



HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 24 ŞUBAT 2017

İçindekiler

- IB Gününe Katılım..... 1
- Erasmus Projesi Ziyareti..... 2
- Değerli Kurucumuzu Saygıyla ve Minnetle Andık 2
- Tüm Velilerimizin Dikkatine 4
- Okul Aile Birliğimizden Duyuru 4
- Eğitimde İzlerimiz 5
- Başarılar Diliyoruz..... 14
- Sanat ve Matematik Disiplinlerarası Ünite Planlama Etkinliklerimiz 14
- Mart Ayı Etkinlik Takvimimiz 15
- Eko-Okul Köşemiz 16



IB GÜNÜNE KATILIM-ÖZEL BİLKENT ORTAOKULU 14. GELENEKSEL IB GÜNÜ BİENALİNDE

25 Şubat 2017 tarihinde İstanbul Marmara Eğitim Kurumlarında 14.sü gerçekleşen Geleneksel IB Günü Bienaline Özel Bilkent Orta Okulundan 10 izleyici ve 3 sunucu öğretmenimizle katıldık. Türkiye'deki diğer IB (Uluslararası Bakalorya) eğitimleriyle fikir paylaşımında bulunduğumuz bu özel günde IB programlarının uluslararası yetkililerinden uluslararası bilinç ve IB programlarında akademik dürüstlüğün önemi üzerine sunumlara katılma fırsatı bulduk. Okulumuz Beden ve Sağlık Eğitimi zümresi öğretmenlerimiz Sevgili Hamza Alakıştekin ve Sevgili

Seçil Şıklaroğlu "Ben de varım!" sunumunu ve Dil ve Edebiyat öğretmenimiz Sevgili Ahu Batum da "Online MYP Workshop aracılığıyla MYP Ünite Planı Hazırlama Aşamaları" sunumunu diğer IB eğitimleriyle başarıyla paylaştılar. Keyifli ve verimli geçen bu etkinlikte gözlemlediğimiz ve deneyimlediğimiz bulguları kendi eğitim felsefesi süzgecimizden geçirerek IB MYP programımıza yansıtmayı planlıyoruz. Bu uluslararası etkinliğin düzenlenmesine katkıda bulunan bütün eğitimci ve IB yetkililerine teşekkür ederken profesyonel öğrenmemize yeni deneyimlerle devam etmeyi umuyoruz.



ERASMUS PROJESİ ZİYARETİ



Erasmus Plus Kulübü öğrencilerimiz, 2015 yılından beri yürütmekte olduğumuz “I Know What I Want To Be” projesi kapsamında, 19-25 Şubat tarihleri arasında, Danimarka'nın Skælskør şehrinde bulunan Eggeslevmagle Skole okuluna öğrenci hareketliliği gerçekleştirdiler. Danimarkalı ailelerin evlerine konuk olan öğrencilerimiz hafta boyunca, Danimarka eğitim sistemi ve kültürünü tanıma, Danimarkalı arkadaşları ile iletişimlerini güçlendirmeye yönelik etkinliklere katılma, buldukları şehri ve başkent Kopenhag'ı gezme imkânı buldular. Bu seyahat sürecinin, birer dünya vatandaşı olarak yetiştirmeye gayret ettiğimiz öğrencilerimizi riski göze almaya, iletişim kurmaya ve açık görüşlü olmaya teşvik ettiğine inanıyoruz. Seyahat boyunca öğrencilerimizin yanında olan Erasmus Plus Koordinatörümüz Sn. Ufuk Yakar'a ve PDR uzmanımız Sn. Nazar Tüysüzoğlu'na teşekkür ederiz.



DEĞERLİ KURUCUMUZU SAYGIYLA VE MİNNETLE ANDIK

24 Şubat 2017 Cuma günü, merhum kurucumuz Prof. Dr. İhsan Doğramacı'yı anmak için çok amaçlı salonumuzda düzenlediğimiz törende 8. sınıf öğrencilerimizden Alara Demirci ve Berk Yılmaz; Hocabey hakkındaki duygu ve düşüncelerini ifade ettikleri konuşmayı çift dilli olarak yapmışlardır.

Sevgili Arkadaşlar,

Bu dünyadan giderken yanınızda sadece insanlığa verdiklerinizi götürebilirsiniz. Yaptığınız iyi işlerin, iyi hizmetlerin, bunların başkaları üzerindeki etkilerinin sizin dışınızda da varlığını sürdürdüğünün farkında olmanız, son yolculuğun acısını ve yalnızlığını hafifletir.

Bundan yedi yıl önce yitirdiğimiz değerli büyüğümüz İhsan Doğramacı, tarih sayfasına adını altın harflerle yazdıracak değerinde büyük işlere imza atmıştır.

'Yaşam' diyor Çetin Altan, 'Sadece yaşandığı kadar vardır, gerisi ya hafızalardaki hatıralar ya da hayallerdeki umutlardır. Üzüntüyü ise bir tek yerde tanıyorum, o da yaşanması mümkün olduğu halde gerektiği gibi yaşayamamaktadır.' Eğer öyle ise, ki öyledir, değerli İhsan Doğramacı dolu dolu yaşamıştır.

