

ORTAOKUL BÜLTENİMİZ

LİSE BÜLTENİMİZ



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 25 EKİM 2019

96 YILDIR GURURLA KUTLUYORUZ...

29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN





29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI TÖREN PROGRAMI

| | | |
|---|--|---------------------------|
| YER | ODEON | |
| SAAT | 10:30 Odeon Önünde Toplanma 10:45 Odeon İçinde Yerleşme 11:00 Törenin Başlaması 11:45 Törenin Bitişi | |
| KATILIM | Okul Öncesi Öğrencileri: | Sadece Velileri Eşliğinde |
| | İlkokul Öğrencileri | Öğretmenleri Eşliğinde |
| | Ortaokul Öğrencileri | |
| | Lise Öğrencileri | |
| <i>Arzu eden tüm velilerimiz törenimize davetlidir.</i> | | |
| KIYAFET | Okul Forması (<i>Varsa Atatürk'lü veya Türk Bayraklı Tişört</i>) Not: Tören alanının açık hava olduğu göz önünde bulundurularak, öğrencilerimizin hava şartlarına uygun mont ya da hırka ile gönderilmesini rica ederiz. | |
| EVE DÖNÜŞ | <u>VELİSİ ALACAKLAR:</u> Çocuklarını kendileri alacak velilerimizin, tören bitiminde sınıf öğretmenlerini bilgilendirerek, toplanma alanından alması gerekmektedir. <u>SERVİSLİ ÖĞRENCİLER:</u> Servisli öğrenciler, gözetmen öğretmenleri eşliğinde tören alanından toplanma alanına geçecekler ve servislerine bineceklerdir. | |



DÜNYA ÇOCUK KİTAPLARI HAFTASINI KUTLUYORUZ !

Her yıl Kasım ayının 2. Pazartesi günüyle başlayan hafta Dünya Çocuk Kitapları Haftası olarak kutlanır. Haftanın kutlanma amaçları; çocuklara kitap okuma sevgisini kazandırmak, seviyelerine göre daha nitelikli kitap seçilmelerini sağlamak; anne, baba ve çocukları kitap almaya yönlendirmek; evlerinde kitaplık kurmalarına teşvik etmek, okul ve sınıf kitaplıklarını desteklemek; kitapları yıpratmadan kullanmaya özen gösterme alışkanlığı kazandırmak; yeni çıkan çocuk kitaplarının takip edilmesini sağlamaktır.

Bu amaçla "Dünya Çocuk Kitapları Haftası" okulumuzda da 11-15 Kasım 2019 tarihleri arasında bilim, başvuru ve okuma kitaplarından oluşan mini bir fuar ile kutlanacaktır.

Tübitak, Yağmur Çocuk ve Tudem'in popüler bilim kitaplarından oluşan karma bir seçkinin olacağı Yağmur Yayıncılık ve Arkadaş Yayınevinin kitaplarının bulunacağı kitap stanları olacaktır. Kitap almak isteyen öğrencilerimizin yanlarında 15-30 TL arasında para bulundurmaları uygundur.

Ayrıca 2. sınıf öğrencilerimiz sevdikleri kitabın kahramanlarının kostümlerini giyerek arkadaşlarına kitabının kahramanını ve tanıtımını yapacakları renkli bir gün geçireceklerdir.



DEĞERLİ BİLKENT AİLESİ, SAYIN VELİLERİMİZ

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı ve takip eden 10 Kasım Atatürk'ü Anma Haftası etkinlikleri kapsamında 4. ve 8. Sınıflarımızın Görsel Sanatlar dersinde hazırladıkları "Atamıza sevgiyle sunulan çiçekler" temalı resim sergimiz okulumuz zemin kat sergi salonunda açılmıştır. Sergimiz 17 Kasım 2019 tarihine kadar ziyaret edilebilir. Hepinizi bekliyoruz.






TÜRK DÜNYASI ŞENLİĞİ DUYURUSU

Türk Dünyası Şenliği kapsamında düzenlenen yarışmanın detayları için lütfen [TIKLAYINIZ](#)

| EKİM-KASIM AYI ÇALIŞMALARIMIZ | |
|-------------------------------|--|
| | Sosyal Etkinlikler Okul Sonrası Yapılacaktır. |
| 28 EKİM | TATİL |
| 29 EKİM | 29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI 11:00-12:00 Cumhuriyet Bayramı Töreni Yer : ODEON |
| 30 EKİM | 3. Sınıf Öğrencileriyle Toplantı, Yer: ÇAS / Saat:15.40 |
| 31 EKİM | ☺Dünya Tasarruf Günü / World Saving Day 12:15-16:00 Okul öncesi Kültürlerarası etkinlik Yer : ÇAS |
| 01 KASIM | |
| 02-08 KASIM | Öğrenciler İçin Ara Tatil |
| 11-15 KASIM | Atatürk Haftası |



