

# BİLİNÇ KOLEJİ

## ite 4 mevsim

Ocak 2019 / Sayı:2

**Çatal-Kaşık-Bıçak**

**5 Adımda Vucut  
Yaşınızı Hesaplayın**

**İstanbul'un  
Kuruluş Efsanesi**

**Atatürk'ün İmzası**

**Down Sendromu**

**Veganlık Nedir?**

**Doğru Duruş  
Pozisyonları**

**Kahvenin Macerası**

**Yenmemesi  
Gereken  
Yiyecekler**



**BİLİNÇ KOLEJİ**  
EĞİTİM KURUMLARI

Bilinç Koleji öğrenci ve öğretmenleri tarafından hazırlanmıştır.

# İstiklal Marşı

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;  
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.  
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;  
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehrenye ey nazlı hilal!  
Kahraman ırkıma bir gül... Ne bu şiddet, bu celal?  
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helal;  
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklal.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.  
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!  
Kükremiş sel gibiyim: Bendimi çiğner, aşarım;  
Yırtarım dağları, enginlere sığmam taşarım.

Garb'ın afakını sarmışsa çelik zırhlı duvar;  
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.  
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,  
"Medeniyet!" dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş! Yurduma alçakları uğratma sakın;  
Siper et gövdeni, dursun bu hayasızca akın.  
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın...  
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri "toprak!" diyerek geçme, tanı!  
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.  
Sen şehid oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:  
Verme, dünyaları alsan da, bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?  
Şüheda fışkıracak toprağı sıksan, şüheda!  
Canı, cananı, bütün varımı alsın da Huda,  
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlahi şudur ancak emeli:  
Değmesin ma'bedimin göğsüne na-mahrem eli;  
Bu ezanlar ki şehadetleri dinin temeli  
Ebedi, yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder varsa taşım;  
Her cerihamda, İlahi, boşanıp kanlı yaşım,  
Fışkırır ruh-i mücerred gibi yerden na'sım!  
O zaman yükselerek Arş'a değer, belki, başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilal!  
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helal.  
Ebediyen sana yok, ırkıma yok izmihlal:  
Hakkıdır, hür yaşamış, bayrağımın hürriyet;  
Hakkıdır, Hakk'a tapan, milletimin istiklal.

Mehmet Akif Ersoy

## Atatürk'ün Gençliğe Hitabesi

Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyeti'ni,  
ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur.  
Bu temel senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde  
dahi seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek,  
dahili ve harici bedhahların olacaktır. Bir gün,  
istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine  
düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın  
vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu  
imkân ve şerait, çok namüsaid bir mahiyette tezahür  
edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek  
düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş  
bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve  
hile ile aziz vatanın kaleleri zaptedilmiş, bütün  
tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve  
memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir.  
Bütün bu şeraitten daha elim ve daha vahim  
olmak üzere, memleketin dahilinde, iktidara sahip  
olanlar gaflet ve dalâlet ve hatta hıyanet içinde  
bulunabilirler. Hatta bu iktidar sahipleri şahsi  
menfaatlerini, müstevlilerin siyasi emelleriyle tevhit  
edebilirler. Millet, fakr-ü zaruret içinde harap ve  
bitap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evladı! İşte, bu ahval ve şerait  
içinde dahi vazifen, Türk İstiklâl ve Cumhuriyeti'ni  
kurtarmaktır! Muhtaç olduğun kudret,  
damarlarındaki asil kanda mevcuttur!

*K. Atatürk*



Değerli Okurlarımız,

Okulumuz yayın ekibinin büyük emek ve heyecanla hazırladığı "BİLİNÇ KOLEJİ İLE DÖRT MEVSİM" dergimizi sizlerle paylaşmanın mutluluğu içerisindeyiz.

Dergimiz kişisel gelişimden yaşama, sanattan edebiyata, spordan sağlığa, bilim-teknik ve daha birçok konunun yer aldığı; her kesimden okuyucunun kendinden bir şey bulabileceği özgün bir içerikle hazırlanmıştır.

Misyonumuz gereği sadece öğrencilerimizi değil ayrıca toplumun farklı paydaşlarını da aydınlatmayı bir sorumluluk olarak görüyoruz. Bu yüzden dergimizin içeriğinde her yaş grubundan her kesimin faydalanabileceği bilgiler sunduk.

Bu duygu ve tutumlarla ortaya çıkan emeğin karşılığı şüphesizdir ki siz değerli okurlarımızın ilgi ve takdirleri olacaktır.

Eğitimin dünyaya yön veren bir hazine olduğunu biliyoruz. Bilinç Koleji Eğitim Kurumları olarak Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk'ün "Hayatta en hakiki mürşit ilimdir" sözünü rehber alıyor ve yolunuzu aydınlatığına inanıyoruz.



Tıp Fakültesi Caddesi No:165 Mamak / Ankara  
P.K 06620 Tel : 0312 435 45 45  
www.bilinc koleji.com

# İÇİNDEKİLER

Bilinç Koleji Marşı	4
Kurucu Mesajı	5
<b>Tarih</b>	
Atatürk'ün Kullandığı İmzanın Az Bilinen Hikayesi	6
Onlar Olmadan Olmaz: Çatal-Kaşık-Bıçak	7
Kahvenin Macerası	8
İstanbul'un Kuruluş Efsanesi	10
Tarihte Sıradışı İllkler	11
Seyahat	
Vizesiz Gidebileceğimiz Ülkeler	12
Dünyanın En Yaşanılabilir Şehirleri	13
Dünyanın En Küçük Devletleri	14
<b>Çocuk Ve Genç</b>	
Kaygı Nedir? Belirtileri Ve Çeşitleri Nelerdir?	16
Çocuklarda Sosyal Fobi	20
Öfke Kontrolü Nedir?	22
Geç Konuşmanın Arkasında Yatan Sebepler	23
Çocuk Ve Oyuncak Seçimi	24
Mutlu Bir Çocukluk	26
Çocuklarda Sorumluluk Duygusu	28
Çocuklar Neden Yalan Söyler?	30
Ailenin Çocuk Üzerindeki Etkisi	32
Doğru Meslek Seçimi Nasıl Yapılır?	34
Çocuk Ve Gençlerde Sınav Kaygısı	35
Detox Nedir?	36
<b>Sağlık Ve Yaşam</b>	
Veganlık Nedir?	38
Saç Rengimiz Neden Farklı?	40
Sabahları Neden Yorgun Kalkıyoruz?	41
Sizin Cildiniz Hangi Tip?	42
Down Sendromu	43
Cildimizi Koruyalım	44
Kadın Çantasında Neler Olur?	45
Saçlarımız Ve Biz	46
Asla Yenmemesi Gereken Yiyecekler	47
Doğru Duruş Pozisyonları	48
Vücut Tiplerine Göre Beslenme Şekilleri	50
<b>Kültür Sanat Ve Spor</b>	
5 Adımda Vücut Yaşınızı Hesaplayın	52
Çocuk Ve Spor İlişkisinde Doğru Bilinen Yanlışlar	53
Doğadaki Matematik	54
Matematik İle Gülümse	55
Nereden Çıktı Bu Nobel?	56
Kitap Okumak, İhtiyaç Listemizin 235.Sirasında	58
<b>Kişisel Gelişim</b>	
Hayallerden Hayatlara: "Yeni Bir Ben"	60
Kalabalığın Karşısında Konuşma Sanatı	62
Zaman Yönetimi Düzeyinin Belirlenmesi Testi	64
Test: Renklerle İnsan Karakterleri Ve Özellikleri	66
Yaşamda Başarı Okul-Aile İşbirliğine Dayanır	68

# Bilinç Koleji Marşı

Biz Küçük Hanımlar Biz Küçük Beyler  
Bilinçli Yetişen Bilinçli Gençler  
Atamızın Yolunda Onun İzindeyiz  
Dürüst ve Çalışkan Bilinç Kolejliz

Sağlık ve Sporda Hep İlerdeyiz  
Bilim ve Sanatta Biz Birinciyiz  
Kız Erkek Kol Kola Bilinçle Yürürüz  
Dürüst ve Çalışkan Bilinç Kolejliz

Bilinci Bilimi İlke Edindik  
Özgür Düşünmeyi Burda Öğrendik  
Doğruluk Andımız Bilinç İsmimiz  
Atamızın Yolunda Onun İzindeyiz  
Dürüst ve Çalışkan Bilinç Kolejliz

BACK TO SCHOOL



Nezaket HALİS  
Yönetim Kurulu Başkanı

## Kurucu Mesajı

Gurur ve başarı dolu 25 yıllık eğitimci kimliğimizle, bir eğitim kurumunun gücünün, yapmayı vadedtiği sözlerle değil gerçekleştirdiği başarılarla yükseleceğine inanıyoruz.

Ulu Önder Atatürk'ün, "Eğitimdir ki bir milleti ya hür, bağımsız, şanlı yüksek bir topluluk halinde yaşatır ; ya da esaret ve sefaletle terk eder." sözünden hareketle eğitimi, kalkınmamızın en etkili aracı olarak görmekteyiz. Çünkü bilgi toplumunun temelini oluşturan eğitimidir.

Bizlere emanet ettiğiniz "en kıymetlilerinizi" ulusal ve evrensel değerlere bağlı, sorumluluk duygusu gelişmiş, çağın gelişmişliklerine ayak uyduran ve bunu yaşamına uyarlayabilen, paylaşımcı ve barışçı bireyler olarak yetiştirmeyi hedefliyoruz.

Anasınıfından liseye kadar tüm kademelerde eğitim verdiğimiz kurumumuzda, kaliteyi hedefleyen, yeniliklere açık, dinamik ve çalışkan eğitim kadromuzla hedefimiz doğrultusunda çalışıyor ve üretiyoruz.

Değişen, gelişen ve küreselleşen dünya şartlarında yabancı dil öğrenmenin önemini biliyor; öğrencilerimizin ulusal ve uluslararası eğitim kurumlarından

faydalanmalarına fırsatlar yaratıyoruz. Sürdürülebilir kurumlararası ilişkilerle öğrencilerimizi dünya vatandaşı olma yolunda geliştiriyor, kültürlerarası diyalogu geliştirecek Avrupa Birliği Projeleri uyguluyoruz.

Bilinç Koleji Eğitim Kurumları olarak; "Biz olma bilinci" ile hareket ediyor bütün öğrencilerimizi BİLİNÇ ailesinin birer ferdi olarak görüyoruz. Bu büyük aile içerisinde herkesin kendisini mutlu, değerli ve güvende hissettiği bir eğitim öğretim ortamı sunuyoruz.

Kurumumuzda her öğrencinin Atatürk ilke ve inkılaplarına bağlı, bilimsel, çağdaş, laik ve demokratik eğitim alması "BİLİNÇ KOLEJİ MARKASI" güvencesi altındadır.

Biliyoruz ki, bir çocuk dünyayı değiştirir. Bu memleketin her evladı için yapılacak çok şey var! Bunun için her gün daha çok çalışmanın ve üretmenin kararlılığıyla güçlenerek büyüyoruz. İyi eğitim yavrularımız için bir ayrıcalık değil, haktır.

# Mustafa Kemal Atatürk'ün Kullandığı İmzanın Az Bilinen Hikayesi...

1881'den sonsuzluğa uzanan bir sevdanın adı olan Mustafa Kemal'in kullandığı imzanın şaşırtıcı bir tasarım hikayesi vardır.

1881'den sonsuzluğa uzanan bir sevdanın adı olan Mustafa Kemal'in kullandığı imzanın şaşırtıcı bir tasarım hikayesi vardır. Ulu Önder Mustafa Kemal'e 21 Haziran 1934 tarihinde "Soyadı Kanunu'nun" çıkarılması ile "Atatürk" soyadı verilmiştir. Meclisteki vekiller, Mustafa Kemal'e güzel ve karizmatik bir imza numunesi armağan etme kararı almışlardır. Bunun üzerine Atatürk'ün imzasını çizmek görevi onun özel kalemi aracılığıyla Boğaziçi'ndeki Bebek Semt Komiserliği tarafından Hagop Vahram Çerçiyani'ye ulaştırılmıştır. Vahram Çerçiyani, bugünkü adıyla Boğaziçi Üniversitesi olan Robert Koleji'nde Matematik öğretmenliği yapan, 1920'li yıllarda Amerika'daki Palmer Method Okulu'nda güzel yazı konusunda uzmanlaşmış bir eğitimcidir. "Çerçiyani Stili" denen yazısı ile birçok öğrenci yetiştirmiştir. Aynı zamanda o yıllarda meclisteki vekillerin bir kısmı da, Çerçiyani'nin yetiştirdiği öğrencilerdendir. Vahram Çerçiyani toplam beş imzadan oluşan numuneleri, toplam 24 saat içinde hazırlamış ve ertesi gün kapıda bekleyen komiserlere teslim etmiştir. Hagop Vahram Çerçiyani'nin oğlu Dikran Çerçiyani o günü şu cümlelerle anlatmaktadır: "Sabah saat 8.30 sularıydı. Kapı çaldı annem açtı. Endişeli bir suratla odaya dönüp 'Vahram kapıdaki komiser ve bir sivil seni görmek istiyor' dedi. Önce okulda bir hadise olduğunu sandık... Babam hemen masa başına geçti çünkü imza numunelerini hazırlamak için bir günü vardı. Sabah saat 8.30'da imzaları teslim etmesi gerekiyordu. Bütün gün babamı seyretmekten yorulmuştum. Bir süre sonra uykuya daldım. Sabah uyanıp yanına gittiğimde masasında beş hazır imza gördüm, istenildiği üzere sabah 8.30'da numuneler bir gün önce kapımıza gelen komiserlere teslim edildi. Babam Atatürk'ü cam gibi severdi, ben de öyle... Ve yaptığı işten dolayı büyük kıvanç duyuyordu!" Hazırlanan numuneler arasında Mustafa Kemal Atatürk beşinci imzayı seçmiş ve bugünkü herkesin özendiği imzası böylece ortaya çıkmıştır.

Günümüzde pek çok insan, evinde, arabasında, vücudunda, çeşitli yerlerde bu imzayı gururla taşıyor. Savaşta iyi bir komutan, barışta iyi bir devlet adamı olan Mustafa Kemal Atatürk'ün imzasının hikayesi bu şekildedir. O günlerden bu günlere, yüreklerimize kazınmış bir sevgidir...

Hazırlayan:  
Sosyal Bilgiler Öğretmeni Gündem Aykaç  
Yararlanılan Kaynak: [www.ensonhaber.com](http://www.ensonhaber.com)



# Onlar Olmadan Olmaz: Çatal-Kaşık-Bıçak

Ve insan acıktı... Aslında her şey insanın acıkması ile başladı. Acıkmak ve o hissi kontrol altına almak. Yemek yemek fizyolojik bir ihtiyaç aslına bakarsanız. Yemek yemeyi kontrol altına aldık almasına ama bunu yaparken hangi araç gereçleri kullandık ve bu araç gereçlerin tarihsel gelişimi nasıl olmuş. Siz hiç merak ettiniz mi?

Çatal, bıçak, kaşık nasıl bulundu ve şuan sofralarımıza nasıl geldi acaba?

İnsanoğlu dünyada var olduğundan itibaren Taş Devrine kadar yemek ihtiyaçlarını el ile gidermiş ve araç gereç kullanmadan beslenmiştir.

Ta ki Taş Devrine kadar...

Tarihte ilk kaşık Taş Devri'nde kullanılmıştır. Denizlerden çıkarılan kabukların besinleri bir arada tuttuğu görülmüş ve bu durum kaşığın atası olmuştur. Yunanca "Cochlea" sözcüğünden türeyen kaşık; zamanla ahşaptan ve demirden üretilmiştir. Önceleri sadece zenginlerin sofralarını süsleyen kaşıklar günümüz formuna Romalılar tarafından getirilmiştir.

Sofralarımızda bulunan bir diğer

araç gereç ise çataldır. Çatalın geçmişi kaşık kadar geçmişe dayanmıyor.

Aslında Yunan mitolojisinde iki uçlu, sivri savaş aletleri kullanıldığı belirtilmiş ve bunların çatalın atası olduğu söylenmektedir. Ancak bu durum mitolojiden öteye gitmiyor ve kesinlik kazanmamış durumda.

11.yy'a kadar kaşıkla yenecek yiyecekler dışında her şey el ile yeniyordu. Ancak daha sonraları iki uçlu sivri araç gereçler yapılmış ve kaşığın yanında kendine yer bulmuştur Çatal ilk kez Macar Kraliçesi Klemans'ın eşyaları arasında görmek mümkündür. Önceleri iki uçlu olan çatal; sonraları 3 ve 4 uçlu olarak sofralarımızda bulunmuştur. Orta Çağ'da özellikle erkekler

çatal kullanmayı reddetmişlerdir. Çatal kullanmanın kadını olarak görünmesinden dolayı Papa, çatal kullanımını bir süre yasaklamıştır.

