

NAİLE

EĞİTİM KÜLTÜR SANAT YAŞAM DERGİSİ

SAYI: 1
TEMMUZ 2024

SANCAKTEPE SULTAN II. ABDULHAMİD
KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



İÇİNDEKİLER



03

EDİTÖRDEN

Yeni bir ses yeni bir nefes olmak umuduyla merhaba...

04

OKUL MÜDÜRÜMÜZDEN

Her veda yeni bir merhaba...

05

OKULUMUZU TANIYALIM

Sancaktepe'de bir değer: Sultan II. Abdulhamid KAIHL

08

BİR RÖPORTAJ

Sancaktepe Kaymakamı Sayın Ahmet Karakaya ile röportaj yaptık.

10

BİR RÖPORTAJ

İlçe Millî Eğitim Müdürü Sayın Hale Bağçe Özbaş ile bir röportaj yaptık.

12

BİR KİTAP

Fatma Aliye'nin Udi Romanından İki Kadın: Bedia ve Helula

İÇİNDEKİLER



15

BİR KALEM BİR KİTAP

Sümeyye Doğan ile
Ruhumun Sesi

23

ÇANAKKALE

Öğrencimizin
kaleminden bir şiir

18

SAĞLIKLI TARİFLER

Doğal malzemelerle
bir deodorant
yapmaya var
mısınız?

24

EN'LER

Öğretmenlerimizin
en'lerini seçtik.

20

ROBOTİK KODLAMA NEDİR?

Robotik kodlama
neden önemlidir?

28

MATEMATİKÇE

Matematik nerede?
Matematik her
yerde!

İÇİNDEKİLER



30

BESLENME

Sağlıklı beslenmek için pratik öneriler

35

ETKİNLİKLERİMİZ

Şiir Dinletileri
Sergiler
Tiyatrolar

47

KISA KISA

Gezdik, gördük,
eğlendik, öğrendik

34

PROJELERİMİZ

Erasmus+
Akreditasyon Projesi

E- Twinning

TÜBİTAK 4006
Bilim Fuarı

Beş Boyutlu Gelecek
Projesi

Namaz ve Şuur
Platformu

NAİLE

DERGİNİN SAHİBİ

ŞAHİN YILDIRIM

EDİTÖR

MELEK AÇIK

YAYIN KURULU

MELEK AÇIK

BERFİN EMİNE ALIŞKAN

BETÜL YILDIRIM

YÜSRA ÖZCAN

KATKIDA BULUNANLAR

AYŞEGÜL DERYA

BÜŞRA ŞAHİN ÇELİK

BÜŞRA FIRTINA

BETÜL AKTAŞ

AZRA EKİNCİ

BERFİN EMİNE ALIŞKAN

AMİNE ZÜMRA HAYDARI

EDİTÖRDEN

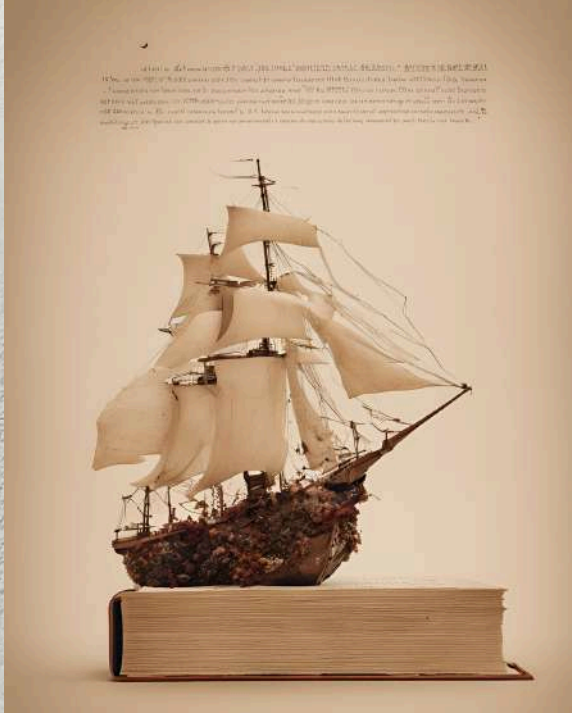
Değerli Okurlar,

Sultan II. Abdulhamid Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi olarak dergimizin ilk sayısı ile karşınızdayız.

Okulumuzda yapılan etkinlikleri paylaşma arzusu, öğrencilerimizin ürünlerini sergileme isteği bizi bu güzel yolculuğa çıkardı. Niyet hayır, akıbet hayır demiş büyükler. Bu düsturla rotamızı belirledik, seyre başladık.

Dergimizde okulumuzdan haberlerle birlikte röportajlar, öğretmenlerimiz ve öğrencilerimizden gelen kültürel, sanatsal ve bilimsel içerikli eserler yer alacak. Her sayı yenilenerek, çeşitlenerek siz değerli okuyucularımızla buluşacağız.

Öyleyse *“Besmeleyle başlayalım gel söze ya müslimin/
Umalım Hak’tan inayet olalım gamdan emin...”*
Yeni bir ses yeni bir nefes olmak umuduyla merhaba...



Melek Acik

EDİTÖR

OKUL MÜDÜRÜMÜZDEN



Değerli okurlarımız,

Uzun süredir devam eden çalışmalarımızın bir ürünü olarak hazırladığımız okulumuzun eğitim, kültür, sanat ve yaşam dergisi olan NAİLE'nin ilk sayısını sizlerle buluşturmanın mutluluğunu yaşıyoruz. Her sayfasında ayrı bir emeğin olduğu dergimiz tamamen okulumuzun öğrencilerinin ve öğretmenlerinin ortaya koyduğu bir çalışmadır. Keyifle okuyacağınız ve yeni sayılarını heyecanla bekleyeceğiniz dergimizi beğeneceğinize olan inancım tamdır.

Kıymetli öğrenci, öğretmen ve velilerimiz; her ne kadar yeni bir dergi ile sizlere merhaba demiş olsam da aslında aynı zamanda da hoşça kalın demem gereken bir zaman dilimini yaşıyorum. 11 Ekim 2019'da göreve başladığım ve beş yıldır hizmet etme mutluluğunu yaşadığım güzel okulumuzdan Ataşehir Cahit Zarifoğlu Anadolu İmam Hatip Lisesine atanmam nedeniyle 12 Temmuz 2024'te ayrılacağım. Görevde bulunduğum her anı, nasıl daha iyi hizmet edebilirim düşüncesi ile yaşadığım ve sürekli olarak her yönüyle geliştirmeye gayret ettiğim kıymetli okulumuza bir vizyon, bir misyon ve güzel bir kurum kültürü kazandırmanın yanı sıra okulumuzun eğitim ortamlarını geliştirecek bir çok fiziksel ve estetik hizmette bulunma şerefine de nail oldum.

Yepyeni bir bina olarak devraldığım okulumuzu her türlü eğitim materyali ile donatılmış olarak donanımlı, genç, dinamik ve idealist bir öğretmen kadrosuyla hizmetinize bırakıyorum. Nice başarılı ve değerleriyle barışık öğrenci yetiştirecek olan okulumuza görevde bulunduğum süreçte katkı sağlayan tüm eğitim paydaşlarımıza çok teşekkür ediyorum. Okulumuzun da okulumuzdan hizmet alanların da okulumuza katkı sağlayanların da bundan sonrasının bundan öncesinden daha hayırlı ve başarılı olmasını diliyorum.

Dergimizin hazırlanmasında çok büyük katkısı olan kıymetli öğretmenimiz Melek Açık'a emeklerinden dolayı çok teşekkür ediyorum. İlk sayısını çıkardığımız dergimizin herkes için hayırlı ve faydalı içeriklerle dolu olarak yıllarca yeni sayılarla karşınızda olmasını temenni ediyorum.

Şahin Yıldırım

OKUL MÜDÜRÜ

SANCAKTEPE'DE BİR DEĞER:

SULTAN II. ABDULHAMİD KAHİHL



Her türlü teknik imkâna sahip yepyeni bir binada, çalışkan ve idealist bir kadroyla öğrencilerin günümüz koşullarına uygun eğitim ve öğrenimini destekleyen bir okul...

OKULUMUZU TANIYALIM



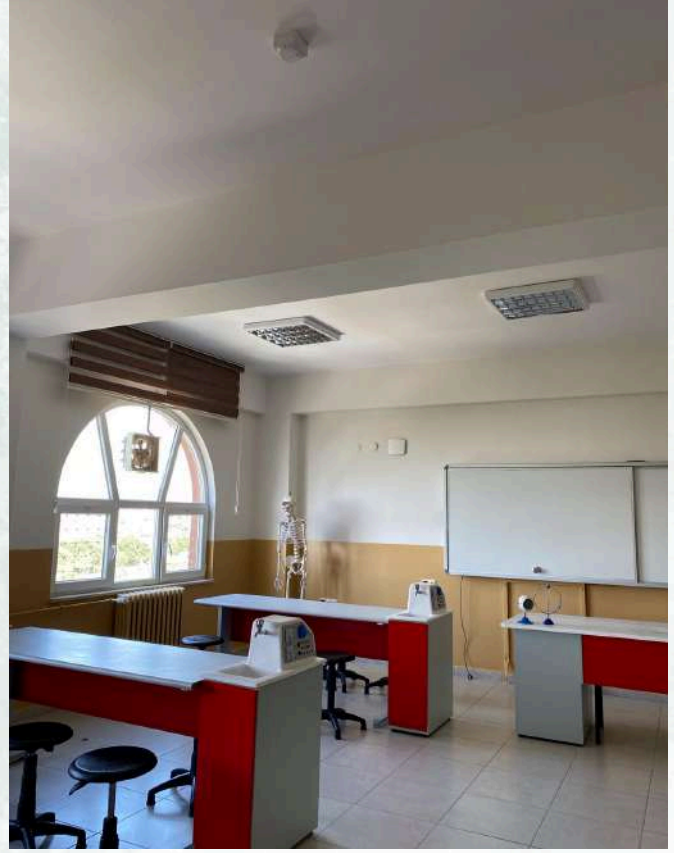
Okulumuz 11.11.2015 tarihinde Sancaktepe Fatih Mahallesi Okul Sokak 15/3 adresinde okulumuz adına yapılan 4 katlı bir binada eğitim öğretime başladı. İlk açıldığı yıllarda sadece Anadolu imam hatip lisesi olarak eğitim veren okulumuz daha sonra Hüseyin Temizel İmam Hatip Ortaokulunun okulumuz bünyesine katılmasıyla hem imam hatip lisesi hem de imam hatip ortaokulu öğrencilerine eğitim vermeye başlamıştır.



