



REHBERLİK BÜLTENİ

SELİMPAŞA AHMET ZİYLAN ORTAOKULU



BU SAYIDA

**TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI**

**FEN LİSELERİ
TANITIMI**

**SÖMESTR TATİLİ
İÇİN ÖNERİLER**

Rahberlik Bültenimizin bu sayısında Teknoloji Bağımlılığı, Fen Liseleri Tanıtımı ve yarıyıl tatili için öneriler konularını işledik. Keyifli okumalar dileriz.

Öğrencilerimize için de şimdiden önce sınavlarında başarılar ardından da keyifli tatiller dileriz.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ:

Teknoloji bağımlısı bir kişi;

- Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder
- Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister
- Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur
- Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.

SÜREÇ NASIL BAŞLAR?

Önce can sıkıntısıyla başlar

Can sıkıntısını giderecek daha aktif, daha verimli ve faydalı uğraşlar bulamamakla ve sonunda teknolojik aygıtlarla baş başa geçirilen zamanla devam eder.

İlk adım merakla atılır






2. Adım sosyal kullanım

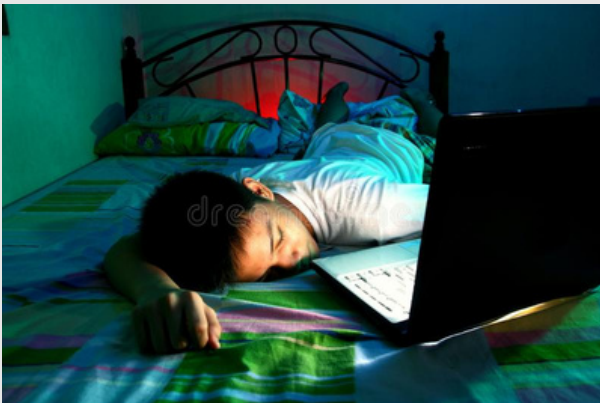
3. Adım Eğlenmek yada problemlerden kaçmak için kullanmak

4. Adım Bağımlı kullanım







ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- Hep daha fazlası istenir
"Sabaha kadar oyun oynadım!" 
- Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir
"Off yaa... Son zil çalsa da eve uçsam!"
- Kendini kontrol edemez.
"Sadece 5 dakika daha!" 
- Hayatı gitgide fakirleşir.
"Canım hiçbir şey istemiyor"
- Kendini kötü hisseder.
"Psikolojim bozuldu!" 
- Çevresindekilerle tartışmalar yaşanır.
"Bana karışma!"
- Sorumluluklarını aksatmaya başlar.
"Ödev bugüne miydi?" 
- Başka bir şey düşünemez hale gelir.
"Hele bir bilgisayarına kavuşayım, çünkü kaybettiğim puanları kazanmasını bilirim."
- Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.
"Hiç gerçek arkadaşım yok!" 
- Uyku düzeni bozulur.
"Daha yeni yatmıştık ne zaman sabah oldu"



BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

- ↓ Yavaş ama kararlı bir şekilde kullanımı azaltın
-  Kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin
-  Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
-  Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.
-  Gerekirse uzman yardımı alın.

TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİNİZ NASIL OLMALI?

- **Spora ve hobilere vakit ayırın.**
- Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.
- **Ailenizle daha fazla vakit geçirin.**
- Mutlaka zaman sınırlaması koyun.
- **Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.**
- Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.
- **Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.**
- Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.
- **Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.**



FEN LİSELERİ

Fen liseleri, fen ve matematik alanlarında yüksek yetenekleri olan öğrencileri üst öğrenim kurumlarına daha donanımlı hazırlamak amacıyla kurulmuştur.

Eğitim süresi 4 yıl olan fen liselerinin yabancı dil dersi İngilizce'dir
Fen liselerinin bir çoğunda pansiyon bulunmaktadır.
Fen Liseleri, LGS puanı ile öğrenci alırlar.

Öğrencilerden Beklenen Davranışlar;

- 1.Bilimsel araştırmalar yapmasını,
- 2.Yeni buluşlara ilgi duymasını,
- 3.Projeler hazırlamasını,
- 4.Yeni teknolojileri kullanmasını bekler...

Genelde tıp,mühendislik, eczacılık, mimarlık gibi sayısal bölümler tercih etmektedir. Ancak fen lisesi öğrencilerinin üniversite tercihinde eşit ağırlık ya da sözel bölüm tercih etmelerinde bir engel bulunmamaktadır.

Türkiye'deki en yüksek puanlı fen liseleri ;

- 1.Ankara / Çankaya / Ankara Fen Lisesi 490,47 %0,11
- 2.İstanbul Atatürk Fen Lisesi488,2 %0,15
- 3.İzmir / Bornova / İzmir Fen Lisesi 488,2 %0,15

SÖMESTR TATİLİ İÇİN 6 ÖNERİ

1. BERABER OYUN OYNAYIN



Ara tatil boyunca önceliğiniz, ev işleriniz, alışveriş, akraba ziyaretleri gibi “yapılması gereken işler” değil, çocuğunuzla oyun oynamak olsun.

