

Sizden Gelenler



İz Latifoğlu



Hüseyin Rasihhan



Toprak Kahraman



Mustafa Kılıçoğluları



Şiraz Ada Ömeroğlu



Kapak Resmi: Asaf Bilgin Oğul

Corona virüsün (Covid-19) İnsanlar Üzerindeki Psikolojik Etkileri Nelerdir?

Uzm. Klinik Psikolog Eşmen Tatlıcalı

Covid-19 Döneminde Ailelere Çocuklarının Ruh Sağlığı İçin Öneriler

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Kids Mental Health in the Corona Days

Uzman Psikolojik Danışman Afet Kalavasonlu

Örümcek Maymunu

Ümmü Gülsüm Çinici

Otizm'de Konuşma Terapisi

Uzman Dil ve Konuşma Terapisti
Fatma Gizem Şile

Renkli Aydede

İnci Kalavasonlu

Şekersiz Sağlıklı Kek

Diyetisyen Mehmet Miralay

Corova virüsün (Covid-19) İnsanlar Üzerindeki Psikolojik Etkileri Nelerdir?

Uzman Klinik Psikolog Eşmen Tatlıcalı

İnsanlık tarihi boyunca insanlar çaresi bulunamayan ve yaşam tehdidi oluşturan hastalıklardan hep korkmuştur. Çin'de başlayarak tüm dünyaya yayılan Corona Virüsü KKTC'de de korku duygusunu bir salgın olarak karşımıza çıkarmaktadır.

Corona Virüsü beklenmedik ve yaşamımızı tehdit eden yapısı nedeniyle korku ve kaygı uyandırmakta, bireylerin yaşamsal işlevselliklerini değiştirmelerine ve kısıtlamalarına neden olmaktadır. Dışarı çıkmamak, iş, özel ya da sosyal hayatın aksaklığa uğraması gibi durumlarla karşılaşmak insanın duygu durumunu olumsuz etkilemektedir. Peki, Corona virüsünün psikolojik etkileri nelerdir?

Bilinmezlik ve tehdit uyandıran corona virüsü, kişilerde panik atak, stres, uykusuzluk, yeme sorunları, sosyal izolasyondan dolayı depresif belirtiler gibi rahatsızlıklara yol açmaktadır. Tabii ki bu süreçte insanların yanlış bilgilendirmelere maruz kalması da korku duymasına ve olumsuz düşünceler geliştirmesine neden olmaktadır. İnsanlar bir olaydan/durumdan dolayı korku duydu-

ğunda ya da o olay/durumla karşı karşıya kaldığında yoğun bir korkuya kapılır, tüm dikkatini o korkuyla ilgili olduğunu düşündüğü sinyallere odaklar, o korkuya karşı kendisini açık hale getirir ve sürekli bir şekilde o korkuyla uğraşır. Kişi sürekli korku duyduğu durumla ilgili felaket senaryoları yazar. Var olan olayı/durumu olduğu gibi değil, olduğundan daha kötü yorumlamaya başlar. Bu sürecin sonunda ise bu kişide kaygı bozuklukları ortaya çıkar.

Bu süreçte evden çıkamayacaklarını düşündükleri için marketlerden stok yapan, hapsirme, burun akıntısı olan kişilere karşı irkiltilen, her dakika ateşini kontrol eden, istemsizce ve sürekli elleri-

den sağlığı ve ruh sağlığını güçlü tutarak bu sürecin en az zararla atlabileceğine inanıyorum.

