



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 12 OCAK 2018

İçindekiler

- Velilerimizin Dikkatine!..... 1
- II.Dönem Kurs Takvimimiz 1
- Teşekkürler 2
- Yarıyıl Tatili Kitap Şenliği! 2
- Ortaokul Müzik Etkinlikleri 2
- Bilkent Ortaokulu Dil Gazetemiz Yayında! 3
- Eğitimde İzlerimiz 4
- Yöresel Yemek Günümüz 11
- Ocak Ayı Etkinlik Takvimimiz..... 12
- Takımımızı Kutluyoruz 12
- Sağlık Birimimizden 13
- Eko Okul Köşemiz 15

VELİLERİMİZİN DİKKATİNE!

- Havaların soğumasıyla öğrencilerimizin arasında Grip vakalarında artış olmuştur. Diğer öğrencilerimizin sağlığını düşünerek hasta olan çocuklarınızı okula göndermemenizi ve bu hafta Sağlık Birimimiz tarafından hazırlanan bülten yazımızı okumanızı rica ederiz. Sağlıklı günler dileğiyle...
- Dönem **veli görüşmelerimiz 22-26 Ocak tarihleri arasında** karne hazırlık dönemine girdiğimiz için **yapılmayacaktır.** Bilgilerinizi önemle rica ederiz.
- 2017/2018 Öğretim yılı boyunca servis hizmeti almaktasınız. Sizden ekte Okul Aile Birliğimizin hazırladığı anketi doldurarak bu yılın hizmetini değerlendirmenizi rica ediyoruz. Zaman ayırdığınız için teşekkür eder, saygılarımızı sunarız. Anket için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

II.DÖNEM KURS TAKVİMİMİZ

2.Dönem hafta sonu ve hafta içi kurslarına devam edecek öğrencilerimiz için kurs kayıtlarımız 15 -19 Ocak 2018 tarihleri arasında yapılacaktır. Belirtilen tarihler arasında kurs kayıtlarını ve ödemenin yapılması konusunda hassasiyet gösterilmesini önemle rica ederiz.

Kurs takvimimiz için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

TEŞEKKÜRLER

Yeni yıl nedeni ile öğrencilerimizin hazırlayıp sattıkları taş baskılardan elde edilen gelir ile Toplum Hizmeti Projemizi yürüttüğümüz Mamak Nihat Başakar İlkokulu'na bir adet sebil alınmış ve okula monte ettirilmiştir. Okul Müdürü Sayın Fatma Hallaçlı teşekkürlerini sunmuştur.



Bizde emekleri ile katkıda bulunan tüm öğrencilerimize ve değerli Görsel Sanatlar Zümremize çok teşekkür ediyoruz. Bu anlamlı çalışmaya maddi destek veren siz değerli velilerimize de ayrıca teşekkürlerimizi sunuyoruz.

YARIYIL TATİLİ KİTAP ŞENLİĞİ!

Her yıl olduğu gibi bu yılda öğrencilerimizin yarıyıl tatillerini hayal dünyalarını geliştirecekleri kitaplarla eğlenceli ve zevkli şekilde geçirmeleri için yaş gruplarına göre çeşitli yayınevlerinden oluşan kitap stantları kurulacaktır.

Yeni çıkan roman ve hikayelerden oluşan stantlar 22-26 Ocak tarihleri arasında açık olacaktır.

Stantlarda yer alacak yayınevlerinin isimleri; Yağmur Yayıncılık, Tübitak, ODTÜ ve Final Kültür, Tudem, Arkadaş, 1001 Çiçek, Mavi Kelebek ve Al Midilli'dir.

5- 8. sınıf için listelerimiz için [TIKLAYINIZ.](#)

ORTAOKUL MÜZİK ETKİNLİKLERİ

Sevgili Maria Karolina Rahmatulla 10 Ocak 2018 Çarşamba günü okulumuz 6.sınıf öğrencilerine keyifli bir müzik dinletisi sundu. Felix Mendelssohn Mi minör Keman Konçertosu ve Antonin Dvorak Slavonik Danslar seslendiren Maria'ya teşekkür eder başarılarının devamını dileriz.



