



Şişli Milli Eğitim Müdürlüğü



# Aile Bülteni

Sayı: 13



## Değerli Velilerimiz, Kıymetli Meslektaşlarım, Sevgili Öğrenciler,

Bayramlar; toplumumuzun en köklü geleneklerinden biri olarak, birlik ve beraberliğin en güçlü şekilde hissedildiği, sevgi ve paylaşma duygularının büyüdüğü özel zamanlardır. Yıl boyunca hayatın yoğun temposu içerisinde çoğu zaman ihmal edilen aile ziyaretleri, dostluk bağları ve komşuluk ilişkileri bayram günlerinde yeniden canlanır. Bayram sabahının huzurlu atmosferi, büyüklerin ellerinin öpülmesi, çocukların neşesi, mahallelerde ve evlerde hissedilen o özel bayram telaşı; aslında toplumsal hafızamızın en kıymetli değerlerinden biridir.

Bayramlar aynı zamanda çocuklarımızın hayatında unutulmaz hatıralar bırakan önemli eğitim fırsatlarıdır. Bir çocuğun bayram sabahı duyduğu heyecan, yeni kıyafetlerin sevinci, aile büyükleriyle geçirilen sıcak sohbetler ve paylaşılan sofralar; onun dünyasında sevgi, saygı ve dayanışma gibi değerlerin yerleşmesine katkı sağlar. Bu nedenle bayram günleri yalnızca bir tatil değil, aynı zamanda değerlerin yaşatıldığı güçlü bir aile ve toplum kültürüdür.

Aileler, çocukların bayram kültürünü tanımada ve bu değerleri içselleştirmesinde en önemli rolü üstlenirler. Büyükleri ziyaret etmek, komşularla bayramlaşmak, ihtiyaç sahiplerini hatırlamak ve birlikte sofraya oturmak; çocukların hem sosyal gelişimini hem de empati duygusunu güçlendiren önemli deneyimlerdir. Bu küçük ama anlamlı gelenekler, çocuklarımızın kalbinde uzun yıllar yaşayacak hatıralar bırakır.

Bayram günlerinin bir diğer önemli yönü de aile sofralarının bereketidir. Bayram sofraları, yalnızca yemeklerin değil; sohbetin, paylaşmanın ve birlikte olmanın değer kazandığı özel zamanlardır. Bayram tatlıları, ikramlar ve çeşitli lezzetler bayramın vazgeçilmez bir parçasıdır; ancak bu zenginlik içerisinde ölçülü olmak, çocuklarımızın sağlığı açısından dikkat edilmesi gereken önemli bir noktadır.

Bu sayımızda, bayram sevincini yaşarken çocuklarımızın sağlıklı beslenme alışkanlıklarını da destekleyebilecek önerilere yer veriyoruz. Özellikle çocukların aşırı şeker tüketimini önlemek, dengeli beslenmeyi teşvik etmek ve bayram günlerini sağlıklı bir şekilde geçirmek konusunda ailelerimizin bilinçli yaklaşımları büyük önem taşımaktadır. Bayram, çocuklarımız için yalnızca tatlıların değil; aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının öğrenildiği bir aile deneyimi olmalıdır.

Şişli İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü olarak yürüttüğümüz Ailem Şişli Projesi kapsamında hazırladığımız Aile Bültenleri ile ailelerimizi bilgilendirmeyi ve aile-okul iş birliğini güçlendirmeyi amaçlıyoruz. Bayram sevincini ve sağlıklı yaşam bilincini ele aldığımız bu 13. Aile Bülteninin, ailelerimize yol gösterici olmasını temenni ediyoruz.

Bayramların en güzel yanı, paylaşmanın ve birlikte olmanın verdiği huzurdur. Bu bayramın; çocuklarımızın kalplerinde sevgi, ailelerimizde birlik, toplumumuzda dayanışma duygularını güçlendirmesini diliyor; tüm öğretmenlerimize, velilerimize ve sevgili öğrencilerimize sağlık, huzur ve mutluluk dolu bir bayram temenni ediyorum.

