Baby&Kids

Haziran 2021 Özel Sayı 17 Fiyat:15 TL

Bebek ve Çocukla Yaşam Dergisi



dosya

Pandemi Döneminde Ergenlere Yaklaşım Nasıl Olmalı?

Doğum Sonrası Estetikle İlgili Merak Edilen 5 Soru

Mutasyonlu Koronavirüsün Etkileri

"En İyi" Kitap Rehberi

Covid-19 Bebeklerde de Görülüyor

Çocuklarda Odaklanma Sorunu

Dekorasyon + Stil + Tasarım Önerileri

Bebeğinizde Bu Belirtiler Varsa Dikkat!

ISSN 2619-9513

Baby&Kids

Dergisi

Dergilik'te





Dergilik

TURKCELL Dergiligi

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

indirebilirsiniz

Editör Notu

Zorlu bir yılın ardından nihayet yaz geldi ve renklerin neşesi ile sizler için yepyeni bir sayı hazırladık. Sezonun en trend ve yeni parçalarından derlediğimiz yeni sayımız içerisinde aradığınız her şeyi bulabilirsiniz.

Bu sayımızda daha çok sizlerden ilham almak istedik ve girişimci bir anne olan okuyucumuz Selin İnan'ın oğlu Rüzgar için sağlıklı oyuncaklar araştırması yaparken kurduğu şirketi Mammacomica Dough'un hikayesini dinledik. Siz de hikayelerinizi bizimle paylaşmak isterseniz mail adreslerimize gönderebilirsiniz.

Bu ayın bir diğer özel konusu ise Babalar Günü. Tüm babaların, baba adaylarının ve en önemlisi çocuğuna babalık yapmak zorunda kalan annelerin Babalar Günü kutlu olsun. İyi ki varsınız...

Çiğdem Karakuzu

Çok Sevdiklerim



Bioderma
Sebium Lotion
129.50 TL



Levi's Şapka
299 TL

Levi's Jean Ceket
999 TL



İçindekiler



19 Dekorasyon

Çocukların hayal güçlerini etkileyecek tasarımlardan seçtiğimiz ürünlere göz atmayı unutmayın!

27 Psikoloji

Dikkat eksikliği çocuklarda odaklanma yeteneğini etkileyen bir durum. Üstelik bu sorun çocukların akademik başarısından sosyal ilişkilerine kadar birçok konuda olumsuz etkiler doğurabiliyor. Dolayısıyla konuyla ilgili çözümcül yaklaşımlar, hem çocuklara hem de ebeveynlere önemli kazanım sağlayabiliyor.

29 Dosya

İçerisinde bulunduğumuz pandemi döneminin her yaş için pek çok zorluğu beraberinde getirdiğini belirten uzmanlar, bu süreçte özel bir dönemden geçen ergenlerin de farklı sorunlar yaşayabileceğine işaret ediyor. Okul ve akran iletişiminin azalmasıyla ortaya çıkan izolasyonun yalnızlık ve depresyon belirtilerine yol açtığına dikkat çeken uzmanlara göre, bu dönemde gençlerin arkadaş edinmesi ve sosyal ilişkiler kurması desteklenmeli...

32 Sağlık

Dünyada ve ülkemizde ölüm nedenleri arasında birinci sırada yer alan kalp hastalıkları yenidoğanlarda ve bebeklerde de daha fazla tanı alıyor. Öyle ki günümüzde yaklaşık her 100 bebekten biri doğuştan kalp hastalığı ile dünyaya geliyor. Gelişen tanı, tedavi ve izlem metodları sayesinde gebelikte ve doğar doğmaz kalp hastalığına doğru tanı ve yaklaşım imkanı artıyor.

40 Sağlık

Sportif aktiviteler çocukların fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi ile obezitenin önlenmesi için oldukça önemlidir. Yaşam boyu sağlık için düzenli olarak günde en az 1 saat fiziksel aktivite yapılması gerekir.

Sensibio H2O



CİLDİN İÇİN ÖNCELİK, **HASSAS TEMİZLİK!**

%99

TEK BİR PAMUKLA MAKYAJI TEMİZLER[1]

%95

CİLDİN DOĞAL FLORASINI KORUR[2]

%78

CİLDİ, ÇEVRE KİRLİLİĞİNDEN KAYNAKLANAN AĞIR METALLERDEN ARINDIRIR[3]

(1) Sensibio H2O'nun makyaj çıkarma gücünün değerlendirilmesi, Dermscan 2017
(2) Sensibio H2O'nun cildin mikrobiyom çeşitliliğini koruyucu etkisinin in vivo testi ile değerlendirilmesi, CIREC 2020
(3) Sensibio H2O'nun ciltten ağır metalleri temizleme gücünün değerlendirilmesi, 20 kadın gönüllü, COMPLIFE GROUP 2018

BİYOLOJİDEN GÜÇ ALAN DERMATOLOJİ

İLHAM KAYNAĞI · NAOS

E ECZANELERDE SATILIR.

www.bioderma.com.tr
www.naosstars.com

/b odermaturkiye /biodermatr /biodermaturkiye

BIODERMA
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

Wpmedia
Baby&Kids

Genel Yayın Yönetmeni:
Çiğdem Karakuzu
cigdem@babyandkids.com.tr

Genel Koordinatör:
Özkan Temur
ozkan@babyandkids.com.tr

Art Director:
Onur Çatal
onur@babyandkids.com.tr

Editör:
Eda Duyar
eda@babyandkids.com.tr

Hukuk Danışmanı:
Gamze Şahin
gamze@babyandkids.com.tr

Prodüksiyon Sorumlusu:
Atilla Karakuzu
atilla@babyandkids.com.tr

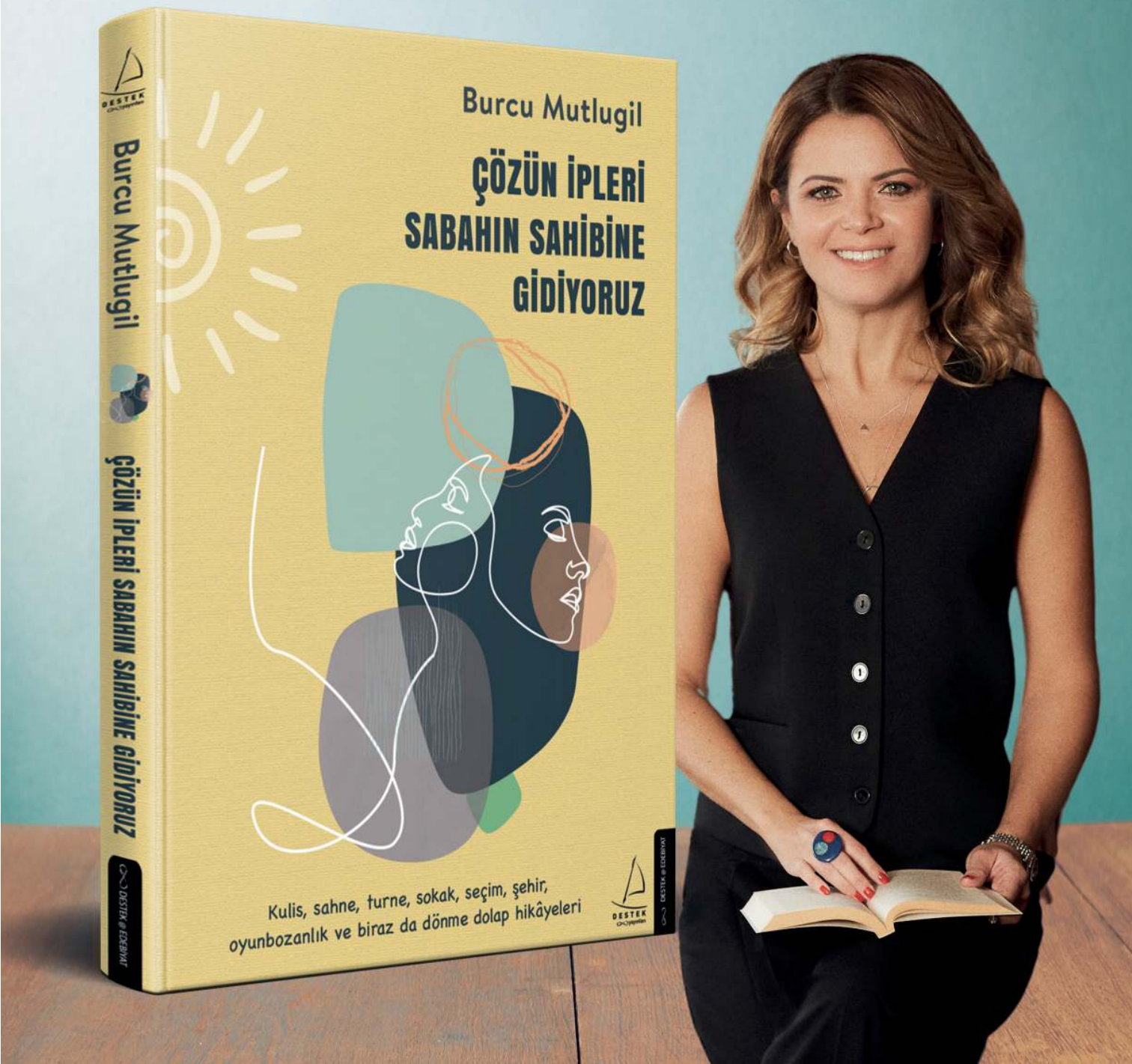
Katkıda Bulunanlar:
Burcu Mutlugil, Güray Yeşiladalı, Suat Ürün, Ruhiye Karakuzu, Yasemin Gökyiğit

Yönetim İmtiyaz Sahibi:
Çiğdem Karakuzu

Yönetim Adresi:
Şenlikköy Mah.Yeşilköy Halkalı Cad. No:93/2 Bakırköy 34290
İstanbul (Aqua Florya E-Office)
Tel: (0212) 970 26 25

Haziran 2021Özel Sayı
Baby&Kids Dergisi'nde yayınlanan tüm yazı ve fotoğrafların hakları, logosu ve isim hakkı WP Media'ya aittir. İzinsiz başka hiçbir yerde kullanılamaz. Yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahibine aittir. Baby&Kids Dergisi yayınlanan ürünlerde yapılan fiyat değişikliklerinden sorumlu değildir.

Burcu Mutlugil'den içinizi ısıtacak, zaman zaman şaşırtacak kulis, sahne, turne, sokak, seçim, şehir ve biraz da dönme dolap hikâyeleri...

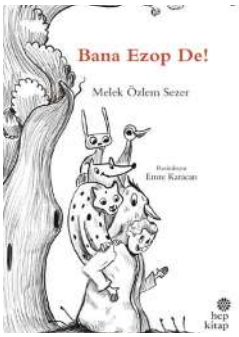




Gece Yarısı, Canavarlar Geldiğinde

Leo kâbuslardan mustariptir ve büyükannesinden öğretmenine, herkesin bu konuda vereceği bir tavsiye vardır. Gelgelelim hiçbirinin faydası dokunmaz. Canavarlar, hayaletler ve ürkütücü hayvanlar uykusunda Leo'yu kovalamaya devam eder. Neredeyse her yolu denediğini düşünen Leo, biraz araştırma yapmak üzere kütüphaneye gider. Orada, Malezya'daki eski bir kabile hakkında bir kitap bulur. Bu kabile, kâbuslardan kurtulmanın yolunu bilmektedir. Peki yöntemleri Leo'nun da işine yarayacak mıdır?

Yazar Bouwien Jansen-Victor Spoormarker Yayınevi Can Çocuk Sayfa Sayısı 176 Fiyat 21 TL



Bana Ezop De!

Ezop'a göre her insanda iyilik de var, kötülük de var. Dahası bunların arasında seçim yapacak akıl da var...Ezop'un hayatı hakkındaki söylenceler ve anlattığı masallar ustaca bir dille aktarılıyor. Kitapta Ezop tarzı masalların nasıl yazılabileceğine dair bir yol da gösteriliyor.Çocuk edebiyatında çok sayıda eser veren, ödüllü şair Melek Özlem Sezer, Ezop masallarını çocuklara yepyeni bir tarzda anlatıyor.

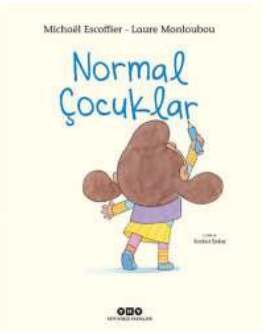
Yazar Melek Özlem Sezer Yayınevi Hep Kitap Sayfa Sayısı 88 Fiyat 16 TL



Kapıyı Çalan Sürpriz

Kimi kedileri çok sever, kimi korkar kediden.Herkesin kedilerle başlayan bir dostluk hikâyesi vardır.Kedi sahibini seçer, derler. İşte, bir kedi sizi seçmeyegörsün!Bundan sonra ne korku kâr eder, ne "Sevmem!" ne de "İstemem!" lafları... Beşüş de kedilerden hiç hoşlanmayan biriydi. Derken, bir gün bir kedi kapısını çaldı...