Okulumuzda bir süredir üzerinde çalıştığımız dil politikamızın bir yansıması olan okul gazetemiz okulumuz cam tüp geçidinde yayında. Tek sayfalık ve iki dilli olan gazetemiz "1 Lisan 1 İnsan" (1 Language 1 Person) okul topluluğu olarak dile yaklaşımımızı ve inançlarımızı özetlediğimiz gazetemiz okulumuzun yayınları arasında yerini aldı. Siz de okulumuzu yemekhaneye bağlayan cam tüp geçitten geçerken gazetemizi inceleyebilirsiniz.

1 LİSAN İNSAN



Türk dili zengin, geniş bir dildir. Her kavramı ifade kabiliyeti vardır. Yalnız onun bütün varlıklarını aramak, bulmak, toplamak, onlar üzerinde çalışmak lazımdır.

(ATATÜRK, 1932)

İDV ÖZEL BİLKENT ORTAOKULUNDA DİL POLİTİKASI

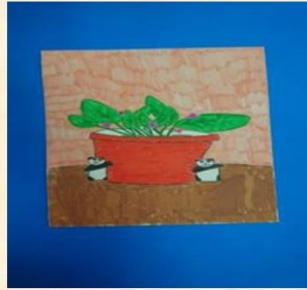
İhsan Doğramacı Vakfı Özel Bilkent Ortaokulunda donanımlı bireyler yetiştirirken dilin anahtar işlevi gördüğüne inanıyoruz. Dilin; öğrencilerin ulusal ve uluslararası kimliklerinin gelişimi açısından önemli bir araç olduğuna, kültürel değerlerin geçmişten günümüze aktarılmasında etkin bir rol oynayıp uluslararası bilinci geliştirdiğinin farkındayız. Bu sebeple yabancı bir dilin öğrencilerimizin yaşamlarının bir parçası haline geldiği bir ortamda dil becerilerini geliştirebilecekleri, yabancı bir dilin kültürel değerlerine karşı saygının aşılandığı, bir yandan da kendi kimliklerine ve kültürel değerlerine bağlı kaldıkları bir yaklaşımı benimseyerek dili geliştirmeye odaklanıyoruz.

İDV ÖZEL BİLKENT ORTAOKULUNUN DİL KONUSUNDAKİ SEKİZ TEMEL İNANCI

- Öğrenimin her türü gibi dil öğrenimi de öğrenenlerin anlam oluşturduğu, yapılandırıcı bir süreçtir.
- Her öğretmen aynı zamanda bir dil öğretmenidir.
- Okuldaki her öğrenci; açık bir kimlik ve kültür bilinci geliştirmek, kendini ifade etme potansiyelini tam anlamıyla kullanmak amacıyla ana dilinde ve İngilizce’de olası en yüksek dilsel ve kültürel ustalık düzeyine ulaşmayı hedefler.
- Her öğrenci, çevresindeki dünyada daha anlamlı bir yaşam sürmek, kültürlerarası iletişime ve anlayışa katkıda bulunarak insanlığı birleştiren zorluklara katkı sağlamak için İngilizce ve seçtiği ikinci yabancı dilde olası en yüksek dilsel ve kültürel yetkinliğe ulaşmayı hedefler.
- Bütün öğrencilere; iletişim dillerini genişletmek, yabancı dili öğrenmenin ve kullanmanın anlamını daha derinlemesine kavramak için üçüncü bir dil öğrenme fırsatı verilir.
- Okul; okulda ya da okul topluluğunu oluşturan üyelerin evlerinde temsil edilen diğer dillere değer vererek dilsel çeşitliliğe kucak açar.
- Okulun eğitim programı; diğer dilleri konuşan bireyleri tanımak, yaşantılarını, kimlik algılarını paylaşmak ve kültürel alışverişi geliştirmek üzere diğer dilsel gruplarla iletişim kurmaya yönelik açık yöntemler içerir.
- Dil, okulda iletişime bir engel oluşturmaz.

