

GRUP ÇALIŞMASI EĞLENEREK ÖĞRENMEYİ SAĞLIYOR

Sınıf yönetiminde ortak grup çalışması yapmak, öğrencilerin eğlenerek öğrenmesini sağlıyor. Sınıf içerisindeki çatışmaların grup çalışmasıyla engellenebileceğini belirten Eğitim Programları ve Öğretim Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Derya Kavgaoğlu, “İşbirlikli grup çalışmalarını kullanmak tartışmak, problem çözmek, örnek olayları birlikte incelemek gibi teknikler öğrencilerin derse katılımını ve eğlenmesini sağlıyor” dedi.

Her öğrencinin birbirinden farklı ilgi alanlarına sahip olduğunu ve öğrencilerin aralarında çatışma yaşanmasının doğal olduğunu belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Derya Kavgaoğlu, “İlgisi, bilgisi, yeteneği farklı öğrencilerin bir arada bulunduğu öğrenme ortamlarında çatışma kaçınılmaz. Ancak akademisyenler işbirlikli grup çalışmalarından faydalanırsa sınıf ortamında birey ve gruplar arası çatışmalar yapıcı bir hal alır. Bu çalışmalar iyi sonuçlanırsa sınıf içi iletişimi kuvvetlendirir, derse katılımı, güveni ve bağlılığı artırır, birlikte başarma ve öğrenme duygusunu yaşatır” dedi.

Akademisyenlerin sınıf ortamında birey ve gruplar arası çatışmaları verimi artıracak şekilde yönlendirebileceğini ifade eden Kavgaoğlu, “Yapıcı çatışma tasarımı olarak da ifade edebileceğimiz bu strateji aynı zamanda etkin bir öğrenme stratejisi olarak düşünülebilir. Çünkü çatışma doğası gereği konfor alanından çıkıp yaratıcı, eleştirel düşünmeyi ve davranmayı tetikler. Stabil değil dinamik ve problem çözücü bir tutumu teşvik eder” diye konuştu.

İşbirlikli grup çalışmalarına örnek olarak münazara yapmanın yapıcı çatışma yönetimi olduğunu ifade eden Kavgaoğlu, “Münazara, zıt görüşlü iki grubun, belirlenen bir konuda, kendi görüşlerinin doğru karşı grubun görüşlerinin yanlış olduğunu gösterecek şekilde, tarafsız dinleyicileri ve jüriyi iknaya çalıştıkları, aktif-pasif çatışmayla sembolize bir tekniktir” dedi.

Kavgaoğlu münazara çalışmasının öğrenci üzerindeki etkilerini ise şu şekilde açıkladı:

“Öğrenci grupları savunacakları bilgi yapısını hazırlarlar. Karşıt görüşleri belirleyip sorgularlar. Gruplar arasında fikir uyuşmazlığı, çatışma ve belirsizlikler ortaya çıkar. Bilgiye yönelik merak başlar, öğrenciler kendi tezlerini desteklemek ve karşı tarafın tezlerini çürütmek üzere daha fazla bilgi araştırırlar. Aktif sunum başlar. Bu süreçte gruplar kendi fikirleriyle karşı grubun fikirleri arasında uyum sağlamaya çalışırlar.”

Akademisyenlerin yapıcı çatışmaları tasarlamak üzere bu ve benzeri öğrenen merkezli etkinlikleri rahatlıkla kullanabileceğini belirten Kavgaoğlu, “Araştırma ve buluş stratejilerini esas alarak sınıfı yönetmek, işbirlikli küçük-büyük grup çalışmalarını kullanmak, tartışma, problem çözme, soru cevap, örnek olay gibi tekniklerle ilerlemek aynı zamanda sınıfın eğlenerek öğrenmesine destek olacaktır” dedi.

