



Rehberlik Gazetesi

NİSAN 2021 SAYI:8

Halitpaşa İlk ve Ortaokulu



YAŞASIN 23 NİSAN



Küçük hanımlar, küçük beyler...
Sizler hepiniz, geleceğin bir gülü,
yıldızı, bir bahtının aydınlığısınız.
Memleketi asıl aydınlığa boğacak
olan sizsiniz. Kendinizin ne kadar
önemli, kıymetli olduğunuzu
düşünerek ona göre çalışınız.

A. Atatürk

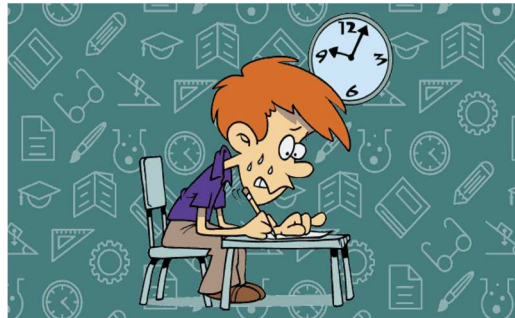
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Örneğin bir çocuk;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa, teknoloji bağımlısı diyebiliriz. (devamı 2. sayfada)

Kaynak: Yeşilay İlkokul Teknoloji Bağımlılığı Sunumu

Sınav kaygısı hiç olmadığında da fazla olduğunda da öğrenci performansını olumsuz etkiler. Belirli düzeyde kaygı öğrenciyi ders çalışmaya motive ederken, yüksek kaygı onun bildiklerini kullanmasını engeller. Devamı Sayfa 6-9



Bu sayıda:

Teknoloji Bağımlılığı	2-3
Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin Neler Yapılmalı?	4
Teknoloji Bağımlılığı Ailelere Öneriler	5
Sınav Kaygısı	6-7
Sınav Kaygısıyla Baş Etmek	8-9
Meslekleri Tanıyorum	10-11

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. **Örneğin bir çocuk;**

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa, **teknoloji bağımlısı diyebiliriz.**

TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON VE
TABLET



OYUN KONSOLLARI



BİLGİSAYAR VE
TELEVİZYON

Nasıl Teknoloji Bağımlısı Haline Gelinir?



Merak Ediyorum

Merak güzel bir duygudur. İnsan hayatında pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen çocuklar arkadaşlarında gördükleri bir tablet oyununu merak edip araştırırken, kendilerini aşırı derecede oyun oynarken bulabilirler.

Arkadaşlarım Oynuyor

Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isterler. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

Canım Sıkılıyor

Boş zamanımızı faydalı uğraşlarla değerlendiremiyorsak bilgisayara yönelebiliriz. Bazen canımız sıkılır. Can sıkıntımızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermek isteriz. Zamanla bu alışkanlığımız bağımlılığa dönüşebilir.

OYUNLAR BAĞIMLILIK YAPAR MI?



- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, oyun bağımlısı olabilirsiniz!

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa, sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



CEP TELEFONU BAĞIMLILIK YAPAR MI?



- Cep telefonunuzu sık sık kontrol ediyorsanız,
- Cep telefonunuzu her zaman yanınızda taşıyorsunuz,
- Uyuduğunuzda cep telefonu ulaşabileceğiniz yerde duruyorsa,
- Cep telefonunuzu kullanmaktan günlük işlerinize vakit ayıramıyorsunuz,
- Kendinizi kötü hissettiğinizde cep telefonunuzu kullanmak size iyi geliyorsa,
- Cep telefonu kullanmadığınız zamanlarda kendinizi kötü hissediyorsanız,
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonunu sık sık kullanıyorsanız, cep telefonu bağımlısı olabilirsiniz.

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)

Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?

Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.

Gerekirse uzman yardımı alın.

Kaynak: Yeşilay İlkokul– Ortaokul
Teknoloji Bağımlılığı Sunumu

TEKNOLOJİDEN YARARLANMAK, BAĞIMLI OLMAMAK İÇİN NELER YAPILMALI?

- Teknoloji kullanımınızı sınırlayın. Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz.
- Mesela akşam oyun oynamak yerine ailenizle birlikte vakit geçirebilirsiniz.
- Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasında sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin. Böylece büyüklerinizin tecrübelerinden yararlanmış olursunuz.
- Ailenizle ve öğretmenlerinizle bu konuda konuşarak size en uygun süreyi belirleyin.
- Zaten sınırlı zamanlarda yaptığınız teknolojiyle ilişkili işlerinizin ve çalışmalarınızın hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın. Böylece ölçüyü kaçırmazsınız. Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin. Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.
- Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağınızı aile ve öğretmenlerinize sorarak belirleyin.
- Belirlediğiniz süreye mutlaka uyun.
- Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın. Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatli kullanırsınız.
- Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın.
- Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.
- Kitap okumaya kesinlikle zaman ayırın.
- Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.
- Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin. Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur.
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- Yapmak istediklerinizi listeleyn, listenizdekilerden birini yaptıktan sonra listenizin en sonuna yeni bir isteğinizi yazın.