Bıçağın geçmişi ise insanlık tarihi kadar eskilere dayanıyor. İnsanlar bıçağı genelde savaş aleti olarak görseler de, bitki kesmekte, ağaçları kesmekte kullanmışlardır. Sofralarda kesime ihtiyaç olunca kendini çatal ve kaşığın yanında bulmuştur. O zaman tekrar edelim. Onlar olmadan olmaz.

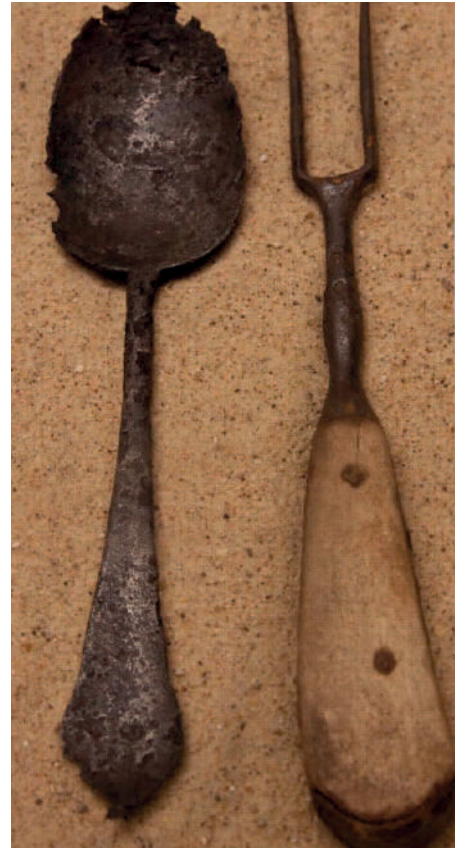
Hazırlayan:

Serkan Efe Seyfe

Kaynakça:

A Cultural History Of Food

Kadın ve Kadın - blog.milliyet.com.tr



KIRK YIL HATIRI OLAN BİR YOLCULUK

# Kahvenin Macerası...

Kahvenin anavatanı Etiyopya'nın Kaffa bölgesidir. Kaffa'daki ormanlarda yetişen Arabika kahve ağaçları, çekirdekleri işlenen ilk kahveler olarak bilinir.

Hayatımızın her anına eşlik etmesini istediğimiz bir tat: Kahve

Adını "yorgunluk" ile adeta yeniden anlamlandırılan kahveyi kim sevmez ki. Arkadaş buluşmalarında, eve davetlerde, en özel günlerimizde bile kendisine yer bulabilmiş bir içecek kahve... Hoş sohbetlerin olmazsa olmazıdır, en güzel anların tatlı şahididir bazen de.

Maksat tat olmaz bazen, güzel bir sohbetin belini kırmak için de bahanesi olur işin. Birkaç dakikamızı alan bu lezzetli içecek saatler süren sohbetin kapısını açar insana.

Peki, nereden girdi bu kahve hayatımıza? Ne zamandan beri " Haydi gel de sana bir yorgunluk kahvesi yapayım" cümlesinde öznemiz oldu. İşte en güzel fincanlarda kendine yer bulan kahvenin tarihi.

Gerçekten alır mı yorgunluğu bilinmez ama kırk yıl hatırı yüklenmişse bize de köpüklü köpüklü içmek düşer. Telvesinde bile umuda yolculuk ederiz bazen... O acı tatta bile güzel olanı ararız...

## KAHVENİN TARİHÇESİ...

Bu eşsiz tadın anavatanı, Etiyopya'nın Kaffa bölgesidir. Bu bölgenin ormanlarında yetişen Arabiya kahve ağaçları, çekirdekleri işlenen ilk kahveler olarak bilinir.

Fırınlanma yöntemiyle elde edilen ve kahvenin ülkemize gelmesine aracı olan bölge ise Yemen'dir. Bu her iki bölgede de kahvenin ortaya çıkışı hemen hemen aynıdır.

Etiyopya'da o dönem, köle ticareti yapılan yol üstünde, yaya olarak yolculuk eden ve yorulan köleler, yol kenarındaki kahve ağaçlarının kırmızı meyvelerini çiğneyerek tükürürdü. Çiğnenen bu kırmızı meyve, kölelere enerji verir ve yolculuklarına devam etmelerini sağlardı. Bu durumu gören bazı tüccarlar da ağaçlardaki meyveleri ve meyvenin içindeki kahve çekirdeklerini toplayarak ticaretini yapmaya başladı. Kahvenin bu bölgeden macerası böylece başlamış oldu.

Yemen'de ilk kez 13. yüzyılda fırınlanan kahvenin ortaya çıkışı da keçilerini olatmaya götüren bir çobanın yorgun ve uyuşuk keçilerinin kahve ağacının meyvelerini yemesi ve canlanmasına dayanır. Çobanın bu durumu fark etmesiyle de kahve ağacının canlandırıcı ve rahatlatıcı meyveleri yayılmış olur. Evet, her iki bölgede de ortaya çıkışı yani buluşu verdiği rahatlatıcı etki sonucu olmuştur. Kölelere ve keçilere verdiği enerji



öylesine etkili olmuş ki gittiğimiz her yerde adına rastlamak mümkün.

**Kahve Bizim Ülkemize Ne Zaman ve Nasıl Geldi?**

Kaffa kelimesi Arapça'da Qahwah olarak geçer. 15. yüzyılda Yavuz Sultan Selim döneminde Yemen Valisi olan Özdemir Paşa, Yemen'de içtiği ve çok sevdiği kahveyi İstanbul'a getirir. Kahve, burada çok sevilir. Özel kahve içme saatleri düzenlenirmiş. Padişahın kahvesini yapan öyle sıradan mutfak aşçıları olmazmış. Bu işi hakıyla yapan kişiler pişirmiştir. Öyle ki sarayda 'kahveci başı' diye rütbeli bir çalışan bile olurmuş. Padişahın kahvesini pişirmekle görevli olan kahveci başı, sır tutmasını bilen, bilge kişiler arasından seçilirdi.

1600'lü yıllarda ülkemize gelen Venedikli tüccarlar, kahveyle tanışır ve onlar da bu tadı çok sever. Kahvenin Avrupa'ya taşınması da bu şekilde gerçekleşir. İlk başlarda sokaklarda satılan kahve, 1645 yılında ilk defa İtalya'da bir dükkânda yani 'kahvehane' de satılmaya başlanır.

#### **Kahve fahı nasıl ortaya çıktı?**

Türkiye'ye Yemen'den, Avrupa'ya da Osmanlı'dan geçen kahve, Osmanlı dönemlerinde sarayın vazgeçilmez içeceği oldu. Kahve fahının da bu dönemde ortaya çıktığı bilinmektedir. Saraydaki cariyeler, birisi hakkında dedikodu veya istihbarat yayacakları zaman bunu direkt söylemekten çekindikleri için gün içerisinde birçok kez içilen ve içme esnasında toplu halde bulunan kahve saatlerinde kahve fincanına bakarak söylerler.

Zamanla bu durum yaygınlaşır ve kahve içtikten sonra fincana bakarak bir şeyler söylemek 'kahve fahı' olarak tabir edilmeye başlandı.

Evet, kahvenin ortaya çıkış hikayesi bu şekilde. Peki, bu eşsiz tadın dünyada bilinen pek çok çeşidi, farklı sunumları ve farklı pişirilme yöntemleri var. Onlara da birlikte biz göz atmaya ne dersiniz?

#### **Türk Kahvesi**

Türk kahvesi dünyanın en ince çekilen kahvesidir. Bebek pudrası kıvamında çekilmektedir. İkincisi ise demleme yöntemidir. Türk kahvesi demleme işleminde herhangi bir filtre kullanılmadığı gibi demleme esnasında bir sefer değil, en az iki hatta bazen üç sefer kaynama raddesine getirilerek, başka bir deyişle iki taşım kaynatılarak pişirilir. Bu iki faktör Türk kahvesini

kahveler arasında eşsiz kılar...

#### **Guatemala Kahvesi**

Orta Amerika bölgesinde nispeten küçük bir ülke olan Guatemala, kahve yetiştirmek için uygun iklimi ve volkanik dağlarının sağladığı özel koşullar sayesinde, yetiştirdiği kahveleri dünyadaki en özel kahveler arasına yazdırmayı başarmıştır.

#### **Hawaii - Kona Kahvesi**

Hawaii adalarının çoğunda kahve çiftlikleri bulunmasına karşın, Hawaii'nin en ünlü, en değerli ve en çok aranan kahvesi, büyük adada yetişen Kona kahvesidir. Faal olan Mauna Lao volkanının yamaçları, uygun hava koşulları da eklendiğinde, kahve yetiştirmek için biçilmiş kaftan haline getirmektedir. Genç kahve ağaçları burada siyah volkanik topraklarda, fideler ise toprak yerine genelde kayalıklarda yetiştirilir.

#### **Kolombiya Kahvesi**

Dünyanın en büyük ikinci-üçüncü kahve üreticisi olmasına karşın en çok tanınan kahve üreticisi ülkesi Kolombiya'dır. Bunun sebebi, Kolombiya'nın kahve üretimini ciddiye alıp, üretim standartlarını yakından takip edip ve mükemmellik konusunda ciddi emek sarf etmesidir. Kahve üretim birliklerinin sarf ettiği bu gayretin ceremesi ise kahve kalitesinde sağladıkları güven ve marka değeri...

#### **Kosta Rika Kahvesi**

Enfes kahveleri ile ün salmış olan Orta Amerika ülkesi Kosta Rika, sadece ıslak işlenmiş Arabiya çekirdekleri üretmektedir. Kosta Rika kahveleri, orta gövde ve keskin asidikteler ile kahve tadımcıları tarafından "müthiş dengeli" olarak tanımlanırlar.

#### **Meksika Kahvesi**

Kahve çiftliklerin sayısının 100.000'den fazla olması, Meksika'yı dünyanın en büyük kahve üreticilerinden biri yapmaktadır. Kahve çiftliklerinin çoğu ülkenin güneyinde bulunan Veracruz, Oaxaca ve Chipas eyaletlerinde yer alır.

#### **Porto Riko Kahvesi**

Kahve Porto Riko'ya 1736 senesinde Martinique tarafından getirilmiş ve Porto Riko 19 yy.'ın sonlarına kadar dünyanın altıncı en büyük kahve ihracatçısı olmuştur. Ancak ülkenin kahve endüstrisi dünya rekabetinden ve büyük hortumlar gibi doğal felaketlerden dolayı gerileme

göstermiş ve ülke farklı geçim yollarına başvurmuştur.

#### **Endonezya Kahvesi**

Endonezya dünyanın dördüncü büyük kahve üreticisidir. Kahve üretimi bu ülkede Hollandalı sömürgecilerle başlamış ve gelişiminde önemli bir rol oynamıştır.

#### **Kenya Kahvesi**

Kenya, Doğu Afrika'nın en iyi kahve üreticisidir. Hem kahve üretimini hem de ticaretini büyük ustalar yapmaktadırlar. İyi Kenya kahveleri basitçe AA veya AB sınıfı kahveler olarak satılmak yerine, sıkı rekabetin sergilendiği özel açık arttırmalarda, astronomik rakamlara sahiplerini bulur. Ülke, binlerce küçük kahve üreticisini eğiterek ve hatta ödüllendirerek, kalite kontrolünde titizlenerek, en üst seviyede kahve üretmek için eşsiz araştırma ve geliştirme yapmaktadır.

*Hazırlayan:  
Sevgi ÇELİK*

*Kaynak:  
<http://www.kadinvekadın.net>*



# İSTANBUL'UN KURULUŞ EFSANESİ

Bizi güzelliğiyle kendine hayran eden, şiirlere şarkılara konu olan, denizinin mavisinde kaybolduğumuz güzel İstanbul'umuzun bir kuruluş efsanesi var. Hadi, birlikte öğrenmeye ne dersiniz?

MÖ 750-550 yılları arasında Grek Göçleri sırasında Megara'dan yola çıkan Byzas tarafından "Byzantion" adıyla küçük bir yerleşim yeri kurulmuştur. Bu yerleşim yeri bugünkü İstanbul'un çekirdeğini oluşturmaktadır. Sanıldığı gibi şehre İstanbul adını Osmanlılar vermemiştir. "Fü'tuhüs-Şam" adlı 9.yy'da yazılan eserde İstanbul bir insan ismi; 10.yy kitabı "Tenbih"te ise İstinbolin olarak geçmektedir. Şehrin inşası için Rum Meliki Tımaoş'un oğlu İstanbul, dört sene süren hükümdarlığı boyunca önemli çalışmalar yapmıştır. Zaman içinde şehir Romalıların eline geçmiş ve büyüyerek batıya doğru genişlemeye başlamıştır. MÖ 330 yılında İstanbul

İmparator Konstantinus tarafından Roma İmparatorluğu'nun başkenti ilan edilmiştir. Konstantinus'un isteği üzerine Nova Roma (Yeni Roma) olan İstanbul'un adı imparatorun 337'de ölümünden sonra onun anısını yaşatmak için "Konstantinopolis"e dönüştürülmüştür. Roma İmparatorluğu, Theodosius döneminde çok geniş sınırlara ulaşmıştır. Theodosius'un ölümü ile siyasi ve ekonomik güç kaybeden imparatorluk 395 yılında "Doğu Roma" ve "Batı Roma" olarak ikiye ayrılmıştır. Batı Roma Kavimler Göçü ile Avrupa'ya gelen Cermen kavimlerinin saldırıları sonucunda 476 yılında yıkılmıştır. Doğu Roma İmparatorluğu veya Bizans İmparatorluğu varlığını sürdürmeye

devam etmiştir. İstanbul Bizans'ın da başkenti olmuştur. I. Justinyen'in tahta geçmesi ile şehir en parlak dönemini yaşamaya başlamıştır. 1204'te Haçlı Seferleri ile Latinler, İstanbul'u 3 gün boyunca yağmalamışlar ve 900 yıllık tarihi birikimi yok etmişlerdir. Böylece 57 yıl sürecek Katolik İmparatorluğu kurulmuştur. Latin İmparatorluğu süresince 4 farklı Katolik İmparatorun hüküm sürdüğü İstanbul, yeniden eski ihtişamlı haline kavuşturulmaya çalışılmıştır. Özellikle İmparator Mihail Paleologos, şehri geliştirmek için acımasız tedbirler almış ve büyük ölçüde başarı sağlamıştır. Osmanlı İmparatorluğu tarafından 1391'den sonra giderek küçülen Bizans kuşatılmaya başlanmıştır. 29 Mayıs 1453'te Fatih Sultan Mehmet Han'ın "Şehirlerin Kraliçesi" olan İstanbul'u fethetmesiyle, Bizans İmparatorluğu son bulmuştur. İstanbul'un fethi ile Ortaçağ kapanmış, Yeniçağ başlamıştır. İstanbul, Osmanlı İmparatorluğu döneminde dünyanın en büyük şehirlerinden biri haline gelmiştir.

Dünyada eşi benzeri bulunmayan bir kent olan İstanbul, geçmişte olduğu gibi günümüzde de farklı kültür ve uygarlıklara ev sahipliği yapmaktadır. İstanbul muhteşem doğası, görkemli minareleri, büyüleyici saray ve köşklere, altın yaldızlı kubbeleri, tarih kokan müze ve anıtları, Asya ve Avrupa arasında köprü konumunda olan göz kamaştırıcı boğazı ve daha sayamadığımız güzellikleriyle bugün Türkiye'nin ve dünyanın en büyük ve popüler şehirlerinden biri olmaya devam ediyor.

Hazırlayan :  
Sosyal Bilgiler Öğretmeni Gündem AYKAC

Yararlanılan Kaynak:  
THM – Türkiye Mühendislik Haberleri sayı 413-2001/3  
[istshopfest.com/istanbuluntarihi](http://istshopfest.com/istanbuluntarihi)



# Tarihte sıradışı ilkler

Yüce ve cömert beyinlerde ilk ve son tutku olan merak duygusuyla çıktığım okuma yolculuğunda karşıma çıkan ve epeyce keyif aldığım tarihte sıradışı ilkleri sizler için derledim.

1. Sümerliler tarafından MÖ 3200'de ilk yazı sistemi icat edilmiştir.
2. "Kâbe" dünyada yapılan ilk mabet binadır.
3. Hititlerle Mısırlılar arasında MÖ 1280'de imzalanan "Kadeş Antlaşması" dünyanın ilk yazılı antlaşmasıdır.
4. V. Murat Osmanlı Devleti padişahlarından piyanist olan ilk ve tek padişahdır.
5. Robot işlevi gören ilk aygıtlar 12. ve 13. yüzyıllarda Diyarbakır'da Ebü'l-izz el-Cezeri tarafından icat edilmiştir.
6. Hazerfen Ahmet Çelebi geliştirmiş olduğu kanatlarla dünyada uçmayı başaran ilk insan olmuştur.
7. MÖ 500'de Çin'de bugün bildiğimiz anlamda futbola benzeyen bir oyun oynanmıştır.
8. MÖ 1700 yılında Ahmes adlı bir yazar, Mısır papirüsünün üzerine bugün bilinen cebir kavramının ilk örneğini yazmıştır.
9. İsviçre'nin Vevey kentinde 1813'te, ilk çikolata fabrikası kurulmuştur.
10. Tarihte bilinen ilk aktör unvanı 1895 yapımı "Kraliçe Mary'nin İdamı" adlı filmde oynayan R. L. Thomas'a

verilmiştir.

