



İLKOKUL BÜLTENİMİZ

LİSE BÜLTENİMİZ

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 2 NİSAN 2021

İçindekiler

- Sayın Velilerimiz 1
- Sizler İçin Önemli Tarihler 2
- 7.Sınıf Öğrencilerimizin İngilizce Dersi Etkinliği..... 2
- Eğitimde İzlerimiz 3
- 14.Bahar Sempozyumumuz..... 11
- “Dijital Oyunlarda Biliçlenme” Semineri..... 11
- Psikolojik Ve Rehberlik Danışma Birimimizden..... 12
- Eko Okul Köşemiz 14

BİLKENT GÜNÜ

3 Nisan 2021, şayet yaşasaydı değerli Kurucumuz 106 yaşında olacaktı.

Her yıl bugün Sayın Hocamızın anısına “Bilkent Günü” olarak kutlanmaktadır.

Değerli Kurucumuzu saygıyla anıyoruz.



✚ SAYIN VELİLERİMİZ

Yaşanan son gelişmeler hakkında kavram karışıklığını gidermek ve bilgileri netleştirmek amacıyla size açıklama yapma gereğini duyduk.

Eğitim -Öğretim: Ankara İl Hıfzıssahha Kurulu'nun kararı gereğince okulumuzda Eğitim ve Öğretim Mart ayı başında planlandığı şekliyle devam edecektir:

5, 6 ve 7.sınıflarımız hafta içi iki gün yüz yüze, üç gün uzaktan

8.sınıflarımız haftada dört gün yüz yüze bir gün uzaktan olarak eğitimlerini devam ettireceklerdir.

Yüz yüze / Uzaktan Öğretim Kararlarının Güncellemesi: 05 Nisan – 07 Mayıs 2021 aralığındaki öğretim tercihini güncellemesi amacıyla sizlere K12 üzerinden anket ilettik. Tüm velilerimizin (kararında değişiklik olmasa bile) anketi doldurması gerekmektedir. Ramazan Bayramı sonrası için Mayıs ayı başında yeniden anket iletilecektir.

Sınavlar: MEB kararı gereğince 5-6-7.sınıflarımızın sınavları Mayıs ayına ertelendi. 8.sınıflarımızın sınavları ise 05-09 Nisan haftası yapılacaktır. Sınav günleri ders yapılmayacaktır. Tüm öğrencilerimizin sınav başlama saatinden (8.30) beş dakika önce okula gelerek kendi sınıflarında yüzyüze sınavlara girmeleri gerekmektedir. Sınav bitiminde (10.00) velilerimizin öğrencilerini okuldan almalarını rica ediyoruz. Sınavlarda başarılar diliyoruz.

Saygılarımızla,
Okul Yönetimi

İDV ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU
2020-2021 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI 2. DÖNEM
8. SINIFLAR SINAV TAKVİMİ

1. SINAVLAR	SINAV TARİHİ	DERSLER	SINIFLAR	SINAV SAATİ
	6 NİSAN 2021 SALI	TÜRKÇE	8ABCDE	08:30-09:10
		MATEMATİK	8ABCDE	09:20-10:00
	8 NİSAN 2021 PERŞEMBE	FEN BİLİMLERİ	8ABCDE	08:30-09:10
		İNGİLİZCE	8ABCDE	09:20-10:00
	9 NİSAN 2021 CUMA	SOSYAL BİLGİLER	8ABCDE	08:30-09:10
		DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ	8ABCDE	09:20-10:00

✚ SİZLER İÇİN ÖNEMLİ TARİHLER












- | | |
|-------------------------|---|
| 23 Nisan 2021 | - Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı |
| 10-15 Mayıs 2021 | - Ramazan Bayramı |
| 19 Mayıs 2021 | - Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı |
| 24-28 Mayıs 2021 | - 5.Sınıfa geçen öğrenci kayıtları |
| 1-4 Haziran 2021 | - 6-7.8.sınıfa geçen öğrenciler için kayıt yenileme işlemleri |
| 22 Haziran 2021 | - Karne Günü ve Öğretim Yılına sona ermesi |

