

## Sizden Gelenler



Asya Öztanođlu



Çisem Kuzu



Hüseyin Baytekin



Seymen Güleçol



Kapak Resmi: Jale Bulunmaz

## Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık

Klinik Psikolog ve Psikoterapist Çise Onur

## Uzaktan Eğitimde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

## Bilinçli Nesiller, Sağlıklı Gelecek

Uzm. Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

## Dondurma Kapağında Akvaryum

İnci Kalavasonlu

## Eğitici Köpekçik

Psk. Tuğçe Akınsel Karaman

## Ayın Söyleşisi: Hüseyin Sevay

Ferhat Atik

## Uğur Böceği

Ümmü Gülsüm Çinici

## Tahinli ve Kuru Üzümlü Cookies

Diyetisyen Hande Arslan

# Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık

Klinik Psikolog ve Psikoterapist Çise Onur

**“Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık” çünkü onların süper kahramana ihtiyaçları yok, onlar kendilerinin kahramanı olmayı başarıyorlar...**

Psikolojik Sağlık güç veya risk durumlarında süreçle sağlıklı başa çıkabilme ve güçlüğe karşı iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır. Psikolojik sağlık bir metafor üzerinden açıklarsak psikolojik sağlık tıpkı arabalardaki “hava yastığına” benzetebiliriz. Yeni üretilen birçok arabada hava yastığı bulunmaktadır. Yalnız bu hava yastıkları tehlikeli bir durum veya bir kaza anında açılmaktadır. Yani gerekmedikçe ortaya çıkmamaktadır. Psikolojik sağlık, günlük yaşantımızın içinde, boşanma, arkadaş sorunları, aile çatışmaları, zorbalık ve akademik sorunlar gibi bizi zorlayan durumlarda yaşadığımız sıkıntıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkabilme becerimizdir. Hadi şimdi ne demek istediğimi bazı örnekler üzerinden açalım. Örneğin son zamanlarda Covid-19 pandemisi gibi eve kapanmak zorunda kaldığımız, sevdiğimiz veya kendimizin rahatsızlandığı veya sevdiğimiz kaybettığımız güç hatta travmatik bir durumla karşı karşıyayız. Bu süreç içinde yaptığım gözlemlerde fark ettim ki herkesin bu duruma ve sürece verdiği tepki ve yaklaşımı çok farklı. Bazılarımız bu güç duruma çok kısa sürede, kolay adapte olabiliyorken, bazılarımızda ise kaygı, korku ve stres gibi bir takım sıkıntılar tetiklenmektedir.

Peki, neden hepimiz aynı sorunla mücadele etmemize rağmen reaksiyon biçimimiz farklılaşıyor? Niçin bazı insanlar zor, stresli ve travmatik etkilerle daha kolay baş edebilmekte ve sağlıklı uyum gösterebilmekteyken bazıları bunları yapmakta zorlanmakta? Çünkü herkesin sorunlarla başa çıkabilme becerisi aynı şekilde, aynı zamanda veya aynı düzeyde gelişim göstermemektedir. Psikolojik sağlık doğuştan kazanılan bir kişilik özelliği değil eğitim, yaşam tecrübeleri ve çevre ile olan etkileşimle, deneyimlerle geliştirilebilen dinamik bir süreçtir.



Çocuk ve ergenlerin psikolojik sağlığı ailelerine, içinde yaşadıkları sosyal çevre ve topluma bağlıdır. Son yıllarda birçok ülkede çocuklarda psikolojik sağlığı geliştirmek için birçok eğitim programı geliştirilmiştir. Türkiye’de 2018 yılında Atanur Akar tarafından geliştirilen “Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık (Resilience) Programı” psikolojik sağlık, sosyal beceri, olumlu başa çıkma, problem çözme, empati, otonomi, stres yönetimi, esneklik, mizah, olumsuz düşünce avcısı özelliklerinin desteklenmesi amacıyla geliştirilmiş

bilimsel temelli bir eğitim programıdır. Programın çocukların ve ergenlerin psikolojik sağlığını %70 oranında artırdığı bilimsel çalışmalarla ispatlanmıştır. Program bir hastalığı veya semptomu tedavi etmek amacıyla değil, koruyucu ruh sağlığı kapsamında bireyin psikolojik sağlığını artırmayı hedef alarak bu alanda eğitim almış uzman kişiler tarafından uygulanmaktadır. Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık Programı kapsamında; sınav kaygısı, boşanma, taşınma veya akran zorbalığı gibi güç durumlarla başa çıkma becerilerini geliştirecek çalışmalar yapılmaktadır.

