



VELİLERE HATIRLATMALAR

1 Ocak 2021 Cuma günü resmi tatil olduğu için eğitim yapılmayacaktır. Tüm öğrencilerimize ve velilerimize sağlıklı bir yıl diliyoruz.

KUTLUYORUZ RESİMDE BAŞARI...

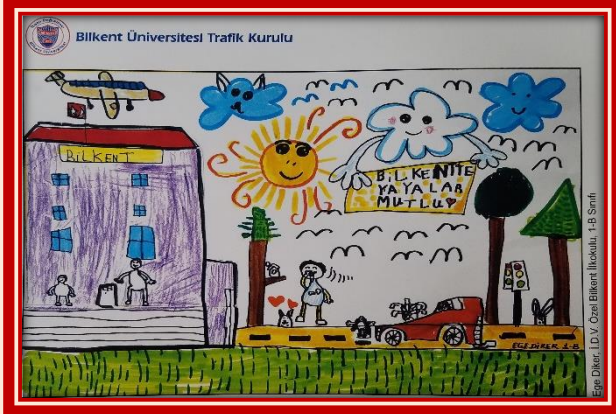
Bilkent Üniversitesi Trafik Kurulu tarafından resimleri **2021 Trafik Takviminde** kullanılmaya değer bulunan öğrencilerimizi kutluyor başarılarının devamını diliyoruz.



LİNA SEVİM- KIRMIZI SINIF



EKİN KABASAKAL-LİLA SINIF



EGE DİKER 1-B



UMAY ZEYNEP ARIK 1-D



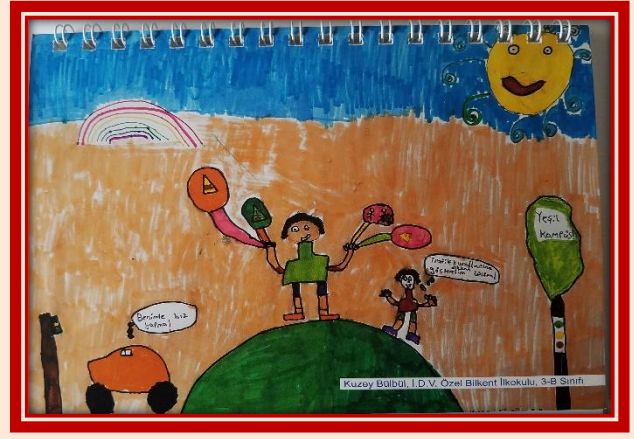
BERİL SABAN 2-D



AKYA DERİN NAZLIOĞLU 2-D



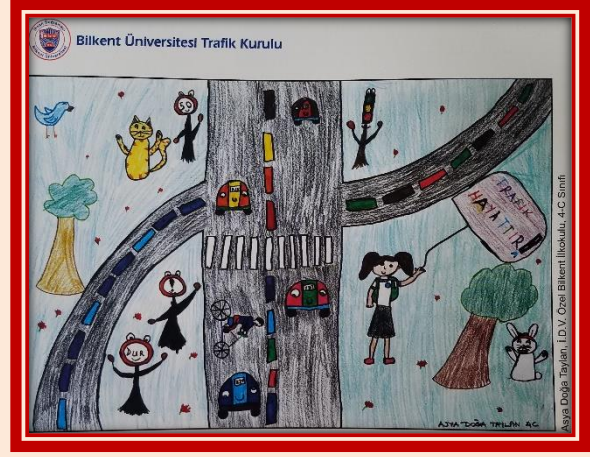
ELİF MİRAY DURGUN 3-A



KUZEY BÜLBÜL 3-B



ELİF YILDIZ 3-B



ASYA DOĞA TAYLAN 4-C

PDR BÜLTENİMİZ DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI SİZİN EVİNİZE DE GELDİ Mİ?

Şu cümleler sizlerin evlerinde de duyuluyor mu?

"Bu çocuk ekrana ne çok bakıyor."

"Oyun oynamayı ne zaman bırakacaksın?"

"Bu kadar çok oyun oynaman bizi çok endişelendiriyor."

