

AİLEMİZ

www.ailemizdergisi.com

Sayı 19 Yıl 2

ÜCRETSİZDİR

Mayıs — 2018

Sizden Gelenler



Baran Bozcan



Ekin Üntel



Öykü Keleşzade



Kemal Çınar Evcan



Ece Doğan



Kapak Resmi: Yağmur Erbekir, 5 y.

Çocukluk Çağı Lösemileri

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı,
Çocuk Hematolojisi Uzmanı Dr. Ayşe Sayılı

Teknoloji, Çocuk ve Önerilerimiz

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Aile İçi Etkinlik: Kağıttan El

Uzm. Orçun Latifoğlu

Ayın Masalı: İnatçı Fil Yavrusu



Tüm Annelerin
ANNELER GÜNÜ
Kutlu Olsun

Teknoloji, Çocuk ve Önerilerimiz

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Son yıllarda teknolojinin hızla gelişmesi tüm hayatımızı değiştirmiştir. Hayatımızda meydana gelen bu değişim ise ister istemez çocuklarımızı da etkilemiştir.

Günümüzde bir çok çocuk artık cep telefonu veya tablet üzerinden Youtube'a girmeye, eğitici videolar, çizgi film vs. izleyemeye, online oyunlar oynamaya ve diğer insanlarla etkileşime girmeye başlamıştır.

Bir açıdan bakıldığında bu çocukların becerilerini geliştiren ve öğrenmelerini destekleyen bir süreçtir.

Günümüzde birçok çocuk artık renkleri, şekilleri ve şarkıları daha kolay öğrenebilmeye ve söyleyebilmeye başlamıştır. Bu durum çocukların öğrenme motivasyonlarını artırırken ailelerin de gelişen çocuklarını görmesi onları mutlu etmektedir. Ancak televizyon, tablet ve cep telefonları hakikaten çocukların sağlığı açısından faydalı mıdır?

Yapılan çalışmalar, maalesef, teknolojik aletlerin yararlarından çok zararlarının olduğunu belirtmektedir. Bunun en belirgin örneği şiddet içerikli oyunlar ve programlarda görülmektedir.

Şiddet içerikli televizyon programları seyreden çocukların şiddet eğiliminin arttığı ve empati yeteneğinin zayıfladığı saptanmıştır. Bununla birlikte şiddet içerikli oyun oynayan çocukların ise bu durumdan daha çok etkilendikleri, oyun oynarken oyunun bir parçası oldukları ve şiddete daha çok alet oldukları ve şiddete daha çok maruz kaldıkları saptanmıştır.

Küçük çocukların uzun süreli teknolojik (cep telefonu, tablet ve televizyon gibi) aletlere maruz kalması gelişimsel sorunlara neden olmaktadır. Bunların başında iletişimsel sıkıntılar gelmektedir. Uzun süre bunları kullanan çocukların kelime haznelerinin ve kelime kullanımının kısıtlandığı ve kendilerini ifade ederken güçlük yaşadıkları görülmektedir. Bunun yanında sosyal etkileşimlerinin de yetersiz olduğu, daha içe kapanık ve empatiden yoksun oldukları bilinmektedir.



Öneriler

Peki, çocuklarımızı bu olumsuz etkilerden nasıl koruyabiliriz? İşte ailelere önerilerimiz;

- 0-3 yaş arasındaki çocukların mümkünse tüm teknolojik aletlerden (cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi) uzak tutulması önerilmektedir. Ancak ille televizyon izlemesi gerekiyorsa en fazla yarım saat veya bir çizgi film izlemesi, tablet ve cep telefonu ise oynamasına izin verilmemesi önerilmektedir.
- 3-6 yaş arasındaki çocukların ise toplamda en fazla 1 saat veya iki çizgi film izlemeleri

veya tablet, cep telefonu ile oynamaları önerilmektedir.

