AYLIK EBEVEYN DERGİSİ

AİLEMİZ

www.ailemizdergisi.com

Sayı 41 Yıl 4 | 15 TL (KDV DAHİL) | Mart — 2020

Sizden Gelenler



Nesil Kasapoğlu



Mira Çakır



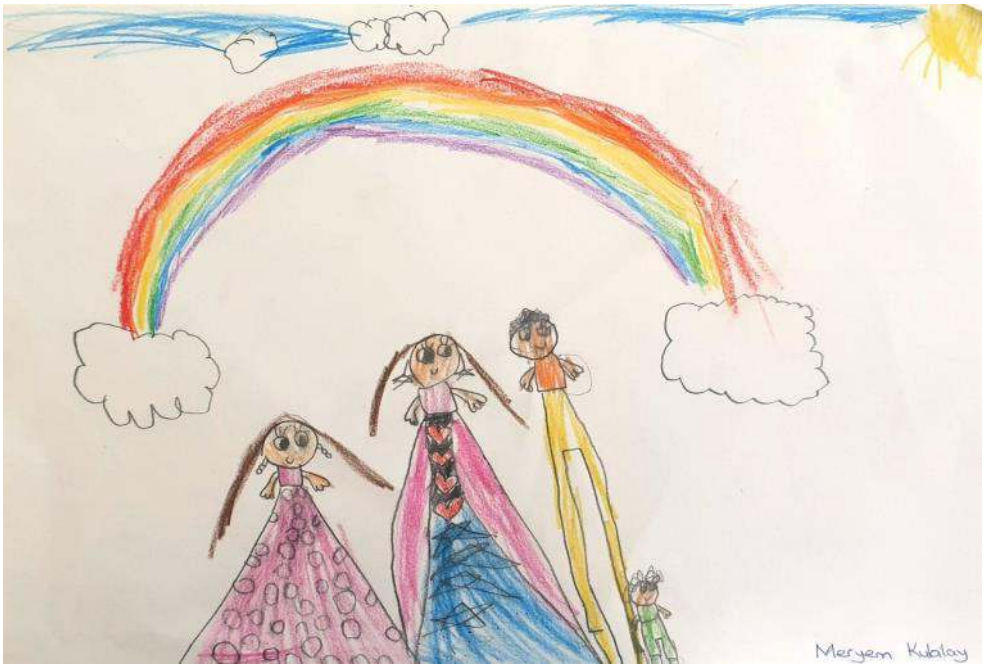
Ece Su Parlak



Ayşe Dereboylu



Alp Alpler



Kapak Resmi: Meryem Kubilay

Çocuklarda Klinik Pilates
Fizyoterapist Tuğçe Oyaltan

Çocuğum Olsun İstiyorum
Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Dr. Armağan Ulubaş

Çocuğum Tembel mi? Yoksa Gerçekten Öğrenme Güçlüğü mü Yaşıyor?
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Doç. Dr. Emel Sarı Gökten

Depression in Childhood
Licensed Clinical Pschologist Photini Panayiotou, PhD.

Renkli Denizkızı
İnci Kalavasonlu

Nar Bülbülü
Ümmü Gülsüm Çinici

Kereviz Mücver
Diyetisyen Mehmet Miralay

Çocuklarda Klinik Pilates

Fizyoterapist Tuğçe Oyaltan

Klinik pilatesin temelini akıl ve vücut birlikteliği oluşturmaktadır. Eski Yunan felsefesi ve fiziksel aktivite yaklaşımından köken almış, başlangıçta 'kontrol bilimi' olarak adlandırılmış, sonraki dönemlerde ise akıl, vücut ve gücün koordinasyonu ile birbirlerini tamamlaması olarak ifade edilmiştir. Kapsamlı olarak; kuvvetlendirme egzersizleri uygulanarak güçlü ve esnek bir vücut oluşturulmasına, ayrıca aklın güçlendirilerek vücut üzerinde kontrolün artırılmasına yoğunlaşılır. Pilates 6 prensip üzerine kurulmuştur. Bu prensipler: Merkezleme, Konsantrasyon, Kontrol, Kesinlik, Nefes ve Akıcılık şeklindedir.

Terapötik egzersiz olarak kullanılmakta olan Klinik Pilates, gövdenin postural kaslarını dengeli çalıştıran, omurgayı destekleyen bir egzersiz sistemidir. Vücudun derin tabaka kaslarının kuvvetlenmesi sağlanır. Farkındalığın arttırılmasıyla omurganın düzgün pozisyon alması ve düzgün bir vücut duruşu elde edilir. Düzenli ve bilinçli yapıldığı zaman ise denge ve koordinasyon gibi özellikleri geliştirir.

Kanıta dayalı olan Klinik Pilates (Bilişsel Egzersiz Terapisi); 4 yıllık Fizyoterapi ve Rehabilitasyon lisans eğitimini tamamlamış ve bu alanda kendini geliştirmiş Fizyoterapistler tarafından uygulanmaktadır.

Pilates egzersizleriyle, çocukların dengesi gelişir, merkezleme ile eklemler üzerinde binen vücut ağırlığı dengeli olur, bel ve karın kaslarının kuvvetlendirilmesiyle birlikte nefes egzersizleri solunum kaslarının daha iyi çalışmasını sağlar.

