



TEZ-KOOP-İŞ

Türkiye Ticaret, Kooperatif, Eğitim, Büro ve Güzel Sanatlar İşçileri Sendikası



UN
global
union

Sayı: 21 • Mart 2026



Tez-Koop-İş Sendikası'nın
Çocuklarımıza Armağandır.

BEDENİMİZİ NE KADAR TANIYORUZ?



Tez-Koop-İş Sendikası
Yayın Organı
Mart 2026 - Sayı:21

Tez-Koop-İş Sendikası
Adına Sahibi
Haydar Özdemiroğlu
Genel Başkan

Sorumlu Yazı İşleri
Müdürü
Mustafa Eberliköse
Tez-Koop-İş Sendikası
Genel Örgütlenme Sekreteri

Editör
Beste Tan

Tasarım
Beste Tan
Başak Turan

TAN'TANA
www.tantanamedya.com

Yasal Haklar
Bu dergide yer alan yazı, makale, fotoğraf ve tasarım unsurlarının bir bölümü veya tamamı (elektronik ortamda çoğaltmak da dahil) alıntının kaynağı belirtilerek yapılabilir.
• Yazılardaki görüşler yazarlarına aittir ve sendika tüzel kişiliğini hiçbir biçimde bağlamaz.
• Dergiye iletilen yazı, belge, fotoğraf, karikatür gibi ürünler geri gönderilmez.

Yönetim Yeri ve İletişim Adresleri:
Tez-Koop-İş Sendikası
Genel Merkezi
Mebusevleri Mahallesi, İller Caddesi No:7
06580 Tandoğan-Ankara
Tel: 0312 213 34 44
Faks: 0312 213 34 30
İnternet: www.tezkoopis.org
Elektronik posta:
sendika@tezkoopis.org

Sürelili Yayın
ISSN: 2757-8488

Baskı
Ziraat Gurup Matbaacılık
Ambalaj San. ve Tic. Aş.
Bahçekapı Mah. 2534. Sk.
No:18 Etimesgut-Ankara
Tel: 0312 384 73 44 - 0312 384 73 45

Görseller
Freepik



TEZ-KOOP-İŞ

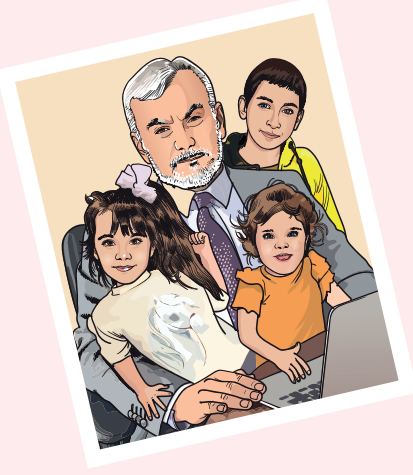
Türkiye Ticaret, Kooperatif, Eğitim, Büro ve Güzel Sanatlar İşçileri Sendikası



İÇİNDEKİLER

Başkandan Mektup	3
Kelime Yakalamaca	4
İngilizce Öğreniyorum	5
8 Mart Dünya Kadınlar Günü	6
18 Mart Çanakkale Zaferi	7
Bedenimizi Ne Kadar Tanıyoruz	8
Bedenimizin Gizli Dilini Öğreniyoruz	10
Dünya Turu: Küba	12
Seni Çiziyoruz	16
Kitap Önerisi	17
İçimdeki Küçük Alarm	18
Bağlarımızı Güçlendirelim: Doğa	20
2026 Bingo	21
Mükemmel Olman Gerekmiyor	22
Sevimli Dostlar: Arılar	24
Doğru Nefes Almanın Önemi	26
574 Milyon Yıl Öncesine Gidiyoruz	28
Kakao Bulutu Yapıyoruz	29
Oyun Köşesi	30
Cevap Anahtarı	31





Başkandan Mektup

Sevgili çocuklar merhaba,

Zaman yine akıp geçti ve yepyeni bir yıla, 2026'ya birlikte merhaba dedik. Yeni yıllar çoğu zaman yeni hayaller, yeni istekler ve yeni hedefler demektir. Elbette hayal kurmak çok güzel. Ancak şunu da bilmenizi isterim.

Bir hedefe ulaşmak için mutlaka yılın ilk günü başlamanız gerekmez. Bazen bir düşünce, bazen küçük bir adım, bazen de "hazırım" dediğiniz bir an yeterlidir. Zamanı kovalamak yerine, kendi ritminizi bulmanız en değerlisidir.

Büyürken yalnızca yeni şeyler öğrenmezsiniz. Aynı zamanda bedeninizi, duygularınızı ve düşüncelerinizi de tanımaya başlarsınız. Yorulduğunuzda durabilmek, üzgün hissettiğinizde bunu fark edebilmek ve kendinize nazik davranmak da öğrenmenin bir parçasıdır. Sağlıklı bir beden ve iyi hisseden bir zihin, hayallerinizi gerçekleştirirken en büyük yardımcılarınızdır. Kendinize iyi baktığınızda, her şey biraz daha kolay ve keyifli olur.

Bu sayıyı, bedenimizi tanımayı, kendimize kulak vermeyi ve hem bedensel hem de zihinsel olarak iyi olmanın yollarını birlikte keşfetmek için hazırladık. Yeni yılın sizlere neşe, merak ve umut getirmesini diliyorum. Unutmayın, birlikte öğrenmek, paylaşmak ve dayanışma içinde olmak her zaman bizi daha güçlü kılar.

Sevgiyle,

Haydar Özdemiroğlu
Genel Başkan

KELİME YAKALAMACA

Tema: Farkındalık

Bedenin sana bazen yorulduğunu, bazen de heyecanlandığını söyler.
Bu bulmacada bedeninin verdiği küçük sinyalleri birlikte bulalım.
Cevaplar son sayfada!



