

Sizden Gelenler



Cemre Karacığer



Lavin Gümüştam



Sevgi Dedeoğlu



Yusuf Alpargun



Kapak Resmi: Öykü Yüce

“Yeni Normal” Yaşamımızda Çocuklar

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Olumlu Anne-Babalık

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Doç. Dr. Emel Sarı Gökten

Minik Bedenlerin Sağlığa İlk Adımları

Uzman Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

Ayın Söyleşisi: Ferhat ATİK

Yapraktan Aslan

İnci Kalavasonlu

Ren Geyiği ve Rakun

Ümmü Gülsüm Çinici

Yumurta Alerjisi Olan Çocuklara Özel Muzlu Pancake

Diyetisyen Hande Aslan

Babalar Günü Kutlu Olsun

“Yeni Normal” Yaşamımızda Çocuklar

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de Covid-19 salgını ile daha önceden hiç deneyimlemediğimiz, belki de hayatımız boyunca bir daha deneyimlemeyeceğimiz zorlu bir dönem geçirmekteyiz. Birçok aile bu süre içerisinde çocuklarıyla birlikte evlere kapanmak zorunda kaldı. Evlere kapanma, başlangıçta keyifli gibi görünmekle birlikte zamanla sorunların ortaya çıkmasına neden oldu.

İlk zamanlar, gündelik yaşamın koşuşturmasından dolayı uzun zamandır baş başa vakit geçiremeyen aileler büyük bir keyif aldılar. Artık birbirlerine ayırabilecekleri bol zamanları vardı. Birlikte oyun oynadılar, yemek pişirdiler, ev ve bahçe işleri ile uğraştılar. Ancak çocuklar giderek günlük rutinlerden sıkılmaya başladılar. Bu da haliyle çocukların davranım sorunlarının artmasına ve ebeveyn – çocuk ilişkisinin gerilmesine yol açtı. Birçok aile, evdeki bağışmaları kontrol altına alabilmek için çocuklarına tablet ve cep telefonlarını kontrolsüz bir şekilde vermeye başladı. Bu yöntem, ilk başta kısa süreli olarak çocukların davranım sorunlarını hafifletip aileleri rahatlatırken orta ve uzun vadede çocukların davranım sorunlarının daha da artmasına ve daha zor bir hal almasına neden oldu.



İşte tam bu noktada ülkemizde alınan tedbirler ve sağlık çalışanlarının özverili çabaları ile Covid-19 salgını zayıflamaya ve devlet tarafından uygulanan ağır karantina koşulları hafifletilerek yerine “Yeni Normal” koşullar uygulanmaya başladı. Günümüzde artık “Yeni Normal” koşullar günlük hayatımızın bir parçası haline geldi.

“Yeni Normal” dönemde çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek ve ailelere yardımcı olabilmek amacıyla bazı öneriler hazır-

lanmıştır.

Çocuklarınızın Sağlıklı Gelişimini Destekleyin

En önemli temel ilkemiz, çocuklarınızın sağlıklı gelişimini desteklemek olmalıdır.

Süreç içerisinde evlere kapanan birçok çocuk günlük gerekli olan bedensel aktivitesini yapamamıştır. Halbuki günümüzde sağlıklı ruhsal gelişim devamlılığı için

düzenli – günlük fiziksel aktivitenin gerekli olduğunu biliyoruz. Bu nedenle çocuğunuzun günde en az bir saat sportif aktivite yapmasına fırsat veriniz. Eğer çocuğunuz spordan hoşlanan bir çocuk değilse, yakalamaca, saklambaç gibi oyunlar oynamasına imkan vermeniz yeterli olacaktır. Bu gibi oyunlar sırasında çocuğunuz gerekli günlük aktivitelerini kendiliğinden yapacaktır.

Ekran Süresini Azaltın

Geçtiğimiz zorlu dönem içerisinde birçok çocukta ekran maruziyetinde artış gözlenmiştir. Tablet, cep telefonu ve play station ile oynama ve televizyon izleme sürelerinde ciddi artışlar olmuştur. Bundan hızlıca uzaklaşıp ekransız bir hayata yeniden geri dönülmesi gerekmektedir. Böylelikle çocuğunuzun sosyal ve bilişsel gelişimini desteklemiş oluruz.

