



“yaşamak”
O KADAR GÜZEL Kİ...



02-08 Kasım Lösemili Çocuklar Haftası

Lösemi tedavisi mümkün olan bir hastalıktır
Bizlerde tedavinin bir parçası olabiliriz.

TRIKO
MISIRLI
1992



“
2-8 KASIM
LÖSEMİLİ ÇOCUKLAR
HAFTASI
ONLARIN 1
BİZİM 52
HAFTAMIZ VAR
”



LÖSEMİ NEDİR

Lösemi bir kan hastalığıdır. Damarlarımızda dolaşan kanın yapıldığı yer kemik iliğidir ve kök (ana) hücrelerin anormal hücreye dönüşmesi ile lösemi hastalığı ortaya çıkar. En çok 1-5 yaş arasında görülür. Erken teşhis önemlidir.

BELİRTİLER

SOLUKLUK
HALSİZLİK

DERİDE
MORARMA
veya
KANAMA

NEDENSİZ
ATEŞ

LENF
BEZLERİNDE
BÜYÜME

EKLEM
veya
KEMİK
AĞRISI

İŞTAHSIZLIK
ZAYIFLAMA

NEDENLERİ

KANSER
YAPAN
GIDALAR

İLAÇLAR
veya
KİMYASALAR

PSİKOLOJİK
ŞOKLAR
DEPRESYONLAR

RADYASYON
YAYAN TÜM
CİHAZLAR

BAZI
VİRÜSLER

TEDAVİSİ

KEMOTERAPİ

Bazı hastalarımızda, vericiden alınan kök hücreler nakledilmektedir.

İlaçla tedavisi 3 sene sürmektedir.
TEDAVİ başarısı %92'nin üzerindedir.

KEMİK İLİĞİ NAKLİ

UNUTMAYALIM Kİ LÖSEMİ ÖNLENEBİLEN TEDAVİSİ ÇOK PAHALI BİR HASTALIKTIR

LÖSEMİDEN KORUNMAK İÇİN



Fast food gıdalar ve market ürünleri ile beslenmemeli, annelerimizin yaptığı ev yemeklerini yemeliyiz.



Kolalı, gazlı, boyalı, suni şekerli, GDO'lu, kanserojen ve kimyasal katkılı tüm gıdalardan uzak durmalıyız.



Cep telefonu başta olmak üzere tablet, bilgisayar gibi radyasyon yayan cihazları mümkün olduğunca az kullanmalıyız.



Plastik eşyaları ve deterjanları hayatımızdan çıkartmak için büyüklerimizi aydınlatmalıyız.



Sigaraya karşı savaş açmalıyız ve çevremizde sigara içenlerden uzaklaşmalıyız.



Şeker ve unlu besinleri çok az tüketmeli, kilo almamalı, obez olmamalıyız.



Düzenli uyku uyumalı ve spor yapmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.



Gereksiz ilaç, vitamin ve enerji içecekleri kullanmamalı, zorunlu aşıları olmalıyız.

BİRAZ DA GÜLELİM





SOSYAL MESAFE KURALININ UYGULANMADIĞI TEK ARKADAŞ: "KİTAP"

En iyi arkadaş, en iyi sırdaş, boş zamanlarda tek yoldaş... Kitaplardan bahsediyorum evet. İnsanın kendini geliştirmesinin, farklı şeyler öğrenmesinin tek yolu kitap okumaktır. Uzun süren yolculuklarda, tatilde, uyumadan hemen önce, yalnız kalmak istendiğinde, dünya sıkıntılarından uzaklaşmak istendiğinde ilk başvuru hep kitap olmamış mıdır?

Üstelik herkesin zevkine göre, merakına göre pek çok türü de vardır bu dostun. Felsefi, romantik, polisiye, macera, bilim kurgu, bilimsel, kültürel saymakla biter mi hiç? Ruh halimize göre seçebileceğimiz pek çok türü olan kitaplar insanın kelime hazinesini güçlendirir, bilgisini artırır, hafızayı bile kuvvetlendirdiği söylenir. Böyle zengin bir dosttan kim mahrum kalmak ister ki.

Kitap okumanın insana kazandırdıkları sadece bu kadar değildir elbette. Güzel konuşmayı, güzel cümleler kurmayı kitap okumakla sağlar insan. Ayrıca konuşmaları akıcı hale getirmenin de tek yoludur kitap okumak. Ne kadar çok okursan o kadar çok öğrenirsin ve seni dinleyenleri o kadar çok etkilersin.

Kim istemez ki bütün bu meziyetlere sahip olan ve sosyal mesafe kuralının uygulanmadığı bir arkadaşı?

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

İnsan beyninin hafıza kapasitesi, dört terabaytık bir hard diskin kapasitesine eşittir.



