



Rehberlik Gazetesi

MAYIS 2021 SAYI:9

Halitpaşa İlk ve Ortaokulu



19 MAYIS ATATÜRK'Ü ANMA GENÇLİK VE SPOR BAYRAMIMIZ KUTLU OLSUN



STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ



Stres hayatımızın kaçınılmaz bir parçasıdır. Herkes hayatını daha kaliteli, anlamlı, hoş yaşanan bir hale getirebilmek için stres kaynaklarının farkına varıp etkili bir biçimde baş edebilmeliyi öğrenmelidir. Stresin olumsuz etkilerini mümkün olduğu kadar kaynağında çözümlenerek hayatının diğer alanlarından uzaklaştırabilmeyi becermek zorundadır. Bir başka deyişle, stressiz bir hayat beklentisi yerine stresle baş edebilme becerisini geliştirmeyi hedeflemeliyiz. (Devamı 2. sayfada)
Kaynak: Uzm. Psk. Müge ÇELİK ÖRÜCÜ

Bu sayıda:

| | |
|--|-----|
| Stres Nedir? | 2 |
| Stresle Baş Etme Becerileri | 3 |
| Çocuklarda Stresle Baş Etme Becerileri Ailelere Öneriler | 4-5 |
| Meslek Seçimi | 6-7 |
| Meslekleri Tanıyorum | 8-9 |

STRES NEDİR?

Stres, bir organizmanın üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır. (Erkuş, 1994) (akt: Çankaya Ram, Daha basit tanımla stres kişinin üzerinde hissettiği baskı ve gerginlik durumudur. Belli bir olay ya da durum karşısında duygusal ve fiziksel dünyamızın gösterdiği “zorlanıyorum” reaksiyonudur. Bireyi zorlayan fiziksel veya psikolojik uyarın(lar) karşısında bireyin geliştirdiği uyum sağlamaya yönelik tepkidir.



STRES SIRASINDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER

Organizmanın strese tepkisi üç aşamada gerçekleşir. Bunlar alarm tepkisi, direnme ve tükenme aşamalarıdır.

ALARM TEPKİSİ:

Vücut bir stres kaynağı ile karşılaştığında buna hazırlanır. Stres hormonlarının salgılanması, kalp atışlarının yükselmesi ve terleme gibi çeşitli tepkiler verir.

DİRENME AŞAMASI:

Birey, strese karşı koymak için elinden gelen tüm gayreti ortaya koyar ve stresli bir insanın davranışlarını göstermektedir.

TÜKENME AŞAMASI:

Stres kaynağı ile başa çıkılamaz ve uyum sağlanamazsa tükenme aşamasına geçilir. Kişi tükenmişlik hisseder. Stres

STRES BELİRTİLERİ

FİZİKSEL BELİRTİLER:

Baş ağrısı, düzensiz uyku, sırt ağrıları, çene kasılması veya diş gıcırdatma, kabızlık, ishal, kolit, döküntü, kas ağrıları, hazımsızlık, ülser, yüksek tansiyon, kalp krizi, aşırı terleme, iştahta değişiklik, yorgunluk veya enerji kaybı, kazalarda artış.

DUYGUSAL BELİRTİLER:

Kaygı veya endişe, depresyon veya çabuk ağlama, ruhsal durumun hızlı ve sürekli değişmesi, asabılık, gerginlik, özgüven azalması veya güvensizlik hissi, aşırı hassasiyet veya kolay kırılabilirlik, öfke patlamaları, saldırganlık, duygusal olarak tükendiğini hissetme.

ZİHİNSEL BELİRTİLER:

Konsantrasyon eksikliği, karar vermede güçlük, unutkanlık, zihin karışıklığı, hafızada zayıflık, aşırı derecede hayal kurma, tek bir fikir veya düşünceyle meşgul olma, mizah anlayışı kaybı, düşük verimlilik, iş kalitesinde düşüş, hatalarda artış, kontrol edilemeyen, hızlı ve tekrarlayıcı olumsuz düşünce örüntüleri

SOSYAL BELİRTİLER:

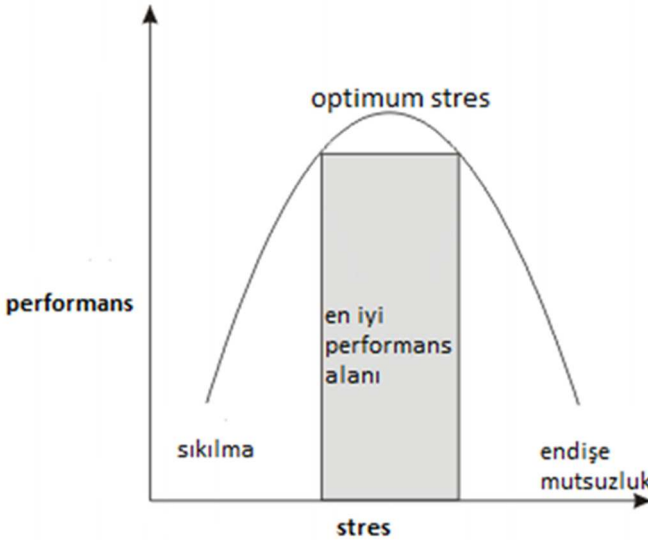
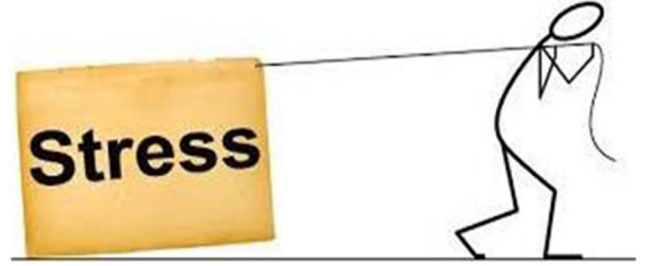
İnsanlara karşı güvensizlik, başkalarını suçlama, randevulara gitmeme veya çok kısa zaman kala iptal etme, insanlarda hata bulmaya çalışma, fazla savunmacı tutum, sosyal ortamlardan kaçınma.



STRES HEP KÖTÜ MÜDÜR?

Stresin hepsi kötü değildir. Olumlu stres, hoş giden aktivitelerin getirdiği yaşamsal zorluklardan kaynaklanır. Buna, üniversiteyi kazanmak, yaşanan çevrenin değişmesi gibi örnekler verilebilir. Bu olumlu durumların yarattığı stresle başa çıktığımızda kendimize olan güvenimiz artar, olgunlaşırız. Bu da stresin hayatımıza getirdiği olumlu etkilerdir.

Olumsuz stres, uyum sağlamamız gereken nahoş (hoş olmayan, istenmeyen) durumlar olduğunda yaşadığımız strestir. Buna problemler, ilişkiler, çok fazla iş yükü, ölüm örnek olarak verilebilir. Eğer stresle sürekli ama etkisiz bir mücadele var ise, bu durum kişinin tükenmişlik yaşamasına sebep olabilir.



OLMASI GEREKEN STRES...

Stresin, bireyi zorlayan fiziksel veya psikolojik uyarıcılar karşısında bireyin geliştirdiği uyum sağlamaya yönelik tepki olduğunu söylemiştik. Stresin olumlu da olabileceğinden, olumlu stresin insanları hedefleri için harekete geçirmeye başladığından bahsettik. Yandaki tabloda bir insan da olması gereken stres miktarını göstermektedir. Çok az stres yani stressiz olmak kişide sıkılmaya sebep olurken, aşırı stres kişi üzerinde endişe ve mutsuzluk oluşturmaktadır. Optimum yani en uygun olan stres de kişiler en iyi performansını göstermektedir.

STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİ

Fiziksel Egzersiz: Düzenli yapılan egzersiz kas gerginliğini azaltmakta yararlıdır ve kişinin kendisini iyi hissetmesini sağlar. Açık havada 20 dakikalık bir yürüyüş bile içinde bulunduğunuz stresli durumdan çıkmanıza yardımcı olabilir.

Aile ve Çevreyle İletişim: stresinizin ve kaygınızın arttığını hissediyorsanız duygularınızın farkına varıp çevrenizdeki kişilerle duygularınızı paylaşabilirsiniz. Aile, arkadaşlar, sosyal gruplar gibi var olan destek sistemleri, stresli olaylarla ilgilenirken yardımcı olabilirler.

Hobiler: İlginizi ve enerjinizi yoğunlaştıracağınız bir alan bulmak, stresin etkilerini oldukça azaltacaktır.