Genel olarak, 0-3 yaş grubundaki çocukların hiç ekran izlememesi, 3-6 yaş grubundaki çocukların en fazla yarım saat izlemesi ve 6 yaş üzerindeki çocukların da en fazla 1 saat televizyon izlemesi önerilmektedir. Bunun üzerindeki tüm sürelerin kısıtlanması ve aile tarafından kontrol edilmesi gerekmektedir.

Sosyal Aktiviteler Sunun

Çocuğunuzun diğer çocuklarla birlikte vakit geçirebileceği ortam-

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.

Herkese 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 Göksoyulu, 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

lar yaratmaya çalışın.

Çocuğunuzun iyi anlaştığı arkadaşları bir araya getirmeye ve birlikte keyifli vakit geçirmelerine, oyun oynamalarına ve sosyal paylaşımlarda bulunmalarına olanak sağlayınız. Böylelikle çocuğunuza keyifli bir aktivite sunarak onu ekranlardan uzak tutmuş olursunuz. Ancak yeni normal koşullar kapsamında ortamın fazla kalabalık olmamasına ve toplamda üç – dört çocuk sayısını geçmemesine özen gösteriniz.

Birlikte Kaliteli Vakit Geçirin

Çocuğunuzla birlikte kaliteli vakit geçirmenin yollarını arayınız.

Kaliteli vakit geçirmenin çocuklarınızı ekranlardan uzak tutma, birlikte keyifli aktiviteler yapma, çocuğunuzun sizinle dertleşmesine olanak sağlama gibi birçok avantajı bulunmaktadır. Kaliteli vakit bazen çocuğunuzla birlikte evde oyun oynamak bazense sizin yanınızda bisiklet sürmesine izin

vermektedir. Önemli olan çocuğunuzun size ulaşılabilir olması, onu dinlediğini hissettirmenizdir. Bunun için yapmış olduğunuz işlerden ve telefonlardan



uzak durmanız yeterlidir.

Maskeli Yaşama ve Yeni Normallere Alışın

Günümüzdeki yeni normal koşulların en önemli özelliklerinden biri maske takma zorunludur. Maske artık gündeki yaşamımızın bir parçası haline geldi. Bunun yanında iki kişi arasında en az 2 metre mesafe olmasını

belirten Sosyal Mesafe kuralı ve dışarıya çıktığımızda eldiven takma veya ellerimizi düzenli bir şekilde su—sabun veya el dezenfektanları ile yıkamak yine yeni normal kurallarımızdandır. Çocuğumuza yeni normal hayatımızı anlatmamız ve yeni kurallara uymasını teşvik etmemiz gerekmektedir. Bu amaçla çocuğumuza halen COVID-19 salgınının devam ettiğini, kendisini ve çevresindeki sevdiği insanları koruyabilmesi için dışarıya her çıktığında

maskesini takması, sosyal mesafe ve el yıkama gibi genel hijyen kurallarına uyması gerektiğini, bunun bir tercih değil, bir zorunluluk olduğunu anlatmamız gerekmektedir.

Herkese COVID-19'dan uzak sağlıklı günler dilerim...



Olumlu Anne-Babalık

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Doç. Dr. Emel Sarı Gökten

Günümüzde anne ve babaların aklını en çok kurcalayan konulardan biri çocuklarına yeterince iyi anne ve baba olup olmadıkları ile ilgilidir. İnternette, sosyal medyada ve hatta aile içi whatsapp gruplarında bile hep mükemmel anne-babalıkla ilgili bilgi paylaşımları olmakta, günlük hayatta ister istemez çocuklarıyla sorunlar yaşayabilen ailelerde bu paylaşımlar “acaba yeteri kadar iyi değil miyim” sorularını akla getirmektedir.

Kuşkusuz anne-babalık doğuştan sahip olduğumuz bir yetenek değildir ve bazen gerçekten deneme-yanılma yoluyla öğreniriz. Her konuda olduğu gibi anne-babalıkta da kusursuz ve mükemmel olmaya çalışmak daha fazla problemin ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle mükemmelle değil, daha iyiye odaklanmak gerekir.