Yazar Dilşah Özdinç Kurt Yayınevi Yapı Kredi Çocuk Sayfa Sayısı 60 Fiyat 15 TL



Normal Çocuklar

Teneffüste Logan, Zita'ya onun normal olmadığını söyledi. Zita şaşırmıştı. İyi de "normal olmak" ne demekti?Nasıl normal olunurdu? Onun dışındaki herkes normal miydi?Bu soruların yanıtlarını merak ettiyseniz Zita'nın sınıf arkadaşları üzerinde yaptığı araştırma ilginizi çekecek demektir.Michael Escoffier'den düşündüren, gülümseten ve merak uyandıran bu müthiş hikâyeyi Laure Monloubou resimledi, Korkut Erdur çevirdi.

Yazar Michaël Escoffier Yayınevi Yapı Kredi Çocuk Sayfa Sayısı 28 Fiyat 28

ELEKTRONİK ATIKLARINIZ EĞİTİME DESTEK OLSUN!





atma bağışla!

Kullanmadığınız elektronik cihazlarınızı TEGV'e bağışlayın, binlerce çocuğumuza nitelikli eğitim desteği sağlayın.

Neler bağışlayabilirsiniz:

Cep telefonu, tablet, dizüstü ve masaüstü bilgisayarlar, elektronik devre kartları gibi çalışan veya çalışmayan tüm elektronik atıklarınızı proje kapsamında değerlendirebilirsiniz.

Kurumsal e-atık bağışı ve tüm sorularınız için bize 0216 290 70 93 numaralı telefondan ulaşabilir veya www.atmabagisla.org 'u ziyaret edebilirsiniz.

TÜBİSAD
AEEE YETKİLENDİRİLMİŞ KURULUŞU | WEEE COMPLIANCE SCHEME

T.C. ÇEVRE VE ŞEHİRCİLİK BAKANLIĞI

EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ

TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI

Anneler, Philips Avent'i Seçti

Bebekler için her zaman en iyisini düşünen Philips Avent, Türkiye'nin lider dijital hamilelik ve anne-bebek platformu Happy Mom tarafından "En İyi Anne-Bebek Markası" seçildi ve 5 ayrı kategoride ödüle layık görüldü.

www.philips.com.tr





Prima ve Fahriye Evcen

Türkiye'de 35 yılı aşkın süredir bebeklerin mutlu ve sağlıklı gelişimi için büyük bir özveri ile çalışan Prima'nın yeni reklam filminde başrolde marka elçisi ünlü oyuncu ve anne Fahriye Evcen rol alıyor. Anne olduktan sonra dünyaya bebeklerin gözünden bakmaya başladığını "Dünyalarını güzelleştirmek için, birlikte" sloganıyla Prima ve Fahriye Evcen, birlikte başlattıkları iş birliği sayesinde bebeklerin dünyalarını güzelleştirmeye devam edecek.

www.prima.com.tr

Tarz Babalara Tarz Hediyeler

Erkek giyiminde smart casual bir tarzı benimseyen AVVA, Babalar Günü'nün rengarenk tasarımları ve ''1 alana 1 Bedava'' kampanyasıyla kutluyor. Babalarla geçirilecek değerli anlara eşlik eden markanın özgün parçaları, tarz babaların giyim zevkine ortak oluyor.

www.avva.com.tr



Babalar Günü Hediyeniz Decathlon'dan

70 farklı spor dalında kimisi dünyaca ödüllü ürünlere sahip olan Decathlon, profesyonel sporcular ve müşteriler tarafından test edilip kullanılan en yenilikçi ve en kaliteli spor ekipmanlarını mümkün olan en düşük fiyatlarda sunuyor. Fitness'tan koşuya, bisikletten kampçılığa, tenisten yüzmeye, yelkenden trekking'e her spor dalıyla ilgili yüzlerce çeşit spor ekipmanı, tekstil ürünleri ve aksesuarları arasından babanıza uygun bir hediye seçebilirsiniz.

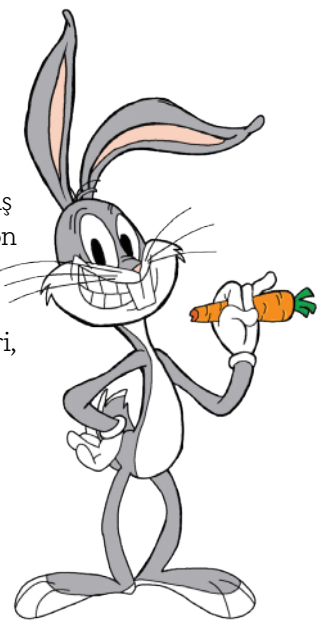
www.decathlon.com.tr



Çizgi Film Sevenler

Kahkaha dolu çizgi filmlerin adresi Boomerang TV, Türkiye'de 4-7 yaş grubundaki 250 çocuk ve ebeveyniyle geniş çaplı bir araştırmaya imza attı. Çocuklar son dönemde bu yaş grubunda popüler olarak kullanılan 'havalı' kelimesini tanımlarken, kendilerine göre havalı buldukları içerikleri, spor dallarını, hayvanları ve oyuncakları sıraladı. Araştırmada yer alan çocuklara Boomerang ekranlarının en havalı çizgi filmi sorulduğunda birinciliği 'Kral Şakir'i aldı. Kral Şakir'i Sevimli Kahramanlar, Tom ve Jerry, Maşa ve Koca Ayı ile Scooby Doo izledi.

www.boomerangtv.com.tr





Dyson, Yeni Ürünlerini Tanıttı

İç mekan hava temizliği ve hava kalitesini iyileştirme konusunda ürünleriyle fark yaratan Dyson, bu alandaki en yeni ürünlerini tanıttı. Dyson yeni hava temizleyicileri, geliştirilmiş teknolojileriyle iç mekanlarda daha temiz bir havanın mümkün olduğunu ortaya koyuyor ve artık formaldehiti de algılayıp yok edebiliyor.

www.dyson.com.tr

Dünya Çevre Günü'nde Gezegene Teşekkür

Rebul Şirketler Grubu'nun gelecek nesillere daha temiz, daha yaşanabilir bir dünya hazırlama misyonuyla hayata geçirdiği, sürdürülebilirlik eforlarının bir parçası olan 'Gezegene Teşekkür' ağaçlandırma projesi devam ediyor. Küresel iklim krizine karşı sürdürülebilir ve inovatif çevre teknolojileri geliştiren sosyal girişim ecording iş birliği ile gerçekleşen projede, toplam 500.000 tohum topunun, ağaçlandırılması gereken alanlara ecoDrone ile atışı gerçekleştirilecek. #gezegeneteşekkür

www.atelierrebul.com.tr





Annelerin Bir Numaralı Yardımcısı

Tüketicilerin yaşamlarını iyileştirmeye odaklanan P&G'nin markası Fairy, ihtiyaçlar doğrultusunda geliştirdiği ürünlerine bir yenisini daha ekledi. 'Fairy Bebek Sıvı Bulaşık Deterjanı' özel formülü ile annelerin gözdesi olmaya aday.Bebek bulaşıkları için özel olarak geliştirilen Fairy Bebek Sıvı Bulaşık deterjanı ile, biberonlar, bebek yemek setleri, mama kaplar gibi hassas bulaşıklarda annelerin içine sinen temizlik sağlanıyor.

www.pg.com.tr

Philips Blender Core ile Mutfakta Harikalar Yaratın

Yenilikçi ürünleri ile kullanıcıların hayatını kolaylaştıran Philips, sağlıklı beslenmenin en hızlı ve pratik çözümlerini sunmaya devam ediyor. ProBlend Crush teknolojili Blender, en sert malzemeleri, iki kat daha hızlı şekilde pürüzsüz smoothie'lere dönüştürebiliyor. Evde sağlıklı ve besleyici içecekler hazırlamayı sevenlerin favorisi Blender Core, benzersiz 6 yıldızlı bıçak teknolojisi ile hem zaman kazandırıyor hem de daha sağlıklı lezzetler hazırlanmasına olanak sunuyor.

www.philips.com.tr



PHILIPS

AVENT

Beslenme Serisi



Her zorluğu sevgiyle kucaklayın. Her anı sevin.

Bebeğinizle aranızda uyum sağlayan Philips Avent Beslenme Serisi sayesinde, gönül rahatlığıyla ilk “baba-kız” buluşmasının keyfini çıkarın.

Philips Avent Beslenme Serisi
Hayatı iyileştirmenin her zaman bir yolu vardır.

innovation you

Babanızı Şehrin Kalbinde Dinlendirici Bir Hediyeyle Şımartın !

Fairmont Quasar Istanbul, 20 Haziran 2021 Babalar Günü için Willow Stream Spa'da masaj veya hamam uygulamasının dahil olduğu ayrıcalıklı konaklama paketinden, indirimli terapi ve bakımlara kadar uzanan armağan alternatifleri sunuyor.
Babasına unutulmaz anılarla dolu dinlendirici bir hafta sonu yaşatmak isteyenlerin tercihi olacak "Şehirde Dinginlik" paketi; ışıltılı şehir veya boğaz manzarasını gözler önüne seren zarif tasarımlı odalarda konaklama, Stations'ta muhteşem





bir kahvaltı ve Willow Stream Spa'da 60 dakikalık spa veya hamam uygulamasını içeriyor.
Ayrıca bakımına özen gösteren babalara özel olarak tasarlanan, kas ve eklem terapisinin yapıldığı 60 dakikalık "Magnezyum Kas Gevşetme Masajı" veya derinlemesine temizleyen "Erkek Yüz Bakımı" hediye ederek babanızın yenilenip tüm stresinden arınmasını sağlayabilirsiniz. Üstelik yüzde 20 indirimle sunulan Babalar Günü spa teklifi, 30 Haziran'a kadar geçerli! Güvenli Turizm Sertifikası ile global Accor ALLSAFE sertifikalarına sahip olan, sosyal mesafe protokollerinin ve en yüksek hijyen standartlarının titizlikle uygulandığı Fairmont Quasar Istanbul'da keyifli bir mola sizleri bekliyor. fairmont.com/istanbul
Detaylı bilgi için: 0212 403 85 00

FAIRMONT QUASAR İSTANBUL
istanbul@fairmont.com
Büyükdere Caddesi, 76 Mecidiyeköy, İstanbul Türkiye 34394 T +90 212 403 85 00
F +90 212 403 86 00 fairmont.com/istanbul

Vans X "Where's Waldo?" Koleksiyonu ile Tanışma Zamanı

Orijinal aksiyon sporları markası ve yaratıcı ifadenin savunucusu Vans®, kültürel temellerin anısını yaşatmak adına tasarım işbirliklerini kullanıyor. 30 yılı aşkın süredir "Where's Waldo?" serisi, çocuklara eğlenceli bir biçimde meydan okuyor, ayrıntılara dikkat etmeyi öğretiyor, seyahat ve macera sevgisini aşılıyor. 1987'de piyasaya sürülen ikonik illüstrasyon kitabı, okuyucuyu dünya çapında bir geziye çıkan ve spesifik bir giyim tarzı olan maceracı Waldo ile tanıştırıyor.



UĞURLU OLMANIN tam Zamanı!



Fark yaratan öğrenme ortamları, yenilikçi eğitim yaklaşımları ve **öğrenimi destekleyen dijital uygulamalar** Uğur Okullarında!

444 4 845

www.**ugurokullari**.k12.tr

UgurOkullari UgurOkullari ugur.okullari

uğur okulları

5 Dil 2 Beceri Aşılanan Öğrenciler Gururumuz

Uğur Okulları Genel Müdürü Nil Çiçek, "Öğrencilerimizi 5 dil ve 2 beceri felsefesiyle eğitiyoruz. En büyük gururumuz bir dünya vatandaşı olarak yetiştirdiğimiz yeni neslin Türkiye'yi uluslararası arenalarda temsil etmesi" dedi.

Türkiye'nin 51 ilinde okul öncesinden lise son sınıfa kadar eğitim veren Uğur Okullarının Genel Müdürü Nil Çiçek, 5 dil ve 2 beceri temelli eğitim yaklaşımlarını, kişiye özgü yapay zeka tabanlı eğitim platformu Metodbox'ı ve markanın 2023 hedeflerini anlattı.

