



BİR CENNETTİR VATANIM
DURMADAN DALGALAN ŞANLI BAYRAĞIM



TUTUM, YATIRIM VE TÜRK MALLARI
HAFTASINI KUTLADIK.



YAKAMOZ

Ne Mutlu Türküm Diyene



MART 2015

SAYI:3

2014-2015 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILININ İLK YARIYILI TAMAMLANDI. ÖĞRENCİLER HEYECANLA KARNELERİNİ ALDILAR.

Okul öncesi, ilkökuller ve ortaokuller olmak üzere 1531 öğrencimiz 23 Ocak Cuma günü karne heyecanı yaşadı.

Çocuk psikiyatrisi uzmanları karnesinde düşük ya da zayıf notu bulunan çocuklarla ilgili ailelerin yarılacağı ve suçlayıcı olmaması gerektiğini bildirdi. Ayrıca ailelerden, çocuklara yönelik rencide edici sözlerden ve olumsuzluğa itici tavırlardan kaçınmaları gerektiğini söyledi.

"Anne-babalar karnedeki zayıflar karşısında böyle bir tutum izliyorsa, çocuğunu tanımıyor demektir. Çünkü ilgili anne-babalar çocuğun okul yaşamında neler olup bittiğini az çok bilir. O yüzden bunları dile getiren ebeveyn çocuğuyla ilgilenmiyor demektir. Zayıf bulunan bir karne karşısında 'nerede yanlış yaptık' diye ilk önce anne-baba olarak kendimizi sorgulamalıyız. 'Acaba çocuğumun depresyonu, dikkat eksikliği ya da öğrenme güçlüğü mü vardı da bunları gözden kaçırdık?' İlk önce bunlar sorgulanmalı. İlgili bir anne-babanın karneye ihtiyacı yoktur, zaten karnede olup bitenlerden haberi vardır."

NE YAPMALI?

Uzmanlara göre, "Zayıf karne karşısında çocukla nasıl iletişime geçilmeli" sorusu sorulmalı, ilgili ailelerin çocukta neler olup bittiğini ne gibi sorunları olduğunu takip etmeleri gerektiği belirtildi. Zayıf notlu karne karşısında sorunu büyütmeden çözüm odaklı şeyler üzerinde durulması gerektiği vurgulandı, "İlk önce aileler kendini sorgulayacak. 'Anne babalığımızı yaptık mı' diye sorgulayacak. Ondan sonra çocuğa değinecekler. 'Biz neyi kaçırdık, çocuğumuz mutsuz mu, kaygılı mı, öğrenemiyor mu? dikkati mi eksik?' Bunlar üzerinde durulmalı.

"ÖDÜL ABARTILMAMALI"

Başarılı öğrencilerin ödüllendirilmesinin doğal olduğunu, ancak bunda da aşırıya kaçılmaması gerektiğini belirten uzmanlar "Tabii ki bir ödüllendirme olmalı ama aşırıya kaçmamalı. Çocuğun faydalanacağı hediyeler olmasında bir sakınca yok" diyor.

"ARA TATİL İYİ DEĞERLENDİRİLMELİ"

Ara tatilin aile ve çocuk ilişkisinin geliştirilmesi açısından iyi değerlendirilmesi gerektiği bildirildi, şu öneriler dile getirildi:

"Ara tatil döneminde çocuğa vakit ayrılmalı. Sonuçta bu çocuğumuzun sevgi deposunu dolduracak uygun bir zaman. Çocuk tatilde iyi ve kaliteli zaman geçirmeli, mümkün olduğunca enerji ve mutluluk depolamalı. İkinci döneme yönelik motive edici davranışlar üzerinde durulabilir."



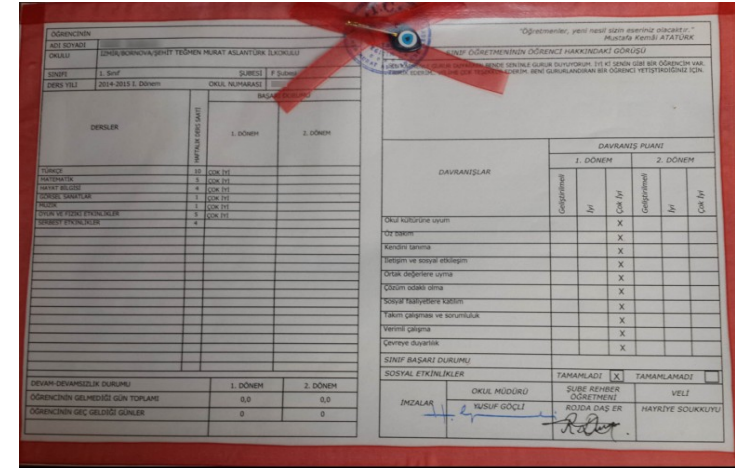
Okul müdürümüz; Sayın Yusuf GÖÇLİ yarıyıl karne töreninde öğrenci, veli ve öğretmenlere iyi tatiller diyerek başarılarının devamını diledi..



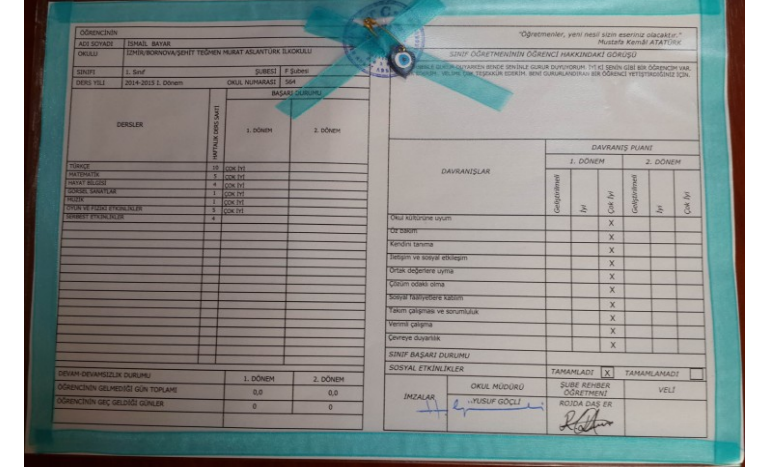
Öğrencilerimiz heyecanla karnelerini almayı bekliyor.



Karne töreninden güzel kareler



Kız öğrencilerimiz temsili karnesi



Erkek öğrencilerimiz temsili karnesi



Sınıfları temsil eden öğrenciler öğretmenlerinden karnelerini aldılar.



Öğrencilerimizin karne heyecanı



Anasınıfı öğrencilerimiz de heyecanlıydı



Öğretmenlerimizin yarıyıl tatili öncesi .