Kendisinin yaklaşık yüz yıllık hayatı, çocuklara, gençlere ve tüm insanlığa hizmet aşkıyla geçmiştir. İdeallerine erişmek yolunda önüne çıkan engellere karşı büyük mücadeleler vermiştir. İhsan Doğramacı, sadece Türkiye'ye değil dünyanın pek çok ülkesine verdiği hizmet ve sunduğu katkılarla; sağlık, eğitim ve bilim için yarattığı kurumlarla daima hatırlanacaktır.

Yaşam, yaptıklarınızla başka insanların kalbine dokunabilmektir. *Hocabey*, bunu yapıp gitmiştir aramızdan. Bugün burada olmamızın, *onu* anmamızın nedeni de budur.

Hepimiz için değerli olan aziz hatırası önünde saygıyla eğiliyor, ışıklar içinde uyumasını diliyorum.

Saygılarımla.

Anma Töreni



Ortaokul Öğrenci Meclisimiz, Merhum Prof. Dr. İhsan Doğramacı'nın ölüm yıldönümü dolayısıyla kabir ziyaretinde bulunmuşlar, kıymetli hocamızın anıt mezarına karanfiller bırakmışlardır. Ortaokul Meclis Başkanı Sayın Selen Tolan'ın önderliğinde bir dakikalık saygı duruşunda bulunan meclis üyeleri, anı defterine yazılan saygı ithafının ardından okula dönmüşlerdir.

28.02.2017

Değerli Büyüğümüz, Kıymetli Hocamız, Sayın Prof. Dr. İhsan Doğramacı,

Nazım Hikmet bir şiirinde şöyle demişti:

''Öylesine ciddiye alacaksın ki yaşamayı,

Yetmişinde bile, mesela, zeytin dikeceksin.

Hem de öyle çocuklara falan kalır diye değil,

Ölmekten korktuğun halde,

Ölüme inanmadığın için.''

Siz, hayatınızı zeytin fidanları dikmeye adadınız. İDV Özel Bilkent Ortaokulu'nun biz gençleri de sizin açtığınız bu ışıklı yolda demokrasinin, medeniyetin ve aklın gücüyle yürüyeceğiz.

Saygılarımızla,

2016 – 2017 Eğitim Öğretim Yılı Ortaokul Meclisi adına,

Selen Danacı ve Selen Tolan



TÜM VELİLERİMİZİN DİKKATİNE

Basketbol Kursumuzda görevli öğretmenlerimiz Küçük Kız Basketbol Takımımızla Türkiye Şampiyonası grup elemeleri için Samsun’da turnuvada görev alacaklardır. Bu nedenle 04.03.2017 tarihinde yapılması planlanan basketbol kursumuz yapılmayacak olup, bir sonra ki hafta 11.03.2017 tarihinde yapılacaktır.

Bilgilerinize sunarız.

OKUL AİLE BİRLİĞİMİZDEN DUYURU

Sevgili Velilerimiz,

Önerilerinizin değerlendirilebilmesi ve yaşanan aksaklıkların etkin ve hızlı bir biçimde çözüme kavuşturulabilmesi amacıyla siz değerli velilerimizin kullanımı için hazırlanmış olan bağlantılar aşağıda yer almaktadır.

Görüşleriniz bizim için önemlidir.

İlkokul velilerimiz için:

<http://www.obi.bilkent.edu.tr/Ilkokul/oneri/index.htm>

Ortaokul velilerimiz için:

<http://www.obi.bilkent.edu.tr/Ortaokul/oneri/index.htm>

Saygılarımızla

Okul Aile Birliği Yönetim Kurulu

Fen Bilimleri Dersi Ocak-Şubat Aylarında Yapılan Çalışmalar

Matter / Maddə / लेख / Materie / 文章

Öğrencilerimi “Fen laboratuvarının kapısında ne yazdığımı anladınız mı?” sorusunu birbirlerine sorarken yakalamıştım. Tahmin edeceğiniz gibi onlarda beni görünce soruyu doğrudan bana yönelttiler. Şöyle uzaktan bakınca ben de hangi dilde yazıldıkları dahi belli olmayan bir sürü kelimenin bir arada olmasının merak uyandırıcı olduğuna ikna olmuşum. Gerçi kelimelerin halen üçünün hangi dilde olduğunu karıştırıyordum ama zamanla onu da aşacağımı biliyordum. Biraz zihinlerini ve dil bilgilerini zorlamak adına İngilizce ve Almanca karşılıkları hariç dünyanın pek çok dilinde MADDE kelimesi yazılı bu görsel istediğim farkındalığı sağlamıştı. Ancak bu arayış uzun sürmedi, Sevgili Efe Gürdal ve Sevgili Barkan Koçkar kısa bir süre sonra maddenin Fransızca karşılığı olan **Materie** ve Azeri dilinde ki karşılığı olan **Maddə** den yararlanarak ünite başlığımız olan **MADDE**’yi buldular.



Dünya'nın sorgulama alanında ki kıymetli isimlerinden Sevgili Kate Murdoch'a göre sorgulama süreci güçlü bir merak duygusuyla başlamalıdır.