11. Türkiye'nin ilk tüp bebeği, Ege Üniversitesi Tüp Bebek Merkezi'nde 1988'de doğan Ece Çokar'dır.
12. 1900 yılında yapılan Paris Olimpiyat Oyunları'nda, ilk kez kadın sporcuların yarışmasına izin verilmiştir.
13. Levi Strauss tarafından 1873 yılında tarihte bilinen ilk "Blue Jean" tasarlanmıştır.
14. Ünlü Türk denizci Piri Reis 1513 yılında ilk Dünya Haritasını çizmiştir.
15. Antarktika'yı yürüyerek geçen ilk kişi, 1993 yılında İngiliz Ranulh Fiennes olmuştur.
16. Mısır piramitleri incelenirken ilk kez keşfedilen mumyalarda radyoaktif madde bulunduğundan, 12 bilim insanı kanserden ölmüştür.
17. Dünyanın bilinen ilk denizaltısı 1719'da Mimar İbrahim Efendi tarafından "Tahtelbahir" adıyla yapılmıştır.
18. Uluslararası literatürde Behçet Hastalığı, 1937 yılında soyadıyla anılan Hulusi Behçet tarafından teşhis edilmiştir.
19. Türkiye'de ilk Atatürk heykeli, 3 Ekim 1926'da İstanbul Gülhane Parkı'nın denize yakın bölümüne

dikilmiştir.

20. Fransız Binet ile Simon 1905 yılında tarihte bilinen ilk bireysel zeka testini uygulamıştır.

21. Şıklık için tasarlanan ilk topuklu ayakkabı 1533 yılında Leonardo da Vinci tarafından yapılmıştır.

22. "St. Petersburg - Tampa Airboat Line" adı altında ilk havayolu 1 Ocak 1914'te kurulmuştur.

23. İlk nükleer santral, Sovyetler Birliği'nde Moskova'nın 88 km uzağındaki Obninsk yöresinde 27 Haziran 1954'te kurulmuştur.

24. İlk kalp ameliyatı Almanya Frankfurt Kent Hastanesinde Doktor Los Reh tarafından 22 yaşındaki William Justus üzerinde 9 Eylül 1896'da gerçekleştirilmiştir.

25. İlk Nescafe, İsviçre'nin Vevey kentindeki tesislerinde 1938 yılında hazırlanmıştır.

26. Erol Büyükburç, Anadolu pop müzik turnesi düzenleyen ilk pop sanatçısıdır.

27. Dünya kanallarında "prime time" olarak adlandırılan ve en çok izlenen saatler arasına giren ilk çizgi film Taş Devri'dir.

28. İlk trafik lambası, kırmızı ile yeşil ışıklı olmak üzere, Londra'da 1868 yılında kullanılmıştır.

29. Cathay Pasifik Havayolları Catalina'ya ait "Miss Macao" adlı uçak 16 Haziran 1948'de tarihte kaçırılan ilk uçaktır.

30. "Sputnik 2" adlı roketle, 3 Kasım 1957'de uzaya giden ilk canlı "Layka" adlı bir köpek olmuştur.

31. Tarihte bilinen ilk cep telefonu 1973 yılında Martin Cooper tarafından geliştirilmiştir.

32. 12 Nisan 1961'de uzaya giden ilk insan Yuri Gagarin; 20 Temmuz 1969'da Ay'a giden ilk insan Neil Armstrong olmuştur.

33. YouTube kurucularından olan Jawed Karim, 2005 yılında "Me at the zoo" adlı 18 saniyelik dünyanın ilk Youtube videosunu yayınlamıştır.

34. Türkiye'de ilk Anneler Günü, "Kadınlar Derneği"nin aracılığı ile 1955 yılında kutlanmıştır.

35. Everest Tepesi'ne ilk tırmanan kişiler 1953 yılında Edmund Hillary ve Tenzing Norgay olmuştur.

*Hazırlayan:*

*Sosyal Bilgiler Öğretmeni Gündem AYKAÇ*  
*Yararlanılan kaynak: www.ensonhaber.com/ tarihtekisraisiilkler.html*

*Yararlanılan kaynak: <https://onedio.com/haber/turiyedeki-ilkler-523518>*

# VIZESİZ GİDEBİLECEĞİMİZ ÜLKELER

Seyahat etmek hepimizin tat aldığı ortak noktaldır. Kim istemez ki gezip keşfetmeyi, kim istemez ki yeni insanlar görmeyi, yemekler yemeyi, dinlemeyi, ya da dil öğrenimini yurtdışında yapmak...

Bunlar için elbette başka ülkeleri de görmek gerekir. Haydi, gelin Türk vatandaşları olarak nerelere vizesiz gidebiliyor muşuz göz atalım.

Evrak yok, konsolosluklara gidip sıra beklemek yok, başvurumu yaptım ama vizem ya çıkmazsa demek yok. Avrupa, Asya, Afrika, Amerika ve Asya ülkelerinden vizesiz gidebileceğimiz ülkeleri sizler için derledik.

Kemerlerinizi bağlayınız. İyi uçuşlar.

ÜLKE	KITA
Arnavutluk	Avrupa
Azerbaycan	Avrupa
Arjantin	Güney Amerika
Bosna Herkes	Avrupa
Ermenistan	Avrupa
Fas	Afrika
Fildişi Sahili	Afrika
Filistin	Asya
Güney Kore	Asya
Honduras	Güney Amerika
Hong Kong	Asya
Japonya	Asya
Karadağ	Avrupa
Kazakistan	Asya
Kolombiya	Güney Amerika
Makedonya	Avrupa
Malezya	Asya
Paraguay	Güney Amerika
Senegal	Afrika
Sırbistan	Avrupa
Tayland	Asya
Tunus	Afrika
Ukrayna	Avrupa
Uruguay	Güney Amerika
Zambiya	Afrika

Türk vatandaşları olarak 99 ülkeye vizesiz gidebilmemiz mümkün. Kimi ülkeler direk kimliğinizle giderken kimi ülkelere ise kapıda vize ile gidebilmektesiniz. Kapıda alınan vizelerde ülkeye iniş yaptığınızda 10 ile 50 dolar arasında değişen ücretler veriyorsunuz ve o ülkeye 30 gün seyahat izni alıyorsunuz.

Kimi ülkeler doğal güzellikleri ile kimi ülkeler tarihi varlıkları ile kimi ülkeler de turizm faaliyetleri ve bunun gibi birçok özellikleriyle ilğimizi çekebilir. Türkiye pasaport olarak geçtiğimiz yıllara oranla ciddi ilerleme kat etmiş ve dünya sıralamasında 50.sıraya yerleşmiştir

*Keyifli gezintiler...*

*Kaynakça : flypgs.com , go.blog*



# Dünyanın En Yaşanılabilir Şehirleri

Yaşadığımız şehirden memnun musunuz? Kalabalık, gürültülü, kirli bir çevrede kim yaşamak ister ki?

İngiliz Economist Dergisi'nin Dünya üzerinde 170 şehir üzerinde yapmış olduğu araştırmanın sonucu geçtiğimiz günlerde açıklandı ve Dünya üzerinde en yaşanılabilir şehirler listesi yayımlandı. Yapılan araştırmada belli başlı kriterler var elbette. Bunları şu şekilde sıralamak mümkün; sağlık, barınma, çevre temizliği, güvenlik, ulaşım, altyapı hizmetleri ve kültürel çevre.

Her sene yayınlanan bu listede son iki senenin liste başı olan Avusturya'nın Melbourne şehir bu sene tahtını Avusturya'nın Viyana şehrine kaptırdı. Belirlenen kriterlerden %99,1 ini karşılayan Viyana ipi göğüsleyen şehir oldu. Geçen sene %94,7 alan Melbourne bu sene %95,6 almasına karşın ikinci sıraya geriledi.

"En yaşanılabilir şehirler listesine" ilk sıralardan giriş yapan şehirler şu şekildedir.

- Viyana ( Avusturya )
- Melbourne ( Avustralya )
- Osaka ( Japonya )
- Calgary ( Kanada )
- Sydney ( Avustralya )

Açıklanan listede ilk 100 şehirde yalnızca bir şehrimiz bulunmaktadır. O da listenin son sıralarında yer alan Eskişehir'dir. Eskişehir Türkiye'nin en yaşanılabilir şehri olmasına karşın Dünya sıralamasında oldukça geride kalmıştır. İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerimiz ise %30'luk puanlar alarak listeye dahi girememişlerdir.

Yayınlanan listede yaşanması en zor şehirlerde sıralanmış ve şu şekilde bir liste ortaya çıkmıştır.

- Şam ( Suriye )
- Dakka ( Banglades )
- Lagos ( Nijerya )
- Karaçi ( Pakistan )
- Port Moresby ( Papua Yeni Gine )

*Kaynakça: Economist Dergisi, BBC Türkiye*

# Dünyanın En Küçük Devletleri



Yaşadığımız ülkeyi hatta şehri düşünelim. Özellikle büyük şehirlerde yaşıyorsak bir yerden bir yere giderken saatlerimiz gidiyor değil mi? Ya da kalabalıktan bunaldığımız zamanlar oluyor. Şuradan kurtulmanın yok mu bir yolu dediğimiz zamanlar oluyor değil mi? Hepimizin yaşamak isteyebileceği şirin, küçük ve kalabalık olmayan ülkelerde var Dünya'da. Bu ülkeleri sizler için araştırdık. Buyurun bakalım birlikte

### VATIKAN

Oturduğunuz mahalleyi düşününüz, o mahalleden bile küçük bir devlet, Vatikan.

Vatikan, yalnızca 5 km2 lik yüz ölçümüyle dünyanın en küçük ülkesidir. Ülke içinde ülke olma özelliğini taşıyor Vatikan. İtalya devleti içinde Teokrasi ile yönetilen Vatikan, Roma sınırındadır. Ülkenin devlet başkanı Papa'dır. Ülkede tahmini 700 kişi yaşıyor, ancak bunlarda yerleşik olarak değil. Yani Roma şehrinde yaşayıp Vatikan'da görevleri olan insanlardan oluşuyor

Ülkenin küçük bir ordusu da mevcut. 135 tane İsviçreli asker Papa'yı korumakla görevli. Bu askerler aynı zamanda ülkenin de ordusu olarak kabul ediliyor.

Tarihi varlıkları ve mimarisıyla görenleri büyüleyen Vatikan mutlaka görülmeye değer bir yer.

### MONACO

Fransa ile sınır kardeşliği yapan Monaco'nun yüzölçümü 18 km2 ve nüfusu ortalama 32 bindir.

Ülkenin başkenti Monte Ville'dir ama en ünlü şehri Monte Carlo'dur. Tarihi varlıkları ile dikkat çeken Monaco Formula 1 pisti ve yarışları ile ünlüdür. Sıradan bir caddeden farksız olan Formula 1 pisti her yıl yapılan yarışlarda tıklım tıklım dolu oluyor. Ben de b ülkenin vatandaşı olmak istiyorum ama bunu nasıl yaparım diye soracak olursanız, bu işlem için banka hesabınızda yüklü miktarda para olması gerekiyor. Ülke o kadar zengin ki insanların vergi vermelerine yada herhangi bir düzenlemeye ihtiyacı yoktur.

### NAURU

Nauru, resmi adıyla "Pleasant Island" Güney Pasifik Okyanusunda bulunan 220 km2 lik bir alanda kurulmuş bir ada ülkesidir. Bu ada ülkesine gitmek biraz zor. Çünkü adayı ziyaret etmek isteyenlerin orada bir tamdığı olması gerekiyor. Bu küçük ülkede konaklamak için herhangi bir otel ya da buna benzer bir konaklama yeri bulunmuyor.

213 bin kişinin yaşadığı bu ülkenin bulunduğu konum itibarıyla başlıca geçim kaynağı Tropikal meyve ve Hindistan Cevizi ihracatıdır.

### SAN MARİNO

Dünya'nın en küçük ülkelerinden olan San Marino'nun başkenti de San Marino'dur. Ülke İtalya'da bulunan Titano Dağı ve eteklerinde kurulmuştur. Ülke oldukça dağlık bir kesimde kurulduğu için ü tek ulaşım yolu karayoludur. San Marino'nun en büyük para kaynağı turizmdir. Yer şekillerinden dolayı tarım yapmanın pek mümkün olmadığı bu şirin ülkede sanayi ve hayvancılıkta pek gelişmemiş durumdadır.

621 km2 lik bu ülke Dünya'ya bir konuda kafa tutuyor. Evet, doğru okudunuz bu küçük ülke Dünya'ya; en eski ülke olma konusunda kafa tutuyor. Dünya'nın en eski ülkesi olmasını Dünya'ya kabul ettirmeye çalışan San Marino'nun bu çabılığını duyan pek fazla ülke yok maalesef.

Kaynakça; Hürriyet Gazetesi Seyahat Rehberi, sabah.com.tr, luxlife-blog



# KAYGI NEDİR?

## BELİRTİLERİ VE ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

Kaygı; insanın hayatını tehdit eden olaylar karşısında doğal olarak hissedilen ve tehlikelerden korunmak için önlem alınmasını sağlayan, insanın hayatta kalması için oldukça önemli, doğal bir duygu durumudur. Rahatsızlık verici olmakla birlikte kaygı bedenimizde bulunan alarm sisteminin aktive olmasına bağlıdır. Bu durum kişinin kendini korumasında oldukça değerlidir.





Günlük yaşantı içinde her insan zaman zaman kendini kaygılı hissedebilir. Kısıtlı zamanda yetiştirilmesi gereken acil işlerin olması, yetiştirilmesi gereken önemli bir randevuya giderken trafikte sıkışıp kalmak, sessiz bir ortamda otururken aniden yüksek bir ses duyulması ya da ilişki problemleri yaşandığı zamanlar günlük hayatta yaşanabilecek kaygı yaratan durumlara örnek olabilir.

Böyle durumlarda kaygı hissedilmesi doğaldır ve kişinin dış çevreye uyumunu sağlayıcı, tehlikelere karşı uyarıcı ve harekete geçirici bir işlevi vardır. Her insanın olayları algılayışı farklıdır. Bu nedenle kaygı çok hafif dereceden, panik derecesine kadar varan yoğunlukta olabilir. Kaygının denetim dışına çıkarak çok yoğun ve kişinin işlevselliğini bozan bir düzeye varması durumunda kaygı bozukluklarından söz edilebilir.

### **Kaygı Bozuklukları**

Kaygı bozukluklarının temel özelliği, günlük hayatta kişinin kendini nedenini bilmediği ve kendini engelleyemeyerek sinirli, gergin, huzursuz ve sıkıntılı duyular yaşamasıdır. Bu duygulara çarpıntı, terleme, titreme, tansiyonun yükselmesi, hızlı nefes alma, kas gerginlikleri, nefes almakta güçlük, boğuluyormuş hissi, mide bulantısı gibi fiziksel belirtiler eşlik eder. Saymış olduğumuz fiziksel belirtilere uyku düzeninde bozulmaları da ekleyebiliriz. Kaygı bozukluğu tanımının konmasında en belirgin özellik, kişinin kendini kaygılı hissetme durumunun yoğunluğu, günlük hayatını etkilemesi mesleki ve kişiler arası ilişkilerde problemler yaşamasına yol açmasıdır. Kaygı bozuklukları kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını etkiler ve eğer tedavi edilmezse, kişiler arası ilişkilerde ve iş hayatında problemler yaşamasına neden olabilir.

Kaygı bozuklukları çoğunlukla ergenlik döneminde ortaya çıkar ve birçok yaşam olayının ortaya çıkmasına neden olur. Kaygı bozukluklarına toplumda oldukça sık rastlanır ve yaşam boyu kaygı bozukluğu yaşama oranı %25 civarındadır. Kadınlarda kaygı bozuklukları yaşanma oranı erkeklere göre daha sıktır.

Yaygın kaygı bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, özgül fobiler, sosyal fobi, obsesif-kompulsif bozukluk, post travmatik stres bozukluğu ve akut stres bozukluğu kaygı bozuklukları çeşitlerindedir.



### **Yaygın Kaygı Bozukluğu**

Yaygın kaygı bozukluğu, sıradan günlük yaşam olaylarına karşı aşırı endişe, korku ve kaygı içindedirler. Kendilerine ya da sevdiklerine kötü bir şey olacağına dair kuruntular yaşamaktadırlar. Kaygının yoğunluğu ve sıklığı gerçeklik boyutunun üzerinde kalmaktadır. Yaygın kaygı bozukluğu yaşayan bireyler huzursuzluk, dikkatlerini toplamakta zorluk, uyku düzensizliği, yorgunluk ve sinirlilik halini çokça yaşarlar.