"Oyunların hepsi şiddet içerikli, ne olacak bu işin sonu."

"Bu saatte oyun oynanmaz, artık yeter"

Zaten dijital oyunlarda harcanan zaman hepimiz için sıkıntılı bir hal almaya başlamıştı. Bu süreci içinde bulunduğumuz pandemi koşulları daha çok destekledi. Özellikle çocuklarımızı. Zaten okul sürecini ekran başında yaşayan çocuklarımız, arkadaşlarıyla sohbet etme, oyun oynama ihtiyaçlarını da ekran karşısında gidermeye çalışıyorlar. Yalnız kaldıklarında ise "yapacak daha eğlenceli bir şey yok ki" deyip dijital oyunları tercih ederek oyalanmaya çalışıyorlar.

Dijital oyu bağımlılığı, ruhsal bozukların tanımlanmasında el kitabı olarak kullanılan DSM-5'teki bağımlılıklar arasında listelenmese de bu kitabın üçüncü ekinde tanısıl kriterleri kumar bağımlılığına benzer bir şekilde tanımlanmıştır. Bu tanımlamaya göre kişi aşağıdaki kriterlerden 5'ini ya da daha fazlasını en az bir senedir gösteriyorsa internet/video oyun bağımlısı olarak nitelendirilebilir:

Video/internet oyunları üzerine aşırı kafa yormak.

Oyun oynamadığında kötü hissetmek ya da yoksunluk belirtileri göstermek.

Kendini daha iyi hissetmek için giderek daha da artan sürelerde oyun oynamayı istemek.

Kendisini kısıtlamaya çalışsa da daha az oyun oynamayı becerememek.

Daha önceden severek yaptığı diğer işleri yapmayı istememek.

Okulda, iş yerinde ya da evde fazla oyun oynamaya bağlı olarak gelişen problemlerle karşılaşmak.

Oyun oynama süresini gizlemek için yakınlarına ya da başkalarına yalan söylemek.

Kendini kötü hissettiğinde duygu durumunu iyileştirmek için oyun oynamak.

Video/internet oyunlarına katılımdan dolayı önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatlarını kaçırmak.

Oyun bağımlılığını kısa ve uzun süreli etkilerini hepimiz tahmin edebiliyoruz. Küçük bir araştırmayla ayrıntılarını öğrenebiliriz. Bizim değinmek istediğimiz asıl konu ise, çocuğumuz henüz bağımlı olmadysa nasıl korumalıyız? Bağımlılık belirtileri gösteriyorsa neler yapmalıyız?

DİJİTAL OYUNLARLA YARIŞABİLİR MİYİZ?

Oyunlar tasarlanırken oyun içinde geçirilen zamanın mümkün olduğunca uzun olmasına özen gösteriliyor. Oyunların zorlukları da buna göre planlanıyor; pes edilecek zorlukta değil aynı zamanda, sıkılacak kadar kolay da değil. Evde bu özellikleri sunan etkinlikler planlayabiliyor olmamız gerek.

Önceden anlaşarak bir süre belirlemeli, bu sürenin aşılmasına izin vermemeyi başarmalıyız. Burada kritik olan günlük yaşam aktivitelerini ve sosyal etkileşimi aksatmamaya özen göstermektir. Ayrıca oyun/ süre bitmeden 15-30 dakika önce hatırlatmada bulunmak oyunu bitirmesi için çocuğumuza fırsat verecektir.

Odalarında yalnız oynamalarındansa ortak paylaşım alanlarında oyun oynamaları takibimizi kolaylaştırır. Taşınabilir telefon, tablet gibi cihazları yatarken odalarının dışına, kontrolümüze almak koruyucu bir önlemdir.

Dijital oyun izinlerini ve sürelerini ceza ya da ödül olarak vermemek gerekmektedir.

Çocuklarımızı fiziksel aktiviteye yönlendirmek, sanatsal ve kültürel çalışmalarla buluşturmak, hobiler edinmesini sağlamak da dijital dünya karşısında elimizi güçlendirecektir.

