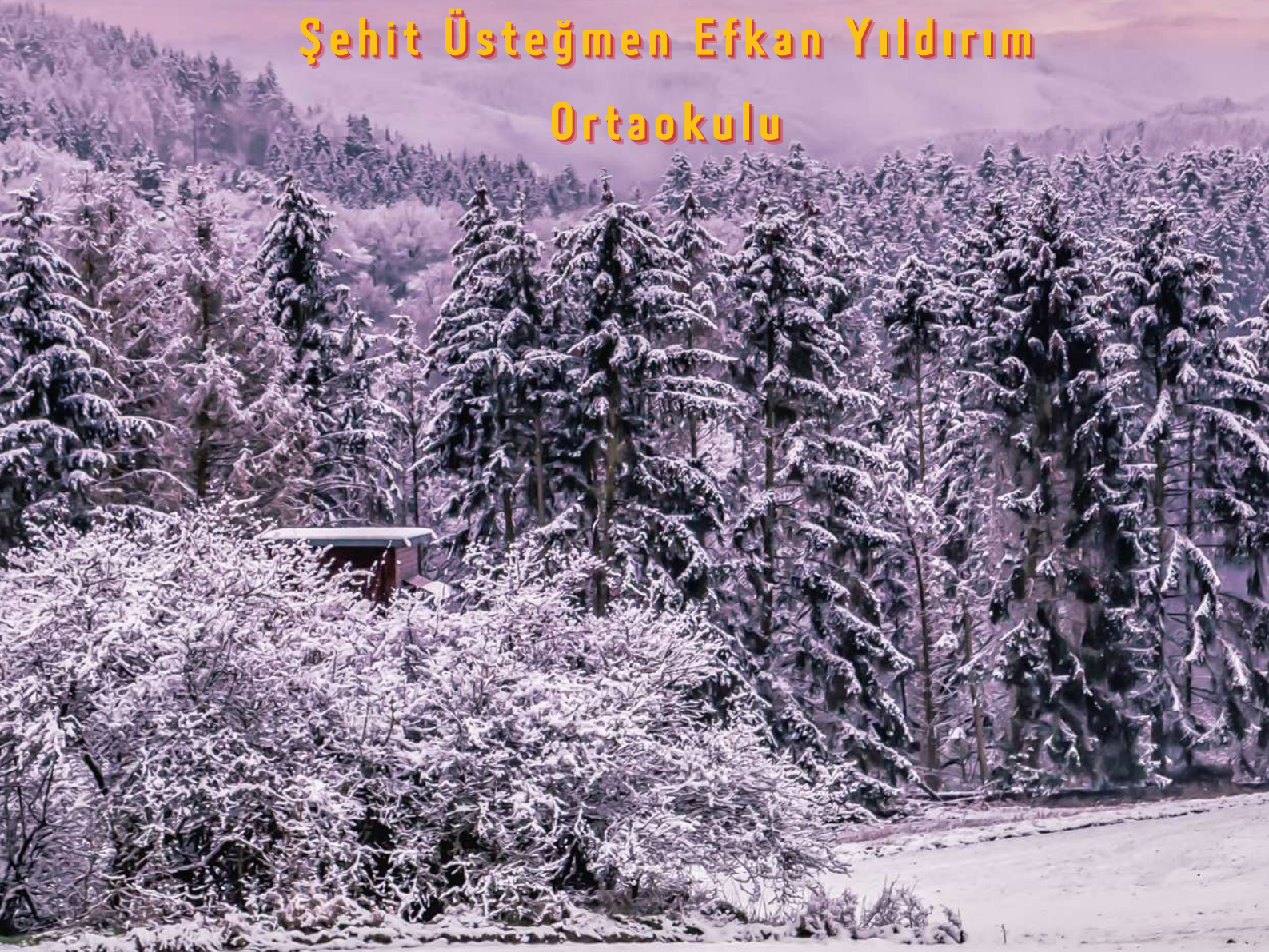




ARALIK 2022

# YILDIRIM KALEMLER

Şehit Üstegmen Efkan Yıldırım  
Ortaokulu





ARALIK 2022

# YILDIRIM KALEMLER

Şehit Üsteğmen Efkan Yıldırım Ortaokulu

**10 KASIM  
ATA'MIZI ÖZLEM VE  
SEVGİYLE ANIYORUZ**

**SAYFA:3**

**PATİLİ DOSTLARIM  
VE BEN**

**SAYFA:12,13 VE14**

**ESKİ EV**

**SAYFA:20**

**10 KASIM  
PROGRAMIMIZDAN  
GÖRÜNTÜLER**

**SAYFA:4**

**TEBRİKLER  
ALPER YASİN**

**SAYFA:15**

**24 KASIM  
ÖĞRETMENLER  
GÜNÜ**

**SAYFA:21**

**10 KASIM  
PANOLARIMIZ**

**SAYFA:5**

**SENSİN  
ÖĞRETMENİM**

**SAYFA:16**

**7.SINIF  
ÖĞRENCİLERİNİN  
ŞEKİL-DESEN  
ÇALIŞMALARI**

**SAYFA:22**

**TEKNOLOJİK  
TEKİLLİK:  
SİNGULARİTY**

**SAYFA:6,7 VE 8**

**ZORLAYICI YAŞAM  
OLAYLARI**

**SAYFA:17 VE 18**

**TEBRİKLER  
ÇOCUKLAR**

**SAYFA:23**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**SAYFA:9,10VE 11**

**TEKNOLOJİ KÖŞESİ  
JAMES DYSON**

**SAYFA:19**

**MİKROSKOBİK  
CANLILARIN  
YARARLI ETKİLERİ**

**SAYFA:24**

## **10 KASIM ATA'MIZI ÖZLEM VE SEVGİYLE ANIYORUZ**

**Mustafa Kemal'i düşünüyorum  
Ölmemiş bir Kasım sabahı  
Yaşıyor dört köşesinde yurdun,  
Yaşıyor damar damar yüreklerde.  
Uykularıma giriyor her gece,  
Ellerinden öpüyorum.**

...