Danışmanlık: Stresle başa çıkmada zorluk yaşıyorsanız profesyonel bir yardım da alabilirsiniz. Bir danışmanla konuşmak, strese sebep olan problemlerin belirlenmesine ve stres yaratan negatif uyarıcıların ortadan kaldırılmasına yardımcı olacaktır.

Gevşeme Egzersizleri: Stresle baş etme grupları ve gevşeme egzersizleri, stresle başa çıkmada etkili olacaktır.

Tatil: Kısa molalar (ya da uzun tatiller) vermek, stresin tepeye yükseldiği zamanlarda vücudumuzun dinlenmesine yardımcı olur.

ÇOCUKLARDA STRESLE BAŞ ETME BECERİLERİ -AİLELER İÇİN-

Büyüme ve gelişimi sırasında çocuklar ailelerinin ve ailelerinin içinde bulunduğu sosyal çevrenin yaşadığı, tüm streslerden etkilenirler. Ayrıca kendi fiziksel rahatsızlıkları ve aile bireyleri arasındaki ilişkilerin bir sonucu olarak da stres doğabilir. Örneğin, her gece sevdiği bir oyuncak ile yatan bir çocuk onu kaybettiğinde büyük bir sıkıntı yaşayabilir. Ya da bir süredir küresel etkileriyle deneyimlediğimiz pandemi süreçlerinden bambaşka seviyelerde etkilenebilirler.

Her birey ve dolayısıyla da her çocuk stresli durumlara aynı şekilde tepki vermez. Bazı çocuklar, strese karşı çok daha yüksek toleransa sahip olabilirken bazı çocuklar için bu tolerans eşiği çok da düşük olabilmektedir. Bu sebeple de bazı çocuklar hayatlarında normalden farklı ilerleyen bir durum olduğunda bununla baş etmekte zorlanırlar. Bazıları ise kişisel sorunlarına çözüm bulmak için çok farklı yollar ve stratejiler geliştirerek; son derece yıpratıcı koşullara bile çok fazla zarar görmeden uyum sağlayabilirler. Eğer bir birey nasıl başa çıkacağını bilirse, stresli bir durum onun için oldukça az stresli hale gelebilir.

Baş Etme Stilleri

Baş etme stilleri problem odaklı veya duygu odaklı olabilir. Problem odaklı baş etme stratejileri, stresi azaltmak için tipik olarak problemle başa çıkma yöntemleriyle ilişkilendirilirken, duygu odaklı mekanizmalar insanların problemden kaynaklanan herhangi bir sıkıntı hissiyle baş edebilmelerine yardımcı olabilir.

Ayrıca, baş edebilme mekanizmaları genel olarak aktif veya kaçınan olarak kategorize edilebilir. Aktif baş etme mekanizmaları genellikle bireyin stres etkeni farkındalığını ve stresi azaltmaya yönelik bilinçli girişimlerini içerir. Yani kişi, aktif ve bilinçli olarak karşılaşılan durumla baş etmeye çalışır ve asıl sağlıklı olan da budur. Öte yandan, kaçınan baş etme mekanizmaları, sorunu görmezden gelmek veya başka bir şekilde önlemek ile karakterize edilir. Uyumlu baş etme mekanizmaları, genellikle sağlıklıdır ve stresli durumları yönetmenin etkili yolları olarak kabul edilmektedir.

Uyumlu Baş Etme Becerileri

Destek: Destekleyici bir kişiyle stresli bir olay hakkında konuşmak, stresi yönetmenin etkili bir yolu olabilir. Kendini izole etmek ve stresin etkilerini içselleştirmek yerine dışarıdan destek aramak, zor bir durumun olumsuz etkilerini büyük ölçüde azaltabilir. Çocuklara bakan yönüyle, çocukların karşılan zorluk halinde etrafındaki güvенеbileceği yetişkinlerle konu ile ilgili konuşabilmesi, yardım isteyebilmesi “destek” mekanizması ile ilişkilendirilebilir.

Rahatlama: Herhangi bir sayıda rahatlatıcı aktivite, insanların stresle baş etmelerine yardımcı olabilir. Rahatlatıcı aktiviteler arasında aşamalı kas gevşetme veya diğer sakinleştirici teknikler, doğada oturmak veya yumuşak müzik dinlemek yer alabilir. Çocukların farklı ilgi ve yeteneklerinin olması bu baş etme stratejisini oldukça çeşitlendirmektedir. Bazı çocuklar kendi oyuncakları ile oyun oynarken rahatlarlarken, bazıları arkadaşları ile konuşarak, bazıları örgü örerek, bazıları sanatsal aktiviteler gerçekleştirerek rahatlayabilirler. Bu noktada çocuğun stresli durumlarda ne yaptığının ve neyin kendisine iyi geldiğinin gözlemlenmesi ihtiyaç duyulduğunda rehberlik edilebilmesi açısından önem taşımaktadır.

