



İLKOKUL BÜLTENİMİZ

LİSE BÜLTENİMİZ

## HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 18 ARALIK 2020

### İçindekiler

- Öğretmenlerimize Ve Velilerimize Teşekkürler ..... 1
- Eğitimde İzlerimiz ..... 1
- Psikolojik Ve Rehberlik Danışma Birimimizden ..... 5
- Öğrencilerimiz İçin E-Kütüphane Kullanımı ..... 6
- Eko Okul Köşemiz ..... 7

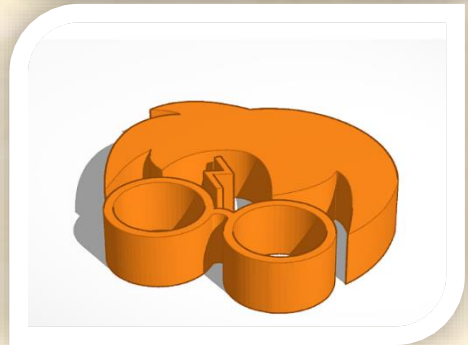
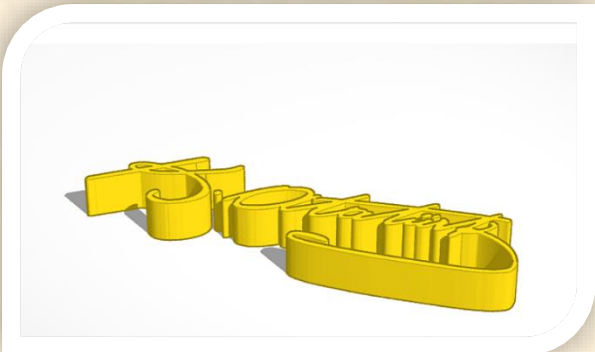
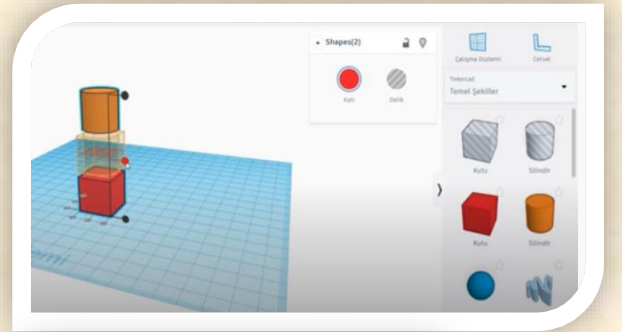
### 🚦 ÖĞRETMENLERİMİZE VE VELİLERİMİZE TEŞEKKÜRLER

1.Dönem Veli Toplantılarımız bu hafta sona ermiştir. Arzu eden velilerimiz öğretmenlerimizden randevu olarak görüşmelerini yapabilirler. Veli Toplantılarımıza katılan tüm velilerimize ve toplantıları düzenleyen tüm öğretmenlerimize çok teşekkür ederiz.

