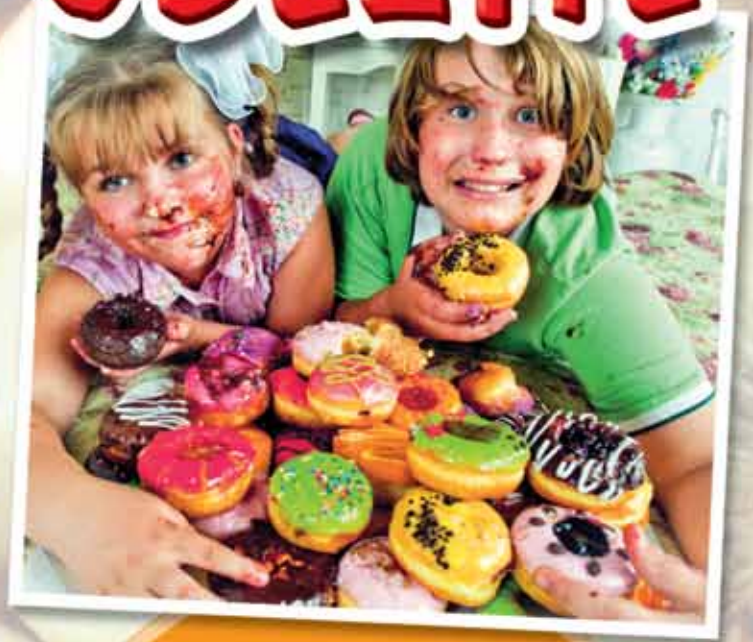
ATLIKARINCA

ÇOCUKLARDA OBEZİTE



Çocuklarda anne ve babasının sevdiği besinlere karşı istek oluşurken, sevmediklerine de tepki gösteriyor. Bu nedenle ebeveynin beslenme davranışları çok önemli. Bir yandan dengeli beslenmeye çalışırken, bir yandan da mutlu bir aile sofrası kurmak, birlikte yemek yemeyi atlamamak büyük önem taşıyor.

Çocuklarda şişmanlığa neden olan etkenler ise şöyle:

- Hormonal bozukluklar, kilo alımına neden olabilir. Ancak çok nadir olarak rastlanır.
- Kalıtım, çocuklarda şişmanlığın önemli bir sebebidir. Ailesinde şişman olan çocuklar, aile içinde şişman olmayanlara göre 3 kat daha fazla şişmanlık riski taşımaktadır.
- Bebeklik döneminde anne sütü alan çocuklarda şişmanlık, mama ile beslenenlere göre daha az görülmektedir.
- Aile içinde olumsuz ilişkiler, arkadaş edinememe, bilgisayar başında fazla zaman geçirme, psikolojik etmenler şişmanlığın oluşumuna zemin hazırlamaktadır.
- Kötü beslenme, çocuğun şekerli içecekler, meyve suları tüketmesi, sürekli atıştırması, fast food tüketimi kilo alımını hızlandıracaktır.

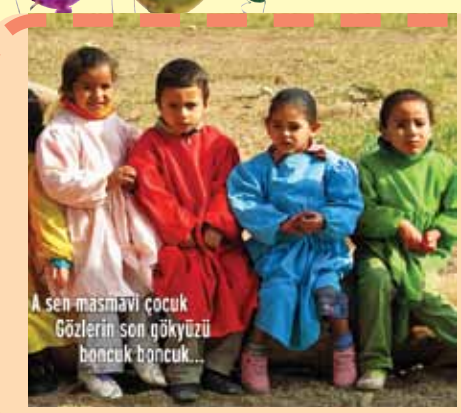
Çocuklarda obezite tedavisi

Uzmanlar, hızlı kilo kaybı ve çok düşük kalorili diyetler çocuklar için uygun olmadığını belirtmekte. Çocuğun sağlıklı beslenmesi ve zaman içinde kilo vermesinin uygun olacağını unutmamak gerekir. Çocuk kilo verirken, bir yandan da doğru beslenme alışkanlıkları kazanmalı ve bunları yaşam tarzı haline dönüştürmeli.

Şişman çocuğa yaşa ve boya göre, alması gereken kadar enerji diyetle sağlanmalıdır. Alması gereken enerjiden herhangi bir kısıtlama yapılmamalıdır. Çocuğun ve ailenin yaşam biçimi, alışkanlıkları göz önüne alınmalıdır.