Duruş bozukluklarının çocukluk çağında görülme oranı %18 – %20 iken bu oran ilkokul çağına gelindiğinde %75'lere kadar yükselmektedir . Kas gelişimi süreçleri yavaşlayan, kas güçleri azalan ve bunun sonucunda duruşu bozulan, fiziksel aktivite yapma kapasiteleri düşen çocukların yaşam kalitelerinin de aynı oranda düştüğü tespit edilmiştir.



Çocuklarda düzgün beslenme kadar bedensel aktiviteler de çok önemlidir. Her çocuğun başarılı bir birey olması; gelişim çağındaki zihinsel ve fiziksel çalışmalarına bağlıdır. Genel olarak duruş bozuklukları ilkokul çağındaki çocuklarda daha yüksek bir oranda gözlemlenmektedir. Omurgada oluşan C ve S şeklindeki eğrilmeler (skolyoz), artmış lordoz ve kifoz gibi duruş bozuklukları için yapılan egzersizlere bu çağlarda başlanması çocuğun omurga sağlığına kavuşmasına büyük oranda katkı sağlamaktadır.

Çocuklarda yanlış hareket ve duruş alışkanlıkları sonraki gelişim dönemlerinde postural duruş bozukluklarına, kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarına neden olabilir.

Pilates, çocukların zaman içinde vücut farkındalıklarının artmasına ve kaslarının kuvvetlenmesine olanak sağlar. Kas gücünün artması, el – göz koordinasyonunun geliştirilmesi, denge yeteneğinin arttırılması, esnekliği geliştirmenin yanında vücutlarını tanımalarını ve işleyiş biçimini anlamalarını sağlayarak farkındalık ve özgüvenlerinin güçlenmesi ile birlikte akademik başarılarının da artmasını sağlamaktadır.

3—6 yaş döneminde doğru egzersiz alışkanlıkları kazanan bireylerin yetişkinlik döneminde yanlış alışkanlıklarından kurtulması daha kolaydır. Bu doğrultuda çocukluk döneminden itibaren pilatesi düzenli olarak çocuğunuzun günlük yaşamının bir parçası haline getirmek, çocuğun sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmasında, sosyalleşmesinde, yetişkinlik döneminde çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında ve aktif bir yaşlılık dönemi geçirmesinde önemli bir yere sahiptir.

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

Çocuğum Olsun İstiyorum

Kadın Hastalıkları, Doğum ve Tüp Bebek Uzmanı Dr. Armağan Ulubaş

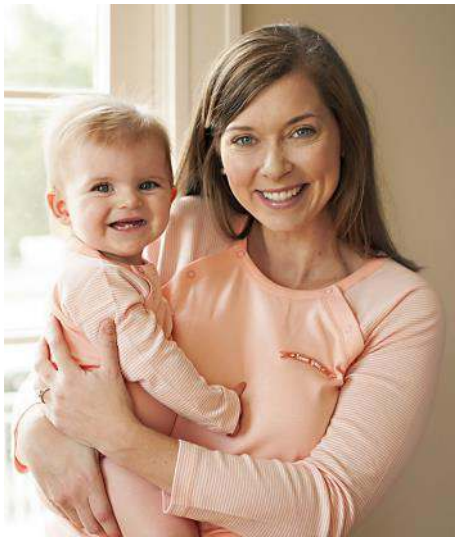
Evet çocuk sahibi olmak istiyorsunuz ama istediğiniz ilk ay hamile kalma şansınız nedir? Ya da başka bir deyişle hamile kalmak için ne kadar bir süre geçmelidir?

Evli bir çiftin ilk ay gebe kalma şansı %25 dir. Seyahatler, askerlik süreci veya başka tür ayrılık dönemleri yaşamadan, özellikle yumurtlama olasılığının en yüksek olduğu adetin 12-16 günleri arası, haftada 3-4 kez cinsel ilişki kurulması ile çiftlerin yaklaşık % 85' i 1 yıl içinde gebe kalır. Kimine göre 2 yıllık süre zarfında çiftlerin %90 dan fazlası doğal bir gebelik elde eder. Bu süre sonrası halen gebelik elde edemeyen çiftler, bu konuda uzman kişilerden yardım almalıdır. 35 yaşın üzerinde olan ve bilinen bir problemi olmayan kadınlarda bu süre 6 aydır. İki defa ard arda düşük yapan, yumurtalık rezervi daha önceden az olduğu bilinen veya cinsel ilişki ile bulaşan ağır enfeksiyonları geçiren kadınlar ile, sperm parametrelerinde belirgin bozukluk olan erkekler bu 1 senelik süreci beklemeden hemen uzman hekimlere müracaat etmelidir.

İlk sene içerisinde kadınlar düzenli jinekolojik muayene olmalı ve rahim ağzı kanseri açısından taramalarını yaptırmalıdır. Bu arada çocuk sahibi olmak açısından herhangi bir tetkik veya muayene yöntemi önerilmez. Gereksiz yapılan her muayene ve tetkik çiftleri hem parasal hem de psikolojik açıdan yorar.