İNGİLİZCE ÖĞRENİYORUM



Body
Beden



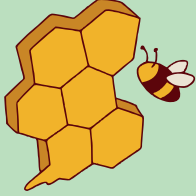
Mindfulness
Farkındalık



Bee
Arı



Mistake
Hata



Pollen
Polen



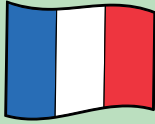
Excitement
Heyecan



Plane Ticket
Uçak Bileti



Take a Break
Ara Vermek



Revolution
Devrim



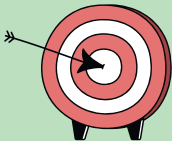
Signal
Sinyal



Pear
Armut



Chill Out
Rahatlamak



Target
Hedef



Anxiety
Endişe



Tired
Yorgun

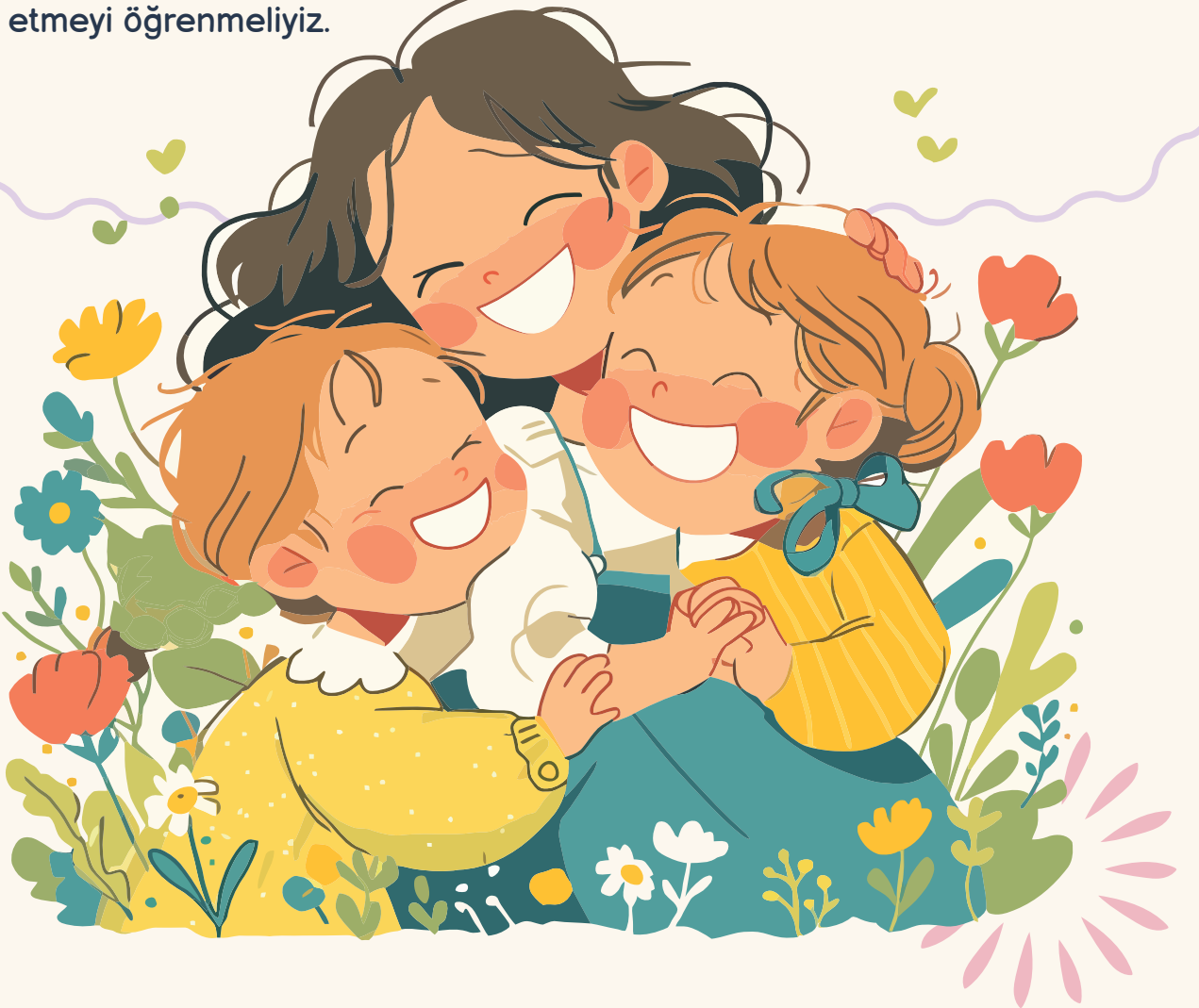


Take a Walk
Yürüyüş Yapmak

8 MART DÜNYA KADINLAR GÜNÜ

8 Mart, kadınların emeklerini ve değerini hatırlamak için önemli bir gündür ama bizim için aynı zamanda annelerimizi düşünmek için de güzel bir fırsattır. Annelerimiz, her gün bizim için pek çok fedakârlık yapar; bazen yorulduklarını belli etmeden, bazen kendi ihtiyaçlarını erteleyerek hayatı bizim için kolaylaştırmaya çalışırlar. Ev işleri, yemekler, düzen, okul hazırlıkları ve daha pek çok sorumluluk çoğu zaman onların omuzlarındadır. Oysa anneler de dinlenmeye, desteklenmeye ve anlaşılmaya ihtiyaç duyar. Bu yüzden onların emeğini sadece 8 Mart'ta değil, her zaman fark etmeyi öğrenmeliyiz.

Evde küçük sorumluluklar almak, odamızı toplamak, oyuncaklarımızı yerine koymak ya da basit bir yardımda bulunmak annelerimiz için büyük bir destek olabilir. Bu küçük adımlar, annelerimize "yalnız değilsin" demenin en güzel yollarından biridir. Annelerimizin yükünü biraz olsun hafifletmek, onları ne kadar sevdiğimizi ve emeklerini ne kadar önemsediğimizi göstermenin anlamlı bir yoludur. 8 Mart Dünya Kadınlar Günü'nü kutlarken, annelerimizi her gün hatırlamayı ve onlara destek olmayı unutmayalım.



18 MART

ÇANAKKALE ZAFERİ'NİN 111. YILI

Kutlu Olsun

BEDENİMİZİ NE KADAR TANIYORUZ?

Bedenimiz bizimle sürekli konuşur.
Ama biz onu ne kadar dinliyoruz?

Bazen karnımız guruldar, bazen gözlerimiz yanar, bazen de hiçbir neden yokken yorulmuş hissederiz. İşte bunların hepsi bedenimizin bize gönderdiği küçük mesajlardır. Tıpkı bir arkadaşın "biraz duralım mı?" demesi gibi.



Peki biz bu mesajları fark ediyor muyuz?



Çoğu zaman oyun oynarken susadığımızı unuturuz. Uzun süre aynı yerde oturunca bedenimizin gerildiğini anlamayız. Uykumuz gelmesine rağmen "bir bölüm daha" diyerek gözlerimizi zorlarız. Oysa bedenimiz o sırada sessizce şunu söylüyordur: "Biraz dinlenmeye ihtiyacım var."

Bedenimizi tanımak, onun neye ihtiyacı olduğunu anlamaya çalışmaktır. Acıkınca yemek istemesi, yorulunca yavaşlamak istemesi, mutlu olunca hareket etmek istemesi çok normaldir. Çünkü bedenimiz robot değildir; hisleri vardır. Bedenimizi dinlediğimizde, ona iyi davranmayı da öğrenmeye başlarız.



