

#Z KUŞAĞI

Teknolojiyi En İyi Kullanan Nesil

EĞİTİM

TEKNOLOJİ

FEN

KÜLTÜR

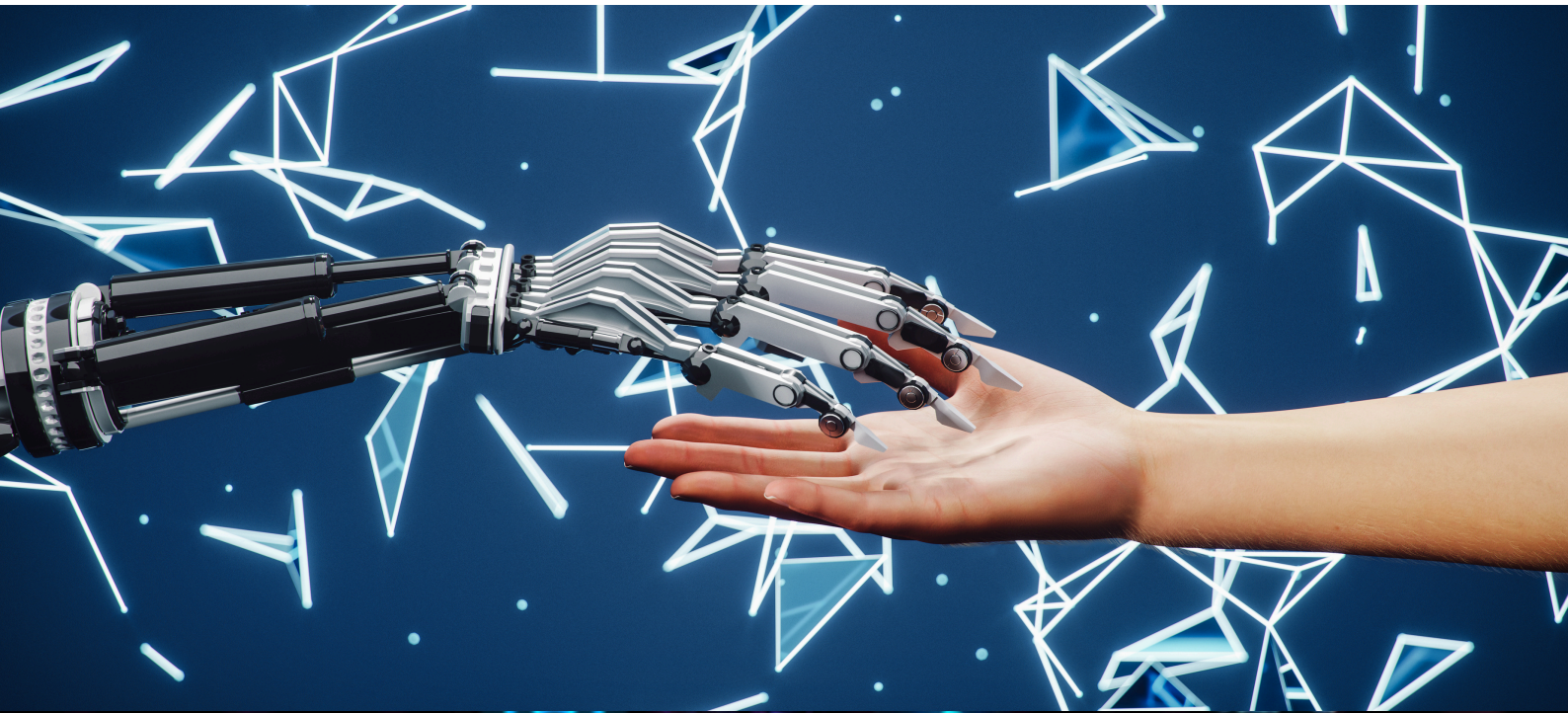
EDEBİYAT

SANAT



Mart 2025 | Sayı No 3

ISSN-: 3062 - 2840



İÇİNDEKİLER

4

EDİTÖRDEN

7

SOSYAL MEDYA

12

TEKNOLOJİ
ÇAĞINDA ÖĞRENCİ
ÖLMÜK

17

SPOR YAP

21

ANADOLUNUN
DESTANSI SESİ:
YAŞAR KEMAL

27

OTİZM

5

TEKNOLOJİK
ESARET

10

DEĞİŞEN DÜNYADA
ÖĞRETMEN

14

BİLGİYE AÇILAN
KAPI: OKUDUĞUNU
ANLAMA

19

SANAL DÜNYANIN
KARANLIK YÜZÜ:
SİBER ZORBALIK

23

BOZKIRIN
TEZENESİ



KÜNYE

EDİTÖRLER

SERKAN ÇELİK -GAMZE ÇELİK
ERKAN ÇELİK

TASARIM

SERKAN ÇELİK - ERKAN ÇELİK

YAYIN EKİBİ

SERKAN ÇELİK

CEMİL YILDIRIM

VELİD BAYSOY

ERKAN ÇELİK

BUSE YILDIRIM

İBRAHİM ORAL

GAMZE ÇELİK

ZEYİNİ AY

GÜZEL NERGİZ ORAL

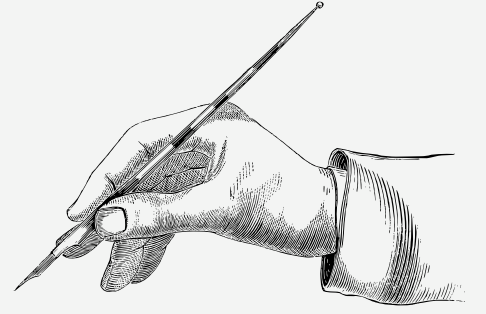
YAYIMCI

YOLBAŞI MEHMET AKİF ERSOY ORTAOKULU

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



ISSN-: 3062 - 2840



Değerli Veli ve Öğrencilerimiz

Değerli Okurlarımız,
Eğitim, bir toplumun geleceğini şekillendiren en önemli unsurdur. Bu bilinçle, "Eğitimde Yeni Ufuklar" dergimizin ilk sayısını sizlere sunmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Amacımız, eğitim alanındaki en güncel gelişmeleri, yenilikleri ve tartışmaları sizlerle paylaşarak, eğitim camiasına katkıda bulunmaktır.

Günümüzde eğitim ve teknoloji, birbirini tamamlayan ve güçlendiren iki önemli unsur haline gelmiştir. Bu dergi, bu iki alanın kesişim noktasında ortaya çıkan yenilikleri, gelişmeleri ve tartışmaları sizlerle paylaşmayı amaçlamaktadır.

"Eğitim ve Teknoloji" dergisi olarak, eğitim ve teknolojinin geleceğine yön veren fikirleri ve uygulamaları bir araya getirmeyi, eğitim camiasına ilham vermeyi ve geleceğin eğitimini şekillendirmeye katkıda bulunmayı hedefliyoruz. Siz değerli okurlarımızın görüşleri ve katkıları, dergimizin gelişiminde önemli bir rol oynayacaktır. Bu nedenle, makalelerimiz hakkındaki düşüncelerinizi, eleştirilerinizi ve önerilerinizi bizimle paylaşmanızı rica ediyoruz. Hepinize keyifli ve ufuk açıcı okumalar dileriz.