- Çocuğunuz izlediği programları ve oyunları takip etmeniz, yaşına uygun olmayanlara izin vermemeniz ve izlemiş olduğu diğer programlar hakkında da yaşına uygun bilgiler vermeniz önerilmektedir.
- Sizin ve diğer aile üyelerinin çocuğunuzun yakından takip edebilmeniz için teknolojik aletleri salon gibi merkezi bir yerde oynamasını sağlayınız.
- Çocuğunuzun uygunsuz cinsel görüntüler açısından risk altında olduğunu ve kullanmış olduğu bilgisayara ebeveyn denetim programları yüklemeyi unutmayınız. Gerek bilgisayarını gerekse tabletini belli aralıklarla gözden geçirin ve eğer uygunsuz cinsel içeriğe maruz kalmışsa bunu mutlaka çocuğunuzla konuşunuz ve gerekirse uzman desteği alınız.
- Son yıllarda sıkça gündeme gelen facebook gibi sosyal paylaşım sitelerinde çocuğunuzun risk altında olduğunu unutmayınız. Bu nedenle kimlerle ne konuştuğunu düzenli aralıklarla takip ediniz ve uygunsuz istekler karşısında size bilgi vermesini isteyiniz. Çocuğunuz bir başkasının hedefinde olabilir.

Son olarak onlara en iyi örneğin siz olduğunuzu, sizin teknolojik aletlerden uzak durmanız halinde onların da uzak duracaklarını ve ailece daha keyifli vakit geçirerek olgunlaşmalarına yardımcı olabileceğinizi unutmayınız.

Sevgili Okuyucularımız, Nisan ayında **SİZDEN GELENLER KÖŞEMİZ**'e gönderilen Anne ve Aile resimleri arasında yapılan değerlendirmede sergilemeye hak kazanan çocuklarımız belirlendi. Kendilerini kutlar, hediyelerini almak üzere, en geç 2 ay içerisinde, **Pengu Toys — Ortaköy** mağazalarına bekleriz. Sizler de [aile resim-](#)

lerinizi bize ailemizdersisi@gmail.com e-posta adresimizden veya Facebook sayfamızdan gönderebilirsiniz.

Herkes bol şans dileriz...

AİLEMİZ

Aylık Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi

Editör: Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu,
Dil Editörü: Yrd. Doç. Dr. Erdem Yılmaz
İçerik: Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,
Uzm Psk. Melis Göksoylu
ve Uzm. Orçun Latifoğlu.

Telefon: 0548 85 90 220
E-posta: ailemizdersisi@gmail.com
www.ailemizdersisi.com
Facebook.com/AilemizDergisi
Twitter.com/AilemizD

Çocukluk Çağı Lösemileri

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı ve Çocuk Hematolojisi Uzmanı Dr. Ayşe Sayılı

LÖSEMİ NEDİR, NEDENLERİ NELERDİR?

Lösemiler, çocukluk çağı kanserleri arasında en sık görülenidir. Görülme sıklığı yüz bin çocukta 4-5 arasındadır. En sık 2-5 yaş arası görülür. Lösemiler genellikle tek bir sebebe bağlı olmayıp genetik ve / veya çevresel birden fazla faktörün bir araya gelmesi ile oluşur. Yapısal özelliklerden genetik bozuklukla giden bazı hastalıklar ve kromozomal anomalilere ilave olarak, radyasyon ve boya sanayinde kullanılan benzene maruz kalma lösemi gelişmesinden sorumlu başlıca çevresel etkenlerdendir. Bununla birlikte lösemi tanısı konulan çocukların büyük kesiminde hiçbir neden ortaya konamamaktadır.

Çocukluk çağında en sık görülen kanser türü olmakla birlikte, unutulmamalıdır ki lösemi tedavi edilebilen ve tedavi başarısı diğer kanserlere oranla oldukça yüksek olan bir hastalıktır.