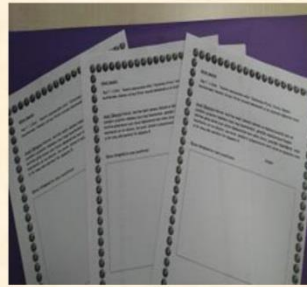
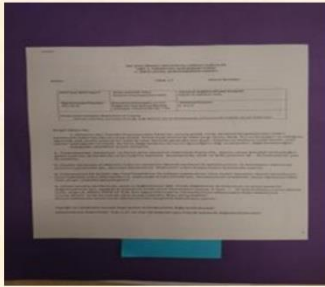
GÖRSEL SANATLAR DERSLERİNDE;

5. Sınıf seviyesinde, 8-12 Ocak tarihlerinde, MYP T süreç değerlendirmeleri yapıldı, her öğrenciye özel geri dönüşler yazılarak, veli tarafından imzalanıp geri getirmek üzere dağıtıldı. 1.ünite de hedeflediğimiz beceriler üzerine hazırlanan çalışma kâğıdı atölyemizde öğrencilerimizle birlikte yorumlandı. Workplace MYP sergisinde yer alacak Workplace çalışmalarımız tamamlandı. Tüm derslerde atölye içinde ki zengin görsel kaynaklar, önceden hazırlanmış konuya özgü örnekler ve internetteki görseller öğrencilerimize ilham verdi. Bir sonra ki MYP ünitemiz için atölyemizde pano hazırladık, inceledik. Aralık ayının son iki haftasında yolculuğumuza devam edeceğiz.



Workplace çalışmalarımızdan bazı örnekler

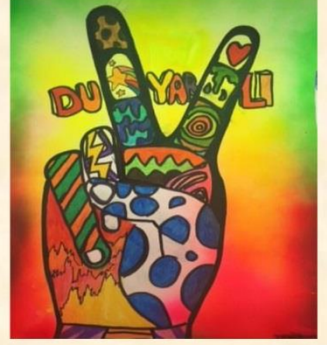
MEB tarafından düzenlenen resim yarışmaları, Toyota ve Bic, resim malzemeleri firmasının ülke genelinde düzenlemiş olduğu resim yarışmaları hakkında bilgilendirme yapılarak, katılacak öğrenci çalışmalarını takip edilmektedir. Seçmeli Görsel Sanatlar dersi kapsamında 'Empresyonizm'in etkisinde Kolye Tasarımları '3 boyutlu çizim programında hazırlandı. 3 boyutlu yazıcıdan çıktılarını alınarak akrilik boya ile renklendirilecektir.



MYP 1 6. Sınıflar Ünite 1 "Sanatta Temel Elemanlar" ekim ayında başlayan içinde bir çok etkinlik ve beceri kazanmayı hedeflediğimiz ünitemizin sonuna gelmiş bulunuyoruz. Ünite boyunca gördüğümüz tüm çalışmalardan aklımızda neler kaldığını anlatan sonuç değerlendirme etkinliklerimizi yapmaya başladık. Bu etkinliklerde yaratıcı düşünme becerilerimizi kullanarak tasarımlar yaptık. Yaptığımız tasarımları anlattık. Yönlendirici sorular ile dönüşümlü düşünerek eser inceledik eserlerin içinde sanatın elemanları aradık. Ortak özelliklerini belirledik. İş birliği becerilerimizi geliştirici ortak grup çalışmalarını tamamladık.



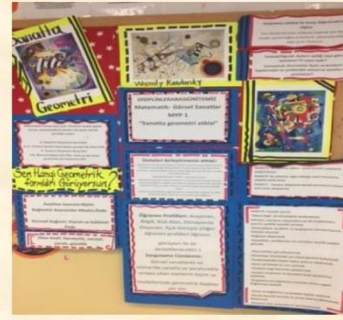
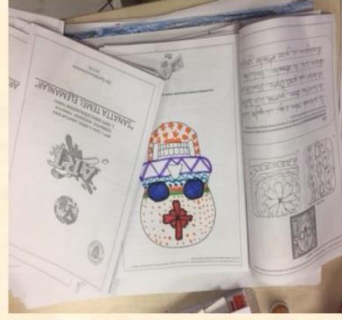
Sanatla öğrenen profillerini kendi bakış açımızla keşfettik.