SERKAN ÇELİK
ERKAN ÇELİK

TEKNOLOJİK ESARET



Teknolojik esaret, modern toplumda giderek artan bir endişe kaynağı haline gelmiştir. Bu kavram, bireylerin teknolojinin aşırı kullanımı nedeniyle özgürlüklerini kaybetmeleri, bağımlı hale gelmeleri ve teknolojinin kontrolü altına girmeleri durumunu ifade eder. Teknolojik esaretin birçok farklı boyutu ve etkisi bulunmaktadır.

Teknolojik Esaretin Boyutları:

* Dijital Bağımlılık:

* Akıllı telefonlar, sosyal medya, çevrimiçi oyunlar gibi teknolojik araçların aşırı kullanımı, bireylerde bağımlılık yaratabilir.

* Bu bağımlılık, bireylerin sosyal ilişkilerini, iş ve okul hayatlarını olumsuz etkileyebilir.

* Bilgi Kirliliği ve Manipülasyon:

* İnternet ve sosyal medya aracılığıyla yayılan yanlış bilgiler, dezenformasyon ve manipülasyon, bireylerin doğru kararlar vermesini zorlaştırabilir.

* Bu durum, bireylerin düşünce özgürlüğünü ve eleştirel düşünme becerilerini zayıflatabilir.

* Gizlilik İhlali:

* Teknolojik araçlar ve platformlar aracılığıyla toplanan kişisel veriler, bireylerin gizliliğini tehdit edebilir.

* Bu durum, bireylerin özgürlüklerini ve güvenliklerini riske atabilir.

* Sosyal İzolasyon:

* Teknolojik araçların aşırı kullanımı, bireylerin yüz yüze iletişimden uzaklaşmasına ve sosyal izolasyona yol açabilir.

* Bu durum, bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkileyebilir.

* Dikkat Dağınıklığı:

* Teknolojik cihazların sürekli bildirimleri ve uyarıları, bireylerin dikkatini dağıtabilir ve odaklanma sorunlarına yol açabilir.



Teknolojik Esaretten Kurtulma Yolları:

* Bilinçli Teknoloji Kullanımı:

- * Teknoloji kullanımınızı sınırlayın ve belirli zaman dilimlerinde teknolojik cihazlardan uzak durun.
- * Teknoloji kullanımınızı bilinçli ve amaçlı hale getirin.

* Dijital Detoks:

- * Belirli aralıklarla dijital detoks yaparak, teknolojik cihazlardan uzaklaşın ve doğayla, sosyal ilişkilerinizle ve kendinizle vakit geçirin.

* Eleştirel Düşünme Becerilerini Geliştirme:

- * İnternet ve sosyal medyada karşılaştığınız bilgilere eleştirel bir şekilde yaklaşın ve doğruluğunu sorgulayın.

* Sosyal İlişkileri Güçlendirme:

- * Yüz yüze iletişime önem verin ve sosyal ilişkilerinizi güçlendirin.

* Hobiler ve Aktiviteler:

- * Teknoloji dışında hobiler ve aktiviteler edinin.
- * Spor yapın, sanatla ilgilenin, doğada vakit geçirin.

Teknolojik esaret, bireylerin ve toplumların karşı karşıya olduğu önemli bir sorundur. Bu sorunun çözümü için bilinçli teknoloji kullanımı, eleştirel düşünme becerilerinin geliştirilmesi ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi önemlidir.



SERKAN ÇELİK
MATEMATİK ÖĞRETMENİ

SOSYAL MEDYA



Sosyal Medya Kullanırken Nelere Dikkat Edilmeli?
Sosyal medya, günümüzde hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. İletişim kurmaktan bilgi edinmeye, eğlenmekten iş bulmaya kadar pek çok alanda sosyal medyayı aktif olarak kullanıyoruz. Ancak, sosyal medyanın bilinçsiz kullanımı, çeşitli riskleri de beraberinde getiriyor. Bu nedenle, sosyal medya kullanırken dikkatli olmak ve bazı temel kurallara uymak büyük önem taşıyor.

Gizlilik ve Güvenlik:

* **Kişisel Bilgilerin Paylaşımı:** Adınız, adresiniz, telefon numaranız, doğum tarihiniz gibi kişisel bilgilerinizi tanımadığınız kişilerle paylaşmaktan kaçınınız.

* **Şifre Güvenliği:** Sosyal medya hesaplarınız için güçlü ve benzersiz şifreler kullanınız. Şifrelerinizi düzenli olarak değiştiriniz ve kimseyle paylaşmayınız.

* **Gizlilik Ayarları:** Sosyal medya platformlarının gizlilik ayarlarını düzenli olarak kontrol ediniz ve kişisel bilgilerinizi kimlerin görebileceğini sınırlayınız.

* **Konum Bilgisi:** Konum bilginizi paylaşırken dikkatli olun. Tanımadığınız kişilerin konumunuzu öğrenmesi, güvenliğinizi için risk oluşturabilir.

* **Tanımadığınız Kişiler:** Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık isteklerini veya mesajları kabul etmeyiniz.

* **Sahte Hesaplar:** Sahte hesaplara karşı dikkatli olun. Tanımadığınız kişilerden gelen şüpheli bağlantılara veya dosyalara tıklamayınız.



İçerik Paylaşımı:

* **Doğru Bilgi:** Sosyal medyada paylaştığınız bilgilerin doğruluğundan emin olun. Yanlış veya yanıltıcı bilgileri paylaşmak, hem size hem de başkalarına zarar verebilir.

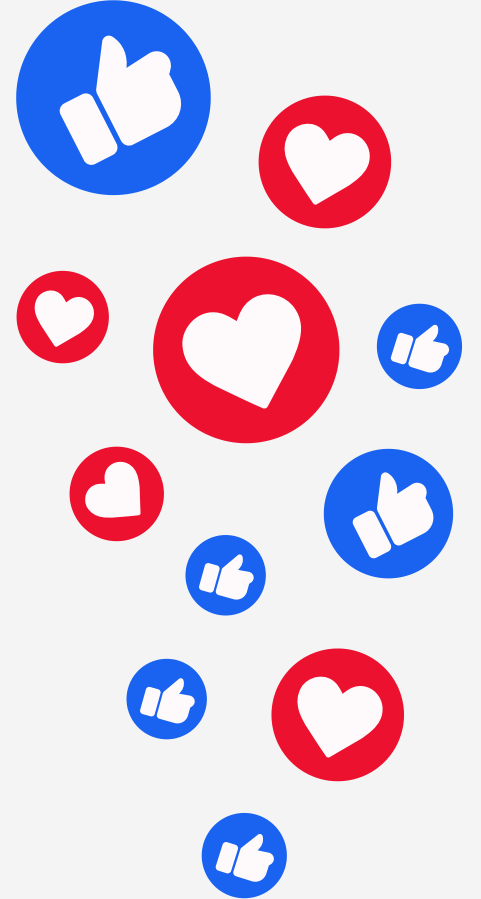
* **Saygılı İletişim:** Sosyal medyada diğer kullanıcılara karşı saygılı ve nazik olun. Hakaret, küfür veya nefret söylemi içeren paylaşımlardan kaçınmın.