UZMANLAR UYARIYOR: MISIR ŞURUBU PEK ÇOK HASTALIĞA DAVETİYE ÇIKARTIYOR

Çok sayıda paketli üründe yer alan mısır şurubunun pek çok hastalığa neden olabileceğine dikkat çeken Kaliteli Yaşam Uzmanı Haluk Saçaklı, “Mısır nişastasındaki fruktoz bağımlılık yapar ve tokluk hissiyatı uyandırmaz. Hızlı bir şekilde yağa dönüşür ve karaciğerden damar hastalıklarına kadar birçok hastalığa neden olur” dedi.

Çikolata, bisküvi veya kola, meyve suyu gibi birçok paketli üründe mısırdan elde edilen mısır şurubu yer alıyor. Uzmanlar, mısır şurubunun şeker pancarından elde edilen doğal şekere oranla çok daha zararlı olduğunu belirtiyor. Mısır şurubunun tokluk hissiyatını engellediğine dikkat çeken Kaliteli Yaşam Uzmanı Haluk Saçaklı, “Mısır nişastasındaki fruktoz bağımlılık yapar ve tokluk hissiyatı uyandırmaz. Beyin üzerinde yarattığı olumsuz etkilerle de daha fazla yeme hissi oluşturur” dedi.

GLİKOZA GÖRE ÇOK DAHA KUVVETLİ BİR TATLANDIRICI

Mısır şurubu, gıda sektöründe şeker pancarından elde edilen doğal şekere göre daha çok tercih ediliyor. Çünkü mısır şurubunun, doğal şekere göre maliyetinin daha az olduğu belirtiliyor. Tatlandırıcı gücü yüksek olduğu için az miktarda tatlandırıcı çok daha fazla ürünü tatlandırabiliyor ve ürünün raf ömrünü uzatıyor.

Mısır şurubunda yer alan fruktozun, birçok hastalığa davetiye çıkardığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi Dr. Öğr. Üyesi Haluk Saçaklı, “Patates ve ekmek gibi nişasta ve glikozdan oluşan kaloriye göre, glikoz ve fruktozdan oluşan kalori daha tehlikelidir. Mısır şurubunda, nişasta parçalanarak glikoza, ardından glikoz fruktoza dönüştürülüyor. Mısır şurubu, yüzde 80 oranında fruktoz, yüzde 20 oranında glikozdan oluşuyor. Ama örneğin daha doğal olan ve şeker pancarından elde edilen şekerde, fruktoz ve glikoz oranı yüzde 50-50 olarak bulunuyor. Fruktoz, glikoza göre daha kuvvetli bir tatlandırıcıdır” diye konuştu.

HASTALIKLARIN NEDENİ: FRUKTOZ

Mısır şurubunun insülin direnci, obezite, damar hastalıkları ve diyabete neden olduğunu da belirten Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, “İnsülin direnci tümörlerin büyümesine de yol açar. Çünkü kanserli hücreler şekeri yakıt olarak kullanır. Karaciğere ulaşan fruktozun da metabolize edilmesi için insüline gerek duyulmaz. Üstelik hızlıca trigliseride dönüşür ve depo yağ haline gelir. Tüm tatlandırıcılar arasında en hızlı yağa dönüşen fruktozdur” dedi.

EN İYİSİ DOĞAL ŞEKER

Rafine şekerin vücutta yarattığı hasarın, mısır şurubuna göre biraz daha az olduğunu belirten Dr. Öğr. Üyesi Saçaklı, “Doğal şeker dediğimiz sebze ve meyveden alacağımız şekerler ile yetinmesini bilmemiz gerekiyor. Tatlıya dur diyemediğimizde şeker pancarından elde edilen şeker ile yapılanları tercih etmeliyiz. Bisküvi paketlerinin üzerini iyi okumalıyız ve sonu ‘OZ’ ile biten hiçbir çeşidini tüketmemeliyiz” uyarısında bulundu.