2019-2020 Eğitim Öğretim yılı itibarıyla eski binamızın yanında yeni yapılan binasına taşınan okulumuz 22 derslik, 1 tasarım beceri atölyesi, 1 z kütüphane, 1 fen laboratuvarı, 1 konferans salonu ve 1 spor salonu ile tam gün olarak hizmet vermeye devam etmektedir.



2020-2021 Eğitim Öğretim yılı itibarıyla Kız Anadolu İmam Hatip Lisesine dönüşen okulumuzun yeni adı Sultan II. Abdulhamid Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi olarak değişmiştir. Okulumuzda 2020-2021 Eğitim- Öğretim yılından itibaren sadece kız öğrencilere eğitim vermeye başlamıştır.



Öğrencilerimiz, TÜBİTAK 4006 Bilim Fuarı'nda anaokulu öğrencilerimize projelerini gösterirken...

Her yıl birçok farklı paydaşımızın düzenlediği sosyal, sportif, sanatsal, bilimsel projelere ve yarışmalara katılım sağlayan okulumuz ayrıca öğrencilerimizin vizyonunu geliştirmek için geziler de düzenlemekte ve öğrencilerini sadece teorik olarak değil uygulamada da desteklemektedir. Okulumuzda her yıl Din Öğretimi Genel Müdürlüğü bünyesinde uygulanan Kalite Takip Sistemi ve Şuur Platformu Projesi gereği birçok etkinlik düzenlenmekte ve öğrencilerimiz öğretmenlerimizle iş birliği içinde bu etkinliklerin temel öznesi olmaktadır.

Okulumuz katıldığı yarışmalarda ve yürüttüğü projelerde birçok bireysel ve kurumsal ödül kazanmış ve kazanmaya da devam etmektedir. Her zaman öğrenci-veli-öğretmen iş birliğine önem veren okulumuz veli ve öğrencileriyle etkili bir okul aile birliği bağı oluşturmakta ve her zaman velilerimizi eğitim ortamının içinde tutmaya çalışmaktadır.

RÖPORTAJ



Sancaktepe Kaymakamımız Sayın Ahmet Karakaya ile dergimizin ilk sayısına özel bir röportaj yaptık.

Sayın Kaymakamım, öncelikle yoğun programınız arasında bizlere vakit ayırdığınız için teşekkür ederiz. İlçemizde eğitim alanında gerçekleştirdiğiniz ve gerçekleştirmeyi hedeflediğiniz projelerden bahsedermisiniz?

Okullarımızın imkânlarını artırmak, yeni yapılacak okullar ile sınıf mevcutlarını azaltmak, okul öncesinde okullaşmayı artırmak en önemli önceliklerimiz arasında. Okul öncesi eğitime oldukça önem veriyoruz. Bu gruptaki tüm öğrencilerimizin eğitim almasını planlıyoruz.

Şu anda okul öncesinde okullaşma oranımız yüzde seksen beş düzeyinde. Bunu yüzde yüze çıkarmak nihai hedefimiz. Ayrıca ilçemize çok yakın zamanda bir fen lisesi kazandıracamız. Farklı türde liselerimizin açılması, ilçemizdeki eğitimin çeşitlendirilmesi ve ihtiyacın karşılanabilmesi açısından önemli. Öğrencilerimizin istediği her tür ve kademede okulu ilçemizde bulabilmesi, bizleri memnun edecektir. Ayrıca öğrencilerimizi; sportif, sanatsal ve kültürel açıdan geliştirerek milli değerlerimize bağlı yetiştirmek için eğitim kalitemizi artırmanın gayreti içerisindeyiz.

İstanbul'un yeni cazibe merkezinin Sancaktepe olması nedeniyle ilçemizin nüfusu her yıl yüksek oranda artmakta. Bu nedenle yeni okul ihtiyacı oluşmakta. Yeni yapılan ve yapılması planlanan okullardan bahsedebilir misiniz?

Okul sayımızı arttırmak ve ikili eğitim oranını azaltmak için birçok okul inşaatı ve projesi yürütüyoruz. Şu anda hâlihazırda yapımı gerçekleştirilen sekiz okul bulunmakta. Proje aşamasındaki okullarla birlikte bu sayı on ikiyi bulmakta. Ayrıca Millî Eğitim Bakanlığımız ve İstanbul Valiliğimiz koordinesinde okul yapım protokollerine imza atıyoruz. Tüm bu gayretlerimiz, öğrencilerimizin çok daha iyi şartlarda eğitim alabilmelerini sağlamak ve artan nüfusla birlikte sınıf mevcutlarının artmasını engellemek içindir. Hükümetimizin destekleriyle ve hayırseverlerimizin katkılarıyla tüm gücümüzle ilçemizdeki okul sayısını artırmayı sürdüreceğiz.

Madde bağımlılığı ile ilgili vermiş olduğunuz mücadeleyi bilmekteyiz. İlçemizde bu konuyla ilgili okullarımızda yapılan çalışmalar hakkında bilgi verir misiniz?

Bağımlılıkla mücadele kapsamında okullarımızda öğrencilerimize ve velilerimize eğitimler vermekteyiz. Her yıl binlerce öğrencimize ve velimize bilinçlendirme seminerleri gerçekleştiriyoruz. "En İyi Narkotik Polisi: Anne" projesi kapsamında bugüne kadar toplam 26.803 anneye seminer verdik. Vatandaşlarımızın bilinçlenmesi için İstanbul Emniyet Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğüne dizayn edilen NARKOTİR (Narkotik tim Tırısı) ile ilçemizin çeşitli meydanlarında eğitimler verildi. Emniyet Müdürlüğümüz narkotik suçları önleme konusunda seferber durumda. Tüm bu çalışmalarımız gençlerimizin ve vatandaşlarımızın geleceğinin karartılmaması, sağlığının ve huzurunun hiçbir şer odağınca bozulmaması içindir. Ayrıca madde bağımlısı vatandaşlarımızın tedavisi için Sağlık Bakanlığımız tarafından "Bahar Evleri Projesi" kapsamında bir tedavi merkezimizin inşaat çalışmaları devam etmektedir.

Bu yıl Cumhuriyetimizin 100. yılını birçok proje ve etkinlikle coşku ile kutladık. Cumhuriyetimizin yüzüncü yılında gençlerimize ve öğretmenlerimize neler söylemek istersiniz?

İstiklal destanımızın 29 Ekim 1923'te cumhuriyetin ilanıyla taçlandığı, tarihimizin en şanlı günlerinden birinin 100. yıl dönümüne kavuşmanın büyük coşkusu ve heyecanını yaşadık ve yaşıyoruz. Cumhuriyetimizi, 100. yıl dönümüne yaraşır şekilde birçok etkinlikle kutladık.

Öğretmenlerimizin, Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün "Ey yükselen yeni nesil, gelecek sizindir. Cumhuriyeti biz kurduk, onu yükseltecek ve sürdüreceksiniz." sözünü şiar edinerek çağın gerektirdiği her alanda öğrencilerimizi donatmaya; ilim ve irfan sahibi, ahlaklı, millî ve manevi değerlerine bağlı bireyler yetiştirmeye devam edeceğine inancım tamdır. Gençlerimiz bu ülkenin bugünü ve yarınlarıdır. Türkiye Yüzyılı hedeflerimizi gerçekleştirmek için gençlerimize, ülkemizi hep bir adım ileri götürmeye gayret etmelerini, kendilerini her alanda geliştirmelerini, ülkemizi muasır medeniyetler düzeyine çıkarmak için var güçleriyle çalışmalarını tavsiye ediyorum.

Çeşitli toplantılarda kitap okumayı sevdiğinizi zaman zaman dile getiriyorsunuz. Bizlere hayatınızda iz bırakan bir kitabı paylaşabilir misiniz?

Gerek dönemin şartlarını anlatma gerek insan psikolojisini yansıtmaya gerekse toplum sosyolojisine yönelik tahlilleriyle Cengiz Aytmatov'un "Gün Olur Asra Bedel" kitabı bende derin izler bırakmıştır. Gençlerimize de kendilerini geliştirmek için farklı türlerde yetkin kitapları okumalarını tavsiye ediyorum.

Yoğun programınızda bizlere zaman ayırdığınız için tekrar çok teşekkür ederiz.

RÖPORTAJ



İlçe Millî Eğitim Müdürümüz Sayın Hale Bağce Özbaş ile Sancaktepe’de eğitimi konuştuk.

Sayın Müdürüm, Sultan II. Abdulhamid Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi olarak bir okul dergisi çıkarıyoruz. İlk sayımızda sizinle röportaj yapmak istedik. Bizleri kabul ettiğiniz için çok teşekkür ederiz. Sayın Müdürüm, sizi daha iyi tanımak istiyoruz. Kendinizden bahsedecek olursanız neler söylemek istersiniz?

2000 yılında Gazi Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Çağdaş Türk Lehçeleri ve Edebiyatları Bölümünü bitirdim.

2000 yılından 2017 yılına kadar çeşitli okullarda öğretmen ve yönetici olarak çalıştım. 2017-2019 yılları arasında Sancaktepe İlçe Millî Eğitim Müdürlüğünde Şube Müdürlüğü görevinde bulundum. 2019 yılından beri Sancaktepe İlçe Millî Eğitim Müdürü olarak görev yapmaktayım.

Sancaktepe’de eğitimin ne durumda olduğu hakkında biraz bilgi verebilir misiniz?

Sancaktepe İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü olarak toplam 290 kurumumuz bulunmaktadır. 115’i resmî okul olmak üzere toplam 197 okulumuzda 105.000 öğrencimizin eğitim öğretim faaliyetlerini gerçekleştirmekteyiz.

TEKNOFEST, TÜBİTAK, Harezmi, Anadolu Mektebi, Ben Okuyorum İstanbul Okuyor, Okul Spor Kulüpleri, Okçuluk Benim Sporum, Enstrümanlı Okul Kalmasın gibi projeler ile öğrencilerimizin akademik, sosyal ve sportif faaliyetlerine en üst düzeyde katılmalarını sağlıyor, deneyim kazanmalarını önemsiyoruz.

İlçemizde geleceğe yönelik eğitim ile ilgili plan ve projelerden kısaca bahsedebilir misiniz?

Okullarımızın imkânlarını, sayılarını arttırmak amacıyla birçok okul inşaatı ve projesi yürütüyoruz. Şu anda hâlihazırda yapımı gerçekleştirilen sekiz okul bulunmakta, proje aşamasındaki okullarla birlikte bu sayımız 12'yi bulacak. İlçemize yakın zamanda bir fen lisesi de kazandıracğız. Farklı türde liselerimizin açılması, ilçemizdeki eğitimin çeşitlendirilmesi ve ihtiyacın karşılanabilmesi açısından bizler için son derece önemli. Bunların yanında Bakanlığımız ve İl Millî Eğitim Müdürlüğümüz himayelerindeki tüm projeleri okullarımızda gerçekleştirmekteyiz. Aynı zamanda Müdürlüğümüzün ortaya koyduğu birçok proje ile öğrencilerimizi akademik ve diğer birçok açıdan geliştirmek için var gücümüzle çalışıyoruz.

