



İçindekiler

□ Velilerimizden Beklentilerimiz.....	1
□ Ön Hazırlıklarımız.....	4
□ Öğrencilerimiz İçin Planlarımız.....	5
□ Öğretmenlerimiz İçin Hazırlıklarımız.....	6
□ Ulaşım Hizmetimiz.....	6
□ Yemek Hizmetimiz.....	7
□ Ders Programlarımız.....	7
□ Velilerimiz İle İletişim.....	8
□ Diğer Önemli Bilgiler.....	8
□ K12.Net Hakkında.....	9
□ Zoom İle Derslerimizde Beklentilerimiz.....	9
□ Müzik Eğitimi Sınavımız.....	9
□ Sizler İçin Önemli Telefonlar.....	10
□ Psikolojik Ve Rehberlik Danışma Birimimizden - Duyguları Fark Etmek.....	28
□ Eko Okul Köşemiz.....	29

Sayın Velilerimiz ve Sevgili Gençler,

24 Ağustos'tan bu yana sizlerden aldığımız güç ve destekle Sevgili Öğretmenlerimiz büyük bir özveriyle Uzaktan Eğitim çalışmalarını sürdürmektedirler. Bir Dünya Okulu olarak diğer ülkelerde yapılan çalışmalarını da izleyerek, öğrencilerimize tüm branşlarda hedeflerimiz doğrultusunda eğitim veriyoruz.

21 Eylül Pazartesi sabahından itibaren 8.sınıflarımızda yüz yüze eğitime başlıyoruz.

Bizler yaz ayları boyunca hem uzaktan eğitim hem de yüz yüze eğitim için programlarımızı ve okul binamızı hazırladık. Okulların toplu halde bulunulan yerler olması nedeni ile, Covid-19 açısından risk taşıdığı, bu riski en aza indirmek için okul yönetimi, öğretmenler, aileler, öğrenciler ve okul çalışanları olarak üzerimize düşen sorumluluklarımızın bilincindeyiz. Planlarımızda en ufak detayı göz önünde bulundurarak karar almaya özen gösterdik. Tüm bu hazırlıklarımız Üniversitemizin bilgisi dahilinde ve denetiminde yürütüldü.

Bu bağlamda okulumuzda farklı başlıklar altında yapacağımız uygulamalarda her zaman olduğu gibi, sizlerin desteğinizi rica ediyoruz. Aşağıda belirttiğimiz önemli kararlarımızı ve uygulamalarımızı öğrencimiz ile bir kez daha birlikte okumanızı ve uygulanması konusunda bize destek vermenizi rica ediyoruz.

🚦 Velilerimizden Beklentilerimiz

Sizler yoğun çalışma temposunda içinde bize daima destek oluyorsunuz. Bu sürecin her iki taraf için daha kolay işleyebilmesine yönelik bazı ricamız olacak.

Sizlerden;

- Öğrencilerimizi okula kendileri bırakan velilerimizin mutlaka maske takmalarını, **Üniversitemizin Trafik Kurulu'nun aldığı karar gereğince arabadan hiç inmeden öğrencimizi seri bir şekilde indirip, yola devam etmelerini, okul bahçesine veya binasına kesinlikle girmemelerini,**
- Hergün aynı velinin öğrencimizi bırakıp, almasını
- Ateşi olan öğrencilerin kesinlikle evden çıkartılmamasını, okula getirilmemesini
- Yaşlı büyüklerimizin sağlıkları için okula torunlarını getirmemelerini

- Acil bir durum dışında, okul içine girme isteğinde bulunulmamasını
- Öğrencide gün içinde ateş, öksürük, solunum sıkıntısı nezle vb. semptomlar izlendiğinde izolasyon odasına alınıp, velinin bilgilendirileceğini ve okuldan hemen alınmasının isteneceğini, ayrıca Milli Eğitim Müdürlüğü'ne öğrencinin durumunun iletileceğinin bilinmesini,
- Aile bireyleri arasında Covid-19 semptomlarına rastlanırsa, öğrencinin kesinlikle okula alınmayacağını anlayışla karşılamasını
- Öğrenci gelmeyeceği zaman okulun bilgilendirilmesini, okula gelmeyen öğrencilerin MEB tarafından da takip edileceğini bilmenizi
- Aşağıda yer alan ve Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanan Veli Taahhütname Formunu doldurup bizlere iletmeyen velilerimizin, doldurulup imzalanmasını ve 21 Eylül 2020'ye kadar tmakinaci@bilkent.edu.tr adresine iletmesini

önemle rica ediyoruz.

Ek- 1 – Taahhütname

T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI BİLGİLENDİRME FORMU VE TAAHHÜTNAME

Çocuğumun ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı, ishal şikâyeti olması durumu ile aile içerisinde solunum yolu şikayetleri gelişen veya solunum yolu enfeksiyonu hikayesi ile hastane yatışı yapılan kişi varlığında, ya da COVID-19 tanısı alan kişi bulunması durumunda çocuğumu kuruma getirmemem ve bu durumu okula bildirmem gerektiği konusunda bilgilendirildim. Yukarıda belirtilen durumlarda çocuğumu okula getirmeyeceğimi ve getirmeme sebebimi okul yönetimine bildirmeyi kabul ve taahhüt ederim.

.../... / 20...

Taahhüt eden Veli/vasinin adı soyadı:

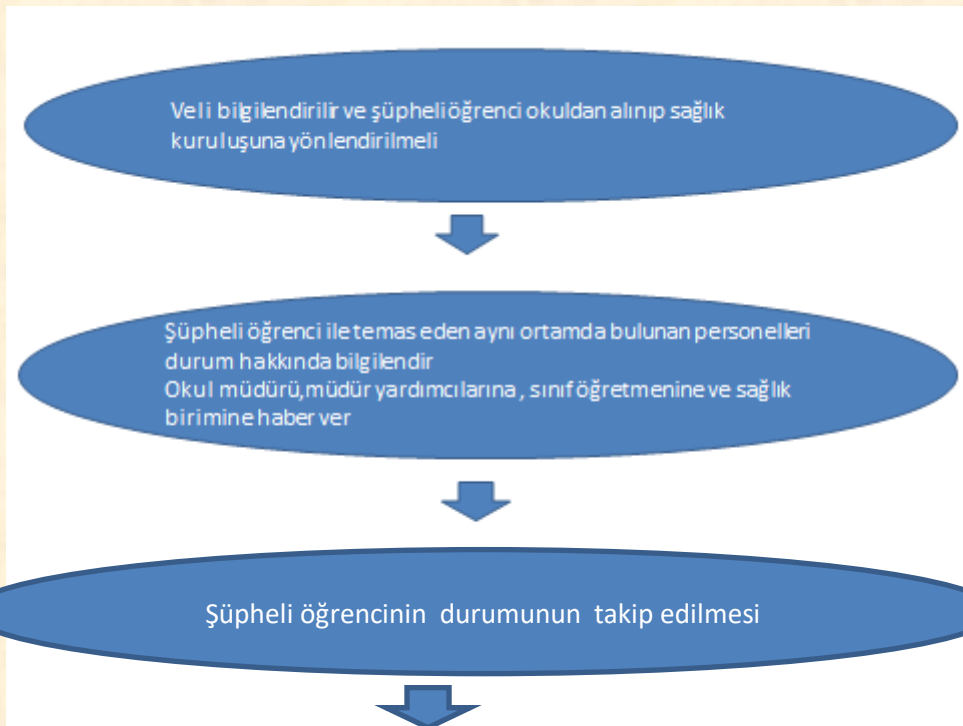
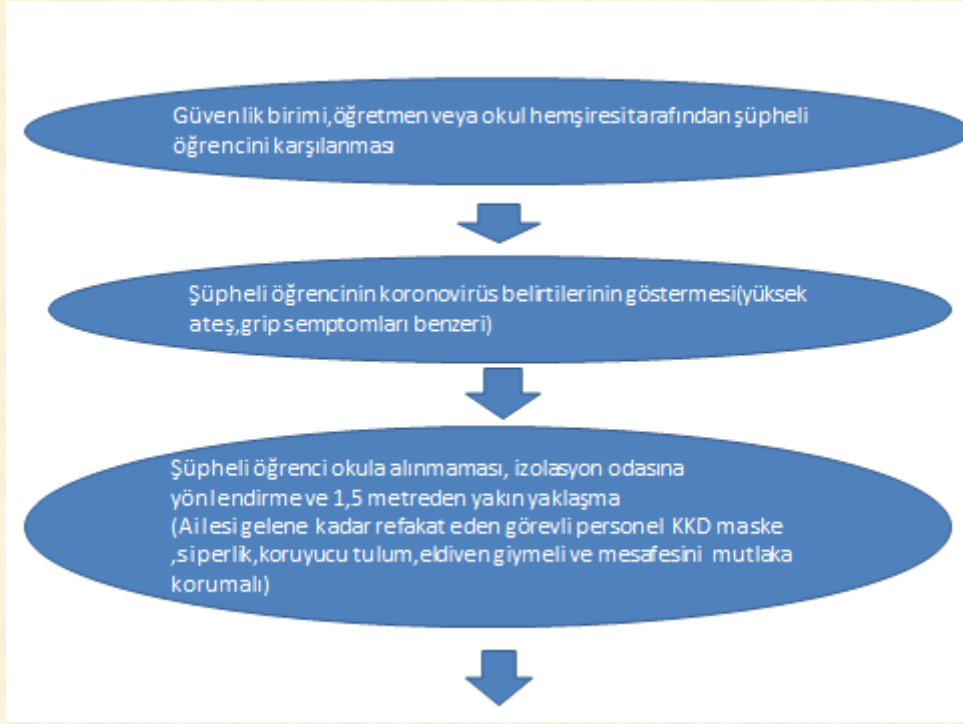
Öğrencinin adı-soyadı

