Değerli Ebeveynler

Dergimiz, bu sayısıyla 5 yaşını dolduruyor. Beş yıldır minik okurlarımızla bilgi dolu bir dünyayı keşfetmek, her ay onlara yeni bir pencere aralamak bizim için büyük bir mutluluk kaynağı oldu. Bu yolculukta siz değerli ebeveynlerin desteğini yanımızda hissetmek, her sayıyı daha özenli ve daha heyecanla hazırlamamıza vesile oluyor.

Ocak ayında kapak konumuzda, çocuklara sağlıklı bir gülüşün önemini anlatabilmek için "Gülümse!" başlığıyla dişlerimiz üzerine eğildik. Dişlerin yapısı, görevleri ve bakımı hakkında hem öğretici hem de eğlenceli bir içerik hazırladık.

Değerler eğitimi sayfalarında Sevgili Peygamberimizi (s.a.v.) sevmek, temizlik ve Miraç Kandili konularına; rehberlik yazımızda ise "Ebeveyn Tükenmişliği ve Baş Etme Yöntemleri" başlığına yer verdik.

Yabancı kelimeleri öğrenip birbirinden keyifli etkinlikleri yaparken miniklerinizle güzel vakitler geçirmenizi diler; Miraç Kandili'nizi tebrik ederiz.

Küçük Kara Lama 4

10 Gülümseee

16 Hilal ile Halil

2 Karmaşa

8 14 17 Etkinlik Sayfaları

18 Kendin Yap Oyna

20 Yabancı Dil

22 Değerli Notlar

24 Değerli Sayfalar

27 Kes Yapıştır

28 Minik Şef'in Mutfağı

30 Biraz Hareket

31 Rehberlik Vakti

içindekiler

Rüzgargülü Dergisi
Sayı: 56 / Ocak 2026
Çamlıca Basım Yayın ve Tic. Aş. Adına İmtiyaz Sahibi: Hacı Bayram Nebioğlu
Yazı İşleri Müdürü: Serhat Er
Genel Yayın Yönetmeni: Adem Fidan
Yayın Editörü: Yusuf Tanrıverdi
Grafik Tasarım: Hasan Ali Tuğcular
Yayın Kurulu:
Mustafa Can
Abdullah Çiçekçioğlu
Yayın Danışma Kurulu:
Uzm. Psk. Dnş. Nuran Ferhan Can
Uzm. Psk. Dnş. Neslihan Özdemir
Reklam: Hüseyin Güney
huseyin.guney@camlicabasim.com
Web: Aurora Bilişim
Fotoğraflar: Shutterstock
Yönetim Yeri:
Bağlar Mah. Mimar Sinan Cad. No: 54
Güneşli - Bağcılar / İstanbul
Baskı ve Cilt:
Çamlıca Basım Yayın ve Tic. A.Ş.
Yayın Türü: Aylık Süreli Yayın
ISSN: 2757-5683
Yazı İşleri: 0850 811 9 811
bilgi@ruzgarguludergisi.com
www.ruzgarguludergisi.com
Abone Olmak İçin: www.abonem.org
Abone Merkezi: 0850 811 9 811
WhatsApp: 0530 285 38 04
Ziraat Bankası:
TR81 0001 0021 0550 7231 7750 02
Akbank:
TR60 0004 6011 9388 8000 0135 18
Vakıfbank:
TR56 0001 5001 5800 7299 8908 80
Kredi Kartı İşlemleriniz için Abone Merkezi Numarası:
0212 657 88 00 (7102)

Dijital sayılarımız Çamlıca Kitap uygulamasıyla yayında.

Yeni bir okuma deneyimiyle tanışın!

KÜÇÜK KARA LAMA

Çizer: Merve Tunç
Yazar: Emine Feyza Çevik

Vaktiyle, uzak köylerin birinde kalabalık bir lama sürüsü yaşarmış. Lamalar için tüyleri çok önemliymiş. Battaniye gibi yumuşacık olmalı, sütten beyaz görünmeliymiş. Kokusuna gelince, çiçekten bile güzel kokmalıymış.

