

PANORA

Mart 2013
Oyun ve Eğlence

ÇOCUK

Sanatın 3
Boyutlu Hali
HEYKEL

Onlara
GÖZÜMÜZ
Gibi Bakalım

AKUT
(Arama Kurtarma Derneği)

Güney
Afrika'da
SAFARI

PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Masal Diyarlarına Yolculuk
Yapıyoruz.

Seni de kostüm ve maske
yaptığımız, masal dolu atölye
çalışmalarına bekliyoruz.

1-31 Mart

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA®
ALISVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

İçindekiler

Gezi

- Güney Afrika 3
- Güney Afrika'da Safari 4
- Güney Afrika'nın Yüzleri 8
- Kes-Yap Puzzle 9

Farkındalık

- AKUT 10
- Arama Kurtarma Derneği

Sanat

- Heykel 12
- Nasıl 13

Bilim ve Teknoloji

- Deprem 16
- Bakalım Neler Öğrendik 18

Mutfak

- Krep 19

Sağlık

- Göz 20

Atölye

- Panora Çocukları 22

Öneriler

- Alışveriş Önerileri 28

Oyun

- Origami 34
- Resimdeki 7 Fark 36
- Sudoku-Çengel Bulmaca 37
- Boyama 39
- Cevaplar 40

indirim

Kuponu kes indirimini kap

PANÇO

Panora Çocuk İndirim
Kuponu ile yapılan
alışverişlerde
%5 indirim.



bebeğim

Panora Çocuk İndirim Kuponu ile
yapılan alışverişlerde
100 TL ve üzerine **%5**
200 TL ve üzerine
%10 indirim.



Panora Çocuk İndirim Kuponu
ile yapılan alışverişlerde Çocuk
Menüsü alana
külâh dondurma
hediye.



Panora Çocuk İndirim
Kuponu ile yapılan fotoğraf
çekimlerinde
%10 indirim.



bebek



Panora Çocuk
İndirim Kuponu ile
yapılan alışverişlerde
150 TL ve üzeri
alışverişlerde
%10 indirim.

İndirim STOKKE ve BLOOM marka ürünlerle
geçerli değildir. İndirimli veya kampanyalı
ürünler ile bu indirim birleştirilemez,
kullanılmaz.



Panora Çocuk İndirim Kuponu
ile Mart ve Nisan ayında
yapılan 200 TL ve üzeri
alışverişlerde
%10 indirim.

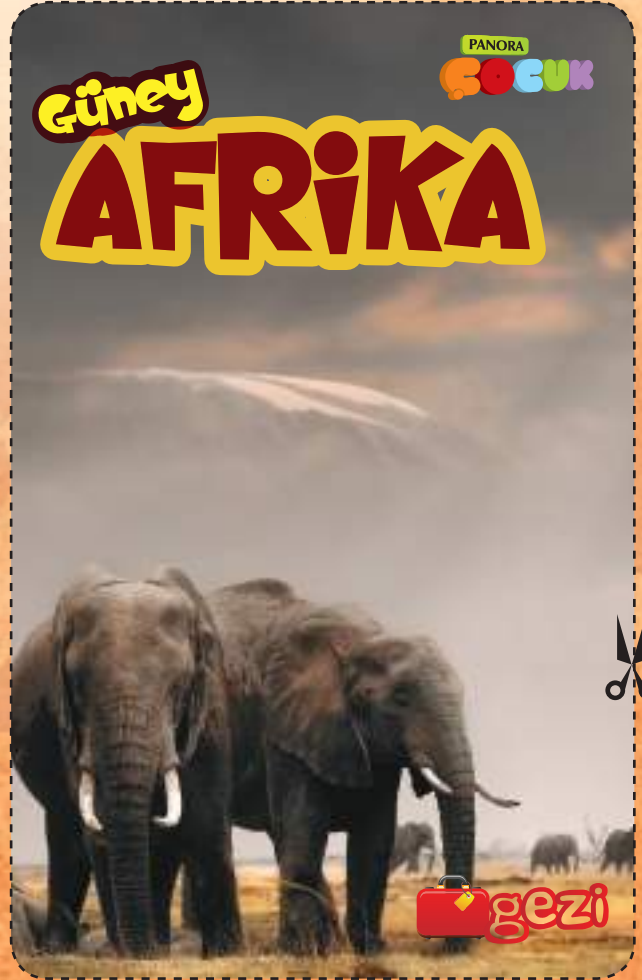


Güney

AFRİKA

gezi

Vahşi doğayla iç içe bir maceraya ne dersiniz?



PANORA

ÇOCUK



Nefes kesici bir Safari seni bekliyor

Eğlenceli ve macera
dolu bir safari
turuna çıkıp, Güney
Afrika'yı yakından
tanımaya kim hayır
diyebilir ki...

Güney AFRİKA

Kıta: Afrika

Nüfus: 49.320.000

Para Birimi: Rand

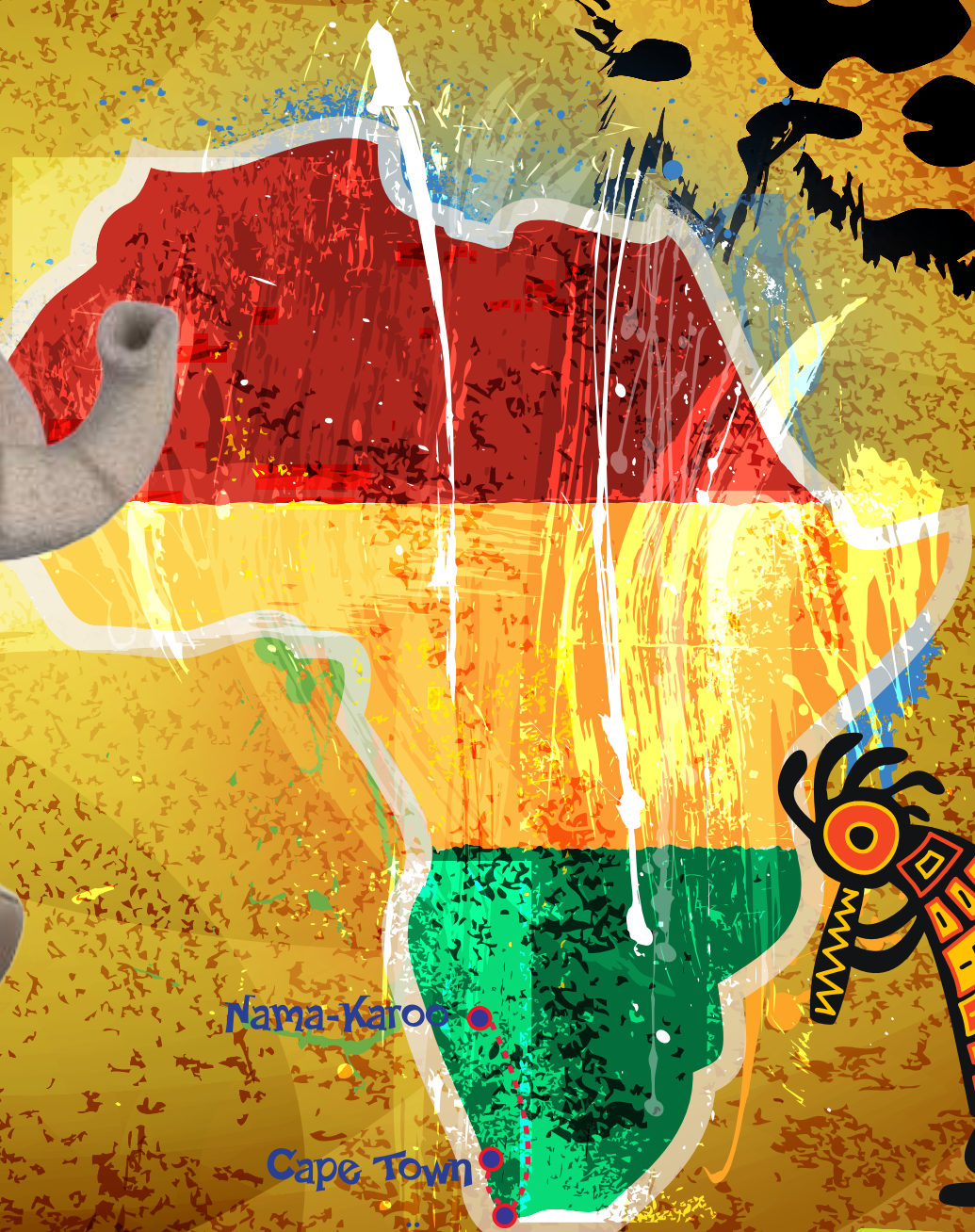
Resmi Dili:

Afrikaanca	Tsonga dili
Güney Ndebele dili	Tswana dili
Güney Sotho dili	Venda dili
İngilizce	Xhosa dili
Kuzey Sotho dili	Zuluca
Swati dili	

Başkenti: 3 ayrı başkenti
vardır.