**Bizler, onu daima yaşatacağız ve uykumuzda onun ellerinden öpeceğiz. Her 10 Kasım'da tüm ulus ayağa kalkacak , başkomutanımız, kurtarıcımız, vatansever ve inkılâpçıyı sevgiyle, saygıyla selamlayacağız.**

**Değerlerini koruyamayan uluslar, önderlerini unutan toplumlar köksüz bir ağaç gibi sonlarını beklerler. Geleceklerine yön veremezler. Geleceklerinin onlara yön vermesini umut eder dururlar boş yere...Atatürk sadece dünü kurtarmamış, geleceği de kazanmıştır. Düşmanın yanı sıra köhneleşmiş, eskimiş, ulusun kaderine ayak bağı olan çağ dışı düşünce ve yöntemleri de yenmiştir. Türk gençliği Mustafa Kemal Atatürk'ün yolunda yürüdüğü, onun fikirlerini benimsediği ve uyguladığı sürece her zaman başarıya ulaşacaktır.**

**Sana daima bağlı kalmak Türk yurdunu ve Türk ulusunu içten sevmektir. Ata'm sen rahat uyu. Daima izindeyiz...**

**Tuba AKBAŞ  
Türkçe Öğretmeni**

# 10 KASIM PROGRAMIMIZDAN GÖRÜNTÜLER



# 10 KASIM PANOLARIMIZ



## TEKNOLOJİK TEKİLLİK: SINGULARITY

Teknolojinin gelişimi ve değişimi dünyaya yönelik algımızı, adlandırmamızı, iş yapma biçimlerini , günlük rutinlerimizi, insana yönelik bakış açımızı radikal biçimde değiştirmektedir. Avcı toplayıcı toplumdan tarım toplumuna geçişteki değişen dünya tasarımları sanayi toplumundan bilgi toplumuna geçişteki kadar kısa ve sancılı olmamıştır. Gün içinde defaten kullandığımız arama motorlarının girilen sorulara saliseler içinde yanıtlar vermesi yaşı 30-50 aralığında olan bilgiye ulaşmak için kütüphanedeki ansiklopedilerden ulaşmaya çalışanlar için bir hayli şaşırtıcıdır. Bilim kurgu filmlerine konu olan ve ütopyik olarak değerlendirilen sahnelerin teknoloji sayesinde hayatımızın odak noktası olabilmesi insanoğlunu hayatın tüm evrelerine yönelik olarak sorular sordurmaktadır. Gelecek nasıl olacak? Eğitim öğretim nasıl olacak? Okulların nasıl bir misyonu olacak? Gelecekte iş yapma biçimleri nasıl olacak ? Hangi meslekler ön plana çıkacak? Tıp alanındaki değişimler insanoğlunun ölüm karşısındaki tutum ve davranışını değiştirebilecek mi?



Yüzyıllar boyunca arayış içerisinde olduğu ölümsüzlüğü bulabilecek mi? Bu ve buna benzer soruların yanıtlarını Ray Kurzwei in insanlık 2.0 adlı 2005 yılında yayınlanan ve 2016 yılında Türkçeye çevrilen eserinden hareketle singularity kavramı üzerinden yanıtlamaya çalışacağım. Kavramı daha iyi açılımını yapabilmek için şu soruların yanıtlarını da arayacağım. İnsanın beyni makineyle etkileşim haline girebilir mi? insanın duygu ve düşüncelerini okuyup ona göre davranabilir mi? Tüm beyinlerin aynı anda bağlanabileceği bir sörver olabilir mi ? Tüm insanlık bilgisine ulaşılabilir mi? Sorulan sorulara olumlu yanıtlar verildiği durumda insan eski insan olur mu, insan kimliği ve bilinci nasıl bir değişim ve dönüşüm geçirir.

# TEKNOLOJİK TEKİLLİK: SİNGULARİTY



Singularity Türkçede

- A) Tekil, farklı, özgün, alışılmamış, olağandışı olma durumu
- B) Tüm paralel çizgilerin birleştiği nokta
- C) Ölçülebilen bir değerin ölçülemeyen ya da sonsuz değere ulaştığı nokta anlamlarına gelir.

Tekillik kavramının ilk kullanım yeri matematik ve fizik alanlarıdır. Daha sonra astrofizik alanında kullanılmış olup Roger Penrose ve Stephan Hawking tarafından yeniden tanımlanmıştır.

Ahlaka ve mahremiyete dair tanımlamalar nasıl değişir. Bugün birer algoritma olarak değerlendirilen yapay zekalar bilinç kazanıp kendilerini geliştirirlerse dünya yaşamı neye dönüşür. Yanıt aradığımız soruları bir kenara bırakarak singularity kavramını zihnimizde biraz belirginleştirmek amacıyla tanımlayalım. Teknoloji alanındaki geometrik gelişim sürecinin insanın hayal dahi edemeyeceği ön görülemeyen bir duruma, döneme işaret eder.



