

## MUTSUZSANIZ DİKKAT! SEBEBİ D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ OLABİLİR

Havaların soğumasıyla birlikte güneşli günlere artık veda ediyoruz. En büyük D vitamini kaynağı olan güneş ışınlarının kişileri depresyondan korumaya yardımcı olduğunu ifade eden Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, D vitamini eksikliğinin birçok hastalık riskini artırdığını belirtti.

Gıdalarla alınan D vitamini, vücutta bulunan toplam D vitamininin yüzde 10'unu teşkil ediyor. Yumurta sarısı, dana karaciğeri ve balık yağının bilinen en iyi D vitamini kaynakları olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, vücutta bulunan D vitamininin yüzde 90'ının güneş ışınları etkisiyle ciltte sentezlendiğini ifade etti.

## D VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ BİRÇOK HASTALIK RİSKİNİ ARTIRIYOR

Vücudun ihtiyacı olan D vitamininin büyük çoğunluğu güneş ışınlarından alınıyor. Kış aylarının yaklaşmasıyla güneşli havalara veda edilen şu günlerde, kanda bulunan D vitamini düzeyine dikkat edilmesi gerektiğini vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, "D vitamini yetersizliği ile birçok hastalık riski artışı arasında bağlantı bulunuyor. Örneğin; kanser, kardiyovasküler hastalıklar, osteoartrit ve oto immün hastalıklar hatta tip-2 diyabet ve depresyon D vitamini eksikliği ile bağlantılıdır. Güneş ışınlarının kişiyi depresyondan koruduğu araştırmalarla belirlenmiştir. Güneş ışınları beyin tarafından salgılanan melatonini azaltıcı, mutluluk hormonu diye bilinen serotonini artırıcı etki yapmaktadır." diyerek D vitamini konusunda önemle uyardı.

## YAŞLILAR, YÜZDE 75 DAHA AZ ÜRETİYOR

D vitamini düzeyi; güneş ışığına maruziyet, yaşanılan bölgenin deniz seviyesinden yüksekliği, derideki pigmentasyon yoğunluğu, yaş ve beslenme ile alınan D vitamini miktarına göre değişim gösteriyor. Yaşam şekli, yaş, ırk ve diğer faktörler D vitamini için risk oluşturuyor. Yapılan bir araştırmaya göre Amerika ve Avrupa'da 65 yaş üzeri kişilerin yüzde 40-100'ü arasında D vitamini yetersizliği olduğunun tahmin edildiğini belirten Dr. Öğr. Üyesi Ayşe Huri Özkarabulut, "Düşük D vitamini seviyesi ile demans ve diğer bilişsel hastalıklar birlikte bulunmuştur. Yapılan klinik çalışmalarda, yaşlılar düzenli olarak güneşe maruz kalsalar da onların derilerinin D vitaminini gençlerden yüzde 75 daha az ürettiği saptanmıştır. Ayrıca, sayısız çalışma vitamin D eksikliği ile obezite arasında bağlantı olduğunu göstermektedir." şeklinde konuştu.

## YORGUNLUK VE HALSİZLİK VARSA DİKKAT!

Sindirim sistemi hastalığı olanlarda, örneğin; Crohn's, çölyak ve diğer bağırsak hastalıklarında düşük D vitamini seviyeleri ile karşılaşılıyor. Bu hastalıklar, besin kaynaklarından alınan D vitamininin zor emilmesine neden oluyor. Eğer D vitamini eksikliği varsa kas, kemik ağrıları, yorgunluk, halsizlik ve depresyon görülebildiğini belirten Dr. Özkarabulut, “Çocuklarda en bilinen belirtisi bacak eğriliği şeklinde ortaya çıkan raşitizm hastalığıdır. Yetişkinlerde ise kolay kemik kırılması ile ortaya çıkan osteomalasiadır. Standart D vitamini eksikliğini tedavisi takviye verilmesi şeklindedir. Doğru yiyeceklerin verilmesine rağmen, çoğu bilim insanı gıdalarla eksikliğin giderilemeyeceğini düşünmekte.” diyerek, D vitamininin fazla alındığı takdirde zehirlenmeye yol açabileceğini; uzun süre güneşte kalmanın da deri kanseri riskini artırdığını ifade etti.

