

Sizden Gelenler



Su Kahraman



Nesil Kasapoğlu



Ece Su Parlak



Irmak Hayta



Ada Kahraman



Kapak Resmi: Toprak Kahraman

Güçlü Çocuklar, Güçlü Yetişkinler... Çocuk ve Gençlerin Psikolojik Dayanıklılığını Nasıl Geliştiririz?

Uzman Klinik Psikolog Sinem Ceral

Bağışıklık Sisteminin Kapılarını Aralamaya Ne Dersiniz?

Uzman Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

23 Nisan Dünya Çocukları

İnci Kalavasonlu

Panter Ülkesindeki Panayır

Ümmü Gülsüm Çinici

Çilekli ve Muzlu Ev Yapımı Dondurma

Diyetisyen Mehmet Miralay



Güçlü Çocuklar, Güçlü Yetişkinler... Çocuk ve Gençlerin Psikolojik Dayanıklılığını Nasıl Geliştiririz?

İçerisinden geçtiğimiz kriz döneminde, yaklaşık iki ayı geride bıraktık. Yaşadığımız çağ boyunca pek tecrübe edemediğimiz türden bir krizle karşı karşıyayız. Hayatımıza hiç alışkın olmadığımız yeni davranış şekilleri eklemek zorunda kaldık ve bazı kısıtlamalara alışmamız gerekti. Bir anda rollerimiz ya da rollerimizin hayatımızdaki yoğunlukları değişti. Bu zaman diliminde birçok değişik duygu hissetmişizdir ve

zihnimizden çok farklı düşünceler geçmiştir. Bazen korkmuş, üzüntülü, endişeli, kaygılı bazen de neşeli, mutlu hissetmiş olabiliriz. Bazen “iyi ki hayatın yoğun akışına bir mola verdik, geçecek yakında her şey diye düşünmüş”, bazen de “bu süreç hiç bitmeyecek galiba” demişizdir içimizden. Öncelikle bunların çok normal olduğunu belirtmeliyim.

Her birey ve aile karşılaştığı zorluklarla kendince farklı yöntemlerle baş etmeye çabalamış ve çabalamaya devam ediyordur. Yetişkinlerin yanında, şüphesiz ki çocuk ve gençlerin de hayatlarında baş etmeye çalıştıkları önemli değişimler vardır. Bu süreci olabilen en iyi şekilde geçirmelerini desteklemek, yetişkin yaşamlarına daha

sağlıklı bir şekilde ilerlemelerinde etkili olacaktır.

Psikolojik dayanıklılık en basit anlamıyla ile hayatın stresli, zorlayan dönemleri ortaya çıktığında ruhsal sağlığımızı koruyabilmek ve gelişmeye devam etmek anlamına gelmektedir. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler krizlerin yarattığı streslerden daha az olumsuz etkilenmektedir. Bu nedenle bulaşıcı salgın hastalık döneminde fiziksel



bağışıklığımızı güçlü tutmak ne kadar önemliyse, psikolojik dayanıklığımızı artırmak da bir o kadar önemlidir. Çocuk ve gençlerin bu süreçten yara almadan, güçlenerek çıkmasını sağlamak mümkündür. Güçlü olmak demek, hiçbir olumsuzluktan etkilenmemek, korkmamak, kaygılanmamak demek değildir. Güçlü olmak, kendini tanımak, kendine

Uzman Klinik Psikolog Sinem Ceral

güvenmek, olumsuzluklarla baş edebileceğine inanmak demektir.

Psikolojik dayanıklılık, stresle sağlıklı bir şekilde baş etmemizi sağlayan becerilerin bütünüdür. Ve bu beceriler öğrenilebilir! Yeterli gelişimsel destekle her birey psikolojik dayanıklılığını artırabilir. Bu dönemde, çocuklarınızın psikolojik dayanıklılığını artıracak birkaç ipucunu öğrenmeyi ve hayatınıza katmayı deneyebilirsiniz. Hali hazırda

sizin de zorlanmalarınız varsa, kendinizin stresle baş etme becerilerini de gözden geçirebilirsiniz. Önerilen ipuçlarını denemek, hem çocuklarınızın, hem de sizin dayanıklılığınızı olumlu yönde etkileyecektir.

