



İLKOKUL BÜLTENİMİZ

LİSE BÜLTENİMİZ

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 4 ARALIK 2020

İçindekiler

- Sayın Velilerimiz1
- Veli Görüşmelerimiz2
- Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Birimimizden Düşünceler2
- Bilginin Doğruluđu3
- Eğitimde İzlerimiz5
- Eko Okul Köşemiz 10

✚ SAYIN VELİLERİMİZ

Ara tatil öncesinde 1.Yazılı sınavlarımızı tamamladık. Sınavlara rahatsızlıkları nedeni ile giremeyen öğrencilerimizin telafi sınavları MEB tarafından 4 Ocak 2021 tarihine kadar ertelendi. Bu tarihten sonra hem telafi sınavlarının hem de 2.yazılı sınavlarının yapılabilmesi için MEB yönergesini bekliyoruz. Tarihler kesinleşince sizlerle paylaşacağız. 1.Yazılı sınavlarda başarısı düşük olan öğrencilerimiz için öğretmenlerimiz ek ödevler ile takviye çalışmalarına başladılar. 1.Dönem karne tarihine kadar yaklaşık beş haftalık süremiz var.

Sizlerden ricamız;

- Öğrencilerimizin her sabah saat 08:20’de uyanmış, kahvaltısını yapmış ve ders hazırlıklarını tamamlamış olarak ekran karşısında ekranı açık olarak bulunmasını sağlamanızı,
- Öğretmenlerin verdiği ödevleri veya projeleri zamanında teslim etmesini sağlamanızı,
- Derslere acil durumlar dışında zamanında katılmasını ve dikkatle dinlemesini sağlamanızı,
- Öğrencilerimizin anlayamadığı konuları ders sonunda öğretmenine sormasını sağlamanızı,
- Öğrencilerimizin ders sonrasında geç saatlere kadar ekran karşısında kalmasını önlemenizi,
- Öğrencimizin zamanında uyumasını ve uykusunu almış, dinlenmiş olarak ertesi güne başlamasını sağlamanızı
- Bu doğrultuda öğrencilerimizin günlük ders saatlerine göre yemek-dinlenme-ödev yapma-uyku saatlerini günlük bir program çerçevesinde planlamanızı

öneriyoruz.

Destekleriniz için çok teşekkür eder, sağlıklı günler dileriz.

Saygılarımızla

Ortaokul Yönetimi

VELİ GÖRÜŞMELERİMİZ

I.Yazılı sınavı ve sınıf içi performansı düşük olan öğrencilerimizin velileri ile tüm branş öğretmenlerimizle görüşme programı hazırladık. Program çerçevesinde 07-13 Aralık 2020 haftasında öğretmenlerimiz zoom üzerinden görüşmeler yapacaklardır. Bu amaçla öğretmenlerimiz velilerimize telefon veya e-posta ile ulaşır, zamanı planlayacaklardır.

I.Yazılı sınavı ve sınıf içi performansı iyi olan öğrencilerimizin velileri öğretmenlerimiz ile görüşmek isterlerse 14-20 Aralık 2020 haftasında öğretmenlerimize telefon veya e-posta ile ulaşarak, zaman planlayıp görüşme yapabileceklerdir.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİMİZDEN DÜŞÜNCELER

Sevgili Anne ve Babalar,

Önceki süreçte duygularımızı oldukça farklı boyutlarda ele aldık. Gelin şimdi de bazen yaşanan bir olayın ardından bazen de görünür bir sebep yokken zihnimizde beliren “düşüncelerimiz” konusunu detaylandıralım. Sağlıklı günler dileğiyle,

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

İnsan tanımlanırken konuşma ve düşünme özelliğine çok vurgu yapılır. İnsanı diğer canlılardan ayıran gelişmiş düşünme özelliği, özellikle gözlenebilir evrenle ve dış dünyayla ilgili çok işe yarar sonuçlar doğurmuştur. Bilim, teknoloji, kültür, sanat, bugünkü uygarlık düşüncenin olumlu ürünleridir. Gelişmiş düşünce yeteneğimiz diğer canlılara kıyasla bir üstünlük olarak görülür genellikle. İnsanı diğer canlılardan hep olumlu anlamda ayırdığına ve özel kıldığına inanılır. Bunun bizi diğer canlılardan ayırdığı kesin, ama bu farklılık iyi bir şey midir, yoksa kötü bir şey midir? Düşünce bize hep olumlu katkı mı sağlar?