Doğal yoldan bir gebelik olabilmesi için kabaca 4 faktör gereklidir. 1) Sağlıklı bir sperm 2) Her ay düzenli olarak atılan sağlıklı bir yumurta 3) İki taraflı açık tüpler 4) Gebelik için sağlıklı bir rahim. Görüldüğü gibi gebelik oluşabilmesi için gerekli 4 faktörün 1'i erkeğe ait iken, geri kalan 3 faktör kadına aittir. Şimdi sırasıyla bu 4 faktörü inceleyelim.



Yukarıda açıkladığım şartlara uyan ve 1 sene içerisinde gebelik elde edilemeyen çiftlerde ilk istenen tetkik, erkekte 3-5 günlük cinsel perhiz sonrası bakılacak sperm testidir. Bu test normal ise erkekte daha başka bir test yapılmasına gerek yoktur.

Kadınlarda ise ayrıntılı bir jinekolojik muayene ve vaginal yolla bakılan ultrason sonrası, adetin 3. günü üreme hormonları, tiroid hormonları ve prolaktin adı verilen süt hormonlarına bakılmalıdır. Doğal yoldan bir gebeliğin oluşabilmesi için kadının her ay bir yumurta atması gerekir. Düzenli olarak her ay adet gören bir kadın %90 dan fazla bir oranda yumurtluyor demektir.

Spermin gidip yumurtayı döllemesi için bir köprü görevi gören tüpler ise adet kanaması bittikten sonraki birkaç gün içinde çekilen HSG filmi ile değerlendirilir. Doğal bir gebelik için her iki tüpün de açık olması gerekir. Tek tüpün kapalı olduğu durumlarda doğal bir gebelik olasılığı olmakla birlikte oldukça düşüktür. Tüplerin kapalı olduğu ve sucuk gibi şiştiği hidrosalpenks dediğimiz durumda doğal gebelik olamayacağı gibi tüp bebekte de başarı şansı oldukça düşüktür. Böyle bir durumda her iki tüp de bağlanmalı ve gerekirse çıkarılmalıdır.

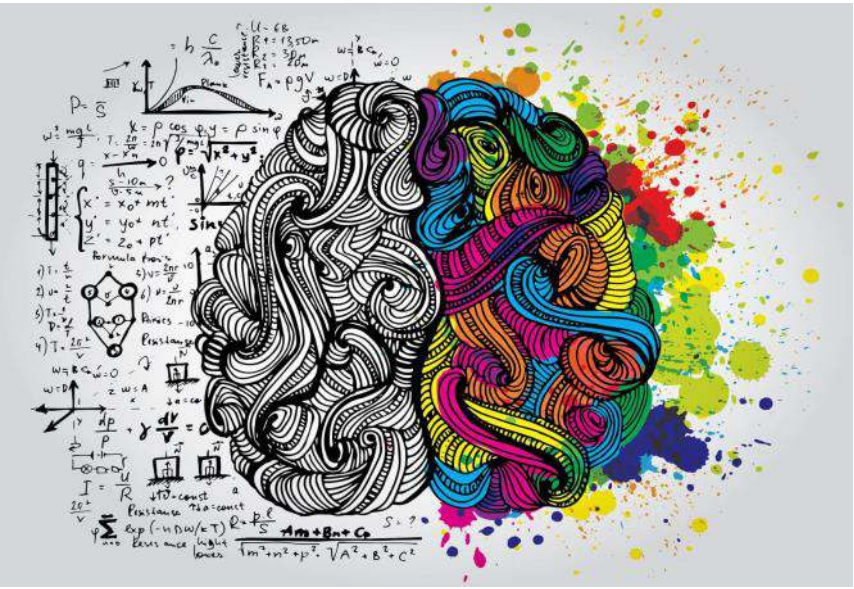
HSG filminde rahimin de gelişiminin normal olduğu gözlenmeli, içerisinde gebeliğin gelişmesine engel bir anormalliğin olmadığı görülmeli ve ultrason ile rahim iç tabakasının ve adele kısmının durumu değerlendirilmelidir.

Yapılan tetkik ve tedavilerde gebeliğin oluşması açısından problem olan faktörler düzeltilmeli, düzeltilemeyen problemi olan veya tekarlayan tedavi başarısızlığı olan hastalar tüp bebek tedavisine yönlendirilmelidir.

Çocuğum Tembel mi? Yoksa Gerçekten Öğrenme Güçlüğü mü Yaşıyor?

Çocuk ve Ergen Psikiyatristi Doç. Dr. Emel Sarı Gökten

Normal ya da normalin üstünde zekaya sahip çocuklarda okula başladıktan sonra fark edilen harfleri öğrenmede güçlük, okumaya geçmede zorlanma ya da okuduğunu anlayamama gibi problemler aileler için oldukça kafa karıştırıcı olabilir. Halbuki okula başlamadan önceki dönemde çocuklarının öğrenme yeteneğinin oldukça iyi olduğunu düşünmüşlerdir. Bu durum Özgül Öğrenme Bozukluğu dediğimiz yaygın olarak Disleksi diye bilinen durumdur. Aslında Disleksi sadece okumadaki bozukluğu belirtmesine rağmen halk arasında hemen her öğrenme güçlüğünü kapsayan bir kelime olarak kullanılır.



