

SOSYAL AKTİVİTELER



****** 3 yıldız ile belirtilen kulüplerde seçmeler yapılmaktadır.***

ACTIVITÉS LUDIQUES EN NATATION

"HAVUZDA SU OYUNLARI"

Kulüp Rehber Öğretmeni : Nicolas CADOR

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 20

« Havuzda su oyunları », su basketbolu, apne ve sualtı hokeyinden oluşmaktadır.



ANALYSE ET CRÉATION D’AFFICHES et DE CLIPS PUBLICITAIRES

Kulüp Rehber Öğretmeni : Régine WINISDOERFFER &
Derya SOLAK

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12



Reklamlar üzerinde çalışarak öğrencilere kritik bir bakış açısı kazandırmak amaçlanmaktadır. Öğrencilerin kendi oluşturdukları reklam analizleri ve afiş/klipleri sunmakta mümkün olabilir.

AŞÇILIK

Kulüp Rehber Öğretmeni : Ani BENGLİAN

Sınıf : 11

Kontenjan : 10



Kulübün amaçları : Mutfakta aktif olarak çalışmayı sevmek; mutfak düzeni, hijyen ve temizlik kurallarına uymak; değişik yörelere ait tarifler uygulamak tatmak ve öğretmenlere tattırmak; bu tarifleri Fransızca ve Türkçe yazmak ve yorum getirmek; sosyal yardım amaçlı kermeslerde aktif olarak çalışmak ve okul içinde veya dışında kulübün uygulayacağı her türlü gezi veya faaliyete katılmak.

BASKETBOL ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Güner ILICA

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Okul takımında yer alan erkek öğrenciler öncelikli olacaktır.



BİLARDO

Kulüp Rehber Öğretmeni : Engin İSPİR

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 8



Açı hesaplama ve hız ayarlama esaslarına dayanan bilardo sporu ile öğrencilerimizin, hızlı ve doğru karar verebilme yetilerini geliştirmeleri, vücut koordinasyonunu ve denge gelişimini arttırmaları, fizik ve geometri bilgilerini başka bir alanda da kullanmaları hedeflenmektedir. Bilardo ile el-göz koordinasyonunun gelişmesi sağlanır. Dikkat ve konsantrasyon artar. Doğru stratejinin nasıl belirleneceği öğrenilir.

CİNE-CLUB



**Kulüp Rehber Öğretmeni : Régine WINISDOERFFER
& Derya SOLAK**

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12

- Filmleri ve bu filmleri yapan sanatçıları tanımak (yönetmenler, aktörler, senografi, film müzikleri, tarihi ve kültürel bağlam, kültürel, temalar...)
- Filmlerle ilgili paylaşımda bulunmak ve filmlerle ilgili hissedilen duygu, yapılan analiz ve yorumları bir internet sitesi veya bir dergide yazmak.

DANS ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Semra DUMAN

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

NDS dans kulübü bünyesinde modern dans ve freestyle dansları (Hiphop, street jazz, funky, R&B) koreografi çalışmaları yapılır. Daha önce dans etmiş veya dans etme yeteneği/isteği olan öğrenciler katılabilir. Liseler arası gösterilere ve yarışmalara katılıdır. Katılımcıların dansa uygun rahat kıyafetler ve spor ayakkabı giymesi gerekir.



DESEN ve YARATICI SANAT ATÖLYESİ

Kulüp Rehber Öğretmeni : Aysun COOLEN

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12



Temel sanat eğitiminin alt yapısını oluşturan ışık-gölge, tonlama, oran-orantı çalışmaları yapılır. Öğrenciler, resimle ifade güçlerini arttırabilmek için perspektif, natürmort ve anatomik figür çizimlerinin kurallarını öğrenir. Görsel sanatlarla ilgili eleştirel ve analitik düşünme becerilerinin kazanılması ve geliştirilmesi amacıyla projeler ve performanslar düzenlenir.