Kaynak: Yeşilay İlkokul– Ortaokul
Teknoloji Bağımlılığı Sunumu

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Teknolojiye bağımlı olmamak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin.

KULLANIM SÜREİNİ BELİRLE
Kullanım süreni belirleyip sonrasında bir aktivite planla.



SPOR YAP!
Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutup bedeni ve zihni rahatlatır.





DIŞARI ÇIK!
Spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katılıp dışarıda oyun oyna.



GEREKTIĞİNDE YARDIM İSTE!
Ailen ve yakın arkadaşlarından teknoloji bağımlılığı ile ilgili destek iste.



DEĞİŞTİR!
Teknolojik araçları kullandığın saatleri ve mekânı değiştir.



ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!
Bilgisayar başına oturmadan önce öğrenmeye ve ödevlerine vakit ayır!



YEŞILAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

TEKNOLOJİ ARACIN OLSUN AMACIN DEĞİL!



tbm.org.tr

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI AİLELERE ÖNERİLER

- **Rol model olun.**

Çocuklar, yasaklar ve cezalardan çok çevreye bakarak öğrenirler.

- **Oynadıkları oyunları tanıyın.**

Hep aynı tarzda oyunlar mı oynuyor? Tek başına mı grupla mı oynuyor? Grup kimlerden oluşuyor? Oyunlarındaki karakterler hakkında konuşmak. Sevdiği ve sevmediği özellikleri sormak.

- **Çocuğunuzla sözleşme yapın.**

Yazılı sözleşmelerle ciddiye almak ve yanlış anlaşılmaları önlemek. Kuralları birlikte hazırlamak. Tüm koşulları konuşmak. Uyulmadığındaki sonuçları belirlemek. Ebeveynin takip edeceğine dair madde eklemek. İki tarafın da taleplerini almak. Sonuna sorumluluğunu kabul ettiğine dair imza atmak.

- **Çocuğunuza 'Dijital Dünya'da kendini korumayı öğretin.**

İnternette hiçbir zaman telefon numaran ve adresi gibi özel bilgilerini paylaşmama, internette tanıştığı insanlar kendilerini farklı biri gibi tanıtabilirler dikkatli ol, internette tanıştığın kişiler senden fotoğraf isterse gönderme, onlarla gerçek hayatta buluşma."

- **Medya okuryazarlığı eğitimi verin.**

Zararlı içeriklerin neden kötü olduklarını, bunlarla nasıl baş edebileceklerini, onları kendiliğinden süzebilmelerini sağlayacak zihinsel becerileri kazandırmak.

- **Kitap okuma alışkanlığı kazanmasını sağlayın.**

Kitap okuyarak model olmak. İlgisini çeken kitapları seçmesini sağlamak. Okuduklarıyla ilgilenmek, kendi okuduklarınızdan bahsetmek. Günlük rutine kitap okumayı eklemek.

- **Kaliteli zaman geçirin.**

Aile üyeleriyle bire bir iletişim kurmak, günlük hayata dair sohbet etmek, aile bireylerinin birbirlerinden haberdar olmasını sağlamak.

- **"Ben Dili" Kullanın.**

"Sen hep böyle yapıyorsun!" yerine "Böyle yaptığın zamanlarda ben üzülüyorum." diyebilirsiniz.

- **Oyuna eşlik edin.**

Çocukla beraber oynanan oyunlar ilişkinin kuvvetlenmesini ve sevginin paylaşılmasını sağlayacaktır.

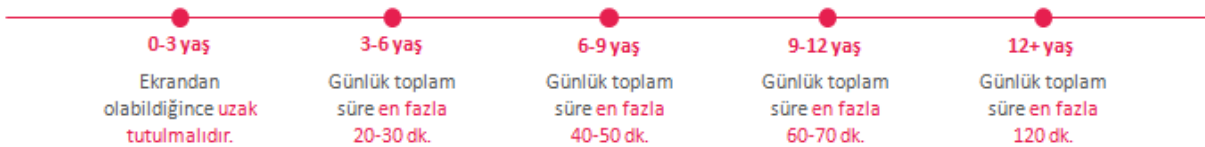
- **Karaktere değil davranışa odaklanın.**

"Sen zaten bağımlısın." demek yerine "Bu aralar çok fazla bilgisayar oynaman derslerini aksatmana sebep oluyor. Sen ne düşünüyorsun?" diyebilirsiniz.

