

2. SAYI • ŞUBAT 2022

# ŞFK e-bülten

ŞEHİT FARUK KARAGÖZ İLKOKULU AYLIK BÜLTEN



E-bültenimiz:

Okulumuzda gerçekleştirilen faaliyetleri, yaşanan gelişmeleri içeren ve öğretmen, öğrenci yeri geldiğinde de velilerimizin katkılarıyla zenginleştireceğimiz bir bültendir...

Sahibi

Şehit Faruk Karagöz İlkokulu Müdürlüğü Adına  
Ömer ÇAPKIN

Yayın Ekibi

Ömer ÇAPKIN  
Ali Emir AYYÜKSEL  
Gülizar UÇAR

Yayın Türü - Yayın Aralığı  
Süreli - Aylık

HIZLICA GÖZ ATINI!



> İçerik <

"Bir Hafıza Mekânı Olarak" Şehit Faruk  
Karagöz İlkokulu  
Ömer ÇAPKIN (Okul Müdürü)

-1-

"Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığı!"  
Soner DEMİRBILEK (Müdür yardımcısı)

-2-

"Özgür Ve Bağımsız Ruhlu Doğtlarımız"  
Ali Emir AYYÜKSEL (Özel Eğitim Öğretmeni)

-3-

"Beyaz Altın Ekimi Başladı"  
Filiz ZOR (Sınıf Öğretmeni)

-4-



## “Bir Hafıza Mekânı Olarak” Şehit Faruk Karagöz İlkokulu

**Ömer ÇAPKIN**  
Okul Müdürü

Hafıza, zihinde iz bırakan olayların hatırlanmasını ve geçmişin günümüze taşınmasını sağlar. Bireysel hafızadan söz edilebileceği gibi toplumsal hafızadan da söz edilebilir. Toplumsal hafızanın temelini ortak bir geçmiş ve aidiyet duygusu oluşturur. Geçmişte yaşanan bir olayın çeşitli vasıtalarla kuşaktan kuşağa aktarılıp yaşanılan zamana taşınmasıyla, toplumu oluşturan bireylere bir kimlik sunulmuş olur. Geçmişin hatırlanmasında birçok faktör etkilidir. Bu faktörlerden biri de hatırlama figürü olan mekânlardır. Varlığını sürdürmek isteyen her topluluk; kültürünü, milli manevi değerlerini korumak, toplumsal kimliğini gelecek kuşaklara aktarmak için çeşitli anlamlar barındıran mekânlar oluşturur. Hafızanın korunmaya ve korunacağı mekânlara ihtiyacı vardır.

İnsanlar, değerli gördükleri maddi ya da manevi her şeyi koruma, saklama ve geleceğe taşıma eğiliminde olmuşlardır. Bu muhafaza etme düşüncesi insanoğlu var olduğundan bu yana devam etmiştir. İnsan, sürekli kendine ait değerler oluşturmuş ve geçmişine, atalarına ait hatıraları çeşitli sebeplerle farklı biçimlerde hayatında tutmaya çalışmıştır. Oluşturulan her değer, ait olduğu toplumun bir parçası haline gelerek toplumu bir arada tutan koruyucu bir güç olmuş ve bu sayede insan kime ve nereye ait olduğunu anlayabilmiştir. İşte bu değerlerin, hatıraların ve geçmişin muhafaza edilmesi, unutulmaması ve gelecek kuşaklara aktarılabilmesi için bireysel ve toplumsal hafızalara kaydedilmesi gerekir.

Toplumsal hafızanın geleceğe taşınması sürecinde mekânlar önemli bir rol oynamaktadır. Bu süreçte rol oynayan ve toplumsal hafızanın canlı kalmasını, taşınmasını sağlayan mekânları; Fransız düşünür Pierre Nora “hafıza mekânları” olarak adlandırmıştır. Hafıza mekânlarının en önemli varlık sebeplerinden biri unutmayı engellemektir. Bu anlamda yaşanan bir olay ya da kişi hafızalarda yaşatılmak için kamu otoritesi tarafından bir mekânla özdeşleştirilebilir. Ülkemizin birçok yerinde olduğu gibi Kastamonu’da da hafızalarda yaşatılmak istenen kişilerin, kahramanların ya da olayların isimleri kamu otoritesi tarafından; meydanlara, caddelere, sokaklara, mahallelere, parklara ve kurumlara verilmiş ve verilmeye de devam etmektedir. Bu durumun örneklerinden biri de Hanönülü şehidimiz Faruk KARAGÖZ’ün hafızalarda yaşaması ve unutulmaması amacıyla okulumuza isminin verilmiş olmasıdır. Okulumuz şehidimizi hafızalarda ve gönüllerde yaşatan bir “Hafıza Mekânı”dır. Tüm şehitlerimizin ruhu şad olsun...





\* *İnternet ve sosyal medya*



\* *Telefon ve tablet*



\* *Oyun konsolları*



\* *Bilgisayar ve televizyon*

bağımlısı olmak **teknoloji bağımlılığı** olarak adlandırılmaktadır.