Canımız dinlenmek isterse bir kenarda sessizce otururuz. Nasıl hasta hissettiğimizde bunu saklayamıyorsak bedenimizin verdiği küçük sinyalleri de bastırmamalıyız. Çünkü bedenimiz bize karşı değil, bizimle aynı takımdadır.

Unutma, bedenin senin evin. Onu ne kadar iyi tanırsan, içinde o kadar rahat yaşarsın. Belki bugün kendine küçük bir soru sorabilirsin: "Bedenim şu an bana ne söylüyor?"

Şimdi bedenini dinle ve sana söylediklerini buraya not et!



BEDENİMİZİN GİZLİ DİLİNİ ÖĞRENİYORUZ

Bedenimiz konuşur ama kelimelerle değil. O hislerle, küçük sinyallerle ve davranışlarla anlatır derdini. İşte bedenimizin günlük hayatta sık sık gönderdiği bazı gizli mesajlar...



Sürekli esniyorsan...

Bu sadece uykunun geldiği anlamına gelmez. Bazen bedenin "Biraz yavaşla" demek istiyordur. Çok koşturduğunda ya da uzun süre ekrana baktığında da esneyebilirsin.



Sebepsiz yere canın sıkılıyorsa...

Beden duyguları senden önce fark edebilir. Üzüntü, heyecan ya da stres bazen bedenle konuşur.



Kıpır kıpır hissediyorsan...

Bedenin hareket etmek istiyordur. Koşmak, zıplamak ya da dans etmek ona iyi gelir.



Canın garip garip şeyler yemek istiyorsa...

Bazen bu bir açlık değil, bir mola isteğidir. Bedenin "Bir dur, nefes al" demeye çalışıyor olabilir.

Çabuk sinirleniyorsan...

Bazen bu bir duygu değil, bir yorgunluk işaretidir. Bedenin "Biraz dinlenmeye ihtiyacım var" diyor olabilir.



Başın ağrıyorsa...

Bedenin sana susadığını hatırlatıyor olabilir. Su içmek bazen sandığımızdan çok daha büyük bir iyilik yapar.



Derin bir nefes almak istiyorsan...

Bedenin rahatlamak istiyor olabilir. Birkaç yavaş nefes bazen her şeyi değiştirir.



Durup dururken kaşınıyorsan...

Bu her zaman bir sinek ya da alerji yüzünden olmayabilir. Bazen beden, gergin olduğunu böyle anlatır.

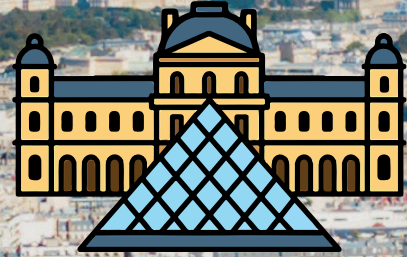




DÜNYA TURU



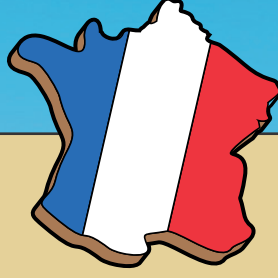
Bu sayımızda sanatın, edebiyatın, lezzetli yemeklerin ve uzun yürüyüşlerin ülkesi olan bir yere gidiyoruz. Valizleriniz hazır mı? Rotamız: FRANSA!



KONUMU: Batı Avrupa
YÜZÖLÇÜMÜ: 551.695 km²
NÜFUSU: Yaklaşık 67 milyon
DİLİ: Fransızca
BAŞKENTİ: Paris
PARA BİRİMİ: Euro (€)



FRANSA'DA



Fransa'nın coğrafyası çok çeşitlidir. Bir yanda Akdeniz kıyıları, diğer yanda yüksek dağlar ve yemyeşil ovalar bulunur. Alpler'de kış sporları yapılırken, güney kıyılarında denize girilebilir. Bu çeşitlilik Fransa'yı hem yaşamak hem de gezmek için çok özel bir ülke yapar.



Fransa tarih boyunca önemli olaylara sahne olmuş bir ülkedir. Bunların başında Fransız Devrimi gelir. 1789 yılında gerçekleşen bu devrimle birlikte insanlar eşitlik, özgürlük ve adalet istediklerini yüksek sesle dile getirmeye başlamıştır. "Herkes eşittir" düşüncesi bu dönemde güçlenmiştir.

Fransız Devrimi, yalnızca Fransa'yı değil, dünyanın birçok ülkesini etkilemiştir. Bugün okullarda konuşulan haklar, özgürlükler ve kuralların temelinde bu devrimin izleri vardır. Fransa'da her yıl 14 Temmuz'da devrim, törenler ve kutlamalarla hatırlanır.

FRANSA'DA



Fransa, yüzyıllardır sanatın merkezinde yer alan bir ülkedir. Resim, heykel, tiyatro ve müzik Fransa'da günlük yaşamın bir parçasıdır. Paris'te sokakta yürürken bir ressama, keman çalan bir müzisyene ya da şiir okuyan birine rastlamak çok normaldir. Dünyanın en ünlü müzelerinden biri olan Louvre da bu ülkededir. Fransa'da sanat sadece sergilerde değil, sokaklarda da yaşar.



Fransa edebiyatıyla da ünlüdür. Masallar, romanlar ve şiirler bu topraklarda çok sevilir. Çocuklar küçük yaşlardan itibaren kitaplarla tanışır. Okullarda okuma saatleri çok önemlidir ve kütüphaneler herkesin kolayca gidebileceği yerlerdir. Fransızlar kitap okumayı bir görev değil, keyifli bir alışkanlık olarak görür.



Fransız mutfağı dünyaca ünlüdür. Peynirler, sebzeler, çorbalar ve ekmekler sofralarda sıkça yer alır. Ama Fransızlar yemek yerken acele etmez. Sofrada uzun uzun sohbet eder, yemeğin tadını çıkarırlar. Yavaş yemek hem daha keyifli hem de daha sağlıklıdır. Bu alışkanlık kilo almamalarına da yardımcı olur.



Fransızlar günlük hayatlarında çok yürür. Okula, işe ya da parka giderken yürümeyi tercih ederler. Parklarda vakit geçirmek, bisiklete binmek ve açık havada olmak onların yaşam tarzının bir parçasıdır. Bu yüzden Fransa, sağlıklı yaşam alışkanlıklarıyla da dikkat çeker.



Sevgili çocuklar, sizin de karikatürünüzü çizmemizi istiyorsanız, sendika genel merkezimize ya da tezkoopissndk7@gmail.com adresine fotoğraflarınızı gönderebilirsiniz.



