

**HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 21 EKİM 2022****HATIRLATMALAR****BİLKENT ÜNİVERSİTESİ TRAFİK KURULU RESİM YARIŞMASI ŞARTNAMESİ**

**Konu:** Bu yılın teması "Yaya Dostu Kampüs" genel uygulama teması "Trafikte Saygı"

**KOŞULLAR**

**Kağıt Ölçüsü:** 25 cm x 35 cm resim kağıdına yapılmış resimlerle katılabilirler.

**Teknik:** Her türlü resim ve boya malzemesini kullanmak serbesttir. (Sulu boya, pastel boya, kuru boya, yağlı boya vb.)

**Teslim tarihi:** 23 Ekim Pazartesi 2022 gününe kadar ilgili resim öğretmenlerine teslim edilecektir.

- Her öğrenci tek bir resim ile yarışmaya katılabilir.
- Kırışmış, katlanmış ve yıpranmış eserler kabul edilmeyecektir.
- Yarışmaya gönderilecek eserin arka yüzünün sol alt köşesinde aşağıdaki form yapıştırılarak doldurulacaktır.

Öğrencinin Adı-Soyadı:	
Yaşı ve Sınıfı:	
Cinsiyeti:	
Okulun İsmi:	Özel Bilkent İlkokulu

**HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİK TARİHLERİ**

HAFTA SIRA NO	HAFTA İÇİ ETKİNLİK TAKVİMİ	HAFTA SONU ETKİNLİK TAKVİMİ
5. Hafta	17 - 21 Ekim	22 Ekim
6. Hafta	31 Ekim - 04 Kasım	05 Kasım
7. Hafta	07 - 11 Kasım	12 Kasım
8. Hafta	21 - 25 Kasım	26 Kasım
9. Hafta	28 Kasım - 02 Aralık	03 Aralık
10. Hafta	05 - 09 Aralık	10 Aralık
11. Hafta	12 - 16 Aralık	17 Aralık
12. Hafta	19 - 23 Aralık	24 Aralık
13. Hafta	02 - 06 Ocak	07 Ocak
14. Hafta	09 - 13 Ocak	14 Ocak



## 22 EKİM CUMHURİYET KOŞUSU

İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi'nin düzenlediği 22 Ekim Cumhuriyet koşusunda, biz de lisemizin 11DP öğrencileriyle bir farkındalık çalışması düzenlemek istedik. İlk Türk devletinden, Osmanlı İmparatorluğu'na ve Cumhuriyete uzanan tarihi sürecimizi, 1923 metreden oluşan koşu parkurunu, 46 posterle destekleyerek canlandırmaya çalışacağız.

Cumhuriyet coşkısına katılmak isteyen öğrenci, öğretmen ve velilerimiz de bizden göğüs numarası alarak etkinliğe katılabilirler. Katılım için etkinlik koordinatörü Fatma Kaya'ya ulaşabilirsiniz.

İletişim: [fkaya@bilkent.edu.tr](mailto:fkaya@bilkent.edu.tr)



### "SPOR YAŞAMDIR" Cumhuriyet Koşusu 2022

**TARİH** : 22 Ekim 2022, Cumartesi

**SAAT** : 11:00

**MESAFE** : 1923mt .Yürü – Koş

**KATILIM** : Tüm öğrencilere, tüm personel ve ailelerine, mezunlar ve ailelerine açıktır. Koşuya katılmadan önce antrenman yapmanız ve hazırlanmanız önemle önerilir.

**NOT** : GE 250/1 dersi alan öğrenciler etkinliği tamamladıkların da 20 puan alacaktır .

**ROTA** : Başlangıç; Müzik Fakültesi  
Bitiş; Stadyum  
(Haritayı inceleyebilirsiniz)

**KAYIT** : Tüm Spor Salonları  
Koşu numaranızı almayı unutmayınız.

**YAŞ GRUPLARI**: 11-15, 16-20, 21-25, 26-30, 31-35, 36-44, 45-54, 55-59, 60 – 64; 65 ve yukarısı

Not: 10 yaş ve altı çocuklar koşuya 78. yurt yakınındaki kavşaktan saat: 10:30 da başlayacaklardır

**ÖDÜLLER**: Genel klasmanda 1. olan Bayan ve Erkek katılımcılara kupa verilecektir. Kendi yaş gruplarında dereceye giren ilk 3'e madalya verilecektir.

**BİLGİ İÇİN** : 2901993 , [spor@bilkent.edu.tr](mailto:spor@bilkent.edu.tr),  
[sporyasamdir@bilkent.edu.tr](mailto:sporyasamdir@bilkent.edu.tr)



### "SPORTS AS A WAY OF LIFE" Republic Run 2022

**DATE** : Saturday, October 22, 2022

**TIME** : 11:00 a.m.

**DISTANCE**: 1923mt. Walk – Run

**PARTICIPATION** : Open to all Bilkent University students, personnel and families, graduates and their family members. We recommend you to train and prepare yourself prior to the race.

