

OVAKENT 'İN SESİ

DEĞERLİ OKURLAR;

Cehalet her türlü kötülüğün anasıdır. Büyük düşünür Goete: ‘Dünyada en korkunç şey cehaletin ayaklanmasıdır’ demekle cehaletin vahametini vurgulamaktadır. Tarihte ve günümüzde bir bakıldığı zaman, büyük felaketler ve cinayetlerin, bilgisizler ve cahiller tarafından işlenmiş olduğu açıkça görülecektir.

Okul; yalnızca okumanın, işlem yapmanın öğrenildiği yer değildir. İnsana şekil veren yerdir. Bizler burada hem kendi geleceğimizi hem de çocukların geleceğini inşa ettiğimiz bilinciyle çalışıyoruz. Çünkü biliyoruz ki; geleceğimizin tuğlaları çocuklarımız, harcı ise onlara verdiğimiz eğitimidir. M. Kemal Atatürk’ün dediği gibi: ‘Gelecek gençlerin, gençler ise öğretmenlerin eseri olacaktır. Gelecekte daha aydınlık nesillere ulaşmak temennisiyle...

Ovakent Hoca Ahmet Yesevi İmam Hatip Ortaokulu ailesi olarak bu zorlu süreçte çeşitli imkansızlıklar çerçevesinde çıkarmış olduğumuz bu derginin bir başlangıç olmasını diliyorum. Hatalarımızı hoş görüp, eksikliklerimizi kalplerinizin büyüklüğü ile onarmanızı bekliyoruz.

SAKİ KARA
Okul Müdür Yardımcısı

HAYATA GÜLÜMSE...

Cimri olma konusunda en başarılı olduğumuz alanlar, yüzümüze bir türlü konduramadığımız tebessümler, söylersek tükeneceğinden korktuğumuz sevgi sözcükleri, paylaşırsak hakkımızda ne düşünürler endişesi taşıdığımız dertlerimiz, biz mutlu olursak başkaları mutlu olmaz, bizi kıskanır düşüncesiyle hareket ettiğimiz bencillik duygusuyla vermeye kıyamadığımız mutluluklarımız...

Neden böyleyiz gerçekten, neden bu kadar verici olmaktan korkuyoruz? Cömertlik parayla mı olur sadece yoksa küçük bir gülümseme bile yeter mi bize cömert dedirtmeye. Ne olur sabah uyandıığımızda 'Günaydın' diyebilsek utanmadan tanıdık tanımadık herkese. Tebessüm etsek aydınlatsak günümüzü herkesin gününe neşe katsak bir küçük gülümseyişle. Sevdiğimizi söylesek sıkılmadan eşimize, dostumuza, herkese. Herkesin mutluluğu bizim mutluluğumuz olsa kimse ağlamasa herkes gülse, güldükçe ışık ışık olsa dünya sıkıntımız da olsa, kıymetini anlamak için tüm güzelliklerin. Ama bilsek tüm sıkıntıların üstesinden gelmede önemini birlikteliğin...

Paylaşsak, paylaştıkça azaltsak ya da çoğaltsak...Ne olur katili olsak kin ve nefretin düşmanı olsak kıskançlığın, hasedin. Yalancılığın ne demek olduğunu bilmese çocuklarımız, iki yüzlülüğün esamesi okunmasa. Saf kalsalar hep, kirletmeseler çocukçalıklarını. BEN değil önce SEN demeyi bilseler, sevmeyi seilmeyi öğrenseler yürümeyi öğrenmeden önce. Hayata gülümsemeyi ilk adım belleler. Doğrulukla güzellikle yürüseler. Mutluluk olsun rehberleri, hep mutlu olsunlar. Onlar mutlu oldukça bizim içimizi mutlulukla doldursunlar. Cömert olsunlar...

Cimrilik kelimesini siliyoruz lügatimizden, cömert oluyoruz bugünden sonra, en cömerdinden...

Gülhan ATEŞER DAMACI
Türkçe Öğretmeni

BAŞARI HERKES İÇİNDİR!

Çoğu insan yaptıkları hamlelerde başarısız olunca ve hedeflerine yürürken düştüklerinde amaçlarından vazgeçme eğilimindedir. Genelde bu eğilimde olan insanların hamleleri de tereddütler içinde gerçekleşmiştir. Kendine güven ve başarı inancı gelişmemiş, ham kalmıştır. Oysaki başarısızlık bir “son” değil belki de başarının başlangıcıdır.