ÇOCUKLUK ÇAĞINDA LÖSEMİ TÜRLERİ

Çocukluk çağında en sık akut lösemiler görülür. Bunlar köken aldıkları hücrelere göre sınıflandırılır:

- Akut lenfoblastik lösemi – ALL (%75 sıklıkta)
- Akut miyeloid lösemi – AML (%25 sıklıkta)

Çocukluk çağında çok daha nadir olarak kronik formları görülür.

BELİRTİLERİ

Lösemi kliniği çok çeşitlidir. Tek bir hücre grubunun aşırı ve kontrolsüz çoğalması sonucu kemik iliğini ve kan yoluyla yayılarak diğer organları istila etmesiyle klinik bulgulara yol açmaktadır.

Akut lösemilerin gelişimi günler, haftalar içinde hızlıca olur. Genellikle aile çocuğu kansızlığa bağlı

solukluk, halsizlik, çabuk yorulma gibi yakınmalar veya diğer kan değerlerindeki düşüklük sonucu gelişen ateş, çeşitli kanamalar, morarmalar, lenf bezi büyümeleri ya da kusma, baş ağrısı, döküntü, gibi belirtilerle doktora getirir. Yaygın kemik ve eklem ağrıları eşlik edebilir. Ayrıca kilo kaybı, gece terlemesi, iştahsızlık bulgularının birlikteliği de hekim tarafından analiz edilmelidir.



TANISI

Lösemi tanısı çeşitli kan testlerinin yapılması, kan yayması ve kemik iliği örneği alınıp mikroskopta incelenmesiyle konmaktadır.

Hastaların bir kısmında başlangıçta kan yaymasında lösemi hücreleri görülmeyebilir. Hastada bulgu ve belirtilerin ilerleyici olması, kan tablosundaki değişikliklerin ilerlemesi hekimi kuşkulandırmalıdır. Lösemi tanısında kemik iliği örneğinin incelenmesi şarttır.

Son yıllarda moleküler genetik alanındaki gelişmeler ile bazı özel kromozomal ve moleküler bozuklukların lösemilere eşlik ettiği saptanmıştır. Tedavinin kararlaştırılmasında ve hastalığın seyrinin belirlenmesinde moleküler testler giderek önem kazanmıştır.

TEDAVİSİ

Çocuk lösemilerinde tedavi şekilleri; kemoterapi, radyoterapi ve kemik iliği naklidir.

Kemoterapide ilk ay; altı-yedi

farklı kemoterapötik ajanlar farklı dozlarda, yoğun olarak verilir. Tedavinin birinci ayındaki iyileşme göstergelerine bakılarak risk sınıflaması yapılır. Bu sınıflama sonrası yüksek riskli gruba kemik iliği nakli yapılması gerekebilir.

Kemik iliği nakli için; 18-45 yaş arası sağlıklı herkes verici aday olabilir. Verici aday olabilmek için; ruhsatlı Kemik İliği Bankaları'na başvurulabilir. Ancak nakil yapılacak hastalarda ilk baktığımız, aile bireyleridir.

Hastaların büyük çoğunluğunda kemik iliği nakli yapılmasına gerek kalmadan sadece kemoterapi ile kür sağlanabilmektedir. Bu şekilde tedavi süresi ortalama 2.5-3 yıldır. Bu sürenin ilk altı aydan sonraki aşaması ayaktan uygulanan idame tedavisi ile yapılmaktadır.

Lösemi hastalığında, yüzde 10-20'lik grupta, hastalık ne yazık ki tekrar edebilir. Bu gruptaki hastalara da kemik iliği nakli yapılması gerekli olmaktadır. Ancak iki yıl sonra hastalığın tekrarlama riskinin çok azaldığı, beşinci yıldan sonra ise bu riskin olmadığı düşünülüyor.

GENEL ÖNERİLER

Lösemiden doğrudan korunmak için kesin bir yaklaşım bulunmakla birlikte, önerimiz, lösemiye karşı; çocuklarımızı endüstriyel kirlenme ve kimyasal ajanlardan uzak tutmaktır.