Çocuk ve gençlerin psikolojik dayanıklılığını geliştirmek için ipuçları:

Sağlıklı ilişkiler kurmalarını teşvik edin.

Hem ebeveyn ve diğer yetişkinler, hem de akranları ile olumlu, karşılıklı ilişkiler sosyal becerileri geliştirir, kabul görme duygusunu oluşturur.

Sorumluluk verin

Çocukların, gençlerin tek görevi ders çalışmak değildir! Yaşlarına ve gelişimlerine uygun olan görevlerde hem aile içinde hem de yakın çevrede ya da sosyal sorumluluk faaliyet-

Sevgili Okuyucularımız, geçtiğimiz ay **SİZDEN GELENLER KÖSEMİZ'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 resimlerimizi](#)

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

lerinde yardım etmelerini teşvik edin. Bu onların kendilerine güvenlerini ve hayatta kalma becerilerini arttıracaktır.

Rutinler oluşturun:

Rutinlere uyun, yaşlarına ve gelişimlerine uygun bir şekilde rutinleri üzerinde söz sahibi olmalarını, değişimler yapabilmelerini destekleyin. Özellikle küçük yaşta çocukların rutinlerine bağlı kalmak, onların güven duygusu için çok önemlidir. Yaş ilerledikçe kendi programları hakkında küçük küçük söz sahibi olmaları sorumluluk ve kontrol duygusunu geliştirmeye yardımcı olacaktır.

Kendi kendine bakım vermeyi öğrenmesini sağlayın

Öz bakım, sağlıklı beslenmek, dinlenmek ve spor yapmak için vaktini düzenlemesi için örnek olabilirsiniz. Görevler dışında dinlenmeye ve eğlenmeye de vakit ayırmak duygu ve düşüncelerinin daha dengeli olmasına yardımcı olacaktır. Nelerin ona iyi geldiğini, nelerin onu rahatlattığını bulup, ihtiyacı olduğunda kullanması ise stresini azaltacaktır.

Kendini tanıması için fırsatlar yaratın

Çocukların ve gençlerin kendi farklı yönlerini keşfetmeleri için kültür, sanat, spor gibi çevresel çeşitliliği artırmak önemlidir. Kendilerini tanımaları, olumlu yönlerini fark etmeleri, zor dönemlerde önemli koruyucu faktörlerden biridir.

Zorluklarla baş edebileceğine inanmasını destekleyin

Umutlu olmayı mutlaka destekleyin, zorlu bir işle meşgulken mola

alabilme esnekliğini verin. Zor dönemlerde olumlu yönlerini ve becerilerini hatırlaması, yaratıcılığını kullanabileceğini bilmesi, problem çözüme becerilerini olumlu yönde etkileyecektir.

Amaçları doğrultusunda hareket etmesine model olun, destek verin

Gerçekçi hedefler koymayı ve bu hedefler doğrultusunda sabırla çabalamayı destekleyin. Elde ettiği sonuçtan çok, süreçteki çabasını övün.

Hayata geniş bir bakış açısıyla bakmasını öğretin

Bir zorlukla karşılaşıldığında soruna takılıp kalmamayı, olayı öncesi ve sonrası ile birlikte değerlendirmeyi denemek çoğu zaman çözüm üretmeyi kolaylaştırır.

Değişimin hayatın bir parçası olduğunu kabul edin

Hayatın her döneminde yaşamın gerek doğal akışı içinde, gerekse planlı olmayan bir şekilde ortaya çıkan olaylara bağlı olarak hedeflerimizi değiştirmemiz, yeni beceriler edinmemiz gerekebilir. Bunu baştan kabul etmek zorluklar karşısında değişimimiz gerektiğinde esnekliğimizi arttıracaktır.

Söz konusu becerileri geliştirirken;

Çocuklarınızla duyguları hakkında konuşmaya zaman ayırın

Farklı duyguları tanımlarına ve kendilerini ifade edebilmelerine fırsat yaratın ve olumlu rol model olun. Hem gerçek hayat hem de kitaplardaki, filmlerdeki karakter-

lerin yaşadığı olaylar üzerinden duygularınızı, çocuğunuzun yaş ve gelişimine uygun bir şekilde paylaşabilirsiniz. Ortada bir sorun varsa olası farklı çözüm yolları hakkında konuşabilir, birlikte düşünebilirsiniz.