Sizi etkileyen bir eser kendinizi yakın hissettiğiniz bir yazar/şair var mı? Bizimle paylaşmak ister misiniz?

Elbette, edebiyat dünyasında beni derinden etkileyen birçok eser ve sanatçı var. Ancak özellikle birkaç isim var ki onların yazıları ve düşünceleri hem kişisel hem de mesleki hayatımda büyük bir etki bırakmıştır.

Öncelikle Cemil MERİÇ'in eserleri benim için oldukça özeldir. "Bu Ülke" adlı eseri, düşünce dünyamı derinleştiren ve bana farklı bakış açıları kazandıran bir eserdir. Cemil Meriç'in entelektüel birikimi ve özgün bakış açısı, toplum üzerine yaptığı derin analizler, beni her zaman etkilemiştir. Onun kültür ve medeniyet arasındaki ilişkiyi irdeleyişi, eğitim politikalarına yaklaşımında da ilham verici olmuştur.

Peyami SAFA'nın "Yalnızız" romanı, insan psikolojisi ve toplum ilişkileri üzerine yaptığı derin analizleri beni etkiledi. Peyami SAFA'nın dil kullanımı, karakter derinlikleri ve toplumsal gözlemleri, edebî zevkime hitap etmesinde etkili olmuştur.

Son olarak Behçet NECATİGİL'in şiirleri de edebî dünyamda özel bir yere sahiptir. Şiirlerinde, insanın iç dünyasına, sevgiye, acıya ve hayata dair derin ve samimi bir bakış görüyorum. Onun şiirleri duygusal dünyamı zenginleştiren önemli bir kaynak olmuştur.

Bu sanatçılar, edebî yolculuğumda bana rehberlik eden ve ilham veren önemli isimlerdir. Her biri kendine özgü tarzları ve derinlikleriyle, düşünce ve duygu dünyamda derin izler bırakmıştır.

Bize zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz. Son olarak eklemek istedikleriniz varsa buyurun lütfen.

Değerli meslektaşlarıma ve sevgili öğrencilerimize eğitimde dönüşüm için büyük bir öneme sahip olan Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli üzerine bir eklemede bulunmak istiyorum.

Ülkemiz her alanda olduğu gibi eğitim alanında da önemli gelişmeler göstermekte. Kökünü sahip olduğu kadim geçmişten alarak çağın gerektirdiği becerilerin öğrencilere kazandırılmasını temel alan Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli de bu gelişmeleri hızlandıracak önemli bir etken. Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin uygulayıcıları olarak öğretmenlerimizin gayretleri ve emekleriyle ülkemiz birçok alanda olduğu gibi eğitim alanında gelişmiş sayılı ülkelerden biri olacak.

Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli'nin bizlere sunduğu değerli fırsatları en iyi şekilde değerlendirmek için hep birlikte çalışmalıyız. Öğretmenlerimiz, öğrencilerimiz ve tüm paydaşlarımızla birlikte, eğitimde kaliteyi ve başarıyı artırmak adına kararlılıkla ilerlemeye devam edeceğiz.

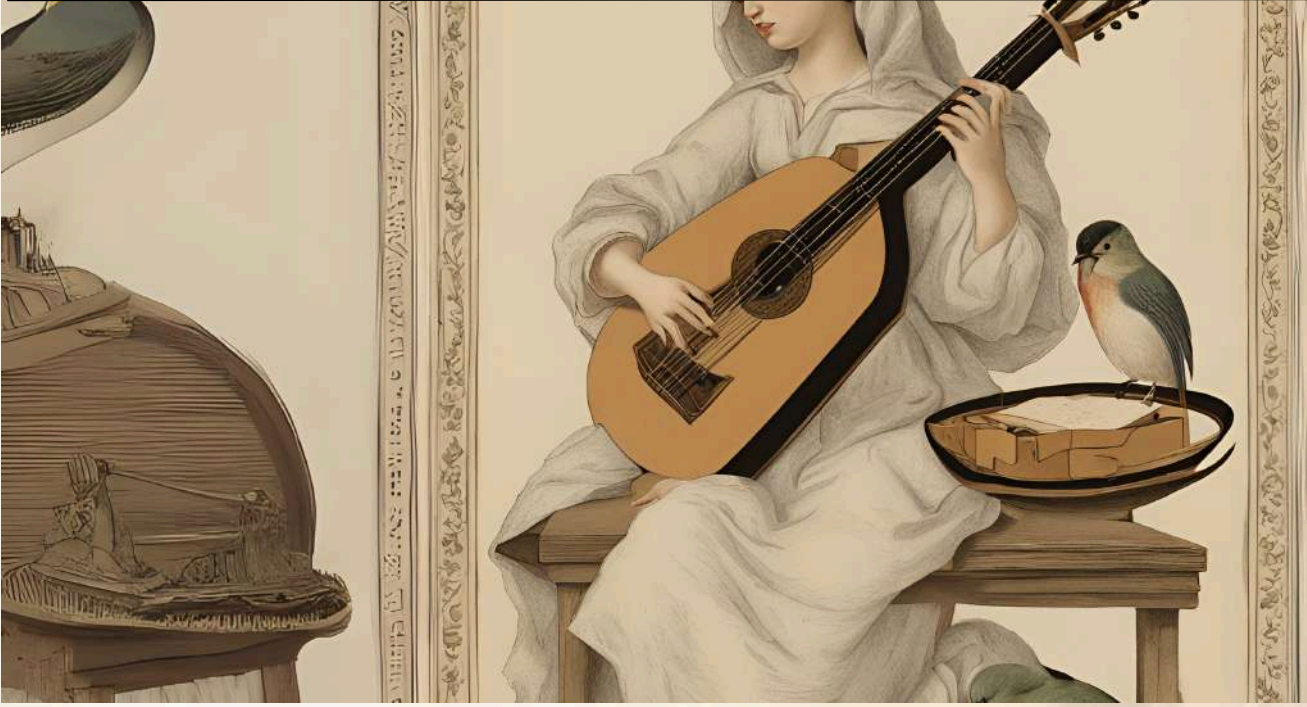
FATMA ALİYE’NİN UDI ROMANINDAN İKİ KADIN: BEDİA VE HELULA

“ Ne güzel şeydi, bir gencin sonradan pişman ve mahcup olacak hiçbir hale düşmeden gençlik çağını geçirmesi ve ileride mazisine baktığı zaman asla yüz kızartıcı bir hale rastlamaması ne mükemmeliyettir!”

Udi, s.19

AZRA EKİNCİ 12/B





Fatma Aliye Hanım; Türk edebiyatında tercüme yapan, roman yazan, sosyal faaliyetlere katılan ve hakkında müstak10 il bir monografi yazılan ilk kadın yazardır. [1] Udi ise bir dönem kadınların uzun kış gecelerinde toplanıp severek okuduğu romanlardan biri olmuştur.

Udi romanı, bir kadının hayatındaki zorlukları ahlaki değerlere sıkı sıkı yapışarak yeteneğiyle aşmaya çalışmasını anlatmaktadır. Romanımızın baş kişisi Bedia; ailesinin gözbebeğidir. "Ev içinde herkes onu seviyor, herkes onun rahatını düşünüyor, herkes onu memnun etmeye, onun yüzünü güldürmeye çalışıyordu." Babası müziğe meraklıdır, merakı ve yeteneği de kızına geçmiştir. Bedia küçük yaşlarda musiki konusundaki kabiliyetini göstermiştir. Baba kız birlikte meşk etmek en büyük zevkleridir. Fakat bu mutlu aile tablosu babanın hasta olması ve ardından vefatıyla bozulur.

[1] <https://islamansiklopedisi.org.tr/fatma-aliye-hanim>

Anne ve abi, Bedia'nın bir yuva kurmasını istemektedirler. En nihayetinde abi onaylamasa da anne ve kızın beğendiği bir aday bulunur. Bedia, Mail ile evlenir. Fakat Bedia çok geçmeden mutsuz bir kadına dönüşür. Eşinin eve gelmediği gecelerde derdini gözyaşlarıyla uduna dökmektedir. Bir gün bir mecliste kocasının kendisini uğruna terk ettiği çengi Helula'nın kolunda kendi bileziğini görür.

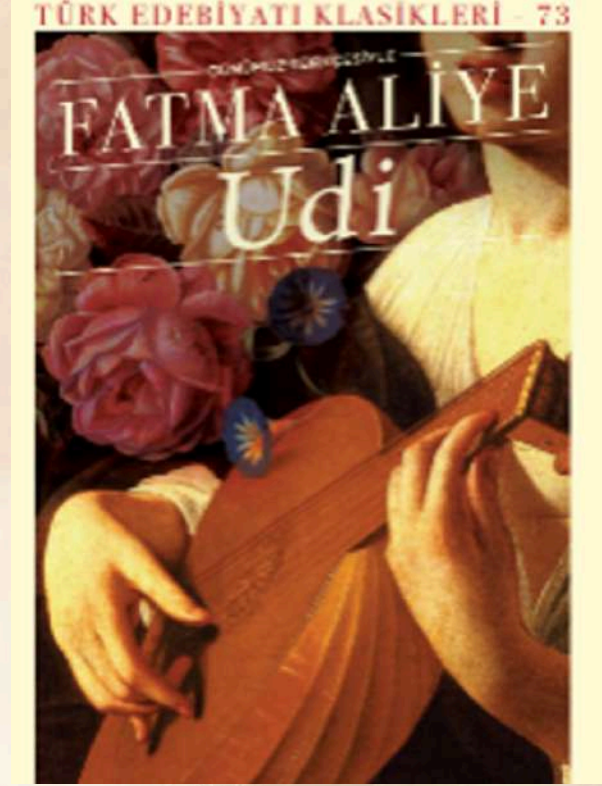
Helula, annesi Naume ile çeşitli meclislerde insanları eğlendiren bir kadındır. Annesi enstrümanını çalarken o da meydanda oynamaktadır. Romanda yazarın iki kadını - Bedia ve Helula'yı- bir mecliste karşılaştırıp konuşturduğu bölümde Bedia'nın değer yargılarını da görürüz. Bedia, Helula'nın kendini sanatkâr sınıfına sokmasına itiraz eder: "Oh! Helula! Hoplamak, kırılmakla da sanatkâr olunur muymuş?"[1]



Fatma Aliye (1862-1936)

Aynı zamanda Helula'nın Mail'e âşık olduğunu söylemesine de karşı çıkar ve onun gibileri aşktan, muhabbetten anlamamakla itham eder. Helula'nın yaptıkları işi mecburiyetten yaptıklarını iddia etmesine, "Kadın kazanmaya mecbur olduğunda gülüşlerinden, gamzelerinden başka satacak ne sermaye ve meta bulabilir?" demesine karşılık "Yalnız böyle mi geçinilir? Yalnız böyle mi kazanılır?" diye sorar. Bedia'ya göre iffet dairesinde kazanmalı ve bir hayat sürmelidir.