Kaynak: <https://www.girisimciogretmen.com/Product/Product?ProductProductID=15377>

ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR SÜRE

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:



Kaynak:
Yeşilay
Aile
Teknoloji
Bağımlılığı
Sunumu

SINAV KAYGISI

Sınav Kaygısı nedir?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

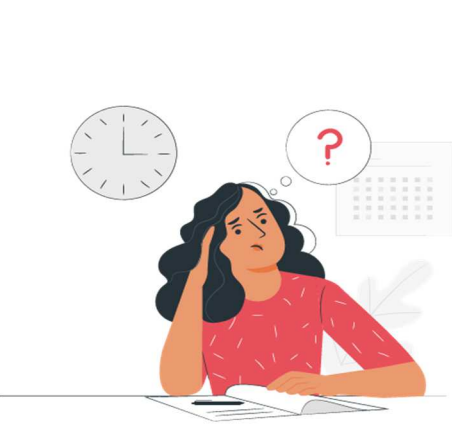


Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, taşikardi, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

Sınav kaygısı yaşandığı nasıl anlaşılır?

Öğrencinin başarısında belirgin bir düşüş gözlenir. Ders çalışmayı erteleme, sınav ve hazırlığı hakkında konuşmayı reddetme vardır. Soru sorulmasından rahatsız olurlar. Dikkat dağınıklığı, odaklanamama, Fiziksel yakınmalarda dikkat çeken bir artış (karın ağrısı, mide bulantısı, terleme, uyku düzensizliği, iştahsızlık ya da tersine aşırı yeme, genel mutsuz bir ruh hali vb.), çok çalışılmasına karşın performans düşüklüğü kaygının varlığını gösterir.



Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygıyı oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

“Sınava hazır değilim”, “Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?” “Sınavlar niye yapılıyor, ne gerek var?” “Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz” Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki!” “Bu konuları anlayamıyorum, aptal olmalıyım” “Ben zaten bu konuları anlamıyorum” “Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım” “sınav kötü geçecek” “Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?” sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif düşünceler nelerdir?

Yapmam gereken nedir?” “Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?” “Olabilecek en kötü şey ne” “Dünyanın sonu değil, telafisi var” Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez” “Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı en etkili şekilde nasıl kullanabilirim? “Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım” “Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını açacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir” “zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak (*gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*, Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilir başa çıkma yollarıdır.

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zamanı iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme, kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, Yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırmaları) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalardır.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

**Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nasıldır?**

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri oldukça önemlidir.

Ailelere neler önerilmelidir?

Aileler sınırlarının farkında olmalıdırlar. Güven ve sorumluluk vermeli, önemsemeli, olumlu geri bildirimde bulunmalıdır. Sınava ilişkin konuşmalarda özenli davranmalı, gerçekçi olmalı, akranlarıyla karşılaştırmaktan kaçınılmalıdır. Duygu ve düşünce paylaşımı, empati önemlidir. Sınavı yüceltmeme, ölüm kalım sorunu yapmama, yüreklendirici davranma önerilmektedir. Çocuklar koşulsuz sevilmelidir. Aile bireyleri uygun rol modeli olmalı, uygun aile ortamı sağlamalı ve uygun problem çözme davranışları geliştirilmelidir.

Psikiyatrik destek ne zaman gereklidir?

Bir ruhsal bozukluk ortaya çıkmışsa (depresyon, anksiyete bozukluğu, uyku bozukluğu. vs. Ruhsal belirtilerden dolayı işlevselliğinin bozulması, kaygıyla başa çıkmak için uygun olmayan yollar kullanma, davranış bozukluklarının görülmesi psikiyatrik destek gerektiğinin başlıca göstergeleridir.

Rollo May

Türkiye Psikiyatri Derneği Merkez Yönetim Kurulu

Kaynak: <https://psikiyatri.org.tr/halka-yonelik/13/sinav-kaygisi>



SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETMEK

Sınav kaygısı hiç olmadığında da fazla olduğunda da öğrenci performansını olumsuz etkiler. Belirli düzeyde kaygı öğrenciyi ders çalışmaya motive ederken, yüksek kaygı onun bildiklerini kullanmasını engeller. Bu sebeple yoğun bir kaygıya sahipseniz bazı yöntem tekniklerle kaygınızı yönetmeyi denemelidir, tek başınıza sonuç alamıyorsanız bir uzmandan yardım almalısınız. Sınav kaygısıyla baş etmede kullanılan bazı yöntemler şunlardır:

- Düşünce ve inançları gözden geçirme (*gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek*)
- Düşünceyi durdurma tekniği (mindfulness)
- Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği
- Nefes egzersizleri
- Gevşeme egzersizleri vb

DÜŞÜNCELERİ DURDURMA TEKNİĞİ:

Kaygı, kendiliğinden olumsuz düşünceleri ortaya çıkarır ("Hiçbir şey yapamayacağım, sınav kötü geçecek" gibi). Bu düşünceler başladığında kendinize "DUR" deyin. Kırmızı ışık yandığında durduğunuz gibi aklınızdan bu olumsuz düşüncelerin geçişini de durdurun. Bunu ilk seferde başarmak zor olabilir, ancak bir kez başardığınızda sıklıkla kullandığınız bir yöntem olduğunu göreceksiniz.