## “ANAOKULU ÖĞRENCİLERİYLE SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK TEMALI RENK VE BOYAMA ETKİNLİĞİ” GERÇEKLEŞTİRİLDİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) İç Mimarlık, İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümlerinin öncülüğünde Özel Seyrantepe Masal Ağacı Anaokulu'nda eğitim gören 5-6 yaş aralığındaki çocuklar ile “Anaokulu Öğrencileriyle Sürdürülebilirlik Temalı Renk ve Boyama Etkinliği” projesinin ilk ayağı gerçekleştirildi.

“Anaokulu Öğrencileriyle Sürdürülebilirlik Temalı Renk ve Boyama Etkinliği” projesi, iki farklı atölye çalışması ve bir sergi olmak üzere 20 Eylül-23 Kasım 2022 tarihleri arasında, iki aya yayılan bir takvimde gerçekleştiriliyor. “Mekânlar Çocuklarla Renklenir” mesajıyla yola çıkan İGÜ'nün, çocukların görsel algılarının gelişimini desteklemeyi ve sürdürülebilirlik bilinci edindirmeyi amaçladığı projenin ilk ayağı 20 Eylül 2022 tarihinde, anaokulunda eğitim gören 5-6 yaş grubu çocuklar ile eğitim ve boyama etkinliği yapıldı.

## ÇOCUKLARIN ESERLERİ 23 KASIM'DA SERGİLENECEK

İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Güzel Sanatlar Fakültesi (GSF) tarafından organize edilen, İç Mimarlık, İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümleri öğretim elemanlarının eğitici olarak yer aldığı “Anaokulu Öğrencileriyle Sürdürülebilirlik Temalı Renk ve Boyama Etkinliği” projesinin ilk ayağı gerçekleştirildi. İç mekân görselleri üzerinden; renk, biçim, çizgi ve doku çalışmaları ile çocukların görsel algılarını güçlendirmenin hedeflendiği projede, atölye öncesi “sürdürülebilirlik” kavramı ve “sürdürülebilir malzemeler” ile ilgili bilgilendirici bir sunum gerçekleştirildi.

Özel Seyrantepe Masal Ağacı Anaokulu'nda eğitim gören 5-6 yaş arası çocuklarla gerçekleştirilen etkinlikte, enerji ve dünyanın kaynakları hakkında çocukları bilinçlendirmek ve bu kapsamda çevrelerindeki kullanılabilecek sürdürülebilir malzemelerle ilgili bilgilendirmek amaçlandı. Etkinliğin ikinci ayağı 5 Ekim 2022 tarihinde gerçekleştirilecek olup, 23 Kasım 2022 tarihinde de İstanbul Gelişim Üniversitesi Gelişim Sanat Galerisi'nde çocukların eserleri ve etkinlik fotoğrafları ile bir sergi açılacak.

## MASALLAR, ÇOCUKLARIN SOSYAL İLETİŞİM BECERİLERİNİ GELİŞTİRİYOR

Yüzyıllardan beri farklı şekillerde aktarılmaya devam eden masallar, toplumsal duygu ve davranışların nesiller boyu devam etmesini de sağlıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Doç. Dr. Öğr. Üyesi Nezire Gamze Ilıcak ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal yaptıkları çalışmalarla masalların, çocukların sosyal iletişim becerilerini artırarak, çocuklar için yol gösterici olduğunu ifade ettiler.