DESTINATION IMAGINATION



Kulüp Rehber Öğretmeni : Roni KANDİYOTİ

Sınıf : 9-10

Kontenjan : 12

DI (Destination ImagiNation) Okul eğitiminin yanı sıra, gençlerin günlük hayatlarında karşılaşılabilecekleri kolaydan zora, basitten karmaşığa her türlü problemin çözümünde yaratıcılıklarını kullanmayı ve yaratıcı düşüncüyü bir yaşam tarzı olarak benimsetmeyi hedefleyen, uluslararası alanda yaygın bir organizasyondur.

EDEBİYAT ve SİNEMA

Kulüp Rehber Öğretmeni : İpek KASPI SOEF

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12

Bu kulüpte dünya edebiyatı klasikleri ve ünlü tiyatro oyunlarından birkaçı ele alınacak, bu eserlerden esinlenilerek vizyona girmiş film adaptasyonları ile benzerlik ve farkları üzerinde durulacaktır. Ana temalar tartışılacak, karakter ve film analizleri yapılacaktır. Yer yer eserlerin orijinine göre Fransızca, Türkçe, İngilizce, 3 dil de kullanılacaktır. İlk olarak William Irish'in eseri "La Mariée était en Noir (Siyah Giyen Gelin)", aynı isimli François Truffaut'un filmi ve Quentin Tarantino'dan Kill Bill üzerine tartışılacaktır. Eserlerin bazı sahnelerinin başka bir zaman diliminde nasıl gerçekleşebileceği üzerine konuşulup projeler yapılabilir.



EL SANATLARI

Kulüp Rehber Öğretmeni : Gülhuma SAVAŞ

Sınıf : 9-10

Kontenjan : 12

İğne, iplik ve tığ kullanmada temel beceri sahibi olmak tercih sebebidir. Geleneksel el sanatlarına merak duymak, el becerilerini geliştirmeye hevesli olmak ve güzel bir ürünün ortaya çıkarılmasında sabrın ne kadar önemli olduğunu bilmek. Malzeme masrafı katılımcılar tarafından karşılanacaktır.



ESCAPE GAME / PROGRAMMATION INFORMATIQUE

Kulüp Rehber Öğretmeni : Elysée RECLUS

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 20

Gelin, fiziksel veya dijital bulmacalar oluşturarak bir kaçış oyunu oluşturun.

Yazarlar, karikatüristler, görüntü yönetmenleri ve kodlayıcılar, bu kulüp tam size göre!



FELSEFE / CAFE PHILOSOPHIQUE

Kulüp Rehber Öğretmeni : Asım Aliş SAĞIROĞLU

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Bu etkinlik felsefe ile yeni tanışan veya felsefe kültürünü geliştirmek isteyen herkese açıktır. Kulübün amaçları: Katılımcılara felsefi düşünme ve argümantasyon becerileri kazandırmak ve temel felsefe sorunlarını tartışmak için tematik ve etkileşimli toplantılar düzenlemek.



FITNESS

Kulüp Rehber Öğretmeni : Gauthier GUYOT

Sınıf : 10-11

Kontenjan : 10

Fitness kulübü 16 yaşında olan veya 2018 yılının sonuna kadar 16 yaşını dolduracak öğrenciler içindir. Her öğrenci kendi kişisel hedeflerini belirler ve kulüp öğretmenin yönlendirmesi doğrultusunda tüm yıl kullanacağı bir çalışma planı belirler ve uygular. Kulübe deneyim gözetilmeksizin kız ve erkek öğrenciler katılabilir.