İşte çalışmalarımızdan bazı örnekler, bu ürünlerin tamamını Şubat ayındaki sergimizde izleyebilirsiniz.



Ünlü ressamı ve eserlerini inceledik. Kendimize estetik gelenleri seçtik "Acaba bu eser hangi öğrenen profilini anlatıyor?" üzerinde konuştuk. İşbirliği ile gruplarımızda planlamalar yaptık. Ve çalışmalarımızı oluşturduk. Tabi ki ünitemiz ile bağlantı kurarak sanatın elemanlarını bilinçli kullanmayı unutmadık.



Bu çalışmaların ardından ünitemizin sonuç değerlendirme etkinliklerinde sanat dersimiz için eğlenceli hazırlanan çalışmalarımızı öğrencilerimiz aracılığı ile velilerimizin de görme imkanı olacaktır. MYP 1 6.sınıfların Disiplinlerarası ünitesine de başlamış durumdayız. Matematik ve Sanat dersi ortak olarak planlanan bu eğlenceli ünite "Sanatta Geometri Etkisini" araştıracağız.



"Wassily Kandinsky" eserlerinden yola çıkarak disiplinlerarası ünite de ki yolculuğumuza başlayacağız." Bu eserlerde hangi geometrik formlar var ? Sorusundan yola çıkarak sorgulayacağız, araştıracağız.

MYP-2 7.Sınıflar Ünite 1 "Popüler kültürün sanata ve yaşantımıza yansımaları" ekim ayında başlayan içinde bir çok etkinlik ve beceri kazanmayı hedeflediğimiz ünitemizin sonuna gelmiş bulunuyoruz. Ünite boyunca gördüğümüz tüm çalışmalardan aklımızda neler kaldığını anlatan sonuç değerlendirme etkinliklerimizi yapmaya başladık. Bu etkinliklerde yaratıcı düşünme becerilerimizi kullanarak doodle tasarımları ardından pop art inceledik. Yönlendirici sorular ile dönüşümlü düşünme yaptık. Gelişen popüler kültür medya aracılığı ile bizlere sunuluyor. Bizler bu gelişimden nasıl etkileniyoruz. Bu etkileşim bizlere nasıl yansıyor? Beğenilerimizi ve estetik değerlerimizi nasıl etkiliyor? Şehir yaşamımıza nasıl yansıyor? Bu konu başlıklarına cevap aradık. Ve işte bu çalışmalarımız ortaya çıktı. Karla Gerard adlı sanatçının şehir manzaralarını inceledik ve işbirliği ile kendi popüler şehirlerimizi oluşturduk.



7. sınıflar çalışma örneklerimiz

8.sınıf seviyesinde, 8-12 Ocak tarihler arasında, yıllık plan dahilinde, öğrenen profilleri doğrultusunda, çalışmalarımızı şekillendirmekteyiz. Bu bağlamda tüm derslerde atölye içinde ki zengin görsel kaynaklar, önceden hazırlanmış konuya özgü örnekler ve internetteki görseller öğrencilerimize ilham verdi. Ocak ayında ünlü ressam Bedri Rahmi EYÜBOĞLU'nun 'Balık' temalı çalışmaları incelendi, şair ve yazar yönüne de vurgu yapılarak grup çalışmalarına başlandı. Yapılan grup çalışmaları gazlı, aklirik yada suluboya kullanılarak renklendirilecek. Seçmeli görsel sanatlar derslerinde kağıt hamurundan üç boyutlu balık çalışmaları aklirik ile renklendirilip, 150*200 cm lik iki büyük tuvalle boyanarak oluşturulan zemin üzerine yapıştırıldı. Ünlü ressama ait şiirlerinde yazıldığı tuvaler sergilenmek üzere tamamlandı. MEB tarafından düzenlenen resim yarışmaları, Ticaret Müdürlüğü, Toyota ve Bick resim malzemeleri firmasının ülke genelinde düzenlemiş olduğu resim yarışmalarına hazırlanıyoruz.



