



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 2 HAZİRAN 2023

İÇİNDEKİLER

HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİK TARİHLERİ.....	1
ERKEN ÇOCUKLUK GRUBU PORTFOLYO PERFORMANSI.....	1
MÜZİK BURSU ALAN ÖĞRENCİLERİMİZİN PERFORMANS SUNUMLARI.....	2
İLKOKUL KORUMUZU KUTLUYORUZ... ..	2
"RESİMLERDEKİ HİKAYEM- GÖKKUŞAĞININ TEPESİNDE " RESİM SERGİSİ	3
AKIL VE ZEKA OYUNLARI TURNUVASINDA BAŞARI.....	3
TAEKWONDODA BAŞARI... ..	4
PDR BÜLTENİMİZ.....	4
TATİL YAKLAŞIRKEN.....	4
EKO OKUL BÜLTENİ	6
YEŞİL BAYRAK ÖDÜLÜMÜZ HAKKINDA.....	6
"MEVSİMSEL BESLENELİM" EKO OKUL KÖŞESİ:	6

HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİK TARİHLERİ

HAFTA SIRA NO	HAFTA İÇİ ETKİNLİK TAKVİMİ	HAFTA SONU ETKİNLİK TAKVİMİ
14. HAFTA	30 MAYIS-2 HAZİRAN	3 HAZİRAN
15. HAFTA	05-09 HAZİRAN	10 HAZİRAN

ERKEN ÇOCUKLUK GRUBU PORTFOLYO PERFORMANSI

Erken Çocukluk Grubu öğrencilerimizin portfolyo sunum performansı videosunu izlemek için [TIKLAYINIZ.](#)



MÜZİK BURSU ALAN ÖĞRENCİLERİMİZİN PERFORMANS SUNUMLARI

Sayın Suzana Bezhani hocamızın öğrencileri müzik bursu kapsamında yıl boyunca aldıkları eğitimi, bir performans ile okul topluluğu ile paylaştılar. Öğrencilerimizi göstermiş oldukları performanstan dolayı kutluyor, değerli öğretmenimize emekleri için çok teşekkür ediyoruz.



İLKOKUL KORUMUZU KUTLUYORUZ...

Türkiye Korolar Derneği tarafından 1 Haziran 2023 tarihinde düzenlenen '25. Korolar Şenliği'nde' ilkokul koromuz okulumuzu başarı ile temsil etmiştir.

Müzik öğretmenimiz Gökhan Kalender'i ve öğrencilerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.





"RESİMLERDEKİ HİKAYEM-GÖKKUŞAĞININ TEPESİNDE" RESİM SERGİSİ

3-D sınıfı öğrencilerimizden Damla Aşık, birbirinden renkli ve yaratıcı imajlardan oluşan resimlerini okulumuz giriş kat sergi alanında bizlerle buluşturdu. Yaratıcı yazma çalışmaları yaparak oluşturduğu hikayelerini ve hikayelerinin kahramanlarını görselleştiren öğrencimizi kutluyor, sanatla dolu daha nice başarılarının olmasını diliyoruz.



AKIL VE ZEKA OYUNLARI TURNUVASINDA BAŞARI...

2-C sınıfı öğrencimiz Utku Ogan 27 Mayıs 2023 günü 'Bilim ve Sanat Merkezleri Arası Akıl ve Zeka Oyunları Turnuvası Küre İlkokul Kategorisinde' tüm yarışmacıları geride bırakarak birinci olmuştur. Öğrencimizi kutluyor ve başarılarının devamını diliyoruz.





TAEKWONDODA BAŞARI...

3-C sınıfı öğrencimiz Maya Günaydın, siyah kuşakta 'Minikler İlkokullar Arası Taekwondo Müsabakaları'nda' okulumuzu temsil etmiş ve başarı sağlamıştır. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



PDR BÜLTENİMİZ

TATİL YAKLAŞIRKEN

Bir eğitim öğretim yılını daha bitirmeye yaklaşırken geride kalan koca yılı düşünüyoruz da, yolunda giden-gitmeyen, uzun zaman alan, aniden ortaya çıkan, çok keyif aldığımız, bir an önce bitmesini istediğimiz ne çok şey yaşamışız. Galiba yaşamın tam da kendisi bu. Geride bıraktığımız senede deprem gerçeği ile yüzleşmek tüm sıkıntıların en zoruydu. Yine de ayağa kalkmak için çaba gösterdik, birbirimize iyi gelmeye çalıştık, çocuklarımızı korumaya, kollamaya özen gösterdik.

Bunun yanında günlük telaşlarımız hep devam etti. Sabah erken kalkmak, çocukların hazırlanması, okula yetiştirme telaşı, peşinden varsa gideceğimiz mesai ve iş yoğunluğu, yoksa ev koşturması... Sonra çocukların okul sonrası çalışmalarına yetişmek, akşam eve gelince yine yemek telaşı, yapılması gereken çalışmalar, ödevler... Bedenimiz yorgun, ruhumuz yorgun... Beden yorgunluğumuz biraz uzanınca, yatıp dinlenince geçip gidiyor da peki ya manevi yorgunluğumuz nasıl geçecek?

Yorgunluğun pek çok türü var, elbette dinlenmenin de. Önce, herkesin içinde bulunduğumuz zamanda yorgunluğu en çok nasıl hissettiğini fark etmesi gerek. Hepimiz farklı türde yorulduk ve yıprandık. Dinlenmenin her türlüsüne ihtiyacımız var ama önceliğimiz ne? Sadece boş boş dursak, ayağımızı uzatıp otursak dinlenmiş olur muyuz sahiden?



