

KOCAELİ MARMARA KOLEJİ İLKOKULU

E-BÜLTEN





marmara
eđitimkurumları

KOCAELİ MARMARA KOLEJİ
İLKOKULU

E-BÜLTEN
Sayı : 02



BİLGİ&FİKİR

Gezegener Hakkında 8 İlginç Bilgi

Hepsi özellikleri bakımından birbirinden farklı olan gezegenler, astronomlar tarafından yıllardır araştırılıyor. Bazı özellikleri, gezegenleri daha da ilginç kılıyor. Gelin bu özellikler neymiş hep birlikte öğrenelim.

[TIKLA](#)

TIYATRO

TURTA GİRMEMİŞ ORMAN

Turta Girmemiş Orman'ın yamacındaki dağ, lezzetli dev çileklerle doludur. Sevimli aşçı Ejderha'nın dev çileği yemesi, orman sakinleri tarafından yasaklanmıştır. En sevdiği şeyden mahrum bırakılan sevimli Ejderha, bakalım özlemini çektiği lezzete kavuşabilecek mi?

[TIKLA](#)



KONSER

Harry Potter

Soundtrack Orchestra

The Music of Harry Potter - At
The Berklee Performance Center

[TIKLA](#)



SESLİ KİTAP

Otobüsteki Tekerlekler ve Diđer Çocuk Şarkıları

Tüm zamanların en sevilen şarkıların birarada olduğu eğlenceli bir koleksiyon!

[TIKLA](#)

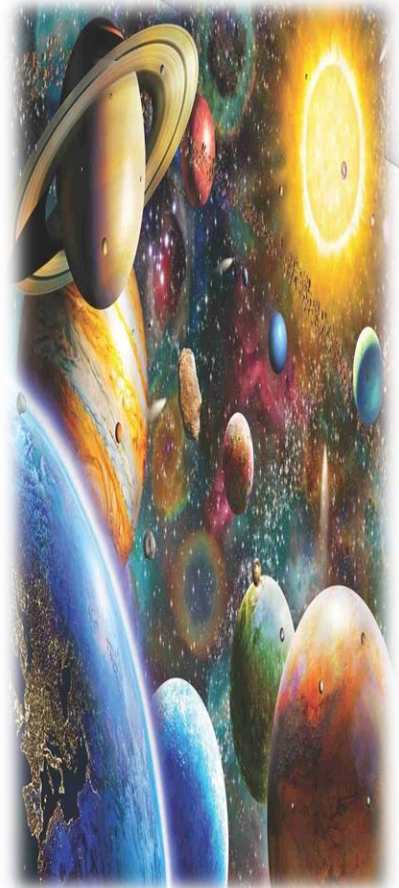
AudioGO

The Wheels on the Bus

22
FUN
SONGS!



Sing along with classic kids' songs!



SÜRPRİZ KONUK



Neşe KARACA - Kocaeli Marmara Koleji İlkokulu 2/A Sınıf Öğretmeni

ANNE DİYEBİLMEK, ANNE SESİNİ DUYABİLMEK

Annemiz sevgi sembolümüzdür. Hayata merhaba dediğimizde ilk sözcük "anne" olur. Bizim varlığımızla gurur duyar, bize hayatımız boyunca emek verir hem de karşılıksız, koşulsuz..

"Anneler Günü" tarihte belirlenmiş bir gündür, aslında annelik dört mevsim on iki ay her gündür. Anadolu'da anne emektir, zahmettir, umuttur, sevgidir, gururdur. Bu anlamda annelerimize sevgimiz de saygımız da sonsuzdur, öyle olmalıdır.

Bir anneyi mutlu eden olay nedir bilir misiniz? Evladının varlığı, sağlığı, gülümseyişidir onu hayata bağlayan. Her evladın anne sevgisine, ilgisine ihtiyacı vardır.

Yaşamın olmazsa olmazıdır.

İlkemizin liderini yetiştirmiş olan Mustafa Kemal Atatürk'ün saygıdeğer annesi Zübeyde Hanım ı ve hayatımızda olmayan annelerimizi bir kez daha saygı ve minnetle anıyoruz.

Hayatımızda olan tüm annelerimize sevgilerimizi saygılarımızı sunuyoruz.

Anneler günü anne diyebilmek, anne sesini duyabilmek kadar mutlu olsun..

SPOR VE BESLENME

Spor yapan çocuk ve gençlerin hem büyümelerini sağlamak, hem de sporda iyi bir performans gösterebilmeleri için düzgün beslenmeleri hayati önem taşır.

Hem büyüme hem de yapılan spor aktivitesi için gerekli enerjiyi alabilmek için protein, karbonhidrat ve yağ gibi besin öğeleri ile vitamin ve mineralleri dengeli bir şekilde içeren bir diyet çok önemlidir.

Tabii yeterli sıvı alımını da ihmal etmemek, hem büyüme hem de sportif faaliyetin performansı açısından oldukça önem taşır.

Proteinler

Proteinler kasların yapımı ve tamirinde saç tırnak ve derinin oluşumunda önemlidir. Kırmızı et, kümes hayvanları, balık, yumurta, süt ürünleri, baklagiller ve kuruyemişler iyi protein kaynaklarıdır.

Yağlar

Kırmızı et, kümes hayvanları, balık, kuruyemişler, tohumlar, süt ürünleri, zeytinyağı, tereyağı, ayçiçek ve mısır yağı iyi yağ kaynaklarıdır. Cipsler, çerezler ve kızarmış yiyeceklerle alınan yağ en aza indirgenmelidir, hatta mümkün olduğunca bu tür gıdalar tüketilmemelidir.!!!

Mikro Besin Öğeleri (Vitamin ve Mineraller)

Sağlık için bütün vitamin ve mineraller çok önemli olmakla birlikte, sporcu çocuk ve gençlerin özellikle de uygun miktarda kalsiyum, D vitamini ve demir almasına dikkat edilmelidir.

Karbonhidratlar (en sağlıklı olanlar)

Yulaf, Makarna Muz, Yabanmersini, Mercimek, Fasulye, Tam Tahıl ekmek.



SARI
Güzellik



BEYAZ
Bağışıklık



YEŞİL
Toksini Atıcı



SATRAŇ

Nigel Short'un Satrançtaki En
Büyük Kral Yürüyüşü!

TIKLA



AKIL OYUNLARI

Gizli Resimler Etkinliđi

Hidden Pictures Activity

The illustration shows a mouse family living in a house with a chimney. A mouse is sitting on a chair, another is on a table, and several are on the ground. There are plants, a tree, and a large rock. The activity is designed to find hidden objects within the scene.

lades kemiđi
ekmek dilimi
meyveli çubuk dondurma
flama
salyangoz
eldiven
solucan
kraker
kurşun kalem
pizza dilimi
açık kitap
baston
düğme
kalp
armut

ENGLISH

ENGLISH

TIME

Art with Mati and Dada - Leonardo Da Vinci
Kids Animated Short Stories in English

SHORT MOVIE

[CLICK](#)

FAIRY TALE

[CLICK](#)

The Story of Beauty and the Beast

Ancient Greek Myths for Kids

GREEK MYTHOLOGY

[CLICK](#)

ÖĞRENCİ ÇALIŞMALARI





marmara
eđitimkurumları