Kötü beslenme alışkanlıkları düzeltilmeli ve günlük alınması gereken besinler, öğünlere bölünmelidir. Çocuk uzun süre aç bırakılmamalıdır. Bu daha sonra ki öğünde çok yemesine neden olacaktır. Yüksek enerjili besinler (şeker, şekerli besinler, kuruyemişler, çikolata, börek, çörek) beslenme programından çıkarılmalıdır. Diyetin içeriğinde doygunluk sağlayacak, lifli besinler artırılmalıdır. Meyveler, sebzeler, yağsız salatalar gibi. Çocuğun su içmesi sağlanmalı. Bunun için bütün ailenin su içmesi örnek teşkil edecektir.

23 nisan KUTLU OLSUN



ÇOCUKLAR

A sen masmavi çocuk
Gözlerin son gökyüzü boncuk boncuk

A sen sapsarı papatya çocuk
Verem misin sıtma mısın azıcık

A sen yemyeşil çayır-çimen çocuk
Ama muştun öyle baharlara kaldı ancak

A sen tupturuncu çocuk
Böyle erken nereye cıscıbıldak

A sen morun da mosmoru çocuk
Niye öksüz ve yetimsin bacakkadarcık

A sen pespembe çocuk
Sakın kirlenme sonra sular kararacak

A sen boz'umsu çocuk
Usun dümdüz de yüreğin kıvırcık

A sen kil-kerpiç kökenli çocuk
Güpgür sabahlara pençe pençe kabarcık

A sen niye alev alev a çocuk
Yalazın elbet sana da yansıyacak

● Metin Eloğlu

ÇOCUKÇA WEB SİTELERİ...

www.yttm.tv

Bir zaman makinesi icat edilsin ister miydiniz? Makine sizi istediğiniz tarihe götürse güzel olurdu değil mi? Gerçek hayatta bir zaman makinesi henüz keşfedilmedi ama dilerseniz "youTube time machine" ile zamanda yolculuk yapabilirsiniz. Nasıl mı?

Yttm.tv ile seçtiğiniz yıllara ait unutulmayan, akıllarda yer etmiş videoları izleyebilirsiniz. Basit bir kullanışa sahip zaman çizelgesi ve açılıp kapatılabilen filtreler ile aradığınız videolara kolayca ulaşırsınız. Filtreler arasında seçtiğiniz yıla ait video oyunları, televizyon, önemli gelişmeler, spor olayları, sinemalar, müzikler ve reklamlar bulunuyor. Sağ taraftaki menüden bu seçenekleri etkin veya pasif hale getirerek işinizi kolaylaştırabilirsiniz.

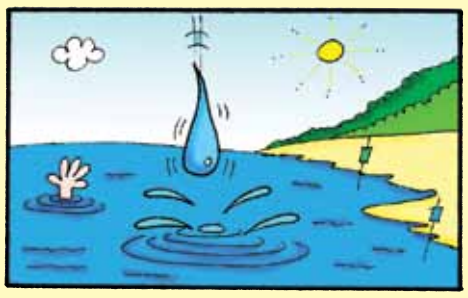
Sadece yabancı kaynaklı videoların bulunduğu sitede 1860 yılından günümüze kadar epey uzun bir zaman çizelgesi var. Fikir çok güzel değil mi? Ayrıca isterseniz siteye, yıl ve kategori belirleyerek siz de video önerebilirsiniz.

bulmaca buldurmaca

Altı adam bir şemsiyenin altında ıslanmadan nasıl durabilir?

Yağmur yağmazsa.

Burada ne olmuş?

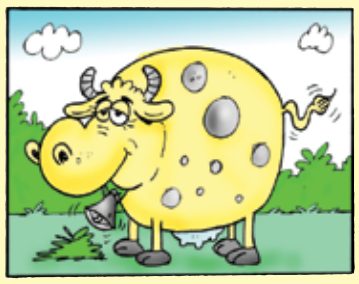


Damlaya damlaya göl olmuş.

Bebekler neden ağlar?

Kafa şişirmek için.

İnekler neden çıngırak takarlar?



Kornaları olmadığı için.

Bu nedir?

Uçurgezer...

Bu nedir?

Burundiven...

Bu nedir?

