

AİLEMİZ

MEVSİMLİK

EBEVEYN — ÇOCUK ETKİLEŞİMİ DERGİSİ

Sayı 1 Yıl 1

KIŞ SAYISI
Aralık 2018 —
Ocak ve Şubat
2019

İlk Sayı Ücretsiz
3 ayda bir yayınlanır.



Kapak Resmi: Deren Halil

Eğitim Yogası

Eğitim Uzmanı ve Danışmanı Hunat Ayşe Öztoprak

Olumlu Ebeveyn Tutumu

Uzman Psikolog Sevgi Özgüzel

KIŞ

Promoting Children's Development During the Holiday Season

Clinical Psychology Photini Panayiotou

Olumlu Ebeveyn Tutumu

Klinik Psikolog Sevgi Özgüzel

2019'un Merakla Beklenen Çocuk Filmleri



ENERJİMİZİ ÇOCUKLARLA PAYLAŞIYORUZ

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



SOS
ÇOCUKKÖYÜ

Her çocuk için sevgi dolu bir yuva

enerjimizipaylasiyoruz.com

AİLEMİZ

Mevsimlik

Ebeveyn — Çocuk Etkileşimi Dergisi

Üç ayda bir yayınlanır

Editör

Uzm. Dr. Erdem Beyoğlu,

Dil Editörü

Yrd. Doç. Dr. Erdem Yılmaz

Yazarlar

Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,

Uzm Psk. Melis Göksoylu,

Eğitim Uzmanı Ayşe Hunat Öztoprak,

Dyt. Mehmet Miralay ve

Uz. Orçun Latifoğlu.

İletişim ve Reklam

Cemile Erengin

0548 85 90 220

E-posta: ailemizdergisi@gmail.com

www.ailemizdergisi.com

Editörden....

Sevgili Okuyucularımız,

Ailemiz Mevsimlik 'den merhaba. Artık her üç ayda bir Ailemiz Mevsimlik ile karşınızdayız.

Ailemiz Mevsimlik Dergisi ile ulusal ve uluslararası yazarlar tarafından kaleme alınan yazılara, ailece keyifli aktiviteler için yemek, kitap ve film önerilerine ve diğer özel içeriklere kolaylıkla ulaşabileceksiniz.

Bu ayki sayımızla ulusal yazarımızdan Eğitimde Yoga ve uluslararası yazarımızdan Promoting Children's Development During the Holiday Season'u, ailece keyifle yapabileceğiniz yemek ve kitap önerilerimizi ve ailece keyifle gidebileceğiniz 2019'un merakla beklenen filmlerini bulabilirsiniz.

Herkese keyifli okumalar dileriz...

Dr. Erdem Beyoğlu
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi,
Ailemiz Dergisi Editörü

İçindekiler

Makaleler

Eğitim Yogası

Eğitim Uzmanı ve Danışmanı
Hunat Ayşe Öztoprak

**Promoting Children's Development During
the Holiday Season**
Clinical Psychology Photini Panayiotou

Olumlu Ebeveyn Tutumu
Uzman Psikolog Sevgi Özgüzel

Hamilelik Psikolojisi
Klinik Psikolog Naife Sevdalı Zaim

Aile İçi Aktiviteler

Kardan Adam
Renkli Kumdan Boyama
Uzm. Orçun Latifoğlu

Oyuncak Önerileri

Küçük Mühendisler
Manyetik Alfabe

Kitap Önerileri

Kalbimdeki Cevap
Kutu Değil
Bir Fikirle Ne Yaparsın?

Yemek Önerileri

Omlet Surat
Kıbrıs Köftesi

Sinema Önerileri

2019'un Merakla Beklenen Filmleri

AİLEMİZ MEVSİMLİK

Eğitim Yogası

Eğitim Uzmanı ve Danışmanı Hunat Ayşe Öztoprak



Çocuğunuzun okulda başarısız mı? Yoga yapmadığındandır!

Micheline Flak 1975 yılında kendi yoga pratiğini sınıfa taşıyarak, yoganın eğitime dahil edilmesine yönelik ilk adımı atmış oldu.

Avrupa'da başlayan bu girişimi çok kısa bir zaman sonra Amerika takip etti ve bakıldığında yoga, 40 sene-den fazla bir süredir eğitim

müfredatlarında yerini almış oldu. Türkiye ve Kıbrıs söz konusu olduğunda biz bu değişimin neresinde duruyoruz? Çocuk Yoga'sının halen sadece bir okul sonrası etkinlik olduğunu mu düşünüyoruz?

Dünyada uygulanan eğitim akımları ve çocukların karşı karşıya kaldıkları stres seviyeleri ele alındığında yoganın eğitimdeki rolüne

başka açılardan bakmak mümkün. Çocuklarımızın yaşadığı zorluklar, çatışmalar ve dikkat dağıtıcı etkenler göz önünde bulundurulduğunda yoganın eğitime katkısının ne denli önemli olduğunu anlayabiliriz.

Okul sistemleri çocuklarımızın tüm kişiliklerinin büyümesine fırsat tanımıyor ve biz öğretmenler öğrencilerimize okul dışı destek sağlamaksızın beyinlerini birçok bilgiyle dolduruyoruz. Kanımca çocuklarımızın bütün olarak ele alınması ve bilime danışılması şart. Hormonların ve bezlerin kontrolünde bulunan rasyonalite, duygusal yapı, yaratıcı dışavurum ile çocuk psikolojinin büyüme üzerindeki etkisi birlikte değerlendirilmeli.

Beynin her iki yarıküresini dengeleme

Beynimizde farklı işlevler gören iki yarım küre bulunmakta. Sol yarıküre doğrusal, mantıksal ve entelektüel fonksiyonlara sahipken sağ yarıküre sanatsal, ya-

raticı ve sezgisel fonksiyonlar barındırıyor. Günümüz eğitim sistemlerine baktığımızda ise her iki yarıkürenin aynı oranda geliştirildiğini söyleyemeyiz. Oku – ezberle – sınava gir ve not al üzerine yapılandırılmış bir eğitim sistemindeyken bu döngüyü devamlı tekrarlar larken buluyor öğrenci kendisini. Öğretilen konular genel olarak doğrusal yapıya sahip olan matematik, tarih, fizik, coğrafya gibi dersler. Öbür yandan sunulan müzik, resim, drama gibi dersler yaratıcı yönü desteklemek amacıyla programda yer alıyor, ancak karşılaştırıldığında mantıksal derslerin sanatsal derslere oranla daha çok olduğunu görmek mümkün.