Çocukluk dönemi, çocuğun algılarının en açık olduğu dönemlerden biri. Çocuk, nasıl ebeveynlerini sosyal beceriler konusunda taklit ediyorsa, duyduğu gördüğü davranışları da aynı şekilde kendine rol model olarak alıyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi (İİSBF) Öğretim Üyelerinden Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü'nden Doç. Dr. N. Gamze Ilıcak ve Psikoloji Bölümü'nden Dr. Fatih Bal yaptıkları çalışmalar sonucunda masalın, bir yandan çocuğun dil becerilerini geliştirirken bir yandan da çocukta kültüre dayalı millî ve evrensel değerlere karşı bir bilincin uyanmasını sağladığını belirtti.

## GELECEĞE HAZIRLIYOR!

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Doç. Dr. Öğr. Üyesi N. Gamze Ilıcak ve Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal'ın anaokulunda eğitim alan 4-6 yaş arası 32 çocuk ile yaptıkları çalışmalar, şaşırtıcı sonuçlar ortaya çıkardı. 15 gün boyunca "Masal Terapi" uygulaması yapılan çocuklarda, masalların sosyal beceri kazandırdığı ve bu sayede sosyalleşme sürecinde özellikle ikili ilişkilerde sağlıklı iletişime/etkileşime girmesine katkı sağladığı gözlemlendi. Bu yönden masalların çocuğun psikolojisinde ve gelişiminde olumlu etkisi olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Fatih Bal, "Masal, okuyucusunun/dinleyicisinin hayatına yön veren, kişiyi iyiliğe ve doğruluğa sevk eden, eğitici ve de eğlendirici bir türdür. Masallar; özellikle çocuklar için yol gösterici olan ürünlerdir. Çocukluk dönemi bireyin dünyaya bakışının ve şahsiyetinin oluşmaya başladığı en önemli dönem. Çocuğun dilsel, fiziksel, ruhsal ve zihinsel gelişiminin olumlu yönde tamamlanması onun gelecekteki yaşantısını da etkilemektedir. Dolayısıyla masallar çocukları geleceğe hazırlıyor." dedi.

## SOSYAL İLETİŞİM BECERİLERİ ANAOKULU DÖNEMİNDE GELİŞİYOR

Masal ve çocuk arasında kuvvetli bir bağ bulunduğunu belirten Doç. Dr. Öğr. Üyesi N. Gamze Ilicak, “Masallar sayesinde çocuklar doğruyu yanlış; iyiyi kötüyü; ödülü ve cezayı öğrenmektedir. Ayrıca masalarda geçen deyim, atasözü vb. sözler dinleyicinin/okuyucunun dil dağarcığının genişlemesine de katkı sağlıyor. Olay örgüsü noktasında masallardaki motiflerin yönlendirici rol oynadığı yorumu da yapılabilir. Sosyal iletişim becerileri eğitim yoluyla kazanılan becerilerdir. Bu iletişim becerilerini çocuğun erken yaşta öğrenmesi onun gelişimine katkıda bulunacaktır.” şeklinde ifade etti.

## “SOSYAL ORTAMA KENDİNİ AİT HİSSEDEN ÇOCUK, PERFORMANSINI EN ÜST SEVİYEDE SERGİLER”

Masal ve psikoloji arasında gerçek bir bağ olduğunu vurgulayan Dr. Öğr. Üyesi Bal ise, “Çocukların sosyal iletişim becerileri, ilk sosyal gruba katıldıkları zaman yani anaokulu döneminde hem daha iyi gözlemlenebiliyor hem de okula başlamadan önce çoğunlukla teknolojik aletler ve yalnızca ebeveynleri ile iletişim halinde oldukları için okul dönemi çok daha büyük önem taşıyor. Masallar kişinin dikkat ve algı becerileri ile ilgili doğrudan bağlantılı oldukları için okul döneminde çocukların sosyal iletişim becerileri masallarla desteklenebilir. Bu sayede çocuk, masalı dinleme sürecinde kötüyle özdeşleşmişse, masalın sonunda içindeki kötüyü yok etmenin rahatlığını, iyiyi özdeşleşmişse zafer kazanmanın hoşnutluğunu duyacak, bunları davranışlarını da uygulayacaktır.” dedi.