Başarıyı elde etmenin ilk adımı aklımızla, ruhumuzla, gönlümüzle kısaca tüm varlığımızla “Başarıyı istemek”tir. Bu istek önce bizi ele geçirmelidir. Sonrasında en kısa yoldan bizi başarıya yönlendirir, ulaştırır. Hayatımızın önceliklerini, programını, akışını da buna göre düzenleriz. Bu aşamada da göreceksiniz ki disiplin, kararlılık, enerji, coşku ve cesaret ile bütünleşmek hiç de zor olmayacaktır.

BAŞARIYA GİDEN YOL

“Başarı bir yolculuktur.” Ben Sweetland

Net Amaçlar Belirleyin

Başarıya giden yolda en önemli adım öncelikle ne istediğimizi bilmek ve onunla ilgili açık bir düşünce geliştirmemizdir. Bu ‘nereye ulaşmak istediğimizle’, ‘neyi başarmak istediğimizle’ ilgili bir düşüncedir. Hem açık hem de belirli olmalıdır. Belirli amaçlar motivasyonumuzu artıracak gibi davranışlarımızın da o doğrultuda şekillenmesini sağlar. Unutmayın ki zafer ilk adımla başlar.

Hedefler Belirleyin

Amacınıza ulaşmak için bir takım kısa, orta ve uzun vadeli hedefler belirleyin. Hedefleri belirlerken ‘gerçekçi’ olmaya özen gösterin. Diyelim ki 45 kg fazlanız var ve amacınız kilo vermek. Tabii ki bunun yarısını bile iki ayda kaybedemezsiniz. Aynı tembel bir gencin koltukta disiplinsizce yatarak dönem sonunda takdirname alamayacağı gibi. Bu kadar yüksek hedefler koymak sadece düş kırıklığına uğratar. Oysaki hedefler düş kırıklığına değil amacınıza hizmet etmelidir.

Plan - Program Yapın

Hedeflerinizi gerçekleştirmek için takip edebileceğiniz ‘esnek’ bir program izleyin. Kesinlikle uyamayacağınız programlar yapmayın. Bu, programa uyamamanız durumunda sizde motivasyon kaybı oluşturacak ve bu da hem sizi diğer hedef davranışları yapmaktan alıkoyacak hem de amacınıza ulaşma yolunda size zaman kaybettirecektir. Oysaki sizin zaman kaybetmeye tahammülünüz olmamalı.

Harekete Geçin

Programınızı oluşturduktan sonra, hedeflerinize ulaşmanız için harekete geçmeniz gerekir. Harekete geçmeyen planlamacı, sadece düş gezgini olabilir. Oysaki siz ne bir 'düş gezgini' ne de bir 'düş kırıklığına uğrayan kimse' olmalısınız. Siz 'düşlerini gerçekleştiren' biri olma yolunda bir şeyler yapıyor olmalısınız.

Yaptıklarınızı Değerlendirin

Koymuş olduğunuz hedef davranışları gerçekleştirip gerçekleştirmediğinizi görmek için yaptıklarınızı değerlendirin. Böylece programınızın ne derece etkin işlediğini göreceksiniz ve yeni hedefler belirleme konusunda fikir sahibi olacaksınız. Ve amacınıza giden yolda motivasyonunuzu besler.

Başarılarınız Sizi İleriye Götürür

Hedef davranışlarınızın gerçekleştiğini gördükçe diğer hedeflerinizi gerçekleştirmek için daha istekli hale geleceksiniz. Yaptığınız işten verim alıyor olmak aynı zamanda amacınıza iyi bir şekilde odaklandığınızı da göstergesidir. Başarılarınız arttıkça amacınızı gerçekleştirme ihtimaliniz de artacak; çünkü amacınız zaten bu hedef davranışların bir devamı niteliğinde en büyük hedefinizdir!

Başarısızlıklarınız Üzerinde Düşünün

Başarısızlıklarınızdan sonra kendinize mutlaka aşağıdaki soruları sorun ve cevaplarınızı yazın. Yazdıklarınızı tekrar okuyun ve üzerlerinde düşünün. Yazarken renkli kalem ve bir takım grafiklerle şekiller kullanın. Böylece daha rahat görebilme imkânınız olacaktır.