Elif KİPEL
Sivas



Dinçer KARA
Sivas



Sedef AKBAŞ
Kastamonu



Eylül Ada ŞAHİN
Bursa



KİTAP ÖNERİSİ

Çıtır Çıtır Felsefe 14 – Başarı ve Başarısızlık

Başarıyı ve başarısızlığı ezber cevaplarla değil, düşünerek anlamamızı sağlayan keyifli bir kitap önerisiyle geldik. Her zaman kazanmanın mümkün olmadığını, hata yapmanın öğrenmenin bir parçası olduğunu ve bazen başarısızlıkların bizi daha güçlü hale getirdiğini anlatıyor. Sorular sorarak düşünmeyi seven çocuklar için hem eğlenceli hem de düşündürücü bir okuma.



İçimdeki Küçük Alarm

Elif, öğretmeninin adını söylediğini duyduğunda sınıf bir anda uzaklaştı sanki. Tahta, sıralar, pencere. Hepsi yerindeydi ama Elif'in içi yerinde değildi. "Önümüzdeki haftanın konusunu sen anlatacaksın," dedi öğretmeni. Elif başını salladı ama kalbi hızlandı, elleri ısındı. O an fark etmedi ama bedeni çoktan konuşmaya başlamıştı.

O günden sonra Elif'in günleri hep aynı düşünceyle geçti. Tahtaya kalkmak. Herkesin ona bakması. Yanlış bir kelime söylemesi. Bunları düşündükçe midesi bulanıyor, elleri terliyordu. Yine de durmadı. "Daha çok çalışmalıyım," dedi ve masasından neredeyse hiç kalkmadı. Defterler, notlar, altı çizilmiş cümleler. Ama Elif çalıştıkça sabrı azalıyordu. Bir gün teneffüste sınıftan çıkarken Can kolundan çekti. "Bahçeye çıkalım mı?" dedi. Elif kaşlarını çatı. "Şimdi sırası mı?" diye tersledi. Can bir an durdu, bir şey söylemek istedi ama vazgeçti. Elif arkasını döndüğünde içi daha da sıkıştı ama bunun nedenini anlamadı.

Akşam yemeğinde Elif konuşmadı. Çatalını tabağında dolaştırdı, lokmalar boğazında düğümlendi. Babası bunu fark etti. "Bugün karnın mı ağrıyor?" diye sordu. Elif omuz silkti. "Bilmiyorum." Babası biraz durdu. "Bazen bedenimiz, söyleyemediğimiz şeyleri bizim yerimize söyler," dedi. "Belki çok yük bindirmiş olabilirsin kendine."

O gece Elif yatağında döndü durdu. Kalbi hızlıydı. Nefesi kısa kısa geliyordu. Annesi yanına geldiğinde Elif gözlerini tavana dikmişti. "Birkaç gündür seni izliyorum," dedi annesi. "Çok çalışıyorsun ama eskisi gibi gülmüyorsun. Ellerinin terlediğini, çabuk sinirlendiğini fark ediyorum." Elif sessiz kaldı. "Heyecan kötü bir şey değil," dedi annesi, "ama bedenini hiç dinlemezsen, o da seni zorlar."





Ertesi gün Elif, bahçede Can'ı tek başına top sektirirken gördü. İçinde bir sıkışma oldu ama bu sefer kaçmadı. Yanına gitti. "Dün sana bağırdım," dedi. "Çok gergindim ama bu senin suçun değildi." Can başını kaldırdı. "Ben de anlamadım ne olduğunu," dedi. Birlikte biraz oturdular. Elif'in omuzları fark etmeden gevşedi. O günden sonra Elif her düşündüğünde durmayı denedi. Kalbi hızlandığında elini göğsüne koydu. Midesi sıkıştığında nefes aldı. Burnundan yavaşça nefes aldı, ağzından verdi. Bunu yaptığında içindeki telaş biraz geri çekiliyordu. Her şey geçmiyordu ama daha katlanılır oluyordu.

Bir hafta sonra Elif tahtaya kalktığında yine heyecanlıydı. Ama bu sefer bedenini tanıyordu. Kalbi hızlıydı ama düşman değildi. Bir an durdu, derin bir nefes aldı ve konuşmaya başladı. Kelimeler yerli yerindeydi. Kimse ona gülmedi. Kimse beklediği gibi bakmadı. Anlatması bittiğinde içinden kocaman bir şaşkınlık geçti. Yerine oturduğunda şunu fark etti: Korktuğu şey düşündüğü kadar büyük değildi. Asıl büyüyen, onun içindeki endişeydi. Elif artık biliyordu: bedeninin verdiği sinyalleri dinlemezse hem kendini hem çevresindekileri yoruyordu. Ama durup nefes alırsa, her şey daha güvenli bir yere oturuyordu. Elif bunun son heyecanı olmadığını biliyordu. Ama artık bedenini tanıyordu ve bu, ona yetiyordu.



BAĞLARIMIZI GÜÇLENDİRELİM: DOĞA

Bazen günler çok hızlı akar. Okul, ödevler, oyunlar, koşuşturmalar. İnsan yorulduğunu fark etmeyebilir bile. İşte tam böyle anlarda doğa sessizce yanımıza gelir ve fısıldar: "Şimdi biraz dur." Bir ağacın gölgesinde oturduğunda, bir çiçeğe baktığında ya da toprağa dokunduğunda kalbinin biraz yavaşladığını hisseder misin? Doğa, acele etmeden yaşamayı hatırlatır.

Doğada hiçbir şey bağırmas, kimse yarışmaz. Ağaçlar büyümek için zaman ister, bulutlar gökyüzünde ağır ağır ilerler, deniz dalgaları kıyıya sabırla vurur. Doğa bize nazik olmayı öğretir. Hem kendimize hem başkalarına. Çünkü doğada sertlik yoktur; denge vardır.

Toprağa bastığımızda, çimenlerin üzerinde yürüdüğümüzde ya da rüzgâr yüzümüze değdiğinde bedenimiz rahatlar, düşüncelerimiz sakinleşir. Doğa, yorgun hissettiğimizde bizi dinler. Üzgün olduğumuzda sessizce yanımızda durur. Mutlu olduğumuzda ise bizimle nefes alır.

