



İLKOKUL BÜLTENİMİZ

LİSE BÜLTENİMİZ

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ – 22 NİSAN 2021

İçindekiler

- Sevgili Öğrenciler, Değerli Öğretmen Arkadaşlarım Ve Sayın Veliler .. 2
- Eğitimde İzlerimiz 2
- Sizler İçin Önemli Tarihler 2
- Psikolojik ve Rehberlik Danışma Birimimizden 3
- Eko Okul Köşemiz 4



✚ SEVGİLİ ÖĞRENCİLER, DEĞERLİ ÖĞRETMEN ARKADAŞLARIM VE SAYIN VELİLER,

Bugün 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı'nın ve Türkiye Büyük Millet Meclisi'mizin açılışının 101. yılını kutlamanın coşkusu içindeyiz. Bir ulusun yazgısının kendisi tarafından belirlendiği ve ulusun kendi yolunu kendinin çizdiği büyük bir devrimin sevincini yaşıyoruz. "Egemenlik Ulusundur! 'diyerek dünya liderlerine örnek olmuş olan Mustafa Kemal Atatürk'ün ve bu devrimde payı olan diğer kahramanların, egemenliği gerçek sahibi olan halka vermelerinin 101. yılını kutluyoruz. Teşekkürler Atatürk'üm!

Sevgili Gençler,

Sizler yarınlarımızın güvencesi ve umudumuzsunuz. Sizler soylu bir geçmişe sahip geleceğimize sizlerden, dürüst ve çalışkan olmanızı, vatanınızı ve bayrağınızı çok sevmenizi, barışı ve kardeşliği bilmenizi, birlik olmayı öğrenmenizi, onurlu ve sorumluluk sahibi olmanızı ve tarihimizi çok iyi öğrenmenizi istiyoruz. Atatürk, bu ülkenin aydınlık günleri için sizlere güvendi. Sizler de başaracağınıza inanarak ve çok çalışarak bu güvene layık olacaksınız.

Sevgili Öğrenciler,

Bayramınızı en içten duygularıyla kutlarken, bugünü bize armağan eden Atatürk'e bir kez daha teşekkürlerimizi gelin hep birlikte Andımızı okuyarak sunalım.

Türküm, doğruyum, çalışkanım,
İlkem, küçüklerimi korumak, büyüklerimi saymak, Yurdumu, milletimi özümden çok sevmektir. Ülküm yükselmek, ileri gitmektir.

Ey Büyük Atatürk,

Açtığın yolda, gösterdiğin hedefe durmadan yürüyeceğime and içerim. Varlığım Türk varlığına armağan olsun.
Ne Mutlu Türk'üm Diyene! Bayramınız Kutlu Olsun!

E.Oya KERMAN
Ortaokul Müdürü

✚ 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 |

Sevgili Anne ve Babalar,

Hatırlayacağınız gibi geçtiğimiz hafta daha doyumlu bir yaşama ilişkin ilk adım olarak; düşünceyi gerçek olarak kabul etmek yerine ne olduğunu fark etmek, hatırlamak ve daha sonra onu incelemenin gerekliliğinden söz etmiştik. Düşünceyi inceleme sürecini birlikte ele alalım.

Sağlıklı günler dileğiyle.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

Düşünceyi İncelemek

Tanımlama biçimindeki düşüncelerimiz gerçekçi veya gerçek dışı olabilir. Örneğin havanın bulutlu olduğu bir günde, "Hava bulutlu", şeklinde bir düşünce gerçekçiysen, "Hava güneşli", biçiminde bir düşünce gerçek dışıdır. Ya da karşımızda oturan arkadaşımız biz konuşurken yanındaki kişiye gülümseyerek baktığında, "Ben konuşurken gülüyor," diye düşünmemiz bir tanımlamadır ve gerçekçidir.

Çıkarım/anlamlandırma biçimindeki düşüncelerimiz ise duruma göre uygun veya uygunsuz olabilir. Az önce verdiğimiz örnekteki bulutlar için, "Bunlar yağmur bulutu", dememiz bir çıkarımdır. Eğer bunlar gerçekten yağmur bulutuysa bu uygun bir çıkarım olur. Diğer yandan bu bulutlar yağmur bulutu olmasına rağmen, "Bunlar zehirli gaz bulutu", biçiminde çıkarımda bulunmak uygunsuz olur. Arkadaşımızın biz konuşurken gülmesi durumunda ise değişik kişiler değişik çıkarımlarda bulunabilir. Örneğin, "Benimle alay ediyor", "Bana gülüyor", "Bana saygısızlık yapıyor" v.b. biçiminde. Bu çıkarımlar yerine göre uygun olabilir veya olmayabilir.

Tahmin türünde olan düşünceler ise gelecekte olup biteceklere ilişkindir. Yine yukarıdaki örneklerden gidersek, "Bugün yağmur yağacak", "arkadaşım artık benimle görüşmeyecek" gibi.

Şimdi, tanımlama, çıkarım ve tahminlerimizle ilgili bir parça daha ileri gidelim. Zihnimizde ortaya çıkan hemen hemen bütün tanımlamalarımız gerçeğe gerçekdışı arasında bir noktada yer alır, yani hiçbir tanımlamanın mutlak bir şekilde gerçeğin tamamını içermesi mümkün değildir. Aynı durum çıkarım ve tahminler için de geçerlidir. Bir de düşüncenin yarar boyutu vardır.