**NOTE** : Students taking GE 250/251 course will receive 20 points when they complete the activity.

**ROUTE** : Start; Music Faculty  
Finish; Stadium  
(Please see the map)

**REGISTRATION**: All Sports Halls.  
Do not forget to get a race number when you register.

**AGE GROUPS**: 11-15, 16-20, 21-25, 26-30, 31-35, 36-44, 45-54, 55-59, 60 – 64, 65 and above.

Note: Children 10 and under will start to run from the junction near dormitory 78 at 10:30 a.m.

**AWARDS**: Trophies will given who be 1st in the general classification Male and Female participants. Medals will be awarded to the first 3 who entered the degree in their own age group.

**FOR INFO**: 290 1993 , [spor@bilkent.edu.tr](mailto:spor@bilkent.edu.tr),  
[sporyasamdir@bilkent.edu.tr](mailto:sporyasamdir@bilkent.edu.tr)





## 29 EKİM CUMHURİYET BAYRAMI TÖRENİ

Cumhuriyetimizin 99. yılını kutlayacağımız 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı törenimiz lise öğrencilerimizin hazırlayıp sunacağı bir program ile yapılacaktır. 27 Ekim 2022 Perşembe günü 14.00 - 15.00 saatleri arasında Bilkent Odeon'da yapılacak törende siz velilerimizin de coşkuymuza ortak olmanızı isteriz.

Perşembe günü okulumuz normal eğitim öğretim programına devam edecektir. Öğrencilerimiz saat 13.30'da okuldan öğretmenleri eşliğinde servislerle tören alanına gideceklerdir. Tören bitiminde öğrencilerimiz yine öğretmenleri eşliğinde okula dönecekler ve okul çıkış saati olan 16.10'da velilerine ve servislerine teslim edileceklerdir. Düzenin korunması adına öğrencileri Odeon'dan teslim alma talebinde bulunmamanızı rica ederiz.

**28 Ekim 2022 Cuma günü, akademik takvimde de belirtildiği üzere tatildir.**

Cumhuriyet Bayramınızı en içten dileklerimizle kutlar, saygılarımızı sunarız.

Bilkent Okulları Yönetimi

## ÖĞRENCİMİZİ TEBRİK EDİYORUZ

2B sınıfı öğrencilerimizden Deren Cinel, Ankara Ritmik Cimnastik Bölge yarışmasında 2015 doğumlular kategorisinde 4. olmuştur. 21-23 Ekim tarihleri arasında İstanbul ilinde düzenlenecek olan Ritmik Cimnastik Cimnastlig müsabakalarında öğrencimize başarılar diliyoruz.





## ETKİNLİKLERİMİZ

Erken Çocukluk 2 grubu öğrencilerimiz; "Sözcükler kendimizi ifade etmemize yarayan araçlardır" ana fikri çerçevesinde okulumuzun ilkököl kütüphanesini ziyaret ettiler. Kütüphane sorumlu öğretmenimiz Sayın Evrim Metin İnal kütüphane kullanımı ile ilgili öğrencilerimize bilgiler verdi. 'Kitap Tırtılı' isimli hikayeyi dinledikten sonra mini kitap ayrıçalarını tasarlayan öğrencilerimiz çalışma bitiminde tekrar sınıflarına döndüler.

Değerli katkıları için Sayın Evrim Metin İnal'a teşekkür ederiz.



## PDR BÜLTENİ-ÖFKE KONTROLÜ

En son ne zaman öfkeleniniz?

Öfkenizin sebebi neydi?

Öfkelenince neler yaptınız?

Bu soruların cevabı kişiden kişiye değişebilir ancak herkes kolayca bu sorulara cevap bulabilir.

Duygular iyi olanlar ve kötü olanlar şeklinde ayrılmaz. Duygunun iyisi, kötüsü, doğrusu, yanlış olmaz. Öfke de sevinç, heyecan, üzüntü gibi sağlıklı ve doğal bir duygudur. Öfkenin olumsuz ve hissedilmemesi gereken bir duygu gibi görülmesi yanlış bir algıdır. Bu algının sebebi öfke değil, sonrasında verilen yanlış tepkilerdir. Çocukların duygularını fark etme, tanıma ve baş etme yollarını bulmasına rehberlik etmek, gelişimleri için önemli bir adımdır.

