



Top oyunları

Beysbol veya benzeri atıcılık içeren top oyunlarını oynayan çocuklar, futbol veya basketbol oynayan çocuklara göre daha az aktifmiş gibi görünüyor değil mi? Amerika'da yapılan bir araştırma bu yargının yanlış olduğunu kanıtlar gibi: Beysbol gibi oyunlar oynayan çocukların küçük yaşta fırlatma yetenekleri dolayısıyla kemik gelişimleri de daha fazla oluyor. Çocukken spor yapıldığında kemikler çok daha sağlam geliyor ve ileride kırılma olasılığı düşüyor. Basketbol, futbol, voleybol, tenis, beysbol vb. atlamayı, düşmeyi veya aniden yön değiştirerek hareket etmeyi gerektiren spor dalları kemik gelişimine oldukça katkı sağlıyor. Bunun yanı sıra daha düşük efor gerektiren yüzme ve koşu gibi sporlar kemiklerde daha az etkili. Ayrıca bu sporlara çocukların en geç ilkokul çağında başlamış olmaları da önemli, böylece ergenlikten önce kemikleri bu yönde gelişebiliyor.

Prematüre Bebek Ebeveyn Danışmanlığı artık Türkiye'de

Prematüre Bebek Ebeveyn Danışmanlığın amacı, anne babayı bilgilendirerek, yoğun bakım sürecine dahil etmek, kabullenmeyi kolaylaştırarak, bebeğin iyileşme ve gelişme sürecinin bir parçası haline getirmektir. Erken doğum ile kesintiye uğrayan anne - bebek ilişkisini ve dolayısıyla etkileşimini sağlıklı bir süreçte oturtmak bu yolculuğun önemli başarı faktörlerindedir. Prematüre Bebek Ebeveyn Danışmanlığı için www.pbed.net adresini ziyaret edebilirsiniz.

Çocuk sağlığı için porselen seçimine dikkat

Çocuklarımız için her şeyin en sağlıklı olanını istiyoruz, konu sağlık olunca elimizden gelenin en iyisini onlara veriyoruz. Organik yiyecekler, sağlıklı menüler, eğlenceli sofralar derken, kullandığımız araç gereçlerin doğallığını çoğu zaman sorgulamıyoruz. Porselensepeti.com Kurucusu Gülden Güral bu konuda ebeveynleri uyarıyor: "Kendimiz ve ailemiz için en sağlıklı sunum araçları porselenlerdir. Porselen, killi topraktan, yani sadece doğal hammaddelerden üretilen bir malzemedir. Beyazlığını kullanılan boyalardan değil, hammaddelerinden alır. Bu nedenle kanserojen madde içermez. Ayrıca kolay temizlenmesi ve yüzeyinin bakteri oluşumuna müsaade etmemesi nedeniyle de iç rahatlığıyla kullanılabilir. Aşınma ve bozulma olmayan ürünler, yemeklerde de tat ve koku bırakmaz". Porflame ürünler gibi yeni teknoloji ürünleri kullanmıyorsanız, porseleninizi direk ateşten de sakımlıyınız. Porflame ürün gamlarında tencerelerden sahanlara, tavalardan cezvelere kadar birçok pratik parça bulmak mümkündür. Fakat bu ürünleri içleri boşken ocağa koymamaya ve kısık ateşte kullanmaya özen göstermelisiniz. Porselenleriniz sert temizlik malzemeleri ile ovularak temizlenmemeli, likit veya krem temizlik maddeleri kullanılmalı, mutlaka bol su ile durulanmalı ve kurutulmalıdır. Sır içi dekorlu porselenlerinizi bulaşık makinesinde rahatlıkla yıkayabilirsiniz, renklerinde ve dekorlarında solma olmaz. Ancak sır üstü dekorlanmış altın ve platini olan ürünlerin elde yıkanması gerekir".

