

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 17 MAYIS 2024



Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramımız
Kutlu Olsun.

İçindekiler

HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİK TARİHLERİ.....	3
SPORDA BAŞARI.....	3
BİREYSEL SERGİLER.....	7
PDR BÜLTENİ	9
Çocuklar hangi yaşta nelerden korkarlar?.....	10
Anne-Babalar Nasıl Davranmalı?	10
EKO OKUL BÜLTENİ.....	12





Sayın Velilerimiz,

Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün Samsun'a adım atarak, ulusal kurtuluş mücadelemizi müjdelediği 19 Mayıs 1919'un 105. yıl dönümünü birlikte, coşkuyla kutlayalım. Törenimizde ve etkinliklerimizde sizleri aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

İDV Özel Bilkent Okulları

Bilkent Üniversitesi Dođu Kampüs Çim Alan
19 Mayıs Saat: 11.00 - 16.00

Tören Akışı

- Açılış
- Saygı Duruşu - İstiklal Marşı
- Lise Müzik Topluluđu
- Zumba Gösterisi
- Lise Müzik Topluluđu
- Ödül Töreni
- Ortaokul Korosu
- Tekvando Gösterisi
- Halk Oyunları
- Oyunlar / Etkinlikler / Yarışlar



HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİK TARİHLERİ

HAFTA SIRA NO	HAFTA İÇİ ETKİNLİK TAKVİMİ	HAFTA SONU ETKİNLİK TAKVİMİ
13. Hafta	13-17 Mayıs	18 Mayıs
14. Hafta	20-24 Mayıs	25 Mayıs
15. Hafta	27-31 Mayıs	01 Haziran
16. Hafta	03-07 Haziran	08 Haziran
17. Hafta	10-13 Haziran	----

SPORDA BAŞARI

4B sınıfı öğrencilerimizden Zeynep Alya Şener, 14 Mayıs 2024 tarihinde Kuşadası'nda düzenlenen Türkiye Şampiyonası Millî Takım Seçmelerinde 1.lık derecesi elde etmiştir. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



Ankara Okullar Arası Çankaya İlçesi Minik Erkek Basketbol Şampiyonasında takımımız, yaptığı final maçında Özel Oya Akın İlkokulu'nu yenerek şampiyon olmuştur. Öğrencilerimizi ve antrenörlerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



Öğrencilerimiz 1A sınıfından Ada Çalık, 2B sınıfından Bade Çintimur, 1E sınıfından Derin Bade Çelik ve 2B sınıfından Fatma Arya, 8 Mayıs 2024 tarihinde Okullar Arası Artistik Cimnastik İl Yarışmasında Minik Kızlar Kategorisinde okulumuzu başarıyla temsil ettiler. Öğrencilerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



2C sınıfı öğrencimiz Yakut Nil Bilen, MEB Okul Sporları Ritmik Cimnastik Müsabakalarında Minik B kategorisinde okulumuzu başarıyla temsil etmiştir. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



3B sınıfı öğrencilerimiz Lina Sevim ve Ela Koç, 7 Mayıs 2024 tarihinde Okullar Arası Artistik Cimnastik İl Yarışmasında Minik Kızlar kategorisinde okulumuzu başarıyla temsil ettiler. Öğrencilerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



3A sınıfı öğrencisi Alp Güneş Zorlu, 7 Mayıs 2024 tarihinde Okullar Arası Artistik İl Yarışmasında Cimnastik Minik Erkek kategorisinde okulumuzu başarıyla temsil etmiştir. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



4B sınıfı öğrencilerimiz Asya Dilek, Defne Mira Yayladere ve 3E sınıfı öğrencimiz Deren Cinel, 15 Mayıs 2024 tarihinde MEB Okul Sporları Ritmik Cimnastik Müsabakalarında Minik A kategorisinde okulumuzu başarıyla temsil etmişler ve 1. olmuşlardır. Öğrencilerimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



BİREYSEL SERGİLER

2B sınıfı öğrencimiz Yasemin Çiner D'Atalierli küçük sanatçıların mayıs ayı içinde gerçekleştirdiği "Türk Sanatına Bakış" sergisine katılmıştır. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



3D sınıfı öğrencimiz Zeynep Ramanlı'nın birbirinden yaratıcı resimlerinden oluşan "Zeynep'in Sanat Sergisi" başlıklı bireysel sergisi zemin kat sergi alanında açılmıştır. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz. Sanal sergi için [tıklayınız](#).



3A sınıfı öğrencimiz Asya Gültepe'nin birbirinden güzel çalışmalarından oluşan "Asya'nın Eğlenceli Resim Sergisi" başlıklı bireysel sergisi zemin kat sergi alanında açılmıştır. Öğrencimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz. Sanal sergi için [tıklayınız.](#)



PDR BÜLTENİ



NEREDEN ÇIKTI BU KORKU?

Birçok çocuk korku ve endişeyi normal gelişimlerinin bir parçası olarak yaşarlar. Benzer çağlarda benzer korkular gösterirler. Çocuk büyüdükçe korkular da değişir. Hayvanlardan korkma, örümcekten, sudan, karanlıktan, doğa üstü varlıklardan korkma, çocukların yürüme çağından itibaren ortaya çıkmaya başlar. 7-8 yaşlarında soyut düşünme becerileri arttıkça sorgulama da artar ve korkular değişir; hastalanmaktan, ölümden, yalnız kalmaktan korkmak gibi. Ergenlikle birlikte diğerlerinin onlar hakkında ne düşündüğü, alay edilme, fark edilme gibi konular önemli hale gelir.