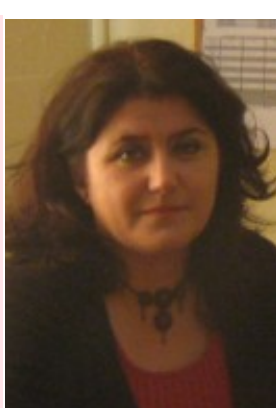
Okulumuzdan ayrılan müdür yardımcılarımız ve öğretmenlerimize veda töreni düzenledik. Sayfa: 2`de



Yeni müdür yardımcımız Sayın Yıldız ALTINTAŞ ile Yapılan röportaj Sayfa: 2`de



Yeni müdür yardımcımız Sayın Buket ULAŞ ile Yapılan röportaj Sayfa: 2`de



Okulumuz Toplam Kalite Yönetimi 2014—2015 Eğitim— Öğretim yılı çalışmaları son hızla devam ediyor.

Sayfa: 3`de

OKULUMUZ ÖĞRETMENLERİNDEN YILDIZ ALTINTAŞ VE BUKET ULAŞ OKULUMUZA MÜDÜR YARDIMCISI OLARAK ATANDILAR.

RÖPOTAJ

YILDIZ ALTINTAŞ İLE



Merhaba bize kısaca kendinizi tanıtır mısınız?
Adım Yıldız ALTINTAŞ, 1980 Zonguldak doğumluyum. Celal Bayar Üniversitesi Demirci Eğitim Fakültesi sınıf öğretmenliğinden mezun oldum. 2002 yılında sınıf öğretmeni olarak Diyarbakır' da göreve başladım. 9 yıldır da Şehit Teğmen Murat Arslantürk ilkokulunda sınıf öğretmeni olarak görev yaptım. 29.12.2014 tarihinde müdür yardımcısı olarak göreve başladım.

Müdür yardımcılığı görevini tercih etmenizden nedeni nedir?

Eğitim öğretim hizmetlerine yönetici olarak daha faydalı olacağımı düşündüğüm için tercih ettim.

Bize hedeflerinizden, mesleki projelerinizden ve beklentilerinizden biraz bahsedebilir misiniz öğretmenim?

İyi bir eğitim yöneticisi olabilmek, görev yaptığım okula ve öğrencilere vizyon kazandırabilmek, içinde bulunduğumuz çevresel şartlar göz önüne alındığında bilinçli veli, okulu seven öğrenciler topluma kazandırabilmek.

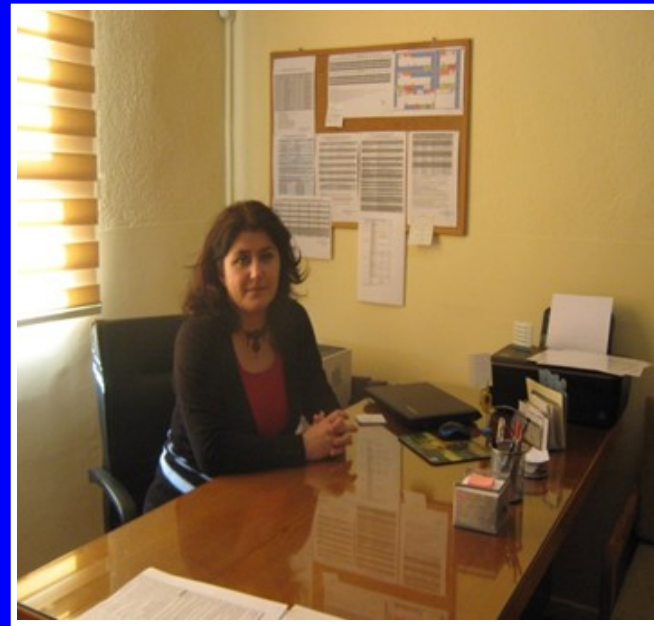


Röportaj için teşekkür ediyor, size yeni görevinizde üstün başarılar diliyoruz.

Ben de sizlere çok teşekkür ediyorum. Çalışmalarınızda ve okul hayatınızda başarılar diliyorum.

RÖPOTAJ

BÜKET ULAŞ İLE



Merhaba bize kısaca kendinizi tanıtır mısınız?

Adım Buket ULAŞ, İzmir Bergama doğumluyum. İlk, Orta, Lise öğrenimimi İstanbul'da, Üniversiteyi ise İzmir'de tamamladım. 1998 yılında öğretmenlik mesleğine adım attım. İzmir'de çeşitli kurumlarda çalıştım. 2001 yılından beride Şehit Teğmen Murat Arslantürk ilkokulunda görev yapmaktayım. Aralık 2014'te yeni görevim olan müdür yardımcılığına başladım.

Müdür yardımcılığı görevini tercih etmenizden nedeni nedir?

Mesleğimi çok severek yapıyorum. Bu yeni görevle daha iyi işler yapacağıma ve faydalı olacağıma inandığım için müdür yardımcılığı görevini tercih ettim.

Bize hedeflerinizden, mesleki projelerinizden ve beklentilerinizden biraz bahsedebilir misiniz öğretmenim?

En büyük hedefim iyi işlere imza atmak. Öğrencilerimizin başarılarını daha da arttırabileceğimiz çalışmalarda bulunmak, yapmayı planladığım ilk projemde okul kütüphanemizdeki kitapların sayısını arttırmak. Beklentim ise tüm öğrencilerimizin çok çalışıp güzel meslek sahibi olmalarıdır.



Röportaj için teşekkür ediyor, size yeni görevinizde üstün başarılar diliyoruz.

Ben de sizlere çok teşekkür ediyorum. Çalışmalarınızda ve okul hayatınızda başarılar diliyorum.

OKULUMUZDAN BU SENE AYRILAN İDARECİ VE ÖĞRETMENLERİMİZE VEDA TÖRENİ DÜZENLEDİK.



Bu yıl okulumuzdan ayrılan idarecilerimiz ve öğretmenlerimizle vedalaştık. Müdür Başyardımcımız Şener DENİZ'e, Müdür Yardımcımız Sami AKIN'a, Öğretmenlerimiz Dursun ALİ POLAT ve Gülüzar BULUT'a hizmetlerinden dolayı çok teşekkür eder, yeni görevlerinde başarılar dileriz. Veda yemeğinde duygulu anlar yaşandı. Müdür Başyardımcımız Şener DENİZ Şehitler Orta Okuluna müdür vekili olarak görevlendirildi, Müdür Yardımcımız Sami AKIN ise emekliliğe ayrılarak görevini genç meslektaşlarına bıraktı ve öğretmenlerimiz Dursun ALİ POLAT ve Gülüzar BULUT başka okullara tayinleri çıkmıştır. Öğretmenlerimizin bundan sonraki yaşamında başarılarının devamını diliyoruz.



Veda töreninden güzel kareler

Veda yemeğinde okul müdürümüz sayın Yusuf GÖÇLİ yeni görev yerlerinde başarılar diledi.

ANASINIFI ÖĞRENCİLERİMİZ UZAYI KEŞFEDİYOR.

Anasınıfı C şubesi öğretmenimiz Filiz CİVELEK ve öğrencileri 22 Ocak Perşembe günü Mevlana Toplum Bilim Merkezin de Astronomi Odasına bir gezi düzenlediler. Bilim ekibinden Deniz Birol GÖKÇE öğrencilerimizi uzay hakkında bilgilendirdi. Güneş, gezegenler, göktaşları, yıldızlar, takım yıldızları ve kuyruklu yıldızlarla ilgili birçok bilgi öğrendiler, deney yaptılar merak ettikleri soruları sordular.