Program çocuk ve ailenin entegre edilerek uygulandığı bir yapıya sahiptir. Program boyunca çocuk ve ergenlerle çalışılırken belli aralıklarla ailelere de uygulamalar yapılmaktadır. Program toplam 10 çocuk-ergen oturumu, 4 ebeveyn oturumundan oluşmaktadır. Genellikle psikolojik sağlık programına 8 ile 16 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlerin katılımı uygun görülmektedir. Çocuk ve Ergenler için Psikolojik Sağlık Programı bireysel olarak veya grup içerisinde uygulanmaktadır. Bireysel veya grup içinde programa katılım uzman görüşü (psikolog, psikiyatr, özel eğitmen) alınarak ve ebeveyn talebi doğrultusunda ön değerlendirme ile kararlaştırılır. Program sonunda 10 haftayı tamamlayan bireylere Psikolojik Sağlık programını tamamladıklarına dair Psikolojik Sağlık Akademisi tarafından onaylı sertifika verilmektedir.

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

zimiz belirlendi. Çocuklarımızı kutlar, hediyelerini almak üzere, en geç 2 ay içerisinde, **Pengu Toys — Ortaköy** mağazalarına bekleriz. Sizler de **aile resimlerinizi** bize

**ailemizdersigi@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 Göksoyulu, Dyt. Mehmet Miralay, İnci Kalavasonlu ve Ümmü Gülsüm Çinici  
İletişim: Duyal Dinçol

Telefon: 0548 85 90 220  
E-posta: ailemizdersigi@gmail.com  
[www.ailemizdersigi.com](http://www.ailemizdersigi.com)  
Facebook.com/AilemizDergisi  
Twitter.com/AilemizD  
Ayrıca Dergilik, Bundle ve Nabız uygulamala-

# Uzaktan Eğitimde Dikkat Edilmesi Gerekenler

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Dr. Erdem Beyoğlu

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de COVID-19 salgını sonrasında birçok alanda değişimler yaşanmaktadır. Ancak eylül ayının gelmesi ile en ciddi değişimin eğitim sisteminde meydana geldiği görülmüştür. Eğitim sistemimizde, geleneksel yüz yüze eğitimden uzaktan eğitim modeline geçiş yapılmıştır.

Son yıllarda bir çok avantajı ile popüler hale gelen uzaktan eğitim modeli COVID-19 salgını sonrasında zaruri hale gelmiştir. Ancak yüz yüze eğitim modeline göre ciddi dezavantajları bulunmaktadır. Bunların başında çocukların bilgisayar başında otururken erken sıkılmaları ve dikkat sürelerinin kısa olması gelmektedir.

Uzaktan eğitim modelinde çocuklarımızın derslerine karşı daha istekli ve daha motive olabilmeleri için birkaç noktaya dikkat etmemiz gerekmektedir. Bunlar;

- **Çocuğunuzu okula gidiyor-muş gibi hazırlayınız.** Çocuğunuz fiziki olarak okula gitmediğinden ve etrafında arkadaşları olmadığından günlük okul rutinlerini geliştirmekte zorlanabilir. Bundan dolayı sizlerin erken kalkıp gerekli hazırlıkları yapmanız ve onları okula gidiyor-muş gibi hazırlamanız gerekmektedir. Sabahları erken kalkmaları ve kahvaltı yapmaları çocuğunuzun günlük rutinini kazanmasını kolaylaştıracaktır.
- **Kullanılacak aletlerin (bilgisayarlar, tablet ve cep telefonu gibi) çalıştığından ve internet bağlantınızın olduğundan emin olun.** Çocuğunuzla birlikte dersler başlama-

dan en az 15 dakika önce bilgisayarını açmasına, kullanıma hazır hale getirmesine, kalem, defter, silgi gibi gerekli eşyalarını düzenlemesine ve önceki günden kalan ödevlerini hazırlamasına yardımcı olunuz. Böylelikle çocuğunuzun derslerine zihinsel olarak hazırlanmasına olumlu katkıda bulunmuş ve uyumunu atmış olursunuz.