[1] Udi, s.41



Bedia ve Helula'nın yolları Beyrut'ta keşişir. Helula çengiliği bırakmış ve evlenmiştir. Bedia'nın söylediklerinin kendisine tesir ettiğini fakat asıl tesirin Mail'in Bedia'nın gidişinden sonraki tavır ve davranışlarından kaynaklandığını söyler. Mail'in Bedia'ya saygı duyarken kendisine saygı duymadığını hatta Bedia'nın adını anmasına bile izin vermediğini ifade eder. Sonuç olarak romanda, hayatlarının bir döneminde maddi zorluklarla karşılaşan iki kadın üzerinden iyi, doğru, güzel değerleri tartışılmıştır. İki kadın benzer durumlarla karşılaştıklarında farklı seçimler yapmıştır. Seçimiyle biri değer kazanırken diğeri değersiz bir duruma düşmüştür.

BİR KALEM BİR KİTAP

Ruhumun sesi

Sümeyye Doğan



Sümeyye Doğan,
okulumuzun 10. sınıf
öğrencilerinden...
Yayınlanmış bir kitabı
var. Kendisiyle kitabı ve
yazma serüveni
hakkında biraz sohbet
ettik.

Öncelikle kendinizi ve kitabınızı tanıtmayı kabul ettiğiniz için teşekkür ederiz. Sümeyye Doğan kimdir?

Ben 15 yaşındayım. Müzik dinlemeyi seviyorum ve hayata karşı pozitif bakan bir kızım."

Çok gençsiniz ve ilk kitabınızı yayınladınız. Sizi yazmaya iten duygu ya da düşünceler nelerdir?

"Ben dert dinlemeyi çok severim ama derdimi konuşmayı sevmem o yüzden de küçük yaşlarımdan beri hep duygularımı düşüncelerimi kağıda aktaran birisiyim. Bu böyle böyle gelişti. Mesela arabada müzik dinlerken ya da yolda yürürken hep düşünürdüm. Bu düşündüklerim de gitgide artık bir senaryoya dönüştü. Zaten sonrasında da yazmaya başladım."





Kitabınızı planlama aşamasında ilham aldığınız eserler ya da kişiler oldu mu?

Aamir Khan'nın filmlerini çok seviyordum. Onun da filmlerinde hep hayata güzel bir bakış açısıyla baktığını gördüm bu bana çok ilham verdi diyebilirim."

Her metin, yazarından okuyucusuna gönderilmiş bir mektupturdenir. Kitabınızın adı 'Ruhumun Sesi' peki ruhumun sesi ne diyor?

Ruhumun Sesi doğru şeylere inanmamı ve hayata güzel bakmamı söylüyor. Ruhumun Sesi ruhumu dinlememi istiyor."

Ruhumun Sesi'nde ana karakter kendince sıkıntılı süreçler geçirmesine ya da durumlar yaşamasına rağmen hep bir şekilde iyi olmaya çalışan biri. İyimser bir bakış açısına sahip. Ana karakterle sizin aranızda bir benzerlik olduğunu düşünüyor musunuz?

"Evet, zaten bu kitabı yazdıktan sonra da çoğu yakın arkadaşım 'Seninle ana karakter arasında çok benzerlik var' dedi. Gerçekten öyle ben hayata hep olumlu bakarım. Zaten benim en çok söylediğim şey 'Hayat her şeye rağmen güzeldir'. Ama bunu da bana öğreten birisi oldu. Çok küçük yaşında bir arkadaşım sayesinde bu hayatın güzel olduğunu öğrendim yani aslında bu kitabın ana karakteri ben değilim."

**“Olsun... Anneler kızlarına sinirlenir bazen. Annem sever beni. Dert dinlemeyi sevmediğinden yırtmıştır kâğıdı.
Olsun... Ben de bulutlara anlatırım derdimi. Onlar da sıkılıp yağmur damlaları dökerlerse başıma; yağmura anlatırım derdimi...”**

Ruhumun Sesi

Halihazırda yeni bir kitap çalışmanız var mı?

“Evet var. Şu aralar biraz meşgul olduğum için çok yazamıyorum ama yakın zamanda bitirip çıkartmayı düşünüyorum.”

Çok teşekkür ediyor ve size hem öğrencilik hayatınızda hem de yazı hayatınızda başarılar diliyoruz.

“Teşekkür ederim. ”

SAĞLIKLI TARİFLER:

DOĞAL DEODORANT



Merhaba sevgili öğrencilerim,

Sağlıklı Tarifler köşemize hoş geldiniz. Hepimiz biliyoruz ki temizlik imandandır. Kullandığımız alanlar, yaşadığımız ev, okulumuz ve çevremiz temiz tutulmalıdır. Özellikle de temizlik denince beden temizliği de çok mühim konudur.

Beden temizliği denilince akla ilk gelen şey kötü kokmamaktır. Kokan bir insanın yanında kim durabilir ki? Bu yüzden genel beden temizliğinin yanında ter kokusunu önlemek amacıyla deodorantlar kullanırız. Çok da işe yarar.

Fakat yapılan araştırmalara göre özellikle alüminyum içeren deodorantların vücudumuza epey zarar verdiği ortaya çıkmıştır. Bu tarz deodorantlar, cilt kanseri, göğüs kanseri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

İçerisinde çok fazla kimyasal barındıran bu ürünler, cilde temas sırasında ter bezlerini kapatır, ter salınımını azaltır. Evet, kokuyu giderir ama bir tıkaç gibi, derinin nefes almasını da engeller.



Gelelim tarifimize!

Malzemeler:

- 1,5 yemek kaşığı hindistan cevizi
- 1 yemek kaşığı karbonat
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- (İsteğe bağlı olarak) Güzel kokulu bir iki damla uçucu yağ (Yasemin, menekşe, lavanta vs.)

Nasıl Yapılır?

- 1,5 yemek kaşığı hindistan cevizi yağını cam bir kaba alıp benmari usulu eritin.
- İçine 1 yemek kaşığı karbonatı ekleyin ve iyice karıştırın.
- Sonrasında 1 yemek kaşığı mısır nişastasını ekleyin ve karıştırmaya devam edin.
- İyice karıştığına emin olduktan sonra dilerseniz istediğiniz bir iki damla uçucu yağ ekleyip homojen hale gelene kadar karıştırın.
- Krem haline gelen deodorantımızı bir kaba döküp katılaşması için buzdolabında bekletin.

- Duş aldıktan sonra doğal deodorantımızı buzdolabından çıkarıp 2-3 dakika bekletin. Kuru ve temiz koltuk altınıza bir miktar sürün.
- Bu deodorantı her gün kullanmaya özen gösterin.

Not: Karbonata hassasiyetiniz varsa sadece mısır nişastası kullanabilirsiniz.

Yaptığımız bu doğal tarif, terlemenize engel olmayacaktır. Fakat terlediğinizde oluşan kötü kokuyu engelleyecektir.

Son olarak hindistan cevizi yağı, 24,5 derecenin altında katı, üzerinde ise sıvı formdadır. Özellikle yaz aylarında buzdolabında muhafaza ederseniz kolaylık olacaktır.

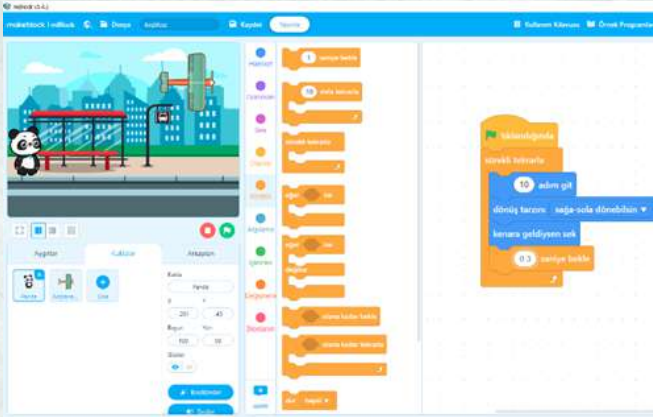


Büşra ÖZKAYA FIRTINA
Biyoloji Öğretmeni

KODLAMA NEDİR?

Kodlama diğer adıyla programlama, bilgisayara, bir işlemi yaptırmak için yazılan programlanmış komutlar dizisinin bütünü olarak tanımlanır.

Kodlama bir yazılım dili kullanarak bilgisayar programı yazmaktır. Kodlama dersinde bilgisayar yazılımı geliştirmenin yani programlamanın temelleri atılmaktadır



Biz dersimizde blok tabanlı kodlama da yapmaktayız. Blok tabanlı kodlama için Mblock uygulamasını kullanmaktayız. Mblock uygulaması tamamen ücretsiz olup ayrıca kullanımı çocuklar tarafından hızlıca kavranmakta aynı zamanda renkli arayüzü ile eğlenceli ve öğretici vakit geçirme olanağı sunmaktadır.

ROBOTİK NEDİR?

Robotik, makina ile makina kontrol sistemlerini, elektronik, bilgisayar ve uzay bilimlerinin hepsini kapsayan ortak çalışma alanına verilen isimdir. Makina mekanizmalarının tasarımı, kontrol ve idare edilebilmesi için elektronik donanım eklenmesi ve ortaya çıkan ürünün dijital ortamda kontrolünün sağlanması ve çalışma sisteminin belirlenmesidir. Robotik alanı, makina, yazılım, kontrol, elektrik-elektronik gibi disiplinleri bir araya toplamaktadır.



ROBOTİK KODLAMA NEDİR?

