

# KOCAELİ MARMARA KOLEJİ İLKOKULU

## E-BÜLTEN



ATATÜRK'Ü ANMA,  
Gençlik ve Spor Bayramı  
Kutlu olsun



**marmara**  
eđitimkurumları

**KOCAELİ MARMARA KOLEJİ  
İLKOKULU**

**E-BÜLTEN**  
Sayı : 03



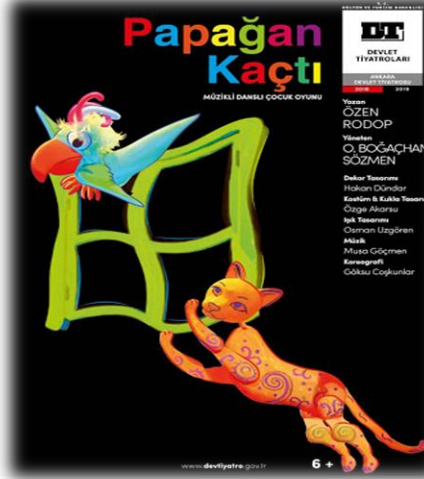
**BİLGİ&FİKİR**

## TIYATRO

### PAPAĞAN KAÇTI

Armađan, Rüstem Dede ve Gül Nine ile yaşıyan bir papağandır. Armađan, her gün bir öncekine benzeyen hayatından çok sıkılınca, sarı karga'nın da kandırmasıyla evden kaçar. Sarı karga, Armađan'dan boşalan yere yerleşmek için türlü numaralar yapar...

[TIKLA](#)



**Beynimize Dair  
Aklınızı  
Başınızdan  
Alacak 8 Gerçek!**

Beyin oldukça gizemli bir organdır. Beynin sinir hücreleriyle olan etkileşimi, sinir hücrelerinin sayısı, koordinasyonu ve vücutla iletişimi mükemmeldir. Peki beynimiz hakkında gereken her şeyi biliyor muyuz?

[TIKLA](#)



## KONSER

**Mozart, Concerto No.3 in D  
major Elisey Mysin**

**Cadence Elisey Mysin**

**Young pianist and composer**

[TIKLA](#)

## SESLİ KİTAP

**80 Günde Devr-i Alem**

İstedğimiz ve kendimize güvendiğimiz zaman tüm zorlukların arkasında durabiliriz.

[TIKLA](#)



# REHBERLİK

# BİRİMİ

## SALGIN HASTALIK DÖNEMİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞI KORUMAK

Zorlu yaşam olayları bireylerin farklı stres tepkileri göstermelerine sebep olabilir. Tüm dünyada etkili olan Covid-19 salgını sebebiyle kendimiz, sevdiğimiz için korku, kaygı duyguları yaşamamız normaldir. Bu dönemdeki korku ve kaygılarımızın nedeni; süreç ile ilgili belirsizlik, endişelendiğimiz bazı durumlar (yaşamdaki zorluklarımız vb.) ve gerginliktir, (sosyal izolasyon gibi nedenlerden dolayı zorlanma)

İnsanların zorlu yaşam olaylarındaki ortak stres tepkileri, gerginlik, huzursuzluk, umutsuzluk, öfke patlamaları, dikkat dağınıklığı, üzgün olma, bağımsızlık sisteminin bozulması, aşırı hassasiyet vb. gibi tepkiler olabilir.

Korona virüs salgını sürecinde, psikolojik sağlamlığı arttırmak için yapılabilecek bazı önlemler vardır. Bunlar;

- Salgınla ilgili güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek.
- Virüsten korunma yöntemlerini uygulamak.
- Kendinizle ve ailenizle verimli zaman geçirmek.
- Duygu ve düşüncelerinizi sevdiğinizlerle paylaşmak.
- Fiziksel hareketliliğe sahip olmak.
- Yaşadığınız duyguların normal ve geçici olduğunu bilmek.
- Gerekirse bir uzmandan yardım almak.

Sevgiyle kalın.