- **Odada ve evde dikkat dağıtıcı eylemlerden uzak durunuz.** Çocuğunuz eğitim alacağı odada dikkatini dağıtabilecek materyallerden (oyuncak, telefon ve televizyon gibi) arındırmanız dersler sırasında dikkat dağınıklığı yaşamamasını azaltacaktır. Yine ev içerisinde de elektrik süpürgesi gibi yüksek sesli aletlerin kullanılması veya yüksek sesli televizyon izlenmesi veya dersler sırasında çocuğunuzun odasına girip çıkmanız çocuğunuzun dikkatini dağıtabileceğinden önerilmemektedir.
- **Ders aralarına uygun ortam sağlayın.** Teneffüs saatlerinde çocuğunuzun rahat olabileceği ve keyifli aktiviteler yapabileceği ortam hazırlamaya çalışın. Ancak bu süre içerisinde ekranlardan uzak durmasına ve müm-

künse fiziksel aktivelere yapmasına imkan sağlayınız. Temel olarak fazla müdahaleci olmama ve çocuğunuzun rahat ve keyifli vakit geçirmesine olanak sağlamanız ve teneffüsün bitmesinin ardından yeniden derslerine yönlendirmeniz gerekmektedir.

- **Odasında yalnız olmasına özen gösteriniz.** Çocuğunuzun uyum becerilerinin geliştirilmesi ve derslere karşı dikkatinin artırılması amacıyla odasında tek başına kalmasına olanak sağlamalısınız. Ancak Dikkat Eksikliği— Hiperaktivite Bozukluğu, Özgül Öğrenme Bozukluğu gibi özel durumları olan çocuklarda, doktorların ve öğretmenlerin yönlendirmesi ile, annenine veya babanın dersler sırasında çocuklarının yanında olmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Buradaki önemli nokta, anne babaların çocuklarının yanına oturarak derslerini takip edebilmesine yardımcı olması ancak fazla müdahaleci olmamaları, daha çok dikkatin dağıldığı ve dersten kopulduğu durumlarda derse teşvik edici küçük müdahalelerde bulunmaları ve diğer durumlarda daha çok gözlemleyici olmalarıdır. Aksi halde çocuk birçok görevi anne babasına yükleyerek derslerine karşı yeterli özeni göstermeyecektir ve eğitimden uzaklaşacaktır.

Son olarak uzaktan eğitimin sanıldığından çok daha zor olduğunu, yoğun dikkat gerektirdiğini ve çocuğunuzun süreç içerisinde zorlanmasının normal kabul edilmesi gerektiğini unutmayınız. Böyle zamanlarda zorluğu kabul ederek çocuğa baskı yapmadan motive etmeye çalışmak daha etkili olacaktır.

**ALPET ClubCard** kullanan kazanır !



CLUBCARD MÜŞTERİLERİ **Domino's** ŞUBELERİNDE ANINDA

**%20 İNDİRİM KAZANIYOR!**

Kampanya sadece gel al pizzalarda geçerlidir. Tüm hakları saklıdır.



## Ayın Söyleşisi: Hüseyin Sevay

Ferhat Atik

Trafikte Güvenli Yaşam Derneği (TRAKAYAD), trafik güvenliği farkındalığının artırılması için büyük çaba gösteriyor.

Ailemiz dergisine özel röportaj veren TRAKAYAD Başkan Yardımcısı Hüseyin Sevay, trafik güvenliği eğitiminin doğumdan itibaren başladığına dikkat çekerek, trafik güvenliği eğitiminin KKTC'de örgün eğitimin bir parçası olması gerektiğine vurgu yaptı.