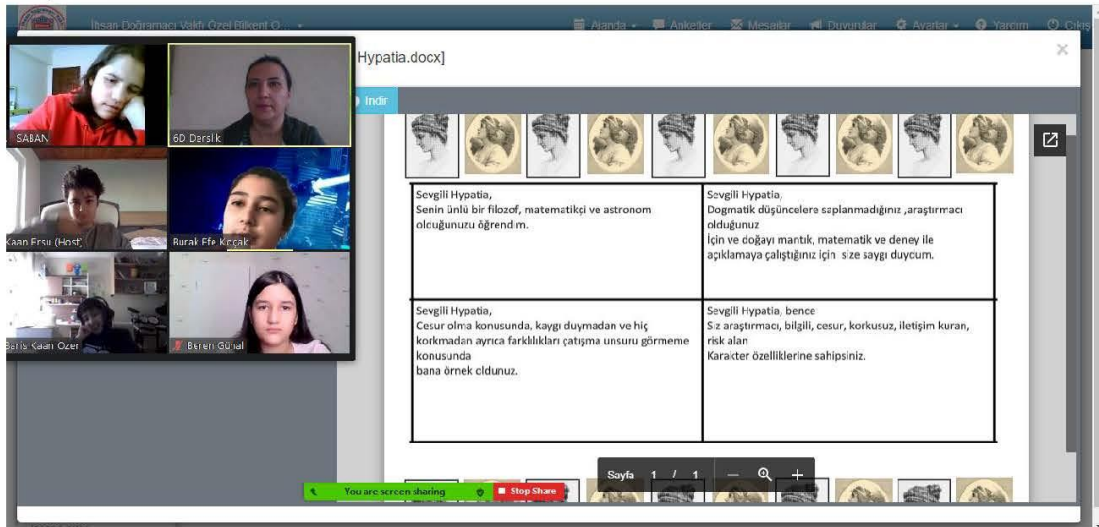
✚ 7.SINIF ÖĞRENCİLERİMİZİN İNGİLİZCE DERSİ ETKİNLİĞİ

Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

11 Şubat Kadın Bilim İnsanları Günü

11 Şubat Kadın Bilim İnsanları Günü kapsamında tüm Ortaokul öğrencilerimiz bilinen en eski kadın Matematikçi olan Hypatia'yı araştırdılar. Araştırmaları sonucunda Hypatia ile ilgili edindikleri bilgileri aşağıdaki çalışma kağıdında özetlediler.

          	<p>Sevgili Hypatia, 45 yıllık kısa ömrünüzde bilime pek çok katkıda bulunduğunuzu ancak toplum baskısı yüzünden vefat ettiğinizi öğrendim.</p>	<p>Sevgili Hypatia, Sadece matematikle sınırlı kalmayıp, felsefe ,fen, astronomi alanında da çalışmalar yapıp çok yönlü olmayı başardığınızı için size saygı duydum.</p>
<p>Sevgili Hypatia, Doğru olduğuna inandığım şeyleri yapma konusunda bana örnek oldunuz.</p>	<p>Sevgili Hypatia, bence .bilgili, cesur , kararlı, özgüvenli, açık görüşlü karakter özelliklerine sahipsiniz.</p>	



The screenshot shows a Zoom meeting with a document titled "Hypatia.docx" shared on the screen. The document content is identical to the table above. The meeting interface includes a grid of participants, a chat window, and a toolbar at the bottom with options like "You are screen sharing" and "Stop Share".



Dünya'dan Haber:



Geçen yıllarda araştırdığımız kadın bilim insanlarından biri olan Ada Lovelace'ın kişisel kitaplığından bir kitap satışa çıkarıldı. New York'ta nadir kitaplar satan bir kitapçı tarafından satışa çıkarılan 19. yüzyıldan kalma kitap, türev ve integral hesaplarıyla ilgili. Bunun yanında, üzerinde hem Lovelace hem de hocası Augustus de Morgan tarafından alınmış notlar bulunması sebebiyle tarihi bir öneme sahip. 135 bin dolar değer biçilen kitabın hikayesini öğrenmek ve Lovelace'ı yakından tanımak için [habere](#) göz atabilirsiniz.

