

## HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 7 MAYIS 2021

## İçindekiler

- Sağlıkla Nice Bayramlara ..... 1
- Anneler Günü Resim Sergimiz ..... 1
- Eğitimde İzlerimiz ..... 2
- Sizler İçin Önemli Tarihler ..... 2
- Bilkent Üniversitesi Kütüphanesi Ve Okul Kütüphanemizin İşbirliği İle Çevrimiçi Kaynaklara Erişim ..... 2
- 05.05.2021 Tarihli 27/07 Sayılı İlk Ve Orta Okul Aile Birliği Toplantısında; .. 3
- Psikolojik Ve Rehberlik Danışma Birimimizden ..... 4

*Haklarını Asla Ödeyemeyeceğimiz Tüm Annelerimize***✚ SAĞLIKLA NİCE BAYRAMLARA**

Sayın Velilerimiz,

Ramazan Bayramınızı kutlar, tüm sevdiklerinizle sağlıklı, mutlu, nice bayramlar dileriz.

Saygılarımızla

İDV Özel Bilkent Ortaokul Yönetimi

**✚ ANNELER GÜNÜ RESİM SERGİMİZ**

Okulumuz 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerimiz tarafından hazırlanan Anneler Günü sergimizi [web sayfamızdan](#) gezebilirsiniz. Tüm annelerimizin anneler gününü kutlarız.

Görsel sanatlar öğretmenleri.

## ✚ EĞİTİMDE İZLERİMİZ

Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

## ✚ SİZLER İÇİN ÖNEMLİ TARİHLER

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| - 10-15 Mayıs 2021      | - Ramazan Bayramı   |
| - 18 Mayıs 2021 (14.00) | - 4.sınıf velilerimize Ortaokul Programının tanıtımı          |
| - 18 Mayıs 2021 (20.00) | - Ortaokul Velilerimize MYP Karnesinin tanıtımı               |
| - 19 Mayıs 2021 (10.00) | - 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 |
| - 21 Haziran 2021       | - 8.Sınıf Öğrencilerimiz için Liseye "Geçiş Töreni "          |
| - 22 Haziran 2021       | - Karne Günü ve Öğretim Yılıının sona ermesi                  |

## ✚ BİLKENT ÜNİVERSİTESİ KÜTÜPHANESİ VE OKUL KÜTÜPHANEMİZİN İŞBİRLİĞİ İLE ÇEVİRİMİÇİ KAYNAKLARA ERİŞİM

Değerli Velilerimiz,

Okulumuzun kütüphanesindeki kaynakların birçoğuna maalesef elektronik ortamda erişimin olanağı bulunmuyor. Bu nedenle öğrencilerimizin e-kaynaklara erişebilmeleri için VPN alt yapısı kurularak öğrencimize VPN şifresi tanımlanmıştır. Bu şifreler ile bu öğretim yılı için Bilkent Üniversitesi Kütüphanesinin de desteği ile üniversite kütüphanemizin bünyesinde bulunan veri tabanları ilk, orta ve lisedeki öğrencilerimizin kullanımına açıldı.

Ancak 2021-2022 eğitim - öğretim yılı için seviyelere uygun olan ve sağlayıcı firmaların deneme erişimine açtığı veri tabanları öğretmenlerimiz ve öğrencilerimizle birlikte kullanılarak beğenilenlere abonelik düşünülecektir.

Öğrencilerimize Bilkent VPN şifreleri K12 üzerinden gönderilecektir. Öğrencilerimiz VPN şifrelerini edindikten sonra Bilkent Üniversitesi Kütüphanesinde, çeşitli konuları içeren 192 adet veri tabanı içinden öğrencilerimiz düzeylerine uygun olan aşağıdaki veri tabanlarından araştırmalarını ve okumalarını gerçekleştirebilirler. Öğrencilerimizin veri tabanlarının içerikleri ve kullanımları ile ilgili dersler kütüphane öğretmeni tarafından verildi. Gerek duyulursa eğitimlerin tekrarı yapılacaktır. Moodle üzerinden de gerekli linkler ve eğitimler kütüphane moodle sayfasında paylaşılacaktır.

Sağlıklı ve keyifli okumalar ve araştırmalar dileriz.