**Trafik güvenliği eğitimi ne zaman başlamalıdır? Bu noktada ülkemizde durum nasıldır?**

Trafik güvenliği eğitimi gayresmi olarak çocuğun doğumundan önce başlar. Öncelikle ebeveynler ve bakım verenlerin bir çocuk doğurmadan önce trafik güvenliği farkındalığının eğitimle yüksek bir dereceye taşınması şarttır. Çocuğun eğitimi de doğduğu an başlar. Örneğin, çocuğun araç içinde taşınması için emniyet tedbirleri almak şarttır. Çocuk belli bir yaşa geldiğinde ise emniyet kemeri kullanımı başlar.

Yetişkinlerimizin trafik güvenliği farkındalığının çok yetersiz oluşu yanında, trafik güvenliği eğitimi KKTC'de örgün eğitimin maalesef bir parçası değildir. Oysa trafik hepimizin en çok ortak olarak kullandığı alandır. Trafikte Güvenli Yaşam Derneği olarak uzun yıllardan beridir trafik güvenliği eğitiminin örgün eğitimin bir parçası olması için uğraş vermektediriz.

**Çocuğun trafikte yeterli hale gelmesi için mutlaka trafik güvenliği eğitimi önemlidir. Buradan hareketle derneğiniz bu konuda ne gibi çalışmalar yapmıştır ve yapma çabasında mıdır?**

Trafikte Güvenli Yaşam Derneği, 6 yıldan fazla bir zaman önce öğretmen sendikaları ile birlikte trafik güvenliği eğitimi için Avustralya'da kullanılmakta olan kitapların çeviri ve adaptasyonu için bir çalışma başlattı. Bu çalışmaların ilk ürünü anasınıf ve ilkököl 1, 2, ve 3. sınıflar



ra yönelik olan iki kitap oldu. Bu kitaplar Telsim Vodafone'nun sponsorluğunda ilgili tüm öğretmenlere yetecek sayıda basılıp Millî Eğitim ve Kültür Bakanlığı'na teslim edildi. Ayrıca dernek gönüllülerimizden dört kişi Girne, Mağusa, İskele, Güzelyurt ve Lefkoşa'da Millî Eğitim ve Kültür Bakanlığı organizasyonu ile ilgili sınıf öğ-

retmenlerine üçer saatlik hizmet içi kurslar verdi. Daha sonraki yıllarda Bakanlığın talebi üzerine yine Telsim Vodafone sponsorluğunda kitaplar bir kez daha basılıp Bakanlığa teslim edildi. Ancak resmi olarak ders müfredatlarına trafik güvenliği eğitimi konulmadı.

**Trafik güvenliği konusunda ebeveynler ve çocuklara nasıl bir mesaj vermek istersiniz?**

Trafikte insan, yol veya araçlardan dolayı meydana gelen çarpışmaların sonuçlarının ne olabileceğini hepimiz çok iyi biliyoruz. Zaten trafikte temel amacın hayat kurtarmak ve ciddi yaralanmaları önlemek olması gerekiyor. Bu amaca yönelik olarak da eğitim, denetim ve trafik mühendisliğine dayanan bir trafik güvenliği sistemine ihtiyaç duymaktayız. Eğitim unsurunun da okullardaki trafik güvenliği eğitimi ve halkın trafik güvenliği farkındalığına yönelik eğitimler dışında başka alanları da kapsadığını belirtmemiz lazım.

Trafik güvenliği alanında başarılı olmuş tüm ülkelerde yapıldığı gibi "Vizyon Sıfır" trafik güvenliği felsefesini bahsettiğimiz sistem çerçevesinde ülkemizde de hayata geçirmek ve köklü bir değişim başlatmak zorundayız. Bunu başaramadığımız takdirde de trafik güvensizliği tablomuzun ciddi oranda değişmesini beklememiz gerçekçi olmayacaktır. Özetle, değişim istiyorsak, bireyler olarak harekete geçmeliyiz, çünkü yapılması gerekenler bahsettiğimiz üzere bellidir.