Kaynakça: Matefil. Haftanın Haberleri #69 (14 Mart 2021,). 29 Mart 2021. <https://matefil.com/haftanın-haberleri-69/>

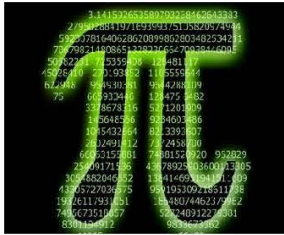
14 Mart Uluslararası Matematik Günü-Pi Günü



14 Mart Uluslararası Matematik günümüz kutlu olsun!

UNESCO, Pi günü olarak kutlanan 14 Mart gününü Uluslararası Matematik Günü olarak ilan etti.

Dünya'dan Haber:



Sizlerle aşağıda paylaştığımız videoda pi şarkısını besteleyen kişi melodisini pi sayısının basamaklarındaki rakamları sırasıyla alıp, her bir rakamı A harmonik küçük ölçekte bir notaya atayarak yaratmış. [Pi şarkısı!-"Song from π!"](#)

Dinlediğiniz parçanın nota kağıdını ekte sizinle paylaşıyoruz.

[Song from Pi! by aSongScout](#)

Kaynakça: Macdonald, David. Song From Pi!. 29 Mart 2021. https://drive.google.com/file/d/1mF9ydrLxkAp4OC9wwRD-iKJ24C_okrit/view

5. Sınıf Çalışmalarımız

MYP T-2. Ünite Sonuç Değerlendirme Çalışması: "Yeni Yaşam Alanı Oluşturma"

Duyarlı ve düşünen öğrenen profillerinin gelişimini temel alan sonuç değerlendirme çalışmamızda öğrenciler ülkemize göç eden mültecilere daha iyi koşullarda yaşamalarını sağlamak amaçlı bir yaşam alanı oluşturdular. Oluşturdukları alanın en az %50'si yeşil olacak şekilde temel ihtiyaçlarını düşünerek kesir, ondalık ve yüzdeleri kullanarak binaları alanda yerleştirdiler.

Sınıf: B-A/152

Sevgili Öğrenciler,

Ülkemizdeki mülteciler için yeni bir yaşam alanı oluştururken düşüncelerinizi ve deneyimlerlerinizi göz önünde bulundurmalsınız.

E → Ev O → Okul F → Firm B → Bahçe
 A → Alışveriş R → Restoran S → Spor Alanı
 C → Cafe O → Oyuncakları

Alanı bir bütün olarak düşünün:

1) Kullanıldığı binaların her birini (kesirler göstererek) tahmin eder yapay toplama işlemiyle gösterelim.

Alanın tüm binaların kesir olarak gösterimi: $\frac{1}{100} + \frac{3}{100} + \frac{1}{100} + \frac{3}{100} + \frac{4}{100} + \frac{10}{100} + \frac{2}{100}$

Alanın tüm binaların ondalık olarak gösterimi: $0,01 + 0,03 + 0,01 + 0,03 + 0,04 + 0,10 + 0,02 = 0,24$

Alanın tüm binaların yüzde olarak gösterimi: $0,24 \times 100 = 24\%$

Alanın tüm binaların yüzde olarak gösterimi: $0,24 + 0,01 + 0,05 + 0,03 + 0,04 + 0,10 + 0,02 = 0,49$

Alanın tüm binaların yüzde olarak gösterimi: $0,49 \times 100 = 49\%$

2) Toplam yeşil alanın ondalık olarak gösterimi: $\frac{50}{100} = 0,50$

Toplam yeşil alanın yüzde olarak gösterimi: $0,50 \times 100 = 50\%$

3) 1. ve 2. sorulardaki verileri topladığınız zaman bir bütün ediyor mu? Üç gösterim için:

Kesir: $\frac{24}{100} + \frac{50}{100} = \frac{74}{100}$

Ondalık Gösterim: $0,24 + 0,50 = 0,74$

Yüzdeler: $24\% + 50\% = 74\%$

4) "Herkes farklı gösterimlere sahip olabilir, payları ve bölünenler arasındaki ilişkiyi keşfetmeyi sağlar" sorgulama çabasına ve tüm kesimlere değeri olduğunu görüldüğü üzere bu çalışmanın sonucunda yüzde farkındalık yaratan şeyler neler oldu?

Bu çalışma ile şehir planlamasının ne kadar önemli olduğunu, tüm insanların şehirden nefes alabilmesi için yeşil alanlara ihtiyaç duyduğunu ve ev dışında ne kadar farklı mekânlara ihtiyaçlarımız olduğunu fark ettim.

