



ORTAOKUL BÜLTEN
LİSE BÜLTEN

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 23 ŞUBAT 2024

RESİMDE BAŞARI

MÜZİKTE BAŞARI

4. SINIFLARIMIZIN TARİH VE KÜLTÜRÜN İZİNDE

PDR BÜLTENİ

EKO OKUL BÜLTENİ

International Baccalaureate PYP



RESİMDE BAŞARI

3B sınıfı öğrencimiz Ela Kılıç'ın birbirinden renkli ve yaratıcı çalışmalarından oluşan "Ela'nın Çizgi Dünyası" bireysel resim sergisi yemekhane önü fuaye alanında açılmıştır. Öğrencimizi kutluyor, sanatla dolu başarılarının devamını diliyoruz. Ela Kılıç'ın sanal sergisi için [tıklayınız](#).



MÜZİKTE BAŞARI

Piyano öğretmenimiz Sayın Hatıra Hasanova'nın öğrencileri 4D sınıfından Deniz Ada Değirmenli ve 1D sınıfından Defne Öztürk, müzik bursu kapsamında aldıkları eğitimi, bir performans ile sınıf arkadaşları ile paylaştılar. Sevgili öğrencilerimizi performanslarından dolayı kutluyor, değerli öğretmenimize emekleri için teşekkür ediyoruz.





4. SINIFLARIMIZIN TARİH VE KÜLTÜRÜN İZİNDE ETNOĞRAFYA VE RESİM - HEYKEL MÜZESİ GEZİSİ

4. sınıf öğrencilerimiz, Kendimizi İfade Etme Yollarımız teması kapsamında tarih ve kültür mirasının önemli bir parçası olarak mimarisi ve sahip olduğu eserlerle Anadolu tarihine ışık tutan Ankara Etnografya Müzesi ile Ankara Resim ve Heykel Müzesi'ni" gezdiler.

Müze girişinin tam karşısındaki orta alanda Atatürk'ün Anıtkabir' e defnedilmeden önce yattığı geçici kabrinin yerinde sinevizyon gösterisini ve cenaze törenine ait fotoğrafları inceleyerek bir kez daha Mustafa Kemal Atatürk'ün siyasi kişiliği ve dehası ile ender bir lider olduğunu pekiştirdiler.

Selçuklu Devri'nden günümüze kadar Türk sanatının birçok farklı eserini müzenin zengin kültürel mirasıyla buluşturan salonları büyük bir ilgiyle gezerek kültürümüze yönelik edindikleri farklı bilgileri kayıt altına aldılar.

Resim ve Heykel Müzesi'nde, Türk sanatçılar tarafından yapılmış sanat eserlerini hayranlıkla inceleyen öğrencilerimiz, sanatçıların bakış açılarını ve kültürümüzün maddi öğelerini de tanıma fırsatı edindiler.

Öğrencilerimiz, tarihî ve kültürel mirasımızla birlikte kimliğimizi korumak ve gelecek kuşaklara aktarmanın önemiyle ilgili farkındalıklarını arttırarak gezilerini sonlandırdılar.

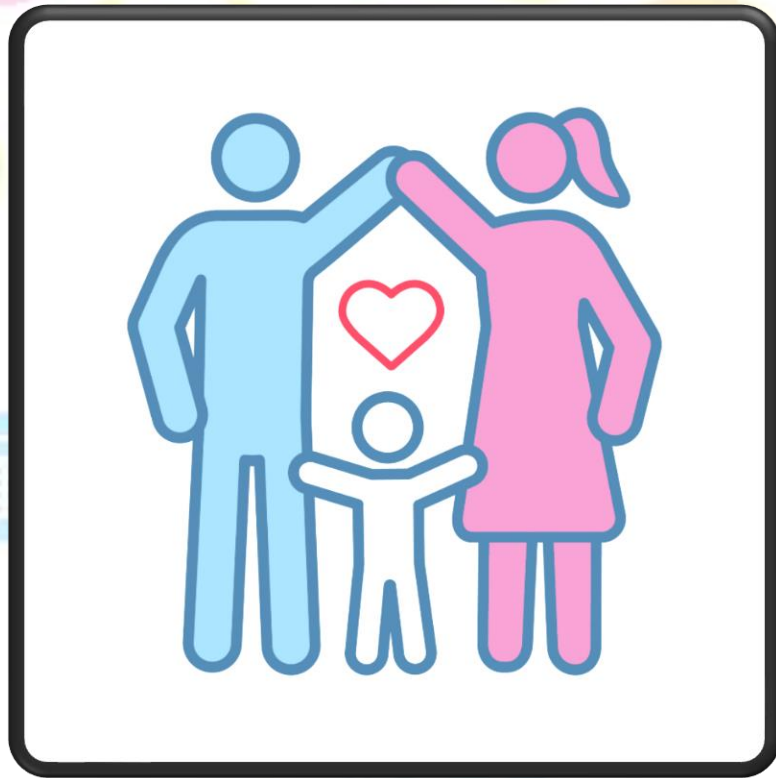




IB CONTINUUM
CONTINUUM DE L'IB
CONTINUO DEL IB



PDR BÜLTENİ



International Baccalaureate PYP



DUYGU REGÜLASYONU / DUYGU DÜZENLEMESİ

Duygular, hayatın içinde iyi ve güvende kalmamızı sağlayan, kontrolümüz dışında gelişen, beden işleyişimizin bir parçasıdır. Yaşamımıza, ilişkilerimize yön verir. Duygular özgürdür, bizim kontrolümüzün dışında gelişirler. Bu özgürlüğe karakterimiz, yetiştiğimiz aile, sosyal çevremiz, hayat tecrübelerimiz ve içinde bulunduğumuz coğrafya etki eder. Bu yüzden ki, benzer olaya ve duyguya verilen tepkiler kişiden kişiye değişiklik gösterir.

