

Nisan Ayı
Okul
Bülteni
Sayı:1

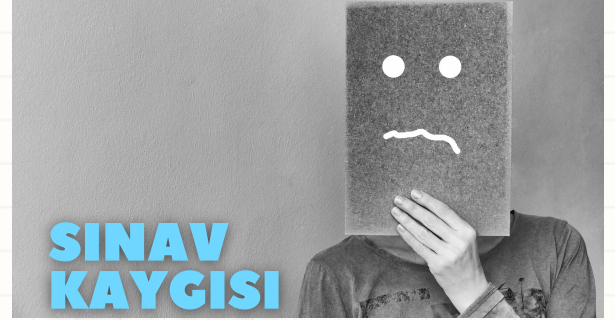
KBAL

BÜLTEN

15/04
2021



"Bu çocuklar neden bu kadar bağımlı oldu. Oyunda bulup da aile içinde bulamadığı nedir?" Bugünlerde birçok uzman bu sorunun yanıtını arıyor. Elbette pandemi gündemimizin ortasında yer aldığı için, en çok da pandeminin etkisi üzerinde duruluyor. Bilgisayar bağımlılığı ya da dijital bağımlılık nedir? Bazen, bilgisayar, teknoloji, oyun, dijital ya da adını ne koyarsanız koyun bu modern zamanın hastalığı olan bağımlılığı tanımlamakta zorluk çekebiliyoruz. Çünkü kendimize itiraf etmesek de bu bağımlılığı tarif ettiğimizde ucu biraz bize de dokunuyor. Biliyoruz ki yatmadan önce en son baktığımız şeyle, sabah kalktığımızda ilk baktığımız şey telefonlarımızın ekranı. Okullar tam zamanlı açık olmadığından evlerimizdeyiz. Anne babaları çalışanlar tüm günü evde yalnız ve sınırsız teknoloji erişimi ile geçiriyorlar. Oynayacakları, dertleşecekleri, akıl alacakları, birlikte haylazlık yapacakları kimseleri yok. Hepsi sanal dünyada. Hepsi çevrim içi... Anne ya da babası evde olanların da durumu pek farklı değil. Ebeveyn uzaktan çalıştığı için ya salondaki yemek masasında ya da oturma odasında bilgisayar başında. Belki de umursamıyor. Pandemi hepimizin doğrularını, prensiplerini ve alışkanlıklarını olumsuz etkiledi. Sonuçta anlaşılacak, sosyalleşmek, sevilme, takdir edilme, değer verilme ve ait olmak gibi duygusal ihtiyaçlarımız var. Pandemi süreci bu ihtiyaçlarını sanal dünyada karşılamaya alıştırdı bizleri. Üzücü ama artık dışarı çıkmaktansa ev ortamında kalmayı, arkadaşlık yapmanın risklerini ve sorumluluğunu almaktansa yeteneklerinden emin oldukları oyunlarda takdir edilmeyi, sevildiklerini "like" sayıları ile anlamaya alıştık. Ne yapmalıyız? Aslında birçoğumuz dijital bağımlı olduğumuzun farkındayız ve günde birçok kez ne yapabiliyim diye düşünüyör olabiliriz. İlk yapmamız gereken dijital oyunlar yanında boş zamanlarımızda sürdürebileceğimiz diğer sosyal faaliyetlerin bol olmasını sağlamak. Dijital oyun dışındaki ilgi alanlarımızı keşfetmek. Sonrasında yardım istemek. Annenizden, babanızdan, arkadaşlarınızın annelerinden, öğretmenlerinizden ve gerekirse bir uzamandan yardım istemek. Yani bağımlılık kendi kendimize çözemeyeceğimiz ve altından tek başımıza kalkamayacağımız bir sorun da olabilir. Böyle bir sorunu kısıtlayarak çözebileceğimiz düşünmek de doğru olmasa gerek. Ve "ne kadar", "nerede", "ne zaman", "ne tür" oyunları oynayabileceğiniz ile ilgili temel kuralları/sınırları başında oluşturun ve bu konuda kararlı olun. Özetle teknoloji bağımlılığının suçu tek başına, biz, pandemi, anne babanın ilgisizliği ya da evde tek kalmamız vb. değildir. Bu, doğduğumuz andan başlayan ebeveynlik tutumları ile ilgilidir. Çocukların ve gençlerin psikolojik esneklikleri ve toparlama güçleri (rezilyansları) yetişkinlerden daha fazladır. Bu da bir avantaj. Yani geç değil. Doğru tutumlara yönelerek işi düzeltme şansımız var. Unutmayın sabırlı olmalıyız. Çünkü bu bir anda düzelebilecek bir şey değil.