Anne-babaların çocuklarına daha sağlıklı bir şekilde odaklanıp, büyütebilmeleri ve yeterli anne-babalık yapabilmeleri için öncelikle kendi ruhsal sağlıklarının iyi olması gereklidir. Bu nedenle “çocuğum iyi olsun yeter, ben o iyi olunca iyi olurum” şeklindeki bir bakış açısı kesinlikle doğru değildir. Ancak kendi ihtiyaçları karşılanmış, dinlenmiş ve yeterli destek gördüğünü hisseden bir insan çocuklarına daha olumlu yaklaşabilir. Anne-babaların bu nedenle kendilerine özel zamanlar ayırmaları, istek ve ihtiyaçlarını ellerinden geldiğince karşılamaları ve birbirlerine destek olmaları önemlidir.

Bu koşul yeterince sağlandıktan sonra olumlu anne-babalık yapabilmeyen bazı ilkelerinden bahsedebiliriz. Bunlardan ilki, çocuklar için güvenli ve ilgi çekici aktivite-

lerden oluşan bir ev ortamı yaratmaktır. Çocuk sahibi olmak zordur ve oldukça fazla enerji ve sabır gerektirir. Anne ve babaların günün 24 saatini tamamen çocuklarına odaklı geçirmeleri mümkün değildir. Çocuklar kendi başlarına vakit geçirebilme becerisine de sahip olmalıdır. Bu nedenle anne ve babaların evlerini, çocuklarının yaşına uygun biçimde tehlikelerden arındırılmış ve ilgilerini çekecek birçok aktivite ve oyunun olduğu bir hale dönüştürmeleri çok fayda sağlar.



24 saatin her dakikasını çocuğunuzla ilgilenerek geçiremezsiniz, böyle bir beklenti doğru olmaz. Ancak kaçırmamanız gereken önemli anlar vardır. Onlar da çocuğunuzun size bir şey sormak, bir konuda yardım istemek ya da bir şey anlatmak için yanınıza geldiği ve ilginizi istediği anlardır. İşte bu anlarda yapabiliyorsanız elinizdeki işi bırakın, tüm dikkatinizi çocuğunuza verin, onunla aynı göz hizasına inin, gülümseyerek onu dinleyin ve sorusuna karşılık verin. Belki sadece 1-2 dakikanızı alacak bu anlar çocuğunuzun öğrenmeye ya da iletişim kurmaya en açık olduğu anlardır, bu anları kaçırmayın.

Her çocuğun zor tarafları olduğu kadar birçok olumlu tarafı da vardır. Çocuğunuzda bu olumlu tarafları görmeye çalışın, onun her iyi adımını, güzel davranışını olumlu

takdir ile övün, sizi duyamayacak kadar uzaktaysa gülümseyin, göz kırpin, onayladığınızı hissetsin. Çocuklar olumlu davranışlarını takdir ettiğiniz sürece bu davranışları devam ettirir. Artık olumlu davranışları içselleştirip, siz olmasanız da aynı şekilde davranıyorsa, bir süre sonra sürekli onaylamanıza ihtiyaç duymayacaktır.

Olumlu takdir kadar önemli bir davranış yönetim tekniği de tutarlı disiplin uygulamaktır. Bunun için evinizde uygulayacağınız, yeteri kadar büyükse çocuğunuzla birlikte kararlaştırdığınız 4-5 temel kuralınız olsun. Kuralların olumlu davranışı içermesi ve uygulayabileceğiniz özellikte olması önemlidir. Ona bir talimat verirken açık, net ve anlaşılır olduğunuzdan emin olun. Talimat vermek ve kuralları belirlemek yeterli değildir. Kurallara uymadığında hemen harekete geçecek ve

gerekirse bazı yaptırımları uygulayacak kadar kendinize güvenmeniz de önemlidir. Örneğin; açıkça gürültü yapmamasını söylediğiniz halde ısrarla buna devam ettiğinde belli bir süre elinden gürültü çıkardığı oyuncağı almak gibi. Belli bir süre sonunda ona oyuncağı geri vermek gerekir. Çünkü yaptırımdan sonra ona daha doğru davranması için bir fırsat da vermelisiniz.

Tüm bunlar uyulması kolay gibi görünse de zaman zaman her anne ve babayı zorlayabilen durumlardır. Unutmayın bu çok normaldir, her anne-baba bazen kendini tükenmiş ve çaresiz hissedebilir. Çevrenizde sevdiğiniz başka anne-babalarla arkadaşlık yapın, tecrübelerinizi birbirinizle paylaşın. Sıkıntılı durumları sadece sizin yaşamadığınızı bilmek çoğu zaman iyi gelir. Sevgi ve sağlıkla kalın..