# TEKNOLOJİK TEKİLLİK: SİNGULARİTY

Teknolojik tekillik kavramı günümüz bilgisayar örgüsünün kaşifi olan Macar-Amerikan Matematikçi ve bilgisayar bilimci John von Neumann tarafından kullanılmıştır. Neumann "Teknolojinin durmaksızın ivmelenen ilerlemesinin türler tarihinde toplumsal yaşamın bildiğimiz biçimiyle devam edemeyeceği bir tür temel tekillığe doğru yaklaşıyor görünmektedir." Bu cümle ile teknolojideki gelişim sürekli aynı hızda olan bir gelişim olmayıp katlanarak geometrik bir gelişim olduğu vurgulanmıştır. Gelişim çok yavaşça başlamış olup varacağı yer öngörülemez bir yerdir. Teknolojik tekillik kavrama esasen zeka patlaması kavramına dayanır.

Bu kavramı da ilk defa kullanan I.J.Good olmuştur. Zeka patlaması bir insanın zihinsel yeteneklerinin ötesinde tasarlanmış bir makinedir. İnsanın en son yapacağı icat kendisinden zeki ilk makineyi tasarlamaktır. Vernor Vinges Omni Magazine verdiği röpotajda 30 yıl içerisinde insan zekasını yaratabileceğimiz bir teknolojiye ulaşacağımızı ve bu durumu tekillik olarak adlandırabileceğimizi söylemiştir. Bu seviyeye ulaşıncaya bugünkü gerçeklik algısı değişip yeni gerçekliğin kendi kurallarını insana dayatacağını iddia etmiştir. Yeni durum tamamen bir sürpriz ve bilinmezlikle doludur. Teknolojik tekillik alanında yetkin olan Ray Kurzweil ise tekilliği teknolojik değişim hızının insan yaşamını geri dönülmez biçimde dönüştüreceğini, insanoğlunun bugüne kadar oluşturduğu tüm değer yargılarının, kavramların, inançlarımızın dönüşeceği bir evredir. Bu evrede ise girişte ele aldığımız soruların yanıtları bugünden yanıtlandırılmamaktadır.



İkram KALKAN

Ş. Ü. Efkan Yıldırım Okul Müdür V.

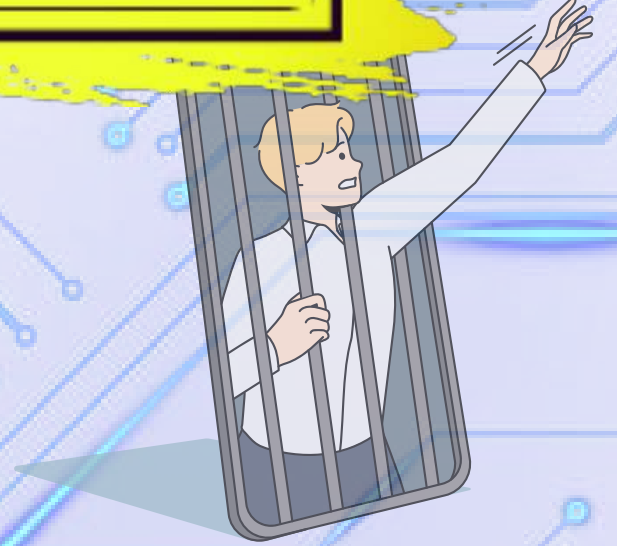


# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

## Bağımlılık

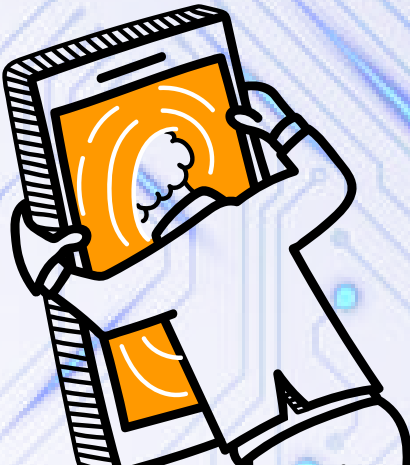
Bağımlılıkların tanımlanmasında kullanım, kötüye kullanım ve bağımlılık kavramları arasındaki farkın özellikle davranışsal bağımlılıklar için oldukça geçirgen olması davranışsal bağımlılıkları tanımlamayı güçleştirmektedir. Davranışsal bağımlılıklar literatürde kimyasal bağımlılıkların tanı kriterleri esas alınarak oluşturduğu için öncelikle bağımlılık kavramının tanımına ve ortaya çıkmasına zemin hazırlayan temel dinamiklere değinmek gerekir.

Bağımlılık en genel tanımıyla herhangi bir nesnenin tedavi amaçsızın, fizyolojik bir gereksinime yanıt vermeden giderek artan miktarda kullanılmasıdır. (Şahin, 2007). Ruh Sağlığının Tanısal ve İstatiksel El Kitabı DSM 5'e göre bağımlılığın çeşitli ölçütleri vardır.



Buna göre aşağıda yer alanlardan sadece üçü, bağımlılık tanısı koymak için yeterlidir:

- 1.Tolerans gelişmesi (Kullanım miktarının aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek arttırılmasıdır.)
- 2.Kullanım kesildiğinde ya da azaldığında fiziksel veya ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması.
- 3.Kullanımı denetlemek veya bırakmak için yapılan ama boşa çıkan sürekli çabalar
- 4.Bağımlılık nesnesine ulaşmak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcamak
- 5.Kullanım nedeniyle sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması veya tamamen bırakılması
- 6.Tasarlandığından daha uzun veya yüksek miktarda kullanım
- 7.Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen kullanımın sürdürülmesi (Ögel,2010)



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIYLA İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Yanlış: "Teknoloji bağımlılığı ileride giderek yaygınlaşacak ve bağımlılık olmaktan çıkacaktır."

Doğru: Bir şeyin yaygın olması onu problemlilik olmaktan çıkarmaz. Tütün kullanımı çok yaygın olmasına rağmen hala ölümlerin başlıca nedenidir.

Yanlış: "Teknoloji sadece çocuk ve ergenler için bir problemdir."

