



HALİTPAŞA İLK VE ORTAOKULU



Psikolojik
Danışmanlık ve
Rehberlik

PDR GAZETESİ

Kasım 2024



Öz düzenleme, kişisel olarak belirlenen amaçlara ulaşmak için döngüsel olarak uygulanan, planlanan hareketlerdir. Öz düzenlemenin en göze çarpan özelliği bireyin kendi öğrenmelerini kontrol etmesidir. Yazının devamı sayfa 2'de



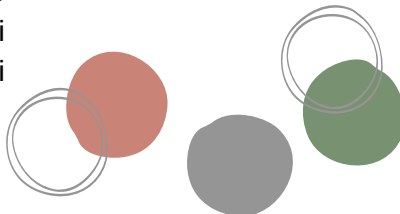
Büyük küçük her yaştan izleyicinin çok sevdiği animasyonlardan biri olan Ters Yüz'ün devam filmi geçtiğimiz aylarda vizyona girdi. Kahramanımız Riley ergenlik dönemiyle birlikte yeni duygularla tanışıyor. Biz de bu keyifli filmi izlemenizi öneriyoruz. İzlemeden önce bilgi almak isterseniz buyurun: Sayfa 4

Bi' Meslek

Bu ay gazetemizde ele alacağımız meslek;
Yapay Zeka Mühendisliği...

Hızla ilerleyen teknoloji ile birlikte bir çok yeni meslek hayatımıza dahil oldu. Geleceğin meslekleri dediğimiz meslekler iş hayatında birer birer yerini alıyor. Yapay Zeka Mühendisliği onlardan biri.

Sizce de beklenen gelecek gelmiş olabilir mi?



@halitpasa_ortaokulu
<https://halitpasa.meb.k12.tr/>
Yusufeli Halitpaşa
@halitpasailkokulu08
<https://halitpasa1.meb.k12.tr/>

ÖZ DÜZENLEME NEDİR?

Öz düzenleme en genel tanımıyla duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı kontrol edebilmek ile ilgilidir. Öz Düzenleme bireyin düşünerek, bilinçli ve farkında olarak davranabilmesi için gerekli olan becerileri kapsar. Düşünceler duyguları, duygular da düşünceleri etkiler. Bu nedenle kaygı ya da hayal kırıklığı duygusu ile baş etmekte zorlanan bir çocuk öğrenme için gerekli bilişsel faaliyetlere odaklanmakta zorlanır, düşüncelerini ve bilişsel becerilerini düzenlemekte sorun yaşar.



ÖZ DÜZENLEME NEDEN ÖNEMLİDİR?

Beynimiz deneyimlerimizi, deneyimlerimiz ise beynimizi şekillendiriyor. Beynin plastisite özelliği sayesinde öğrendiklerimizin, beynimizin yapısında kalıcı değişimler oluşturduğunu artık biliyoruz.

Öz düzenleme çocukların okul ortamına uyumunu iki yönde etkiler. İlk olarak “Sosyal-duygusal öz düzenleme”, çocukların birebir ya da grup içinde etkili iletişim kurarak sınıf ortamına uyum sağlamasına ve deneyimlerinden yeni beceriler öğrenmesine imkân sağlar. “Bilişsel öz düzenleme” ise çocukların öğrenme için gerekli olan bilişsel becerileri ve problem çözme yetilerini geliştirmelerine yarar.

7 – 12 yaş dönemi

Bireysel sorumluluklarını (ödev, öz bakım vb) kendi başına alabilir duruma gelen çocuk için arkadaş ilişkileri gittikçe önem kazanmaktadır. Kutu oyunları, kart oyunları, Bil Bakalım Kim ya da Amiral Battı gibi mantık oyunlarının yanı sıra Su Doku gibi bulmacalar da bu yaş dönemindeki alternatifler olabilir. Dikkat ve öğrenme becerilerini geliştiren web sitelerinden de yararlanmak önerilebilir. Bu dönemde de, müzik ile ilişki içinde olmak enstrüman çalmak ya da dans etmek öz düzenleme becerilerini desteklemeye yardımcı olacaktır.