Süt ürünleri ve taze meyve-sebzelerin bol bol tüketilmesi yararlıdır.

Katkı maddesi içeren yiyecekler tüketilmemelidir.

Cep telefonu kullanmalarına da ergenliğin geç dönemlerine kadar izin verilmemesinde fayda var.

Bilgisayar kullanımı da iki üç saat geçmemelidir.



facebook.com/AilemizDergisi



Ayın Etkinliđi: Anneler Günü Boyaması



Sevgili Babalar, çocuğunuzla birlikte Anneler Günü'nün önemi ve anlamı hakkında konuşunuz. Ardından yukarıdaki resmi istediğiniz renklerde boyayınız. Bakalım annemiz boyamamızı beğenecek mi?



twitter.com/AilemizD



“Tavşan Peter’in Masalı” çıktı...

AİLEMİZ Yayıncılıktan yeni bir çocuk kitabı çıktı.

Yaklaşık 116 yıl önce Beatrix Potter tarafından yazılan “The Tale of Peter Rabbit” isimli çocuk kitabı “Tavşan Peter’in Masalı” ismi ile ve Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu’nun çevirisi ile geçtiğimiz günlerde yayınlandı.

Yaklaşık 116 yıllık bir geçmişi olmasına rağmen halen İngiltere gibi gelişmiş bir çok ülkede popülerliğini korumaktadır. Geçtiğimiz aylarda da beyazperdeye uyarlanan filmde Tavşan Peter’a Beatrix Pot-



ter tarafından yaratılan diğer karakterler de eşlik etmektedir.

Tavşan Peter’ın yaramazlıklarını anlatan kitap tüm çocuklara ve çocuk kalanlara hitap ederek onlara keyifli bir hikaye sunuyor.

Çocuk Bayramını kutladılar...

Günyeli’de faaliyet gösteren Minik Dahiler Eğitim Merkezi, 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını hazırlanan etkinlik ile kutladı.

Ailelerin yoğun katılım gösterdiği et-



kinlikte sevimli küçükler yeteneklerini sergileme imkanı buldular. Etkinlik sırasında ailelerin yaşamış olduğu mutluluk ise gözlerden kaçmadı.



2. Baskı okuyucu ile buluştu.

AİLEMİZ YAYINCILIK

Limasol Türk Kooperatif Bankası katkıları ile 2.Baskısı gerçekleşen **Muhteşem Ben** kitabı okuyucu ile yeniden buluştu.

ENERJİMİZİ ÇOCUKLARLA PAYLAŞIYORUZ

Alacağınız her mavi tüple, **SOS Çocuk Köyü’ne** siz de **destek** oluyorsunuz!

intergaz

SOS ÇOCUKKÖYÜ
Her çocuk için sevgi dolu bir yuva

enerjimizipaylasiyoruz.com

Aile İçi Etkinlikler

Uzm. Orçun Latifoğlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bilindiği üzere Mayıs ayının ikinci pazarı Anneler Günü olarak kutlanmaktadır.

Bizde bu sayımızda çocuklarımızın kendi elleri ile yapabilecekleri bir etkinlik seçtik. Basit ancak el emeği isteyen bir etkinlik...

Kağıttan El isimli etkinliğimiz için gerekli malzemeler;



- Renkli karton,
- Kalem,
- Yapıştırıcı,
- Çeşitli Süslemeler
- Fotoğraf (İsteğe bağlı)

İlk olarak bir kağıt alıp elimizi üzerine yerleştirip etrafını kalemle çiziyoruz. Ardından da onu kesiyoruz ve istediğimiz şekilde süslüyoruz. Eğer isterseniz içerisine annenizin fotoğrafını da yerleştirebilirsiniz.