PERFORMANS SANATLARI-MÜZİK DERSİ

Değerli Velilerimiz,

5.Sınıf öğrencilerimiz müzik derslerinde 10 hafta süren (13 Kasım-12Şubat) "Müzik Kültürü ve Farklı Kültürlere Yolculuk" ünitesi kapsamında keyifli bir öğrenme ve sorgulama yolculuğu geçiriyorlar. "Kültürlerin müziksel kimlik ve tarzlarında benzerlik ve farklılıklar vardır" sorgulama cümlesi

çerçevesinde; kùltùrlere ait enstrùmanlar, şarkılar ve danslar öğreniyorlar. Farklı kùltùrlerden insanlar ile röportajlar yaparak iletişim becerilerini geliştiriyorlar aynı zamanda açık görüşlü bireyler haline geliyorlar.



Öğrencilerimiz ünite boyunca Hindistan, İtalya, Türkiye, Afrika, Japonya, Meksika, Rusya, İspanya'nın müzik kùltùrleri arasında ki benzerlik ve farklılıkları sınıfta yaparak yaşayarak keşfediyorlar.



Bunlara ek olarak öğrenciler çalıştıkları kùltùrlerden tanıdıkları insanlar ile röportajlar yapıyorlar. Aşağıdaki linklerde çalışmalardan örnekleri bulabilirsiniz.

https://www.youtube.com/watch?v=jBOikmsZK_w&t=60s

https://www.youtube.com/watch?v=UEAUKGBI_I&feature=youtu.be

6.Sınıf öğrencilerimiz müzik derslerinde 10 hafta süren (13 Kasım-12 Şubat) "Müziksel Yaratıcılık" ünitesi kapsamında keyifli bir öğrenme ve sorgulama yolculuğu geçiriyorlar." Sanatsal yaratma süreci, kimliğimizi keşfetmemize ve yeniliklere sebep olabilir.' sorgulama cümlesi

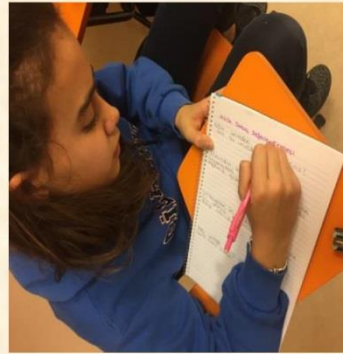
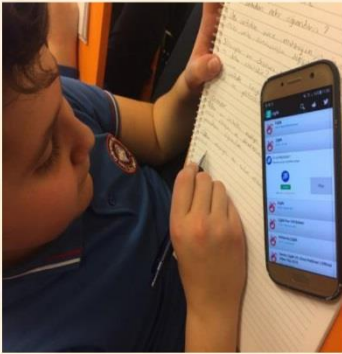
çerçevesinde "Yaratıcılık ve Kompozisyon" kavramını farklı disiplinlerle ilişkilendirmek ve farkındalık artırmak birincil hedefimiz oldu. Edinilen bilgi ile yaratılan sanat eseri arasında ki bağlantıları ve alternatif bakış açılarını tanımak da hedeflerimiz arasındaydı.

Öğrenciler ünite süresince Garage Band ile yapacakları parçalar ile yaratıcılık becerilerini geliştirecekler.



Öğrencilerimiz ünite boyunca Garage Band ile parça oluştururken ünite süresince öğrendikleri; fade out, ritardando, portato gibi müziksel kavramları da kullanıyorlar. Ünite sonunda oluşturulan Garage Band kayıtları sizlerle paylaşılacaktır.

7.Sınıf öğrencilerimiz İngilizce dersi ile disiplinler arası çalışılan 10 hafta sürecek olan (13 Kasım-12 Şubat) "FEAR-KORKU" ünitesi kapsamında eğlenerek öğrenerek keyifli bir öğrenme ve sorgulama yolculuğu geçiriyorlar. "Dil ve Müzik insanların beyinde korku düşüncesi yaratmakta etkilidir" sorgulama cümlesi çerçevesinde; İngilizce derslerinde yazılan korku hikayelerini müziksel efektler ekleyerek beyinde ki gerilim etkisini artırıyoruz. Aynı zamanda korku duygusundan çıkaracak efektler üzerinde çalışıyoruz. Müziğin insan beyindeki etkisi sorgulayarak başladığımız ünitemizin sonunda öğrenciler yazdıkları İngilizce hikayelere ses efektleri ekleyerek projelerini sunacaklar.



