



İLKOKUL BÜLTENİMİZ

LİSE BÜLTENİMİZ

## HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 16 NİSAN 2021

### İçindekiler

- Sayın Velilerimiz..... 2
- Sizler İçin Önemli Tarihler ..... 2
- Eğitimde İzlerimiz..... 2
- Sanat Varolmaktır ..... 2
- “Painting Glass” Sergisi Açılıyor ..... 3
- Türk Dünyası Toplulukları Haftası ..... 3

Sayın Velilerimiz,

Sizleri 17 Nisan 2021 Cumartesi günü saat 12:00’de PDR Birimimiz tarafından düzenlenen ve Prof. Dr. Baki Duy’un konuşmacı olarak yer alacağı “Çocuk ve Ergenlerde Dijital Bağımlılık” konulu söyleşisine davet ediyoruz.

Zoom ID: 2769603439

Saygılarımızla  
Ortaokul Yönetimi



## ✚ SAYIN VELİLERİMİZ

Ülkemiz genelinde uygulanan Covid-19 tedbirleri kapsamında Bilim Kurulu'nun tavsiyeleri ve Cumhurbaşkanlığı Kabine toplantısında yapılan değerlendirmeler sonucunda;

-Ortaokulların 5.6.7.sınıflarında tam zamanlı uzaktan eğitime devam edilmesi,

-8.sınıflarda halen uygulanan programla yüzyüze eğitime devam edilebileceği kararları alınmıştır.

Bu nedenle okulumuzda Salı ve Perşembe günleri 08:20-15:00 saatleri arasında isteyen öğrenciler ile yüzyüze eğitime devam edilecektir. Pazartesi-Çarşamba ve Cuma günleri 8.sınıf öğrencilerimiz kendi gruplarında Uzaktan Eğitim programına katılacaklardır.

Tüm öğrencilerimizin verilen program doğrultusunda derslerine zamanında ve ekranları açık olarak katılmalarını önemle rica ederiz.

Saygılarımızla  
Ortaokul Yönetimi

## ✚ SİZLER İÇİN ÖNEMLİ TARİHLER

<b>23 Nisan 2021</b>	Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı
<b>10-15 Mayıs 2021</b>	Ramazan Bayramı
<b>19 Mayıs 2021</b>	Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı
<b>24-28 Mayıs 2021</b>	5.Sınıfa geçen öğrenci kayıtları
<b>1-4 Haziran 2021</b>	6.7.8.sınıfa geçen öğrenciler için kayıt yenileme işlemleri
<b>22 Haziran 2021</b>	Karne Günü ve Öğretim Yılı'nın sona ermesi

## ✚ EĞİTİMDE İZLERİMİZ

Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

## ✚ SANAT VAROLMAKTIR

### DEĞERLİ BİLKENT AİLESİ;

2012 Yılından itibaren Dünya çapında kutlanan "15 Nisan Dünya Sanat Günü" Bizler de derslerimizde kutladık. Evrensel olarak eş zamanlı bu etkinlikler için çalışmalar yaptık. Ve bu özel gün için sizlere çok güzel bir dijital sergi hazırladık. Sanatın insan hayatındaki önemini, dünya üzerindeki birleştirici gücü bir kez daha anladık. Güzel sanatlar her zaman insan toplumunda önemli bir rol alır ve insanı daha sofistike kılar, insanca ilerlemenin en güzel yoludur sanat.

Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk' ün de dediği gibi;  
"Yüksek bir insan topluluğu olan Türk Milleti'nin tarihi bir özelliği de Güzel Sanatları sevmek ve onda yükselmektir."

Sevgili Ortaokul öğrencilerimizin yaptıkları bu güzel görsel sanatlar çalışmalarından dolayı kendilerini tebrik ediyor, başarılarının devamını diliyoruz.

Dijital SANAT sergimizi Ortaokul web sayfamızdan [izleyebilirsiniz.](#)

## ✚ “PAINTING GLASS” SERGİSİ AÇILIYOR

Ortaokul öğrencilerimizden Sevgili Defne ALEV, farklı bir teknik kullanarak resimler yapıyor. Cam üzerine boyamalarla hazırladığı anime ve hayvan figürlerinden oluşan çalışmalarını sizlerle de paylaşmak istiyor. Büyük bir özen ve emek ile hazırladığı bu farklı çalışmaları sizlerde görmek isterseniz 19.04.2021 tarihi itibari ile web sayfamızdan ziyaret edebilirsiniz.