# SÜRPRİZ KONUK



**Meftune KAYMAZ - Kocaeli Marmara Koleji İlkokulu 3/C Sınıf Öğretmeni**

## **SAMSUN'DAN DOĞAN GÜNEŞ**

Yıl 1918 .. Birinci Dünya Savaşı'ndan sonra yurt parça parça edilmiş, Anadolu insanı kan ağlıyor. Memleketin asıl sahibi olan Türk halkı başsız, bölünmüş, kuşku içinde.. Kurtuluş ve bağımsızlık umutları ve çalışmaları bölgesel kalmakta, sayıca çok ve silah bakımından üstün düşman kuvvetlerini püskürtmek için yeterli olamamakta. İşte bu durumda Mustafa Kemal çıkıyor ortaya ve diyor ki "Bir tek karar vardır, o da milli egemenliğe dayanan kayıtsız şartsız, bağımsız bir Türk Devleti kurmak" Yurdun çeşitli yerlerinde direnme hareketleri devam ediyor. Eline silah alan memleket savunmasına katılıyor. Ancak aralarında dayanışma yok. Dağınıklık herkesi tedirgin ediyor. Anadolu sahipsiz. Bir önder, bir kumandan bekliyor. İşte Bandırma Vapuru bu önderi, kumandanı getiriyor. 19 Mayıs 1919'da Samsun'dan kurtuluşa bir güneş doğuyor. Bu güneş "Ya İstiklal Ya Ölüm" parolası ile doğmuş, halkın kurtuluşa giden meşalesi olmuştur. Bu güneş Samsun'dan sonra Amasya, Sivas, Erzurum ve oradan da yeni bir Türk devletinin kuruluş meşalesini yakmak için Ankara'dan doğacaktır. 19 Mayıs, Atatürk'ün doğum günüdür. 19 Mayıs, kurtuluş güneşinin Samsun'dan parladığı gündür. 19 Mayıs, Türk Milletinin kuruluşu adım attığı, önderini bulduğu gündür. 19 Mayıs, gençlik, gençlik gelecek demektir. Ulu Önder bundan 101 yıl önce Yeni Türk Devleti'nin temellerini atmış, kurduğu Yeni Türk Devleti'ni çok güvendiği Türk gençlerine emanet etmiştir.

**Sevgili Gençler;**

Siz, Türk'e istiklal aşkını veren Kara Fatmaların, Nene Hatunların, Yalnız Efelerin; Siz, "Ya İstiklal Ya Ölüm" diyen Antepli Şahinlerin, Sütçü İmamların, Hasan Tahsinlerin, Seyit Onbaşlıların; Siz, tarihi tarih yapan Barbarosların, Ulubatlı Hasanların, Yavuzların, Atatürklerin soyundansınız.

Binlerce şehit vererek, sıkıntı ve yokluklar içinde büyük özverilerle kurulan Türkiye Cumhuriyeti'ni yaşatmak ve sonsuza kadar korumak, gelecek kuşaklara en iyi şekilde aktarmak, en başta gelen görev ve sorumluluğunuz olmalıdır. Unutmayınız ki "Vatanını en çok seven, görevini en iyi yapandır."

Bu duygularla Ulu Önder Gazi Mustafa Kemal Atatürk ve silah arkadaşlarını ve bu vatan için canlarını seve seve feda eden aziz şehitlerimizi minnet ve saygıyla anıyor, tüm gençlerimizin ve yarının büyüğü olacak siz sevgili çocuklarımızın 19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı'nı gönülden tebrik ediyorum.

# SPOR VE BESLENME

## NEDEN C VİTAMİNİ ALMALIYIZ? NEDEN BUKADAR ÖNEMLİ?

C vitamini hastalıklardan korunmada önemli rol oynar. Bu vitamin en çok çilek, kivi, kavun, portakal, mandalina ve greyluft gibi meyvelerde bulunmaktadır. Ayrıca zerdeçal ve zencefil C vitamini kaynaklarıdır. Anneannelerimizin ballı zencefil karışımının faydası hepimiz tarafından bilinmektedir.

Çocukların günlük ortalama 100 miligram kadar C vitaminine ihtiyaçları vardır. C vitamini depolanan bir vitamin değildir.

Fazlası vücuttan atılmaktadır.

Bağışıklık sisteminin korunması için olmazsa olmazlardan olan E vitamini de; kuruyemiş, zeytin, zeytinyağı ve bazı yeşil sebzelerde bulunmaktadır."



## HAFTANIN MEYVESİ YEŞİL ELMA

Yeşil elma, vücudun metabolizmasını artırmaya yardımcı olan yüksek bir lif içeriğine sahiptir,

Mükemmel bir C vitamini kaynağıdır. Yeşil demek C vitamini demekti değil mi?

Yeşil elma yaşlanma sürecini yavaşlatmaya ve genel güzelliği artırmaya yardımcı olur.

Yeşil elma düşük yağ içeriğine sahiptir ve vücutta sağlıklı bir kan akışını korumaya yardımcı olur. Gelişmiş dolaşım kalp hastalıklarını ve felçleri önleyebilir.

Yeşil elmalar K vitamini bakımından zengindir ve bu onlara kan pıhtılarını iyileştirme yeteneği verir.


## SATRAÇ

Dünyadaki En İyi Satraç

Oyuncusu Kim?

