

İDV ÖZEL BİLKENT LİSESİ



HAFTALIK BÜLTEN

18-22 Kasım 2024

İÇİNDEKİLER

- ✓ KIZ VOLEYBOL TAKIMI BAŞARIMIZ
- ✓ LÖSEV BAĞIŞ KAMPANYAMIZ
- ✓ REHBERLİK BİRİMİNDEN : HAFIZAMIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN BİRKAÇ ÖNERİ
- ✓ KONUKLARIMIZ: ALİ AKTÜRK OKULU ÖĞRENCİLERİ
- ✓ DÜNYA FELSEFE GÜNÜ
- ✓ TARAMA VE DENEME SINVLARI HAKKINDA



VOLEYBOL BAŞARIMIZ

Okulumuz Kız Voleybol takımı, 18 Kasım Salı günü Özel Balgat Uğur Anadolu Lisesi ile yaptığı ilk maçı 2-0 kazanarak bizleri gururlandırmıştır. Oyuncularımızı ve takım antrenörümüz Özkan Gökçınar'ı kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.



LÖSEV BAĞIŞ KAMPANYAMIZ

Mutfak Sanatları Kulübü olarak 16 Ekim Dünya Gıda Günü'nde, yiyecek satışından elde ettiğimiz geliri LÖSEV'e bağışladık. Böyle bir iyilik hareketini planlamak ve gerçekleştirmek hepimizi çok mutlu etti. Bizi destekleyen arkadaşlarımıza, öğretmenlerimize çok teşekkür ederiz.

Öğrencilerimiz: Selen Botan, Yağmur Doğan, Ayşe Naz Güner, Zeynep Sağlam, Elif Çoban, Beste Saraç, Nilda Sağun



REHBERLİK BİRİMİMİZDEN

HAFIZAMIZI GÜÇLENDİRMEK İÇİN BİRKAÇ ÖNERİ

Hafıza ya da bir diğer genel kullanımıyla bellek kapasitemiz, sadece akademik başarıımızı değil yaşam kalitemizi etkileyen en önemli unsurlardan birisidir.

Güçlü bir hafızaya sahip olmak yaşamımızın her alanında olumlu etkilerini hissedebileceğimiz bir durumdur.

Bellek veya hafızayı kısaca; daha önceden öğrenilenleri yani bilgiyi, anıları geri çağırma kapasitesi olarak tanımlayacak olursak; kapasitemizi iyi kullanmak gibi bir sorumlulukla karşı karşıya kalıyoruz.

Sizlerle hafıza kapasitenize olumlu katkıları olacak önerilerimizi paylaşmak isteriz.

- Öncelikle vitamin eksikliklerinizi tespit ettikten sonra gerekiyorsa vitamin takviyesini özellikle de B12 takviyesini ihmal etmeyiniz. Ancak vitaminlerin gelişigüzel kullanılmaması gerekmekte, bir tahlil ve doktor yönlendirmesi ile yapılması gerekmektedir.
- Beden kitle endeksine uygun protein ve karbonhidrat tüketimini iyi dengelemek gerekmektedir. Bu konuda; sağlık kuruluşları, diyetisyenler ve aile hekimlerinden destek alınabilir. Çoğunlukla ergenlik ile başlayan diyet kültüründe, sağlık profesyonellerinin yönlendirmelerine dikkat edilmeli.
- Hafıza sorunları yaşamayı engellemenin bir diğer yolu ise düzenli spor yapmaktır.
- Hafızayı zayıflatan bir diğer etmen ise “şeker tüketimi” dir. Kullandığınız şeker miktarını azaltmanızın da faydası çok olacaktır.
- Yeterince ve kaliteli bir uyku ise, yaşam kalitemiz gibi hafıza gelişimi için olmazsa olmazlarımızdandır.
- Satranç oynama ve bulmaca çözmeyi günlük yaşam rutinleri arasında belirtmek sürpriz gelmeyecektir. Her iki aktivite de kaliteli ve uzun süreli hafıza için çok önemlidir.
- Klasik müzik dinleme ve yeni bir dil öğrenmeye çalışmanın faydaları ise saymakla bitmez. Teknolojinin bize sunduğu imkanları, sosyal medyaya ayrılan zamanın bir kısmını bile ayırarak önemli bir fark yaratılabilir.

Hafızaya kaydedilecek güzel anıların olduğu bir hafta diliyoruz. ÖBL PDR

ALİ AKTÜRK OKULU ÖĞRENCİLERİ MİSAFİRİMİZDİ

11 IB Sınıfı öğrencileri olarak geçtiğimiz çarşamba günü Ali Aktürk Okulundan gelen özel arkadaşlarımızı okulumuzda ağırladık. "Özel Çocuklar" etkinliği çerçevesinde gerçekleştirdiğimiz bu çalışma için çeşitli aktiviteler ve çalışmalar yaptık. Örneğin el kaslarını ve motor becerilerini geliştirmeye yönelik origami ve boyama, bilimsel konuları keşfetmeleri için ise deney çalışmaları düzenledik. Bu esnada birlikte geçirdiğimiz eğlenceli anlar ise değerli hatıralar olarak zihnimize kazandı. Onların dans ederken, aktivitelere dahil olurken neşesi, bizim de neşemiz oldu. Bunun yanı sıra, süreçte bizlerin de kazandığı beceriler IB CAS yolculuğumuza katkıda bulundu. Tekrar onlarla buluşmak için sabırsızlanıyoruz! Bu anlamlı çalışmaya vesile olan öğretmenimiz Fatma Kaya'ya ve etkinlikte yer alan bütün arkadaşlarımıza teşekkür ediyoruz.

Rüzgar Duyuldu 11IB



DÜNYA FELSEFE GÜNÜ

21 Kasım Dünya Felsefe Günü'nü coşkuyla kutladık! Arkadaşlarımızdan Timur Zeytin ve Balkan Akkaya'nın sergilemiş olduğu müzik performanslarıyla süslenen etkinliğimizde, Ela Saban'a ve Ayşe Zeynep Hoca'mıza katkılarından dolayı teşekkür ederiz. MYP Toplum Hizmeti görevimizi de gerçekleştirdiğimiz bu güzel günde yanımızda olup dergilerimize ve çalışmalarımıza gösterdiğiniz ilgi için çok mutluyuz. Felsefeyle kalın...

Rüzgar Duyuldu 11IB



TARAMA VE DENEME SINAVLARI HAKKINDA

Okulumuzda 21 Kasım Perşembe günü tüm sınıflarımızda tarama ve deneme sınavları uygulanmıştır. Sınav sonuçları ve analizleri velilerimize SMS ile önümüzdeki hafta gönderilecektir. SMS'teki linke tıklayarak öğrenciye özel bilgi ve analizlere ulaşabilirsiniz. Bu sınavlar önümüzdeki süreç boyunca uygulanmaya devam edecektir...

İlker Yolgiden

YKS Koordinatörü