



DEPREMZEDE  
YARDIMLARI



ANAOKUL İLKOKUL TANITIM  
GÜNÜ



SOHBETED ETKİNLİĞİ



SANAT GEZİSİ



LİSE ORMAN OKULU DERSİ

# TED İZMİR KOLEJİ ŞUBAT AYI BÜLTENİ

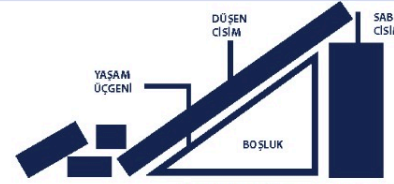


## DEPREM ÖNCESİNDE, SIRASINDA, SONRASINDA YAPILACAKLAR



### AFET ÇANTANIZI HAZIRLAYIN

- Su
- Konserve Gıda
- Önemli Evraklar
- Pili Radyo
- Mevsime Uygun Temiz Giysi
- Para
- Kişisel İlaçlar
- Çok Amaçlı Çakı
- El Feneri
- Pil
- Döğük
- Çöp Poşeti
- İlk Yardım Malzemeleri
- Afet ve Acil Durum Aile Planı



Deprem Anında Yaşam Üçgeni  
Oluşturmak İçin Yer Belirleyin

Örnek: <https://www.youtube.com/watch?v=oZe10X40EEY>



Güvenli Bir Yer Bulup  
DİZ ÜSTÜ ÇÖKÜN



Başınızı ve ensenizi Korumak Şekilde  
KAPANIN



Düşmemek İçin  
SABİT BİR YERE TUTUNUN



Sarsıntı Bittikten Sonra  
En Yakın Toplanma Noktasına Gidin



SMS ve İnternet Tabanlı Uygulamaları  
Tercih Edin, Operatörünüz Üzerinden  
Arama Yapmayın



Acil Yardım Araçlarının Hızlı Ulaşım  
Sağlamaları İçin İlk 6 Saat Aracınızı  
Kesinlikle Kullanmayın



Yetkililer Çağırda Buluncaya Kadar  
Toplanma alanını Terk Etmeyin ve  
Evinize Girmeyin