Yaşlarına ve gelişimlerine uygun oyunlar oynayın

Oyun çocukların en güçlü öğrenme ve baş etme aracıdır. Yarışmayı, amaç oluşturmayı ve amaçları doğrultusunda ilerlemeyi, başarmayı ve yenilmeyi oyunlar sayesinde öğrenirler. Klasik sandalye oyunumuzu hatırlayalım; bir çocuğa yarışmayı, strateji oluşturmayı, dışarda kaldığında hissettiği yenilmiş olma duygusu ile baş etmeyi ve kazandığında sevinçli tatmayı ne kadarda basitçe öğrettiğimiz farkına varın. Bu ve benzeri oyunlar sırasında farklı davranış şekilleri gösteren çocukları izlemiştinizdir. Dışarda kaldığında küsen, yenileceğini anladığında oynamaktan vazgeçen, sorun çıkmaması için başkasına kendi sırasını veren farklı özellikte çocuklar vardır. Psikolojik dayanıklılığı yüksek olan çocuklar, kazansa da kaybetse de oyundan keyif alabilen, biraz buruk hissetse de oynamaya devam eden çocuklardır. Bu nedenle çocuk ve gençlerin hem başarıyı hem de yenilgiyi hissedebileceği oyunlar oynayabilirsiniz.

Çocuk ve gençlerin bu krizden güçlenerek çıkmalarına destek olalım...



Bağışıklık Sisteminin Kapılarını Aralamaya Ne Dersiniz?

Uzman Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

Corona virüsü (COVID-19) ile ülkemiz hatta dünyamız zorlu bir süreçten geçmektedir. Aslında buna benzer bir süreci daha önce de 2002 yılında SARS ve 2012 yılında MERS ile yaşamıştık. Hatta daha fazla aklımıza yer edenler 2005 yılında kuş gribi ve 2009 yılında ise domuz gribi olmuştur. Ancak bu biraz daha inatçı bir virüs gibi görünüyor. Ama hepsinde söylenen en önemli ve en kritik nokta BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ'dir. Gelin o zaman Bağışıklık Sistemi nedir? Ve onu güçlü tutmak için neler yapabiliriz? Konularına biraz değinelim ve kapılarını biraz aralayalım.

Bağışık Sistemi vücudumuzun hastalıklarla mücadele ederek sağlıklı kalmasını sağlayan sistem yani deyim yerindeyse vücudumuzun askerleridir. Çeşitli hücre ve proteinlerin karşılıklı etkileşimi ve ortak çalışması ile

vücudu mikroplara karşı koruyan kusursuz bir savunma sistemidir. Bu dönemde yapılan en büyük hata virüsün ortaya çıktığı anda bu sistemi güçlü tutmak için sağlıklı beslenmeye özen gösterilmesi olmuştur. Bu sistem anlık yediğinizden veya içtiğinizden etkilenip hemen güçlenme yoluna gitmez. Bağışıklık sistemi bir günde güçlenip kusursuz çalışma kapasitesine ulaşamaz. Bunun için belli bir süre ihtiyacı duyar.

Sağlıklı olmak için dikkat edilmesi gereken en önemli nokta bağışıklık sisteminin sürekli olarak güçlü tutulması gerekliliğidir. Bağışıklık sistemimizin yeterli kapasitede çalıştığını basit bir şekilde anlama

yolumuz mevcuttur. Bir yıl boyunca özellikle kış döneminde sürekli hastalıklarla boğuşma durumu söz konusu ise bağışıklık sisteminizin desteklenmesi gerektiği sonucuna varılabilir.