Yaygın kaygı bozukluklarında çevresini kontrol edememe, kontrol edememe hissinden kaynaklı her an kötü şeyler olacaktıymış düşüncesi temel meşguliyetleri olmaktadır. Sürekli oluşabilecek tehlikeleri takip eder ve tehlike oluşturmayan uyaranları ise dikkate almaz. Bu düşünce yapısı kaygı bozukluğu yaşayan bireylerde normalleşmiştir.

Kişiler yaşadıkları kaygının gerçekçi olmadığını farkında olabilir ancak yaşadıkları kaygıya engel olamazlar. Bazen de kaygılarının aşırı ve yersiz olduğunu kabul etmeyebilirler. Kişiler kaygıya bağlı fiziksel belirtileri sürekli ve yoğun şekilde yaşadıkları için, bu fiziksel belirtiler kişilerde bedensel hastalık kaygılarına yol açmaktadır. Bu durum kaygıyı daha da yoğunlaştırarak kişilerin kalp, mide rahatsızlıkları, baş, boyun, omuz ağrıları gibi nedenlerle doktora başvurmalarına neden olur.

Yaygın kaygı bozukluğunun toplumda görülme sıklığı oldukça yüksektir. Kadınlarda erkeklere oranlara görülme sıklığı daha yüksektir.

### **Panik Bozukluğu**

Panik atak, çeşitli fiziksel ve duygusal belirtilerle yaklaşan bir tehlikenin olduğu duygusunun eşlik ettiği, sürekli olmayıp zaman zaman yaşanan, beklenmeyen ve tekrar eden, birkaç dakikada en yüksek düzeye çıkan yoğun korku, kaygı hissini yaşanmasıdır.

Çarpıntı, terleme, titreme, nabızın yükselmesi, boğuluyormuş gibi nefes alama hissi, göğüs ağrısı, bulantı, baş dönmesi, bayılma hissi, uyuşmalar, ateş basması, çevreye yabancılaşma, gerçek değilmiş hissi, kendi bedenine yabancılaşma, dışarıdan bakıyormuş hissi, kontrolünü kaybetme gibi belirtiler ortaya çıkmaktadır. Bu belirtilerin en az dördü bir arada bulunur ve aniden, beklenmeyen yerde ortaya çıkar. Bu ataklar 5-10 dakikadan birkaç saate kadar uzayabilir.

Panik bozukluğu olan kişiler, tekrar panik ataklar geçireceklerine dair kaygı duyarlar, atakların şiddeti ve sonuçlarına dair sürekli endişe içindedirler ve bu atakları tekrar yaşamamak için belirgin davranış değişiklikleri gösterirler. Panik atakları yaşadıkları yerlerden ve durumlardan kaçınmalar gösterebilirler.

### **Agorafobi**

Agorafobi, tehlike anında kendini korumanın zor olabileceği yerlerden ya da utanacaklarını düşündükleri yerlerden kaçınmak, ortamdaki bulunmak istememe şeklinde adlandırılan ve en sık rastlanan kaygı bozukluğudur.



Agorafobisi olan kişiler asansör, otobüs, uçak, market, alışveriş merkezleri gibi kalabalık içinde olmak, araba kullanmak, otobanlar ve yüksek yerlerde bulunmak istemezler. Bu kişiler evden hiç çıkmayabilirler ya da ancak yanlarında güvendikleri kişiler ile dışarı çıkabilirler..

Tekrarlayan panik ataklar geçiren bazı kişiler bu atakları geçirdikleri mekanlardan uzak durmaya başlarlar. Bu durum agorafobinin eşlik ettiği panik bozukluk olarak adlandırılır.

### Özgül Fobi

Özgül fobi, belirli bir obje ve duruma karşı çok yoğun ve ısrarlı korku duyması ve bu durum ve objelerden kaçınmasıdır. Özgül fobide en sık yükseklik, kapalı mekanlar, kan görme, yaralanma, iğne olma ve kedi, köpek, örümcek, yılan gibi hayvan fobileridir. Örneğin, iğne olmaktan korktukları için ciddi rahatsızlıklarda bile asla iğne yaptırmamak ve hatta doktora gitmekten bile kaçınabilirler.

### Sosyal Fobi

Sosyal fobisi olan kişiler, sosyal ortamlarda veya performans gerektiren (seminer vermek, konuşma yapmak gibi) durumlardan kaçınırlar. Utandırılacaklarından ya da aşağılanacaklarından kaygı duyar ve sürekli hata yapmak korkarlar. Bu durumla başa çıkabilmek için her şeyi kusursuz ve mükemmel yapmaya çalışırlar. Bu nedenle sosyal ortamlarda davranışlarını kısıtlarlar ya da sosyal ortamlara girmekten kaçınırlar.

Genellikle sosyal fobikler sosyal ortamlarda yüz kızarması, titreme, terleme, nefes alamam, ağız kuruluğu, bulantı, kalp atışlarının hızlanması, aniden idrara çıkma isteği ve bu kaygının ve fiziksel belirtilerin diğer insanlar tarafından fark edileceği düşüncesiyle sosyal ortamlara girmek istemezler. Bunun sonucu olarak, kişinin iş, okul ve sosyal etkinlikleri olumsuz etkilenerek bu alanlarda sorunlar yaşamasına neden olur

Sosyal fobi genellikle, topluluk içinde konuşma, partiye katılma, yeni insanlarla tanışma, karşı cins ile tanışma/ konuşma, patron gibi statüsü yüksek kişilerle konuşma, telefonda konuşmak, bir iş yaparken (yemek yemek, yazı yazmak gibi) başka insanlar tarafından seyredilmek gibi durumlarda ortaya çıkar.

### Obsesif-Kompulsif Bozukluk

Obsesyon saplantı demektir. İstem dışı tekrarlanan, zihninden uzaklaştıramadığı inatçı düşünceler, dürtülerdir ve kişiyi ciddi şekilde rahatsız eden düşüncelerdir. Bu düşünceleri ve dürtüleri akıllarından uzaklaştırmak, görmezden gelmek ve kurtulmak için tekrarlayan başka düşünce ve davranışlarla etkisiz hale getirmeye çalışırlar. Bu tekrarlayan düşünce ve davranışlara da kompulsiyon (zorlantı) denir.

Kompulsiyonlarda amaç, rahatsızlık duygusunu geçirmek, korkutucu olayları önlemektir. Örneğin, evden çıktıktan sonra kapıyı kilitledim mi? düşüncesine takılıp defalarca

dönüp kapıyı kontrol etmek ya da çocuğunun başına kötü birşey gelmemesi için sayı saymak gibi, gerçekçi olmayan, tekrarlayan önlemler almak zorunluluğu hissederler. En sık rastlanan kompulsiyonlar temizleme, kontrol etme ve tekrarlayan hareketlerdir.

Obsesif-kompulsif bozukluğu olan kişiler, çoğunlukla bu durumda rahatsızlardır ve farkedilsin istemezler. Toplumda sık rastlanılır, kadın ve erkeklerde görülme oranı eşittir. Ortalama başlama yaşı 18-30 arasındır. Ancak erkeklerde kadınlara oranla daha erken başlayabilmektedir. Bununla birlikte yaşlılarda ve çocuklarda da görülebilmektedir.

### Travma Sonrası Stres Bozukluğu

Bu rahatsızlık kişinin cinsel saldırı, işkence, ölüm, trafik kazaları ya da doğal felaketler gibi travmatik bir olaya maruz kalması veya bu gibi travmatik olaylara şahit olmasından sonra oluşan uzun dönemli bir sorundur. Kişiler yaşadıkları bu tür yoğun stres yaratan durumlardan sonra da uzun süre yaşadıkları korku, çaresizlik ve dehşet duygularını hissetmeye devam ederler.

Travma sonrası stres bozukluğu olan kişiler, yoğun korku ve travmayı hatırlatan uyaranlardan kaçınmanın yanı sıra travmatik olayı ısrarlı şekilde tekrar tekrar flashback'ler şeklinde yaşarlar. Travmatik olayı anımsatacak her türlü konuşmadan, olaydan şiddetle kaçınırlar.

## KAYGI BOZUKLUKLARININ NEDENLERİ NELERDİR?

Kaygı bozukluklarının oluşumunda birden çok faktörün etkili olabileceği bilinmektedir. Kişilik özellikleri, genetik yapı, öğrenme, stres gibi birçok faktör olabilir. Bunların bazen sadece biri bazen de birden fazlası bir araya gelerek kaygı bozukluklarının oluşumunda rol oynayabilir.

Her kaygı bozukluğunun nedeni farklı olabilir ve bazı durumlarda nedenini bulmak kolay olmayabilir.

### \*Genetik Yapı

Kaygı bozukluklarında kalıtsal özellikler etkili olabilmektedir. Ailesinde kaygı bozukluğu olan ya da herhangi bir ruhsal bozukluğu olan kişilerde kaygı bozukluklarının olma riski artmaktadır. Kaygılı, depresif, eleştirel, yüksek beklentileri olan, çocuğun kendisini ifade etmesine izin vermeyen, baskıcı ailelerde büyüyen kişilerde kaygı bozukluklarının ortaya çıkma ihtimali artmaktadır.

### \*Kişilik

Bazı kişilik özelliklerine sahip olan bireyler kaygı bozukluklarına daha yatkındırlar. Çabuk heyecanlanan, sinirlenen, içine kapanık, utangaç, duygusal ve hassas kişilerin kaygı bozukluğu yaşama riski daha yüksektir.

### \*Öğrenme

Kaygılandırıcı, korkutucu ya da sınırlendirici olaylar/durumlar karşısında bazı kişiler belirli tepki geliştirirler. Daha sonra benzer olay ya da durumlar karşısında aynı tepkiyi göstererek, kaygı hissedebilirler. Örneğin, bir sokak kopeği tarafından saldırıya uğramış olan bir kişi, evcil uysal bir köpekle karşılaştığı zaman bile aşırı kaygı, korku ve kaçınma belirtileri gösterebilir.

### \*Stresli Yaşam Olayları

Kişilerin üst üste yaşadıkları stresli yaşam olayları sonucunda, kaygı bozuklukları yaşama riskleri artmaktadır. Yaşam içinde karşılaşılan stresler örneğin maddi sıkıntılar, sağlık sorunları, aşırı sorumluluk, anksiyete hikayesi, sık sık yaşanan stresler, kayıplar, yetersiz sosyal destek de kaygı bozukluklarının oluşmasında risk faktörleridir.

## KAYGI BOZUKLUKLARININ TEDAVİLERİ

-Kaygı bozuklukları klinik psikolog, psikiyatristlerden yardım alarak kolayca aşılabilecek bir sorundur.

-Kaygı bozukluklarının tedavisinde bilişsel-davranışçı terapiler ve ilaç tedavileri kullanılmaktadır.

-Bilişsel-davranışçı terapilerde, maruz bırakma, sistematik duyuşsızlaştırma gibi teknikler

kullanarak kişilerin istenmeyen davranışlarının sonlandırılması ve nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri ile kişilerin kendilerini rahatlatmaları öğretilir. Ayrıca, kişiler düşüncelerinin incelenerek yeniden yapılandırılması ile kaygıları hakkında hem yeni düşünce şekilleri hem de kaygılarıyla daha etkili bir biçimde başa çıkma yolları geliştirirler.

-İlaç kullanımı kaygı bozukluklarının tedavisinde oldukça önemli bir yere sahiptir. İlaçlar kaygı belirtilerini önemli derecede ortadan kaldırır. Ancak ilaç tedavileri tek başına yeterli değildir. Bu ilaçların uzun süreli kullanımları bağımlılık oluşturma gibi çeşitli riskler içerdiğinden sadece geçici olarak kullanılabilir. Düşüncelerin yeniden yapılandırılması bu hastalığın tekrar yaşanma ihtimalini azaltarak kişiyi daha sağlıklı bir düşünce yapısına kavuşturur.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

### KAYNAKÇA

- Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005
- Zülfikar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004
- Zülfikar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004
- <https://www.kigen.com>
- <https://www.psikolog.org.tr>
- <https://www.epsiyatri.com>
- <https://www.psikiyatri.org.tr>
- <https://univerlist.com>
- [www.memorial.com.tr](http://www.memorial.com.tr)



# Çocuklarda Sosyal Fobi



Birçok ebeveyn, çocuklarının çekingen olduğundan, yeni girdiği ortamlarda kendini ifade edemediğinden, insanlarla sohbet etmediğinden, dışarı çıkıp arkadaşları ile oynamak yerine çok uzun saatler bilgisayar oyunu oynadığından, zamanının çoğunu yalnız başına odasında geçirdiğinden şikâyet eder.

Bu durumun yaş büyüdükçe geçmesini veya hafiflemesini beklemek yanlışır. Çünkü bazı çocuklar yaşlarından farklı olarak, yeni bir ortama girmek veya tanımadığı insanların olduğu ortamlarda tek başına olmakla ilgili yoğun kaygı ve huzursuzluk yaşarlar. Buna psikolojide "sosyal fobi" veya "sosyal kaygı" adı verilir.

Sosyal fobisi olan çocukların, sosyal ortamlarda bulunmak istememesinin nedeni utanç verici bir duruma düşmek veya yargılanmaktır.

Genellikle çocukluk döneminde başlayan sosyal fobi, bu kişilerin hayatlarına birçok kısıtlamayı da beraberinde getirir. Örneğin okulda parmak kaldırmak, toplum içinde söz alıp konuşmak, tahtaya kalkıp yazı yazmak okulda kaçındıkları davranışların başında gelirken; bir mağazaya girip tek başına bir şeyler almak veya sokakta birine bir şey sormak günlük yaşantıda çocuğu zorlayan davranışlardır.

Fakat bütün bunlara genel olarak bakılması ve bu durumun sadece utangaçlıkla karıştırılmaması gerekir.

Utangaç insanlar çevrelerinde başkaları varken rahat olamazken sosyal fobikler kendilerini rahatsız hissettikleri bu durumlardan kaçınırlar.

Sosyal fobisi olan çocuklar korkularından kaynaklı fizyolojik bir sorunları yokken mide bulantıları, boğaz ağrıları yaşayabilirler.

Sosyal fobide sergilenen davranışları daha iyi anlayabilmek için durumu bir kısır döngü olarak düşünebiliriz. Sosyal fobisi olan kişiler ateş basması, aşırı terleme, titreme ve diğer kaygı sinyalleri olan konuşma zorluğu, bulantı ve mide rahatsızlıkları gibi belirtilerin ortaya çıkmasından korktukça, bu belirtiler daha fazla görünmeye başlar ve bir zaman sonra kaçınma davranışı bir yaşam şeklini alabilir.

Bu konuda yaşanan sıkıntıları çözümlemek için zaman geçirmeden bir uzmana başvurmanın yanı sıra okul aile işbirliğinin göz ardı edilmemesi gerekmektedir. Öncelikle öğretmenler, bu çocukları korktukları veya kaçındıkları davranışlarla ilgili cesaretlendirici sınıf çalışmalarına alabilirler. Söz gelimi, okul içindeki sosyal etkinliklerde öncelikle

başarabilecekleri hedefler koyularak çalışmalara katılabilirler. Bunun yanı sıra öğretmenlere düşen görevlerden biri de çocuğun sınıftaki ortamda fiziksel veya sözlü tehditlere maruz kalmamasını sağlamaktır.

Ayrıca, yaşı daha küçük olan çocuklar için öğretmenleri, sınıfta utangaçlık ve çekingenlik ile ilgili hikâyeler okuyabilirler. Ailelere bu konuda düşen görevlere bakacak olursak; anne ve babanın çocuğun karşılaştıkları her türlü problemde çözümleyici görevi görmesi bu konuda çocuğu tembelleğe alıştırdığı gibi kaçınma davranışını da tetikler.

Kaçınma davranışının tetiklenmesini engellemek için çocuğun karşılaştığı problemleri başka açılardan incelemesine yardımcı olunmalı, çok yönlü düşünmeye teşvik edilmeli ve ona bunları uygulaması için zaman verilmelidir. Çocuğunuzun sosyalliğini artırmak amacıyla okul arkadaşlarıyla okul dışında da görüşmesini sağlayabilirsiniz.

Kaçınma davranışından vazgeçen çocuk için artık yeni bir süreç başlar. Ortamda kaygı veren bir durum olmadığını görmesi bu konuda kendine duyduğu güveni artırır ve kısır döngü halini almış düşüncelerinde de çözümler meydana gelir.

### **EBEVEYNLERE ÖNERİLERİMİZ NELERDİR?**

-Anne ve baba çocuklarına olan tutum ve yaklaşımlarını değiştirmeli ve profesyonel yardım almalıdır.

Sosyalleşmekte zorlanan çocuklara yaş ve gelişimlerine uygun sorumluluklar verilerek çocuklar cesaretlendirilmelidir.

