

HAFTALIK VELİ BÜLTENİ - 09 ŞUBAT 2024

HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİKLERİMİZ
KUTLUYORUZ
OKUL AİLE BİRLİĞİ TOPLANTI TUTANAĞI
PDR BÜLTENİ
EKO-OKUL BÜLTENİ

HAFTA İÇİ VE HAFTA SONU ETKİNLİKLERİMİZ

Hafta içi ve hafta sonu etkinliklerimiz 11 Şubat 2024 Pazartesi günü başlayacaktır. Etkinliklerimiz ile ilgili süreçleri web sayfamızdan takip edebilirsiniz.

KUTLUYORUZ

Müzik öğretmenimiz Gökhan Kalender, 22-26 Ocak tarihleri arasında Kültür Bakanlığı'nın Uluslararası Şeflik Projesine katılma hakkı kazanmış olup, Devlet Çoksesli Korosu, koro şefi, katılımcı şefler ve dünyaca ünlü şef Gary Graden ile eğitimini tamamlamıştır. Öğretmenimizi kutluyor, başarılarının devamını diliyoruz.

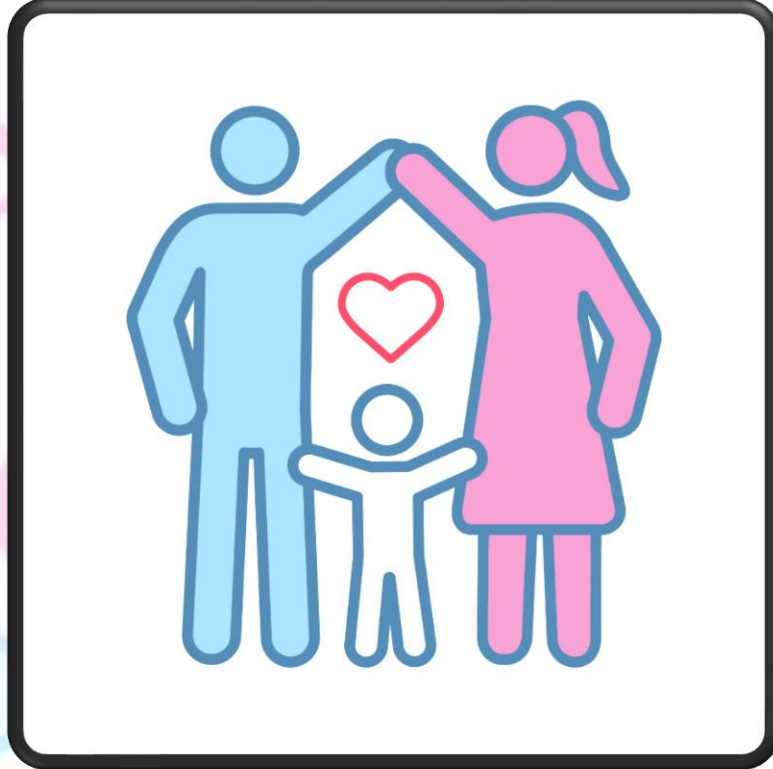


OKUL AİLE BİRLİĞİ TOPLANTI TUTANAĞI

07.02.2024 tarihli İlkokul Okul Aile Birliği toplantı tutanağını okumak için [TIKLAYINIZ](#)



PDR BÜLTENİ



International Baccalaureate PYP



TOKSİK POZİTİFLİKLE BAŞA ÇIKMA

Duyularımızı ifade ederken genelde ikiye ayırırız, olumlu ve olumsuz. Bizi mutlu eden, keyif veren duygularımızı olumlu; bizi üzen, rahatsız eden, mutsuzlukla sonuçlanan duygularımızı ise olumsuz olarak ifade ederiz. Bu nedenle olumsuz duyguların yok sayılması, hissedilmemesi, tecrübe edilmemesi ya da ifade edilmemesini tercih ederiz. Fakat olumlu duyguları tecrübe ettiğimiz kadar olumsuz duyguları da yaşamamız doğal bir süreçtir ve farklı olaylar karşısındaki duygularımızdan aldığımız öğretilerin hepsi hayatımızda farklı bilgiler öğrenmemizi sağlar. Karşılaştığımız bütün olaylar ve bunlar karşısında hissettiklerimiz yaşanan farklı duygusal deneyimlerdir ve kişisel, duygusal gelişimin önemli bir parçasıdır. Duygularımız bize ve çevremize neye ihtiyacımız olduğunu gösteren bilgi kaynaklarıdır.

Olumsuz duyguları görmezden gelmek, her zaman olumlu duygulara odaklanmak ve fazlaca yüceltmek, kendimizi ve çevremizi her durumda pozitif bakış açısına yönlendirmeye çalışmak, olumsuz duyguların baskılanmasına ve birikmesine sebep olur. Bu duruma, Toksik Pozitiflik denir. Toksik pozitiflik kişinin üzüntülerini, olumsuz duygularını önemsiz gösterir, bu durumlarla başa çıkma becerisini köreltir ve duygularını geçersiz ve anlamsız kılar. Kimi zaman bizi kızdıran, üzen, strese sokan duyguların farkına varmak, bunları dinlemek, başa çıkma, çözüm yolları bulma ve kendi doğrularımızı bulmamızı destekleyecektir. Toksik pozitiflikle başa çıkmanın en önemli adımları, gerçeklerin ve duyguların farkına varma (olumsuz durum ve duyguları reddetmeme), yapıcı eleştirilere açık olma, iletişim kurmaya istekli olma ve kendi sınırlarını belirlemektir. Öncelikle kaçtığımız duygularla yüzleşmek ve bizim için ne anlama geldiğini düşünmek ve kendimize bir teselli (mücadele) yolu bulmak gerekmektedir.

Kaynakça:

Cherry, K. (2021). What is toxic positivity. *Verywell Mind*.



[Toksik pozitiflik hakkında](#)



IB CONTINUUM
CONTINUUM DE L'IB
CONTINUO DEL IB



EKO-OKUL BÜLTENİ



International Baccalaureate PYP



ÇÖPÜNE SAHİP ÇIK

Atıkların azaltılması ve doğru geri dönüşüm alışkanlıkları konusunda farkındalık yaratmayı misyon edinmiş Türkiye'nin ilk sivil toplum kuruluşu olan Çöpüne Sahip Çık Vakfı , kuruluşundan bu yana çöpün azaltılması, doğru yere atılması ve yeniden değerlendirilmesi konusunda toplumda farkındalık yaratmak üzere çalışmalar gerçekleştiriyor. 9 yıllık bu yolculukta milyonlarca insana temas edildi ve birlikte çalışıldı. Vakfın 2015'den beri süren yolculuğunu anlatan videoyu izleyebilirsiniz.