ETKİNLİKLERİMİZ

| İDV ÖZEL BİLKENT İLKOKULU ATATÜRK HAFTASI ETKİNLİKLERİ (11 -15 KASIM) | | | | | |
|---|--|---|---|---|---|
|  | PAZARTESİ | SALI | ÇARŞAMBA | PERŞEMBE | CUMA |
| OKUL ÖNCESİ SINIFLARI HAYAT BİLGİSİ VE GÜN BİTERKEN DERSLERİ | "Atatürk'ün Hayatı" sunumunun izlenmesi, Evden gelen Atatürk görselleri ile Atatürk Panosunun hazırlanması. | Atatürk ve Küçük Çoban Evden gelen Atatürk görselleri ile Atatürk Panosunun hazırlanması. | Şampiyon -Atatürk ile Değerler Eğitimi Evden gelen Atatürk görselleri ile Atatürk Panosunun hazırlanması. | Atatürk ve Vatan Sevgisi Evden gelen Atatürk görselleri ile Atatürk Panosunun hazırlanması. | Atatürk'ten Küçük Öyküler Evden gelen Atatürk görselleri ile Atatürk Panosunun hazırlanması. |
| 1.SINIFLAR ÖĞLE ARASI | Atatürk ve Ben Kitabı Etkinliği | Atatürk ve Ben Kitabı Etkinliği | Atatürk ve Ben Kitabı Etkinliği | Kitapla İlgili Pano Hazırlığı | Kitapla İlgili Pano Hazırlığı |
| 2.SINIFLAR ÖĞLE ARASI | 1-Atatürk Ve Vatan Sevgisi Kitabı Etkinliği 2-Başkent Ün Abdürrahim Tuncak Evi Gezisi | Atatürk Ve Vatan Sevgisi Kitabı Etkinliği 2-Başkent Ün Abdürrahim Tuncak Evi Gezisi | Atatürk Ve Vatan Sevgisi Kitabı Etkinliği 2-Başkent Ün Abdürrahim Tuncak Evi Gezisi | Atatürk Ve Vatan Sevgisi Kitabı Etkinliği 2-Başkent Ün Abdürrahim Tuncak Evi Gezisi | Atatürk Ve Vatan Sevgisi Kitabı Etkinliği 2-Başkent Ün Abdürrahim Tuncak Evi Gezisi |
| 3.SINIFLAR ÖĞLE ARASI | Atatürk'ün Sevdiği Şarkılar Müzik Dinletisi | Atatürk'ün Sevdiği Şarkılar Müzik Dinletisi | Atatürk'ün Sevdiği Şarkılar Müzik Dinletisi | Atatürk'ün Sevdiği Şarkılar Müzik Dinletisi | Şiir Köşesi |
| 4.SINIFLAR ÖĞLE ARASI SABAH RADYO PROGRAMI | Atatürk'ü Kendi Günlüğünden Dinleyip, Anlayalım 1. Bölüm Saat:9.05 | Atatürk'ü Kendi Günlüğünden Dinleyip, Anlayalım 2.Bölüm Saat:9.05 | Atatürk'ü Kendi Günlüğünden Dinleyip, Anlayalım 3.Bölüm Saat:9.05 | Atatürk'ü Kendi Günlüğünden Dinleyip, Anlayalım 4.Bölüm Saat:9.05 | Atatürk'ü Kendi Günlüğünden Dinleyip, Anlayalım 5.Bölüm Saat:9.05 |
| Görsel Sanatlar dersi (SEK) | Görsel Sanatlar Dersi 4.Sınıflar ile 29 Ekim-15 Kasım arası Yemekhane önü sergi, 1.Sınıf ile Ünite kapsamında Ulu Önder | Görsel Sanatlar Dersi 4.Sınıflar ile 29Ekim-15 Kasım arası Yemekhane önü sergi 1.Sınıf ile Ünite kapsamında Ulu Önder Atatürk'ün "Barış" | Görsel Sanatlar Dersi 4.Sınıflar ile 29Ekim-15 Kasım arası Yemekhane önü sergi 1.Sınıf ile Ünite kapsamında Ulu Önder Atatürk'ün "Barış" | Görsel Sanatlar Dersi 4.Sınıflar ile 29Ekim-15 Kasım arası Yemekhane önü sergi 1.Sınıf ile Ünite kapsamında Ulu Önder Atatürk'ün "Barış" | Görsel Sanatlar Dersi 4.Sınıflar ile 29Ekim-15 Kasım arası Yemekhane önü sergi 1.Sınıf ile Ünite kapsamında Ulu Önder Atatürk'ün "Barış" |



| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | Atatürk'ün "Barış" sözünden yola çıkılarak Harf tasarım çalışmaları (Çift Dilli) Barış Şenliği Sergisi | sözünden yola çıkılarak Harf tasarım çalışmaları (Çift Dilli) Barış Şenliği Sergisi | sözünden yola çıkılarak Harf tasarım çalışmaları (Çift Dilli) Barış Şenliği Sergisi | sözünden yola çıkılarak Harf tasarım çalışmaları (Çift Dilli) Barış Şenliği Sergisi | <i>sözünden yola çıkılarak Harf tasarım çalışmaları (Çift Dilli) Barış Şenliği Sergisi</i> |
| Bilişim Teknolojileri Dersi (SEK) | Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi, 1.Sınıflar ünite bağlantılı Atatürk'ün "Yurtta Barış, Dünyada Barış" sözünden yola çıkılarak kendi barış sembollerini tasarlamaları, 2.Sınıflar Atatürk'ün kişisel özelliklerini yansıtan PowerPoint çalışması, 3.Sınıflar ünite bağlantılı Google Earth programını kullanarak Anıtkabir'i ve müzelerini, 3D ve street view görünümünde ziyaret etmeleri 4. Sınıflar Veda filminden bir bölüm izleyerek Atatürk'ün öğrenen profillerine örnekler veren Paddlet çalışması | Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi, 1.Sınıflar ünite bağlantılı Atatürk'ün "Yurtta Barış, Dünyada Barış" sözünden yola çıkılarak kendi barış sembollerini tasarlamaları, 2.Sınıflar Atatürk'ün kişisel özelliklerini yansıtan PowerPoint çalışması, 3.Sınıflar ünite bağlantılı Google Earth programını kullanarak Anıtkabir'i ve müzelerini, 3D ve street view görünümünde ziyaret etmeleri 4. Sınıflar Veda filminden bir bölüm izleyerek Atatürk'ün öğrenen profillerine örnekler veren Paddlet çalışması | Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi, 1.Sınıflar ünite bağlantılı Atatürk'ün "Yurtta Barış, Dünyada Barış" sözünden yola çıkılarak kendi barış sembollerini tasarlamaları, 2.Sınıflar Atatürk'ün kişisel özelliklerini yansıtan PowerPoint çalışması, 3.Sınıflar ünite bağlantılı Google Earth programını kullanarak Anıtkabir'i ve müzelerini, 3D ve street view görünümünde ziyaret etmeleri 4. Sınıflar Veda filminden bir bölüm izleyerek Atatürk'ün öğrenen profillerine örnekler veren Paddlet çalışması | Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi, 1.Sınıflar ünite bağlantılı Atatürk'ün "Yurtta Barış, Dünyada Barış" sözünden yola çıkılarak kendi barış sembollerini tasarlamaları, 2.Sınıflar Atatürk'ün kişisel özelliklerini yansıtan PowerPoint çalışması, 3.Sınıflar ünite bağlantılı Google Earth programını kullanarak Anıtkabir'i ve müzelerini, 3D ve street view görünümünde ziyaret etmeleri 4. Sınıflar Veda filminden bir bölüm izleyerek Atatürk'ün öğrenen profillerine örnekler veren Paddlet çalışması | Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Dersi, 1.Sınıflar ünite bağlantılı Atatürk'ün "Yurtta Barış, Dünyada Barış" sözünden yola çıkılarak kendi barış sembollerini tasarlamaları, 2.Sınıflar Atatürk'ün kişisel özelliklerini yansıtan PowerPoint çalışması, 3.Sınıflar ünite bağlantılı Google Earth programını kullanarak Anıtkabir'i ve müzelerini, 3D ve street view görünümünde ziyaret etmeleri 4. Sınıflar Veda filminden bir bölüm izleyerek Atatürk'ün öğrenen profillerine örnekler veren Paddlet çalışması |
| Beden Eğitimi ve Oyun Dersi (SEK) | | 22 EKİM 2019 3.Sınıflar Cumhuriyet Futbol Kupası 12 KASIM 2019 3.SINIFLAR BÜYÜK ÖNDER ATATÜRK BASKETBOL KUPASI | | 24 EKİM 2019 3.Sınıflar Cumhuriyet Futbol Kupası 14 KASIM 2019 4.SINIFLAR BÜYÜK ÖNDER ATATÜRK BASKETBOL KUPASI | |
| Müzik Dersi (SEK) | Müzik Dersi Öğlen arası Atatürk ile ilgili marş ve şarkı yayını | Müzik Dersi Öğlen arası Atatürk ile ilgili marş ve şarkı yayını | Müzik Dersi Öğlen arası Atatürk ile ilgili marş ve şarkı yayını | Müzik Dersi Öğlen arası Atatürk ile ilgili marş ve şarkı yayını | Müzik Dersi Öğlen arası Atatürk ile ilgili marş ve şarkı yayını |
| OKUL ÖNCESİ İNGİLİZCE | Okul Öncesi grubunun hazırladığı etkinliklerinin Çift dilli hazırlanmasına destek vereceklerdir. | Okul Öncesi grubunun hazırladığı etkinliklerinin Çift dilli hazırlanmasına destek vereceklerdir. | Okul Öncesi grubunun hazırladığı etkinliklerinin Çift dilli hazırlanmasına destek vereceklerdir. | Okul Öncesi grubunun hazırladığı etkinliklerinin Çift dilli hazırlanmasına destek vereceklerdir. | Okul Öncesi grubunun hazırladığı etkinliklerinin Çift dilli hazırlanmasına destek vereceklerdir. |
| İNGİLİZCE | 1. Sınıf - 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için | 1. Sınıf - 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için | 1. Sınıf - 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için | 1. Sınıf - 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için | 1. Sınıf - 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı için |



| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| | <p>Atatürk'ün, çocukların ve geçmiş kutlamaların resimlerinden oluşan İngilizce altyazılı ve müzikli bir video izlenecektir (Zeynep Öğretmen tarafından hazırlanan) ve ekte bulunan çalışma yapılacaktır. 29 Ekim sonrası da öğrenciler 29 Ekim'i nasıl geçirdiklerini resimlendirip anahtar kelimeler kullanarak bir iki cümle yazmaya çalışacaklardır. 10 Kasım için de yine ekte bulunan çalışma yapılacaktır.</p> <p>4. sınıf radyo program - Belirli öğrenciler radyo programında Atatürk ile ilgili İngilizce konuşmalar hazırlayacaklardır.</p> <p>İngilizce derslerinde Atatürk fotoğrafları ve Öğrenen Profilleri ile ilgili çalışmalar yapacaklardır.</p> | <p>Atatürk'ün, çocukların ve geçmiş kutlamaların resimlerinden oluşan İngilizce altyazılı ve müzikli bir video izlenecektir (Zeynep Öğretmen tarafından hazırlanan) ve ekte bulunan çalışma yapılacaktır. 29 Ekim sonrası da öğrenciler 29 Ekim'i nasıl geçirdiklerini resimlendirip anahtar kelimeler kullanarak bir iki cümle yazmaya çalışacaklardır. 10 Kasım için de yine ekte bulunan çalışma yapılacaktır.</p> <p>4. sınıf radyo program - Belirli öğrenciler radyo programında Atatürk ile ilgili İngilizce konuşmalar hazırlayacaklardır.</p> <p>İngilizce derslerinde Atatürk fotoğrafları ve Öğrenen Profilleri ile ilgili çalışmalar yapacaklardır.</p> | <p>Atatürk'ün, çocukların ve geçmiş kutlamaların resimlerinden oluşan İngilizce altyazılı ve müzikli bir video izlenecektir (Zeynep Öğretmen tarafından hazırlanan) ve ekte bulunan çalışma yapılacaktır. 29 Ekim sonrası da öğrenciler 29 Ekim'i nasıl geçirdiklerini resimlendirip anahtar kelimeler kullanarak bir iki cümle yazmaya çalışacaklardır. 10 Kasım için de yine ekte bulunan çalışma yapılacaktır.</p> <p>4. sınıf radyo program - Belirli öğrenciler radyo programında Atatürk ile ilgili İngilizce konuşmalar hazırlayacaklardır.</p> <p>İngilizce derslerinde Atatürk fotoğrafları ve Öğrenen Profilleri ile ilgili çalışmalar yapacaklardır.</p> | <p>Atatürk'ün, çocukların ve geçmiş kutlamaların resimlerinden oluşan İngilizce altyazılı ve müzikli bir video izlenecektir (Zeynep Öğretmen tarafından hazırlanan) ve ekte bulunan çalışma yapılacaktır. 29 Ekim sonrası da öğrenciler 29 Ekim'i nasıl geçirdiklerini resimlendirip anahtar kelimeler kullanarak bir iki cümle yazmaya çalışacaklardır. 10 Kasım için de yine ekte bulunan çalışma yapılacaktır.</p> <p>4. sınıf radyo program - Belirli öğrenciler radyo programında Atatürk ile ilgili İngilizce konuşmalar hazırlayacaklardır.</p> <p>İngilizce derslerinde Atatürk fotoğrafları ve Öğrenen Profilleri ile ilgili çalışmalar yapacaklardır.</p> | <p>Atatürk'ün, çocukların ve geçmiş kutlamaların resimlerinden oluşan İngilizce altyazılı ve müzikli bir video izlenecektir (Zeynep Öğretmen tarafından hazırlanan) ve ekte bulunan çalışma yapılacaktır. 29 Ekim sonrası da öğrenciler 29 Ekim'i nasıl geçirdiklerini resimlendirip anahtar kelimeler kullanarak bir iki cümle yazmaya çalışacaklardır. 10 Kasım için de yine ekte bulunan çalışma yapılacaktır.</p> <p>4. sınıf radyo program - Belirli öğrenciler radyo programında Atatürk ile ilgili İngilizce konuşmalar hazırlayacaklardır.</p> <p>İngilizce derslerinde Atatürk fotoğrafları ve Öğrenen Profilleri ile ilgili çalışmalar yapacaklardır.</p> |
|--|---|---|---|---|---|