Okul Yetkilisi:

Öğrencilerimiz ve Velilerimiz için Okul Hemşiresimiz tarafından hazırlanan Hasta Acil Durum Aksiyon Planlarımız şöyledir;

ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN, KORONAVİRÜS ŞÜPHELİSİ/

HASTA ACİL DURUM AKSİYON PLANI

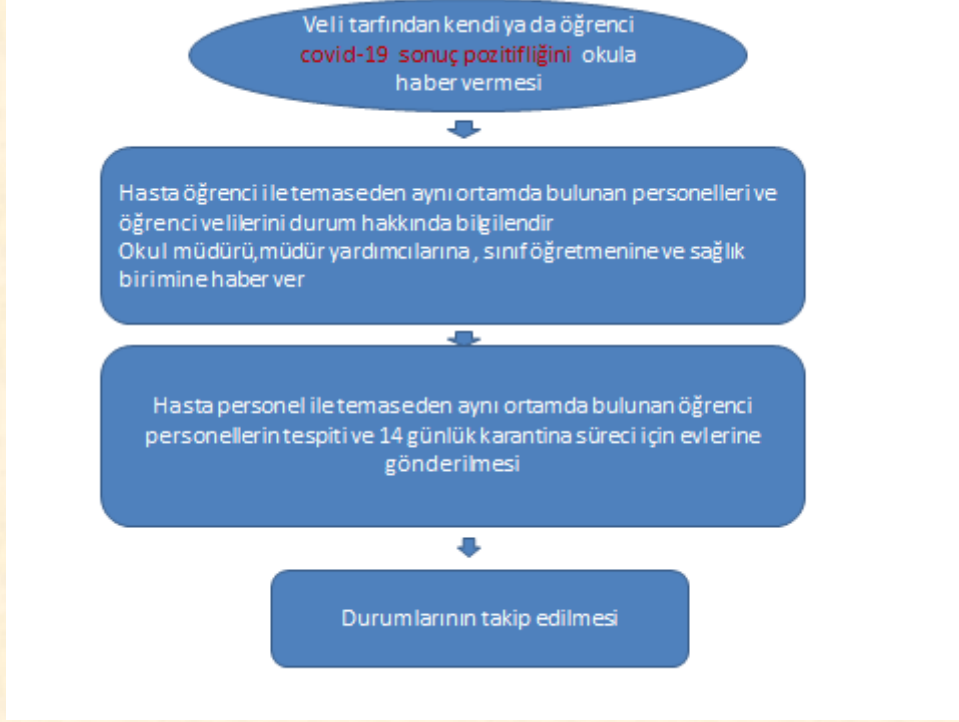


Covid-19 pozitif ise,

Hasta öğrenci ile temas eden aynı ortamda bulunan öğrenci ve personellerin tespiti ve 14 günlük karantina süreci için evlerine gönderilmesi ve sağlık kuruluşuna yönlendirmesi

VELİLERİMİZ İÇİN,

KORONAVİRÜS ŞÜPHELİSİ/HASTA ACİL DURUM AKSİYON PLANI



Ön Hazırlıklarımız

Öğrencilerimizin, Öğretmenlerimizin ve diğer Çalışanlarımızın sağlıklı yeni öğretim yılına başlamaları için yaptığımız hazırlıklara göz atacak olursak;

Tüm uygulamalarımızda Milli Eğitim Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı tarafından hazırlanmış olan “ Eğitim Kurumlarında Hijyen Şartlarının Geliştirilmesi ve Enfeksiyon Önleme Kontrol Kılavuzu ” rehber alınmıştır. Güncellenen uygulamalar ve bilgilendirme ışığında tüm düzenlemeler yapılmaya devam edecektir.

- **Sağlık Kurulumuz; Genel Koordinatör, Okul Müdürü, Müdür Yardımcısı, Personel Müdürü, Hemşire, Okul Doktoru, İş Güvenliği Uzmanı, Bina Sorumlusu, PDR Birimi ve Öğretmen temsilcisinden oluşan Sağlık Kurulu’nda;** düzenli olarak okul içindeki gelişmeler sürekli izlenecek ve değerlendirilecek , alınan kararlar hemen uygulamaya konulacaktır.

Bu bağlamda biz neler yaptık?

- Okulumuzun her köşesine gerekli uyarı levhalarını astık.
 - Sınıflarımızda öğrenci sayısı 15-18 olarak yeniden düzenlendi.
 - Her düzey için beşer şube planlandı. (A, B, C, D, E şubeleri)
 - Derslik ebatlarımız göz önünde bulundurularak, öğrencilerin oturma düzenleri birer metre aralıklar ile tek kişilik sıralarda planlandı.
 - Öğrencilerin aynı derslik ve aynı sırayı kullanması, mümkün olduğunca az yer değişikliği yapması organize edildi.
 - Öğrencilerin teneffüs alanları tüm seviyelerin farklı alanlarda olacakları şekilde yeniden düzenlendi.
 - **Tüm öğrencilerin maskeli veya siperlikli olmaları, yanlarında yedek maske, dezenfektanlı peçete, kolonya ve kendi şişe sularını bulundurmaları beklenmektedir.**
 - Okul binamız 19 Eylül 2020 günü bir kez daha Tepe Servis tarafından dezenfekte edilecektir.

- Okul Girişlerine dezenfeksiyonlu paspas ve dezenfeksiyon makinası konuldu.
- Okul girişlerine temassız ateş ölçer, dezenfektan, maske, eldiven yerleştirildi.
- Dersliklere maske, eldiven, dezenfektan konuldu.
- Sağlık Birimimizde bulunan tüm ekipmanlar dezenfekte edildi, acil durumlar için gerekli olan malzemeler Üniversitemizin Sağlık Merkezinin denetiminde alındı.
- Okul binası içinde Sağlık Bakanlığı'nın uyarıcı afişleri- posterleri asıldı.
- **Okul içinde bulunan tüm su sebilleri boşaltıldı ve kullanım dışı bırakıldı. Öğrencilerimiz içecekleri sularını kendileri getirmeleri gerekmektedir.**
- Okul koridorlarına ve dersliklere maske, eldiven, kolonyalı mendil atıkları için ayakla basmalı çöp kovaları yerleştirildi.
- Okul koridorlarına dezenfektan yerleştirildi.
- Kapı kolları, merdiven korkulukları, elektrik düğmeleri gibi yüzeylerin temizliğinin ve dezenfeksiyonun kat hizmetlileri tarafından belirli aralıklar ile yapılması planlandı.
- **Tüm alanların pencereleri gündüz ve gece açık bırakılacaktır, havalandırılma sağlanacaktır.**
- **Veli Toplantı Odamız İzolasyon Odası olarak düzenlenmiştir.**
- Okul binasına acil durumlar dışında I. dönem boyunca ziyaretçi kabul edilmemesi kararlaştırıldı.
- Okul tuvaletlerinin ve lavobalarının daha sık aralıklar ile dezenfeksiyonu planlandı, ayrıca her lavabo için dezenfektan konuldu.
- **Kullanılan Malzemeler**
 - El Dezenfektanı- Dermosept
 - Sabun –Eczacıbaşı M-107
 - Sınıf İçi Ders Materyalleri Temizliği –Eczacıbaşı Tana AZ 70
 - Yer Temizliği- Eczacıbaşı M 215 Dezenfektan
 - Tuvalet / Lavabo Temizliği- Eczacıbaşı Tana Sanet BR 75

🚦 Öğrencilerimiz için Planlarımız

Bir Dünya Okulu olarak eğitim ve öğretim standardında kaliteyi ön planda tutarak ,MYP Öğrencilerimiz için oluşturduğumuz planlarımız şöyledir;

- **Yüzyüze Eğitimde**; Okul saatlerimiz 08:20-16:00 olup, her gün 8 saat ders, haftada 40 saat ders yapılacaktır.
- **Öğrencilerimizin okula girişte ateşleri ölçülecek olup, okul içinde sürekli maske veya siperlik takmakla yükümlüdürler.**
- Öğrencilerimiz ile uyum çalışmalarımız sırasında haklarını, sorumluluklarını ve Covid-19 sürecinde önlemleri nasıl alabileceklerini ve onlardan beklentilerimizi konuşacağız.
- **21 Eylül haftası Öğrencilerimizden Beklediğimiz Davranışları** okulumuzun "Öğrenci Davranışları Politikası" doğrultusunda hatırlatacağız.
- Öğrencilerimizin bu süreçte sağlıklı öğrenimlerine devam edebilmeleri için kitaplarını-kırtasiye malzemelerini ve okul dolaplarını nasıl kullanacaklarını anlatacağız.
- Öğrencilerimiz ile derslik ortamlarını nasıl kullanacaklarını, kendilerine ait olan masa ve sandalyenin hijyenini nasıl sağlayacaklarını paylaşacağız ve uygulamalı olarak öğreteceğiz.
- **Sınıf ortamlarının hijyeninin** devamlılığı açısından sınıflarda öğrencilere ait defter, kitap veya farklı malzemeler bırakılmayacaktır.
- **Dolaplar**; Her öğrencimizin bir dolabı olacaktır. Ancak dolaplarımız okul koridorlarında sık aralıklarla yerleştirilmiş olduğundan öğrencilerimize mümkün olduğunca günlük ders kitaplarını ve diğer materyallerini yanlarında taşımalarını, okul dolaplarında bırakmamalarını hatırlatacağız.