# "Teknoloji ve Sosyal Medya Bağımlılığı!"

Soner DEMİRBİLEK (Müdür Yardımcısı)

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onusuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Bir diğer deyişle Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Yapılan araştırmalara göre her 8 kişiden 1'inde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor. Teknoloji bağımlılığı hemen her yaşta görülebilir hale geldi.

Teknoloji bağımlılığının sebepleri nelerdir?

Teknoloji bağımlılığı altında pek çok nedeni barındırır. Kişisel davranışların, biyolojik ve genetik nedenlerin etkili olduğu görülmüyor. Teknoloji bağımlılığına neden olan bazı faktörleri aşağıdaki gibi özetleyebiliriz.

**Zihin sağlığı**

Teknoloji bağımlılığın zihin sağlığı yerinde olmayan bireylerde daha fazla görüldüğü biliniyor. Özellikle depresyon, sosyal fobi ya da uyku sorunları olan kişilerde teknoloji bağımlılığının izleri daha çok görülüyor.

**Kişisel özellikler**

Özellikle sosyal ilişkiler konusunda başarısız ve aynı zamanda utangaç olan kişilerde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor. Kişi utangaçsa ve sosyalleşme konusunda sıkıntı yaşıyorsa kendini sosyal mecralarda daha güvenli ve rahat hissedebiliyor. Bu nedenle topluma karışmak yerine tüm vaktini sosyal medyada geçirebiliyor.

**Dış etkenler**

Dış etkenlere kısaca çevresel olaylar diyebiliriz. Örneğin iş stresi yaşayan kişilerin sosyal medyaya daha düşkün olduğu görülebiliyor ki aynı şekilde kişisel hayatta yaşanan olaylar da insanı teknoloji bağımlılığına doğru sürükleyebiliyor. Kişi iş hayatında başarısız ise kendini teknoloji ile yoğurabiliyor ve böylece stres seviyesini düşürebiliyor.

Teknoloji ve sosyal medya bağımlılığının belirtileri nelerdir?

Pek çoğumuz sosyal medyayı aktif olarak kullanıyoruz. Konu teknoloji bağımlılığı olunca ister istemez "Acaba ben de bağımlı mıyım?" sorusu gelebiliyor. Teknoloji bağımlılığının belirtilerini aşağıdaki gibi sıralamak mümkündür.

- Farkında olmadan ya da farkında olarak sosyal medyada ya da internette saatler harcamak.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başından ayrılamamak.
- Bilgisayardan uzak kaldığında ya da telefon ile bir süre meşgul olunmadığında kendini boşlukta hissetmek diğer bir deyişle "eksik" olmak.
- İnternete girebilmek için günlük hayattan feragat etmek. Örneğin yemek yemeği ya da sosyalleşmeyi ötelemek.

**Ne yapmalı?**

- 1.Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- 2.Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- 3.Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- 4.Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- 5.Bilgisayarlarınınza güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

**Ne yapmamalı?**

- 1.Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- 2.Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- 3.Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- 4.TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.





## "Özgür ve Bağımsız Ruhlu Dostlarımız"

**Ali Emir AYYÜKSEL**  
Özel Eğitim Öğretmeni

"Bütün hayvanlar arasında yalnızca kedidir yaşamı seyreden. Var olmanın dönme dolabını mesafeli bir konumdan izler. Kedide sempatik olma kaygısı yoktur. Yalnızca yaşar...Uzak, dingin ve bilge..." Andrew LANG

Pandemi'nin bizleri evlerimize hapsedtiği o zorlu günlerden hayatımızda kalan en güzel detay belki de hayvan dostlarımızın bizim için ne kadar önemli olduğu...Bu yalnız , çaresiz ve endişeli günlerde avuçlarımızda atan bir kalp, sevgiyle bakan bir çift göz ve yumuşak dokunuşuyla huzuru hissettiren bir çift patinin bizler için ne denli önemli olduğunu anlamamız için dünya olarak belki de bu kadar ağır bir imtihandan geçmemiz gerekiyordu.

Bendeniz de uzun zamandır bir kedi sahiplenmeyi düşünen ancak çeşitli bahaneler üreterek bu eylemi erteleyen birisi olarak yaşanan sosyal izolasyon sürecinin ardından artık bu düşüncemi hayata geçirmem gerektiğine karar vererek 15 ekim 2021 tarihinde "Behlül'ü hayatıma aldım. Hayatıma aldım ifadesinin aslında ne kadar anlamsız bir ifade olduğunu da çok geçmeden anlamış oldum. Çünkü kediler kimsenin hayatına girmez ancak isterlerse hayatlarına birini kabul ederlermiş. Öyle ki Behlül beyin eve gelişi ile birlikte evde bütün dengeler değişti. Beyimize göre yemek, uyku ve gezme düzenleri tanzim edilir, hatta konuk kabullerinde kendilerinin bilimum hassasiyetleri dikkate alınır oldu. Peki oldu da ne oldu? Fena mı oldu? Heyhat!!! Bir kedinin hayatına kabul edilme girişimi için ne kadar geç kaldığımı birlikte geçirdiğimiz her geçen gün daha iyi anlıyorum...İyi ki bir kedi babasıyım diyorum. Tabi benim bu kadar geç tanıştığım keyifle, aslında bir çok insan uzun zamanlar öncesinde tanışmış durumda. Hatta bu kedi sever güzel insanlar 17 şubat tarihini de dünya kediler günü olarak son 30 yıldır kutluyorlar. Neden şubat ayı diye sorarsanız, şubat ayı astrolojide Kova burcunun ayı. Bu burcun kuralları sevmeyen, "özgür ve bağımsız ruhlu" olduğunun düşünülmesi, kedilerle benzerlik kurulmasına yol açmış.