KÖPRÜ OBJELER KULLANMA TEKNİĞİ:

Sevdiğiniz kişi ve mutlu olduğunuz ortamları düşünmek sizi rahatlatır ve kaygınızı azaltır. Sınav sırasında da kendinizi iyi hissettiğiniz ortamları, sevdiğiniz kişileri veya iyi anılarınızı -hayale dalmadan- düşünmek için kendinize zaman tanıyın. Ancak daha sonra sınava dönmeyi de unut-mayın. Bu tür uygulamalar, sakinleşmenizde oldukça etkili olur. Evde deneme çözdüğünüzü de düşünebilirsiniz.

DİKKATİNİ BAŞKA NOKTALARA ODAKLAMA TEKNİĞİ:

Kaygınız arttığında etrafınıza bakın ve dikkatinizi ortamdaki başka noktalara yoğunlaştırın. Sınıfta kaç çeşit eşya var?, Duvarda asılı yazının kaç satırı var?, Kaç kişi gözlük kullanıyor? vs. gibi. Zihninizi o an için meşgul edecek ve sizi sınavdan uzaklaştıracak başka şeylerle ilgilenin.

GEVŞEME TEKNİĞİ:

Gevşeme teknikleri, stresle ve daha başka rahatsızlıklarla başa çıkmada atılacak ilk adımlardan birisidir. Diğer başa çıkma teknikleriyle birlikte kullanıldığında daha etkili olabilmektedir. Gevşeme uygulamalarının amacı, gevşeme becerisini öğretmektir. Gevşeme uygulaması herhangi bir durumda ve çok çabuk yapılabilir. Gevşeme teknikleri kolay ve kullanışlıdır, hiçbir olumsuz etkisi yoktur. Gevşeme alıştırmalarıyla birey, vücudundaki gerginlikleri fark etmekte, kaslarını kontrol edebilmekte ve vücudunun gergin parçalarını gevşetmeyi ve rahatlamayı öğrenebilmektedir. Gevşeme tekniklerini öğrendikten sonra birey, kendi kendisine kullanabilir.

Gevşeme eğitiminde, önce doğru nefes almayı öğrenmek gerekir. İyi nefes ağır, derin ve sessiz olandır. Nefesinizi burnunuzdan alıp, ağızınızdan vermelisiniz. Nefesinizi alış, tutuş ve veriş zamanlamanız 1- 4 -2 formülüne uygun olmalıdır. Örneğin, nefes üçe kadar sayılarak alınmalı, on ikiye kadar sayarak tutulmalı ve nefes verme altıya kadar sayarak tamamlanmalıdır.

Gevşeyip dinlenebilmek için kollar bacaklara değecek şekilde, baş ve vücut öne eğik olarak rahat oturunuz. (Yatar pozisyonda da yapılabilir.) Mümkünse bacak bacak üstüne atmayınız.

Kendi kendinize "nefes al" deyin ve nefes alınız: Nefesi vermeden önce "gevşe" deyin ve nefesinizi veriniz. Nefes alıp verme hareketinizi bu sözcüklere bağlamayı öğreniniz, bunu her gevşeme eğitiminden önce iki-üç kere yapınız. Daha sonra vücudunuzu gözden geçirerek gergin olan kaslarınızı fark etmeye çalışınız ve mümkün olduğu kadar gevşetiniz. Özellikle, eller, çene, ense, dil, yüz ve alın kaslarınızı gevşetmeye çalışınız. Gevşetemediğinizi hissederseniz, bu kaslarınızı ayrı ayrı önce geriniz sonra da gevşek bırakınız.

Büyük kas grupları ikiye ayrılır ve şu sıraya göre çalışır; Birinci aşama: Eller, kollar, yüz, boyun, omuz kasları. İkinci aşama: Sırt, göğüs, karın, kalçalar, bacaklar ve ayaklarla ilgili kaslar. Bu kaslarınızı sırasıyla geriniz. Gerginliği 5 saniye kadar devam ettiriniz. Her kası iki kere gerebilirsiniz. İki germe arasından 10-15 saniye kadar bir süre geçmelidir. Bütün kaslarınızı bir sıra içinde önce geriniz, sonra gevşetiniz.

Bu kas germe ve gevşetme hareketlerini yaparken gözlerinizi kapatabilirsiniz. Ellerinizin, ayaklarınızın ve tüm vücudunuzun rahat ve sıcak olduğunu kendinize telkin ediniz.