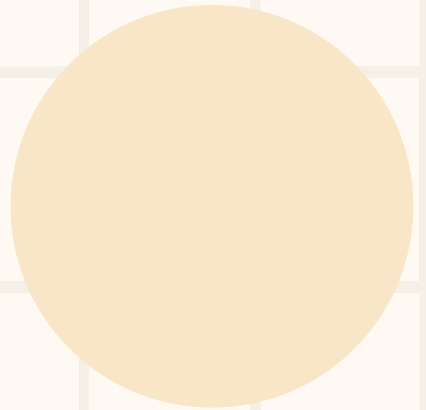
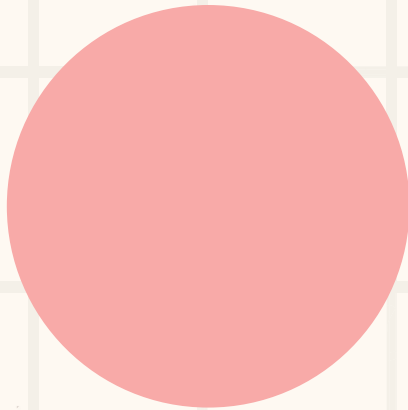
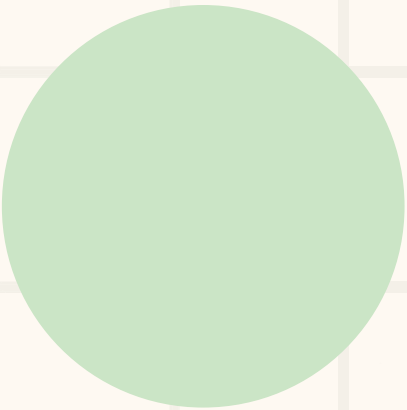
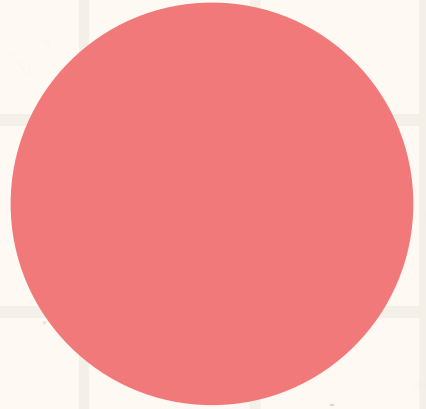
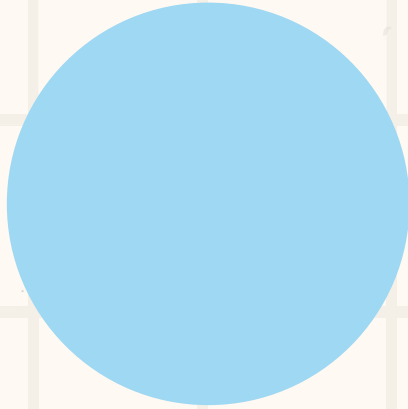
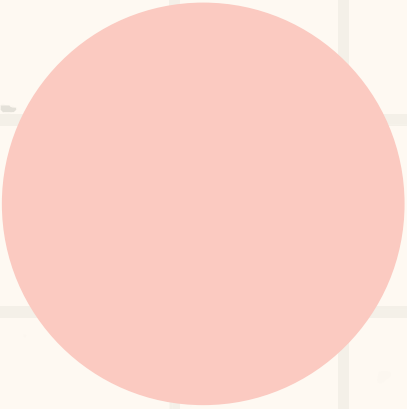
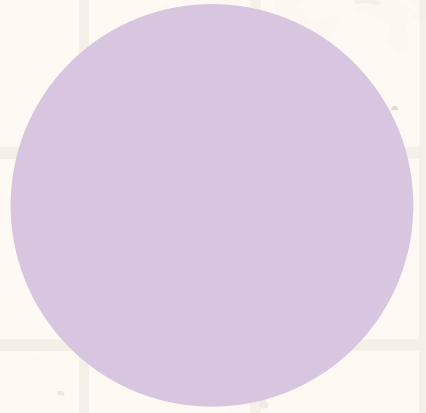
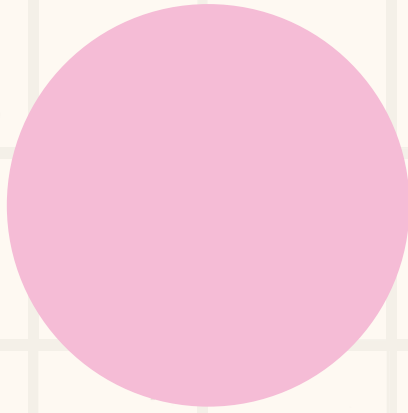
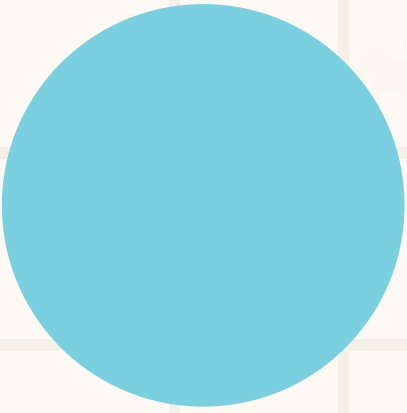
Ama doğayla bağımızı kopardığımızda bu fısıltıyı duymak zorlaşır. Ekranların ışığı, gürültü ve acele, doğanın sesini bastırabilir. Oysa doğa her zaman oradadır. Bizi bekler. Bir ağacın altında, bir parkta ya da ormanda.

Doğaya iyi davrandığımızda, o da bize iyi davranır. Çöplerimizi yere atmamak, bitkilere zarar vermemek, gereksiz su tüketmemek, hayvanlara saygı göstermek aslında kendimize yaptığımız bir iyiliktir. Çünkü biz doğanın misafiri değil, bir parçasıyız. Doğa bize şunu hatırlatır: Hayat bazen yavaşlamayı ister. Durmayı, nefes almayı ve nazik olmayı. Bağlarımızı güçlendirdiğimizde hem doğa hem biz daha iyi hissederiz.



2026 BİNGO

Bu yıl yapmak istediklerini kutulara yaz.
Küçük hayaller de olur, büyük planlar da.



MÜKEMMEL OLMAN GEREKMİYOR

Hataların Önemi



Hiç resim çizerken “Burayı yanlış boyadım” deyip üzölmüş müydün ya da bir soruyu çözerken hata yapınca hemen silgiye mi sarıldın? Sana küçük bir sır verelim: Hatalar, sandığımız kadar kötü değildir. Son zamanlarda herkes “en iyisi” olmaya çalışıyor; en yüksek not, en güzel resim, en hızlı cevap... Ama bu koşuşturma içinde çoğu zaman çok önemli bir şeyi unutuyoruz: **Hata yaparken öğreniyoruz.**



Bir bisiklete ilk bindiğinde hiç düşmeden sürmeyi öğrendin mi ya da ilk denemende bağcıklarını mükemmel bağlayabildin mi? Çoğu şeyi deneye deneye, yanılarak öğreniriz. Hatalar bize “Buradan değil, başka bir yoldan dene” der. Ancak kendimizi sürekli ölçtüğümüzde; “Doğru mu yaptım?”, “Yeterince iyi miyim?”, “Başkaları benden daha mı başarılı?” diye düşündüğümüzde hayal kurmak zorlaşır. Oysa yaratıcılık, denemekten, yanlış yapmaktan ve tekrar denemekten doğar.