Elbette içerik oldukça önemlidir. İyi seçilmiş, çocuğumuzun yabancı dilini geliştiren, sebep sonuç ilişkisi kurmayı öğreten, problem çözme becerisi ve yaratıcılıklarını geliştiren oyunlarla meşgul olmalarını sağlayabiliriz.

Sağlık Bakanlığı Sağlıkın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü tarafından Kasım 2018'de Ankara'da düzenlenen "**Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştayı Sonuç Raporu**" nu aşağıdaki linkten okumanızı öneririz.

<https://www.aa.com.tr/tr/saglik/dijital-oyun-bagimliliği-hasta-ediyor/1422303>

Lütfen izleyin:

<https://www.youtube.com/watch?v=4XUCWGpyoX8>

<https://www.youtube.com/watch?v=9IFiRHY02DQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Tb2IDFnU5Q&list=RDCMUCEtZryTOBCPVjqLV64ytpqg&index=2>

KAYNAKÇA:

<https://www.medicalpark.com.tr/oyun-bagimliliği/hq-2079>

<https://www.mentalup.net/blog/oyun-bagimliliği>

<https://www.aa.com.tr/tr/saglik/dijital-oyun-bagimliliği-hasta-ediyor/1422303>

BİLİŞİM BÖLÜMÜMÜZDEN VELİLERİMİZE ÖNEMLİ HATIRLATMALAR

Sayın Velimiz,

Küçük yaştaki öğrencilerimizin ekran karşısında daha kaliteli vakitler geçirebilmeleri, eğlenerek öğrenebilmeleri için daha önce web site adresleri paylaşmıştık. Zaman zaman öğrencilerimizin yaşlarına uygun olmayan Counter Strike, GTA V, Among Us, Call Of Duty, Brawl Stars, Crysis vb. çevrim içi oyunlar oynadıklarına şahit olmaktayız. Bu konu ile ilgili bir yazıyı sizlerle paylaşmak istedik.

Çocuklar ve Gençlere Yönelik İlk 7 Online Oyun Tehlikesi

Eğlence Yazılımları Derneği tarafından yapılan araştırmaya göre, "ortalama bir ailenin evinde en az bir özel oyun konsolu, PC veya akıllı telefon bulunuyor". Mobil cihazlar, oyun endüstrisinin önemli bir parçası haline geliyor. Bir araştırma 2 ila 17 yaş arası çocukların yüzde 63'ünün oyun oynamak için mobil cihazları kullandığını bildiriyor. Çevrimiçi oyunlar kaliteli bir sosyal etkileşim sunabiliyor olsa da işin bir de karanlık yanı var. Siber zorbalıktan çevrimiçi avcılara ve gizli ücretlere kadar, internette oyun oynarken endişelenilmesi gereken çeşitli konular var. Bir ebeveynin yapabileceği en önemli şey, erken yaşta güvenli internet kullanımını öğretmek ve çocuklar büyüdükçe bunu sürdürmektir. Riskleri ve güvenliğin önemini anladıklarında endişe duydukları konularda size gelmeleri çok daha olasıdır.

Başlıca yedi tehdidin listesini ve çocuklarınızı internette güvende tutmaya yönelik basit ipuçlarını sizler için derledik.

1. Siber zorbalık

Çoğu çocuk için internet dünyasına kaçabilmek, gerçek hayattan uzaklaşma imkanı sunar. Kimse kim olduklarını, hangi okula gittiklerini ve nasıl göründüklerini bilmez. Ancak bu anonimliğin iki yönü vardır. Bazı oyuncular oyunu kasten daha az keyifli hale getirerek diğer oyuncularda "**sıkıntı yaratmak**" amacıyla değiştirdikleri kimlikten faydalanıyor. Bunlar arasında öldürülmesi gereken canavarlara oyunculardan önce ulaşip onları öldürmek ya da üst düzey canavarları grup haline getirerek alt seviyelerdeki oyuncuların ölmelerine neden olmak yer alır.