Düşünce sadece insanı insan yapan bir özellik değildir, aynı zamanda insana özgü ıstırapların da çoğunun arkasında yatan nedendir. Hem başkalarıyla ilgili olumsuz, nefret dolu ve önyargılı bakışımızı hem de kendimizle ilgili olumsuz kanılarımızı düşünce ile oluştururuz. Çok eskide kalmış, travmatik veya sıkıntı verici olayları düşünme yoluyla yeniden yaşarız. Zararlı ya da yararsız davranışlarımızla ilgili kuralları düşüncemizle oluşturur, onun yardımıyla geliştiririz. Düşünceye aşırı bağlılık ve düşünceyi aşırı kullanmamız, aynı zamanda yaşadığımız anla olan bağlantımızı ve temasımızı da koparır. Kafanın başka yerde olması veya zihnin dolaşması diyebileceğimiz bu durumun, insanın o andaki duygusal haline etkisi de incelenmiştir. Ve akılları başka yerde olanların, akli yaptığı işte olanlara göre ciddi oranda daha mutsuz oldukları saptanmıştır. Çalışmada elde edilen sonuçlara göre, insanlar ne yaparlarsa yapsınlar, akılları başka yerdeyken daha az mutlular. İnsanın düşüncesi aracılığıyla geçmişini analiz etmesi veya geleceği planlayıp öngörebilmesi elbette zaman zaman ona avantaj sağlayan bir özelliktir, ama bunun neredeyse her şeyi veya bütün zamanları kapsar hale gelmesi, yarardan çok zarar getirmeye başlar. Bu nedenle, son yıllarda insanın yaşadığı anda var olabilmesini artırıcı yöntemler, ruhsal rahatsızlıkların tedavisinde ön plana çıkmaya başlamıştır.

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

Haberi Doğrulama Yöntemleri



Öğrencilerimiz Tasarım derslerimizde sorgulama ve analiz etme sürecini gerçekleştirirken farklı kaynaklardan araştırmalar yapmaktadırlar. Dersimizin temel amaçlarından biri de öğrencilerimize haberi-bilgiyi doğrulama becerisi kazandırabilmektir. 5 ve 6.sınıf öğrencilerimizle bilgiye veya habere ulaşmada en önemli araç olan interneti kullanırken bilginin doğruluğundan nasıl emin olabilecekleri konusunda paylaşımda bulunulmuştur. Öğrencilerimize bilinçli olmanın her şeyin başında geldiği, aynı haberi farklı kaynaklardan da araştırmanın, incelemenin, akıl süzgecinden geçirmenin objektif olabilmeleri açısından önemi vurgulanmıştır. Ayrıca öğrencilerimizle KVKK nedir? ve bu konuda nelere dikkat etmeleri gerektiği paylaşılmıştır.

Çocukların Kişisel Verilerinin Korunması Bakımından Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bilindiği üzere, Dünyada ve Ülkemizde teknoloji ve bunun bir uzantısı olarak internet yaygın şekilde kullanılmakta, bu kullanım birçok faydası yanında birtakım riskleri de beraberinde getirmektedir. Bu risklerin başında, kişisel verilerin farkında olmaksızın paylaşımı neticesinde çocukların karşılaşabileceği mağduriyetler gelmektedir. Taciz, siber zorbalık, uygunsuz materyallere erişim ve doğrudan pazarlamanın muhtemel olumsuz etkileri bunların başlıcalarıdır.

Özellikle çocuklar arasında yeni teknolojilerin kullanımının yaygınlığı, çocuğun algı düzeyi ve yaşı itibarıyla kişisel verilerini paylaşmasının sonuçlarını öngörememesi, risklerin farkında olmaması, yasal haklarını ve bu hakların nasıl kullanılacağını bilmemesi ve aile gözetiminin dijital alanlarda zayıf olması gibi hususlar çocukları, çevrimiçi ortamdaki söz konusu risklere karşı savunmasız kılmaktadır.