Sınıf: 5-B

Sevgili Öğrenciler,

Ülkemizdeki mülteciler için yeni bir yaşam alanı oluştururken düşüncelerinizi ve deneyimlerlerinizi göz önünde bulundurmalsınız.

R → Restoran O → Okul F → Firm B → Bahçe
 A → Alışveriş S → Spor Alanı H → Hastane
 M → Müze AVM → Alışveriş Merkezi

Alanı bir bütün olarak düşünün:

1) Kullanıldığı binaların her birini (kesirler göstererek) tahmin eder yapay toplama işlemiyle gösterelim.

Alanın tüm binaların kesir olarak gösterimi: $\frac{1}{100} + \frac{3}{100} + \frac{1}{100} + \frac{3}{100} + \frac{4}{100} + \frac{10}{100} + \frac{2}{100}$

Alanın tüm binaların ondalık olarak gösterimi: $0,01 + 0,03 + 0,01 + 0,03 + 0,04 + 0,10 + 0,02 = 0,24$

Alanın tüm binaların yüzde olarak gösterimi: $0,24 \times 100 = 24\%$

Alanın tüm binaların yüzde olarak gösterimi: $0,24 + 0,01 + 0,05 + 0,03 + 0,04 + 0,10 + 0,02 = 0,49$

Alanın tüm binaların yüzde olarak gösterimi: $0,49 \times 100 = 49\%$

2) Toplam yeşil alanın ondalık olarak gösterimi: $\frac{50}{100} = 0,50$

Toplam yeşil alanın yüzde olarak gösterimi: $0,50 \times 100 = 50\%$

3) 1. ve 2. sorulardaki verileri topladığınız zaman bir bütün ediyor mu? Üç gösterim için:

Kesir: $\frac{24}{100} + \frac{50}{100} = \frac{74}{100}$

Ondalık Gösterim: $0,24 + 0,50 = 0,74$

Yüzdeler: $24\% + 50\% = 74\%$

4) "Herkes farklı gösterimlere sahip olabilir, payları ve bölünenler arasındaki ilişkiyi keşfetmeyi sağlar" sorgulama çabasına ve tüm kesimlere değeri olduğunu görüldüğü üzere bu çalışmanın sonucunda yüzde farkındalık yaratan şeyler neler oldu?

Ben burada herkesin aynı haklara sahip olmadığını fark ettim. Bu yüzden konut, okul ve hastane kaydım. Düşünce olarak ise halime yakışmamın manasına önem verdim ve ev dışında ne kadar kötü bir durumda olabileceğimi fark ettim.

3. MYP Ünitimize Başladık! Temel Geometrik Kavramlar ve Çizimler



PARALEL
DOĞRULARIN
GÜNLÜK
HAYATTA
MODELLEMELERİ

DİK KESİŞEN
DOĞRULARIN
GÜNLÜK
HAYATTA
MODELLEMELERİ



6. Sınıf Çalışmalarımız


IDU Süreç Değerlendirme Çalışmamız

Bireyler ve Toplumlar Dersi ile beraber yürüttüğümüz disiplinlerarası çalışmanın matematik dersi süreç değerlendirme çalışmasını sanal ortamda uyguladık. Ayrıca bu çalışmamızda gerçek hayat durumlarından örnekler gösterdik. (Uçak göstergelerinde bulunan paralel ve meridyenler, ondalık sayılar vs.)




2020-2021
İDÜ ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU
MATEMATİK – BİREYLER VE TOPLUMLAR DERSLERİ
DİSİPLİNLERARASI SÜREÇ DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI

Ad Soyadı: _____ Sınıf: _____ No: _____



1. Paraleller arası her yerde eğli olup 111 km'dir. Türkiye'nin en kuzey noktası 42 derece Kuzey Paralelidir. En güney noktası 36 derece kuzey paralelidir. Buna göre Türkiye'de 40 derece Kuzey Paralelinde, olan bir şehir ile 37 derece kuzey paralelinde olan iki şehri arasındaki kuz uçuşu uzaklık kaç km'dir?
 $111 \times 4 = 444 \text{ km}$