Bu merakı sürekli kılabilmeniz sürece öğrenme etkili ve güçlü bir biçimde zihnimize yerleşiyor. Amaç, öğrenmek ama bir ya da birkaç bilginin kazanılmasından öte öğrenmenin yolunu keşfetmekte. Bağımsız öğrenmeyi öğrencilerimize kazandırabilme..Her yerde, her koşulda öğrenme gerçekleşebilir. Bu yönde bir örneği bültenimizin ilerleyen sayfalarında bulacaksınız.



Kate Murdoch diyor ki, sorgulama öğrenmek için bir araç olmaktan öte sınıfınızın iklimi olmalıdır.

Harika bir yılbaşı ağacı..Şekerden!



Yeniyl Gelmiş...Hoşgelmiş..

2016 yılının son günlerini sayarken üzerimizde hem yeni bir yılın başlangıç heyecanı hem de yeni ünitenin başlangıcında olmanın keyfi vardı. Öğrencilerime farklı bir yeni yıl mesajı vermek hepsine çok sevdikleri küçük bir hediye ile 2017'ye hoş geldiniz demek istiyordum. İşte bültenimizde bu süreçten kalan bir anı görüyorsunuz. İçinde yeni yıl mesajlarının ve bir şekerin yer aldığı

toplam 106 küçük, parlak hediye paketlerinden oluşan çam ağacımız kapımızın en güzel süsüydü. Öğrencilerimin ise tek dileği bir an önce 31 Aralık'ın gelmesi ve şekerleri alabilmektir.

Kapımızın arka yüzünde yer alan Noel Baba figürü bilimsel bir sesleniş ile çocukları selamlıyordu. "**H₂O H₂O H₂O**" diyen Noel Baba için tek soru şuydu: "Neden H ile O arasında 2 var öğretmenim?". Aslında cevabı hepimiz biliyoruz, sadece onlar daha öğrenmediler ve merak ediyorlar. İşte sorularının cevabı: ". "H₂O H₂O H₂O " bir sesleniş değil yeni ünitemizin temel kavramı suyun kimyasal formülüdür.



Mavi kapaklar... Gaz halindeki maddenin taneciklerini temsil ediyor...

Maddeyi Tanıyoruz

Kavanozları doğru tanımlayalım!



"Madde nedir?" çocuklar sorusunun cevabını tek tek yazdık tahtamıza. Sonra hadi bunlara bir başlık bulalım dedik. Cevaplarımızın hepsini içine alan bir başlık olsun. Ve bulduk.. "Çevremizdeki Herşey". Evet, madde çevremizdeki her şeydi. Ama özel kavramı daha bilimsel bir bakış açısıyla incelemek, yapısını keşfetmek ve günlük yaşamımızda maddenin hangi özellikleri ile bütünleşiyoruz başlıklarını derinlemesine inceleyebilmek

adına PYP eğitiminden getirdikleri bilgilerini hatırlatmak ve özel olarak hazırlanmış bir okuma metni ile bilgilerini kontrol etmelerini istedim. Ardından metinden çıkarımda bulunarak maddenin üç temel haline ilişkin özellikleri her grup için ayrı ayrı sıraladık. Hareketli defter notlarımızı istediğimiz gibi renklendirdik ve ardından sınıf kapımızda yer alan su şişesi kapaklarının dizilimlerinden maddenin hangi halini temsil



Birinin içi su dolu.. diğeri ise buzzzzz gibi!

ettiklerini bulduk. Plastik eldivenler ile görülebilir, dokunulabilir hale gelen maddenin hallerini incelemek keyifli bir paylaşım oldu. Maddeyi keşfettikçe, maddenin ısı enerjisi ile



Merhaba 😊

olan etkileşiminin yaşamımızda ne denli büyük yeri olduğunu örnekleri ile fark ettikçe üniteye giriş yaptığımız bu etkinliğin temel olduğunu anlayacaktık. Çünkü, maddenin tanecikleri ile ısı enerjisinin etkileşimi bu ünitenin ana temasını oluşturuyor. "Madde ve Isının Etkileşimi" bir film olsaydı başrol oyuncularını kim olurdu sorusunun cevabını her 5. Sınıf öğrencisi bilir. Çünkü, onlar bu filmin yönetmeni, senaristi ve yapımcısı ...

Su döngüsünde neredeyim?

Bu soruyu hiç düşündünüz mü? 5. Sınıf velilerimiz öğrencilerimin etkisi ile bu soruyu düşünmek ve düşüncelerini çocuklarıyla paylaşmak gibi güzel bir sürece dahil oldular. Biz bu etkinliğimize de öğrencilerimizi şaşırtan yeni bir materyal ile başladık. Bu şaşkınlık 5. Sınıf koridoruna uğrayan herkesi etkiledi. 6. Sınıfların şaşkınlığı yüzlerinden okunuyordu.



Meşhur 5 litrelik su şişelerimiz..



Çok zormuş! Ellerim..