Çocuklar eğitim, sosyalleşme, eğlence, iletişim kurma gibi birçok gereksinimi için internet ve sosyal medyayı yoğun olarak kullanmakta olduğundan özellikle çocukların kişisel verilerinin korunmasına önem vermek ve onları muhtemel risklerden korumak adına faydalı olacaktır. Salgın hastalıkla mücadele edilmekte olan günümüzde, bir yandan sosyal mesafe ve izolasyon ile uzaktan eğitim gibi tedbirler uygulanırken, bir yandan da çocukların

çevrimiçi ortamlarda geçirdiği sürelerde ciddi bir artış gözlemlenmektedir. Bu nedenle çocukların kişisel verilerinin korunması noktasında ebeveynlere her zamankinden daha fazla görev ve sorumluluk düşmektedir.

Bu kapsamda, öncelikle ailelerin çocukların kişisel verilerinin korunması konusunda kendi bilgi ve farkındalıklarını artırması, devamında çocuklarını bu konuda yönlendirmeleri ve kişisel veri mahremiyeti konusunu gündelik sohbetlerinin bir parçası haline getirmeleri, yine çocuklara yönelik ürün ve hizmet geliştirenler tarafından 6698 sayılı Kanuna uyum konusunda maksimum özenin gösterilmesi her zamankinden daha fazla önem arz etmektedir.

Geleceğimizin teminatı olan çocuklarımızın kişisel verilerinin etkin şekilde korunması adına Kişisel Verileri Koruma Kurumu tarafından hazırlanan ve pratik önerilerin yer aldığı çocuklarımız için hazırlanan broşürler aşağıda yer almaktadır. Gelecek hafta velilerimiz için hazırlanan broşürleri yayınlayacağız.



Kaynakça:

Çocukların Kişisel Verilerinin Korunması Bakımından Dikkat Edilmesi Gerekenler. 29.11.2020, <https://www.kvkk.gov.tr/Icerik/6737/Cocuklarin-Kisisel-Verilerinin-Korunmasi-Bakimindan-Dikkat-Edilmesi-Gerekenler>

DİL VE EDEBİYAT DERSİ MYP ÇALIŞMALARINA BİR BAKIŞ

Dünya Okulu olmanın ve dünya vatandaşları yetiştirmenin bilinciyle bu dönem de IB felsefesini içselleştirdiğimiz derslerimize devam ediyoruz.

MYP-T



5. sınıf öğrencilerimiz MYP yolculuklarında “Çocuk Dünyası” ünitesiyle sağlıklı bir iletişimin nasıl olması gerektiğini fark ettiler. Ünitimizin sorgulama basamağını, Rifat Ilgaz’ın “Bacaksız Kamyon Sürücüsü” adlı kitabı üzerinden yaptılar. Yazarın kitap üzerinden verdiği ana fikir, “Okuyucu arkadaşları ve ailesiyle olan iletişimde belirleyici rol üstlenebilir.” ifadesi sorgulanarak öğrenciler hem kendileri hem de çevrelerindeki insanların iletişimde nasıl bir rol üstlendiğini kavradılar.

Öğrencilerimiz bu ünitemiz boyunca “Araştıran/Sorgulayan, İletişim Kuran ve Dönüşümlü Düşünen” öğrenen profillerini kullandılar. Ayrıca öğrencilerimiz bir yazarı eseri üzerinden tanımak ve anlamaya çalışmak için Rifat Ilgaz’ın hayatını ve edebi kişiliğini araştırarak edindikleri bilgileri okudukları kitap ile birleştirerek değerlendirdiler.



Ünite boyunca öğrencilerimiz hedefe ulaşmak için İletişim nedir?, İletişimin türleri ve öğeleri nelerdir?, Etkili iletişimi nasıl açıklarsınız?, Aile bireyleri arasındaki ve arkadaşlarınızla olan iletişiminizi nasıl değerlendirirsiniz?, Aile bireylerinizle ve arkadaşlarınızla olan iletişiminizi drama yoluyla nasıl ifade etmek isterdiniz? gibi olgusal, kavramsal ve tartışmaya açık sorular üzerinden etkinlikler ve çalışmalar yürüterek arkadaşları

ve aileleriyle olan iletişimlerini anlatmada kişisel tercihlerini ortaya koymaya başladılar.