Duygular bizim kontrolümüz dışında gelişir dedik ama hissedilen duygulara verdiğimiz tepkileri kontrol altına almak mümkündür. Duygu regülasyonu (duygu düzenleme), önce kişinin duygusunu fark etmesi, sonra duygusunu ve davranışını yönetebilmesidir. Özellikle zorlayıcı bir duyguyla karşılaşıldığında ani ve fevri tepkiler vermek yerine durup düşünmek, davranışlarımızı yöneterek en uygun olan tepkiyi verebilmektir. Amaç hissedilen duyguyu bastırmak ve yok etmeye çalışmak değil kabul etmektir. Duygu düzenleme için ön koşul duyguyu fark etme ve kabul etmedir. Sonrasında duyguyu uygun yollarla ifade edebilme ve çevresine yansıtırken doğru yolları tercih etme şeklinde özetlenebilir. Duyguların ifade edilmiş şekli ve davranışlara yansımaları, kişinin hayatının ve ilişkilerinin şekillenmesinde önemli rol oynar.

Duygu regülasyonunu sağlayan kişiler:

- Kendilerini korudukları gibi, başta yakın çevresi olmak üzere iletişim içinde olduğu herkesle daha sağlıklı ilişkiler içinde olurlar.
- Sonradan pişmanlık duyacakları sözler söylemez ve davranışlar sergilemezler.
- Kendisi ve etrafı için tutarlı olur. Dün gülümsediğine bugün öfkeyle bağırılmaz, dün evet olan bugün hayır olmaz.
- Kendi içlerinde huzur ve sakinlik hissederler.
- Kendini tanır, kabul eder ve severler.
- Sorun çözme becerileri gelişmiştir.
- Okul/iş ortamı ve sosyal ilişkilerinde doyum sağlar.

Duygu Düzenleme Öğrenilebilir mi?

"Duygu yönetimi gelişen ve öğretilebilen bir beceridir."

Hepimiz biliyoruz ki çocuklar bizim aynamız. Bir olaya, konuya verdiğimiz tepkiler nasılsa, benzer olaylarla karşılaştıklarında çocuklarımız bizim tepkilerimize benzer tepkiler veriyorlar. Duygu düzenleme becerimizi geliştirerek, çocuklarımızın da bu alandaki gelişimine katkıda bulunabiliriz.

Bebeğin fiziksel ihtiyaçlarının karşılanması ile bakım veren kişiyle kurduğu ilişki bebeğin duygularının düzenlenmesindeki ilk adımdır. Bebeklik veya erken çocukluk dönemindeki ihtiyaçlar sadece fiziksel ihtiyaçlar değildir.



Bebekle/çocukla sakince konuşma, onu dinleme, okşama, sevmeye, oyun oynama gibi sevildiğini hissetmesini sağlayacak duyuşal ve duygusal uyarılara da ihtiyaçları vardır. Özellikle dokunma, göz teması ve ses en ilkel duyuş düzenleme ve sakinleşme araçlarıdır. Bebeklik çağındaki emzik, sonrasında yastık ve peluş oyuncaklar, trambolin, pilates topu, çadır, oyun hamuru, müzik ve dans, kağıt ve kalemler çocuğun duyuşlarını dışı vurmaş için kullanılabilir. Çocuğun duyuşunu anlayıp en doğru şekilde dışı vurumu sağlayacak ortam ve materyaller destekleyici olacaktır.

Aile sohbetlerinizde kendinizle ilgili verdiğiniz örnekler, duyuş düzenlemesi için öğretici olabilir. "Bugün iş yerinde haksızlığa uğradığımı hissettim ve çok kızdım. Önce biraz sakinleşmek için dışarıya çıkıp hava aldım, bir çay içtim. Sonra gidip arkadaşım ile konuşarak sorunu çözmeye çalıştım" gibi.

Bizler de öğrencilerimize şunu öğretiyoruz:

"Duyularımızın doğrusu-yanlışı yoktur. Duyularımızın beraberinde ortaya çıkan davranışlarımız doğru ya da yanlış olabilir. Davranışlarımızdan sorumluyuz ve onları kontrol etmeyi öğrenebilirsiniz. Her duyuş değerlidir, duyuşlar bizi korur ve geliştirir. Duyular gelip geçicidir, kalıcı değildir."

Kaynakça:

www.mutluyasam.com.tr/duyuş-regulasyonu-nedir

www.uplifers.com/duyuş-regulasyonu-cocugunuza-duyuşlerini-yonetmeyi-ogretmenin-puf-noktaları/

www.kitapyurdu.com/yazar/uzm-psikolog-sevgi-mestci/241930

www.kitapyurdu.com/yayinevi/nobel-akademik-yayincilik





IB CONTINUUM
CONTINUUM DE L'IB
CONTINUO DEL IB



EKO OKUL BÜLTENİ



International Baccalaureate PYP



MEVSİMSEL BESLENELİM...

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

