



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 24 ŞUBAT 2023

İçindekiler

Destekleriniz İle Yardım Çalışmalarımız Hakkında Bilgilendirme	1
Sporda Başarı	2
Hafta İçi Ve Hafta Sonu Etkinlik Tarihleri	2
Pdr Bülteni	3
Eko-Okul Bülteni	5

DESTEKLERİNİZ İLE YARDIM ÇALIŞMALARIMIZ HAKKINDA BİLGİLENDİRME

Sayın Velilerimiz,

Destekleriniz sayesinde ellerimiz hem yakınımızdaki hem de kilometrelerce uzaktaki depremzedelere uzanabildi. Önceki mailimizde belirttiğimiz gibi ilk aşamada üniversitemiz kanalıyla;

200 adet mont

200 adet bot

200 adet atkı-bere-eldiven takımı

200 adet çorap

100 adet çocuk uyku tulumu gönderilmiştir.

Bunu takiben Ankara'da hastanede tedavi altına alınan çoğunluğu çocuk olmak üzere yaralıları için linkte bir kısmının fotolarını görebileceğiniz bebek ve çocuk kıyafetleri, body, şapka, iç çamaşırları, eşofman takımları, kazak ve polarlar, çorap ve bebe pandufları ve bir kısım oyuncak (lego, boya kalem ve kitap) alındı.

Ayrıca bölgeye giden bir tanıdık yardımıyla Kahramanmaraş'ta kurulan çadırkentteki çocuk oyun alanına yine linkte bir kısmının kolilenmiş haliyle bir kısmının da satın alınırken fotoğraflarını göreceğiniz oyun hamurları, boya kalemleri, boyama kitapları, çeşitli oyuncaklar ve bir kısım gofret vb ulaştırılmıştır.

Desteğe devam etmek istediğiniz takdirde aynı şekilde yapacağınız bağışları gerçekten ihtiyacın olduğuna emin olduğumuz noktalara yönlendirme ve gelen talepleri değerlendirmeye devam edebiliriz. Bu sebeple kampanyamızı sonlandırmıyoruz. Yardımlar yapıldıkça bültenimiz kanalıyla sizlere bilgilendirmelere devam edeceğiz.

Fotoğraflar için lütfen [TIKLAYINIZ](#).

Saygılarımızla, teşekkürlerimizi sunuyoruz.

İlk ve Orta Okul Okul Aile Birliği



SPORDA BAŞARI

Sevgili öğrencimiz İpek Bilgin, 28 Ocak 2023 tarihinde gerçekleştirilen Artistik Buz Pateni 2. Bölge Yarışmasında 3. olmuştur. Öğrencimizi kutluyor başarılarının devamını diliyoruz.



HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİK TARİHLERİ

HAFTA SIRA NO	HAFTA İÇİ ETKİNLİK TAKVİMİ	HAFTA SONU ETKİNLİK TAKVİMİ
1. Hafta	20-24 ŞUBAT	25 ŞUBAT
2. Hafta	27 ŞUBAT-03 MART	04 MART
3. Hafta	06-10 MART	11 MART
4. Hafta	13-17 MART	18 MART
5. Hafta	20-24 MART	25 MART
6. Hafta	27-31 MART	01 NİSAN
7. Hafta	03-07 NİSAN	08 NİSAN
8. Hafta	10-14 NİSAN	15 NİSAN
9. Hafta	24-28 NİSAN	29 NİSAN
10. Hafta	02-05 MAYIS	06 MAYIS
11. Hafta	08-12 MAYIS	13 MAYIS
12. Hafta	15 MAYIS	20 MAYIS
13. Hafta	22-26 MAYIS	-
14. Hafta	29 MAYIS-02 HAZİRAN	03 HAZİRAN
15. Hafta	05-09 HAZİRAN	10 HAZİRAN



PDR BÜLTENİ

TRAVMA SONRASI STRES

Ülkemizde yaşanan deprem hayatımızı aniden olumsuz yönde etkiledi. Depremi birebir yaşamamış olsak bile aynı coğrafyada olmak bu büyük doğal afetin hepimizin hayatının aniden ve olumsuz şekilde etkilemesine sebep oldu.

Birçok ebeveyn yazılı, görsel ve sosyal medyanın odağını oluşturan deprem haberleri karşısında bu trajediyi çocuklarına nasıl açıklayacakları konusunda doğal bir endişe duymakta. Deprem, tıpkı diğer doğal afetler gibi depremi doğrudan yaşamayan çocuklarda dahi çeşitli tepkilere sebep olabilir. Tıpkı ölüm ve diğer doğal felaketlerde olduğu gibi depremle ilgili çocuğa yapılacak olan açıklamada çocuğun yaşına ve gelişimsel seviyesine uygun olmalıdır.