Gevşeme teknikleri "her derde deva" gibi düşünülmemelidir. Stresle başa çıkabilmede daha uzun süreli bir başarı elde edebilmek için, gevşeme teknikleriyle birlikte diğer başa çıkma tekniklerinin de kullanılabileceği **Psikolojik**

Danışmanın yapılması uygun olabilir. Kaynak: <https://hipokampusakademi.com/stresle-basa-cikmada-gevseme-teknikleri-nasil-kullanilir/>

NEFES EGZERSİZLERİ:



4-7-8 NEFESİ

1

Ağzınızı kapayın ve içinizden **dörde kadar** sayarak sessiz bir şekilde burnunuzdan nefes alın.
Yediye kadar sayarak nefesinizi tutun.
Ağzınızdan "sssss" sesi çıkacak şekilde sekize kadar sayarak nefes verin.
Üç kez döngüyü tekrarlayın.

Bu nefes egzersizi sinir sisteminiz için doğal sakinleştiricidir. **Odaklanmanızı sağlar** ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

NEFES SAYIMI

2

Omurga düz ve baş hafifçe ileriye eğik olarak rahat bir pozisyonda oturun. Hafifçe gözlerinizi kapayın ve birkaç derin nefes alın. Sonra nefesiniz siz müdahale etmeden doğal bir şekilde gelsin.
Alıstırmaya başlamak için nefesinizi, kendi kendinize "**bir**" sayarak verin.
Bir sonraki seferde **iki**, daha sonra da **beşe kadar** sayın.
Odaklanmanızı sağlar ve stres yaratan durumu zihninizden uzaklaştırmaya yardımcı olur.

KAYGI RANDEVUSU

3

Bir A4 kağıdının ön yüzüne her hafta belirli gün ve saatte sizi kaygılandırıcı tüm durumları ayrıntısıyla yazın. Bu şekilde sizi kaygılandırıcı tüm durumları, haftanın her günü düşünmek yerine 1 gün detaylıca düşünmüş olacaksınız.

Kaygılandırıcı durumları yazmaz, beyninizin **sağ ve sol lobunu** aynı anda çalıştırarak kaygı durumunu anlamlandırmanızı sağlayacaktır.

Kaygı randevusu için ideal süre 20 dakikadır

NADİ SHODHANA

4

Bu şekilde nefes almanın kişiye huzur ve denge getirdiği, ayrıca da beynin sağ ve sol taraflarını da birleştirdiği söylenir. Sağ başparmağınız ile **sağ burun deliğinizi kapayıp** sol burun deliğinizden derin bir nefes alın. Nefesinizin en son noktasında sol başparmağınız ile **sol burun deliğinizi** kapayıp sağ burun deliğinizden nefesinizi verin. Sağ burundan nefes alıp, sağ başparmağınız ile kapadıktan sonra sol burnunuzdan nefes vererek bu sıradan devam edin.
Uyguladığınızda kısa sürede dikkat ve odaklanma seviyenizde artış göreceksiniz.

GÜVENLİ YER

5

Gözlerinizi kapatın, kendinizi fazlasıyla güvende hissettiğiniz samimi bir yer hayal edin. Hayal ettiğiniz bu yerde **duyduğunuz 3 sesi** söyleyin. Gördüğünüz ve sizi çok **mutlu eden 3 nesneyi** söyleyin. Derin bir nefes alın. Hangi kokuları alıyorsunuz? **Kokusunu aldığınız 3 şeyi** söyleyin. Bir kutu hayal edin, bu kutunun içine sizi motive eden bir söz yerleştirin. Sınavlarda yada stresli hissettiğiniz anlarda bu tekniği uygularken; **kutuyu açıp** bu sözü de okumanızı siz hem rahatlatacak hem de cesaretlendirecektir.

UYARICI NEFES

6

Bu tekniği uygulamak için önce rahat bir yere oturun. Belli bir pozisyonda oturmak zorunda değilsiniz. Burnunuzdan hızlı hızlı nefes alıp verin. Ağzınızı kapalı tutmaya ve olabildiğince rahat kalmaya çalışın. Nefes alma ve verme sürelerinizi eşit tutmaya çalışın ve bu sürelerin bir o kadar da kısa olmasına özen gösterin.

Sorulara yeterince odaklanamadığınızı hissediyorsanız yada yorgunluk hissediyorsanız deneyebilirsiniz; ilk uygulayıştta etkisini gösterecektir.

AYNAYLA SOHBET

7

Günlük kendinize ne kadar zaman ayırıyorsunuz? Korkularınız, üzüntüleriniz, düşünmemek için kendinizi oyaladığınız tüm şeyler sizin gelişmenizi ve ilerlemenizi engeller. Önemli olan bunlarla yüzleşmek ve anlamlandırmaktır. Aynanın karşısına geçip, cesur bir şekilde kendinize bu sınav süreci ile ilgili korkularınızı, üzüntülerinizi söyleyin. Yapma şansınız varken yapmadıklarınızı itiraf edin. Kendi gözlerinizin içine bakarak yeni kararlar alın.