Disleksi'de çocuk sesleri, harf sembolleriyle eşleştirmekte zorlanır. Bazı harf ve rakamları ters yazar ya da okur. Sıklıkla b ve d harflerini karıştırır. Okumayı söktükten sonra bile okumanın akıcılaşması, okuduğunu anlama becerileri akranları kadar iyi gitmez. Disleksi'ye yazı yazma zorluğu ve matematik zorluğu da çoğu zaman eşlik eder. Ama bazen de bir çocukta sadece yazı yazma zorluğu ya da matematik zorluğu bulunur. Aslında öğrenme bozukluğu klinik olarak birbirinden farklı belirtileri ihtiva eden şemsiye bir bozukluktur. Şiddeti hafiften şiddetliye kadar değişir.

Tanı için sadece anne ve babanın ya da öğretmenin fikri yeterli değildir. Mutlaka çocuğun bir çocuk ve genç psikiyatrisi uzmanı tarafından değerlendirilmesi, yapılandırılmış testler uygulanması gerekir.

"Aslında istemediği için yapmıyor, istese olacak" gibi ifadelerle anne ve babaların kafasındaki karışıklığı çok net görebiliriz. Bu yargılara varmadan önce anne ve babanın çocuğun yeterince değerlendirildiğinden emin olmaları gerekir.

Disleksi genetik geçişli bir bozukluktur. Sıklıkla ailede benzer sorunları yaşayan bireyler bulunur. Doğuştan gelir ancak okul döneminde daha çok göze çarpmaya başlar. Bazen Disleksi'yi okul öncesi dönemde de tahmin etme şansımız olabilir. Akranlarına göre gecikmiş konuşma, konuşma içeriğinin çok akıcı olmaması, kelime çağırmada zorluk, ince motor becerilerde gerilik gibi belirtiler okul döneminde Disleksi yaşanacağının habercisi olabilir. Böyle bir şüphe durumunda da bir uzmandan görüş almakta fayda vardır. Konuşmayla ilgili problemlerin okul dönemi öncesinde konuşma terapisi ile çözülmesi ya da azaltılması okul döneminde yaşanacak zorlukları azaltabilir.

Disleksi problemi olan çocuklar okul yıllarında örselenmelere maruz kalabilirler. Öğrenmedeki zorluklar çocuğun anne, baba, öğretmen ve arkadaşları tarafından eleştirilmesine, hakaret edilmesine yol açabilir. Bu durum çocukta duygusal incinmeler yaşatır. Bunların sonucunda da çocuğun özgüveni zedelenebilir, daha kaygılı, mutsuz, öfkeli ya da saldırgan hale gelebilir.

Tüm bu nedenlerle Disleksi en başından itibaren ele alınması gereken bir bozukluktur. Bu tanıyı alan çocuklar olabildiğince zorlukları konusunda eleştirilmemeli, olumlu yönleri ve başarabildikleri her şey övgüyle karşılanmalı, okulda ve evde mümkün olduğunca örselenmemesine dikkat edilmelidir.

Disleksi, okul eğitimi yanında çocuğa özel bireysel eğitim ile daha iyi duruma getirilebilir ve çocuğun akademik kayıpları kontrol altında tutulabilir. Bu tanıyı alan çocukların bazıları kaynaştırma eğitimi ile akranlarıyla beraber okula devam eder, ancak kendi hızında bir öğrenme programına tabi tutulur. Disleksi'yi tamamen ortadan kaldırabilecek bir ilaç ya da başka bir tedavi yöntemi yoktur. Ancak Disleksi çoğu zaman dikkat eksikliği ile birlikte görülür ve dikkat eksikliği için kullanılan ilaçlar Disleksi'ye de iyi gelebilir.

Disleksi'nin gidişatına baktığımızda, çocuğa erken dönemde tanı konulur, özelleştirilmiş eğitim programı ile desteklenir, akademik kayıpların büyümesi olabildiğinde engellenirse, aile, okul ve sosyal destek sistemleri çocuk için aktif hale getirilirse ileride olumlu yaşam koşullarına sahip olma şansı da o oranda yükselir.

Depression in Childhood

Licensed Clinical Pschologist Photini Panayiotou, PhD.

Transient sadness, irritability, or bad mood are parts of the typical emotional trajectory in children. However, when negative thoughts and emotions persist for a long time and affect a child's ability to function normally in school, social or family life it may indicate that she or he has a depressive disorder. Childhood depression differs from the normal "blues" and everyday negative feelings that occur as a child develops, as they linger and cause significant distress or impairment in functioning.

Rates of childhood depression have been on the rise in the last decades. Studies[1] estimate that 3.2% of children aged 3-17 years (approximately 1.9 million in the US) have diagnosed depression. The disorder is slightly more common in boys before the age of 13, but much more common in girls after the age of 13[2]. In addition, the majority of children with depression also have at least one co-morbid psychological disorder, the most common being anxiety disorders (34%) and behavior disorders (40%)[3].