## Bilinçli Nesiller, Sağlıklı Gelecek

Çocukluk çağında hatta bebeklik döneminde öğrenilen sağlıklı beslenme alışkanlıkları gelecekte sağlıklı nesiller yetişmesini sağlamaktadır. Hep bilinen bir atasözünü tekrar hatırlatmak isteriz. “AĞAÇ YAŞKEN EĞİLİR.”

Çocukların obeziteden korunması, obezitenin oluşuktan sonra çözülemeye çalışmaktan daha kolaydır. Bu nedenle çocuğun beslenmesinden sorumlu kişiler ve ebeveynler için birkaç öneri:

- Çocuk, düzenli öğün yemeye alıştırılmalıdır. Öğün atlamaması çocuğunuzun gelişimi için en önemli noktaların başında gelmektedir. Büyüme çağında öğün atlayıp gün içerisinde alması gerekli olan besinleri yeteri kadar almaması büyüme ve gelişmeyi olumsuz yönde etkileyecektir.



Cyprus Learning  
Academy

- Günlük beslenmesinde tüm besin gruplarına yer verilmelidir. Tabağında her öğünde beş besin grubundan olmasına özen gösterilmelidir. Bu besin gruplarına bakacak olursak süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir, ayran, kefir...), et, yumurta ve kurubaklagil grubu, tahıl ve tahıl ürünleri (ekmek, pilav, marna...), sebze ve meyveler, yağlar (tabii ki sağlıklı seçimler olmalıdır, zeytin yağı, tahin, zeytin, ceviz, badem...)

- Su içme alışkanlığı kazandırılmalı, hazır meyve suları ya da kolalı içecekler gibi meşrubatlardan uzak tutulmalıdır. Sağlıklı enerji kaynakları yerine daha kaliteli enerji kaynakları ile gelişimini doğru yönde desteklemek önem taşımaktadır. İçecek olarak su dışında ayran, kefir, süt gibi önerilebileceğiniz daha sağlıklı seçim-

Uzm. Diyetisyen Selen Teksoy Tamel

ler vardır.

- Yemek, ödül olarak kullanılmamalıdır. Ödül veya ceza olarak yemeğin kullanılması çocuklara yanlış bir mesaj vermekte ve ileriki yaşlarda yemek seçimlerinde olumsuz etkiler bırakabilmektedir.

- Yeme konusunda çocuğa baskı yapılmamalıdır. Çocuklarımızın mide kapasitesini kendimizinki gibi düşünmemeliyiz. Doyduğu an onları dinleyip onların beden algılarına saygı duymalıyız. Tabii ki yemek öğününün hemen sonrası abur cubur olarak adlandırdığımız gruptan seçimler yapıyorsa o zaman doymak konusunu tekrar sorgulamanız gerekmektedir. Bazen çocuklarımız öğünü bir önceki paragrafta açıkladığım gibi abur cubur ödülüne giden bir basamak olarak görebilmektedir. Bunun için de tetikleyici cümle “ Bu yemeği yersen istediğin yemişi yiyebilirsin.” cümlesi olabiliyor. (Devamı internet sitemizde ve sosyal medya hesaplarımızda...)

## Ayın Masalı: Uğur Böceği

Ümmü Gülsüm Çinici

Bir zamanlar çok uzaklarda her yıl “uçurtma” yarışması düzenleyen uğur böcekleri varmış. Yarışmadan haftalar önce ustalar irili ufaklı, uzunlu kısıl pek çok uçurtma yaparlarmış. Yarışma günü, herkes tarafından heyecanla beklenirmiş.

Yıllardan birinde yarışmanın yavru ve yetişkinlerden oluşan tam otuz yarışmacısı varmış. Uçurtmalar gökyüzüne bırakılmış. Yarışmacılar rüzgârda dalgalanan uçurtmalara konmaya çalışıyormuş. Her bir yarışmacıyı takip eden iki görevli varmış.

Yavrulardan biri kendisinden beklenmeyen bir başarı göstermiş. İki, üç derken dördüncü uçurtmaya da konmuş. Tam beşinci uçurtmaya doğru uçarken bir uğultu duymuş. Kulaklarını uğultuya yoğunlaştırınca kendine doğru gelen bir uçak görmüş. Ve bir anda kendini uçağın kanadında bulmuş.