Tüm beyni geliştirmek

Aklımızı geliştirmenin tek yolunun beynimiz olduğunu varsayıyoruz. Yoga açısından ele alındığında ise aklımız dört farklı bileşenden oluşuyor; *Manas, Buddhi, Chitta* ve *Ahamkara*. *Manas* rasyonelleştirme, bir konu hakkında düşünmek



anlamına gelir. *Buddhi* aklı temsil eder ve *Chitta* izlenimlerin saklandığı bilinç düzeyidir. *Ahamkara* ise egonun kendisidir. Eğitim sistemlerine bakıldığında zihnin sadece bir yönünün beslendiği görülür; *Buddhi*. Neyin doğru neyin yanlış olduğunu ayırt etmek için kullandığımız *Manas*, bilginin deneyim veya anı olarak saklanmasını sağlayan *Chitta* veya egoyu ele alan *Ahamkara* yaygın olarak uygulanan eğitim sistemlerinde yer almıyor. Biz *Buddhî*'yi olabildiğince bilgi ile depoluyoruz ve bu ne-

denle birikimimizi tüm eğitime rağmen yaşamımıza yaratıcı ve yapıcı bir şekilde uygulayamıyoruz. Karar vermemiz gerektiğinde doğruyu ve yanlış biliyor olsak bile ikileme düşünüyoruz. Eğitimciler ve ebeveynler olarak egoyu zaten çok kale almıyor, çocuklarımızın doğasına yönelik kendimizi eğitmiyoruz. Her birimiz kendi kişisel ideolojilerimizi empoze etmeden çocuklarımızın kendilerini tanımalarına, potansiyellerini kullanmalarına, kişiliklerini geliştirmelerine yardımcı olmalıyız. Bura-

dan ortaya çıkan, sorunun sadece eğitime dayandırılmaması gerektiği, ebeveynler de bu denklemin bir parçası. Ebeveynlik eğitimi almıyoruz.

Doğru eğitim, çocukların kendi zihinsel becerileri ile sezgisel yeteneklerini kullanmalarını sağlayan, korkularının üstesinden gelmelerine yardımcı olan, engelleri kendi başlarına aşmalarına izin veren, psikolojik baskıların üstesinden gelebilmelerini destekleyen eğitimidir.

Sınıfta yoga

Yapılan araştırmalar öğrenmeye karşı blokajlarını-

zın olduğunu gösteriyor ve bu engellerin kaldırılmasına yönelik adımların atılması yoga ile mümkün. Farkındalık sağlandığı takdirde öğrenme gerçekleşecektir. Derse başlarken ve bitirirken uygulanacak iki yoga duruşu ve bir nefes çalışması inanılmaz değişimin başlangıcı olacaktır. Bir öğrencinin gün boyu sekiz saat ders gördüğünü düşünürsek sınıfta uygulanan yoga pratiğinin yarattığı fark, öğrencinin performansında, davranışlarında, hafızasında, yaratıcılığında, katılımında, alışkanlıklarında, iradesinde belirgin bir şekilde kendini gösterecektir. Yoga yapan çocuklar



öğrenmeye açık olurlar. Ek olarak fonda çalınan hafif bir müzik bilinçaltının rahatlamasına ve odaklanmasına imkan sağlayacaktır.

Farkındalık sağlamak ve uyum yaratmak

Öğretmenlerin ders anlatımında eksik olan ‘farkındalık’ unsuru, öğrencilerin mekanik olarak, derisi anlamadan not tutmalarına yol açar. Çocukların konuyu anlayıp anlamadıklarına yeterince önem vermeyen öğretmenin bu tutumu öğrenciler tarafından rahatlıkla algılanır ve öğretmen ile öğrenci arasında bir ayrılık oluşur. Henüz kişiliği gelişmemiş olan öğrenci için bu boşluk önemli bir bileşen haline dönüşür. Halbuki basit konsantrasyon yöntemlerinin kullanılması ile farkındalık ve uyum sağlamak mümkün. Sınıfta yoga uygulamalarının sadece nefes ve yoga duruşlarından ibaret olduğu kanısına varılmasın. Konuşma bir eğitim aracıdır

ve dikkatli kullanılması gerekir. Öğretmen ne zaman konuşacağı ne zaman sessiz kalacağı hususunda farkındalık geliştirmelidir. Öğrencinin duyduklarını özümsemesi için sessizlik de bir eğitim aracı olarak kullanılmalıdır. 10 dakikalık bir ders anlatımının ardından üç dakikalık bir mola veya beş dakikalık bir anlatımının ardından bir dakikalık bir mola verilebilir. Molalar esnasında çocukların nefeslerine odaklanmaları istenebilir. Yaklaşık 15 nefes alış veriş bir dakikaya tekamül eder ve bu süre içerisinde öğrenciler yeni duydukları bilgileri pasif olarak görselleştirme imkanı bulur. Öğretmenler öğrencileri ile uyum yakalamalıdır.

Promoting Children's Development During the Holiday Season

Clinical Psychology Photini Panayiotou



The holiday season is upon us, offering countless opportunities for quality family time. With toddlers and children home from school for the holiday break, and with families gathering around to celebrate, the **New Year's holidays** presents with many enjoyable opportunities for children to reinforce their learning and expand on their developmental skills.

Undeniably, the family unit plays a critical role in a **child's development** across a large number of areas, including fine motor skills, cognitive, emotional, and social development. During this busy festive season, **fostering your child's developmental** needs can seem like a demanding and time-consuming task. However, the holiday break is filled with several enjoyable family activities that can bring

you together whilst also **nurturing your child's** development and skills. Here are some fun ways to **encourage your child's** cognitive, social and fine-motor skills development this holiday season:

1. Read a Festive Book Together: Reading to your children can have several benefits, from bringing you together to helping them develop a love for books and advancing their vocabulary and comprehension level. Find a book that will be of interest to your child, perhaps one that tells a festive story, and that is more advanced **than the child's current** reading level. You can choose a number of short books, or a longer book, and read one book, or one chapter every day. If you are not sure which book to select, **your child's teacher, the** local librarian or a bookstore staff member can recommend some good festive books. Al-

ternatively, if your child can read, you can select a book according to their reading level and take turns reading the story to each other. You can also assist your child shape their critical and analytical thinking by asking them questions about what you have **read, e.g. 'What did you think of (character's name) decision? Or 'Why do you think the Mama Bear chose to (action)?**

2. Bake biscuits together: Baking and cooking is a great way of **encouraging a child's** social, language and math skills. Make a list of ingredients needed for **your child's favourite** biscuits, and take the child to the supermarket to pick them up together. You can discuss, and perhaps write down the steps needed to make and bake the biscuits **e.g. 'First, we need to put the flour in a bowl'.**

Whilst you prepare, use the baking as an opportunity to use addition, subtraction, multiplication, division and fractions (e.g. ‘cut the dough in half’, ‘use the dough to make 10 biscuits’ ‘double the sugar’).

