

TATİLİ NASIL GEÇİRELİM ?



Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi

- BİLİYORUZ Kİ ÇOK YORULDUNUZ
- Tatilde dinlenmek en çok sizlerin hakkı. Lütfen bol bol dinlenip ailenize ve kendinize zaman ayırın.
- Tatil demek istediğini yapabilme serbestliği değildir. Yatma kalkma saatleri biraz daha esneklik kazansa da tamamen boşluğa düşmemeli, kendimize bir tatil programı yapıp uygulamalıyız.
- Neler Koyabiliriz Bu Programa????

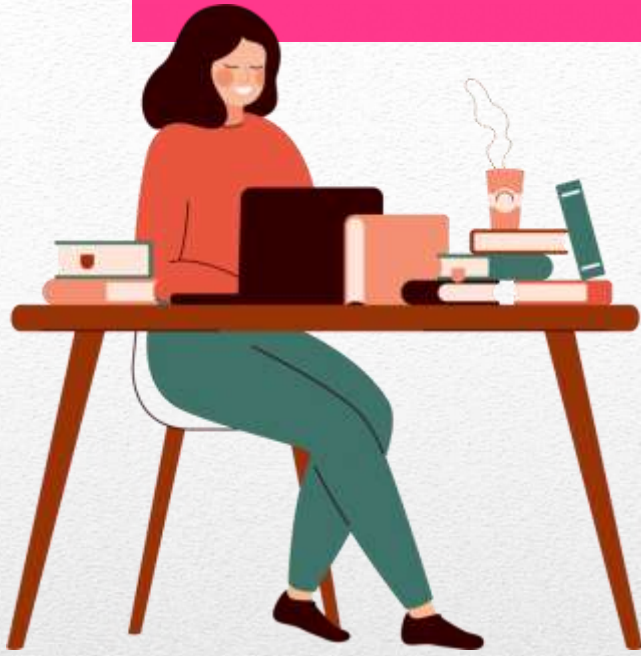


YAPILACAK LİSTESİ

- Herkes öncelikli olarak kendi durumuna uygun bir plan yapmalıdır.
- 1.dönem neler halledildi, neler eksik kaldı; günü, haftayı zamanı planlamalı. Bu dönem içerisinde hem konu tekrarları olmalı hem de soru çözümleri olmalıdır.
- Çünkü yaptığımız çalışmalar ne kadar kavradığımızı ancak çözdüğümüz soru aracılığı ile aldığımız dönütlerden görebiliriz. Her güne belli bir soru çözümü sayısı koymayı unutmayın, bir günde çok fazla soru çözemeyebilirsiniz ama yine de en azından o günkü konuyu ne kadar öğrendiğimizi görmemiz açısından belli oranda soru çözüm çalışması yapmalıyız.



PLAN YAPMAK



İnsanlar öğrendiklerinin yüzde 75'ini bir haftada, yüzde 66'sını bir günde, yüzde 54'ünü de bir saat içerisinde unutuyor.

Unutmayı önlemenin yoluysa yapılanları tekrar etmekten geçiyor.

Konu eksikliği fazla olan, konuları sınava kadar yetiştirememeye korkusu yaşayan öğrenciler bu tatilde önceliği, eksik konularını tamamlamaya vermeli. Çünkü ikinci dönem hem zamanın daha kısa olması hem de bahar mevsiminin gelmesi ve sıcakların başlaması nedeniyle öğrenci için güçlük yaratabilir. Konu eksikleri olmayan ve çalıştığı konularda az hata yapan öğrenciler ise yeni konulara çalışabilirler.

DERS ÇALIŞMAK

- Tatil demek tabii ki sadece ders çalışmak demek değildir; birkaç gününüzü de tatil, dinlenme ve hobileriniz için ayırmalısınız. Sadece ders çalışmakla geçirilecek bir tatil dönemi deşarj olmanızı ve dinlenmenizi engelleyecektir. Bu yüzden, planlarınız içinde kendinize ayıracağınız özel zamanlar da olmalıdır.



Kitap okumak,
televizyon izlemek,
internette sörf
yapmak ta
planlarınızın
içerisinde olabilir,

En önemlisi
neye
ne kadar
zaman
ayıracağınızdır.

- Kitap okumaya karşı ilgisi olmayan öğrencilerin kalıcı başarılar yakalaması çok güç. Böyle bir alışkanlığa sahip olmayan öğrenciler için tatil bulunmaz bir fırsat. Bundan dolayı kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsa olmazlarındanandır.
- Ailece kitapevlerinden alışveriş, aynı kitabı okuma, hakkında konuşma, geniş zamanlarda zevk alarak, merak ederek sonunu tahmin etmeye çalışarak, okuma zevkinin gelişmesi söz konusu olacaktır.