İnsan derisi, kişinin hayatı boyunca yaklaşık 1000 kez tamamen yenilenir.



İnsanların yalnızca yüzde 7'si solaktır.



İnsan kalbi, hayatı boyunca 182 milyon litre kan pompalar.



Ortalama bir insan bedeninde, bir köpeğin üzerindeki tüm pireleri öldürecek kadar sülfür, 900 adet kalem yapacak kadar karbon, oyuncak bir topu ateşleyebilecek kadar potasyum, 7 adet sabun üretebilecek kadar yağ ve 50 litrelik bir varil doldurabilecek kadar su bulunur.



Vücudun kan kaynağı olmayan tek bölümü, gözdeki korneadır. Oksijeni doğrudan havadan alır.



Beyinden gönderilen sinir sinyalleri, saatte 274 kilometre hızla hareket eder.



İnsan beyninde, her saniye içerisinde 100.000 kimyasal reaksiyon oluşur.



Vücut ağırlığınızın yüzde 1'ine denk gelecek miktarda su kaybettiğinizde, susuzluk hissi oluşmaya başlar. Yüzde 5'ten fazla kayıp bayılmaya, yüzde 10'dan fazla kayıp ise susuzluktan ölmeye sebep olur.



Siz bu cümleyi okurken, vücudunuzda 50.000 hücre öldü ve yenileri ile değişti.



10-16 KASIM ATATÜRK HAFTASI



Cumhuriyetimizin kurucusu ulu önder Mustafa Kemal Atatürk, vefatının 82. ölüm yıl dönümünde her yıl olduğu gibi bu 10 Kasım'da da sosyal mesafe kuralına uyarak okulumuz öğrencileri ve öğretmenleri tarafından hazırlanan etkinliklerle anılacak.

ATATÜRK

Sen Atatürk'ü tanımazsın çocuğum
Ne insandı O, ne insandı.
İzmir'e gelişini görseydin.
Ne şanlıydı O, ne şanlıydı.

Benzerdi sana, bana
Bizim gibiydi eli, ayağı
Ama bir yol baksaydın yüzüne.
İçin sevgisiyle dolardı.

Vapura biniyorsak dilediğimizde,
Sokakta geziyorsak hür,
İyi bak dört yana,
Atatürk'ün akli görünür.

Arı Türkçe konuşuyorsak,
Türkçe düşünüyorsak bugün,
Her işimizde O'nun gücü.
Büyük öğretmeni Türk'ün.

Halkımızın arasında, halktan,
Davul vurur dengi dengine.
Dünya rastlamış mıdır?
Atatürk'ün dengine.

N. Ulvi AKGÜN



Organ Bağışı Haftası

"Türkiye’de organ bağışı ve nakli sayılarının yetersizliği, organ yetmezliği nedeniyle tedavi görmekte olan birçok hastanın organ beklerken hayatını kaybetmesine neden olmaktadır. Organ bağışı bilincinin geliştirilmesi ve halkın organ bağışı konusunda teşvik edilmesi amacıyla ülkemizde her yıl 3-9 Kasım "Organ ve Doku Bağışı Haftası" kutlanmaktadır.

Organ bağışı ve nakli haftası dolayısıyla öğrencilerimizin farkındalığını artırmak ve bilgi sahibi olmaları için okulumuzda konu ile ilgili pano hazırlanmıştır.

BİR ŞİİR, BİR ŞAİR

Şiiri sokağa taşıyan şair: Orhan Veli

Türk şiirinin en özgün ve yenilikçi şairlerinden Orhan Veli, ölümünün 70. yılında anılıyor. Türk edebiyatının usta ismi Orhan Veli Kanık şiirleri ve sözleriyle hafızalardan silinmedi. Garip akımının kurucusu olan şair Türk şiirindeki eski yapıyı temelinden değiştirmeyi amaçlamıştır. Bugün Orhan Veli Kanık'ın ölüm yıl dönümü! Günümüzde de Kanık'ın şiirleri ve sözleri ilgi görmeye devam ediyor. Özellikle 'İstanbul'u dinliyorum gözlerim kapalı', 'Ağlasam sesimi duyar mısınız mısralarımda' gibi eserleriyle her zaman unutulmayan isim olmuştur. **Türk edebiyatının** en özgün ve yenilikçi şairlerinden **Orhan Veli Kanık**, 70 yıl önce, 36 yaşında hayata gözlerini yumdu.

ŞİİRİ SOKAĞA TAŞIYAN ŞAİR: ORHAN VELİ



Orhan Veli Kanık

"Ağlasam sesimi duyar mısınız mısralarımda", "İstanbul'u dinliyorum gözlerim kapalı", "Her şeyi söylemek mümkün; Epeyce yaklaşmışım, duyuyorum; Anlatamıyorum..."