Yaşadığımız bu olumsuz sürecin olumlu taraflarına bakacak olursak kaygı ve korkunun salgın hakkında bilgi edinmemize, önlem almamıza ve kendimizi koruma yollarını öğrenmemize yöneltiyor. Bu noktada panik halinden çıkarak durumu kabullenip, kendimizi ve çevremizdeki kişileri koruyacak önlemler almamız gerekir. Çevrenizdekilerle konu hakkında olumsuz konuşmalar yapmamaya ve birbirinizi korkutmamaya gayret ediniz. Bu süreçte çocuklarınızla yapacağınız konuşmalara dikkat etmelisiniz. Çocuğunuz sizin endişelendiğinizi ve panik yaptığınızı

görürse korku duymaya başlayacaktır. Hastalığın semptomları, korunma yolları, tedavi şekli için sadece güvenilir olan kaynakları okumak daha doğru olacaktır. Hiçbir şekilde korkunuz ve kaygınızla baş edemediğinizi düşünürseniz, süreç

daha kötüye gitmeden psikolojik yardım talebinde bulunmanız gerekmektedir.



ni yıkayan ve yaptığı işe odaklanamayan insanlar artmaya başladı. Bu belirtiler yukarıda bahsettiğim psikolojik sürecin habercisi olarak değerlendirilmelidir. Be-

Sevgili Okuyucularımız, geçtiğimiz ay **SİZDEN GELENLER KÖŞEMİZ'e** gönderilen Aile resimleri arasında yapılan değerlendirmede sergilenmeye hak kazanan re-

simlerimiz belirlendi. Çocuklarımızı kutlar, hediyelerini almak üzere, en geç 2 ay içerisinde, **Pengu Toys — Ortaköy** mağazalarına bekleriz. Sizler de [aile resimlerinizi](#)

bize ailemizdergisi@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: Doç. Dr. Erdem Yılmaz
Etkinlik Editörü: Uzm. Orçun Latifoğlu
İçerik: Uzm. Psk. Dan. Afet Kalavasonlu,
Uzm. Psk. Melis Göksoylu, Dyt. Mehmet Miralay, İnci Kalavasonlu ve Ümmü Gülsüm Çinici

İletişim: Duyal Dinçol
Telefon: 0548 85 90 220
E-posta: ailemizdergisi@gmail.com
www.ailemizdergisi.com
Facebook.com/AilemizDergisi
Twitter.com/AilemizD

COVID-19 Döneminde Ailelere Çocuklarının Ruh Sağlığı İçin Öneriler

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Son günlerde Corona virüs nedeniyle olağanüstü koşullar altında yaşıyoruz. Bu, bizleri olduğu kadar çocukları da olumsuz etkilemektedir.

COVID-19'un yayılımını engellemek amacıyla evde kalmamız, kalabalık ve riskli ortamlardan uzak durmamız oldukça önemlidir. Bununla birlikte kendi ruh sağlığımızın yanında çocuklarımızın da ruh sağlığına dikkat etmemiz gerekmektedir.



Böyle dönemlerde çocuklarda içerisinde buldukları koşullara bağlı olarak stres, huzursuzluk ve kaygı gelişmektedir. Bunlar da çocukların anne – babası ile olan ilişkisini olumsuz etkilemekte, çocukların daha sık inatlaşmasına ve evde gerginlik yaşanmasına neden olmaktadır.

İlk olarak çocuklarımıza içinden geçmiş olduğumuz durumu biraz anlatmamız gerekiyor.

Burada çocuğunuzun yaşına göre, çok fazla detaya kaçmadan, temel bilgileri vermek yeterli olacaktır. Örneğin ilkokul çağındaki bir çocuğa, Corona virüsünün neden olmuş olduğu bir rahatsızlık nedeniyle evde kalmanız gerektiğini, yayılımını önlemek amacıyla bir süreliğine arkadaşları ile veya aile büyükleri ile görüşmeyeceğini, dışarıda kalabalık ortamlarda dolaşmaya gidemeyeceğinizi ama bazen sadece arabada dolaşabileceğinizi, şimdilik hayatınızın bu

şekilde olacağını ama bunun bir süre sonra biteceğini ve eski yaşamınıza geri döneceğinizi belirtirsiniz. Ayrıca virüsle ilgili sorulara kısa ve öz bir şekilde, uzmanlardan öğrenebildiğiniz

kadarı ile, cevap vermeniz çocuğunuzun huzursuzluğunu ve kaygısını azaltacaktır.