Bilkent Üniversitesi Veri tabanları listesi için;

<https://library.bilkent.edu.tr/tr/veritabanlari-alfabetik-liste/>

Bu listenin içinden uygun görülenler;

E-dergilere erişim için;

<https://dmags.net/yayinlar/dergiler>

<https://www.pressreader.com/catalog>

<https://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/listDatabases.xhtml>

<https://bilkent.overdrive.com/search?page=1&sortBy=newlyadded&mediaType=magazine&subject=1172&mediaTypes=magazine>

E-Ansiklopedi erişimi için;

<https://academic.eb.com/levels/collegiate>

<https://www.igi-global.com/gateway/book/76156>

E-Sözlük erişimi için;

<https://www.oed.com/>

Farklı Dillerde Dil Öğrenimi için;

<https://learn.mangolanguages.com/login?gymToken=NGI4NWJmNGQzNzY4NDMwMTc6dXVpZD0tMSxleHA9MTYzNjEyMjY4MSxpcD0wLHVybD0wLGE9ODg2NixjbGllbnRfaXA9MTM5LjE3OS4xODluMjgscmVmZXJyZXI9>

E-Kitap (Türkçe) (Sınırlı sayıda ve çok az yayınevi seçeneği var.)

<https://web.a.ebscohost.com/ehost/search/basic?vid=0&sid=2b15ce95-bb57-4db6-9bfe-4e0cd1bf48be%40sessionmgr4006>

E-Kitap (İngilizce) Overdrive (e-kitap, sesli kitap, e-dergi)

<https://bilkent.overdrive.com/>

<https://bilkent.overdrive.com/browse>

<https://bilkent.overdrive.com/browse#format=ebook>

Videolarla çeşitli konularda eğitim için;

<https://www.vidobu.com/>

Videolarla araştırma için;

<http://bilkent.rbdigitalglobal.com/service/browse/greatcourses>

## **✚ 05.05.2021 TARİHLİ 27/07 SAYILI İLK VE ORTA OKUL AİLE BİRLİĞİ TOPLANTISINDA;**

1. Kıyafet ve Servis Sözleşmelerinin okul avukatlarının kontrolüne gönderildiği, kontrol sonunda Haziran ayı başı gibi imzaya açılacağı belirtilmiştir.
2. 19 Mayıs Töreni için Lise ve Ortaokulun ortak hazırladıkları programa öğrencilerin saat 10:00'da katılacağı bilgisi alınmıştır.
3. Kayıt yenileme tarihleri ile ilgili bilgilendirme alınmıştır. Bültende açık şekilde paylaşılacaktır.
4. Öğrenci ve velilerimizin üniversite kütüphanesine kampüs dışından erişebilmeleri talebimiz sonuçlanmış, VPN sistemi kurulmakta olduğu bilgisi paylaşılmıştır. Süreç tamamlandığında kullanmak isteyenler Suat Keskinsoy'dan şifre temin ederek erişim sağlayabilecektir.

5. Uzaktan eğitim sürecinde özellikle kamera açmayan öğrenciler ile yaşanan sıkıntıları aşabilmek için önümüzdeki yıl MEB'den izin alınarak kamerası kapalı öğrencilerin derse alınmamasına ve devamsız sayılmasına karar verilmiştir.
6. Veliler için bültende paylaşılan MYP karne sistemi bilgilendirmesi dışında, liseden Aykut Bey'den talep ettiğimiz IB sistemi bilgilendirme toplantısında Haziran'ın 2. Haftasından sonra gerçekleştirilecek şekilde planlanacağı bilgisi alınmıştır.
7. MYP değerlendirme notlarının K12 sisteminde her ders için görünmemesinin, ünitelerin içerikleri dolayısıyla bazı derslerin sonuç değerlendirmelerinin yapılmamış olması sebebiyle olduğu bilgisi alınmıştır.
8. Önümüzdeki yıl için MSSF bursları başvurularının okul web ana sayfasından yayınlanmasına, ve ayrıca iletişim sıkıntısı ihtimaline karşı mevcut burslu öğrencilerinin tamamının başvurularının yapıldığının kontrol edilmesine karar verilmiştir.
9. 21-22 İş Günü Takvimi çalışmasının yapıldığı 31 Ağustos 2021'de yeni eğitim- öğretim yılına başlanacak şekilde takvimin hazırlanıp onaya sunulduğu bilgisi alınmıştır.
10. 1. Sınıf okul ücretinin okul öncesi ile aynı şekilde olmasının sebebinin bundan sonra her sene bir önceki sene ödenen ücretin üzerinden yıllık artış yapılarak düzenleneceği olarak belirtilmiştir.