Garip akımının kurucusu olan, 36 yaşında hayatını kaybeden şairin şiirleri ve sözleri günümüzde de ilgi görmeye devam ediyor.

Eserleri

*Garip
Yazgı
Yaprak
Kıyık
Edebiyatın İncisi
Edebiyatın İncisi
Edebiyatın İncisi
Edebiyatın İncisi*

1914 yılında İstanbul'da doğdu. İlkokula Galatasaray Lisesi'nde başladı. Cumhuriyetin ilanından sonra Cumhurbaşkanlığı Senfoni Orkestrası şefliğine atanan babasının Ankara'ya tayininden sonra, ilkokulu Ankara Gazetecilik Lisesi'nde tamamladı.

"Annem" adlı ilk şiiri Balıkesir'de çıkan "Gençler Yolu" dergisinin 6'ncı sayısında yer aldı.

Lise yıllarında Şair Melih Cevdet Anday ve Orhan Veli ile arkadaş oldu.

İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Felsefe Bölümü'ne girdi. Bir süre okuyan Orhan Veli, Galatasaray Lisesi'nde öğretmen yardımcısı olarak görev aldı. İlk şiirleri Nihal Sırı Örik'in teşvikiyle dönemin en önemli edebiyat dergilerinden "Varlık'ta yayımlandı.

1936-1942 arasında, PTT Genel Müdürlüğü Telgraf İşleri Bölümü'nde Mülkiyetlerarası Nizamlar Bürosu'nda memurluk yaptı.

Liseden arkadaşları Oktay Rifat ve Melih Cevdet ile ortaklaşa çıkardıkları "Garip" adlı şiir kitabıyla Türk şiirindeki yenileşme hareketini başlattı. Garip akımı, Türk şiir tarihinde büyük bir kırılmanın ve köklü bir değişikliğin ifadesi oldu.

Ankara'da Milli Eğitim Bakanlığı Tercüme Bürosu'nda memur olarak kısa bir süre çalıştı.

Memurluktan istifa etti. "İnsan", "Ses", "Gençlik", "Kültür", "İnkılapçı Gençlik", "Demet", "İste ve Aile" gibi dergilerde manzume ve düz yazılar yazdı.

15 günde bir yayımlanan iki sayfalık "Yaprak" dergisini çıkarmaya başladı. 15 Haziran 1950'ye kadar 27 sayı yayımlanan bu dergi, maddi sıkıntılar nedeniyle yayımlanamaz olunca Ankara'dan ayrılarak İstanbul'a döndü.

Geçirdiği beyin karaması sebebiyle 14 Kasım'da Cerrahpaşa Hastanesi'nde vefat etti.

Anlatamıyorum

**Ağlasam sesimi duyar mısınız,
Mısralarımda;
Dokunabilir misiniz,
Gözyaşlarıma, ellerinizle?**

**Bilmezdim şarkıların bu kadar güzel,
Kelimelerinse kifayetsiz olduğunu
Bu derde düşmeden önce.**

**Her şeyi söylemek mümkün;
Epeyce yaklaşmışım, duyuyorum;
Anlatamıyorum...**

Orhan Veli Kanık

SAĞLIK

Covid-19 :Tedirginlik yaratan virüse ilişkin doğru bilgi edinilmesi sağlığın korunması için önem taşıyor.



Dünya son 30 yılda [SARS](#) ve MERS'in ardından üçüncü kez corona virüsü salgınıyla karşı karşıya geldi ve küresel bir tehdit oluşturmaya başladı.

İlk kez Aralık ayında [Çin](#)'in Vuhan kentinde görülen ve "Covid-19" olarak adlandırılan dünya çapında ölümlere neden olan corona virüsü, milyonlarca insanı tedirgin etmeye devam ediyor.

Virüs, tüm çabalara karşın yayılmaya devam ediyor. Halen ölüme yol açma riski yaklaşık yüzde 3 olarak belirtiliyor. Bu oranın, bir tür corona virüsün 2003 yılında neden olduğu SARS salgınına göre daha düşük olduğunun altı çiziliyor. Buna karşılık, virüsün bu defa daha hızlı yayıldığı, daha kısa sürede daha çok insana bulaştığı vurgulanıyor.

Covid-19 için ülkeler tedbirlerini aldı ve gelişmelere göre tedbirlerini genişletmeye devam ediyor.



KORUNMAK İÇİN NELER YAPILMALI?