* **Kişisel Görüşler:** Kişisel görüşlerinizi paylaşırken dikkatli olun. Özellikle siyasi, dini veya hassas konularda yapılan paylaşımlar, tartışmalara veya yanlış anlaşılmalara yol açabilir.

* **Görsel ve Video Paylaşımları:** Paylaştığınız görsel ve videoların telif haklarına uygun olduğundan emin olun. Başkalarının özel hayatını ihlal eden veya onları rahatsız eden içerikler paylaşmaktan kaçınmın.

Sosyal Medya Bağımlılığı:

* **Zaman Yönetimi:** Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı kontrol altında tutun. Sürekli olarak sosyal medyada vakit geçirmek, iş veya okul hayatınızı, sosyal ilişkilerinizi ve sağlığınızı olumsuz etkileyebilir.



* Dijital Detoks: Belirli aralıklarla sosyal medyadan uzaklaşarak "dijital detoks" yapın.

* Gerçek Hayat: Sosyal medyada sanal ilişkiler kurmanın yanı sıra, gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinize de önem verin.

Çocuklar ve Sosyal Medya:

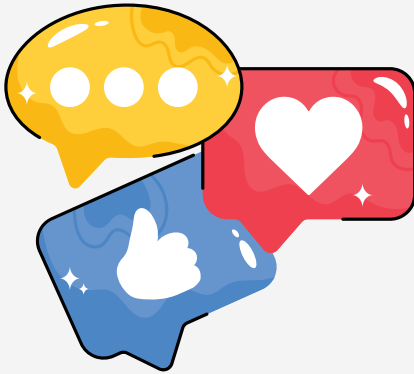
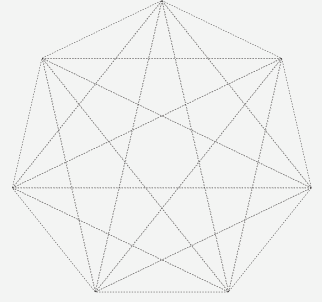
* Ebeveyn Kontrolü: Çocuklarınızın sosyal medya kullanımını denetleyin ve onlara sosyal medyanın riskleri hakkında bilgi verin.

* Yaş Sınırı: Sosyal medya platformlarının yaş sınırlarına uyun.

* Sosyal Medya Etiketi: Sosyal medya platformlarının kullanım koşullarını ve topluluk kurallarını okuyun ve bunlara uyun.

* Olumlu Kullanım: Sosyal medyayı bilgi edinmek, yeni şeyler öğrenmek, hobilerinizi paylaşmak veya sosyal sorumluluk projelerine katılmak gibi olumlu amaçlarla kullanın.

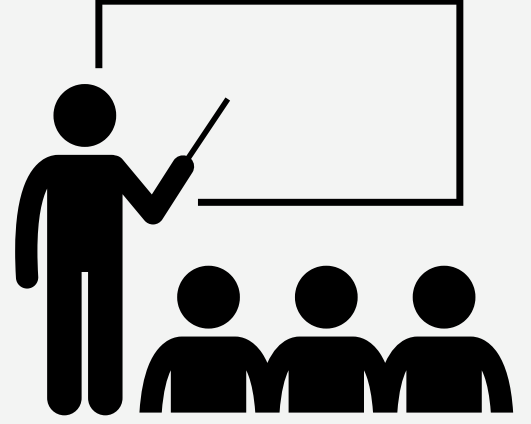
Sosyal medya, doğru kullanıldığında pek çok fayda sağlayabilir. Ancak, bilinçsiz kullanımın risklerini de unutmamak gerekir. Bu nedenle, sosyal medya kullanırken dikkatli olmak, gizliliğinize ve güvenliğinize önem vermek, doğru ve saygılı içerikler paylaşmak ve sosyal medya bağımlılığından kaçınmak büyük önem taşır.



İbrahim ORAL
FEN BİLİMLERİ ÖĞRETMENİ

Değişen Dünyada Öğretmen

Teknolojinin hızla geliştiği, bilgiye erişimin kolaylaştığı ve dünyanın sürekli değiştiği bir çağda yaşıyoruz. Bu değişimler, eğitim sistemlerini ve dolayısıyla öğretmenlik mesleğini de derinden etkiliyor. Peki, öğretmenlik mesleğinin geleceği nasıl şekillenecek?



Teknolojinin Rolü

Yapay zeka, sanal gerçeklik, artırılmış gerçeklik gibi teknolojiler, eğitimde giderek daha fazla kullanılıyor. Bu teknolojiler, öğrencilere daha etkileşimli ve kişiselleştirilmiş öğrenme deneyimleri sunarken, öğretmenlerin de işlerini kolaylaştırıyor. Ancak, teknolojinin kullanımı, öğretmenlerin yerini alacağı anlamına gelmiyor. Aksine, öğretmenlerin rolü daha da önem kazanıyor.



Öğretmenin Dönüşen Rolü

Gelecekte öğretmenler, sadece bilgi aktaran değil, aynı zamanda öğrencilerin öğrenme süreçlerini yöneten, onlara rehberlik eden ve onları motive eden birer kolaylaştırıcı olacaklar. Öğretmenler, öğrencilere eleştirel düşünme, problem çözme, işbirliği yapma ve iletişim kurma gibi 21. yüzyıl becerilerini kazandırmaya odaklanacaklar.



Öğretmenlerin Sahip Olması Gereken Beceriler
Geleceğin öğretmenleri, teknolojiye hakim, yeniliklere açık, sürekli öğrenen, iletişim becerileri güçlü ve farklı kültürlerle duyarlı bireyler olmalı. Ayrıca, öğrencilerin duygusal ve sosyal gelişimlerine de önem vermeliler.

Eğitimde Yeni Yaklaşımlar

Gelecekte eğitimde, öğrenci merkezli, proje tabanlı, disiplinlerarası ve yaşam boyu öğrenme gibi yaklaşımlar daha fazla benimsenmeli. Bu yaklaşımlar, öğrencilerin aktif katılımını teşvik ediyor, onların ilgi ve ihtiyaçlarına göre öğrenmelerini sağlıyor ve onları geleceğe hazırlıyor.