- Ulaşılmak istenen neydi? Ne oldu, nereye geldim?
- Ters giden neydi? Başarısızlığa yol açan uygulamalar neler olabilir?
- Eksiklerim var mıydı? Varsa neler?
- Bu başarısızlıkla ilgili nasıl bir olumlu bakış açısı geliştirebilirim?
- Başarısızlığımı nasıl kullanabilir ve tecrübe haline getirebilirim?
- Basa dönebilseydim neleri yapmazdım? Neden?
- Basa dönebilseydim neleri yapardım? Neden?
- Bir daha ki sefere neleri yapmamalıyım? Neden?
- Bir daha ki sefere neleri yapmalıyım? Neden?

BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

- ☉ Albert Einstein dokuz yaşına kadar düzgün konuşamamıştı.
- ☉ Ayı inlerinin girişleri her zaman kuzeye bakar.
- ☉ Baykuş mavi rengi görebilen tek kudur
- ☉ Bir devekuşunun gözü beyninden büyüktür.
- ☉ Bir Erkek Hayatının Ortalama 3350 Saatini Tıraş Olmak İçin Harcar.
- ☉ Bir hamamböceği kafası koştuktan sonra açlıktan ölmenden dokuz gün yaşayabiliyor.
- ☉ Bir insan yaşamı boyunca iki yüzme havuzunu dolduracak kadar tükürük salgılar.
- ☉ Bir karıncanın koku alma yeteneği en az bir kopeğinki kadar gelişmiştir.
- ☉ Birinin yüzünü hatırlamak için beynin sağ tarafı kullanılır.
- ☉ Bugüne kadar kaydedilmiş en büyük dalga, 1971 yılında Japonya'nın İshigaki Adası'nda 85 metre yüksekliğine ulaşmıştır.
- ☉ Bukalemunların dilleri, vücutlarından iki kat daha uzundur.
- ☉ Erkekler kadınlara göre on kat daha fazla renk kuru oluyorlar.
- ☉ Dünyada insan başına düşen karınca sayısı bir milyondur.
- ☉ Gözleri açık tutarak hapşırarak imkânsızdır.
- ☉ Gözlerimiz hiçbir zaman büyümmez. Ama burnumuz ve kulaklarımızın büyümesi asla sona ermez.

HAVUÇ VE GÖZ: Havuç dilimi insan gözüne benzer. Bilimsel araştırmalar havucun gözlerin kan akışını ve işlevini iyileştirdiğini göstermiştir



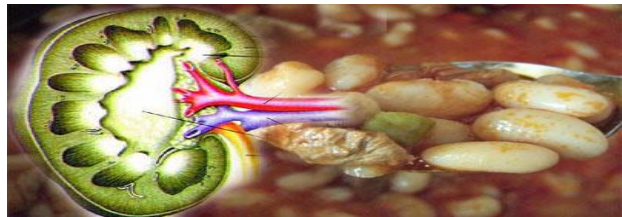
DOMATES VE KAN:Domateste kalpte olduğu gibi dört odacık vardır ve kırmızı renklidir. Bütün araştırmalar domatesin kalp ve kan için faydalı olduğunu göstermiştir.

ÜZÜM VE KALP: Üzüm salkımı kalp şeklindedir, her bir üzüm tanesi kan hücresi gibi görünmektedir ve araştırmalar üzümün ciddi kalp ve kan canlandırıcı bir gıda olduğunu göstermiştir.



CEVİZ VE BEYİN: Ceviz küçük bir beyin görünümündedir. Ve beyin fonksiyonlar için faydalıdır.

FASULYE VE BÖBREK: Fasulye böbrek görünümündedir ve böbrek fonksiyonlarını iyileştirir



PATATES VE PANKREAS:Tatlı patatesin görünümü pankreasa benzer ve şeker hastalarının glisemik indeksini dengeler.

PATLICAN VE RAHİM: Patlıcan, avokado ve armut kadınların rahmine benzer ve fonksiyonlarını hedefler ve görünümleri bu organlara benzerler. Araştırmalar kadınların haftada bir avokado yemeleri halinde hormonları dengelediğini, istenmeyen doğum sonrası kilolarını azalttığını ve rahim kanserini önlediğini göstermiştir.



KEREVİZ VE KEMİK: Kerevizde bulunan silisyum, kemiğe güç verir. Ayrıca %23 sodyumdan oluşur ve iskelet yapınız için faydası oldukça fazladır. Doğan bir antioksidan olan kerevizi bolca tüketmeliyiz.