Siz de çocuklarını o durumda görseniz şaşırır mıydınız? Çocukların ellerinde 5'er litrelik su şişeleri ile koridorun bir ucundan diğerine yürüyorlardı. Amaçları sadece o su şişelerini taşımaktı. Ne kadar süre taşıyabilecekler? Yorulacaklar mı? Elleri acıyacak mı? sadece bu soruların cevapları için koridorda en güçlü benim edasında yürümeye devam ettiler. Herkes denemesini tamamlayıp sınıfa döndüğünde kimisi yorgunluklarını, acısını paylaşıırken, kimisi "çok yorucu değildi ben birkaç kez daha taşıyabilirim" diyordu. İşte bu söylemler ile etkinliğimizin kalbine yavaş yavaş yaklaşıyorduk. Ve işte o an geldi: "Peki, sizin eğlenerek, keyifle sadece 100m lik koridor boyunca yaptığımız bu çabayı mecburiyetten yapan çocuklar olduğunu biliyor musunuz? 100m değil kilometrelerce evlerinde içme suyu, temizlik suyu olmadığı için su taşımak zorunda olan çocuklar olduğu aklınıza geldi mi?" derin bir sessizlik..ama içinde ne sesler barındırdığını görmeyi isterdim. "Peki, neden Afrika'da çocuklar bu suyu taşımak zorundalar?"

Niçin Afrika başta olmak üzere dünyamızı tehdit eden en büyük çevre sorunlarından birisi çölleşme? Neden dörtte üçü su olan dünyamızın derdi susuzluk? İçilebilir su oranı neden her geçen gün azalıyor? "şeklinde peş peşe gelen soru yağmuru öğrencilerimi o kadar uzaklara götürdü ki... Ve kendi su tüketim alışkanlıklarına dönüp baktılar. Evlerinde su kullanımına ilişkin sıkı bir takip başladı.

Sonuç, kazanabildiğimiz her yaşam dostu, çevre dostu en büyük ödülümüzdür. Ve konumuz olan su döngüsü başladı...



Daha önce hiç bu kadar ağırlık taşımamıştım..

Anamlı bir dönüşümlü düşünme süreci yaşadık bizler... Güçlü bir empati kurma eylemiyle her 5 litrelik su şişesinde bir damla suyun kıymetini anladık... Siz de düşünün lütfen... Sorun kendinize "Su döngüsünde neredesiniz?"

Kıvr kıvr bu madde! Pardon kıvr kıvr olan ÇOCUKLAR :)

Sevgili Cansu Aşkın'ın 13 Ocak 2017'de doğum gününü olduğunu öğrenince Sevgili İskeletimiz Rıfki ile maddenin gaz halini temsil eden uçan balonumuzu Cansu'nun yanına koyduk ve bir hatıra fotoğrafı çektirdik.

Ardından Cansu'ya doğum günü hediyesi olarak ona bir kaç soru sorduk. "İyi ki doğdun Cansu!"

Ve o gün o heyecanla 5. Sınıflar genelinde bir meydan okuma gerçekleşti. "Kimler maddenin hal değişimine ilişkin soracağım tüm sorulara cevap verebilirim diyor?, haydi görelim!", "Kimler risk alıyor?" dedişimde işte sonuç..



Doğum günün kutlu olsun Cansu!

İşte benim risk alan, kendine ve bilgisine güvenen, eksik bilgisi olsa da bununla yüzleşip hatalarımdan da öğrenebilirim diyen çocuklarım...



Kim korkar maddenin hal değişiminden!

Kurşun Döktürdük..Nazar Değmesin Bizlere...



Madde ve ısı etkileşimi ünitemizde doğadaki bir çok madde ile ismen tanıştık. İsimlendirilirken uluslararası anlayışın oluşması ise maddelerin semboller ile ifade edildiğini öğrendik. Element sembolleri veya bileşikler ise kimyasal formüllerine kısaca değindik. Deneylerimiz sırasında kimya termometresinin içindeki civa ile tanıştık. Ve sadece buzun erimesini değil başka maddelerin de eriyebileceğine yöenlik paylaşımımızı bir elementin erime deneyi ile güçlendirdik.

Evet..Bildiniz..sembolü "Pb" olan kurşun elementinin $327,5^{\circ}\text{C}$ de eridiğini bilerek kurşunu demir bir kaşık içine yerleştirip ısı kaynağımızın üzerinde beklettik. Çok kısa bir süre sonra katı haldeki kurşunun sıvı hale geçtiğini yani erime olayını

Pb'nin erimesine şahitlik ediyoruz..



Erime işlemi TAMAM!

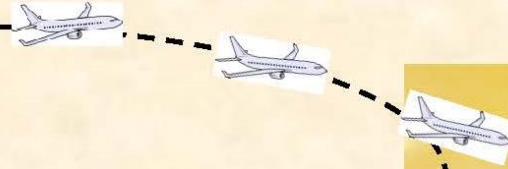
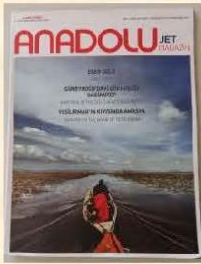
gözlemledik. Ardından, kurşunun sıcaklığını oda sıcaklığındaki suya aktarması için erimiş kurşunu suya dökdük. Isı enerjisini kaybeden ve bu sebeple donmaya başlayan kurşunun ısısının başlangıç sıcaklığı ölçülmüş olan suyun sıcaklığını nasıl değiştirdiğini gözlemledik. Böylelikle ısı aktarımı konusuna giriş yaptık. Bilimsel bir amaca hizmet eden deneyimizin göreneklerimiz arasına yerleşmiş bir eylemle noktalanması bizi mutlu etti.