Öğretmen Eğitiminin Önemi

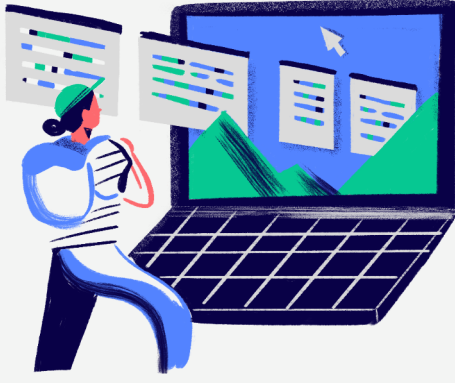
Öğretmenlik mesleğinin geleceği için, öğretmen eğitiminin de yeniden yapılandırılması gerekiyor. Öğretmen adayları, teknoloji kullanımı, yeni pedagojik yaklaşımlar ve 21. yüzyıl becerileri gibi konularda donanımlı hale getirilmeli. Ayrıca, mesleki gelişimlerine sürekli destek sağlanmalı.

Öğretmenlik mesleği, değişen dünyada da önemini koruyacak. Ancak, öğretmenlerin rolü ve sahip olması gereken beceriler değişecek. Geleceğin öğretmenleri, öğrencilerin öğrenme süreçlerine rehberlik eden, onları motive eden ve onlara 21. yüzyıl becerilerini kazandıran birer kolaylaştırıcı olacaklar. Bu nedenle, öğretmen eğitiminin de bu doğrultuda yeniden yapılandırılması gerekiyor.

* Öğretmenlik mesleği, gelecekte de toplumun en önemli mesleklerinden biri olmaya devam edecektir.

* Öğretmenler, geleceğin dünyasına yön verecek nesilleri yetiştirme sorumluluğunu taşımaktadır.

* Öğretmenlik mesleğinin geleceği, eğitim sistemlerinin ve toplumların geleceğiyle yakından ilişkilidir.



TEKNOLOJİ ÇAĞINDA

Öğrenci Olmak

Teknolojinin hızla geliştiği, bilgiye erişimin kolaylaştığı ve dünyanın sürekli değiştii bir çağda, öğrencilerin karşılaştığı zorluklar ve sahip olmaları gereken beceriler de değişmektedir.

21. Yüzyıl Öğrencisinin Karşılaştığı Zorluklar:

* Bilgiye Erişim ve Bilgi Kirliliği:

* İnternet sayesinde bilgiye erişim kolaylaşmış olsa da, doğru ve güvenilir bilgiye ulaşmak önemli bir beceri haline gelmiştir.

* Bilgi kirliliği, öğrencilerin doğruyu yanlıştan ayırt etmesini zorlaştırmaktadır.

* Teknolojik Bağımlılık:

* Teknoloji, öğrenme süreçlerini kolaylaştırsa da, aşırı kullanım dikkat dağınıklığına ve bağımlılığa yol açabilmektedir.

* Öğrencilerin, teknolojiyi bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaları önemlidir.

* Rekabet ve Baskı:

* Küreselleşen dünyada rekabet artmış, öğrencilerin üzerindeki başarı baskısı da yükselmiştir.

* Öğrencilerin, sınav kaygısı ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmeleri gerekmektedir.

* Değişen İş Piyasası:

* İş piyasası sürekli değişmekte, öğrencilerin gelecekteki mesleklerine hazırlanmaları zorlaşmaktadır.

* Öğrencilerin, değişen iş piyasasının gerektirdiği becerileri edinmeleri önemlidir.

21. Yüzyıl Öğrencisinin Sahip Olması Gereken Beceriler:

* Eleştirel Düşünme ve Problem Çözme:

* Öğrencilerin, karşılaştıkları sorunlara çözüm üretebilmeleri ve bilgiyi analiz edebilmeleri önemlidir.

* İletişim ve İşbirliği:

* Öğrencilerin, etkili iletişim kurabilmeleri ve takım çalışmalarında başarılı olmaları gerekmektedir.



* Yaratıcılık ve İnovasyon:

* Öğrencilerin, yeni fikirler üretebilmeleri ve yaratıcı çözümler geliştirebilmeleri önemlidir.

* Teknoloji Okuryazarlığı:

* Öğrencilerin, teknolojiyi etkili bir şekilde kullanabilmeleri ve dijital dünyada güvenli bir şekilde gezinebilmeleri gerekmektedir.

* Öğrenmeyi Öğrenme:

* Öğrencilerin, yaşam boyu öğrenme becerilerini geliştirmeleri ve sürekli olarak kendilerini yenilemeleri önemlidir.





21. Yüzyılda Öğrenci Olmanın Avantajları:

* Bilgiye Kolay Erişim:

* İnternet sayesinde bilgiye her zaman ve her yerden ulaşmak mümkündür.

* Çeşitli Öğrenme Kaynakları:

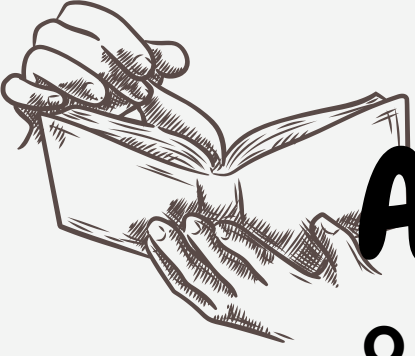
* Öğrenciler, ders kitaplarının yanı sıra, çevrimiçi kurslar, videolar, podcast'ler gibi çeşitli öğrenme kaynaklarından yararlanabilirler.

* Küresel Bağlantılar:

* İnternet, öğrencilerin dünyanın farklı yerlerindeki insanlarla iletişim kurmasını ve işbirliği yapmasını sağlar.

* Kişiselleştirilmiş Öğrenme:

* Teknoloji, öğrencilerin kendi öğrenme hızlarına ve ilgi alanlarına göre öğrenmelerini sağlar.
* yüzyılda öğrenci olmak, hem zorlu hem de heyecan verici bir deneyimdir. Öğrencilerin, bu deneyimden en iyi şekilde yararlanabilmeleri için, değişen dünyaya ayak uydurmaları ve gerekli becerileri edinmeleri önemlidir.



Bilgiye Açılan Kapı

OKUDUĞUNU ANLAMA

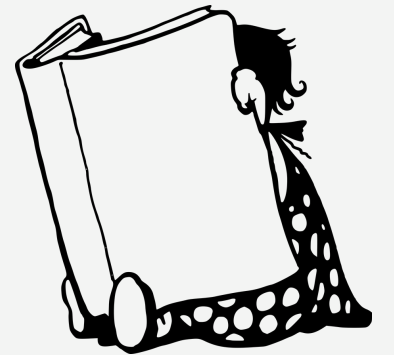
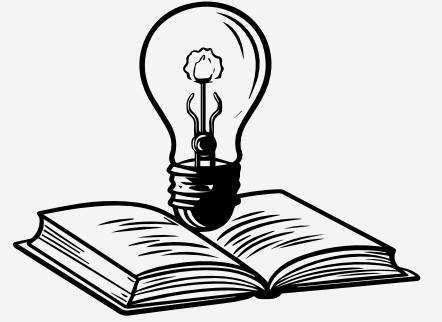
Okuduğunu anlama, sadece kelimeleri okuyup geçmek değil, metnin derinliklerine inmek, yazarın mesajını kavramak ve bilgiyi özümsemektir. Bu beceri, eğitimden iş hayatına, kişisel gelişimden sosyal ilişkilere kadar hayatımızın her alanında kritik bir rol oynar.