Bazı durumlarda bu "sıkıntı kaynağı", **siber zorbalığa** dönüşür. Oyunculara doğrudan zararlı ve incitici mesajlar göndermek veya küresel sohbet kanallarını kurbanlarıyla ilgili aşağılayıcı yorumlarla doldurmak gibi yaygın biçimleri vardır. Çoğu oyun, oyuncuların sohbeti ve diğer kullanıcılardan gelen mesajları "engellemelerine" olanak tanır ve bazı durumlarda zorbanın sözleri veya eylemleri, oyunun hizmet şartlarını ihlal edebilir. Saldırgan bir konuşmanın not edilmesi veya ekran görüntüsünün alınması ve oyun yöneticilerine bildirilmesi her zaman iyidir.

2. Gizlilik Sorunları

Güvenlik açısından çocukların asla kendi gerçek adlarından türetilen veya konumlarını ya da yaşlarını ele veren kullanıcı adlarını kullanmamaları gerekir. Bir araştırmaya göre, çevrimiçi oyunların sosyal yapısı, siber suçluların konuşmaları manipüle etmelerine olanak tanıyor. Genel bir sohbet kanalında çocuğunuzu seçebilir ve ayrıntılı kişisel bilgiler isteyen kişisel mesajlar göndermeye başlayabilirler. Korsanlar, oyunlar ve diğer kaynaklardan verileri birleştirerek çocuğunuzun adına hesap oluşturabilir veya mevcut hesaplara erişim elde edebilir. Asla kişisel bilgilerinizi paylaşmayın ve farklı oyunlar ve oyun sitelerinde kullanıcı adlarının ve parolaların farklı olduğundan emin olun.

3. Konsollarda ve Bilgisayarlarda Bırakılan Kişisel Bilgiler

Başka bir çevrimiçi oyun tehlikesi, konsollar veya PC'lerin kendisinden kaynaklanır. Kullanım sürelerini aştıktan sonra çoğu aile bu cihazları yerel elektronik geri dönüşüm merkezine gönderir veya takas sitelerinde satar. Kullanıcılar genellikle dosyalarını ve kişisel bilgilerini silmeyi unutur ve finansal ve özel bilgilerini riske atarlar. Oyun konsolları, tabletler ve akıllı telefonlardan tüm kişisel verileri silmeniz ve ardından fabrika ayarlarına sıfırlama işlemi yapmanız gerekir. Gerekli araçlar veya prosedürler, cihazın türüne göre değişiklik gösterebilir. Bu nedenle, her cihaz için bunun araştırılması önemlidir. Ayrıca, bazı cihazların silme işlevinden etkilenmeyen depolama alanlarının olabileceğini unutmayın. Cihaz PC uyumlu depolama sürücülerini (ör. SD kartlar) içeriyorsa bunları PC'nize bağlayın ve verileri güvenli biçimde silin. PC'lerde sadece "Sil" işlevine ve hatta formatlamaya güvenmeyin. Bunlar gerçekten verileri sürücüden kaldırmaz. Bunun yerine, verileri üzerine birkaç kez yazarak kaldıran bir program kullanmanız gerekir.

4. Web Kamerası Riskleri

Geçtiğimiz yıl Amerika'daki 4500'den fazla web kamerası saldırıya uğradı ve bir Rus web sitesinde yayınlandı. Web kamerası veya ses cihazı gibi tüm bağlı cihazlar saldırganlar tarafından kontrol edilebilir ve çocuklarınızı istismar etmek için kullanılabilir. Bu riski azaltmak için sisteminizi düzenli olarak tarayın ve web kamerasının varsayılan ayarının "kapalı" olduğundan emin olun.