- PDR Birimimizin ve Sağlık Merkezimizin desteği ile Covid-19 sürecinde kişisel hijyenlerinin önemini ve birbirleri ile iletişimlerinin nasıl olması gerektiğini konuşacağız.
- **Öğrencilerimiz yanlarında; kendi**
 - maskelerini ,
 - su şişelerini ,
 - kalem, tükenmez kalem renkli kalem, tahta kalemi, silgi, cetvel,gönye,pergel vb.kırtasiye malzemelerini ,
 - kolonya, dezenfektan ve hijyenik mendillerini,**getirecekler, yalnızca defterler okul tarafından verilecektir.**

Bu yıl için ortak kullanımdaki sağlık problemleri düşünülerek, her öğrenci kendi kırtasiye malzemelerini, evden getirip, kullanacaklardır.
- Öğrencilere tüm çalışmalar Moodle sistemine yüklenerek iletilecek, **fotokopi verilmeyecektir.**
- Hava şartlarına göre derslerimizin bir kısmının okul bahçesinde yapılmasını planlayacağız.
- Teneffüs saatlerinde nöbetçi öğretmenlerimizin gözetiminde sınıf seviyelerine ayrılan alanlarda mesafelerini korumalarını sağlayacağız.
- Tuvaletlerde hijyene dikkat etmeleri ve kısa sürede temizlik işlemlerini tamamlamalarını denetleyeceğiz.
- Öğrencilerimiz **Spor Derslerinin olduğu günlerde Spor Kıyafetleri ile okula gelecekler** gün içinde t-shirtlerini değiştirebileceklerdir.
- Öğrencilerimizin ve tüm çalışanlarımızın **okul içinde yüksek sesle konuşmalarına izin verilmeyecektir.**
- **Okul Asansörümüz;** sadece engelli öğrencilerimizin kullanımına açık olacaktır.

📌 Öğretmenlerimiz için Hazırlıklarımız

Değerli Kadromuz için yaptığımız hazırlıklar ile daha mükemmel bir eğitim hizmeti vereceğimize inanıyoruz. Bu bağlamda;

- Okullarımızın elektronik donanımı yeniden düzenlendi ve yapılandırıldı.
- Öğretmenlerimiz de mümkün olduğunca teneffüs saatlerini açık havada öğrencilerimizi denetleyerek değerlendireceklerdir.
- **Ders esnasında maske ve siperlik kullanarak, öğretmen masasının önünde bulunan saydam panelin arkasından eğitim ve öğretimi yürüteceklerdir.**
- **Fotokopi makinası kullanılmayacak, tüm ders materyalleri "Moodle" sistemine yüklenecektir.**
- Öğrencilerimizin gün boyunca sağlıklı bir okul yaşamı sürdürmelerini denetleyeceklerdir.

📌 Ulaşım Hizmetimiz

Servis ile ulaşım sağlayacak olan öğrencilerimiz için de bazı önlemler düşündük.

- Servis kullanan öğrencilerimiz için ulaşım Köker Turizm ile yapılacaktır.
- **Öğrenciler servis içinde maske veya siperlik takmak zorundadırlar.**
- Servis araçları sabahları 08:00-08:10 arasında okula ulaşır, öğleden sonra 16.10'da hareket edecektir.
- **Öğrenciler serviste hergün aynı yerde oturacaklardır.**
- **Tüm servislerde maske-dezenfektan ve temassız ateş ölçer bulunacaktır.**
- **Servis rehberi her sabah araca gelen öğrencinin ateşini ölçecek ve ateşi yüksek olan öğrenciyi servise bindirmeden, ailesine geri teslim edecektir.**

- Öğrencilerin mümkün olduğunca servise aynı kişi tarafından bindirilmesi ve servisten alınması beklenmektedir.
- Öğrencilerimizin ders bitişinde okul bahçesinde servislere binişleri nöbetçi öğretmenlerimizin eşliğinde yapılacaktır.
- Servis araçları okul yönetimimiz, güvenlik görevlilerimiz ve sağlık birimimiz tarafından sürekli denetlenecektir.

Yemek Hizmetimiz

Bilintur AŞ ile yapılan toplantıda okul yemekhanemizin düzeni, yemek mönüleri ve servisi konuşuldu. Ayrıca Bilintur yetkilileri tarafından örnek mönüler demo ile tanıtıldı. Bu bağlamda şu kararlar alındı.

- Yemekhane girişlerinde el antiseptiği bulundurulacaktır.
- **Tüm Öğrenciler ve Öğretmenler Okul Yemekhanemizde iki ayrı grup halinde, farklı saatlerde öğle yemeği yiyeceklerdir.**
- Okul yemekhanemizde, 1m mesafeyi koruyarak, aynı masada iki öğrenci, çapraz oturma düzeninde planlanmıştır.
- Her öğrencinin, hergün aynı masada oturması sağlanacaktır.
- Ara öğünler paketlenmiş olarak sınıflarda verilecektir.
- Öğle yemeği paketlenmiş olarak sıcak sandviç, salata, meyva veya bölmeli kapaklı tabak içerisinde sıcak yemek olarak verilecek, kaşık-çatal, tuz, baharat ekmek vb ayrı paketler içinde sunulacaktır.
- Öğle yemeği ile birlikte paketli bardak su verilecek olup, diğer zamanlar için öğrencilerin kendi sularını getirmeleri gerekmektedir.
- Öğle yemeği sırasında görevli öğretmenler öğrencilerimize eşlik edecekler, yemek öncesi ve sonrası el hijyeni konusunda uyarıda bulunacaklardır.

Ders Programlarımız

Haftalık ders programları öğrencilerimizin en sağlıklı şekilde öğrenimlerini sürdürebilmeleri için planlandı. Buna göre;

- Öğrenciler Türkçe, Matematik, Fen ve Sosyal Bilimler, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi derslerinde aynı derslik ve sırayı kullanacaklar, İngilizce, Seçmeli Dersler, Müzik, Dizayn, Görsel Sanatlar ve Beden Eğitimi'nde farklı dersliklere gideceklerdir.
- Beden Eğitimi dersleri mümkün olduğunca açık havada yapılacaktır.
- **Dersliklerde tek kişilik sıralarda oturacaklar, grup çalışmaları ve sınıf içinde yüksek sesli aktiviteler yapılmayacaktır.**
- **Teneffüs saatleri hava şartları elverdiği sürece okul bahçesinde sınıf düzeylerine ayrılan alanlarda planlanacaktır.**
- Derslikler her teneffüste havalandırılacaktır.
- **Toplu Etkinlikler ve Törenler, Covid-19 sürecinde yapılmayacaktır. Bu çalışmaların zoom üzerinden yapılması planlanacaktır.**
- Okul Kütüphanemiz haftalık plan dahilinde kullanılacaktır.
- **Öğrencilerimizin devam-devamsızlıkları sürekli izlenecek, devamsızlıkları süren öğrencilerimiz İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bildirilecektir.**

Velilerimiz ile İletişim

Velilerimiz ile düzenli iletişim bizler için çok önem taşımaktadır. Bu nedenle programlarımızı yeniledik ve K-12 Programını satın aldık. Bu program üzerinden öğrencilerimizin tüm bilgilerine ulaşılabilir. **Lütfen Sayın Burçin Erzurumlu tarafından iletilecek olan K-12 Şifrenizi öğrencilerimiz ile paylaşmayınız!**

- **Velilerimiz ile tüm görüşmeler acil durumlar dışında zoom üzerinden yapılacaktır.**
- **Velilerimiz ile yazılı iletişim e-posta adresleri üzerinden yapılacaktır.**
- **Ders materyalleri düzenli olarak Moodle sistemine yüklenecektir.**
- Öğrenci belgesi bir gün önceden okul sekreterliğinden e-posta yoluyla istenecek, ertesi gün e-posta yoluyla veliye iletilecektir.
- Öğrenci izin kâğıdı e posta yoluyla okul sekreterliğinden istenecek, bir kopyası öğrenciye verilecek ve okuldan belirtilen saatte izinli olarak ayrılması sağlanacaktır.
- **Her hafta Cuma günü okul bülteni hazırlanacak ve web sayfamızda yayınlanacaktır. Sizler için hazırlanan bültenlerimiz önemli bilgiler içermektedir. Lütfen dikkatle okuyunuz!**