Uzayı keşfeden Anasınıfı öğrencilerimiz hem eğlendiler hem de uzay hakkında bilgi sahibi oldular.

TUTUM, YATIRIM VE TÜRK MALLARI HAFTASINI KUTLADIK

TÜRK MALI :

Ülkemiz sınırları içinde yetiştirilen ürünlere, fabrikalarımızda yapılan mallara Türk Mahı denir. Türk malına yerli malı da denir. Gereksinmelerimizi yerli mallarla karşılamalıyız. Bugün yurdumuzda her tür araç ve gereç yapılmakta, topraklarımızda her tür ürün yetiştirilmektedir. Yerli malı kullandığımızda ilaç, akaryakıt, hammadde ve dış borçlarımız için gerekli olan dövizimiz azalmamış olur. Yurtseverlik yurdu düşünmektir. Her yurtsever yerli malı kullanmaya özen göstermeli, yaşam boyu tutumlu olmalıdır.

Yerli Malları ve Tutum Haftası'nda okullarda; zamanda, parada, tutumun önemi, yararları anlatılır. Yatırımın önemi üstünde durulur. Yerli malları kullanmanın yararları, yabancı mallara duyulan özentinin ülke ekonomisine olan zararları anlatılır

Kendi malını kullan



Kendi ülkeni zengin et

Biz ithal mallar kullandıkça, bize mal satan ülkenin üretimi, kalitesi, verimi ve kârı artıyor, kendi üretimimiz ise düşüyor. Onlar, bizim paralarımızla kendi insanlarına daha iyi sağlık ve eğitim hizmeti, daha bakımlı kentler, daha konforlu bir yaşam sağlıyor. Bizim ülkemizde üretimin ve kazancın azalması ise, yaşam koşullarımızın her gün daha da kötüye gitmesi demektir.



KUŞBURNU

Kuşburnu gül meyvesi olarak bilinir. Bitki 3 metreye kadar uzayabilir ve çok güzel kokulu beyaz çiçekler açar. Çiçek açtıktan sonra yapraklarını döker ve güle benzer kuşburnu meyvesi ortaya çıkar. Avrupa, Kuzey Afrika ve Asya'nın ılıman iklimlerinde doğal olarak yetişen bitkinin sağlığa yararlı meyveleri sonbahar aylarında toplanır. İyi bir C vitamini kaynağı olduğundan nezle, grip gibi hastalıklardan korunmak ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde etkilidir.

Kan basıncını düzenler. Romatizma ağrıların hafifletir. Kanseri hücrelerin yayılmasını yavaşlatır. Kötü kolesterolü düşürür. Şeker hastalığına karşı koruma sağlar. Yüksek miktarda C vitamini içerir. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Soğuk algınlığı tedavisinde kullanılır. Cilde doğal parlaklık verir. Doğal bir antioksidandır İdrar yolu hastalıklarına karşı koruyucudur. İdrar söktürücü olarak kullanılır.

2014 – 2015 EĞİTİM – ÖĞRETİM YILI TOPLAM KALİTE YÖNETİM ÇALIŞMALARI

Boyutları ve etkinlikleri gün geçtikçe artan çevre sorunlarına dikkat çekmek ve çevreye duyarlı bireyler yetiştirmek için ekibimiz bu yıl çevre bilincini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapmaya karar vermiştir. Bu amaçla yaptığımız çalışmalar şu şekilde özetlenebilir.

Okulumuz arka bahçesine öğrencilerimizle birlikte sebze ekimi yaptık. Yani küçük bir sebze bahçesi oluşturduk.

Botanik Bahçesine ve Tabiat Tarihi Müzesi'ne geziler düzenledik.

Okulumuz A – Blok 1. Katta “Çevre Köşesi” ve panosu oluşturduk. Çevre köşemize canlı çiçekler koyarak doğal bir ortam yaratmaya çalıştık.

Okulumuz pencerelerine çiçeklerle süsleyerek öğrencilerimiz için güzel bir eğitim ortamı oluşturmaya çalıştık.

Tüm öğrenci ve öğretmenlerimizin katkılarıyla Çeşme Ildırı köyünde okulumuz adını taşıyan bir “Hatıra Ormanı” oluşturacağız.

Çevre sorunlarına ve geri dönüşümün önemini dikkat çekmek için Ege Orman Vakfı ve Belediyenin de desteği ile öğrencilerimize seminerler verdik.

Okulumuza atık kağıt, pil ve atık yağ kutuları getirerek atıkları doğaya değil geri dönüşüme atılmasını sağladık. Öğrencilerimizin çevre bilincini geliştirmeye yönelik bu çalışmalara gönüllü katılmalarının sevincini yaşadık.

Okulumuz A ve B Blok girişlerinde kapıların iki yanına üzeri resimlerle süslü bidonlar içine küçük çamlar ekildi.

Okul kantinimizin duvarları “doğa” konulu resimlerle boyadık.

Atık malzemelerin değerlendirmek amacıyla görsel sanatlar derslerinde ve resim öğretmenimizin etkinlik saatlerinde atık malzemelerle çalışmalar yapıldı.



Okul kantinimizin yeni hali



Okulumuz botanik bahçesinde



TEMA Vakfı semineri



Seminerden görüntüler.



Uygulama bahçemiz



Tabiat Tarihi Müzesinden görüntüler

HAYATIN İÇİNDEN

BUKET PINAR ÇETİN
REHBER ÖĞRETMEN

ENGEL OLMAYIN BAŞKA İHSAN İSTEMEZ

Engellerine ve engellere rağmen başarılılar

Hayatta herkesin kolay kolay elde edemeyeceği başarıları, sabırla ve inanca üstelik engellerine rağmen elde eden birileri var. Onlar bütün zorlukları aşarak hayata tutunmuş ve böylece engellerini unutmış isimler. İnanarak çalışıldığı takdirde, başarının engel tanımayacağını gösteren bu isimlerin başarı hikayeleri.

Cesaretle, sabırla, azimle ve inanca başarıya ulaşırlar. Onlar bütün zorlukları aşırlar. İş yaşamından, sanata, spordan bilime kadar birçok alanda örnek oldular. Azimle önce engelleri aşan, sonra da insan beyninin sınırlarını çözen bilim adamının, kullanmadığı el ve ayaklarının yerine geçen dişleriyle, üç üniversite bitiren ve bununla da yetinmeyerek iki kitap yazan yazarın, down sendromlu olmasına rağmen üniversite okuyan ve iki dil bilen bir genç kızın ve spor aşkı uğruna tek vücut olan engelli gençlerin hikayesi... Her birinin hikayesi ayrı ama hepsi hayata sınırsız tutununca, bütün engellerin üstesinden gelinebileceğini ve istenildiği takdirde hiçbir engelin başarıya engel olamayacağını gösteriyor bizlere...