El hijyenine önem verilmeli



Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalı



Gıdalar tüketilmeden önce iyice yıkanmalı



Kirli ellerle ağız, burun ve gözlere dokunulmamalı



Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalı, olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalı



Eller en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, sabun ve suyun olmadığı durumlarda alkol içerikli el antiseptiği kullanılmalı



Bağışıklık sistemini güçlendirmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmeli



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı, mendil yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalı

DÜNYANIN EN İLGİNÇ HAYVANLARI



Tersiyer

Tersiyer, sevimli görünen bir hayvandır. Tersiyerler hakkında en çok bilinen bilgilerden birisi, çok hızlı bir şekilde ağaca tırmanmaları ve tutundukları daldan kolay kolay ayrılmamalarıdır. Tersiyerlerin göz bebekleri beyinlerinden daha büyüktür. Bu hayvanlar için söylenen bir rivayet ise Tersiyerlerin 65 milyon önce de yaşadıkları üzerine.



Çamur Zıpzı

Hem karada hem de suda yaşayabilen Çamur Zıpzı, oldukça geniş bir coğrafyada yaşamaktadır. Genellikle Batı ve Doğu Afrika, Japonya, Çin, Avustralya, Hindistan ve Madagaskar'da yer aldı. Boyu 15 cm kadar olan Çamur Zıpzı, görünüm itibari ile balığı andırmaktadır. Çamur Zıpzı yüzgeçleri ile karada hareket etmektedir.

Proboscis Maymunu

Burunlarıyla dikkat çeken Proboscis Maymunu genellikle Asya'da yaşamaktadır. Erkek maymunları 62-72 cm, 30 kg, dişi maymunlar ise 62 cm, 15 kg aralığındadır. Gruplar halinde yaşayan bu maymun çeşitleri, tehlike anında burunlarını kanla doldurup, ses çıkarmaları ile bilinmektedir.



Kel Uakari

Görünümü itibari ile oldukça ilginç bir maymun olan Kel Uakari, yüzünün kırmızı olması ile tanınmaya başladı. Kel uakari kimi zaman ağaçların tepesinde yaşamaktadır. Bu türün ana vatanı amazon ormanlarıdır. Sürüler halinde yaşayan Kel Uakariler meyvelerle beslenmektedir. Bu türlerin belirleyici özelliklerinden birisi ise omuzlarında pelerin gibi duran tüyleridir.





VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

I- Amaçlarınızı Belirleyiniz

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşüncüyü bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.

II- Planlı Çalışınız

Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışma konusunda sıkıntı yaşadığınızı söyleyebiliriz.

Bu tür kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman çalışacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "Karar Vermekle" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan; "nasıl", "ne zaman" ve "nerede" çalışacağınıza karar vermek demektir.

Haftalık Çalışma Planı Nasıl Hazırlanır?

Hangi zamanlarda ders çalışmayı tercih ediyorsunuz?

Hangi ortamlarda çalışmayı tercih ediyorsunuz?

Ders çalışırken gürültü sizi rahatsız eder mi? Yalnız mı yoksa arkadaşlarınızla mı çalışmayı tercih ediyorsunuz?

"Başarmak için inanmak; inanmak için de güçlü bir HEDEF lazım...."

III- Zamanı Verimli Kullanınız

Ders çalışmada en yüksek verimi elde etmek için çalışma sürelerinizi 45 dakikalık bölümlere ayırmalısınız. 45 dakika ders çalıştıktan sonra 5 dakika çalıştığınız konuları gözden geçirmelisiniz.

Her 50 dakika sonunda 10 dakika ara vermelsiniz.

$$45' + 5' + 10' = 60'$$

(Ders çalışma) (tekrar) (ara)

Ders çalışmak için gerekli gücün

toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.

IV Uygun Bir Çalışma Ortamı Seçiniz

Çalışma yerinin seçimi çok önemlidir. Çalışma yeri derli toplu, yalın, elden geldiğince sabit ve sakin olmalı, ayrıca ışık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır. Yatakta, koltukta ve divanda uzanarak çalışmak, dikkatin toplanmasını güçleştirecek, öğrencinin çalışmak için daha çok zaman yitirmesine neden olacaktır.

V- Dikkatinizi Uyanık Tutunuz

İnsanda dikkat her an vardır, önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir. Sevilen ve ilgi duyulan bir konu, dikkatin uyanık tutulmasına yardımcı eder. Daima belirli yerlerde çalışmak, gürültünün bulunmadığı ortamlarda çalışmak, sandalyede oturarak çalışmak, masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak, çalışma yerini 18-20 derece sıcaklıkta tutmak, işleri sıraya koymak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir.

VI- Derse Hazırlıklı Geliniz

Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır. Derslerde sürekli edilgin durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur. Öğrenciler okula gelmeden önce, o gün işleyecekleri konuları gözden geçirmelidirler. Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar, hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar.

VII- Not Tutunuz

Not tutarken;

1. Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil, anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.
2. Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.
3. Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.
4. Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlar da alınmalıdır.

5. Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.

6. Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir.

VIII Araç Gereç Ve Kaynaklardan Yararlanınız

Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar başvurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir. Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

IX- Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

-Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir.

-Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır.

-Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğer yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.