Diğer Önemli Bilgiler

- İş Günü Takvimimiz web sayfamızda yayınlanmıştır. **İlk Ara Tatilimiz 16-20 Kasım 2020** haftasıdır.
- **Kitap satışlarımız Okul Sepeti** firması tarafından online olarak yapılmaktadır. Kitap Listelerimiz okulumuzun web sayfasında yayınlanmıştır. Bilgi için Sn. Bülent Erbakar ile görüşebilirsiniz (0533 811 21 80)
- **Okul üniforması satışlarımız Mini-Meri** tarafından online olarak yapılmaktadır. Bilgi için Sn Arzu Ünal ile görüşebilirsiniz (0 535 349 03 04)
- **Servis kayıtlarımız 16 Eylül'e kadar** Köker Turizm firması tarafından okul bahçemizde kurulan stand'dan yapılacaktır.
- **Kampüse Giriş için Araç Etiketlerinizi Güvenlik Görevlimizden temin edebilirsiniz.**
- **Hafta içi ve sonu Etkinliklerimiz;** okul programımız normale dönüncüye kadar yapılmayacaktır.
- **Covid-19 sürecinde velilerimiz ile tüm toplantılar ve görüşmeler zoom üzerinden randevu sistemi ile yapılacaktır.**
- Öğretmenlerimiz ve diğer çalışanlarımız için planlı İş Güvenliği Eğitimleri zoom kanalı ile verilmeye devam edecektir.
- Öğretmenlerimiz, çalışanlarımız, öğrencilerimiz ve aileleri için PDR Birimimizin ruh sağlığı- psikososyal destek çalışmaları / eğitimleri planlanıp, uygulanacaktır.

Sayın Velimiz,

Bize vereceğiniz destek için şimdiden çok teşekkür eder, sağlıklı günlerde görüşmek arzusuyla, saygılarımızı sunarız.

Ortaokul Yönetimi

K12.NET HAKKINDA.

Sayın Velilerimiz,

Okulumuz 2020-2021 eğitim öğretim yılı için öğrencilerimiz ve velilerimiz ile iletişimi sağlamak adına iki farklı sistem kullanacaktır. Bunlardan biri daha öncede kullandığımız öğrencilerin ders içeriklerine ve ödevlerine ulaşabilecekleri moodle sistemidir. Diğeri ise bu yıl kullanmaya başladığımız K12NET okul yönetim yazılımıdır. K12NET okul yönetim yazılımı mobil arayüz desteğine sahiptir. Bu yazılım sayesinde sizlerle daha kapsamlı bir iletişim içerisinde olacağız. Aşağıdaki görselde belirtildiği gibi veliler okul ve öğrenci ile ilgili tüm bilgilere bu portaldan ulaşabileceklerdir. Bu portali kullanmaya başlayacağımız tarih ve gerekli bilgiler sizlere Sn.Burçin Erzurumlu tarafından ayrıca iletilecektir. Bu süreçte öğretmenlerimiz ile iletişimi mail adreslerini kullanarak gerçekleştirebilirsiniz.



ZOOM İLE DERSLERİMİZDE BEKLENTİLERİMİZ

Sizlerden;

- Öğrencilerimizin Uzaktan Eğitim Çalışmalarımıza planlanan saatte katılmalarını,
- Breakout room'da sessizce öğretmenlerini beklemelerini,
- Ders esnasında öğretmenlerini dikkatle izlemelerini ve dinlemelerini, ders dışı konularla ilgilenmemelerini,
- Öğretmenlerimizle yeni tanışacakları için ekranlarını kapatmamalarını,
- Moodle şifrelerini Dizayn ve Teknoloji öğretmenimizden alıp, bu sayfalarda her branş için ayrı ayrı yer alan konu tekrarlarını planlı bir şekilde izlemelerini,
- Ödevlerini, projelerini zamanında hazırlamalarını ve teslim etmelerini,
- Yeme-içme ihtiyaçları için teneffüs saatlerini ve öğle arasını kullanmalarını,

sağlamanızı rica ediyoruz.

Saygılarımızla

Ortaokul Yönetimi

MÜZİK EĞİTİMİ SINAVIMIZ

2020-2021 Eğitim ve Öğretim Yılı için Müzik Eğitimi Sınavımıza başvurular sona ermiştir.

14-15-16 Eylül tarihlerinde 09:00-16:00 saatleri arasında yapılacak sınava başvuran öğrencilerimizin giriş tarihi ve saati velilerine bildirilecektir. Okul binamıza sadece sınava girecek öğrenci alınacak olup, öğrencimizin belirtilen saatten 10 dakika önce enstrümanı ile birlikte okul girişinde olması rica olunur. Yaklaşık 10 dakika sürecek sınav bitiminde velilerimiz öğrencilerimizi okul bahçe kapısı girişinden alabilirler.

Müzik Eğitimi sınavına girecek olan tüm öğrencilerimize başarılar diliyoruz.

SİZLER İÇİN ÖNEMLİ TELEFONLAR

Okulumuz santralinden sizler için önemli olduğunu düşündüğümüz aşağıdaki dahili numaralara başına 290 getirerek direkt ulaşabilirsiniz;

- Ortaokul Santral numaramız – 290 83 55
- Sn. Türkan Makinacı Ortaokul Yönetim Asistanı – 8322
- Ortaokul Öğrenci İşleri Sorumlusu ve Yönetim Asistanı - Sn.Burçin Erzurumlu - 8360
- Mali ve İdari İşler Müdürü - Sn.Rubbiye Şapcı – 8328
- Mali ve İdari İşler Müdür Yardımcısı - Sn. Ömer Faruk Can – 8327
- Mali ve İdari İşler Memuru – Sn.Cüneyt Tanrıverdi - 8386
- Sn. Derya Şimşek – İnsan Kaynakları Asistanı
- Okul Hemşiremiz - Sn.Melike Orhan – 8338
- İlkokul Güvenlik Görevlisi - Sn. Metin Şensoy – 8311
- Ortaokul Güvenlik - Sn. Halis Sancak - 8366
- Köker Turizm Ofisi - Sn. Eda Çamur – Ayşe Gültekin – 8377
- Kıyafet Ofisi – Sn. Arzu Ünal - 8341
- Bina Sorumlumuz - Sn. Orhan Sal - 8320

Language Acquisition

MYP bulletin

In grade 5/ MYP-t we would like to warmly welcome all of our new IB learners to Middle School Language Acquisition classes! We truly hope that this will be a year filled with exciting learning experiences. May a love for knowledge and a passion for learning be with us all through this year's units of inquiry! ;)

We are about to start with our first MYP Unit of Inquiry: **"Knowing Me, Knowing You"**. In this unit, we will look into the factors of our lives that affect our identity.

As a preview to this unit, we started by getting to know more about each other's identities with fun activities such as making acrostic poems with the personality adjectives that best describe us.

*Acrostic poems
with our names
and our personality
traits*

GRADE 5 (MYP-T) ENGLISH

My Acrostic Poem

Smart
Eager
reflectiVe
Inquirer
Nice
balanCed

MY ACROSTIC POEM

frienDly
colorfUl
smart
respectfUl

Brave
Ambitious
Thoughtful
InqUirer

Later on, we decided we should work collaboratively in giving our “class-family” some distinctive identity.

That is why we brainstormed ideas for a class name that reflected our identity as a class and later used Zoom Polling to vote for the best one.

Once we had our class names chosen, we put our creative skills to work by individually designing posters and slogans. As good communicators, we presented our beautifully designed posters and discussed how these posters brought positivity and reflected the cool identity of our new class family.



Wizards Of English



Wizards of English



TEAM AVOCADO

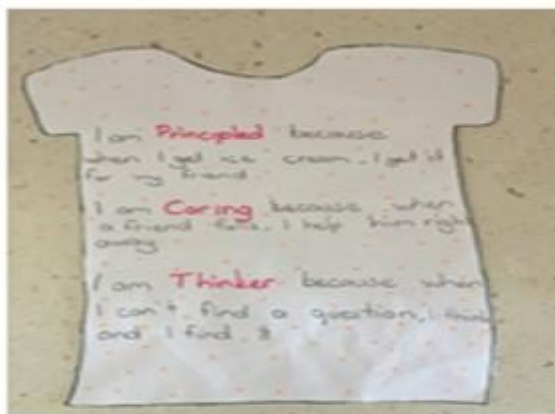
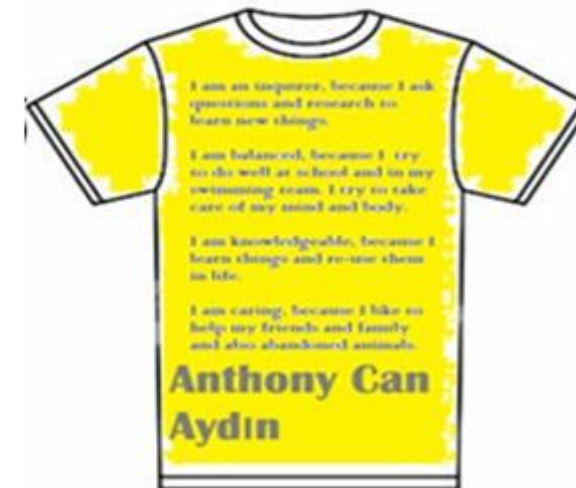


Our
super cool
class names
and logos



In these first weeks of MYP-t Language Acquisition English classes, we interacted as good communicators and inquirers by learning about each other's holidays and doing a "Find Someone Who" activity. With this activity, we got to know everyone in our class family a lot better. After the activity, we shared what we felt were the most interesting findings about our classmates.