Pretoria (Yürütme)
Bloemfontein (Yargı)
Cape Town (Yasama)





Nama-Karoo

Cape Town

Ümit Burnu



PANORA

COÇUK

Sürprizlerle dolu doğasında; çöller, bereketli ovalar, muhteşem dağlar ve el değmemiş ormanları barındıran Güney Afrika, aynı zamanda vahşi doğanın yüzlerce canlısına güvenli bir doğal ortam da sunmaktadır.

Yolculuğumuza başlamadan önce dikkat etmemiz gereken konuları gözden geçirelim. Safari sırasında her an doğanın yeni bir sürpriziyle karşılaşabilirsiniz. Safari, deneyimli bir rehber eşliğinde yürüyerek ya da ciple vahşi hayvanları izlemektir. Rehberinizin her dediğini dikkatle dinleyip uygulamanız çok önemli. Bir o kadar önemli diğer konu ise heyecan dolu bu gezimizde yanınızda fotoğraf makinenizi hep hazır tutmanız. Doğanın size ne zaman unutulmaz bir fotoğraf karesi sunacağı hiç belli olmaz.

Önce Cape Town'da bulunan Champman's Peak sahil yolundan, Ümit Burnu Milli Parkı'na gidiyoruz. Hemen burada size ilginç bir bilgi vermek istiyorum.

"Ümit Burnu 1488'de Portekizli kaşif Bartolomeu Dias tarafından keşfedildi. Kaşif buraya Fırtınalar Burnu adını verdi. Portekizli Dias, Kral II. Joao'nun emriyle doğuya ve

oradaki baharatlara ulaşmayı sağlayacak bir deniz yolu bulabilmek için yola çıkmıştı. O zamanlarda ticaret yollarının sadece bir bölümü denizden geçiyordu ve bu yüzden doğuya giden tüccarlar Ortadoğu ülkelerini boydan boya geçmek zorundaydı. Tarihçilerin yazdığına göre Dias, burnu keşfettiğini haber verince Kral, bu keşfin doğuya ulaşan deniz yolunun açılmasını sağlayacağını düşünmüş, bu nedenle burnun adını Ümit Burnu olarak değiştirmiş. Ama bazı kaynaklar ise Fırtınalar Burnu isminin, gemicilerin moralini bozabileceği düşüncesi ile daha sonra Ümit Burnu olarak değiştirildiğini belirtir."

Biz heyecan dolu bu gezimizde doğadaki dostlarımızı görebilmeyi umut ettiğimiz için Ümit Burnu adını daha çok sevdik.

Şimdi doğruca Fok Balıkları Adası'nı ziyaret edelim ve Hint Okyanusu ile Atlas Okyanusu'nun ayrıldığı noktada Afrikalı penguenlere merhaba diyelim.

Güney Afrika, doğal hayatın korunduğu parklarla doludur. Cape Town ile Port Elizabeth arasında bulunan Garden Route Ulusal Parkı'nı ziyaret ediyoruz. Burada nehir kenarında yürüyüş, vahşi ormanda binicilik, Knysna Lagünleri'nde tekne turu maceraları bizleri bekliyor.



Heyecan Krüger Ulusal Parkı'nda devam ediyor. Bu parkı görmeden Güney Afrika'da safari yapmış sayılmazsınız. Zimbabve ve Mozambik sınırlarını aşan Krüger Ulusal Parkı, 2 milyon hektarlık uçsuz bucaksız alanda, sayısız vahşi hayvanla karşılaşmanızı sağlayacak.

Biz bu parkta Afrika'nın büyük beşini arıyoruz. Afrika Mandası, Afrika Leoparı, Fil, Aslan ve Gergedan'a Afrika'nın büyük beşi deniyor ve şanslı günümüzdeyse bütün bu canlıları görmemiz mümkün.

Ama merak etmeyin şansımız yaver gitmese bile yüzlerce kuş türü, zebra, ceylan ve benzeri canlıları görebileceğiz.

Heyecanın hiç bitmediği Güney Afrika'da diğer ulusal parklara gitmek için muhteşem Nama-Karoo Çölü'nde bir yolculuk yapmamız gerekiyor. Parklara ulaştığımızda sayısız şelale ve başka hiçbir yerde göremeyeceğiniz çiçeklerin arasında, kendinizi bir masal dünyasına girmiş gibi hissedeceksiniz. Leoparlar,

filler, su aygırları, zürafalar, gergedanlar ve aslanların yanı sıra denizlerin kralı balinalar da bizi karşılıyor. Dünyanın başka hiçbir yerinde leoparlar ve balinaları yan yana görmemiz mümkün değil.

Doğadaki dostlarımızla tanışıp gezegenimizin barındırdığı güzellikleri gördükten sonra kendimiz ve tüm canlılar için dünyayı korumaya söz vererek unutulmaz anılarla Güney Afrika'ya veda ediyoruz.





Güney Afrika

Denince Aklimıza Gelenler



Charlize Theron



Gergedan

Afrika Leoparı

Nelson Mandela

Aslan



Afrika Mandası

Fil



Kes-Yap PUZZLE



PANORA

COGUK

farkındalık

SEARCH & RESCUE ASSOCIATION
AKUT DERNEĞİ
ARAMA KURTARMA

AKUT

(Arama Kurtarma Derneği)



AKUT gönüllüleri hayatın her anında ve alanında insan yaşamına dokunmak üzere 16 yıldır yorulmadan, usanmadan çalışmaya devam ediyor.

Çünkü biz sizi çok seviyoruz...

AKUT; bir grup dağcının, dağ ve doğa sporları sırasında yaşanan kazalarda insanlara yardım etmek amacıyla bir araya gelmesiyle kurulmuştur. Everest'e tırmanan ilk Türk dağcı Nasuh MAHRUKİ'nin de aralarında bulunduğu grubun hikayesi, 90'lı yılların başına uzanmaktadır. AKUT bugün, alanında uzman, eğitilmiş ve donanımlı 32 operasyonel ekibiyle Türkiye'de ve dünyada ihtiyaç duyan herkesin yardımına koşan bir gönüllü ordusu haline gelmiştir.



AKUT; Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "Felaket başa gelmeden evvel önleyici ve koruyucu tedbirler düşünmek lazım. Felaket geldikten sonra dövünmenin yararı yoktur" sözü ışığında bilgi ve deneyimlerini toplumun her kesiminden bireylerle paylaşmak için seminerler ve eğitimler vermekte, çeşitli sosyal sorumluluk projeleri yürütmektedir. AKUT olarak yurdumuzun %92'sinin deprem bölgesinde bulunduğu ve nüfusumuzun %95'inin deprem tehlikesi altında yaşadığı bilgisinden hareketle özellikle deprem konusunda bilinçli ve duyarlı bir toplum olmamız gerektiğine dikkat çekmek istiyoruz.

Hakan KORKUT liderliğinde 2000 yılında kurulan Ankara Ekibi, Çiğdem Mahallesi'ndeki operasyon ve eğitim merkezinde 70 gönüllüsüyle faaliyetlerini sürdürmektedir.

Neler yapıyoruz...