Fiziksel aktivite: Egzersiz, doğal ve sağlıklı bir stres atma şekli olarak hizmet edebilir. Koşma, yüzme, yürüyüş, dans, takım sporları ve diğer birçok fiziksel aktivite, insanların stresle ve travmatik olayların sonraki etkileriyle başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Problem çözme: Bu başa çıkma mekanizması, strese neden olan bir problemi tanımlamayı ve ardından onu etkili bir şekilde yönetmek için bazı potansiyel çözümleri geliştirmeyi ve eyleme geçirmeyi içerir. Çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirmek karşılaştığı olaylar karşısında stresini yönetebilmeyi kolaylaştıracaktır.

Mizah: Stresli bir durumu hafifletmek, insanların bakış açısını korumalarına ve durumun ezici hale gelmesini önlemeye yardımcı olabilir. Mizah, karşılaşılan durumun bambaşka bir bakış açısı ile yeniden yorumlanması olarak ifade edilebilir. Hem çocuk hem yetişkin bireyler için ciddi bir güçtür. Bazı insanların çok acı verici olabileceği düşünülen durumları komik bir şey yaşanmışçasına aktardığına şahit olabiliriz ya da o konu üzerinde şakalar yapabildiğini görebiliriz. Bu durumda “mizah” bir baş etme yöntemi olarak kullanılıyor olabilir.

Özgüven Geliştirme: Çocuğunuzun iyi yönlerine ve başarılarına odaklanarak öz güvenini destekleyin. “Bu durumla başa çıkabilirsin,” “Elimden gelenin en iyisini yapacağını biliyorum” gibi olumlu konuşmalar cesaretlendirici olabilir. Çocuğunuzun bu durumun üstesinden gelebileceğine dair ona güven aşılayın, destek olun. Gereksiz rekabetten kaçının. Çocuğunuzun başkalarıyla kıyaslamayın.

Zaman Yönetimi: Bazen stres bir işi yapabilmek için yeterli zamana sahip olunmadığında da hissedilebilir. Bu gibi durumlarda verimli bir zaman yönetimi yani zamanı doğru kullanabilmek yaşanan stresin azalmasını sağlamaktadır.

Şimdiki An’da kalmaya çalışın. Geçmiş üzücü olaylara ya da geleceğe ilişkin kaygılara takılı kalmak gerginliği ve stresi artıran en önemli etmenlerdendir. Bu yüzden geçmişteki yaşanan olumsuzluklara ya da gelecekte neler olacak sorusunun getirdiği belirsizliğe odaklanmayarak şimdiki anın keyfini çıkarmak stresin azalmasını sağlar.

Profesyonel Destek: Başa çıkmak güçleşirse, kendinize veya çocuğunuza yüklenmek yerine bir uzmandan yardım almak da seçenekleriniz arasında olsun.

Kaynak: <https://www.trtcocuk.net.tr/ebeveyn-akademisi/ebeveyn-olmak/zorluklarla-basa-cikma-yollari>

<https://burem.boun.edu.tr/node/50>



MESLEK SEÇİMİ

Meslek

Meslek, bir kimsenin hayatını kazanmak için yaptığı, kuralları toplum tarafından belirlenmiş ve belli bir eğitimle kazanılan bilgi ve becerilere dayalı faaliyetler bütünüdür. Meslek bir kişinin hayatını kazanmak, geçimini sağlamak için yaptığı iş olarak tanımlanıyorsa da insanların meslek edinmelerinde tek etmen kazanç değildir. Meslek bireye; bağımsızlık, güvence, bir gruba ait olma, tanınma gibi gereksinimlerini karşılama olanağı da sağlar. Bunlardan daha önemlisi mesleğin özü gerçekleştirme yolu olmasıdır. Sağlıklı insan çalışarak, bir şeyler üreterek gizli güçlerini kullanır ve geliştirir, bundan haz ve doyum sağlar.