Kelaynak kuşu ama peruk takmış.

komix

Beklenen Şey

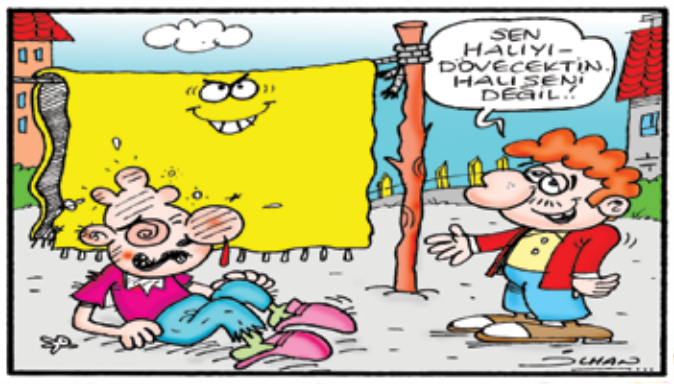
Babası okuldan yeni dönen oğlu Onur'a sordu:
- Oğlum okuldan, derslerinden anlatsana. Orda ne yapıyorsun?
Onur, derin bir göğüs geçirdi ve yorgun bir tavırla cevap verdi:
- Ne yapabilirim babacığım? Oturup tatili bekliyorum...

Kuzey Kutbu

Öğretmen, Bülent'i tahtaya kaldırdı ve haritada kuzey kutbunu göstermesini istedi. Bülent:
- Bu haksızlık ama öğretmenim, James Cook bile bulamamıştı. Şimdi ben bulmak zorundayım ama! Dedi.

Cesaret

Öğretmen dersin sonlarına doğru öğrencilere sordu:
- Cesaret neye denir?
Sınıfta uzun bir sessizlik olmuştu. Kimse parmak kaldırmadı.
Tam öğretmen soruyu tekrarlamak üzereyken, birisi parmak kaldırıp cevapladı:
- Bir şeyi bilmediği halde, biliyormuş gibi yapıp, parmak kaldırmaya denir öğretmenim.

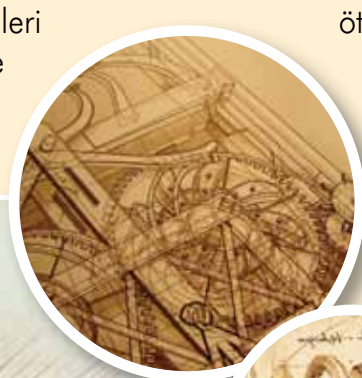


Bir Dâhinin Portresi

Leonardo da Vinci

Floransa yakınlarında, Vinci'de, 1452 yılında dünyaya geldi Leonardo. Denebilir ki çocukluğu çalışarak geçti. 20 yaşında genç bir ressamken Floransa Ressamlar Locası'na kabul edildi Leonardo. Olağanüstü bir yeteneği vardı. Üstelik öğrenme isteğiyle de doluydu.

Leonardo'ya göre duyuların en önemlisi görme duyusuydu. Çevresinde gözlenebilecek ne varsa gözlüyor, gözlemlerini de en ince ayrıntılarına kadar çiziyor ve yazıyordu. Çeşitli kitaplardan edindiği bilgilere kendi gözlemleri sonucu öğrendiklerini de ekliyordu. Çizimlerle desteklediği bu bilgileri not defterlerine işlemeye başlamıştı. Günümüze otuz biri ulaşan bu defterler, çeşitli ülkelerin müzelerinde saklanıyor bugün. Leonardo'nun notlarını inceleyen bir kimsenin dikkatini iki şey çeker başlangıçta. Bunlardan biri yazıları tersten yazması, ötekiyse yazılı sözle, çizili resim arasında ilişkiler kurmasıdır. Öyle ki bu defterlerde ağırlık, yazının değil çizimlerin üstündedir aslında. Çizimler yazılanı betimleyeci, yazılanlar çizileni açıklayıcıdır onun notlarında. Böylece Leonardo da Vinci bilimsel çizimin öncülerinden biri olmuştur. Leonardo'nun resimlerinin sayısı çok değildir. Birçok büyük, görkemli yapıtı yarım kalmıştır. Onun olduğu kesin olarak bilinen 17 resim kalmıştır günümüze. Anghiari savaşı ve Leda adlı iki resminse yalnızca kopyaları kalmıştır günümüze. Yine de bunlar Leonardo'nun ne kadar büyük bir sanatçı olduğunun anlaşılması için yeterlidir. Leonardo temelde bir ressamdı. Geniş renk bilgisi, perspektif, mekanik, anatomi ve üzerinde çalıştığı diğer bütün araştırmalarının amacı aslında daha iyi resim yapabilmekti. Her zaman daha iyi bir anlatıma ulaşmak için çalışmıştı o.



biliyor musunuz?