Doğru: Yetişkinlerde teknoloji bağımlılığı konusunda benzer riskleri taşır. Yapılan araştırmalarda 25-40 yaş arası yetişkinlerde teknoloji bağımlılığının %2 ile %25 arasında değiştiği ve bu oranın gittikçe arttığı görülmektedir. (Bakken ve ark., 2020; Balcı ve Gülnar, 2009; Chen ve ark., 2016; Hassan ve ark., 2020; Li O'Brien, Synder ve Howard, 2015)

Yanlış: "Ben teknoloji bağımlısı değilim, istersem oyunu bırakırım."

Doğru: İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler ve bırakması kolay değildir. Oyun oynama davranışı bağımlılığa dönüştüğünde bunun kabul edilmesi ve saklamak yerine yardım istenmesi hem sosyal desteğin hem de tedavi sürecinin sağlanması adına önemlidir.

Yanlış: "Ekran başında çok fazla vakit geçiren herkes bağımlıdır."

Doğru: Teknolojik araçların birden fazla kullanım türü bulunmaktadır. Amaçlı kullanıldığı müddetçe geçinilen süre tek kriter değildir. Süre dışında günlük sorumluluklarını aksatması, hedeflendiğinden fazla süre geçirmesi, kontrolünü kaybetmesi gibi kriterlere de bakılmalıdır.

Yanlış: "Teknoloji bağımlılığının insan vücuduna bir zararı yoktur."

Doğru: Teknoloji bağımlılığı hem bedende iskelet sistemi ve duruş bozukluklarına sebep olmakta hem de beyin üzerinde zarar oluşturmakta hem de sağlığı olumsuz etkilemektedir. (Gustafsson ve ark., 2017; Rideout, Foehr ve Roberts, 2010; Rosen ve ark., 2014; Zheng ve ark., 2016).



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI NASIL ÖNLERİZ?

### Ebeveynlere Yönelik Tavsiyeler

1. Ailelerin, çocuklarına karşı ilgileri ve hayatlarına dair dikkatleri arttıkça çocukların ve gençlerin tehlikeli davranışlar ve zararlı alışkanlıklara karşı kendilerini daha iyi korudukları görülmektedir.
2. Ailelerin internet kullanımına dair sınırları, belirgin kurallar koymaları, çocuklarının internet kullanım alışkanlarından haberdar olmaları; çocuklarda gerek erken dönemde gerekse de sonraki yaşlarda oluşabilecek muhtemel internet bağımlılıklarına karşı koruyucu etkiye sahiptir.
3. İnternet bağımlılığına karşı en iyi koruma yöntemi aile üyeleri ile çocuklar arasında kurulacak samimi ve sağlıklı ilişkiler olacaktır.
4. Çocukların 6 yaşından önce sanal oyun ve internet ile 14 yaşından önce sosyal medya hesapları ile tanışmaması çocukların gelişim alanları açısından daha sağlıklı olacaktır.
5. Çocukların, dijital ortamda da Türkçeyi doğru ve düzgün kullanmaları teşvik edilmelidir.
6. Gerektiğinde bir uzman desteği alınmalıdır

7. Güçlü aile yapılarına sahip, kendilerine uygun hobiler geliştiren çocukların ileriki yıllarda herhangi bir bağımlılık riskinin daha az olduğu bilinmektedir. Bu nedenle ebeveynler çocuklarının kendilerini ifade edebilecekleri uygun hobiler geliştirmelerini teşvik edici ortamlar oluşturmalarıdır. Ayrıca tüm ailenin birlikte olduğu ortak vakitleri çoğaltmak, ebeveynlerin her birinin çalıştığı ailelerde en azından akşam yemeklerini birlikte yemek güçlü aile bağları için önemlidir.

8. Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından çocukların spor yapması teşvik edilmeli ve uygun imkanlar sağlanmalıdır. Zamanlarının büyük çoğunluğunu hareketsiz bir şekilde ekrandaki görüntülere ve hareketlere bakarak geçiren çocuklarda hiperaktif davranışlar görülebilmektedir. Ayrıca en hareketli ve enerjik olmaları gereken dönemlerde hareketsiz kalmaları ve enerjilerini boşaltamamaları çocukların daha saldırgan olmasına sebep olabilmektedir (İşçiabaşı, 2011).

**Hüseyin SADIRLI**

**PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

**(Yeşilay İl TBM Koordinatörü ve Formatörü)**

## PATİLİ DOSTLARIM VE BEN

Güzel bir günün başlangıcıymış gibi ısıtan güneşin gözlerimi rahatsız etmesi ile uyandım. Sahibim her zamanki gibi uyanmamıştı, ben de onu uyandırmak için yüzünü büyük bir neşeyle yaladım. Bundan rahatsız olmuş olacak ki uyanıp bana buruk bir gülümsemeyle baktı. Nedenini anlamıyordum ama son bir haftadır evde sürekli bir huzursuzluk ve kavga vardı, normalde hiç böyle şeyler yaşanmazdı. Pek aldırış etmeden minik patilerimle sahibimi takip ettim, onlar kahvaltı ederken ben de mamamı yedim ve her zamanki gibi yürüyüşe çıkmak istediğimi havlayarak belirtmeye çalıştım.

Sahibim elinde tasmayla bana yaklaştı ve dışarı çıkmak üzere kapıyı açtı, tasmamı niye takmadığını anlamasam da sahibimin peşinde aşağıya indim. Normal bir yürüyüş olacağını düşünürken arabanın kapısını açıp girmem için işaret yaptı, emin olup olmadığını anladıktan sonra usulca zıpladım ve sakince nereye gideceğimizi bekledim. Normalde arabaya her bindiğimde veterinerine gideriz ama hayır bu yollar farklı, bir ara sokağa girdik ve bir ara sokağa daha sonrasında sanki sonsuza kadar uzanıyormuş gibi duran bir ana yola çıktığımızda korkmaya başladım. Belki de burada yürüyüş yapacağımızı düşünerek sakinleşmeye çalıştım.