Tom ve Jerry'den, Silvester ve Tweety'ye kadar çocukluğumuzda izlediğimiz çizgi filmler başta olmak üzere, başına buyruk , vakur ve dünyanın onların etrafında döndüğünü hissettiren tavırları yüzünden bu sevimli dostlarımız kimilerine antipatik gelselerde, onlar yaşamın dingin ve bilge yüzünü bizlere yansıtan eşsiz güzelliklerle bezenmiş birer aynalar...





## "Beyaz Altın Ekimi Başladı"

*Filiz ZOR (Sınıf Öğretmeni)*

Şubat geldi sarımsak tohumları toprakla buluştu. Bulduğumuz ilçedeki ve komşu ilçemiz Taşköprü'deki çiftçilerin en büyük kazanç kapılarından biri olan sarımsak üretimi bu ay başladı. Toprakla buluşmaya başlayan sarımsak tohumları yaklaşık 5 ay süren bakımın ardından Temmuz ayının ortalarında toplanmaya başlar Korona salgını ile mücadelede de çok fazla faydası olan sarımsağın faydaları saymakla bitmez. Yetmiş derde deva denilen ve coğrafi işaretli beyaz altınımızın faydalarını gelin birlikte tekrar hatırlayalım.

- Enfeksiyonlara karşı iyileştirici etkiye sahiptir.
- Kan dolaşımını düzenler, damar tıkanıklığı oluşumunu engeller.
- Kanser hücrelerine etki ederek yavaş ilerlemesini sağlar.
- Kan şekerini dengeler.
- Kolesterol ve tansiyonu düşürür.
- İç organları güçlendirir.
- Diş ağrısı için iltihap kurutucudur.
- Saç dökülmesi ve cilt tedavisinde kullanılır.

Faydalarının çok olmasının yanı sıra bazı kişiler ve çocuklar sarımsağın keskin kokusu ve tadının acı olmasından kaynaklı sarımsağı tüketmek istememektedir. Aşağıdaki Sarımsaklı Ekmek tarifini ise bu kişilerin denemesini öneririm. Kalemler ve kağıtlar hazırsa tarife geçiyoruz.

- Hamuru için:
  - -1 çay bardağı süt (125ml)
  - -1 adet yumurta
  - -2 yemek kaşığı yumuşamış tere yağ
  - -Toz/kuru veya yaş maya (7 gram /1 yemek kaşığı)
  - -1 yemek kaşığı şeker
  - -1,5 çay kaşığı tuz
  - -3 su bardağı un (2, 5 bardaktan sonra kontrolü ekleyin) 200 ml bardak
- Üzeri için:
  - -Bir tutam maydanoz
  - -1 diş rendelenmiş sarımsak
  - -1 yemek kaşığı tere yağ
  - -2 yemek kaşığı zeytin yağ
  - -Parmak ucuyla tuz
  - -Yeterince kaşar peyniri 100-150gr

Yapılışı

- 1.Maya, ılık süt ve şeker uygun bir kaba alınır ve maya eriyene kadar karıştırılır.
- 2.Tereyağ, yumurta ve tuz eklenir. En son azar azar un ekleyerek ele yapışmayan yumuşak kıvamlı bir hamur yoğurun.
- 3.Hamuru büyük bir top şekline getirip yağlı kağıtla serilmiş tepsiye koyun üzerini örterek 20 dakika dinlendirin. Süre sonunda hamuru ellinize bastırarak 1, 5 cm kalınlığında yuvarlak açın.
- 4.Üzerine bıçak yardımıyla dikey ve yatay çizgiler atıyoruz.
- 5.Üzerinin sosu için tere yağ, zeytin yağ, rendelenmiş sarımsak ve ince kıyılmış sarımsağı bir kase içerisinde karıştırılır.
- 6.Sarımsağın aromasını güçlendirmek için parmak ucuyla biraz tuz ekleyin. Sosu hamurun her yerine gelecek şekilde sürün ve tekrar 20 dakika dinlendirin.
- 7.Kaşar peynirini ince çubuk halinde dilimleyin ve kenara alın.
- 8.Dinlenme süresinden sonra attığımız çiziklere peyniri yerleştirin ve önceden ısıtılmış 175-180 derece fırında altı üstü hafif kızarana kadar pişirin.