Ergenlik Dönemi

Genç bireyler yetişkinlik hayatına yönelmeye hevesli olsalar da acemilik dönemi henüz devam etmektedir. Bu dönemde zamanı planlayabilmeleri, yapmaları gereken işleri önem sırasına göre düzenleyebilmeleri, problem çözme becerilerini kullanabilmeleri beklenmekle birlikte bu beceriler bir anda ortaya çıkmaz. Bu nedenle plan yapmalarına yardımcı olmak, hedef belirlemeleri için yol göstermek (öncelikle ergen için keyifli olan durumlar ile ilgili hedefler belirlemesi) ve o hedefe ulaşmak için izleyeceği basamakları belirlemesine yardımcı olmak gerekebilir. Bunların yanı sıra sosyal olayları tartışmak, müzik, dans ve spor faaliyetlerine dahil olmak ergen için zenginleştirici deneyimler sunar.

BAŞARINIZI ARTTIRMAK İSTER MİSİNİZ?

Yapılan çeşitli araştırmaların sonucunda bireyleri başarısızlığa götüren en büyük nedenin bireylerin kendini etkili olarak kontrol edememesinin olduğu tespit edilmiştir. Başarısız bireyler düşük veya çok yüksek hedeflere sahiptirler. Kendini tanımada ve yeteneklerini görmede daha az başarılıdırlar.

Başarısızlıkları en alt seviyeye getirecek üç tanımlayıcı öz düzenlemeli öğrenme özelliği bulunmaktadır. Bunlar; bireylerin öz düzenlemeli öğrenme stratejilerini kullanması, yine bireyin kendisine bir geri bildirim döngüsü sağlaması ve bireyin motivasyonel süreçlerini yönlendirebilmesidir.

BAŞARIYI ARTTIRMAK İÇİN ETKİLİ BİR YÖNTEM ÖZ DÜZENLEMELİ ÖĞRENME

Öz Düzenlemeli Öğrenme, bireylerin öğrenme becerilerini ve öğrenme çevrelerini düzenleyip kontrol edebilmeleri için hedefler koyması, bu hedefleri gerçekleştirmek için stratejiler seçmesi, uygulaması ve hedeflerine yönelik süreçleri izlemesidir. Bu süreci aşağıdaki gibi açıklayabiliriz.

1. **Amaç Belirleme**, ulaşılmak istenen durumun çerçevesinin çizilmesi, tanımlanmasıdır.
2. **Kişisel Talimatlar**, motivasyonu artırmak için kullanılan gizli veya açık ifadelerdir.
3. **Görev Stratejileri**, öğrenmeyi kalıcı hale getirmek için kullanılan metotlardır.
4. **Betimleme**, zor bir işi yapmadan önce zihinde canlandırmaktır.
5. **Zaman Yönetimi**, amaca ulaşmak için gerekli zamanı çalışmaya başlamadan önce planlayıp belirlemektir.
6. **Öz İzleme**, bireyin performansını izleyip kayıt tutmasıdır.
7. **Öz Değerlendirme**, bireyin performansını bir standart belirleyip ölçüm yapmasıdır.
8. **Çevresel Yapı**, çalışmayı etkili hale getirmek için oluşturma, düzenleme ve seçme ayarlamalarının yapılmasıdır.
9. **Yardım Arama**, bireyin çeşitli kaynaklardan (uzman, kitap vb.) faydalanmasıdır.



Kısaca öz düzenlemeli öğrenme ile öğrenci kendi öğrenme sürecinde aktif olarak yer alır ve bu süreci her yönüyle kendisi yönetir. Öğrenmeye istekli olmak, öğrenmeyi öğrenmek başarının anahtarıdır. Anne baba ve öğretmenler de öğrencilerini teşvik ederek, destekleyerek bu sürece dahil olmalıdır. Konuyla ilgili rehberlik servisimizin yapacağı çalışmaları takip ediniz.



TERS YÜZ 2



Ergenlik başlangıcı ve fazla kaygılı çocuklar konusunda yapılmış en iyi filmlerden biri... 2015 yapımı Pixar animasyonu “Ters Yüz” çocuk seyircisini hiç küçümsemeyen, zekasına güvenen kompleks bir hikayeye sahipti. Bu anlamda büyük seyirciler için de kişisel gelişim anlamında çok anlamlı bir macera sunuyordu.