Kısa bir süre sonra durduk, bu sefer gerçekten de hüzünlü bir şekilde bana baktı ve kapımı açtı, bende açık havaya ulaşmanın sevinciyle koşup çimenleri kokladım, hiç beklemediğim bir anda araba kapısının kapandığını ve hemen ardından arabanın gittiğini duydum...

Usulca arkamı döndüğümde sahibimin hızla uzaklaştığını görünce koşmaya başladım, çaresiz bir şekilde gözyaşı dökerken havladım ama araba gözden kaybolunca duvara çarpmış gibi durdum ve inlemeye başladım, sessiz gözyaşlarım sele dönmüştü. Kendime gelmem uzun sürse de olanlara anlam vermeye çalıştım ama hala her şey gözümde çok saçmaydı sadık dostum beni terk etmişti...



## PATİLİ DOSTLARIM VE BEN

Dalgınlığımı mavi göklerde süzülen kuşların sesi bozdu. "Nasıl yemek bulacağım? Nasıl barınacağım?" gibi sorular aklımda dolarken, b-be-belki de sessiz bir şekilde bu dünyayı terk edip unutulmaya göz yumulan bir köpek olacağım diye düşünürken düşüncelerimi önümden geçen küçük araç bozdu. Güneşe baktım, tam tepemdedi, öğlen olduğu kesin. Etrafı incelemek için arkamdaki ağaçlıklara doğru yürümeye başladım. İlkbaharı seviyordum çünkü çiçeklerin kokusu ve havanın güzel olması beni rahatlatıyordu ama bu kez hiç öyle hissedemedim.

Patika bir yola vardığımda köpek kokusu almaya başladım, önce tedirgin olduğum için çalılıkların arasına saklandım ve iki köpeğin yaklaştığını gördüm. Birinin saman rengi ve beyaz bedeni, diğerinin ise krem rengi bedeni vardı ve bu krem rengi boynuna doğru koyulaşıyordu. Aşırı neşeli bir şekilde konuşarak bulunduğu çalılığa yaklaştılar. İlk önce tereddüt etsem de karşılıklarına çıkmaya karar verdim. Bana hırlamaya başladılar. Ben de onlara " Az önce sahibim tarafından terk edildim ve bana yardım edebileceğinizi düşünüyorum. " diyerek derdimi anlattım.



Hemen konuşmaya başladılar "Biz de senin gibi terk edilmiş köpekleriz ve birbirimize can yoldaşı olduk, eğer istersen sen de bize katılabilirsin." dediler. Tabii ki de bu teklifi kabul ettim.

Üçümüz iyi anlaştık, bana öğrettikleri ilk şey avlanmak veya yemek bulmak oldu. Daha önce sahibim tarafından çok güzel bakıldığı için çok zorluk çektim. Arkadaşlarımı sevmiş olsam da o günleri, rahat yaşantımı, sahibimin sevgisini çok ama çok özleyordum.



Yaz aylarına geldiğimizde havalar ısındı, tüylerimizden dolayı çok fazla su kaybı yaşadık ve ihtiyacımız olduğu için en yakın benzinliğin oradaki marketlerde insanlardan su istedik. Bunun tehlikeli olduğunu biliyorduk ama yaşamak için bunu yapmamız gerekti, tehlike hissettiğimiz anlarda oradan uzaklaşıyorduk. Neden insanlara yaklaşmamamız konusunda böyle dediklerini yaşayarak öğrendiğim için bundan ders çıkardım. Yürümek de zorlaşıyordu çünkü güneşin ışıkları zemini çok ısıtıyordu. Zor bir mevsimdi ama hep birlikte birbirimizi destekleyerek bunu da atlattık.



## PATİLİ DOSTLARIM VE BEN

Sonbahara girdiğimizde havalar serinledi, en azından daha rahattık. Ağaçlar ilkbaharda yeşermek üzere yapraklarını dökmeye başladı. Rüzgârlar sanki düşmanıya karşılaşmış gibi esiyor bizi bir oraya, bir buraya savuruyordu. Arkadaşlarım çok pozitif köpekler olduklarından bunu oyuna çeviriyorlardı, ben de onlara uyum sağlamak için eğlenmeme baktım. Arkadaşlığımız çok iyi gidiyordu, bana çok güzel tecrübeler kazandırmaya devam ettiler.

Karın yağdığı mevsimdeyiz, yani kış. Bu ay çok zorlu olacak gibi görünüyordu ki öyle oldu. İlk zamanlar karda koştururduk ama tüylerimize yapışan kar kütlelerinin bizi üşüttüğünü hissettiğimizde hemen kulübemize girip karların erimesini beklerdik. Genellikle kulübede olurduk ısınmak çok iyi gelirdi. Yemek bulmanın en zor olduğu mevsimdi, bazen çok zor günler yaşadık...

Tekrar ilkbahar gelmişti ve ben tam bir yıldır dışarıyıldım. Yine düşüncelere daldığım sırada önümden geçen kelebeği kovalama dürtüme yenik düşerek peşinden koşmaya başladım, ormandan çıkmıştım ama bu sebep beni durdurmaya yetmedi ve artık ana yolun önündeydim ve bu beni durdurmak için gayet yeterli oldu. Oturdum ve sahibimin beni terk ettiği yola tekrar baktım.