When the biscuits are done, encourage the child to give some out to their friends and relatives, and ask your child to share with them how they were made. A good idea would be to make gift baskets for friends or other family members, and ask the child to add equal numbers of biscuits into each box. Baking with your child presents with many developmental opportunities: making the list and naming the ingredients can foster the child’s language abilities, the visit to the grocery store and sharing the cookies can promote their social skills, and using the 4 basic operations while baking can aid their

comprehension of mathematical concepts.

3. Make holiday decorations together: Making holiday crafts together is another fun way to spend some quality time with your child, whilst also aiding them in developing their fine motor and language skills. Make a list of materials and visit the local DIY store to collect them together. Ask your child to offer their opinions and ideas on what to make and how to make it. Whether you decide to make paper angels, sparkly snowflakes or spray-paint ornaments, talk about what you are doing in a sequence e. g. **‘First we will cut the paper, and then we will use the glue to attach the sides’**. As you are working together, encourage your child to **use this “first/then” vocabulary** to describe what they are doing as they are doing it. Allow the child to experiment

using pencils, papers, safety-scissors, glue, or any other material you chose to work with. Making holiday decorations together can also **help the child build ‘do-it-yourself’ skills and** foster a sense of pride in their achievements.

4. Decorate your house for the holidays together: Decorating your home with your child can also present with opportunities to develop several language and visual-spatial abilities, while enjoying a fun activity together. Ask your child to help you decorate the house, and encourage the use of descriptive words as you arrange the ornaments, e.g. ‘gold’ ‘sparkly’ ‘shimmering’. Include the child in decisions on how to decorate the house, e.g. ‘Where do you want to put this ornament?’ ‘What else should go there?’ The questions (i.e., who, what, where, when,



why) will stir up a discussions about your common activities. To **foster the child’s math and visual-spatial abilities**, you can use instructions such as ‘Place the larger ornament on the lower branch of the tree’ or ‘Place 4 candles at the centre of the table’.

To conclude, use this holiday period to provide your children with opportunities to improve and expand their developmental skills, whilst creating lifelong memories with your family. Happy Holidays!

Olumlu Ebeveyn Tutumları

Uzman Psikolog Sevgi Özgüzel



Okul öncesi dönemde anne-baba tutumunun çocuk gelişimindeki yeri oldukça büyüktür. Özellikle kişiliğin gelişmesi, sosyal becerilerin kazanımı, problem çözme becerisi gibi birçok özellik bu dönemde olumlu ebeveyn tutumu ile bağlantılıdır.

Ebeveyn tutumu, anne-babanın çocuk ile kurduğu iletişim yoludur. Her anne-

babanın isteği sağlıklı ve doğru yöntemlerle çocuk yetiştirmek olsa da ebeveynlerin bakış açıları ve kişilik yapılarına göre tutumlar farklılık gösterebilir. Tutum şekline bağlı olarak da çocuğun davranışları şekil alır.

Başlıca ebeveyn tutumları şunlardır:

Aşırı Baskıcı Tutum: Çocuğun kişilik özelliklerini

ve isteklerini hiçe sayarak çocuğa sürekli baskı uygulayan ebeveyn tutumudur. İtaat edilmeyen durumlarda da fiziksel şiddete, aşırı baskıya, ceza ve suçlamalara maruz kalan çocuk, ergenlik döneminde içe kapanık, kırılğan ve pasif bir yapı sergiler.

Çocuk Merkezli Tutum:

Çocuğun anne-baba üzerinde egemenlik kurduğu, her istediğinin yapıldığı, istemediğinin yapılmadığı tutumdur. Genellikle tek ya da geç çocuk sahibi olan ebeveyn tutumudur. Bu şekilde büyüyen çocuk, kuralara uymakta güçlük çeker ve toplumda neyi yapıp neyi yapamayacağını bilemez.

Aşırı Koruyucu Tutum:

Bu çocuklar sürekli anne-babanın koruması altında olduklarını bildikleri için tek başına hareket etmeye çekinen ve anne-babaya bağımlı bireyler olarak yetişirler. Aşırı müdahaleci ve kontrolcü anne-babanın bu tutumu, çocuğun kendini tanımasını ve geliştirmesini engellemektedir.

Demokratik Tutum: Çocuğun yaşı göz önünde bulundurularak uygun sorumluluklar verildiği, kendini tanıması için uygun ortamlar hazırlandığı, konularla ilgili çocuğun da fikrinin alındığı, eşit koşullarda büyüülen çocukların ebeveyn tutumudur. Aşırı katı kuralların olmadığı, herkesin kendi sınırını belirlediği sağlıklı bir ortam oluşturulmuştur. Başarıların ödüllendirilmesi, cezalardan çok daha fazla gerçekleştirilir. Böylelikle çocuk kendine güvenen, bağımsız, sorumluluk almaktan çekinmeyen, girişimci bir yapı oluşturur.

İlgisiz ve Kayıtsız Tu-

tum: Çocuğun ihtiyaçlarını görmezden gelen ve çocuklarını önemsemeyen ebeveyn tutumudur. Ailenin ilgisizliği sebebiyle çocuk dikkat çekmek için saldırganlık gibi çeşitli olumsuz davranışlar sergileyebilir ya da zararlı alışkanlıklar edinebilir.

Tutarsız Tutum: Anne-babanın görüş ayrılığından



veya anne ya da babanın değişken tutum sergilemesinden kaynaklı ortaya çıkan dengesiz ebeveyn tutumudur. Çocuk, aynı davranış yüzünden bazen ödüllendirilip bazen de ceza aldığı için nasıl davranması gerektiğini tam anlayamaz ve hangi davranışı sürdürdüğünü bilemez.

Tüm bu tutumlara bakıldığında, çocuk için en ideal tutum şeklinin demokratik tutum olduğu söylenebilir. Kuralların net koyulduğu ve bu kurallar içerisinde özgür bir çocuğun olduğu tutum şeklindedir. Çünkü çocuklar kurallar içerisinde kendini daha güvende hissedebilir. Ek olarak, çocuk, ra-

hat ve dürüst bir şekilde duygu ve düşüncesini paylaşabildiğinden aile ile güçlü iletişime sahiptir. Bu nedenle çocuk, anne-babaya öfke yerine sevgi duyar.