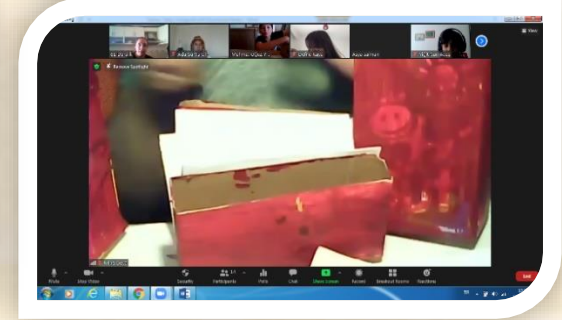
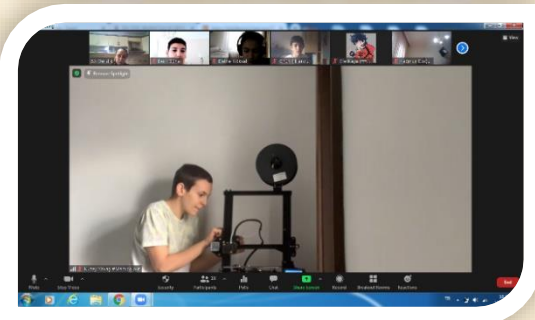
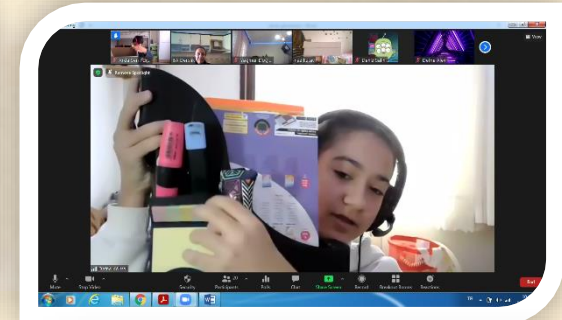
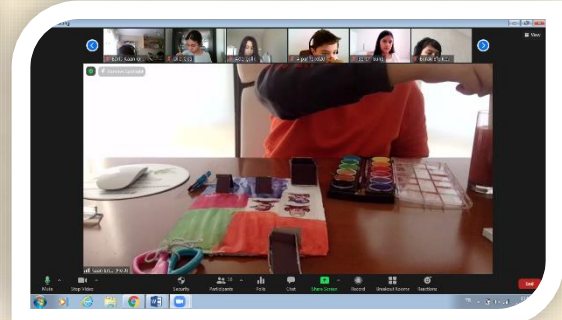
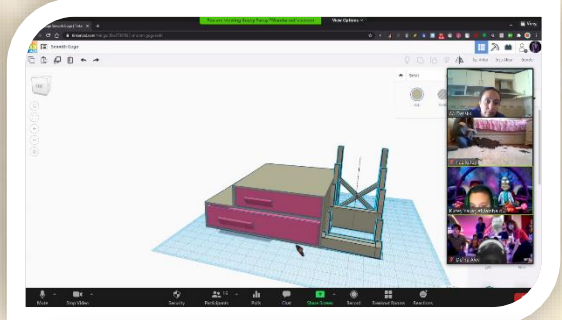
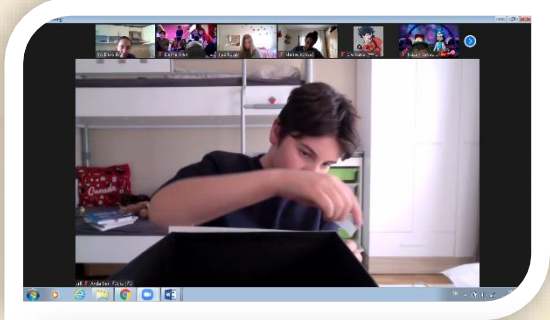
### 🚦 EĞİTİMDE İZLERİMİZ