Çocuklar bazen duygularını farkına varmakta ve yönetmekte zorlanabilirler, en çok da öfkelerini. Hissettikleri duygu ile nasıl başa çıkacaklarını bilmediklerinde verdikleri tepkiler farklılık gösterebilir. Ebeveynin kendini ve duygularını gösterme, anlatma, kontrol etme yöntemleri, çocuğun taklit edeceği ve deneyimleyeceği ilk metotlardan birisi olacaktır. Öfkesini anlamasına ve yönetmesine yardım edebiliriz. Bunun için bazı ipuçlarını aşağıda paylaşıyoruz:



- Çocuğunuzu en iyi siz tanıyorsunuz. Hangi durumlarda öfkeleneyeceğini ve nasıl tepkiler vereceğini gözlemleyin ve bu gözlemlerden yola çıkarak önlemler alın.

- Çocuğunuzun duygusal tepkilerinin yanı sıra fiziksel uyarıcıları da (örneğin, ateş basması, ellerini yumruk yapması, hızlı nefes alması vb.) fark etmesine yardım edin. Böylelikle öfkeleneyeceğini önceden anlamasını sağlamış olursunuz.

- Çocuğunuza karşılaşıcağı durumla ilgili net, anlaşılır bilgi verin. Beklemediği anda ani bir yönerge verilmesi kontrol edemediği bir durumla karşılaşmasına sebep olacaktır, kendini hazırlaması için zaman tanıyın. (Örneğin; 15 dakika sonra eve gideceğiz.)

- Açlık, uykusuzluk, yorgunluk gibi fiziksel durumlar toleransı düşürdüğü için öfkenin daha çabuk ve şiddetli yaşanmasına sebep olabilir; farkında olun.

- Öfkesini dışa vurma yollarını bulmasına yardım edin. Enerjisini atması, deşarj olması için çözümler üretmesine yardım etmek çocuğunuzu rahatlatacaktır. Örneğin: Fiziksel aktivitelere yöneltmek, müzik dinlemek, kitap okumak, resim çizmek vb.

-Kalabalık bir ortamda ise daha sakin bir ortama geçmesini sağlayın ve yatışmasını bekleyin.

Böylece konuşacak, birbirinizi dinleyecek fırsatlar yaratmış olursunuz. Aksi takdirde, öfkeli olduğu anda sizin söylediklerinizi duymayacaktır. "Herkes öfkelenebilir, ama sakinleşmeyi bekleyip konuşarak çözmeye çalışmalısın." gibi cümlelerle çözüm yolları konusunda yönlendirin.



## KAYNAKÇA:

Wilde, J. (2006). Öfke Sorunu Yaşayan Çocuklara Yönelik Uygulamalar. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 1, 135-144.

<http://www.uluslararasıpsikologlardernegi.org.tr/cocuklarda-ofke-nobeti/>

<https://www.e-psikiyatri.com/cocuklarda-ofke-nobeti>

<http://www.antalyapsikiyatri.com/cocuk-sorunlari-psikolog/>

<https://www.dokortakvimi.com/blog/cocuklarda-ofke-kontrolu-problemi>

## EKO-OKUL BÜLTENİ

### EKİM AYINDA NELER EKİLEBİLİR?

Ekim kış aylarına giriş ayıdır. Türkiye'de birçok bölgede sıcaklıklar düşmeye başlar ve yağmur yağar. Ekim ayı artık kış sebze ve meyvelerinin ayıdır. Pazarlarda gezerken gördüğünüz birçok kışlık sebze ve meyve ekim ayının mahsulüdür. Ayrıca, bazı bölgelerde üzüm ve fasulye hasadı devam etmektedir.



Ekim ayının ikici yarısından itibaren; Türkiye'nin bazı bölgelerinde erken donlar başlar. Bu nedenle, artık yazlık sebze ve meyvelerin hasadı bitirilir. Hasadı biten yazlık meyvelerin yerlerine çiftlik gübresi atılır.

Kışlık meyve sebzeler bahçelere ekilmeden önce; toprak altındaki zararlılara karşı ilaçlama yapılır. Meyve bahçelerindeki kurumuş hastalıklı ağaçlar ve dalları temizlenir. Sulama için gerekli kontroller ve bakım yapılır.



## EKİM AYI BAHÇE BİTKİLERİ:

Küçük bir bahçeniz varsa; soğan, sarımsak, dereotu, maydanoz, nane, roka, semizotu gibi besleyici yeşillikleri bahçenize ekebilirsiniz. Bu şahane kış sebzelerini bahçenize ekerek taze taze tüketebilirsiniz.

## EKİM AYI ÇİÇEKLERİ:

Zambak, frezya, sümbül, nergiz, lale, kasımpatı.

## EKİM AYI MEYVELERİ:

Trabzon Hurması, elma, nar, incir, erik, mandalina, portakal, elma gibi meyveler kış meyveleridir.

KAYNAK: <https://teknikrehber.com/ekim-ayinda-ne-ekilir/>