## ✚ TÜRK DÜNYASI TOPLULUKLARI HAFTASI

Tarih boyunca tabiat ile iç içe yaşayan ve toprağı “dört ana unsur” dan sayan Türkün düşünce sisteminde Nevruz, Türk dünyasının tamamında yaygın olarak kutlanan bir bayramdır. Bayramlar, dinî ve millî inanışlarla, ortak hatıralardan doğar. Genelde “Nevruz” ismiyle yaygın bir şekilde bilinen bu bayram, tabiattaki uyanışla birlikte kutlanır. Bu törenler, bahara duyulan özlemi anlattığı kadar, bir takvim değişikliğini de ifade eder. “Yeni yılın başlangıcı, yenilik, coşku, canlanma, uyanma, dirilme” gibi nitelikleriyle günümüze bütün bir Türk dünyasının ortak kültür mirası olarak gelmeyi başarmıştır.

Okulumuzda geleneksel olarak kutladığımız Türk Dünyası Şenliklerimizi bu yıl salgın nedeniyle on-line derslerimizde öğrencilerimizin değerli katkılarıyla kutladık. 8. Sınıf öğrencimiz sevgili Zeynep Kutay güne özel konuşmasını sundu. Ardından lisemiz 9. Sınıf öğrencilerinden sevgili Begüm Korukluoğlu piyanosuyla Arif Melikov’un Prelüd No. 1 eserini bizler için çaldı. Sevgili öğrencilerimize ve desteğini esirgemeyen piyano öğretmenimiz Sayın Hatıra Emrahlı’ya çok teşekkür ediyoruz.

Öğrencilerimizin çalışmalarını izlemek için lütfen [TIKLAYINIZ](#).

## ✚ 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](#).



## ✚ PSİKOLOJİK VE REHBERLİK DANIŞMA BİRİMİMİZDEN

**Sevgili Anne ve Babalar,**

Hatırlayacağınız gibi geçtiğimiz hafta daha doyumlu bir yaşam için “Düşünce Anahtarı: Düşünceyi Düşünce Olarak Görmek ve Her Düşündüğümüze İnanmamak” başlığında açıklamalara yer vermiştik. Bu süreçte söz konusu olan çözümleri paylaşmaya devam edelim.

Sağlıklı günler dileğiyle.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

### ***Düşünceye Ne Yapmalı***

Duyguların farkına varmak, neyi istediğimizi anlamak, düşünceye ne yapacağımızı belirlemenin ilk adımıdır. İkinci adım ise düşüncenin ne olduğunun farkına varmaktır. Bilmeliyiz ki: tıpkı tiyatro veya film izlerken korkan, ağlayan bir çocuğa hatırlattığımız gibi, kendimize de bunların düşünce olduğunu hatırlatmamız o düşünceden ayrışabilmek açısından ilk adımdır.

İkinci adım düşüncenin ne olduğunu fark etmekse, üçüncü adım düşüncenin görevini yapıp yapmadığını fark etmektir. Hangi düşünceler görevini yapmaktadır yani yararlıdır? Bizi yaşamdaki istek ve ideallerimize yaklaştıran davranışlara ve sonuçlara yol açan, buna katkıda bulunan düşünceler.