* Eğitimde Başarı: Okuduğunu anlama, öğrencilerin ders kitaplarını, makaleleri ve diğer eğitim materyallerini anlamalarını sağlar. Bu da akademik başarılarını doğrudan etkiler.

* İş Hayatında Etkinlik: Çalışanlar, raporları, e-postaları ve diğer iş belgelerini doğru bir şekilde anlamalıdır. Bu, doğru kararlar almalarına ve etkili iletişim kurmalarına yardımcı olur.

* Kişisel Gelişim: Okuduğunu anlama, bireylerin farklı bakış açılarını öğrenmelerini, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerini ve dünyayı daha iyi anlamalarını sağlar.

* Sosyal İlişkiler: Kitaplar, makaleler ve diğer yazılı materyaller aracılığıyla farklı kültürleri ve insanları anlamak, empati kurmayı ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmayı kolaylaştırır.



Okuduğunu Anlamayı Geliştirme Yolları

* Aktif Okuma: Metni okurken sorular sorun, notlar alın ve önemli noktaların altını çizin.

* Kelime Dağarcığını Geliştirme: Bilmediğiniz kelimelerin anlamlarını öğrenin ve kelime dağarcığınızı sürekli genişletin.

* Farklı Metin Türlerini Okuma: Roman, makale, şiir gibi farklı türlerdeki metinleri okuyarak okuma becerilerinizi çeşitlendirin.

* Eleştirel Düşünme: Metinde sunulan bilgileri sorgulayın, farklı bakış açılarınızı değerlendirin ve kendi düşüncelerinizi oluşturun.

* Özetleme ve Yeniden Anlatma: Okuduğunuz metni kendi kelimelerinizle özetleyin veya bir başkasına anlatın.

* Düzenli Okuma Alışkanlığı: Her gün düzenli olarak okuma yapmak, okuduğunu anlama becerilerinizi zamanla geliştirir.

Okuduğunu Anlamayı Zorlaştıran Etkenler

* Dikkat Dağınıklığı: Okurken dikkatinizin dağılması, metni anlamınızı zorlaştırır.

* Yetersiz Kelime Bilgisi: Bilmediğiniz kelimelerin çokluğu, metni anlamınızı engeller.

* Önyargılar: Metni okurken önyargılı olmak, yazarın mesajını doğru anlamınızı engelleyebilir.

* Metnin Karmaşıklığı: Karmaşık cümle yapıları ve zor anlaşılır dil, metni anlamayı zorlaştırabilir.





SPOR YAP

Günümüzde, hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıksız beslenme alışkanlıkları, birçok sağlık sorununa yol açmaktadır. Bu sorunların üstesinden gelmek ve daha sağlıklı, zinde bir yaşam sürmek için spor yapmak büyük önem taşımaktadır. Spor, sadece fiziksel sağlığımızı değil, aynı zamanda ruh sağlığımızı da olumlu yönde etkileyen bir aktivitedir.

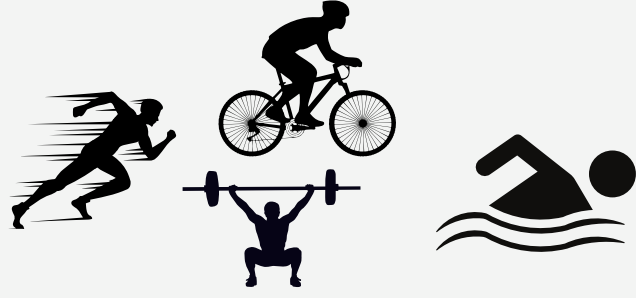
Sporun Fiziksel Sağlığımıza Faydaları:

- * Kalp ve Damar Sağlığı: Düzenli egzersiz, kalp kasını güçlendirir, kan dolaşımını iyileştirir ve kalp hastalıkları riskini azaltır.
- * Kilo Kontrolü: Spor, kalori yakımını artırarak kilo kontrolüne yardımcı olur ve obezite riskini azaltır.
- * Kas ve Kemik Sağlığı: Egzersiz, kas ve kemiklerin güçlenmesini sağlar, osteoporoz riskini azaltır ve vücut duruşunu iyileştirir.
- * Bağışıklık Sistemi: Düzenli spor, bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırır.
- * Enerji Seviyesi: Spor, enerji seviyesini yükseltir, yorgunluğu azaltır ve günlük aktiviteleri daha kolay yapmayı sağlar.



Sporun Ruh Sağlığımıza Faydaları:

- * Stres Azaltma: Egzersiz, stres hormonlarını azaltır, endorfin salgısını artırır ve rahatlama sağlar.
- * Depresyon ve Anksiyete: Spor, depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletir, ruh halini iyileştirir ve özgüveni artırır.
- * Uyku Kalitesi: Düzenli egzersiz, uyku kalitesini artırır, uykuya dalmayı kolaylaştırır ve daha dinlendirici bir uyku sağlar.
- * Sosyal İlişkiler: Spor, sosyal ortamlarda bulunmayı ve yeni insanlarla tanışmayı sağlayarak sosyal ilişkileri güçlendirir.
- * Zihinsel Performans: Egzersiz, beyin fonksiyonlarını geliştirir, odaklanmayı artırır ve zihinsel performansı yükseltir.



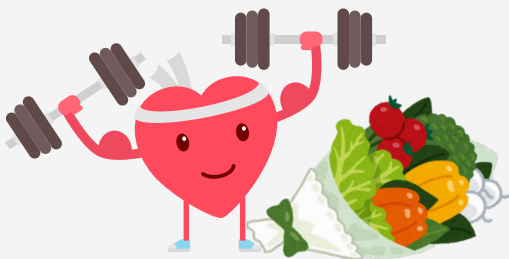
Hangi Sporları Yapabiliriz?

Her yaş ve her fiziksel duruma uygun birçok spor seçeneği bulunmaktadır. İşte bazı örnekler:

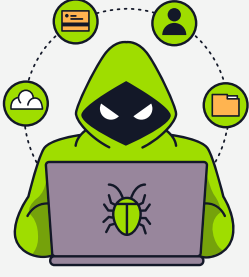
- * Yürüyüş: Herkesin kolaylıkla yapabileceği, düşük etkili ve keyifli bir egzersizdir.
- * Koşu: Kalp ve damar sağlığı için etkili bir egzersizdir.
- * Yüzme: Tüm kas gruplarını çalıştıran, eklemlere zarar vermeyen ve serinletici bir egzersizdir.
- * Bisiklet: Hem eğlenceli hem de etkili bir kardiyo egzersizidir.
- * Yoga ve Pilates: Esnekliği artıran, kasları güçlendiren ve stresi azaltan egzersizlerdir.
- * Ağırlık Antrenmanı: Kas kütlesini artıran, kemikleri güçlendiren ve metabolizmayı hızlandıran egzersizlerdir.
- * Takım Sporları: Futbol, basketbol, voleybol gibi takım sporları, hem fiziksel aktiviteyi hem de sosyal etkileşimi artırır.