FİNANS UZMANI HAKAN YILDIRIM: BİTCOİN'İN GÜVENİLİRLİĞİ RİSKLİ

Sanal para birimi Bitcoin'in ne kadar güvenilir olduğu önemli araştırma konularından biri haline geldi. Bitcoin'in güvenilirliğinin riskli olduğunu belirten Finans Uzmanı Hakan Yıldırım, "Ülkeler Bitcoin sistemini iyi bir şekilde denetleseler dahi sistemin arka planında legal bir kurumun olmayışı bireysel yatırımcıların yatırımlarını garanti altına almakta pek de yararlı olmayacaktır" dedi.

Bitcoin, artan taleple birlikte her geçen gün birçok ülkede daha da yaygın hale gelip değer kazanan bir sanal para birimi haline geldi. Dolar, sterlin ve euro gibi para birimlerine rakip olmanın yanı sıra yüz yıllardır vazgeçilmez yatırım aracı olan altına karşı da alternatif olmuş durumda. O kadar ki dolaşımda olan Bitcoin sayısı 17 milyon 891 düzeyinde.

Bitcoin'in ne kadar güvenilir olduğunun önemli araştırma konularından biri haline geldiğini ifade eden Finans Uzmanı Hakan Yıldırım, "Bireysel yatırımcıların maruz kalabileceği en büyük risk Bitcoin'in belirli bir merkez bankası garantörlüğünde piyasaya sunulmaması ve dolayısıyla bir muhatabın olmadığıdır. Her ülke kendi merkez bankası vasıtasıyla parasını basarken, Bitcoin için bu durum geçerli değildir" dedi.

"Birçok kaynakta Bitcoin yatırımlarının karşılaşılabileceği riskten bahsedilmektedir. Ancak buradaki risk kavramı Bitcoin'e yapılan yatırım sonucunda 'ya Bitcoin fiyatı düşerse?' sorusuna yöneliktir" ifadelerini kullanan İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Dr. Öğretim Üyesi Hakan Yıldırım şunları kaydetti:

"Yani yatırımcının anaparasında kayıpların olma ihtimaline cevap aramaktadır. Ancak asıl risk yatırım aracı olarak Bitcoin'in güvenilirliğidir. Yani yatırımcılar için en büyük risk alım ve satım yaptıkları panele giriş yaptıklarında sayfaya ulaşamıyor ibaresi görebilme ihtimalidir. Yatırımcılar böyle bir durumla karşılaştıklarında herhangi bir resmi kuruma başvuramayacakları gibi devlet tarafından da güvence altına alınmayan yatırımlarını kaybetmiş olacaklardır."

BAZI ÜLKELERDE YASAKLANDI

Diğer yandan yasadışı faaliyetlerde bulunan kartellerin finansal aktivitelerini Bitcoin sistemi üzerinden gerçekleştirdiğini hatırlatan Hakan Yıldırım, "Bu durum bazı gelişmekte olan ülkeleri zor duruma sokmuş ve ülkeler açısından da büyük bir risk haline gelmiştir. Dolayısıyla bazı ülkeler Bitcoin sisteminin illegal aktivitelerin finansal kanadına engel olmak adına Bitcoin sistemi yasaklamışlardır. Bu ülkeler, Bolivya, Bangladeş, Cezayir, Çin, Ekvator, Endonezya, Kamboçya, Nepal, Pakistan ve İzlanda gibi ülkelerdir" şeklinde konuştu.

Sonuç itibarıyla Bitcoin'in yatırımcılar ve ülkeler açısından riskli bir yatırım aracı olabileceğini belirten Yıldırım, "Ülkeler Bitcoin sistemini iyi bir şekilde denetleseler dahi sistemin arka planında legal bir kurumun olmayışı bireysel yatırımcıların yatırımlarını garanti altına almakta pek de yararlı olmayacaktır. Diğer yandan hükümetler açısından yasa dışı faaliyetlerin finansal kanadını kontrol etmek pek de mümkün gözükmemektedir" dedi.