Minik Bedenlerin Sağlığa İlk Adımları

Uzman Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

“AĞAÇ YAŞ İKEN EĞİLİR” sözü tam da bu durum için söylenebilecek en iyi söz diye düşünüyorum. Yapılan araştırmalar bebeklerin 21. Günden itibaren bile çevresinde olan olaylara gösterilen tepkileri anlayıp hafızaya alabilecek döneme girdiğini gösteriyor. İşte tam da bu sebepten ebeveyn olarak beslenme alışkanlıklarınızın sağlıklı seçimlerle oluşturulması ve bunun bir zorunluluk değil benimsendiği için yapılması çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarını kazanmalarını kolaylaştırmaktadır. Bebeklikte ve çocuklukta besin öğelerinin yeterli ve dengeli bir şekilde karşılanması ve yine bu dönemde kazanılan doğru beslenme alışkanlıkları; yetişkinlikte ortaya çıkabilecek sağlık sorunlarını en aza indirmekte ve/veya önlemektedir. Bu sebepten dolayı bebeklik döneminde ayına uygun olarak yeterli ve dengeli beslenmek büyük önem taşımaktadır. Ek gıdalara erken ya da geç başlanması ileride sindirim sistemi ile ilgili sorunların ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu noktada beslenme uzmanlarının önerdiği ek gıdalara geçiş zamanına uyulması önem taşımaktadır.

YAŞ DÖNEMLERİNE GÖRE BESLENME

- Yenidoğan bebek için en ideal besin anne sütüdür. **İlk 6 ay sadece anne sütü** bebek için idealdir. Teorik ve pratik olarak anne sütünün yetersizliği söz konusu değildir. Memeden süt emildikçe süt yapımı da gerçekleşmektedir. Aylık 500 gr ile 1 kg arası artış anne sütü ile beslenen bebek için normaldir. Ayda 400-500 gr alan bir bebek için endişeye kapılmak ve anne sütüne ek olarak mamaya başlamak gereksizdir (Büyüme eğrisi mutlaka takip edilmelidir). Anne

sütünün miktar ve kalitesi bu dönemde büyük önem taşımakta ve anne için en tedirgin olunan konulardan biri haline gelmektedir.

“Acaba çocuğum doyuyor mu?”, “Sütüm yeterli geliyor mu?” ve daha sıralayabileceğimiz birçok soru emziren annelerini zihnini sürekli meşgul etmektedir. Emziren annelerin yeterli sıvı tüketimi sütün miktarı, sağlıklı ve dengeli beslenmesi ise bebeği için gerekli olan anne sütünün kalitesi için çok önemlidir.

- 6. aydan sonra mutlaka katı besinlere geçilmelidir. Ek besinlere başlarken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar vardır. Bunlar:
 - ◊ Her yeni gıdaya tek tek ve az miktarda başlanmalı, miktar giderek artırılmalıdır.



- ◊ Ek gıdalar bebek açken denemeli, istemiyorsa ısrar edilmeli daha sonra tekrar denemelidir.
- ◊ Bebeğin yemek öğün saatleri düzenli olmalıdır.
- ◊ Katı besinler 6-9 ay arası dönemde çatalla ezilerek, meyve-

ler için kabukları soyularak ve küçük parçalara bölünerek bebeğe verilirken; 9-12 aylık dönemde yemekler ezilmeden, meyveler ise soyulmadan ve fazla bölünmeden verilmelidir.

◊ Gluten içeren besinlere (makarna, un, şehriye, ekmek...vb) 4. aydan önce başlanmamalı fakat başlamak için 7. Ay da geçilmemelidir.

- ◊ Deniz ürünleri arasında **Kabuklu deniz ürünleri, Kılıç balığı ve Köpek balığı**; içecekler arasında ise **Çay, Kahve ve inek Sütü** 12 aydan önce bebeğe verilmemelidir.
- ◊ 0-1 yaş arası dönemde tuz ve şeker kullanılmamalıdır.
- ◊ Porsiyon ölçülerine dikkat edilmelidir. 1 yaş öncesi dönemde mide kapasitesi göz önünde bulundurulmalı ve her beslenmede miktar 30 ml /kg'ı aşmamalıdır. 1 yaşında ise pratik olarak her yemekten 1 Çorba Kaşığı olacak şekilde (Ör: Bezelye = 1 Çorba Kaşığı + Pilav = 1 Çorba Kaşığı + Yoğurt = 1 Çorba Kaşığı) bebek beslenmelidir.