ROL OYNAMA

8

Düşünün. En sevmediğiniz 5 olumsuz özelliğiniz neler? Bu özellikler, sizi hayatınızda nasıl etkiliyor? Peki, ya bu özelliklere sahip olmasanız, o zaman hayatınız nasıl olurdu?

Örneğin, özgüvensiz biri olduğunuzu düşünüyorsunuz. Özgüvenli biri nasıl davranırdı? Yazdığınız 5 olumsuz özelliğin artık sizde olmadığını düşünerek bir canlandırma yapın. Nasıl hissettiniz?

GÜÇ CÜMLELERİ

9

Biz insanlar sürekli, kendimizle ilgili olumsuz şeyler düşünür dururuz. Başarısızım, asla onlara yetişemeyeceğim, çok şişmanım, herkes benimle alay ediyor çünkü alay edilecek biriyim. Sizce de biraz da olsa kendimizden övgü duymayı hak etmiyor muyuz?

Kendinizi motive edin. Başaracağınızı ve bunun için çok çaba sarf ettiğinizi; değerli olduğunuzu söyleyin. Çünkü eğer başaracağınıza inanmazsanız; bu yolda yerinizde saymaya mahkumsunuz.

SABAH NEFESİ

10

Ayağa kalkıp, yavaşça öne eğilerek ve kollarınızı serbest bırakıp boşlukta sallanmasını sağlayarak durun.

Yavaşça nefes alıp ayağa kalkın ve ayakta 20 saniye nefesinizi tutun.

Tekrar hafifçe eğilin, ilk pozisyonunuza dönüp nefesinizi verin.

Diñ bir şekilde uyanmayı ve yorgunluk hissinizin yok olmasını sağlar.

BOŞ SANDALYE

11

Bazen, aslında bizi kaygılandırıcı, üzen ve diğer olumsuz duygularımızı hissetmemize sebep olan bazı kişi veya kişilerdir. Bazı zamanlarda onlara karşı olumsuz duygularımızı ifade edemediğimiz, onlara bu durumu aktaramadığımız zamanlarda stres seviyemiz artar. Şimdi karşınıza bir sandalye alın ve bu kişiyi hayal edin. Ona neler söylemek istediniz? Her kelimesiyle söyleyin.

MESLEKLERİ TANIYORUM

Meslekleri tanıma yazımıza bu sayımızda da devam ediyoruz. Eczacılık, inşaat mühendisliği, serbest muhasebecilik– mali müşavirlik, veteriner hekimlik meslek gruplarını tanıtmış olacağız.

ECZACILIK

Eczacı tıbbi ürünleri depolayan, ilaç hazırlayan, reçetede ilaçların yan etkileri ve doğru kullanımı hakkında bilgi veren, insan sağlığını en iyi hâle getirmeye yönelik ilaçla tedavilerin araştırılmasına, test edilmesine, hazırlanmasına, reçetelenmesine ve izlenmesine katkı sağlayan kişidir.

Eczacılar;

- Hastaların ilaç kullanım geçmişlerini kontrol eder, ilaçları hazırlamadan önce uygun dozajı, uygulama yöntemleri ve ilaç uyumluluğunu sağlar,
- İlaç etkileşimleri, uyumsuzluk ve yan etkileri, doz ve uygun ilaç depolama konularıyla ilgili olarak hekimlere ve hastalara bilgi ve danışmanlık hizmeti verir,
- Yasal ve mesleki gereklilikleri yerine getirmek için reçete dosyalarını tutar,
- İlaçların bozulmasına karşı önlem alır ve uygun şekilde depolar,
- Sağlık durumlarıyla ilgili olarak hastalara danışmanlık yapar, reçetesiz ilaçlarla teşhis ve tedavi yardımları sağlar,
- Eczacılık teknisyenleri, asistan ve eczacı kalfalarının çalışmalarını denetler ve koordine eder,
- Ürün geliştirmek ve iyileştirmek için araştırmalar yürütür,
- Belirtilen standartlar çerçevesinde ilaçların kimlik bilgisini, saflık derecesini ve etkisini belirlemek için test ve analiz yapar.

Eczacı olmak isteyenlerin kimya ve biyoloji konularına meraklı, sorumluluk duygusu yüksek, dikkatli, düzenli, halk sağlığına karşı duyarlı, alerjisi olmayan kişiler olması gerekir. Çalışma ortamı temizdir, ilaç ve kimyasal madde kokusu vardır. Çalıştıkları yerleşim yerinde nöbet tutmak zorundadırlar. Mesleğin eğitimi, eczacılık fakültelerinde verilmektedir. Eczane ve laboratuvarlarda, fabrika ve depolarda veya kendi eczanelerinde çalışırlar. Kozmetik maddelerin üretim ve araştırma-geliştirme aşamalarında da görev yapabilirler. Özel sektörde üretim ve pazarlama bölümünde çalışabilir, ilaç tanıtıcısı olabilirler.