Kısaca Uğur Okulları'ndan bahsedebilir misiniz? Türkiye genelinde kaç okulla faaliyet gösteriyorsunuz?

Uğur markasının hikayesi 53 yıl öncesine kadar uzanıyor. 26 Kasım 1968'de İstanbul Laleli'de ilk dersini veren Uğur Dershaneleri, dönüştüğü Uğur Okulları ile Türkiye'nin 51 ilinde 74'ü kampüs 112 okulda ve 123 kursta öğrencilerine en donanımlı eğitim olanaklarını sunuyor. Okul öncesinden lise son sınıfa kadar farklı kademelerde eğitim veren kampüs okullarımız ve kurslarımız var. Cumhuriyetimizin 100. yılı olan 2023'te ise kaliteli eğitimi Türkiye'nin 81 iline ulaştırmayı ve 112 olan okul sayımızı 150'ye, 123 olan kurs sayımızı da 200'e çıkarmayı hedefliyoruz.

EBEVEYN DESTEĞİ ÇOK ÖNEMLİ

Türkiye'nin 51 ilindeki okullara ve kurslarda liderlik görevini üstleniyorsunuz. Kariyer yolculuğunuzdan söz edebilir misiniz? Nereden mezun oldunuz, eğitim sektörüne ne zaman adım attınız?

İstanbul Üniversitesi Eğitim Fakültesinde lisans eğitimi sonrası İstanbul Bilgi Üniversitesi'nde yüksek lisans eğitimimi tamamladım. Eğitime gönül vermiş, çocukları çok seven ve hep öğretmen olmak istemiş biri olarak meslek hayatına üniversite 2. sınıfta stajyer matematik-geometri öğretmeni olarak başladım. Yaklaşık 16 yıllık meslek hayatımda matematik öğretmenliği, 10 yılı aşkın süre okul müdür yardımcılığı, okul müdürlüğü, Türkiye geneli eğitim direktörlüğü, genel müdür yardımcılığı görevlerinde bulundum. Okuma yazma sürecimden itibaren hayatımdaki ve başarılarımdaki gizli kahramanım, en büyük destekçim annemdi. Çocukların hayat başarılarında ebeveyn desteği her zaman çok önemli. Ailelerin çocuklarını dinlemesi, anlaması, hayallerine saygı duyması, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda çocuklarını yönlendirmesi gerekiyor. Ailelerimiz hayatımızdaki ilk rehberlerimiz. Sonrasında da öğretmenlerimiz. Öğrencilik hayatım boyunca çocuk sevgimi, anlatma heyecanımı gören herkes öğretmen olmaya beni yönlendirdi diyebilirim.

Uğur Okulları olarak eğitim felsefenizden bahseder misiniz?

Eğitim stratejilerimizi öğrencilerin, 21'inci yüzyıl becerileriyle donanmaları üzerine kurguluyoruz. Öğrencilerimize 5 dil ve 2 becerinin kazandırılmasını önemsiyoruz. Bu söz ettiğimiz 5 dilin birincisi anadilimiz. Hayat başarısının artması için anadili öğrencilerimize çok iyi öğretmeliyiz. Okumaya yapılan yatırım hayat başarısına yapılan en büyük yatırımdır diye düşünüyoruz. İkincisi bilimin dili Matematik. Bilimin, evrenin, doğanın dili olarak nitelendirdiğimiz Matematik disiplinini, diğer tüm disiplinlerle ilişkilendirerek, öğrencilerimizin bilimi hayatla ilişkilendirmesini sağlıyoruz. Üçüncüsü iletişimde en temel dillerden biri olan İngilizce. Dil öğretiminden çok dil edinimine odaklanıyoruz. ve kendini yabancı dilde de iyi ifade eden bireyler yetiştirmek istiyoruz. Dördüncü dil, teknolojinin dili olan STEM, kodlama, robotik, yazılım dilidir. Beşinci dil ise insanlık dili. Yani 'öncelikle iyi insan olmak'. Bu 5 dilin yanında ise kazanmaları

gereken 2 beceriyi de onlara aşılıyoruz, sanat ve spor becerisi. Öğrencilerimizin Akademik, Sosyal, Duygusal, Fiziksel ve Teknolojik anlamda yaş grubu ihtiyaçlarını gözeterek planlamalarımızı ve yatırımlarımızı yapıyoruz. Öğretmenlerimizin ve yöneticilerimizin mesleki ve bireysel gelişimlerini destekleyen hizmet içi eğitim programları her zaman en önemli gündemlerimizden biri. Şunu biliyoruz ki öğretmene yapılan yatırım, öğrenci başarısına, öğrenci mutluluğuna yapılan yatırımdır.

BİREYSEL VE KİTLESEL BAŞARILARIMIZ VAR

Emeklerinizin karşılığını görmek her eğitimci gibi sizi gururlandırıyordur eminim. Öğrencilerinizin ulusal ve uluslararası arenalarda başarıları var mı?

Elbette öğrencilerimizin hem bireysel hem de kitlesel başarılarıyla gurur duyuyoruz. 5 dil ve 2 beceri dediğimiz yetkinliklere donatılan öğrencilerimiz Türkiye'ye ve dünyada gururumuz oluyorlar. 2020 YKS'de öğrencimiz Halid Oğuz Serçe, LGS'de ise Ada Kaderoğlu tüm sorulara doğru yanıt vererek Türkiye birincisi oldu. Ayrıca ulusal ve uluslararası yarışmalardan da çok sayıda Uğurlu öğrencinin ödülle döndü. 8. sınıf öğrencimiz Semih Koçer, Uluslararası Caribou Matematik Yarışması'nda dünya birincisi oldu. Uluslararası Bilim Proje Olimpiyatı'na (INSPO) katılan Fen Lisesi 11. Sınıf öğrencimiz Artun Özsoy, 'Mobil Robot Kol' projesiyle dünya birincisi seçildi. Rusya kökenli URFODU Uluslararası Bilim Temelleri Yarışması'nda kitsesel başarılarımız var. TÜBİTAK Ortaokul Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışmasında ise 7. sınıf öğrencimiz Barkın Özsoy Teknolojik Tasarım dalında birinci oldu. Bilim yarışmalarının yanı sıra sanat ve spor alanlarında da dereceler alan öğrencilerimiz var. 12. sınıf öğrencimiz Arda Albayrak, İtalya'da düzenlenecek "Tekerlekli Sandalye Basketbol U22 Genç Erkekler Avrupa Şampiyonası" kadrosuna seçildi. 'Artistik Buz Pateni Büyükler Türkiye Şampiyonası'nda, Ege İlter Türkiye Şampiyonu, Apulia Metropolitan Müzik Yarışması'nda Rüya Aydın Piyano dalında dünya birincisi olurken arpist öğrencilerimiz Bahar Uymaz ve Gül Uymaz Uluslararası "Arpedemia Celtic Harp Competition" isimli arp yarışmasından ikinci olarak döndüler.

Uğur Okulları olarak uzaktan eğitim sürecini nasıl yürütüyorsunuz? Teknolojik alt yapılarınızı geliştirmeye yönelik çalışmalarınız var mı?

Pandemiyle beraber dünya genelinde uzaktan eğitim sistemine hızlı ve mecburi bir geçiş yapıldı. Ancak öğrencilerimiz ve öğretmenlerimiz sürece kolaylıkla uyum sağladı. Uğur markası olarak dijital alt yapı yatırımlarımız 10 yıl öncesine dayanıyor. Mühendislik ekibimizin çalışmalarıyla geliştirilen kişiye özgü ve yapay zeka tabanlı dijital öğrenme- öğretme platformu Metodbox'ı dört yıldır okullarımızda aktif olarak kullanıyorduk. Bu nedenle uzaktan eğitim sürecine hem eğitimciler hem de öğrenciler hızlıca adapte oldu. Bu yıl ise Metodbox içerisine entegre edilen, yerli ve eğitim odaklı görüntülü görüşme sistemi SeeMeet'i geliştirdik. Canlı derslerimiz SeeMeet üzerinden yapılıyor. Eğitimde teknoloji entegrasyonu artık olmazsa olmaz bir yatırım hedefi olarak öne çıkıyor. Önümüzdeki süreçlerde de fiziki yatırımların yanı sıra teknolojik alt yapımızı geliştirmeye devam edeceğimiz yatırımlar yapacağız. Metodbox ve SeeMeet'in yanı sıra kurslarımız için Uğur Dijital uygulamasını başlatıyoruz. Kurs öğrencilerimiz de bundan sonra sınavlara hazırlık sürecinde, hem yüz yüze hem de yapay zeka tabanlı Uğur Dijital platformumuz üzerinden destek alacaklar.



Uğur Okulları Genel Müdürü Nil Çiçek

Bebek ve Çocuk Odalarında Özel Tasarımlar

Çocukların hayal güçlerini etkileyecek tasarımlardan seçtiğimiz yeni sezon ürünlerine göz atabilirsiniz!

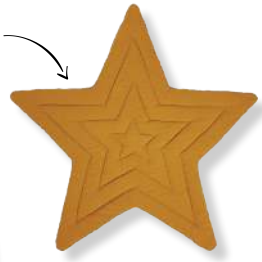






Zara Home Pamuklu Askı Bayrak
79.95 TL

Zara Home Oyun Matı
479.95 TL





Zara Home Kırlent
179.95 TL

Zara Home Peluş Maymun
179.95 TL





Zara Home Uğur Böceği Askı
99,95 TL

Zara Home Rattan Bebek Sepeti
2.399,95 TL



Zara Home Rattan Sepet
179.95 TL



Zara Home Rattan Alt Değiştirme Ünitesi
1.919,95 TL





Hayaller Minik Ellerde

Girişimci bir anne Selin İnan. Oğlu Rüzgar için sağlıklı oyuncaklar araştırması yaparken Mammacomica Dough markasını kurarken bulmuş kendisini. Cesareti ve başarısına hayran kaldığımız Selin Hanım'ın hikayesini kendisinden dinledik...

Kendinizden bahseder misiniz?

Merhaba ben Selin İnan, evliyim ve 4 yaşında bir oğlum var. İstanbul'da yaşıyorum, Seramik Mühendisliği mezunuyum. Mammacomica Dough markasının kurucusuyum.Yeni şeyler keşfetmek ve markama değer katmaya çalışmak en büyük tutkum.

Mammacomica Dough kurmaya nasıl karar verdiniz?

Oğlum doğduktan bir süre sonra işe tekrar geri döndüm ama sonra onunla daha fazla vakit geçirmek ve kendi yaratıcılığımı daha fazla konuşturacağım bir iş fırsatı yaratmak için işten ayrıldım.Rüzgar yavaş yavaş büyümeye başladıktan sonra özellikle yurtdışındaki değişik güzel aktivite yapan hesapları takip etmeye başladım ve ilk ev yapımı oyun hamuru yapılışını buradaki araştırmalarım sonucu buldum. Çünkü piyasadaki oyun hamurları hem katkı malzemesi içeriyor hem çabuk kuruyor hem de onun minik elleri için yeteri kadar yumuşak değildi ve gerçekten de güzel kokmuyorlardı. Bu sebeplerden dolayı ona evde oyun hamuru yapmaya başladım. Rüzgar çok beğendi ve çok uzun süre oyun kurmaya başladı. Düşündüm ki bunu sadece Rüzgar değil tüm çocuklar deneyimlesin. 2019 yazında Alaçatı'da kaldığımız dönem, Rüzgar hem sosyalleşsin hem de diğer çocuklar da yaptığım aktivitelerden faydalanabilsin diye ebeveyn ve çocuk atölyeleri yapmaya başladım.İlk oyun hamurlarımı orada sundum ve anneler ve çocuklar tarafından inanılmaz beğenildi. En uzun masa başında durdukları aktivite hep oyun hamuru aktivitesi oldu ve inanılmaz güzel geri dönüşler aldım. İstanbul'a döndüğümde de markamı kurmaya karar verdim.

Ürünlerinizin içeriğinden bahseder misiniz?

Ürünlerim tamamen gıda sınıfı içerikli malzemelerden oluşuyor. Hiçbir katkı malzemesi yok. Zararlı kimyasallar içermiyor. CE belgeli ve N71 standartlarına uygun olarak üretiliyor. Extra yumuşak ve ipeksi bir dokuya sahip un, tuz, kıvam artırıcı, bitkisel yağ, gıda boyası, gıda aroması kullanılıyor.

Ürünleri siz mi hazırlıyorsunuz?

Üretim kısmında yoğun talepten dolayı artık bir ekip ile çalışıyorum.Fakat tedarik ve diğer detaylarla ilgili süreçlerle bizzat kendim ilgileniyorum.