Ömrünü bilime adayarak engelini aştı

Ordinaryüs Prof. Dr. Onur Güntürk'ün, çocuk felci nedeniyle henüz 4 yaşındayken tekerlekli sandalyeye mahkûm olan bir isim. Türkiye'de lise eğitimini tamamlayarak Almanya'ya giden Güntürk'ün, 35 yaşında profesör, 39 yaşında ise ordinaryüs profesör olmuş. Bugün 55 yaşında olan bilim adamı, Almanya'da Bochum Ruhr Üniversitesi, Biopsikoloji Kürsüsü Başkanı. Hiçbir zaman zorluklara teslim olmadığını, hayatın zorluklarını bilim aşkıyla ve araştırma heyecanıyla yendiğini belirten Güntürk'ün, beynin iki yarisinin farklı çalıştığını kanıtlayıp, Almanya'nın en büyük tıp ödülünün de sahibi olmuş. Şimdilerde gece gündüz demeden bilim yolunda hızla ilerlemeye devam ediyor ve 11 asistanıyla birlikte bilgisayar ortamında yapay beyinler üreterek, çalışmalarını sürdürüyor.

“Gelecek sizin. Bilin ki hayatınızı siz belirleyeceksiniz. Başkaları değil, siz kendi hayatınızı yaşıyorsunuz. Başarılarınız da, yenilgileriniz de sizin eseriniz. Bunun bilincinde yaşayın.”

En büyük hayalini azmiyle gerçekleştirdi

Down sendromlu 21 yaşındaki Deniz Ayçe Karagöz, kendisi gibi özel durumdaki akrabalarına umudun, azmin ve mücadelenin sonunda, mutlaka başarı olduğunu gösteriyor... İzmir Üniversitesi Turizm ve Otel İşletmeciliği son sınıf öğrencisi olan Karagöz, Almanca ve İngilizceyi ana dili gibi konuşuyor, aynı zamanda birçok dans türü ile ilgileniyor. Başarısını, sevgi dolu bir ailede büyümeye borçlu olduğunu söylüyor. Eğitim hayatında karşılaştığı zorluklar nedeniyle yılmadığını dile getiren Karagöz, en büyük hayalini, üniversiteyi burslu kazanarak gerçekleştirmiş. Sıradaki hayali ise yüksek lisans yapmak, Rusça, Fransızca ve İtalyanca öğrenmek. Deniz Ayçe Karagöz, aynı zamanda Ulusal Down Sendromlular Derneği Gençlik Komitesi Başkanı olarak görev yapıyor.

Başarmak için hayata pozitif bakmayı ve sorunları büyütmemeyi öğrendim.”

Hayata dişleriyle tutunarak üç üniversite bitirdi ve iki kitap yazdı

Doğumundan sonra yaşadığı bir talihsizlik sonucu ellerini ve ayaklarını kullanamaz hale gelen Mustafa Oğuz Mucurluoğlu, dişlerinin arasına sıkıştırdığı kalemle yazdığı kitaplarıyla hem okurlarının hem de edebiyat dünyasının önemli isimlerinin övgüsünü kazanıyor. El ve ayaklarının yerine geçen dişleriyle, üç üniversite bitirmeyi ve bununla da yetinmeyerek iki kitap yazmayı başarmış. Dördüncü üniversitesine ise kayıt yaptıran, bir taraftan İngilizce kursuna giden ve kendisi gibi engelli kimselerin sesi olabilmek için siyasete atılan Mucurluoğlu, hayranlık uyandıran bir başarı sergiliyor. Yazdığı iki kitabın ardından şimdilerde yeni kitabı üzerine çalışıyor ve çok başarılı bir yazar olmayı hedefliyor. Öz güveni ve engel tanımayan yaşantısıyla birçok engelliye örnek teşkil eden Mucurluoğlu, engelli olanlara ise güvensizliğe kapılmamaları ve evlerine kapanmamalarını tavsiye ederek, öncelikle kendilerine bir hedef belirlemeleri gerektiğini vurguluyor.



“Hayat bir nehirdir. Ona karşı kulaç atmak ya da dala tutunmak yerine kendimi bırakır, o sürüklenme sırasında kendim için en doğru kararı vermeye çalışırım.”

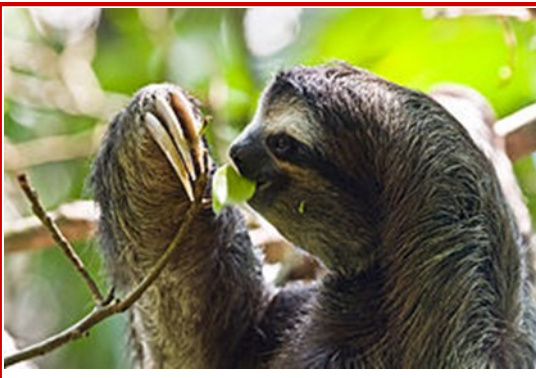
Spor aşkı uğruna tek vücut oldular

38 yaşındaki Murat Sevgin masa tenisi sporcusu, 35 yaşında olan Nusret Açık ise atletizm sporcusu... Murat'ın bacağına problem var, Nusret'in ise gözleri görmüyor. Tek başlarına antrenmana gitmekte zorlanan bu iki genç el ele vererek bu durumun üstesinden gelmeyi başarmış. Bir bacağına katlama sorunu olan Murat Sevgin, her gün bisikleti ile görme engelli arkadaşı Nusret Açık'ı evinden almaya gidiyor. Nusret bisikletin arka selesine oturuyor ve pedal çeviriyor. Murat ise gidonu kullanıyor. Biri yola bakarak, diğeri pedal çevirerek her gün antrenmana gidebilmek için 16 kilometre yol kat ediyorlar. Birbirlerini tamamlamayı başaran bu iki sporcunun hedefi, Türkiye şampiyonluğu. Dilekleri ise tüm engellilerin kapalı kapılar ardından kurtulması.

“İçimizdeki spor sevgisi, engelleri aşmamız konusunda bizi teşvik ediyor.”

ÖĞRENCİLERİMİZE KİTAP OKUMANIN ÖNEMİNİ AŞILADIK

Okul Müdürümüz sayın Yusuf GÖÇLİ ve Bornova İlçe Halk Kütüphanesi Müdürü Asuman Nesibe Gök'ün ortak çalışması ile 2/K sınıf öğretmeni Demre KARASHAHİN okulumuzun kapılarını Bornova İlçe Halk Kütüphanesine açtı. Bornova İlçe Halk Kütüphanesi Müdürü Asuman Nesibe Gök ve Okul Öncesi Eğitimi alan stajyer öğrencilerle okulumuza misafir oldu. Öğrenciler 7 adım dansı ile hareketlendi ve Melissa'nın Kütüphane serüvenini dinledi. Hayallerindeki Kütüphaneyi anlatan 2/K sınıf öğrencileri iyi bir okuyucu olma konusunda söz verdiler. Daha sonra anasınıfını da ziyaret ettiler. Kitap okumanın önemi vurgulandı. Çocuklarımız yine gelin isteğinde bulundular.