Düşüncenin geçerliliği ilgili boyutlar

Tanımlamalar

Gerçekçi	_____	Gerçekdışı
Çıkarımlar	_____	
Uygun	_____	Uygunsuz
Tahminler	_____	
Tutan	_____	Tutmayan

Düşüncenin yararlılığı ile ilgili boyut

Yararlı	_____	Yararsız
---------	-------	----------

İnsan beyni yaklaşık 5 milyon yıl önce ortaya çıkmış ve en son büyük revizyonu 60 bin ila 90 bin yıl öncesinde yapılmış bir bilgisayara benzer. Beynimizin ilkel hayatta varlığımızı sürdürmeye hizmet eden iki temel işlevi vardır: Birincisi dış tehlikeyi algılamak ve korumak; diğeri de enerjisini korumak ve boşa harcamamak. Bu temel işlevlerden, tehlikeden korunma programı kaygı bozukluklarına, enerjiyi koruma programı da depresyona yol açan düzeneklerin başında gelir. Beynimizin ürünü olan düşüncenin sorun oluşturabilecek ikinci yanı ise her birimizin kişisel geçmişinden gelir. İnsanlığın kişisel geçmişinden gelen tehlikeden korunma programlarının yanında, bir de kişisel geçmişimizde yaşadığımız travmatik olayların sonucunda kendimiz, diğerleri ve ilişkilerle ilgili olumsuz inançlara sahip olmamız ikinci zayıflıktır. Eğer, olumlu veya olumsuz anlamda ortalamaya uymayan bir geçmiş yaşadıysak, bunun sonucunda yine olumsuz anlamda ortalamadan farklı kişisel inançlara sahip oluruz. Örneğin: hepimiz çocukken anne babamız tarafından bir düzeyde korunup kollanırız. Eğer bu koruma kollama

hiç olmadıysa ya da çok aşırı olduysa bu her iki aşırı uçtaki geçmiş de bireyde sağlıklı inançlar gelişmesine ve buna bağlı yaşanan sorunlara yol açar.

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

EKO OKUL KÖŞEMİZ

Değerli velilerimiz,

Bu hafta da sizlerle bir belgesel paylaşmak istedik. Sağlıklı günler dileriz.

Batı dünyasında organik gıda için artan talep var. Ancak tüketiciler her zaman etikette yazanları alıyor mu? Özgünlük nasıl doğrulanabilir?

Organik yiyecekler kesin olarak daha sağlıklı mıdır? Tüketiciler bunun için önemli bir prim ödemeye hazır. Ancak şu anda organik gıdaları geleneksel olarak üretilen gıdalardan ayırt etmek için güvenilir testler bulunmamaktadır. Çiftçilerin organik gıda üreticisi olarak nitelendirilmek için çok fazla zaman, enerji ve para yatırması gerekir. Bununla birlikte organik gıdaların aslında geleneksel olarak yetiştirilen ürünlerden daha az kirletici madde içerdiğine dair hiçbir kanıt yok. Kirlilik içermeyen gıda diye bir şey yoktur ve şu anda organik ve organik olmayan yiyecekleri güvenilir bir şekilde ayırt etmek için herhangi bir test bulunmamaktadır.

Bu, kazançlı etiketleme sahtekarlığı kapılarını açıyor ve bu da Paskalya'da pazarda neden yılın diğer zamanlarından çok daha fazla organik yumurta bulunduğunu açıklıyor. İstatistikler açıkça manipülasyonu öneriyor, ancak ürünün kalitesi üzerinde çok az etkiye sahip gibi görünen iki üretim süreci arasındaki farklılıklar nedeniyle kanıt elde etmek zor. Örneğin İrlandalı mandıra çiftçilerinin sütlerini "organik" olarak etiketlemelerine izin verilmiyor çünkü sürülerinin yılda 300 günden fazla zaman geçirdiği mera arazisine mineral gübreler uygulanıyor. İneklerin kendileri de biyoreaktör olduklarından verdikleri sütte hiçbir gübre izi bulunmaz. Ortalama olarak, geleneksel İrlanda sütü, Almanya'dan gelen organik süttten daha fazla omega 3 yağ asidi ve antioksidan içerir. Sebebi yemdir; Alman organik çiftlikleri, süt üretimini artırmak için ek yem olarak yalnızca konsantre yemleri ve silajı kullanabilir - bu da sütün kalitesini olumsuz yönde etkiler.

İzleyeceğiniz bu belgesel, organik ve geleneksel olarak üretilmiş yiyecekleri güvenilir bir şekilde ayırt etmenin potansiyel yollarını inceleyen araştırmacılarla yapılan röportajları ele alıyor. Bu kolay bir iş değil. Neredeyse her gıda maddesi belirli bir test gerektirir. Ancak kesin olan bir şey var: organik tarım, iklim değişikliğini hafifletmeye, yeraltı sularını korumaya, doğayı korumaya ve hayvan refahını artırmaya yardımcı olarak insan refahına büyük katkı sağlıyor.

<https://www.youtube.com/watch?v=03vWwqYPf60>

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...