Sevgi ve Saygılarımla,

**Sevgi Yücel**  
Şişli İlçe Millî Eğitim Müdürü

# BAYRAM SOFRALARINDA DENGE

## “Tatlı Bayram, Dengeli Sofra”



Prof. Dr. Oğuz Özyaral



### Bayram Sofralarında Dengeyi Korumak

Bayramlar; aile büyüklerinin ziyaret edildiği, çocukların sevindirildiği, sofraların paylaşımına bereketlendiği, toplumsal dayanışmanın güçlendiği çok özel günlerdir. Geleneksel mutfağımızın zenginliği, evlerde hazırlanan ikramlar ve birlikte geçirilen zaman, bayramın en kıymetli yönleri arasında yer alır. Bu nedenle bayram sofraları yalnızca yemek yenilen alanlar değil; aynı zamanda kültürün, sevginin ve birlik duygusunun yaşatıldığı önemli buluşma noktalarıdır.

Ancak bayram dönemlerinde günlük beslenme düzeni çoğu zaman değişir. Öğün saatlerinin kayması, tatlı ve hamur işi tüketiminin artması, çay-kahve eşliğinde sık ikram alınması ve fiziksel hareketin azalması; özellikle çocuklar, yaşlılar ve kronik hastalığı bulunan bireyler açısından bazı sağlık sorunlarını beraberinde getirebilir. Hazımsızlık, mide yanması, kan şekeri dalgalanmaları, halsizlik ve aşırı kalori alımı bayram sürecinde sık karşılaşılan durumlardandır.

Burada önemli olan, bayram sofralarını kısıtlamak ya da geleneksel lezzetlerden tamamen uzak durmak değildir. Asıl amaç; yasaklayıcı değil dengeleyici bir yaklaşım benimsemektir. Sağlıklı bayram beslenmesi, sevilen yiyecekleri ölçülü tüketmek, öğün düzenini korumak, yeterli su içmek ve porsiyon kontrolüne dikkat etmek anlamına gelir. Böylece hem bayramın tadı çıkarılır hem de beden gereksiz yük altında bırakılmaz.

Ailelerin bu konuda tutumu özellikle önemlidir. Çocuklar, beslenme davranışlarını çoğu zaman yetişkinleri gözlemleyerek öğrenir. Büyüklerin ölçülü tatlı tüketmesi, sofrada acele etmeden yemek yemesi, su içmeyi ihmal etmemesi ve “ikram var diye fazla yeme” alışkanlığını normalleştirmemesi; çocukların da daha sağlıklı seçimler yapmasına katkı sağlar. Bayram sofralarında kazandırılan küçük farkındalıklar, uzun vadede kalıcı sağlıklı yaşam alışkanlıklarına dönüşebilir.

Bayramı gerçekten güzel ve iyi hissettiren şey; yalnızca sofradaki çeşitlilik değil, bu günleri sağlıklı, huzurla ve enerjiyle geçirebilmektir. Bu nedenle bayramda sağlıklı beslenme, bir kısıtlama değil; bayram sevincini daha dengeli ve daha konforlu yaşayabilmenin anahtarıdır.

Bayramda sağlıklı beslenmek, geleneksel tatlardan vazgeçmek demek değildir.

### Önemli olan; ölçü, denge ve bilinçli seçimdir.

- *Bayramın tadı paylaşımında, gücü dengeli beslenmede.*
- *Geleneklerimizi koruyalım, sağlığımızı da gözetelim.*
- *Bayram sofralarında ölçü, mutluluğu çoğaltır.*

### Bayram Sabahı: Güne Nasıl Başlamalı?

Bayram sabahı, çoğu aile için yılın en özel sabahlarından biridir. Erken kalkılan, bayramlaşmaların yapıldığı, kahvaltı sofralarının kurulduğu ve gün boyunca yapılacak ziyaretlerin planlandığı bu saatler, aynı zamanda beslenme

düzeninin de başlangıç noktasıdır. Ancak uzun süren gece uykusunun ardından aç kalan vücudun güne ağır ve aşırı şekerli yiyeceklerle başlaması, sindirim sistemi için zorlayıcı olabilir.