Sonuç olarak, hoşgörü üzerine dayalı demokratik tutum şekli ile büyüyen çocuklar, sosyal ve duygusal gelişimi daha yeterli, işbirlikçi, kendilerine güvenen, yaratıcı ve uyum içerisinde, bağımsız, sorumluluk sahibi, güven problemi yaşamayan ve başkaları tarafından sevilen bireyler olarak büyürler.

Hamilelik Psikolojisi

Klinik Psikolog Naife Sevdalı Zaim



Hamilelik şüphesiz kadınların geçirdiği en keyifli ve en güzel süreçlerden biridir. Hamilelik döneminde ortaya çıkan fizyolojik belirtilere duygusal (psikolojik) belirtiler de eşlik etmektedir. Bu duygusal belirtiler zaman zaman olumlu olurken zaman zaman olumsuz olabilmektedir. Bu belirtiler her kadında hamileliğin farklı aşamalarında farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir.

Hamileliğin ilk üç aylık döneminde ortaya çıkan endişeler daha çok bebeğin hayatta kalabilmesi ve sağlıklı olabilmesiyle alakalı olmaktadır. Bu dönemde anne adayları bebeğini korumak için onunla ilgili her şeyi yaşamının odak noktası haline getirir. Anne adayları hamileliğin ilk süreçlerinde genellikle kendi bedenleri ile ilgili endişeler ve kaygılar yaşamaktadırlar. Fakat tüm anne adaylarının unutul-

maması gereken en önemli noktalardan biri ise bebeğin ve annenin sağlığının paralellik göstermesidir. Bebeğin sağlık durumu bu süreçte çok önemlidir. Bebeğin sağlığı için yeterli besinin alınması çok önemlidir. Bu yüzden anne adaylarının özellikle “kilo alacağım”, “eşim beni beğenmeyecek”, “eskisi gibi çekici olamayacağım” gibi kaygıları olmadan sağlıklı bir şekilde ne gereğinden fazla ne de gereğinden az olarak beslenmesine dikkat etmesi gerekmektedir. Hamileliğin bu sürecinde ortaya çıkan bulantı, iştahsızlık, halsizlik, uyku problemleri, yorgunluk belirtilerine bağlı olarak anne adayları zaman zaman karmaşık duygular hissedebilmektedirler.

Bu süreci başarılı bir şekilde atlattıktan sonraki üç aylık süreçte ise hamileliğin tadı çıkarılmaya başlanır. Bu süreçte daha mutlu ve keyifli bir süreç yaşanmaktadır. Bunun nedeni ise ilk üç ayda ortaya yoğun bir şekilde çıkan hormonal de-

ğişikliklerin etkisinin azalması sonucunda mide bulantılarının ve kusmaların artık azalmasıdır. Bu semptomlara bağlı olarak daha önceden ortaya çıkan psikolojik gerginlikler de doğal olarak azalmaya başlar. Bu süreçte, anne adayları hamileliklerine yoğunlaşmakta vücutlarındaki hamilelik belirtilerine ve bebeklerine alışmakta olup psikolojik olarak kendilerini mutlu hissetmektedir. Fakat zaman zaman ilerleyen fiziksel hamilelik belirtilerine bağlı olarak (kilo artışı, karın büyümesi, cilt lekeleri, vücutta şişlikler vb.) endişe ve kaygılarını tekrar yaşayabilmektedirler. Bu süreçte anne adayının yakınlarının anne adayına karşı olan tutumları çok önemlidir. Anne adayına karşı hoşgörülü, anlayışlı ve olumlu tutumlar anne adayının hamilelik sürecini psikolojik açıdan daha rahat bir şekilde geçirmesini sağlamaktadır.

Son üç aylık dönemde ise anne adaylarının kaygıları hem kendileriyle hem de

bebekleriyle alakalı olarak tekrar belirmeye başlamaktadır. Fizyolojik değişimlere bağlı olarak ortaya çıkan hormonal değişimler anne adaylarının psikolojik durumunu olumlu yada olumsuz olarak etkileyebilmektedir. Kaygılı ve endişeli bir yapısı olan anne adayı bu süreçte hormonların da etkisiyle süreci daha fazla kaygılanarak, endişelenerek veya korkularla geçirebilmektedir. Hamilelik her anne adayının psikolojisini farklı şekilde etkilemektedir. Buradaki en önemli olan faktör ise anne ve baba adaylarının annelik ve babalık sorumluluğuna hazır olmasıdır. Aksi takdirde ortaya çıkan endişe ve korku, hamilelik sürecinde anne ve baba adayının psikolojisini büyük oranda olumsuz etkilemektedir. Son üç aylık dönemde anne adaylarının yaşadıkları en büyük kaygılar genellikle iyi bir anne olabilecek miyim düşüncesi, yeni bir hayat düzenin onları beklemesi, bir bebeğin sorumluluğunu üstlenmekle alakalıdır. Bu tür duygu-

ları yaşamak normal olarak kabul edilsede, anne adaylarının endişelerinin kontrol edilemeyecek boyuta gelmesine bağlı olarak günlük hayatı etkilemeye başlamasıyla uzman bir psikologdan yardım alarak süreci çok daha keyifli ve rahat bir şekilde atlatabilmektedirler.

Son olarak, hamilelik sürecinde ortaya çıkan tüm duygusal belirtilere rağmen anne adayının eşinden, ailesinden, ve arkadaşlarından gördüğü olumlu tutum ve yaklaşımlarla birlikte aldığı destek hamilelik sürecinde anne adayının karşılaştığı problemlere baş etme becerilerini daha güçlü hale getirecek ve hamilelik dönemini daha mutlu ve huzurlu geçirmesini sağlayacaktır.



%40 'A VARAN
İNDİRİM
*seçili ürünlerde

5.10.15.



CityMall  'da 1.
kattayız

Ayın Etkinliği: Eşleştirme



Sevgili Ebeveynler, ocuğunuzla birlikte yukarıdaki ayıcıkları uygun olanla eşleştiriniz.

Bakalım hanginiz daha erken bulacaksınız?



facebook.com/AilemizDergisi



SİZDEN GELENLER



Sina Dervişoğlu

Sevgili Okuyucularımız,

Ağustos ayında **SİZDEN GELENLER KÖŞEMİZ**'e gönderilen resimler 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 resimlerinizi](mailto:aile.resimlerinizi@ilemizdergisi@gmail.com) bize ailemizdergisi@gmail.com e-posta adresimizden veya Facebook sayfamızdan gönderebilirsiniz.