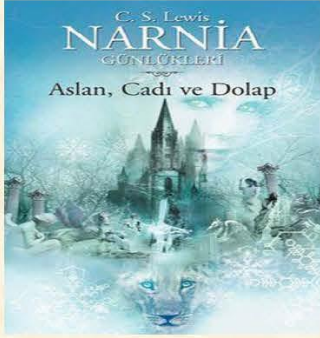
“Bacaksız Kamyon Sürücüsü” eserini okuduktan sonra öğrencilerimizin bir edebi eseri hangi basamaklarda değerlendirmeleri gerektiğini ve eserin vurgulanan noktalarını belirleyebilmesi için kitap değerlendirme çalışması yapıldı.

Öğrenciler, süreç içinde yaptıkları çalışmalarla sonuç değerlendirme çalışmasına hazırlandılar.

Metin inceleme kağıtları, dinleme metinleri ve izleme parçaları ve kitap inceleme formlarıyla üniteyi tamamladılar.



Aralık ayından itibaren öğrencilerimiz ikinci MYP ünitemiz olan “Bana Bir Masal Anlat” ünitesine başladılar. Bu ünite ile öğrencilerimiz erdemli davranışların ifade edilmesinde ve aktarılmasında metin türlerinin (biçimlerinin) etkin rolünü kavrayacaklardır. “Narnia Günlükleri” adlı eserin izinde “Hayali unsurlar barındıran yaratıcı metin türleri; iyilik, doğruluk, alçak gönüllülük gibi erdemlerin ifade edilmesinde aracı olabilir.”



Düşüncesi hakkında sorgulama yapacaklar. Erdemli davranışların önemini vurgulayan edebi tür olan “masal” türü ve bu türün özellikleri üzerinden öğrenciler bir edebi türü daha incelemeyi ve anlamayı öğrenecekler. Öğrencilerimiz süreç içerisinde yaratıcı yazma, metin tamamlama, dinleme ve anlama, eleştirel düşünme, farklı bakış açıları kullanma ve eser inceleme üzerinden yaptıkları etkinliklerinin sonunda metin oluşturma ve dili kullanma hedefleri üzerinden sonuç değerlendirme çalışması gerçekleştirecekler.

Bu ünite ile öğrencilerin; hayattaki davranışlarının uygunluğunu sorgulamaları, bazı metin türlerinin “eğiticilik” kaygısı taşıdığını görmeleri, kendilerini yazılı ve sözlü yollarla ifade edebilmenin hazzına varmaları beklenmektedir.

MYP-1

6. sınıf düzeyinde birinci MYP ünitemiz olan ‘Öyküler Dolusu Yaşamak’ ile öykü türünü tanıyarak etraflarında gelişen olayların, yazarlar tarafından nasıl görüldüğünü ve nasıl kaleme alınarak edebi bir esere dönüştürüldüğü öğrencilerimize gösterildi. Farklı bir bakış açısıyla yaklaşılacak toplumsal ya da kişisel olay ya da durumların, yazarlar tarafından kurgulanmış eserler aracılığıyla başkalarına da ışık tuttuğu ortaya konuldu.

Ünitemiz kapsamında verilen kazanımlar Sabahattin Ali’ nin “Üç Öykü” eseri üzerinden öğrencilere aktarıldı. Öğrenciler “Üç Öykü” eserinde yer alan öykülerle birlikte hayatın içinde yer alan durum ve olayların günlük konuşma dilinden farklı bir dille anlatılarak okur üzerinde nasıl etkiler bırakabileceğini gördüler.



Öğrencilerimiz “Öykü planı ile çalışmak, eseri ve yazarın üslubunu daha iyi anlamamızı sağlar.” sorgulama cümlesi üzerinden öykü türünün özelliklerini incelerken yazarın seçimlerini de değerlendirdiler. Sabahattin Ali’nin edebi kişiliğini ve hayatını araştıran öğrenciler yazarın eserlerinde işlediği temaların ve kullandığı dilin kişiliğiyle ve okura vermek istediği mesajlarla ilişkili olduğunun farkına vardılar.

Ünite kapsamında öğrencilerimiz “Araştıran/Sorgulayan, İletişim Kuran ve Dönüşümlü Düşünen” öğrenen profillerini kullanarak “Hikâye nedir, özellikleri nelerdir?, İnsan neden hikâyeye anlatma ihtiyacı duyar? ve Yazarın kişiliğini onun eseri yoluyla aktarmak mümkün müdür?” olgusal, kavramsal ve tartışmaya açık sorularla ünite sürecindeki çalışmalarını sürdürdüler. Aynı zamanda dersin yapısı gereği



geçmiş bilgilerle yeni bilgilerin birleştirilmesi kapsamında “İnsan neden hikaye anlatma ihtiyacı duyar?” sorusu üzerinden tartışma ortamı yaratılarak 5. sınıfta hikaye ile ilgili yaptıkları çalışmalar hatırlatıldı.