Yavru ne olduğunu anlayamamış. Olanları fark eden görevliler uçağı takip etmiş. Ama onu yakalayamamışlar.

Uçağın üzerindeki yavru şaşkınlık ve korku içindeymiş. Umutsuzca ardına bakmış. Yavru uğur böceği uçsuz bucaksız gökyüzünde bulutların arasında evinden gittikçe uzaklaşıyormuş.

Bu arada yavrunun ailesi perişan olmuş. Bir daha yavrularını göremeyeceklerini düşünüp çok üzölmüşler.

Uğur böceği bir ara uçağın ön camına doğru savrulmuş. Uçağın pilotu karınca, onu fark etmiş. Hemen onu güvenli şekilde uçağı almış. “Ne işin var burada senin?” diye sormuş. O da “ Uçurtma yarışmasındaydım. Bir anda kendimi uçağıta buldum.” demiş. Pilot karınca: “Ben boş uçurtmaların arasından geçtik sanmıştım. Seni görememişim. Ama merak etme bu sorunu en kısa zamanda çözeriz.” demiş. Pilotun yavruyu evine götürmesi gerekiyormuş. Ama yolcu karıncaları da incekleri



yere götürmeliymiş. Uygun bir çözüm aramaya başlamış.

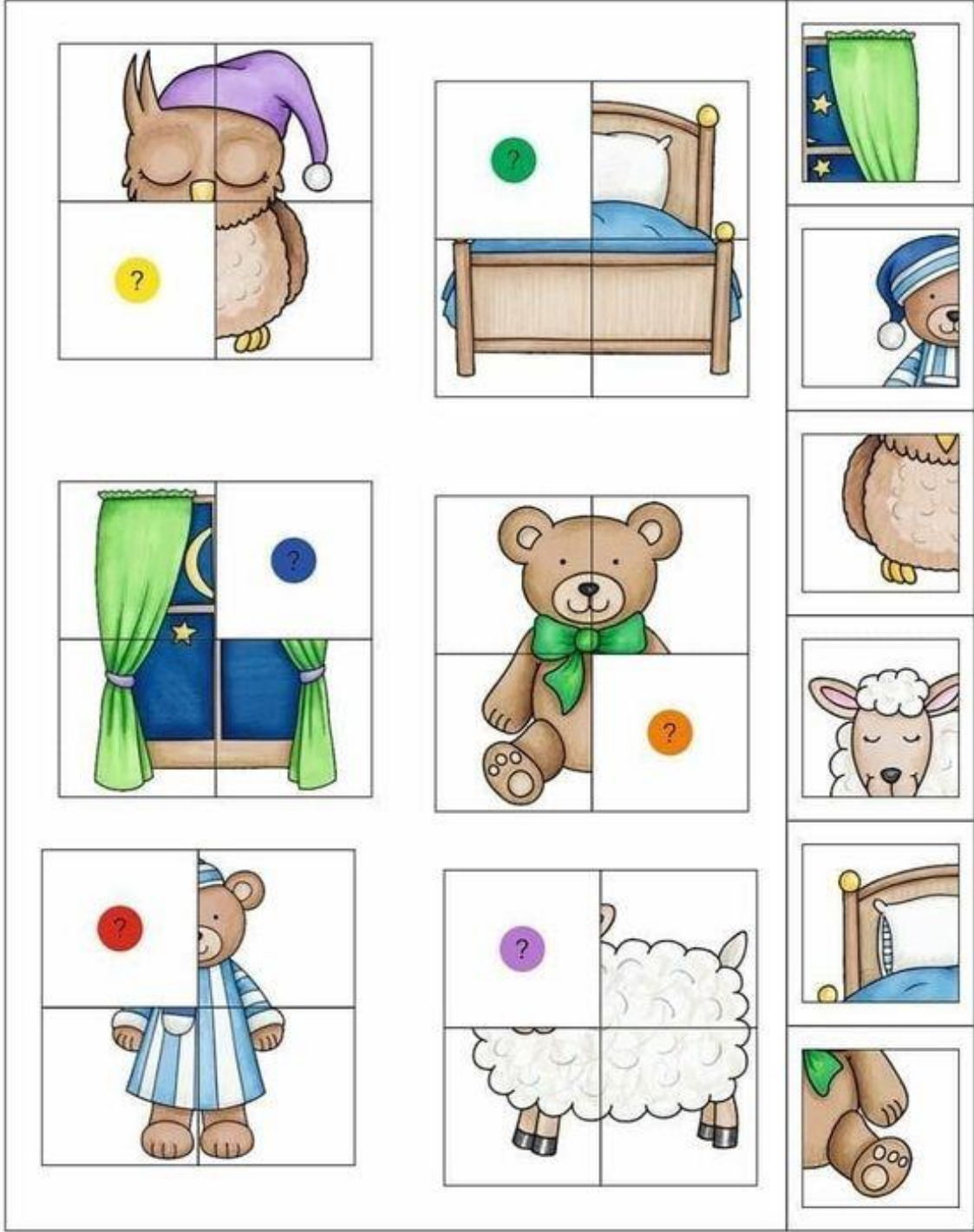
Sonunda bulmuş. Uğur böceğine “Dönüş yolunda seni evine bırakabilirim, ama şimdi yanımda uslu uslu otur.” demiş.