FRANSIZCA EDEBİYAT ÖDÜLÜ

Kulüp Rehber Öğretmeni : Zeynep TANRISEVER & Maud FERNIQUE

Sınıf : 10

Kontenjan : 20

Bu kulüpte öğrenciler Fransız Kültür Merkezi tarafından frankofon liselere önerilen Fransızca Edebiyat Ödülü'ne katılacaklar. Öğrenciler önceden seçilmiş 4 kitabı okuyup, yapılacak olan münazarada savunacaklar. Kitabı en iyi savunan 2 öğrenci, 2019 yazında Fransa'da 2 haftalık bir yaz tatili kazanacak. Aynı zamanda kulüp öğrencileri, medyatek için özel günler, konferanslar, yeniliklerin ve mekanın tanıtımı gibi animasyonlar önerebilirler. Seçilen kitaplar : 1- La différence invisible; 2-Il faisait chaud cet été-là 3- Le bruit des os qui craquent 4-La trouille.



FUTBOL ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Hüsnü PEKER

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 16



Okul futbol takımında bulunan öğrencilere yöneliktir.

INVESTIGATION POLICIÈRE / OLAY YERİ İNCELEME

Kulüp Rehber Öğretmeni : Belkacem Ryad MERAD BOUDIA

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12

Kulübün amaçları: Kurgulanmış bir suç mahalinin bilimsel teknikler kullanılarak incelenmesi; suçun çözümlenmesi.



INTERACT ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Hande YUMAK

Sınıf : 10-11

Kontenjan : 21

Geçen yıl Sosyal Yardım Kulübü çatısı altında faaliyet gösteren kulübümüz, Rotary Pera ile birlikte çalışmaktadır. Şu an için 10 ve 11.sınıf öğrencilerinden 11 üyemiz var. Ayrıca 4 son sınıf öğrencisi de gönüllü olarak bu yıl kulüp çalışmalarına katılacaklardır. Yeni üyelere aranan özellikler: (Mülakat yapılacaktır.) 1) Toplantılara katılım esastır. 2) Yaratıcı, istekli ve dayanışma içinde çalışmaya açık olmalıdır. 3) Verilen sorumlulukları ve görevleri zamanında yerine getirmelidir. Örneğin: kermese yemek getirmek, vakıfları veya sponsorları zamanında aramak 4)Okul saatleri dışında da çalışmaya engeli olmamalıdır.



İTALYANCA

Kulüp Rehber Öğretmeni : Nunzia DE PALMA

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12

Bu kulüp italyanca dili ve kültürü ile ilgilidir.



KENT ve İNSAN

Kulüp Rehber Öğretmeni : İbrahim TOLUNAY

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Hızlı değişen şehri tartışmaya istekli öğrenciler katılabilirler.



KİMYA

Kulüp Rehber Öğretmeni : Betül EYÜBOĞLU

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Aranan özellikler, öğrencinin meraklı, diğer yandan ise, araştırma ve deneye hevesli olmasıdır. Kulübün amaçları: Deney gerçekleştirmek; araştırmalar yürütmek ve; okullar arası deney yarışmalarına katılmak. Doğal ürünlerin yapımı üzerinde çalışmalar yapılacaktır. Çeşitli fabrikaları (kozmetik, ilaç gibi) ziyaret etmek hedeflerimiz arasında bulunmaktadır.



LE PETIT STAMBOULIOTE

Kulüp Rehber Öğretmeni : Charles DELORT

Sınıf : 10-11

Kontenjan : 16

Bu kulübün amacı Youtube kanalı için Fransızca 3-5 dakikalık kısa videolar hazırlamaktır. Bu videolar Frankofonların İstanbul'u, Türkiye'yi, Türk dilinin temel kavramlarını ve Türk kültürünü tanımalarına yardımcı olacaktır. Temalar, sene başında öğrencilerle belirlenecektir. Her ekip çekmek istediği videoyu seçecektir. Çalışmalar 4 hafta üzerinden ilerleyecek; birinci hafta video planlanacak, ikinci hafta video çekilecek ve son iki hafta montaj ve post-produksiyon çalışmaları gerçekleştirilecektir. Amaç her hafta bir video yayınlamak olacaktır. Kulübe katılacak öğrencilerin ileri bir Fransızca düzeyleri olması ve kamera karşısında rahat ve dinamik olabilmeleri önemlidir.