Bilgi verdikten sonra çocuğunuzun yaşamını yeniden düzenlemeniz yani çocuğunuza günlük rutinler geliştirmeniz çok önemlidir. Unutmayın ki içerisinde bulunduğumuz durum "tatil" değil bir "zorunluluk" tur.

Sıklıkla tatil dönemlerinde çocuklarda sürekli ve kontrolsüz ekran kullanımı (telefon, tablet, televizyon, play station vs) görülmektedir. Bunlar kısa vadede çocuğu oyalarmış gibi görünse de orta ve uzun vadede çocuğun ruhsal dünyasını olumsuz etkilemektedir. Dolayısı ile ülkemiz olağanüstü koşullardan kaynaklanan bir zorunluluk hali içinde olduğundan hareketle çocuğunuza rehavete kapılmadan okulun yeniden başlayacağını belirtmeniz, onun okula hazırlanmasına ve ara ara derslerine bakmasına

teşvik etmeniz gerekmektedir.

Sabahları uyanma ve kahvaltı saatini belirlemek gece uykusunu da düzene sokmanıza yardımcı olacaktır. Bunun yanında gün içerisinde kitap okuma, oyun oynama, televizyon izleme ve tablet vs ile oynama saatlerinin de belirlenmesi çocuğunuzun günlük yaşamını organize etmenizi sağlayacaktır. Bunlara ek olarak da birlikte yapabileceğiniz aktiviteler zamanını belirlemeniz hem çocuğu-

nuzu oyalamanıza hem de kaliteli vakit geçirmenize olanak sağlayacaktır.

Evde kolay bulunan malzemeler ile yapabileceğiniz keyifli ve pratik aktiviteler için Ailemiz Dergisinin Aile İçi Etkinlikler sayfasına (<https://www.ailemizdergisi.com/category/etkinlikler/>) göz atabilir veya Mert Balın'ın Master Kids sayfasını (<https://www.facebook.com/masterkidskibris/>) gözden geçirebilirsiniz.

Unutmayın!

Bulduğumuz koşullar içerisinde evde kalmak en güvenlisidir. Fakat evde kalmanın getirdiği zorunluluk ruh sağlığımızı olumsuz etkilemesin.

Çocuklarınızla keyifli vakit geçirmeniz dileği ile...

Otizm'de Konuşma Terapisi

Uzman Dil ve Konuşma Terapisti Fatma Gizem Şile

Dil ve konuşma terapisti, iletişim ve dil (lisan) ile ilgilenir ve çocuklarda, ergenlerde, yetişkinlerde ve yaşlılarda görülen konuşma, ses, konuşma ve yazıyla ifade edilen dil ve yutma bozukluklarına ilişkin terapileri yapar. Dil ve konuşma terapistleri; kekemelik; hızlı ve bozuk konuşma; artikülasyon bozukluğu ve fonolojik bozukluk (harfleri üretmeme veya birbiri yerine kullanma); gecikmiş dil ve konuşma; sendromların sebep olduğu dil ve konuşma bozuklukları; dudak damak yarığı, işitme engeli, beyin hasarı, felç, serebral palsi, otizme bağlı dil ve konuşma sorunları yaşayan bireylere yardımcı olur.

Otizm, bir spektrum bozukluğudur. Spektrumunu bir gökkuşağı gibi düşünelim. Gökkuşağının bir ucu artı, diğer ucu eksi olsun. Bu artı ve eksi ucu dil ve konuşma becerisi olarak tanımlayacak olursak; artı kısımda kronolojik yaşına uygun dil ve konuşma becerilerini edinmiş çocuklar yer alırken, eksi ucunda ise sözel (konuşma, okuma, yazma) ve sözel olmayan dili (jest, mimik) edinebilmemiş çocuklar yer alır. OSB (Otizm Spektrum Bozukluğu) tanısı alan çocukların her biri bu gökkuşağının farklı noktalarında yer alabilir. Her çocuğun otizmden etkilenme durumu (gelişim alanlarına göre) değişiklik gösterir. Bu nedenle OSB'de tek tip bir dil özelliğinden bahsedemeyiz.