Kayı Nedir?

Kayı kişinin bir uyarıya karşı karşıya kaldığında yaşadığı, bedensel, duygusal ve zihinsel değişimlerle kendini gösteren aşırı uyarılmışlık durumudur. Sınav Kaygısı ise; sınav öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır. Sınav Kaygısıyla Nasıl Başa Çıkabilirsiniz?

• Düşünce Biçiminizi Düzenleyin:

"Yapamayacağım", "Başaramayacağım", "Mahvolurum", "Hapı yutarım" şeklindeki düşüncelerden kurtulun. Tüm bu olumsuz ifadeler doğrudan bizim tutum ve davranışlarımızı olumsuz olarak etkiler ve stresimizi artırır. Bu tarz olumsuz düşünceleri "Başarabilirim", "Kötü not alsamda düzeltebilirim, dünyanın sonu değil" gibi düşüncelerle değiştirmek kaygı düzeyini azaltabilir.

• Zamanı Doğru Kullanma:

Sınavın hemen öncesinde telaşla bir şeyler okuma veya sınav günü daha önce yapmadığınız etkinlikleri yapmak yerine normal ritminizi korumakta yarar var. Liste yapmak, programlı olmak yararlıdır.

• Düzenli Spor ve Egzersiz Yapmaya Çalışın:

Ders çalışma yanında; fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta fayda var. Düzenli fizik egzersizleri zihinsel gevsemeye, endişelerde azalma, kendine güvende artış gibi birçok faydası vardır.

• Doğru Nefes Almaya Dikkat Edin:

Doğru nefes vücudu rahatlatır, gevsemeyi sağlar. Doğru nefes alıp almadığınızı kontrol etmek için sağ elinizin avuç içini midenize, sol elinizi göğsünüze koyun. Nefes aldığınızda sağ eliniz hareket ediyorsa doğru nefes alıyorsunuz demektir.

• Beslenmenize Dikkat Edin:

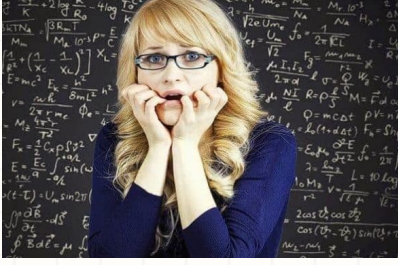
Doğru beslenme önemlidir. Dengeli ve sağlıklı beslenme adına vücudumuzun ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineraller yeterli miktarda alınmalıdır. Gerekirse vitamin eksiklikleri tespit etmek için doktora başvurulmalıdır.

• Kendinize Önem Verin:

Uzun çalışma saatleri ve artan zaman baskısı sonucunda bazılarımız şartları daha fazla zorlayarak çalışma sürelerini arttırmak için kahve, çay gibi uyarıcı maddeleri kullanmaktadır. Ancak zaten sınav kaygısı sebebiyle üst düzeyde uyarılmış sinir sistemimizin bir de bu tip uyarıcılarla uyarılması doğru değildir. Daha doğal içecekler; meyve suyu, bitki çayı gibi önerilebilir.

• Kendinize Önem Verin:

Sınav öncesi uykunuzu yeterli aldığınızdan emin olun. Kısa uykuların sürekli devam etmesi; öğrenme, mantık yürütme, dikkat ve konsantrasyonda olumsuz etki eder.



MATEMATİKTEN NEDEN KORKUYORUZ?

Medeniyetin olduğu ve insanların yaşadığı her yerde matematik vardır. En ilkel dönemlerde bile insanlar saymayı biliyorlardı. Matematiğe olan merak da böyle başladı. Zamanla medeniyetlerin gelişmesiyle matematik de gelişti. Matematik, oldukça güç ve kavraması zor bir bilimdir. Bu yüzden renkli bir ruh dünyasına sahip olan çocuklar için ilginç olmaktan uzaktır.