KİTAP OKUMAK





- Doğada gezmek, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, çiçek bakımı, fidan dikmek vs. doğanın farkına varıp, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

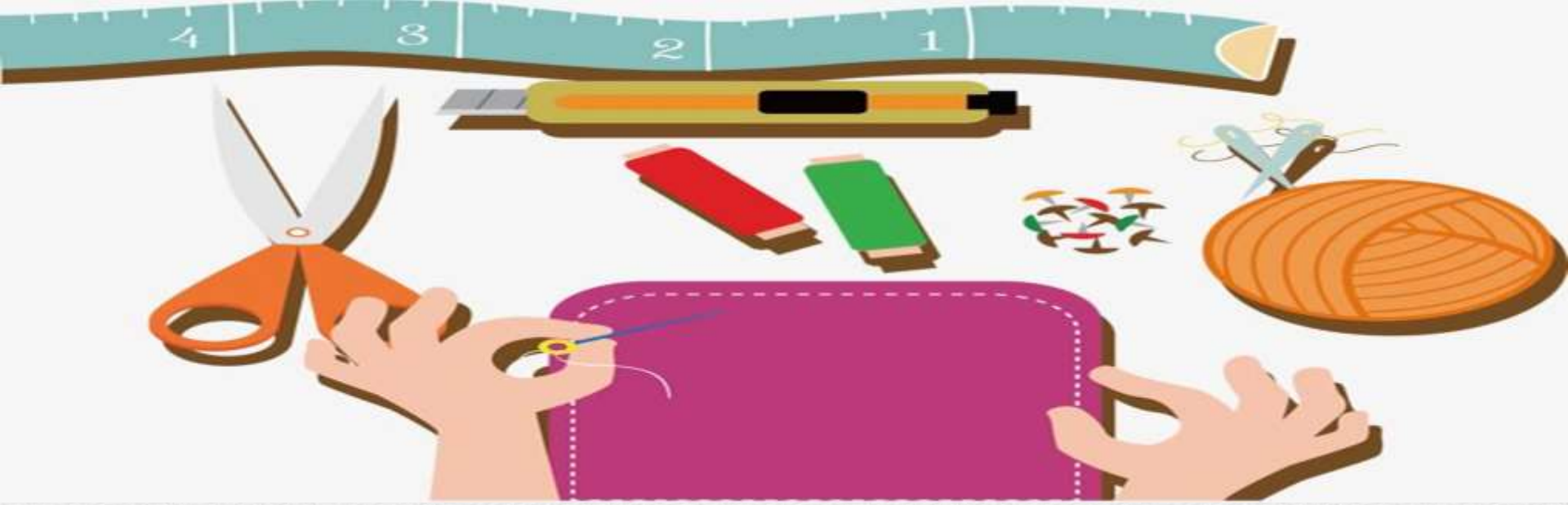


DOĞANIN FARKINA VAR

- Hobi edinmek ruhsal gelişim ve fiziksel sağlığınıza katkı sağlamaktadır.
- Hobiler sadece zaman geçirmek için değil, kişinin nelerden hoşlanıp hoşlanmadığını keşfetmesine yol açar. Kişinin kendini ifade etmesinin bir farklı yolu da hobi edinmek ve bunu gerçekleştirmektir.

HOBİ EDİNİN





- Depresyonu ve psikolojik çoğu rahatsızlığı tetikleyen olgu strestir. Günlük rutinine hobiye etkileyemeyen bireyler okul veya iş hayatını sadece sorumluluk veya zorunluluk olarak gördüğü için bulunduğu durumdan git gide uzaklaşır, mutsuzlaşır ve soğur. Bu durum bireylerin ruh sağlığını daha sonrasında ise fiziksel sağlığına olumsuz etki etmektedir.
 - Fakat hobiler, vücutta bulunan stresi azaltması ve bunu pozitif strese çevirmesiyle gerekli motivasyonu edinmemizi sağlıyor.
-

- Dünyaca ünlü girişimciler veya CEO'lar çalışanları için oluşturduğu iş ortamına aynı zamanda kaliteli zaman geçirmeleri için salıncaklar, oyun konsolları, masa tenisi, yüzme havuzları veya aktivite odaları bulundurur.



- Dünyanın en genç girişimcilerinden biri olan Mark Zuckerberg, şirketine dahil olacak potansiyel bireylerin sadece öz geçmişine değil aynı zamanda edindiği hobilere de önem veriyor. Hobileri veya spesifik alanları olan insanların diğer insanlara göre bakış açılarının ne kadar farklı olabileceğini biliyor.



- Fotoğraflar sayesinde sizin içinizdeki düşünceleri dışa aktarmaya neden olarak duygularınızı konuşmadan da ifade edebilirsiniz. Çektiğiniz fotoğrafta gördüğünüz farklı bir ayrıntıdan bile çıkacak olan anlam sizi farklı hobi edinmeye itebilir veya farklı keşiflerin kapısını aralayabilir.