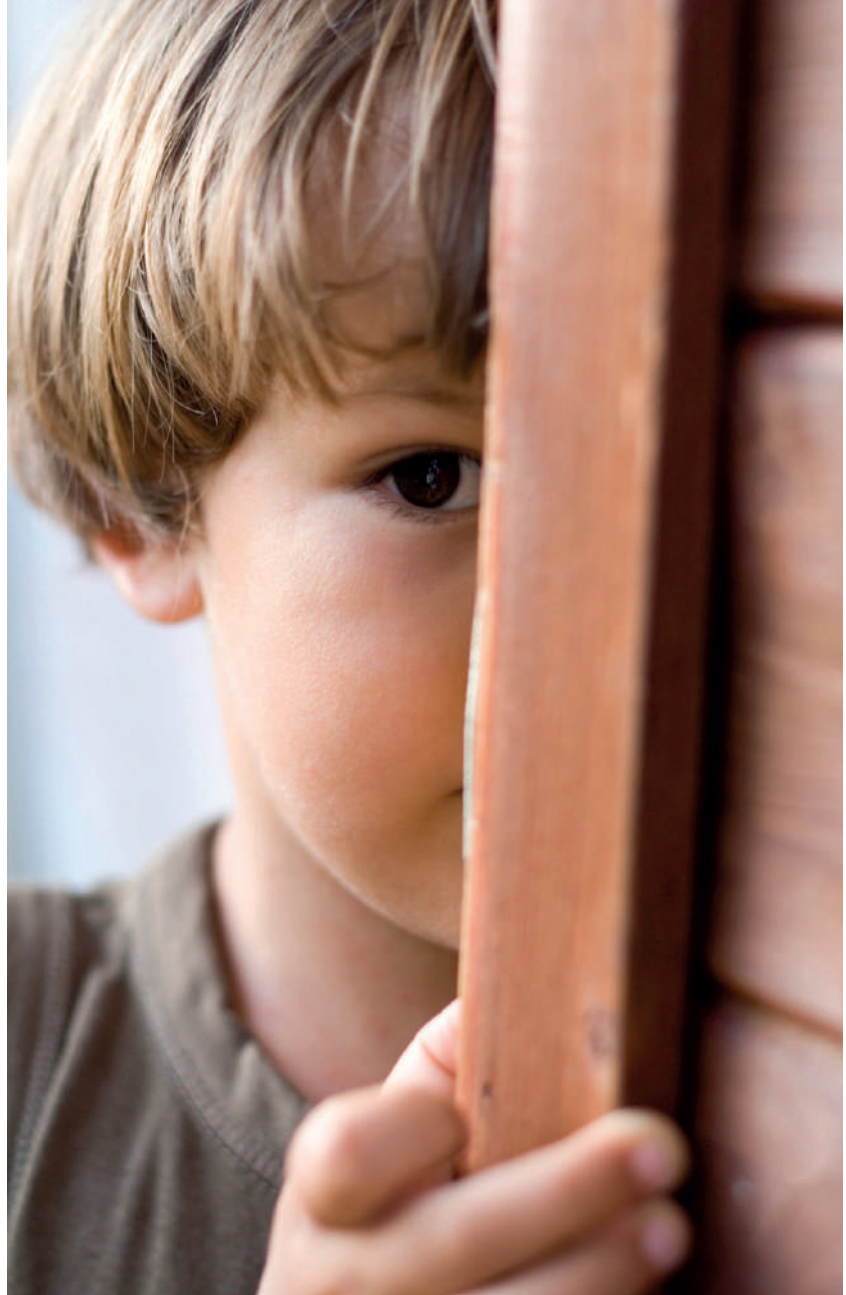
-Çocuklar sosyalleşebilecekleri çeşitli aktivite merkezlerine yönlendirilebilirler. Çocuğun anne babasının olmadığı bir ortamda sorumluluk alması sosyalleşmesine yardımcı olacaktır. Unutulmaması gereken kriter çocuk yalnız kalmadan önce ortamın güvenliğinden emin olmasıdır.

### **TEDAVİ SÜRECİ NASILDIR?**

Aile- okul ve psikolog işbirliği ile oyun terapisi tedaviyi hızlandıracaktır. Oyun terapisi çocuğunuzun yaşamış olduğu korku, kaygı ve kaçış duygularını kontrollü tepkilerle yenmesini sağlayacaktır.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

**KAYNAKÇA**  
-Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfikar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfikar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-<https://www.kigem.com>  
-<https://www.psikolog.org.tr>  
-<https://www-epsikiyatri.com>  
-<https://www.psikiyatri.org.tr>  
-<https://univerlist.com>  
-[www.memorial.com.tr](http://www.memorial.com.tr)



# ÖFKE KONTROLÜ NEDİR?

Şiddet davranışı; öfke, üzüntü, çaresizlik, umutsuzluk, kaygı, korku, hayal kırıklığı gibi yoğun duyguların kontrol edilememesi, yönetilememesinden kaynaklanan bir tepkidir.

Duygular bir durum ile karşılaştığımızda o duruma yüklediğimiz anlam tarafından şekillendirilir. Ashında bizi öfkelenen yaşadığımız olay değildir, o olay hakkındaki düşüncelerimiz, olaya ve o duyguyu yüklediğimiz anlamlardır.

Şiddet eğiliminin artmasının nedenleri arasında medyadaki haberlerin yanı sıra diziler ve filmlerdeki karakterlerde de şiddet davranışının sıklıkla görülmesi; özellikle erkek figürlerin saldırgan, şiddet eğilimli, öfkeli karakterler ile özdeşleştirilmesi ve toplumun özellikle genç kesimlerinin bu karakterleri rol-model olarak benimsemesine ve dolayısıyla bu karakterlerin davranışlarını da örnek alarak uygulamasına sebep olabilmektedir. Bu nedenle dizi ve filmlerde karakterler yolu ile verilen mesajlar şiddet davranışının yaygınlığının artmasında önemli bir etken olabilir. Şiddet içerikli oyunlar da özellikle yine genç kesimde şiddet davranışının görülme sıklığını artırmaktadır.

Çocukluk döneminde bir davranışı öğrenmede ebeveynlerimizin ya da bakım verenlerimizin davranış şekilleri ve tepkileri oldukça kritiktir. Öğrenmede gözlem ve model alma etkili bir yoldur ve çocuk da bu yollarla birçok davranışı öğrenir

Eğer evde aile içi şiddet var ise, çocuk buna şahit oluyorsa ya da maruz akıyor ise muhtemelen erişkin yaşantısında o da sorunlar karşısında saldırgan davranışlar gösterme eğiliminde olacaktır. Fakat bu bir mutlak gerçeklik değildir. Ailesinde şiddet olan her kişi yetişkinliğinde benzer davranışlar gösterecek diye bir genelleme yapmak doğru değildir. Onun yerine bu yönde riski artırdığını söylemek daha doğru olur.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA  
-Öğüz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfiyar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfiyar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP İle Etikili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-https://www.kigem.com  
-https://www.psikolog.org.tr  
-https://www.epsiyatri.com  
-https://www.psikiyatri.org.tr  
-https://univerlist.com  
-www.memorial.com.tr

# Geç Konuşmanın Arkasında Yatan Sebepler

Çocuğunuz yaşı geçmesine rağmen hala konuşmuyorsa ve ihtiyaçlarını konuşmadan halletme çabası içindeyse konuşma geriliği ile karşı karşıya olabilirsiniz. Bu durumda yapılması gereken çocuğu konuşmaya zorlamak ve baskı uygulamak olmamalıdır.

Peki, geç konuşma vak'asıyla karşılaşan ebeveynin tavrı nasıl olmalıdır? Çocuklarda konuşma geriliğini gidermek ve gelişimini hızlandırmak için yapılabilecek egzersizler nelerdir?

Normal koşullarda bir bebek; ilk 6 ayında heceleri seslendirmeye ve 12'nci ayında ise bu heceleri kelime haline getirmeye başlar. 2 yaşında artık cümle kurması beklenir. Eğer çocuğunuzdaki konuşma seyri bu doğrultuda ilerlemiyorsa bir problem olduğu düşünülebilir.

Kimi zaman çocuklar nesnelere ifade etmek yerine işaret ederek ya da bu, şu diyerek konuşma tembelliği yaşarlar. Bu konuşma problemi ise konuşma akıcılığı, kelime anlamı ve kelime dağarcığında yetersizlik vb. şeklinde tanımlanır.

Çocuklarda konuşma geriliği birden fazla nedene bağlı olarak gelişebilir. Çocuklarda görülen bu geç konuşma tubben; genetik, duygusal, nörolojik ve nöropsikiyatrik problemlere bağlıdır. Ancak çocuğundaki konuşmama eğilimini gören anne babanın her şeyden evvel çocuğa baskı yapmadan konuyu araştırmaları ve gerekli önlemleri almaları gerekir.

**Çocukların geç konuşmasının en genel nedenleri şu şekilde sıralanabilir:**

- İşitme kaybı ve problemi,
- Zekâ geriliği,
- Görme sorunu,
- Yaygın gelişimsel gerilik,
- Kronik depresyon,
- Çocukluk çağı psikozları,
- Sık havale ve epilepsi (sara) geçirme,
- Konuşma organları koordinasyonundaki sorunlar,
- Kardeş kıskançlığı,
- Aile faktörü; iki dil kullanan ailelerde sık rastlanır,
- Çocuğun içe kapanık olması ve bir travmaya (kaza vb.) şahit olması,
- Çocuğun çok fazla yalnız kalması ve

insanlarla iletişim kurmaması, özellikle 0-3 yaş arası çocukların uzun süre TV izlemesi çocuklarda konuşma geriliğinin başlıca sebepleridir.

Televizyon izleme ve insanlarla iletişim kuramama; çocukların konuşma geriliği ve akıcı konuşma problemi yaşamalarının en büyük nedenidir. Çünkü çocuk doğayı taklit ederek öğrenir, bu demektir ki anne, baba ve sosyal çevresindeki herkesin çıkardığı sesler çocukların sesleri, heceleri ve kelimeleri öğrenmelerinde etkilidir.

**Çocuğunuz 3 Yaşında ve Hala Konuşmuyorsa... Ne Yapılmalıdır?**

Çocuğu, konuşma problemi yaşayan ailelerin yaptıkları iki problemleri yaklaşımı vardır. Kimi aile böyle bir durumun farkına vardığında başka insanların yaşadıklarını kendi hayatlarına uyarlayarak normalleştirirken; kimi aile ise büyük panik yaşayarak bu durumu zekâ problemi olarak yorumlayabilir.

Doğru olan davranış ise, çocuğundaki konuşma seyrinin normal gitmediğini gören anne babanın panik olmadan bu durumun nedenini araştırmasıdır.

Çocuklarda Konuşma Geriliği Nasıl Anlaşılır? Belirtileri Nelerdir?

Konuşma geriliği tabiri her çocuk için uygun değildir. Bazı çocuklarda olan bu konuşma tembelliği zamanla kendiliğinden geçer.

İşte, konuşma geriliği yaşayan kimi çocuktan görülen semptomlar;

- \* İşaret ve diğer iletişim biçimleri normal değilse,
- \* Çocukta fiziksel veya gelişimsel bir sorun varsa,
- \* Çevresine karşı ilgisizse,
- \* Kelimeler yerine anlamsız sesler çıkarıyorsa,
- \* Genellikle yalnız kalmayı tercih ediyorsa,
- \* İsteklerini öfkeli davranışlarla anlatmaya çalışıyorsa.

Konuşma geriliği probleminin önüne geçmek için;

Çocukların geç konuşma problemi yaşamamaları için çabaların en büyüğü onların ilk öğretmenleri olan aile üyelerine düşüyor. Özellikle günümüzün problemi olan iletişimsizlik, televizyon ve dijital oyunlar çocukların bu yetileri kaybetmeleri sorunuyla karşı karşıya kalmaları demek oluyor. Peki, bu durum nasıl telafi edilebilir? Çocuğunuzda konuşma geriliğinin önüne geçmek için bu önerileri dikkate almalısınız;

\*Çocuğun çok fazla TV izlemesine müsaade edilmemelidir. (Özellikle 0-3 yaş aralığında)

\*Çocuğunuza sık sık sorular sorun.

\*Bir kelimeyi yanlış telaffuz ettiğinde ona karşı sabırlı olun ve baskı uygulamayın.

\*Sosyalleşmesini sağlayarak iletişim kurmasının önünü açın.

\*Size bir şeyler söylediğinde tane tane konuşarak karşılık verin.

\*Çocuğunuzla şarkılar söyleyerek konuşmayı eğlenceli hale getirin.

\*İşaretle gösterdiği şeyleri yapmak yerine kelimeyi söylemesine teşvik edin.

\*Düzenli bir beslenme ve uyku rutini olmasına dikkat edin.

\*Çocuğunuz ile yaratıcı oyunlar oynayın.

\*Bol bol kitap okuyarak kelime dağarcığını zenginleştirin.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA

- Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005
- Zülfikar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004
- Zülfikar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004
- <https://www.kigem.com>
- <https://www.psikolog.org.tr>
- <https://www-epsikiyatri.com>
- <https://www.psikiyatri.org.tr>
- <https://univerlist.com>
- [www.memorial.com.tr](http://www.memorial.com.tr)

# Çocuk ve Oyuncak Seçimi

Oyuncaklar para tuzağı mı?  
Oyuncak gereksiz mi?  
Çocuğumuza oyuncak alırken  
nelere dikkat etmeliyiz ?

Oyun, çocuğun gelişimi üzerinde oldukça önemli bir yere sahiptir. Oyun sırasında kullanılan oyuncaklar da çocuğun gelişiminde oldukça önemlidir. Oyuncaklar çocuğun yaratıcılığının gelişmesine, kendi kararlarını alabilmesine, hayal gücünün gelişmesine ve belirli alanlarda beceriler kazanmasına yardımcı olur.

Çocukların en fazla oynamaktan hoşlandığı çeşitli boyutlardaki ve renklerdeki oyuncaklar çocukların eğlenmesini sağlarken onlarda boyut, şekil ve renk gibi kavramların gelişmesini de sağlamaktadır. Arkadaşlarıyla beraber oynayan çocuklarda paylaşma, bekleme, sabırlı olma gibi duygularla; işbirliği yapma gibi sosyal hayatında ona lazım olan yetenekleri kazandıracaktır.

Çocuk oyun oynarken oyuncuğunu kırabilir, parçalayabilir. Bu durumun çocuğunuzun gelişimi üzerindeki etkisi merakını giderme, araştırma, inceleme özelliğini kazanma, materyalleri keşfetme ve tanınmasına yardımcı olur.

Aileler çocuklarına oyuncak seçerken çocuğun gelişimsel özelliklerine uygun olan, çocuğu uyaran ve düşündüren oyuncakları tercih etmelidir. Aileler unutmamalı ki çok oyuncak değil nitelikli oyuncak almak önemlidir.

## HANGİ YAŞLARDA NASIL OYUNCAK ALINMALI ?

Yeni doğan bebeğin oyuncuğu, onun bedenidir. Elini kolunu sallayarak, elini ayaklarını ağızına getirerek eğlenir. Doğumdan sonraki günlerde ise zamanla bebekler ses, ışık gibi ani değişimlerden hoşlanırlar. Bu nedenle bebeklik döneminde alınacak oyuncaklar beşiklere asılabilen, hareketli, sesli, renkli oyuncaklar olmalıdır.

6-7 aylık çocuk artık oturmaya başlamıştır, bu nedenle de mekan da genişlemiştir. Bu dönemde çocuğa elinin içine sığabilecek büyüklükte esnek olan (plastik) oyuncaklar verilebilir. Özellikle ses çıkaran



çingiraklar onlar için çok önemlidir.

8-12 aylık çocuk artık emeklemeye ve yürümeye başlamıştır. Mekanı daha da genişlemiştir. İlgileri ise artmıştır. Bu çağdaki çocuğa ses çıkaran toplar oyun olur. Dökmekten ve doldurmaktan hoşlandıkları için bu tür oyuncaklar kullanılabilir. Bebekler, arabalar, hayvanlar ise ilgilerini çekebilmektedir. Bu dönemdeki çocuğa resimlerden oluşan hikayelerin anne-baba tarafından anlatılması oldukça önemlidir.

15-18 aylık çocuk artık yürümektedir. Bu nedenle itilen, çekilen, aynı zamanda ses çıkaran oyuncaklar tercih edilmelidir.

18 ay sonrası çocuk artık kendini bilim adamı gibi görmektedir. Keşif ve icat yapmak onların en önemli özelliğidir. Bu dönemde farklı boyutlardaki bloklar, kutular ve şekillerden bir şeyler yapmak çok hoşlarına gider.

2-3 yaş: çocuk artık sosyal hayatı görmekte ve bunları hayal etmektedir. Anne-baba olurlar. Çocuklarını beslerler. Bu nedenle bu dönemde çocuklar hayatı dramatize edebilecekleri oyuncaklar alınmalıdır. Bebek, mini oda takımları, kuklalar, tamir aletleri, hayvan setleri vb. oyuncaklar idealdir. Bu dönemde çocuklar denize götürülmeli kum ve suya olan ilgileri giderilmeli.

3-4 yaş çocukların motor gelişimleri artmaktadır. Hareketten, zıplamaktan çocuklar çok hoşlanmaya başlamıştır. Bu dönemde üç tekerlekli bisikletler, sallanan atlar, yük arabaları, büyük küpler ve bloklar alınmalıdır.

