

## HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 21 MAYIS 2021

### İçindekiler

- 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik Ve Spor Bayramımız Kutlu Olsun! ..... 1
- Eğitimde İzlerimiz ..... 2
- Myp Karnesi Tanıtım Toplantımız Hakkında ..... 2
- Sizler İçin Önemli Tarihler ..... 2
- Atamızın İzinde Yükselen Bilkentli Gelecek Nesillerin 19 Mayıs Geleneksel Sanat Sergisi ..... 2
- Psikolojik Ve Rehberlik Danışma Birimimizden ..... 2
- Eko-Okul Köşemiz ..... 4



### 🇹🇷 19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN!

Bugün kutlu bir doğum günüdür. Laikliğin, halkçılığın, devletçiliğın, milliyetçiliğın, cumhuriyetçiliğın ve inkılapçılığın doğum günüdür. Bugün Samsun Limanı'na ilk adımın atıldığı gündür. Bugün geleceğimizin mimarının, Mustafa Kemal Atatürk'ün doğum günüdür.

Doğum günün kutlu olsun Atam !

Bugün gelecek meşalesinin yakıldığı ve gençlere emanet edildiği gündür.

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramımızın 102.yılını kutlarken, Özel Bilkent Ortaokulu ve Lisesi öğrencilerinin hazırladıkları tören videosunu bir kez daha sizlerle paylaşmak istedik. Emeği geçen tüm öğrenci ve öğretmenlerimize çok teşekkür ederiz. Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

## ✚ EĞİTİMDE İZLERİMİZ

Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

## ✚ MYP KARNESİ TANITIM TOPLANTIMIZ HAKKINDA

18 Mayıs 2021 tarihinde velilerimize yapılan MYP Karnesi tanıtım sunumu için lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

Toplantımıza katılan tüm velilerimize çok teşekkür ederiz.

## ✚ SİZLER İÇİN ÖNEMLİ TARİHLER

- 24-28 Mayıs 2021
- 1-4 Haziran 2021
- 22 Haziran 2021
- 28 Haziran 2021
- 5.Sınıfa geçen öğrenci kayıtları
- 6.7.8.sınıfa geçen öğrenciler için kayıt yenileme işlemleri
- Karne Günü ve Öğretim Yılıının sona ermesi
- 8.Sınıf Öğrencilerimiz için Liseye "Geçiş Töreni "

## ✚ ATAMIZIN İZİNDE YÜKSELEN BİLKENTLİ GELECEK NESİLLERİN 19 MAYIS GELENEKSEL SANAT SERGİSİ

Değerli Bilkent Ailesi;

Her yıl geleneksel olarak gerçekleştirdiğimiz 19 Mayıs Geleneksel Sanat sergimizi sunmaktan gurur duyuyoruz. 5.6.7.8. Sınıflarımızın Görsel Sanatlar dersi MYP üniteleri ve Seçmeli Dersler kapsamında yaptıkları çalışmalarını aşağıdaki linkten izleyebilirsiniz. Lütfen [TIKLAYINIZ.](#)

## ✚ PSİKOLOJİK VE REHBERLİK DANIŞMA BİRİMİMİZDEN

**Sevgili Anne ve Babalar,**

Umarız sağlıklı, olabildiğince birlikte, beraberlik içinde bir tatil ve bayram süreci geçirmişsinizdir. Şimdiye kadar duygularımızı, düşüncelerimizi, davranışlarımızı farketmek daha ayrıntılı ve bize hizmet edecek şekilde işlevsel kılmak noktasında çalışmalar yaptık. Hatırlarsanız daha önce genellikle hayatımızda neleri istemediğimize odaklı şekilde yaşadığımızdan da söz etmiştik. Daha iyi bir yaşamı; istek ve değerlerimize dönük olmamız yani istek ve değerlerimize odaklanarak, onlara uygun davranarak sağlayabileceğimizi ifade etmiştik. O halde şimdi değer ve ilkelere uygun davranışlarla "iyi yaşamak" konusuyla ilerleyelim.