Matematik çocukların ilgi alanına giremediği gibi toplum koşullarından gelen eğitim kusurlarının da etkisiyle korku, özgür düşünememe, düzenli ve etkili çalışmama gibi nedenlerle beraber öğrenilmesi ve başarılması güç bir ders olmuştur. Biz matematik öğretmenleri için en büyük güçlük matematik korkusunun aşılması gerçeğidir. Bu yüzden öğretmen, baskıcı olmak yerine öğrencilerin ilgisini çekecek şekilde dersi işlemeli, matematiğin kolay bir ders olduğunu her fırsatta vurgulamalıdır. En önemlisi de öğrencilere başarı fırsatı tattırılmalıdır. Başarılı bir öğretmen; tüm engelleri ortadan kaldırıp öğrencilerini harekete geçirebilir. Matematik; yazarak, günü gününe çalışarak ve bol alıştırma yaparak çalışılması gereken bir derstir. Öğrencilerimiz bu yöntemleri kullanmanın önemine vakıf olmalıdır.

SEMA SAYGI SELÇUK
KBAL MATEMATİK ÖĞRETMENİ

HALIKARNAS BALIKÇISI

aganta burına burınata



100
Eserler

Bütün Eserleri: 1

b
BİGİ

NE OKUYORUZ?

Bazılarımız bir kitap okuduktan sonra şöyle diyebilir: "Bir kitap okudum ve hayatım değişti!" Ama hepimiz bu deneyimi yaşayabiliriz. En azından bazı kitaplarda o kitabı okuduktan sonra bir yere bir olguya karşı tüm düşüncelerimiz, duygularımız değişebilir. Bu ay ele alacağımız kitap, "Aganta Burına Burınata". Bu kitap da bu nitelikte bir eser. Cevat Şakir KABAAĞAÇLI nam-ı diğer <Halikarnas Balıkcısı> bu romanında denizle iç içe olan, onlarla beraber yaşayan insanların penceresinden bakmamızı sağlıyor yaşama. "Aganta Burına Burınata" tam bir deniz romanıdır. Romanın baş karakteri "Mahmut" adında biridir. Mahmut, küçük yaşlarından itibaren denize oldukça tutkulu bir kimsedir ve ailesi de bu deniz tutkusunun farkındadır. Ancak hem aile büyüklerinden bazıları hem de kendi babası denizde ölmüştür.

Ailesi, Mahmut' un bu tutkusunu fark edince bu tutkuyu dizginleyebilmek adına onu alıp bir eskicinin yanına verirler. Şans buya eskici de eski bir denizcidir. Haliyle Mahmut' la aralarında birçok kez denize dair sohbet geçer. Mahmut' un deniz tutkusu büsbütün kabarır azalacağı yerde... Mahmut bir yanda kendi yakınlarını kaybettiği denizi görür ama aynı zamanda bu deniz onun tutkusunun kaynağıdır. Bir yanda da güvende olabileceği, hayatta kalabileceği, kendi yaşamını sürdürebileceği kararı, ama sıkıcı olan kararı görür. Bu ikilemin arasında bir kültürün açık bir örneğini görürüz bu romanda.

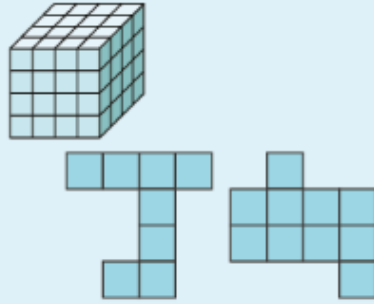


Devamı için okutunuz.

AKIL OYUNLARI EMREHAN HALICI

KÜP BLOKLAR

4x4x4'lük küplerden oluşan bir bloktan bazı küpler çıkarılmıştır. Oluşan cismin önden ve sağdan görünüşleri verildiğine göre üstten görünüşünü bulunuz.



AKIL OYUNLARI SERİMİZDE BU AY NELER VAR?

Sevgili okuyucular, aylık zeka oyunları serimizi başlatıyoruz. Çözümünüzü 10 Mayıs' a kadar barkodda bulunan formdan gönderebilirsiniz. Doğru cevap ve doğru cevabı gönderen kişiler önümüzdeki ay burada yayımlanacaktır. Öğretmen ve öğrencilerimizden cevapları bekliyoruz.



Cevabınızı yollamak için okutunuz.

ÖĞRENCİ KÖŞEMİZDE BU AY NELER VAR?