Bir yaşında artık bebeğinizin herhangi bir alerjik durumu ya da

sağlık problemi yok ise tüm gıdalara geçişi yapılabilir. Bu dönemden sonra mutlaka yemek masasında aile ile birlikte öğünlerini tüketmelidir. Burada da yine önemli noktalardan bir tanesi ebeveynler hangi besini reddeder veya tepki gösterirse çocuklar da onu hafızaya alıp sonrasında aynı tepkilerle karşınıza çıkabilir.



Cyprus Learning
Academy

Ayın Söyleşisi: Ferhat Atik

Ailemiz Dergisi: “Göçün Psikolojisi” belgeseliniz son günlerde ülkemizde çok konuşulurken, uluslararası alanda da bir çok ödül aldı. Önce bu belgeselden bahsedebilir miyiz?

Ferhat Atik: “Göçün Psikolojisi” Belgeseli dünyadaki her ülkede ilgi ile izlenebilecek bir konuyu anlatıyor. Çünkü ya göçmensiniz ya da ülkenizde göçmen var. Bu iki kategori dışında kalmanız mümkün değil. Konuşmacımız ise Prof. Dr. Vamık Volkan. Bu da ayrı bir etki yaratıyor elbette. Hem göç alanın hem de göç edenin psikolojisi üzerine duruyoruz ve bu gerçekten ilgi çekti.

Ailemiz Dergisi: Vamık Volkan’la ne zaman tanıştınız? Başka ne gibi projeler ürettiniz?

Ferhat Atik: 2012 yılında çektiğim Geleceğe Mektuplar isminde bir belgeselin konuklarından Dr. Volkan. Proje ilk kez 2038 yılında izlenmek üzere hiç gösterilmeden saklandı. Bu Dr. Volkan’ın dikkatini çekti ve davetimi kabul edip o da katıldı. O günden itibaren bir dostluğumuz oluştu. 8 yılı aşkın bir süredir hemen her gün temastayız. Telefonla emaille video görüşmesi ile sürekli birlikteyiz. Birlikte başka belgeseller çektiğimiz kitaplar çıkardık, bir çok yere birlikte gittik. Tanımaktan onur duyduğum yegane insandır diyebilirim. Sonrasında birlikte karar vererek Dr. Volkan’ın ilk ve tek, biyografisinin yer aldığı “Kendi divanında bir psikanalist” kitabını yazdım. 4 yıla yakın bir çalışmanın sonucuydu. Türkiye’de çok satanlara girdi. İngilizcesi geçtiğimiz sene, İngiltere’nin en iyi kitabı oldu. Gölgesi oldum bu sürede. 160 saat kayıt aldım. Ardından Yas Tutmak, Terör Psikolojisi ve Göç Psikolojisi üzerine 3

ayrı belgesel çekti. Şu anda da çalışmakta olduğumuz bir kitap daha var.

Ailemiz Dergisi: Nasıl bir çalışmaydı ve belgeselinizin aldığı ödüller nelerdir? Başka ödüller almayı bekliyor musunuz?

Ferhat Atik: Şu ana kadar belgesel henüz gösterim yapmamışken, 3 büyük festivalde birinci olduk. DMOFF, RAGFF, Lift-Off Global Network ve PIMF Festivali, belgeselin birinci olduğu festivaller. Ayrıca Prag Film Festivali ve Anatolia Film Festivali’nde ise belgeselimiz finale kalırken İstanbul Film Festivali’nin ise seçki listesinde yer aldı. Dr. Volkan’la

şünüyorum.

Ailemiz Dergisi: Belgesel sanırız ilkleri yaşıyorsunuz bize. Herkesin merakla konuştuğu bir belgesel oldu ve ne zaman KKTC’de gösterilecek diye soruluyor.

Ferhat Atik: Aldığı ödüller ve ülkemizi temsil ettiği yerlere barksak hepsi bir ilk. Ama daha yolumuz var. Planlarıma göre ilk gösterim İstanbul’da, ardından Londra, NewYork ve Viyana’da. KKTC’de ise Vamık Hoca ile birlikte yaparız diye planladık. Ancak tarihler yaşadığımız olağanüstü 2 buçuk ay nedeniyle yeniden planlanıyor. Ancak ülkemiz için sonbahar diyebiliriz.