4-6 yaş çocuklar artık özellikle açık havada oynamaktan ve masa başı oyunların hoşlanırlar. Bu dönemde boyama, yapıştırma, kağıtlardan şekiller yapma, parçaları birleştirme gibi oyunları destekleyen faaliyetler yapılmalıdır. Suluboya, pastel boya, karton, mukavva, ip gibi

oyuncaklar tercih edilmez.

6 yaş sonrası (okul çağı) çocuk artık okula başlamıştır. Oyun ve oyuncak anlayışında önemli değişiklik olmaya başlamıştır. Bu dönemde futbol, basketbol, bisiklet gibi oyunlar ve bunlar oynanırken kullanılacak materyaller önem kazanır. Televizyon ve spor etkinlikleri ilgilerini çeker. Özellikle resimli kitaplar çok ilgilerini çeker

### HANGİ OYUNCAK ÇOCUKTA HANGİ ÖZELLİĞİ GELİŞTİRİYOR

1. Büyük Kas Gelişimi için Oyun Araçları:

- Üç tekerlekli bisiklet
- Çeşitli boylardaki arabalar
- Kayma, tırmanma, sallanma

oyuncakları

2-Küçük Kas Gelişimi için Oyun Araçları :

Mum boya, renkli kalem, keçeli kalem, kağıt makası, legolar, birleştirme oyuncakları, parçalı bulmacalar vb.

3. Kurgu Oyuncakları : Küpler, bloklar, tahta otomobil ve kamyonlar. Kum havuzunda oynamak üzere sert plastikten hayvanlar ve insanlar. Tahta veya plastik hayvanlar, bebekler eklemeli oyuncaklar...

4. Yaratıcı Düş Gücünü Geliştiren Oyuncaklar: Kukla sahnesi, el kuklaları, parmak kuklaları. Bez bebekler, çeşitli giysiler, yetişkin süs eşyaları, doktor araçları, telefonlar, bebek arabaları...

5. Evcilik Oyuncakları: Ocak, musluk, buzdolabı, yemek ve çay takımları. Bebekler ve bebek evi, çocuk boyuna uygun yatak, sandalye ve masalar.

6. Yaratıcı Sanat İçin Malzemeler: Mum boya, pastel boya, renkli tebeşir ve keçeli kalemler. Suluboya, parmak boya, toz boya; fırçalar, kağıtlar, artık kumaşlar, ip, yün, talaş, yumurta kabuğu ve yapıştırıcı. Baskı kalıpları (makara, havuç, patates, tahta, yaprak gibi)

7. Müzik ve Dans Araçları: Ritm araçları ( tef, davul, trampet, flüt, zil,

çan, çingirak , Plak ve CD'ler

### OYUNCAK SEÇİMİNDE DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR:

• Seçilecek oyuncak çocuğun yaşına, ilgisine, becerisine ve içinde bulunduğu gelişimsel döneme uygun olmalı.

• Çocuğun tek başına oynayabileceği oyuncaklar olmalı.

• Oyuncaklar beceriyi artıracak özellikte olmalıdır. Bu nedenle basit karmaşığa doğru oyuncak tercihi yapılmalıdır.

• Oyuncak alınırken çocuklar arasında cinsiyet ayrımı yapılmamalı.

• Alınan oyuncaklar çok yönlü olmalıdır. Bu amaçla kasları çalıştıran, hayal gücünü artıran, yaratıcılığı geliştiren oyuncaklar tercih edilmelidir.

• Çocuğun yaşına uygun oyuncak alınmalıdır. Basit oyuncaklar çocuğun çabuk sıkılmasını, karmaşık oyuncaklar ise özgüveninin azalmasına neden olur.

• Alışverişe gitmeden önce alınacak oyuncak kararlaştırılmalıdır..

• Yapı ve işleyiş bakımından çabuk anlaşılır olmalıdır.

• Çocuğun merak ve ilgisini çekebilmelidir.

• Çocuğun hoşuna gidebilecek renkte ve şekilde olmalıdır.

• Oyuncakların büyüklüğü onun bedensel özelliğine göre seçilmelidir.

• Sökülebilir tarzda olmalıdır. Oyunağını böylece kırmadan merakını giderebilir.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA  
-Oğuz Saygı, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfiyar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfiyar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-<https://www.kigem.com>  
-<https://www.psikolog.org.tr>  
-<https://www.epsiyatri.com>  
-<https://www.psikiyatri.org.tr>  
-<https://univerlist.com>  
-[www.memorial.com.tr](http://www.memorial.com.tr)

MUTLU, ÖZ GÜVENİ YÜKSEK, KENDİNE VE BAŞKALARINA KARŞI SAYGLI OLMAYI BAŞARABİLEN BİREYLERİN ORTAK NOKTASI:

# MUTLU BİR ÇOCUKLUK

Dünyaya gelen her çocuk, annesi-babası tarafından yetiştirilemiyor. Çocuk yetiştiren tüm bireyler için yol gösterici birkaç öneride bulunmak isterim.

## TUTARLI OLUN

Çocukların yetiştirildiği ortamda olması gereken en önemli davranış biçimi tutarlılıktır. Doğru rol model olabilmek; sözlerimizle davranışlarımızın birbirine örtüşmesi ile mümkün olur.

## SEVGİNİZİ DOĞRU GÖSTERİN

Kuşkusuz her anne-baba çocuğunu çok sever. Önemli olan bunu doğru biçimde göstermek ve sevginin koşulsuz olduğunu öğretmektir. Koşullar ve istekler üzerine kurulmuş sevgi ilişkileri, hem karşılıklı güven sorgulamasına açıktır hem de temel olan değersizlik hissi yaşatır. Her birey koşulsuz sevildiği zaman mutludur ve koşulsuz sevmeyi öğrendiği zaman huzurludur.

## YAPABİLECEĞİ İŞLERİ ELİNDEN ALMAYIN

Çocuklar hangi yaş grubunda olursa olsun işe yaradığını hissettirmek ister ve bu duygu var olma güdülerini güçlendirir; yeterlilik hissini pekiştirir. Böylece özgüveni gelişir ve başarıya duygusunu tatmasını sağlar.

## İŞBİRLİĞİNİ ÖĞRETİN

İşbirliği duygusu, bütünleştirici, öğretici ve içinde saygı barındıran bir duygudur. Takım sporları,

grup çalışmaları, birlikte oynadığımız oyunlar, okul projeleri gibi faaliyetlerde birleştirici ve tamamlayıcı yaklaşımda bulunmayı tercih edin.

## SAYGIYI ÖĞRETİN

Bireyin sahip olması gereken temel duygulardan biri de kendine ve başkasına saygı duymasıdır. Çocuklarımıza bu durumu ancak davranışlarımızla gösterebiliriz. Ne konuştuğumuza değil nasıl konuştuğumuza bakarlar ve bu şekilde kendilerini yönlendirirler.

## GEÇMİŞTE YAŞAMAK VE YAŞATMAK

Sürekli yaşanmışlıklardan bahsetmek, yaptığı hataları affetmemek ve sürekli hatırlatmak çocuklarımızın sizden uzaklaşmasına neden olur ve onları anlayacak başka birilerini aramaya iter. Bunun yerine, affedin, dinleyin ve geçmişte yaşamayı bırakın.

## ÖNEMLİ HİSSETTİRİN

Hepimiz sevdiğimiz kişiler tarafından değerli olduğumuzu hissetmek ve bilmek isteriz. Önemli hissettirmek için sizin güzel sözleriniz ve

davranışlarımız yeterlidir.

## KIYASLAMAYIN

Hoşunuza gitmeyen, rencide edici ve öz güven kırıcı davranışları çocuklarınıza uygulamayın. Herkes özeldir. Hepimizin becerileri farklı farklıdır unutmayın.



## **SORGULAMAYI ÖĞRETİN**

Çocuklarımıza isteklerini, davranışlarını, söylemlerini sorgulamayı öğretin. Bunun için sorular sorun ve cevaplar bekleyin. Asla yargılamayın. “ Ben öyle istiyorum, öyle olacak!” kalıbından uzak duracak yaklaşımda bulunun. Çocuğunuza evet veya hayır cevabını verirken mutlaka gerçeklerinizi de sunun. Bu sayede o da sorgulamayı, her söyleneni doğru kabul etmemeyi öğrenecektir.

## **MUTLU BİREYLER YETİŞTİREBİLMEK İÇİN ÇOCUKLARINIZA FIRSATLAR VERİN**

Çocuğunuza fırsatlar yaratarak yeteneklerini, karakterini, sevdiği ya da sevmediği şeyleri keşfetmesini sağlayın. Doğrudan yönlendirmek yerine alternatifler arasından seçim yapmasına önayak olursanız, kendini tanıma fırsatı bulan çocuk başarılı ve

mutlu bir hayat sürecektir.

Çocuklar meraklıdır. Size saçma da gelse, başınızı kaşıyacak zamanınız olmasa da sorularına anlayacağı dilde, yumuşak bir ses tonu ile mutlaka cevap verin. Yanıtlarınızda onun sorduğu kadarıyla yetinin.

Zamanın miktarı değil, içeriği ve kalitesi birinci öncelik olmalıdır. Akşam yemeklerini birlikte yemeniz, haftada hiç olmazsa bir gün farklı aktivitelerle zaman geçirmeniz, yatmadan önce 15-20 dakika ona vakit ayırmanız aile içinde güvenli bağ oluşumunu sağlayacak, bu da çocuğun gelecekteki ilişkilerine olumlu yansıtacaktır.

Mutlu ailede büyüyen çocuk mutlu olur. Anne baba olarak siz ne kadar uyumlu, birbirini seven ve saygı duyan, birbirlerinin isteklerini görmezden gelmeyen bir çift iseniz çocuğunuz da o derece olumlu etkilenecektir.

Çocuğunuzun istenmeyen davranışları ve hatalarında doğrudan suçlayıcı ve yargılayıcı olmaktan kaçınılmalı, hatalarının farkına varmasına ve sebeplerini keşfetmesine yardımcı olmalısınız. Önemli olan hatalardan ders çıkarmayı başarmaktır.

Çocuğunuzun isteklerini önemseyin, giyeceği, yiyeceği, gideceği, oynayacağı şeylerle ilgili fikirlerini alın. Karar verirken fikri alınan, kendi kararlarını kendi alan çocuğun özgüveni yüksek olur, kendini değerli hisseder, gelişime daha açık olur.

Çocuğunuza elinde olanla yetinmesini öğretin, mükemmeliyetçilik duygusunu aşlamayın.

Çocuğunuza sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırın.

Çocuğunuza model olun ve sağlıklı beslenin, kötü alışkanlıklardan uzak durun.

Çocuğunuzun uyku düzenine dikkat edin, gece geç saatlere kadar uyanık

kalmasına izin vermeyin.

Çocuğunuza iyimserlik aşılayın. Olaylara olumlu tarafından bakabilmeyi öğrenen çocuk daha mutlu bir yaşam sürer.

Çocuğunuzun asla kardeşleriyle ve diğer çocuklarla kıyaslamayın. Herkesin kendi yeteneği ve başarılı olacağı alanlar olduğunu bilerek, çocuğu o alanlara yönlendirin.

Sosyalleşme ve öz güven gelişiminde hobilerin büyük önemi vardır. Çocuğunuzun hobi edinmesi konusunda desteklemelisiniz.

Ödül ve ceza sınırını iyi bilmelisiniz. Olumlu davranış ödüllendirilmeli ancak ödül almak için iyi davranış yapmaya yönlendirecek kadar bağımlılık yaratmamalıdır. Zaman zaman sevdiği bir şeyden mahrum bırakmak gibi şiddetten uzak cezalar da çocuk eğitiminde kullanılabilir.

Aile içi şiddetten kesinlikle uzak durun. Birbirinize ya da çocuğunuza uygulayacağınız şiddet, onu da ileride zorbalıkla istediklerini yaptırmaya yönlendirecektir.

Erken yaşta müzik ve sporla tanışan çocukların daha mutlu oldukları araştırmalarda anlaşılmıştır. Çocuğunuzun müzik, spor, satranç, dans, bale gibi bir aktiviteye yönlendirmeniz psikolojik ve bedensel sağlık açısından oldukça faydalıdır.

Özür dilemek zayıflık değildir. Hatalı olduğunuzda çocuğunuzdan özür dilemeyi bilmelisiniz.

Çocukta habersiz bir eşya ya da giysisini atmayın. Çocuklar eşyalarıyla zannedilenden daha güçlü bağ kurarlar. Böyle bir ayrılık psikolojik travma yaratabilir.

Çocuğunuza asla küsmeyin.

Çocuğunuzla konuşurken, eğilerek onunla aynı hizada olmanız ve göz teması kurmanız etkili bir iletişim için çok önemlidir.

Çocuğunuzun sabırla dinlemeyi bilin.

Çocuğunuzun asla yalan söylememeli, verdiğiniz sözleri mutlaka tutmalısınız.

Çocuğunuzun emir değil, rica ile yaklaşmanız çocuğun pozitif yaklaşımına sebep olacaktır.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA

-Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005

-Zülfikar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004

-Zülfikar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004

-https://www.kigem.com

-https://www.psikolog.org.tr

-https://www.-epsikiyatri.com

-https://www.psikiyatri.org.tr

# ÇOCUKLARDA SORUMLULUK DUYGUSU

Sorumluluk, öğrenilerek geliştirilen bir beceri ve değerdir. Yaşamımızdaki tüm değerlerde de olduğu gibi sorumluluk sahibi olmak, sorumluluk bilincini kazanmak da önce anne babadan, sonra sosyal çevreden öğrenilecektir.

İlk 6 yaşta hemen hemen tamamlanan kişilik gelişiminde bağımsız kişilik gelişimi baskılandırırsa sorumluluk duygusu da zor kazanılacaktır.

Çocuğun sadece var olması sizin için en kıymetli hazinedir. Bu değer başarı vs. ile ilişkilendirilemez. “İyiki varsın”, “Bizim için her şeyden önde ve değerlisin”, diliyle çocuğunuza ne kadar önemli ve değerli olduğunu her zaman hissettirin.

Ebeveynler gerek çocuğa sorumluluk kazandırma, sorumluluk bilinci olan çocuk yetiştirme konusunda gerekse her türlü davranış gelişiminde bazı genel prensipleri bilmelidir

1) Bir davranış kazandırma, sorumluluk verme, yapılması gereken bir şeyi öğretmede öncelikle çocuk BİLGİLENDİRİLMELİDİR. Ben yaptım oldu, anne baba her şeyi bilir, bu böyle olacak yerine istenen şeyin nedenleri



hakkında bilgi verilmeli, buna niye ihtiyaç duyulduğu anlatılmalıdır. Ne için yapılması gerektiğini anlamayan çocuk kuralları içselleştirmeyecek, sorumluluklarını yerine getirmeyecektir.

2)Yeterli bilgilendirme yapıldıktan sonra istenen davranış mutlaka TAKİP edilmelidir. "Annem bugün söyler, yarın unuttur" fikri çocuğa yerleşmemelidir.

3)Davranışının yerleşip yerleşmemesine bağlı olumlu ya da olumsuz GERİBİLDİRİMLER yapılmalıdır. Alınan sorumluluk, olumlu davranış değişimi takdir edilmeli, uygun pekiştiricilerle motivasyonu artırılmalıdır. Olumlu davranış gözlenmediğinde ise konu tekrar gündeme getirilmeli, sıkıntı, engel, olası neden ve sorunlar konuşulmalı, yeni çözümler aranmalıdır.

4) İstenen davranış gerçekleşmediğinde konunun unutulmasına fırsat verilmemeli, gerekli HATIRLATMALAR ısrarla yapılmalıdır.

Ebeveynlerin kararlı ve sabırlı yaklaşımları çocuk eğitiminde ana prensiptir.

Çocuğa sorumluluk kazandırırken çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi unutulmamalıdır!

- 2-3 yaş çocuklarında inatçılık ağır basar. Kendim yiyeceğim diye tutturabilir. Üstünü başını kirletse de yemeğini kendisinin yemesine fırsat verilmeli, çatal kaşık kullanma becerisini kazanmasına olanak sağlanmalıdır. Bir müddet çabaladıktan sonra hevesini alacak, devamında sizin beslemenize ses çıkarmayacaktır. Yine bu dönemde bardaktan kendi kendine su içme, yelek gibi basit giyecekleri giymeye ve çıkarmaya çalışma denemelerini başarabilirler.

- 4-5 yaş grubunda sorumluluk kavramı netlik kazanmaya başlamıştır. Oyuncaklarını toplama gibi kolay ev işlerinde sorumluluk verilebilir. El ve yüzlerini kendileri yıkayabilirler. Sofraya ekmeği getir, tuzluğu masaya koy gibi eylemleri severek yapabilirler. İnatçılıkları oldukça azalmıştır. Bir şey başarmış olmak, bir iş yaptığını göstermek 4-5 yaş çocuğu için gurur ve keyif kaynağıdır. Dış fırçalamaya alışkanlığı bu dönemde kazandırılabilir.