Meslek Seçimi

Meslek seçimi, bireyin kendisine uygun gördüğü mesleği diğerlerinden ayırarak tercih ettiği mesleğe girmek için çaba göstermesi olarak tanımlanır. Çağdaş bir toplumda, özgür bir bireyin önemli gelişim aşamalarından birisi de mesleğini seçmesidir. Bireyin seçme özgürlüğünü doğru tercihler yapabilme doğrultusunda kullanabilmesi için, neyi niçin istediğini, ne gibi bedensel, zihinsel ve ekonomik olanaklara sahip olduğunu bilmesi yani kendini tanıması gerekir. Aynı şekilde, sağlıklı bir seçim için mevcut seçenekleri, gerektirdiği nitelikler ve sağladıkları olanaklar açısından değerlendirmek de gereklidir.



Kendini Tanıma

Kendini tanıma, insanın psikolojik ve fiziksel açıdan kendinde olanları bilmesi, kendinde olanların farkında olması ve bunları doğru değerlendirmesi ile ilgilidir. Kendini tanıma; bir insanın fiziksel özelliklerini, duygularını, düşüncelerini, istek ve gereksinimlerini, güçlü ve zayıf yönlerini, amaç ve değerlerini, yetenek ve becerilerini tanımasını, bilmesini ve bunların farkında olmasını ifade eder.

Meslek Seçiminde Kendini Tanıma İle İlgili İpuçları: İlgiler-Yetenekler-Değerler

İlgiler

Herhangi bir zorlama altında olmadığı ya da kendisine bir ödül vaat edilmediği halde birey kendiliğinden bazı faaliyetlere giriyor ve bundan doyum sağlıyorsa, bu kişinin o tür faaliyetlere ilgisi olduğu söylenebilir. Bireyin seçeceği mesleğe ilgi duyması; yapacağı işten zevk almasında ve bıkkınlık hissetmemesinde büyük rol oynar. Dolayısıyla kişinin ilgi duyduğu faaliyetleri mesleğe dönüştürmesi yaptığı işte daha verimli olmasını sağlayacaktır.

İlgi alanları:

- | | | |
|-----------------|-------------------|-------------------|
| 1. Temel Bilim | 5. İkna | 9. Güzel Sanatlar |
| 2. Sosyal Bilim | 6. Ticaret | 10. Müzik |
| 3. Canlı Varlık | 7. İş Ayrıntıları | 11. Sosyal Yardım |
| 4. Mekanik | 8. Edebiyat | |

Yetenekler

Yetenekler, kalıtımla getirilen gizli gücün, eğitim ve çevre etkisiyle geliştirilmiş kısmını ifade eder. Birey, bir mesleği ya da onu hazırlayan bir eğitim programını seçerken hangi yetenek türüne ne derece sahip olduğunu düşünmeli ve en çok sahip olduğu yeteneğini kullanabileceği çalışma alanını oluşturmalıdır.



Değerler

Meslek faaliyetlerinin sonunda beklenen doyum genellikle “Meslek Değeri” olarak adlandırılır. Bireyin “Ben ne için çalışıyorum?”, ”Mesleğimden, hayattan ne bekliyorum?” gibi sorulara verdiği cevaplar o kişinin meslek değerlerini yansıtır.

Değer Alanları:

- | | | |
|------------------------|------------------|-------------------|
| 1. Yeteneğini Kullanma | 5. Değişiklik | 9. Ün Sahibi Olma |
| 2. Yaratıcılık | 6. Düzenli Yaşam | |
| 3. Yarışma | 7. Liderlik | |
| 4. İşbirliği | 8. Kazanç | |

Karar Verme Sürecinde Çocuğunuza Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