As knowledgeable IB learners and good communicators, we thought about and then explained the meaning of each IB profile to each other. Later on, as an exercise of reflection, we considered which IB learner profiles we most identified with. We then created original t-shirts to represent our profiles.



As reflective learners, critical thinkers and excellent communicators we are, we shared with the class our experiences in this particularly unusual summer we had and compared it with our summer holiday experiences in previous years.



The Best Thing and Differences

Best of
HOLIDAY

- The best thing in my holiday is playing with my friends.
- There are differences in other holidays and this holiday.

1. I need to care social distance with my friends,
2. We can't visit more places with my family.

DIFFERENT

BEST PART OF MY HOLIDAY:

- I think the best part of my holiday is that we can go to our summer house despite of pandemia by taking precautions for corona.
- And the difference of this holiday from other years is that I can not play with my friends without my face mask.



All in all, it has been a great start of the academic year for all MYP-t English classes. The journey of inquiry has just begun and we are now ready, set, and raring to go on our first MYP unit of inquiry. We look forward to telling you more about the next step in our IB learning adventures. See you in the next edition of the MYP bulletin!

GRADE 6 (MYP-1) ENGLISH

We have started the first weeks of school off with a bang! All MYP 1 classes have been involved in different interactive activities aimed at welcoming the students back, revising previous topics and just making them feel ready for the new academic year.

Our students have shown a good sense of responsibility and self-directedness by accomplishing and presenting their summer homework to their peers. They were wonderful in a discussion activity about man and nature. The fact that they were able to remember previous information and at the same time make connections with the current national and global events was amazing!



Zoom
Expectations



Discussion
Questions
about Man vs.
Nature

• What are some of the positive and negative effects of Man on Nature?

• Why do we need to protect the natural environment and species?

• Is it possible to change human's impact on the environment?



Summer "fun-work"
presentations

In line with the IB aim to produce learners who are able to adapt effectively to the constant changes and challenges in the world, it is our duty to instill in our students the traits of a holistic learner through the IB Learner Profiles. Our learners watched learner profile videos, had discussions and also completed tasks in pairs and in groups.

We have also been discussing the Approaches to Learning (ATL) Skills and their essential role in the learning process. Our learners have been doing activities that require collaboration (group work) or preparation (research) during and after the lessons that gave them opportunities to apply some of the skills. Last but not least, our students have also been revising the key terms and phrases we refer to as Command Terms, which are used in the different summative and formative assessment tasks.

All in all, it has been a wonderful beginning of a new journey! We hope for a productive school year ahead of us!



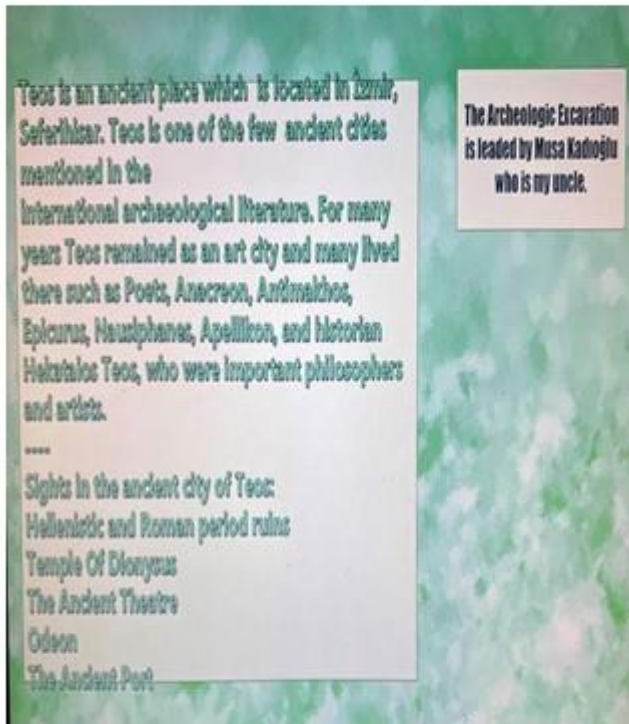
<p>I am an inquirer when I want to learn more about interesting things that we learn in class.</p>	<p>I am a risk-taker when I raise my hand and give an answer to a question even if it may be wrong.</p>	<p>I am a communicator when I share my ideas with my friends, my teachers and my family.</p>	<p>I am a thinker when I think and try to find the best solution for the problems and challenges that I may</p>
<p>I am caring when I help my friends and other people around when they need.</p>	<p>I am open-minded when I respect other people's beliefs, traditions and cultures. I try to understand and learn new things from them.</p>	<p>I am principled when I follow the rules and I manage my time carefully.</p>	
<p>I am balanced when I spend equal time on playing and studying.</p>	<p>I am knowledgeable when I learn different kinds of information from different resources.</p>	<p>I am reflective when I learn new things and go over them to see if they are useful or not. I also think about if they are true or not.</p>	



GRADE 7 (MYP-2) ENGLISH

During the first week of this academic year, which is currently being conducted through ZOOM lessons, we reviewed the rules and expectations to be followed by students throughout the year. As grade 7 teachers, we believe our knowledgeable, reflective, and principled IB learners will follow these rules in order to be successful. We talked about the materials needed, the units' topics, and the assessments. In order to refresh their knowledge, we revised the previous year's grammar topics as well.

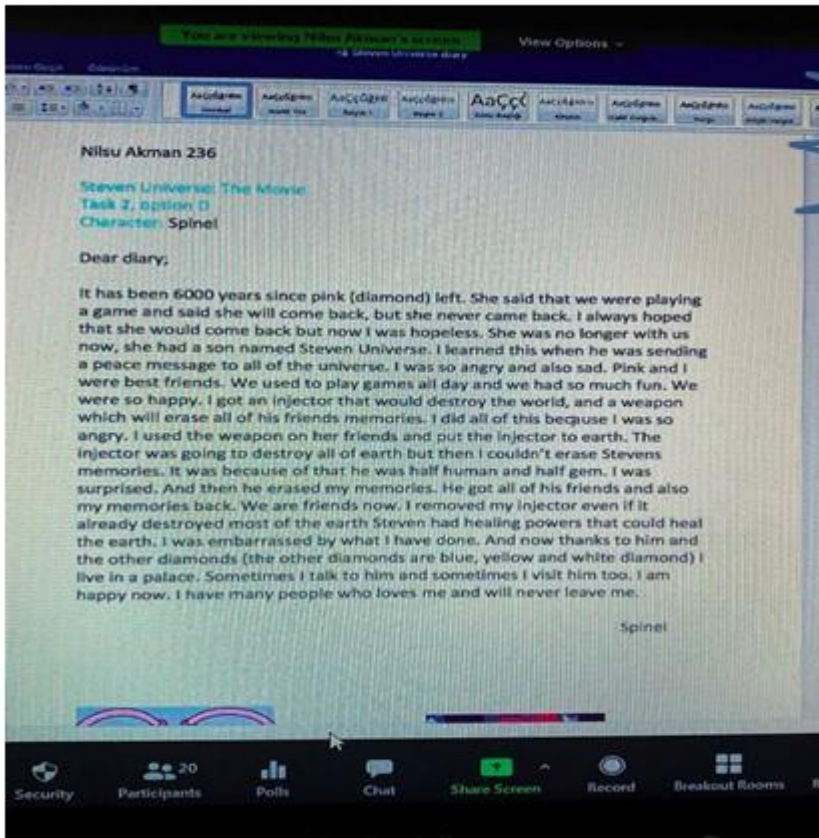
Our responsible students showed great creativity while they were doing their Summer Fun work and were really enthusiastic about sharing their work in our ZOOM lessons.



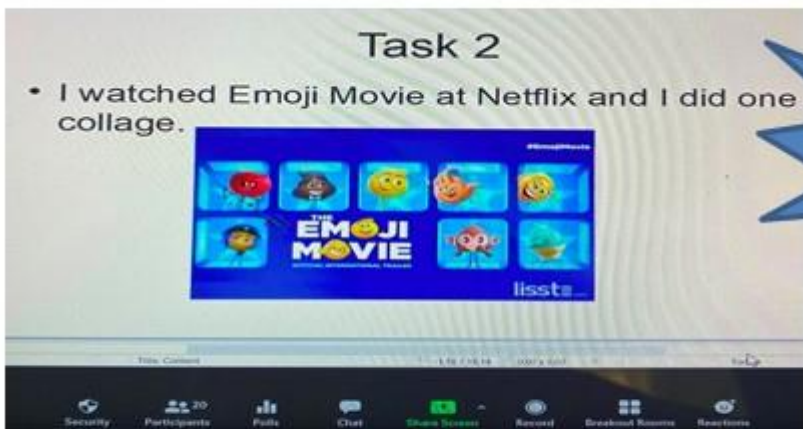
Ipek's interview about the excavations going on in Teos/Izmir.