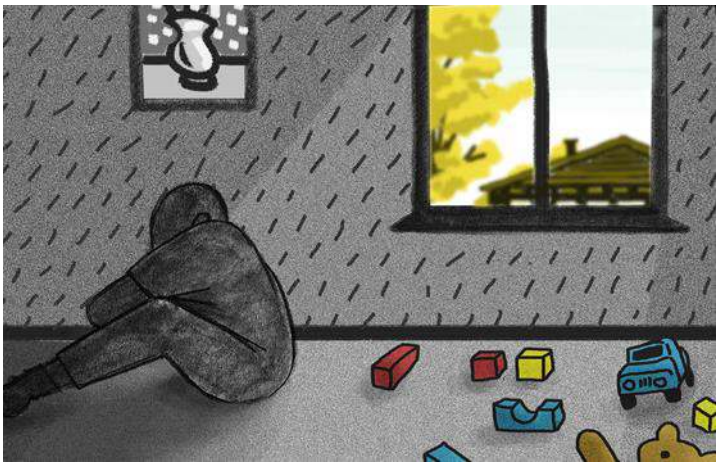
It is often difficult for parents and other adults to identify when a child has depression. According to the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders[4], the typical symptoms of childhood depression include the following:

- Depressed or irritable mood that doesn't go away,
- Not being interested in things and activities the child used to enjoy,
- Decreased or increased weight or appetite,
- Increased or decreased sleep ,
- Psychomotor agitation (fidgetiness) or retardation (slowed down speech/ movements),
- Decreased energy, fatigue,
- Feelings of worthlessness or excessive guilt,
- Indecisiveness, or reduced concentration,
- Recurrent thoughts of death or suicidal ideation (in older children and adolescents)

In addition to the above criteria, children and adolescents may also exhibit some of the following symptoms:

- Frequent vague, non-specific physical complaints,
- Boredom,
- Increased hostility, irritability or anger,
- Frequent absences from school or poor performance in school,
- Reckless behavior

There are a number of factors that can potentially increase the risk of depression in children. Difficult life events including family problems (e.g. parents separating, bereavement) difficulties in school, bullying, physical, emotional or sexual abuse, a family history of depression and other mental health problems can all trigger or exacerbate depressive symptomatology.



As with other illnesses, depression can improve with the right attention and care. Depressive symptoms often continue or worsen if they're not properly identified and treated. If you think your child might be depressed:

Talk to your child about depression and emotions, and show care. Children might often overlook, hide, or deny how they feel. Listen to your child, offer your support, and show interest and care. Remind yourself that the difficult moods they are experiencing are part of depression, and not intentional. Avoid conflict and try to stay calm, patient and understanding. A positive parent-child relationship can help strengthen a child's resilience against depressive symptoms.

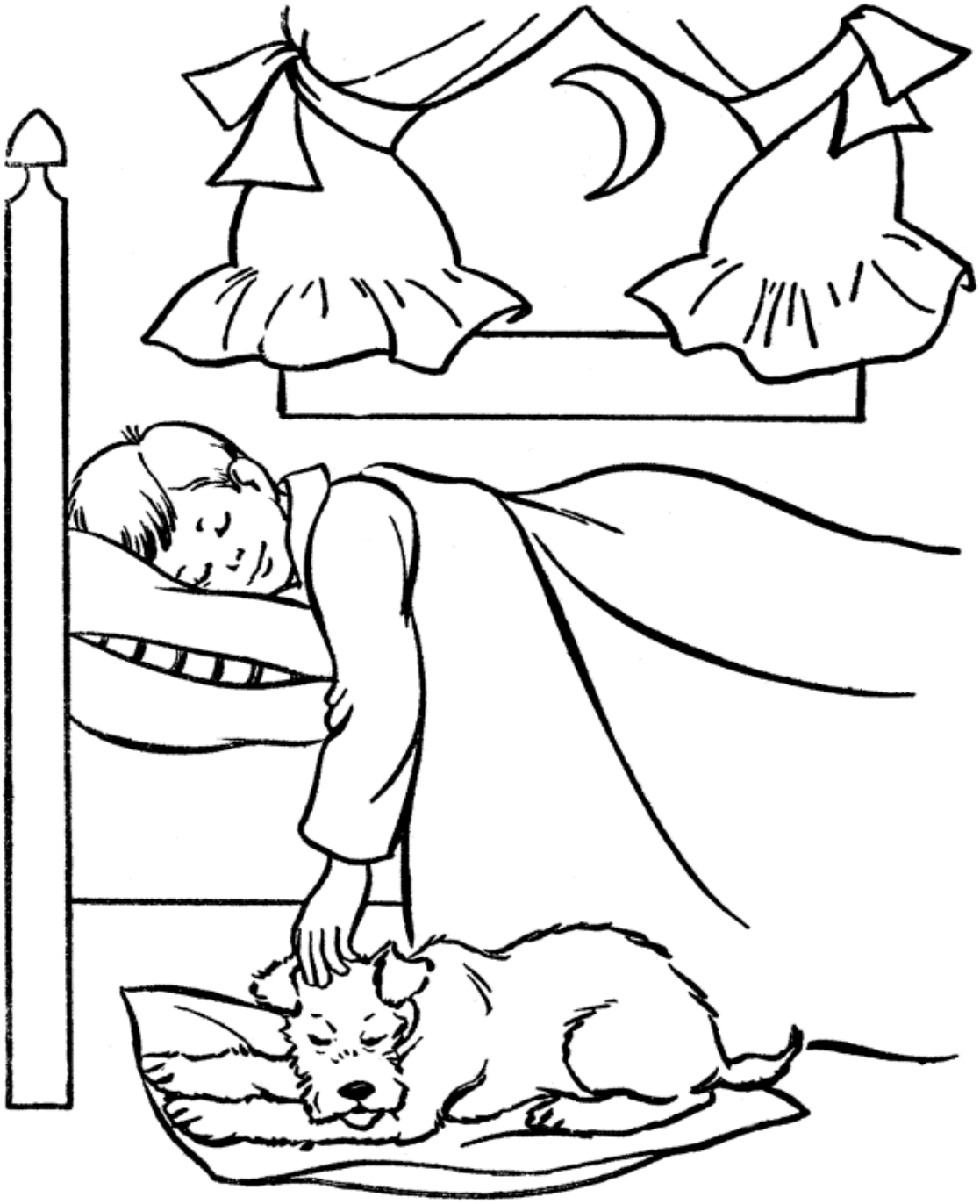
Improve your child's physical well-being. Make sure your child eats healthy and nutritious foods, gets at least 8-9 hours of sleep, and exercises on a daily basis. Establishing healthy lifestyle habits has a positive effect on mood.