#### TASARIM BÖLÜMÜ

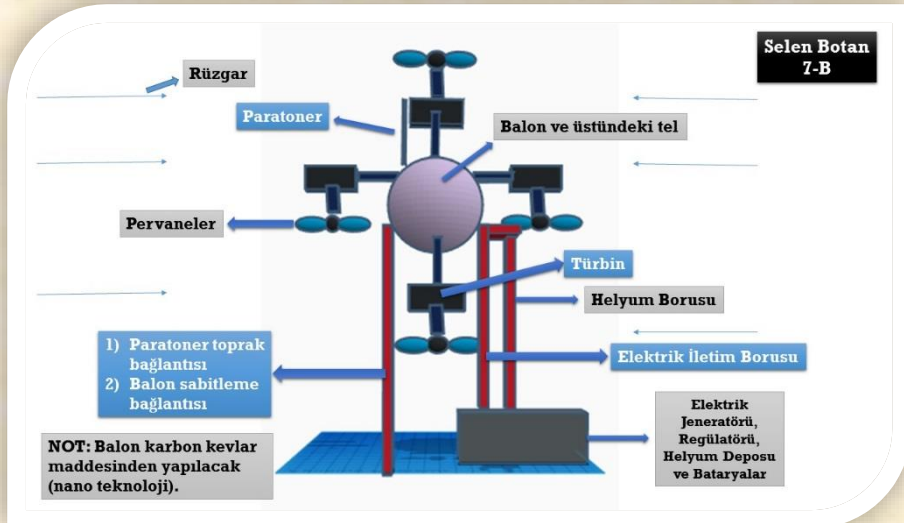
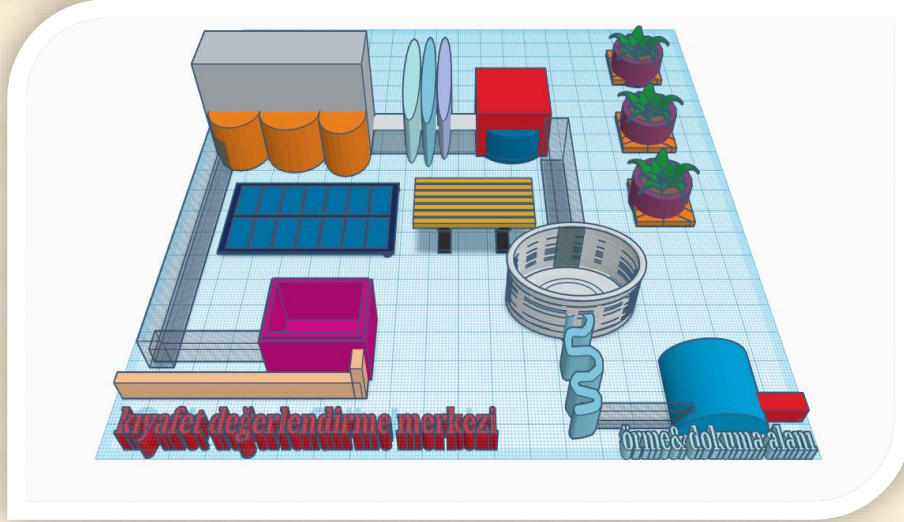
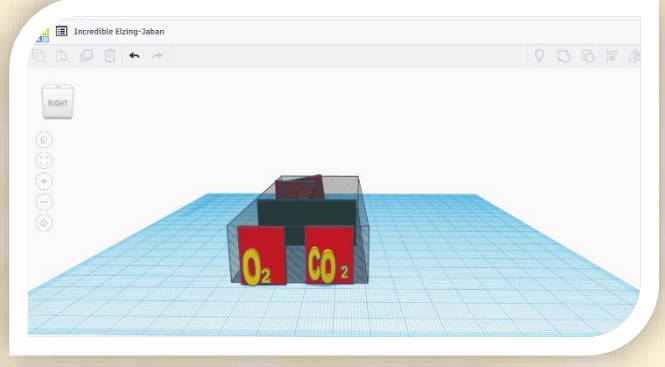
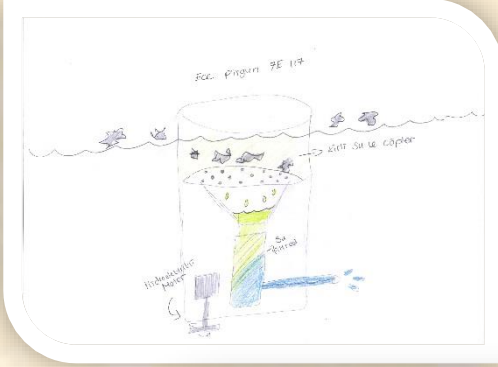
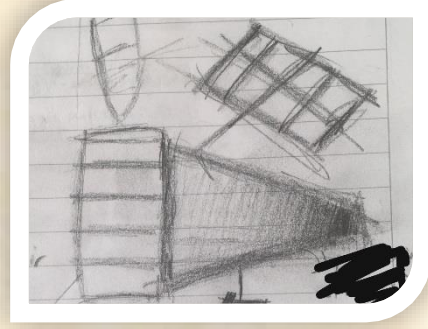
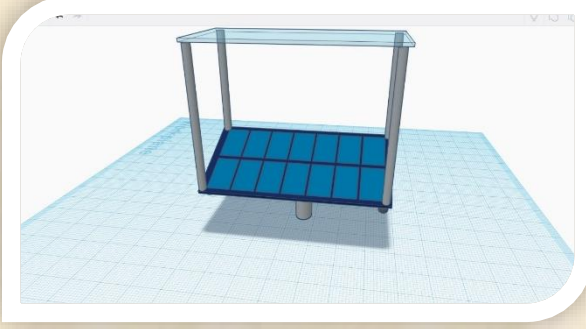
**5.sınıf** öğrencilerimizle derslerimizde Tinkercad programının çizim özelliklerini tamamladık. Öğrencilerimiz 2 boyutlu bir görseli 3 boyutluya çevirme, hizalama ve baskı alma sürecini öğrendiler. Kendi özgün tasarımlarını hazırlayan öğrencilerimiz 3 boyutlu yazıcılar ve çalışma prensipleri hakkında fikir sahibi oldular.