Sporda Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- * Doktora Danışın: Özellikle kronik bir rahatsızlığınız varsa, spora başlamadan önce doktorunuza danışın.
- * Isınma ve Soğuma: Egzersiz öncesi ısınma ve sonrası soğuma hareketleri yaparak sakatlanma riskini azaltın.
- * Doğru Ekipman: Yapacağınız spora uygun ayakkabı ve kıyafetler giyin.
- * Su Tüketimi: Egzersiz sırasında ve sonrasında yeterli miktarda su tüketin.
- * Dinlenme: Vücudunuzu dinlendirmek için yeterli uyku alın.
- * Beslenme: Sağlıklı ve dengeli beslenin.



Cemil YILDIRIM
BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRETMENİ



SANAL DÜNYANIN KARANLIK YÜZÜ

SİBER ZORBALIK



Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte, internet ve sosyal medya hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ancak bu sanal dünya, ne yazık ki, yeni bir zorbalık türünü de beraberinde getirdi: siber zorbalık.



Siber Zorbalık Nedir?

Siber zorbalık, dijital teknolojiler aracılığıyla bir kişi veya gruba yönelik kasıtlı ve tekrarlayan bir şekilde yapılan zarar verici davranışlardır. Bu davranışlar, sosyal medya, mesajlaşma uygulamaları, oyun platformları ve diğer çevrimiçi ortamlarda gerçekleşebilir.



Siber Zorbalığın Türleri:

- Sanal Ortamda Hakaret ve Tehdit: Kişiyeye yönelik aşağılayıcı, küçük düşürücü veya tehdit edici mesajlar göndermek.
- Sosyal Medyada İtibar Zedeleme: Kişinin hakkında yalan veya iftira yaymak, utanç verici fotoğraflar veya videolar paylaşmak.
- Çevrimiçi Taciz: Kişiyi sürekli rahatsız eden, istenmeyen mesajlar veya yorumlar göndermek.
- Kimlik Hırsızlığı: Başka birinin kimliğine bürünerek onun adına sahte hesaplar açmak veya paylaşımlar yapmak.
- Dışlama ve İzolasyon: Kişiyi çevrimiçi gruplardan veya oyunlardan dışlamak, yalnızlaştırmak.

Siber Zorbalığın Etkileri:

Siber zorbalık, mağdurlar üzerinde derin ve kalıcı etkiler bırakabilir. Bu etkiler arasında şunlar yer alır:

- Duygusal travma, kaygı ve depresyon
- Özgüven kaybı ve sosyal izolasyon
- Okul veya iş performansında düşüş
- Fiziksel sağlık sorunları
- İntihar düşünceleri veya girişimleri



Siber Zorbalıkla Mücadele:

Siber zorbalıkla mücadele etmek için bireysel, toplumsal ve yasal düzeyde çeşitli önlemler alınmalıdır:

- Bireysel Önlemler:Çevrimiçi ortamlarda kişisel bilgilerinizi paylaşmaktan kaçının.
- Tanmadığımız kişilerden gelen mesajlara veya isteklere yanıt vermeyin.
- Siber zorbalığa maruz kaldığımızda, durumu güvendiğiniz bir yetişkine veya yetkililere bildirin.
- Siber zorbalığa maruz kalındığında ekran görüntüleri alınarak delil elde edilmelidir.
- Toplumsal Önlemler:Okullarda ve diğer eğitim kurumlarında siber zorbalık konusunda farkındalık yaratıcı çalışmalar yapılmalıdır.
- Ebeveynler, çocuklarının çevrimiçi aktivitelerini takip etmeli ve onları siber zorbalığın tehlikeleri hakkında bilgilendirmelidir.
- Medya, siber zorbalık konusunda duyarlı yayınlar yapmalı ve farkındalık kampanyaları düzenlemelidir.
- Yasal Önlemler:Siber zorbalığı suç olarak tanımlayan ve cezalandıran yasalar çıkarılmalıdır.
- Mağdurlara hukuki destek sağlanmalıdır.



Siber zorbalık, sanal dünyanın karanlık bir yüzüdür ve hepimizin bu konuda bilinçli olması gerekmektedir. Unutmayalım ki, sanal ortamda yaptığımız her davranışın gerçek hayatta etkileri olabilir.

Erkan ÇELİK
MATEMATİK ÖĞRETMENİ

ANADOLUNUN DESTANSI SESİ

Yaşar KEMAL



Yaşar Kemal, Türk edebiyatının en önemli yazarlarından biri olarak kabul edilir. 1923 yılında Osmaniye'nin Hemite köyünde doğan Kemal Sadık Gökçeli, zorlu bir çocukluk geçirmiş ve bu deneyimler onun eserlerine derin bir şekilde yansımıştır. Anadolu'nun zengin kültürel mirasını, destansı bir dille aktaran Yaşar Kemal, eserlerinde insan ve doğa arasındaki ilişkiyi, toplumsal adaletsizlikleri ve insanın iç dünyasını ustalıkla işlemiştir.

Yaşar Kemal, Türk edebiyatının en önemli yazarlarından biri olarak kabul edilir. 1923 yılında Osmaniye'nin Hemite köyünde doğan Kemal Sadık Gökçeli, zorlu bir çocukluk geçirmiş ve bu deneyimler onun eserlerine derin bir şekilde yansımıştır. Anadolu'nun zengin kültürel mirasını, destansı bir dille aktaran Yaşar Kemal, eserlerinde insan ve doğa arasındaki ilişkiyi, toplumsal adaletsizlikleri ve insanın iç dünyasını ustalıkla işlemiştir.

Yaşar Kemal'in edebiyat hayatı, halk edebiyatına olan ilgisiyle başlamıştır. Küçük yaşlardan itibaren destanlar, türküler ve efsaneler dinleyerek büyüyen yazar, bu zengin kültürel birikimi eserlerine taşımıştır. İlk romanı "İnce Memed" ile büyük bir üne kavuşan Yaşar Kemal, bu eseriyle sadece Türkiye'de değil, dünya edebiyatında da tanınmıştır. "İnce Memed" romanı, feodal düzene karşı başkaldıran bir halk kahramanının hikayesini anlatır ve yazarın sonraki eserlerinde de sıkça işleyeceği temaları barındırır.

Yaşar Kemal'in diğer önemli eserleri arasında "Yer Demir Gök Bakır", "Ölmez Otu", "Teneke", "Akçasazın Ağaları" serisi ve "Kimsecik" serisi sayılabilir. Bu eserlerde de Anadolu insanının yaşamı, doğayla mücadelesi, toplumsal sorunlar ve insanın iç dünyası derinlemesine işlenmiştir. Yaşar Kemal, eserlerinde sadece bir hikaye anlatmakla kalmaz, aynı zamanda okuyucuyu Anadolu'nun zengin kültürüne, doğasına ve insanına tanıklık etmeye davet eder.