BAHÇE VE GEÇMİŞE DAİR BİKAÇ ŞEY

Mermer merdivenlerden ağır adımlarla inmeye başladığımda ayağımdaki rugan ayakkabıların sesi boş ve geniş holde yankılanıyordu. Bu büyük evin bu kısmı gözümde masal kitaplarından fırlamış gibi görünürdü hep. Mermerden yapılmış duvarları ve tabanın üzerindeki renkli çini süslemelerden gözümü hiç ama hiç alamazdım. Bu süslemeler bana farklı bir alfabeden alınmış harfler gibi gelirdi zira. Şimdi de aynıysa oldu. Uzunca bir müddet renkli işlemlerin beni büyülemesine razı gelip merdivenin son basamağında durdum.

Hep yaptığım gibi desenleri ağır ağır dolaşan gözlerim en son yine renkli camdan yapılmış büyük kapıya daldı. Sarı, camgöbeği, kırmızı ve mor gibi çeşitli renkler taşıyan bu kapı, bana hep bir sarayın ihtişamlı ve büyük odalarına açılan kapılarını anımsatırdı. O kapının arkasını bu yaşıma değin görmemiştim. Hâlâ oranın nasıl bir yere benzediğini çocuksu bir heyecanla hayal etmeye çalışmam bana o eski günleri hatırlatmıştı. Cam kapıdaki renkler, arkasındaki odadan gelen ışık huzmesini kırarak yerdeki çini desenlerin üzerine düşüyordu. Bu görüntüye hep hayran kalmıştım. Büyükbabamın bu kapıdan çıkmasını beklerken şimdi üzerinde durduğum merdivenin basamağına oturur, gün ışığıyla kırılan renklerin çini işlemlerle rakedişini izlerdim. O zamanlar hep çocuk kalacağımı sanırdım, şimdi de o sanrı hiç yaşlanmayacakmışım gibi hissetmeme sebep oldu. Oysa bu kapıdan çıkmasını beklediğim büyükbabam, yılların Ali Efendi'si yetmişlerinde yaşlı bir adam olarak ölmüştü. Anlaşılan insan yaşlılığı bile başkasından görerek, kendisi bizzat yaşamadan anlamıyor, hiç ölmeyecekmiş gibi hissediyordu. Ne kadar da yazıktı.

Mazinin o geriye doğru giden treninden inmeyi başarıp kıpırdandım ve kapıya doğru ilerledim. Burayı koca bir özenle yaptırın büyükbabam çocukken girmeme müsaade etmemişti, hoş bende o zamanlar hayal etmeyi daha çok sevdiğimden büyüdüğümde girme kararı almıştım. Çünkü büyüyünce hayallere dalacak vakti ayıramıyorduk kendimize. Kapının önüne geldiğimde derin bir soluk alıp kapıyı ittim. İstemeden kapıdaki gözlerimi açtığımda burası en az dışarı kadar etkilemişti beni. Kocaman ferah bir yerdi. Duvarları sırf beyaz mermerden olsa da duvarların üzerini kapatan camdan bir kubbe vardı. Gökyüzünün maviliği buraya daha da ferahlık katıyordu. Aslında buraya bir oda denemezdi. Burası rengârenk çiçeklerin olduğu bir bahçeydi.

Tam ortasında küçük yuvarlak bir havuz, havuzun başında pembe-mor yaprakları olan iri gövdeli bir ağaç vardı. Birkaç yaprağı bu küçük havuzun berrak suyuna düşmüştü. Havuzun içinde bembeyaz bir balık vardı. Dolanıp duruyordu. Kuyruğu suyun içinde ipek bir bez gibi dalgalanırken bu görüntüye kim baksa büyülenirdi. Fazlasıyla güzeldi. Burayı hiç böyle hayal etmemiştim aslında. Büyükbabamın çeşitli sırlar gizlediği mistik bir oda gibi düşünmüştüm hep. Hatta bazı zamanlar hayalimde yanan tütsülerin kokusu bile burnuma gelirdi.