- Her şeyden önce çocuğunu tanımaya çalışın. Çocuğun küçük yaştan itibaren ilgi duyduğu, zevk aldığı ve başarılı olduğu etkinlikleri saptayın, bunun yanı sıra ilgi duymadığı, hoşlanmadığı ve başaramadığı alanları belirleyin.
- Gencin mesleklere ilişkin duygu ve düşünceleri hakkında birlikte değerlendirme yapın. Her gün, seçeceği meslek konusunda fikir değiştirse de, onu sabırla dinleyin, kararsızlığını anlayışla karşılayın, olgunlaşmasına yardımcı olun.
- Yaşamının her döneminde olduğu gibi, meslek seçimi sürecinde de yanında olup desteklediğinizi çocuğunuza hissettirin.
- Bu arada çocuğunuzu daha iyi tanıyabilmek ve ona daha iyi rehberlik edebilmek için okulla, öğretmen ve idarecilerle işbirliği yapın, okul sürecini izleyin.
- Bazı durumlarda anne-baba kendi gerçekleştiremedikleri idealleri çocuklarının gerçekleştirmesini bekler. “Ben olamadım, o olsun.” anlayışı ile genç zorlanır. Çocuğunuzun istek ve ideallerinin sizden farklı olabileceğini unutmayın. Meslek seçimi konusunda yol gösterebilir, fikrinizi söyleyebilirsiniz ama son kararı ona bırakın.
- Bazı anne babalar çocuğun yeteneklerine bakmadan onu zorlar. Çocuğunuzun yeteneklerine ve isteklerine uygun olmayan bir mesleği seçmesi onu mutsuz ve genellikle başarısız yapar. Çocuğunuzun ilgi ve yetenekleri doğrultusunda iyi tanımanız ve meslekler hakkında bilgi sahibi olmanız, çocuğunuzun doğru kararı almasına katkı sağlayacaktır.
- Gençleri kendisinden daha başarılı olan kişilerle kıyaslamak onu üzecek ve kızdıracaktır. Böyle bir durumda çocuğunuza; “Seni bu halinle kabul etmiyorum, sen de başkaları kadar başarılı olursan seni kabul ederim.” mesajını verirsiniz. Unutmayın; insanlar yetenekleri yönünden eşit değildir. Çocuğunuzun durumunu başkalarıyla değil daha önceki kendi durumuyla değerlendirin.
- Anne baba tutumları, çocuğun mesleki gelişimini olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir. Aile ortamında çok katı ya da esnek kuralların yer alması ergenin bireyselleşmesini önlemekte ve dolayısıyla bireyin karar verme becerisi gelişmemektedir. Örneğin, otoriter aileler çocuğun bağımsız karar verme davranışını pekiştirmezler. Bu durum bireyin, kendisini objektif değerlendirmesini ve karar vermesini zorlaştırarak mesleki kararsızlık yaşamasına neden olur.
- Son olarak, gencin kendi özellikleri (ilgi, yetenek, değer) ve mesleklerin gerektirdiği özellikleri (akademik beceriler, fiziksel – bedensel - ruhsal özellikler, çalışma ortamları, çalışma alanları, özel koşulları vb.) göz önünde bulundurarak istenen yönleri fazla, istenmeyen yönleri az olan seçeneğe karar vermesi gerekir.
- Unutmayın ki çocuğunuz seçtiği meslekle, yaşamını nasıl geçireceğini büyük oranda belirlemiş olacaktır.

Kaynak: <http://www.eyuboglu.k12.tr/dosyalar/akademik-hayat/yayinlarimiz/rehberlik-postasi/2011121601.pdf>



MESLEKLERİ TANİYORUM

Meslekleri tanıma yazımıza bu sayımızda da devam ediyoruz. Antrenörlük, anestezi teknikerliği, veri tabanı programcılığı, yazılım mühendisliği meslek gruplarını tanıtmış olacağız.

ANTRENÖRLÜK (SPOR EĞİTİMCİLİĞİ)

Antrenör (Spor Eğitimsi) okullarda, kulüplerde, üniversitelerde, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı kuruluşlarda ve diğer kuruluşlarda sporcuların bireysel veya toplu olarak, ihtisasları dahilindeki her türlü spor faaliyetlerinde, sportmenlik anlayışı içinde, uluslararası kural ve tekniklere uygun olarak eğitilmesini sağlayan, sporun esaslarını, teknik prensiplerini ve kurallarını öğreten ve alanındaki gelişmeleri takip eden kişidir.

Antrenör (Spor Eğitimsi);

- Uluslararası kural, teknik ve gelişmeleri yakından takip eder , bu konularda sporcuları bilgilendirir, günlük, haftalık, aylık ve yıllık çalışma programları hazırlar ve uygular,
- Sporcuların, spor karşılaşmalarına götürülüp getirilmesini sağlar, onlara verilen spor araç ve gereçlerinin takip ve kontrolünü yapar ve yaptırır,
- Sporcuların sağlık ve psikolojik kontrollerinin periyodik olarak yapılmasını sağlar, onların gelişimi için gerekli olan beslenme ve diyet programlarını hazırlar veya hazırlatır ve bu konularda bilinçlenmelerini sağlar.
- Sporcuların dayanıklılık, hız, çabukluk ve kondisyonlarını artırıcı koşu, yürüyüş ve diğer çalışmalarını yaptırır, onları teknik, taktik, fizik kondisyon ve psikolojik olarak karşılaşmalara hazırlar,
- Antrenmanlarda, soyunma odalarında, karşılaşma öncesinde ve sırasında yapılacak karşılaşmanın taktiğini uygulatır, teorik ve pratik olarak uygulanacak mücadele biçimini göstererek, yapılan hataları ve sporcuların zayıf yönlerini tespit eder ve giderilmesini sağlar.