Oyun hamurlarınızı müşteriler ile nasıl buluşturuyorsunuz?

www.mammacomicadough.com ve @mammacomicadough Instagram hesabım aracılığıyla siparişleri alıyoruz.Ayrıca Türkiye*nin birçok ilinde bayiliklerimiz var.

Ürünlerinizin fiyat aralıkları nedir? Oyun hamuru dışında ne tür ürünleriniz var?

Oyun hamurlarım 18 ile 26 tl arasında . Gramaja ve stile göre değişkenlik gösteriyor. Kendimizin ürettiği 3D makinalarla üretim yapıyoruz. Kalıplarımız çok özel ve kesicilikleri diğer kalıplara göre çok farklı bu yüzden kalıplı setlerimiz özellikle çok talep görüyor.Her bütçeye uygun modelleme aksesuarlarımız da bulunuyor.

Hedefleriniz neler?

Bu zamana kadar binlerce çocuğun ellerine dokunduk umarım milyonlarca çocuğun ellerine dokunabiliriz, en büyük hayalim bu. Bir de çok yakın zamanda markamıza oyun hamuru dışında yine çocuklarımızın seveceği farklı bir kategoride ürün geliştiriyoruz , ürün çeşitliliğimizi artırıyoruz. Çünkü Biz bu yola "Hayaller Minik Ellerde" başlar diyerek çıktık ve bu inançla kalitemizden ödün vermeden yolumuza devam etmeyi hedefliyoruz.





Gezegenimizi Seviyoruz

Çevre üzerinde minimum etki yaratan, % 100 organik olarak yetiştirilmiş pamuktan yapılan yeni Benetton çocuk tshirtlerinin altında gezegenimiz için atan bir kalp var. Uzun kollu, kısa kollu veya kolsuz... Pastel ya da parlak tonlar. Markanın mirasını yansıtan baskılar ve United Colors of Benetton logosu veya kocaman kırmızı bir kalp içeren aplikler... Gezegeni kurtarmak ve daha iyi bir gelecek inşa etmek tüm çocuklarımızın sevgisi ile mümkün!




UNITED COLOR
OF LOVE
UNITED COLORS
OF BENETTON



Doğanın Gücünden İlham Alarak

Zade Vital Medikal Müdürü Uzm. Dr. Burçak Deniz Dedeoğlu, çocuklar için hazırladıkları Miniza Serisini sizler için anlatıyor...

Zade Vital Miniza Serisi ile beraber yaz dönemine giriş yaptınız. Biraz bu seriyi tanıyabilir miyiz?

Doğanın gücünden ilham alarak geliştirdiğimiz her bir ürünümüzü GMP Standartlarında üretiyor, sağlıklı bir yaşam sürecini destekliyoruz. Ailemizin en genç üyesi olan Miniza Serisi ile en değerli varlıklarımız olan çocukların geleceğe sağlam adımlar atmasını önemsiyoruz. Zade Vital'in uzmanlığını, güvenini ve kalitesini, bu sefer çocuklar için yeni serimizde buluşturduk.

Özellikle bu zorlu dönemde çocukların bağışıklık ve sindirim sistemi bir kat daha fazla önem taşıyor. Mevsim geçişlerinde ebeveynler kadar çocukların da zayıflayan bağışıklık sistemini desteklemek çok kritik... Çocukların beslenme rutininde yer alan sofra yemekleri, taze sebze meyvenin yanı sıra vitamin ve mineral açısından zengin olan besin takviyelerini bu beslenme rutinine eşlik etmesine özen gösteriyoruz. Çocukların gelişim döneminde vitamin ve mineral düzeylerinin normal sınırlarda olması oldukça önemli. Her çocuğun, farklı dönemlerde ihtiyaçları değişkenlik gösterir. Bu ihtiyaçları özellikle doğal içerikli kaynaklarla desteklemek önemlidir. Çocuklar için özel olarak geliştirilen şurup formundaki 5 özgün lezzetle buluşturduğumuz Miniza Serisi'nde birbirinden farklı ihtiyaçlar odaklandık. Serimizde bulunan özel formüller arasında Omega 3 Balık Yağı, Yerfıstığı yağı ile desteklenmiş Omega 3, Çörek Otu Yağı ile güçlendirilmiş Omega 3 gibi içeriklerle beraber Multi ve Sistifix gibi her çocuğun farklı ihtiyacına yönelik tasarlanmış ürünlerimizle de çocukların her zaman yanındayız.

Türkiye'de bir ilk olma özelliği taşıyan ürünlerinizden bahseder misiniz?

Günümüzde çocukların yaşadığı iştahsızlık problemleri, ebeveynlerin en sık karşılaştığı sorunlar arasında yer aldığını söyleyebilirim. Bu süreç özellikle ailelerin, çocuklarının yeterli besinleri alamadığı konusunda da doğal olarak bir endişe yaşayabiliyor. Miniza Serisi'nde yer alan Türkiye'de bir ilk olma özelliğine sahip olan Yer Fıstığı ve Çörek Otu Yağı ile zenginleştirilmiş Omega 3 formüllerimizle çocukların beslenme rutinlerine farklılık getiriyoruz. Yer Fıstığı Yağı özellikle iştahsızlık problemlerinde destekleyici özgün bir içerik. Yağ, protein ve mineral içeriği yoğun bir yağ olduğundan, nutrisyonel destek olarak kullanılan bir yağ. Bunun yanı sıra Çörek Otu Yağı içerikli Omega 3 ise, bağışıklık sisteminin dengelenmesine yardımcı oluyor. Omega 3 Balık Yağı ve Çörek Otu Yağı güzel bir antiinflamatuar kombinasyon oluşturuyor. Çocukların ihtiyacı olan DHA açısından zengin olan Omega 3 kaynaklı Balık yağı şuruplarımız ise çocukların beyin fonksiyonlarının gelişimini olumlu yönde etkilemesiyle ön plana çıkıyor. Eğlenceli şişe ambalajlarımızla da çocukların renkli dünyasına dokunuyor, hem destek hem de lezzet sunduğumuz içeriklerimizle sağlıklı gelişimlerine ortak oluyoruz.

Özellikle çocuklar bu gibi destekleri kaç yaşından itibaren kullanmasını önerirsiniz?

4 yaştan itibaren çocuklar, ihtiyaçlarına yönelik besin desteklerinden yardım almaya başlayabilir. Tabii ki; ailelerin takviye edici gıdaları kullanmadan önce doktorlarına danışmasını ve kalite standartlarına uygun üretilmiş ürünleri eczanelerden almalarını öneriyorum.



Çocuklarda Odaklanma Sorunu

Dikkat eksikliği çocuklarda odaklanma yeteneğini etkileyen bir durum. Üstelik bu sorun çocukların akademik başarısından sosyal ilişkilerine kadar birçok konuda olumsuz etkiler doğurabiliyor. Dolayısıyla konuyla ilgili çözümcül yaklaşımlar, hem çocuklara hem de ebeveynlere önemli kazanım sağlayabiliyor. Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Diyetisyen Merve Öz, özellikle içinde bulunduğumuz şu dönemde çocukların dikkat sürelerini artırmaya yönelik öneriler verdi...



Çalışma masasında dikkat dağıtıcı şeyler bulundurmayın

Özellikle online ders sırasında, ortamın sessiz, iyi aydınlatılmış ve normal oda sıcaklığında olmasının çocuğun odaklanmasına katkı sağlayacağını söyleyen Yeditepe Üniversitesi Koşuyolu Hastanesi'nden Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, "Mümkünse çocuğunuzun ayrı bir odası olması, küçük kardeşi varsa ders saatlerinde bu odaya girmemesi odaklanma açısından önemlidir. Masasının ve çalışma ortamının düzenli olması, dikkati dağıtacak farklı ders materyallerinin masanın üzerinde bulundurulmaması önemlidir. Bunun yanında çocuğun çalışma alanından tablet, telefon gibi elektronik cihazlar çıkarılmalı ya da kapatılmalı. Aksi halde, her türlü dikkat dağıtıcı unsurdan

etkilenen bu çocuklara yarardan çok zarar verilmiş olur."

Çalışma masasında yemek yemesine izin vermeyin

Masada atıştırmalık bir şeyler olduğunda çocuğun odaklanamadığı için verimli ders dinleyemediğini vurgulayan Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, "Önündeki yiyecekler ders verimini düşürüyor, odaklanmayı zorlaştırıyor" diyerek özellikle online dersler sırasında çalışma odasında yiyecek olmaması gerektiğini söyledi. Bunun yanında su tüketimi odaklanmayı artırarak, beynin hızlı çalışmasını sağladığı için çocukları su tüketmeye teşvik etmek gerekiyor. Ancak çocuklarda su içme alışkanlığı çok zor oluşmakta ve çocuklar genelde günlük içmeleri gereken su miktarını içemiyor. Bu nedenle; masada ya da çocuğun çalışma ortamının yakınında mutlaka su bulundurulması alışkanlık kazandırmada yardımcı oluyor.

Evde ip atlatın, trambolinde zıplatın

Çocuklar, 10 dakika teneffüslerinde telefonları ile vakit geçirdikten ya da TV izledikten sonra derse odaklanmalarının mümkün olamayacağını anlatan Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, "Derse girince doğal olarak akılları oyunda ya da dizide kalacaktır. Bunun yerine ip atlamaları, trambolinde zıplamaları, evin içinde yürümeleri, küçük egzersizler yapmaları hem enerjilerini atmaya yardımcı olacak hem de derse odaklanmalarını kolaylaştıracaktır" diye konuştu.

Birlikte zeka oyunları oynayın

"Düzenli beyin egzersizleri yapmak, bulmaca çözmek ve zeka oyunları oynamak çok güçlü bir şekilde konsantrasyon artırıcı etkiye sahiptir" diyen Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, bu nedenle çocukların ödevlerinden ve online derslerinden arta kalan zamanlarda; satranç oynamak, puzzle yapmak, bulmaca çözmek, su doku oynamak gibi aktivitelere yönlendirilmesi gerektiğini ifade etti.
"Arkadaşları ile uzak kalan çocukların aileleri ile güzel vakit geçirmeleri duygusal ve sosyal gelişimlerine fayda sağlıyor" diyen Uzm. Klinik Psikolog Merve Öz, "Tombala, jenga, scrable gibi kutu oyunları ve satranç hem çocukların dikkat seviyelerini, el becerilerini, iletişim becerilerini geliştirecek hem de ailece güzel vakit geçirmeye yardımcı olacaktır" diye konuştu.

Mutlaka kahvaltı yaptırın

Özellikle online ders sistemiyle birlikte bazı çocukların kahvaltı yapmak konusunda direnebiliyor. Ancak çocukların online derslerine başlamadan önce kahvaltılarını yapmış olmaları derse konsantrasyon sağlamaları açısından önem taşıyor. Dolayısıyla mutlaka kahvaltı yapılmalıdır. Ayrıca, gün içinde de ana öğünlerin yanı sıra 3 ara öğün almaları da hem konsantrasyonun sağlamasında, hem de genel sağlığı açısından çok önem taşımaktadır.

Uyku düzeninin haftasonu dahil değiştirmeyin

"Uyku sadece vücudumuzun değil, beynimizin de dinlenmesi için şarttır" diye konuşan Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, sözlerine şöyle devam etti: "Yeterli uyku, fiziksel ve bilişsel gelişim için olmazsa olmaz bir önem taşımaktadır. Çocuklarda uzun süreli uyku bozukluğu durumunun bilişsel işlevsellikte; dikkat, öğrenme ve hafıza gibi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle çocukların uyumalarını engelleyecek yüksek sesten kaçınılmalıdır. Çocukların uyuma saatleri hafta içi ve hafta sonu için belirlenip belirlenen saatlerin dışına çıkılmaması gerekmektedir."

Birlikte çalışma düzeni oluşturun!

Çocuklarla birlikte çalışma düzeni ve planı oluşturulmasını öneren Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, çocuğun bu bağlamda olumlu davranışlarının takdir edilmesinin, olumlu davranışlar yapma sıklığını artıracağını da sözlerine ekledi. Çocuklara karşı "çok dikkatsizsin." "önüne bakmıyor musun?" "kırk kere söyledim aynı hatayı yapıyorsun" gibi cümleler kurmanın dikkatini artırmamakla birlikte çocuklarda yetersizlik ve beceriksizlik duygularını ortaya çıkaracağını işaret etti.