LE SALON FRANCOPHONE



Kulüp Rehber Öğretmeni : Marc-Antoine REBUT

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 10

"Le salon francophone" kulübü çeşitli temalar etrafında Fransızca pratiğe yönelik bir alan sunmaktadır: felsefe, kültür, sosyal, sanat ...

Fransızca'da sözlü ve analitik becerilerini geliştirmek isteyen öğrencilere, yönlendirilmiş tartışma alanı sunmaktadır.

Ayrıca, bu kulüpte bir tartışmayı yürütmek için gerekli olan, konuşma retorik unsurları üzerinde çalışma fırsatı da olacaktır.

MAKER

Kulüp Rehber Öğretmeni : Özgün PINARER

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Maker kulübü yaratıcı olmak, geliştirmek ve icatlar yapmak isteyen öğrencilere yöneliktir. Bunların yanı sıra 3 boyutlu yazıcı kullanımını da öğretilmektedir.



MFUN en FRANÇAIS ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Azime DÖNMEZ & Sara YİĞİT

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 20

Fransızca Birleşmiş Milletler Modeli'ne hazırlık çalışmaları ve konferans gündemlerinde belirlenmiş konular hakkında araştırmalar ve tartışmalar yapılacaktır. Bu kulüp, öğrencilerin verilen konulara, diplomatik dile hakim olmalarını sağlayacaktır. İstekli öğrenciler kabul edilecektir, ancak konferanslara katılacak 10 öğrenciyi yetenekleri ve çalışmalarına göre öğretmenleri tarafından seçilecektir. Bu çalışmalar için bir sınıf odası ve öğrencilerin bilgisayarlarını getirmeleri gerekecektir.



MUN/EYP ***

(MODEL UNITED NATIONS / EUROPEAN YOUTH PARLIAMENT)

Kulüp Rehber Öğretmeni : Seçil GÜVENÇ

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 20

Model Birleşmiş Milletler, Avrupa Gençlik Parlamentosu konferanslarına hazırlık çalışmaları ve konferans gündemlerinde belirlenmiş konular hakkında tartışmalar yapılacaktır. Kulüp öğrencilerinin bu konuları saptaması ve her etkinlik toplantısına hazırlıklı gelmeleri gerekmektedir. İstekli öğrenci listesini kulüp eğitmeni onaylayacak. Geçen yıl katılan öğrenciler önceliklidir.



MÜZİK / ORKESTRA ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Ajda Ahu GİRAY

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Bu kulüp çalışması, müzikle ilgilenen öğrencilerimizin kendilerini müzikal olarak ifade etmelerine ve bu yönde kendilerini geliştirmelerine olanak vermeyi amaçlar. Şarkı söyleyen ve enstrüman çalan öğrenciler, kendi müzikal eğilimlerine göre rock, pop, caz, chanson, müzikaller, dünya müzikleri... gibi farklı tarzlarda parçaları seslendirirler. Okulumuzun sahnesinde düzenlenen müzikal etkinlikler, törenler başta olmak üzere, lise öğrencilerine yönelik yurtiçi ve yurtdışı çeşitli festival ve yarışmalarda da sahne almak üzere çalışırlar. Liselerarası müzik yarışmasında okulumuzu temsil etmek üzere hazırlanırlar.



SATRANÇ

Kulüp Rehber Öğretmeni : Eda GÜR

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 16



Katılmak isteyen öğrencilerde aranan özellikler şunlardır: satranca ilgili olmak ve bu konuda ciddi ve disiplinli çalışmaya hazır olmak; ayrıca, kulüp saati sonrası da takım çalışmalarını için okulda kalmaya hazır olmak. Eski öğrenciler ile takım çalışmalarını sürdürülecektir, yeni başlayanlara satranca sevdirmek hedeflenmektedir. Bireysel ve okullar arası yarışmalara da hazırlanılacak.