- Merkezimizde anaokulu öğrencileriyle bir taraftan eğitici oyunlar oynayıp eğlenirken, diğer yandan da tehlikeli durumlarda neler yapabileceklerini konuşuyoruz.
- İlköğretim ve lise öğrencileriyle pusula kullanımı, yön bulma aktiviteleri gerçekleştiriyor, deprem öncesi, sırası ve sonrasında yapılması gerekenleri uygulamalı olarak çalışıyoruz.
- Yetişkinler için "temel afet bilinci-deprem, yangın, sel" başlığı altında seminerler düzenliyoruz.
- Okullarda sivil savunma konusunda görevli öğretmenlerimizle temel ilk yardım uygulamaları üzerinde çalışıyor, okulları için acil durum eylem planları hazırlıyoruz.
- Sizlerle birlikte kitap ve kırtasiye malzemeleri toplayarak ihtiyaç sahibi öğrencilere dağıtılmasını sağlıyoruz.

AKUT 1999 yılından beri Birleşmiş Milletler Şemsiyesi altında bulunan Arama Kurtarma Danışmanlık Grubu-INSARAG üyesidir.



AKUT, tüm dünyada uluslararası standartlara uygun arama kurtarma ekipleri içinde, deprem konusunda en deneyimli ve bilgili ekiplerden biri haline gelmiştir.

Uluslararası bir organizasyon olan IRO bünyesine kayıtlı AKUT arama köpekleri de uluslararası standartların gerektirdiği "doğada ve enkazda arama" sınavlarını geçmiş K9lardır.



PANORA



Dileyen herkes AKUT gönüllüsü olmak için başvurabilir.

Heykel

Görsel sanatlar göze hitap eden eserler yaratılan sanatlardır. Seramik, resim, heykel, tasarım, fotoğrafçılık ve mimarlık bu sanatlara örnek olarak verilebilir.

Plastik sanatlar, kalıplanabilen veya şekil verilebilen boya, kil, alçı gibi malzemelerden oluşturulan resim, heykel, çizim, vb. sanat dallarının tümüne verilen genel addır.

Heykel, görsel sanatların ve plastik sanatların sanatsal bakış açısıyla meydana getirilmiş üç boyutlu formlara denir. Çoğunlukla insan, hayvan ya da nesnelerin heykelleri yapılır. Taş ve ahşap gibi malzemelerden yontularak yapılabileceği gibi, kil, balmumu gibi malzemelerden modellenerek ve bronz - tunç gibi metallere dökülerek de yapılabilir.

Heykel ve heykelticiliğin tarihi eski zamanlara kadar uzanır. Dünyanın çeşitli yerlerinde yapılan kazılarda mermer, ağaç, taş, pişmiş toprak, maden gibi çok çeşitli malzemeden yapılmış heykel ve heykelticilere rastlanmaktadır. Heykel de tüm diğer sanat dalları gibi sanat akımlarından etkilenmiştir. Hem kullanılan malzemeler çeşitlenmiş hem de heykeli yapılan formlar da zaman içinde çeşitlenerek daha özgün eserler ortaya çıkmıştır.

Biz daha önce bahsettiğimiz Kübizm akımını kendimize örnek alarak bir heykel yapmayı planlıyoruz.

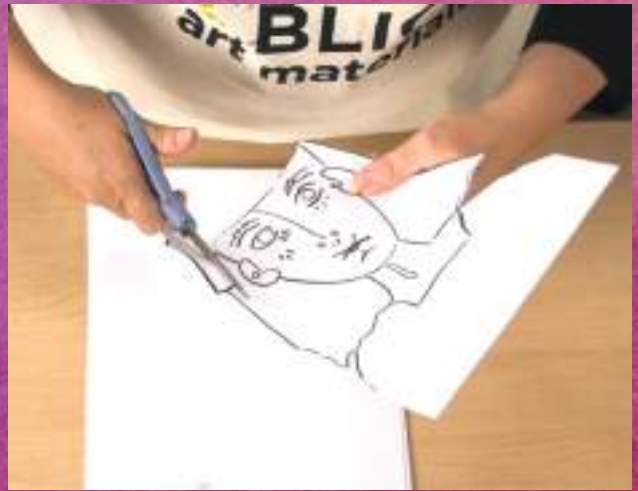
Bu projede, Picasso'nun eserlerinden ilham alarak yepyeni bir eser yaratacağız. Picasso'yu hatırlıyorsunuzdur. Picasso çoğunlukla bir ressam olarak bilinmesine karşın aynı zamanda iyi bir heykeltıraştır.

Yumuşak Heykel NASIL yapılır?



1. ADIM

Daha önceki sayımızda öğrendiklerinizi hatırlayarak kübist bir portre çizin. Küçük bir hatırlatma yapalım; Kübizimde figürler iki boyutlu olarak resme aktarılır. Picasso'nun portrelerindeki insanların hem profili hem de önden görünüşüne yer verilmesinin nedeni budur. Portrenizin fotoğrafta gördüğünüz gibi arkadan görünüşünü de çizmelisiniz. Çizdiğiniz portrenin kopyasını bir kartona ve kumaşa çıkartın.



2. ADIM

Kartona çizdiğiniz portreyi keserek her bölümü ayırın. Örneğin saçları, şapkası ve yüzünü ayrı parçalar halinde kesin.



3. ADIM

Parçaları renklendirerek kumaşa baskı yapın. Renklerin kumaşa iyice çıkabilmesi için bir ağırlıkla bastırabilirsiniz.



4. ADIM

3. adımdaki işlemi diğer parçalar ve portrenin arka yüzü için de tekrarlayın.



5. ADIM

Kumaşlarınızın üzerindeki boyaların kurduğundan emin olduktan sonra boyalı yüzleri birbirine bakacak şekilde üst üste koyup yapıştırın. Fotoğrafta gördüğünüz gibi bir çerçeve belirleyerek kesin.



6. ADIM

Yapıştırdığınız kumaşı ters çevirerek içini elyafla doldurun.

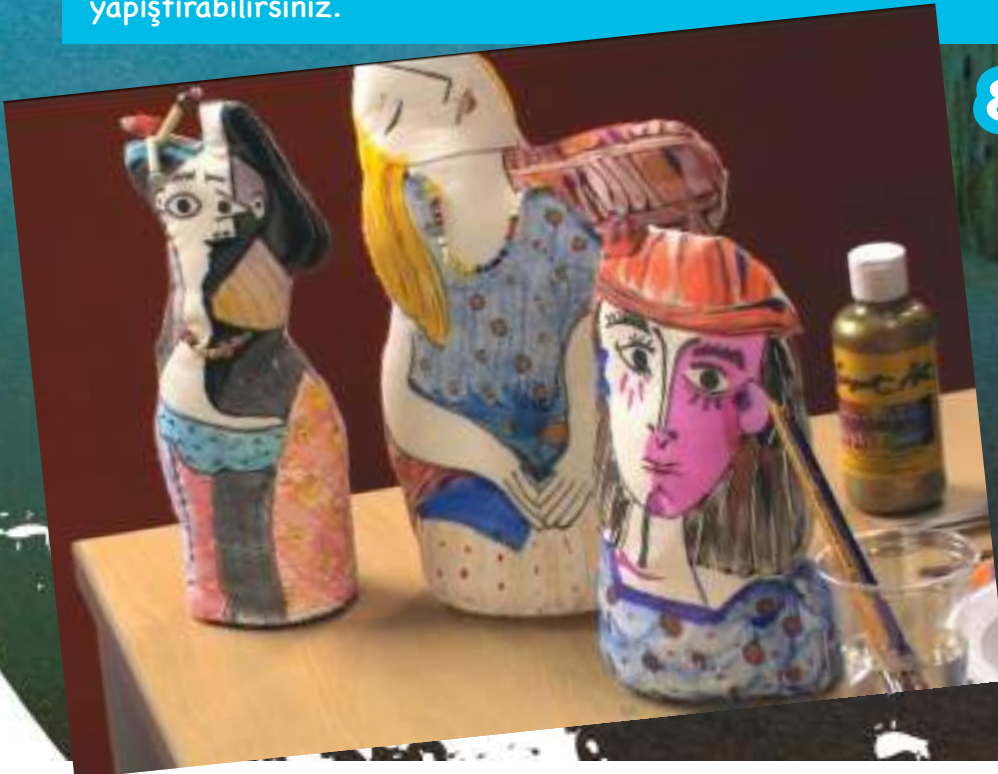


7. ADIM

Elyaf doldurduğunuz portrenin ayakta durabilmesi için, içini kum veya çakıl taşlarıyla doldurduğunuz bir bohçanın üzerine oturtun. Alt kısmını dikişle veya yapıştırabilirsiniz.