TEMBEL HAYVAN SLOTT

Tüm memeliler arasında en yavaş hareket eden hayvanlar olarak bilinirler. Dakikada en fazla yarım metre kadar hareket ettiği hesaplanmıştır.

Tembel hayvanlar, günde 15 ila 18 saat uyuyarak en çok uyuyan hayvanların başında gelirler. Kalan zamanda ise yemek yerler ve tuttukları ağaç dalını değiştirirler. Pek fazla yemek yemeyip su içmedikleri de bilinmektedir, bu nedenle doğaya en az zararı olan hayvanlar olarak tanınırlar.

Tembel hayvanlar, keskin pençeleri sayesinde dalların üzerinde tersine doğru asılı bir şekilde yaşarlar. Yere ise yalnızca ağaç değiştirmek veya boşaltım yapabilmek için inerler. Sürekli ters asılı oldukları için iç organlarının yerleri bile diğer memelilerden farklıdır. Hatta tüyleri de ters yöne uzar. Yaşadıkları Kosta Rika'daki tembel hayvanların ana ölüm kaynakları elektrik tellerine takılmaları ve kaçak avcılardır. Tembel hayvanlar ağaçlarda yaşamaya uyum sağlamalarına rağmen iyi yüzücülerdir.

SAĞLIK KÖŞESİ

Kışın vücudumuzun direnci düştüğü için vitamin ihtiyacımız iki kat artar. Vitamin açısından kış sebzeleri daha zengindir. Sebzelerde bulunan antioksidantlar (A, C, E vitaminleri ve selenyum gibi mineraller, oligosakkaritler, alkol ve fenoller, diyet posası... gibi bazı maddeler) hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasını güçlendiriyor. Ayrıca sebzeler, içerdikleri posa ile bağırsak faaliyetlerine yardımcı olurken kabızlığı engeller ve uzun süre tok kalmamızı sağlar.

Bağışıklık sistemimizde önemli bir rolü olan C vitamini vücutta depolanmadığı için her öğün alınması, özellikle sigara içenlerin daha fazla C vitamini almaya özen göstermesi gerekir. Çünkü vücutta C vitamini eksikliğinde halsizlik, çabuk yorulma ve hastalıklara yakalanma riski artar.

Ayrıca, lahanaya, karnabahara, ıspanak, marul, pazı, roka, pırasa, soğan, sarımsak gibi kış sebzeleri kanser ve kalp damar hastalıkları riskini azaltıyor. Sarımsak, soğan, turp ve şalgam gibi sebzelerdeki kükrütlü bileşikler ise kan yağlarının (kolesterol) ve yüksek tansiyonun düşmesinde etkili olup kanser ve kalp damar hastalıkları riskini azaltır.

Brokolinin yüzde 56, brüksel lahanasının yüzde 29, lahananın yüzde 70, karnabaharın yüzde 70 oranında kanser ve kalp damar hastalığı riskini azaltması içerdikleri glikosinolat maddesine bağlıdır.

İŞTE EN FAYDALI KİŞ SEBZELERİ...



BROKOLİ: Mineral ve demir eksikliğini gideren brokoli vitamin deposudur. Antikarsinojenik (kansere karşı koruyucu) etkisi yüksek, kalsiyumdan zengin dolayısıyla kemik erimesine karşı koruyucu, lif oranı yüksek bir besindir.

ENGİNAR: Kan şekerini dengelemede ve kandaki üre ve kolesterolün düşürülmesinde ve karaciğer detoksunda çok etkili bir sebzedir.

SARIMSAK: Yüksek tansiyon ve kalp hastalığı riskini azaltır. Bağışıklık sistemini güçlendirici etkiye sahiptir.

MAYDANOZ: C vitamini ve demir deposudur. Böbrekleri temizleyici, kan şekerini dengeleyici ve kansere karşı koruyucu etkiye sahip.

KEREVİZ: Antioksidan ve sindirim sistemini rahatlatıcı etkiye sahip. Kerevize özel kokusunu veren fitaled adlı maddenin kandaki stres hormonunu azalttığı, bu yolla damarların gevşemesini ve tansiyonun düşmesini sağladığı, ayrıca kolesterolü de düşürdüğü belirtilmektedir.

LAHANA: Beyaz lahanaya en iyi toksin atıcıların başında yer almaktadır. İçerdiği antioksidanlar sayesinde bağırsak kanserine karşı koruyucu özelliği vardır. Düşük kalorili, A, B ve C vitaminlerinden zengin, bol posa içeren ve tohumları idrar söktürücü özelliğe sahip bir bitkidir.

KIRMIZIBİBER: Karotenoidler, flavonoidler, esans yağları ve bol c vitamini içeren kırmızı biberin yüksek tansiyonu ve kolesterolü düşürdüğü bilinmektedir.

KARNABAHAR: Karnabahar hem enfeksiyonlara karşı etkin, hem de antibakteriyel özellikte birçok aktif madde içermektedir. Özellikle kronikleşmiş idrar yolları enfeksiyonlarında bilinen en etkili sebzedir. İçerdiği bol miktarda fosfor, özellikle osteoporozu önleyici ve kemik oluşumunu destekleyici etkiye sahip bir sebzedir.

PIRASA: Potasyum, kalsiyum, demir ve fosfor bakımından oldukça zengindir. E, C, B1, B2 ve A vitamini içeriği yüksektir. Pırasa böbrek taşlarının oluşumunu engelleyici etkin maddelere sahiptir. İçerdiği posa sayesinde kabızlıkta tercih edilen sebzeler arasındadır.

ISPANAK: Başta demir olmak üzere çeşitli mineral tuzları ile A ve C vitaminleri açısından zengin olan ıspanak çok değerli bir besindir. Mide, karaciğer ve pankreasın salgılarını uyarır. Ispanak, demir dışında magnezyum, fosfor, iyot ve vücudun dengesini koruyan mineraller bulunur.

HAVUÇ: Havuç, A vitamininin ön maddesi olan karotenleri içerir. Bu maddenin aktif hale geçmesi için havuçlu salataların mutlaka yağıyla yenmesi gerekir.

BİR İLİMİZİ TANIYORUZ

MARDİN



Anadolu'yu Mezopotamya'ya bağlayan Mardin yöresi; tarihsel gelişim içerisinde, onlarca uygarlığa ve onlarca değişik din, etnik grup ve mezheplere ev sahipliği yapmış ve birbirinden farklı bu kültürler, sevgi ve hoşgörüyü bir potada harmanlayarak ve farklılıklarını koruyarak, yüzlerce, binlerce yıl bir arada ve dayanışma içerisinde yaşamalarını bilmiştir. Müslüman, Süryani, Yakubi, Keldani, Nesturi, Yezidi, Yahudi, Kürt, Arap, Çeçen, Ermeni vs. gibi farklı din ve farklı etnik kökenden gelen topluluklar; "doğal toplumsal hoşgörü" ve uzlaşma ile, "barış ve kardeşlik içerisinde" bir arada yaşamışlardır. Mardin, bu özelliklerinden dolayı, "değişik kültürel yapıların barışçıl bir sentezini oluşturmuştur". Kültürel ve felsefi yoğunluğunun tarih boyunca damgasını vurduğu barış, kardeşlik ve hoşgörü kenti Mardin...

Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nin en eski yerleşimlerinden olan Mardin, tarihi varlıkları, binlerce yıllık geçmişi, sıra dışı mimarisi, taş evleri, kiliseleri, camileri ve manastırları ile ziyaretçilerini büyümlü atmosferi ile saran, farklı ve keşfedilmesi gereken bir şehirdir. Dar sokaklarında gezinirken tarihte yolculuğa çıkmış hissine kapılacağınız Mardin kültürlerin ve dinlerin bir arada yaşadığı, harmanlandığı masaldan bir kent.



KABURGA DOLMASI

MARDİN YEMEKLERİ

İŞKEMBE DOLMASI

TEMA VAKFI DİYOR Kİ!

Yediğiniz kayısı, şeftali, kiraz, vişne, karpuz, kavun, erik vb. meyvelerin çekirdeklerini lütfen çöpe atmayın, hele çöp poşetlerine asla hapsedmeyin. Mümkünse herhangi bir yerde toprağın 10 cm altına gömün. Üzerine de bir bardak su dökün.

Gömme imkânınız yoksa, bir poşette bu çekirdekleri biriktirip yanınıza alın (yahut arabınıza koyun) arsa, tarla, toprak yol kenarı, yamaç gibi toprağı gördüğünüz alanlara bu çekirdeklerinizi savurun, korkmayın bu çevre kirliliği değildir, aksine çevre için yeni hayattır. Toprak hemen o yeni çekirdekleri kucaklar ve besler...

Yapılan çalışmalarda, toprağa başıboş atılan yahut dikilen bu çekirdeklerin en az yarısının yeşerip ağaç veya bitki olduğu görülmüştür. Daha yeşil bir ülke için, daha temiz hava için, toprak kaymasını önlemek ve yeni nesillerimize yeşil bir dünya bırakmak için, hep birlikte elimizden geldiğince meyve çekirdeği gömelim, savuralım, fırlatalım!..

Tema Vakfı

Doğru bildiğimiz yanlışlar

Çin Seddi aydan Görünebilir: Ay üzerindeyseniz pek çok şey görebilirsiniz ama Çin Seddi bunlardan biri değildir. 1938 tarihli "Second Book of Marvels" isimli kitabında Richard Haliburton Çin Seddinin ayndan görülebilir insan yapımı olan tek şey olduğunu iddia etti. Ama Çin Seddi sadece en fazla 10 metre genişliğinde ve çevresi ile aynı renkte ve bu da onu bırakın aydan uydudan izlerken bile çıplak gözle görmeyi imkansız hale getiriyor.

Balık yanında yoğurt yemeyiz: Bilinen aksine balık tazeyse yoğurtla birlikte yenilmesinde sakınca yok. Zehirlenmenin sebebi yoğurt değil, balığın içinde bulunan 'histamin' proteini. Bu madde yoğurtta da olduğundan, birlikte yenildiğinde vücuttaki 'histamin' miktarı artabilir ve alerjik duruma olan kişilerde kızarıklığa ya da kaşıntıya neden olabilir. Balığının tazeliğine güveniyorsanız, yoğurtla birlikte tüketmenin hiçbir sakıncası yok.

Gökkuşakında yedi renk vardır: Gökkuşakındaki renkler kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi ve mor olarak bilinir. İşin aslı, gökkuşakında kesintisiz bir renk spektrumu vardır, ancak insanın renk algısı, ortada bir kuşak serisi olduğu yanlışını yaratır. Kimi gökkuşaklarında ise insan gözünün görebileceği 7'den fazla kuşak bulunur.

Pisa Kulesi yamuk yapılmıştır: İtalyanların bu ünlü çın kulesi aslında dik olarak tasarlanmış. Fakat yapıldığı tarih olan 1173 yılından itibaren temeldeki yumuşak zemin sebebiyle güneye doğru kaymaya başlamış.

Su seffaftır. Denizlerin mavi olmasının sebebi ise gökyüzünün denize yansımadır: 'Su oldukça soluk bir mavi tonundadır. Ancak gökyüzü de denizlerin rengini belirlemede etkilidir.

Kelebeklerin ömrü bir gündür: Bazı ergin kelebeklerin ömrü 1-2 aya kadar varabilir. Ömürlerinde birkaç mevsim yaşayabilenler, kış uykusuna yatabilir veya daha sıcak bölgelere göç edebilir.

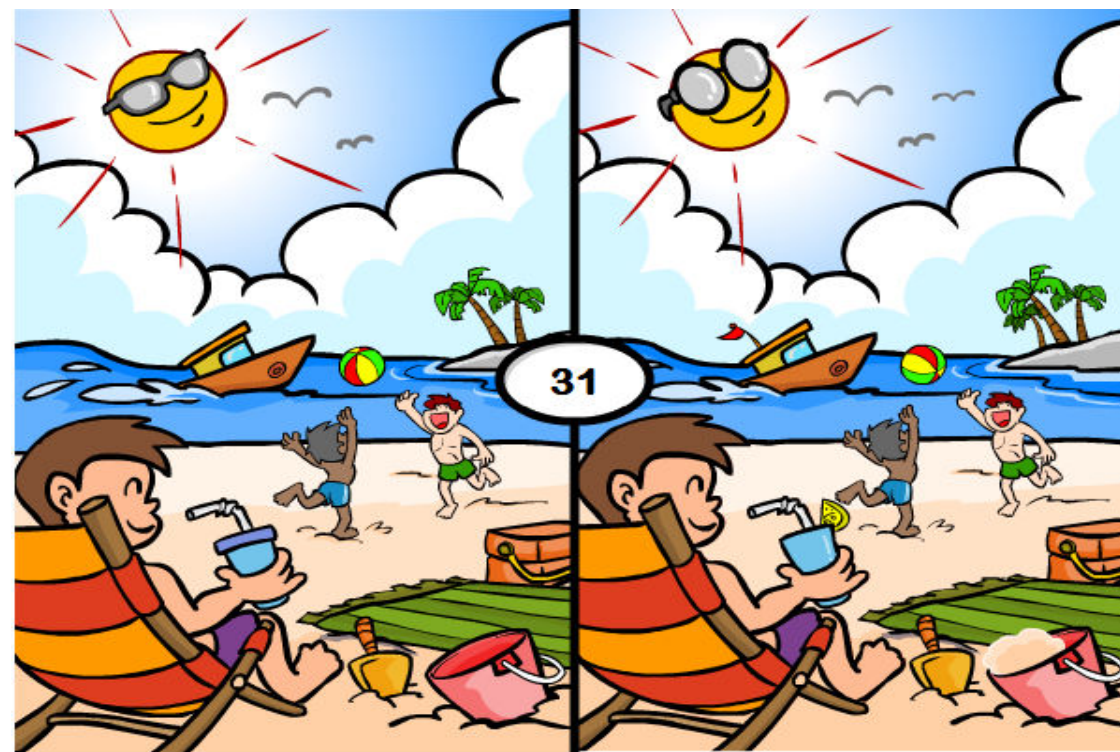
Yemek yanında su içilmez: Birçoğumuz yemek yerken su içmenin kilo aldıracağını düşünürüz. Ne kadar susasak da su içmeyi yemekten 1-2 saat sonrasında sakız veya yemeğe başlamadan içeriz. Kulaktan dolma bu inancın tersine yemek sırasında su içmek kilo aldırma, tam tersi iştehi yatıştırma yardımcı olur. Yalnızca sindirim sorunu olanlar yemek sırasında su içmemeli.