Bayram sabahına sağlıklı bir başlangıç yapmak, gün boyunca tüketilecek ikramların daha dengeli yönetilmesine yardımcı olur. Bu nedenle sabah kahvaltısının hafif, dengeli ve besleyici olması önerilmektedir.



### **Dengeli Bir Bayram Kahvaltısı Nasıl Olmalı?**

Bayram sabahı kahvaltısı hazırlanırken tabağın dengeli olması önemlidir. Sağlıklı bir kahvaltıda temel olarak üç grup besin yer almalıdır:

- *Protein kaynakları*
- *Haşlanmış yumurta*
- *Peynir çeşitleri*
- *Yoğurt veya süt*
- *Sebzeler*
- *Domates*
- *Salatalık*
- *Maydanoz, roka gibi yeşillikler*
- *Tam tahıllar*
- *Tam buğday ekmeği*
- *Kepekli ekmek*

Bu tür bir kahvaltı vücudun enerji ihtiyacını dengeli şekilde karşılar ve gün boyunca oluşabilecek ani açlık ve tatlı isteğini azaltır.

Bayram kahvaltısında aşırı yağlı yiyeceklerden, kızartmalardan ve fazla hamur işinden mümkün olduğunca kaçınılması önerilir. Çünkü gün içinde ziyaretlerde zaten birçok ikram tüketilecektir.

### **Aç Karnına Tatlı Tüketmeyin**

Bayram sabahlarında sık yapılan hatalardan biri de kahvaltıdan hemen sonra veya aç karnına tatlı tüketmektir. Özellikle baklava, şekerleme, lokum ve çikolata gibi şeker içeriği yüksek gıdalar aç karnına tüketildiğinde kan şekerinde hızlı yükselmelere neden olabilir.

Bu durum;

- *Ani enerji yükselmesi*
- *Kısa sürede tekrar acıkma*
- *halsizlik*
- *mide rahatsızlıkları*

gibi sorunlara yol açabilir.

Tatlı tüketimi için en uygun zaman genellikle kahvaltıdan birkaç saat sonra, yani vücut metabolizmasının daha dengeli çalıştığı zamanlardır. Ayrıca porsiyon miktarının küçük tutulması da önemlidir.

### **Çocuklar İçin Bayram Sabahı**

Bayram sabahları çocuklar için oldukça heyecanlıdır. Şeker ve çikolatalar çocukların ilgisini çeker ve çoğu zaman günün erken saatlerinde tüketilmeye başlanır. Ancak çocukların güne şekerle başlaması gün içinde dengesiz enerji dalgalanmalarına ve iştah problemlerine neden olabilir.

Bu nedenle ailelerin şu konularda dikkatli olması önerilir:

- *Çocukların bayram sabahı mutlaka kahvaltı yapmasını sağlamak*
- *Şeker ve çikolata tüketimini kahvaltıdan sonraya bırakmak*
- *Tatlı miktarını küçük porsiyonlarla sınırlandırmak*
- *Gün içinde su içmelerini teşvik etmek*

Çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde aile ortamında şekillenir. Bayram günleri bu alışkanlıkların güçlendirilmesi için önemli fırsatlar sunar.

### **Su Tüketimini İhmal Etmeyin**

Bayram sabahlarında çay tüketimi genellikle artmaktadır. Ancak çay ve kahve suyun yerini tutmaz. Günün erken saatlerinden itibaren yeterli

miktarda su tüketmek hem sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına hem de gün boyunca enerjik kalmaya yardımcı olur.