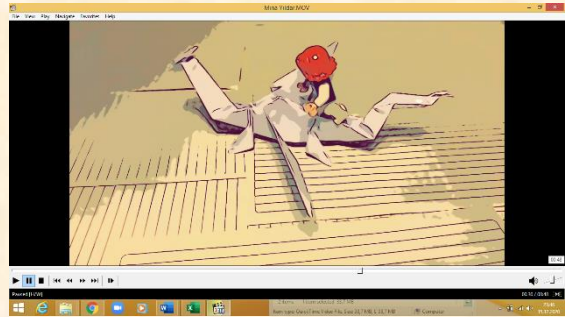
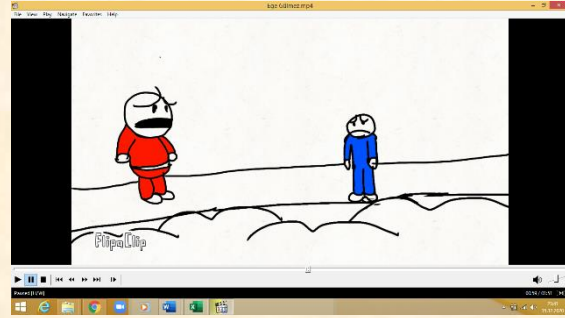
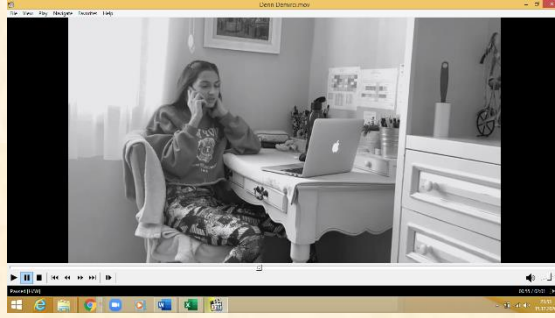
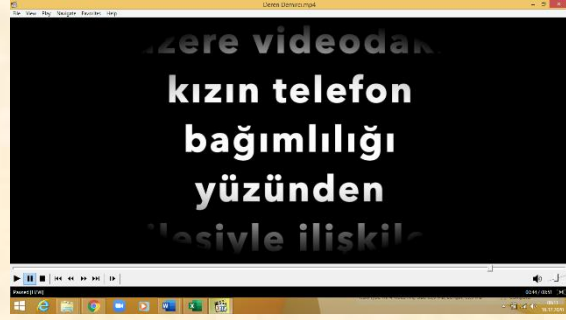
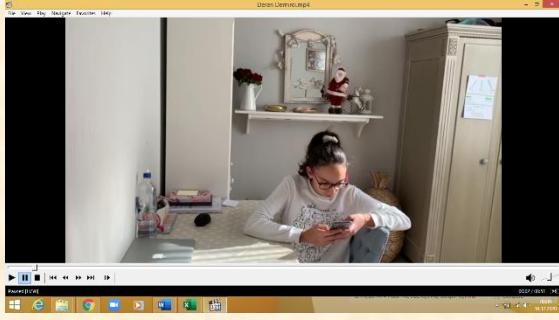
**6.sınıf** öğrencilerimiz kendi organizasyon becerilerini geliştirebilecekleri “Organize Ol” başlıklı ilk ünitemizin çözüm üretme aşamasını gerçekleştirmektedir. Öğrencilerimiz evlerini tıpkı bir atölye ortamına çevirerek ürünlerini tasarlamaktadırlar. Aşağıda sizlerle öğrencilerimizin evde çalışma sürecini içeren görselleri paylaştık.