Sürüde bir lama varmış ki umurunda değilmiş tüylerinin nasıl göründüğü. Banyo yapmayı hiç mi hiç sevmez, suya dokunmaktan, ıslanmaktan nefret edermiş.

Rengi kapkara, kokusu sanki çöple dolu bir kumbara! Bu yüzden ona, derlermiş Küçük Kara Lama.

Küçük Kara Lama, başının üstünde bir kara sinekle dolaşırmış. Tüylerine saklanmış pire ailesi hoplayıp zıplar, kuyruğuna yapışmış kaşındırıcı otlar da onu yalnız bırakmazmış.

Sürekli bir şey düşünüyor gibi kafasını kaşır da kaşırmış.

bul eşleştir

Dişleri incele, aynı olanları bulup eşleştir.

Merhaba minik dostum!

Hadi bir gülümse bakalım...
Hah, işte o güzel gülüş burada!

Parlayan dişlerine de kocaman bir "Merhaba!" diyelim.

Dişlerimiz çok önemli.

Yemekleri küçük parçalara ayırmamıza yardımcı olur.

Böylece yediklerimizi kolaylıkla yutarız.

Ayrıca çiğnenip küçülen parçaları midemiz de çok hızlı sindirir.

Dişlerimiz, konuşmamızı da daha anlaşılır hâle getirir.

Ve tabii... Gülüşümüze güzellik katar!

GÜLÜMSEEE

Rabia Koç

Çiz ulaştır

Yolları takip ederek diş fırçasını dişlere ulaştır. Dişleri fırçalamanın öneminden bahsetmeyi unutma.

Ayşe Hayme Bozkurt

MEVSİMLER GEÇİNCE

Çizer: Murat Tanhu
Yazar: Merve Tanrıverdi

DE-NEY-LER!

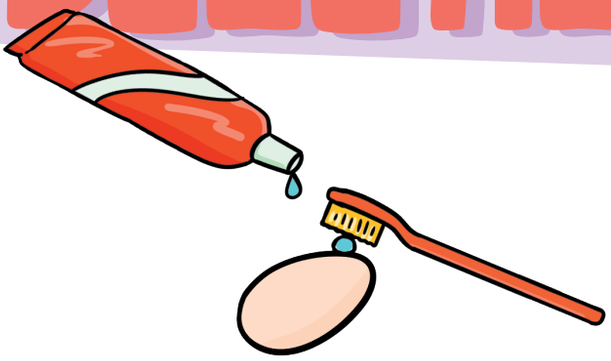
DİŞLERİMİZİ FIRÇALAMAZSAK NE OLUR?

MALZEMELER

- Su
- Sirke
- Diş Fırçası
- Diş Macunu
- Siyah Keçeli Kalem
- 2 Adet Yumurta
- 2 Adet Cam Kavanoz

Not: Bu deney en az 2 gün, en fazla 1 hafta gözlemlenerek yapılmalıdır.

DENEYİN YAPILIŞI

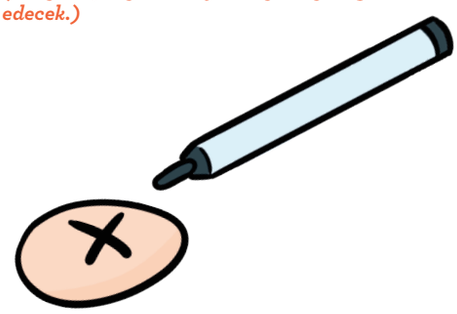


1 Yumurtalardan birini al ve diş fırçasına sürdüğün bir nohut büyüklüğünde diş macunuyla her yerini fırçalayıp temizle.

(Bu yumurta, fırçalanmış dişi temsil edecek.)

2 Diğer yumurtayı siyah keçeli kalem ile işaretle.

(Bu işaret, fırçalanmayan dişteki çürüğü temsil edecek.)