Oyunun, çocukların hem fiziksel hem zihinsel hem de ruhsal gelişimine faydası olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konuluyor. Çalışıyorsanız da günde 15 dakikanızı çocuğunuzla oyun oynamaya ayırın. Bu bile onun için çok kıymetli olacaktır.

2. HAFTADA BİRKAÇ GÜN DIŞARI ÇIKIN

Alışveriş merkezleri gibi kapalı alanlara hapsolmayın. Hava soğuk da olsa dışarda zaman geçirmek çocuğunuzun gelişimi için çok önemlidir. Doğa olaylarını, ağaçları, sokaktaki diğer insanları, çocukları ve hayvanları gözlemlemesi çevresel zekasının gelişimini de destekleyecektir.



3. EVDE YARIŞLAR DÜZENLEYİN

‘Evde, dört duvar arasında gün boyu ne yapabiliriz?’ diyorsanız, aslında birçok seçenek var. Örneğin sessiz film, tabu, jenga, satranç, tavla gibi oyunlarla evde yarışmalar düzenleyebilirsiniz. Hatta bu yarışmalara diğer aile üyelerini de katarak mini turnuvalar düzenleyebilirsiniz. Bu sırada çocuğunuzun zekasını ve bilişsel becerilerini de geliştirmiş olursunuz.



SÖMESTR TATİLİ İÇİN 6 ÖNERİ

4. BERABER YEMEK YAPIN



İnternette ya da bir yemek kitabından çocuğunuzun seçeceği bir tarifi beraber pişirebilirsiniz. Bu sahip olduğunuz vakte göre, tüm günlük ya da yarım saatlik bir etkinlik olabilir. Örneğin vaktiniz çoksa, yemek için gerekenler listesinin alışverişi ile başlayabilirsiniz. Ya da yarım saat içinde buzdolabındaki birkaç sebze ile lezzetli bir çorba yapabilirsiniz.

5. SEVDİĞİ ARKADAŞLARIYLA BULUŞTURUN

Çocuğunuzun sevdiği arkadaşları ile bir araya gelmesini sağlayın. Bu sayede hem çocuğunuzun diğer çocuklarla ilişkilerini gözlemlemiş hem de onun sevdiği ama sizin çok da tanımadığınız arkadaşlarını yakından tanıma fırsatı elde etmiş olursunuz.. Çalışıyorsanız bunu hafta sonu yapabilirsiniz.



6. BİRLİKTE HAYAL KURUN



Çocuğunuzla beraber gözlerinizi kapatıp hayal kurun ve sonra herkes hayalini anlatsın. Hatta bunu, hayalin bir kısmını siz, bir kısmını çocuğunuz kuracak şekilde bir oyuna dönüştürün. Bu size de iyi gelecek. En son ne zaman gözünüzü kapatıp hayal kurdunuz? Hatta buna diğer aile üyelerini ortak ettiniz?

AİLELER İÇİN OYUN ÖNERİLERİ

AİLECEK OYNANAN KELİME OYUNU

Bu oyun gibi ailecek oynanacak oyunlar evde zaman geçirmenin en güzel yollarından biridir. Oyunumuz, kelime bilgisi gerektiriyor ama okul öncesi çocuklarla da oynamak mümkün. Büyük-küçük herkes oynayabilir. Üstelik, hiçbir malzeme gerektirmez. Oynanışı şöyle: Oyunda ebe veya kural koyucu olan kişi, bir ses öbeği verir. Örneğin, A ve Y harflerinin bir araya gelmesiyle oluşan "AY" sesini belirlemiş olalım. Tüm oyuncular, belirli bir süre içerisinde "AY" sesiyle başlayan kelimeler bulmalı. Ayna, ayraç, aydın, ayı, ayakkabı... En çok kelimeyi bulan, o seti kazanır. Materyal gerektirmeden ailece oynanabilecek oyunlar arasında, oldukça tercih edilen bir oyundur. evde oyun oyna Kelime Bulma Oyununun Çocuklara Faydası: Kelime bulma oyunu çocukların kelime haznesini ve hızlı düşünme becerisini geliştiren, kolay bir oyundur.



EVDE YÜZÜK SAKLAMACA

Evde oynanabilecek nostaljik oyunlardan biri de yüzük saklamaca. Sıkıcı hale geldiğini düşünmeyin sakın. Biz yetişkinler için bir miktar sıkıcı olmuş olabilir. Siz hiç, çoluk çocuk, ailecek denediniz mi peki? Deneyin; neden yılların bu oyunu eskitemediğini göreceksiniz. Oynaması da çok basit. Yüzük veya benzeri küçük bir nesneyi evin içinde bir yere saklayın ama ebe olacak kişi nereye sakladığınızı görmesin. Ardından ebe olan kişiyi odanın içerisinde yönlendirmelisiniz. Sakladığınız yere yaklaştığında "sıcak" deyip uzaklaştıkça "soğuk" demeniz yeterli. evde oyun oyna Yüzük Saklamaca Oyununun Çocuklara Faydası: Sosyalleşip eğlenme gibi zaten tahmin etmesi kolay faydaları bir yana dursun; yüzük saklamaca oyunu çocukların ipuçlarını değerlendirme ve yönergeleri takip etme becerilerini geliştiriyor.