OSB'de en belirgin sınırlılıklar iletişimde, dili anlamada (alıcı

dil) ve konuşmada (ifade edici dil) görülen sınırlılıklardır. Burada bilinmesi gereken en önemli nokta; çocuklarda öncelikli olarak alıcı dilin yani konuşmayı anlama yeteneğinin geliştiğidir. Bir çocuk önce dili anlar, komutları anlar sonrasında konuşmaya (ifade etmeye) başlar. Örneğin, bir çocuğun "Su ver." diyebilmesi için öncelikli olarak "su" ve "vermek" kelimelerinin anlamını bilmesi gerekir. Bunun yanında çocukların, konuşmayı edinebilmek için gerekli olan ön becerilere de sahip olması gereklidir. Bunlar göz kontağı, ortak dikkat, sıra alma, taklit becerisi olarak

ederek "Arabaya bak!" diyerek ortak dikkati kurma girişimi başlattığında, bebek de annenin bakışını ve işaretini takip edip, hedef nesneye bakarak ortak dikkat girişimine yanıt verir. Bebek ve yetişkinin aynı şeye odaklanmaları, aynı nesne üzerinde dikkatlerini paylaşmaları bir ortak dikkattir. Konuşma karşılıklı olarak gerçekleştiği için dinleme, bekleme ve sıra

alma becerileri de söz öncesi dönem için önemli becerilerdir. Taklit becerileri de kazandırılması gereken becerilerdendir. Çocuklar, taklit ederek öğrenir. Konuşma da aynı zamanda bir taklit becerisidir. Hareketleri taklit edemeyen bir çocuk sesleri de taklit etmekte zorlanacaktır.

Gelişimin bir bütün olduğu, her becerinin birbirini etkilediği unutulmamalıdır. Örnek olarak, dil becerisi yaşına uygun olmayan bir çocuğun sosyal etkileşiminin de negatif yönde etkilenmesi beklenmektedir. Bu nedenle çocukların tüm gelişim alanlarını desteklemek çok önemlidir. Multidisipliner yaklaşımı

benimseyerek psikiyatristler, özel eğitim uzmanları, fizyoterapistler, ergoterapistler, odyologlar, psikologlar, öğretmenler ve bu çocukların hayatına dokunan herkesin birlikte ekip çalışması yapması verilecek eğitimin kalitesi için son derece önemlidir.



sıralanabilir. Göz kontağı iletişimin temelidir. Ortak dikkat, çocuğun diğerleri ile bir olaya ya da nesneye yönelik olarak dikkatini yönlendirmesi, ilgiyi paylaşması, sosyal yönelim ve ebeveyn ile aynı ilgi odağını paylaşmasıdır. Örneğin, anne bebeğe arabayı işaret

Kids Mental Health in the Corona Days

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen Afet Kalavasonlu

All the parents are struggling to balance child care and self-care while keeping worries — both your children's and your own — under control these days. Here are some tips for families to deal with their worries and give information to increase their family time.

Firstly we have to talk with our kids about the situation.

Talking to Kids about the Coronavirus

News of the coronavirus COVID-19 is everywhere, from the front page of all the papers to the social media. Many parents are wondering how to bring up the epidemic in a way that will be reassuring and not make kids more worried than they already may be.

- **Don't be afraid to discuss the coronavirus.** Most children will have already heard about the virus or seen people wearing face masks, so parents shouldn't avoid talking about it. Not talking about something can actually make kids worry *more*. Your goal is to help your children feel informed and get fact-based information.
- **Don't give too much information.** Don't volunteer too much information and try to answer your child's questions. Do your best to answer honestly and clearly. It's okay if you can't answer everything. Invite your child to tell you anything they may have heard about the coronavirus, and how they feel.
- **Deal with your own anxiety.** If you feel anxious, take some time to calm down before trying to have a conversation or answer your child's questions.
- **Focus on what you're doing to stay safe.** Please remind kids that they are taking care

of themselves by washing their hands with soap and water for 20 seconds (or the length of two "Happy Birthday" songs) when they come in from outside, before they eat, and after blowing their nose, coughing, sneezing or using the bathroom.