Uzmanlar, bayram günlerinde yetişkinlerin gün boyunca en az 6–8 bardak su tüketmesini önermektedir.

Bayram sabahına dengeli bir kahvaltıyla başlamak, gün boyunca tüketilecek tatlı ve ikramların vücut üzerindeki etkisini azaltmaya yardımcı olur. Bu nedenle güne acele etmeden, sakin ve dengeli bir sofrayla başlamak sağlıklı bir bayramın ilk adımıdır.

### Sağlıklı Bayram Kahvaltısı Örneği

- 1 adet haşlanmış yumurta
- 1–2 dilim peynir
- Zeytin
- Domates ve salatalık
- 1–2 dilim tam buğday ekmeği
- Şekersiz çay veya süt

Bu tür bir kahvaltı hem doyurucu hem de dengeli bir başlangıç sağlar.

### Bayram Tatlıları ve Şeker Tüketiminde Doğru Denge

Bayramlar, geleneksel tatlıların ve ikramların sofralarda yer aldığı özel günlerdir. Baklava, kadayıf, lokum, çikolata ve çeşitli şekerlemeler bayram kültürünün önemli bir parçasıdır. Ancak bu tür yiyeceklerin fazla tüketilmesi özellikle sindirim sistemi, kan şekeri dengesi ve genel enerji metabolizması üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir.

Bayram boyunca yapılan ziyaretlerde her evde farklı ikramlarla karşılaşılması, farkında olmadan gün içinde çok fazla şeker ve tatlı tüketilmesine neden olabilir. Bu durum kısa süre içinde yüksek kalori alımı, kan şekeri dalgalanmaları ve mide rahatsızlıkları gibi sorunlara yol açabilir. Bu nedenle bayram süresince tatlı tüketiminde ölçülü ve bilinçli bir yaklaşım benimsemek önemlidir.

### Tatlı Tüketiminde Porsiyon Kontrolü

Sağlıklı bir bayram geçirmek için tatlı tüketiminde en önemli nokta porsiyon kontrolüdür. Uzmanlar, bayram günlerinde tatlı

tüketiminin günde küçük bir porsiyonla sınırlandırılmasını önermektedir.

### Örneğin;

- 1 küçük dilim baklava
- 1 küçük porsiyon sütlü tatlı
- 2–3 adet küçük lokum

gibi ölçüler genellikle yeterli kabul edilmektedir.

Tatlı tüketirken porsiyonların küçük tutulması, gün içinde alınan toplam kalori miktarını dengelemeye yardımcı olur.



### Şerbetli Tatlı mı, Sütlü Tatlı mı?

Bayram sofralarında genellikle şerbetli tatlılar tercih edilir. Ancak bu tatlılar yüksek miktarda şeker ve yağ içerdiği için sık tüketildiğinde metabolizma üzerinde yük oluşturabilir.

Bu nedenle mümkün olduğunca daha hafif alternatifler tercih edilebilir:

- Sütlaç
- Gullaç
- Muhallebi
- Meyveli tatlılar

Bu tür tatlılar genellikle daha düşük yağ içerir ve sindirim sistemi tarafından daha kolay tolere edilir. Özellikle sıcak yaz aylarında sütlü ve meyveli tatlılar daha dengeli bir seçenek olabilir.

### Çocuklar İçin Şeker Tüketimi

Bayramlarda çocukların en çok ilgisini çeken ikramların başında şeker ve çikolatalar gelir. Ancak fazla şeker tüketimi çocuklarda:

- İştah dengesizliği
- Mide rahatsızlıkları
- Diş çürükleri
- Aşırı enerji ve ardından gelen yorgunluk gibi sorunlara neden olabilir.