**TIKLA**

Magnus Carlsen (2484) ile Sipke Ernst (2474)  
1-0 | Corus Group C / Wijk aan Zee NED / 24 Jan 2004 | Tur: 12 | ECO: B19



1. e4 c6 2. d4 d5 3. Ac3 dxe4 4. Axe4  
Ff5 5. Ag3 Fg6 6. h4 h6 7. Af3 Ad7 8.  
h5 Fh7 9. Fd3 Fxd3 10. Vxd3 e6 11. Ff4  
Agf6 12. O-O-O Fe7 13. Ae4 Va5 14.  
Şb1 O-O 15. Axf6+ Axf6 16. Ae5 Kad8  
17. Ve2 c5 18. Ag6 fxg6 19. Vxe6- Şh8  
20. hxg6 Ag8 21. Fxh6 gxh6 22.  
Kxh6+ Axh6 23. Vxe7 Af7 24. gx7  
Şg7 25. Kd3 Kd6 26. Kg3+ Kg6 27.  
Ve5- Şxf7 28. Vf5+ Kf6 29. Vd7# 1-0

## AKIL OYUNLARI

Resfebe Etkinliği

## RESFEBE

Sevgili Çocuklar; aşağıda verilen resfebeleri siz bulmaya çalışın bakalım... 😊

K  F 

.....

10 < 1BU >

.....

ÜZÜZÜZ

.....

 EMA ✓

.....

 A  
Yukarıda ne anlatılmak isteniyor?

.....

M - A = ?

.....

K U K  
R R

.....

+

.....

GECE/2

.....

# ENGLISH

# ENGLISH

# TIME

The LEGO® Story

SHORT MOVIE

[CLICK](#)

FAIRY TALE

[CLICK](#)

Oliver Twist | Stories for Teenagers

Kids Cooking

I CAN COOK

[CLICK](#)

## ÖĞRENCİ ÇALIŞMALARI

### YARATICI DRAMA SENARYO ATÖLYESİ



KARAKTER: ÇİFTÇİ

YER: SATÜRN



KONU: ZENGİNLİK



ÇIKIŞ NOKTASI ( SORUN ) : İFTİRAYA UĞRAMAK

#### POYRAZ KESER

Poyraz Varyemez adında bir çiftçi varmış. Bu çiftçi Dünya'dan sıkılıp zenginleşmek için Satürn'e taşınmaya karar vermiş. Satürn'de Uzaylı Ali diye biriyle tanışmış ve çok iyi arkadaş olmuşlar. Poyraz Varyemez ve Uzaylı Ali birlikte tarım yapmaya başlamışlar ve kısa zamanda zenginleşmişler. Fakat Poyraz ve Ali'nin zenginleşmesini kıskanan Uzaylı Zekiye Poyraz ve Ali ye iftira atarak ekinlerin virüslü olduğunu ileri sürmüş. Uzaylı polisler Zekiye'nin iftirasına inanmış ve Uzaylı Ali'yi hapse atıp Poyraz Varyemez'i de Dünya'ya geri göndermişler.

#### ÖMER ALP KARACA

Tom amcanın bir kedisi bir de köpeği varmış.  
Bir gün Tom Amca köpeğini alıp trene binip seyahate çıkmış.  
Kedi bunu çok kıskanmış. Kedi ağlayarak bir plan yapmış.  
Köpeğin üzerine suç atarak kendisini rahatlatmış. Köpeğe attığı suç ise; çok önce Tom amcanın kaybolan yüzüğünü köpek saklamıştı demiş.

#### DOĞA SAMUK

Bir gün bir çiftçi, Satürn' e gitmek istemiş. Orada zengin mi zengin biri varmış. O zengin kişi çiftinin evine girerek eşyalarını çalmış. E tabi evindeki eşyaların bazılarını da çiftçinin evine koymuş. Sabah olunca kendisini karakolda bulmuş. Konuyu anlatmış. (Zengin adam karakola suçlamış çünkü.) Sonra durumu anlayan polisler o zengin adamı Çöplük Gezegen' ine atmışlar...

#### DAMLA KILIÇ

Satürnde yaşayan ünlü bir çiftçi varmış. Bu çiftçinin meyve ve sebzeleri çok sevilirmiş hatta Türkiye'den sipariş verenler bile varmış. En yakın arkadaşının da bir çiftliği varmış ama onun yiyecekleri çürük ve bayatmış. Bir gün aklına hain bir fikir gelmiş. Kendi yiyecekleri ile çiftçinin yiyeceklerinin yerini değiştirip eline bir mikrofon almış "sevgili Satürn halkı her zaman yiyeceklerinizi aldığınız adamın çiftliğine bakın lahanalarına, domateslerine, bamyalarına hepsi çürük çünkü bu adam sihirli bir iksir kullanıyor ve yiyecekler sahte üstelik bir gün içinde yemezseniz tüm hepsi yok olur" demiş. Bunu duyan polis çiftçiyi hapse atmış. Arkadaşı ise zengin olmuş.

#### DURU TATAROĞLU

Bir zamanlar bir çiftçi zengin bir toprak ağasının iftirasına uğramış. Ve satürne sürgün edilmiş. Ancak şanslıymış. Çünkü oraya sürgün edilen bir astronot ile karşılaşmış. Astronot gezegen arası seyahatleri bildiği için dünyaya dönme şansı yakalamışlar.





# **marmara** eđitimkurumları