Yaşar Kemal, eserlerinde destansı bir dil kullanır. Anlatımı, halk edebiyatının zengin imgeleriyle örülüdür. Yazar, doğayı ve insanı canlı bir şekilde tasvir ederken, okuyucunun hayal gücünü de harekete geçirir. Yaşar Kemal'in eserlerinde doğa, sadece bir mekan değil, aynı zamanda canlı bir varlık olarak karşımıza çıkar. Yazar, doğanın insanla olan etkileşimini, insanın doğaya olan saygısını ve doğanın insan üzerindeki etkisini ustalıkla işler.

Yaşar Kemal, sadece bir romancı değil, aynı zamanda bir düşündürüdür. Eserlerinde toplumsal adaletsizliklere, insanın insanla ve doğayla olan çatışmasına dikkat çeker. Yazar, insanın iç dünyasını derinlemesine incelerken, insanın evrenle ve kendi varoluşuyla olan ilişkisini de sorgular.

Yaşar Kemal, Türk edebiyatına ve dünya edebiyatına önemli katkılarda bulunmuştur. Eserleri birçok dile çevrilmiş ve dünya çapında okuyucu kitlesine ulaşmıştır. Yaşar Kemal, sadece bir yazar değil, aynı zamanda bir aydın ve aktivist olarak da tanınmıştır. İnsan hakları, çevre sorunları ve toplumsal adalet konularında duyarlılık göstermiş ve bu konularda aktif olarak çalışmıştır.

Yaşar Kemal, 2015 yılında aramızdan ayrılmıştır. Ancak eserleri ve düşünceleriyle yaşamaya devam etmektedir. Anadolu'nun destansı sesini dünyaya duyuran Yaşar Kemal, Türk edebiyatının ve dünya edebiyatının unutulmaz isimlerinden biri olarak kalacaktır

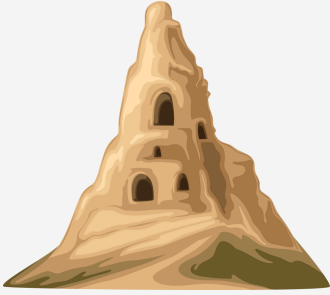


Buse YILDIRIM
SINIF ÖĞRETMENİ

BOZKIRIN TEZENESİ



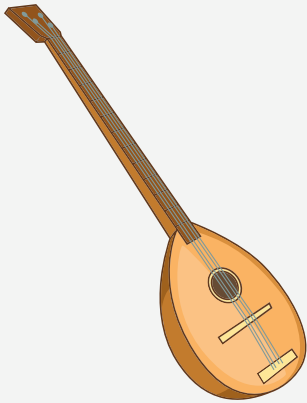
“Hey” diye bağırdı Emre
Kardeşi Cemre’ye dönerek
-İster misin benimle bulutların üzerinde dans etmek?



Cemre şaşırdı:
-Bulutların üzerinde dans mı?
Sanırım Emre unutmuştu
Bir sıcak hava balonunda olduklarını
Ve harika bir Kapadokya turuna çıktıklarını.



İki kardeş bakınırken gökyüzüne
Ağızları bir karış açık halde
Çekti onları bir el bulutların içine.
Her şey bir anda olup bitmişti, varamamışlardı farkına
Tam da ikna olmuşlardı artık fantastik bir yolculukta olduklarına.

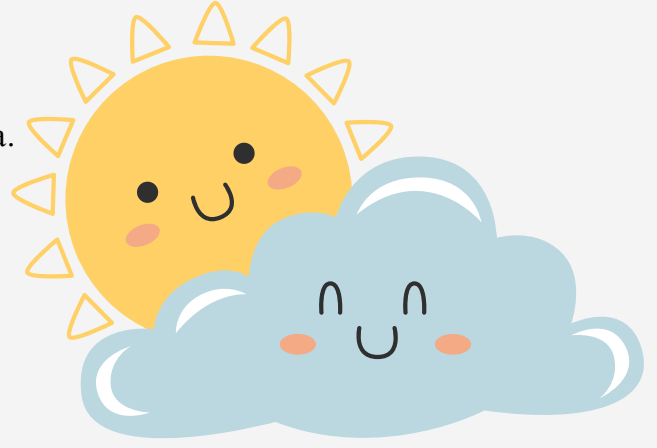


“Ben” dedi bulutların içinden gelen bir ses
Bu topraklarda bir tohumdum
Hamdım, piştim, türkülerle yoğruldu
En yakın arkadaşım bağlamamdır
Bana sorarsanız dünya; nezaket, hoşgörü ve saygıdır.



“Sen de kimsin? diye sordu Cemre, adın nedir?”
“Adımı boş verin, bana buralarda ‘Bozkırım Tezenesi’ denir.”

Kafası karışmıştı Emre'nin
Bozkır, tezene, bozlak, bağlama...?
“Haydi Emre” dedi kendi kendine, sor da bunları anla.



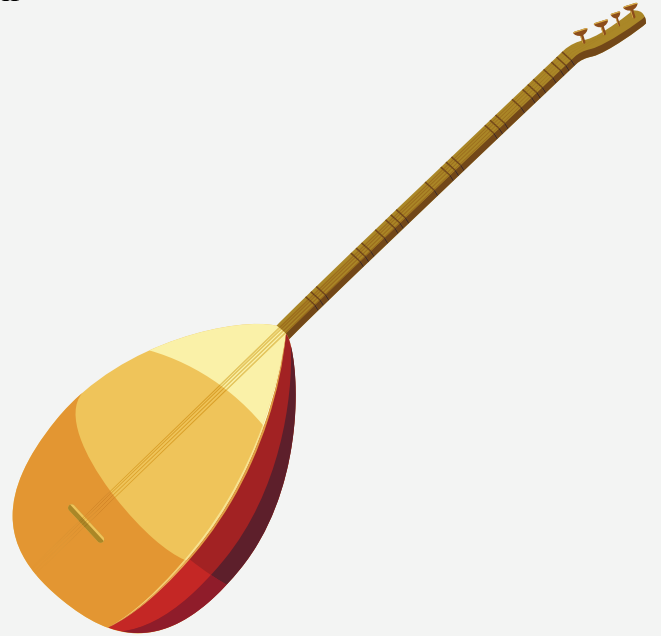
-Bozkırın Tezenesi ! Arkadaşız bundan böyle
Bağlama ne demek, bizlere onu öğret
Çok iyi bilirsin ki arkadaşlık bu demek.

Güneş gülümsedi, bulutlar göz kırptı
Derinlerden gelen ses anlatmaya başladı:

-Bağlama halk müziğinde yaygın kullanılan bir çalgıdır
Yörelere göre kopuz, tambura, saz gibi adlar alır.
Yapımında dut, gürgen, ardıç kullanılır
Şişkin gövdesi ve telleri vardır.