Ailemiz Dergisi: Dergimiz aracılığı ile neler iletmek istersiniz?

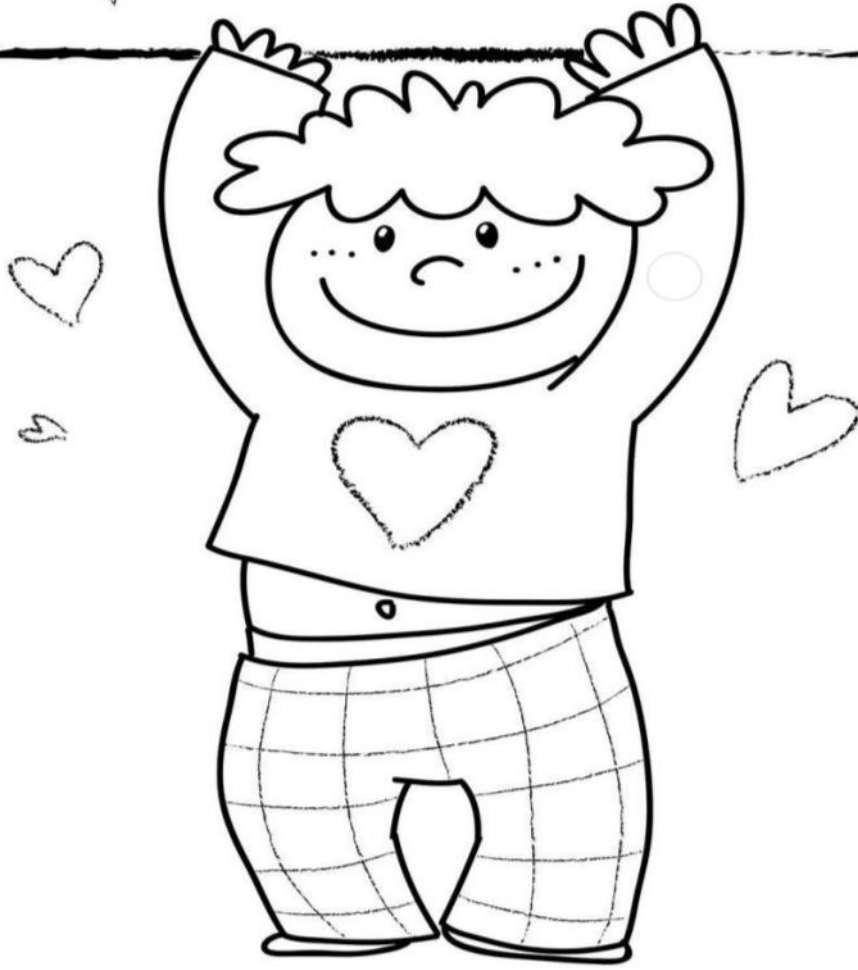
Ferhat Atik: 7 yaşında bir oğlum var. Özellikle bu nedenle dergiyi her ay takip ediyorum. Daha da geniş kitlelere yayılması gerektiğini düşünüyorum. Ailemiz Dergisi’nin hitap ettiği kitleye de seslenmek isterim elbette. Ne olur çocuklarınıza mutlu olmayı öğretin. Geri kalan her şeyi zaten bir şekilde öğrenirler. Bu nedenle en önemli şey olan gerçekten mulu olmayı öğrenmeleridir.

Ferhat Atik kimdir?

Sekseneye yakın akademik makalesi bulunan, bir çok kitap, belgesel, senaryo ve film çalışmaları bulunan, kitapları dünyanın her yerinde satılmakta olan; Türkiye, İngiltere ve ABD gibi bir çok ülkede en çok satanlar arasına girmiş, çok sayıda uluslararası ödülleri bulunan ve özellikle roman dalında Altın Kalem ve Prestij Ödülü sahibi, Kıbrıslı Türk yazar ve yönetmendir. İletişim: [instagram.com/ferhatatik](https://www.instagram.com/ferhatatik) - twitter.com/ferhatatikcy - [ferhatatik.com](https://www.ferhatatik.com)

çalışmak harikadır. Her an daha derin şeyler öğrenerek ilerliyorsunuz ve karakter olarak da olağanüstü bir insan olması ayrı bir keyif veriyor. Belgeselin yönetmenliğini ben yaparken sanat direktörlüğünü Hindistan’dan Hanan Yasir ve proje danışmanlığını ise Bengladeş’ten Shakil Efti yaptı. Çok uluslu bir çalışma oldu ve bir çok ulus da belgeseli çok beğendi. Başka ödüller de gelecek diye dü-

Ayın Etkinliđi: Babalar Günü Etkinliđi



Sevgili Babalarımız, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki resmi boyayınız.