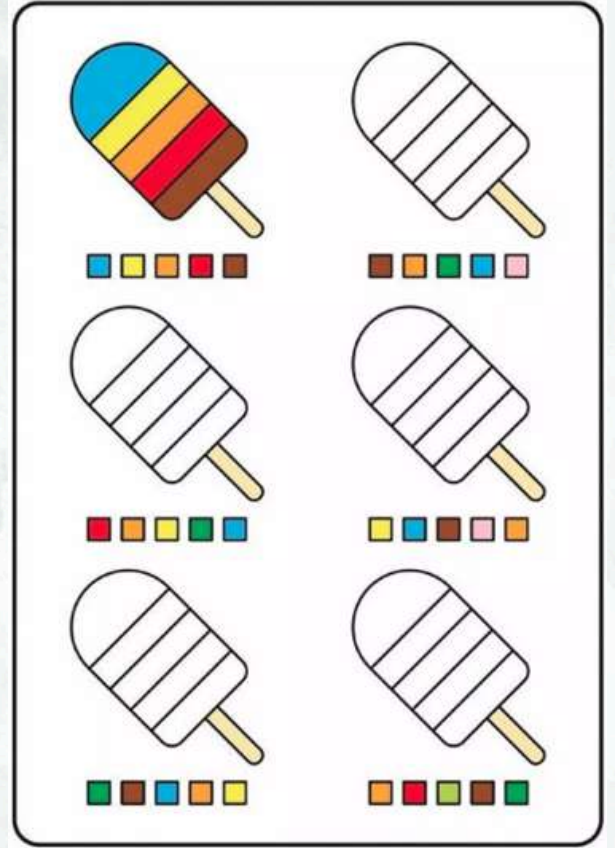
Robotik Kodlama içinde bulunduğumuz çağda ve teknolojinin tam içerisinde dünyaya gözlerini açan çocukların farklı kazanımlar elde etmelerini sağlar.

Günümüzde hızla gelişmekte olan bu teknolojileri kullanabilen, bilgiyi kullanırken aynı zamanda eleştirebilen, üretip tüketebilen ve bu davranışları yaparken dijital dünyanın etik kurallarına uyan, dijital ortamda iletişim kurabilen çocuklar robotik kodlama eğitimi ile 21. yüzyıla çok daha kolay adapte olurlar.

Peki Robotik Kodlama nedir?

Robotik kodlama, robotların çalışma mekanizmasına uygun olarak kod yazılımını içerir. Robotik kodlamada kod yazılımı ile robotun çalışması etkin hale getirilir. Robotik kodlama eğitimi okul öncesi dönemde kodlama ile verilerek başlar ve üniversite eğitimine kadar uzanır. Bu süreçte okul öncesi kademedan başlayarak çocuklara ve öğrencilere çeşitli kazanımlar sunar. Okul öncesi kodlama eğitimi için bir örnek...

Robotik kodlamanın önemi verilen eğitimlerin içeriğinden ileri gelir. Robotik Kodlama Sınıfımızda Mblock İle beraber Arduino Uno kullanarak Robotik Kodlama eğitimi vermekteyiz. Çocuklar Arduino Uno projeleri ile hem eğlenmekte hem de robotik kodlamayı öğrenmektedirler...



Robotik Kodlamayı öğrenen çocuklar görsel düşünme, sorgulayıcı düşünme, problem çözme, analiz etme, algoritmik düşünme kazanımları elde ederler. Bu dönemlerde verilen Robotik Kodlama Eğitimi çocukların ufkunu genişletmeye imkan tanır. Çocuklar Robotik kodlama eğitimi ile farklı alanları tanır, gerekli yetkinlikleri zaman içinde kazanır ve çağın gelişmelerine hazır hale gelir.

Eğitimde Robotik Kodlama ile çocuk ve genç tüm öğrenciler 21.yüzyıl becerilerinden olan bilgi ve iletişim teknolojilerine aşina olurlar. Yaratıcılık, girişimcilik, üretkenlik, sorgulayıcı bakış açısı, analitik düşünme ve problem çözme yeteneklerinin artmasını sağlayan eğitimde Robotik Kodlama ile öğrenciler, geniş bir bakış açısına sahip olarak vizyoner bir kişiliğin sağlam temellerini de atmış olurlar. Eğitimde Robotik Kodlama ile öğrencilerin kendi potansiyellerini keşfetmeleri de sağlanır.

Yapılan çalışmalar, robotik kodlama eğitiminin matematik, fen ve mühendislik konularında öğrencilerin başarısını artırdığını göstermektedir ayrıca öğrencilerin soyut kavramları daha iyi anlamalarına yardımcı olur ve öğrenmeyi daha eğlenceli hale getirir.

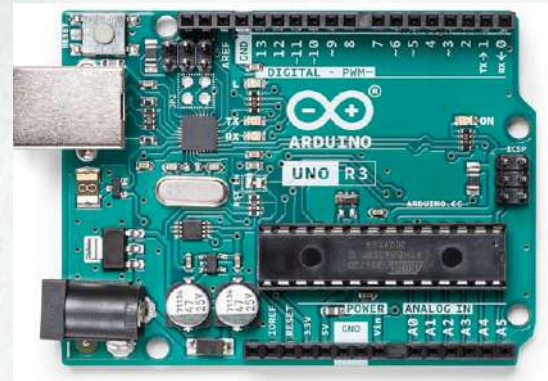
Robotik kodlama eğitimi okul öncesi dönemden başlayıp üniversite eğitimine kadar uzanarak çocuklara ve öğrencilere çeşitli kazanımlar sunar.

Robotik Kodlama dersi ile öğrenciler;

- Bilgisayar kullanma becerilerini geliştirirler,
- Robotik Kodlama dersi öğrencilerin düşünme becerilerini geliştirirler,
 - Öğrenciler Robotik Kodlama dersinde algoritma eğitimine de bağlı olarak inovatif projeler geliştirirler,
 - Tasarladıkları projenin tüm aşamalarını deneyimleyerek öğrenirler,
 - 3D tasarım uygulamalarını kullanırlar ve hazırladıkları projeleri elektronik ortama aktarabilirler,
 - Çeşitli kodlama dillerini kullanılarak yazılan projeleri gerçek hayata entegre ederler ve dönüştürürler,
- Teknolojik araçlar hakkında daha geniş bir bilgi sahibi olurlar.



Robotik projeleri, öğrencilere gerçek dünya problemlerini çözme konusunda deneyim kazandırır. Bu sayede öğrenciler, somut projeler üzerinden öğrendiklerini gerçek dünya problemleri ile karşılaştıkları zaman daha rahat çözme yeteneği kazanırlar. Dolayısıyla geleceğin teknolojilerini bugünden öğrenen ve teknolojileri geliştiren bireyler yetiştirmek için robotik kodlamaya devam ediyoruz...



Ayşegül DERYA
Bilişim Teknolojileri Öğretmeni



ÇANAKKALE YİĞİTLERİ

Vatan, iman ve ecdad
Kahraman yiğitler ve toprak
Yanıyor denizler, korku bilmez
şehitler
Haydi cihat vaktidir kaynaşın yiğitler

On beşinde mehmedim
Siperlerde mahşerim
Üstü cennet, altı mezar
Çanakkale geçilmezim

Kanımda, bayrağımda hep aynı renk
Çanakkale, Bedir, Uhud aynı yer
Zalimin karşısında durdu hep aynı el
Bir başka kokar Çanakkale şüheda ile

Her lahza dilimizde şehadet türküsü
Ebedi istikamet şehitler köprüsü
Bayrak, ezan secdenin kürsüsü
Bugünün dünyasında Anadolu ülküsü

Amine Zümra HAYDARI
12/B

ÖĞRETMENLERİMİZİN EN'LERİ



Dilimizin Zenginlikleri Projesi şubat ayı etkinlikleri kapsamında deyimler sözlüğünü karıştırdık ve öğretmenlerimizin enlerini belirledik.

Ortaokul kadememizde En'lerde öne çıkan öğretmenlerimiz:

En cana can katan: Emine Hamide Serçe, Funda İnce, Ümmügülsüm Özcan

En kol kanat geren: Ümmügülsüm Özcan, Serap Torlak, Emine Hamide Serçe

En yufka yürekli: Hande Ertik, Aslı Yıldız, Emine Hamide Serçe, Şeyma Özgen

En sözü geçer: Serap Torlak, Aytül Karakoç, Ümmügülsüm Özcan

En sır küpü: Kevser Öztürk, Aslı Yıldız, Emine Hamide Serçe

En tatlı dilli: Emine Hamide Serçe, Hande Ertik, Funda İnce

En on parmağında on marifet: Büşra Şahin Çelik, Funda İnce, Ümmügülsüm Özcan

En leb demeden leblebiyi anlayan: Serap Torlak, Ümmügülsüm Özcan, Funda İnce

En laf cambazı: Ahmet Uğur Aksungur, Öznur Akın, Aytül Karakoç

En göz hapsine alan: Aytül Karakoç, Öznur Akın, Serap Torlak, Sakine Arslan

En cinleri başına toplanan: Aytül Karakoç, Ahmet Uğur Aksungur, Öznur Akın, Mürüvvet Oğuz Tuncer

En çiçeği burnunda: Sakine Arslan, Hande Ertik, Sedanur Çağdaş



En çiçeği burnunda: Sakine Arslan, Hande Ertik, Sedanur Çağdaş

En gani gönüllü: Emine Hamide Serçe, Funda İnce, Ümmügülsüm Özcan

En sırtı yere gelmez: Ümmügülsüm Özcan, Ahmet Uğur Aksungur, Emine Hamide Serçe

En ağzı var dili yok: Kenan İnan, Şeyma Özgen, Sedanur Çağdaş

En ağız arayan: Aytül Karakoç, Aslı Yıldız, Kevser Öztürk, Öznur Akın

En sütliman: Aslı Yıldız, Kenan İnan, Emine Hamide Serçe

En kitap deviren: Funda İnce, Serap Torlak, Ümmügülsüm Özcan

En ezber bozan: Ümmügülsüm Özcan, Aytül Karakoç, Sakine Arslan

En taşı gediğine koyan: Mürüvvet Oğuz Tuncer, Ahmet Uğur Aksungur, Funda İnce

En eli maşalı: Aytül Karakoç, Ahmet Uğur Aksungur, Mürüvvet Oğuz Tuncer

En dediğim dedik: Ümmügülsüm Özcan, Aytül Karakoç, Serap Torlak



Lise kadememizde En'lerde öne çıkan öğretmenlerimiz:

En cana can katan: Gözde İnce, Dilek Aktaş, Büşra Fırtına, Ferhat Tilki

En kol kanat veren: Nurnisa Elif Uğur, Dilek Aktaş, Gözde İnce

En yufka yürekli: Büşra Fırtına, Melek Açık, Emine Hamide Serçe

En sözü geçer: Şahin Yıldırım, Necla Sönmez, Dilek Aktaş, Tuğba Öztürk Ak

En sır küpü: Kevser Öztürk, Gözde İnce, Eda Kuruoğlu, Ferhat Tilki

En özü sözü bir: Ferhat Tilki, Nurnisa Elif Uğur, Gözde İnce

En tatlı dilli: Melek Açık, Büşra Fırtına, Emine Hamide Serçe, Merve Topçu Somer

En on parmağında on marifet: Dilek Aktaş, Mahir Derindere, Gözde İnce

En leb demeden leblebiyi anlayan: İsmail Han, Dilek Aktaş, Gözde İnce, Mahir Derindere