Erdeniz drew a picture of the movie he watched.

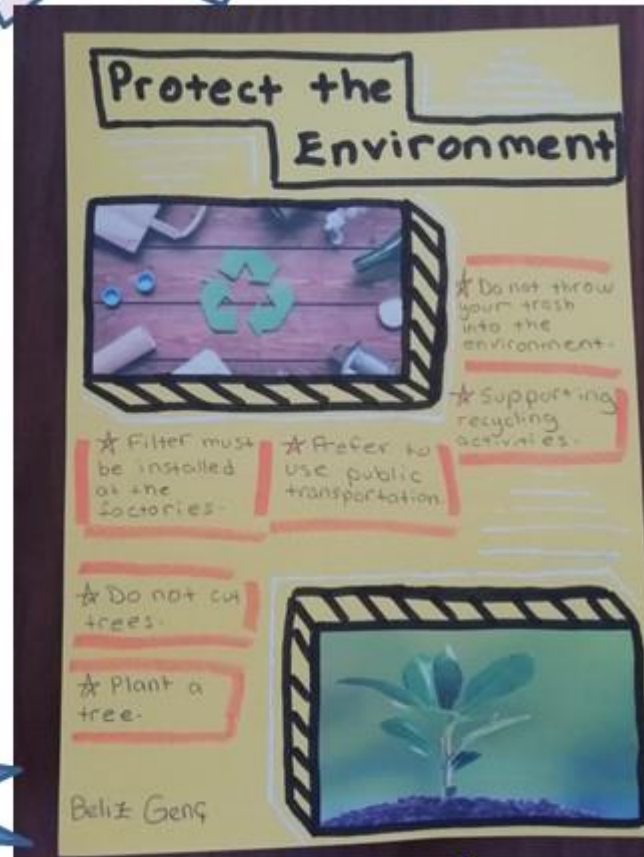




Nilsu wrote a diary pretending that she is one of the main characters in the movie.



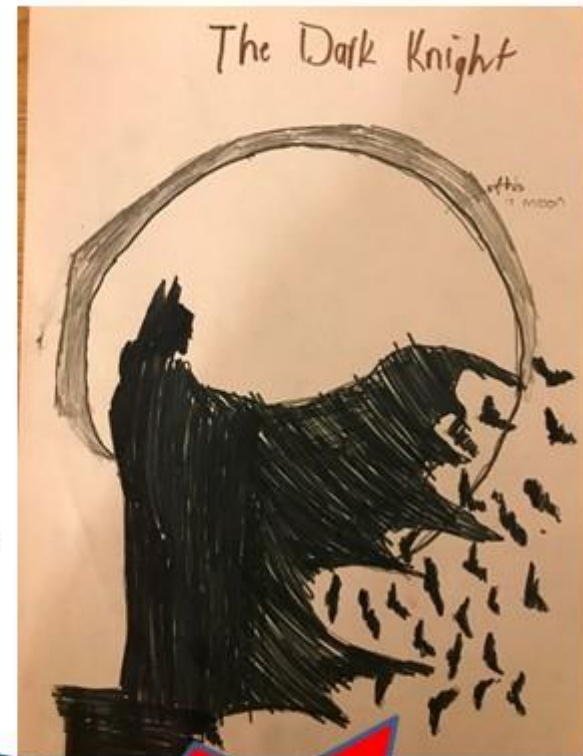
Arya's collage about the movie she watched.



Beliz picked a topic to raise awareness and designed a poster.

Starting next week, our MYP-2 students will start revising global contexts and learn new command terms in Language Acquisition classes. Then we will begin the first MYP unit of inquiry. They will experience a total of four units of inquiry this year, all focusing on global issues. In our first MYP unit called “What’s the Connection?” we will focus on how we behave and treat others and how this helps determine who we are.

We are looking forward to another engaging and productive unit and will continue to share news and student work with you.



Selen's poem about the book she read. The lyrics give clues about the characters and the setting (time & place) in the book

Pictures of the movies the students watched over the summer holiday.

THE SCHOOL TRIP

Jane thought the school trip was bad,
She was feeling sad.
Swimming with a rucksack on your head?!
She said like that.

She started to come up with some plans,
But all of them helped the organizations.
She was getting mad and sad,
So she found Killer.

She changed the camp list (she got caught),
She didn't tell the truth (they understood),
She avoided the Jumble Sale (she made a better sale),
And she said that her parents are dead (they believed)!

When it was the big day,
The teacher said:
You don't have to swim with a rucksack on your head,
You can join the drama club!

Selen Botan



GRADE 8 (MYP-3) ENGLISH

During the first two weeks of school, our Grade 8 students have reviewed their knowledge of key program elements and shared their understanding with their peers while working through Zoom. They also had an opportunity to review some of the key elements of last year's 4th unit of inquiry by engaging in a variety of activities using a range of online tools, such as Quizlet, Kahoot, Quizzes, etc. As Grade 8 teachers, we believe that the two revision weeks will help our students get back on track with the learning process during the pandemic.



We practice being capable communicators while rising to Zoom challenge.



We are being reflective while considering what we know well and what we should work on more.

Our actual 1st unit of inquiry is due to start on September 14. It is titled 'It matters!' and we are going to explore the extent of the human impact on the environment. The real challenge of the unit is to carry out a meaningful service – learning activity with minimal social contact. In lieu with their first unit of inquiry titled 'It matters!', our students will brainstorm and outline possible actions that will help protect the environment. In order to refine their understanding of sustainability, our students are going to be encouraged to practice empathy with the world around them, communicate with various members of the school community and carefully plan their actions to serve the school and nature around it. We look forward to October, 1 – International Habitat Day, to offer our service to our school community!



***We are ready to make
a commitment to
serve the community
around us.***

ALMANCA DERSİMİZ

2.Yabancı dil olarak Almanca seçen öğrencilerimizle keyifli bir şekilde Zoom üzerinden derslerimize başladık. Tüm seviyelerde öncelikle genel olarak ders beklentilerimiz hakkında konuştuk ve daha sonra dersimize başladık. Uzun bir yaz tatili geçmesine rağmen bir çok öğrencimizin öğrendikleri bilgilerin bir çoğunu hatırlıyor olmalarına çok sevindim😊. Her seviye için veli bilgilendirme mektupları ve Zoom dersi beklentileri de Moodle sayfasına yüklenmiştir. Tüm öğrencilerimi çok özlemişim, en kısa zamanda sağlıklı bir şekilde sınıflarımızda görüşmek dileği ile herkes için güzel bir Eğitim ve Öğretim yılı diliyorum.

MYP- T (5.sınıf)

4.sınıf öğrencilerimizle pandemi döneminde geriye kalan son 3 ünitemizi Moodle üzerinden bitirmiştik, ancak dönem içerisinde tekrarlarımız olacaktır. Ayrıca yeni kitabımızın ilk ünitesi de bol bol tekrar içermektedir.

4.sınıfta yapmış olduğumuz çalışmalarını içeren bir sunum ile ana konuları tekrar ettik. MYP öğrenen profilleri üzerinde çalıştık. Daha sonra 4. sınıfta öğrenmiş oldukları bilgileri de kullanarak ve öğrenen profillerini ekleyerek öğrenciler kendilerini tanıtan kısa metinler hazırladılar ve birbirlerine sundular.

Önümüzdeki haftalarda her dönem bir defa yapacağımız MYP Ünitemize de başlayacağımızı hatırlattık.

Was Bin Ich?

- Hallo, ich heiße Genç, ich komme aus der Türkei und ich bin 10 Jahre alt. Ich genieße ich den sport kung fu.

Was Mag Ich?

- Ich mag Schokoladenkuchen essen. Ich mag auch fotografieren.
- Ich habe eine Katze. Sie heisst Fiebi. Ich mag meine Katze.

IB LERNERPROFIL

Wahrnehmungsfähigkeit - ich habe...	Wissensgrundlagen - Kenntnisse über...
Kommunikation - Ich bin...	Kommunikation - Ich bin...
Zusammenhänge verstehen - Ich bin...	Praxiswissen - Ich bin...
Aufgaben lösen - Ich bin...	Kritikfähigkeit - Ich bin...
Problemlösungsfähigkeit - Ich bin...	Denken - Ich bin...

MYP-T öğrencilerinden gelen bazı çalışmalar ve ilk dersimizden görüntüler

Hallo, ich heiße Yasemin und ich bin 10 Jahre alt. Ich komme aus der Türkei und wohne in Ankara. Ich mag Basketball und Tennis spielen. Ich spiele auch gern Volleyball und auch Badminton.

Hallo, ich bin Egehan und ich bin ein starker Kommunikator. Ich bin elf Jahre alt. Ich komme aus der Türkei und wohne in Ankara. Ich mag Basketball und Tennis spielen. Ich spiele auch gern Fußball.