Arkadaşlarıyla online da olsa bir araya gelmesini sağlayın

"Çocuklarınız, arkadaşları ile yüz yüze görüşemiyorsa bile görüntülü konuşmalarına olanak sağlayın. Ayrıca, arkadaşlarına hasret kalan çocuklar derslerde arkadaşları ile sohbet etmeye çalışırken ya da arkadaşlarına, öğretmenlerinden daha çok odaklandıklarından derslerine yeteri kadar odaklanamayabiliyorlar" diye konuşan Uzm. Klinik Psikolog ve Uzm. Dyt. Merve Öz, ders dışındaki zamanlarda arkadaşları ile vakit geçiren çocukların, derse daha kolay odaklanabileceklerinin altını çizdi.

Pandemi Döneminde Ergenlere Yaklaşım Nasıl Olmalı?

İçerisinde bulunduğumuz pandemi döneminin her yaş için pek çok zorluğu beraberinde getirdiğini belirten uzmanlar, bu süreçte özel bir dönemden geçen ergenlerin de farklı sorunlar yaşayabileceğine işaret ediyor. Okul ve akran iletişiminin azalmasıyla ortaya çıkan izolasyonun yalnızlık ve depresyon belirtilerine yol açtığına dikkat çeken uzmanlara göre, bu dönemde gençlerin arkadaş edinmesi ve sosyal ilişkiler kurması desteklenmeli...



Üsküdar Üniversitesi NP Feneryolu Tıp Merkezi Çocuk Ergen Psikiyatri Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, ergenlik dönemi ve pandemi döneminde ergenlere yaklaşım konusunda değerlendirmelerde bulundu.

"Ergenlik, kişinin ne bir çocuk ne bir yetişkin olduğu, henüz kendi toplumsal sorumluluklarına sahip olmadığı ama rolleri keşfedebileceği, sınayabileceği, deneyebileceği bir ara evre olarak kabul edilebilir" diyen Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Ergenlik dönemi hızlı fiziksel büyüme, zihinsel işlevlerde gelişme, hormonal, duygusal değişiklikler ve sosyal gelişmelerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlik, ülkemizde kızlarda ortalama olarak 10-12,

erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar ve genellikle 21–24 yaşları arasında sona erer." dedi.

Duygusal iniş çıkışlar yaşanır

Ergenlerin yetişkin olmaya başladıkça fiziksel olarak değişime uğradıklarını, duygusal olarak iniş ve çıkışlar yaşadıklarını kaydeden Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Ergenlerin fiziksel gelişimi daha hızlı bilişsel gelişimi ise daha yavaş olduğu için bedenleri hızlı bir şekilde yetişkin görünümüne ulaşsa da bilişsel olarak yavaş yavaş soyut kavramları daha çok düşünmeye, daha karmaşık problemler çözmeye ve diğer kişilerin bakış açılarını anlamaya başlarlar." dedi.

Kimlik arayışında önemli bir dönem

Ergenlik döneminde kişinin kimliğini bulma yolunda zorlu bir süreçten geçtiğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, şu değerlendirmelerde bulundu: "Önceki durumlarına göre ahlaki ve etik bakımdan daha yüksek bir sağduyuya sahip olurlar ancak fiziksel gelişimdeki hızla olan dengesizliği yüzünden ergenler, bu dönemde bağımsız olma ve kimliklerini bulma yolunda çok zorlu bir süreçten geçmeye başlarlar. Kimlik oluşturma sorunları, karar verirken dürtüsel olma potansiyallerindeki yükseklik, yaşıtlarına karşı kendilerini kanıtlama çabaları özgüvenlerindeki iniş çıkışlar, ergenlerin bu dönemde suç işleme, şiddete başvurma, çete faaliyetlerine katılma ve uyuşturucu madde kullanma ihtimallerini arttırır. Yine duygu durum olarak da bazen mutlu, bazen üzgün olurlar ve çoğu zaman da neden böyle hissettiklerini açıklayamazlar."

Arkadaş ilişkilerini ailesiyle paylaşmak istemeyebilir

"Ergenlik pek çok değişikliğin ve zorlukların meydana geldiği bir dönem olması kaçınılmaz bir çatışma ve gerilim anlamına gelmez" diyen Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Her ne kadar birçok aile zaman zaman ergen çocuklarıyla kavga etseler de bu sorun bazı ailelerde fazla olmaktadır. Aile bu evrede çocuklarının kendilerinden uzaklaştığını görür ve ne yapacağını bilemez. Ergen arkadaşlarına çok daha fazla zaman ayırır ve aileyi beğenmiyor, önemsemiyor gibi görünür. Özel hayatını, yaşadıklarını, arkadaş ilişkilerini aileye anlatmak istemez. Odasına izinsiz girilmesini istemez odasında tek başına vakit geçirmek ister, teknolojik aletlere, arkadaşlarına, yaşıt ortamına daha fazla zaman ayırır. Arkadaş ortamında sigara alkol ve hatta keyif verici diğer maddeleri, cesaret gerektirdiği düşünülen ama suçla da ilgisi olabilen olayların içinde kendini bulabilir. Hoşlandığı ve cinsel çekim hissettiği kişilerle daha yakın olmak için çaba gösterebilir. Kendine rol model olacak yeni kişi arayışına girebilir. Bunlar arkadaş, sporcu, pop yıldızı, dizi karakteri gibi kişiler olabilir. Birbirinden farklı özelliklere sahip, farklı uçlarda yer alan rol modeller seçebilir kendine. Model aldığı kişiler sıklıkla değişebilir. Ailenin kaygıları ve korkusu artar. Çocuğunu kontrol etmeye çalışır. Ergen ailenin isteklerini baskı olarak algılar, aile de ergenin isteklerini isyan olarak algılar. Çatışmalar başlayabilir. Ergenlik döneminde aile, okul, toplumsal gruplar ve kitle iletişim araçları, ergenin toplumsal kimliğini oluşturmasına ve toplumda saygınlık kazanmasında etkili olan etmenlerdendir." diye konuştu.

Arkadaşlıklar kurması desteklenmelidir

Ailelerin öncelikle çocuğunun arkadaşlık kurmasını ve sosyalleşmesini desteklemesi gerektiğini belirten Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Ama elbette arkadaşlıklarını hem kendilerinden saklamasına mani olmak hem de ortamı hakkında bilgi sahibi olmak için arkadaşlarını nazikçe çağırmalı, önyargısız yargılamadan onlarla sohbet etmeli ve yine yargılayıp eleştirmeden ya da yasaklar koymadan arkadaşlarıyla ve içinde bulunduğu ortamla ilgili fikirlerini çocuğuna belirtmeli ve onun kendisinin arkadaşlıklarındaki veya dahil olmaya çalıştığı gruptaki potansiyel sorunları kendisi görüp değerlendirmesi için ayrı bir pencere açılmaya çalışılmalıdır." tavsiyesinde bulundu.

Sakin ve rahatlatıcı tavırla konuşulmalıdır

Çocuğun yaşamış olduğu bir sorun veya yaptığı bir yanlışlıkla anne babasına geldiğinde sakin ve rahatlatıcı bir tavırla sonuna kadar dinlenmesi gerektiğini belirten Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Sözü kesilip kızıp bağırılmamalı ya da direkt yargılamaya geçilmemelidir. Çözüm odaklı olunmalıdır. Anne baba olarak kendi eksiğimiz ve yanlışımız olup olmadığı da çocukla konuşulmalıdır ve ortak bir çözüm yolu aranmalıdır. Unutulmamalıdır ki esas amaç ne olursa olsun, ne yapmış olursa olsun çocuğun yalan söylemesine mani olunmalıdır. Bunun da tek yolu çocuğun koşulsuz bize güvenmesi, ne anlatırsa anlatsın sonuna kadar dinleyeceğimizi bilmesi ve çözüm odaklı bir şekilde yargılamadan yanında olacağımıza inanmasıdır. Her ergen hata yapabilir önemli olan zamanında tedbir alabilmektir." dedi.

Kıyaslama yapmayın

Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Hiç unutmayın ergen çocuğunuzda cinsiyet ayrımı yapmayın, yargılamayın, eleştirmeyin kıyaslamayın, direkt yasaklama ve ceza yöntemine başvurmayın çünkü o da kendi duyguları, değer yargıları, kriterleri olan bir birey." uyarısında bulundu.

Azalan okul ve akran iletişimi olumsuz etkiliyor

Covid-19 pandemisinin yol açtığı can ve mal kayıplarının, hastalığın yayılmasını önlemek için yapılmak zorunda kalınan ve süreleri uzatılan evde kalma, sokağa çıkış kısıtlamalarının, sosyal kısıtlama ve karantina uygulamalarının kolay etkilenebilir bir grup olan ergenler de dahil toplumların her kesiminden bir çok kişinin hayatında belirgin bozulmalara yol açtığını hatırlatan Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Azalan okul ve akran etkileşimi, uzaktan eğitime alışkın olmayan öğrencilerin bu sisteme kısa sürede adapte olmaya çalışması, tatil havasından çıkıp derslere adapte olamamaları, artan izolasyon ve yalnızlık duygusu, açık alanda yapılan aktivitelerin azalması, artan ev içi zaman, uyku, yeme gibi gün içi rutinlerin bozulması, çocuğun artan ekran ve sosyal medya maruziyeti, artan ekonomik zorluklar, ebeveynin iş kaybı, ev içi çatışma ve şiddet gibi pek çok etken ergen yaş grubunda, başta depresyon ve kaygı bozuklukları olmak üzere, travma sonrası stres bozukluğu, yeme bozuklukları gibi ruhsal sorunlara yol açmış veya pandemi öncesinde halihazırda var olan sorunların şiddetini arttırmıştır." dedi.

Yalnızlık duygusu ve depresyon belirtileri arttı

Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, bu dönemde yurt dışında yapılan bilimsel çalışmaların, ergenlerde pandemi döneminde somatik yakınmaların arttığını, fiziksel aktivitenin azaldığını, yalnızlık duygusunu, depresyonu, kaygı belirtilerini ve madde kullanımında artış olduğunu, ekran başında kalma sürelerinin uzadığını ve üretkenliğin düştüğünü bildirdiğini kaydetti.

Ekran kullanım süreleri arttı

Yine odaklanma güçlüğü, can sıkıntısı, irritabilite, huzursuzluk, sinirlilik, yalnızlık, endişe ve kaygı semptomlarının pandemi sürecinde çocuklarda en sık gördükleri değişiklikler olarak ebeveynler tarafından bildirildiğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, şunları söyledi:

"Bunlara ek olarak ebeveynler, çocuk ve ergenlerin ekran başında geçirdikleri sürelerin uzadığını, daha az hareket ettiklerini ve daha uzun saatleri uykuda geçirdiklerini bildirmişlerdir. Pandemiyle azalan yüz yüze iletişim ve sosyal etkileşim; internetin sosyalleşmek ve boş zaman aktiviteleri için daha yoğun kullanılmasını beraberinde getirmiş olup pandemide artan ekran süreleri ve sorunlu internet kullanımı gerçekten pandemi döneminde önemli problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

Sanal zorbalık ve oyun bağımlılığına dikkat

Bu riskler içinde kişisel bilgilerin uygun olmayan şekilde paylaşımı, yabancı yaşıt özelliklerle iletişime geçebilme durumu, sanal zorbalık, şiddet ve istismar davranışları, suç ilişkili davranışlara özendiren yasaklı sitelerin kullanımı, yasaklı maddelere kolay ulaşım ile ortaya çıkan yasadışı aktiviteler ve artan oyun bağımlılığı yer almaktadır.

Ayrıca ergende pandemiden öncede var olan tedavi edilmiş veya tedavisi devam etmekte olan ruhsal hastalık olması, yine pandemi öncesinden var olan travmalar, ebeveynde ruhsal hastalık varlığı ebeveynin bu dönemde maddi manevi stres düzeylerinin yüksek olması pandemi sürecinde ruhsal sorunların gelişim riskini artırmaktadır."

Bu dönemde ne yapılmalıdır?

Bu olumsuzluklarla ilgili olarak öncelikle ergenlerde yatma ve kalkma saatlerini okula devam ediyormuş gibi düzenleyecek günlük bir rutin oluşturulması gerektiğini kaydeden Yrd. Doç. Dr. Neriman Kilit, "Akranları ve aile üyeleriyle düzenli iletişim kurmak, pandeminin yol açtığı belirsizlik ve stresle daha kolay başa çıkabilmek için bu süreci sanatsal faaliyetlerini ve hobilerini gerçekleştirmek ve geleceklerini değerlendirmek planlar yapmak için bir fırsat olarak görülmeye itilmesi ve kişisel gelişim üzerinde bu süreçte durulmasının ergenlerin ruhsal iyi oluşlarını arttırdığı bilimsel çalışmalarda yer almaktadır. Bu süreçte ebeveynlere çok iş düşmektedir. Ortak okuma saatleri belirleme, bulmaca, ev oyunları gibi aktivitelerin yaşama eklenmesi, internette öğrenilebilecek sanatsal ve sporsal ilgi alanı ve aktivitelerin beraber yapımı, her gün çocukla rahatlatıcı sohbetler edilmesi ve ailenin diğer üyeleri ve yaşıtlarla uzaktan iletişimin desteklenmesi, beraber film izlemek izin verilen saatlerde beraber yürüyüşe çıkılması, filmler, diziler izlenmesi ebeveynlerin de çabasıyla ile işleri kolaylaştırabilecek önlemlerdir." diye konuştu.