Elem tere fiş...Kem gözlere şiş 😊

Nazarlardan korunmak için döktürdüğümüz kurşunun çocuklarımızın başarısı için güç olmasını diliyorum..

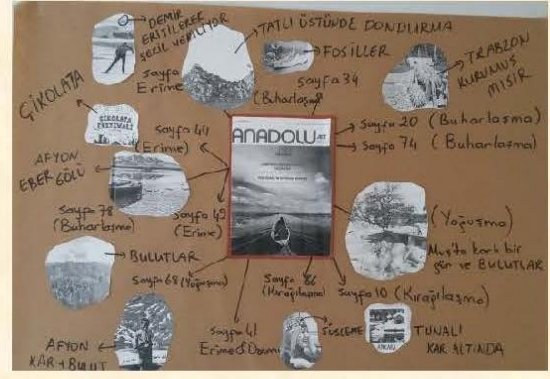
Boing 737'den Sınıfımıza Uzanan Madde Çalışması



25 Şubat 2017 sabahı birçok meslektaşım ile birlikte Ankara'dan İstanbul'a 14. IB gününe katılmak için uçuyorduk. Uçuş sırasında Şubat 2017 ayna ait Anadolu Jet Magazin dergisinin Şubat 2017 sayısını inceleme fırsatı buldum. Ve bir anda yine Kate Murdoch iç sesimle bana fısıldadı. **"Çocuklarınızla yeni bir etkinlik yapmaya ne dersin?"** İşte dergilerimizi Boing 737 uçağından alıp sınıfımıza getirişimiz buna dayanıyor.

Sonrasında bana kalan dergileri öğrenci gruplarına dağıtıp yönergeyi vermek ve ardından öğrencilerin gözünden hal değişiminin ip uçlarını görmeyi. Tahminimde yanılmamıştım. Öğrencilerimin büyük bir kısmı yönergede yer almadığı için zihinlerinin içinde sabitlenmiş bir bilgiye kilitlemiş onları. İşte bu çoğunluk dergi içinde hep suyun hal değişimini aradı. Suyu, kar ve buzu aradılar, ardından da bulut ve yağmuru bulmaya çalıştılar. Bir süre sonra ise birkaç tane var diyebildiler. Sayıca azınlıkta olsalar geri kalan öğrencilerim arkadaşlarına rehberlik eden örnekler vermeye başladı. "Öğretmenim buradaki cama şekil vermek için önce ısı ile eritmeleri gerekiyor değil mi?".. " O zaman bu etnik kıyafetteki gümüş pullarında şekil alabilmesi için önce gümüşün erimesi ardından da şekil verilip soğutulmuş donması gerekiyor." sesleri tek tek yükseldi. Mısırların kurutulması örneğini bulan, kağıt hamurunun

da kurutulması gereklidir diyen öğrencilerimle hal değişimi örneğimizi sudan kurtarmış olduk. Çalışmamızın ürünü işte mini bir zihin haritası olarak karşınızda..



Kraliyet Çeşmesi

Maddenin sıvı hali... sıvı diyeceğimiz her an için hep alışkanlığı ile su dediğimiz o zamanlara istinaden sınıfımızda kurulu olan karton çeşmemiz. Başlangıçta hayatımızın vazgeçilmezi olan suyu vurgulaması için oluşturduğumuz su damlası ve çeşme modeli 5. Sınıflar genelinde büyük ilgi gördü. "Siz olsaydınız çeşmenin adını ne koyardınız" sorusu ile fikirler birbiriyle yarıştı. Tüm öğrencilerimize açık olan çeşme için uygun isim geliştirme adına bir öneri formu hazırladık. İsteyen herkes önerisini bu form üzerine yazdı. Toplamda 48 adet isim önerisi vardı. Her öneri tek tek bilgisayara yazılarak oyama işlemine başlandı. Sınıflarda tüm öneriler önce paylaşıyor ardından açık oylama usulü ile herkes tercih ettiği isme oy veriyordu. 48 isim önerisi arasında kıyasıya bir rekabet oluşmuştu..

Ve oylama sonucu açık ara ile 5D sınıfı öğrencimiz Sevgili Eralp Seçmeer'in önerisi olan **KRALİYET ÇEŞMESİ** ni birinci yapıyordu. Bu çalışma ile öğrenciler açık fikirli olabilmenin güzelliğini, başka fikirlere saygı duymanın önemini, rekabetin güzel ve anlamlı olabileceğini hissettiler.

Dakika Dakika Laboratuvar!



Isı miktarı sabitken madde miktarındaki değişim sıcaklık artışını etkiler mi? sorusunu araştırıyoruz..

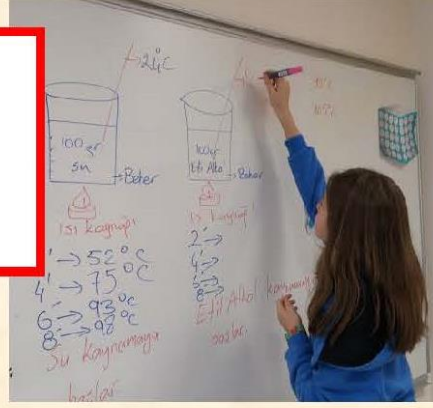


7. Sınıf öğrencimiz Sevgili Mirata DEVA ile Dinamometre ile Termometreyi karşılaştırıyoruz.



Etil Alkol 78°C de kaynamaya başladı..