Uğur böceği kendinden istenileni yapmış. Koltukta oturmuş. Dışarıyı izlemiş. Uçak yolcularını bıraktıktan sonra tekrar havalandırmış. Dönüş yolunda uğur böceklerinin ülkesine uğramış. Pilot karınca, yavru uğur böceğini ailesine sapaşağlam ulaştırmış. Herkes çok mutlu olmuş.

Bu olaydan sonraki yıl yavru uğur böceği uçurtma yarışmasına yazılan ilk adaylardan olmuş. Çünkü eskisinden daha cesur ve daha tecrübeliymiş.

Yaşadığımız her deneyim hayatımıza yeni bir şey katmaz mı?

# Ayın Etkinliđi: Eksik Parçayı Tamamlama



Sevgili ebeveynler, çocuğunuzla birlikte resimlerdeki eksik parçaları yan taraftaki parçalar ile tamamlamaya çalışın. Bakalım kim daha erken bulabilecek?



**ANTİBAKTERİYEL ISLAK MENDİL  
şİMDİ SİZLERLE**

DEZENFEKTAN  
EL VE YÜZ ISLAK MENDİLİ

ANTİBAKTERİYEL

ANTİMİKROBİYAL



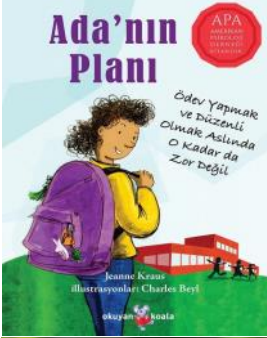
Test edilen bakterilerin  
%99.9'unu yok eder.

## Sizin İçin Seçtiklerimiz



**Oyuncak: Yaşa Göre Gelişim—Eğitici Köpekçik (0-36 ay)**  
**Psk. Tuğçe Akınsel Karaman**

Yumuşacık köpekçik ile oyun içinde öğrenme bir arada. Eğitici Köpekçik bebeğinizin dokunuşlarına eğlenceli şeyler söyleyerek cevap veren veya şarkılar çalan, yumuşak ve sevimli bir köpekçiktir. Hayal güçlerini kullanarak taklit oyunu ile eğlenerek öğrenirler. Bebeğinize 100'den fazla ilk kelimeyi, vücudun bölümlerini, renkleri, şekilleri ve daha fazlasını tanıtır! Her bebek kendi hızında gelişir. Eğitici Köpekçik, Yaşa Göre Gelişim teknolojisine sahiptir. Böylece, bebeğiniz büyüyüp geliştikçe içerik bebeğinizin gelişimine uygun olarak değişir. Her üç oyun seviyesinde de çeşitli şarkılar, sesler ve cümleler bulunur. Üstelik, Köpekçik'in ışıklı ve çok renkli kalbi müzikle birlikte yanıp söner. Patiler, göbük, kulaklar ve ışıklı kalp bebeğinizin dokunuşlarına cevap verir. Eğitici Köpekçik, bebeğinizin duyularının ve ince motor becerilerinin gelişmesine yardımcı olur.