**7.sınıf** öğrencilerimiz "Akıllı Tasarımlar Dünyayı Kurtarabilir." ünitesi kapsamında sürdürülebilir bir yaşam alanı tasarlamak için 2 boyutlu ve 3 boyutlu çizimlerini yaptıktan sonra 3 boyutlu maketleri için malzemeleri araştırdılar. Seçtikleri malzemelere göre ürünlerini tasarlayan öğrencilerimiz çözüm üretme aşaması ile ünite çalışmalarına devam etmektedirler.



**8.sınıf** öğrencilerimiz "Dijital Çağda Duyarlı Olmak." adlı ünitesi kapsamında senaryolarını oluşturdular. Öğrencilerimiz hazırlayacakları kamu spotu ile farkındalık yaratmayı hedeflemektedirler.



Sevgili Anne ve Babalar,

Bu hafta düşüncelerimizden kaynaklı duygularımızın sorun oluşturma potansiyelini inceleyelim.

Sağlıklı günler dileğiyle.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

### DÜŞÜNCE VE DUYGUSAL SORUNLAR

Duyguyu insanın iç ve dış dünyasıyla ilgili bilgiler veren bir tür işaret/alarm sistemine benzetmiştik. Hiçbir alarm sisteminin doğrudan doğruya olan biteni anlama, algılama, bilme gücü yoktur. Örneğin bir yangın ve gaz kaçağı alarmı sistemi doğrudan doğruya gazı ya da yangını algılamaz. Sensör kendisini uyarabilecek her şeyi algılamaya ve bunlar belli bir düzeyi aşıyorsa da sinyal vermeye programlıdır. Duyguların iki alanla, yani dış gerçeklik ve iç gerçeklikle ilişkili olduğunu söyleyebiliriz. Duyguların bazıları ağırlıklı olarak dış dünyaya (ani bir patlamayla korkmamız gibi) bazıları da ağırlıklı olarak düşüncelerimize bağlıdır (her şey yolundayken kanser olabileceğimizin aklımıza gelip korkuya kapılmamız gibi). Olan bitenlere ilişkin duyguları işlevine uygun anlamakta ve kullanmakta çok fazla sorun yaşamayız. Çünkü bu tür duygular hemen eyleme de dönüşürler. Örneğin, bir patlama sesi duyduğumuzda irkilip geriye çekilmemiz gibi... İnsan olarak asıl zorluk veya sıkıntı yaşadığımız nokta, düşüncelere bağlı duygularla ilgilidir. Özel bir çalışma yapmadıkça veya farkındalık geliştirmedikçe bu tür duyguların düşünceye değil de gerçekliğe bağlı olarak ortaya çıktığına inanırız. Düşüncelere bağlı duygulara eşlik eden düşüncelerin düşünce olduğunu unutup onları doğrudan yaşadığımız gerçeklik gibi algılamak ve buna göre davranmak ise bize sorun yaratır.