- **Stick to routine.** This issue is particularly important when your child's school or daycare shuts down. Structured days with regular mealtimes and bedtimes are an essential part of keeping kids happy and healthy.
- **Keep talking.** Tell kids that you will continue to keep them updated as you learn more.

What to Do (and Not Do) When Children Are Anxious

Many parents do not want a child to suffer especially when children are anxious. It happens when parents, anticipating a child's fears, try to protect her from them. Here are pointers for helping children



escape the cycle of anxiety.

- **The goal isn't to eliminate anxiety, but to help a child manage it.** None of us wants to see a child unhappy, but the best way to help kids overcome anxiety isn't to try to remove stressors that trigger it. It's to help them learn to tolerate their anxiety and function as well as they can, even when they're anxious.

- **Don't avoid things just because they make a child anxious.** Helping children avoid the things they are afraid of will make them feel better in the short term, but it reinforces the anxiety over the long run.
- **Express positive—but realistic—expectations.** You can't promise a child that his fears are unrealistic. You can express confidence that he's going to be okay, he will be able to manage it, and that, as he faces his fears, the anxiety level will drop over time. This gives him confidence that your expectations are realistic, and that you're not going to ask him to do something he can't handle.
- **Respect her feelings.** It's important to understand that validation doesn't always mean agreement. The message you want to send is, "I know you're scared, and that's okay, and I'm here, and I'm going to help you get through this."
- **Encourage the child to tolerate her anxiety.** Let your child know that you appreciate the work it takes to tolerate anxiety in order to do what he wants or needs to do. It's really encouraging him to engage in life and to let the anxiety take its natural curve.
- **Try to model healthy ways of handling anxiety.** There are multiple ways you can help kids handle anxiety by letting them see how you cope with anxiety yourself. Kids are perceptive, and they're going to take it in if you keep complaining on the phone to a friend that you can't handle the stress or the anxiety.

Ayın Etkinliđi: 10 Farkı Bulma



Sevgili Ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki resimdeki farkları bulmaya alışınız. Bakalım kim daha erken bulabilecek?

UNICEF'den coronavirüs bildirisi...

UNICEF yaptığı açıklamada doğru uygulandığında ellerin sabunla yıkanmasının koronavirüs (COVID-19) hastalığına karşı mücadelede kritik önem taşıdığını, ancak milyonlarca insanın ellerini yıkayabilecekleri bir yere ulaşmada sorun yaşadığını belirtti. Eldeki en son verilere göre tüm dünyada her 5 kişiden sadece 3'ü temel el yıkama imkânlarına sahip.

Pandeminin ilan edildiği bir dönemde UNICEF COVID-19'a karşı ana önlem olarak el yıkamanın önemini halka hatırlatırken, halk sağlığı alanındaki bu en temel imkânı dünyanın her tarafında herkesin sahip olması için çabaların yenilenmesi çağrısında bulunuyor.

UNICEF Programlar

Direktörü Sanjay Wijesekera yaptığı açıklamada ellerin sabunla yıkanması, kendinizi ve başkalarını koronavirüsten ve başka pek çok enfeksiyonlu hastalıktan korumanın en ucuz ve etkili yolların-

dan biridir dedi.