Herkese bol şans dileriz...

SİZDEN GELENLER

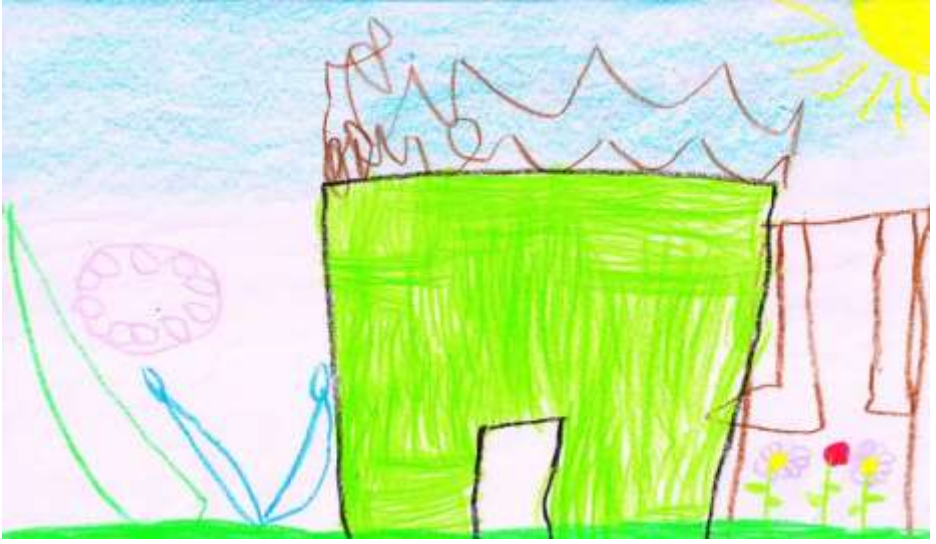


Berkin Eserer



Çınar Aras Uğurlu

SİZDEN GELENLER



Derin Ertav



Sireç Kurnaz

Gelişim Köşesi

2 Aylık Bir Bebek Ne Yapar?

AİLEMİZ Dergisi olarak çocukların sağlıklı gelişimini önemsemekteyiz. Bu nedenle American Center For Disease Control and Prevention tarafından geliştirilen ve ailelerin çocuklarının sağlıklı gelişimlerini takip edebilmesine olanak sağlayan Act Early

(Erken Davran)

Programını sizlerle paylaşma kararı aldık.

Act Early, 2 aylık, 4 aylık, 6 aylık, 9 aylık, 1

yaş, 1,5 yaş, 2 yaş, 3 yaş, 4 yaş ve 5 yaş çocukların gelişim dönemlerine uygun hazırlanan bir aile takip programıdır.

Çocuklar toplam 4 ana alandaki becerileri değerlendirilmektedir. Bunlar; 1. Sosyal/Duygusal, 2. Konuşma/İletişim, 3. Biliş-

sel (Öğrenme, Düşünme ve Problem Çözme) ve 4. Hareketler/Fiziksel Gelişim.

Act Early programı ile ailelerin çocuklarının gelişimini kolaylıkla takip edebilecekleri ve hangi durumlarda hekimleri ile vakit kaybetmeden konuşmaları gerektiğini belirtmektedir.

Bu ay ile birlikte Act Early Programının gelişim basamaklarını sizlerle paylaşacağız.

Bu sayımızda ise programın ilk basamağı olan 2 aylık bir bebeğin gelişimi ile başlıyoruz.

2 aylık bir bebek neler yapar?

Sosyal / Duygusal

- İnsanlara gülümsemeye başlar,



- Kısa süreliğine kendini sakinleştirebilir (elini ağzına götürülebilir ve elini emebilir),
- Ebeveynine bakmaya çalışır.

Konuşma / İletişim

- Agulamak gibi sesler çıkartır,
- Başını sese doğru döndürür.

Bilişsel (Öğrenme, Düşünme, Problem – Çözme)

- Dikkatini yüzlere verir,
- Bir şeyleri gözleriyle takip etmeye başlar ve uzaktaki kişileri tanır,
- Eğer etkinlik değişmezse sıkılmış davranmaya başlar (ağlar, huysuzlanır).

Hareketler / Fiziksel Gelişim

- Karnının üstüne yattı-

ğında başını yukarı doğru itmeye başlar ve yukarıda tutabilir.

- Elleri ve ayaklarıyla yumuşak hareketler yapar.

Eğer Çocuğunuz; Yüksek

sese tepki göstermezse, eşyalar hareket ederken takip etmezse, İnsanlara gülümsemezse, elini ağzına götürmezse ve karnının üstüne yattı-

ğında başını yukarı doğru itemez ve yukarıda tutamazsa mutlaka doktorunuzla konuşarak erken davranınız.

NOT: Köşemizde kullanılan Act Early Programının çevirisi Klinik Psikolog Çiğdem Onur ve Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu tarafından yapılmıştır.



Aile İçi Etkinlikler: Kardan Adam

Orçun Latifoğlu



Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Sizlere bu ay yeni yıla özgü Kardan Adam yapımı etkinliğini önermek istedim.

Etkinliğimizi eğer isterse-
niz yılbaşı ağacı gibi farklı
süslemelerde de kullanabi-
lirsiniz.

Etkinliğimiz için gerekli
malzemeler;

- Kardan adam boyama kağıdı,

- Renkli boya,
- Çeşitli renklerde pamuk
- Tutkal ve
- İki adet göz yapıştırması.

Hazırlanışı:

İlk olarak kardan adamı istediğimiz şekilde boyuyoruz.

Ardından yüzüne gözlerini ve gövdesine de beyaz pamukları yapıştırıyoruz.

Dilerseniz gövdesine de farklı renklerden pamuk parçaları da ekleyerek renkli bir görüntü ortaya çıkmasını sağlayabilirsiniz.

Ayrıca eğer renkli bir kağıt kullanırsanız çocuğunuzun daha çok dikkatini çekebilirsiniz.

Herkeseye keyifli yeni yıllar dilerim...

Renkli Kumdan Boyama

Orçun Latifoğlu



Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Sizlere bu ay çocuğunuzla keyifli bir şekilde yapabileceğiniz yeni bir etkinlik önermek istedim. Etkinliğimizin adı Renkli Kumdan Boyama.