Fare peyniri sever: Fareler aslında fıstık ezmesi ve kahvaltılık gevrekler gibi şekerli yiyeceklerden hoşlanır. Yani bir bar Snickersi daima bir büyük

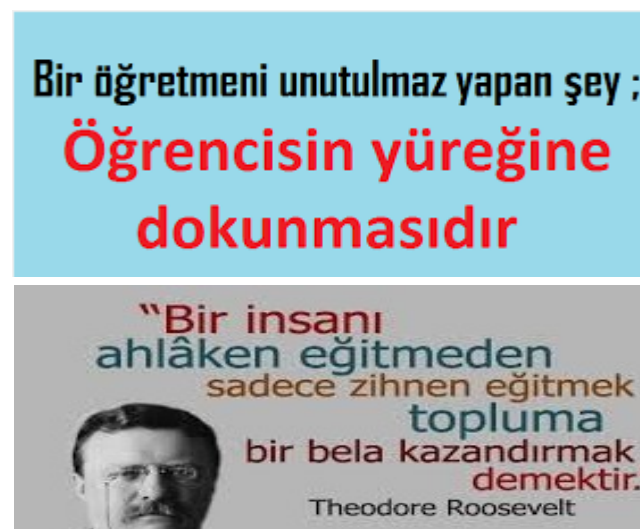
KARİKATÜRLER



BİRAZ DA EĞLENELİM



İKİ RESİM ARASINDAKİ FARKI BULALIM



EDİSON
THOMAS ALVA EDİSON
(1841-1931)
Ampulü bulan adam.
21 Ekim 1879'da özel yüksek voltajlı elektrik üreticilerinden elde ettiği akımla çalışan karbon flamanlı elektrik ampulünü halka tanıttı.

Temel Laz olduğu için kendinden nefret ediyormuş. Amerikaya gitmiş ve birçok ameliyattan sonra burnunu düzeltirmiş, iyi şekilde İngilizce öğrenmiş ve meşhur bir piyanist olmuş. Birgün büyük bir topluluğa konser verdikten sonra seyircileri selamlarken ön taraftan bir ses duymuş:
-Helal sana hemşerim, çok iyi çaluyusun da! Temel:
- Benim Laz olduğumu nereden anladın yahu. Halbuki Lazlara benzemek için bir sürü ameliyat oldum.
- Nasıl anlamayayım, demiş adam. Bütün piyanistler otururken sandalyeyi kendilerine çekerler, sen ise sandalyeye oturup piyanoyu kendine çekeyusun da!



REHBER ÖĞRETMENİMİZ SİMİN TAKA ÖZEL YETENEKLİ ÖĞRENCİLERİN NASIL YÖNLENDİRİLECEĞİ HAKKINDA BİLGİ VERDİ



Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Özel Yeteneklerin Geliştirilmesi Daire Başkanlığı, Özel Yetenekli Öğrenciler ve Bilim ve Sanat Merkezlerine (BİLSEM), Öğrenci Yönlendirilirken Dikkat Edilmesi Gerekenler konusunda okulumuz rehber öğretmeni Simin TAKA okulumuz toplantı salonunda 2,3 ve 4.sınıf sabahçı öğretmenlerimize 11/02/2015 tarihinde öğle arası bilgi verdi. Zeka, yaratıcılık, sanat, liderlik kapasitesi veya özel akademik alanlarda, yaşlarına göre yüksek düzeyde motivasyon, performans gösterdiği uzmanlar tarafından belirlenen çocuk/öğrencilerdir. Özel Yetenek, yaratıcılık, motivasyon gibi konularda nasıl gözlemlenir? Yüksek düzeyde soyut düşünebilme, Sözel ve sayısal mantık yürütme, Uzamsal ilişkiler, bellek ve sözcük akıcılığı, Yeni durumlara uyum gösterme ve yön verme, Bilgilerin hızlı, sağlıklı ve seçici olarak hatırlanması, Genel yeteneklerin çeşitli birleşimlerini sanat, liderlik, yönetim gibi performans alanlarına uygulayabilme kapasitesinin değerlendirilmesi konusunun nasıl yapılacağını anlattı.

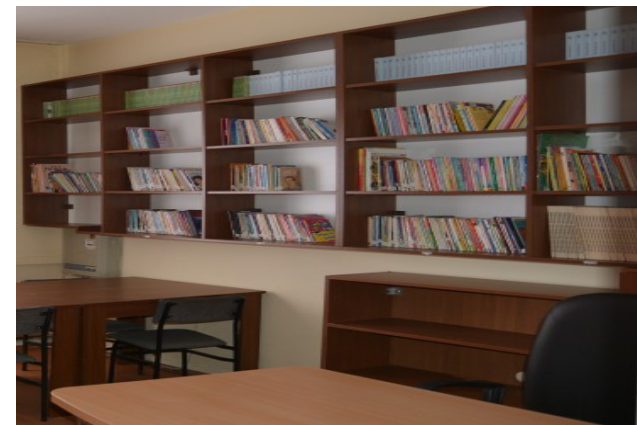
Zihinsel Özellikleri, Sosyal Alandaki Özellikleri, Müzik Alanındaki Yetenek Özellikleri, Resim Alanındaki Yetenek Özellikleri, Matematik Alanındaki Yetenek Özellikleri, Fen Alanındaki Yetenek Özellikleri, Ülkemizde, % 2 ile %3 arasında çocuğun özel yetenekli olduğu tahmin edilmektedir. 2014-2015 Eğitim-Öğretim yılında ilkökul 2. 3. ve 4. sınıf öğrencileri genel zihinsel, resim ve müzik yeteneği alanlarında sınıf öğretmenleri tarafından nasıl aday gösterilecekleri konusunda bilgi verdi.



Okulumuza 2015 Ocak ayı özür durumundan atanan öğretmenlerimize hoş geldiniz diyor çalışmalarında başarılar diliyoruz.