İNŞAAT MÜHENDİSLİĞİ

İnşaat Mühendisi, bina, karayolu, demiryolu, metro, köprü, tünel, rıhtım, baraj, sulama, pis su arıtma tesisi gibi yapıları tekniğe uygun ve ekonomik olarak tasarlayan, yaptıran ve yapım çalışmalarının yürütülmesini denetleyen kişidir.

İnşaat Mühendisleri;

- Yapılması istenen yapının planını, inşaat alanının yapıya uygun olup olmadığını inceler, mühendislik hesapları yapar, bunlarla ilgili projeler hazırlar, gerekli malzeme ve donanımı hesaplar ve yapım araç-gereçlerini sağlar,
- İnşaat projeleri ile ilgili olarak yapıyı yaptıran kişi veya birimin istekleri doğrultusunda proje ve ihale dosyası hazırlar,
- İnşaatın değişik görünümünün taslak projelerini çizer, gerekirse projede değişiklik yapar,
- Şantiye kurdurur, çalışacak kişileri belirler, çalışanlar için iş güvenliğini sağlayıcı önlemler alır,
- İnşaatla ilgili sorunlarda bilirkişi olarak görev yapar,

İnşaat Mühendisi olmak isteyenlerin, sayısal akıl yürütme gücüne sahip, şekiller arasındaki ilişkileri algılayabilen, fen bilimlerinde başarılı (özellikle matematik, fizik) ve bu alanlara ilgili, sorumluluk sahibi, dikkatli kişiler olması gerekir.

İnşaat Mühendisleri çizim yaparken büroda, yapım aşamasında inşaatlarda çalışırlar. Proje mühendislerinin çalışma ortamı rahat olmasına rağmen, şantiye mühendislerinin çalışma ortamı tozlu, gürültülü, yazın sıcak, kışın soğuk olabilir.

Mesleğin eğitimi, üniversitelerin Mühendislik, Mühendislik-Mimarlık ve İnşaat Fakültelerinin İnşaat Mühendisliği bölümlerinde verilmektedir. İnşaat Mühendisleri, kamu ve özel kurum ve kuruluşlarında çalışırlar. En yoğun olarak çalıştıkları kurumlar, Devlet Demiryolları, Karayolları, Devlet Su İşleri, Çevre ve Şehircilik Bakanlığıdır. Kendi iş yerlerini açabilirler. Büyük inşaat firmaları özellikle son yıllarda yurt dışında da ihale almaktadırlar. Çeşitli inşaat firmalarına bağlı olarak yurt dışında görev yapan İnşaat Mühendisleri de vardır.



SERBEST MUHASEBECİ- MALİ MÜŞAVİR

Serbest Muhasebeci-Mali Müşavir, işletmelerin ekonomik, mali ve hukuki durumları ile vergiye ilişkin işlemlerini muhasebe kurallarına, gerçeklere ve yasalara uygunluk açısından inceleyerek görüşünü ilgililere bildiren ve bu işleri bir işyerine bağlı olmaksızın yapan kişidir.

Serbest Muhasebeci-Mali Müşavir;

- Serbest iş yapan kişilerin, resmi ve özel kurumların gelirlerini ve giderlerini, defterlere (işletme defteri, serbest meslek kazanç defteri) kaydeder, kişi veya kuruluşların yükümlü oldukları vergi beyannamelerini düzenler,
- Kişi ve kuruluşlar adına vergi daireleriyle uzlaşma işlemlerini gerçekleştirir, özel kurumların Sosyal Güvenlik Kurumu ile ilişkilerini düzenler,
- Gerçek ve tüzel kişilere ait işletmelerin muhasebe sistemlerini kurar, geliştirir, işletmecilik, muhasebe, finans, mali mevzuat ve bunların uygulamalarıyla ilgili işlerini düzenler veya bu konularda danışmanlık yapar, belgelere dayanarak inceleme ve denetim yapar, mali tablo ve beyannamelerle ilgili konularda yazılı görüş bildirir, rapor düzenler, tahkim, bilirkişilik vb. işleri yapar,
- Vergi, fon, gecikme faizi ve cezalar hakkındaki uyuşmazlık işlerini çözümler, şirketlerin ortaklık ve tasfiye işlemlerini yerine getirir,
- Vergi idare mahkemeleri ve adli yargıda, sermaye artırım ve bankalara sunulan bilançoların incelenmesi vb. konularda bilirkişilik yapar,

Bu mesleği yapacak kişilerin sayılarla akıl yürütebilme yeteneğine, ayrıntılara dikkat edebilme gücüne sahip, büro işlerinde çalışmaktan ve verilerle (sayılarla) uğraşmaktan hoşlanan, düzenli, sorumlu, sabırlı ve dikkatli kişiler olması gerekir.