TRAVMA SONRASI STRES TEPKİLERİ

06-11 Yaş
Okulda çeşitli problemler yaşama veya ders başarısının düşmesi
Herkesten uzaklaşma/ içe kapanma ya da ebeveynlerin yanından hiç ayrılmama
Kâbus görme, uyumak istememe ya da uyku problemleri
Dikkatini toplamada güçlük çekme
Karın ağrısı, baş ağrısı gibi fiziksel şikayetler
Aşırı alıngan, sürekli ağlamak ya da ağlamaklı olma, sinirli ya da kavgacı olma
Sevdiği şeylerden zevk almama
Korkular geliştirme ve hep bu korkulardan söz etme
Daha küçük yaşa özgü davranışlara dönme: Parmak emme, tırnak yeme ya da altını ıslatma

Unutulmamalıdır ki yaşanan olay anormal ve beklenmedik olduğu için; gösterilen tüm tepkiler normaldir.

ERKEN ÇOCUKLUK VE İLKOKUL VELİLERİNE ÖNERİLER

(06-11 Yaş Çocuklar için)

Erken çocukluk ve ilkokul yaş gelişim özellikleri çocukların bireysel özelliklerine bağlı olarak birbirine çok yakın olabilir. Duygusal olgunluk, çocuğun yaşam tecrübesine, evdeki kardeş sayısına ve yaşlarına, bireysel özelliklerine bağlı olarak değişiklik gösterebilecek bir kavramdır. Bir çocuğun duygusal gelişim özellikleri ve tepkileri, sınıf düzeyinden ve yaşından bağımsız olarak bireysel değerlendirilmelidir.

Bu yaş dönemlerinde çocuklar yaşananlarla ve duyduklarıyla ilgili sıklıkla "neden?" sorusunu sorabilirler. Bu sorularına mümkün oldukça basit yanıtlar vermeye çalışın. Örneğin erken çocukluk çağında "Yer çok hızlı sallandığından binalar ayakta durmakta zorlanmış" gibi basit bir açıklama yapabilirsiniz. İlkokul çağındaki çocuklar için bilimsel bir açıklamayı minimum düzeyde yapmak



yeterli olacaktır; yeraltındaki fayların kırılması, derin çatlakların oluşması, yer kabuğunun hareketliliği gibi.

Çocuğunuzun yıkım, kayıp içeren olumsuz görüntülere, haberlere maruz kalmaması için gereken özeni gösterin. Tüm gün televizyonun açık olması, sosyal medyaya düşen görüntüler, haberler kaygı ve korkuyu hepimizde yükselttiği gibi çocuklarının üzerinde de büyük bir olumsuz etki bırakmaktadır. Güvenilir kaynaklardan kısa ve net bilgiler almaya çalışınız. Daha büyük çocuklar için, varsa sosyal medya hesaplarını kontrol ediniz. Eğer haberleri veya depremle ilgili programları izleyecekseniz ve içeriği denetleyemiyorsanız çocuğunuzun yanınızda olmadığından emin olunuz. İçeriği denetleyebileceğiniz programlar içinse çocuğunuzun yanında, görüntü ve haberlerle ilgili güven verici yorumlarda bulunarak birlikte izleyiniz. Eğer programın içeriği çocuğunuzun yaşına uygun değilse o programı değiştirmeli veya televizyonu kapatmalısınız. Çocuğunuza kendisinin ve sizlerin güvende olduğunuzu ve her şeyin yolunda olduğunu sıklıkla tekrar etmeniz iyi olacaktır. Güvende olduğunu söylerken çocuğun bütün endişelerinin ve korkularının bir anda ortadan kalkmasını beklemeyiniz. Hissettiği kaygı ve korkular, sizlerin tepkilerinizi gözlemleyerek ve kopyalayarak zamanla azalacaktır. Çocuklar hayatlarındaki yetişkinlerin tepkilerini ve davranışlarını gözlemleyerek öğrenirler ve bu doğrultuda kendi tepkilerini gösterirler. Bu sebeple duygularınızın ve tepkilerinizin farkında olunuz. Ses tonunuz, konuşma diliniz, seçtiğiniz kelimeler çocuklar üzerinde etki bırakır.

Çoğunlukla erken çocukluk döneminde süreklilik ve kalıcılık kavramları henüz tam gelişmemiştir. Çocuklar çizgi filmlerde ya da oyunlarda karşılaştıkları gibi yıkılan binaların ya da verilen kayıpların geri döndürülebileceğini düşünebilirler. Evler düzelmiş mi? Yollar tamir edilmiş mi? Herkes evinde mi? gibi yaş dönemine uygun somut düşünce sorularıyla sıklıkla karşılaşabilirsiniz. Bu sorulara cevabınız bütün bunların yeniden inşa edilmesi için zamana ihtiyaç olduğu yönünde kısa ve net cevaplar olabilir.