## Farkındalık Ayı Mart 2023

PAZARTESİ



6 Eğer kendini bir telaş içinde bulursan yavaşlamak için çaba göster

13 Gökyüzünü ve bulutları izlemek için birkaç dakika durakla

20 Bugün seni ve başkalarını mutlu eden şeylere odaklan. [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

27 Her neredeyse, etrafındaki doğanın değerini bil

SALI



7 Gün boyunca belirli zamanlarda üç derin nefes al ve ver

14 Yapılması gereken işlerden tat almak için yeni yollar bul

21 Başka hiçbir şey yapmadan sadece biraz müzik dinle

28 Yorgun olduğunda bunu fark et ve hemen ara ver

ÇARŞAMBA

1 Farkındalık ve nezaket ile yaşamak için niyet et

8 Farkına vararak ye. Yemeğinin tadının, dokusunun ve kokusunun kıymetini bil

15 Dur. Nefes al. Fark et. Bunu düzenli olarak tekrar et.

22 Zor bir gün olsa bile yolunda giden bir şeyi fark et

29 Bugün güzergahını değiştir ve neyin farklı görüldüğünü fark et

PERŞEMBE

2 Dışarıda güzel bulduğun üç şeyi fark et

9 Biri konuşurken cevap vermeden önce derin bir nefes al ve ver

16 İlginç çeken yaratıcı veya ilginç bir şeye kendini tamamen ver

23 Yargılamadan ve değiştirmeye çalışmadan, duygularına odaklan

30 Bedenini baştan aşağı tara ve nasıl hissettiğini fark et

CUMA

3 Güne, hayatın ve bedeninin için minnet duyarak başla

10 Dışarı çık ve havayı yüzünde hisset

17 Etrafına bak ve sıra dışı veya hoş 3 şeyin farkına var

24 Ellerini ve onlarla yapabildiğin her şeyin kıymetini takdir et

31 Hayattaki basit şeylerde bulabileceğin hazları fark et

CUMARTESİ

4 Kendinle nasıl konuştuğunu fark et. Nazik kelimeler kullanmayı dene

11 Çayını veya kahveni içerken tamamen o anda kalmaya çalış

18 Plan yapmadığın bir gün yaşa ve bunun nasıl hissettirdiğini fark et

25 Dikkatini olağan kabul ettiğin iyi şeylere odakla

PAZAR

5 Önemseydiğin ve sevdiğin insanları aklından geçir, onlara sevgini gönder

12 Birini derinlemesine dinle ve ne söylediğini gerçekten duy

19 Başkalarına karşı içinde sevgi dolu ve nazik duygular yeşert

26 Bugün ekranlara daha az baktığın bir gün geçir



ACTION FOR HAPPINESS

Daha Mutlu · Daha Nazik · Birlikte

Mindful March 2023

MONDAY



6 If you find yourself rushing, make an effort to slow down

13 Pause to watch the sky or clouds for a few minutes today

20 Focus on what makes you and others happy today [dayofhappiness.net](http://dayofhappiness.net)

27 Appreciate nature around you, wherever you are

TUESDAY



7 Take three calm breaths at regular intervals during your day

14 Find ways to enjoy any chores or tasks that you do

21 Listen to a piece of music without doing anything else

28 Notice when you're tired and take a break as soon as possible

WEDNESDAY

1 Set an intention to live with awareness and kindness

8 Eat mindfully. Appreciate the taste, texture and smell of your food

15 Stop. Breathe. Notice. Repeat regularly

22 Notice something that is going well, even if today feels difficult

29 Choose a different route today and see what you notice

THURSDAY

2 Notice three things you find beautiful in the outside world

9 Take a full breath in and out before you reply to others

16 Get really absorbed with an interesting or creative activity

23 Tune into your feelings, without judging or trying to change them

30 Mentally scan your body and notice what it is feeling

FRIDAY

3 Start today by appreciating your body and that you're alive

10 Get outside and notice how the weather feels on your face

17 Look around and spot three things you find unusual or pleasant

24 Appreciate your hands and all the things they enable you to do

31 Discover the joy in the simple things of life

SATURDAY

4 Notice how you speak to yourself and choose to use kind words

11 Stay fully present while drinking your cup of tea or coffee

18 Have a 'no plans' day and notice how that feels

25 Focus your attention on the good things you take for granted

SUNDAY

5 Bring to mind people you care about and send love to them

12 Listen deeply to someone and really hear what they are saying

19 Cultivate a feeling of loving-kindness towards others today

26 Choose to spend less time looking at screens today



ACTION FOR HAPPINESS

Happier · Kinder · Together



# BAŞARILARIMIZ



7/B sınıfı öğrencilerimiz Kuzey Şimşek, Kuzey Susamcıoğlu, Ali Efe Özkaya ve Doruk Şenel IQ 500 adını verdikleri takımları ile 8 hafta süren CryptoMath-Agatha'nın Laneti matematiksel şifreleme ve şifre çözme yarışmasında 147 okul arasından 8. olmuşlardır.

# Depremzedeler için Yardımlaşma Çalışmamız



## Yardımlarınızla Yüreklere Isıtalım Kampanyası

Okulumuz tarafından başlatılan "Yardımlarınızla Yüreklere Isıtalım" kampanyamızda öğrencilerimizin, velilerimizin, müdürlerimizin, Okul Aile Birliği üyelerimizin ve idari çalışanlarımızın tek yürek olarak yardımlaşma ve dayanışma içinde hazırladığı destek paketlerimizi bugün deprem bölgesine gönderdik. Emegi geçen, destek olan tüm TED İzmir Koleji Ailesi'ne çok teşekkür ediyoruz.

**TED İZMİR KOLEJİ ÖĞRENCİ MECLİSİ  
DEPREM BÖLGESİ YARDIM ÇAĞRISI**

**YARDIMLARINIZLA YÜREKLERİ ISITALIM**

Deprem bölgesine battaniye yardımı yapılabilmesi için hiç kullanılmamış battaniyeleri okulumuz kurumsal iletişim birimine teslim ederek, bölgeye ulaştırılmasına katkı sağlamanızı bekliyoruz.

TED İzmir Koleji Öğrenci Meclisi




# Depremzedeler için Yardımlaşma Çalışmamız



**DEPREM  
GELECEĞİMİZİ  
YIKMASIN**

**DEPREMDE  
EBEVEYNLERİNİ  
KAYBEDEN  
ÇOCUKLARIMIZIN  
EĞİTİMLERİNİ  
BİRLİKTE  
DESTEKLEYELİM.**

**BAĞIŞ İÇİN**

[www.ted.org.tr](http://www.ted.org.tr)



## Deprem Geleceğimizi Yıkmasın Kampanyası

Depremde ebeveynlerini kaybeden çocuklarımızın eğitimlerini destekleyelim, depremin yıkıcı etkisini çocuklarımızın ve ülkemizin geleceğinden uzak tutalım. Depremde ebeveyn kaybı yaşayan çocukların eğitimine destek olmak isteyenler; aşağıdaki hesap numaralarına bağışlarını gönderebilirler.