5. Çevrimiçi Avcılar

Çevrimiçi avcılar genellikle daha küçük kurbanları kandırmak için video oyunları oynayan yaşça büyük kişilerdir. Bunun sonucunda uygunsuz mesajlar, web kamerası sohbetleri ve hatta cinsel istismara yol açabilecek yüz yüze buluşmalar olabilir. Çevrimiçi oyunlar avcılara, ortak bir çevrimiçi deneyim oluşturma ve böylece çocuğun savunucusu veya takım arkadaşı olma olanağı sunuyor. Çetin bir düşmanı yendikten veya oyundaki yeni bir bölgeyi keşfettikten sonra avcılar genç oyuncularla bağ kurar ve kişisel sorulara dönüşen ortak deneyimler oluştururlar. Çoğu örnekte avcılar çocukları ebeveynlerine karşı kışkırtmaya ve "onları anlayan tek kişi" haline gelmeye çalışırlar. Bu sorunla mücadele etmek için çocuklarınızla çevrimiçi riskler hakkında konuşmanız ve oyunlarını yakından takip etmeniz gerekir.

6. Gizli Ücretler

Bazı çevrimiçi oyunlar "ücretsiz oyun" modelini kullanır. Bazı içerikleri size ücretsiz olarak verirken oyunun diğer kısımlarına erişmek için ödeme yapmanızı gerektirir. Windows 10 kullanıcılarının reklamlarla kesintiye uğramaksızın belirli klasik oyun modlarını oynayabilmek için ödeme yapmaları gerekiyor. Oyuncular sanal bir kılıç ya da zırh almak için gerçek para kullanabilir veya kendi karakterleri için altın ya da deneyim elde etmek için kredi kartıyla ödeme yapabilirler.

Çoğu durumda bu oyunlar kaydolup oynamaya başlamak için bir kredi kartı gerektirir ve kullanıcıların yeni öğeler veya hizmetler satın almaya karar vermesiyle birlikte otomatik olarak ücret alınır. Ücretsiz oyunlar için asla kart numaranızı vermeyin. Çocuğunuz daha geleneksel üyelik tabanlı oyunlar oynuyor olsa bile, onaylamadığınız satın alma işlemleri için ücret alınmadığından emin olmak için kredi kartı ekstrelerinizi düzenli olarak kontrol etmek iyi bir fikirdir. Çocuğunuzun akıllı telefonunuzu veya tabletinizi kullanmasına izin verirsiniz çocuğunuzun siz fark etmeden uygulama içi satın alma işlemleriyle ekstrenizi şişirmesini önlemek için "uygulama içi güncellemeleri" kapatmayı ciddi biçimde düşünün.

7. Kötü Amaçlı Yazılım

Trojanlar, meşru bir uygulamayı değiştirebilir ve zararlı versiyonu Google Play veya başka bir meşru pazar yerine yükleyebilir. Bir Trojan indirildiğinde çalışıp kullanıcının Android cihazını kontrol edebilir ve cihazı daha büyük bir "botnetin" parçası haline getirebilir. Bu kötü amaçlı yazılım gecikmeli olarak çalışır. Bu nedenle kurbanlar kaynağın çevrimiçi oyunları olduğunu anlamazlar. Buradan alınması gereken ders, indirdiğiniz uygulamalara her zaman dikkat etmeniz gerektiği olduğudur. Uygulamalar meşru görünebilir veya meşru uygulama kılığına girebilir. Bu nedenle, akıllı telefonunuza indirmeden önce yorumları okumak, geliştiricileri araştırmak ve uygulamanın güvenli olduğundan emin olmak önemlidir. Yalnızca bilinen kaynaklardan uygulama indirmeniz gerekir.

Tüm mobil indirme işlemlerini onaylayan tek kişi olduğunuzdan emin olun ve evinizdeki tüm cihazları düzenli olarak kontrol edebilmek için bilinen bir mobil kötü amaçlı yazılımdan koruma tarayıcısı yüklemeye zaman ayırın. İnternette oyun oynamak yalnızca eğlencelidir. Çocuklar zorbalık, kimlik hırsızlığı, kredi kartı dolandırıcılığı ve hatta cinsel istismarla karşılaşabilir. Çocuklarınızla mutlaka bu riskler hakkında konuşun. Uyarı işaretlerine dikkat edin, riskleri anlayın ve çocuklarınızın çevrimiçi oyun alışkanlıklarıyla sürekli olarak ilgilenin.