Korku ne zaman sorun haline gelir?

Birçok çocukluk çağı korkusunun koruyucu özelliği vardır. Bu nedenle sorun olarak görmek ya da nasıl karşılanacağını kestirmek güçtür. Bu konuda dikkat edilmesi gereken noktalardan biri yaşadığı endişenin çocuğunuzun yaşamında zorluk ya da kaçınma oluşturup oluşturmadığını belirlemektir. Örneğin, korkuları çocuğun yapmayı sevdiği şeyleri engelleyebilir, okul, ev ve sosyal yaşantısını etkileyebilir. Bir diğer nokta tüm çabalara rağmen çocuğun rahatlatılamaması, dikkatini korkusundan uzaklaştıramamasıdır. Bir başkası ise yaşadığı korkunun çocuğun yaş, gelişimsel düzeyine göre mantık dışı olmasıdır. Örneğin canavarlardan korkma okul öncesi dönemde normal kabul edilebilirken ergenlik döneminde görülmesi mantık dışıdır.

Çocuklar hangi yaşta nelerden korkarlar?

0-2 yaş: yüksek ses, yabancılar, bakım veren kişilerden ayrılma, yaralanma, hayali varlıklar, tuvalete oturmak,

3- 6 yaş: hayvanlar, böcekler, yalnızlık, karanlık, bakım veren kişilerden ayrılma,

7- 12 yaş: yeni ortamlar, sosyal ortamlarda reddedilmek, okul, hastalık, yaralanma, ölüm,

13- 18 yaş: yeni ortamlar (lise, üniversite...) hastalık, cinsellik ile ilgili korkuların görülmesi normal kabul edilebilir.

Anne-Babalar Nasıl Davranmalı?

Çocuđunuzu anlamaya çalışın, onunla bu konuda konuşun. Korku ve kaygısına saygı gösterin, küçümseyici ve cinsiyetçi yaklaşmayın ("Bunda korkacak ne var?", "Erkek adam korkmaz.", "Kaç yaşına geldin hala bundan mı korkuyorsun?" gibi).



Aşırı tepki vermeyin. Kaygılı olduğunda çocuğa aşırı ilgi gösterilmesi kaygıyı pekiştirebilir.

Aşırı korumacı davranmayın. Korktuğu şeyden kaçması yerine onun yanında olduğunuzu ve onu anladığınızı hissettirin. Korktuğu durumla ilgili aşırı korumacı yaklaşım, bu durumun çocuğumuzun sandığı kadar tehlikeli olduğu sonucunu çıkarmasını sağlayabilir ve korkusu pekişir.

Cesur ve kaygısız davranışlarını ödüllendirin. Ne kadar küçük olursa olsun çocuğunuzun cesaret gerektiren davranışlarını ödüllendirin.

Etkilemeyeceğini düşündüğünüz bazı oyun/oyuncak, film, haber ve görsellerin çocuğunuzun savunmasının düşük olduğu zamanlarda korku olarak ortaya çıkabileceğini ön görerek seçimlerinizi yapın. Örneğin; Huggy-Wuggy oyuncakları, film kahramanlarının maskeleri, bazı kostümler başta onların isteyerek aldıkları ve eğlenerek kullandıkları eşyalar gibi görünse de uykuya geçerken, tuvalete yalnız giderken gibi daha savunmasız hissettikleri zamanlarda korkuyu tetikleyecek unsurlar olabilirler.

Ne zaman yardım almalı?

Çocuğun yaşadığı korku günlük yaşamını, etkinliklerini, performansını olumsuz etkiliyorsa; çabalarınıza rağmen dikkatini korkusundan uzaklaştırıyorsa bu konuda uzmandan yardım almalısınız.

Kaynakça:

Çakır, Pınar. "- Madalyon Psikiyatri Merkezi." *Madalyonklinik.Com*, 2017, <http://www.madalyonklinik.com/blog/korku-kaygi-ve-cocuk>.



EKO OKUL BÜLTENİ



MEVSİMSEL BESLEN, DOĞAYI VE SAĞLIĞINI KORU

Alışveriş listenizi hazırlarken, Mevsimsel Beslen Takvimi'nden taze sebze ve meyvelerin hasat dönemlerini kontrol edebilirsiniz. Hasat takvimlerinin ürünün yetiştirildiği coğrafya ve ürün çeşidine göre değiştiğini göz önünde bulundurup, yiyeceklerinizin nerede ve nasıl yetiştirildiğini üreticisine sorarak sofranıza gelen gıdanın sorumluluğunu alabilirsiniz.



Mevsimsel Beslen Haziran *bugday*

semizotu, kekik, karun, şeftali, mısır, domates, taze fasulye, hıyar, kiraz, biber, vişne, armut, patlıcan, fesleğen/reyhan, börülce, karpuz

taze soğan / bamyas / can eriği / şilek / baş sarımsak / valensiya portakal
taze-yeşil sarımsak / kuru soğan / dut / dereotu / ebeğümeci / taze barbunya
malta eriği-yenidünya / bezelye / bakla / enginar / acur / papaz eriği
kabak / kayısı-şekerpare / patates / nektarin / yabanmersini
karayemiş-taflan-laz kirazı

Tüm yıl hasadı yapılabilen ürünler: biberiye, göbek/iceberg marul, kıvrıkcık, kırmızı kıvrıkcık/
lolorosso, kuzukulağı/ekşiotu, marul, maydanoz, muz, nane, pancar, pazı, roka

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