2. Aşağıdaki üç haritanın ölçekleri verilmiştir.



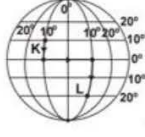
A HARİTASI B HARİTASI C HARİTASI
1/100.000.000 1/200.000 1/15.000.000

a) Ölçekleri büyükten küçüğe sıralayınız. A-C-B
b) Aynı enlem ve boylam harita hangisidir? A haritası
c) Aynı enlem ve boylam harita hangisidir? B haritası

2020-2021
İDÜ ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU
MATEMATİK – BİREYLER VE TOPLUMLAR DERSLERİ
DİSİPLİNLERARASI SÜREÇ DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI

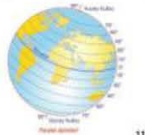
Ad Soyadı: _____ Sınıf: _____ No: _____

1) Ekvator'un uzunluğu 40076 km olduğuna göre K noktasından L noktasına ekvatör yönünde hareket eden bir kişi, kaç uçuşu kaç km yol almıştır?



$6679,3 \times 3 = 20038 + 222 = 20260 \text{ km yol}$

2) 25. Güney paraleli ile 30. Kuzey paraleli arası kaç kilometredir?



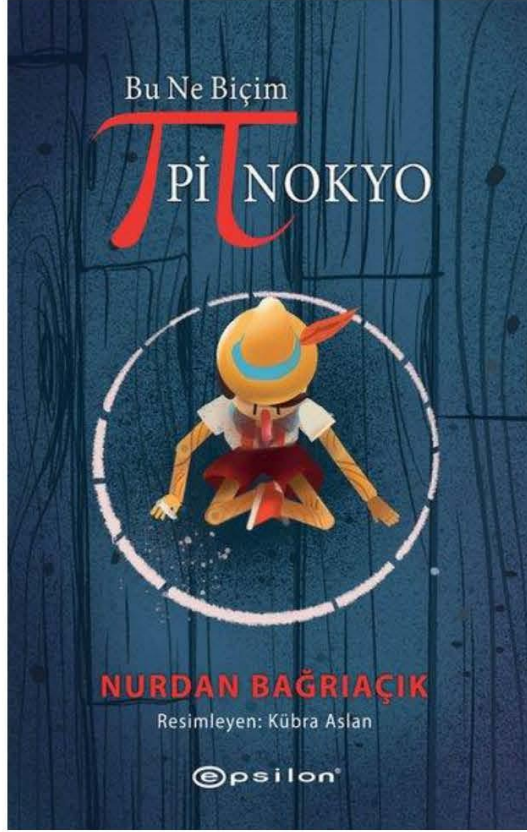
$111 \times 5 = 555 \text{ km}$

3) Aşağıdaki tabloyu doldurunuz.

Para Birimi	1 Birim paramın Türk Lirası Karşılığı	350 Birim paramın Türk Lirası Karşılığı
Dolar	7,565	$350 \times 7,565 = 2647,75$
Aeuro	8,997	$8,997 \times 350 = 3148,95$
Sterlin	10,448	$10,448 \times 350 = 3656,8$
Yeni	0,0686	$350 \times 0,0686 = 24,01$

Ondalık Gösterim MYP Süreç Değerlendirme Çalışmamız

Ondalık Gösterim ile ilgili MYP Ünitimizde "Bu Ne Biçim Pinokyo" kitabını okuyup matematikle ilişkisini tartıştık.



2020-2021
İDÜ ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU
MATEMATİK DERSİ
SÜREÇ DEĞERLENDİRME ÇALIŞMASI
Ad Soyadı: Burak Efe Koculu Sınıf: 6/D No: 414

Bir dairenin çevresi
 $2 \cdot \pi \cdot r$
Formülü ile hesaplanır.
Bu formüde π sayısı, dairenin çevresinin çapına bölümdür.
 r , ise yarıçaptır. İki yarıçap çapa eşittir ve dairenin içindeki en büyük uzunluktur.