DENİZ KOCAYİĞİT –SINIF ÖĞRETMENİ
HARİKA DURSUN ÜLKER -SINIF ÖĞRETMENİ
AYTEKİN KAPUSUZ-SINIF ÖĞRETMENİ
PINAR GÜZİN-SINIF ÖĞRETMENİ
GÜRCAN YILDIZ-SINIF ÖĞRETMENİ
ESRA ÖZALKAN-SINIF ÖĞRETMENİ
TUNCAY KÜÇÜKDANACI-SINIF ÖĞRETMENİ
SENEM ACAR-SINIF ÖĞRETMENİ
GÜLÇİN DADAŞ-İNGİLİZCE ÖĞRETMENİ
SİMİN TAKA-REHBER ÖĞRETMEN

YARIYIL TATİLİNDE ÖĞRETMENLER ODAMIZI VE KÜTÜPHANEMİZİ YENİLEDİK



OKULUMUZ ÖĞRETMENLER ODASI VE KÜTÜPHANESİNDEN GÖRÜNTÜLER

EGE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ TOPLUM SAĞLIĞI ÖĞRENCİLERİ OKULUMUZDA “SAĞLIKLI BESLENME” KONULU SEMİNER VERDİ



Ege Üniversitesi Tıp Fak. Toplum Sağlığı öğrencileri okulumuza gelerek ,öğrencilerimize 13.02.2015'te okulumuz toplantı salonunda sağlıklı beslenme konusunda eğitim verdi. Sağlıklı beslenmenin ne kadar önemli olduğunu yemeklerde öğünleri atlanmaması gerektiği belirttiler. Hamburger ve hazır gıdalardan uzak durulması gerektiğini söyledi.

Sağlıklı beslenme yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücudumuzu oluşturan hücrelerin düzenli ve dengeli çalışması için besin öğelerinden yani yağlar, karbonhidratlar, proteinler, vitaminler ve minerallerden yeterli miktarda almamız gerekir. Vücudumuzun tüm besin maddelerine ihtiyacı vardır. Tek taraflı beslenmek yani sadece protein veya karbonhidratla beslenmek yanlıştır. Dengeli beslenerek vitaminler, mineraller ve lifler gibi önemli besin maddelerinden de almış oluruz. Sağlıklı bir nesil için sağlıklı beslenmemiz gerektiğini belirttiler.



Sağlıklı beslenme seminerinden güzel kareler.

ŞEHİT TEĞMEN MURAT ARSLANTÜRK İLKOKULU 4.SINIF KÜLTÜR EDEBİYAT KULÜBÜ ÖĞRENCİLERİMİZ KULÜP ÖĞRETMENLERİ ÇİĞDEM COŞAN REHBERLİĞİNDE BEYİN FIRTINASI YAPARAK MESLEKLERİNE İLİŞKİN HEDEF BELİRLEME ÇALIŞMASI YAPTI. İŞTE KULÜP ÖĞRENCİLERİMİZİN HEDEFLERİ:



2027 yılında Dünyanın en başarılı, insanlığa ve adalete en iyi hizmet veren, etkili avukatı olmayı hedefliyorum. 4/A Tuğba KASIMOĞLU.

2027 yılında Türkiye 'nin en başarılı, en idealist, en iddialı ve çocuklarla iletişimi en harika öğretmeni olmayı çocuklara tüm bilgimle ,sevgimle eğitim yolunda büyük hizmetler vermeyi hedefliyorum.4/A Tuğba TÖRK.

Hedefim, 2029 yılında Dünyanın en muhteşem, tüm insanlığa hizmet eden en iyi doktoru olmaktır. 4/A Helen YETKİNER.

Meleklerin hep yanımda olmasını en kaliteli hizmet veren öğretmen olmak istiyorum.4/A Rümeyza YETİŞ.

Dünyanın en iyi profesörü olmayı hedefliyorum.4/A Fatmanur SEÇEN.

Türkiye'nin en başarılı, en zirve ,en insanlık dolu ,sevgi, saygı ile en hakkaniyetli yönetimini sağlayan valisi olmayı hedefliyorum . 4/A Bilal Ahmet GEZGİNCİ.

Ülkemizin en başarılı kadın askeri olmayı hedefliyorum.4/A Ruvéyda SERT.

Tüm zamanların en iyi avukatı olmayı hedefliyorum. Adaleti hep yerine getirmeyi.4/A Arzu ÖLMEZ.

En iyi özel tim olmayı hedefliyorum.4/A Bekircan DAĞDELEN

Dünyanın en iyi polisi olmayı yaptığım işi en iyi yapanlardan olmayı istiyorum. 4/A Berkan TAŞ.

Çok başarılı bir avukat olmayı hedefliyorum. 4/E İsa DAL.

İnsanlara hep yardım etmeyi hedefliyorum. 4/E Gökçe KÖSEM.

Doktor olmayı ,insan hayatı kurtarmayı hedefliyorum.4/E Emine KOÇAK.

Kimsesiz hayvanlara yardım etmeyi hedefliyorum. 4/E Hüseyin AVCI.

Gelmiş ,geçmiş en iyi orgeneral olmayı hedefliyorum. 4/E Arda ÖZÇELİK.

Mutlu ve çok güzel bir yaşam hedefliyorum.4/E Diyar KADAK.

Benim hedefim, dünyadaki gelmiş, geçmiş en iyi bilim adamlarının keşfetmediği şeyleri keşfedip, icat etmektir. 4/D Merve ÖZKAN

Dünyanın en iyi polisi olmayı hedefliyorum. 4/D Mesken AKAN

Asker olmak ve vatan için savaşmaktır benim hedefim. 4/D Nuray TAŞDAN

En çok faydalar sağlayan doktor olmayı hedefliyorum. 4/D Abdülselem DEMİR.

En iyi tamirci olmayı hedefliyorum.4/D İsmail Burak CANGÜL.

En iyi öğretmen olmayı hedefliyorum. 4/D Elif Sultan YILMAZ.

En iyi anasını öğretmeni olmayı hedefliyorum. 4/D Mence ARSLAN.

Benim en büyük hedefim doktor olmaktır. 4/B Şevval YÜKSEK.

En iyi polis olmayı hedefleyenlerdenim.4/B Alperen ÇALIŞKAN.

En iyi belediye başkanı olmayı hedefliyorum.4/ B Metin TOR.

Çok iyi bir polis olmak hedefim.4/B Onur Erdem YÜCEER.

Türkçeyi çok güzel öğreten bir Türkçe öğretmeni olmayı hedefliyorum.4/B Remziye ARIK.

Çok başarılı bir editör olmak istiyorum.4/B Tuna GÖKDEMİR.

Ben en iyi ,en başarılı doktor olmayı hedefliyorum.4/C Batuhan ADIGÜZEL.

Benim hedefim polis olmaktır. 4/C Özcan ÖZEL.

Hedefim öğretmen olmak ve çocuklara okuma,yazma öğretmektir.4/C Fatma AKAN.

Benim hedefim çok başarılı bir öğretmen olmaktır.4/C Elif ARSLAN.

Çok başarılı bir polis olmayı hedefliyorum. 4/C Emirhan DEMİR.

En başarılı asker olmayı hedefliyorum. 4/C Ramazan ARIK.

HEDEFİ OLMAYAN İNSAN OKYANUSTA DÜMENİ OLMAYAN BİR GEMİ GİBİDİR.RÜZGAR NEREYE ESERSE ORAYA SAVRULUR.UNUTMAYALIM !HEDEF BELİRLEMEK GÖRÜNMEYENİ GÖRÜNÜR YAPMANIN İLK ADIMIDIR SONRASI BU YOLDA İNANÇLA YILMADAN ÇALIŞMAKTIR.