Bu, bile bile hata yapmak demek değildir. Elinden geleni yaparken bazen yanılabileceğini kabul etmek demektir. Kendimizi sürekli değerlendirdiğimizde ve hata yapmaktan korkmaya başladığımızda merak küçölür, merak küçöldükçe yaratıcılık sessizleşir. Oysa yeni fikirler, denemekten korkmayan zihinlerden çıkar. Bazen yanlış gibi görünen bir yol bizi doğru yere götürür, bazen “olmadı” dediğimiz bir deneme bir sonraki adımın kapısını açar.





Unutma, mükemmel olmak zorunda değilsin; çabalamak, denemek ve öğrenmek yeterlidir. Şimdi senden küçük bir ricamız var. Bu kısmı, seninle ilgilenen büyüklerden biriyle birlikte okur musun?

Büyüklerle küçük ama önemli bir not:

Bazen çocukların güçlü olduğu alanlar fark edilmeyebilir. Bir çocuk resimde çok iyi iken matematikte zorlanabilir; bir diğeri anlatmayı, konuşmayı sever ama sınavlarda aynı başarıyı gösteremeyebilir. Bu bir eksiklik değil, çocuğun ilgisinin ve yeteneğinin nerede olduğunu gösteren bir işarettir. Her çocuğun parladığı yer farklıdır ve hepsinin aynı alanda, aynı hızda, aynı şekilde başarılı olması beklenemez. Çocuğu sürekli eksik olduğu yerden değerlendirmek onu geliştirmez; aksine kendinden şüphe etmesine yol açar. Oysa ilgisini çeken alana yönelmek, onu cesaretlendirir, güçlendirir ve üretmeye açar. Başarı, herkesin aynı yere ulaşması değil; bir çocuğun kendi yolunu bulabilmesidir. Bu yolu fark etmek ve desteklemek ise yetişkinlerin en önemli sorumluluklarından biridir.



SEVİMLİ DOSTLAR: ARILAR



Arılar çoğu zaman sadece bal yapan küçük canlılar olarak düşünülür ama aslında doğanın işleyişinde çok büyük bir role sahiptirler. Bal arıları koloni hâlinde yaşar ve her kolonide farklı görevleri olan arılar bulunur. Bir kovanda tek bir kraliçe arı vardır ve onun görevi yeni arıların dünyaya gelmesini sağlamaktır. İşçi arılar çiçeklerden nektar toplar, bal yapar, kovayı temizler ve korur. Bu düzen sayesinde kovan kusursuz bir şekilde çalışır.

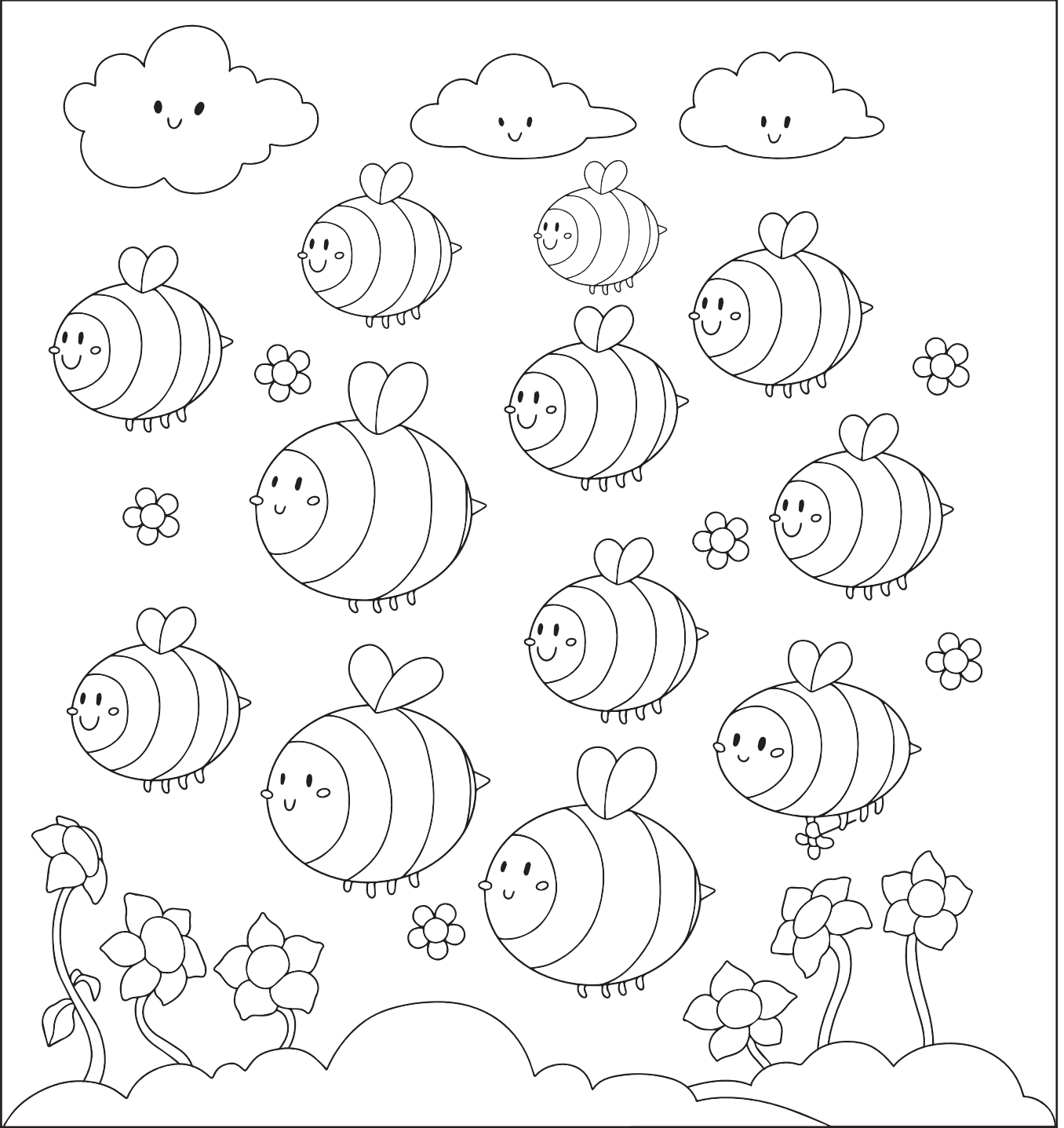
Arıların en ilginç özelliklerinden biri birbirleriyle dans ederek iletişim kurmalarıdır. Bir işçi arı, çok sayıda çiçek bulduğu bir alan keşfettiğinde kovana döner ve özel bir dans yapar. Bu dans, diğer arılara çiçeklerin hangi yönde ve ne kadar uzakta olduğunu anlatır. Böylece arılar zaman kaybetmeden doğru yere yönelir. Arıların bu kadar küçük olmalarına rağmen bu kadar organize çalışmaları bilim insanlarını bile şaşırtmaktadır.