Gepetto Usta, Pinokyo'nun ayaklarını daire şeklinde yapıp, çevresine mavi bir ip bağlamak istemektedir. Buna göre Gepetto Usta, aşağıda verilen yarıçaplara göre kaç cm'lik mavi ip kullanır? ($\pi = 3,14$ alınız.)

a) $r = 4 \text{ cm} \times 2 = 8$
$$\begin{array}{r} 3,14 \\ \times 8 \\ \hline 25,12 \text{ cm} \end{array}$$

b) $r = 2,5 \text{ cm} \times 2 = 5$
$$\begin{array}{r} 3,14 \\ \times 5 \\ \hline 15,70 \text{ cm} \end{array}$$

Gepetto Usta, 62,8 santimetrelilik mavi ip kullandıysa, Pinokyo'nun daire şeklindeki ayaklarının yarıçapı kaç cm'dir?

$$62,8 = 2 \times r \times \pi$$

$$62,8 = 2 \times r \times 3,14$$

$$\begin{array}{r} 62,8 \\ \div 6,28 \\ \hline 10 \end{array}$$

Ondalık Gösterim MYP Ünitimizin süreç değerlendirme çalışmasını yaptık.

8. Sınıf Çalışmalarımız

8. Sınıflarımızla online ve yüz yüze çalışmalarımız devam etmektedir. Bu çalışmalarda, koordinat sistemi konularını işlemekteyiz. Daha sonra da eşitsizlikler konusuna geçilecektir.



Olasılık Konusu MYP Ünitemiz

Olasılık konusu ile ilgili süreç değerlendirme çalışmasını sanal ortamda yaptık.

Olasılık konusu ile ilgili sonuç değerlendirme çalışmasını "Genetik" konusu üzerinden yürüttük. Çalışmamızda bilim insanı Gregor MENDEL'in buluşları ile olasılık konusunun ilişkisini inceledik.

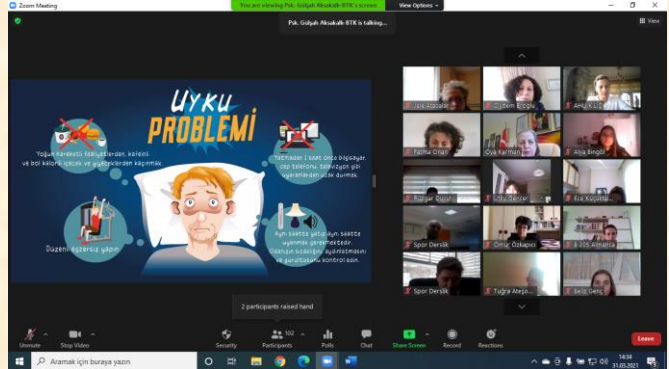
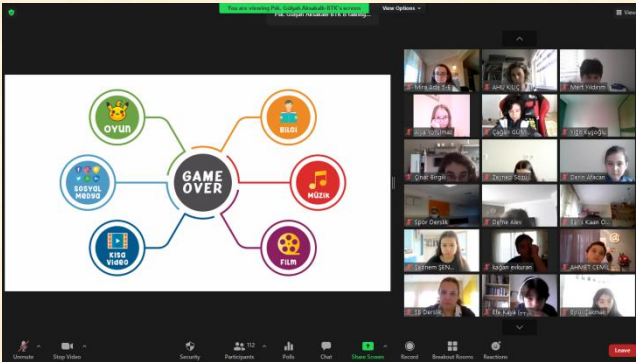
14.BAHAR SEMPOZYUMUMUZ



İDV Özel Bilkent İlkokulu, Ortaokulu ve Lisesi Öğretmenlerinin başarılı uygulamalarını paylaşacakları 14.Bahar Sempozyumu, 24 Nisan 2021 Cumartesi günü zoom üzerinden yapılacaktır. Tüm öğretmen velilerimizi bekliyoruz. Başvuru için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

“DİJİTAL OYUNLARDA BİLİŞLENME” SEMİNERİ

Okulumuzda bu hafta velilerimiz ve öğrencilerimiz için ayrı ayrı planlanan, Bilişim Teknolojileri ve Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümlerinin düzenlediği “Dijital Oyunlarda Bilinçlenme” konulu bir seminer gerçekleştirdik. Seminerimiz, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu İnternet Daire Başkanlığı’nda Psikolog olarak görev yapan Sayın Gülşah Aksakallı tarafından sunuldu. Seminerimizde dijital oyunların yarattığı etkiler ve alınması gereken önlemler konusuna vurgu yapıldı. Ayrıca oyun bağımlılığı ve sanal zorbalık hakkında da paylaşım yapılan seminerde sizler için faydalı olabilecek linkleri ve sunumda yer alan videoları aşağıda paylaşıyoruz. Bu değerli paylaşım için Psikolog Gülşah Aksakallı’ya çok teşekkür ediyoruz.