Sağlıklı günler dileğiyle.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

## DEĞER VE İLKELERE UYGUN DAVRANIŞLAR I

Bölge	Bölge
Sıkıntı yaşamak istemiyorum.	Huzurlu olmak istiyorum.
Başıma kötü şeyler gelmesini istemiyorum.	Başıma iyi şeyler gelmesini istiyorum.
Hastalanmak istemiyorum.	Sağlıklı olmak istiyorum.
Başarısız olmak istemiyorum	Başarılı olmak istiyorum.
Kirli olmak istemiyorum.	Temiz olmak istiyorum.
Yanlış yapmak istemiyorum.	Doğru şeyler yapmak istiyorum.
Zarar vermek istemiyorum	Yararlı olmak istiyorum.
Uykusuz kalmak istemiyorum.	Uyumak istiyorum.
Mutsuz olmak istemiyorum.	Mutlu olmak istiyorum.
Korkmak istemiyorum.	Cesur olmak istiyorum.
Yorgun olmak istemiyorum.	Dinç olmak istiyorum.
Tehlike yaşamak istemiyorum.	Güvende olmak istiyorum.
Dışlanmak istemiyorum	Benimsenmek istiyorum.
Önemsenmemek istemiyorum.	Önemsenmek istiyorum.
Reddedilmek istemiyorum.	Kabul edilmek istiyorum.
Saygısızlık görmek istemiyorum.	Saygı görmek istiyorum.
Anlaşılmamak istemiyorum.	Anlaşılmak istiyorum.
.....istemiyorum.	..... istiyorum.

**Ne istemiyorum /**

**Ne istiyorum**

1.Bölgeye yani istemediklerimizi yok etmeye odaklı bir yaşam niçin çıkmaz sokaktır. Buna biraz bakalım: Sizden birinci sütunda yazanları art arda okumanızı rica edeceğim. Bunları okurken sizde oluşturduğu, çağrıştırdığı duygulara dikkat edin. Daha sonra ikinci sütunda yazanları art arda okumanızı rica edeceğim. Bu okumalar size ne hissettirdi? Bunları okuyanların hemen hemen tamamından duyduğum cevap 1. Sütun için gerginlik, daralma, huzursuzluk, kötü iken 2. Sütun için iyilik, huzur, mutluluk, ferahlama, umut v.b. olmuştur.

1.Bölge'ye odaklanmanın davranışsal sonucu aşırı uğraş, yorgunluk, tedirginlik, kaygı, mükemmelliyetçilik ve bunların kişiyi tükettiği noktada da KAÇINMA dır. 2.Bölge'ye yani ne istediğimize odaklanmanın davranışsal sonucu ise İSTEK VE İDEALLERİMİZE DÖNÜK KARARLI, MOTİVE DAVRANIŞLAR dır.

İstemediklerimize odaklanıp onları yok ederek iyi bir hayat yaşamaya çalışmak, asla sonuç alınamayacak bir uğraştır. İstemediklerimizi yok etmeye odaklanıp şimdiye dek bunu başaramadıysak bu bizdeki bir eksiklikten veya bir şeyleri eksik yapmamızdan değil, seçtiğimiz alanın imkansız bir alan, başarmaya çalıştığımız şeyin ise asla gerçekleştirilemeyecek olmasındandır. İsteklerimize ve onlara yaklaşmaya dönük bir yaşam ise ilerlemeye açıktır. Sağlıklı olmaya, önemsenmeye, benimsenmeye, anlaşılma, sevilmeye, başarılı olmaya, saygı görmeye, mutlu olmaya v.b. dönük davranıp yaşayabiliriz. Bu mümkündür ve iyidir.

Burada bazılarımız, "Ben aslında istediklerime dönük yaşıyorum ama yine de olmuyor," diyebilir. Böyle diyenlerin şunu kontrol etmesinde yarar var. Acaba isteklerine dönük mü yaşıyor, yoksa isteklerini mutlak bir biçimde zorunluluk, gereklilik gibi görerek mi yaşıyor? Yani zihnindeki şey "Sağlıklı olmak, önemsenmek, benimsenmek, ... mutlu olmak istiyorum" mu, yoksa "Sağlıklı olmalıyım, önemsenmeliyim, benimsenmeliyim, anlaşılmalıyım, sevilmeliyim, başarılı olmalıyım, saygı görmeliyim, mutlu olmalıyım" biçiminde kendisine koyduğu dayatmacı gereklilikler mi? Çünkü bunları gereklilik gibi, zorunlu şeyler olarak görüyorsa, aslında o kişinin odağı da yine I. Bölgededir, yani istemedikleridir.

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

Değerli velilerimiz,

Dünya üzerinde doyurulması gereken 7 milyar insan olduğundan tarım uzmanları su kaynaklarının azalmasından kirliliğe, enerji kullanımından habitat kaybına kadar bir sürü sorunla mücadele ediyor. Ancak şehirlerin kendi kendine yetebiliyor olması için kentsel tarım gibi yeni çözümler de üretiliyor. Bu amaçtan yola çıkarak bu hafta da sizlerle "Kentsel Tarım Gelecek Vadediyor!" başlıklı yazıyı paylaşmak istedik. Sağlıklı günler dileriz...

<https://www.yeniisfikirleri.net/kentsel-tarim-gelecek-vadediyor/>

### **ACI KAYBIMIZ**

Geçmiş yıllarda okulumuzda Okul Aile Birliği Başkanlığı görevini sürdüren Değerli Velimiz Necati Ekmekçioğlu'nu kaybettik. Tüm ailesine sabır ve başsağlığı diliyoruz.

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