UNICEF çocukların ve ebeveynlerinin el yıkama imkânlarına erişimini sağlamak için dünyanın her yerinde çalışmalar yürütmektedir. Buna ek olarak UNICEF el yıkamayı tanıtıp yaygınlaştırmak için 90 ülkede çalışmalar gerçekleştirmekte, hükümetlerle birlikte bu alanda politikalar, stratejiler ve eylem planları geliştirmektedir. El yıkama alışkanlığının benimsenmesi ve yaygınlaşması için kitle iletişim araçlarıyla, toplum içinde faaliyet gösteren sağlık çalışanları ve ekipleriyle, okullardaki faaliyetlerle, öğretmenlerin öğrencilere el yıkamanın önemini anlatmaları yoluyla ülkelerdeki el yıkama kampanyalarını destekliyoruz.

Kendinizi ve sevdiğiniz Koronavirüs'ünden koruyun.

Ellerinizi düzenli olarak su ve sabunla yıkayın veya alkol içeren bir el dezenfektanı kullanın.

Hapşırma ve öksürme sırasında ağızınızı ve burnunuzu kağıt mendille veya kolunuzun içiyle kapatın.



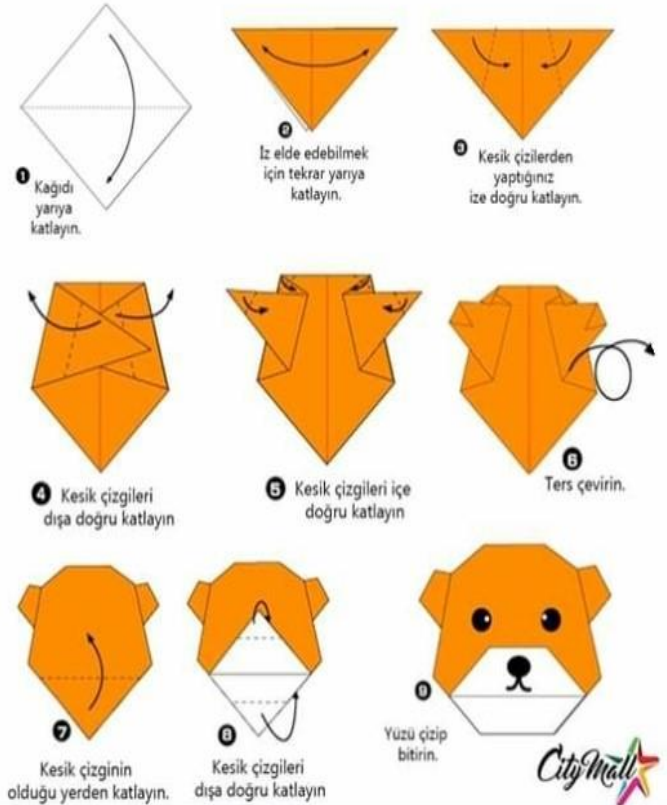
unicef

ORİGAMI YAPIYORUZ

AYIÇIK YAPIMI



CityMall



Aile İçi Etkinlikler: Renkli Aydede

İnci Kalavasonlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bu ay sizlere çocuklarımızın odasını süsleyecek güzel bir etkinlikle birlikteyiz.

Etkinliğimizin adı **Renkli Aydede**. Etkinliğimiz sırasında gerekli olan malzemeler;

- Karton tabak,
- Altın renkli karton,
- Oynar göz,
- Siyah tahta kalem,
- Yıldız ve ay şablonu,
- Pastel boya.

- Delgeç,
- İp ve
- Makas

Öncelikle karton tabağın iç kısmını istediğimiz bir renge boyuyoruz. Ardından karton tabağa ay şablonunu kullanarak ay şeklini çiziyoruz. Makas ile kestikten sonra ay şeklinin sınırlarını ağzını, burnunu ve kaşlarını siyah kalemle çiziyoruz. Yıldız şablonu için altın kartondan yıldız şeklini çizip kesiyoruz. Ardından ise delgeç ile tabağı ve yıldızı delip ip ile bağlıyoruz. Geceleri çocuklarımızın odasını süsleyecek aydedemiz hazır. Tüm ailelere keyifli aktiviteler dilerim...