Aniden şiddetli bir patlama duyan kişi korku hissetmiştir. Bu kişiyi ne korkutmuştur? “Şiddetli patlama”, yani yüksek ses dediğinizi duyar gibiyim. Bu tür duygulara “olay veya durum duygusu” dediğimizi hatırlayayım. Büyük ölçüde olan bitenden kaynaklanan ve hemen ortaya çıkan çok hızlı tepkilerdir bunlar.

Bir arkadaşımız bize selam vermeksizin başka bir yöne bakarak yanımızdan geçip gittiğinde kızgınlık ve üzüntü yaşadığımızı varsayalım. Daha sonra da o arkadaşımıza küsüp onunla temasımızı kesmiş olalım. Bu olayda neden kızgınlık ve üzüntü duymuş olabiliriz.

Bunun cevabı ilk soruya göre daha zor. Eğer bir ipucu verirsem, bu olayda bizi neyin kızdırıp üzdüğünü belki daha rahat anlayabiliriz: Arkadaşımız selam vermediğinde, “Beni görmezden geliyor, beni önemsemiyor,” diye düşünmüşüzdür. Buradaki “kızgınlık ve üzüntü” duygusu olan bitene mi bağlıdır, yoksa bizim düşüncemize mi? Evet, büyük ölçüde düşüncemize. Neden mi? “Aniden şiddetli bir patlama duyan kişi o anda ne hisseder?” dediğimizde çoğu insan bu kişinin korkacağını söyler. Oysa bir arkadaşımız bize selam vermeksizin başka bir yöne bakarak gittiğinde şaşkınlık, merak, kızgınlık, korku, üzüntü gibi geniş bir yelpazeye yayılan duygular yaşayabiliriz. Ve olaya değil de düşüncemize baktığımızda, “Beni önemsemiyor”, düşüncesinin duygumuzu çok daha iyi açıkladığını görüp neden kızıp üzüldüğümüzü çok daha rahat anlayabiliriz.

Duyguların soruna dönüşmesinin en büyük nedenlerinin başında, olumsuz duyguların hep ne istemediğimize dönük olarak anlaşılıp kullanılması gelir. Mesela az önceki örnekte ne istemediğimize, yani “önemsenmemeye, görmezden gelinmeye” odaklanmamız hem kızgınlık ve üzüntümüzü artırır hem de sorunun çözümüne katkıda bulunmayan bir sonuç doğurur. Oysa o duygunun işaret ettiği isteğimizi, yani “önem verilen ve fark edilen biri olmayı istediğimizi” fark etsek ve daha sonra da buna dönük davranmaya çalışsak o duygunun bir zararı olmayacağı gibi, yararı da olabilir.

Anlaşılacağı üzere, kişilerin yaşamında sorunlara yol açan şey duygunun bizzat kendisinin verdiği bir zarar değil, o duygunun işaret ettiği isteği görmemek ve bunun yerine o duyguya eşlik eden düşünceyi gerçek olarak görmektir. Oysa bu duygular o anki yaşanan gerçekliğe ilişkin bilgi vermekten çok başka bir şeye, aslında kişinin iç dünyasıyla ilgili bir şeye, yani yaşantısında önem verdiği değer ve ideallere işaret eder.

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

## ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN E-KÜTÜPHANE KULLANIMI

Sayın Veliler,

Moodle sayfamızın kütüphane bölümünde Kütüphane Öğretmenimiz tarafından öğrencilerimizin derslerde, ödevlerinde, proje hazırlıklarında yararlanabilecekleri linkler ve araştırmalarını genişletebilecekleri sayfalar paylaşılmıştır. Dileyen öğrencilerimiz yararlanabilirler. Ayrıca VPN adresleri olursa öğrencilerimiz abone oldukları takdirde Sayısal Kitap isminde çocuk ve gençlik edebiyatına dair 305 e-kitap bulunan veri tabanına da abonelik gerçekleştirebilirler. Kitap başına abonelik mümkün olabilmektedir. Ekte fiyat ve kitapların isimlerini bulabilirsiniz.