8. ADIM

Bu çalışmayı farklı resimlere de uygulayabilir ve sevdiğinizlere kendi tasarımınız olan yumuşak heykeller hediye edebilirsiniz.



PANORA

ÇOCUK

Deprem Hakkındaki Gerçekler

Deprem nedir?

Yer kabuğu içinde kırılmalar gerçekleşir. Bu kırılmalar aniden ortaya çıkan titreşimlere neden olur. Titreşimler yayılarak yer yüzeyini yani bizim yaşadığımız, üzerinde gezdiğimiz alanı sarsar. Bu olaya deprem denir. Deprem sırasında ve sonrasında insanın hareketsiz kabul ettiği, güvenle ayağını bastığı toprak hareketlenir ve üzerindeki yapıları da hareket ettirir. Deprem, oluşumu devam eden dünyamızda meydana gelen bir doğa olayıdır ve depreme karşı güvenli bir yaşam mümkündür.

1. Meydana gelen depremlerin %80'i Pasifik Okyanusu'nda, Ateş Çemberi olarak adlandırılan ve 452 tane volkanın bulunduğu bölgede gerçekleşmektedir.
2. Kaydedilen en büyük deprem, Şili'de 22 Mayıs 1960 tarihinde ve 9,5 şiddetinde meydana gelmiştir.
3. Genellikle insanların zarar görmesine sebep olan şey sarsıntılar değildir. Asıl neden sarsıntılar nedeniyle zarar gören depreme dayanıksız binalar ve deprem sırasında ne yapacağımızı bilmiyor olmamızdır.
4. Alaska'da hemen hemen her yıl büyüklüğü 7.0 olan bir deprem yaşanıyor ve ortalama 14 yılda bir ise büyüklüğü 8.0 veya üstü olan bir deprem daha yaşanıyor.
5. Ne yazık ki günümüz teknolojisiyle bilim adamlarının depremin ne zaman olacağını söylemeleri mümkün değildir. Ama siz depremden daha az zarar görmek için şimdiden bir plan yapabilir ve önlem alabilirsiniz.

Deprem sırasında öncelikle yapılması gereken, en hızlı biçimde güvenli bir yere ulaşip, en güvenli pozisyonu almaktır.

Peki en güvenli yeri nasıl belirleyebiliriz?

Binaların dış duvarları tehlikelidir, iç duvarlara yakın durmaya çalışın.

Koridorlar çoğunlukla iç duvarlarla çevrelendiklerinden daha güvenlidir.

Sarsıntı sırasında başınıza düşebilecek cisimlerin (duvardaki tabloların, süs eşyalarının, kitap raflarının...) olduğu yerler tehlikelidir.

Devrilebilecek mobilyalar tehlikelidir.

Pencere kenarları, hem dış duvar olduklarından hem de camları kırılabileceğinden tehlikelidir.

Açık alanda, deprem sırasında çevrenizdeki apartmanların duvarları dökülüp üstünüze düşebilir, apartmanlara ve diğer yapılara yakın olmak tehlikelidir.

Siz de evinizdeki en güvenli yerleri yazarak önceden hazırlıklı olabilirsiniz:

Odamda

Salonda

Oturma odasında

Banyo / Tuvalette

Mutfakta

Sürekli gittiğiniz başka yerlerde de güvenli yerleri belirleyebilirsiniz. Örneğin, okulda veya parkta.

ÇÖMELME OYUNU

Deprem sırasında hazırlıklı olmak için ailece oynayabileceğiniz bir de oyunumuz var.

Oyun, birinin hiç beklenmedik bir zamanda "Deprem!" diye bağırmasıyla başlar.

Bunu duyar duymaz tüm oyuncuların en yakınındaki, güvenli yere, hızlı biçimde giderek güvenli pozisyonu alması gerekir.

En az güvenli yere giden ve en yavaş olan oyunu kaybeder.

Deprem öncesinde, sırasında ve sonrasında yapılması gerekenleri daha detaylı öğrenmek için www.deprem.gov.tr/sarbis/cocuklaricin/anasayfa.aspx adresini ziyaret edebilirsiniz.



PANORA

ÇOCUK

Bakalım NELER Öğrendik?

1

DÜNYADA EN ÇOK DEPREM OLAN YER NERESİDİR?

2

ÇÖMELME OYUNUNU KİM KAZANIR?

3

EN BÜYÜK DEPREM NEREDE OLMUŞTUR?

4

DEPREM SIRASINDA NELER YAPMALIYIZ?

5

DEPREMİN OLUŞUMUNU KISACA ANLATINIZ?

6

DEPREME KARŞI NE GİBİ ÖNLEMLER ALABİLİRİZ?



KREP

Malzemeler:

- 1 su bardağı un
- 1 yumurta
- 3/4 su bardağı süt
- 50g sıvı yağ

Peki krep'inizi yemekten sonra tatlı olarak mı yoksa kahvaltıda peynirle mi tercih edersiniz?

Annenizle birlikte mutfakta keyifli zamanlar geçirmeye devam etmek ister misiniz?

Hazırlanışı:

Bir kasede un ve şekeri karıştırın. Yumurta ve sütü ekleyin. Pürüzsüz bir karışım elde edene kadar karıştırın.

Tavanızı ısıtıp bir fırça ile yağlayın. Karışımınızdan 1/4 su bardağı kadarını tavanıza dökün. Karışımın tavanızın tüm tabanına yayılması için tavayı sağa sola hareketlerle sallayın. Üzerinde kabarcıklar oluştuğunda çevirerek arka tarafını da pişirin. Krep'inizi çikolata, bal, pudra şekeri ve meyvelerle ikram edebileceğiniz gibi peynir ve domatesle birlikte harika bir kahvaltı tabağında da sunabilirsiniz.



GÖZ

Dr. Hülya Okçu

Gözlerimiz mükemmel bir kamera gibi çalışır. Etrafımızda olup bitenlerin fotoğraflarını çekerek beynimize gönderir. Gözlerimiz ve beynimiz arasındaki bu alışveriş, sabah uyanığımız anda başlar ve gece tekrar uyuyana kadar devam eder.

Peki bu kamera nasıl çalışır?

Bir nesneden gelen ışık ışınlarının kamera merceğinden geçip bir filme veya bilgisayar çipi üzerine kaydedildiğini düşünün.

Üstteki çizimde bir şey dikkatinizi çekiyor mu? Evet, kamera tarafından kaydedilen görüntü tepetaklak.

Nesnelerin ışık ışınları da göz merceğinden geçer ve beynimize gönderilerek kaydedilir.

Peki, görüntüyü biz nasıl düz görüyoruz? İşte bu noktada beynimiz devreye girerek görüntüleri düzeltir.

Gözümüzün bozulması ne demektir?

Göz sağlığımızı bozabilecek birçok etken vardır. Gözlerimizdeki bozukluklar Miyop, Astigmat, Hipermetrop, Arpacık gibi isimlerle adlandırılır. Bu rahatsızlıklar doğuştan olabileceği gibi sonradan da oluşabilir.

Miyop ve Hipermetrop'un oluşumuna gelecek olursak;

Gözdeki ince kornea, gelen ışını toplar ve yaklaştırır. Bunun sonucu olarak uzağı görmekte zorlanırsınız. Bu duruma Miyop denir.

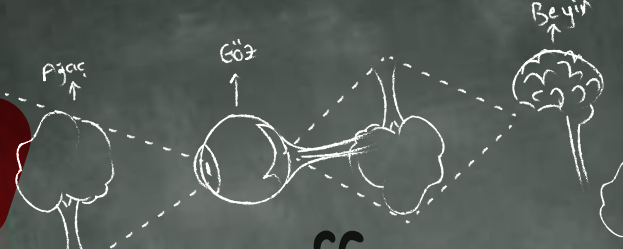
Yine aynı şekilde kalın kornea kendisine gelen ışığı uzaklaştırır. Bu durumda ise yakını görmekte zorlanırsınız. Buna da Hipermetrop denir.