SİNEMA

Kulüp Rehber Öğretmeni : Önder YAYCIOĞLU
Ulya TABAKLAR

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12



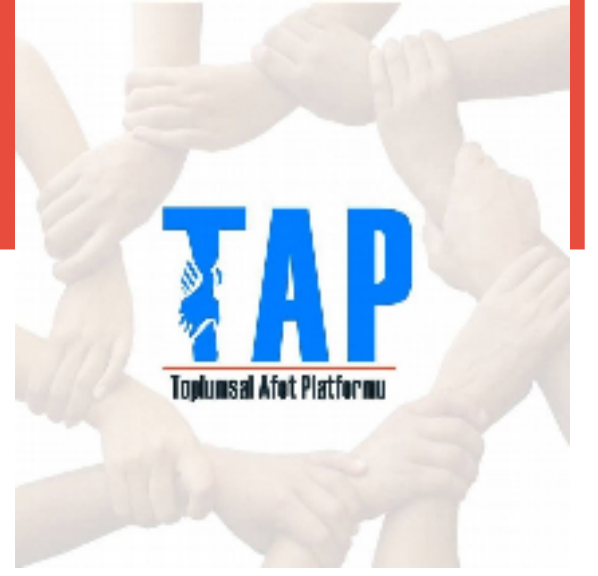
Sinemanın ne olduğunu anlayan, irdeleyen ve öğrendiklerini sentezleyip analiz ederek uygulamaya veya bir ürüne dönüştürebilen bireyler yetiştirmek kulübün temel amacıdır. Kulüp; öğrencilere, sinemaya nasıl yaklaşmaları gerektiğini öğretmesinin yanı sıra teknik açıdan da yetkin bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Kulüp içerisinde elde edilen ürünler yurt içi ve yurt dışı yarışmalara gönderilir. Bu sayede sinema kulübü, öğrencinin yetkinliğinin ölçülmesinde yol gösterici bir rol oynar. Öğrenci kulüp sayesinde sinemayı daha iyi tanıyarak bu doğrultuda ürünler ortaya koyar. Aynı zamanda sinema günleri düzenleyerek NDS öğrencilerinin sinemaya olan yaklaşımına yön vermeyi amaçlar. Ulusal bir kısa film yarışması düzenleyerek sinema dünyasına katkıda bulunmak da kulübün amaçlarından bir tanesidir.

SİVİL SAVUNMA

Kulüp Rehber Öğretmeni : Rezzak ELAZAT

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 24



Bu kulübe katılan öğrencilerimiz afetlere karşı hazırlıklı olabilmek için acil durum ve afet koordinasyonu konusunda, sene sonunda belgelendirilecek bir eğitim alarak okulumuzun sivil savunma çalışmalarının bel kemiğini oluşturacaklardır. Bu kulüpte tüm sınıflardan temsilci bulunması etkili olacaktır.

Eğitimler Toplumsal Afet Derneği uzmanları tarafından verilecektir.

SOSYAL BİLİMLER

Kulüp Rehber Öğretmeni : Hayrettin KAYA

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15

Sosyal bilimlerle ilgili, ciddi, çalışmaya istekli olmak öğrencide aranan temel özellik. Kulübün amacı ise, öğrencilerde sosyal bilimlerle ilgili güncel tartışmaları takip edebilecek donanımı sağlamaktır.