Ayın Masalı: Örümcek Maymunu

Ümmü Gülsüm Çinici

Çok uzaklarda bir köy varmış. Bu köyde örümcek maymunları ve ördekler bir arada yaşamış.

Bu iki farklı tür aslında bir arada rahat yaşayamıyormuş. Ördeklerin lideri maymunların liderine "Göl ortada kalsın ve ortak kullanalım. Toprakların ağaçlı bölümü örümcek maymunlarına, çimenlik ve düz bölümü ördeklere verilsin." demiş.

Örümcek maymunlarının lideri böyle önemli bir kararı tek başına vermek istememiş. Hemen örümcek maymunlarını toplamış. Onlara gövel ördeğin önerisini söylemiş.

Örümcek maymunlarının neredeyse hepsi öneriyi kabul etmiş. Ama biri karşı çıkmış. Bu öneriyi hemen reddetmediği için liderlerine de çok öfkeliymiş. "Her yer bizim aslında. Ördeklerle hiçbir şeyi paylaşmayalım." diye homurdanmış.

Örümcek maymunlarının lideri, öneriyi kabul ettiklerini açıklamış. Artık arazi iki köye bölünmüş ve özgürce yaşayan iki halk herkese

örnek olacak bir komşuluk göstermişler.

Örümcek maymunu, onu dinledikleri için çok kızgınmış. Kısa zamanda bir karışım hazırlamış. Bu karışımı göle dökcekmış. Ördekler gölü kullanamayackmış.



Bir gece yarısı karışımı göle dökmüş. Sabah erkenden uyananlar etrafı saran pis kokuyu duymuş. Ördekler suya giremiyormuş.

Aynı anda pek çok örümcek maymunu da göle inip su içmek istemiş. O maymunların arasında öfkelinin annesi, babası ve kardeşi de varmış. Onlar da göle yaklaşama-

mış. Herkes şaşkınmış.

Öfkeli olanları izleyince yaptığına pişman olmuş. O kötü biri değilmiş. Artık her şey bitti diye düşünmeye başlamış. Örümcek maymunlarının lideri öfkelinin yanına gitmiş.

Öfkeli, lidere: "Ördekler arazimizi, gölümüzü aldı. Oralar da bizimdi. Vermemeliydik. Göle pis kokulu bir karışım döktüm ördekler girmesin diye. Ama biz de bu gölü kullanıyoruz. Bunu düşünemedim. Çok pişmanım." diye yaptıklarını büyük bir hayal kırıklığı ve utançla anlatmış. Lider örümcek maymunu "Bak öfkeli, biz bu toprakları da gölü de onlara vermedik. Onlarla paylaşıyoruz. Senin hazırladığın karışımı biliyordum, onu değiştirdim. Koku birazdan dağılacak. Kimse zarar görmeyecek. Ama bir daha asla öfkeyle hareket etme." demiş.

Öfkeli anlamış ki dünya hepimize ait. Ona sahip olunmaz, onu diğerleriyle paylaşmak gerekir. Başkasına yaptığımız her kötülük bize döner. Sence?

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Çiftlik Korosu

Çiftlik Korosu, çocuğunuzun hayvan isimlerini, gerçek hayvan seslerini, sayıları, neşeli şarkıları ve tekerlemeleri öğrenmesini sağlayan interaktif bir oyuncak olarak karşımızda.

Basit bir parmak dokunuşu ile kolaylıkla oynanabilen oyuncak 4 farklı oyun moduna sahiptir.

Görsel, işitsel ve dokunsal becerilerini geliştirmesinin yanı sıra konuşma ve motor becerilerinin gelişimine de katkıda bulunuyor.