8.Sınıf öğrencilerimiz müzik derslerinde "10 hafta süren(13 Kasım-12 Şubat) "Favori Müzisyenimi Birde Benden Dinleyin " ünitesi kapsamında keyifli bir öğrenme ve sorgulama yolculuğu geçiriyorlar. Öğrenciler en sevdikleri 1 müzisyeni seçip hayatını ve çalışmalarını araştırıyorlar. Daha sonra müzisyenin 1 parçasını seçip sınıfta sunumlarını gerçekleştiriyorlar. Sunumları sırasında müzisyene benzemek için çeşitli aksesuarlarda kullanılabiliyor.



Ünitelerimiz için kütüphanede araştırmalar yaptık. Sürecimizden fotoğrafları izleyebilirsiniz.



DRAMA DERSİ

Drama dersinde, MYP'nin profilleri ve ilkeleri doğrultusunda Bireyler arası İlişkiler ünitesi ele alındı.



Bireylerarası ilişkiler ünitesinde öğrencilerin grup içerisinde kendi fikirleriyle bir birliktelik kurması esas alındı. Bu doğrultuda MYP hedefleri ile birleşen bir noktada drama çalışmaları yürütülmektedir. Hayatın içinden olaylar, durumlar, sözcükler, kavramlar dersin içerisinde başlangıç noktası olarak ele alınmaktadır.

Ortaokul drama dersinde, "Bireylerarası ilişkiler" ünitesi kapsamında öğrencilerle "Hikâyenin Parçası" çalışması yapıldı. Öğrencilerimiz bu çalışma sürecinde eylemler alt anlamları üzerine sorgulama sürecine girdiler.

Öğrencilerin bu çalışmalar sürecinde iş birliği içinde çalıştıkları ve yaratıcılıklarını üst düzeyde kullandıkları gözlemlendi.

Bu çalışmalar boyunca öğrencilerin drama dersinin en temel hedefi olan, "Düşünen ve Duyarlı" bireyler yetiştirme hedefi ile MYP'nin öğrenen profilleri ile örtüştüğü gözlemlendi.

YÖRESEL YEMEK GÜNÜMÜZ

MARMARA

Bölgenin yüksek zirvesi Uludağ,
Bağlarıyla ün salmıştır Tekirdağ,
İstanbul'a hâkim tepe Alemdağ
Her tarafa giden yolları sanki ağ.

Trakya boydan boya ayçiçeği,
Bursa ovasında ipek böceği,
Endüstride ülkenin geleceği,
Ne hoştur Istrancaların çiçeği.

Tarih şahit Çanakkale geçilmez,
İstanbul'a asla paha biçilmez,
Kirlidir Meriç'in suyu içilmez,
Serhattır Edirne ondan göçülmez.

Güreşleriyle ünlü Kırklareli,

Körfezin incisidir Kocaeli,
Gemlik, Balıkesir zeytin güzeli,
Mor menekşeyle bağları bezeli.

Tarık Torun



İDV Özel Bilkent İlköğretim Okulu- Bilintur A.Ş iş birliği çerçevesinde, her yıl geleneksel olarak sürdürdüğümüz Bölge ve Dünya Kültürleri projemizin dördüncüsünü 08 Ocak 2018 Pazartesi günü gerçekleştirdik.

Bilintur'un hazırladığı; Kış Çorba, Tekirdağ Köfte, Nohutlu Pirinç Pilavı, Tahinli-Cevizli Kemalpaşa Tatlısı ve Zengin Salata Bardan oluşan Marmara Bölgesi yemekleri damaklarda farklı bir tat bıraktı. Yemekhane önündeki Panoda ise Marmara Bölgemize ait tarihi ve turistik yerlerin resimleri ile yemek kültürü sergilendi.

Şubat Ayı'nda, Ege Bölgesi yemekleri ve bölge kültüründe buluşmak üzere..