Bal yapımı da sanıldığı kadar basit değildir. Arılar çiçeklerden topladıkları nektarı kovanlarına taşır ve bu nektarı bal hâline getirir. Bal, arıların özellikle kış aylarında beslenmek için sakladıkları bir yiyecektir. Arılar kendi ihtiyaçlarından daha fazla bal ürettikleri için insanlar da bu baldan faydalanabilir. Ancak arıların asıl önemli işi bal yapmak değil, tozlaşmadır.

Arılar çiçekten çiçeğe konarken bitkilerin çoğalmasına yardımcı olur. Yediğimiz meyvelerin ve sebzelerin büyük bir kısmı arıların yaptığı tozlaşma sayesinde büyür. Elma, çilek, badem, domates gibi birçok besin arılar olmadan var olamaz. Arılar azalırsa bitkiler azalır, bitkiler azalırsa hem hayvanlar hem de insanlar bu durumdan etkilenir. Bu yüzden arılar yok olursa, yaşam da büyük bir tehlike altına girer.

Ne yazık ki son yıllarda arılar ciddi bir tehdit altındadır. Doğaya zarar veren ilaçlar, betonlaşma ve çiçekli alanların azalması arıların yaşamını zorlaştırmaktadır. Arıları korumak için yapabileceğimiz küçük ama önemli şeyler vardır. Balkonlara çiçek ekmek, doğada gördüğümüz arılara zarar vermemek ve doğaya daha özenli davranmak bunlardan bazılarıdır. Çünkü arılar küçükçük canlılar olsalar da, dünyadaki yaşamın devamı için vazgeçilmezdir.

HAYDİ BOYAYALIM



DOĞRU NEFES ALMANIN ÖNEMİ

Nefes almak çok kolay gibi görünür, değil mi? Ama aslında çoğu zaman doğru nefes almayı unutuyoruz. Çocuklar da büyükler de... Özellikle heyecanlandığımızda, korktuğumuzda, acele ettiğimizde ya da uzun süre ekrana baktığımızda nefesimiz kısılır, göğsümüzde kalır. Oysa nefes, bedenimizin en güçlü yardımcılardan biridir.

Doğru nefes aldığımızda kalbimiz biraz daha sakin atar, kaslarımız gevşer, düşüncelerimiz yavaşlar. Ders çalışırken daha kolay odaklanırsınız, oyun oynarken daha az çabuk yoruluruz, heyecanlandığımızda ya da sinirlendiğimizde kendimizi daha hızlı toparlayabiliriz. Hatta bazen bir derin nefes, kocaman bir "tamam" gibidir.

Gün içinde ara sıra durup üç kez yavaşça nefes alıp vermeyi deneyebilirsin. Burnundan al, karnını şişir, ağızından ver. Bunu yaparken omuzlarının değil, karnının hareket ettiğini fark et. Nefes almayı hatırladıkça bedenimizi de dinlemeyi öğreniriz. Çünkü doğru nefes, hem çocuklara hem büyüklere iyi gelir.



DOĞRU NEFES NASIL ALINIR?

1. **Rahat bir duruş bul**
Oturabilir ya da ayakta durabilirsin, önemli olan bedeninin rahat olması.
2. **Burnundan nefes al**
Nefesi burnundan almak, havayı ısıtır ve temizler.
3. **Elini karnına koy** Nefes alırken karnının balon gibi şiştiğini hisset.



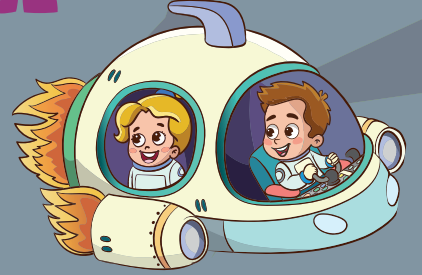
4. **Omuzlarını oynatma**
Doğru nefeste omuzlar yukarı kalkmaz, sadece karın hareket eder.
5. **Nefesi yavaşça ver**
Ağızdan ya da burnundan, acele etmeden nefesini bırak.
6. **Sayarak dene**
3'e kadar nefes al, 3'e kadar tut, 3'e kadar nefes ver.

Doğru nefes almayı gün içinde hatırlamayı unutma.
Özellikle heyecanlandığında, kızdığında ya da yorulduğunda.



KEMERLERİ BAĞLAYIN: 574 MİLYON YIL ÖNCESİNE GİDİYORUZ

Doğaperest
Prof.Dr.Ali DEMİRSOY
DEDE
SİZLERE
ANLATIYOR



Karalarda yenebilecek hiçbir şey olmadığını kısa sürede anladık. Yiyeceklerimizi sulardan sağlamak zorundaydık. Taş atarak ve küçük setler kurarak bazı canlıları avlamayı öğrendik ama asıl sorun onları pişirmektir. Geldiğimiz dünyada ateş yakmak kolaydı; burada ise neredeyse imkânsızdı. Çünkü ateş için gerekli olan karbonlu maddeler henüz oluşmamıştı. Ne odun vardı ne kömür ne de petrol. Her yer koyu renkli, sert kayalarla kaplıydı.

Bu dünya siyah lavlar ve magmatik kayalardan oluşuyordu. Bitkilerden ve hayvanlardan eser yoktu. Ancak çevremiz oldukça hareketliydi. Etrafımızda irili ufaklı birçok yanardağ vardı ve bazı yarıklardan kızgın magma dışarı sızıyordu. Dünya sanki bacaları olan dev bir ocak gibiydi. Yiyeceklerimizi, bu yarıklardan çıkan magmanın sıcaklığını kullanarak pişirmeye başladık. Ali Dede, ateş yakmayı insanların ancak çok daha sonra keşfettiğini söylemişti. Gökyüzü de alıştığımızdan çok farklıydı. Geldiğimiz dünyada yıldız kaydığında dilek tutardık; burada ise geceleri gökyüzü ateş yağmuruna tutuluyordu. Göktaşları art arda atmosfere giriyor, yanarak parlak izler bırakıyordu. Ali Dede, dünyanın ilk dönemlerinde bu tür göktaşı bombardımanlarının çok yaygın olduğunu anlatmıştı.

Ancak bizi en çok zorlayan şey zamandı. Buraya geldiğimizden beri yeterince uyuyamıyorduk. Çünkü burada güneş bir günde iki kez doğuyor, iki kez batıyordu. Sırma'nın kol saatiyle yaptığımız ölçümlerde gündüzün 6 saat, gecenin de 6 saat sürdüğünü fark ettik. Yani bir gün toplam 12 saattir.