Consult with your child's doctor. The pediatrician will typically do a complete physical exam in order to check and potentially rule out any other health conditions that could cause depression-like symptoms. If the pediatrician diagnoses your child with depression, or a similar mood disorder, he or she may refer you to a mental health specialist for evaluation and treatment.

Contact a mental health professional. Symptoms of depression can improve with proper help. A child psychiatrist or a psychologist can assess your child's symptoms and recommend a specialized treatment.

References
Ghandour, R.M., Sherman, L.J., Vladutiu, C.J., Ali, M.M., Lynch, S.E., Bitsko, R.H.,& Blumberg, S.J.(2019) Prevalence and treatment of depression, anxiety, and conduct problems in U.S. children. *The Journal of Pediatrics, 206*, 256-267
Angold, A., Costello, E.J.,(eds)(2001). *The epidemiology of depression in children and adolescents* (2nd ed.) Cambridge: Cambridge University Press.
Angold, A., Costello, E.J., & Erkanli, A. (1999). Comorbidity. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 40*(1), 57–87.
American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Ayın Etkinliği: Boyama



Sevgili Ebeveynler, çocuğunuzla birlikte yukarıdaki resmi boyayınız ve ardından bir hikaye yaratınız. Bakalım kimin hikayesi daha güzel olacak?



Mektebim Koleji NeoKids Kampüsü açılıyor…

Mektebim Koleji, 1928 yılında Mustafa Kemal Atatürk'ün kurduğu Millet Mekteplerinden aldığı isim ile eğitimdeki kalite anlayışını, Türkiye'nin birçok noktasının yanında 2020—2021 Eğitim Yılı itibariyle okul öncesi ve ilkokul bölümleri ile Neo Kids Kreş ve Anaokulu ile Gazimağusa'ya ulaştırıyor.

NeoKids Kreş ve Anaokulu Direktörü Onur Mandıralı yapmış olduğu açıklamada Mektebim Koleji Neo Kids Kampüsü olarak öğrencilerimizin gerek akademik gerek sosyal gelişimlerini, ulusal ve evrensel eğitim dinamiklerini göz önünde bulundurarak programlar hazırladıklarını ve Temel Eğitim Felsefelerinin Bütünsel Eğitim Modeli olduğunu belirtmiştir. Buna göre çocukların gelişim evrelerinde göre hedefledikleri eğitim yaklaşımlarının;

- Okul Öncesinde "Dünya Benim Oyun Alanım" mottosuyla sorgulama, yaratıcı düşünme ve
- İlkokulda "Dünya Benim Keşif Alanım" mottosuyla keşfetme ve tasarlama doğrultusunda planlandığını belirtmiştir.

Öğrencilerin ulusal ve uluslararası başarılarını artıracak yeni uygulamalara öncelik verdiklerini sözlerine ekleyen Mandıralı, bilgiyi deneyimsel uygulamalarla özümseyerek, beceriye dönüştürebilecek nesiller yetiştirme hedefi ile ilerlediklerini söyledi. Bu amaçla eğitim bilimlerinde "bilim, teknoloji, mühendislik, matematik" disiplinlerinin birbiriyle bağlantılı şekilde ele alındığı Uluslararası STEM Müfredatı ile Bütünsel Eğitim Modeli'ni entegre ederek çocukların üretme becerisi kazandırılmasını istediklerini belirtti.

Mandıralı ayrıca Avrupa Dilleri Ortak Çerçevesi'ne (CEFL) uygun oluşturulmuş Yabancı Diller müfredatı ile çocukların öğrendiği dilde yaratıcı ve eleştirel düşünebilen, araştırma yapabilen ve toplum bilincine sahip dünya vatandaşları yetiştirme hedefleri doğrultusunda akademik programlarını geliştirdiklerini ve Mektebim Koleji öğrencilerinin Yenilikçi Eğitim Programları ile Finansal Okuryazarlık, Matematik Okuryazarlığı, İleri Bilişsel Uygulamalar, Bilime Yolculuk, Küresel farkındalık gibi farklı ve geliştirici derslerin de bulunduğunu belirtti.