Etkinliğimiz için gerekli malzemeler;

- Siyah Boya,
- Tutkal,
- Fırça ve
- Renkli Kumlar

İlk olarak neyi boyamak

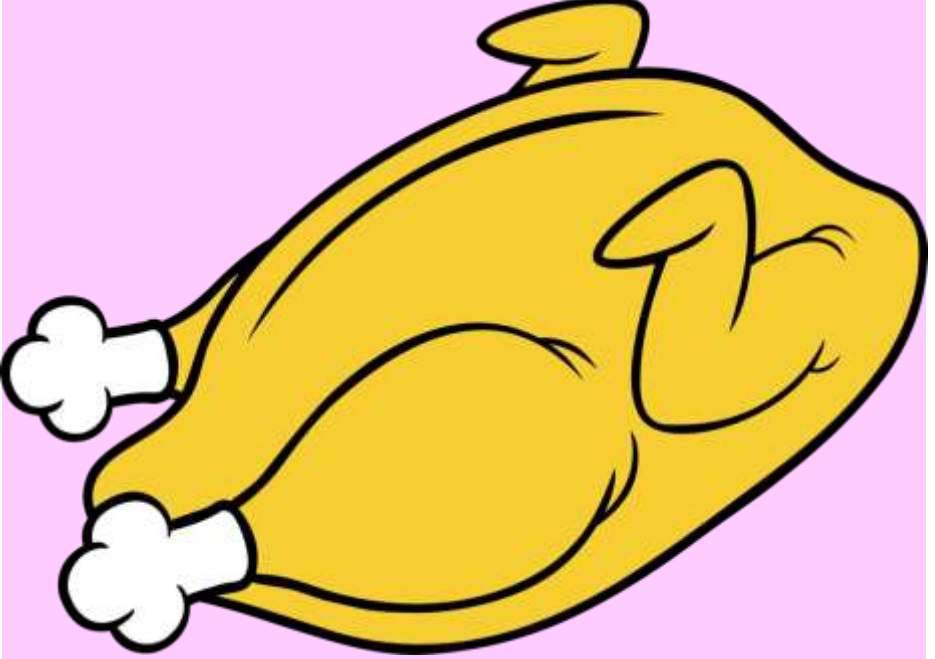
istediğimize karar veriyoruz. Ardından resim üzerindeki sınırlar siyah boyalarla netleştirip belirginleştiriyoruz.

Ardından renkli kumları yapıştırmak istediğimiz yerlere tutkal sürüyoruz. Tutkalın üzerine istediğimiz kumları dökerek yapışmasını sağlıyoruz. Bu işlemi nereyi kumla boyamak istiyorsak oralara yeniden tekrarlıyoruz. Artık etkinliğimiz hazır.

Herkeseye iyi eğlenceler dileriz.

Ayın Masalı:

Akılsız Köylü Tavuğu Nasıl Paylaştırdı?



Yoksul olan komşusunun köy ağasından bir tavuk karşılığı iki çuval un aldığı duyan varlıklı komşu ağaya gitmeye karar vermiş.

‘Ben ağaya armağan olarak bir değil beş tavuk götürürsem ağa kesin bana iki değil bir araba dolusu un ve-

rir” der ve zengin olma hayalleri kurmaya başlar.

Gerçekten de dediği gibi yapmış. Beş tavuk kesmiş ve onları bir güzel fırında pişirmiş. Ardından da güzeline hazırlayıp tepsilere yerleştirmiş ve ağanın karpısını çalmış.

Sevgili ağam, size naçızane bir armağan getirdim. Beş tane nar gibi kızarmış tavuk getirdim.” demiş.

Ağa, hemencecik köylünün durup dururken neden kendine tavuk armağan etmek istediğini anlamış ama yoksul köylü de olduğu gibi onu da denemek istemiş.

“Biz ailede altı kişiyiz ve her birimiz de farklıyız. Bu beş tavuğu bizim aramızda eşit olarak pay edersen sana armağanlar vereceğim. Pay edemezsen cezalandırılacaksın.” demiş.

Akılsız köylünün eli ayağı birbirine dolaşmış. Nasıl yapsa da bu beş tavuğu eşit bir şekilde dağıtsa, bilememiş.

Akılsız köylünün içine düştüğu sıkıntılı durumu gülererek seyreden ağa, akıllı köylüyü getirmeleri için adamlarını göndermiş.

Biraz sonra akıllı köylü de ağanın yanına gelmiş. Ağa yoksul köylüye beş tavuğu aralarında pay etmesini söylemiş.

“Bir tavuk karınla senin. İki kişisiniz, böylece üç oluyorsunuz.” Sonra iki kıza dönmüş,

“Bir tavuk da sizin payımıza düşüyor. Siz de iki kişisiniz, üç oluyorsunuz.”

Ardından oğlanlara dönmüş,

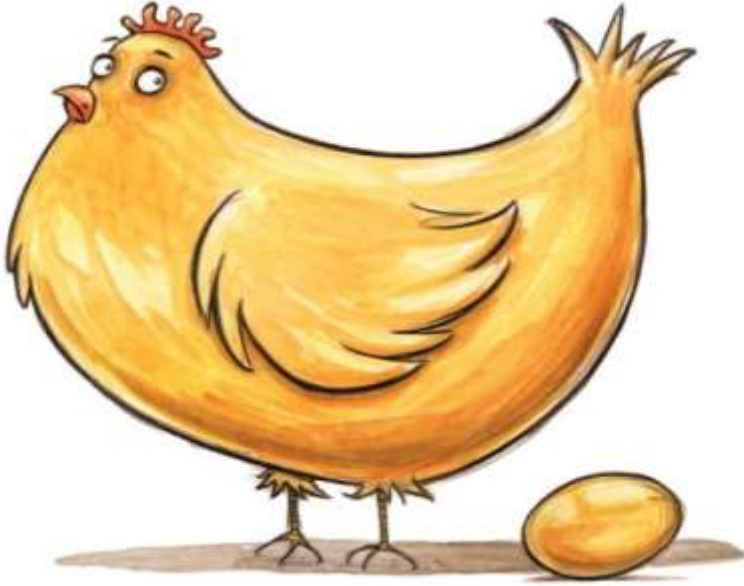
“Bir tavuk da size. Siz de üç oluyorsunuz.”

Sonra beye dönmüş.

“Kaldı iki tavuk, bir de ben; biz de böylece üç oluyoruz. Demek ki bunlar da benim payıma düşüyor. Böylece herkes üç oluyor, tavuklar da eşit paylaştırılmış demektir.” demiş.