<https://www.guvenliweb.org.tr/>

<https://www.guvenlioyna.org.tr/>

<https://internetyardim.org.tr/>

<https://www.btkakademi.gov.tr/portal/>

<https://pegi.info/>

<https://www.commonssensemedia.org/>

[Video 1](#)

[Video 2](#)

[Video 3](#)

Sevgili Anne ve Babalar,

Şimdiye kadar davranışlar, düşünceler, duygular, sorunlar, v.b. pek çok konuda paylaşımlarda bulunduk. Dilerseniz önümüzdeki süreçte de çözümlere odaklanalım. Sağlıklı günler dileğiyle.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

ÇÖZÜMÜN HARİTASI

Amacım, sizlerle birlikte, iyi bir yaşam hedefine giden bir yol haritası çizmek. Her birey için iyi bir yaşamın ne olduğu ve özellikleri farklıdır. O nedenle herkese uyacak bir yaşam formülü verilemez. Her birey kendisi için uygun yaşamın ne olduğunu kendisi keşfetmek durumundadır.

Peki, iyi yaşama nasıl kavuşulabilir? Kötülükle mücadele ederek mi, yoksa iyiyeye dönük yaşayarak mı?

Önce insan yaşamını oluşturan bazı bireysel ve ilişkisel alanları iki gruba ayırarak göz atalım.

BÖLGE	BÖLGE
Aklımıza kendiliğinden gelen düşünceler, istekler ve duygularımız	İnançlarımız (Aklımıza gelen düşüncelere inanıp inanmamak)
Duygularımız	Konuşmalarımız
Diğer insanların bizle ilgili düşünce, davranış ve duyguları	Davranışlarımız
Bedensel Tepkilerimiz	Kararlarımız ve seçimlerimiz
Geçmişimiz	Geleceğimiz

Çoğu insanın, yaşamına baktığımızda, zamanının ve enerjisinin çoğunu hiçbir verim alamayacağı I. Bölgeye harcadığını görürüz. Eğer I. Bölge'ye takılır ve sorunlarımızı; orayla uğraşmaya devam ederek veya orayı kontrol ederek çözmeye çalışırsak sonucun yılgınlık, yorgunluk, kızgınlık ve hayal kırıklığı olma olasılığı çok yüksektir.

Yaşamımız; I. Bölge'yi kontrol edemeyeceğimiz halde kontrol etmeye çalışarak zaman tüketmekle değil, II. Bölge'ye yani değer ve ideallerimize dönük davranışlar geliştirerek değişir. Bunu sağlamanın dört adımından sözetmemiz gerekli.

Birinci Adım: Yaşamımızdaki Sorunları Farketmek

Algılar çevreyi fark etmemize yarayan ik araçsa, duygular da kendimizi tanımamız açısından en önemli ikinci araçtır diyebiliriz. Duyguları olumsuz veya olumlu diye ayırma eğilimindeyiz ama aslında duygunun iyisi veya kötüsü olmaz; duygunun işaret ettiği şey iyi veya kötü olabilir ancak. Duygunun neye işaret ettiğini anlamaksızın onu yok etmeye çalışmak, bu çok değerli bilgi kaynağını boşa harcamak olur. Duygusal tepkileri anlamaya, değerlendirmeye çabalamadan yok etmeye çalışmak, kişinin sorunlarını çözmediği gibi, kendileri sorun haline gelir; kişinin yaşadığı sorunları daha da derinleştirir. Üstelik uzun vadede o büyük korkular yok olmaz.

Duygu yok edilecek değil, öncelikle kabullenilecek, yaşanılacak ve değerlendirilecek bir işarettir. İşte bu konuda size çok yardımcı olacak bir araç: "Olumsuz Duygu Kaydı"dır. Bu kayıt çalışması, yaşadığınız sıkıntının bir tür fotoğrafını çekmeye benzer. Kayıt formunda belirttiğiniz olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz, duygunuz neydi? Korku, panik, öfke-kızgınlık, üzüntü, keder, karamsarlık, utanç, suçluluk, şaşkınlık, kıskançlık v.b. Bunu kaydettikten sonra yapmanız gereken şey, o anda yaşadığınız duygunun şiddetini veya yoğunluğunu puanlamanız. Örn: 0 ile 100 arasında duygunuzun yoğunluğuna bir puan vermeniz. "0" olumsuz duygu yok, "100" de hayatta o ana kadar o duyguyu yaşadığınız ya da yaşayabileceğiniz en şiddetli yoğunluk diye düşünün. Bu elbette öznel bir değerlendirme olacaktır.