Verileri kaydetmemiz gerekli..Çünkü deneyimizin sonucunu, hipotezimizin geçerliliğini ancak bu sonuçlarla tartışabiliriz.



B kriteri üzerinde geliyoruz...Kendi çözüme olaylarına ilişkin bir deney tasarımı yaparken..

Bu ne sihir ne keramet..sadece ÇÖZÜNME!



6. sınıf öğrencilerimiz MYP sürecine maddenin gizemli dünyasına keyifli bir yolculuk ile başladılar.

Tanecikli yapıyı artık ATOM olarak adlandıran öğrencilerimiz maddelerin ısı ile etkileşimi dışında daha farklı özelliklerini çevrelerinde ve yaşamlarında

maddeye ilişkin hangi sihirli dokunuşlar olduğunu görmeyi başardılar.

Cisimlerin sıvılar içinde yüzme-batma şartlarını bilimsel tanımlarken, katı iyot taneciklerinin etil alkol içerisinde gözden kaybolmasını, sıvı seviyesinin artmayışını sihirli bir dokunuş zannederken olayı **ÇÖZÜNME** olarak tanımlayabildi..

Evet...çözünme olayı ne sihir ne keramet..muhteşem bir bilimsel ilke...



Su ile etil alkol olmadı..Tuz mu atsak acaba?



Deneyler tamam arkadaşlar ama çalışma ortamımızı temizlemeliyiz..

İşte Malzemeleriniz! Sıra sizde...Oyunlarınızı tasarlayın ve OYNAYIN...

Madde üzerinde fiziksel ve kimyasal değişimi tanımlayan, yaşamdaki örnekleri ile olayları maddede yaşanan değişim türü ile açıklamaya çalışan öğrencilerimizi yeni bir çalışma ortamı bekliyordu.

Madem en iyi şekilde öğrendik fiziksel ve kimyasal değişimi o zaman bildiklerimizi öğretme zamanı geldi...

Bilgimizi paylaşalım..Bunu nasıl yapalım istersiniz?

OYUN...Evet..Oyun hazırlayalım...



Etil Alkol 78°C de kaynamaya başladı..



Gruplarımızı oluşturup, gruplarımızla etkili bir iletişim kurabilmek, açık görüşlü bireyler olarak birbirimizin fikirlerini dinleyip her fikirle yenilenmek..

Yavaş yavaş oyunumuzu şekillendirirken bilgilerimizi oyun kartlarımıza aktarmak çok keyifli ve güçlü bir pekiştirme bizim için..

Bilim Uygulamalarında Neler Yaptık?

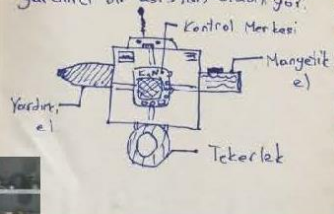


Kütüphane kurtları...araştırıyor!



Her innovasyon
bir hayalle..yeni
bir fikirle başlar..

Robot
Seri Numarası: 034751729852
Özelliği: Magnetik güçler
(Magnetik tekerleri)
- İçinde magnele yapılmış bir tekerlek
(demir gibi) bütün maddeleri kontrol edebiliyor.
- Deneylerde ve el işlerinde pek yardımcı bir asistan olabiliyor.



Genleşme mi? Sıvılarda mı?



8. sınıf öğrencilerimiz Abiyotek firmasının "Gen Kardeşliği" eğitim çalışması kapsamında öğrencilerimize kendi üretimleri olan DNA eğitim kiti ile kendi DNA'larını görme şansı verdiler.



BAŞARILAR DİLİYORUZ

Ankara 3.sü olan Küçük Kız Basketbol Takımımıza Samsun'da düzenlenecek olan Bölge Şampiyonasında, Ankara 1. olan Ortaokul Halk oyunları ekibimize Mersin'de düzenlenecek Bölge Şampiyonasında başarılar diliyoruz.

SANAT VE MATEMATİK DİSİPLİNLERARASI ÜNİTE PLANLAMA ETKİNLİKLERİMİZ

6. SINIFLAR GEZİMİZ

BİLKENT ÜNİVERSİTESİ GSF İÇ MİMARLIK ÇEVRE TASARIM BÖLÜMÜ ZİYARETİMİZ

6. sınıflar düzeyinde çalışmakta olduğumuz, Matematik ve Sanat dersleri ilişkilendirme temelli "Sanatta geometri etkisi" disiplinlerarası ünitemizin planlaması kapsamında, 6. Sınıf öğrencilerimizle birlikte Bilkent Üniversitesi İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı Bölümü öğrenci sergisine ziyaret ettik. Sergimiz çok amaçlı ve çok etkili olmuştur. Ünitemiz boyunca öğrencilerimizin öğrenmelerine destek verecek,

yaşantıları ile bağdaşacak örneklemeler sunacağına inandığımız ziyaretimiz sonucu sanat ve matematik ilişkisini görsel olarak keşfetmişlerdir.