Ortaokul Okul Aile Birliği Adına

Sibel ÜREN BİRGİLİ

## PSİKOLOJİK VE REHBERLİK DANIŞMA BİRİMİMİZDEN

### Sevgili Anne ve Babalar,

Geçtiğimiz hafta düşünceyi inceleme sürecinde düşüncenin ne kadar gerçekçi, ne kadar uygun olduğunu inceleme ve yararlılığını farketmek üzerine çalıştık. Bu hafta tüm farkındalıkları somutlaştıracak olan “Düşünce İnceleme Formu”nu nasıl tamamlayacağımıza odaklanalım.

Sağlıklı günler dileğiyle.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

### DÜŞÜNCE İNCELEME FORMU

*Sizi rahatsız eden korku, üzüntü, kızgınlık gibi olumsuz bir duygu yaşadığınızda ya da değişmesini istediğiniz bir davranışta bulunduğunuzda mümkün olduğunca kısa bir süre sonra bu durumu aşağıdaki başlıklarla ve bir tablo-form şeklinde kaydetmeye çalışın.*

**Tarih – Yer, Olay – Durum:** Sizi rahatsız eden olayı yazın. Ne oldu, ne zaman, nerede, kiminle?

**Duygu:** Bu olay ya da durumu yaşarken neler hissettiniz? Duygunuz ve şiddeti neydi?

**Anlık Düşünceler:** Bu durumu ya da olayı yaşarken, en yoğun biçimde sıkıntı duyduğunuz anda aklınızdan ne geçiyordu? Kendi kendinize neler söylüyordunuz? O anda zihninizde canlanan herhangi bir hayal var mıydı? Anlık düşüncelerinizi sıraladıktan sonra sizin için o anda en önemli olan ve duygunuzla en bağlantılı gördüğünüz düşüncenizi işaretleyin.

**Düşünce İşleme Özellikleri:** En önemli gördüğünüz ve üzerinde çalışacağınız düşüncenizdeki olası düşünce özelliklerini yazınız.

**Davranışlar:** Bu duyguyu yaşarken ya da sonrasında ne yaptınız? Eğer bir olaya bu olayın sonucunda ne yaptınız? Olay nasıl sona erdi?

**Düşünceyle İlgili İncelemeler:** Bu yaşadığınız duyguyu olan biten mi, yoksa düşünceleriniz mi daha iyi açıklar? Olan bitene bakarak mı, yoksa düşüncenize bakarak mı ne hissettiğinizi daha iyi anlarsınız? **Anlık düşüncenizi gerçeklikle örtüşme, olan biteni açıklama, anlamlandırma, öngörme ve sonuçları açısından sırasıyla aşağıdaki öneriler ve sorulardan uygun olanları kullanarak inceleyin:**

**1. Düşüncenizin durumla örtüşmeyen yanlarına ilişkin kanıtlar bulma:** Amacınız bu düşüncenizin gerçeklikle örtüşmeyen yanlarını göstermek olsaydı ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Doğru olduğuna inanıp inanmadığınıza bakmaksızın eğer göreviniz sadece ve sadece bu düşüncenin gerçekçi olmadığını bir gurup makul insana kanıtlamak olsaydı ne tür kanıtlar gösterirdiniz? Eğer yakın bir arkadaşınız aynı durumda olsaydı ve böyle düşünseydi, ona bu düşüncesinin uygun olmadığını göstermek için ne söylerdiniz? Ya da yakın ve sizi seven bir arkadaşınız yanınızda olsa bu düşüncenizin doğru olmadığını göstermek için size ne derdi?