Ailelerin bu konuda dikkat etmesi gereken bazı noktalar vardır:

- Şeker tüketimini gün içine yaymak
- Çocuklara küçük porsiyonlar vermek
- Tatlı sonrası su içmelerini sağlamak
- Diş fırçalama alışkanlığını sürdürmek

Bu yaklaşım hem bayramın keyfini korur hem de çocukların sağlığını destekler.

### Kronik Hastalığı Olanlar İçin Öneriler

Diyabet, hipertansiyon, kalp hastalığı veya mide hassasiyeti bulunan bireylerin bayram döneminde beslenmelerine daha fazla dikkat etmeleri gerekir. **Bu kişiler için öneriler:**

- Şerbetli tatlılardan mümkün olduğunca uzak durmak
- Tatlı tüketilecekse küçük porsiyon tercih etmek
- Tatlıyı aç karnına tüketmemek
- Gün içinde bol su içmek
- Bayram ziyaretleri arasında kısa yürüyüşler yapmak

Özellikle diyabet hastalarının tatlı tüketimi konusunda doktorlarının önerilerini dikkate almaları önemlidir.

### Tatlıdan Sonra Hareket Etmek Neden Önemlidir?

Tatlı tüketiminden sonra kısa süreli yürüyüş yapmak, kan şekeri seviyesinin daha dengeli yükselmesine yardımcı olabilir. Bayram ziyaretleri arasında yapılacak 10-15 dakikalık yürüyüşler hem sindirimi kolaylaştırır hem de enerji dengesinin korunmasına katkı sağlar.

Bu nedenle mümkün olduğunca bayram ziyaretlerini yürüyerek yapmak veya kısa yürüyüşler planlamak faydalı olabilir.

### Bayramda Tatlı Tüketimi İçin Küçük Kurallar

- Tatlıyı aç karnına tüketmeyin
- Günlük tatlı miktarını küçük porsiyonla sınırlandırın
- Şerbetli tatlı yerine sütlü tatlı tercih edin

- Tatlıdan sonra kısa yürüyüş yapın
- Gün içinde su tüketimini ihmal etmeyin

Bayramın en güzel yanı, sevdiklerimizle paylaşılan sofralar ve birlikte geçirilen zamandır. Tatlılar bayramın geleneksel lezzetleri arasında yer alsa da ölçülü tüketim sağlığımızı korumaya yardımcı olur. Dengeli seçimler yapmak, bayram sevincini sağlıklı yaşayabilmenin en önemli yollarından biridir.



### Bayram Ziyaretlerinde Sağlıklı Tercihler

Bayram günleri, akrabaların ve dostların ziyaret edildiği, sohbetlerin ve ikramların paylaşıldığı özel zamanlardır. Bu ziyaretlerde genellikle tatlılar, çikolatalar, kurabiyeler ve çeşitli içecekler sunulur. Gün boyunca birçok farklı evde ikramlarla karşılaşılması, farkında olmadan fazla miktarda şeker ve kalori alınmasına neden olabilir.

Bu nedenle bayram ziyaretlerinde ikramları tamamen reddetmek yerine ölçülü ve dengeli tüketmek en doğru yaklaşım olacaktır. Küçük ama bilinçli tercihler yapmak, hem ev sahibini kırmadan hem de sağlığı koruyarak bayramı geçirmek için önemli bir yöntemdir.

### Küçük Porsiyon Kuralı

Bayram ziyaretlerinde uygulanabilecek en pratik yöntemlerden biri küçük porsiyon kuralıdır. Her evde sunulan ikramlardan küçük miktarda almak hem ikramı kabul etmek hem de aşırı tüketimi önlemek açısından dengeli bir davranıştır.

### Örneğin;

- Tatlıdan yarım porsiyon
- Kurabiyeden 1 adet
- Çikolatadan 1 küçük parça

gibi küçük tercihler gün sonunda alınan toplam şeker miktarını ciddi şekilde azaltabilir.

Bu yaklaşım aynı zamanda ziyaret edilen ev sayısının fazla olduğu günlerde beslenme dengesini korumaya yardımcı olur.

