



# TED BURSA KOLEJİ

## HAFTALIK VELİ BÜLTENİ



### Haftanın Bazı Başlıkları

- *Ruh Sağlığımıza Sahip Çıkalım*
- *Renkli Bahçemiz*
- *En Son Haberler Gazetemizde*
- *Hayvanları Koruma Günü*



WORLD MENTAL  
HEALTH DAY

*Ruh Sağlığımıza  
Sahip Çıkalım...*



ECDL  
European Computer  
Driving Licence  
Testing Center



# Ruh Sağlığıımıza Sahip Çıkalım

*Akıl ve Duygu Sağlığı Günümüz Kutlu Olsun...*

10 Ekim, tüm dünyada akıl sağlığına dikkat çekmek ve farkındalık yaratmak amacıyla "Mental Health Day- Akıl Sağlığı Günü" olarak kutlanmaktadır. Bizler de okulumuzda bu günü öğrencilerimiz ve velilerimizle birlikte kutluyor ve onların bu konudaki farkındalıklarını arttırmaya çalışıyoruz. Bu senenin teması; "Şizofreni ile yaşamak".

Şizofreni; düşünüş, duyuş ve davranışlarda önemli bozuklukların görüldüğü, hastanın kişiler arası ilişkilerden ve gerçeklerden uzaklaşarak kendi dünyasında yaşadığı, genellikle gençlik çağında başlayan ruhsal bir hastalıktır. Şizofreni hastaları, gerekli tedavinin uygulanması ile iyileşme sürecine girerek, üretken ve toplumla barışık bir yaşam sürdürebilir.

Tüm ruhsal bozukluklarda olduğu gibi şizofrenide de hastalığı fark etmek ve tedavi için harekete geçmek oldukça önemli. Şizofreninin belirtileri şunlardır: (Bu belirtiler her hastada farklı boyutlarda ve sürelerde gözlemlenebilir.)

- **Düşünce akışı ve içeriği ile ilgili belirtiler:**

Şizofrenide düşünce içeriği ile ilişkili olarak ortaya çıkan belirtilerin en önemlisi hezeyanlardır. Hezeyanlar, kanıtlarla ve mantık yoluyla çürütülmesine rağmen kişinin inanmayı sürdürdüğü, kişinin kültürü, dini ve eğitimi ile ilişkili olarak normal kabul edilemeyecek türden yanlış inanışlardır. Düşüncenin oluşturulması ve akışındaki değişiklikler arasında düşüncelerde azalma, düşünce blokları (düşünce akışının aniden kesintiye uğraması), çağrışımlarda dağınıklık, konuşma yapısının tümüyle kaybolması gibi belirtiler bulunur.

- **Algı ile ilgili belirtiler:**

Şizofrenide sıklıkla ortaya çıkan belirtiler arasında varsanı (halüsinasyon) ve yanılsama (illüzyon) bulunmaktadır. Şizofrenide halüsinasyonlar beş duyuşta da ortaya çıkabilir. En sık işitme duyuşunda görülmektedir. İşitsel halüsinasyon sırasında kişi, davranışları hakkında yorumlarda bulunan konuşmalar duyduğunu sanır.

- **Duyguların deneyimlenmesi ve ifade edilmesi ile ilgili belirtiler:**

Kişide, duygusal durgunluk sıkça görülmektedir. Hezeyanlarla dolu bir duygu durumu içinde bulunması, şizofrenide görülebilecek duygusal değişiklikler arasında sayılabilir.

- **Bilişsel işlevlerle ilgili belirtiler:**

Özellikle kronikleşmiş şizofreni hastalarında bilişsel işlevlerle ilgili bozulmalar olabilir.



## Renkli Bahçemiz

Bu haftaki “Bahçemde Kulübü” öğrencileri kulüp saatinde serayı onarmaya başladılar. Paslanan sera demirlerini yağlı boylarla boyayıp, renklendirdiler. Seranın dış çevresini saran naylonu çıkararak bahçenin yenilenmesi için okulumuz bahçivanını bilgilendirdiler. Sonrasında okulumuzun bahçesindeki bitki ve ağaçları inceleyip, onların özellikleri hakkında bilgi topladılar.

Eğlenceli geçen kulüp saatini yanlarında getirdikleri yiyeceklerle piknik yaparak sonlandırdılar.



# En Son Haberler Gazetemizde

*Okulumuz ikinci sınıf öğrencileri Hayat Bilgisi dersi "Okul Heyecanım" konusu kapsamında kendi gazetelerini hazırladılar. Bu çalışmadaki hedef, her öğrencimizin görev aldığı kulüp çalışmalarının kişisel gelişimine katkısını fark etmesiydi.*

Öğrencilerimiz sınıfa getirdikleri gazete haber ve görsellerini inceleyerek zihinsel hazırlık aşamasını tamamladılar. Çıkarılacak gazetede, her kulüp kendisi için bir sayfa hazırladı. Takım çalışması sürecinde, arkadaşlarıyla işbirliği yaparak paylaşım ve kendini tanıma becerilerinin üstüne yoğunlaştılar. Keyifli geçen çalışmanın sonunda ortaya çıkan gazete ise okurlarıyla buluştu.





## “Hayvanları Koruma Günü”

Nesli tükenmekte olan hayvanlar, yok olma tehdidi altındaki hayvan türleri olup bu hayvanların çoğu doğada az bulunan hayvanlardır. Bir türün tükenmekte olması demek, sayılarının giderek azalması ve doğal ortamlarında onları tehdit eden unsurlar ortadan kaldırılmazsa yok olacakları anlamını taşıyor demektir. Bu anlamdan yola çıkarak bu yıl “**Hayvanları Koruma Günü**”nde paylaşım ve çalışmalarımızı nesli tükenmekte olan hayvanlar için neler yapabiliriz üzerine yoğunlaştırdık.

Etkinliğimiz sonunda çalışmalarımızı okul panosunda sergiledik.

***Bilinçli bir koruma olmazsa, doğal hayatın bir gün biteceğini unutmayalım.***