Bebeğinizde Bu Belirtiler Varsa Dikkat!



Dünyada ve ülkemizde ölüm nedenleri arasında birinci sırada yer alan kalp hastalıkları yenidoğanlarda ve bebeklerde de daha fazla tanı alıyor. Öyle ki günümüzde yaklaşık her 100 bebekten biri doğuştan kalp hastalığı ile dünyaya geliyor. Gelişen tanı, tedavi ve izlem metodları sayesinde gebelikte ve doğar doğmaz kalp hastalığına doğru tanı ve yaklaşım imkanı artıyor. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Çocuk Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Ayabakan, ülkemizde doğuştan kalp hastalıklarının dünya genelindekine benzer sıklıkta görüldüğünü belirterek "Genetik faktörler, gebelikte geçirilen bazı enfeksiyonlar, sigara, ilaç kullanımı, gebelikte maruz kalınan toksik maddeler ve annenin kronik hastalıkları doğuştan kalp hastalığına neden olabilecek faktörler arasında yer alır. Hastalık bazen hafiftir, hemen bulgu vermez ve çocuk büyüyünce belirtiler ortaya çıkabilir. Bazen de doğar doğmaz belirtiler gösterir. Bu nedenle özellikle yenidoğanlarda yani doğduktan sonraki ilk 4 hafta içinde ve bebeklerde kalp ve damar hastalıklarına karşı ailelerin çok dikkatli olmaları gerekir" diyor. Çocuk Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Ayabakan, yenidoğanlarda ve bebeklerde kalp hastalıklarına işaret eden belirtileri anlattı; önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Morarma

Morarma, vücudun düşük oksijenli kan ile beslendiğini gösterir. Dilde, ağız içinde, dudaklarda ve tırnaklarda mor renk değişikliğinin görülmesi kalp hastalığına işaret edebilir. Morarma bebek ağladığında belirginleşebileceği gibi sürekli ve ağlamazken de olabilir. Ancak bu morarmayı bebek üşüdüğünde dudaklarında ve tırnaklarında izlenen morarmadan ayırt etmek gerekir. Burada genellikle ayırt edici olan, dilde ve ağız içinde morluk olmasıdır ve bu durumun üşümekten değil, kalp hastalığından olma ihtimali yüksektir.

Hızlı nefes alıp verme

Morarma dışında bebeğin hızlı nefes alıp vermesi kalp hastalığına işaret edebilir. Nefesinin sıklığı uykuda veya sakinken daha iyi fark edilebildiği için ebeveynlerin bebeklerini uyurken gözlemlemeleri, olağandışı bir durumda mutlaka çocuk kardiyoloğuna başvurmaları önemlidir.

Aşırı terleme

Yenidoğanlarda ve bebeklerde doğuştan kalp hastalığının önemli olduğuna işaret eden belirtilerden biri de aşırı terlemedir. Ortamın ısısı normal olmasına rağmen, yenidoğanın ve bebeğin anneyi veya biberonu emerken terlemesi; yorularak emmeyi yarıda bırakması, bu nedenle tam doyamadığı için uykusuz kalması ve huzursuz olması, yeterince kilo alamaması, sık hastalanması (özellikle zatürre veya bronşit geçirmesi) kalp hastalığı için önemli belirtiler olabilir. Bu bulgulardan biri veya birkaçı varsa bebeğin bir çocuk kardiyoloğu tarafından değerlendirilmesi gerekir.

Tedavide zaman kritik önem taşıyor!

Doğuştan kalp hastalıklarının çoğunun tedavisinin ameliyatla yapıldığını ve zaman kaybedilmemesinin kritik önem taşıdığını vurgulayan Çocuk Kardiyoloji Uzmanı Prof. Dr. Canan Ayabakan "Genellikle düzeltici ameliyatların mümkün olan en erken zamanda yapılması tercih edilir. Fakat bazı karmaşık hastalıklar aşamalı operasyonlar gerektirir. Kritik hastalıklarda zaman çok önemlidir ve doğumdan sonra kısa sürede müdahale edilmezse hasta kaybedilebilir. Bu durumda yapılacak müdahaleyi hızla planlamak ve işleme kadar geçen sürede bebeği en iyi koşulda tutmak için bebeğin doğmadan önce tanı almış olması zaman kazandırır. Erken yenidoğan döneminde kateter yöntemiyle yapılan bazı balon/stent girişimleri de bebeği sonraki aşamalara hazırlar. Bazı kalp hastalıklarında ise tedavi ameliyata gerek olmadan kateter yöntemiyle uygulanabilir" diyor.

Covid-19 Bebeklerde de Görülüyor!



Yüzyılın küresel salgın hastalığı Covid-19 önlem alınmadığı takdirde bebeklere de bulaşabiliyor! Haliyle pandeminin tüm belirsizliğiyle devam ettiği bugünlerde çok daha fazla endişe duyan çiçeği burnunda anne baba adayları, bebeklerini koronavirüsten nasıl koruyabileceklerinin telaşını yaşıyor. Acıbadem Fulya Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş, anne babaların bazı kurallara dikkat ederek bebeklerinin bu süreci sağlıkla geçirmelerini sağlayabileceklerini belirterek "Yeni doğan bebeklerin bağışıklık sistemleri tam gelişmediği için, normal zamanda dahi enfeksiyona aşırı duyarlılarken, bu olağanüstü koşullarda bakımları çok daha özen gerektiriyor. Hastalık başladığında çocukların virüse daha az yakalandığı hipotezi varken zaman içerisinde gördük ki bebekler de enfekte olabiliyor." diyor. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş, Covid-19 pandemisinde yenidoğanların bakımına yönelik önemli önerilerde bulundu; anne, baba ya da bebeğin Covid pozitif olması durumunda dikkat edilmesi gereken kuralları anlattı...

Pandemi sürecinde bebeğinizle yalnız kalın

Toplumumuzda doğum sonrasında anne babanın yanında yardımcı aile bireyleri bulunur. Ancak bu durum çok kişi ile temas edilmesine yol açar ki, bu temaslar da pandemide enfeksiyon riskini artırmaktadır. Bu nedenle anne ve baba pandemi sürecinde bebeği ile baş başa olmalı, mümkün olduğu kadar bebeğin az kişi ile temas etmesi sağlanmalıdır. Bu durum başlangıçta anne babayı tedirgin etse de, daha sonrasında bebekleri ile daha iyi adapte olduklarını göstermektedir.

El hijyenine çok dikkat edin

Bir yılı aşkın süredir hayatımızda olan Covid-19 pandemisi nedeniyle yeni doğan bebeğe bakım kurallarına çok daha fazla özen göstermek gerekiyor. Özellikle el hijyeni kritik önem taşıyor. Bebeği her emzirme öncesinde mutlaka ellerinizi yıkayın.

Bebeğinizi bu dönemde bol bol emzirin

Covid-19 ile ilgili bilinmeyenleri yeni yeni öğreniyoruz. Ancak anne sütünün bütün enfeksiyonlara karşı güçlü bir besin olduğunu biliyoruz. Bu nedenle annenin bebeğini anne sütü ile beslemesi çok önemlidir. Anne sütünde bağışıklığı sağlayan birçok madde bulunmaktadır. Böylelikle bebek yeni doğan dönemini daha güçlü geçirebilmektedir.

Covid aşınızı mutlaka yaptırın

Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş "Emziren annelerin aşı sırası geldiyse mutlaka yaptırmalıdır. Çünkü emzirmenin aşı olmaya engel bir durumu bulunmuyor. Aşı olduktan sonra anne bebeğini aynı sıklıkla emzirmeye devam edebilir. Böylelikle anne aşıyla kendini korumuş olacağı gibi bebeğini de korumuş olur. Ancak aşıya güvenerek önlemleri gevşetmemek, aşı sonrası da pandemi sürecindeki kurallara mutlaka dikkat etmek g erekiyor" diyor.

Bulunduğu ortamı havalandırın

Bebeğin hijyeni ve temiz ortamda olması enfeksiyon ve alerjik durumlarla karşılaşma riskini de azaltacaktır. Bu nedenle bebek odasından çıkarıldığında oda mutlaka aralıklarla havalandırılmalı ve bu hava akışı gün içerisinde düzenli olarak sağlanmalı. Dışarıdan gelen temiz hava ile ortam daha risksiz hale gelecektir.

Doktor muayene ve kontrollerini ihmal etmeyin

Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş "Aileler Covid-19 nedeni ile hastaneye gelmeye çekinebiliyorlar ancak yeni doğan bebeğin ilk haftalarda bazı bulgularının değerlendirilmesi kritik önem taşıdığından kontrolleri mutlaka yapılmalı. Sarılıkla ilgili problem olup olmadığına dair sık sık kontrol edilmesi şart. Anne sütünün yeterli olup olmadığının, beslenme düzeninin de mutlaka takip edilmesi gerekiyor" diyor.

Giysi ve nevresimlerini sık değiştirin

Yeni doğan bebekler dışarıdan gelebilecek enfeksiyon durumlarına açık olduğu için giysileri ve nevresimlerinin temizliği de çok önemli. Bu nedenle bebeğin kullandığı kıyafet, havlu ve nevresim gibi ürünleri en az 60 derecede yıkayıp ütüleyin.

Doğum öncesi ve sonrasında 15 güne dikkat edin!

Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş "Anne ve babaların doğumdan önceki ve sonraki 15 günde mümkün olduğu kadar az insanla temas etmeleri çok önemli. Böylelikle anne ve babanın Covid pozitif biri ile temas etmemesi sağlanmakta ve bebeğe de Covid bulaştırma riski azalmaktadır. Her ne kadar rutin planlı doğumlarda anne babaya test yapılabilse de hasta olabildiği halde testin negatif olduğu dönemlerle karşılaşılabiliyor. Doğum öncesi test negatif olabiliyor ama doğum sonrasında pozitif olduğu ortaya çıkabiliyor. Bu nedenle anne ve babanın, özellikle de çalışan, aşı olmamış gebelerin doğum öncesi ve sonrasındaki 15 günde kendilerini izole etmeleri çok şart" diyor.

Aşırı kaygıdan kaçının

Yenidoğan dönemi anne baba da kaygıyı tetikleyip arttırabilirken, hele bir de pandemi sürecine denk gelmesi çok daha fazla anksiyeteye yol açıyor. Bu nedenle yeni doğan bebeğin bakımında kaygı düzeyinin fazla olması anne babada uyku düzensizliklerine neden olurken; bebekte de uykuya dalma sıkıntısı, gerginlik, beslenme ve gaz sorunlarına neden oluyor. Anne baba mümkün olduğu kadar izole bir şekilde bebekleri ile kaldıkları, çevre ile teması kestikleri taktirde hastalık korkusu da azalacağı için bebekleri ile daha rahat ortamda birlikte olabilir, bu sorunların önüne geçebilirler.

Bebeğinizin aşılarını mutlaka düzenli yaptırın

Bebeğin yeni doğan süreci ve sonrasındaki aşılama süreçlerini atlamamalı ve aşılarına düzenli devam edilmelidir.



Anne, baba ya da bebek Covid pozitif ise!

Dr. Ülkü Yılmaz Tıraş; anne, baba ya da bebeğin Covid pozitif çıkması durumunda yapılması gerekenlere yönelik önemli uyarılar ve önerilerde bulundu;

Emziren anne Covid pozitif ise!

• Anne Covid pozitif ise çift maske takmalıdır.
• İlacını mutlaka kullanmalıdır.
• Beş günlük ilaç kullanma döneminde sütünü s
ağıp atmalıdır!
• Bazı anneler ilaç kullanmayıp bebeklerini emzirmeyi tercih ediyorlar. Ancak ateş 38 derece ve üstüne çıktığında hiç bir enfeksiyonda emzirmeyi önermiyoruz. Çünkü anne sütünden bulaş olabiliyor.
• Anne Covid nedeniyle ilaçlarını kullanırken; emzirme gerektiği ya da memesinin dolduğu zamanlarda mutlaka memesini boşaltmalı, sütü sağıp atmalıdır. Bu süreçte bebeğin beş gün mama ile beslenmesini öğretiyoruz.
• Bebeğe bulaştırmaması açısından mutlaka mesafeye dikkat etmeli ve bebeğin odasına daha az girmeli, temel ihtiyaçları dışında mesafesini korumalıdır.
• Test negatife dönünce; anne yeniden bebeğini emzirmelidir.