Ağaçlar önceki ilkbahar kadar yeşil, önceki ilkbahar kadar hüzünlü duruyorlardı. Ağlamadım çünkü kendimi oldukça özgür hissediyordum, yeni arkadaşlıklar edindim ve onlar sayesinde yardımlaşmayı öğrendim, ne olursa olsun her şeye pozitif bakmayı ve eğlenmeyi öğrenip yeni tecrübeler edindim.

Bu sessizliği beni çağıran arkadaşlarım bozdu, endişelenmiş olmalılar. Onlara doğru koşmaya başladığım zaman beni macera ve eğlence dolu uzun bir yıl bekliyor diye düşündüm. Daha mutlu ilkbaharlar yaşanması dileğiyle...

## TEBRİKLER ALPER YASİN

Okulumuz 8/A sınıfı öğrencisi Alper Yasin Berber "Öğretmenler Günü" konulu şiir yarışmasında il ikincisi oldu. Başarılarının devamını dileriz.



# SENSİN ÖĞRETMENİM

Bilgiyi öğretenim,sevgiyi anlatanım,  
Sabırla dinleyenim sensin öğretmenim.  
Yol gösterenim, derdimi dinleyenim  
Şefkatle sevenim sensin Hasan Öğretmen'im.

Her zaman yanımda, iyiliğinle kalbimdesin  
Doğruyu öğretenim sensin öğretmenim.  
Doğuda, batıda, kuzeyde, güneydesin  
Her zorluğa katlananım sensin Ayşe Öğretmen'im.

Ülkemizin en ücra köyünde  
Kaç saatlik karlı yollardan gelip  
Odonları buz tutmuş elleriyle taşıyan  
Sınıfının sobasını yakan sensin Elif Öğretmen'im.

En soğuk kış gününde  
Küçük öğrencisi üşüdüğünde  
Sırtından hırkasını çıkarıp veren,  
Kol kanat gerenimsensin Özlem Öğretmen'im.

Yere düştüm, kaldırdın öğretmenim.  
Ağladığımda gözyaşımı sildin öğretmenim.  
Acıkmıştım, simidini böldün öğretmenim,  
Fedakarlığı öğreten sensin Ela Öğretmen'im.

Öğrencileri için canını hiçe sayan,  
Bayrağımızı okul bahçesinde dalgalandıran,  
Zorluklardan korkmayan, vatani uğruna şehit olan  
Necmettin Öğretmen'im, Aybüke Öğretmen'im.

Öğretmenlik mesleğini kutsal yapanım  
Memleketimdeki çalışkan öğretmenlerim.  
Kimileri aramızdan ayrılan şehit öğretmenlerim  
Sizlere minnettarız, ellerinizden öperim.



**Alper Yasin Berber**  
8/A



## ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARI

Günlük hayatın akışında pek çok olayla karşılaşırız. Bu olaylara duygusal, davranışsal, fizyolojik veya düşüncesel tepkiler veririz. Ancak aniden gelişen, günlük rutinlerimizi bozan, bizi derinden üzen veya kaygılandıran, hayatımızda izler bırakan olaylar vardır. Bu olaylara travmatik olaylar ya da zorlayıcı yaşam olayları deriz. Bu zorlayıcı yaşam olayları, hayatın olağan akışını bozmakta ve bizleri pek çok açıdan etkileyebilmektedir. Zorlayıcı yaşam olayları ya da travmatik yaşantılar, olağandışı yaşantılardır ve bunlara verilen tepkiler normal kabul edilmektedir.

Doğal afetler, salgın hastalıklar, istismara maruz kalma, terör, göç veya ölüm ve yas süreci gibi durumlar travmatik yaşantılara örnektir. Travmatik yaşantılara direkt maruz kalabileceğimiz gibi dolaylı yollardan da maruz kalabiliriz. Örneğin, savaş haberlerinden etkilenmek gibi... Bu yaşantılara verilen olası tepkileri fark etmek ve bunlarla başa çıkma yolları konusunda bilgi sahibi olmak psikolojik sağlamlığın ve uyumun artırılması açısından önem kazanmaktadır.

Travmatik yaşantıları deneyimleyen kişilerde üzüntü, korku, kaygı, öfke, çaresizlik, şok ve inkar gibi duygusal tepkiler görebiliriz. “Neden orada değildim?”, “Neden oraya gittim?”, “Onunla neden daha fazla zaman geçirmedim?” gibi düşüncelerle suçluluk gibi duygular yaşanabilir. Kırılgan, alıngan, yalnızlaşmış hissedebilir. Kendine ve dünyaya karşı güvensiz hissedebilir, ilgisini kaybedebilir. Öfke patlamaları, ağlama nöbetleri, aşırı duyarlılık ve isteksizlik hali görülebilir.

Duygusal tepkilerin yanında pek çok düşünce de ortaya çıkar. Daha karamsar, kötümser bir bakış görülebilir. Kişi inançlarını sorgulayabilir. “Bunlar neden benim başıma geldi?”, “Kötü biri miyim?”, “Artık hiçbir şeyin anlamı yok.”, “Dünya güvenilmez, korku dolu bir yer.”

Sadece duygu ve düşünceler etkilenmez. Davranışsal, fizyolojik ve akademik tepkiler de ortaya çıkabilir. Nefes darlığı, ellerde titreme, terleme, iştahın kapanması veya aşırı yeme, gürültü gibi uyaranlara hassasiyet, gelişim sorunları, uyku sorunları görülebilir. Baş, göğüs, karın ağrısı gibi çeşitli ağrılar ortaya çıkabilir. Ani hareketlerde duyarlılık, irkilme, ürkme gibi tepkiler gösterilebilir.