Astigmatizma ise genelde saydam tabakanın şekil bozukluğuna bağlıdır ve 2 eksenle farklı kırılma olur. Bunun sonucunda bulanık gölgeli veya çift görme ortaya çıkabilir.

Bu her 3 tip göz bozukluğunun da tedavisinde gözlük camları veya kontakt lensler kullanılır.

Göz sağlığımızı korumak için doktor kontrollerimizi aksatmamalıyız.

Doğumdan hemen sonra, 6. ayda, 3 yaşında, daha sonra 6 yaştan itibaren yılda



bir kez düzenli olarak göz doktoruna gitmeliyiz. Gözlük kullananlar ise 6 ayda bir göz doktoruna gitmelidir.

Gözümüz için faydalı besinler;

1. Kayısı, havuç, mango, şeftali, yumurta ve ciğer, göz yüzeyinin nemli kalmasını sağlar ve göze giren yabancı maddelerin temizlenmesine yardımcı olur.
2. Kiraz, üzüm, çilek ve yeşil çay ise gözlerdeki damarları besleyerek gözlerin canlı görünmesini sağlar.
3. Muz, mandalina, portakal, üzüm ve sarı dolmalık biber ağ tabakayı korur.
4. Ay çekirdeği, avokado, susam, badem ve fındık göz kapaklarını besleyerek gözlerin şiş ve kırmızı görünmesini engeller.
5. Sarımsak, çilek, yeşil çay ve pırasa, gözün bağışıklık sistemini güçlendirerek mikroplara karşı direncini artırır.
6. Kepekli makarna ve tam buğday ekmeği ise göz damarlarını besler.
7. Karanlıkta daha iyi görmemizi sağlayan besinler ise havuç ve şeftali gibi betakaroten içeren besinlerdir.
8. A vitamini ağ tabakaya etki ederek görmemizi güçlendirir. Yumurta, süt ürünleri, yeşil yapraklı sebzelerde bulunur.

9. E vitamini kivi, mango, muz ve yeşil

yapraklı sebzelerde bol olup, ayrıca zeytinyağı, ayçiçek yağı, ceviz ve bademde de boldur.

Göz sağlığımızı korumak için nelere dikkat etmeliyiz?

1. Özellikle spor yaparken, oyun oynarken gözlerimizi korumak için özen göstermeliyiz.
2. Hava kararmaya başladığında ışıkları açmalıyız. Işık gözümüzün işini kolaylaştıracak ve daha net görmemizi sağlayacaktır.
3. Güneşli günlerde mutlaka güneş gözlüğü ve şapka giymeliyiz.
4. Sınıfta tahtayı göremiyorsak bunu mutlaka öğretmenimize söylemeliyiz.
5. Eğer ihtiyacımız varsa gözlük kullanmaktan çekinmemeliyiz.
6. Başkalarının gözlüklerini denemek için bile olsa takmamalıyız.
7. Eğer çok uzun süre bilgisayar veya televizyon karşısında durursak gözlerimiz zarar görür.
8. Güneşe ve yüksek ışık kaynaklarına doğrudan bakmamalıyız.
9. Gözümüze bir şey kaçtığında ovalarsak cismin gözümüzü çizmesine neden olabiliriz. Bu yüzden doğruca bir yetişkine bilgi verip yardım istemeliyiz.



PANORA

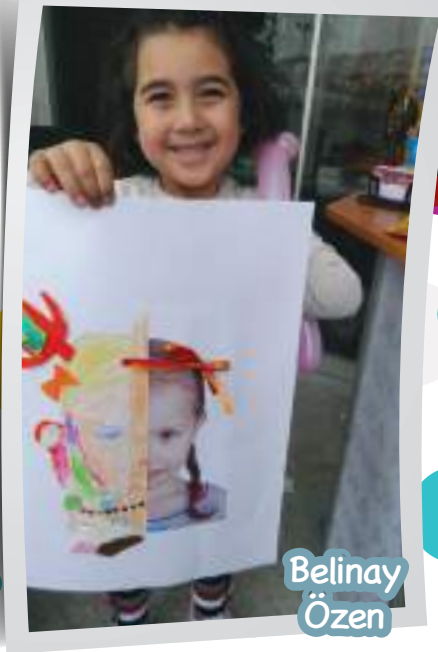
ÇOCUK



Ataberk
Karagür



Bariş Balcı



Belinay
Özen



Bengisu - Yavuz
Odabaşı

ÇOCUKLARI

atölye



Ceyla
Cevheri



Ceyda Yücel



Cemile
Tiftik



Büşra Karaca

PANORA
ÇOCUK



ÇOCUKLARI

atölye



Elif Akman



Efe Durgun



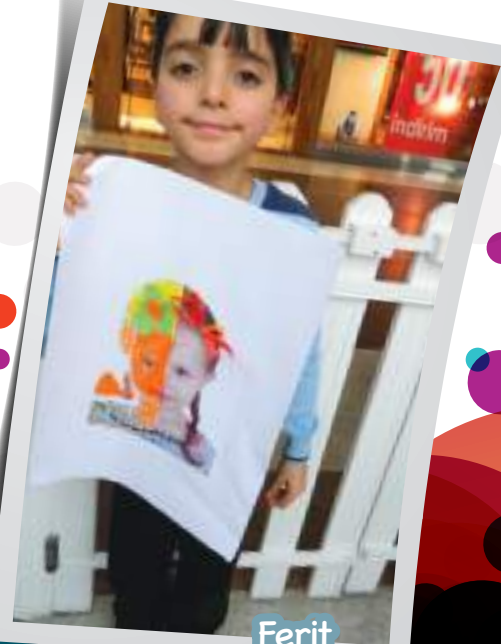
Elif Demirci



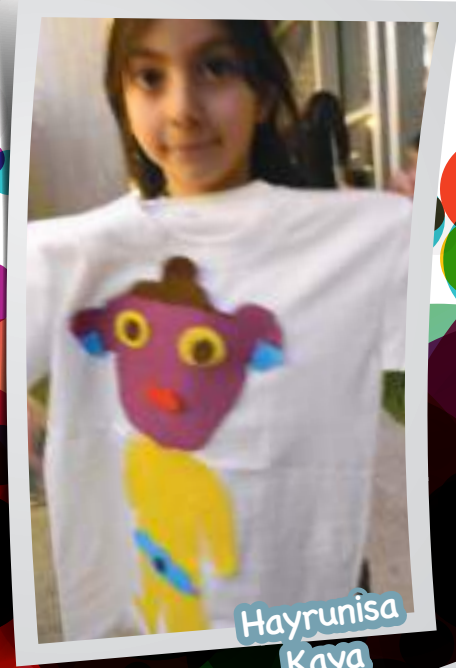
Şeval Nükte

Muhammed Emir Altuğ

PANORA
ÇOCUK



Ferit
Atakul



Hayrunisa
Kaya



Nazlı Kaya



Selim Çelik

ÇOCUKLARI



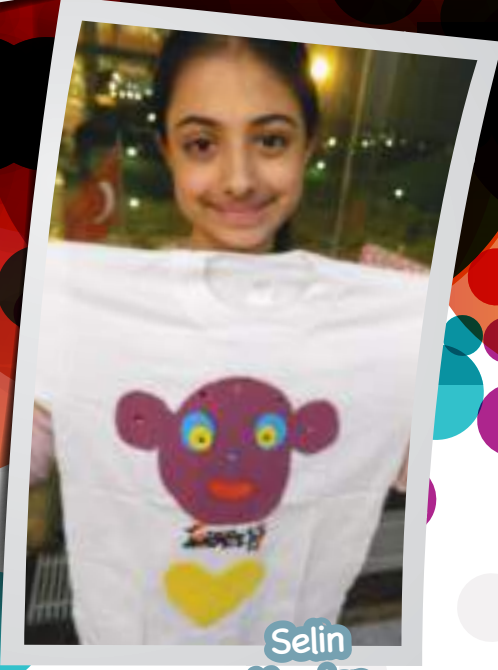
Melis
Kutay



Tarik
İnal

Efe
Durgun

Efe
Akman



Selin
Haydar



Yağmur
Başaran



Beren Berk Ege ve Yağmur sizin için Panora'da şıklık avına çıktı



Ege Tanyaldırık

LOCO POCO
Timsah 44,90 TL

öneriler

PANÇO

Elbise 67 TL
Bolero 34 TL
Toka 10 TL
Çizme 19,50 TL
KARAMELA
Çizme 199 TL

PANÇO

Pantolon 59 TL
Cekef 76 TL
Tshirt 34 TL
Taç 15 TL
KARAMELA
Çizme 199 TL
ARMAĞAN OYUNCAK
Ayıcık 229 TL