8 Haftalık nitemizde planlanan gezimiz ‘‘Güzel Sanatlarda yer alan birçok ge geometrik kavramlar ve bunların ilişkisini temel alır’’. Sorgulama cümlemizi desteklemiştir.



MART AYI ETKİNLİK TAKVİMİMİZ

Tarih	Etkinlik	Saat	Yer
23.03.2017	Frankofoni Etkinliđi	10:00-10:40	AS
23.03.2017	Türk Dünyası Günü Etkinlikleri	21-24.03.2017	Okul Kütüphanesi
24.03.2017	MEB ve Müzik Bursu Bařvuru Formlarının Gönderilmesi	-	-

Sayın velilerimiz,

Bu hafta sizlerle "Sağlıklı Beslenme" konulu bilgilendirici güzel bir yazı ve bir animasyon paylaşmak istedik. Sağlıklı beslenme adına önerilerin de yer aldığı bu yazıyı okumanızı ve öğrencilerimize de okutmanızı tavsiye ediyoruz. Sağlıklı günler dileğimizle...

SAĞLIKLI BESLENME NEDİR?

Sağlıklı beslenme, tek bir cümle ile özetlemek gerekirse “besin değeri yüksek, günlük olarak alınması gereken protein, karbonhidrat, yağ, mineral ve vitaminleri içeren gıdaların, sağlığı korumak, iyi hissetmek ve enerji vermesi için dengeli olarak tüketilmesidir”.

Sağlıklı beslenme her yaşta insan için önemlidir ve sağlıklı kilonun korunması, beynin, kalbin ve diğer organların fonksiyonlarını yerine getirebilmesi, insan kendini iyi hissetmesi, vücudun sağlıklı ve güçlü olması için gereklidir.

Vitamin, mineral bakımından zayıf, çok fazla protein, karbonhidrat veya yağ içeren beslenme şekli çeşitli hastalıklara yakalanma riskini yükselterek vitamin ve mineral eksikliğine yol açabilir.

Besin Grupları

Bazen diyet listelerinde “protein diyeti”, “karbonhidrat diyeti” veya “0 yağ diyeti” başlıklarıyla sunulan diyet programlarını görebilirsiniz. Aslında tek bir bileşene odaklanan bu tarz diyetler çok sağlıklı değildir çünkü vücudun tüm bu besin değerlerine ihtiyacı vardır.

Tabii sağlıklı bir beslenme için gün boyu alınan protein, karbonhidrat ve yağın dengelenmesi, önerilen miktarlarda tüketilmesi gerekir.

Şimdi besin gruplarına ve günlük olarak önerilen (USDA – ABD Tarım Bakanlığı verilerine göre) miktarlara bir göz atalım.

Meyve ve Sebzeler

Farklı vitamin ve mineraller için, farklı renklerdeki meyve ve sebzeleri haftanın günlerine yayararak tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Hemen her beslenme uzmanı (eğer özel bir sağlık koşulunuz yoksa) günde toplam 5 kase sebze ve meyve tüketilmesini önermektedir. İlk anda çok fazla gelebilir, ancak bu miktar 2-3 adet meyve ile 2 çorba kasesi sebzeyle denk gelmektedir. Sebzeleri, meyveleri çeşitlendirmek başta söylediğimiz gibi farklı vitamin ve mineralleri almanızı sağlar. Ayrıca sebze, meyve yemekten sıkılmamanıza yardımcı olur.

Örneğin; gün içinde brokoli (yeşil), muz (sarı), patlıcan (mor), portakal (turuncu), biber (kırmızı) yemek ihtiyaç duyduğunuz vitamin ve minerallerin çoğunu almanızı sağlar.

Örneğin; sabah kahvaltısında portakal suyu içmek, öğle yemeğinde ıspanak yemeği ve domates salatası yemek, akşam yemeğinden sonra muz yemek beslenme açısından sağlıklı bir gün olacaktır. Tam Tahıllı Besinler

Bu besin grubu ülkemiz açısından çok önemli çünkü ekmek tüketimi Türk mutfağında oldukça fazla. Maalesef klasik “ekmek” sağlığımız açısından pek faydalı değil ve tam tahıllı ekmek ile değiştirmeliyiz. Çünkü bildiğimiz ekmek hazırlanırken işlenen buğdaydan elde edilen un kullanılıyor.

Tam tahıllı ekmekte ise buğdayın tamamı (kepek, çekirdek...vb.) kullanıldığı için mineral, besin lifi açısından daha zengin.

Bir ekmeğin sadece rengine bakarak tam tahıllı olup olmadığını anlamak mümkün olmadığı için “içindekiler” bölümünü okumalısınız. Ekmeğin tam tahıllı kabul edilebilmesi için dilim başına 2-3 gram besin lifi içermesi gerekir.

Et

Genel sağlığımızı korumak için gerekli protein, demir ve yağ asitleri bakımından zengin olan et aynı zamanda yüksek oranda sağlığa zararlı doymuş yağ ve kolesterol içermektedir. Bu nedenle özellikle kırmızı etin dikkatli tüketilmesi önerilmektedir.