Akşamları yorgun olmasak da neden uykumuz gelir?

Uyku, bedenimizin büyüyüp gelişmesi ve kendini yenilemesi için gereken temel bir olaydır. Bu nedenle her gün düzenli olarak uyumamız gerekir. Uyku saatlerimiz, beynimizdeki özel bir bölgeden salgılanan ve "melatonin" adı verilen bir kimyasal madde tarafından kontrol edilir. Melatonin, gece ya da karanlıkta salgılanır ve uykuya geçmemizi sağlar.

Bu nedenle yorgun olmasak bile hava kararıp gece olduktan sonra sonra uykumuz gelir. Hava aydınlandıktan sonra melatonin salgılanması azalır ve uykudan uyanırız.

Çarpışma Dansı

Biliminsanları çok uzun bir süredir balarılarının birbirleriyle dans ederek "konuştuklarını" biliyorlardı. Şimdilerde bu işi yabanarılarının da yaptığını buldular. Yabanarıları yiyecek bulduktan sonra yuvalarına geliyorlar. Burada birbirlerine çarpıyorlar ve vuruyorlar. Onların yaptığı bu "çarpışma dansı" ötekilerinin de hangi yiyeceğin bulunduğunu anlamalarını sağlıyor. Yabanarıları dans ederken bir koku salıyorlar. Bu koku yuvadaki tüm yaban arılarının dışarı çıkıp bu besini almaya gitmelerini sağlıyor.

Neden korkarız? Korkunca kalbimiz neden daha hızlı atar?

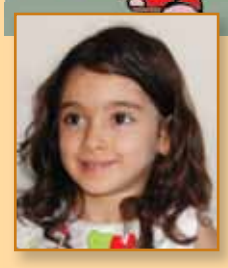
Korku; sevinç, öfke, üzüntü gibi en temel duygularımızdan biridir. Tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığımızda beynimiz harekete geçer ve birtakım kimyasal maddeler salgılar. Bu kimyasal maddeler, bedenimizde birtakım değişikliklerin ortaya çıkmasına yol açar. Kaslarımız kasılır, terleriz, ağzımız kurur, soluk alışverişimiz ve kalp atışlarımız hızlanır. İsteğimiz dışında gerçekleşen tüm bu olaylar bedenimizin harekete geçmesini kolaylaştırır. Böylece tehlikelerden kaçabiliriz ya da tehlikelerle savaşabiliriz. Bu da yaşamımızı sürdürebilmemiz açısından bize büyük yarar sağlar.

ATLIKARINCA

FOTOKARİKATÜR

Şevval Tekir

Muhammed Arda İmrenk

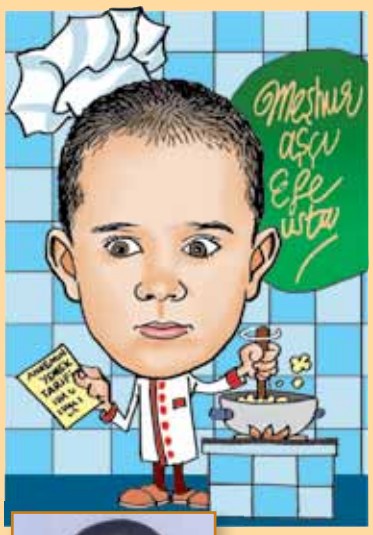


Ela Dinç

Furkan Sağdıç

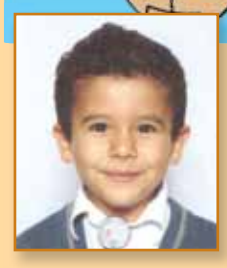
Eylül Ravza İncedayı

Ayça Karataş



Ömer Efe Şimşek

Sudenaz Çeliker



Rutkay Bayram

Muhammet Kerim Ünal

Metehan Canatan

Sevgili ATLIKARINCA Okurları

Dergimizde sizlere, eğitiminize ve geleceğinize yararlı bulduğumuz birçok konuyu yayınlıyoruz. Sizden gelen birbirinden güzel çalışmalara da bu sayfamızda yer veriyoruz. Eğer siz de çalışmalarınızın yayınlanmasını istiyorsanız, lütfen sendika adresimize göndermeyi unutmayın!