İlk film, kafamızın içinde neşe, üzüntü, öfke, tiksinti ve korku hislerimizi yöneten küçük canlıların yaşadığı fikrinden yola çıkmıştı. Bu küçük duygu canlıları temsil ettikleri hislere ve ait oldukları kişilerin yaşlarına uygun şekillerde tasarlanmışlar. Ailesi bir gün başka bir şehre taşınma kararı aldığı anda 11 yaşındaki Riley’nin duyguları arasında yaşanan kaos ilk filmin hikayesini oluştuyordu.

İkinci filmde Riley’i artık 13 yaşında ergenlik çağının başlarında izliyoruz. Yakında liseye başlayacaktır ve hem ailesiyle hem de arkadaşlarıyla ama en çok da kendisiyle ilgili ciddi çatışmalar içine girmeye başlamıştır. Artık yeni duygular idare merkezinde kendilerine yer açarlar; bunlar gıpta, utanç, bıkkınlık ve kaygı. Bunlar arasında kaygı –tabi ki kaygılı bir mizaca sahip olduğu için– daha öne çıkar ve idareyi ele geçirmeye başlar. Riley’nin kendi benliğini oluşturma çabası, çevresiyle ve yeni arkadaşlarıyla uyum sağlamaya çalışması sırasında yaşadığı duygu değişimlerinde kendisini en çok gösteren şey ‘kaygı’dır tabii ki. Onun bu yaşına kadar hep pozitif bir kız olmasını sağlayan ‘neşe’nin işi bu durumda her zamankinden daha zordur.

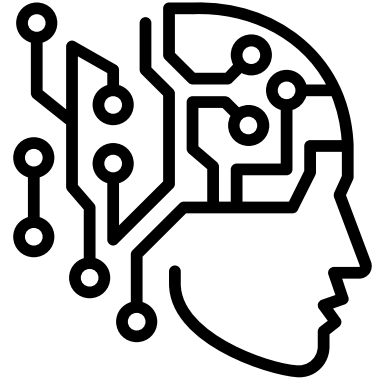
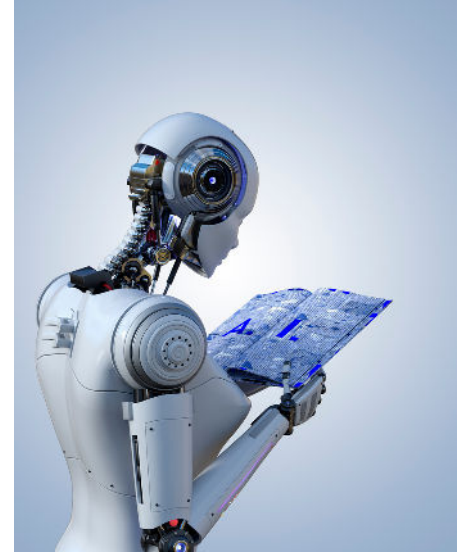
ÇOCUKLA SİNEMA’NIN YORUMU

“Ters Yüz 2”, tıpkı ilk filmde de yaptığı gibi çok zor bir meselenin altından ustalıkla kalkan bir senaryoya sahip. Ergenliğin başlarındaki bir kız çocuğunun benlik merkezini oluşturmaya, kendini tanıması, sınırlarını öğrenmesi, duygusal savrulmalarını idare edebilmesi, öz güvenini kurması ve her şeyden önemlisi kaygılarını idare etmeyi öğrenmesi... Bunlar çocuklar için yapılan herhangi bir içerikte o kadar da kolay anlatılabilir meseleler değiller. “Ters Yüz 2”, ilk filmde kurduğu dünyayı aynen devam ettirmekte çok başarılı. Elbette bunu yaparken ilk filmdeki orijinalliğe artık alışık bir seyirciyle karşı karşıya olduğunun farkında. ‘Sır kasası’ gibi parlak bazı fikirler eklemeyi ihmal etmemişler. Konuyu psikolojinin temellerine bağlı olarak, doğru bir şekilde anlatabilmek de önemli; bu yüzden hikayenin bazı kısımları küçük çocuklar için kompleks gelebilir. Korkutucu imgeler ya da onları kötü etkileyecek görsel unsurlar yok ama anlatılan meseleler küçük çocuklar için bir parça ağır olabilir.