Eğer kırmızı et yemek istemiyorsanız daha az yağlı ve daha sağlıklı alternatifler olan tavuk, hindi eti ve balığa yönelebilirsiniz.

Bitkisel protein kaynağı olarak fasulyeyi kullanabilirsiniz. Ancak bitkisel kaynaklar et kadar demir ve protein içermediğinden, bu besin değerlerini tam olarak almak için beslenmenizi çeşitli gıdalarla desteklemeniz gerekebilir.

Süt ve Süt Ürünleri

Günde 50 gram yağsız veya az yağlı yoğurt yemek, 2 bardak yağsız veya az yağlı süt içmek, 3-4 dilim yağsız kaşar peyniri yemek kalsiyum, A vitamini, fosfor ve D vitamini açısından iyi bir beslenme sayılabilir.

Eğer süt ve süt ürünlerini sevmiyorsanız bu önemli vitamin ve mineralleri havuç, tatlı patates, kabak, brokoli, koyu yeşil yapraklı sebzeler, somon, sardalye, güçlendirilmiş tahıllar ve diğer besin kaynaklarından aldığınıza emin olun. Laktoz intoleransınız varsa doktorunuza danışarak laktaz takviyesi alabilirsiniz.

Yağlar

Gıdalarla birlikte bir miktar yağ almanız gerekiyor ancak fazla olmamalı. USDA, gün boyu alınan kalorinin sadece %30-35'inin yağlardan gelmesini tavsiye ediyor.

Yağların 3 ana çeşidi bulunuyor;

Kötü Kolesterolü Yükselten Doymuş Yağlar: Tam yağlı süt, peynir, dondurma, yağlı etler, palmye ve Hindistan cevizi yağları gibi bazı bitkisel yağlar ve hayvansal ürünlerde bulunur. Trans yağda doymuş yağlar sınıfındadır ve margarin, bisküvi, kraker, çerez, börekler, pastalar, unlu mamuller ve işlenmiş yağlarla kızartılan gıdalarda bulunur.

Tekli ve Çoklu Doymamış Yağlar: Bu yağlar “sağlıklı yağlar” olarak adlandırılmaktadır ve “iyi kolesterol”ün yükselmesine kötü kolesterolün düşmesine yardımcı olan yağlardır. Bu tip yağlar daha çok balıklarda ve çeşitli bitkisel doğal yağlarda bulunmaktadır.

Sağlıklı Beslenme İçin Atılacak Adımlar

Beslenme Alışkanlıkları: Yeme alışkanlıklarınızı gözden geçirin. Öğünlerde neler yiyorsunuz, öğün aralarında açlığını bastırmak için neler tüketiyorsunuz? Sağlıksız olduğunu düşündüğünüz gıdaların yerine neler koyabilirsiniz?

Bir gün boyunca tüm yediklerinizi bir kenara not edin ve akşam bu listeye bakarak nasıl değişiklikler yapabileceğinize karar verir.

Adım adım gitmek, bir anda tüm beslenmenizi değiştirip kendinizi kötü hissetmenize ve tok kalmakta zorlanmanıza engel olacaktır.

Ne Kadar Kaloriye İhtiyacınız Var? Bir kişinin alması gereken minimum kalori miktarı metabolizma hızına göre değişebileceğinden öncelikle metabolizma hızınızı öğrenmelisiniz.

Bir eczanede bunu ölçtürebilirsiniz. Metabolizma hızı, vücudun normal fonksiyonlarını gerçekleştirebilmesi için gün içinde ihtiyaç duyduğu enerji miktarıdır. Ancak eğer spor yapıyorsanız veya fiziksel olarak enerji harcatan bir işte çalışıyorsanız daha fazla kaloriye ihtiyacınız olabilir.

Bol Bol Su İçin: Su içmek genel sağlık açısından çok önemlidir. Öğünler sırasında ve sonrasında içilen su sindirime yardımcı olur ve mideyi doldurarak açlık hissini uzatır. Kahve, çay, gazlı içecekler yerine sadece su içmeye çalışın.

Öğünleri Küçültmek: Uzun bir süre açlık hissettikten sonra sofraya oturmak almanız gerekenden fazla kalori almanıza neden olabilir. Bunun yerine daha sık (günde 5 kez) küçük öğünler yiyerek kendinizi tok tutabilir ve halsizliği engelleyebilirsiniz.

Kahvaltıyı Atlamayın: Çoğu insan sabah kalktığında bir şey yemek istemez ancak kahvaltıyı atlarsınız öğle yemeğinde patlayana kadar yemek zorunda kalabilirsiniz.

İyi bir kahvaltı metabolizmayı güne hazırlar ve sabah saatlerinde daha enerjik olmayı sağlar. En azından 1 muz veya elma yiyip 1 bardak su içebilirsiniz.

Yavaş Yiyin: Lokmaları çiğnemedi midenize gönderiyorsanız sindirim sisteminizi zorladığınızı unutmayın.

Yemekleri yavaş yavaş, iyice çiğneyerek yiyin. Çiğnerken geçen süre daha az yemekle doymanıza yardımcı olacaktır.

<https://www.youtube.com/watch?v=tgUmW5ZwkGU>

Haftalık Bültenimizi takip ettiğiniz için teşekkür ederiz...