Veli, bunun dünyanın bu dönemde çok daha hızlı dönmesinden kaynaklandığını söyledi. Ali ise gülerek, "O zaman bir yıl bugünkünün iki katıydı," dedi. Böylece dünya takvimine göre 10 yaşında olan bizler, bu zamanın takviminde 20 yaşındaydık. Daha neler göreceğimizi merak ederek bir sonraki gözlemimizi beklemeye başladık.



KAKAO BULUTU YAPIYORUZ!

MALZEMELER:



3 YEMEK
KAŞIĞI KAKAO



YARIM ÇAY BARDAGINDAN
BİRAZ FAZLA TAHİN



1 PAKET
KABARTMA TOZU



1 PAKET
VANİLİN



1 YUMURTA



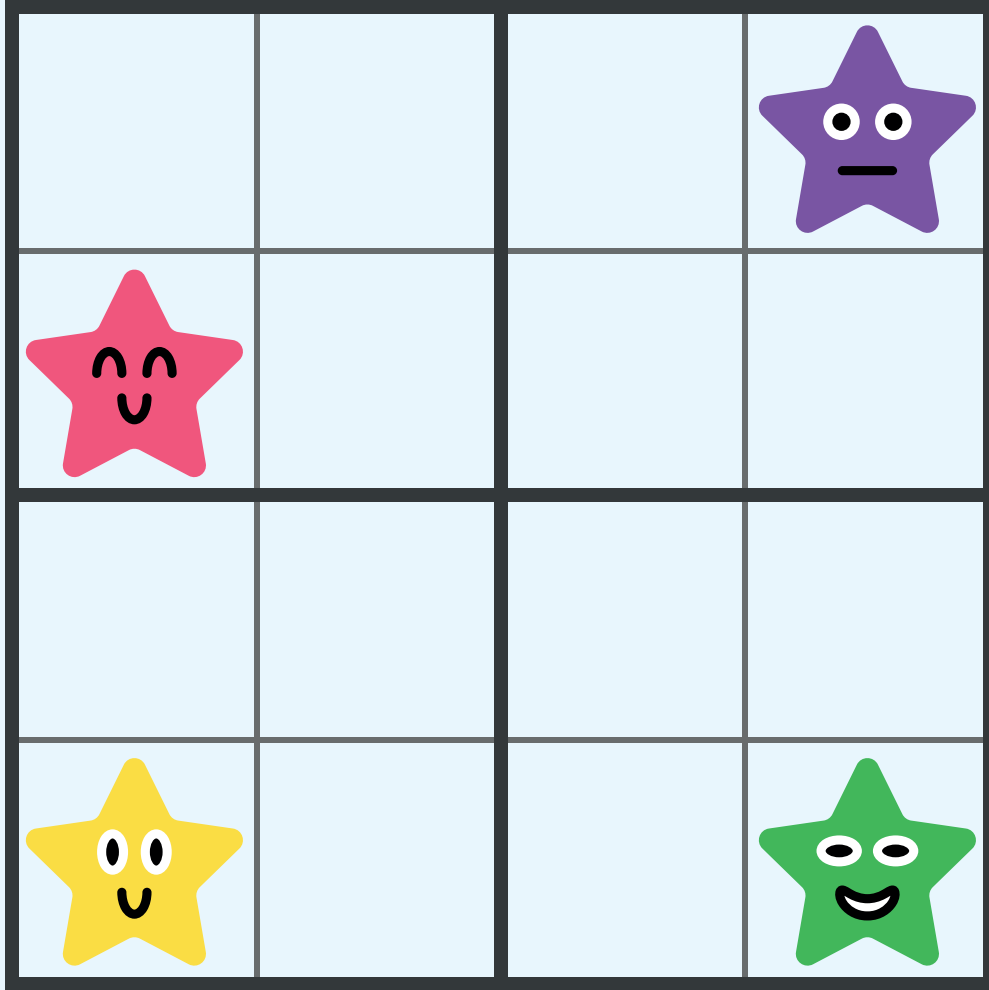
YARIM ÇAY
BARDAGI PEKMEZ

"Fit" diye hepsini birden bitirmiyoruz.
Az az, keyfini çıkararak yiyoruz!



Tüm malzemeleri bir kaba koyup güzelce karıştırıyoruz. Yağlı kâğıt serilmiş tepsiye, kaşıkla minik minik kurabiyeler bırakıyoruz. Üzerini sevdiğin malzemelerle (biz bitter çikolata ve vişne kullandık ama bu kısım tamamen senin yaratıcılığına kalmış) süslüyorsun. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında, 10-15 dakika pişiriyoruz. Ama dikkat! Çabuk pişiyor, yanmasın diye arada kontrol et!

YILDIZLARLA SUDOKU



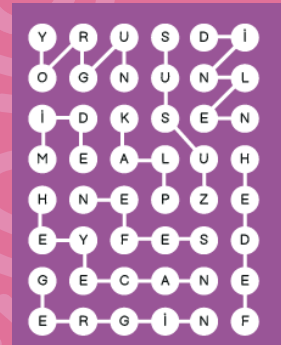
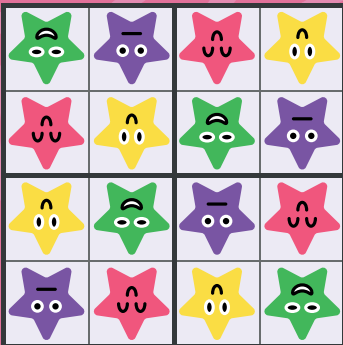
Sudoku Nasıl Oynanır?

Her satırda, sütunda ve bölgede tüm yıldızlar birer defa bulunmalı ve bu yıldızlar birer defa yer almalıdır. Cevaplar son sayfada, haydi oynayalım!

10 FARKI BULALIM



CEVAP ANAHTARI





SENDİKAMIZ EN BÜYÜK AİLEMİZ

SEVGİLİ ÇOCUKLAR, ARTIK SİZİN DE BİR DERGİNİZ VAR! DERGİMİZİ DÜZENLİ OLARAK OKUMAK İSTERSENİZ, ÖNCELİKLE ABONE OLMAYI UNUTMAYIN.

	Adı Soyadı :
	Doğum Tarihi :
	Açık Adresi :
	Çalışan Velisinin Adı Soyadı ve İş yeri:

AYNI ZAMANDA ÇOCUK DERGİMİZİ SENDİKAMIZIN www.tezkoopis.org İNTERNET ADRESİNDEN TAKİP EDEBİLİRSİNİZ. TÜM ÇOCUKLARIMIZA İYİ OKUMALAR DİLERİZ.



www.tezkoopis.org



/tezkoopissndk



/tezkoopissndk



/tezkoopis