HZ. PEYGAMBERİN ÖRNEK AHLAKI



Hız. Peygamber (asm), kıyamete kadar gelecek insanlara örnek bir şahsiyet, davranışlarından ders alınacak bir rehber olarak gönderildiği için (Ahzâb, 33/21) hayatın her yönünü kapsayan üstün bir ahlâkla donatılmıştır. (Kalem, 68/4)

Hız. Peygamberin ahlakından örnekler.

Güler yüzlü idi.

Her konuda güvenilir idi.

İnsanların arasını ıslah eder, bozgunculuğu asla sevmezdi.

Küçüklere sevgi, büyüklere saygı gösterirdi.

Merhamet;

Her zaman ve her yerde doğrudan ve doğruluktan yana idi.

Komşuluk haklarına son derece önem verirdi.

Hataları affederdi.

Tevazu sahibiydi.

Eşlerine karşı son derece sevgi ve nezaketle davranırdı.

Herkesine değer verir ve hiçbir şekilde nezaketi ihmal etmezdi.

İnsanlara güzel söz söyler, güler yüz gösterir ve böyle davranmanın sevap olduğunu söylerdi.

İki şeyden birini yapmaktan serbest bırakıldığında, kolay olanı tercih ederdi.

Kendisi binek üzerindeyken yanında bir başkasının yaya yürümesinden rahatsızlık duyardı. Kendisini evlerine davet edenleri kırmaz ve gönüllerinin hoş olması için orada nâfile namazkılardı.

Ağızından çirkin söz çıkmaz, ahlâkı güzel olanın hayırlı insan olduğunu söylerdi.

Bir genelleme yapılabilirse, insanlığın sahip olduğu ne kadar fazilet varsa onun hayatında görmek mümkündür. Kısaca birkaç örnek vermek gerekirse; daima güler yüzlü ve tatlı sözlü idi. İnsanların en cömerdi idi. Ev işlerinde eşlerine yardım eder, koyun sağır, elbisesinin söküğünü diker, evi süpürürdü. Komşularına eziyet etmez bilakis iyilik ederdi. Küçükleri sever, büyüklere saygı gösterir ve hürmet ederdi. Özet-3 Her zaman ve her yerde doğruluktan yana olduğu gibi arkadaşlarını da doğruluğa teşvik ederdi. Kendisi için istediğini başkası için istemeyenin gerçek mü'min olamayacağını ifade ederek ahlaki konularda genel geçer olan evrensel kuralı koymuştu. Misafirlerine muhakkak ikram eder, tevazu ve hoş görüden asla ayrılmazdı. Bunun yanında, reziletler diye sınıflandırılan çirkinliklerin ise hiç birini kendinde taşıymıyordu. Sonuç Hz. Peygamber şöyle buyurmuşlardır. "Müminlerin iman bakımından en mükemmel olanları ahlakı en güzel olanlarıdır" (Ebu Davud, Sünnet, 15. V, 60

PANDEMİ SÜRECİNDE MEB'DEN ÖĞRENCİ VE VELİLERE TAVSİYELER

VELİLERE 11 ALTIN ÖNERİ

Koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak için ebeveynlere verilen tavsiyeler:

- Bilgi edinin: Coronavirüs hakkında doğru kaynaklardan bilgi alın.
- Dinleyin: Çocuklarınızı dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin.
- İzin verin: Çocuğun salgın hakkında merak ettiklerini istedikleri zaman sormasına izin verin.
- Normalleştirin: Salgın hakkında aşırı kaygılı ve üzgün görünmemeye dikkat edin.
- Güven verin: Gerekli önlemleri aldığınızı ve almaya devam edeceğinizi hatırlatın
- Rahatlatın: Her zamankinden daha ilgi, yakınlık ve şefkat gösterin.
- Koruyun: Çocukların uzaktan eğitimine önem verin ve corona virüsle ilgili sosyal medya, televizyon üzerinden tartışma ya da haber ortamlarına girmelerine izin vermeyin.
- Birlikte vakit geçirin.
- Sorumluluk verin: Çocukların gönüllü olarak yardımlarına izin verin.
- Model olun: Çocuklara bu süreçte ne yapmaları gerektiği konusunda örnek olun.
- Uzmanla başvurun: Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuzun aşırı panik, ağlama nöbetleri, uyku ve davranış sorunları gibi tepkileri varsa uzmana danışın.