Bir diğer önemli konu ise her şeyin fazlası vücutta sıkıntı yaşattığına göre ihtiyaç olmayan vitamin ve mineral alınması istenmedik kötü sonuçlara yol açabilmektedir. Bu da bizleri önemli bir noktaya getirmektedir. Uzman doktorunuza danışmadan kendi isteğinize göre vitamin ve mineral takviyesi almanız



sağlığımız için uygun bir davranış değildir. Vücudumuz o kadar kusursuz bir şekilde çalışmaktadır ki ihtiyacı olanı alma, ihtiyaç duymadığını ise atma yoluna gitmektedir. Bu durumda vitamin ve mineral eksikliğiniz olmadığında bunu vücudunuz kullanmayacağından atmaktadır. Ancak bazı vitamin ve minerallerin fazlası vücutta birikip zararlı hale bile gelebilmektedir.

Herhangi bir sağlık problemi olmayan bireylerde sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıklarınızın olması durumunda zaten ihtiyaç duyduğunuz tüm besin öğelerini aldığınızdan ilave bir takviyeye gerek olmamaktadır.

Son yıllarda yapılan araştırmalar Akdeniz Diyetinin sağlık üzerinde yarattığı olumlu etkiler ile birinci sırada yer aldığını göstermektedir. Bu beslenme şeklinde her dönemde konuşulan ve tavsiye edilen günde beş porsiyon sebze ve meyve tüketimi yine en ön sıralardadır.

Balık ve kuru baklagil tüketimi artırılmalı bunun aksine kırmızı et tüketimi ise azaltılmalıdır. Hatta haftada en fazla iki kez tüketimi tavsiye edilmektedir. Bununla birlikte son dönemde isimleri sıkça geçen zencefil, zerdeçal ve sarımsağın korona virüse karşı koruduğuna dair bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. Bunların antioksidan özellikleri olduğu ve antiviral etkiye sahip oldukları doğru ancak bunların tüketimi hastalığa yakalanmayı önler gibi bir veri bulunmamaktadır.

Aslında söylenebilecek en güzel söz hiçbir besine çok anlam yüklenmemeli ve mucize besin beklememeliyiz.

Bir önemli konu da bağışıklık sisteminin desteklerken sadece sağlıklı beslenme değil sağlıklı yaşam için egzersize de önem verilmelidir. Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlıklı yaşam için haftada yüz elli dakika egzersiz yapılmalıdır.

Son olarak değinilmesi gereken bir diğer önemli nokta ise beslenme ve fiziksel aktivite yanında uyku saati, süresi ve kalitesi de bağışıklık sisteminin önemli derecede etkilemektedir. Bunlar birbirlerini etkileyen ve bağışıklık sisteminizi güçlü tutan en önemli etkenlerin başında gelmektedir.

Ayın Etkinliđi: 10 Farkı Bulma



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10



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

Cyprus Learning Academy açıldı...

“Varoluşun değişmez bir kuralı olan değişim ve gelişim, insan hayatının önemli bir parçasıdır” düşüncesinden hareket eden gönüllüler tarafından Cyprus Learning Academy kuruldu.

Cyprus Learning Academy tarafından yapılan açıklamada değişmek ve gelişmek için öğrenmenin ve yeni bilgiler edinmenin esas olduğu günümüzde internet ve sosyal medyanın doğru kullanımının arttırılarak yanlış bilgilerin yerine doğru bilgilerin yerleştirilmesi amacıyla kurulduğu belirtildi.

Toplumun sağlık düzeyinin yükseltilmesi amacıyla doğru bilgiye doğru yerden

ulaşabilme ve eğitim gibi alanlarda hizmet vermeyi amaçlayan Cyprus Learning Academy, Uzm. Dyt. Feriha Balkır, Uzm. Dyt. Özcan Nuri, Uzm. Dyt Selen Teksoy



Cyprus Learning Academy

Tamel, Dr. Dyt. Müjgan Öztürk ve Dr. Dyt Nezire İnce tarafından gönüllülük ilkesi ile kurulmuştur.

Cyprus Learning Academy (CLA)'nin ilk hedefi olarak da modern iletişim teknolojilerinin tüm kaynaklarından yararlanılarak doğru bilginin aktarımı ve yeni gelişmelerin ışığında tüm meslek alanlarının ortak bir platformda toplanmasının hedeflendiği belirtildi.

Açıklamada son olarak, gönüllülük ilkesiyle ve meslek aşkı ile yapılacak eğitimlerin toplumun gelişimindeki katkısını görmeyi beklediklerini ve tüm meslek gruplarının katılımına açık oldukları belirtildi.