Sleepy Mayo Bez ile Yaz Cıvı Cıvı Gececek!



Yaza güneşli bir
merhaba için
hemen deneyin



Aile İçi Etkinlikler: Yapraktan Aslan

İnci Kalavasonlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bu sayımızda sizlere yine özel bir etkinlik hazırlamak istedik. Etkinliğimizin adı **Yapraktan Aslan**. Etkinliğimiz sırasında gerekli olan malzemeler;

- Asma yaprağı,
- Limon yaprağı,
- Sarı renk yaprak,
- Mor renk yaprak,
- Çiçek,
- Mum yapıştırıcı,
- Pastel boya,

- Makas ve
- Arka fon için istenilen renkte karton.



Etkinliğimizin yapılışı:

İlk olarak istediğiniz renk 50x70 karton seçiyorum ve asma yapraklarını uygun bir şekilde yerleştirerek aslanımızın yelesini oluşturuyoruz. Daha sonra uygun limon yaprakları ile aslanımızın yüzünü yapıyoruz. İçlerinden iki adet limon yaprağını istediğiniz renk boyuyoruz. Bir başka limon yaprağını ise ağız olacak şekilde kesip aslanımızın yüzüne yapıştırıyoruz. Gözlerini yapabilmek için herhangi iki çiçeği ve bıyıklarını yapabilmek için de sarı yaprakları kullanıyoruz. Böylelikle etkinliğimizi tamamlamış oluyoruz.

Herkese keyifli etkinlikler dilerim.

Ayın Masalı: Ren Geyiği ve Rakun

Ümmü Gülsüm Çinici

Uzun zaman önce kış, bir ülkede uykuya dalmış. Uzun süre de uyanmamış. Herkesi donduran çok soğuk bir kış olmuş.

Bir ren geyiği yiyecek bulmak için mecburen evinden çıkmış. Ormanda yolunu kaybetmiş. Bir kayanın yanında durmuş. Bir rakun donmak üzere olan ren geyiğini fark etmiş. Onu hemen evine almış.

Rakun, ren geyiğine "Hoş geldin. Burası benim evim. Nasıl geldin buraya?" demiş. Ren geyiği "Yemek bulmak için evden çıkmıştım, kayboldum." demiş. Rakun iyi niyetli biriymiş ve ren geyiğine, "Hava düzeline kadar burada kalabilirsin." demiş. Ren geyiği ona teşekkür etmiş.

İki arkadaş, kayanın oyuğunda havanın düzelmesini beklemişler. Beklerken bol bol sohbet etmişler. Ren geyiği ve rakun çok iyi yüzücüymüş. Rakun yüzme konusunda çok hırslıymış. Ren geyiği ise alçakgönüllüymüş, çok iddialı konuşmaktan hoşlanmazmış. Rakun onu yarışmaya davet etmiş. Ren geyiği ev sahibini kırmak istememiş, yarışmayı kabul etmiş.

Birkaç gün sonra kış, uykusundan

uyanmış. Uzaklara gitmiş.

Havalar ısınmış. Buzlar erimiş. Ren geyiği kendi evine gitmiş. Ama bu kısa bir ayrılıkmış. Çünkü yakında rakunla yarışmak için tekrar gelecekmış.



Bir hafta sonra, rakun ve ren geyiği yine yan yanaymış. İki de dere kenarında hazırmış. Yarışmaya başlamışlar. Dereyi ikisi de aynı sürede yüzerek geçmiş. Ama rakun mutsuzmuş. Çünkü o beraberliğe

razı olmuyormuş. Tekrar yarışmak istemiş. Ren geyiği teklifini kabul etmiş. Bir hafta sonrasına randevulaşmışlar.

Rakun her gün saatlerce dinlenmeden dereye yüzmüş.

Ren geyiği belirlenen günde yine gelmiş. Ama rakun bitkinmiş. Ren geyiği "Bugün yarışmayalım. demiş. Rakun, yarışma fikrinde direnmiş. Ren geyiği, rakunu ikna edemeyeceğini anlamış.