**2. Yaşadığınız bu durumun sizin düşündüğünüz dışında başka bir açıklaması anlamı veya sonucu olamaz mı?** Eğer bu şekilde hissetmeseydiniz durumla ilgili daha değişik düşünür müydünüz? Nasıl düşünürdünüz? (Örneğin aynı olayı yaşayan ama üzülmeyen/korkmayan/kızmayan birisi acaba nasıl düşünürdü?). Bundan beş yıl sonra bu olayı hatırlarsanız daha farklı bir değerlendirme yapar mısınız? **3. Bu düşünceye inanmanızın etkisi, sonucu ne?** Bu düşünceye inanmanızın duygusal ve davranışsal sonuçları nedir? Bu düşünceye inanmazsanız ona göre davranmazsanız hayatınız nasıl değişebilir?

### **Gerçekçi / İlgili Düşünceler ve Davranışlar:**

- 1. Gerçekçi düşünce,** anlık düşüncenizi destekleyen ve desteklemeyen tüm verileri özetleyen bir cümledir.
- 2. İlgili düşünce** ise durumu daha iyi açıklayan alternatif yeni bir düşüncedir. Burada olan biteni (ya da bu durumu) daha geçerli ve uyum şeklinde açıklayan bir ifade ne olabilir?
- 3.** Eğer anlık düşüncem bir öngörü ise olabilecek en kötü sonuç ne olur? En iyi şey ne olur? En gerçekçi sonuç ne olur? Bu sonuçla baş edebilir miyim? Bu durumda ne yapabilirim?
- 4.** Bu duygu ve düşünceler benim hangi değer veya ideallerime işaret ediyor? Ben nasıl biri olmak ve nasıl bir hayat yaşamak istiyorum?
- 5.** Bu değer veya ideallere uygun davranışlar ne olabilir?

Eğer bu kayıtları tutmaktan ve düşünceniz üzerinde çalışmaktan kaçınırsanız bunun sık görülen bir durum olduğunu unutmayın. İnsanlarda olumsuz olayları, duyguları ve düşünceleri zihinden atıp unutmaya çalışmak, baskılamak gibi doğal bir eğilim vardır. Ama bilin ki unutmaya çalışmak bu düşünceleri çözmez. Sizi düşüncelerinize ve duygularınıza odaklanmaktan alıkoyan özürlerin farkında olun. Örneğin: “Daha sonra yaparım” veya “Her şeyi unutmak en iyisi” gibi anlık düşüncelerin etkisiyle düşüncelerinize bakmaktan kaçınabilirsiniz. Bunları yazarak kendinize hatırlatmanın sizi daha da kötü hissettireceğinden korkuyor veya bu düşüncelerden utanıyor olabilirsiniz. Hoşa gitmeyen yaşantıları düşünmekten kaçınmayı istemek oldukça doğaldır. Ama bunları incelemek bir duygu olan mutsuzluğu değerlendirip kullanmanın en iyi yoludur. Eğer bunu yapmamak için kendinize mazeretler buluyorsanız, bilin ki belki de sizi sıkın önemli bir konu üzerindedir. Bu nedenle, bu tür durumlarda kendinizi yazmaya yönlendirin. Eğer sıkıntınız çoksa bir yürüyüş veya dikkat dağıtıcı başka bir şeyler yapıp çalışmaya öyle dönün. Ama geri dönüp hiç bakmamak ya da bu düşünceleri ihmal etmek, onları yok etmeyecektir.

Şunu unutmayın nasıl ki, bedensel organlarımız yerinde ve uygun kullanıldığında bize hizmet edip hayatımızı kolaylaştırıyorsa, ruhsal organlarımız olan algı, düşünce ve duygular da yerinde ve uygun

kullanıldığında bize hizmet eder ve yaşam alanımızı geliştirip genişletir. Bu çalışmayı en iyi yapacak kişi bir başkası değil, kendimizdir.

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

## EKO OKUL KÖŞEMİZ

Değerli Velilerimiz,

Organik tarım, son yıllarda hem ülkemizde hem de dünyada giderek daha önemli hâle geliyor. Cycloponics adlı Fransız şirketi ise bunu bir adım öteye götürmekte kararlı: Firma, şehirlerin atıl ve “işe yaramaz” diye tabir edilen bölgelerinde hidroponik teknikler kullanarak organik tarım yapmayı planlıyor.

Bu hafta sizlerle imkansız gibi görünen yerlerde de tarım yapılabileceğini gösteren bir yazıyı paylaşmak istedik. Sağlıklı günler dileriz.

<https://www.yeniisfikirleri.net/yeraltinda-organik-tarima-hazir-misiniz/>

*Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...*