Soyut düşüncenin ve empati duygusunun gelişmeye başladığı ilkökul dönemlerinde çocuklar, bu olumsuz yaşam tecrübesinin kendileri, aileleri ya da sevdiklerinin başına gelebileceğiyle ilgili bir kaygı duyabilirler.

Çocuğunuzun duygularını fark ediniz. 'Korkacak bir şey yok, önemli değil, senin yaşın bunlar için daha küçük' gibi cümleler, çocuğunuzun duygularının göz ardı edildiğini hissettirebilir ve çocuk bu duygularla yalnız başına kalabilir. Korkusunu, endişesini ya da merakını dinleyiniz ve bu duygularına hak veriniz. 'Korkmakta haklısın; ben de üzgünüm ama biz birlikteyiz; senin yanındayız; birbirimizi koruyabiliriz' gibi cümlelerle duygularını anladığınızı ve güvende olduğunu hissettirmeye çalışınız. Bu noktada yaşamımızda zorlu yaşam olayları olduğunu, bazı doğa olaylarını tahmin etmemiz ve kontrol etmemizin güç olduğunu, ancak kendimizi korumak adına ne tür önlemler alabileceğimizi onlara anlatabilirsiniz. Onlara dayanışmanın, yardımlaşmanın önemini anlamaları ve kendilerini iyi hissetmeleri için yardım kampanyalarına katılma olanaklarını sağlayabilirsiniz



Çocukların güvende hissetmesi için en önemli unsurlardan biri rutinlerini yerine getirmektir. Oyun, uyku, yemek, okul rutinleri bunların başında gelir. Çocuğun sözel olarak ifade etmekte zorlandığı duygu değişiklikleri (kaygı, korku vb.) rutinlerin bozulması ile kendini gösterebilir. Bu rutinlerin bozulmamasına ya da yapılması gereken değişiklikler varsa çocuğunuzla bunu konuşmaya özen gösterin.

Çocuklar kendilerini sözel olarak ifade edemeleri noktalarda oyunlarla, resimlerle, yazdıkları hikayeler ve şiirlerle ifade etmek isteyebilirler. Oyunlarında, resimlerinde, yazılarında korkularından, depremden bahsediyorlarsa, buna dahil olarak duygularını paylaşınız ve anlamaya çalışınız.

Eğer çocuğunuzun depremle ilgili haberlerden korunduğuna eminseniz konuyu açmaya ve detaylandırmaya çalışmayınız. Erken çocuklukta bu travmatik yaşam bilgilerine mümkün olduğunca az maruz kalması iyi olacaktır. Okul çağı çocuklarının doğru bilgiyi en güvendikleri yetişkinlerden yani ebeveynlerinden duymaları en doğrusudur.

Kaynak

- Büyükkucak, Merve. Depremi çocuklara nasıl anlatmalıyız? <https://www.kimpsikoloji.com/depremi-cocuklara-nasil-anlatmalyiz/> 07. 02. 2023
- MEB. Afet sonrası aileler için çocuklara psikososyal yardım kılavuzu. Deprem ve psikolojik travma. https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/04182205_izmir_brosur_aile_baski4.pdf. 07. 02. 2023

EKO-OKUL BÜLTENİ

NEDEN MEVSİMSEL BESLENMELİYİZ?

1. Mevsiminde yenen meyve ve sebzenin besleyici değeri daha fazladır. Mevsiminde yetişmemiş meyve-sebze, doğa şartlarıyla iş birliği yapılarak değil, doğayla mücadele ederek üretildiğinden, üretiminde hibrid tohum, böcek ilacı ve kimyasal gübre kullanım oranı daha fazladır. Mevsimsel besinlerin, antioksidan özellikleri daha fazladır. O mevsimde insan vücudunun ihtiyacı neyse onu karşılayacak vitamin ve mineralleri bünyesinde bulundurur.

2. Doğa için daha iyidir. Mevsimsel beslenerek, yerel gıdalla beslenme şansınızı artırabilirsiniz. Gıdanız uzak mesafelerden gelmiyorsa, karbon ayak izi de düşük olur.

3. Daha ekonomiktir. Mevsiminde ekilen ve üretilen meyve ve sebzeler, doğanın katkısıyla büyür, doğaya rağmen değil. Üretilmeleri daha az girdiyle sağlanabildiğinden, daha az maliyetlidir.



KAYNAK: <https://www.bugday.org/blog/neden-mevsimsel-beslenmeliyiz>