# Depremzedeler için Yardımlaşma Çalışmamız

## AFET BÖLGESİNDE BULUNAN ÇOCUKLARIMIZ İÇİN OYUNCAK DAYANIŞMASI

ÇÜNKÜ BİLİYORUZ  
#oyuniyileştirir



## Afet Bölgesinde Bulunan Çocuklarımızın Oyuncak Dayanışması

Ülkemizi derinden etkileyen deprem felaketinin acısını, hepimiz kalbimizde hissediyoruz. Mucit Panda ailesi olarak resmi kuruluşlarla ve sivil toplum örgütleri ile depremin ilk gününden beri irtibat ve iş birliği halinde yardımlarımızı ihtiyaç bölgelerine ulaştırmak için çalışıyoruz.

Çocuklarımızın bize daha çok ihtiyacı olduğu bir döneme girdik.

Önümüzde uzun bir yol var ve hep birlikte dayanışma ile bu zor günleri atlatacağız.

Bugün ve yarın çocuklarımızın daha güzel bir dünyada yaşaması için tüm çalışmalarımızı sürdürüyoruz ve sürdürüyor olacağız. Afet bölgesinde yaşayan çocuklarımızın yüzlerini bir parça da olsa güldürebilmek için Türk Eğitim Derneği ile iş birliği halinde oyuncak dayanışmamızı başlatıyoruz. Bu dayanışmamızda sizlerin de yardımlarını bekliyoruz.

# TED İzmir Temsilciliği Şubat Ayı Etkinlik



## Türk Eğitim Derneği Deprem Bölgesine Yardımlarını Ulaştırıyor.

Türk Eğitim Derneğinin temsilciliklerinin, okullarının ve tüm bağlı kuruluşlarının yardımlarını içeren yedi gruptan oluşan toplam 41 tır deprem bölgesine ulaştırıldı. Okulların desteğiyle 3 mutfak, 1 fırın kurulumu sağlayarak günlük 43.500 kişiye yemek ve TED okullarında barınma imkânı sağlandı.

## Tam Destek Burslu Öğrenciler TED İzmir Kolejinde İngilizce Eğitimi İçin Buluştu

Türk Eğitim Derneği İzmir Temsilciliği, Devlet okullarında eğitim gören Tam Destek Burslu öğrencileriyle TED İzmir Kolejinde buluştu. İngilizce dersi, sanat ve spor faaliyetleri içeren etkinlikle burslu öğrenciler, hem öğretici, hem keyifli bir hafta sonu geçirdi.





# TED İzmir Koleji Okul Aile Birliği Faaliyetleri

Okul Aile Birliği Başkanı Didem Hepaktan Şubat Ayı yapmış oldukları faaliyetleri anlatıyor.



TED Genel Merkez öncülüğünde başlatılan ‘Yardımlarınızla Yüreklere Isıtalım’ kampanyasını tüm velilerimize duyurduk. Yapılan maddi yardımların yanında bir de ihtiyaç malzeme kampanyasını okulumuz yetkilileriyle birlikte organize ettik. Gelen malzemeler OAB velileri, okul çalışanlarımız ve lise öğrencilerimizle kolilere paketleni ve Ankara’da toplanmak üzere yola çıkarıldı. Bunun yanında Türk Eğitim Derneğinin depremzede evlatlarımız için başlattığı ‘Oyun İyileştirir’ oyuncak kampanyasına TED İzmir Koleji olarak katkı yapabilmek için çalıştık – geçtiğimiz hafta oyuncaklarımız kolilenip kargoya verildi. Hepinize katkılarınızdan dolayı teşekkür ediyoruz.





# EBEVEYNLERE NOTLAR

**“ÇOCUĞUNUZUN  
İYİLİĞİ İÇİN ÖNCE  
SİZİN İYİLİĞİNİZ”**

*-Psikolog Ali Dorukhan Yılmaz*

Önceliğiniz kendi iyi oluşunuz olmalıdır. Sizin iyi olmanız tüm aileye yansır. “Duygularınızın farkında olmak, özbakımınıza dikkat etmek, gündelik rutinlerinizi güncel koşullar çerçevesinde sürdürmeye çalışmak, bedeninize dikkat etmek, güvendiğiniz kişilerden ve ruh sağlığı uzmanlarından destek almak” sizi ve dolaylı olarak tüm ailenizi destekleyecektir.