MYP 1 (6. sınıf)

Öğrencilerimiz öncelikle bu seneye kadar öğrendikleri bilgileri de kullanarak kendilerini tanıttıkları tekrar yaptık. IB öğrenen profillerimizi de tekrar ettik.

Yaz tatili çalışmalarını için Moodle sayfamızda bir kaç öneride bulunmuştuk, yapan öğrencilerimize çalışmalarını bizlerle paylaştılar, tekrar teşekkürler.

Ömüzdeki haftalarda MYP 1. ünitemize başlayacağımız için ünite için ön hazırlık çalışmalarımıza da başladık.

MYP- 1 öğrencimizden Yaz tatili çalışması, kendini tanıtan video:

https://drive.google.com/file/d/1AqXklygL_WCTv2v_ej3AbtRPcPTRCuZ_/view/aring

MYP 2 (7.sınıf)

Öğrencilerimizle öncelikle geçen seneden olan bilgilerini de tazelemek amacı ile soru cevap şeklinde sohbetler ettik. Breakout odalarında arkadaşları ile birlikte yaptıkları çalışmalarını da bizlere sundular.

Ömüzdeki haftalarda MYP 1. ünitemize başlayacağımız için ünite için ön hazırlık çalışmalarımıza da başladık.

MYP 2- öğrencimizden yaz tatili çalışması, gününü anlatan video:

<https://drive.google.com/file/d/1BvpZ5qhCIOTnDK7BmCFEQ8zwqbYuahas/view?usp=sharing>



- GEBURTSTAG IM SCHWIMMBAD
- Giray Eliç 283

Geburtstag im Schwimmbad Ricco

Er heißt Ricco. Er ist acht Jahre alt aber er wird neun Jahre alt. Er springt gerne in den Schwimmbad und Er schwimmt gern.



MYP 3 (8.sınıf)

Öncelikle Her seviyede olduğu gibi geçen senelerde öğrendikleri bilgileri kullanarak kendilerine yöneltilen soruları cevapladılar. Daha sonra kendilerine verilen yönergeler doğrultusunda Breakout odalarında grup çalışmaları yaptılar.

Ayrıca her dönemde bir defa yapacağımız MYP ünitemizle ilgili paylaşımlarda bulunduk.

FRANSIZCA DERSİMİZ

MYP- t (5. Sınıf Öğrencilerimizle)

İlk önce MYP öğrenen profilleri üzerinde çalıştık. Daha sonra 4. sınıfta öğrenmiş oldukları bilgileri de kullanarak ve öğrenen profillerini ekleyerek öğrenciler kendilerini tanıttılar ve birbirlerine sundular.

Önümüzdeki haftalarda her dönem bir defa yapacağımız MYP Ünitemizde başlayacağımızı hatırlattık.

MYP- 1 (6. Sınıf Öğrencilerimizle)

Öğrencilerimiz öncelikle bu seneye kadar öğrendikleri bilgileri de kullanarak ve MYP öğrenen profillerini de ekleyerek kendilerini tanıttılar. Önümüzdeki haftalarda MYP 1. ünitemize başlayacağımız için tekrarla ön hazırlık çalışmalarımıza da başladık.

2.Yabancı dil olarak Fransızca seçen öğrencilerimizle keyifli bir şekilde derslerimize başladık. Uzun bir yaz tatili geçmesine rağmen öğrendikleri bilgilerin bir çoğunu hatırlıyor olmalarına çok sevindik😊

Öncelikle her seviyede DEK kriterleri , sınavlarımız, dersin işleyişi, kullanılacak materyaller, MYP ünitelerimiz ve Moodle hakkında öğrencilerimizi bilgilendirdik ve hatırlatmalarda bulunduk.

MYP- 2 (7. Sınıf Öğrencilerimizle)

Öğrencilerimizle öncelikle MYP öğrenen profillerini tekrar edip, bu zamana kadar öğrenmiş oldukları konuları genel olarak tekrar ettik. Kendilerini tanıtan çalışmaları da birbirlerine sundular.

Önümüzdeki haftalarda MYP 1. ünitemize başlayacağımız için ünite için tekrarlarla ön hazırlık çalışmalarımıza da başladık.

MYP- 3 (8. Sınıf Öğrencilerimizle)

Her seviyede olduğu gibi MYP öğrenen profillerini tekrar ettik ve öğrenciler geçen senelerde öğrendikleri bilgileri kullanarak detaylı olarak kendilerini tanıttılar. Ayrıca her dönemde bir defa yapacağımız MYP ünitemizle ilgili paylaşımlarda bulunduk.

KENDİMİZİ TANITTIK

Je m'appelle Alya. J'ai dix ans.

Je suis informée, sensée et. J'aime prendre des photos.

Ma mère s'appelle Birgül. Mon père s'appelle Yalim.



Je m'appelle Betu.
J'ai dix ans.
Je suis enthousiaste.
Ma mère s'appelle Beril.
Mon père s'appelle Teyaz.

Moi et mon chien



Je m'appelle Berkay.
J'ai dix ans.
Je suis sympathique.
Ma mère s'appelle Ayşe.
Mon père s'appelle Mehmet.

BERKAY KURT
5/6. N. 712

YAZACAK ÇOK ŞEYİMİZ VAR



Je m'appelle Alya.
J'ai dix ans.
Mon anniversaire est le 12 août. Ma nationalité est française. Je parle français, anglais et turc. Je suis sympathique. Ma mère s'appelle Betül. Mon père s'appelle Mehmet. J'ai des cheveux longs et bruns. J'ai des yeux marrons. Je parle des lunettes. J'adore lire des livres. Je ne suis pas longue. Je suis une bonne élève. J'aime la musique. J'adore écouter de la musique. Le matin, je me réveille à huit heures. Je prends mon petit déjeuner. Après je prends des cours en ligne. La musique est ma matière préférée. Le français est ma deuxième langue. Ma première langue est le turc.

Alya
Je m'appelle Alya. J'ai dix ans.
Mon anniversaire est le 12 décembre.
Je suis sympathique. Ma mère s'appelle Betül. Mon père s'appelle Mehmet. J'ai des cheveux longs et bruns. J'ai des yeux marrons. Je parle des lunettes. J'adore lire des livres. Je ne suis pas longue. Je suis une bonne élève. J'aime la musique. J'adore écouter de la musique. Le matin, je me réveille à huit heures. Je prends mon petit déjeuner. Après je prends des cours en ligne. La musique est ma matière préférée. Le français est ma deuxième langue. Ma première langue est le turc.

Je m'appelle İrem. J'ai douze ans. Mon anniversaire est le 6 septembre. Ma nationalité est turque. Je parle français, anglais et turque. Je suis chère. Ma mère s'appelle Ayşe. Mon père s'appelle Tolga.

Je suis sympathique. J'ai des cheveux longs et bruns. J'ai des yeux bruns. Je suis longue. J'adore la musique. J'adore les animaux.

BONJOUR

EL GİL BRİMİZ! HA TIRI ADIM



Je m'appelle Büyra. J'ai dix ans. Je suis sensée. Ma mère s'appelle Demet. Mon père s'appelle Hilmi. Ma sœur s'appelle Zehra. Je suis longue. J'ai des cheveux courts et noirs. J'ai des yeux noirs. J'adore les jeux d'ordinateur. Je n'ai pas d'animal.



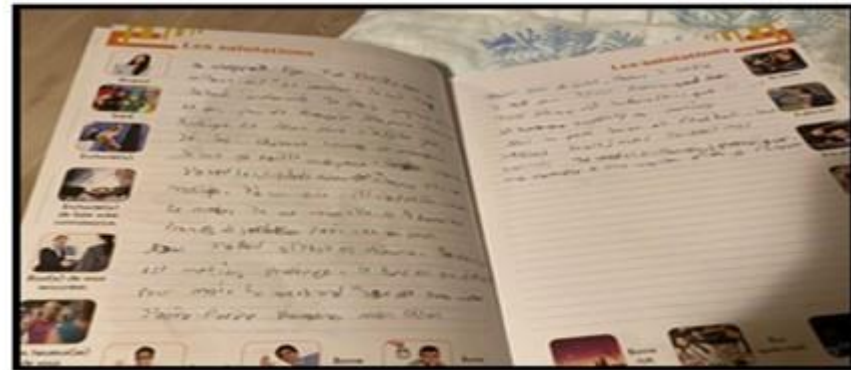
Je ne porte pas de lunettes. Ma sœur a douze ans. Elle n'aime pas la danse. Elle porte des lunettes. Mon père a soixante-un ans. Il adore le match de football. Ma mère a quarante-deux ans. Elle déteste les insectes.



Je m'appelle Yağmur. J'ai onze ans. Je suis informée. Ma mère s'appelle Elvane. Mon père s'appelle Savaş. Ma sœur s'appelle Terlan. Je suis belle et sympathique. J'ai des cheveux longs et bruns. J'ai des yeux marrons. J'adore le chien. Je ne suis pas timide. Je n'aime pas le serpent. Ma sœur a dix-sept ans. Elle déteste l'ordinateur. Elle est intelligente. Ma mère a quarante-quatre ans. Elle n'aime pas jouer. Mon père a quarante-cinq ans. Mon père aime regarder la télé.