Ağa bu işe çok gülmüş. Tavukların yanı sıra akıllı köylüye yine hediyeler vermiş. Açıkgozlülük yapmak isteyen varlıklı, ama akılsız köylü ise tavukları yitirdiğiyle kalmış. Bir daha bu tür açıkgozlülük yapmaya kalkışmamış.

Altın Yumurta



Bir zamanlar, Avrupa'daki köylerden birinde yoksul bir ihtiyar yaşarmış. Adı da Tavuklu İhtiyar'mış. Tavuklu adının takılmasının nedeni, kendi gibi yaşlı, kahverengi renkli benekli bir tavuğu olmasıymış. Her gün tavuğun yumurtasını yer, komşulardan bir dilim ekmek dilenir, bütün gün pinekler, hiçbir iş yapmazmış.

Günün birinde Tavuklu İhtiyar yine öğlen yemeği için

tavuğunun yumurtlamasını beklerken bir sürprizle karşılaşmış: Bu sefer kümesteki normal bir yumurta değilmiş. Sarı renkli, parlak yumurtayı eline almış, koklamış, yere vurmuş, kabuğunu soymaya çalışmış, derken, şaşkınlık içinde, bu yumurtanın altın olduğunu anlamış.

Altın yumurtayı cebine atan Tavuklu İhtiyar hemen bakkala koşmuş. Kilo-larca un, şeker, helva, yağ,

et, sucuk, pirinç istemiş. Bakkalın kuşkulu bakışlarını görünce altın yumurtasını çıkarıp bakkalın avucuna koymuş. Bakkalın gözleri parlamış. Bakkal bu kadar büyük bir altın parçasını daha önce hiç görmemiş. İhtiyarın istemediği başka yiyeceklerden de paketlemiş.

Tavuklu İhtiyar kocaman paketlerle evine dönmüş. Ancak gece yarısı altın yumurta bakkalın kasasından çıkıp ihtiyarın cebine dönmüş. Sabah uyandığında yumurtasını yeniden cebinde bulan ihtiyar o günden sonra önüne gelen her dükkândan alışveriş etmeye başlamış. Ev almış, toprak almış, bahçe almış.. Zamanla yörenin en zengin insanlarından biri olmuş. Her alışveriş ettiği yere altın yumurtasını bırakırmış, sabaha da yumurtası kendisine geri dönermiş.

Zamanla Tavuklu İhtiyar'ın karakteri değişmiş. Zenginleştikçe çevresini küçümsemeye, sadece kendisi gibi varlıklı olanlarla oturup

kalkmaya, fakirleri insan yerine koymamaya başlamış. Yoksulları azarlayan, garipleri kovalayan, dilencileri evine sokmayan ihtiyarın bir gün kapısı çalınmış.

“Allah rızası için yoksula bir sadaka...”

“Hemen defol buradan, pis dilenci! Çabuk git evimden yoksa adamlarımı çağırır sana sopa attırırım!” demiş.

Dilenci tek bir söz söylemeden dönüp evden uzaklaşmış, ama daha sokağın başına bile ulaşmadan evde garip bir şey olmuş. İhtiyarın en büyük hazinesi olan altın yumurta cebinden çıkıp dilencinin peşinden yuvarlanmaya başlamış. Dilenci yumurtayı cebine koymuş ve gözden kaybolmuş.

Tavuklu ihtiyar'ın zenginliğinin büyüğü de o an bozulmuş. O günden sonra hızla yoksullaşmaya başlamış ve kısa bir sürede eski yoksul haline geri dönmüş. Tavuğunun altın yumurtladığı gün neyi varsa, sadece ona sahip olmuş, yani hiçbir şeyi kalmamış.



DENİZ PLAZA

"Gülyüzlü Mağaza"

www.denizplaza.com



**Pengu
Toys**

Oyuncak Önerisi: *Manyetik Alfabe*



Çocuğunuzun alfabeyi öğrenmesine siz de katkıda bulunabilirsiniz. Bu konuda geleneksel yöntemleri kullanabileceğiniz gibi günümüzde hazırlanan modern eğitici oyuncakları da kullanabilir ve alfabeyi öğretebilirsiniz.

Çocuğunuzun renkli, canlı ve çekici harfleri kullanarak başta kendi ismi olmak üzere pek çok yeni kelimeyi öğrenmesini ve onları buz-

dolabına yapıştırarak hatırlamasını teşvik edebilirsiniz.

Böylelikle öğrenme sürecini hem kalıcı hem de keyifli hale getirebilirsiniz.

Çocuğunuz alfabeyi öğrenmesinin yanında rakamları da aynı şekilde kullanarak öğrenebilmesine olumlu katkıda bulunabilirsiniz.

Küçük Mühendisler



Çocuklarınızın zihinsel gelişimine sizlerde katkıda bulunabilirsiniz.

Canadian Toy Testing Council 2012, Speelgoed van het jaar Belgie 2012, The National Parenting Center Seal of Approval 2012 ödülleri nin sahibi olan Küçük Mühendisler (Small Engineer) oyunu ahşap bloklar kullanılarak gökdelen



kurma prensibine dayanıyor.

Oyunu kazanmak için binanız bittiğinde mühendislerinizin binanın üzerinde olması yeterli.

Toplamda giderek zorlaşan 60 aşaması bulunan oyun ile çocuğunuzun hem zihinsel hem de ince motor becerilerinin gelişimine olumlu katkıda bulunabilirsiniz.



Kitap Önerileri:

Kalbimdeki Cevap



Yazar: Canev Tatar

Kıbrıslı Türk yazar Canev Tatar, ilk resimli çocuk kitabı ile okuyucularla buluştu.

Yazarlığını ve illüstrasyonunu Canev Tatar'ın üstlendiği Kalbimdeki Cevap isimli kitabın konusu, akraba olan Edi ile Aden'in içten ve samimi dostluğu.

Keyifli bir dille kaleme alınmış diyalogların bulunduğu ve muhteşem resimlerle süslenen kitap okuyucuyu kolaylıkla hikayenin içerisine katıyor.

Özellikle 6 yaş üzerindeki çocuklar için uygun olan kitap Altın Kitaplar tarafından 48 sayfa olarak basılmıştır.

Kutu Değil

Yazar:

Peter H.
Reynolds

1983 yılın-
da "Yılın
İletişim
Öğrencisi
Ödülü" ve
1999 yılın-
da da
"Üstün Öğ-

renci Ödülü" nü kazanan
Peter H. Reynolds'un
Nokta isimli kitabı oku-
yucularla buluştu.