Ünite sonunda öğrenciler kendilerine verilen Sabahattin Ali’nin bir öyküsünü, yazarın dil ve anlatım özelliklerini dikkate alarak yaptıkları tamamlama çalışmasıyla dili kullanma becerisi üzerinden değerlendirildiler.

Aralık ayından itibaren öğrencilerimiz ikinci MYP ünitemiz olan “ŞİİRİN İZİNDE” adlı ünitemize “Şiir Atölyesi” adlı eserin izinde başlıyorlar. Bu ünitemizde öğrencilerimiz kişileri, değerleri, duyguları ve doğayı keşfedip anlamlandırabilmeleri için şiirin bir araç olduğunu öğreneceklerdir. Öğrenciler ünite boyunca şiir aracılığıyla şairlerin eserlerini ve yaşamlarını incelerken birbirleriyle iletişim kuracak, edebiyatın özgün kalemleriyle tanışıp bu sayede içinde yaşadıkları dünyaya karşı daha duyarlı olacaklardır. “Parodi, şairlerin şiire farklı bir açıdan bakabilmek için tercih ettikleri bir yoldur.” sorgulama cümlesi kapsamında öğrenciler, ders içinde yapılan çalışmalar, farklı kaynak araştırmaları, grup çalışması, şiir okuma, dinleme ve yorumlama yaparak şiirle ilgili kavramlarla tanıştıktan sonra Şiir’in İzinde ünitesine odaklanacak ve verilen bir şiiri parodi haline getireceklerdir. Bunu yaparken kendi bakış açılarını ve parodinin okuyucu üzerindeki güldürücü ve düşündürücü bir dönüşüm yaratma özelliğini göz ardı etmeyeceklerdir.



Ünite boyunca yapılacak çalışmalarla ve açık görüşlü, duyarlı, araştıran-sorgulayan, iletişim kurabilen, dönüşümlü düşünen IB öğrenen profillerini kullanarak öğrencilerin şiir terimleri ve şairlerle tanışmaları, türe yönelik daha derin bir bakış açısı kazanmaları hedeflenmektedir.

Öğrencilerimiz bu süreçte ayrıca Zülfü Livaneli’nin “Son Adanın Çocukları” adlı eseri okuyarak edebi eser inceleme basamağında da çalışmalar yapacaklardır.

MYP -2

7. sınıf Türkçe derslerinde 30 Kasım-4 Aralık tarihleri arasında ilk MYP ünitemiz olan Adım Adım Mitoloji’nin sonuç değerlendirmesini tamamladık. Öğrencilerimiz zaman-mekan kavramlarından yola çıkarak karakterler ve türler aracılığıyla yaratıcılıklarını sergilediler.



7 Aralık Pazartesi gününden itibaren ise Ankara’nın Öteki Yüzü adlı ikinci MYP ünitemize başlıyoruz. Bu üniteye araştıran, sorgulayan öğrencilerimizin Ankara’yı geçmişten

başlayarak her yönüyle araştırıp günümüzle karşılaştırarak farklılıkları sorgulamaları beklenmektedir. Hayali Bey'in "O mahiler ki derya içredür deryayı bilmezler" (Balıklar ki denizin içinde yaşarlar ama denizi bilmezler) dizelerinde olduğu gibi yıllardır yaşadıkları kentin tarihi ve doğal güzelliklerini, ekonomisini, zanaatkarlarını, sanatçıları, mimarisini vb bilmeyen ve yaşadığı şehri tanımayan bireylere yapacakları araştırmalar ile yaşadıkları kentin-Ankara'nın- farkına varmalarına yardımcı olacaklardır. Bunun için de araştıran, sorgulayan bireyler olarak kendi yaşam çevreleri dışındaki Ankara'nın değişik yerleri araştırılarak sunumlar hazırlanacaktır. Ünite sonunda öğrencilerimiz yaşadıkları kentin tarihi ve kültürel zenginliğini, kişisel bakış açılarına yaratıcılıklarını da katarak yazacakları bir gezi yazısıyla ortaya koyacaklar.