- Afetler gibi travmatik yaşam olaylarının çocuklar üzerinde yaratabileceği olası olumsuz etkiler üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur.
- Ancak çocuğun iyi oluşunda büyük rol oynayan bir etken de siz ebeveynlerin iyi oluşudur.

*Travmatik yaşantılar sonrasında,  
çevredeki yetişkinlerin, özellikle de anne babanın psikososyal  
iyilik hali, çocuğun psikososyal iyilik hali üzerinde doğrudan  
etkilidir.*





- Ebeveyn, çocuk dünyaya geldiği andan itibaren çocuğun ihtiyaçlarını karşılayıp ona sevgi ve ilgi göstererek deneyimlenmemiş olan bu dünyaya yönelik bir güven duygusu oluşmasını sağlar. Çocuklar bir şeyin güvenli mi yoksa riskli mi olduğuna dair çıkarımlarda bulunurken ebeveynlerinin göstermiş olduğu tepkileri izlerler. anne-babada korku yaratan durumu da böylelikle öğrenip içselleştirebilir; aksi yönde tepki gösterilen bir durumda ise sorun olmadığını gözlemleyerek güven duymayı öğrenirler.





- Geniş çaplı afetler gibi toplumsal düzeyde yaşanan travmatik olaylarda, aileler de bu sarsıcı olayın etkilerine maruz kalmaktadırlar. Bunun sonucunda, anne-babalar olarak sizler de çocuklarınızı koruyamaz ya da onların güvenliğini yeterince sağlayamaz duruma geldiğinizi hissedebilirsiniz.
- Yaşamınızı ve ailenizi tehdit eden durumlar ve çeşitli düzeylerdeki kayıplarınız nedeniyle yaşadığınız kaygı, üzüntü, yorgunluk ve yas süreci nedeniyle bir süre için de olsa çocuklarınızı duygusal açıdan destekleyecek gücü kendinizde bulamayabilirsiniz.
- Kendiniz böylesi bir duygusal yorgunluk yaşıyorken, çocuklarınızın ihtiyaç duyduğu sosyal desteği ve güvende olma duygusunu sağlamakta zorlanabilirsiniz.



- **Travmatik durumun yaratmış olduğu stres ve belirsizlik ailenizdeki bireylerin tahammül düzeyini düşürmüştür; aile üyelerinde bezginlik, çaresizlik, engellenmişlik ve öfke duygularına yol açmış olabilir. Dolayısıyla aile içinde iletişim güçlükleri ve çatışmalar ortaya çıkabilir.**
- **Bunlar gibi pek çok nedenle aile içerisinde bireylerin iyi oluşları birbirini kaçınılmaz bir şekilde etkileyebilmektedir.**





## *Peki ne Yapabiliriz?*

- **Bedensel iyi oluşumuz konusuna dikkat edebilirsiniz. Örneğin; mümkün olduğunca sağlıklı beslenmeye özen gösterebilir, fiziksel olarak kendinizi aktif tutmaya çabalayabilirsiniz.**
- **Sosyal destek sağlayabilecek, güvendiğiniz yakılarınızla iletişim kurabilirsiniz. Böyle denemelerde dayanışma ve sosyal temas iyileştirir.**
- **İhtiyaç duyduğunuzda bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz. Tüm güçlüklerle tek başınıza mücadele etmek zorunda olmadığınızı hatırlayın.**





## *Peki ailenizin iyi oluşu için ne yapabilirsiniz?*

- Ailenizin iyi oluşu ve çocuğunuza gerekli ilgi ve desteği gösterebilmeniz için bir ebeveyn olarak öncelikle kendi iyi oluşunuzu gözetmeniz büyük önem taşır.
- Kendi duygularınıza yönelik farkındalık kazanmanız duygularınızı kontrol etmenizi kolaylaştıracaktır. Şu an psikolojik, zihinsel, fiziksel olarak neler deneyimliyorum? Neye ihtiyacım var? sorularını kendinize sorabilirsiniz.
- Güncel koşullar altında mümkün olduğunca size kendinizi iyi hissettiren, devam etme gücü ve motivasyonu veren etkinliklere alan açabilirsiniz.
- Travmatik deneyimin öncesindeki gündelik düzeninizi var olan koşullar içinde sürdürmeyi deneyebilirsiniz. Benzer saatlerde uyumak, uyanmak, yemek yemek, egzersiz gibi.