Birkaç adım ilerlediğimde ağacın hemen dibinde duran küçük ahşap kutu dikkatimi çekti ve o tarafa yöneldim. Kutuyu alıp ağacın gövdesine sırtımı vererek oturduğumda bu kutuyu daha evvel gördüğüm gün hatırladım. Büyükbabam bahçenin yapımı bittiği gün elinde bu kutuyla merdivenlerden inmişti. O zaman kutunun üzerindeki gümüş işlemler herkesin gözünü alacak cinstendi. Yani en azından o zamanlar sekiz dokuz yaşlarında bir çocuk olan ben, kutunun güzelliğine bakmaktan içinde ne olduğunu sormayı akıl edememiştim. Şimdi yılların etkisiyle kutunun üzerindeki gümüş işlemler yer yer kararmıştı. Ama yine de bir müddet baktım hayran hayran. Kim bilir ne vardı kutunun içinde. Belki de küçük bir hazine saklamıştı büyükbabam. Hazine dediysem de öyle maddi bir şey değildi. Çünkü Büyükbabam Ali Efendi, ne kadar varlık içinde olursa olsun en büyük hazinenin sevdiklerimiz olduğunu, onların kıymetini vaktinde bilmemiz gerektiğini bana anlattığı o renkli masallarla hep vurgulamıştı.

Ne söylemek istediğini biricik kızı ve benim de sevgili anneciğim Leyla Hanım öldüğü gün en acı şekilde anlamıştım. Büyükbabam vakti zamanında kim bilir hangi hazinesini kaybetmişti de ondan kalanları bu kutuda saklıyordu bilemedim. Daha fazla beklemeyip kutunun kapağını açtığımda sararmış bir kâğıt ve siyah beyaz bir fotoğraf görmek beni şaşırtmaya devam etti. Ne görmeyi beklediğimi bilmediğimden gördüklerim beni şaşırtıyordu. Fotoğrafı yavaşça alıp baktığımda kameraya bakıp gülümseyen kadının rahmetli anneciğime olan benzerliği beni bir an için duraksattı. Ama bu annem değildi çünkü fotoğrafın sağ altında yazan tarih 1940'lı yılların başıydı. O yıllarda henüz annem küçük bir çocuktuktu. Kutudaki sararmış kâğıdı da dikkatle açtım. Katlama yerleri oldukça yıpranmıştı. Eğik bir el yazısıyla yazılmış bir mektuptu bu. "Çok sevgili Ali Bey," diye başlamıştı, şöyle devam ediyordu, "Ben sevgili eşiniz Çiçek Hanım, ne yazık ki bu hastalık sebebiyle yakın vakitte dünyadan göç edecek gibiyim. Şunu bilin ki, sizi ve biricik kızımız Leyla'yı mütemediyen seveceğim. Ona ve kendinize iyi davranınız, gözümü arkada bırakmayınız. Sevgilerimle."

Mektubu birkaç defa daha okuduğumda kalbimin üzerine koca bir ağırlık çöktü. Fotoğraftaki kadın hiç görmediğim ve yaşadığı dönemdeki salgın bir hastalık yüzünden ölen büyükanneimdi. Onu annemin anlattığı kadarıyla tanıyordum. Büyükbabam her bahsi geçtiğinde kalker giderdi. Çok severmiş kıymetli eşi Çiçek Hanım'ı. Erken yaşta ölünce de bir daha hiç eskisi gibi olamamış. Onu hayata bağlayan tek şey eşine benzeyen kızı ve benim de annem Leyla Hanım olmuş kalan ömründe. O an büyükbabamın bu güzel bahçede her gün eşini anmaya geldiğini öğrenmem beni yine bir duygu karmaşasına sürükledi. Öyle ki bu karmaşanın içinde hayranlık bile vardı. Büyükbabama çocukluğumdan beri olan hayranlığım şimdi daha da büyümüştü. Hatırimda kalan yeşil gözleri ve gözlerinden hiç gitmeyen o hüznün sebebini öğrenmek benim de içime bir hüznün yerleştiği.

Bu ve buna benzemeyen birbirinden farklı duygular içerisinde büyükbabamın hatıralarını anmaya devam ettim bugün. Hoş, bundan sonraki günlerde de yapacağım ya bunu. Zira büyükbabam bana yalnızca bu evi miras bırakmamış, bu bahçeyi de bırakmıştı. Şimdi onun gibi hayatımda şahit olduğum en güzel hazineleri anma sırası bendeydi. Ben de ondan öğrendiğim gibi hatırimda kalan insanları, en başta da onu en güzel zamanlarıyla anmaya yine onun kaldığı yerden devam edecektim.