Evinizdeki karton ruloları değerlendirerek miniklerle, çocuk odaları için eğlenceli aksesuarlar ya da kuklalar hazırlayabilirsiniz.

İhtiyacınız olan ise ; hayvan gövdeleri için karton rulolar, göz, kulak , kuyruk ve bacaklar içinse renkli kartonlar ve biraz yapıştırıcı...

Hayal gücünüzü elinizdeki artık materyallerle bir araya getirerek siz de evde çocuğunuzla birlikte çok güzel kuklalar yaratabilirsiniz.

[#evdekalkkte](#)

[#stayhome](#)

Hayat eve sığar !

CityMall

Tavşan Yapalım

CityMall

Aile İçi Etkinlikler: 23 Nisan Dünya Çocukları

İnci Kalavasonlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bu sayımızda sizlere dünyadaki tek çocuk bayramı olan 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını bizlere armağan eden Mustafa Kemal Atatürk anısına 23 Nisan'ın 100. Yılı için özel bir etkinlik hazırlamak istedik.

Etkinliğimizin adı **23 Nisan Dünya Çocukları**. Etkinliğimiz sırasında gerekli olan malzemeler;

- Mavi karton, Yeşil ve kırmızı krapon,



- Büyük boy yemek tabağı,
- 23 Nisan 100. Yıl yazısı,
- Dünya çocuklarını temsil eden resimler,

• Kalem, Yapışkan, Makas, Pastel boya ve Sakız yapışkan,

Etkinliğimizin yapılışı: İlk olarak dünyamız için mavi kartona büyük boy yemek tabağı yardımı ile kalem kullanarak bir daire şekli çiziyoruz. Ardından yuvar-

ladığımız yeşil kraponları kıtaları temsilen mavi karton üzerine yapıştırıyoruz. Bu işlem tamamlandıktan sonra dünya çocuklarını temsilen boyadığımız çocukları makasla etrafından kesip çıkartıyoruz. Sıra geldi kırmızı krapon ile yazımızı süslemeye, yuvarladığımız kırmızı kraponları yazımızın üzerine dikkatlice yapıştırdıktan sonra düşmemeleri için iyice kurumasını bekliyoruz. Ve sıra yaptığımız parçaları birleştirmeye geldi. İster kapınıza isterseniz dolabınızın üzerine sakız yapışkan yardımı ile yapıştırıp etkinliğimizi tamamlayabilirsiniz. Herkesin Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramını en içten dileklerim ile kutlarım.

Ayın Masalı: Panter Ülkesindeki Panayır

Ümmü Gülsüm Çinici

Ormanlardan birinde panter kralığı varmış.

Panterlerin ülkesinde uzun zamandır hayat çok durgun ve çok sıkıcıymış. Çünkü kimse yerinden kalkıp bir iş yapmıyor, herkes yatıyor hareket olarak sadece olduğu yerde sağa sola dönüyormuş. Bu yüzden pek çok eşya, araç, gereç paslanmış, bozulmuş. Prens ve prensesler panterler de diğerlerinden farklı değilmiş. Onlar da sabahtan akşama kadar yatıyorlarmış.

Panterlerin kralı bu durumdan hiç memnun değilmiş. Halkının ve çocuklarının artık bu miskinlikten kurtulması gerekiyormuş. Günlere "Acaba ne yapabilirim?" diye düşünmüş. Ama aklına hiçbir çözüm gelmemiş. Fakat bir gece rüyasında bir orman perisi görmüş. Peri, krala "Sevgili kral, bir panayır düzenleyin. Ormandaki bütün hayvanları davet edin. Bir an önce yapın, sakın geciktirmeyin!" demiş.

Kral panter, sevinçle uyanmış. Hemen çocuklarının yanına koşmuş. Babalarını karşılarında gö-

rünce çocukları hızla toplanmaya çalışmış ama öyle bir anda olmamış. Kral her şeye rağmen heyecanla başlamış konuşmaya ve rüyasını anlatmış.

