



Dikkat

Dünya Sağlık Örgütü'nün Güneşten Korunma Önerileri

Güneş sağlığımız için gerekli, ancak bir o kadar da tehlikeli. Özellikle de bebekler ve çocuklar için. Güneşten kaynaklanan mor ötesi (UV) ışınlar birçok hastalığa yol açabiliyor. Ancak bazı basit önlemler olarak bu hastalıklardan korunabiliriz. Dünya Sağlık Örgütü'nün önerileri şunlar:

- ✿ Çocuklar güneşin zararlı etkilerine daha duyarlıdır ve dışarıda daha fazla zaman geçirirler. Ayrıca küçükken güneşte uzun süre kalmak gelecekte deri kanserinin ortaya çıkma olasılığını artırır. Bu nedenle çocukları mutlaka güneşten koruyun. Bir yaşın altındaki çocukları kesinlikle güneşe çıkarmayın.
- ✿ Geniş kenarlı şapkalar ve uzun kollu, açık renkli, bol giysiler giyin. Ayrıca UV-A ve UV-B ışınlarından koruyan güneş gözlükleri kullanın.
- ✿ Gün içinde mor ötesi ışınların etkisinin en yüksek olduğu 11.00-15.00 saatleri arasında güneşe çıkmayın.
- ✿ Dışarıda olduğunuz sürece her zaman gölgede kalmaya özen gösterin.
- ✿ Güneşten koruyucu faktörlü kremler sürmeden dışarı çıkmayın. İki saatte bir ya da denizden çıktıktan sonra yeniden kremlenin.

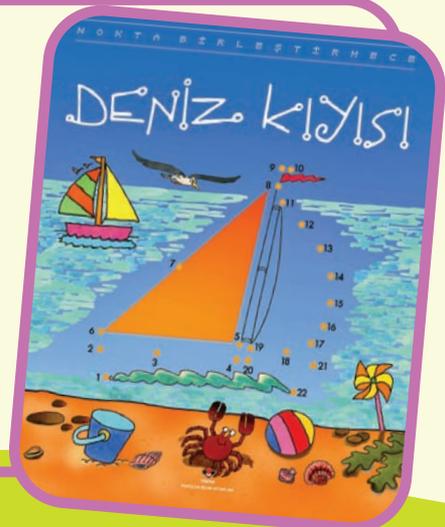


Bir Kitap

Deniz Kıyısı

Nokta Birleştirmece

TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları'nın "Deniz Kıyısı" adlı nokta birleştirmece kitabını okurlarımızın seveceğini düşünüyoruz. Kitabın kahramanları olan kedi ve fare birlikte deniz kıyısına tatile gidiyorlar. Okurlarımız, kedi ve farenin deniz kıyısında gördükleri ve yaşadıkları her şeyi bu kitapta bulabilecekler. Ancak noktaları birleştirmeleri gerekiyor!



OyuncaK



Mercimek Topları

Kumsalda, bahçede ya da evde oynanabilecek bu rengârenk toplardan yapmaya ne dersiniz? Makas, huni dışında, topların her biri için üç balon ve iki üç avuç yeşil mercimek gerekiyor. İlk balonu birkaç kez şişirip indirerek esnetin. Bu balonun ağzına huniyi yerleştirip içeri olabildiğince çok mercimekle doldurun. Doldurulmuş balon, sıkı ama sıkıştırılabilir olmalı. Sonra içeri doldurduğunuz balonun ve diğer balonların ucunu kesin. Diğer iki balonu, mercimekle doldurduğunuz balonun üzerine sırayla geçirin. İşte, ilk topunuz hazır!

Oyun

Kumsal Oyunları

- Kumsalda, çocuklarla oynayabileceğimiz pek çok oyun var. Bunlardan birkaçını sizinle paylaşmak istiyoruz. Bu fikirlerden yola çıkarak farklı oyunlar da geliştirebilirsiniz.
- Kumun üzerine büyük bir daire çizin. Burası sizin hedefiniz olacak. Bu daireye belli bir uzaklıkta durun. Küçük taş ya da deniz kabuklarını bu dairenin içine atmaya çalışın.
- Herkes kendine bir deniz kabuğu bulsun. Deniz kabuklarını denizin hemen kenarına, dalgaların ulaşabildiği bölüme yan yana dizin. Bakalım dalga kimin deniz kabuğunu daha ileriye götürecektir.
- Kumdan kale yapmak yerine, gerçekte var olmayan düşsel yaratıklar yapmayı deneyebilirsiniz. Burun, göz, ağız ya da saçlar için taşlardan, deniz kabuklarından, dal parçalarından ve yosunlardan yararlanabilirsiniz. Sonra da onlarla ilgili öyküler oluşturabilirsiniz. Nereden geliyor, neyle besleniyor, nerede yaşıyor, adı ne, kaç yaşında gibi sorulara yanıtlar bulabilirsiniz.
- Kumsal dedektifi olabilirsiniz. Bir kâğıda, kumsalda görebileceğiniz, canlı ya da cansız aklınıza gelen her şeyin adını yazın. Dilerseniz bunların küçük birer resmini de yapabilirsiniz. Martı, yengeç, kum kalesi, deniz topu, palet, yosun, deniz kabuğu, havlu, kayık, şapka, deniz köpüğü, deniz yıldızı, ayak izi ve daha bir sürü şey. Sonra da bu nesnelere bulmak için kumsalda keşfe çıkın. Gördüğünüz her nesne için kağıdınıza bir işaret koyun.