Berk Açıkgöz

PANÇO

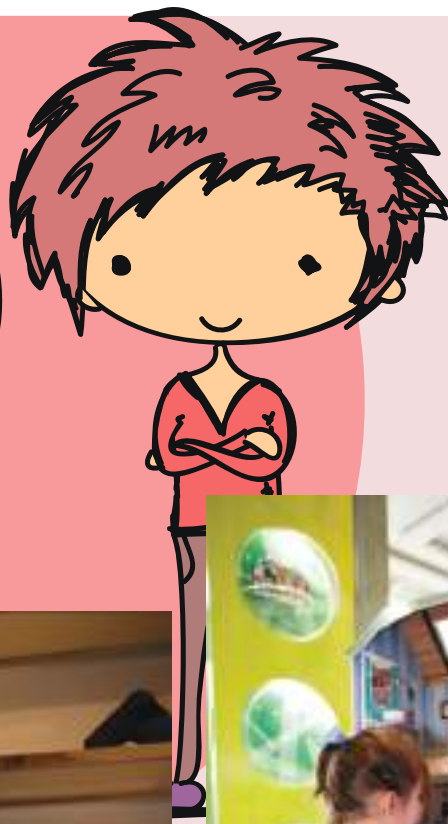
Beyaz Gömlek 59 TL
Yelek 38 TL
Pantolon 76 TL
Ayakkabı 109,50 TL
KAPBULA
Scooter 259,90 TL



Yağmur Alpay

Beren Erdoğan

PANORA
GOEUK



B&G	
Tshirt	99,90 TL
Etek	159,90 TL
Şal	79,90 TL
Çanta	109,90 TL
KARAMELA	
Çizme	199 TL



PANÇO	
Elbise	67 TL
Bolero	34 TL
Toka	10 TL
IMAGINARIUM	
Amanda'nın Evi	799 TL



öneriler



ARMAĞAN OYUNCAK
Baseball Sopası 9,90 TL
Eşofman Alt 49,70 TL
Eşofman Üst 59,90 TL
KARAMELA
Tshirt 35,90 TL
Ayakkabı 159,90 TL

IMAGINARIUM
Vespa 599 TL
B&G
Pantolon 239,90 TL
Gömlek 169,90 TL
Yağmurluk 279,90 TL
KARAMELA
Ayakkabı 159,90 TL



ARMAĞAN OYUNCAK
Pelerin 21,66 TL
Maske 2,90 TL

PANORA

ÇOCUK

ÖNERİLER



KARAMELA	
Eşofman Alt	47,90 TL
Eşofman Üst	59,90 TL
Tshirt	32,90 TL
Ayakkabı	159,90 TL
LOCO POCO	
Spider Man Lego Battle Strikers	79,50 TL
	54,50 TL



Beren	
PANÇO	
Pantolon	59 TL
Ceket	76 TL
Tshirt	34 TL
Taş	15 TL
KARAMELA	
Çizme	199 TL

Yağmur	
PANÇO	
Elbise	67 TL
Bolero	34 TL
Toka	10 TL
Çizme	19,50 TL



Beren	
KARAMELA	
Ayakkabı	89,25 TL
LOCO POCO	
Ayıcık	89,50 TL

Yağmur	
KARAMELA	
Ayakkabı	89,25 TL
LOCO POCO	
Ayıcık	79,90 TL



BRANDROOM	
Eşofman Üst	225 TL
Eşofman Alt	175 TL
Tshirt	115 TL
KARAMELA	
Ayakkabı	89,25 TL
LOCO POCO	
Şato	99,50 TL

Fotoğraflar **BAYDAŞ** tarafından çekilmiştir.

Panora -1 katında hizmet vermektedir.



Yağmur
BRANDROOM
Tshirt 195 TL
Etek 295 TL
Çizme 283 TL
ARMAĞAN OYUNCAK
Mini Mouse Peluş 89,90 TL
NEO APPLE
Macbook Air 2.259 TL
ROBERT'S CAFFEE
Milk Shake 7,50 TL

Beren
BRANDROOM
Tshirt 195 TL
Pantolon 285 TL
KAPBULA
Valiz 139,90 TL
NEO APPLE
İphone 2.200 TL
ROBERT'S CAFFEE
Milk Shake 7,50 TL



BRANDROOM
Eşofman Üst 295 TL
Eşofman Alt 245 TL
Tshirt 195 TL
LOCO POCO
Babypeek Q Boo 99,50 TL



B&G
Tunik 49,50 TL
Etek 59,90 TL
Çorap 17,90 TL
Çizme 195,30 TL
BRANDROOM
Çanta 275 TL