OKUL ÖNCESİ 2 GRUBU TİYATRO GEZİSİ

5.Uluslararası Ankara Kukla Festivali kapsamında okul öncesi-2 grubu öğrencileri Bilkent Center merkezi'ndeki Alman kukla sanatçılarının sahnelediği "DUMPU DİNKİ" isimli oyunu izlediler. Arkadaşlık ilişkisi ve duyguların ele alındığı kukla oyunundan öğrencilerimiz büyük keyif aldılar. Tiyatro sonrası öğrencilerimiz izlenimlerini öğrenme resimleyerek kayıt altına aldılar.





REHBERLİK BİRİMİMİZDEN

ÖFKE KONTROLÜ

"En son ne zaman öfkeleniniz, öfkenizin sebebi neydi, öfkelenince neler yaptınız?" bu soruların cevabı kişiden kişiye değişebilir ancak herkes kolayca bu sorulara cevap bulabilir.

Duygular iyi olanlar ve kötü olanlar şeklinde ayrılamaz. Duygunun iyisi,kötüsü, doğrusu, yanlış olamaz. Öfke de sevinç, heyecan, üzüntü gibi sağlıklı ve doğal bir duygudur. Öfkenin olumsuz ve hissedilmemesi gereken bir duygu gibi görülmesi yanlış bir algıdır. Bu algının sebebi öfke değil, sonrasında verilen yanlış tepkilerdir. Çocukların duygularını fark etme, tanıma ve baş etme yollarını bulmasına rehberlik etmek, gelişimleri için önemli bir adımdır.

Çocuklar bazen duygularını farkına varmakta ve yönetmekte zorlanabilirler, en çok da öfkelerini. Hissettikleri duygu ile nasıl başa çıkacaklarını bilmediklerinde verdikleri tepkiler farklılık gösterebilir. Ebeveynin kendini ve duygularını gösterme, anlatma, kontrol etme yöntemleri, çocuğun taklit edeceği ve deneyimleyeceği ilk metodlardan birisi olacaktır. Öfkesini anlamasına ve yönetmesine yardım edebiliriz. Bunun için bazı ipuçlarını aşağıda paylaşıyoruz:

- Çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz. Hangi durumlarda öfkeleneyeceğini ve nasıl tepkiler vereceğini gözlemleyin ve bu gözlemlerden yola çıkarak önlemler alın.
- Çocuğunuzun duygusal tepkilerinin yanı sıra fiziksel uyarıcıları da (örneğin, ateş basması, ellerini yumruk yapması, hızlı nefes alması vb.) farketmesine yardım edin. Böylelikle öfkeleneyeceğini önceden anlamasını sağlamış olursunuz.
- Çocuğunuza karşılaşılabilecek durumla ilgili net, anlaşılır bilgi verin. Beklemediği anda ani bir yönerge verilmesi kontrol edemediği bir durumla karşılaşmasına sebep olacaktır, kendini hazırlaması için zaman tanıyın. (Örneğin; 15 dakika sonra eve gideceğiz.)

- Açlık, uykusuzluk, yorgunluk gibi fiziksel durumlar toleransı düşürdüğü için öfkesinin daha çabuk ve şiddetli yaşamasına sebep olabilir, farkında olun.

- Öfkesini dışı vurma yollarını bulmasına yardım edin. Enerjisini atması, deşarj olması için çözümler üretmesine yardım etmek çocuğunuzu rahatlatacaktır. Örneğin: Fiziksel aktivitelere yöneltmek, müzik dinlemek, kitap okumak, resim çizmek vb.

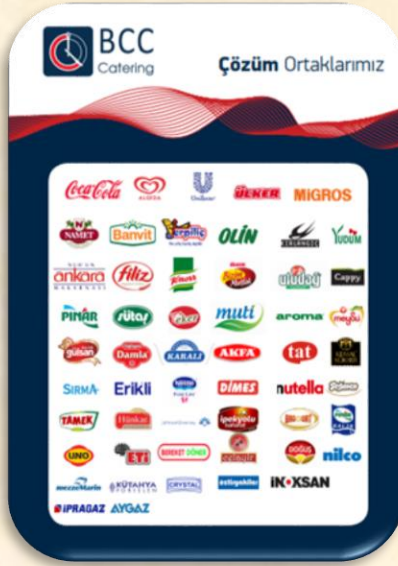
-Kalabalık bir ortamda ise daha sakin bir ortama geçmesini sağlayın ve yatışmasını bekleyin. Böylelikle konuşacak, birbirinizi dinleyecek fırsatlar yaratmış olursunuz. Aksi takdirde, Öfkeli olduğu anda sizin söylediklerinizi duymayacaktır. "Herkes öfkelenebilir, ama sakinleşmeyi bekleyip konuşarak çözmeye çalışmasın." gibi cümlelerle çözüm yolları konusunda yönlendirin.