FOTOĞRAF ÇEKMEK

- Kendi zevklerinize ait edineceğiniz hobiler üretme arzunuzu ortaya çıkarabilir. Bazı zamanlarda sözel olarak ifade edemeyeceğimiz duygu ve düşünceleri edindiğimiz hobiler aracılığıyla ifade edebiliriz. Aynı zamanda bizi huzursuz ve mutsuz eden şeylerden uzaklaşmak için de hobilerimizi kullanabiliriz. Bir resim yaparken kimseye anlatamadığınız iç dünyanızı anlatabilirsiniz.

RESİM YAPMAK



- Sağlığınızın değerini anlamanıza yardımcı olur. Yaşam kalitenizi arttırmanıza ve geliştirmenize yardımcı olur.
- Fiziksel performansınızı geliştirir. Kalp rahatsızlığı riskini azaltır.
- Maksimum oksijen kapasitenizi arttırır.
- Kandaki yoğunlaşmayı azaltır Kalbinizin daha verimli pompalama işlevini yapmasını sağlar
- Çarpıntı riskini azaltır. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından kurtulmanızı sağlar.
- Sıcaklığa karşı tahammülünüzü artırır. Endişe ve kuruntularınızı azaltır. Streslerden korunmaya ve kurtulmaya yardımcı olur.

SPOR YAPMAK



- Vücudun üst solunum yolları enfeksiyonuna karşı direncini artırır.
- Stresle başa çıkmanıza yardımcı olur. Bağışıklık sisteminizin iyi şekilde çalışmasını geliştirir. Depresyonun hafifletilmesine ve atlatılmasına yardımcı olur.
- Kassal dayanıklılık seviyenizi artırır. Egzersizden sonra çabuk toparlanabilme kabiliyetinizi artırır.
- Vücudunuzun dik durmasının gelişmesini sağlar. İyi bir fiziksel görünüş sağlar.
- Kendinize olan güven duygunuzu arttırır. Rahat olmanıza yardımcı olur. Kısa süreli bilgileri hafızanızda tutma kabiliyetini geliştirir
- Önceden hareketsiz bir yaşam tarzına sahip kişilerin, yorgunluğa karşı direncini artırır ve dinçlik hissini oluşmasını sağlar.

SPOR YAPMAK



- <https://sanalmuze.gov.tr/> Sitesine girip müze gezintileri yapabilirsiniz. Bu tarz etkinliklere katılmak hem ufkunu geliştirecek hem de ders dışı öğrenme ve merak etme dürtülerini uyandıracaktır.

MÜZE GEZİNTİLERİ

- Aile toplantısı yapıp teknoloji kullanım saatlerini ve aile etkinlik saatlerini belirleyin ve herkesin görebileceği bir yere asın.

- Ev işlerinde yardımlaşın
- Kahvaltıyı kardeşlerinizle sizler hazırlayın

- Ailece bir film izleyin

- Piknik yapın

- Yeni bir tarif deneyin

- Oyun oynayın(satranç, kelime türetme, isim şehir, tabu, puzzle, kulaktan kulağa, sessiz sinema, tombala, evet hayır vs.)



AİLE İÇİ ETKİNLİKLER



- M¼zik, ilham g¼c¼ne sahiptir ve aynı zamanda sağlığınızı, refahınızı artırabilecek g¼cl¼ psikolojik etkileri vardır.
- Klasik m¼zik dinlemek depresyon belirtilerini azaltır, odaklamayı artırır, ¼fke ve stresi azaltır, moralinizi y¼kseltir, daha iyi bir uykuya kapı açar.
- M¼zięi yalnızca eğlence aracı olarak d¼ş¼nmek yerine, g¼nl¼k yaşamınıza m¼zik katmanın faydalarını d¼ş¼n¼n. Bir m¼zik aleti ęalmaya da başlayabilirsiniz, neden olmasın? Sonuğ olarak daha motive, mutlu ve rahat hissettiğinizi g¼receksiniz.

M¼ZİK



ÜNİVERSİTE
TANITIMLARI

GÖZLEM
YAPMAK

MEKTUPLAŞMAK

GÖNÜLLÜ
OLMAK

PASTA
YAPMAK

NAKIŞ
ÇEMBERİ

KENDİN
YAP(DIY)

ÇİÇEK BAKIMI

MESLEK
ÖZELLİKLERİ

TAŞ BOYAMA

BAĞIŞ YAPMAK

OYUNCAK
YAPMAK

ÖRGÜ

KOLEKSİYON
YAPMAK

TAKI
TASARIMI

AHŞAP
OYMA

BALIK
TUTMAK

TUZ
SERAMİĞİ

EVİMİZİ ÇEVREMİZİ
GÜZELLEŞTİRMEK

HAYVAN
BESLEME

ASTRONOMİ

UÇURTMA
UÇURMAK

YAZMAK

ŞEHİR
TANITIM
VİDEOLARI

DİKİŞ

DİL
ÖĞRENMEK

ORİGAMİ

MAKET
YAPIMI



DAHA BAŞKA ÖNERİLER







SAĞLIKLI

VE

VERİMLİ BİR

TATİL GEÇİRMENİZ DİLEĞİYLE