Ayın Masalı: İnatçı Fil Yavrusu

Afrika'nın ormanlık yerlerinden birinde bir fil ailesi yaşamış. Bu ailenin en küçük üyesi olan yavru fil çok inatçı ve yaramazmış.

Bir keresinde aile dolaşmaya çıkmaya karar vermiş. Baba fil, inatçı fil yavrusuna dönüp "Bizimle gel" demiş.

"Hayır, ben sizle gelmiyorum" diye başını sallamış inatçı fil yavrusu.

"Hadi gel, birlikte gezelim" demiş annesi.

"Hayır gelmiyorum."

"Hadi, gelsene" demiş kardeşleri.

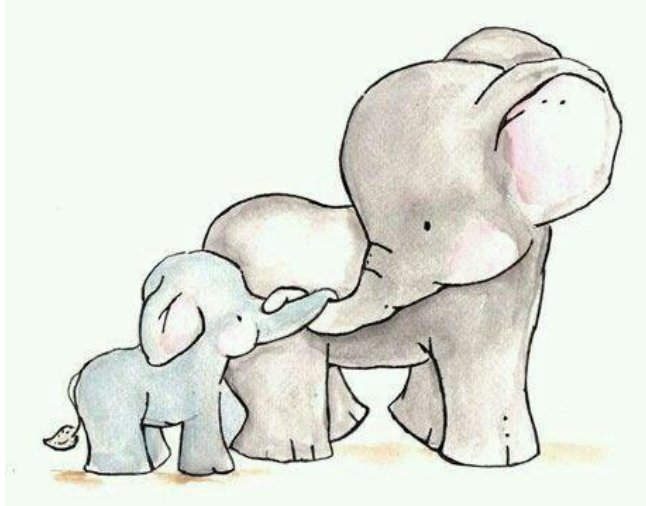
"Hayır" demiş yavru fil inatla.

Aile küçük fili yalnız bırakıp dolaşmaya çıkmış. Yavru fil bir süre tek başına eğlenmiş, ama sonra canı sıkılmış, kızmaya başlamış. "Bundan böyle fil olmak istemiyorum. Küçük bir fil olmak çok kötü bir şey" diye düşünmüş. "Peki, ne olayım?"

O sırada zıplaya zıplaya ilerleyen bir ceylan görmüş. "Ceylan olayım diye düşünmüş. Ceylanı taklit ederek zıplamaya başlamış. Ama kalın ve hantal ayakları birbirine

dolanıyormuş. Burun üstü yere düşmüş!

"Ceylan olmak o kadar eğlenceli değil. O zaman ben de maymun olayım" diye geçirmiş aklından.



Maymunların bulunduğu ağaçların yanına gitmiş. Ağacın üstünde daldan dala zıplayan maymun yavrularına seslenmiş:

"Bundan böyle ben de maymunum."

Maymunlar ağaçtan, küçük yaramaz filin yanına inmişler. Üstüne çıkmışlar, kimi kulaklarını çekmiş, kimi kuyruğuna asılmış, kimi kafasına Hindistan cevizi atmış. Yara-

maz fil maymunların arasından zor kaçmış.

Yolda rengarenk bir papağana rastlamış. Papağan bir ağaçtan ötekine uçuyormuş. Küçük filin çok hoşuna gitmiş.

"Ben de papağan olmak istiyorum. Bana uçmayı öğretir misin?" diye sormuş.

"Elbette öğretirim!" demiş papağan.

Birlikte göl kıyısındaki dik yamaca gitmişler. Papağan, "Haydi uçalım" diye ileri atmış. Fil de onu taklit etmiş ve yamaçtan aşağı kendini bırakmış. Papağan kanatlarıyla uçarken, yaramaz fil yavrusu paldır küldür yuvarlanmış ve tepe üstü göle çakılmış.

Çamur içinde, sudan kendini kurtarmaya çalışırken çok korkmuş. Güçlülükle karaya çıktığında üstü başı çamur içindeymiş ve her tarafı ağrıyormuş.