OCAK AYI ETKİNLİK TAKVİMİMİZ

Tarih	Etkinlik	Yer / Saat
22-26 OCAK 2018	YARI YIL KİTAP ŞENLİĞİ	09:00-16:00 Okul Yemekhanesi Önü
26 OCAK 2018	KARNELERİN VERİLMESİ	15:30 Derslikler
29 OCAK – 06 ŞUBAT 2018	YARIYIL TATİLİ	-

TAKİMİMİZİ KUTLUYORUZ

Voleybol Yıldız Kız takımımız Çayyolu Final Okulunu 2/1 sayı farkla yenmiştir, Yıldız Kız Basketbol takımımız 61/36 sayı farkla Nesibe Aydın okulunu yenmiştir. Takımlarımızı ve antrenörlerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.

GRİP (INFLUENZA)

İnfluenza nedir?

Grip, influenza A, B ve C virüslerinin neden olduğu viral bir enfeksiyondur. İnsanda yaygın hastalığa yol açan influenza A virüsüdür. Grip, influenza veya enfluenza, viral bir hastalıktır. Sağlıklı insanlarda ortalama bir haftada geçmesine rağmen; vücut direncini düşüren kronik hastalığı olan kişilerde (diabet, kalp-akciğer hastalıkları, kronik böbrek yetmezliği, AIDS vb.) yaşlılarda ve çocuklarda tedavi daha uzun sürmektedir.

İnfluenza virüsleri nasıl bulaşır?

İnsandan insana Grip çok bulaşıcıdır. Hapşırma, öksürme veya konuşma esnasında hasta kişinin burun boğaz sekretinden çok küçük, virüs içeren damlacıklar havaya dağılır ve çevrede bulunan diğer insanlar tarafından teneffüs edilebilirler. Ayrıca virüsler, virüs içeren sekrete temas etmiş olan eller aracılığıyla da başkalarına aktarılabilirler. Daha sonra ağız, burun veya gözlere dokunulduğunda grip virüslerinin mukoza üzerinden vücuda girmeleri söz konusu olabilir.



Kirlenmiş nesnelere aracılığıyla Virüsler kapı kollarında, tutamaklarda, merdiven tırabzanlarında veya benzer nesnelere üzerinde de bulunabilir ve buralardan eller aracılığıyla aktarılabilirler.

Hastalarda ne gibi hastalık belirtileri görülür?

Hastalığın ağırlık derecesi farklılık gösterebilir. Gribin tipik belirtisi, ateş, boğaz ağrısı ve boğaz kuruluğu ile kendini gösteren ani kırgınlık ve buna eşlik eden adale, eklem, sırt ve baş ağrısıdır. Hastalar kendilerini oldukça halsiz hissederler. Hastalığın komplikasyonsuz seyrettiği durumlarda şikayetler 5 ila 7 gün sürer. Fakat grip hastalığı hafif şikayetlerle veya hiçbir şikâyet görülmezsizin de seyredebilir. Bununla beraber enfeksiyon en kötü durumda ölümle sonuçlanan ağır bir şekilde de ilerleyebilir. En sık görülen komplikasyon olarak zatürre endişeye yol açmaktadır: Çocuklarda orta kulak iltihabı da gelişebilir. Nadir vakalarda beyin veya kalp kasında iltihaplanmalar ortaya çıkabilmektedir.

Hastalığın kuluçka süresi ne kadardır ve bulaşıcılık ne kadar sürer?

Bulaşma gerçekleştikten sonra ilk hastalık belirtileri oldukça çabuk, 1 ila 2 gün sonra ortaya çıkar. Bulaşıcılık hastaların şikayetleri başlamadan bir gün önce başlar ve ilk hastalık belirtileri görüldükten sonra yaklaşık bir hafta sürer. Çocuklar veya savunma sistemi zayıf olan kişiler daha uzun süre patojen yayabilirler.

En fazla risk altında bulunan kişiler kimlerdir?

Yaşlı kişilerde, gebelerde ve kronik bir temel hastalığı olan kişilerde gribin ağır seyretme riski daha yüksektir.

Hastalık durumunda nelere dikkat etmeliyim?

Hastalığın yayılmasını engellemek için özellikle bebekler, küçük çocuklar, gebeler, yaşlılar ve bağışıklık sistemi zayıflamış olan veya temelde yatan bir hastalığı olan kişiler olmak üzere diğer insanlarla temaslarınızı kısıtlamalısınız.