Vashti'nin çizmiş olduğu
basit bir noktadan res-
sam olma yolculuğunu
keyifli bir dille anlatan
kitap ilk kez 2003 yılında
okuyucularla buluştu.

2005 yılında film versiyon-
u yayınlanarak Ameri-
kan Kütüphaneciler Bir-



liği tarafın-
dan
"Carnegie
Madalyası"
ödülüne la-
yık görül-
müştür. Ki-
tap ayrıca
aynı yıl
"Çocuklar
İçin En iyi
Video" ödü-
lünü de la-

yık görülmüştür.

Türkçe ilk baskısı 2014
yılında yapılmış olup Al-
tın Kitaplar tarafından
basılmıştır.

Kitap 32 sayfadan oluş-
maktadır.

Bir Fikirle Ne Yaparsın?



Yazar: Kobi Yamada

Kobi Yamada tarafından yazılan ve Mae Basom tarafından çizimleri yapılan *Bir Fikirle Ne Yaparsın?* kitabı ilk kez 2016 yılında basılmıştır.

Kısa sürede üstün başarılar elde eden kitap Independent Publisher Book Award for Children's Pic-

ture Books (All ages) ödülünü kazanmasının yanı sıra Goodreads Choice Awards Best Picture Books Ödülü'ne de aday gösterilmiştir.

Nar Yayınevi tarafından Nar Çocuk serisi kapsamında 2016 yılında yayınlanan kitap 40 sayfadır.

Yemek Önerileri

Kakaolu Puding



Malzemeler: 25 adet (yaklaşık 100g) bebek bisküvisi, 2 adet muz, 1 yemek kaşığı çekilmiş fındık, Yarım çay bardağı süt ve 1 yemek kaşığı kakao.

Yapılışı: Bisküviler rondodan geçirilir. Aynı bir kaba alınır, muz ve fındık eklenerek çatal yardımıyla muzlar ezilene kadar karıştırılır. Daha sonra süt ve kakao da eklenir ve tekrar karıştırılır. İsteğe göre buz-

dolabında bekletilerek soğuk olarak da tüketilebilir.

Besin Değerleri: 135 g karbonhidrat, 6,5 g protein ve 21 g yağ. Toplam 4 porsiyon: 760 kalori ve 1 porsiyon: 190 kalori

(Besin değerleri kullanılan bebek bisküvisinin çeşidine göre değişiklik gösterebilir)

(Tarif için Dyt. Hande Arslan'a teşekkür ederiz)

Kıbrıs Köftesi

Dyt. Mehmet Miralay



Sevgili ebeveynler, bu ay sizlere fast food ürünlerine alternatif Kıbrıs Köftesi önermek istedim.

Kolaylıkla çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz yemeği keyifle yemenizi dilerim.

Malzemeler: 1 kg çifte kıyılmış köftelik kıyma, 5 avuç içi büyüklüğünde soğanın rendesi, 1 adet orta büyüklükte patates rendesi, 1/2 demet maydanoz ve isteğe göre baharat.

Yapılışı: Geleneksel Kıbrıs köftesi yaparmış gibi yoğurulup hazırlanan harcı, şekil verdikten sonra yağlı kağıtlı tepsiye dizerek 180 derece sıcaklıkta, fırının gücüne göre 30 — 40 dakika boyunca pişirilir.

Köfte harcına patates konulduğundan yanında ekmeğin tüketilmemesine özen gösterilmelidir.

Herkesi afiyet olsun....

Omlet Surat

Dyt. Mehmet Miralay



Sevgili ebeveynler, sizlere bu ay kahvaltıda çocuklara yumurtayı sevdirecek alternatif bir yemek öneriyoruz. Çocuğunuzla birlikte kolaylıkla yapabileceğiniz bu yemeği keyifle yemenizi dileriz.

Malzemeler: Omlet için 2 adet tüm yumurta ve rendelenmiş hellim, süslemeler içinse siyah ve yeşil zeytin, çeri domates, salatalık, se-

mizotu veya maydanoz ve ceviz.

Yapılışı: İlk olarak yumurtalarımızı hazırlayıp içine rendelenmiş hellim parçalarını ekleyerek omletimizi hazırlıyoruz. Omletimizi tabağa yerleştirdikten sonra da süslemelerini yaparak servise hazır hale getiriyoruz.

Afiyet olsun...



%40 'A VARAN
İNDİRİM
* seçili ürünlerde

5.10.15.



CityMall  'da 1.
kattayız

2019'un Merakla Beklenen Filmleri

— 1



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

2019 yılında gösterime girecek filmlerin duyuruları gelmeye başladı. Şimdiye kadar duyurusu yapılanlar içerisinde Frozen — 2'den He-Man'e, Oyuncak Hikayesi — 4' den

Lion King'e kadar pek çok film bulunmaktadır.

Sizler için 2019 yılında gösterime girecek filmleri derledik. İşte merakla beklenen 2019 filmleri...



Frozen—2

2019'un Merakla Beklenen Filmleri — 2



Tel: 0392 365 58 00
www.cinemallcinema.com
Facebook: cinemall
Twitter ve Instagram: Ci-
ne_mall



Ejderhanı Nasıl Eğitirsin: Gizli Dünya

The Lego Movie 2



2019'un Merakla Beklenen Filmleri

— 3



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



Dumbo

Aladdin



2019'un Merakla Beklenen Filmleri — 4



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



Evcil Hayvanların Gizli Yaşamı 2

Oyuncak Hikayesi — 4



2019'un Merakla Beklenen Filmleri — 5



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



The Lion King

Masters of the Universe



PEKUR Ltd.



Yangın Söndürme Cihazları



25 Kg



6 Kg



5 Kg



4 Kg



2 Kg



1 Kg



İş Sağlığı ve Güvenliği Malzemeleri



mevcut renkler ■ ■ ■ ■

Yangın Algılama ve Söndürme Sistemleri

• FM 200 Yangın Söndürme Sistemi

• Davlumbaz Yangın Söndürme Sistemi



İş Sağlığı ve Güvenliği Levhaları



28. Sokak No:8, Organize Sanayi Bölgesi, Lefkoşa / Kıbrıs

Tel: +90 (392) 225 78 40-1-2

Fax: +90 (392) 225 78 43

e-mail: info@pekurltd.com www.pekurltd.com



MİNİK DAHİLER

eğitim merkezi
Kreş - Anaokul - Etüt

444 DAHİ
3 2 4 4

Örümcek Sokak Gönyeli, Lefkoşa

Gsm: 0533 839 0 839

www.minikdahiler.com.tr