"Galiba en iyisi benim fil yavrusu olarak kalmam" diye düşünmüş.

Sonra ailesini aramaya başlamış. Artık onlar gibi olmak, onlarla birlikte gezmek istiyormuş.

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Sayı Panosu

Çocuklar sıklıkla 3 yaş civarında sayıları tanımaya ve ardından da giderek temel matematik kavramlarını geliştirmeye başlar.



Sizler de bu noktada çocuğunuza sayıları öğrenmesinde yardımcı olabilirsiniz. Ancak bunun için çocuğunuza sayıların karşılığında somut nesnelere göstermeniz gerekmektedir. Örneğin 2 sayısını öğretirken 2 elma veya kalem göstermeniz onun 2 sayısını

öğrenmesini kolaylaştıracaktır. Bunu evinizde kolaylıkla bulabileceğini diğer eşyalarla yapabileceğiniz gibi özelleşmiş, renkli ve yapıştırılmalı panolar da kullanarak da ona yardımcı olabilirsiniz.



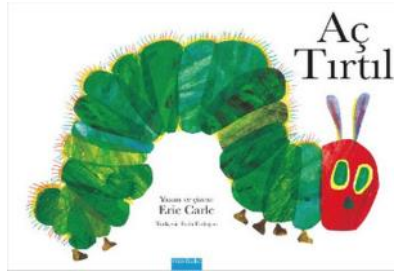
Kitap

Aç Tırtıl

Yazar: Eric Carle



Amerika'da ilk kez 3 Haziran 1969 tarihinde yayınlanan kitap, yayınlandığı günden itibaren 62 dile çevrilmiş ve 46 milyondan fazla satarak rekorlar kırmıştır.



2010 yılında da Türkçe'ye çevrilerek okuyucu ile buluşan kitap bugüne kadar 7 baskı yapmıştır.

Sevimli bir tırtılın, uykusundan aç bir

şekilde uyanmasını ve ardından gelişenleri keyifli bir dille ve anlatan kitap aynı zamanda çocuklara sayı kavramını da öğretiyor.

Yazar Eric Carle'nin aynı zamanda illüstrasyonlarını üstlendiği kitap Mavi Bulut kitapevi tarafından yayınlanmıştır. Kitap 32 sayfadır.

Ayın Yemeği

Sevimli İnek



Malzemeler:

Kepekli tost ekmeği, Çavdarlı tost ekmeği, Janbon, Salam, Beyaz peynir, Siyah zeytin ve Dolmalık sarı biber.

Hazırlanışı:

İlk olarak kepekli ekmeği kullanarak ineğin yüzünü ve saçını hazırlayınız. Ardından çavdar tost ekmeğinden kulaklarını kesiniz. Beyaz peynir ve siyah zeytin ile gözlerini, jambon ve salamlarla da ağız kısmını hazırlayınız. Siyah zeytin ve sarı biber parçaları ile burnunu tamamlayınız. Yine sarı biber parçalarıyla kulakları oluşturup servis yapınız.

Afiyet olsun...

Sinema

Yakışıklı Prens



Uyuyan Güzel, Külkedisi, Pamuk Prenses ve Yedi Cüceler masallarını bilmeyen yoktur. Tüm bu masalların ortak karakteri ise Yakışıklı Prens'tir.

Tel: 0392 365 58 00
www.cinemallcinema.com
Facebook: cinemall
Twitter ve Instagram: Cine_mall



Roos Venokur'un yazdığı ve yönettiği animasyon film olan Yakışıklı Prens'in konusu her üç masalsı güzelle aralarında seçim yapmaya çalışan Yakışıklı Prens'in heyecan verici ve keyifli yaşamını ele alıyor.

Yapımcılığını Shrek serisinin yapımcılığını üstlenen John H.

William tarafından yapılan Yakışıklı Prens 18 Mayıs tarihinde vizyona giriyor.