PANORA

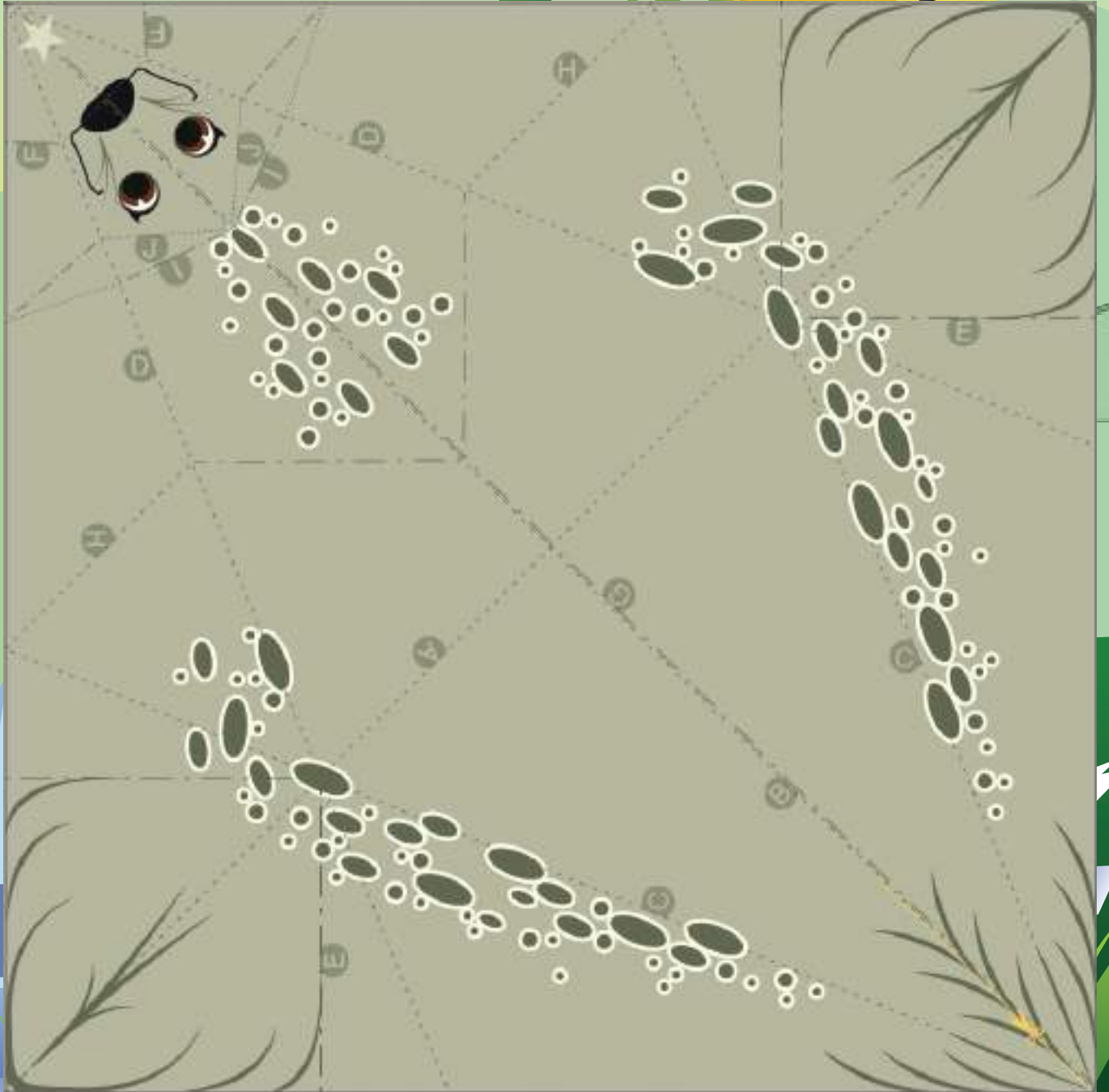
ÇOCUK

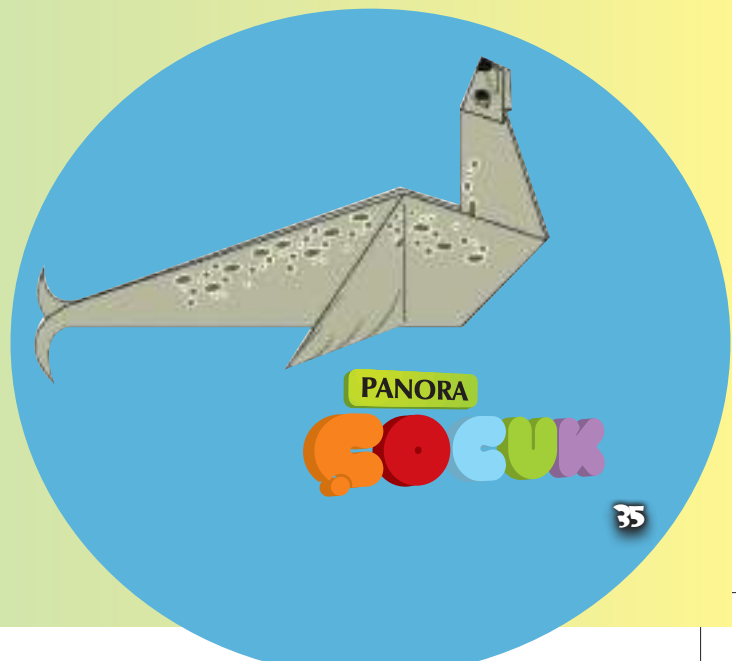
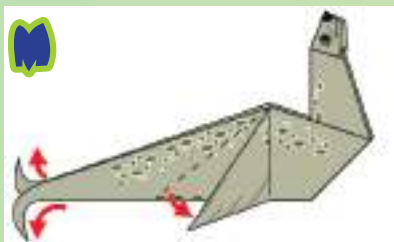
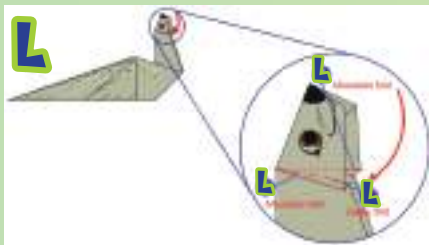
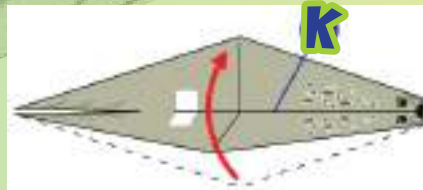
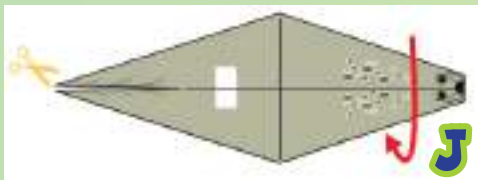
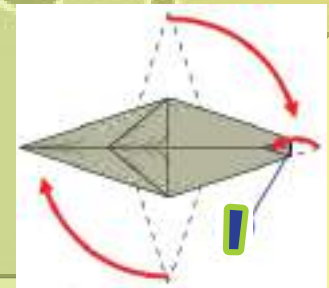
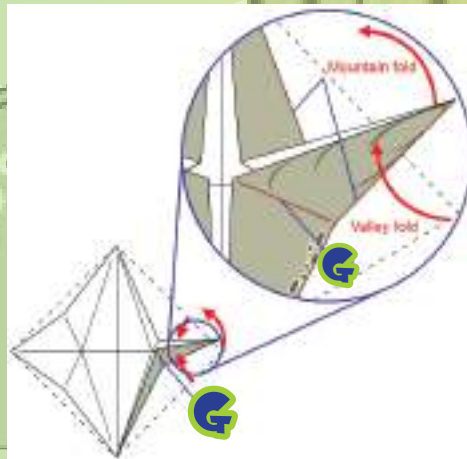
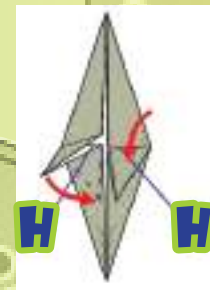
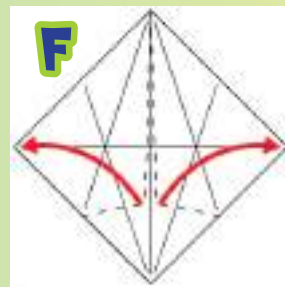
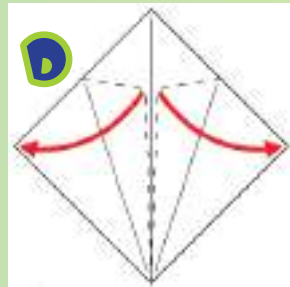
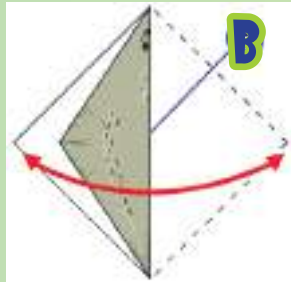
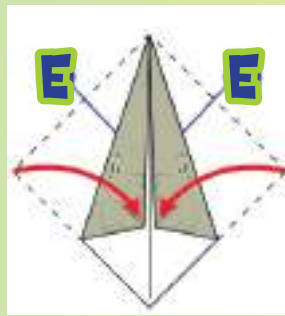
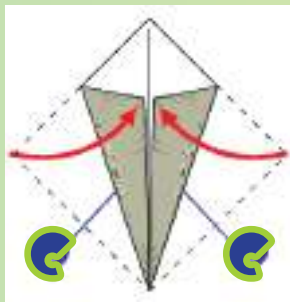
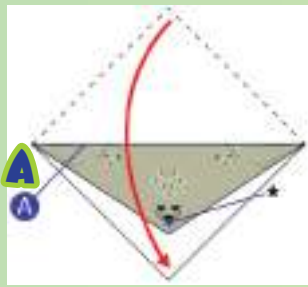