En laf cambazı: Sezer Kandemir, Mahir Derindere, Ferhat Tilki

En göz hapsine alan: Necla Sönmez, Tuğba Öztürk Ak, Dilek Aktaş

En cinleri başına toplanan: Dilek Aktaş, İsmail Han, Necla Sönmez

En çiçeği burnunda: Merve Topçu Somer, Halime Kırman, Büşra Fırtına

En gani gönüllü: Nurnisa Elif Uğur, Emine Hamide Serçe, Ferhat Tilki

En sırtı yere gelmez: Tuğba Öztürk Ak, Şahin Yıldırım, Necla Sönmez, Ferhat Tilki

En ağız var dili yok: Halime Kırman, Tuğba Mermertaş, Mehmet Ata, Kenan İnan



En ağız arayan: Dilek Aktaş, Kübra Uz, Necla Sönmez, Emine Hamide Serçe

En sütliman: Halime Kırman, Melek Açık, Ferhat Tilki

En kitap deviren: Melek Açık, Şeyma Özgen, Dilek Aktaş

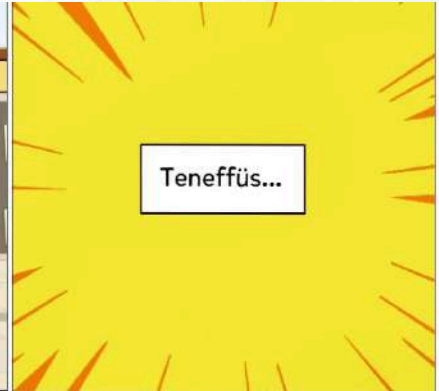
En ezber bozan: Tuğba Öztürk Ak, İsmail Han, Dilek Aktaş

En taşı gediğine koyan: Tuğba Öztürk Ak, Dilek Aktaş, Eda Kuruoğlu

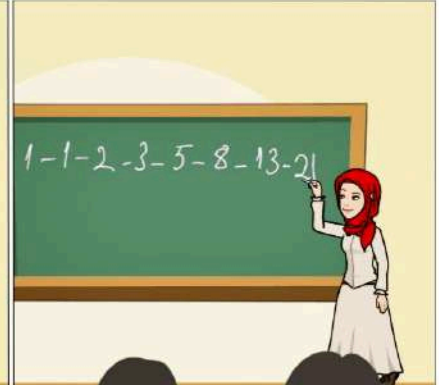
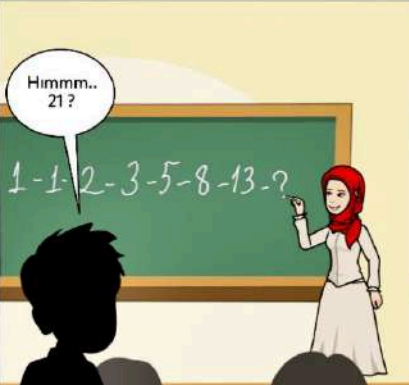
En eli maşalı: Dilek Aktaş, Necla Sönmez, Tuğba Öztürk Ak, Dilek Bilgin

En dediğim dedik: İsmail Han, Dilek Aktaş, Necla Sönmez, Tuğba Öztürk Ak

MATEMATİKÇE



Ortaokul öğrencilerinin bahçedeki konuşmasına tanık olan Büşra öğretmen, öğrencilerinin bakış açısını değiştirebilmeyi umut ederek sınıfa girer...



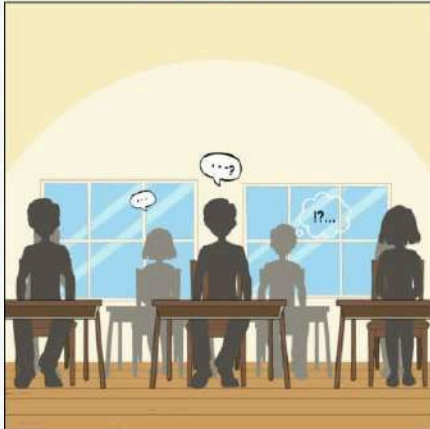
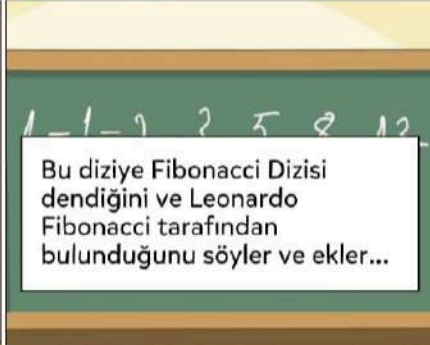
... ve tahtaya bir örüntü yazar.

Öğretmen tahtaya resimler asar. Öğrencilerinden sayılar ve resimler arasındaki ilişkiyi bulmalarını ister.





Öğretmen, bir gülün taç yapraklarının bu kadar muntazam görünmesinin sırrının da yaprakların bu diziye uygun olarak dizilmesinden kaynaklandığını anlatır.





SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Beslenme; büyüme, gelişme, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşama için gerekli olan besin öğelerinin alınıp vücutta kullanılmasıdır.

Beslenme ile yaşa ve cinsiyete göre enerji ve besin öğelerinin önerilen miktarlarda alınması, sağlığın korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, kronik hastalıkların önlenmesi hedeflenmektedir.

Vücudun büyümesi, dokuların yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması yeterli ve dengeli beslenmedir.

Sağlıklı beslenmek için öncelikle her öğünde beş temel besin grubunda yer alan yiyeceklerin (süt ve süt ürünleri; et ve et ürünleri, yumurta, kuru baklagiller, yağlı tohumlar; sebzeler; meyveler; ekmek ve tahıllar) tüketimine özen gösterilmelidir.

Günde en az 2 su bardağı süt/yoğurt/kefir tüketimine özen gösterilmelidir.

Öğün aralarında şekerli besinlerin tüketilmesinden kaçınılmalıdır. Bu besinler yenildiği ya da içildiği zaman dişler fırçalanmalı veya ağız bol su ile çalkalanmalıdır.

Yemekler yavaş ve iyi çiğnenerek yenilmelidir.

Düzenli güneşlenerek yeterli D vitamini alımı sağlanmalıdır. Ayrıca öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir.

Erken yatılıp erken kalkılmalı ve güne mutlaka kahvaltıyla başlanmalı ve öğün atlanmamalıdır.

Günde üç ana öğüne ek olarak iki-üç ara öğün tüketilebilir.



Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır.

Yalnızca 5 temel besin grubunun çeşitliliği değil, aynı grupta yer alan besinlerin de çeşitliliği sağlanmalıdır. Örneğin; bir öğünde kırmızı et tükettiyseniz diğer öğünlerde tavuk, balık, yumurta veya kuru baklagillerden tercih yapabilirsiniz.

Kırmızı et; tavuk ve balık etine göre demirden daha zengindir. Tavuk ve balık etinin toplam yağ ve doymuş yağ içeriği daha azdır. Kuru baklagiller, kırmızı et kadar protein ve demir içerir. Örneğin; bir öğünde sebze grubundan yeşil yapraklılar seçildiyse, diğer öğünde sarı-kırmızı sebzelerden seçim yapılmalıdır.

Ispanak, marul, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler folik asitten, havuç A vitamininden zengin iken karnabahar, yeşil biber, lahana, domates, C vitamininden zengindir.

Ara öğün önerileri:

4 adet kuru kayısı, 1 su bardağı yoğurt
1 avuç fındık içi, 1 kupa süt (şekersiz)
1 kibrit kutusu beyaz peynir

1 orta dilim ekmek, Söğüş (yağsız)
1 kutu sade süt, 1 küçük boy elma
1 kutu ayran, 2-3 adet kepekli galeta

Sağlıklı beslenmek için şeker tüketimi mutlaka azaltılmalıdır.

Tatlı bir gıda istendiğinde;

- Taze meyve veya küçük bir bardak taze sıkılmış meyve suyu tüketilebilir.
- Kuru meyve tercih edilebilir.
- Şekersiz veya az miktar pekmez/reçelle yapılmış hoşaf/komposto tüketilebilir.
- Şekersiz hazırlanan sütlü ve meyveli tatlılar tercih edilebilir.
- Ev yapımı küçük bir parça tam tahıl unu ile yapılmış meyveli, pekmezli ince bir dilim kek tercih edilebilir.

Demir Emilimini sağlamak için et, yumurta ve kuru baklagiller ile birlikte C vitamini içeren bir besin (biber, maydanoz, roka, tere, kırmızı lahana, turuncgiller vb.) tüketilmelidir. Çay tüketimine dikkat edilmelidir. Yemeklerden en az 45-60 dakika önce veya sonra içilmelidir.



Günlük tuz alımı azaltılmalıdır.

Hazır soslar; soya, ketçap, tartar, barbekü, hardal, salsa, makarna sosu vb.,

atıştırmalık ürünler; cips, tahıl bazlı bar, meyve bazlı bar, patlamış mısır vb.

tuzlanmış kuruyemişler; fındık, fıstık, ceviz, badem, kavurğa, kabak ve ayçiçeği çekirdeği, her türlü çekirdek içi vb.

turşu ve salamura besinler; (siyah ve yeşil zeytin, sebze turşuları),

balık konserveleri, tuzlanmış ve/veya salamura edilmiş et ve balık ürünleri, aromalı/aromasız, doğal/yapay, gazlı/gazsız mineralli içeceklerden kaçınmalıyız.

Fazla tuz tüketiminin hipertansiyon, kalp yetmezliği, böbrek hastalıkları, artrit, vücutta kalsiyum emilimi ve kullanımında azalma gibi sorunlara yol açtığını hatırla tutmalıyız.

Günlük sıvı alımı artırılmalıdır.

Günde en az 10-12 bardak (2-2,5 L) sıvının 8-10 bardağının "SU" olarak tüketilmesine özen gösterilmelidir.

☒ Dışarı çıkarken yanına su alınabilir.

☒ Öğünlerde sıcak/soğuk çorbalar hazırlanabilir.

Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmelidir. Hazır, paketli ürünlerden ve atıştırmalıklardan (bisküvi, çikolata, kraker, cips vb.) uzak durulmalıdır



Sıvı alımını arttırmak için;

☒ Öğünlerde ve/veya öğün aralarında su içilebilir.

☒ Kolalı, gazlı içecekler ve hazır meyve suları yerine su, taze sıkılmış meyve suyu, süt, kefir, ayran, doğal mineralli maden suyu (sade) vb. tüketimi tercih edilebilir.