Bu mesleği yapacak kişilerin sporu seven ve sporun belli bir alanında yetenekli kişiler olması gerekir. Antrenörler genel olarak açık, kapalı, toprak, çim sahalarda, kapalı spor salonlarında, özel yapılmış diğer spor alanlarında ve soyunma odalarında görev yaparlar. Çalışma zamanları sporun türüne göre farklılık gösterir. Gece (aydınlatılmış alanlarda), gündüz, haftanın değişik günlerinde ve yılın değişik aylarında görev yaparlar.

Mesleğin eğitimi üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları Antrenörlük Eğitimi programlarında verilmektedir. Ayrıca Spor Genel Müdürlüğü bünyesinde açılan Antrenör Yetiştirme Kurslarında da mesleğin eğitimi verilir. . Antrenörler, Gençlik ve Spor Bakanlığına bağlı il müdürlüklerinde kadrolu olarak, özel ve resmi okullarda, özel ve resmi kurum ve kuruluşlara bağlı spor kulüplerinde, amatör ve profesyonel liglerdeki spor kulüplerinde, üniversitelerde, sporcu eğitim merkezlerinde, özel spor kurslarında, sözleşmeli, kadrolu veya fahri antrenör olarak amatör veya profesyonel statüde görev alabilirler.



ANESTEZİ TEKNİKERLİĞİ

Anestezi Teknikeri, her türlü ameliyatta hastanın uyutulmasıyla ilgili tıbbi yöntemleri anestezi uzmanı hekimin talimatına göre uygulayan, anestezi işlerinde hekime yardımcı olan kişidir.

Anestezi Teknikerleri;

- Ameliyat olacak hastanın genel sağlık durumunu inceler,
- Hastanın sağlık durumunu ve vücudunun yapısını göz önünde bulundurarak gerekli anestezi (narkoz, uyutucu madde) miktarını hekimin gözetiminde belirler ve hastayı uyutur,
- Hastanın hazır olduğunu, ameliyatı yapacak hekime bildirir,
- Ameliyat boyunca hastanın durumunu gözler, yaşamı tehlikeye girdiğinde hekimle birlikte müdahale eder,
- Uyandırma sırasında hastanın genel sağlık durumunu kontrol eder,
- Cerrahi vakalarda hastaya anestezi yönünden gerekli tüm yöntemleri uygular.

Anestezi Teknikeri olmak isteyenlerin fen bilimlerinde başarılı, çabuk ve doğru karar verebilen, sorumluluk duygusu gelişmiş, dikkatli, başkalarıyla iyi iletişim kurabilen kişiler olması gerekir. Anestezi Teknikeri ameliyathanede görev yapar. Görev yeri çok temiz, iyi aydınlatılmış fakat ilaç kokuludur. Anestezi Teknikeri görev sırasında doktorlarla ve diğer meslektaşları ile iletişim hâlinindedir. Mesleğin eğitimi üniversitelere bağlı sağlık hizmetleri meslek yüksekokullarının Anestezi bölümünde verilmektedir.

Meslek elemanları ameliyat yapılan her türlü sağlık kurumunda (devlet hastaneleri, özel hastaneler, doğumevleri, üniversite hastaneleri, Sosyal Güvenlik Kurumu hastaneleri ve özel klinikler) iş bulma olanağına sahiptirler.



VERİ TABANI PROGRAMCILIĞI

Veri Tabanı Programcısı veri tabanının oluşturulmasını, yönetimini ve ağ üzerinden veri tabanına güvenli erişimi sağlayan kişidir.

Veri Tabanı Programcısı;

- İhtiyaçları değerlendirir ve istenen projeyi analiz eder,
- Veri tabanı oluşturur, sorgular ve kurulumunu yapar,
- İşletim sistemi kurar, hata giderir, veri girişi ve bakım yapar,
- Veri tabanı için ağ ortamını oluşturur ve veri tabanına erişimi ve güvenliği sağlar,
- Veri tabanı programı yönetir ve yedekleme yapar.