Sevimli Fok Origami Yapımı

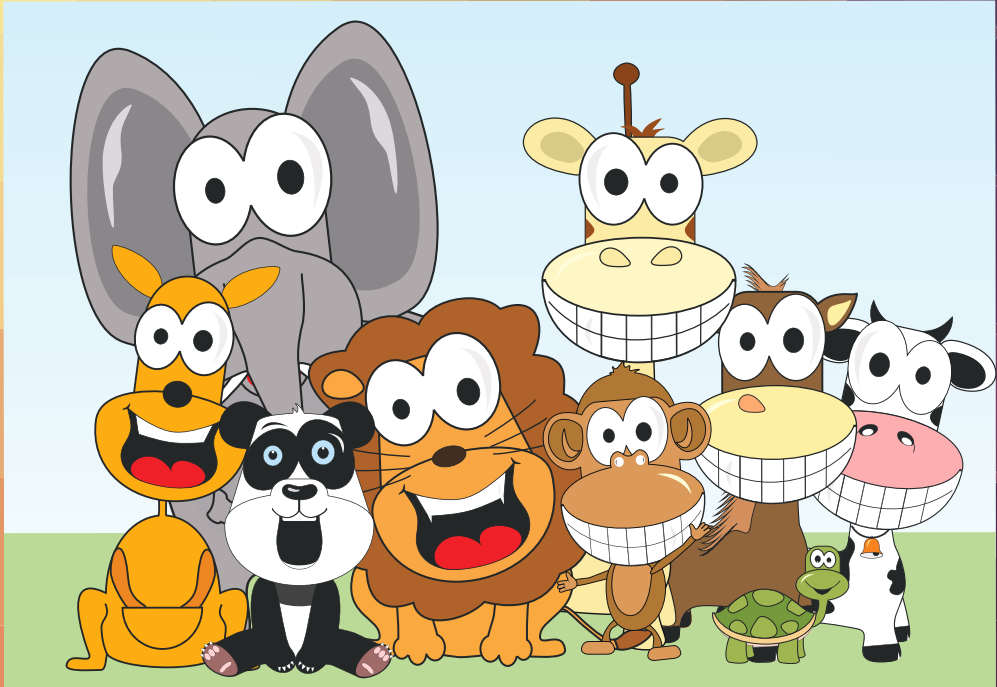
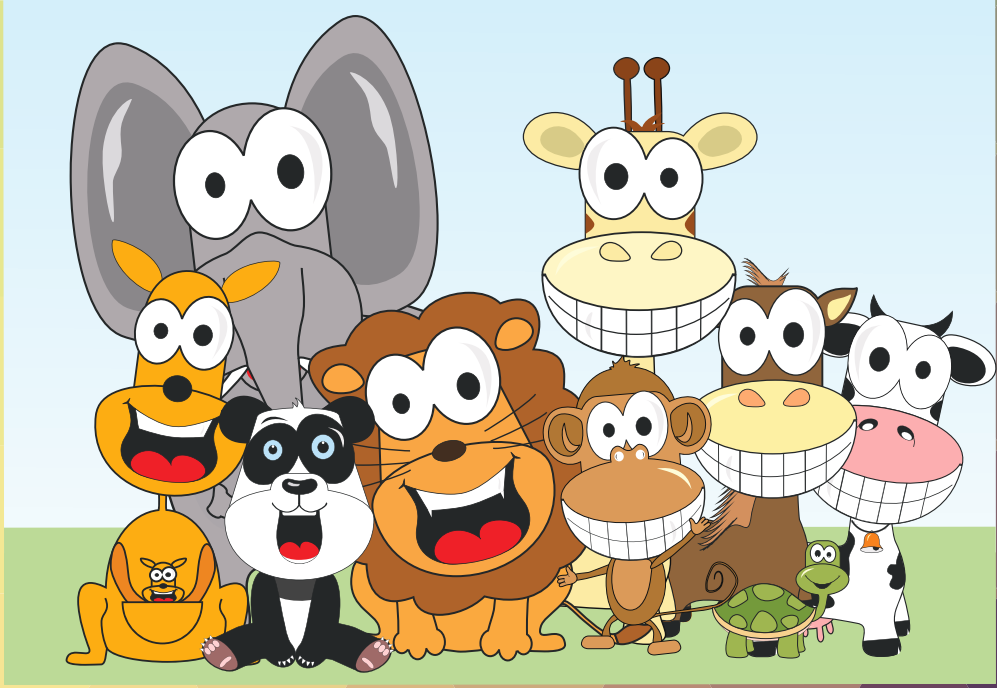
Fok'un olduğu resmi işaretili yerlerden kesin, yine işaretili yerlerden talimatlardaki gibi kıvrın. İşte yeni oyun arkadaşınız sevimli fok hazır.

- Makas ile kesin
- Tamamen katlayın
- Hafifçe kıvrın





7 RESİMDEKİ FARKI BULUN



Bulmacanın çözümü 40. sayfada

SUDOKU



	1	6		5	2
	5	2			
				2	6
				4	1
5	2				
6	4			1	5

Nasıl Oynanır?

Sudoku, 6x6'lık karelerden oluşan kümelerle rakamların yerleştirilmesiyle oynanan bir oyundur. Çözümü mantığa dayanan sudoku, kümelerle 1'den 6'ya kadar rakamların yerleştirilmesiyle oynanır. Her bir rakam, her bir satır, sütun ve blokta sadece bir kez kullanılabilir. Bulmacayı tamamlamak için tabloyu öyle bir şekilde doldurmalısın ki, her satır, her sütun ve her blok 1'den 6'ya kadar bütün rakamları içersin, hiçbir rakam tekrarlanmasın ve eksik kalmamasın.

Çengel Bulmaca



Soldan Sağa

1. Yakını görememe hastalığı.
2. Görsel ve plastik sanatların bakış açısıyla meydana gelen üç boyutlu form.
3. Tatlı veya tuzlu eşliğinde yenebilen hamur işi.

Yukarıdan Aşağı

1. Bir grup dağcının kurduğu arama kurtarma ekibi.
2. Uzağı görememe hastalığı.
3. Yer kabuğundaki kırılmalar sonucunda meydana gelen, doğal afet. Zلزelle.

**PANORA
ÇOCUK'TAN
HABER ALMAK
İSTER MİSİN?**



ADIM :

SOYADIM :

DOĞUM TARİHİM:

ADRESİM :

TELEFONUM :

e-Mailim :

Çocuklar Formunuzu
Panora Danışma Bankosuna
Bırakabilirsiniz.

Veya bilgilerinizi
info@panoracocuk.com.tr
adresine e-posta olarak
yollayabilirsiniz.



**SEVGİLİ ÇOCUKLAR,
BİZİ FACEBOOK'TAN
TAKİP EDEBİLİRSİNİZ**

Çocuk
Atölyesinde
Çekilen
Fotoğraflarına
Ulaş!

BEĞEN

Etkinlik ve
Sürprizlerimizden
Haberdar Ol!

BEĞEN

Fotoğraf, Yazı
ve Faaliyetlerini
Panora
Çocuklarıyla
Paylaş!

BEĞEN

www.facebook.com/PanoraCocuk

BOYAMA

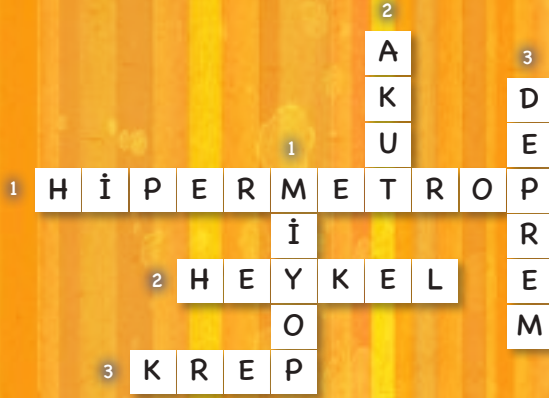


PANORA



OYUNLARIN ve BULMACALARIN CEVAPLARI

ÇENGEL BULMACANIN ÇÖZÜMÜ



SUDOKU'NUN ÇÖZÜMÜ

3	1	6	4	5	2
4	5	2	1	6	3
1	3	4	5	2	6
2	6	5	3	4	1
5	2	1	6	3	4
6	4	3	2	1	5

GÜNEY AFRİKA'LI ÜNLÜLERİN EŞLEŞMESİ



7 FARK BULMACASININ ÇÖZÜMÜ



KES-YAP PUZZLE'İNİN ORJİNALİ



PANORA

ÇOCUK

PANORA ÇOCUK ATÖLYESİ'NDE BU AY

Nisan Ayı Şenlik Ayı

Panora'da Çocuk Şenliği Nisan ayı boyunca devam ediyor. Sen de eğlenceli oyuncaklar ve kıyafetler tasarlamak istiyorsan Panora Çocuk Atölyesi'ne gel.

1-30 Nisan

Pazartesi

1. Atölye: 13.00-14.00

2. Atölye: 14.00-15.00

Perşembe

1. Atölye: 10.00-11.00

2. Atölye: 11.00-12.00

Cumartesi-Pazar

1. Atölye: 14.00-15.30

2. Atölye: 16.00-17.30



PANORA
ALIŞVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ

Unutma en sevdiğin markalar Panora'da!



Comics & Cartoons Store
B&G Store
Bebeğim
Imaginarium
Brandroom Kids
Bebek By Pikkolo

Loco Poco
Gap Kids&Baby
Mothercare
Boyner
Kapbula
Kipa

Fred Perry
Karamela
Nike
Koton
Panço
Marks&Spencer



PANORA
ALISVERİŞ VE YAŞAM MERKEZİ