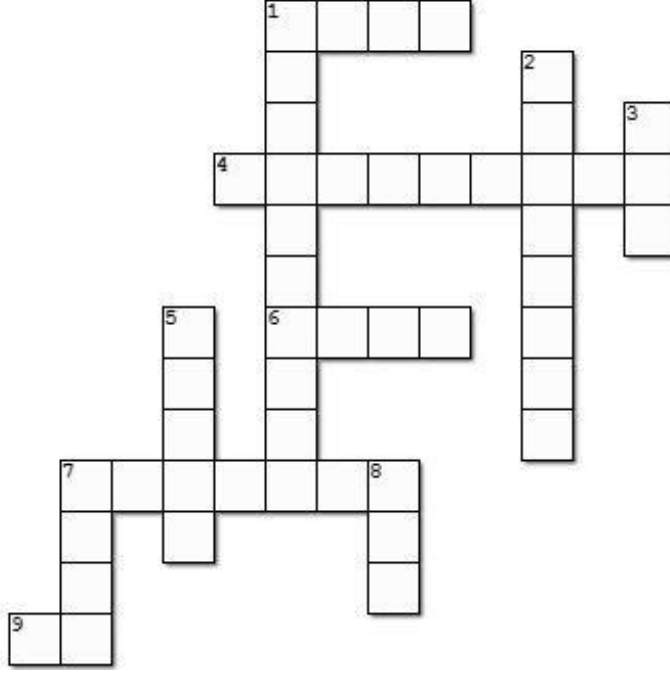
YETİŞKİNLER NE YAPMALI?

Zorlu yaşam olaylarına, sürekli tedirgin ya da panik olma, kendini güvende hissetmeme, öfke, gerginlik, sinirlilik, huzursuzluk, kendine ya da sevdiklerine yönelik çeşitli endişe, korku ve kaygı hissetme, her şeyin kontrolden çıktığını düşünme, dikkat eksikliği, dikkatin dağınık olması, karar verme güçlüğü, aklın karışması, sık terleme, titreme ve ürperme, uyku sorunları gibi stres tepkileri verilebileceği anlatılan rehberde, koronavirüs riski sürecinde velilere yönelik, psikolojik sağlamlığı artırmaya yardımcı olabilecek bazı öneriler ise şunlardır:

- Coronavirüs ile ilgili bilimsel, somut ve gerçekçi bilgiler edinin.

- Coronavirüs riskinden korunma yöntemlerini öğrenin ve uygulayın.
- Medyayı sağlıklı kullanın.
- Sağlığınızı önemseyin.
- Düşüncelerinizi gözden geçirin.
- Yaşadığımız duyguların normal ve geçici olduğunu bilin.
- Kendinize zaman ayırın.
- Aileniz ile zaman geçirin.
- Duygu ve düşüncelerinizi sevdiklerinizle paylaşın.
- Toplumsal dayanışmayı pekiştirin.
- Coronavirüs riski sürecinde, buradaki önerileri uygulamanıza rağmen, yaşadığınız stres ve kaygının etkileri artarak devam ediyorsa uzmana başvurun.

BULMATIK



YUKARIDAN AŞAĞIYA DOĞRU

1. İki basamaklı en büyük asal sayı hangisidir?
2. Sadece 1 ve kendisine tam bölünebilen doğal sayıların genel adıdır.
3. 60 sayısının en büyük asal çarpanı kaçtır?
5. $21 \cdot 10^7$ üslü ifadesi kaç basamaklı bir sayıdır?
7. $45:5+2^2$ işleminin sonucu kaçtır
8. Hem çift hem de asal olan sayı hangisidir?

SOLDAN SAĞA DOĞRU

1. 8 ve 12 sayılarının doğal sayı olan iki basamaklı kaç tane ortak katı vardır?
4. İşlem önceliğinde ilk sırada yer alır.
6. "MATVİVOR" kelimesinin oluşturduğu kümenin eleman sayısı kaçtır?
7. 2^5 üslü ifadesinin değeri kaçtır?
9. Ali'nin 39 tane bilyesi vardır. Bilyelerini hem 6'şar hem de 7'şer olarak gruplayabilmesi için en az kaç tane bilyeye daha ihtiyacı vardır?