KAYNAKÇA:

- Wilde, J. (2006). Öfke Sorunu Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1, 135-144.
<http://www.ulusalrapsikologlardernegi.org.tr/cocuklarda-ofke-nobeti/>
<https://www.e-psikiyatri.com/cocuklarda-ofke-nobeti>
<http://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/>
<https://www.doktortakvimi.com/blog/cocuklarda-ofke-kontrolu-problemi>

BİLİNTUR'DAN



Sağlıklı, yeterli ve dengeli beslenme her yaş döneminde olduğu gibi özellikle de çocuklar için çok önemlidir. Hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile okul öncesi çocukların pek çok besin ögesine olan ihtiyacı hayatın diğer dönemlerine oranla daha fazladır ve bu dönemde kazanılacak beslenme alışkanlıkları yaşam boyu sürmektedir. Sağlıklı beslenmenin yanı sıra çocukların daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemeleri, fiziksel aktivite düzeylerinin artırılması ve bu konuda desteklenmeleri çocukların sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlayacaktır.

Dengeli bir ana öğün planlanırken 4 besin grubunun her birinden bir besin bulunmalıdır. Bunlar; et grubu, süt grubu, tahıl grubu, meyve-sebze grubudur. Bu şekilde planlanmış bir öğünle vücut görevini daha iyi yerine getirir, çocukların büyüme ve gelişmesi dengeli bir şekilde ilerler. Okul çağı çocuklarının beslenmesinde

genel olarak dikkat edilmesi gerekenler:

- Haftada 2 kez kırmızı et tüketimi,
- Haftada en az 1 kez beyaz et tüketimi,
- Et grubunu destekleyen sebze yemekleri tüketimi,
- Haftada 1 kez kuru baklagil tüketimi,
- Büyüme ve gelişmeye en çok destek veren kalsiyumdan zengin süt grubu tüketimi,
- Günde 5 porsiyon mevsimine uygun meyve-sebze tüketiminin sağlanmasıdır

Okul çağı çocuklarının bilimsel olarak günlük enerji gereksinimleri yaş gruplarına göre;



- **5-6 YAŞ:** 1500-1600 KCAL
- **6-10 YAŞ:** 1300-1700 KCAL
- **11-14 YAŞ:** 1600-1900 KCAL şeklindedir.

Okulda tarafımızca sağlanan Kuşluk, Öğle ve İkinci öğünleri çocukların günlük enerji gereksinimlerinin 3/5'ini karşılar nitelikte olmalıdır. Bunlar yaş gruplarına göre:

- **5-6 YAŞ:** 900-960 KCAL
- **6-10 YAŞ:** 780-1020 KCAL
- **11-14 YAŞ:** 960-1140 KCAL şeklindedir.

Menü hazırlama aşamasında öncelikle yaş gruplarına göre öğrencilerimizin günlük enerji ve makro besin öğeleri gereksinimlerine göre planlama yapılmaktadır. Sağlıklı beslenme örüntüsüne dikkat ederek menüde; haftada bir kez köfte , bir kez sebze, bir kez beyaz et, bir kez kuru baklagil ve bir kez kırmızı et yemeği olacak şekilde planlanmaktadır. Ara öğünlerde ise; öğrencilerimizin fiziksel aktivitesi göz önünde bulundurularak öğünün doyurucu olmasına, mevsim meyvelerinin yer almasına ve yoğurt ve süt gibi önemli protein kaynaklı besinlerle desteklenmesine dikkat etmekteyiz. Ayrıca ara öğünlerde sunulan kek, poğaç, açma vb. ürünlerin hazırlanma aşamasında tam buğday unu kullanılmakta olup öğrencilerimizin mümkün olan en kaliteli ve sağlıklı şekilde beslenmesine yardımcı olmaktayız. Aynı zamanda yıl içerisinde öğrencilerimizin talepleri tarafımıza iletilmekte olup ayda bir kere olacak şekilde bu yemekleri menülere eklemekteyiz.

BCC Catering Toplu Yemek Üretim Hizmetleri A.Ş. olarak her ay, bünyemizde çalışan diyetisyenler eşliğinde yukarıda bahsedilen sağlıklı beslenme ilkeleri doğrultusunda menü planlamaktayız. Bu görev için bütün bilgi ve tecrübemizi kullanmakta olup bundan sonraki süreçte de öğrencilerimizin sağlıklı bir birey olması adına elimizden geleni yapacağımızı bilgilerinize sunarız.