# SANAT ve KÜLTÜREL ETKİNLİKLER

Kanada Çift Diploma Programı öğrencilerimiz "World Issues" dersi kapsamında, İzmir Büyükşehir Belediyesi aracılığıyla Kültürpark'ta sergilenen, ressam Ahmet Güneştekin'in "Gâvur Mahallesi" adlı sergisini ziyaret ettiler.

"Mübadele" ana temasıyla açılan sergide, rehberin sanatçının dünyasından aktardığı mitolojik göndermelerin katkısıyla büyük boyutlu enstalasyonlar, videolar, heykel çalışmaları öğrencilerimiz tarafından büyük bir ilgiyle incelendi.



## Orman Okulu Etkinlikleri - Lise

Geçtiğimiz aylarda 11. Sınıf öğrencilerimizle Felsefe ve Biyoloji öğretmenimiz işbirliğiyle "Orman Okulu"muzda "sürdürülebilir yaşam" temalı ders etkinlikleri düzenlendi. Öğrencilerimiz, orman pedagojisine uygun şekilde yapılandırılan etkinliklerde, doğaya uyum içinde yaşamının yollarını araştırarak, felsefi tartışmalar yürüttüler.



# Anaokulu ve İlkokul Tanıtım Günü



TED İzmir Koleji Anaokulu ve İlkokul Müdürümüz Hale Handan Coşkun 25 Şubat Cumartesi günü gerçekleştirilen Tanıtım Günü organizasyonunda okulumuza ilk defa gelen aday velilerimize akademik faaliyetler hakkında bilgilendirmeler yapmıştır.



# TED İzmir Koleji Radyosu

**P4C** Çocuklar İçin  
Felsefe programı



3 Mart Cuma 20.00'de  
Cumartesi 10:00'da  
(Yayın Tekrarı)  
**TED İzmir Radyo'da**

## FİLOZOF OLACAK ÇOCUK

Bölüm 31

**Kendim Olmaktan Mutluyum**  
Cristina Falcon Maldonado



TED İZMİR  
KOLEJİ  
RADYOSU

Filozof Olacak Çocuk programımızda Meryem öğretmenimizin kolaylaştırıcılığında ortaokul 5.sınıf öğrencilerimizden oluşan grubumuzun katılımı ile çevirisini Emine Geçgil'in yaptığı Cristina Falcon Maldonado'nun "Kendim Olmaktan Mutluyum" adlı kitabı incelenip, sorgulandı.

Floki kendini seviyor mu?, Siz olsaydınız Floki ile arkadaş olur muydunuz? Arkadaşlık nedir?, Floki neden yalnız kalmıştır?, Floki, kendinde neyi değiştirmek isterdi? Farklılıklarımız bizi özelleştirir mi? Doğada her şeyi kendimiz yapabilir miyiz, yoksa birilerinin yardımına ihtiyaç duyar mıyız? Merak nedir? gibi sorular eşliğinde merak etmek, farklılıkları kabullenmek, mutluluk, yardımlaşmak ve arkadaşlık kavramları tartışılarak düşünceler paylaşılmıştır.

# SOHBETED



## Çevre Mühendisliği Nedir? İzmir Yüksek Teknolojisi Enstitüsü Prof. Dr. Orhan Gündüz

Tarih : 22 Şubat 2023 Çarşamba  
Saat : 14.00  
Yer : Konferans Salonu  
Katılımcılar : 10. ve 11. Sınıf Öğrencileri

#EğitimDeğiştirir

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise



# SOHBETED



## "Etkili Ders Çalışma ve Test Teknikleri" İstanbul Okan Üniversitesi Ege Bölgesi Temsilcisi Seçil Kaya

Tarih : 2 Mart 2023 Perşembe  
Saat : 14.00  
Yer : Konferans Salonu  
Katılımcılar : 10.11. ve 12. Sınıf Öğrencileri

#EğitimDeğiştirir

Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise



# TED'li Olmak Ayrıcalıktır



 **TARAYINIZ**

 **SCAN ME**

Kurumsal Kampüs Kayıt Birimler



Anaokulu İlkokul Ortaokul Lise

### ANAOKULU



### İLKOKUL



### ORTAOKUL



### LİSE