Sinema

Aslan Hürkuş

Kayıp Elmaz

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

Çocukların sevdiği karakter olan Aslan, Hürkuş Kayıp Elmas filmi ile yeni ve heyecanlı maceralara atılıyor. Keyifli animasyonda Aslan, kahraman bir pilot olan büyük büyük babasından kalan eşyaları kullanarak canlanabilen eski bir uçak olan Hürkuş'un izini sürer.



Bir uçak mühendisi olmayı isteyen Aslan, büyük büyük babasından kalan eşyaları incelerken eski bir uçağının canlanabildiğine yönelik notları bulur ve Hürkuş ismindeki bu uçağı aramaya başlar. Sonunda da onu bulur ve eski bir uçaktan muhteşem bir uçak haline getirir. Ancak tek sorunu Hürkuş'u arayanın sadece kendisi olmadığıdır. Keyifli animasyon 13 Mart'ta gösterime girecektir.

Aile İçi Etkinlikler: Renkli Denizkızı

İnci Kalavasonlu

Değerli Ailemiz Dergisi okurları,

Bu ay sizlere çocuklarımızın odasını süsleyecek güzel bir etkinlikle birlikteyiz.

Etkinliğimizin adı **Renkli Denizkızı.**

Etkinliğimiz sırasında gerekli olan malzemeler;

- Kaşlı oynar göz,
- Tahta şiş,
- Simli eva veya parmak boyası ile boyanmış makarna,
- Yapıştırıcı,
- İstediğiniz renk kalem boya,
- Toz sim ve Renkli Boncuklar.

Öncelikle deniz kızımızın saçları ve kuyruğunun uç kısımlarını boyuyoruz ve sim tozu ile mayosunun üstünü süslüyoruz. Kuyruk kısmını simli eva veya parmak boya ile boyanmış makarna ile süsledikten sonra gözlerini yapıştırıyoruz. Ardından renkli boncuklardan küpe ekliyoruz. Son olarak hazırlamış olduğumuz renkli denizkızını renkli tahta çubuklara yapıştırarak etkinliğimizi tamamlıyoruz.

Tüm ailelere bol renkli günler dileriz...



Ayın Masalı: Nar Bülbülü

Ümmü Gülsüm Çinici

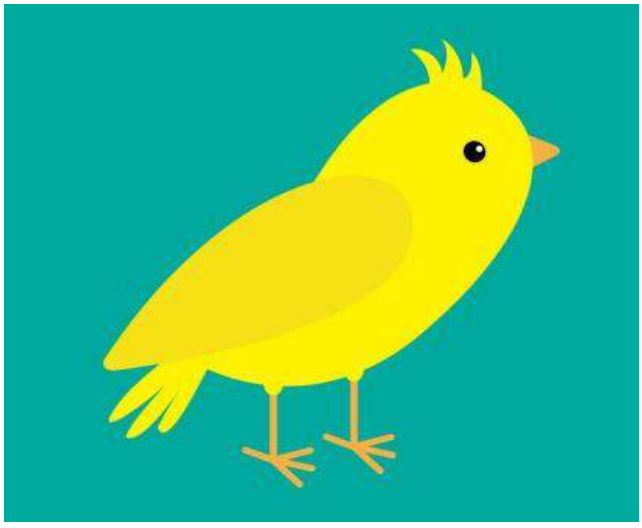
Çok eski zamanlarda bir nar bülbülü doğmuş, büyümüş. Bir nar ağacına konmuş.

Bu nar bülbülü, nar ağacının koruyucusuymuş. Ne zaman ki nar ağacında çiçekler açar işte o zaman nar bülbülünün nöbeti başlarmış. Onun nöbeti narçiçekleri nara döndüğü zaman bitermiş. Nöbeti boyunca bülbül, gündüzleri neşeli şarkılar, geceleri de ninniler söylermiş.

Bizim nar bülbülünün sahip çıktığı nar ağacının yanında bir havuz varmış. Bu havuzda bir nilüfer yaşarmış. Nilüfer, onun şarkılarını zevkle dinlermiş. Sesine hayranmış. Çok iyi niyetli ve fedakâr oluşunu da takdir edermiş.

Ama narçiçekleri nilüfer gibi düşünmüyormuş. Onlar, nar bülbülünü istemiyor, yaptıklarını beğenmiyormuş. “Hiç durmadan şarkılar söyleyip kafamızı şişiriyorsun. Bizi rahatsız ediyorsun.” diyorlarmış. Nilüfer birkaç defa onları uyarmaya çalışsa da onlar nilüferi hiç dinlememiş.

Bir gün nilüfer, nar bülbülüne “Güzel sesli, iyi yürekli bülbül, bu çiçekler senin kıymetini bilmiyor. Neden bunlara katlanıyorsun? demiş. Nar bülbülü “Ben onları seviyorum. Sevmesem bile bu bir görev. Ben görevimi yarım bırakamam.” diye karşılık vermiş.



