

Kitap...

Oyun...

Öneri...

Sevimli Canavarlar Kapı Kolu Askısı

Sizin için bu sayımızda odanızın kapısına asabileceğiniz, dört farklı yüzü bulunan bir kapı kolu askısı hazırladık. Odanızda olup olmadığınızı ya da içeride ne yaptığınızı askınızın farklı bir yüzünü çevirerek kolayca gösterebilirsiniz.



Kapı kolu askınızı yapmak için parçaları kartonlardan ayırın. Parçalarda bulunan daire şeklindeki kesikli alanları parmağınızla iterek çıkarın. Parçaları kartonlarda belirtilen kat yerlerinden öne, diğer kat yerlerinden arkaya katlayın. Kulakçıklara yapıştırıcı sürün. İlk parçadaki kulakçığı ikinci parçanın sol kenarının

arka yüzüne, ikinci parçadaki kulakçığı da ilk parçanın sol kenarının arka yüzüne yapıştırın. İşte kapı kolu askınız hazır! Kapı kolu askınızı kat yerlerinden katlayıp açarak size uygun olan yüzünü odanızın kapısına asabilirsiniz.

Kübra Kara

Çizim: İrma Zmiric Çetinkaya

Kâğıt Bebeklerin Yapılışı

Dergimizin ekleri arasında kâğıt bebekler, bu bebeklerin giyebileceği günlük giysiler, kullanabilecekleri eşyalar ve sizin tasarlayabileceğiniz pijama takımı kalıpları var. Bu bebeklerle dilediğiniz gibi oyun oynayabilirsiniz.

İlk önce 1 ve 2 numaralı kartonlardan bebekleri, giysileri ve eşyaları ayırın. Giysilerdeki tüm kulakçıkları arkaya katlayın. Pijama takımı kalıplarının mat yüzünü dilediğiniz gibi boyayarak bebekleriniz için pijamalar tasarlayabilirsiniz. Kulakçıklar yardımıyla giysileri bebeklerin üzerine tutturabilirsiniz.

3 ve 4 numaralı kartonlardan yatakları ayırın. Parçaları kısa kat yerlerinden arkaya, uzun kat yerlerinden öne katlayın. Bebeklerinizi uyutmak istediğinizde yataklarına yatırabilirsiniz.

Merve Yıldırım

Çizim: Mert Oskeroğlu



Bunları Biliyor musunuz?

Sağlığımız için uyku çok önemlidir. İyi bir gece uykusu, güne dinlenmiş bir şekilde başlamamızı ve enerjimizi gün boyunca korumamızı sağlar. İyi uyuyamadığımız zamansa kendimizi yorgun ve uykulu hissederiz. Peki, iyi bir gece uykusu için neler yapabiliriz? İşte sizin için bazı öneriler:

Her gün aynı saatte uyumak ve uyanmak, vücut saatinizin daha düzenli çalışmasını sağlar. Bu da uykuya dalmanızı ve uyanmanızı kolaylaştırır.



Yatmadan 1-2 saat önce ılık bir duş almak, daha iyi uyumanıza yardımcı olabilir.



Daha iyi bir uyku için gündüz fırsat buldukça güneş ışığından faydalanabilir, akşam ise daha loş ışıkta vakit geçirebilirsiniz. Ayrıca uyku öncesi yapacağınız hafif esneme hareketleri ve rahatlatıcı egzersizler daha iyi uyumanızı sağlayabilir.



Uyumadan önce televizyon, tablet, akıllı telefon gibi aygıtlarla geçirdiğiniz süre uyku kalitenizi olumsuz etkiler. Sağlıklı bir uyku için uyumadan 2 saat önce ekranları kapatmak gerekir.



Şekerli gıdaların yanı sıra kakaolu süt, çay, kahve gibi kafeinli içecekler tüketmek ve uyku öncesi atıştırmak uykuya geçişi zorlaştırır. Bu alışkanlıklardan kaçınmak daha iyi uyumanıza yardımcı olur.



Burcu Akbay
Çizim: Göksu Karaca

Pijamaları Eşleme Kartları

Bu sayımız için hazırladığımız kartlarda farklı desenlere sahip pijama takımları var. Kartların dokuzunda pijama üstlerinin resimleri, diğerlerindeyse pijama altlarının resimleri bulunuyor. Kartlarımızla bir eşleme oyunu oynayabilirsiniz. Oyunu oynamak için önce kartları kartonlardan ayırıp karıştırın. Resimli yüzleri alta gelecek şekilde yere dizin. Sonra kartları ikişer ikişer açarak pijama üstleriyle altlarını eşlemeye çalışın. Açtığınız iki kart birbirinin eşiyse onları kenara ayırın. Açtığınız kartlar birbirinin eşi değilse bu kartları ters çevirip başka iki kart açın. Dilerseniz bu oyunu iki ya da daha fazla oyuncuyla, kartları sırayla açarak

da oynayabilirsiniz. Oyunu basitleştirmek isterseniz oyunun başında tüm kartları, resimli yüzleri üste gelecek şekilde yere dizebilirsiniz.

Tuğçe Inroga
Çizim: Bengi Gençer