Düzenli uyku önemlidir.

Her gün aynı saatlerde erken yatıp erken kalkmak;
Organların daha iyi ve düzenli çalışmasına yardımcı olur.
Vücudun yeterince dinlenmesini sağlar, yorgunluğu önler.



Düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır.

Televizyon, bilgisayar ve telefon başında daha az vakit harcanmalıdır.
Besin ve kişisel hijyene dikkat edilmeli, açıkta satılan besinler tüketilmemelidir.

İdeal vücut ağırlığı korunmalıdır.

Alınan Enerji = Harcanan Enerji

Zayıflık = Alınan enerji < Harcanan enerji \Rightarrow beslenme yetersizliği

Şişmanlık = Alınan enerji > Harcanan enerji \Rightarrow aşırı beslenme
anamlarına gelmektedir.

Zayıflık; büyüme ve gelişme geriliği, okul başarısında azalma ve iş veriminin düşmesine sebebiyet verebilir.

Şişmanlık ise; kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, şeker hastalığı (Diyabet), safra kesesi hastalıkları, böbrek hastalıkları, kanser gibi hastalıklara yol açabilir.



Betül Aktaş
Uzm. Diyetisyen



ERASMUS + PROJESİ İLE ALMANYA'YA GİTTİK

Müdür yardımcımız Necla Sönmez ve dört öğrencimiz 10- 16 Mart tarihleri arasında katıldığımız Erasmus + projesi kapsamında Almanya'nın Witten şehrine gittiler.

Proje dâhilinde Almanya'da kaldıkları süre zarfında Blote Vogel Schule'ü ziyaret eden ekibimiz Waldorf pedagojisinin bütünsel ve sanat odaklı yaklaşımını yakından tanıma fırsatı buldu. Bu ziyaret ile kapsayıcı eğitimin prensiplerini anlamak, öğrencilerimizin yaratıcılığını ve duygusal zekalarını desteklemek, uluslararası iş birliği fırsatlarını değerlendirmek yer aldı.

Waldorf Pedagojisi, Alman eğitimci Rudolf Steiner tarafından geliştirilen bir eğitim yaklaşımıdır.

Bu pedagoji, çocukların bireysel gelişimlerini vurgulayan, sanatsal ve yaratıcı bir öğrenme deneyimini teşvik eden bir eğitim modelini benimser.

Waldorf eğitimi, çocukların bilişsel, duygusal, fiziksel ve sosyal gelişimlerini dengeli bir şekilde desteklemeyi amaçlar.



Feyzan Aslan

Mart ayında Erasmus+ akreditasyon projesi ile Türkiye'den Almanya'ya 1 haftalığına üç arkadaşım ve sevgili Necla hocamla gittik. Bu süreç, bana farklı bir kültürü yakından tanıma fırsatı sundu. Yerel öğrencilerle kaynaşarak dil becerilerimi geliştirdim ve yeni arkadaşlıklar kurdum. Katıldığımız dersler ve etkinlikler, farklı eğitim sistemlerini görmemi sağladı ve bakış açımı genişletti. Bize sağlanan bu imkan ilk defa yurt dışına çıkmamı sağladı, kültürel farkındalığımı artırdı ve kendime olan güvenimi pekiştirdi. Erasmus programı sayesinde, farklılıklara açık olmanın ve işbirliği yapmanın önemini daha iyi anladım.

Elif Taşdemir

2024 Mart ayında Müdür yardımcımız Necla Sönmez hocamız ve 3 arkadaşım ile Erasmus+ akreditasyon Projesi ile Almanya'ya gitme fırsatı bulduk. Bu bir haftalık süreç içerisinde farklı kültürlerle yakından tanıştım ve yeni arkadaşlıklar edindim. Bu yüzden sosyal ve dil becerisi açısından kendimi geliştirdim. Katıldığımız dersler ve faaliyetlerde farklı eğitim sistemini yakından ve uygulayarak öğrenmiş oldum. Erasmus + projesi sayesinde arkadaşlarımla erken yaşta yurtdışına gitme deneyimimiz oldu ve bu bizi özgüven açısından geliştirdi.





Beyzanur Kılınç

Almanya'da geçirdiğimiz zaman içerisinde oranın insanları, kültürü, eğitim sistemi gibi konular hakkında çok fazla şey öğrenip görmüş oldum. Bu projenin bana kattığı en güzel şeylerden biri ise orda kurduğumuz arkadaşlıklar oldu . Birlikte eğlendik , yeni yerler gördük kısacası harika zamanlar geçirdik. Takım çalışması içerisinde birçok güzel etkinliğimiz oldu . Ve kabul etmek gerekirse Almanya da derslere girmek çok keyifli ve verimliydi. Spor dersinde oraya ait oyunları öğrendik. Dans derslerine girip oradaki öğrencilerle dans ettik . Kısa ama harika bir deneyimdi benim için . Erasmus projesi sayesinde takım çalışmalarının , uyumlu olmanın ve farklı kültürler tanımının ne kadar güzel bir şey olduğunu anlamış oldum

Zeynep Sultan Yılmaz

Benim için gerçekten çok önemli ve bir o kadar da eğlenceli bir proje oldu. Bu projede yepyeni arkadaşlıklar elde ettim, yeni insanlar ve kültürlerini tanıdım ayrıca yurtdışına ilk kez çıkabilme fırsatı buldum. Yeni bir eğitim sistemi görmüş oldum. Gittiğimiz okulda marangozluk, bahçecilik ve dans gibi derslerle karşılaştım. Okuldan sonra Almanya'nın çeşitli şehirlerini gezdik. Akşamları da otelin lobisinde diğer arkadaşlarımızla oyunlar oynayıp, eğlendik. Bu proje benim dil seviyemi geliştirdi, özgüveni çokça arttırdı ve geleceğime çok büyük bir katkıda bulundu. Geri kalan hayatımda bunun gibi birçok erasmus+ projelerine katılmayı iple çekiyorum.



E- TWİNNİNG OKULU ETİKETİ ALDIK

2020 yılından bu yana okulumuzda pek çok ulusal ve uluslararası e-Twinning projesi gerçekleştirildi. Katıldığımız projelerden 4 Avrupa kalite etiketi, 8 ulusal kalite etiketi aldık.

Peki, e- Twinning okulu olmak ne demek?

Bir e-Twinning okulu statüsüne kavuşma konsepti, nesnel olarak değerlendirilebilen bileşenleri içeren gelişimsel bir yolculuk konusudur. Bu bir yarışma değil, belli bir seviyeden daha ileri bir seviyeye ilerleme sürecidir.

Bu etiketi alan okullar:

- Avrupa seviyesinde yüksek bir görünürlüğe sahip olurlar.
- e- Twinning'in gelecekteki gelişimine ilham vermek için, e-Twinning'in önde gelen okullarını kapsayan bir Avrupa ağı oluştururlar.

Aşağıda belirtilen alanlarda öncü olarak tanınırlar:

- Dijital uygulamalar
- e-Güvenlik uygulamaları
- Pedagojiye yenilikçi ve yaratıcı yaklaşımlar
- Personelin sürekli mesleki gelişiminin desteklenmesi
- Personelle ve öğrencilerle işbirlikçi öğrenme uygulamalarının desteklenmesi

e-Twinning Okul Etiketini, tüm tanıtıcı ve bilgilendirici materyallerinde gösterebilirler.

Bu etikete hak kazanan okul personeli ve yönetimi, özel mesleki gelişim programlarına katılmak için davet edilirler.





TÜBİTAK 4006 BİLİM ŞENLİĞİMİZİ DÜZENLEDİK

19-21 Aralık'ta 2. TÜBİTAK 4006 Bilim Fuarımızı yaptık

Sancaktepe İlçe Millî Eğitim Müdürümüz Sayın Hale Bağce Özbaş ile okul müdürlerinin katıldığı açılıшта güzel dilekler sunuldu ve kurdele kesildi.

Açılıшта konuşan İlçe Millî Eğitim Müdürü Hale Bağce Özbaş, millî teknoloji hamlelerinin önem kazandığı bir yüzyılda olduğumuzu belirterek aynı zamanda yerli malı ve tutum haftasını yaşadığımızı belirtti. Millîleşmenin mühim olduğu bu dönemde hazırlanan bu projelerin ve benzeri çalışmaların ülkemizin geleceği için ümit verici olduğunu ifade etti.

Çeşitli branşlardan on öğretmenimizin danışmanlığında hazırlanan 14 proje okulumuzun sergi salonunda düzenlenen fuarda ziyaretçilerin ilgisine sunuldu.





İki gün süren fuarda öğrenciler fen, sosyal, dil ve matematik alanlarında geniş bir yelpazede hazırladıkları projeleri ziyaretçilere tanıttı.



Projelerden sorumlu Müdür Yardımcısı Necla Sönmez, bu fuarın en çok öğretmen katılımı sağladığımız ve proje çeşitliliği en fazla fuar olması bakımından ayrıca güzel olduğunu ifade ederek başta proje yürütücüsü Büşra Şahin Çelik olmak üzere fuarda görev alan tüm öğretmen ve öğrencilere teşekkür etti.





Beş Boyutlu Gelecek Projesinde yer alan öğrencilerimize sertifikaları dağıtıldı

İstanbul Medeniyet Üniversitesi koordinesinde ve İstanbul Valiliği himayesinde pilot bölgeler olarak belirlenen Üsküdar, Ümraniye, Kadıköy, Sultanbeyli ve Sancaktepe ilçelerinde seçilen 4'er lisede uygulanan proje ile aşağıda belirlenen özel amaçlardan bazıları şunlardır:

Gençlerin yaşam becerilerini geliştirmek,

Gençlerin kişilik - karakter oluşumuna ve gelişimine, yaşam becerilerine, sosyal gelişimlerine, akademik ve mesleki gelişimlerine, fiziki ve bedeni gelişimlerine katkı sağlamak,

Ebeveynler ile çocukların birlikte faaliyetler yapma ve birlikte vakit geçirme sürelerini arttırmak,

Gençlerin okul bağlılığı, mesleki ve kariyer gelişimini arttırmak.

Öğrenciler gönüllülük esasına dayalı olarak dâhil oldukları iki yıl boyunca süren proje kapsamında alanında uzman kişiler tarafından seminerler aldı. İlgi ve ihtiyaçları doğrultusunda çeşitli atölye çalışmalarına katıldı.

Çeşitli kamplara katılarak yeni yerler keşfetme ve eğlenme imkânı buldu.



Tiřört tasarımı yarışmasında il üçüncüsü olduk.

Dilimizin Zenginlikleri projesi kapsamında düzenlenen tişört tasarımı yarışmasında 9. Sınıf öğrencilerimizden Ayşe Büşra Muhçu çalışmasıyla ilde üçüncü oldu.