- Okul döneminin başladığı 6-7 yaşlarda sorumluluk alabilme davranışı edinilmiş olmalıdır. Kendi başlarına giyinip soyunmayı becerebilmeli, okula, servise yetişme gibi zamana bağlı aktivitelerin bilincinde olmalı, gereğini yapabilmelidirler. Giyinip



soyunması, yemeğini yemesi için yeterli zamanı sağlayıp, bu sorumluluklarını yapmasına fırsat vermelisiniz. Bu yaşlarda evcil bir hayvanın bakımını üstlenip, sorumluluğunu alabilir.

- 8-9 yaş çocukları okulla ilgili tüm sorumluluklarını alabilmelidir. Uyardıran derslerini yapmalı, okul saatinin bilincinde olmalıdır. Odasını, masasını düzenli tutmak, yardımsız banyo yapmak gibi eylemler 8-9 yaş çocuğunun sorumluluklarındandır.

- 10-12 yaş çocukları evde tek başına kalabilir, otobüs, minibüs gibi toplu ulaşım araçlarını kullanabilir. Okulla ilgili tüm görevlerini tek başına yürütebilir. Sinema, tiyatro, kütüphane gibi ortamlarda nasıl davranılacağını bilmeli, arkadaşlarıyla buralara gidebilmeli, ufak tefek alışverişleri yapabilmelidir. İlgilerini keşfetmiş olmalı, kendine uygun hobileri yapmaya çalışılmalıdır.

Sorumluluk sahibi bir çocuk yetiştirmek için;

1. Çocuğunuzun örnek, doğru rol model olun. Siz ne kadar sorumluluk sahibiyse çocukunuz da o kadar sorumluluk sahibi olacaktır.

2. Seçme şansı tanıyan, kararlarına saygı gösterilen çocukların kişilik gelişimleri daha sağlıklı olacak, kendilerini daha iyi tanıyacaklardır. Bu sayede karar verebilme yetileri gelişir ve seçimlerinin sorumluluğunu daha kolay alırlar. Bu özgüven ve sorumluluk sahibi çocuk yetiştirmede ana prensipleridir.

3. Yatağını toplama, odasını düzenleme gibi şeylerde her şeyi üstlenip, hazıra konmaya alıştırmayın. Belli sorumluluk alanları koyarak, bunu istikrarlı biçimde takip edin.

4. Küçük yaşlardan itibaren sorumluluk bilincini aşılayın.

Çıkardığı kıyafetleri askıya asmak, oyuncaklarını toplamak gibi bireysel sorumluluklarını, sofranın kurulması ve toplanmasına yardım etmek, bakkaldan ekmek almak gibi evle ilgili sorumlulukları ve ağaç dikmek, yeşili korumak, çevreyi temiz tutmak gibi sosyal sorumlulukları öğretin, siz örnek olun ki sizi model alsın

Çocuğunuzun hatalarının bedelini ödemesini sağlamadan, tüm sorumluluğu siz alırsanız ve onun hatalarının bedelini siz öderseniz,

Çocuğun davranışları için çeşitli mazeretler üretmek olumlu olmaması, olumsuz olumluya çevirmeyi tercih ederseniz,

Çocuğa iyi bir rol model olmak yerine kötü örnek olursanız,

Yorgunluğunuzu, zaman darlığınızı vs. bahane ederek çocuğa karşı tutumlarınızda istikrarlı olmazsanız,

Hatalarında uyarıcı (hatayı görmezden gelme), iyi davranışlarında takdir edici olmazsanız,

Çatışmadan kaçmak için kabul edilmez davranışlarının üzerine gitmez, sınırsız hoşgörülü olursanız,

İşin kolayına kaçarak, bir an önce bitmesini sağlamak için çocuğun yapması gereken ödev, giyinme, yemek yeme vs.'yi siz yaparsanız,

Disiplin sağlamada yetersiz ve etkisiz kalırsanız SORUMSUZ çocuk yetiştirmeniz garantidir.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA  
-Öğüz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfiyar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfiyar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-<https://www.kigem.com>  
-<https://www.psikolog.org.tr>  
-<https://www.epsikiyatri.com>  
-<https://www.psikiyatri.org.tr>



# Çocuklar Neden Yalan Söyler?

YALAN SÖYLEYEN ÇOCUĞA NASIL DAVRANILMALI?

3 yaş öncesinde çocuklar düşüncelerinin kişisel olduğu bilincinde değildirlir. Bundan dolayı hiçbir şekilde çocuk ve yalan ilişkisi kurulamaz.

3-4 yaşlarında olağanüstü bir hayal gücü, yeni bilgi ve beceriler kazanma ve bunları test etme isteği çocuğun psikolojik ve fiziksel gelişiminde yer alır. Hayal dünyasında yaşayan çocuk çok farklı hikâyeler anlatabilir, hatalarını başkalarına yükleyebilir.

5 yaşından itibaren gerçek ile yalan arasındaki fark çocuk tarafından kavranmaya başlanır. Fakat anne babayı memnun etme isteği, onların sevgisini kaybetmeme arzusu çok yoğun olup, anne babanın üzüleceği ya da kızabileceği durumlarda gerçeği çarpıtma yoluna gidebilirler ki, bu da gayet doğaldır.

7 yaşından itibaren soyutlama yeteneği gelişir, 8-9 yaşlarında gerçek ile yalan arasındaki fark tam olarak kavranır, 10-11 yaşlarında ise doğru ile yanlış kendi bilişsel becerisi ile ayırır hale gelir.

Yalan söyleme 11 yaşın üzerinde devam ediyorsa uyum ve davranış bozukluğu olarak kabul edilebilir. Burada da öncelikle yalannın sadece anne babaya mı, genel olarak mı söylendiğine dikkat edilmelidir. Anne babanın çocuk yetiştirmedeki yanlışlıkları ve çocuğa verdikleri tepkiler burada ana unsur olabilir.

#### **ÇOCUKLARIN DOĞRU YALAN SÖYLEMEMELERİNİN ALTINDA YATAN SEBEPLER NELER OLABİLİR?**

-Çocuklar çok iyi bir taklitçidir, öncelikle sizi model ve örnek alacaklardır.

-Çocuk; ilgi çekmek, sevginizi almak için yalana başvurabilir. Baş ağrımadağı halde başını tutan, karnı ağrımadağı halde sık sık karın ağrısı yalanına başvurabilir.

-Çocuk ebeveynleri tarafından aşağılanarak ya da ceza ile terbiye edilmeye çalışılıyorsa yalan söyleyebilir.

-Gerçekleşmeyen hayal ve arzular çocuğu yalana sevk edebilir. Babasıyla gezme özleminde olan bir çocuk, her tarafta birlikte futbol maçıma gittiklerini söyleyebilir.

-Arkadaşları etkilemek ve grup içinde etkin bir pozisyona gelmek, grup içinde kabul edilmek için de çocuklar yalana başvurabilir.

-Öz güveni ve öz saygısı düşük çocuklar, saldırganlık ya da suçluluk duygusu olan çocuklar yalan söylemeyi alışkanlık haline getirebilir.

-Özellikle ergenler yapmayı çok istedikleri, ancak izin verilmeyeceğini

bildikleri durumlarda yalan söyleyebilir.

#### **ÇOCUĞUNUZUN YALANCI OLMASINI İSTEMİYORSANIZ;**

-Çocukları yalana iten en önemli nedenin erişkinlerin gerçek karşısında takındıkları çelişkili tutum olduğunu unutmayın. Anne baba olarak önce siz açık sözlü ve yalansız bir iletişimde bulunarak, çocuğa doğru rol model olun.

-Bir hastalığı önlemek, hastalığı tedavi etmekten her zaman daha kolaydır. Çocuğu yalana itecek durumlara meydan vermeyeniz ebeveynlik görevlerinizdendir.

-Anne baba olarak söylediklerinizle yaptıklarınızın tutarlı olmasına dikkat edin, çelişkili davranmayın.

-Çocuğunuzdan kapasitesi üzerinde şeyler beklemeyin.

-Aşırı otoriter ve baskıcı olmayın, çocuğu maddi ve manevi olarak tehdit etmeyin.

-İstek, kaygı ve sıkıntılarını sizinle rahatça paylaşmasını sağlayın.

-Olumlu, dürüst davranışlarını fark edin, bu davranışı pekiştirecek tarzda ödüllendirin.

-Takdir edilme ve onaylanma çocuk-yetişkin herkes için önemlidir. Onaylanma ihtiyacı çocuğunuzun yalana yöneltiyor olabilir.

-Çocuğu yalancı olarak etiketlemeyin. Bu etiketler, olumsuz davranışı teşvik eder, pekiştirir.

Çocuğunuz yalan söylüyorsa yaklaşımınız şu olmalıdır:

1. Dürüst davranmaktan korkmaması gerektiğini, cezalandırıcı değil yapıcı olduğunuzu ifade ederek, çözüm yolları için karşılıklı konuşun.

2. Arzudan kaynaklanan bazı yalanlarının tarafınızca anlaşıldığını gösterin, bu arzuları gidermeye çalışın.

3. Küçük çocuklara gerçek ile uydurma arasındaki farkı anlamaları için yardımcı olun.

4. Ebeveyn yaklaşımınızda bir yanlış olabileceğini kabul ederek, doğru yaklaşım konusunda eğitim ve destek alın.

5. Hangi durumlarda yalana başvurduğunu saptayarak sorunu bulun ve çözüm için gerekeni yapın.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA  
-Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4x4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfiyar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfiyar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-<https://www.kigem.com>  
-<https://www.psikolog.org.tr>  
-<https://www.epsiyatri.com>  
-<https://www.psikiyatri.org.tr>  
-<https://univerlist.com>  
-[www.memorial.com.tr](http://www.memorial.com.tr)

# Ailenin Çocuk Üzerindeki Etkisi

• Aile içindeki iletişim çocuğun kişilik gelişiminde önemli rol oynar. Sağlıklı bir aile içi iletişimde vücut dilinin büyük önemi vardır. Sevgi ve iletişim çocuk eğitiminin iki temel ayağıdır.

Bu amaçla;

1-Sadece öğüt verici olmayın.

2-Yargılayıcı, suçlayıcı, eleştirici davranmayın.

3-Çocukla iletişimde emir cümleleri kullanmayın.

4-Çocuk üzerinde sıkı bir takip ve her şeyin en iyisinin yapılmasını istemek uygun bir yaklaşım değildir.

5-İyi bir dinleyici olun.

Çocuğun sorusu veya sorunu olduğunda etkin bir dinleme, ebeveyn ile çocuk arasındaki iletişimi güçlendirir.

6-İyi bir gözlemci olun.

Çocuğun özel beceri ve eğilimlerini keşfedin.

7-Aile içinde herkesin söz hakkına saygı duyun.

8-Hoşgörülü olun.

Fakat hoşgörüyü aşırı müsamahakârlık noktasına getirmeyin.

9-Aşırı sertlik ve otoriteden uzak bir kararlılık sergileyin.

Hoşgörü barındıran otorite çocuğun güven duygusunu geliştirirken, işbirliğini ve sınırlarını öğrenmesine yardımcı olur.

• Çocuk eğitiminde aile yaklaşımlarını ve etkilerini şöyle özetleyebiliriz:

Baskıcı ve Otoriter Aile



### Yaklaşımı

1-Bu aileler çocuğun kişilik özelliklerini, duygu, ihtiyaç ve ilgilerini dikkate almazlar.

2-Ailede katı bir disiplin anlayışı hakimdir. Çocuk tüm kurallara itirazsız uymak zorundadır.

3-Çocuğun kendi kendini yönetmesine ve kendi başlarına karar almasına izin vermezler.

4-Çocuk sürekli denetim altındadır, en küçük yaramazlık ve yanlışlar bile hoşgörüsüyle karşılanmaz.

5-Bu ailelerde çocuğun kendine güveni ortadan kalkar.

6-Çocukta sessiz, uslu, nazik, dürüst bir yapının altında küskün, silik, çekingen, kolay etki altına alınan bir karakter kazanılır.

7-Hata yapmaktan korkan çocuk ileri dönemlerde hayatındaki zorluklarla mücadele etmekte zorlanabilir.

### İlgisiz ve Kayıtsız Aile Yaklaşımı

1-Aile aşırı rahattır ve çocukla ilgili sorumluluklarını üstlenmez.

2-Anne baba çocuğa model olamaz.

3-Genelde çok çocuklu ailelerde gözlenir.

4-Anne babanın bazen biri, bazen de her ikisi ilgisiz ve kayıtsız davranmaktadır.

5-Çocuk bencil ve şımarık olur, bu nedenle çoğu kez arkadaş çevresinden dışlanır.

6-Çocuk ebeveynlerinin dikkatini çekecek abartılı davranışlar geliştirebilir.

7-Aile çocuğa rol model olmadığından, çocuk kendine başka

modeller arar.

8-Ergenlik döneminde çocuk tüm vaktini arkadaşlarına ayırır, zararlı alışkanlıklar edinmesi kolaydır.

### Koruyucu Aile Yaklaşımı

1-Baskıcı ve otoriter aileye benzemekle birlikte disiplin yerine şefkat ve koruma güdüsü ön plandadır.

2-Çocuğa abartılı ilgi, özen ve kontrol gösterilir.

3-Çocuğun sorumlulukları ebeveynler tarafından üstlenir. Çocuğun yemeğini yemesi, saçını taraması, banyosunu yapması gibi tüm işlevleri koruyucu ebeveyn üstlenir.

4-Çocukta aşırı duygusallık hakim olur.

5-Çocuk bağımlı kişilik geliştirir, uzun yıllar kendi ayakları üzerinde duramaz, toplum içinde bağımsız iş yapma cesareti gösteremez.

6-Erişkinlik döneminde bile anne babaya bağımlılık sürer.

### Tutarsız Aile Yaklaşımı

1-Genellikle genç anne babalarda ve ilk çocuğun yetiştirilmesinde bu anlayış hakimdir.

2-Anne baba çoğu kez farklı tavırlar sergiler ve bunu çocuğa yansıtırlar.

3-Genelde baba baskıcı ve otoriter, anne koruyucudur.

4-Çocuk asi, hırçın, inatçı veya içine kapanık özellikler geliştirebilir.

5-Çocukta dikkatini toplayamama ve odaklanamama problemleri sıkır.

6-Yalan alışkanlığı yüksektir.

Hoşgörülü-Demokratik Aile Yaklaşımı

1-Ödül ve cezanın yerinde ve dozunda uygulandığı, en ideal aile tipidir.

2-Evde herkes söz hakkına sahiptir. Aile bireyleri birbirinin duygu ve görüşlerine saygılıdır.

Çocuk kendini rahatça ifade edebilir.

3-Hoşgörülü olmak, serbestlik ve ilgisizlik anlamında değildir. Bunun öncesinde uyulması gereken kurallar çocuğun anlama seviyesine inilerek izah edilmiştir.

4-Bu yaklaşım en zor ve sabır isteyen yöntemdir.

5-Çocuklar öz güvenli yetişir.

6-Çocuklar rahat ve kendini kolayca ifade edebilen bireyler olur.

7-Hobi sahibi çocuklar yetişir.

8-Asilik ve kavgacılık çocukta görülmez.

9-Bazen anne babaya saygı konusunda hafif gevşeklik görülebilir.

### PEKİ SİZ HANGİ AİLE TİPİNE GİRİYORSUNUZ?

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA  
-Öğüz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfiyar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfiyar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-https://www.kigen.com  
-https://www.psikolog.org.tr  
-https://www.epsiyatri.com  
-https://www.psikiyatri.org.tr  
-https://univerlist.com  
-www.memorial.com.tr



# Doğru Meslek Seçimi Nasıl Yapılır?

Kendinizi Tanıyın, Hobilerinizi Ele Alın, Yeteneklerinize Göz Atın.

Günümüzün yaşam koşulları, yanlış seçilmiş bölümler, meslek seçimindeki kararsızlıklar, puanın hangi bölümü tutuyorsa o bölümü okumak, bazen de mecburiyetler istediğimiz işi yapmamıza engel oluyor. Günümüzün büyük bir zaman dilimini geçirdiğimiz iş yerlerimiz, çalışma arkadaşlarımız ve yapmış olduğumuz işimizde ki istek hayattaki mutluluğumuzun temelini oluşturuyor.

Başarılı bir eğitim öğretim hayatı geçirmiş olmak ve kendini tanımak meslek seçimi yapmanın ilk basamağına attığımız adımı oluşturur. Güçlü yönleriniz neler, nasıl bir kişiliğiniz var, nelerden hoşlanırsınız, hangi alanlarda iyisiniz, ilgi alanlarınız hobileriniz nelerdir? Bu başlıklarda kendinizi değerlendirirseniz hangi işin sizi mutlu edeceğini ve hangi işin sizi tatmin edeceğini belirlersiniz.