Bu mesleği yapacak kişilerin genel olarak, yabancı dile ilgisi olan, ekip çalışmasına yatkın, sistemli düşünebilen, matematikle ilgili konularda başarılı, araştırmacı, sabırlı ve dikkatli kişiler olması gerekir.

Genellikle büro ortamında çalışılır, ancak bilgi toplamak amacıyla dış ortamlarda da bulunmak gerekebilir. Çalışırken diğer meslektaşlarıyla ve işverenlerle etkileşim halindedir. İş oturularak yürütülür, ortam genellikle sessizdir.

Mesleğin eğitimi mesleki ve teknik ortaöğretim okul/kurumlarının Bilişim Teknolojileri alanı Veri Tabanı Programcılığı dalında verilmektedir. Yeterli sayıda müracaat olması durumunda mesleki eğitim merkezlerinde de Bilişim Teknolojisi alanı Veri Tabanı Programcılığı dalında eğitim verilmektedir. Ayrıca üniversitelerin veya özel kuruluşların açtığı kurslarda da bu mesleğin eğitimi verilmektedir.

Bu kişiler, bilgisayar ve paket programı kullanılan tüm birimlerde çalışabilirler. Eğitimini tamamlamış olanlar kendi işlerini kurabilirler. Tüm kamu ve özel kurum ve kuruluşlarda her geçen gün bilgisayar kullanımı çoğalmakta ve vazgeçilmez hale gelmektedir. Kuruluşlar yaptığı iş ve sektörler göre farklı paket programlar kullanmak durumundadır. Bu yüzden gelecekte bu alanda eğitim almış kişilere ihtiyaç artarak devam edecektir.



YAZILIM MÜHENDİSLİĞİ

Yazılım Mühendisi bankacılık, otomotiv, telekomünikasyon vb. sektörler olmak üzere her alanda

kullanılan bilgisayar sistemlerinin yazılım tasarımını hazırlayan ve sisteme entegre edip uygulamasını yapan kişidir.

Yazılım Mühendisleri;

- Hazırlanacak yazılımla ilgili müşteri ilişkilerini kurar,
- Müşterilerden aldığı bilgiler doğrultusunda analiz ve tasarım yapar,
- Program yazar, programı test eder ve eksiklik varsa düzeltir,
- Yazılımı sorunsuz şekilde çalışır hâle getirdikten sonra, gerekli durumlarda kullanım yönergesini hazırlayarak kullanıcıların eğitilmesini sağlar.

Bu mesleği yapacak kişilerin genel olarak, tasarım yeteneği olan, fen ve matematik alanlarına ilgili, bildiklerini başkalarına aktarabilen, dikkatli, sabırlı, ekip çalışmasına yatkın, yeni fikirlere açık, kendisini sürekli geliştirebilen kişiler olması gerekir. Genellikle iyi aydınlatılmış ve temiz büro ortamında çalışırlar. Projelere bağlı olarak seyahat etmeleri gerekebilir. Çalışırken üst yönetimle, programcılarla ve müşterilerle yoğun olarak iletişim hâlinde dirler.

Mesleğin eğitimi üniversitelere bağlı Mühendislik ve Bilgisayar Bilimleri Fakültelerinin Yazılım Mühendisliği ile Yazılım Mühendisliği Yüksek Lisans programında verilmektedir. Çoğunlukla özel sektörde olmakla birlikte kamu sektöründe de çalışmaktadırlar. Fikir üretimine dayalı bir iştir. Bu nedenle parasal olarak fazla sermayeye ihtiyaç duyulmamaktadır. Yazılım Mühendisleri kendi işlerini kurabilirler. Yeni mezunlar genellikle ilk yıllarda programcı olarak görev yaparak genel işleyişlerle ilgili tecrübe sahibi olurlar. Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığınca onaylanan eğitim kurumlarının verdiği eğitimlere katılarak katılma belgesi alanlar Bakanlıkça açılan İş Güvenliği Uzmanlığı Sınavında yeterli puanı almaları durumunda İş Güvenliği Uzmanı Belgesine sahip olabilirler. Bu şekilde Yazılım Mühendisleri İş Güvenliği Uzmanı olarak da çalışabilirler.



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