Hastalığın akut döneminde evde kalmalı ve yatarak istirahat etmelisiniz. Hastanın bulunduğu odanın ve oturma odasının düzenli olarak havalandırılmasını sağlayınız.

Gripte genellikle sadece şikayetler tedavi edilmektedir: Hastalık belirtileri baş gösterdiğinde veya yeniden ağırlaştığında hekiminize başvurunuz. Münferit durumlarda ve tıbbi düzenlemeler doğrultusunda gribe karşı özel ilaçlar da kullanılabilir. Özellikle, özel sağlık tehlikesinin bulunduğu durumlarda hastalığın ağır seyretmesi riski mevcutsa bu ilaçlar kullanılabilir. Ancak bu ilaçlar mümkünse hastalık başlangıcını takip eden 48 saat içinde alınmalıdır.

Antibiyotikler virüslerin yol açtığı hastalıklarda etkisizdirler. Bunlar ihtiyaç halinde bakterilerin sebep olduğu ek komplikasyonların ortaya çıkması halinde kullanılırlar.

Ellerinizi su ve sabunla sık sık yıkayınız ve tokalaşmaktan mümkün olduğunca kaçınınız.

Etrafınızda bulunan kişilere doğru hapşırmanız ve öksürmeniz. Arkanızı dönerek tek kullanımlık bir mendilin veya dirseğinizin içine öksürünüz ve hapşırınız. Hapşırma ve öksürme esnasında yine de elinizi ağzınıza kapatmanız gerekirse mümkünse hemen ardından ellerinizi yıkayınız. Aynı şekilde tek kullanımlık mendil kullanıldığında da geçerlidir.

Ellerinizi göz, ağız ve burun mukozasına mümkün olduğunca az temas ediniz.

Tanı

Tanı, boğaz sürüntüsü, burun akıntısı, balgam gibi örneklerde virüsün saptanması veya kanda hastalığa karşı gelişen antikorların saptanması ile konabilir.

Hastalığın yayılmasını nasıl önleriz?

El yıkama: Ellerinizi su ve sabunla titizlikle yıkayınız! Ellerinizi yıkadıktan sonra temiz bir havlu ile iyice kurulayınız. Özellikle hasta kişilerle veya hasta kişilerin eşyalarıyla temasta bulunduktan sonra bu hususa özen gösteriniz. Ellerinizi göz, ağız ve burun mukozasına mümkün olduğunca az temas ediniz.

Öksürük ve Hapşırırken dikkatli olunması: Öksürürken ve hapşırırken ağız ve burnunuzu kapatmalısınız. Ağız ve burnunuzu kapatırken ellerinize grip virüsünün bulaşmasını önlemek için bir peçeteye, mendil içine ya da dirsek içinize hapşırın.

Kalabalık yerlerden uzak durun: Grip, insanların kalabalık olduğu yerlerde çok kolaylıkla yayılır. Okullar, çocuk bakım evleri, toplu taşıma araçları, ofis binaları, konser alanları gibi yerler hastalığın en çok yayılım gösterdiği yerlerdir. Grip enfeksiyonunun pik yaptığı dönemlerde bu tip kalabalık yerlerden uzak durarak hastalığın size bulaşmasını önleyebilirsiniz. Eğer hastaysanız ateşiniz düştükten sonra en az 24 saat daha evde kalmanız gerekmektedir. Bu sayede hastalığınızı diğer kişilere bulaşmasını önlersiniz.

Kaynaklar:

Mayo Clinic

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi, Köln.

Brakpanherald

EKO OKUL KÖŞEMİZ

Sayın Velilerimiz,

Bu hafta sizlerle yine güzel bir film paylaşmak istedik.

Filmin Adı: KOYAANİSQATSİ (ÇILGIN HAYAT) Senaryoya ve oyunculara sahip olmayan film, fotoğraf ve müziklerden oluşuyor. Doğa görüntüleriyle başlayan film, doğa hayatından kentleşmeye ve kent sorunlarına ulaşıyor.

Keyifli seyirler dileriz.

<https://www.youtube.com/watch?v= 5Hr1C62Smk>

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...