Hazırlanmışlar, yarışma başlamış. Derenin tam ortasında rakunun gücü tükenmiş. Ve batmaya başlamış. Ren geyiği son anda durumu fark etmiş. Rakunu yakalayıp çıkarmış.

Ren geyiği "Biz arkadaşız, rakip değiliz! Suda birlikte yüzelim ama yarışmayalım." demiş. Rakun arkadaşının söylediklerini onaylamış. Daha sonra ikisi birlikte dereye gerçekten iyi vakit geçirmişler.

Arkadaşça vakit geçirmek mi yoksa hırsla yarışmak mı daha eğlenceli?

Babalar Günü
kutlu olsun

AİLEMİZ DERGİSİ



AİLEMİZ DERGİSİ

Yeni Yazarlarını Arıyor

Eğer sizde Ailemiz Dergisi içeriği ile uyumlu yazı yazabileceğinizi düşünüyorsanız bize ulaşın.

Bize ailemizdergisi@gmail.com e-posta adresinden, internet sitemizden ve sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.



Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Müzikli Oyuncu Tırtıl

Çocukların kolaylıkla dikkatini çeken Müzikli Oyuncu Tırtıl oyuncak önerisi ile karşınızdayız.

Uzaktan kumandası ile ileri—geri hareket edebilen, titreşebilen, daireler çizebilen, neşeli müzikler çalabilen Müzikli Oyuncu Tırtıl, renkli, yanıp sönen ışıklarla çocukların kolaylıkla dikkatini çekmektedir.

Çocukların el-göz koordinasyonunun gelişmesine, odaklanabilmesine ve sebep—sonuç ilişkisini kurabilmesine yardımcı olan oyuncak, 0—3 yaş arası çocuklar için uygun bir oyun arkadaşı adaydır.



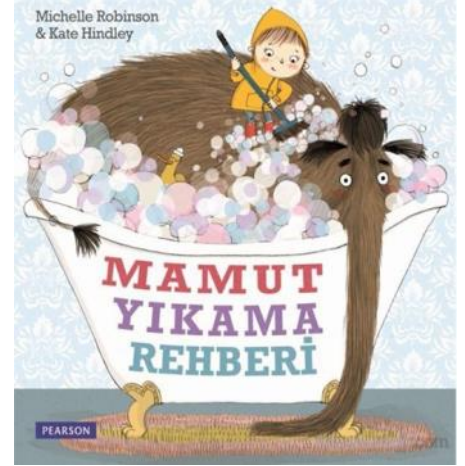
Kitap

Mamut Yıkama Rehberi

Yazar: Michelle Robinson ve Kate Hindley



Her çocuk için yıkanma zorlu bir süreçtir. Peki, yıkanan bir mamut olursa? Tabii ki çok daha zordur ama çok da eğlencelidir. Keyifli çizimleri ve eğlenceli öyküsü ile Mamut Yıkama Rehberi, çocuklara eğlence vaat ediyor. Mamut'unun tüylerinin yeterince parlamamasından şikayet eden çocuğun Mamut'unu yıkanmaya ikna etme sürecini ve başlarına gelenleri keyifli bir dille ele alan kitap Pearson Yayıncılık tarafından okul öncesi çocuklar için 2016 yılında basılmış olup 32 sayfadan oluşmaktadır.



Tarif

Yumurta Allerjisi Olan Çocuklara Özel Muzlu Pancake

Dyt. Hande Aslan



Malzemeler: Bir muz, bir silme tatlı kaşığı tarçın veya iki tatlı kaşığı kakao, bir çay bardağı süt, dört yemek kaşığı yulaf ezmesi (rondodan geçirilip un haline getirilmiş) ve 1-2 çay kaşığı yağ.

Hazırlanışı: Öncelikle muz kesip eziyoruz. İçerisine önceden rondodan geçirilip un haline getirilmiş olan yulaf ezmesini karıştırıp süt ekliyoruz ve karıştırıyoruz. Son olarak içerisine bir silme tatlı kaşığı tarçın veya iki tatlı kaşığı kakao ekleyip belli bir kıvama gelinceye kadar karıştırıyoruz ve tavada pişirerek servise hazır ediyoruz. Servis edilirken, isteğe göre, üzerine muz gibi meyveler ekleyerek pancakenizi süsleyebilirsiniz.



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.com

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**