Yanda resimdeki nesneye bakın, bu nedir? Çoğu kimse belki de herkes, bu soruya “koltuk” cevabını vermiştir sanırım. Peki bu nesnenin koltuk olduğunu nereden biliyorsunuz? Koltuk sözcüğünü ne zaman öğrendiniz? Böyle bir nesneye koltuk dendiğini ne zaman öğrendiniz? Muhtemelen hatırlamıyorsunuz bile. Sadece anne-babanızla ilişki kurduğunuz çok küçük yaşlarda onlar size resimdeki nesnenin koltuk değil de diyelim ki dolap olduğunu öğretselerdi ve onu üstüne nesnelere koymak için kullansalardı, sizce ne olurdu? O zaman siz gerçekçi olmayan, uygunsuz ve sonuçta yararsız bir bilgiye sahip olurdunuz. Bu bilginin uygun ve yararlı olmadığını muhtemelen aile dışına çıktığınız dönemde yavaş yavaş fark eder ve bu adlandırmayı terk edersiniz. Koltuğu üzerine bir şeyler koymak değil oturmak için kullanmaya başladınız. Eğer kendimiz, diğer insanlar ve ilişkilerle ilgili öğrendiklerimiz, gördüklerimiz ortalama yaşama benzer ise yaşama kolaylıkla uyum sağlar ve iyi bir hayat yaşarız. Bunlar ne kadar farklıysa o zaman da o kadar zorluklar yaşarız.

**Örn:** daha önce kısaca duygu ve düşüncelerinden söz ettiğimiz Ayşe Hanım’ı hatırlayalım. İlişkisi yeni bitmiş, meslek sahibi, çalışan bir kadındır. Cumartesi gecesi evinde tek başınayken “Kimse beni istemiyor, yapayalnızım,” diye düşünmektedir. Umutsuzluk, karamsarlık ve üzüntü hissetmiştir. Peki bu anlık düşüncelerinin kaynağı nedi? Ayşe’nin geçmiş yaşamı ve kendisi, diğer insanlar ve ilişkilerle ilgili öğrenmelerinin etkisiyle oluşan inançlarıdır. Şimdi Ayşe Hanım için olan bitene ve isteğe uygun ne yapılabileceğine “Olumsuz Duygu-İstek Formu” ile göz atalım.

### Olumsuz Duygu-İstek Formu

Tarih	Olay-Durum	Duygu-Bedensel Tepkiler	Düşünceler	Davranışlar
<b>Tarih ve yaklaşık saat</b>	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.
<b>ÖRNEK: Ayşe Hanım</b>				
<b>12.07.2016 Evde</b>	Yalnız başına evde oturmak. (Kimsenin aramaması)	Üzüntü (90)	Kimse beni istemiyor, yapayalnızım.	Davranışım: Yatağa gitme, uyku ilacı alıp uyumaya çalışma. İsteğim: Ben sevdiği, hoşlandığı insanlarla ilişki içinde olmak isteyen biriyim.

Ayşe Hanım’ın üzüntü duygusu onun hangi isteğine-değerine işaret ediyor diye düşündüğümüzde, bu duygunun “diğer insanlarla ilişki içinde olan bir insan olmak” isteğine işaret ettiğini kolayca anlayabiliriz. Bunu bize gösteren şey, Ayşe Hanım’ın o anki duygusu ve anlık düşünceleri yani iç dünyasıdır. Peki davranışı Ayşe Hanımın idealine uygun mudur? Hayır. Peki Ayşe Hanım neden kendisinin isteklerine bırakın yaklaşmayı, tam da uzaklaşmasına yol açacak şekilde davranmaktadır. Yani şöyle düşünün: Hep İstanbul’da yaşama hayali kuran birisinin, bir yandan da Adana’ya doğru yolculuk yapması gibi çelişik bir durum. Ayşe Hanım düşüncesini olduğu gibi gerçek kabul ettiği için bu durumla yüzleşip üzüntü yaşamamak için kaçmayı seçmektedir. Yani istenilmemeyi mümkün olduğunca az yaşamak için insanlardan uzak durmak ve yalnızlığın verdiği acıyı daha az yaşamak için de uyumak.

Bu noktada duygularımız üzerinde doğal etkisi olan düşüncenin üzerimizdeki etkisini azaltmanın ve düşünceyi hayattaki amaçlarımıza dönük bir araç olarak değerlendirip kullanmanın ilk adımı, onu gerçek olarak kabul etmek yerine ne olduğunu fark etmek, hatırlamak ve daha sonra onu incelemektir.

Değerli Velilerimiz,

Bu haftada sizlerle çocuklarınızla birlikte dinleyebileceğiniz keyifli bir şarkıyı paylaşmak istedik. Sağlıklı günler dileriz. Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

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