

# TATİL DEĞİL UZAKTAN EĞİTİM

NAZMI OĞUZ ORTAOKULU  
*REHBERLİK SERVİSİ*



- İçinde bulunduğumuz zaman itibariyle olağandışı bir durumla karşı karşıyayız. Bu durum doğal olarak eğitim öğretimin de gidişatını değiştirmiştir. Olumsuzluklara rağmen yapabileceğimiz birçok çalışma vardır. Tüm bu çalışmaların amacı hayatınızın normalleşmesine katkı sunmak ve gelişiminizi desteklemektir. Rehberlik servisi olarak hayatınızın normalleşmesi adına bu slaytı yapmak istedik.

**Unutulmaması gereken: *‘‘Bu süreç geçicidir ve her şey normale dönecek!’’***

**PEKİ BU SÜREÇTE NELER  
YAPABİLİRİZ?**

# 1-DUYGULARINI PAYLAŞ

- Bir belirsizliğin hakim olduğu kesin. “Geçici” bir kriz anı olarak da adlandırılabilen bu zamanlarda kaygı ve stresin artması olağandır. Kimi insanlar bu duyguları yoğun yaşarken kimi insanlar çok daha basit düzeyde yaşayabilir. Fakat ne yaşarsanız yaşayın şu anki durumunuz için aklınıza gelmesi gereken ilk şey yalnız olmadığınızdır. Sizinle beraber yaklaşık 18 milyon öğrenci, 1 milyon öğretmen ve velileriniz de bu durumları ve bu duyguları yaşıyorlar.
- O yüzden ilk olarak yapmanız gereken yaşadığınız bu olağan duygularınızı kabul ederek ailenizle, arkadaşınızla, komşunuzla paylaşmak ve onları dinlemektir. Duyguları paylaşmanın insanlar üzerindeki olumlu katkılarına tanık olacaksınız.

# 2-GÜVENİLİR BİLGİLER EDİN

- Olağandışı durumlarda en çok görülen olumsuzluklardan biri de sürekli yalan yanlış haberlerin varlığıdır. Bilgi kirliliği çoğu zaman kaygımızın artmasına neden olacaktır.
- Sürekli kötü ve olumsuz haber okumak da bizlere bir şey katmayacaktır. İyi düşünmeliyiz ki iyi olsun.
- Bu yüzden sadece resmi kaynaklardan gelen bilgilere güvenmemiz doğru olacaktır.
- Resmi kaynak olarak şu an için sadece devletin resmi kurumlarının kanallarına güvenebiliriz. Özellikle whatsapp gibi bilginin herkes tarafından çok hızlı yayılabildiği yerlerden gelen ve doğruluğu kanıtlanmamış, bilimsellikten uzak bilgilere çok dikkat edilmelidir.

# 3-BECERİLERİNİ KULLAN

- Daha önceleri de kez kriz anları ya da olumsuz durumlarla karşılaşmış olabilirsin. Bu gibi anlarda ne gibi baş etme becerileri geliştirmiştin? Geçmişe giderek bunları düşün ve sana yarayabilecek teknikleri bu zamanda da kullan. Unutma her insanın olduğu gibi senin de farklı güçlü yönlerin var.

# 4- #EVDEKAL #HAYATEVESİĞAR

Geldik daha somut önerilere. Bunların hepsini yapmak ya da yapmamak sana kalmış. Ama denemeni kesinlikle öneririz.

- **Kitap Oku.** *Seviyene, yaşına, ihtiyacına uygun olması önemli. Zaman geçirme listene 1 numaradan giriş yapmalı.*
- **Egzersiz Yap.** *Bağışıklığın, sağlığın, gelişimin için evde yapılabilecek basit düzey egzersizleri denemelisin.*
- **Kaliteli Uykuyu Yakala.** *Bağışıklığın güçlenmesi için iyi bir uykunun varlığı şarttır. Tam karanlık bir ortamda ve yaşına uygun olarak ortalama 8 saat uyku senin için yeterlidir.*
- **Dengeli Beslen.** *Öğünleri atlamadan ve su içmeyi unutmadan yeterli ve dengeli beslenmek önemlidir.*

- **İletişim Kurun.** Özellikle büyüklerinle, yaşlılarla, akrabalarınla, arkadaşlarınla iletişim kurmaya devam et. İnsanlara halini hatrını sorman, onlara yardımcı olmanın ilk adımıdır.
- **Film-Dizi İzleyin.** Yaşına ve seviyene uygun, sana bir şeyler katacak içerikler olmasına dikkat et.
- **Ev İşlerine Yardım Et.** Fiziki temizlik senin ruhen temizliğine de katkı sunacaktır. Ayrıca evde bir işe yaramak, bir yemek yapabilmek, sorumluluk alabilmek çok güzeldir.
- **Birlikte bir şeyler yapın.** Grup oyunları(sessiz sinema vb.) ya da kutu oyunları (yapboz, tabu, scrabble vb.) oynayın, müzik dinleyin, taklit yapın, yaşananlar hakkında konuşun...



## **Dersleri unutmadık, sonuçta okula ara verdik eğitime değil.**

- *N'olursa olsun derslere devam etmeliyiz.*
  - EBA internet sitesinden,*
  - EBA Tv'den,*
  - Alternatif ortamlardan,*
  - Öğretmenlerimizin uzaktan eğitimlerinden yararlanmalı, katılım göstermeli ve tekrarlarımızı yapmalıyız.*
- *Eksiklerimizi gidermek içinse daha iyi bir zamanlama bulamayabiliriz.*

# 5-BAĞIMLI OLMA

- Bilgisayara, tablete ve telefona... yani dijital hayata dikkat et.
- Bu süreçte vaktimizin fazla olması bizleri olması gerekenden daha fazla teknolojiye kapılmamıza sebep olmuş ve dolayısıyla da teknolojinin olumsuz taraflarına çekmiş olabilir.
- Kendine hakim olmaya çalış, bu ortamlarda geçirdiğin süreye dikkat et. Takibini sağla.
- Bu konuda Yeşilay'ın Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Projesinin internet sitesinden yardım alabilirsin. (Tbm.org.tr)

# VE TÜM BU SÜREÇTE...

- İYİMSER OL,
- DİKKATLİ OL,
- UMUTLU OL,
- KARARLI OL,
- YARDIMCI OL.

#Uzaklaştıkça Yakınlaşıyoruz

Öğrencilerimiz ve Velilerimiz için

# Psikososyal Destek

**444 0 632**

Özel Eğitim ve Rehberlik Öğretmenlerimizle  
Her An Yanınızdayız

Sen Yeter ki #EvdeKal



meb.gov.tr



Öğretmenleriniz olarak;

*“Okulumuzu ve Sizleri Çok  
Özledik.”*

*#Evdekal #Hayatevesiğar*

**NAZMI OĞUZ ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**HAZIRLAYAN: ERKİN T. YANTIRI**