İkinci Adım: Olan Biteni Olduğu Gibi Fark Etmek

Olumsuz duyguyu yaşarken ya da soruna dönüşen davranışı gerçekleştirirken bunu başlatan ya da buna eşlik eden olay, durum veya ortamı tanımlamanızdır.

Üçüncü Adım: Düşüncelerimizi Fark Etmek

Düşünce bir olay ya da durumu yaşarken aklınızdan geçen veya zihninizde var olan şeylerdir. Bilişsel davranışçı terapistler olumsuz duygu ve davranışlara eşlik eden düşüncelere “olumsuz otomatik düşünce” adını vermişlerdir. Bunlar kendiliğinden ortaya çıkar; yönlendirilmiş veya güdülenmiş düşünce ürünü değildir. Sıklıkla fark edilmezler. Sadece eşlik eden duygu farkedilir. Konuşma dili gibi değildir. Zihin içinde çok hızlı akan anlam kümeleridir. Örn: kapalı yerlerde bulunma korkusu olan birinin zihninden “Eyvah” şeklindeki sözel bir anlık düşünce geçebilir. Kişi belli bir durum içindeyken hızla ortaya çıkan ve doğru kabul edilen bilişlerdir.

Dördüncü Adım: Davranışlarımızı Fark Etmek

Ele aldığımız durumu yaşadığımız sırada veya sonrasında ne yaptınız? Eğer bir olaya, bu olay nasıl bitti? Yaptıklarımız neye yol açtı, nasıl sonuçlandı? Gösterdiğiniz davranışın ne olduğu çok önemlidir. Sizi rahatsız eden korku, üzüntü, kızgınlık gibi olumsuz bir duygu yaşadığınızda veya sizin için sorun olan davranışı yaptığınızda mümkün olduğunca kısa süre içinde bu durumu aşağıda gösterildiği şekilde kaydetmeye çalışın (olumsuz duygu kaydı).

Tarih	Olay-Durum	Duygu-Bedensel Tepkiler	Düşünceler	Davranışlar
Tarih ve yaklaşık saat	Olaya mümkün olduğunca yorum katmadan yazmaya çalışın. O ortamda eğer bir kamera olsaydı neyi gösterirdi, bunu düşünerek yazın.	Hangi duyguyu hissettiğinizi ve yoğunluğuna kaç puan verdiğinizi yazın.	Bu durumu-olayı yaşarken yoğun sıkıntı hissettiğiniz anda aklınızdan neler geçiyordu? Kendi kendinize söyledikleriniz nelerdi?	Bu duyguyu yaşarken ya da sonrasında ne yaptınız? Olay nasıl sona erdi.
ÖRNEK:				
25.06.2015 Adana Uçağı	İç koltukta oturmak	Panik (95)	Çıkamayacağım. Bana sıkıntı gelirse buradan çıkamam. Etrafa zarar verebilirim. Kontrolümü yitirebilirim.	Hostesten koltuğu değiştirmesini istemek.

* Prof. Dr. Hakan Türkçapar: Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa. 5. Baskı, Mart 2020. Epsilon Yayınevi, İstanbul.

Okul açıldığından bu yana Sahne Sanatları Bölümü Drama derslerimizde öğrencilerimizle birlikte projemiz için çalışmalarımıza başladık. Oluşturduğumuz hikaye içerisinde Eko Okul ile ilgili çalışmalara da yer verdik. Öğrencilerimiz, ikinci dönemin başından itibaren evlerinde saksılara ya da bahçelerine tere otu tohumlarını ekerek yetiştirmeye başladılar ve tüm bu gelişim sürecini fotoğraflayarak, kısa notlar tutup bir sunum haline getirecekler. Böylece daha sonra hikayemizi derslerinde kullanacak öğretmen ve öğrencilerimizin de kendi çalışmalarına kaynaklık edecek bir ortam hazırlamış olacağız.



Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...