Başkaları İçin de Üzülürmüş Kalbimiz

Yazar: Seda Cengiz
Çizer: Elif Kodaz

PEYGAMBER EFENDİMİZİ ÇOK SEVİYORUM

Allâhümme salli alâ seyyidinâ Muhammedin ve alâ âli seyyidinâ Muhammed

MEKKE 571

Gülru Kılıç

E 7 9 R 2
K
8 T H 1 Y
Z A
G O N E
M 5 K 4 Ü

Yukarıdaki harfleri ve rakamları inceleyip Mekke ve 571'i oluşturan harfleri ve rakamları işaretler misin? Peygamber Efendimizin (s.a.v.) doğduğu yılı ve şehri söyler misin?

Küçük bir bilgi: *Peygamber Efendimiz (s.a.v.) 571 senesinde Mekke-i Mükerreme'de doğdu.*

elmalı SALATA

Minik Şef'in Mutfağı

İhtiyacın olan malzemeler:

- 2 adet elma
- Bir avuç badem
- Bir avuç ceviz
- 1 çay kaşığı tarçın

Merhaba arkadaşım!

Kış mevsiminde hastalıklardan korunmak için çeşitli meyvelerden ve sebzelerden vitamin almaya çalışırız. Her mevsimde kolayca bulunabilen birçok çeşidi olan elma da kış mevsiminde sıkça tükettiğimiz meyvelerden biridir. Elma, özellikle diş sağlığının korunması için de etkilidir. Şimdi sen de elmalı tatlı bir salata yapmaya ne dersin?

Gülfem Deniz

EBEVEYN TÜKENMİŞLİĞİ VE BAŞ ETME YÖNTEMLERİ

Rehberlik Vakti

Uzm. Psikolojik Danışman Nuran Ferhan Can

Ebeveyn Tükenmişliği Nedir?

Ebeveynlik, hayatımızın en anlamlı ve en zorlu yolculuklarından biridir. Bir çocuğun büyümesine eşlik etmek, ona rehberlik etmek ve sevgimizi sunmak, hem büyük bir mutluluk hem de sorumluluk gerektirir. Ancak bu yolculuk, bazen bir çocuğun gülümsemesiyle güneş gibi aydınlansa da zaman zaman insanı yorgun ve tükenmiş hissettirebilir. Özellikle günümüzün hızlı hayat temposunda ebeveynlerin üzerindeki baskı ve beklentiler arttıkça tükenmişlik hissi de yaygınlaşmaktadır. Ebeveyn tükenmişliği, uzun süreli stres ve yorgunluğun bir sonucu olarak ortaya çıkan fiziksel, duygusal ve zihinsel bir yorgunluk halidir.

Ebeveyn Tükenmişliği Belirtileri

Ebeveyn tükenmişliği; genellikle göz ardı edilen, ancak aile içi huzuru ve ebeveyn-çocuk ilişkisini derinden etkileyen bir durumdur. Her ebeveyn zaman zaman kendisini yorgun hissedebilir, ancak tükenmişlik daha derin ve süreklilik gösteren semptomlara sahiptir. Bu belirtileri erken fark etmek, hem kendiniz hem de aileniz için atılacak ilk adımdır.

- Fiziksel Yorgunluk: Sürekli bitkin hissetmek, sabahları yorgun kalkmak, sık sık baş ağrısı veya kas ağrıları yaşamak.
- Duygusal Çöküntü: Mutsuzluk, umutsuzluk, kaygı, huzursuzluk veya sıkça sinirlenme gibi duygusal dalgalanmalar yaşamak.
- Sabırsızlık ve Tahammülsüzlük: Çocukların ihtiyaçlarına veya davranışlarına karşı sabırsızlık göstermek, küçük sorunlarda bile kolayca öfkelenmek.
- İlgisizlik veya Uzaklaşma: Çocuğa karşı ilgide azalma, onunla vakit geçirmekten kaçınma veya kendini duygusal olarak uzaklaşmış hissetmek.
- Kendi İhtiyaçlarını Göz Ardı Etmek: Kendi temel ihtiyaçlarını (uyku, beslenme, kişisel bakım) ihmal etmek.
- Suçluluk Duygusu: İyi bir ebeveyn olamadığına dair sürekli bir suçluluk ve yetersizlik hissini taşımak.