Fizksel Dinlenme: En çabuk şikayet ettiğimiz ama en kolay geçen yorgunluktur fiziksel yorgunluk. Dinlenmek için yapacaklarımız çok basit; daha çok uyumak, şekerleme yapmak, derin nefesler almak, gerinme-esneme hareketleri ile hafif egzersizler yapmak.

Zihinsel Dinlenme: En çok ihtiyaç duyduğumuz dinlenme türü. Zihnimizi boşaltmak, günümüzün çoğunu işgal eden iş yükünü biraz kenara bırakabilmek. Müzik dinlemek, meditasyon yapmak, sessizlik...

Duyusal dinlenme: Eskilerin deyiimiyle "gönül yorgunluğu". Hayat döngüsünde hepimiz farklı sınavlarla sınanıyoruz. Üzülüyoruz, öfkeleniyoruz bazen isyan ediyoruz. İyi bir dinleyici ile konuşmak, duygusal yükleri azaltmak, affetmek...

Sosyal dinlenme: Her ne kadar sosyalleşmek konusunda pek yorulamadığımız bir dönem olsa da eski bir arkadaş ile hasret gidermek ya da tam tersi sosyalleşmeye, sosyal medyada geçirilen zamana mola vermek çok iyi gelebilir.

Manevi dinlenme: Kendimizi iyi hissettiren şeyler yapmak, içimizin huzurla belki de tarifsiz bir mutlulukla dolmasına izin vermek. Bir dernek gönüllüsü olmak, bir sokak hayvanına sahip çıkmak, uzun zamandır görmediğimiz bir aile büyüğünü, yaşlı bir komşuyu ziyaret etmek, ihtiyaç sahiplerini ya da bir çocuğu sevindirmek, bir dosta nedensiz gönderilen bir armağan, çocuklarımıza yapacağımız küçük sürprizler...

Duyusal dinlenme: Ekran karşısında geçen saatler ve günler duyularımıza pek çok zararlar verdi. Elektronik aletleri kapatmak, ekrandan uzaklaşmak, belirli aralıklarla ekransız gün ya da ekransız saatler planlamak, doğa ile iç içe geçireceğimiz zamanlar duyularımızı dinlendirmek için çok işe yaramaz mı?

Bu dinlenmelere hem yetişkinlerin hem de çocukların ihtiyacı var. Tatilde bedenimizle birlikte ruhumuz da dinlensin...



EKO OKUL BÜLTENİ

YEŞİL BAYRAK ÖDÜLÜMÜZ HAKKINDA

Eko-Okullar Programı, okullara çevre eğitimi konusunda yol gösterici bir program sunmasının yanı sıra; program dahilinde yaptıkları çalışmalarda ve verdikleri çevre eğitimiyle üstün başarı sağlamış okullara, Yeşil Bayrak ödülü vermesi nedeni ile aynı zamanda bir ödül planı olma özelliğini de taşır. Yeşil Bayrak, uluslararası düzeyde tanınan ve saygınlığı olan, çevreye duyarlı okulu simgeleyen bir eko-etikettir. Ödülün geçerlilik süresi 2 yıldır bu sebeple ödülün her iki yılda bir yenilenmesi gerekir Eko-Okullar uzun erimli bir programdır.

İhsan Doğramacı Vakfı Özel Bilkent İlkokulu olarak öğrencilerimizin iki yıl süresince okul içinde ve okul dışında yaptıkları çalışmaların sonucunda okulumuz; Yeşil Bayrak ödülünü almaya hak kazanmıştır.

Tüm öğrencilerimize değerli katkıları için teşekkür ederiz.



"MEVSİMSSEL BESLENELİM" EKO OKUL KÖŞESİ:

Sebze ve meyveler bulunduğumuz yere yakın ve mevsiminde doğal olarak yetiştiklerinde tam anlamıyla en lezzetli oldukları zamanlarında evimize ulaşmış oluyorlar. Daha uzak yerlerde yetişen sebze ve meyveler genellikle tam olgunlaşmadan toplanmak zorunda oluyorlar. Olgunlaşmadan toplanan sebze ve meyvelerde besin değerleri kayıpları oluyor. Daha sonra da bozulmamaları için soğutulmak, bir yerden bir yere yollanmak ve depolarda bekletilmek zorunda kalıyorlar. Bu

aşamalarda da hem besin değerlerinden hem de aroma ve lezzetlerinden kaybediyorlar. Tüm bunlara ek olarak da bazı sebze ve meyvelerin bozulmamaları için UV radyasyonu ve balmumu ile kaplanmaları gibi ekstra yöntemler uygulanıyor. Bu nedenle mevsimsel beslenmek önemli...

Mevsimsel Beslen Haziran **buğday** 



MISIR **şilek** **domates** **patlıcan** **kekik**
fesleğen/reyhan **biber** **nektarin** **vişne** **börülce**
şeftali **kavun** **hıyar** **armut** **banyu** **karpuz**

kiraz	kayısı/şekerpare	dut	kabak
can eriği	taze soğan	patates	taze fasulye
enginar	dağ çayı	bezelye	baş sarımsak
kuru soğan	karahindiba/radika	acur	bakla
valensiya portakal	malta eriği/yenidünya	papaz eriği	semizotu
murt/hambeles	barbunya	yabanmersini	
taze/yeşil sarımsak		karayemiş/taflan	

Tüm yıl hasadı yapılan ürünler: ada çayı, biberiye, dereotu, ebegümeci, göbek/iceberg marul, kıvırcık, kırmızı kıvırcık/lolorosso, kuzukulağı, marul, maydanoz, muz, nane, pancar, pazı, roka.

KAYNAKÇA: <https://www.bugday.org/blog/mevsimsel-beslen-takvimi-haziran/>