Eğlenceli kısımlarının ilk filmin bir tık altında kalmış gibi hissetsek de, filmin meselesi ve çok yaratıcı bir şekilde anlattığı şeyler o kadar değerli ki, özellikle 7 yaş üstü çocukların iki filmi de izlemelerini çok tavsiye ederiz. * **Burak Göral**

Kaynak: <https://www.cocuklasinema.com/film-detay/ters-yuz-2-962>

Yapay Zeka Mühendisi



Makineleri insan beyniymiş gibi çalışacak şekilde programlayan, makine öğrenme algoritmalarını tasarlayan kişilere yapay zeka mühendisi denir. Makineleri mantıklı ve verimli bir şekilde hareketler gerçekleştirmek amacıyla programlayan yapay zeka mühendisleri yazılım firmalarında çalışabilir. Ayrıca gelecek dönemlerde hastanelerde, fabrikalarda ve hizmet sektöründe ihtiyaç duyulacak bir meslektir. Yapay Zeka Mühendisleri Otomotiv, Sağlık, Finansal Teknolojiler, İmalat, Lojistik, Sosyal Medya, E-Ticaret, Nesnelerin İnterneti (IoT), Çevresel Teknolojiler, Görüntü İşleme, Yazılım Geliştirme, Ses İşleme, Makine Öğrenmesi, Veri Madenciliği, Robotik gibi iş alanlarında çalışabilirler. Yapay Zeka Mühendisleri Otomotiv, Sağlık, Finansal Teknolojiler, İmalat, Lojistik, Sosyal Medya, E-Ticaret, Nesnelerin İnterneti (IoT), Çevresel Teknolojiler, Görüntü İşleme, Yazılım Geliştirme, Ses İşleme, Makine Öğrenmesi, Veri Madenciliği, Robotik gibi iş alanlarında çalışabilirler.

Yapay Zeka Mühendisi Ne İş Yapar? Görev ve Sorumlulukları Nelerdir?

İnsan davranışlarını problem çözme ve karar verme süreçlerinde analiz eden yapay zeka mühendisleri, çeşitli sorunlar karşısında makinelerin çalışması, karar verme süreçleri ve sistemlerin organizasyonu üzerine çalışırlar. Yapay zeka mühendislerinin görevleri arasında:

- Veri mühendisleri ile işletme yöneticileri ve uzmanları arasında koordinasyon sağlamak,
- Veri bilimi takımının kullandığı altyapıyı otomatik bir düzene oturtmak,
- Makine öğrenme modellerini diğer uygulayıcıların kolaylıkla erişebileceği ve kullanabileceği şekilde düzenlemek,
- Yapay zeka modellerini test etmek ve çalıştırmak,
- Makine öğrenmesini faydalı hale getirerek süreçlerin otomatik bir hâl almasını sağlamak, yer alır.

Yapay Zeka Mühendisi Olmak İçin Gerekenler

Yapay zeka mühendisliği görevini yürütebilmek için üniversitelerin yapay zeka mühendisliği bölümlerinden mezun olmak önem taşır. Ayrıca üniversitelerin bilgisayar mühendisliği veya yazılım mühendisliği bölümlerinden mezun olan kişiler de yapay zeka alanında kendilerini geliştirirse bu mesleği yürütebilir.

Yapay Zeka Mühendisi Olmak İçin Hangi Eğitimi Almak Gerekir?

Üniversitelerin ilgili bölümlerinden mezun olunması ardından bazı alanlarda sertifika programlarına katılıp, yapay zeka mühendisliği konusunda kendinizi geliştirmeniz gerekebilir. Yapay zeka mühendisi olmak için katılmanız gereken eğitimler arasında;

- Makine öğrenme algoritmaları,
- Yazılım üretim döngüsü,
- Veri girişi kurulumu,
- Veri madenciliği ve örüntü eşleme, gibi konular yer alır.

Kaynak: <https://www.kariyer.net/pozisyonlar/yapay+zeka+muhendisi/nedir>

YUSUFELİ

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.

HAZIRLAYANLAR:

Hacer AKYÜREK
Halitpaşa Ortaokulu
Psikolojik Danışmanı