Prens ve prensesler önce babalarının ne dediğini anlayamamışlar, sonra anlamışlar ve başlamışlar



oflayıp, puflamaya... Panayır fikrine hiçbiri sıcak bakmamış. Çünkü yaşadıkları miskin hayat onları tembelleğe iyice alıştırmış. Panayır onların çalışması ve yorulması anlamına geliyormuş. İtirazlar üst üste gelse de kral panter oldukça kararlıymış. Önce onları ikna et-

meye çalışmış. Bakmış olmuyor "Ben sizin hem babanız hem kralınızım, bir panayır hazırlamanızı istiyorum. Bu bir emirdir." demiş. Yardım için ormandaki dostlarına da haber göndermiş.

Panterin davetini alan puma, pars, piton koşup gelmiş. Çalışmalar başlamış. Kısa zamanda panayır için her şey hazırmış.

Puma, ormandaki hayvanlara davetiye götürmüş. Kraliçe ve prensesler yiyecekleri, içecekleri hazırlamış. Kral herkesi karşılamış. Pars, pandomim yapmış. Prensler, paraşütle atlamış. Piton, piyano çalmış. Papağan şarkı söylemiş. Panterlerin hepsi etkinliklerle yeniden aktif hale gelmiş.

Ormana neşe, coşku, mutluluk ve enerji, bütün hayvanlara canlılık gelmiş. Panayır herkesi memnun etmiş. En yakın zamanda yeni bir panayır düzenlenmesine karar verilmiş.

Çalışıp üretenler, aktif, hareketli olanlar çalışmayan üretmeyen hareketsiz kişilere göre daha mutlu değil midir?

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Silindir Kule Bultak

Çocuğunuzun kavramları öğrenmesine yardımcı olacak bir başka oyuncak önerisi ile karşınızdayız.

Silindir Kule Bultak ile çocuğunuzun renk ve şekil kavramları ayrıca büyük — küçük gibi zıt kavramları öğrenmesine yardımcı olmaktadır. Bunların yanında farklı şekillerdeki parçaları eşleştirme becerisini ve farklı boydaki silindireleri üst üste yerleştirerek kule yapma becerisini geliştiren oyuncak çocuğunuzun keyifli vakit geçirirken ince motor becerilerinin gelişimine de katkı sağlamaktadır.



Kitap

Kendi Yatağında Uyumayacağım

Yazar: Alberto Pellai ve Barbara Tamborini



Her çocuk için anne babası ile uyumak çok özeldir. Anne babadan ayrı uyumak ise endişe kaynağıdır.

Ne Zormuş Büyümek serisinin dördüncü kitabı olan Kendi Yatağında Uyumayacağım bol resimli ve keyifli anlatımla çocuğunuzun kendi yatağında uyumaya motive edilmesine yardımcı olmaktadır.

Turkuvaz Kitap tarafından 2019 yılında basılan kitap 40 sayfadan oluşmaktadır.



Tarif

Çilekli ve Muzlu Ev Yapımı Dondurma

Dyt. Mehmet Miralay



Malzemeler: 1 kase çilek, 2 muz, isteğe göre pudra şekeri ve Hindistan cevizi

Hazırlanışı: Öncelikle 1 kase çilek ve iki muz kesip donduruyoruz. Ardından buzdolabından çıkarıp biraz çözüldükten sonra süt ile blenderden geçirip karıştırıyoruz. Bu sırada homojen dağılımı sağlamak için bir bardak sütü azar azar koymaya özen gösteriyoruz. Son olarak da üzerine pudra şekeri ilave ediyoruz. Eğer isterseniz pudra şekeri yerine Hindistan cevizi ekleyerek hem daha az kalorili hem de daha sağlıklı bir seçim yapmış olursunuz.

Herkeseye 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)



www.isgum.gov.tr

Mathazone
EDUCATIONAL PROGRAMME FOR PRESCHOOLERS

LEGO education

MAKER

LEGO WeDo

busy things
Play and learn

YOUR Baby can Learn!

MorpaKAMPUS

GYM KIDZ
SING - SIGN - PLAY
Prodigies

LEGO education CODING EXPRESS

BİRBİRİNDEN KEYİFLİ ZEKA VE AKIL OYUNLARI
MENTALUP

okulistik

NEOKIDS
AnneKul ve Eğitim Merkezi

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



**SEMAYİ'NİN
PİLİÇLERİ**

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