**"T.C. Enerji ve Tabii Kaynaklar Bakanlığı
Resim Yarışması"**

Konu: "Enerji Verimliliği"

Enerjinin ve enerji kaynaklarının verimli kullanılması konusunda öğrenciler arasında bir farkındalık oluşturulması ve bilinç düzeyinin geliştirilmesi amaçlandırılmıştır.

Son Katılım Tarihi: 25 Kasım 2019 Pazartesi

Teknik: Pastel boya, gazlı boya,kuru boya ile yapılacaktır.

Boyut: 35-50 cm **resim kağıdı**

Önemli Not: Çalışmalar katlanmadan, rulo yapılmadan, temiz bir dosya içerisinde ilgili resim öğretmenine teslim edilmelidir.

Yarışma resmi veli tarafından siyah fon kartonuna paspartu yapılarak teslim edilecektir.

Aşağıdaki Etiketin paspartu yapılarak arkasına yapıştırılması şarttır.

| | |
|--|---|
| OKULUN ADI: | İHSAN DOĞRAMACI VAKFI ÖZEL BİLKENT İLK VE ORTAOKULU |
| OKUL TEL: | +90 312 2905440 |
| OKUL FAKS: | +90 312 2664864 |
| OKUL ADRES: | İhsan Doğramacı Vakfı Özel Bilkent İlk ve Ortaokulu Üniversiteler Mah.1600.Cad.No:6 06800 Doğu Kampüs/ANKARA |
| E-POSTA: | ilkogret@bilkent.edu.tr |
| ÖĞRENCİ ADI-SOYADI: | |
| SINIFI VE ŞUBESİ-YAŞI: | |
| ÖĞRETMENİN ADI-SOYADI: | Burcu DİKER-Özge TOPLU |
| VELİ ADI-SOYADI | |
| VELİ TELEFON (Kişinin açık rızası ile): | |



EKO OKUL BÜLTENİ:

ŞİMDİ EVLER DAHA YEŞİL: EVDE ORGANİK TARIM

Sağlıklı ve dengeli beslenmenin en önemli parçalarından biri olan organik ürünler, artık kolaylıkla evinizin konforlu ortamında da üretilebiliyor. Yeni nesil kolay tarım uygulamaları, organik tarımın ev ortamına taşınmasında büyük katkı sağlıyor. Meyve ve sebzelere zarar verdiği düşünülen zararlı canlıların uzaklaştırılması için kullanılan kimyevi maddeler, aynı zamanda ürünlerin kabuklarına ve bazen içlerine kadar yerleşerek insan sağlığını tehlikeye sokacak boyutlara ulaşabiliyor.

Tam bu noktada, sağlıklı beslenmeyi destekleyen ve herhangi bir kimyasal madde ya da haşere ilacı kullanılmadan üretilen organik tarım ürünleri devreye giriyor. Aslında bundan 20 yıl öncesine kadar ülkemizde doğal yoldan üretilen tarım ürünlerinin, günümüz koşullarında "organik tarım" adıyla yeniden hayatımıza girdiğini söylemek de mümkün. Doğa ve toprakla yakın bir ilişki kurma fırsatı yakalayamayan şehir insanının, hayatını güzelleştiren organik tarımın evde de kolayca yapılabilmesi bu trendin hızla yükselişine de önemli bir etken oluşturuyor. Basit tarım yöntemleri ile sizler de salatalık, domates, sivri biber, çilek gibi birçok sebze ve meyveyi sağlıklı yoldan elde edebilirsiniz.





Evde Organik Tarım Nasıl Yapılır?

Özellikle bebek ve çocuk gelişiminde büyük önem taşıyan organik ürünler, artık büyük şehirlerde kolaylıkla yetiştirilebiliyor. Evinizin küçük bir bahçesi varsa organik tarımla tanışmaya hazırsınız demektir! Eğer bahçeli bir evde yaşamıyorsanız; teras ya da mutfağınızda kendinize özel, küçücük, minyatür bir bahçe de yaratabilirsiniz. Dilerseniz küçük boy bir saksıda bile kolaylıkla organik tarım yapabilirsiniz.

Evde Organik Tarımın En Önemli Aşamaları Nelerdir?

Evde sebze ve meyve yetiştirebilmek için ilk adım yetiştirmek istediğiniz bitkilerin tohumlarını satın almak. Tohumları dilerseniz seralardan, fidanlıklardan ya da yapı marketlerden temin edebilirsiniz. Bunların dışında, artık internet üzerinden de kolaylıkla sebze ve meyve tohumlarına ulaşmanız mümkün. İlk kez toprak işleri ile uğraşacaksanız yetiştirilmesi kolay ürünlerden başlamanızda yarar var. Fasulye, marul, patates, bezelye, domates veya sivri biber gibi ürünler daha hızlı ve kolay sonuç almanıza yardımcı olabilir. Bu tür ürünlerin kolay yetiştirilmesindeki en önemli sebep, daha az bakım istemeleri ve oldukça kısa sürede ürünlerin hasadını yapmaya başlayabilmenizdir. Tohumları satın aldıktan sonra ilk yapmanız gereken, onları sağlıklı ve uygun bir toprakla buluşturmak ve gün ışığıyla tanıştırmak! Daha iyi sonuç alabilmek ve daha kısa sürede tohumların çimlenmesi sağlamak için saksıları streç film ile sarabilirsiniz. Bu şekilde toprağın buharlaşması yoluyla tohumların daha hızlı biçimde filizlenmesini sağlayabilirsiniz.