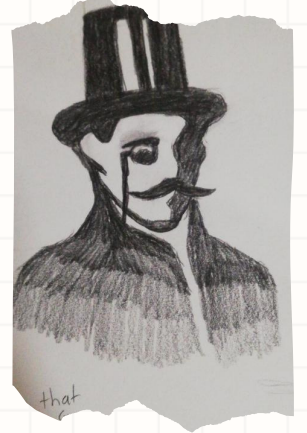
Ceren KAVAKLI 12C



ÇİZEN: Hümeysra Zeynep DEMİR 12E



ÇİZEN: Ahmet Deniz KARAHALİL 9F



Sevgili Gençler, bu sayfa sizin. Siz de çalışmalarınızla, fikirlerinizle burada yer almak isterseniz bize gönderin, dosyalarınızı göndermek için yandaki barkoddaki formu kullanabilirsiniz. Değerlendirmeden sonra uygun sayılarda yayımlayalım.



Bir şey yap. Güzel olsun. Çok mu zor? o vakit güzel bir şey söyle. Dilin mi dönmüyor? güzel bir şey gör. Veya, güzel bir şey yaz. Beceremez misin? öyleyse güzel bir şeye başla. Ama hep güzel olsun. Çünkü "her insan ölecek yaşta." geç kalmayasın.

Şems-i Tebrîzî

5 yıl sonra olacağın insan, tamamen bu gün okuduğun kitaplara, izlediğin filmlere, dizilere, zaman harcadığın insanlara, tükettiğin gıdalara, alışkanlıklarına ve girdiğin yazışmalara, konuşmalara göre şekillenecek.

Ruben Chavez

HAYATLAR: DİYARBAKIRLI ASTRONOM ABDÜLKADİR TOPKAÇ

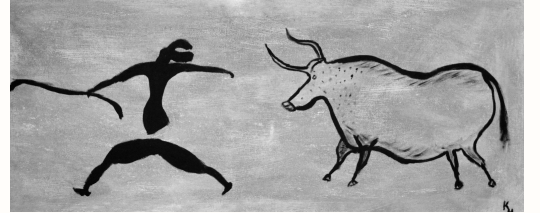


İlkokul mezunu bir fırıncıydı, astronomiye merak salınca eski bir teleskop aldı. 27 yıl boyunca yaptığı gözlemleri Nasa ve Tübitak'a gönderdi. 1992' de çizimleriyle ayın hareketlerinin dairesel olmadığını kanıtladı. Bu keşfiyle Nasa' dan teşekkür mektubu aldı. Çizimleri ders kitaplarında yer aldı. Literatüre geçen astronom 67 yaşında hayatını kaybetti.

AYIN NEDENİ: NEDEN TARİH ÖĞRENMELİYİZ?

Tarih bilgisi insanların binlerce yıllık birikimidir. Her alanın tarihi vardır. Ülkeler tarihi, devletler tarihi, bilim tarihi, matematik tarihi, felsefe tarihi bu alanlardan akla ilk gelenlerdir. Bir tarihsel süreci incelemek insanoğlunun günümüze gelene kadar hangi aşamalardan geçtiğini görmemizi ve içinde bulunduğumuz durumu daha rahat anlayabilmemizi sağlar.

Yaşadığımız toplumun tarihini öğrenerek geçmişten ders çıkarabilir ve geleceğimizi ona göre planlayabiliriz. Tarih öğrenmek, yaşadığımız topluma ait olma bilincini geliştirirken başkaları tarafından yanlış yönlendirilmemizi engeller.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

<https://orhantoker.com>
<https://www.tzv.org.tr>
<https://www.trtbelgesel.com.tr/insan-hikayeleri/hayatlar/hayatlar-or-diyarbakirli-astronom-abdulkadir-topkac-or-trt-belgesel-4385653>
Meb-Eğitim Takvimi
Youtube/ Karavandakiadam

TEŞEKKÜRLER

Rehber Öğretmenimiz Birgen Demirtaş'a
Matematik Öğretmenimiz Sema Saygı Selçuk'a
Edebiyat Öğretmenlerimiz Neşe Gülşen Yüksel ve Nihat Erdal' a
Öğrencilerimizden
Ceren Kavaklı
Ahmet Deniz Karahalil
Hümeyra Zeynep Demir'e
katkılarından dolayı teşekkür ederiz.