Nilüfer, nar bülbülüne “Sen bunu hak etmiyorsun! Bir şeyler yapmalıyız.” demiş. Nar bülbülü, “ Ne yapabiliriz ki?” diye sormuş. Nilüfer “Değerini anlamalarını sağlayalım, arkadaşım.” demiş. Nar bülbülü bu teklifi biraz çekinerek kabul etmiş.

Ertesi sabah nar bülbülü, nar ağacını terk etmiş. Nilüferin yaprağına konmuş. Narçiçekleri sabah uyanmış ve hiç ses yokmuş. Narçiçeklerinin rengi, şekli bozulmuş. Hiçbiri başını dik tutamamış, gözünü açamamış. Nar bülbülünün sesi olmayınca çiçekler adeta hastalanmış.

Narçiçekleri, nar bülbülünün değerini o zaman anlamış. Onlar, ancak nar bülbülünün güzel sesinin titreşimleriyle büyüyebilirmiş. Narçiçekleri pişman olmuş ve ağlamaya başlamış.

Nar bülbülü, narçiçeklerini o halde görünce çok üzülmüş. Hemen ağaca dönmüş. O, şarkı söylemeye başlayınca çiçekler de düzelmeye başlamış.

Narçiçekleri, nar bülbülüne o günden sonra hep iyi davranmışlar. Nar bülbülü de nöbetini daha mutlu, daha neşeli tutmuş. Nilüfer de çok mutlu olmuş. Çünkü o haksızlığa uğrayan arkadaşı hakkını alana kadar onun yanında olmuş.

Haksızlığa uğrayan bir arkadaşınıza sahip çıktınız mı?

Sizin İçin Seçtiklerimiz

Oyuncak

Duyu Organlarımız

Çocuğunuzun duyu organlarını öğrenmesine siz de katkıda bulunabilirsiniz.

Duyu organlarını öğrenip onları bul — tak parçalar şeklinde yerleştirebileceği Duyu Organları Seti ile çocuğunuzun hem Göz, Burun, Kulak, Dil ve Deri organlarını ve duyularını öğrenebilmesine olanak sağlamış hem de tahta parçaları uygun yerlerle eşleştirme imkanı ile eşleştirme becerisinin gelişimine keyifli ve olumlu katkıda bulunabilirsiniz.



Kitap

Frida Kahlo

Yazar: Maria Isabel Sanchez Vegara

Tasarımcılardan sanatçılara, bilim insanlarından yazarlara dünya tarihine önemli katkı sağlamış kişilerin hayat hikayeleri içeren Küçük İnsanlar & Büyük Hayaller serisi karşımızda.

Meksikalı ünlü kadın ressam Frida Kahlo'nun hayat hikayesini çocuklara uygun bir şekilde konu eden kitap 2018 yılında Martı Çocuk tarafından Türkçeleştirilerek Türk okuyucusu ile buluştu.

Kitap 32 sayfadan oluşmaktadır.



Mathazone
EDUCATIONAL PROGRAMME FOR PRESCHOOLERS
LEGO education
GYM KIDZ
Prodigies
MAKER
LEGO WeDo
LEGO education CODING EXPRESS
busy things
Play and learn
BİRBİRİNDEN KEYİFLİ ZEKA VE AKIL OYUNLARI
MENTALUP
your Baby can Learn!
MorpaKAMPÜS
okulistik
Çanakkale Gazimağusa
Tel:0548 8204000
facebook/NeokidsCyprus http://www.neokidscyprus.com
NEO KIDS
Anaokul ve Eğitim Merkezi

Tarif

Kereviz Mücver

Dyt. Mehmet Miralay



Malzemeler: 2 orta boy kereviz, 1 orta boy patates, 5 — 6 dal taze soğan, 5 — 6 dal dereotu, 2 yumurta, 4 yemek kasığı un, 1 çay kaşığı tuz, zevke göre karabiber ve pul biber.

Hazırlanışı: İlk olarak kerevizleri ve patatesleri soyup rendeleyiniz. Oluşan fazla suyunu sıkıp daha duru hale getiriniz. Üzerine taze soğan ve dereotunu ince ince kıyarak ekleyiniz. Ardından yumurta, un, tuz ve baharatları ekleyip güzelce karıştırınız. Geniş bir tavaya sıvı yağı koyarak kısık ateşte kızdırınız. Yağ kızgın hale geldikten sonra üzerine hazırladığınız karışımdan kaşık yardımı ile yağa bırakınız ve üzerine hafifçe bastırarak şekil veriniz. İki tarafını da güzelce kızartıp afiyetle tüketiniz. Eğer isterseniz kızartma yerine fırınlayarak da hazırlayabilirsiniz.

TOYSN MORE

OYUNCAK VE BEBEK MAĞAZASI

"Tüm Markalar Bir Yerde"

ÜMİT BİSİKLET

chicco

My Little Pony

Play-Doh

Baby hope

SES CREATIVE

Clementoni

Pierre Cardin BABY

Hot Wheels

babyJem

Barbie

KANZ

HiPP organic



AÇILDIK!!!

LEFKOŞA ,YENİKENT

BELEDİYE BULVARI,LİMASOL BANKASI KARŞISI,NIZAMOĞLU APARTMANI,YENİKENT LEFKOŞA

TEL:05338450754