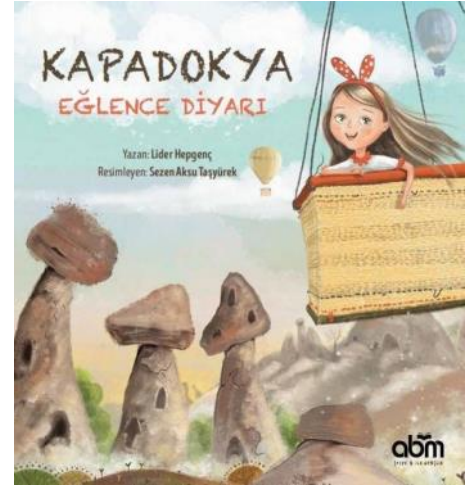
Kitap

Kapadokya Eğlence Diyarı

Yazar: Lider Hepgenç

Annesi ile birlikte doğa ve tarihin bütünleştiği yerlerden biri olan Kapadokya'yı görmeye giden Dize, muhteşem bir eğlence diyarı hayal ediyor. Acaba çocukları eskiden burada nasıl oyunlar oynuyorlardı? Kapadokya'nın kültürel dokusu, Dize'nin hayal gücüyle birleşiyor ve ortaya birbirinden eğlenceli bir sürü oyun çıkıyor.

Abm Yayınevi tarafından 2019 yılında basılan kitap 40 sayfadan oluşmaktadır.



Tarif

Şekersiz Sağlıklı Kek

Dyt. Mehmet Miralay



Malzemeler: 3 adet yumurta, 1 su bardağı süt, 1/2 su bardağı sıvı yağ, 2,5 bardak un (tercihen buğday unu), 1 adet vanilya, 1 adet kabartma tozu, 1 kuru incir, 4 adet kuru kayısı, 1 yemek kaşığı çekirdeksiz kuru üzüm, 1 avuç ceviz içi.

Hazırlanışı: Öncelikle yumurtalar köpürene kadar çırpılır. Ardından üzerine diğer malzemeler eklenip karıştırılır. Son olarak içerisine un, kabartma tozu ve vanilya eklenip tekrar çırpılır. Hazırlanan karışımı kek kalıbına konulup 30-35 dakika fırında pişirilir. Herkese afiyet olsun.



TAVŞAN PETER'İN MASALI

Tüm kitapçılarda...



İŞYERİNİN YÜKÜMLÜLÜĞÜ: İşveren işyerinde çalışanların sağlığını ve güvenliğini korumak için mesleki risk ve tehlikelerin önlenmesi, eğitim ve bilgi verilmesi dahil gerekli her türlü önlemi almak, iş düzenlemesini yapmak, koruyucu araç gereçleri sağlamakla yükümlüdür. (İSG Yasası madde 6, (1))

-İşverenler, iş yerlerindeki faaliyetlerin doğasını dikkate alarak işin, iş yerindeki çalışma ortamını ve çalışma koşullarının neden olabileceği tehlikeleri ve riskleri yeterli şekilde ve sistematik olarak analiz etmeli ve bunu bir rapor halinde iş yerinde muhafaza etmelidir. (İSG Yasası madde 8, (1))

İşyerinde iş sağlığı ve güvenliğinin sağlanması ve sürdürülebilmesi için işveren, her çalışanın çalıştığı yere ve yaptığı işe özel, bilgi ve talimatları da içeren İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ EĞİTİMİ almasını sağlamak zorundadır. (35/2008 İSG Yasası Madde 16)

ÇALIŞANLARIN YÜKÜMLÜLÜĞÜ: Çalışanlar, işyerinde iş sağlığı ve güvenliği ile ilgili olarak kendilerine verilen eğitimin gereklerine uygun hareket etmek zorundadırlar. (35/2008 İSG Yasası Madde 17)



Mathazone
EDUCATIONAL PROGRAMME FOR PRESCHOOLERS

LEGO education



Çanakkale Gazimağusa
Tel:0548 8204000
facebook/NeokidsCyprus http://www.neokidscyprus.com



**SEMAVİ'NİN
PİLİÇLERİ**

**SAĞLIKLI LEZZETLİ
PİLİÇ
TÜM SEÇKİN MARKETLERDE
TEL: 228 87 91**