**Kitap: Ada'nın Planı**  
**Yazar: Jeanne Kraus**

Annie'nin ödevlerini unutması, sınıfta eşyalarını kaybetmesi gibi bazı sorunlar yaşamasını ve bunları 10 basamaklı bir çözüm yolu ile aşmasını konu alan keyifli kitap artık Türkçe.

Amerikan Psikoloji Birliği tarafından hazırlanan ve Okuyan Koala tarafından 2018 yılında basılan kitap, yayınlandığı günden beri yoğun bir ilgi görmüş ve üçüncü baskısını yapmıştır. Kitap 56 sayfadan oluşmaktadır.



**Tarif: Tahinli Kuru Üzümlü Cookies**

**Dyt. Hande Arslan**

Demir eksikliği olan çocuklar için alternatif ve lezzetli bir ara öğün...

**Malzemeler:** 2.5 su bardağı yulaf, 2 yumurta akı, yarım su bardağı kuru üzüm, yarım çay bardağı tahin ve 1 çay kaşığı kabartma tozu.

**Hazırlanışı:** Yulaf rondodan geçirilir. Kuru üzümün yıkanır ve kağıt havlula kurulur. 1 yemek kaşığı rondolanmış yulaf ayrılır ve kuru üzümle karıştırılır. Bir kaba yulaf, kabartma tozu, yumurta akı ve tahin eklenir, bu aşamada el ile yoğurulabilir. Daha sonra yulaf ile karıştırılmış kuru üzümle de eklenir ve tekrar yoğurulur. 180—200 derece fırında 15—20dk pişirilir. Soğuduktan sonra üzerine üzüm pekmezi ve ceviz dökerek servis edebilirsiniz.

**Aile İçi Etkinlikler: Dondurma Kapağından Akvaryum**

**İnci Kalavasonlu**

**Gerekli olan malzemeler:** Dondurma kapağı, pet şişe kapakları, parmak boyası, oynar göz, parlak şönil, tutkal, deniz kumu, siyah tahta kalemi, yarım inci taşlar, renkli el işi kağıdı, sıcak silikon ve silikon tabancası.

**Etkinliğimizin yapılışı:** İlk olarak dondurma kapağını mavi renk parmak boyası ile iyice boyuyoruz ve deniz kumu döküyoruz yere tutkalı sürüp üzerine deniz kumunu döküyoruz. İyice kurummasını beklerken balıklarımızın yapımına geçebiliriz. Hazırlamış olduğumuz renkli kartonlardan balık şekli çizip kesiyoruz. Çeşitli renk ve boyutlardaki kapakları balığımızın başını oluşturmaya dikkat etmeliyiz. Bunu yaptıktan sonra balığımızın yüzgeçlerini siyah kalem ile çiziyoruz ve sıcak silikon ile kapakları gözleri ve balığın tamamını yapıyoruz. Son olarak şönilerden yosun ve inci taşlardan baloncuk yapip etkinliğimizi sonlandırıyoruz. Kolay gelsin.





# City Mall

Mağusa

da

## ALIŞVERİŞİN KEYFİNİ SÜR

HER 100'YE KAZANMA ŞANSI!

CITYMALLCYPRUSOFFICIAL
 

 CITYMALLCYPRUS
 
444 00 01

bir çocuk güler dünya güler



intergaz



SOS ÇOCUK  
KÖYÜ



SEMAVİ'NİN  
PİLİÇLERİ

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



**TATLISU  
BELEDİYESİ**



Çok özel anılarınızı

**Zambak Tatil Köyü'nde**

yaşayabilirsiniz...

Tatlısu – Gazi Mağusa, Tel: 0533 869 2233, Faks: 0392 389 2027