Akademik veya iş performansında düşüş, unutkanlık, öğrenmekte güçlük çekme, sorumluluklarını yerine getirmede sorunlar yaşanabilir.

Travmatik yaşantılar, istenmeden tekrarlanan güçlü anılar şeklinde kişiyi rahatsız edebilir. Kişi dalgın, dikkatsiz görünebilir, çeşitli sakarlıklar yapabilir. Travmatik olayı konuşma ve olayla ilgili sorular sorma isteğinde bulunabilir. Çocuklar ise bu olayları oyunlarında canlandırılabilir.

Tam tersi bir tepki de olasıdır. Olayı hatırlatacak yerlerden veya kişilerden kaçınma, olayı hatırlamamak için konuşmayı reddetme gibi kaçınma tepkileri de sıklıkla görülebilir.

Sosyal ilişkilerde sorunlar yaşanabilir. Çatışma, içe kapanma, iletişim kurmada güçlük veya anlaşılabilirlik hissi olabilir. Riskli davranışlar sergileme veya ahlaki gelişimde sorunlar da görülebilmektedir.

Daha küçük yaşlarda gerileme (regresyon) davranışları dediğimiz alt ısılatma, parmak emme gibi davranışlar tekrar ortaya çıkabilmektedir.

Bahsettiğimiz tüm bu tepkiler “*anormal duruma verilen normal tepkiler*”dir. Her insanın bireysel farklılıklarına bağlı olarak tepkilerin süresi, sıklığı ve şiddeti farklılık gösterebilir.

Bu yaşantılarla baş etme yollarını da bilmek, travmanın olumsuz etkilerini azaltmak ve uyumu artırmak için önemlidir. Bunun en temel yollarından biri güvenlik hissinin tekrar sağlanmasıdır. Araştırma yapmak, bilgi sahibi olmak, önlemler almak (örneğin deprem çantaları, acil durum tatbikatları), güvende hissedebileceği ortam hazırlamak, sosyal destek kaynakları ile (arkadaş ya da aile) duygu ve düşüncelerini paylaşmak ve kabul edildiğini görmek bizler için rahatlatıcıdır. Paylaşımında bulunmanın iyi hissettirdiği bir gerçektir ancak kişi paylaşımında bulunması için zorlanmamalıdır. İletişime açık bir ortam oluşturularak teşvik sağlanabilir.

Fiziksel temas iyileştiricidir, sevdiğimiz ve güvendiğimiz kişilere sarılmak, elini tutmak gibi temaslar iyileşmeye destek olur.

Yaşamın devam ettiğini gösterebilmek için günlük rutinlerin tekrar sağlanması gerekir. Uyku, beslenme, özbakım, okul veya işe devam etmek, günlük alışverişleri yapmak gibi aktiviteler düzene girmelidir. Sosyal destek kaynaklarımızla vakit geçirmek, aile birliğini sağlamak ya da arkadaş ilişkilerini devam ettirmek de etkili olacaktır. Hoşlandığımız etkinliklere, örneğin hobilerimize geri dönmek; sosyal, sanatsal, sportif aktivitelere katılım sağlamak da faydalı olacaktır.

# Zorlayıcı Yaşam Olayları

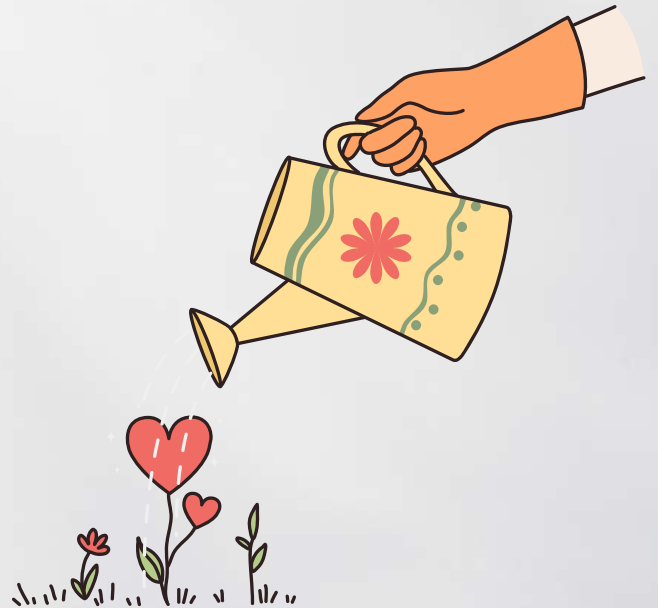
Travmatik yaşantılarda sevdiğimizimize destek olmayı önemsemek ve elimizden geleni yapmak doğaldır. Bu süreçte kendimizle de ilgilenmeyi, kendimizi önemsemeyi de unutmamak gerekir. Kendimize iyi bakabildiğimiz sürece sevdiğimizimize de destek olabiliriz. Kendi yaşadıklarımızı göz ardı etmek baş etmeyi güçleştirebilmektedir.

Uzman desteğine başvurmak uyumu kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Etkilere uyum sağlamanın süresi kişiden kişiye değişebilir. Özellikle tepkilerin şiddeti ve sıklığında azalma görülüyorsa profesyonel destek almak gerekmektedir.

[MEB (2019). Psikososyal Önleyici Destek Programı. Ankara.]