Yine VPN adresleri olursa öğrencilerimiz üniversitenin tüm veri tabanlarından faydalanabileceği gibi linki iletilen bir çok Türkçe ve İngilizce dergiye erişebilecekler, PressReader ismindeki veri tabanına da erişim gerçekleştirebileceklerdir.

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

### E-Kitaplar

- [Gutenberg Project](http://www.gutenberg.org/) 17000 e-kitaba full text ücretsiz erişim sağlayan site <http://www.gutenberg.org/>
- [Google book search](https://books.google.com/?hl=en) search Çeşitli kütüphane koleksiyonlarından alınmış e-kitaplar <https://books.google.com/?hl=en>
- [Digital Book Index](http://www.digitalbookindex.com/search001a.htm) 140.000'in üzerinde e-kitaba erişim sağlayan site <http://www.digitalbookindex.com/search001a.htm>
- [The Online Books Page](http://onlinebooks.library.upenn.edu/) 40.000'in üzerinde e-kitaba erişim sağlayan site <http://onlinebooks.library.upenn.edu/>
- [Page by page books](https://www.pagebypagebooks.com/) Dünya klasiklerinden yüzlerce ücretsiz e-kitap <https://www.pagebypagebooks.com/>
- [The online book page](http://onlinebooks.library.upenn.edu/lists.html) 10.000'in üzerinde online ücretsiz e-kitaba erişim imkanı <http://onlinebooks.library.upenn.edu/lists.html>
- [International children's digital library](http://en.childrenslibrary.org/) 40'ın üzerinde dilde dünyadaki bütün çocukların okuyabileceği e-kitaplar. <http://en.childrenslibrary.org/>
- [Candlelight Stories](http://www.candlelightstories.com/) Çocukların ücretsiz okuyabileceği masallar <http://www.candlelightstories.com/>
- <https://www.uniteforliteracy.com/>
- <https://www.storylineonline.net/>
- <https://stories.audible.com/start-listen>

### Genel Referans Kaynakları

- [www virtual library](http://www.virtuallibrary.com/) Fen Bilimleri ve matematik, sosyal bilimler, tarım vb. çok çeşitli konularda internet linkleri veren web kaynağı.
- [Infoplease](http://www.infoplease.com/) Dünyanın en büyük referans sitelerinden biri. Bir çok ansiklopedi, sözlük, biyografi, almanaklara erişim sağlar ayrıca Homework Center ile İngilizce, matematik, fen bilimleri tarih, coğrafya alanlarında öğrencilere ev ödevlerinde yardımcı olur.
- [itools](http://www.itools.com/) bir çok internet arama motoruna, web rehberlerine, haber gruplarına, kişilere, olaylara, resimlere, erişimi sağlayan en geniş kapsamlı internet araçlarından biri.
- [Bartleby.com](http://www.bartleby.com/) Öğrenciler ve araştırmacılar için web üzerinde araştırılacak elektronik danışma kaynakları.

Ayrıntılı bilgi için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

- [Dictionary by Merriam-Webster](http://www.merriam-webster.com/)
- [Encyclopedia.com](http://www.encyclopedia.com/)

- o [Flags of The World - Dünya Bayrakları](#)
- o [Museums Of The World](#)
- o [National Geographic Kids](#)
- o [Science for Kids - Fun Experiments](#)
- o [Science News for Students](#)
- o [The World of Math Online](#)

**Detaylı bilgi için;**

Sn. Evrim Metin İnal - [evrim@bilkent.edu.tr](mailto:evrim@bilkent.edu.tr)

İDV Özel Bilkent İlk ve Ortaokulu

Kütüphane Öğretmeni

**✚ EKO OKUL KÖŞEMİZ**

Değerli velilerimiz

Bu hafta da sizlerle organik besinlerin neden pahalı olduğuna dair Tedx konuşmasını paylaşmak istedik. İyi seyirler dileriz...

<https://www.youtube.com/watch?v=LS6TWtYWaPA>

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