## Her İkramı Bitirmek Zorunda Değilsiniz

Toplumumuzda misafirlik kültürü oldukça güçlüdür ve ikramların geri çevrilmesi bazen yanlış anlaşılabilir. Ancak sağlıklı beslenme açısından her sunulan yiyeceğin tamamen tüketilmesi gerekli değildir.

Nazik bir şekilde küçük porsiyon almak veya ikramı paylaşmak hem saygılı hem de sağlıklı bir davranıştır. Unutulmamalıdır ki önemli olan sofradaki yiyeceklerin tamamını tüketmek değil, bayramın paylaşma ve sohbet etme ruhunu yaşatmaktır.



## Çay ve Kahve Tüketimine Dikkat

Bayram ziyaretlerinde çay ve kahve tüketimi genellikle artmaktadır. Gün içinde çok sayıda bardak çay veya kahve içmek, vücudun su dengesini olumsuz etkileyebilir ve bazı kişilerde mide rahatsızlıklarına yol açabilir.

### Bu nedenle;

- Çay ve kahve tüketimini ölçülü tutmak
- Şekerli içeceklerden kaçınmak
- Gün içinde su içmeyi ihmal etmemek önemlidir.

Çayın mümkün olduğunca şekerli içilmesi ve kahve tüketiminin aşırıya kaçmaması önerilmektedir.

## Su Tüketimi Bayramda Daha da Önemli

Tatlı ve hamur işi tüketiminin arttığı bayram günlerinde su tüketimi büyük önem taşır. Yeterli su içmek, sindirim sisteminin daha rahat çalışmasına yardımcı olur ve gün boyunca enerji seviyesinin dengelenmesini sağlar.

Uzmanlar bayram süresince yetişkinlerin günde en az 1,5–2 litre su tüketmesini önermektedir.



## Bayramda Hareket Etmek Sağlığa Katkı Sağlar

Bayram ziyaretleri çoğu zaman uzun süre oturmayı gerektirir. Ancak gün içinde kısa yürüyüşler yapmak, alınan kalorinin dengelenmesine yardımcı olabilir.

### Özellikle;

- Ziyaretler arasında 10–15 dakikalık yürüyüşler yapmak
- Asansör yerine merdiven kullanmak
- Açık havada kısa yürüyüşler planlamak

hem sindirim sistemini destekler hem de vücudun daha enerjik hissetmesini sağlar.

## Bayram Ziyaretlerinde Sağlıklı Davranış Önerileri

- Her ikramdan küçük porsiyon alın
- Tatlı tüketimini gün içinde sınırlayın
- Şekerli içeceklerden kaçının
- Çayı şekerli tercih edin
- Gün boyunca su içmeyi unutmayın
- Ziyaretler arasında kısa yürüyüş yapın

Bayram ziyaretlerinin asıl amacı birlikte zaman geçirmek, sohbet etmek ve paylaşmaktır. Sağlıklı seçimler yapmak bu güzel günlerin keyfini azaltmaz; aksine daha enerjik ve rahat bir bayram geçirmenize yardımcı olur.

## Sağlıklı Bir Bayram İçin Aile Rehberi

Bayramlar; paylaşmanın, dayanışmanın ve birlikte olmanın en güzel yaşandığı zamanlardır. Bu özel günlerde hazırlanan sofralar, yapılan ziyaretler ve paylaşılan ikramlar bayram kültürünün vazgeçilmez parçalarıdır. Ancak bayram süresince beslenme düzeninin değişmesi, tatlı ve şeker tüketiminin artması bazı sağlık sorunlarına yol açabilir.

Sağlıklı bir bayram geçirmek için küçük ama etkili bazı alışkanlıklar büyük önem taşır. Dengeli beslenme, porsiyon kontrolü, yeterli su tüketimi ve hareketli bir yaşam tarzı bayram sürecinin daha sağlıklı ve keyifli geçmesine katkı sağlar.