Kaynak: KasperskyOnline, NPDGroup, GetSafeOnline, Stay Safe Online

EKO-OKUL BÜLTENİMİZ

Yeni Başlayanlar için Organik Sebze Yetiştiriciliğinin 7 Püf Noktası



Kendinize ait bir sebze bahçesi mi oluşturmak istiyorsunuz? Çok güzel bir fikir ancak gayeniz iyi sonuçlar elde etmekse her işte olduğu gibi bunda da emek sarf etmeniz gerekiyor. İşte size 7 öneri:

1. Bol güneş. Bol güneş demek günde en az 8 saat güneş demektir. Bahçenizde bazı alanlar kısmen güneşli (4-8 saat) olması da marul gibi bazı yeşillikler için iyidir ama yetiştirmeyi tercih ettiğimiz birçok sebzenin fotosentez yapabilmek için bol ışığa ve ısıya ihtiyacı vardır. Bahçenizin sebze bölümü için aklınızda olsun.

2. Küçük başlayın. Ailenizdeki her fert için 9-10 metrekare alan, başlangıç için inanın çok fazla. Bahçeyle ilgilenen birçok hobici bir sürü ürün yetiştirmek isteyip her şeyi ekliyor ancak bu gibi başlangıçların sonu ne yazık ki hüsrana olabiliyor. O yüzden en güzeli gelin siz küçük ama emin adımlarla ilerleyin. Örnek verecek olursak iki kişilik bir aile için 10 metrekarelik bir alan yeterli olacaktır. Mesela bu sebze bahçesinde 10 çeşit domates olacağına, sıırıklara desteklenmiş ve iyi bakılan sırık tip 2 domates çeşidi size düzinelerce ürün verecektir.

3. İyi toprak. İyi toprak kullanmak konusunda ciddi bağlamda titiz olmalıyız. Toprağımızın iyi olması için ilk birkaç santimlik tabakayı kaliteli bir kompostla karıştırmak gerekir. Sonrasında da onu muhafaza etmek için saman veya yaprak malcından oluşan (ağaç kabuğu ya da taş olmasın) 5-10 cm' lik bir tabaka daha gerekiyor. Son olarak da tabii ki bu güzel toprağa yeterli su sağlamak kalıyor.

4. Fidelerinizi hazır edin. Yeni başlayanlar için tohumdan başlamak daha zahmetli gelebilir. Eğer daha kolay bir şekilde sonuç almak istiyorsanız küçük sebze bahçeniz için bulabildiklerinizin hazır fidelerini satın almanızda fayda var. Baharla birlikte fidesini bulamadıklarınızı tohumdan yetiştirmeyi de denersiniz ne de olsa. Tohumdan yetiştirmenin tadı da elbette başka ancak unutmayın yeni başlıyoruz.

5. Gübreleme. Organik yetiştiricilikte en dikkat edilmesi gereken konulardan biridir gübreleme. Gübreleme için mutlaka yanmış, dinlenmiş ve yeterli süre beklemiş çiftlik gübresi kullanmanız yerinde olacaktır.

6. Yararlı bakteriler. Toprağınızın kaliteli olabilmesi için organik gübre ya da besinler haricinde muhakkak yararlı bakterilere de ihtiyacı vardır. Bu nedenle dikim yapacağınız yeri düzenli çapalayarak havalandırmak, toprak altı faaliyetine katkıda bulunmak için doğal yaprak ve bitki

çürüntülerinden meydana gelen doğal torflarla toprağınızı zenginleştirmek toprak kalitenizin artmasına ve verdiğiniz gübreleri bitkilerinizin daha rahat almasına olanak verecektir.

7.Sulama. Size sıradan gelebilir ama önemli bir konudur. Ektiđiniz yeni tohumların bulunduğu alanlar her gün, fide ekimi yaptığınız alanlar ise 2-3 günde bir sulanmalıdır. Bahar sonuna doğru sulama daha az sıklıkta ama köklerin daha derine ulaşabilmesi için derinlemesine olmalıdır.

Kaynak: <https://www.zengardentr.com/sayfa/organik-sebze-yetistirme>