Çalışmasında Yunus Emre'nin "bir ben vardır bende benden içeri" dizisinden ilham aldığını söyleyen Ayşe Büşra Muhçu sonucun kendisini hem çok heyecanlandırıldığını hem de gururlandırdığını ifade etti.

11 Haziran'da Ümraniye Kültür Merkezinde düzenlenen törende öğrencimiz Ayşe Büşra Muhçu'ya ödülü Ümraniye İlçe Millî Eğitim Müdürü Mustafa Özen tarafından verildi. Öğrencimize süre boyunca Türk dili ve edebiyatı öğretmenimiz Dilek Aktaş danışmanlık yaptı.



Namaz ve Şuur Projesi kapsamında yapılan yarışmaya 123 öğrenimiz katıldı. Yarışmada dereceye giren on öğrencimiz,

1. Şükran Özusan
2. Nisa Elif Karakoç
3. Salime Şevval Şen
4. Hayrunnisa Ergünlü
5. Merve Koç

6. Hatice Kalkan
7. Elif Çoban
8. Azra Özkaya
9. Karen Doğan
10. Beyza Özusan oldu.

11 Haziran'da Recep Tayyip Erdoğan Kongre Merkezinde yapılan törene katılan öğrencilerimiz ödülleri aldı.

Zekâ oyunları turnuvası yapıldı

Danışmanlığını Funda İne ve Mürüvvet Oğuz Tuncer'in yaptığı Zekâ Oyunları kulübünün düzenlediği turnuvada 8/A'dan Azra Çelikkıran Mangala'da, Gül Yasemin Yalçın Pentego'da Zeynep Şengül Reversi'de; 8/B'den Hatice Kübra Civelek Küre'de ve .meyra Asmin Akpolat Kulamî'de birinci oldu. Oyunlarda dereceye giren öğrenciler TAZOF'u düzenlediği yarışmada okulumuzu temsil etti.



Zekâ oyunlarında ilçe dereceleri aldık

16 Mayıs'ta Era Kolejinde yapılan Sancaktepe Zekâ Oyunları Turnuvasında okulumuz 7. Sınıf öğrencilerinden

Asude Karsavuran,
Salime Şevval Şen,
Ecrin Parlar, Zeynep Çayır Koloni oyununda ilçe ikincisi;

8. Sınıf öğrencilerimizden Melek Sümeyye Ersoy, Selim Burak Özcan, Muhammed Ali İnan, Sude Kaya Piramit oyununda ilçe ikincisi oldular.

Öğrencilerimiz yarışmalara zekâ oyunları kulübü danışman öğretmenleri Funda İnce ve Mürüvvet Oğuz Tuncer tarafından hazırlandı.



Kaleli Yakantop turnuvasında ilçe birincisi olduk

Okul takımımız Sancaktepe'de liseler arası kaleli yakan top turnuvasında ilçe birincisi oldu.

Yarı finalde Eyüp Sultan MTAL ile karşılaşan okul takımımız, iki set üzerinden oynanan maçta rakibini 2-0 yenerek finale çıktı. Finalde Nermin Ahmet Hasoğlu KAİHL ile karşılaşan kızlarımız maçı 2-0 alarak ilçe birincisi oldu.



Turnuva sonrasında Mustafa Öncel Kültür ve Spor Merkezinde ilçe spor koordinatörleri eşliğinde düzenlenen kupa töreninde okulumuzun şampiyonluk kupası Beden Eğitimi Öğretmeni Kenan İnan tarafından takım kaptanı Sümeyye Kahvecioğlu'na takdim edildi.

8 Aralık 2023 Cuma günü bayrak töreni sonunda Okul Müdürümüz Şahin Yıldırım tarafından şampiyon olan takımımıza kupaları ve madalyaları verildi.



Okulumuz, öğretmenler günü ilçe programında bir tiyatro gösterisi sundu.

Türk dili ve edebiyatı öğretmenimiz Dilek Aktaş'ın danışmanlığında 9. Sınıf öğrencilerimiz Öğretmenler Günü ilçe programında bir tiyatro gösterisi gerçekleştirdi.

Mustafa Öncel Kültür ve Spor Kompleksinde sunulan ve Müdür yardımcımız Eda Kuruoğlu'nun da yer aldığı tiyatrodaki öğretmenlik mesleğinin değeri ve önemi vurgulandı.

Gösteriyi Sancaktepe Kaymakamı Sayın Ahmet Karakaya başta olmak üzere ilçe protokolü, öğretmenler ve öğrenciler izledi.





29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nı kutladık

Cumhuriyetimizin kuruluşunun 100. Yıl dönümü okulumuzda coşkuyla kutlandı.

Sedanur Çağdaş ve Büşra Şahin Çelik hocalarımızın rehberliğinde hazırlanan program açılış, saygı duruşunun yapılması ve İstiklâl Marşının okunmasıyla başladı.

Günün anlam ve önemini belirten konuşmayı yapan Okul Müdürümüz Şahin Yıldırım cumhuriyetin hangi koşullarda ilan edildiğini hatırlatarak milletimiz için önemini vurguladı.



Okulumuzun bahçesinde düzenlenen törende anaokulu öğrencilerimiz de gösterileriyle yer



100. yıl oratoryosunun coşkuyla okunduğu programda 5. Sınıf öğrencilerimiz de marşlar seslendirdi. Programda Müzik Öğretmenimiz Ahmet Uğur Aksungur ve 9. sınıf öğrencilerimiz de sesleri ve sazlarıyla yer aldılar.



Şiir dinletisi gerçekleştirdik.

Cumhuriyetimizin 100. Yılına özel “Vatan ve Kahramanlık” temalı şiir dinletisi sunuldu.

22 Aralık Pazartesi günü düzenlenen etkinlikte 10. Ve 11. Sınıflarımızdan öğrencilerimiz vatan sevgisi ve kahramanlık övgüsünü içeren şiirler okudu.

Türk dili ve edebiyatı öğretmeni Melek Açık'ın danışmanlığında hazırlanan programa şehitlerimiz anısına bir dakikalık saygı duruşu ve İstiklâl Marşı ile başlandı.

Sunuculuğunu 11/A sınıfından Büşra Demiral'ın yaptığı programda görev alan sekiz öğrenci Arif Nihat Asya'dan Orhan Şaik Gökyay'a;

Hüseyin Nihal Atsız'dan Necmettin Halil Onan'a birçok şairin öne çıkan eserlerini seslendirdi.

Vatana ve bayrağa bağlılık duygularının öne çıktığı program, Mehmet Akif Ersoy'un “Sahipsiz olan memleketin batması haktır, Sen sahip çıkarsan bu vatan batmayacaktır.” dizeleriyle sonlandırıldı.

Dinleti sonunda söz alan Okul Müdürü Şahin Yıldırım, duygulu anlar yaşandığını ifade ederek birlik ve beraberliğin önemini vurguladı. Gençlere bu yönde önemli görevler düştüğünü belirterek programın hazırlanmasında görev alan herkese teşekkür etti.



Mehmet Akif Ersoy'u kabri başında andık.

İstiklâl Şairimiz Mehmet Akif Ersoy'un ölüm yılı dönümünde Edirnekapı Şehitliğinde bulunan kabrini ziyaret ettik.

Müdür yardımcısı Necla Sönmez ve Türk dili ve edebiyatı Öğretmeni Melek Açık'ın düzenlediği etkinliğin hedef kitesi 11. sınıf Türk dili ve edebiyatı müfredatı içeriğiyle uyumlu olarak ilgili sınıf öğrencileri oldu.

Okulun konferans salonunda Mehmet Akif belgeseli izleyen öğrenciler ardından İstiklâl Şairimizle ilgili bir bilgi yarışmasına katıldı.

Yarışmanın ardından yapılan değerlendirmede en yüksek puanı alan 20 öğrenci belirlendi.

Necla Sönmez ve Melek Açık önderliğinde 20 öğrencinin katılımıyla 27 Aralık Çarşamba günü gerçekleştirilen etkinlikte Mehmet Akif Ersoy'un kabri başında Fatihalar okundu, dualar edildi.

11/B sınıfından Zeynep Özdoğan'ın okuduğu Yasin-i Şerif'in akabinde günün anısına binaen toplu bir fotoğraf çektirildi.

KISA KISA



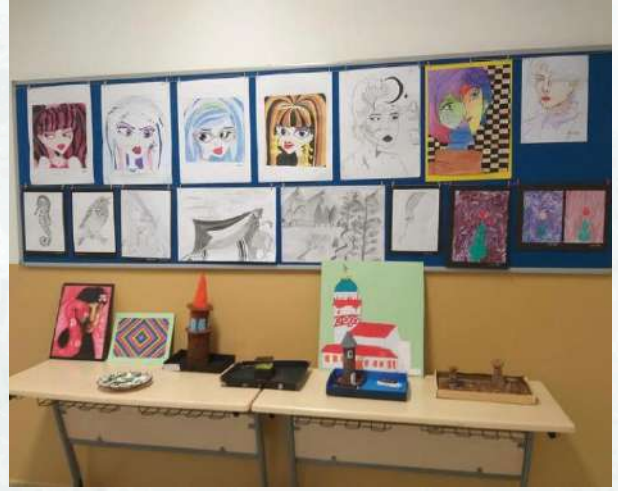
11/B sınıfı öğrencilerimizin oynadığı Bir Aşk-ı Memnu parodisi büyük beğeni aldı.



9. sınıf öğrencilerimiz anaokulu öğrencilerine tiyatro gösterisi yaptılar.



10. sınıf öğrencilerimiz anaokulu öğrencilerine konferans salonunda Kırmızı Bantlı Kız adlı oyunu sergilediler..



Görsel sanatlar kulübü, Şeyma Özgen'in rehberliğinde bir resim sergisi düzenledi.

KISA KISA



Geleceğin Yazarları projesi kapsamında öğrencilerimizin eserleri "Genç Kalemler"de derlendi



Okulumuzun duvarları ayet, hadis ve güzel sözlerin olduğu grafitilerle renklendi.



19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve spor bayramını coşkuyla kutladık.



Korsan Adası'nda doyasıya eğlendik.

KISA KISA



Sedanur Çağdaş hocamızın rehberliğinde 8. sınıf ve lise sınıflarından sanata ilgi duyan öğrencilerimizle Arter ve İstanbul Modern'e gezi düzenledik.



Yollarının daima açık olmasını dileyerek 12. sınıf ve 8. sınıf öğrencilerimizi uğurladık.

Kalite Etiketlerimiz





<https://sultanikinciabdulhamidaihl.meb.k12.tr/>

<https://www.instagram.com/sultanikinciabdulhamidaihl/>