## Sağlıklı Bayram İçin 10 Altın Öneri

1. Bayram sabahına hafif ve dengeli bir kahvaltı ile başlayın.
2. Tatlı tüketimini küçük porsiyonlarla sınırlandırın.
3. Şerbetli tatlılar yerine sütlü tatlıları tercih edin.
4. Aç karnına tatlı tüketmekten kaçının.
5. Gün boyunca yeterli miktarda su içmeyi ihmal etmeyin.
6. Çay ve kahve tüketimini ölçülü tutun.
7. Her ikramdan küçük porsiyonlar alarak denge sağlayın.
8. Ziyaretler arasında kısa yürüyüşler yaparak hareket edin.
9. Çocukların şeker tüketimini kontrol altında tutun.
10. Öğün atlamamaya ve düzenli beslenmeye dikkat edin.



Bu basit öneriler bayram boyunca vücudun dengesini korumaya yardımcı olur ve sindirim sisteminin zorlanmasını önler.

## Aileler İçin Küçük Hatırlatmalar

Çocukların beslenme alışkanlıkları büyük ölçüde aile ortamında şekillenir. Bu nedenle bayram günlerinde yetişkinlerin sergilediği davranışlar çocuklar için önemli bir örnek oluşturur.

Ailelerin şu konulara dikkat etmesi faydalı olacaktır:

- Çocukların güne kahvaltı ile başlamasını sağlamak
- Şeker ve çikolata tüketimini sınırlamak
- Çocukların su içmesini teşvik etmek
- Açık havada kısa yürüyüşler yapmak

Bu yaklaşım hem çocukların sağlığını korur hem de bayramın enerjik ve keyifli geçmesine katkı sağlar.

## Bayramın Asıl Değeri

Bayram sofraları yalnızca yemeklerin paylaşıldığı değil; sevginin, saygının ve birlik duygusunun yaşandığı özel buluşmalardır. Bu nedenle bayramın değerini belirleyen şey sofradaki çeşitlilikten çok birlikte geçirilen zaman ve paylaşılan mutluluktur.

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarıyla bayram günlerini geçirmek, hem beden sağlığını korur hem de bu güzel günlerin daha huzurlu ve enerjik yaşanmasını sağlar.

Bayramlar; paylaşmanın, yardımlaşmanın ve sevginin çoğaldığı günlerdir. Dengeli beslenme alışkanlıklarıyla bu özel günleri hem keyifli hem de sağlıklı geçirmek mümkündür.

**Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü olarak  
tüm öğrencilerimize, öğretmenlerimize ve velilerimize  
sağlıklı, huzurlu ve mutlu bayramlar dileriz.**





İSTANBUL - ŞİŞLİ  
İLÇE MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

100 EĞİTİMİN  
YÜZYILI



*Bu Bülten Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Yayınıdır. Her hakkı saklıdır.  
2025 yılının "Aile Yılı" ilan edilmesi münasebetiyle Şişli İlçesindeki öğrencilerimizin velilerine  
ve ailelere dağıtılmak üzere hazırlanmıştır.*

**Yıl: 2**

**Sayı: 13**

**Yayın Tarihi:**

Mart 2026

**İmtiyaz Sahibi:**

Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Adına  
Sevgi Yücel

**Editörler:**

Gülden Bayrak  
İlker Bayrak

**Yayın Kurulu:**

Prof. Dr. Oğuz Özyaral  
Prof. Dr. Hülya Çalışkan

**Tasarım:**

Burçak Karahacıoğlu

**Yazı İşleri Memuru:**

Burçin Karadeniz



Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



sislimem



Şişli İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü



sislimem\_

**Adres:** Vali Konağı Cad. Güzelbahçe Sok. No2 Nişantaşı/Şişli

**Telefon:** (0212) 296 65 636465

**sisli.meb.gov.tr**