SOSYAL YARDIM ***

Kulüp Rehber Öğretmeni : Berrak ERTOSUN SÖZEN

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 15



Kulüp sivil toplum kuruluşlarını tanıtmak ve sivil toplum kuruluşlarının yardım çalışmalarına katılmak, STK'ların yardım kampanyalarının okula duyurulması kulübün amacıdır. Öğrencilerde aranan özellikler, yardımsever ve sorumluluk sahibi olmaktır. Ayrıca, okul dışı yapılan ziyaretlere katılma konusunda istekli olmaktır. Okulda yapılan bir etkinlikte görev almaya hevesli ve hazır olmaktır. Kulübün amaçları doğrultusunda, sosyal sorumluluk projeleri üretilecek, sosyal yardım alanında etkin çalışmalar yapılacaktır, ve duyurular hazırlanacak, arkadaşları yardıma teşvik ederek bu kampanyaların başarıyla sonuçlanması sağlanacaktır.

(Kulübü seçen öğrenciler yıl boyunca birkaç kez kendi imkanları ile eve dönebilmelidir.)

SÜRDÜRÜLEBİLİR YAŞAM*

Kulüp Rehber Öğretmeni : Seval EROL

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12



Kulübün amacı, kendi okulundan başlayarak sürdürülebilir bir yeşil gelecek yaratmak için adımlarını ortaya atacak çevre gönüllüleri yetiştirmek; ve Kentte doğal yaşam olur mu? sorusuna cevap aramak ve bu konuda etkin olmaktır. Bu doğrultuda, karbon ayak izini azaltıcı çalışmalarda bulunmak, çevresini etkilemek ve teşvik etmek; yaşamın devamı için doğadaki tüm canlıları koruyacak fikirler üretmek; hayvan barınakları için gönüllü çalışmak; Pilot olarak seçilen köylerde var olan sorunları belirlemek; yaratıcı fikirleri ile çözümün bir parçası olmak; perma kültür, organik tarım, seracılık ve arıcılık gibi ekonomik faaliyetlerle birlikte köy çocuklarının sosyal gelişimine katkıda bulunmak; Tema -Turmepa -WWF vb. gibi STK'lara üye ya da çevresine duyarlı, meraklı ve sorumluluk sahibi olmak hedeflenmektedir. Kulüpteki öğrencilerin okul saatleri dışında da etkin çalışması gerekmektedir. Daha önce kulüpte çalışan istekli ve başarılı olmuş öğrenciler önceliklidir.

TARİH VE SANAT

Kulüp Rehber Öğretmeni : Nilgün YAMAN

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 12



Sanatın farklı alanlarıyla tarihin buluşması : Müzik, karikatür, resim vb. sanatlar aracılığıyla tarihi dönemi kavrama etkinlikleri. Öğrenciyle birlikte belirlenen temalar (1960 ve 70'li yıllar Müziklerinin ardındaki tarih, 68 Olayları Paris ve sanat, Cazın Tarihi ve Cazın doğduğu tarihi zemin Caz sanatçıları ve eserleri, Sanat Propaganda ve Faşizm, 19. yüzyıl Resim ve heykel sanatında dönem tarihi özellikleri vb) araştırılır tartışılırken, sergi, sanat müzesi gezileri ile anlayış derinleştirilmeye çalışılacaktır.

TED ED

Kulüp Rehber Öğretmeni : Elise ORAL

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 20



Yaratıcı fikirler üreten, sorun çözen, sorgulayan, inovatif gençler yetiştirmeyi amaçlayan TED-ED kulüplerinde öğrenciler, kendi TED Talk'larını yapmayı, grup içinde çalışmayı, beyin fırtınası yapmayı, birbirlerine yapıcı eleştiride bulunmayı ve birbirlerine destek olmayı ve hayal etmenin gücünü öğrenirler. Öğrenciler, bir TED Talk yapmak için gerekli olan topluluk önünde konuşabilme ve sunum yapabilme yeteneklerini geliştirirler.

TÜRKÇE TİYATRO

Kulüp Rehber Öğretmeni : Sevi ÖZİŞİK - Selim CANPOLAT

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 16

Tiyatroyu seven, sorumluluk almayı kabul eden, kolay ezber yapabilen, kulüp saatleri dışında (prova günleri öğrencilerle birlikte belirlenecek) çalışabilecek, eve kendi olanakları ile dönebilecek istekli öğrencileri kulübümüze bekliyoruz. Tiyatroyu seçecek öğrencilerin provaları aksatmamaları için başka bir alanla (okul takımı vb.) ilgisi olmamalıdır.