MYP-3

8. sınıf Türkçe derslerinde 30 Kasım-4 Aralık tarihleri arasında ilk MYP ünitemiz olan Persepolis'in sonuç değerlendirmesini tamamladık. Dönüşümlü düşünen öğrencilerimiz Persepolis'in kahramanı Marjane'nin ağzından tüm dünyaya mesaj niteliği taşıyan bir edebi mektup yazdılar.



7 Aralık Pazartesi gününden itibaren ise Edebiyatın Sanatla Dansı adlı ikinci MYP ünitemize başlıyoruz. Bu ünite de Görsel Sanatlar ile Dil ve Edebiyat bölümümüz disiplinler arası bir çalışmayla öğrencilerimizi benzer temaların farklı branşlarda, farklı yöntemlerle bir araya getirmeyi amaçlamaktadır. Türkçe dersimizde üniteyle bağlantılı olarak Açlık Oyunları adlı eser okunacaktır.

Edebiyatın güzel sanatlarla olan ilişkisini sanat akımları aracılığıyla görünür kılarak öğrencilerimizin soyut düşüncelerini görsel sanatlar aracılığıyla somutlaştırmaları düşünülmektedir. Öğrencilerimizin toplumları değiştiren, dönüştüren sanat eserlerinin sanat akımları ile ilişkilerini görmeleri hedeflenmektedir. Ünite sonunda öğrenciler resim sanatında dışavurumculuk, edebiyatta fütürizm, egzistansiyalizm, dadaizm ve sürrealizm adlı sanat akımlarını araştırarak anahtar kelimelerini belirleyeceklerdir. Öğrenciler; sanat akımlarının edebiyata yansımaları araştırarak, sanat akımlarının edebi eserlerle ilişkisinin nasıl olduğuna dair bir paragraflık düşünce yazısı yazacaklar. Öğrenciler öğrendikleri sanat akımlarıyla ortaya konmuş örnekleri (resim, yazı) inceleyerek, bu eserlerin toplumu nasıl şekillendirmiş olabileceğini açıklayacaklar. Dil ve Edebiyat dersinde okudukları Açlık Oyunları kitabından, sanat akımlarının izlerini bulacaklar. Kitaptaki toplumun dönüşümünü ve değişimini «sanat akımları» ile bağlantı kurarak açıklayacaklar. Böylelikle edebiyat ve güzel sanatların ilişkisini kavrayacaklar. Ünite boyunca araştıran, sorgulayan, dönüşümlü düşünen, açık görüşlü ve iletişim kuran bireyler olarak iki farklı disiplinden öğrenen profillerini geliştirecekler. Ünite sonunda öğrenciler yazacakları distopik/ ütopyik hikayeleriyle Hedef C (Metin Üretimi) başarı standardı ile değerlendirilecekler. Görsel Sanatlarda ise öğrenciler yapacakları distopik/ütopyik resimlerle Hedef B başarı standardı ile değerlendirilecekler.



Öğrencilerimizden ünite sonunda yaratıcı düşünme becerilerini geliştirerek

*Nesneler ve fikirler arasında beklenmedik ya da alışılmadık bağlantılar kurma.

*Özgün işler ve fikirler yaratma; mevcut iş ve fikirleri yeni biçimlerde kullanmaları beklenmektedir.

Değerli velilerimiz,

Günümüzde hangi meyve sebze hangi zamanda yenir sorusu oldukça karışıktır. Neredeyse her mevsim her gıdayı raflarda görmekteyiz. Gıda alışverişlerini daha bilinçli yapmak adına Aralık ayı sebze ve meyvelerinin listelenmiş halini aşağıda bulabilirsiniz.



Kaynakça:

Mevsimsel Beslen – Aralık ayında hangi meyve ve sebzeler yetişir?. 30.11.2020,
<http://www.bugday.org/blog/mevsimsel-beslen-aralik-ayinda-hangi-meyve-ve-sebzeler-yetisir/>
Aralık Ayı Meyve ve Sebzeleri. 30.11.2020,
<https://www.gidabilgi.com/Makale/Detay/aralik-ayi-meyve-ve-sebzeleri-4dc853>

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...