yaşarlar.

Okul Öncesi Çocuk Yogasının Ruhsal Fayda Açısından Hedeflediklerimiz;
-Temelinde sevgi, saygı ve birlik duygusu vardır. Bu nedenle sevgi, öz saygı ve başkalarına saygıyı temel alan, verimli, yapıcı, dengeli ve olumlu düşüncelerle oluşturulan bir hayat için yöntemleri öğretir.

-Kendini sevip, kendi özelliklerini sevip kendisiyle barışık olmayı bu sayede çevreleriyle ve dünyayla barışık olmayı amaçlar.

-Olumlu düşünceleri ve iyi duyguları ön plana çıkartır.

Çocuk yogasında ideal yaş gurubu 4-12 dir. Haftada 1-2 ders yapılması önerilir. Çocuklar rahat kıyafetlerle ders yaparlar. Malzemeler yoga matları, yumuşak hayvanlar, balonlar, yastıklar ve örtülerdir. Derslerin sonunda çocuklara uygun dinlendirici müzikler dinlenir ve gevşeme teknikleri uygulanır. Dersler hikayeler ve oyunlarla birlikte uygulanır.

Sema YÜCEL - Yoga Öğretmeni

semyucel1604@gmail.com