FRANSIZCA TİYATRO

Kulüp Rehber Öğretmeni : H lene KÖROĐLU

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 16



Kulübün amaçları, oyun sahneye koymak, yurt içinde ve dışında festivallere katılmak. Öğrencilerde aranan özellikler ise, kulüp saatleri dışında da çalıŐabilmesi, gerektiğinde hafta sonları da kalabilmesi, spor takımlarında olmaması, kendi olanakları ile eve dönebilmesi, ara tatillerde seyahat edebilmesi ve evinde misafir  ğrenci ağırlayabilmesi veya çözüm üretebilmesidir. ÇaĐdaŐ dans teknikleri kullanacağımızdan dolayı öğrencilerimizin hareket etmeye ilgili olmaları gerekmektedir.

VOLEYBOL

Kulüp Rehber Öğretmeni : Dođan AYTEKİN

Sınıf : 9-10-11

Kontenjan : 20

Antrenmanlar kulüp saatleri dışında da sürdürdüğü için kendi olanakları ile dönebilecek olan öğrenciler tercih edilecektir. Kız ve erkek okul takımında yer alan öğrenciler bu kulübü seçebilir. Kulübe 14 kız ve 6 erkek alınacaktır.



YAŞAM BECERİLERİ

Kulüp Rehber Öğretmeni : Hanife TAŐDELEN

Sınıf : 10-11

Kontenjan : 8



Yaşam Becerileri Kulübü, özellikle üniversite hayatını ailesinden uzakta geçirecek öğrencilere para idaresi, banka işlemleri, bütçe yapma, alışveriş tüyoları, mutfak becerileri, ev yönetimi, bakımı, küçük onarımlar yapma, çeşitli sağlık sorunlarının tedavisi, beden ölçülerini koruma, kişisel sağlık cihazlarını kullanabilme gibi konularda pratik bilgiler veren ve uygulamalar yapan yani günlük yaşamımızı kolaylaştıracak becerileri kazandırmayı amaçlayan bir kulüptür. Malzeme temini ve masrafı öğrenciler tarafından karşılanacaktır.

YOGA

Kulüp Rehber Öğretmeni : Etel AVAYU

Sınıf : 10-11

Kontenjan : 8



Yoga ergenlere, sorunlarla başa çıkabilmeleri için bazı araçlar verir. Nefes, gevşeme ve meditasyon tekniklerinin yanı sıra “ Mindfulness” dediğimiz farkındalık çalışmaları yapılır. Diğer sportlardaki performanslarını arttırır. Postürleri düzelmeye başlar . Öz güvenleri gelişir.

Kendilerine ve başkalarına şefkat gösterme, kendilerine ve başkalarına dürüst olma, kendilerinden ve başkalarından çalmama, elindekiyle mutlu olma, sözde ve düşüncede saf olma, şükretme gibi öğretileri matın üzerinde öğretip hayata geçirmelerine yardımcı oluruz. Her yerde rekabet içinde olan ergenler, yogada rekabetin olmadığı bir ortamda , kendilerini tanımaya , bırakmaya, ve kendilerini gerçekleştirmeye başlarlar.

NOT: Yogaya katılacak olan öğrenciler, yoganın bir beden çalışması olduğunun ve hareket edeceklerinin bilincinde olarak seçimlerini yapmalarını rica ediyorum.

ÖNEMLİ TARİHLER



- ◆ 14 Eylül Cuma Kulüp Tanıtımları ve Tercih Modülünün Açılışı
- ◆ 19 Eylül Çarşamba Kulüp Tercihleri için Son Gün
- ◆ 28 Eylül Cuma Kulüplerin Başlangıcı