Baba Covid pozitif ise!

• Aile üyelerinden biri; örneğin baba enfekte olduysa mutlaka farklı bir yerde izole edilerek anne ve bebekle teması kesilmelidir. Evde çift maske takmalıdır. Anneye destek için farklı bir aile bireyinden yardım alınabilir.

Bebek Covid pozitif ise!

• Yeni doğan bebekler de enfekte olabildiğinden; şüpheli bir durum varsa anne ve baba mutlaka maske kullanarak bebeğe bakmalıdır ve hemen hastaneye götürmelidir.
• Bebeğin Covid testi pozitif çıkarsa; bebek Covid olduğunda genellikle solunum sıkıntısı olarak belirti vermektedir. Bu sebeple Covid olan yeni doğan bebekler evde takip edilmez ve hastanede takibe alınır. Oluşan bulgu ve belirtilere göre tedaviye yönlendirilir. Yeni doğan bebekler için özel bir Covid tedavisi uygulanmıyor. Destek tedavisi verilen yeni doğan bebeklerde gerektiğinde ventilatör ile solunum desteği yapılmaktadır.

Mutasyonlu Koronavirüsün Etkileri



Covid-19 virüsü her yaş grubunu etkilediği gibi çocuklarda da görülebiliyor. Özellikle çevrelerinde enfekte bireylerin bulunması çocukları Covid-19 enfeksiyonuna ve sonrasında MIS-C sendromuna sürükleyebiliyor. MIS-C sendromu erken teşhis edilmediği takdirde hayati tehlike oluşturabilir. Memorial Şişli Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü'nden Uz. Dr. Dicle Çelik, çocuklarda koronavirüs hakkında merak edilenleri anlattı...

Küçük çocuklar tipik olarak grip gibi solunum yolu enfeksiyonlarında mikropların süper bulaştırıcıları olarak bilinir. Bu nedenle de Covid-19 virüsü konusunda da başlıca bulaştırıcılar olmaları şaşırtıcı değildir. Koronavirüsün ilk dönemlerinde çocukların bu hastalıktan etkilenmedikleri, ciddi hastalıklarının olma olasılıklarının daha az olduğu düşünülse de, son verilere göre çocuklar da koronavirüsten olumsuz etkilenmektedir.

Çocuklara da PCR testi uygulanabilir

"Çocuklarda koronavirüs enfeksiyonu belirtileri görülmediğinde bulaştırıcı yoktur" söylemi doğru değildir. Bu nedenle eğer evde Covid-19 pozitif bireyler varsa çocuklarda da PCR testi doğumdan itibaren her yaş grubuna uygulanabilir. Ebeveynler bu enfeksiyonu geçiriyorsa, çocuklarda bir belirti görülmese bile bu çocukların da enfekte olabileceği unutulmamalıdır.

Belirtilere dikkat!

Çocuklarda koronavirüs vakaları hala gizemini korurken, dünya üzerindeki vakalara bakıldığında onlarda da aşağıdaki belirtilerle bu hastalık görülebilmektedir:

- Ateş
- Öksürük
- Boğaz ağrısı
- Burun akıntısı- tıkanıklığı ve nezle hali
- Kas ağrısı
- Karın ağrısı
- İştahsızlık
- Halsizlik
- Çarpıntı
- Göğüs ağrısı
- Bulantı, kusma, ishal
- Cilt döküntüleri
- Geç dönemde tat-koku kaybı

Bunların yanında çocuklarda nefes darlığı, hızlı nefes alıp verme, şiddetli karın ağrısı, uykuya eğilim, bilinç değişiklikleri, dudaklarda ve yüzde morarma, göğüste sıkışma hissi gibi belirtiler görülürse bu bulguların acil olarak değerlendirilmesi gerektiği unutulmamalıdır.

Hayati tehlike oluşturabilir

Çocuklarda koronavirüs farklı şekillerde görülebilmektedir. Bazılarında klinik bir bulgu olmazken, bazılarında akut üst solunum yolu enfeksiyonları belirtileri görülebilir. Bazı çocuklarda ateş olmadan ishal, karın ağrısı gibi sindirim sorunları rastlanabilir. Bazılarında ise yüksek ateş, öksürük, balgam, göğüste hırıltı ile birlikte sindirim sistemi sorunları birlikte görülebilmektedir. Yakın dönemdeki verilerde koronavirüsün bir hafta gibi bir sürede ilerleyip, tedavi edilmediğinde çoklu organ yetmezliği, kalp ile ilgili sorunlar, kanda pıhtılaşma problemleri ile karşılaşılabildiği bilinmektedir. Bu semptomlar hayati tehlike bile oluşturabilmektedir.

D vitamini korunmada faydalı

Bu zamana kadar dünya üzerinde yapılan çalışmalarda Covid-19'u hafif geçirenlerde D vitamini düzeyinin ağır geçirenlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle Covid-19'dan korunma açısından çocuklara doktor gözetiminde D vitamini verilebilmektedir. Korunma açısından C vitamini ve çinkonun da önemli olduğu bilinmektedir. Ayrıca sağlıklı beslenmek, düzenli uyumak, bol su içmek, temiz hava almak, günlük yaşına uygun fiziksel aktivitelerde bulunmak da koruyucu önlemler arasında yer almaktadır. Tabii ki maske, mesafe ve hijyen kuralları asla unutulmamalıdır.

Viral enfeksiyonlar astımı tetikleyebilir

Koronavirüsün başlangıcından beri en büyük korkulardan biri de astım, bronşit tipinde hastalığı olan çocukların durumdan nasıl etkileneceği meselesidir. Bu konuda halen gizemini korumakla birlikte koronavirüs sürecinde astım nöbetlerinde azalma söz konusudur. Sadece viral enfeksiyonların astım ve benzeri tabloları tetiklediği ifade edilebilir. Maske takımının viral enfeksiyonlardan koruduğu ve böylece astım nöbetlerinin azaldığı söylenebilir. Hatta son dönemde bahar aylarında koronavirüs bittiği dönemde de rutinde çocukların sürekli maske takıp takmaması da tartışmalar arasında yerini almıştır.

Koronavirüste çocukların doktor kontrolüne gitmesi gerekir

En merak edilen konulardan biri de Covid-19'a maruz kalan çocuklarda meydana gelen MIS-C sendromudur. Bazı çocuklar Covid-19'u belirtisiz geçirebilir ya da aile üyelerinden birileri enfekteyken çocukta hafif belirtiler olabilir. Bu

nedenle test edilmeyen çocukların MIS-C geçirip geçirmeyeceği bilinmemektedir. Bu nedenle aile bireylerinden enfekte olan, hafif belirtili veya belirtisiz olan çocukların koronavirüs enfekte sürecinde ve hemen akabinde doktor kontrolüne götürülmesi ve özellikle kalp kontrollleri gerekmektedir.
Enfekte aile bireyleri varsa MIS-C gerçekleşebilir MIS-C sendromu hastanede yapılacak bazı testlerle kesin tanı konulması gereken ve vakit kaybetmeden tedaviye başlanması gereken bir hastalıktır. Bu sorun çocuğun koroner damarlarında sorun oluşturup onun kalp fonksiyonlarını bozabilir. Bu hastaların çocuk sağlığı ve hastalıkları, çocuk kardiyolojisi, çocuk enfeksiyon hastalıkları bölümü uzmanlarınca takip edilmesi gerekir.

MIS-C belirtileri apandisit ile karıştırılabilir

İlk dönemlerde bu sorunun çocuklarda apandisitle karıştırıldığı bilinmektedir. Apandisitin alınmasına rağmen belirtiler düzelmeyince ortaya MIS-C sendromu çıkmıştır. Erken tanı ve tedavi ile çocuklar hasar oluşmadan iyileşebilmektedir.

Bu nedenle koronavirüsün akabinde 2-4 hafta sonrasında oluşan şu belirtilere dikkat edilmeldir:

- 24 saatten uzun 38 derece ve üzerinde yüksek ateş
- Bulantı, kusma, ishal, şiddetli karın ağrısı
- Vücutta döküntü
- Baş ağrısı
- Solunum sorunları
- Çatlamış dudaklar
- Gözde kanlanma,
- Kas- eklem ağrıları
- Ciltte soyulmalar

Kreşlerde kurallara sıkı uyulmalı
Çalışan ebeveynlerin son dönemlerde en büyük sorularından biri de çocukları kreşe gönderip göndermeme konusudur. Okuldaki önlemlere çocuğun uyumu bu anlamda çok önemlidir.
Her çocuğun maske taktığı, maskelerinin sık sık değiştirildiği, sınıfların kalabalık olmadığı, HES kodlarına dikkat edildiği, sosyal mesafeye dikkat edildiği ortamlar olmasına özen gösterilmelidir. Maskesiz ortamların riski artırdığı bilinmektedir. Çocuklara koronavirüsten korunmaları için mesafe, maske ve hijyen önlemleri öğretmenler ve ebeveynler tarafından dikkatli ve doğru bir şekilde anlatılmalıdır. Eğer çocukla birlikte kronik hastalığı olan bireyler aynı evde yaşıyorsa kreş veya gündüz bakım evine çocuğun gönderilip gönderilmemesi konusunda hekim ve aile birlikte karar vermelidir.
Çocuklara hangi testler yapılmalı?
Merak edilen bir diğer konu da koronavirüs sonrasında çocuklara antikor bakılıp bakılmayacağıdır. Rutinde antikor bakılmamaktadır. Koronavirüs geçirip geçirmediği bilinmeyen bir çocuğun bir daha koronavirüs geçirip geçirmeyeceği bilinmemektedir. Bu nedenle antikor baktırmanın rutinde çocuklara ekstra bir faydası yoktur. Ancak enfeksiyondan şüphe olduğunda PCR (boğaz ve burundan) testi çocuklara da yapılmaktadır.

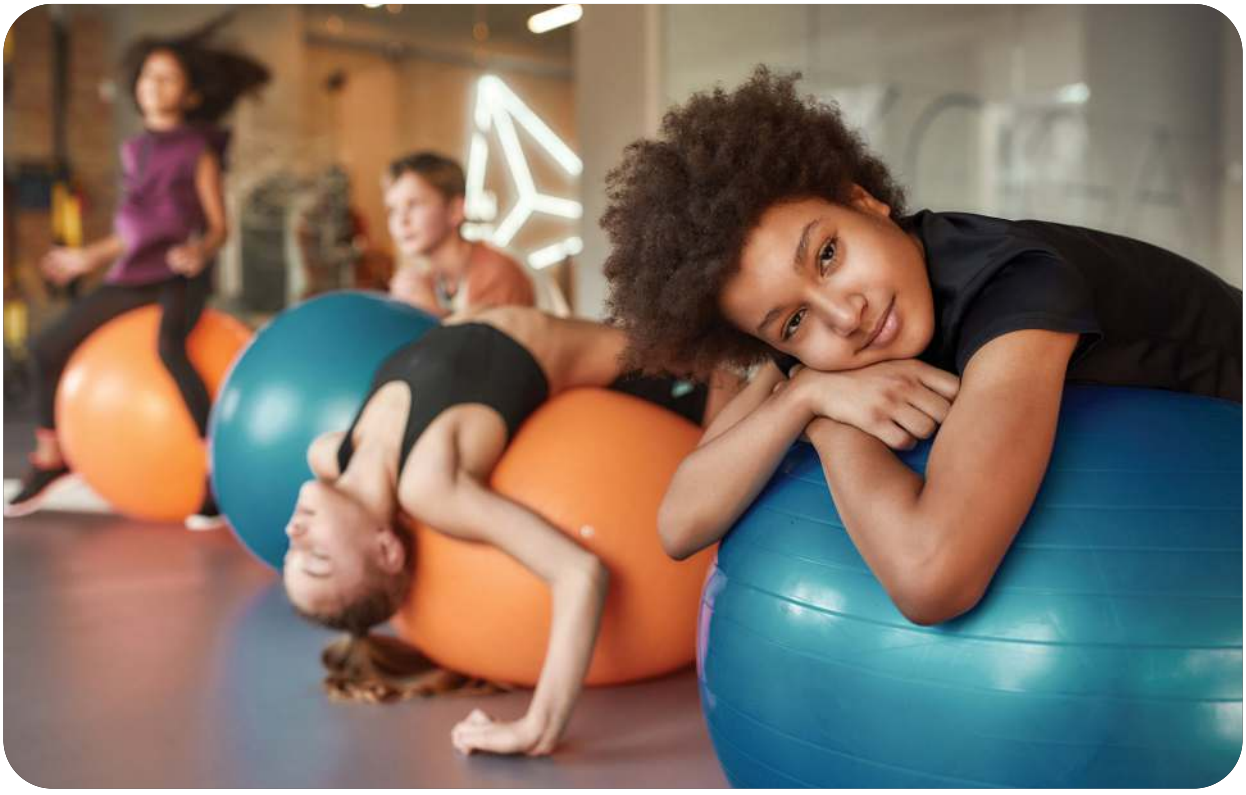
Herkes dikkatli olmalı

Bu süreçte özellikle anne babaların üst solunum yolu enfeksiyonları, grip, nezle, soğuk algınlığı belirtilerini kendilerinde ve çocuklarında gördüklerinde mutlaka PCR testi yaptırmaları gerekir. Erken teşhis ve erken izolasyon bu süreçte çok önemlidir. Hastalık olsun ya da olmasın maske, mesafe ve hijyen kurallarına dikkat edilmelidir. Mümkünse toplu ortamlardan uzak durmak, bir süre bu şekilde yaşamak gerekmektedir. Bireysel olarak herkesin dikkatli olması gerekir. Aşılara rağmen rehavete kapılmadan kurallara uyulmalıdır. Bu nedenle toplumun her bireyinin tüm kuralları doğru ve eksiksiz uygulaması bu süreçte önem taşımaktadır.