Toprağın güçlendirilmesi, sebze ve meyvelerin sağlıklı ve hızlı gelişimini desteklemesi açısından; ekim yapılan toprağa gübre eklemek büyük önem taşıyor. Gübre kullanırken doğal olanın tercih edilmesiyle yetiştireceğiniz sebze ve meyvelerin de sağlıklı yetişmesine katkıda bulunuyor. Bununla birlikte, dilerseniz organik tarımın gübresini evde kendiniz de mutfak atıklarından kolaylıkla yapabilirsiniz. Evinizde tükettiğiniz sebze ve meyvelerin kabukları, yumurta kabukları gibi birçok atık madde, belirli bir süre kapalı olarak bekletildikten sonra doğal bir gübre haline geliyor. Tüketilen tüm gıdalar içerisinde yer alan bulunan proteinler, mineraller ve daha birçok madde, topraktaki tarım ürünleri için de benzersiz bir gıda niteliği taşıyor. Hem sağlıklı bir geri dönüşüm adımı atmak hem de evinizde gerçekleştirdiğiniz organik tarıma katkıda bulunmak için bu maddelerin inanılmaz faydalarından gübre olarak yararlanabilirsiniz.





Organik Tarım Yöntemleri Nelerdir?

Evinizin balkonunda ya da varsa bahçenizde yetiştireceğiniz organik sebze ve meyvelerin ekilme biçimleri, ürünlerin özelliklerine göre farklılık gösteriyor. Örneğin; havuç, soğan, patates gibi kök besinler toprağa direkt olarak gömülerek çimlenmesi ve büyümesi sağlanıyor. Bunun yanı sıra; sivri biber, domates, fasulye, bezelye gibi sebzeler önce farklı bir alanda çimlendirilerek fide haline getirilip yetiştirileceği toprağa dikiliyor.

Fasulye gibi sarmaşık olarak büyüyen bitkiler için destekleyici çubuklardan fayda sağlayabilirsiniz. Organik tarım, direkt olarak doğal toprakla yapılabildiği gibi, aynı zamanda ağaç kabuklarından elde edilen ve torf adı verilen yapay topraklar üzerinde de sağlıklı bir biçimde gerçekleştiriliyor. Saksıda organik sebze yetiştirebilmek için farklı boylarda saksılar edinmeniz ve bu saksıların diplerinde suyun tahliyesini sağlayacak hava deliklerini olması yeterli. Evinizin en çok güneş alan balkon ya da terasına yerleştireceğiniz saksılar, kasalar ya da kutular, organik tarım için gerekli zeminin hazırlanmasında pratik bir rol oynuyor. Evinizin en çok güneş alan balkon ya da terasına yerleştireceğiniz saksılar, kasalar ya da kutular, organik tarım için gerekli zeminin hazırlanmasında pratik bir rol oynuyor.

En Keyifli Hobi

Sürdürülebilir tarım politikaları ile güçlendirilen organik tarım, sağlıklı tohumların gelecek nesillere aktarılmasında da büyük fayda sağlıyor. Böylece daha uzun ömürlü insanlar, daha sağlıklı toplum, daha az sağlık maliyeti ve daha sağlıklı nesiller yetiştirmede organik tarımın önemi gün geçtikçe fark edilmiş oluyor. Son yıllarda küresel ısınmanın yarattığı etkilerin çok daha belirtin hale gelmesiyle, doğala ve doğaya olan yakınlık giderek artıyor. Bu durumun en büyük göstergelerinden biri de gün geçtikçe azalan yeşil alanlara alternatif olarak, insanların evde organik tarım konusunda daha fazla bilinçlendirmeye yönelik çalışmalarla ilerliyor. Topraksız tarım ya da diğer adıyla hidroponik tarım, toprağın olmadığı durgun su kültürüne dayanan bir üretim şeklini anlatıyor. Yeni organik tarım yöntemleri, küçük ölçekli mekânlarda sağlıklı tarım yapabilmek için şehir insanının ihtiyaç duyduğu pratik ve eğlenceli çözümleri sunuyor. Sizler de bu ve benzeri çözümlere ortak olarak hem bugüne hem de geleceğinize katkıda bulunabilirsiniz!

KAYNAK: www.dusle/yasam-alani/evde-organik-tarim