Nur OKÇU

PSİKOLOJİK DANIŞMAN



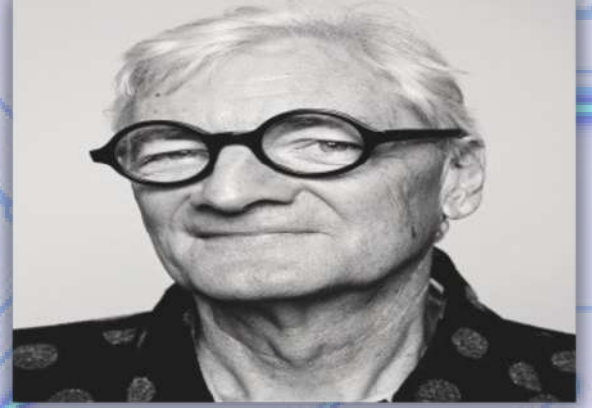
## TEKNOLOJİ KÖŞESİ JAMES DYSON

James Dyson, 2 Mayıs 1947'de Cromer, Norfolk'ta bir ailenin üç çocuğundan biri olarak doğdu ve adını büyükbabası James Dyson'dan aldı. Babasının prostat kanserinden öldüğü 1956 yılından 1965'e kadar Holt, Norfolk'ta özel yatılı okul olan Gresham's School'da eğitim gördü.

Uzun mesafe koşularında mükemmeldi. "Bunda oldukça iyiydim, fiziksel olarak iyi olduğum için değil daha kararlı olduğum için. Kararlılığı ondan öğrendim." demiştir.

Byam Shaw Sanat Okulu'nda bir yıl geçirdi ve ardından mühendisliğe geçmeden önce Kraliyet Sanat Koleji'nde mobilya ve iç tasarım okudu.

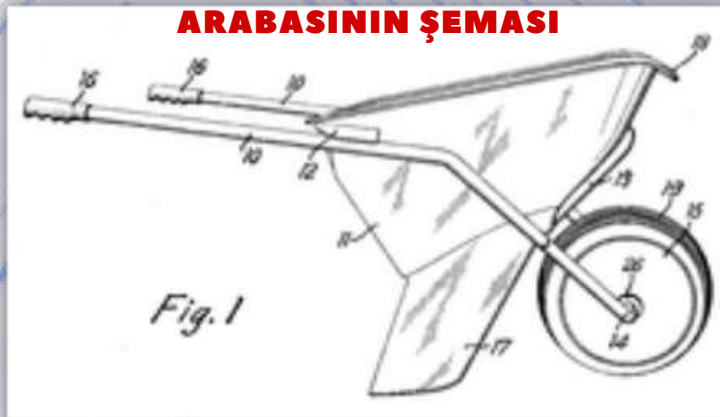
Güzel sanatlar okumak için Royal College of Art'a devam ederken Dyson endüstriyel tasarıma geçiş yaptı.



### İlk İcatları

Dyson, 1970 yılında Royal College of Art'ta okurken Deniz Kamyonunun tasarımına yardım etti. İlk orijinal icadı olan Ballbarrow, tekerlek yerine top kullanan bir el arabasının değiştirilmiş bir versiyonuydu. Bu, BBC'nin Yarının Dünyası televizyon programında yer aldı. Dyson, tekneleri fırlatan bir tramvay olan Trolleybolu icat etti. Daha sonra hem karada hem de suda saatte 64 kilometre hızla gidebilen Tekerlekli Tekneyi tasarladı.

### JAMES DYSON'IN 1977 PATENTİNDEN BİR TOP ARABASININ ŞEMASI



Hilal MUTLU TEMİRKIRAN  
Teknoloji ve Tasarım Öğretmeni

## ESKİ EV

**Mahallenin başındaki ahşap evden gelirdi çocuk sesleri.**

**Naile Hanım kanaviçe işlemeli perdeyi aralar,**

**Bir fincan acı kahve içmeye çağırırdı komşusu Neval'i.**

**Köyden getirdiği kirazları küfesine yüklemiş**

**Yaşlı satıcı geçirdi taş döşemeli sokaktan.**

**Çember oynayan çocuklar, oyunu bırakıp**

**Takılırdı satıcının peşine neşeyle.**

**Pembe, beyaz sardunyalarda dizili cumba önünde**

**Demli çaylar yudumlanırken kaç akşamüstü**

**Güneş battı, deniz kokulu rüzgarla...**

**Ut, kanun eşliğinde ne nihaventler aktı ince sazdan.**



**Hayal ettim seyrederken karşımda duran bu eski evi,**

**Sızılı bir gülümsemeye aktı dilimden:**

**Zaman geçiyor, böylesi izler bırakarak ardından...**

**Ayşe YILMAZ SAÇ**

**Türkçe Öğretmeni**



# 24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ



## 24 Kasım Öğretmenler Günü Panolarımız

## 24 Kasım Öğretmenler Günü Kutlu Olsun!..



## 7.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN ŞEKİL-DESEN ÇALIŞMALARI



*Teknoloji ve Tasarım*



*Teknoloji ve Tasarım*



## TEBRİKLER ÇOCUKLAR

TEBRİKLER Yağmur OLCAY

7/ E sınıfından Yağmur OLCAR 10. Ufka Yolculuk Bilgi ve Kültür Yarışmasında Edirne İl Birincisi olmuştur. Öğrencimizi Tebrik ediyoruz



TEBRİKLER ÇOCUKLAR

Girmiş oldukları müsabakalarda ödül kazanan öğrencilerimizi kutluyoruz, başarılarının devamını diliyoruz..

## MİKROBİK CANLILARIN YARARLI ETKİLERİ



*Fen Bilimleri*

5. Sınıf öğrencilerimiz  
Fen Bilimleri dersinde  
öğrendikleri  
mikrobik canlıların  
yararlı etkilerini yoğurt  
mayalayıp turşu kurarak  
gözlemlediler.



*Fen bilimleri*





**GAYRETLİ VE ÖZVERİLİ ÇALIŞMALARINDAN DOLAYI TÖM  
ÖĞRETMEN ARKADAŐLARIMIZA TEŐEKKÖR EDİYORUZ.**