ÇOK ŞEY HATIRLADIK



İSPANYOLCA DERSİMİZ

MYP- t (5. sınıflarda) aramıza yeni katılan arkadaşlarımıza “hoşgeldin” dedik. Geçen yıldan tanıştığımız arkadaşlarımızla yeniden biraraya gelmenin sevincini yaşadık. İyi birer iletişimci olabilmek için selamlaşma, kendimizi tanıtma ve karşımızdakini tanımak için temel soru cümlelerini ve cevaplarını öğrendik. IB Öğrenen Profillerinin İspanyolcasını görerek MYP (Orta Yıllar Programı)’ye giriş yapmış olduk.

MYP- 1 (6. sınıflarda) yeni döneme sıcak bir “hoşgeldin” ile başlayarak yeniden biraraya gelmenin sevincini yaşadık. İyi birer iletişimci olabilmek için selamlaşma, kendimizi tanıtma ve karşımızdakini tanımak için temel soru cümlelerini ve cevaplarını hatırladık. Geçen sene öğrendiğimiz konularımızın kısa bir tekrarını yapıp kendimizi tanıtma konusunu pekiştirdik. Ardından IB Öğrenen Profillerinin İspanyolcasını öğrendik.



MYP- 2 (7. sınıflarda) yeni döneme “hoşgeldin” diyerek biraraya gelmemizin heyecanını yaşadık. Öğrencilerimiz geçen seneden öğrenmiş oldukları bilgileri kullanarak soru – cevap yöntemiyle kendilerini tanıttı. Bu kısa sohbetle IB Öğrenen Profillerinin İspanyolcasını ekleyerek birer tanıtım hazırladılar.

MYP- 3 (8. sınıflarda) yeni döneme “hoşgeldin” diyerek biraraya gelmemizin coşkusunu paylaştık. Karşımızdakini tanımak için kullandığımız soruların ve cevapların tekrarını yaptığımız girişin ardından yaz tatilinde ne yaptığımız ve bu yıl ne yapacağımıza dair kısa bir sohbetimiz oldu. IB Öğrenen Profillerinin İspanyolcasını öğrenip kendimizi tanıtırken bu kavramları da kullandık.

¡Hola! Me llamo **MERT**
Tengo **ONCE** años.
Soy de **Turquia**
Vivo en **ERYAMAN** en Ankara, con mi familia.
Mi madre se llama **FULYA**
Mi padre se llama **GÜROL**
Mi día de la semana favorito es el **SÁBADO**
Mi color favorito es el **VERDE**
Mi número favorito es el **SIETE**
Mi animal favorito es **PERRO**
Mi comida favorita es **PIZZA**
Me gusta **JUGAR**
No me gusta **CONTAMINAR LA NATURALEZA**

El perfil de la comunidad de aprendizaje del

indagadores
informados e instruidos
pensadores
buenos comunicadores
íntegros
de mentalidad abierta
solidarios
audaces
equilibrados
reflexivos



- Inquirers
- Knowledgeable
- Thinkers
- Communicators
- Principled
- Open-minded
- Caring
- Risk-takers
- Balanced
- Reflective



Sevgili Anne ve Babalar,

Mart ayından bu yana pandeminin yaşamımızdaki belirleyici önceliğini hep birlikte deneyimliyoruz. Kendimiz ve sevdiğimiz için sağlıklı olmayı yani bedensel ve ruhsal iyi olmayı amaçlıyoruz. “İyilik hâli” olarak adlandırabileceğimiz bu yaşamsal hedefle ilgili neler yapabiliriz diye düşündük: Haftalık yayınlanan bültenlerde bir yazı dizisiyle sizlere ulaşmak iyilik hâllerimize karşılıklı katkı sağlayabilir. Duygularla ilgili konuyu ele alarak başlayacağız. Duygular ne işe yarar? Neden var? Olumsuz duygulardan hemen kurtulalım mı? Buna benzer soruların yanıtlarına ulaşırken Prof. Dr. Hakan Türkçapar’ın “Fark Et, Düşün, Hisset, Yaşa” kitabını kaynak olarak sizlere aktarıyoruz.

Sağlıklı günler dileğiyle,

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

Duygu, hepimizin hissettiği psikolojik bir yaşantıdır. Duyguları bir anlamda fiziksel duyumlara (ağrı, acı vb.) benzetebiliriz. Korku, üzüntü, sevinç, utanç, mutluluk, merak, kızgınlık, şüphe gibi tepkilerimiz en tanıdık duygulardandır ve insan psikolojisinin çok önemli bir boyutunu teşkil eder.

Diğer yandan, yoğun bir şekilde yaşanan olumsuz duygusal tepkiler, insanların psikolojik olaylar arasında en çok rahatsız oldukları, tedavi ve yardım aradıkları alandır. Peki, bu kadar rahatsız olunan olumsuz duygusal tepkiler ortadan kaldırılması, yok edilmesi gereken sorunlar mıdır acaba? Yoksa duygularımız bizim açımızdan çok gerekli ve önemli işlevlere sahip oldukları için mi vardır?

Duygular hem düşüncemizi, algımızı ve belleğimizi hem de davranışlarımız etkiler. Duyguların yakın komşusu olan davranışlar ise psikolojimizle ilgili dışarıdan da gözlenebilen bir alandır ve yapıp ettiklerimizle konuşmalarımızdan oluşur.

Dünya üzerinde eğer az ya da çok bir etkide bulunuyor, bir değişiklik yapabiliyorsak, bunu ancak davranışlarımız sayesinde gerçekleştirebiliyoruz. Davranışlar ve yapıp ettiklerimiz de daha sonra olan olayları ve dolayısıyla içinde bulunduğumuz ortam ve çevreyi etkiler. Peki, davranışlarımızı etkileyenler nelerdir?

En basit tanımla, bütün canlılarda ortak olan temel bazı gereksinimlerimizi sağlamaya, yani yaşamımızı ve neslimizi sürdürmeye çalışmak; ama diğer yandan da insan olmamızın getirdiği, “Nasıl bir insan olmak ve nasıl bir hayat yaşamak istiyorum?” sorusuna verdiğimiz cevaplar.

O halde, sorunlarımızın kaynağı tek bir alanda toplanmaz. İnsan yaşamı bir bütün ve bütünü oluşturan bu alanlar yani içinde olduğumuz çevre / başımıza gelen olaylar, algı ve düşüncelerimiz, bedensel tepkilerimiz ve özelliklerimiz, duygusal özelliklerimizi ve tepkilerimiz, yapıp ettiklerimiz -davranışlarımız- hem sorunların ortaya çıkmasında hem de sürmesinde rol oynayabilir.

Diyelim ki yaşamınızda bu alanlardan herhangi birinde bir sorun var. Örneğin kendinizle ilgili olduğunu düşündüğünüz ve değişmesini istediğiniz duygusal (korku, yoğun mutsuzluk, karamsarlık vb.), düşünsel (düşünce takıntıları vb.), davranışsal (alkol kullanımı vb.), bedensel-fizyolojik (kilo verme vb.) sorunlar. Ya da çevrenizle yakın olduğunuz insanlarla ve yaşam olaylarıyla ilgili sorunlar. Eğer bunların değişmesini istiyorsanız, ilk adım bu sorunu fark etmek, ardından da sorunun ne olduğunu anlamaktır. Anlamak, bir sorunun birbiriyle karşılıklı ilişkide olan bu alanlardaki izdüşümlerini bulmak ve ortaya koymaktır. Soruna hem yol açan hem de sürdüren etkenler bu alanlarla ilgilidir ve bunların neler olduğunu keşfetmek, çözüme giden ilk adımdır.

(Yazının devamı gelecek haftaki bültende olacak.)

Değerli velilerimiz,

Bu hafta sizlerle Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'nin yürüttüğü Zehirsiz Sofralar projesi ile ilgili bir bilgilendirme videosunu paylaşmak istedik.

Dünyada yılda 3 milyon ton tarım zehri, yani pestisit kullanılıyor. Türkiye'de ise bu rakam yılda yaklaşık 60 bin ton. Pestisit kullanımı ölüme kadar varan ciddi sağlık sorunlarına yol açtığı gibi toprak, su ve hava kirliliğine, biyolojik çeşitliliğin azalmasına ve iklim değişikliğine neden oluyor. Zehirsiz Sofralar belgeseli, tarım zehirleri olarak bilinen pestisitlerin nasıl ortaya çıktığı, zararları ve doğa dostu alternatiflerini ele alıyor. Avrupa Birliği, Sivil Toplum Diyalogu V Programı kapsamında finanse edilen ve Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'nin yürüttüğü Zehirsiz Sofralar projesi kapsamında yapılan belgeselde, konunun uzmanları ve çiftçiler bir yandan pestisitlerin yok edici etkilerini anlatırken, diğer yandan da zehirsiz üretim ve sofraların mümkün olduğunu gösteren alternatif yöntemlere dair uygulamalardan bahsediyor.

Zehirsiz sofralarda sağlıklı yaşamak dileğimizle... <https://www.youtube.com/watch?v=zBawFtZwP4U>

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...