Serbest Muhasebeci-Mali Müşavirler, büro ortamında görev yaparlar. Çalışma koşulları düzenlidir. Kişi çalışırken, zaman zaman işletme sahipleriyle, vergi dairelerinin personeliyle, Sosyal Güvenlik Kurumu personeliyle, bağlı olduğu meslek kuruluşlarıyla ve meslektaşlarıyla etkileşim hâlinindedir.

Hukuk, iktisat, maliye, işletme, muhasebe, bankacılık, kamu yönetimi ve siyaset bilimleri dallarında eğitim veren fakülte mezunları, üç yıllık stajın sonunda yapılacak sınavı kazanmaları hâlinde Muhasebeci-Mali Müşavir



VETERİNER HEKİM

Veteriner Hekim evcil, küçük ve büyükbaş hayvanların sağlığının korunması, hastalıkların teşhisi, tedavisi, hayvanlar arasında salgın hastalık ve hayvandan insana geçen hastalıklarla mücadele, hayvan ırklarının iyileştirilmesi, hayvansal ürünlerin artırılması, bunların insan sağlığındaki yeri konularında çalışmalar yapan kişidir.

Veteriner Hekim;

- Çeşitli koşullara uygun hayvan tür ve ırklarının saptanması, mevcutların iyileştirilmesi, korunması, verimlerini artırıcı yöntemlerin geliştirilmesi ve uygulanması gibi çalışmalarda bulunur,
- Sağlıklı hayvanların yapısı, fonksiyonları, hayvan yetiştiriciliği, üremesi, sağlığı, hayvan beslenmesi ve hayvan yemlerinin üretimi ve muhafaza teknolojisi ile ilgili hukuk konusunda yeterli bilgiye sahip olmaları gerekir,
- Gerekli ameliyat ve tedavileri yapar,
- Hayvansal besinlerin sağlıklı bir biçimde ve yeterince üretilmesini sağlar,
- Hayvan yetiştiricilerini aydınlatmak amacıyla eğitim programları düzenler, yazılı kaynaklar hazırlar,
- Hayvan hastalıklarının önlenmesi için gerekli tedbirleri alır, aşı ve serum gibi ilaçlar üzerinde araştırmalar yapar, var olanları hazırlar ve uygular.

Veteriner Hekim olmak isteyenlerin, inceleme, araştırma merakı olan, iyi gözlem yapabilen, fen bilimlerine ilgi duyan, hayvanlarla ilgilenmekten hoşlanan, çabuk ve doğru karar verebilen, sabırlı, dikkatli, düzenli, sorumluluk sahibi kişiler olması gerekir. Bu mesleği yapan kişiler büroda çalıştığı gibi köylere de gidebilir. Çalışmaları sırasında tepme, düşme, ısırma, tırmalama gibi hayvanlardan gelebilecek tehlikelerle karşı karşıyadırlar. Çalışırken iş elbisesi giyer, eldiven ve maske kullanır. Mesleğin eğitimi veteriner fakültelerinin Veteriner bölümünde verilmektedir.

Veteriner Hekimler, Gıda Tarım ve Hayvancılık Bakanlığı, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Orman ve Su İşleri Bakanlığı, büyükşehir, il ve ilçe belediyelerinin hayvan hastanesi, hayvan barınakları, kesimhaneler ve gıda denetim birimleri gibi tüm kamu kurum ve kuruluşlarında sağlık kontrol, kalite kontrol, üretme, işletme ve yönetim alanlarında çalışırlar. Kendi iş yerlerini açabilirler. İnsanın gelişmesi ve sağlığını koruyabilmesi için hayvansal besin tüketme ihtiyacının artması yanında, evcil hayvan besleyen insan sayısının artması veterinerlere duyulan ihtiyacı da artırmaktadır. Veteriner Hekimlerin, mezuniyet sonrası buldukları yörelin Veteriner Hekimler Odasına kayıt olmaları yasal bir zorunluluktur.



Kaynak: İşkur
Meslek Bilgi
Kitapçığı



Halitpaşa İlk ve Ortaokulu

Vizyonumuz: Öğrenmenin temel ihtiyaç hissedildiği, hem öğrenenlerin hem de öğretmenlerin birbirinin gelişimine yardımcı olduğu, herkesin yaptığından emin olduğu, sürekli öğrenen ve gelişen , sevgi ve kardeşliğin hakim olduğu, erdemli, hayatta ayakları üstünde durabilen 21.yüzyıl insanını yetiştirmek.

Misyonumuz: Evrensel nitelikte bilgi ve teknoloji üreten, araştırmacı, katılımcı, paylaşımcı, özgün ve estetik değerlere sahip, çağdaş bir eğitim ve bilimsel kültürü oluşturmak ve özgüveni tam ,toplumsal değerlere saygılı bireyler yetiştirmektir.

Rehberlik Servisi

Hacer AKYÜREK Halitpaşa Ortaokulu Psikolojik Danışmanı
Esra AYDIN Halitpaşa İlkokulu Psikolojik Danışmanı