Çocuklar Hangi Yaşta Hangi Sporu Yapmalı?

Sportif aktiviteler çocukların fiziksel, zihinsel ve ruhsal gelişimi ile obezitenin önlenmesi için oldukça önemlidir. Yaşam boyu sağlık için düzenli olarak günde en az 1 saat fiziksel aktivite yapılması gerekir. Düzenli olarak spor yapan çocuklar daha kuvvetli, daha özgüvenli, takım çalışmasına yatkın ve öz disiplinli bireyler olarak yetişir. Liv Hospital Ortopedi ve Travmataloji Uzmanı Doç. Dr. Şenol Bekmez çocukların hangi yaşlarda hangi sporu yapacağı hakkında bilgi verdi.



Spor eğitici ve eğlenceli olmalı

Her çocuğun kendine özgü fiziksel özellikleri ve karakter özellikleri mevcuttur. Çocuğun yaşına, fiziksel özelliklerine ve kişiliğine uygun spor aktivitesinin seçilmesi çok önemlidir. Çocukluk çağında yarış içeren sporlar son yıllarda büyük bir endüstriye dönüştü. Stresli ve ne pahasına olursa olsun kazanmanın hedeflendiği bu yarışmacı yaklaşım çocukları sağlıksız bir ortama maruz bırakabilir. Spor çocukların psikolojik, fiziksel ve zihinsel gelişimi için çok önemli olmakla birlikte yapılan sportif aktivite çocuk için eğlenceli ve eğitici olmalı, çocuğu ve aileyi tüketen bir hale gelmemelidir. Bu konuda dengeyi korumak çok önemlidir.

5 yaş altındaki çocuklar

5 yaş altındaki çocuklar sınırsız bir enerjiye sahiptir. Koşmaya, zıplamaya ve oyun oynamaya bayılırlar. Ancak, bu yaş grubundaki çocuklarda el-göz koordinasyonu ve kurallara uyum henüz tam olarak gelişmemiştir. Bu nedenle kaba motor becerileri geliştiren, karmaşık kuralları olmayan ve zaman kısıtlaması olmayan olarak jimnastik, yüzme ve bisiklet sürme gibi aktiviteler seçilmelidir. Bu yaş grubunda yapılacak aktivitelerin gelecekte seçilecek spor dalına bir temel oluşturacağı unutulmamalıdır.

5-12 yaş arasındaki çocuklar

5-12 yaş arasındaki çocuklarda çocuğun vücut yapısına ve karakterine uygun bir spor dalının seçilmesi çok önemlidir. Çocuğu çok zorlayıcı, yaşına ve becerilerine uygun olmayan bir aktivite sıkılmasına veya ilgisinin kaybolmasına neden olur. Bu yaş grubundaki çocuklar takım sporları için teşvik edilmelidir. Okul çağındaki çocukların gelişimi için voleybol, basketbol ve futbol gibi takım sporları uygundur. Daha içe dönük ve takım sporlarından hoşlanmayan çocuklar için atletizm, tenis, dövüş sporları, golf, at binme ve gibi bireysel spor dalları seçilebilir. Ergenlik çağındaki çocuklar daha yarışmacıdır. Bu yaş grubunda çocuklar yarış içeren aktivitelere katılırken aralarından bazıları çeşitli spor dallarında profesyonelleşebilir. Bu yaş grubundaki yarış içeren sporların çocuğu ve aileyi tüketmesine izin verilmemelidir.

Çocukluk çağında spor ile ilişkili kas-iskelet sistemi sorunları nelerdir?

Çocukluk çağında üst düzey olarak yapılan, zorlayıcı olan bireysel veya takım sporları aşırı kullanıma bağlı kas-iskelet yaralanmalarına neden olabilir. Aşırı kullanım yaralanmaları, ortaokul ve lise çağındaki sporla ilişkili yaralanmaların yarısından fazlasını oluşturur. Tekrarlayan zorlayıcı hareketlere bağlı kas ve tendonların kemiklere yapışma yerlerinde inflamasyon ve doku hasarı şeklinde oluşur. Aşırı kullanım yaralanmaları yapılan aktiviteye bağlı olarak omuz, dirsek, kalça, diz, ayak bileği ve topuklarda görülebilir. Bunun dışında ayak bileği burkulmaları, bacak ve ayak kemiklerinde stres kırıkları, diz ekleminde menüsküs yırtığı ve bağ yaralanmaları kas yırtıkları, tenisçi dirseği de sık görülen yaralanmalardır.

Doğum Sonrası Estetikle İlgili Merak Edilen 5 Soru

Gebelik sürecinin tamamlanmasından sonra kadınlarda özellikle meme ve karın bölgelerinde fiziksel deformasyonlar görülebiliyor. Bu deformasyonların, günümüz cerrahi teknikler sayesinde, alanında uzman ekiplerin doğru planlamalarıyla giderilebildiğini belirten Anadolu Sağlık Merkezi Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Halil İbrahim Canter, "Gebelik süreci kadınların hayatında duygusal ve fiziksel açıdan kuşkusuz çok önemli bir dönem. Yeni bir bedene can verebilmek adına değişen hormonların etkisiyle kadınların vücudunda pek çok geçici ve kalıcı değişiklikler bu özel dönemde ortaya çıkıyor. Ancak özellikle doğum sonrasındaki fiziksel deformasyonlar, pek çok kadın için önemli bir soruna dönüşse de hepsinin bir çözümü var" açıklamasında bulundu.



Pek çok anne adayı, doğuma kadar gelişme sürecini devam ettiren bebeğini daha iyi besleyeceğini düşünerek artan iştahının da etkisiyle bilinçsiz beslenip gereksiz kilo alabiliyor. Bunun yanı sıra doğum sonrasında da annenin sütü gelsin diye geleneksel olarak önerilen ve neredeyse tamamının yüksek kalorili besinlerin tüketimiyle gebelikte alınan fazla kiloların kalıcı hale gelebildiğine dikkat çeken Anadolu Sağlık Merkezi Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi Uzmanı Prof. Dr. Halil İbrahim Canter, doğum sonrası estetik ameliyatlara dair kadınların en çok sorduğu soruları cevapladı...

Doğum sonrası estetik işlemler ne zaman yapılabilir?

Anne ve bebeği arasında göbek bağıyla oluşan fiziksel bağ, doğumun bitimiyle kesilse de anne süt verdiği sürece fiziksel bağ, süt bağı devam eder. Bu süreçte annenin alacağı hemen her ilaç bebeğine de geçer. Ayrıca süt üretimini destekleyen hormonlar da yüksek kalır. Bu sebeple süt veren annelerin meme yapıları farklıdır. Emzirme döneminde annenin yaşayacağı fiziksel ve ruhsal stres, laktasyonu olumsuz etkileyebileceği için de mümkün olduğunca emzirme döneminde cerrahi girişimlerden kaçınılması gerekir.

İkinci gebelik düşünülüyorsa planlama nasıl olmalıdır?

Emzirme süreci tamamlandıktan sonra estetik kaygılarla başvuran anneler ile planlama yapılırken ilk konuşulması gereken konu, annenin başka gebelik düşünüp düşünmediği olmalıdır. Her ne kadar gebelik sürecinde annelerin vücudundaki estetik kayıplar günümüz ameliyat teknikleri ile düzeltilebilse de ikinci bir gebelikle elde edilecek tüm estetik kazanç yeniden kaybedilecektir. Dolayısıyla kesin kural olmamakla beraber bu tür girişimlerin başka gebelik planlamayan kadınlarda yapılması hasta için daha faydalıdır. Bu sayede hastalar tekrar tekrar ameliyat olmaktan kurtarılabilir.

Doğum sonrası çatlaklar için de işlem yapılabilir mi?

Gebelikte oluşan çatlaklar için en kesin ve kalıcı çözüm çatlakların da en fazla olduğu göbek altındaki alt karın derisinin karın germe ameliyatıyla çıkarılmasıdır. Ayrıca bu ameliyatta gerginleştirilen karın ön duvarı derisinde kalan çatlaklar da gergin bir ciltte daha az göze batar hale gelir ve bikini bölgesine taşınır. Çatlakların daha az olduğu beyaz tenli kadınlarda lazer tedavileri de mevcut durumun düzeltilmesi için bir seçenek olarak hastalara sunulabilir.

Meme estetiği, sonraki gebeliklerde süt vermeyi engeller mi?

Bu soruya tam cevap verebilmek için meme estetiği için planlanan ameliyatın ne şekilde yapılacağına bakılması gerekir. Gebelik sonrası küçülen ve sarkan memelere, meme alt çizgisinden yapılan bir kesi ile silikon meme protezi konulacaksa, hastanın sonraki dönemde emzirme sürecinde hiçbir değişiklik olmayacaktır. Diğer taraftan meme küçültme veya dikleştirme ameliyatı yapılan bir hastada ne kadar meme dokusu çıkartılacağı veya kalan meme dokusundaki süt kanallarının meme başı ile bağlantılarının ne kadar korunacağı, sonraki gebeliklerde annenin süt verip veremeyeceği konusunda belirleyici olacaktır.

Doğum sonrası estetik ameliyatların başarı oranları nedir?

Gebelik sonrası olan değişiklerin giderilmesi için yapılan estetik ameliyatlar çoğu zaman yüksek hasta memnuniyetiyle sonuçlanıyor. Ancak burada başarı sadece güzel bir ameliyat sonucu almakla sınırlı tutulamaz. Ameliyattan önce anneler ile yapılacak görüşmeler, fikirlerinin alınması, neyi nasıl istediklerinin öğrenilmesi ve buna uygun bir planlama yapılması da başarıda önemli bir faktördür. Her ameliyatın riskleri, iyileşme süreci ve elde edilecek maksimum estetik kazanımların neler olacağı anneler ile tartışılmalı ve sürece beraber karar verilmesi gerekir.

Babalara En Özel Cilt Bakım Hediyeleri Nuxe'ten

Babalar Günü'nde babanızın ihtiyacı olan tüm bakım ürünleri NUXE Men serisinde buluşuyor. Gücünü ağaç özlerindeki aktif içeriklerden alan seri, yaşlanma karşıtı özel formüllü krem ve göz çevresi bakım kremiyle beraber duştan tıraşa geniş bir yelpaze sunuyor. Nuxe Men serisinin çok amaçlı ürünleri, tek ürünle birden fazla ihtiyaca cevap verecek şekilde geliştirildi. Az ürünle kapsamlı bir bakımın deneyimini yaşayabilmeleri için babanızı NUXE Men ile tanıştırmaya ne dersiniz?



GÖZ ÇEVRESİ BAKIM KREMİ

Erkeklerin favorisi haline gelecek olan bu göz çevresi bakım kremi cildi yatıştırır, göz çevresindeki şişkinliği ve koyu halkaları giderir, anti-aging etki sağlar. Kontakt lens ile kullanıma uygundur.

150 TL



TIRAŞ JELİ

Sandal ağacı ve mantar ağacı ile tıraş sonrası zarar gören cildi onarır, iritasyonu önler.

85 TL



24 SAAT ETKİLİ DEODORANT

24 saat boyunca etkili, sandal ağacı ve mantar ağacı özleri ile cildi yatıştırır, iritasyonu önler. Uzun süreli koruma sağlar. Alüminyum tuzu ve alkol içermez, leke bırakmaz.

70 TL



vanityclinic.com

0850 441 5 444