-Bu teller tam yedi tanedir
Üsttekinin adı da bam telidir
Dokununca daha kalın sesler verir
Vatanı Anadolu, evi insan kalbidir.

Bizim iki kafadar bununla yetinmezler
“Tezene ne demek? Haydi devam et” derler.



Ve ses devam eder anlatmaya
Bütün nezaketiyle , vakur ve usulca.

Tezene bir müzik aracıdır
Kiraz ağacının kabuğundan yapılır
Bağlama onun sayesinde ses çıkarır.
Çünkü biliriz ki çocuklar
Tıpkı insanlar gibi bağlama da yalnız olmaz.
Şunu asla unutmayın:

Yalnız taştan duvar olmaz.
Ben 'Bozkırın Tezenesi'
Bağlamamla bu topraklarda bozlaklar söyleyip
Türküler okurum
Anadolu'ya tercüman olup
Her gönülde misafir olurum.



Cemre ile Emre biraz şaşkın, meraklı
Ama çokça keyifli, mutlu
Bakındılar birbirlerine , ne güzel şeyler öğrendik dercesine.
İki kardeş oturadursun bulutların üzerinde
Uzaktan yaklaşmakta kapkara bir bulut kocaman gövdesiyle.
Üstelik afacanlar evlerinden epey uzak, gökyüzünde.

İlk yağmur damlaları düşmeye başlayınca
Sarıldılar birbirlerine usulca
İzlediler gökyüzünden yağmurla ıslanan çorak toprağı.
Keşke diye iç çektiler yanlarında olsaydı
Yeni tanıştıkları dostları.

-İsmi bile öğrenemedik, niçin ısrar etmedik?
Hatta ondan bir türkü bile dinlemedik.

Bahar yağmuru bu, çabucak gelir geçer
Ardından onu renkli bir gökkuşağı izler
Çıkar renklerin içinden 'bozkırın tezenesi'
Var içinde çocukları türküyle tanıştırma hevesi.

Alır sazını eline, dokunur tellerine
Önce söyler "Bağa gel bostana gel" diye
Durur mu afacanlar, başlarlar oynamaya
Usta saza vurdukça geçilir bir de halaya.



Herkes mutlu, keyifler yerinde
Konser “Neredesin sen” le devam etmekte.

Dinledikçe türküyü büyülü bir sestem
Anlarlar ki önemli bir şey yok sevmekten.

“Fakat” der Cemre , “Senin adını hala öğrenemedik
Bu vakte kadar da epey sabrettik.
Bir hareketli türkü daha dinleriz
İsmini öğrenmeden hiçbir yere gitmeyiz.

“Kesik Çayır” yankılanırken masmavi gökyüzünde
Bulutlar bile duramaz yerlerinde
Hiç güneş kaçırmı bu müzik şölenini
O da katılır dostlarının arasına
Sonsuz ihtişamıyla.
Sıcacık güneşin bile kalbi daha çok ısınır
Demek müzik böyle bir şey, her kalbi ısıtır.

Bağlama susar ,artık vakit gelmiştir
Usta, herkes etrafında toplansın istemiştir.

Güneş, bulutlar, Emre, Cemre kol kola
Toplanınca kocaman semada
Dikkat kesilmek gerek böyle anlarda.

“Ben türküyüm, binlerce yıldır söylenen
Ve söylenecek olan
Ben bağlamayım, binlerce yıldır çalınan
Ve çalınacak olan
Ben Anadolu’yum
İnsanının önünde ceketini çıkartan
Ben insanım gözüyle bakan, yüreğiyle taşıyan
Ben insanım
Ben Neşet ERTAŞ’ım.



Gamze ÇELİK
TÜRKÇE ÖĞRETMENİ

FARKINDALIK KABUL VE DESTEK



Otizm, son yıllarda adını sıkça duyduğumuz, ancak hala tam olarak anlaşılmayan bir nörogelişimsel farklılıktır. Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olarak da bilinen bu durum, bireylerin iletişim, sosyal etkileşim ve davranışlarını etkileyen geniş bir yelpazeyi kapsar. Otizmin görülme sıklığındaki artış, bu konuya daha fazla dikkat çekmemizi ve farkındalığımızı artırmamızı gerektiriyor.

Otizmin Belirtileri ve Tanısı

Otizmin belirtileri kişiden kişiye farklılık gösterebilir ve genellikle erken çocukluk döneminde ortaya çıkar.

Yaygın belirtiler arasında şunlar yer alır:

- Sosyal iletişimde güçlükler: Göz teması kurmaktan kaçınma, duyguları anlamakta zorlanma, akranlarıyla ilişki kurmakta zorlanma.
- Tekrarlayıcı davranışlar ve ilgi alanları: Belirli nesnelere aşırı ilgi, rutinlere bağlılık, tekrarlayıcı motor hareketler.
- Duyusal hassasiyetler: Seslere, ışıklara veya dokunmaya karşı aşırı veya az duyarlılık.

Otizm tanısı, uzman bir ekip tarafından yapılan detaylı değerlendirme sonucunda konulur. Erken tanı ve müdahale, otizmlili bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde artırabilir.

Otizmin Nedenleri ve Yaygınlığı

Otizmin kesin nedenleri hala tam olarak bilinmemekle birlikte, genetik ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığı düşünülmektedir. Son araştırmalar, otizmin genetik yatkınlığın yanı sıra çevresel faktörlerin de etkisiyle ortaya çıkabileceğini göstermektedir.

Dünya genelinde ve Türkiye'de otizm görülme sıklığı artmaktadır. Günümüzde her 54 çocuktan birine otizm tanısı konulmaktadır. Bu artış, otizm farkındalığının artması ve tanı kriterlerinin genişlemesi gibi faktörlere bağlanmaktadır.

Otizmlili Bireylere Destek ve Kabul

Otizmlili bireylerin topluma kazandırılması ve yaşam kalitelerinin artırılması için erken tanı, özel eğitim, terapi ve destek hizmetleri büyük önem taşır. Ailelerin, eğitimcilerin ve toplumun otizme karşı bilinçli ve duyarlı olması, otizmlili bireylerin potansiyellerini gerçekleştirmelerine yardımcı olur.

Otizmlili bireylerin farklılıklarını kabul etmek ve onlara saygı duymak, kapsayıcı bir toplumun temelidir. Otizm farkındalık çalışmaları, toplumun otizme karşı önyargılarını kırmayı ve otizmlili bireylerin sosyal hayata aktif katılımını desteklemeyi amaçlar.

Otizm, çağımızın önemli sorunlarından biridir ve bu konuda farkındalığımızı artırmak, otizmlili bireylere destek olmak ve onları topluma kazandırmak hepimizin sorumluluğundadır. Unutmayalım ki, her birey farklıdır ve her farklılık bir zenginliktir.

Gamze ÇELİK
TÜRKÇE ÖĞRETMENİ