Keyif aldığımız, sizi mutlu edecek bir şeyler yapmak

ve bir de maddi kazanç sağlamak yaşam felsefeniz olabilir. Spor yapmayı mı seviyorsanız eğitim alıp spor eğitmeni olamaz, çizime ve sanata ilginiz var ise grafik tasarımcısı olmanız, mutfağa ilginiz var ise, bir mekan açıp ellerinizle hazırladığınız ürünleri satmanız sizi mutlu edecektir.

Meslek seçimleriniz de ailenize, arkadaşlarınıza ya da öğretmenlerinize danışıp, onların fikirlerini de alırsanız onların söyleyeceği bir cümle ya da verecekleri bir ipucu kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olabilir.

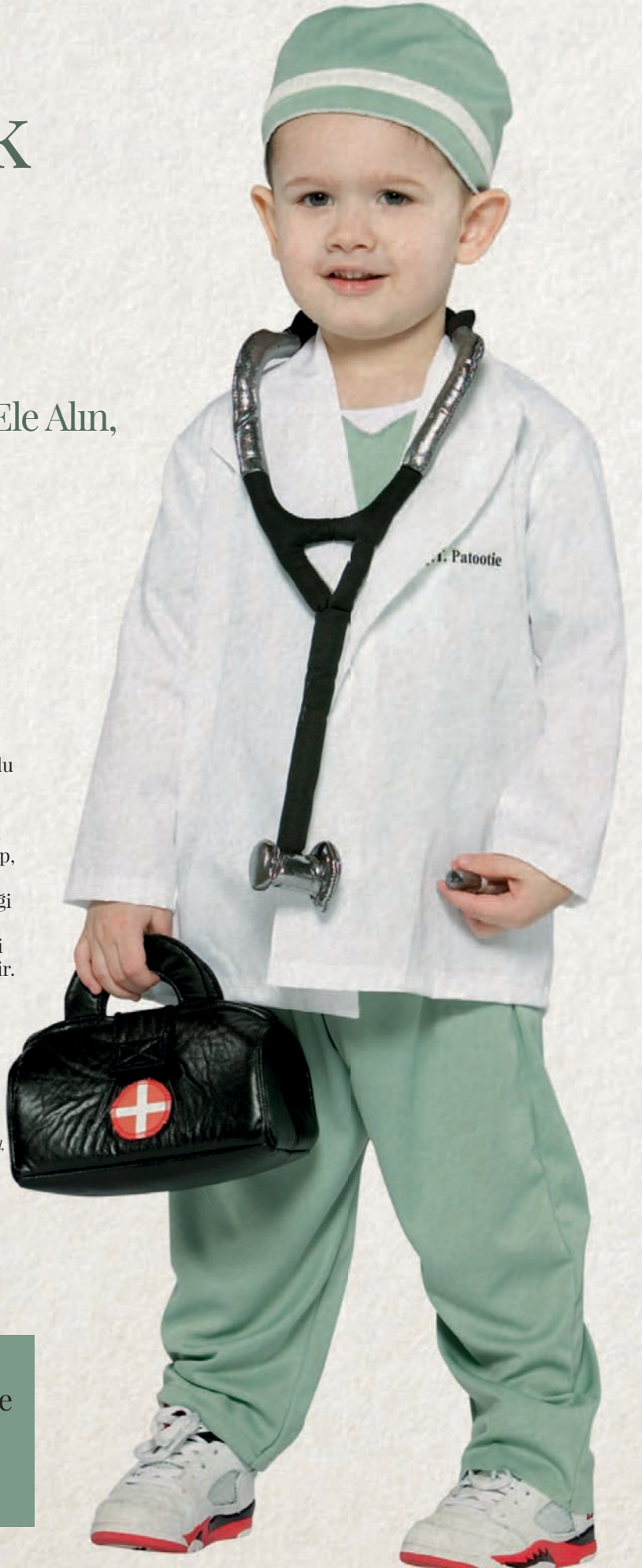
Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

#### KAYNAKÇA

- Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005
- Zülfikar Özkan, NLP İlkeleriyle Aile İçi İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004
- Zülfikar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etikeli Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004
- <https://www.kigem.com>
- <https://www.psikolog.org.tr>
- <https://www.-epsikiyatri.com>
- <https://www.psikiyatri.org.tr>
- <https://univerlist.com>
- [www.memorial.com.tr](http://www.memorial.com.tr)

Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmış sayılmazsınız.

-Konfüçyüs



# Çocuk ve Gençlerde Sınav Kaygısı

Sınav Kaygısı nedir?

Sınav kaygısı; öncesinde öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı olarak tanımlanır.

Sınav kaygısı neyle ilişkilidir?

Bireyin sınava yüklediği anlamlar, sınavla ilgili zihinde oluşturulan imaj, sınav sonrası duruma ilişkin atıflar ve sınav sonrası elde edilecek kazanımlara verilen önem sınav kaygısı oluşumu üzerinde etkilidir.

Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?

Huzursuzluk, endişe, tedirginlik, sıkıntı, başarısızlık korkusu, çalışmaya isteksizlik, mide bulantısı, titreme, ağız kuruluğu, iç sıkıntısı, terleme, uyku düzeninde bozukluklar, karın ağrıları vs. bedensel yakınmalar, dikkat ve konsantrasyonda bozulma, kendine güvende azalma, yetersiz ve değersiz görme sık görülen belirtilerdir.

Sınav Kaygısının etkileri nelerdir?

Öğrenilenleri aktaramama, okuduğunu anlamama, düşünceleri organize etmede zorluk, dikkatte azalma, sınavın içeriğine değil kendisine odaklanma, zihinsel becerilerde zayıflama, enerji azlığı, fiziksel rahatsızlıklar sınav kaygısının başlıca etkileridir. Sınav kaygısı gerçek dışı beklenti ve yorumlar içerdiğinden yanıltıcıdır. Öğrenciyi farkında olmadan kendi davranışını denetleyemez hale getirir...

Sınav Kaygısı neden oluşur?

Gerçekçi olmayan düşünce biçimlerine sahip olmak kaygı oluşmasında en önemli süreçlerdir. Bunaltıya eğilimli kişilik yapısı (mükemmeliyetçi, rekabetçi) olanlarda daha sık görülür. Sosyal çevrenin beklentileri ve baskısı da önemli bir etkidir.

Sınav kaygısının oluşmasında etkisi olan olumsuz otomatik düşünceler nelerdir?

"Sınava hazır değilim", "Bu bilgiler çok gereksiz ve saçma. Nerede ve ne zaman kullanacağım ki?" "Sınavlar niye yapılıyor ne gerek var?" "Bu bilgiler gelecekte benim işime yaramaz" Sınava hazırlanmak için gerekli zamanım yok ki "Ben zaten bu konuları

anlamıyorum" "Biliyorum, bu sınavda başarılı olamayacağım" "sınav kötü geçecek" "Çok fazla konu var, hangi birine hazırlanayım?" sıklıkla gözlene olumsuz otomatik düşüncelerdir.

Alternatif düşünceler nelerdir?

Yapmam gereken nedir?"

"Yapabildiğim en iyisini yapabilirim?" "Olabilecek en kötü şey ne?" "Dünyanın sonu değil, telafisi var" Bunda başarısız olmam her zaman olacağım anlamına gelmez" "Yeterli zamanımın olmadığı doğru, ancak olan zamanımı etkili şekilde nasıl kullanabilirim?" "Tüm kaynakları çalışmasam bile, önemli bölümlere öncelik vererek sınava hazırlanabilirim, hiç olmazsa bu bölümlerden puan kazanırım" "Başarırsam hayatımın önemli bir dönüm noktasını aşacağım. Başarısız olmam tembel ve beceriksiz olduğumu göstermez. Daha fazla çalışmam gerektiği anlamına gelir" "zamanı kendi yararına kullanmak benim elimde" kaygıyla başa çıkmak için geliştirilebilecek alternatif düşüncelerdir.

Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

Düşünce ve inançları sorgulamak (gerçekçi olmayan düşünme alışkanlıklarını farklı bir gözle yeniden değerlendirmek, Nefes alma egzersizleri, Gevşeme egzersizleri, Kaygıyı bastırmaya değil, onu kabul etmeye ve tanımaya çalışmak, Düşünceleri durdurma tekniği, Dikkatini başka noktalara odaklama tekniği kullanılabilir başa çıkma yollarıdır. Bunun dışında düşünceleri durdurma, Dikkatini başka noktalara odaklama

Sınav öncesi neler yapılmalıdır?

Çalışma alışkanlıklarını ve sınava ilişkin tutumları gözden geçirerek yeni bir zihinsel yapılanma yaratmaya çalışmak gerekir. Zaman iyi kullanılmalıdır. Beslenme ve uykuya dikkat edilmelidir. Sınava yönelik çalışmaları son güne/geceye bırakmamak önemlidir. Uygun yöntemlerle kaygının azaltılmasını sağlamak gerekir.

Sınav esnasında neler yapılabilir?

Olumsuz otomatik düşüncelere karşı alternatif açıklamalar getirme,

kontrolün kendisinde olduğunu hatırlatma, yanıtlayabileceği sorulardan başlama, kaygıyı azaltmaya yönelik teknikler kullanma (hızlı gevşeme, dikkat artırma teknikleri, kontrollü nefes alıştırması) sınav esnasında yapılabilecek bazı çalışmalar.

Sınav sonrasında neler yapılabilir?

Kendini ödüllendirme, Keyif veren etkinlikler, eksikler üzerine düşünme ve geleceğe yönelik yani planlama yapılabilecek aktivitelerdir.

Sınav kaygısı ve aile ilişkisi nasıldır?

Aile için sınavın ne anlam ifade ettiği, sınava yönelik tutum ve yaklaşımları önemlidir. Sıklıkla aileler kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmaktadırlar. Çocuktan yüksek beklentilerinin olması, ayrıntılarla aşırı uğraş sergilemeleri ve sınavı bir araç değil amaç olarak görmeleri oldukça önemlidir.

Aileye yönelik girişimler nelerdir?

Ailenin bakış açısında değişim yaratmak ve beklenti düzeyini gerçekçi sınırlara indirmek temel girişimleri oluşturur.

Hazırlayan:  
Psikolog Gamze YILMAZ

KAYNAKÇA

-Oğuz Saygın, İnsan ilişkilerinde 4X4 lük iletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2005  
-Zülfiyar Özkan, NLP İle İletişim, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-Zülfiyar Özkan, Aile İçi Sorunlara NLP ile Etkili Çözüm, Hayat Yayınları, İstanbul, 2004  
-https://www.kigem.com  
-https://www.psikolog.org.tr  
-https://www.epsiyatri.com  
-https://www.psikiyatri.org.tr  
-https://univerlist.com  
-www.memorial.com.tr





# Detox Nedir?

Detoks vücudumuzda birikmiş olan toksinlerden arınma anlamına gelir. Yetersiz ya da dengesiz beslenme, stres, çevresel etmenler ve ilaç kullanımı ile beraber vücuttan toksik madde birikimlerini uzaklaştırmak için yapılan bir programdır, kesinlikle zayıflama programları ile karıştırılmamalıdır.

En önemli benzerlikleri detoksun da zayıflama diyetlerinde olduğu gibi kişiye özelleştirilmesi gerekliliğiyle, en belirgin farkı detoksun kısa süreli beden temizliği olması, doğru beslenme ilkelerini öğretmek ve alışkanlık değiştirmekten uzak olmasıdır.

Her gün birçok toksin ile karşı karşıya kalır, metabolizmamızdaki koruyucu bileşimlerle bu zararlı öğelerin olumsuz etkilerini yavaşlatmak için çalışırız. Ancak zamanla bu koruyucu kalkan, aşırı çevre kirliliği, egzoz gazı, sigara dumanı, aşırı alkol alımı, kullanılan gereksiz ilaçlar, aşırı katkı maddesi kullanımı, tarımsal ilaçlar, hormonlu gıdalar ve radyasyon gibi yaşlandırıcı faktörlere karşı etkisiz kalabilir ve sağlığımızı tehlikeye girer. Bunun için düzenli olarak bedenimizi arındırmamız gerekir. İşte detoksun ana mantığı da budur.

Detoks yapılmalı mıdır?

Vücudumuzun çok iyi işleyen ve bağışıklık sistemi dediğimiz sistem sürekli çalışır. Gerçekten de metabolizmamız o kadar iyi çalışır ki, sağlıklı, dengeli ve yerli beslenen bireylerde detoks diyetlerine ve ürünlerine kesinlikle gerek yoktur. İnsan vücudunun alkol, ilaç, metabolizma ve sindirim atıklarını, kimyasalları ve bakterileri temizleyen mekanizmalarının zaten sürekli çalışmaktadır. Bu noktada detoksun bir aldatmaca olduğunu söyleyen uzmanlar aslında hiç de haksız değiller. FAKAT...

**Kimler detoks yapmalı?**

Bazı bireylerde yüksek stres, sigara ve alkol kullanımı, yaşadığı büyük şehirde ki hava kirliliğinin çok yüksek düzeye ulaşması, taze sebze ve meyveye ulaşılabilirliğin düşük olması, meyve ve sebzelerde kullanılan hormon ve peptisit kalıntılarına fazla maruz kalması, trafikte çok bulunması, az uyku uyuması, sık ilaç kullanımı gibi durumlarda detoks programları uygulanabilir. Şöyle

düşünelim; Anadolu'da yaşayan birini düşünün, evinin önünde pazardan mevsimlik meyve ve sebzelerini alıyor, işi düzenli, stres düzeyi düşük, masa başı değil, yürüyerek işine gidiyor, günde 8 saat uyuyor, alkol ve sigara kullanmıyor, dengeli besleniyor, diğer taraftan İstanbul'da yaşayan birini ele alalım, sigara kullanıyor, bir şirkette yönetici, stres seviyesi yüksek, hergün trafikte araba kullanarak 2-3 saatini geçiriyor, zaman kaybetmemek için ve sık toplantılarından dolayı sürekli dışarıda, restaurantta yemek yemek zorunda, akşamları 4-5 saat uyuyabiliyor, ailesi ile çok az vakit geçiriyor, spor yapmıyor, meyve tüketimi düşük. Tabii ki bu tür bir kişinin arada detoks programına alınması sağlığı bakımından yararlıdır.

Detoks bir zayıflama yöntemi değildir.

Detoks diyetlerinde yapılan en büyük hata ise bu tür diyetler ile kısa sürede ağırlık kaybının sağlamaya çalışmaktır. Çok düşük kalorili, sıvıdan oluşan detoks diyetlerini uzun süreli yapmak belki geçici kilo vermenize sebep olabilir fakat bu diyetler ile verilen kilolar yağdan olmamakta sadece vücuttan kas ve su kaybı olduğu için kilo verseniz de bu kilolar yakın bir zaman sonra hemen geri alınır, kalıcı olmaz ve bu durum sık uygulanırsa metabolizma hızını yavaşlatır.

**Kimler detoks yapmamalı?**

- Diyabet hastaları
- Yakın zamanda ameliyat geçirenler
- Yeni doğum yapan ve emziren anneler
- Hamileler
- Karaciğer enzimlerinde problem olanlar ve çok fazla ilaç kullananların ise doktor kontrolünde detoks yapması öneriliyor.

*Hazırlayan :*

*Diyetisyen Deniz BÜYÜKTAŞLI*

# Veganlık Nedir?

Veganlık, çoğu kişinin sandığının aksine bir beslenme biçimi değildir. Veganlar, hayvansal yiyecek içecekleri tüketmedikleri gibi hayvanlardan gelen ve hayvanlar kullanılarak elde edilen diğer şeyleri de satın almaz, kullanmaz ve tüketmezler. Veganların bulunmadığı hayvan kullanımlarının başlıcaları gıda, giyim, bakım, temizlik, eğlence, tıp ve taşımacılıktır.

Veganlar; hayvansal süt ürünleri, tavuk ve diğer kuşların yumurtaları, bal, hayvan bedeni ve ondan elde edilen herhangi bir şeyi yemez, içmezler. Tüy, hayvansal ipler (angora, kaşmir, tiftik, ipek, yün, alpaka, keçe vs.), hayvan teni (kürk, deri, nubuk, süet, vs.), hayvansal malzemelerle yapılmış ve hayvansal yapıştırıcı ile yapıştırılmış çanta ve ayakkabıları giymez, kullanmazlar. Hayvanlar üzerinde denenmiş ve hayvansal içerik barındıran kişisel bakım, kozmetik ve temizlik ürünlerini kullanmazlar. Hayvanlı sirkelere, hayvanat bahçelerine gitmez; horoz, köpek dövüşü gibi spor adı altında yapılanlara

eşya muamelesi etmek anlamına gelir. Zira hayvanlar, onlardan yararlanmamızı meşru kılacak geçerli bir rızanın koşulu olan akli melekelerden yoksundurlar. Bu bakımdan, hayvanların durumu, küçük çocukların ve ağır zihinsel engelli insanların durumundan farksızdır. Hissedebilir bir canlıyı şu ya da bu şekilde kullanmak, onun hissedebilirliğin bir sonucu olarak sahip bulunduğu en temel hak olan mal olmama ve mal olarak muamele görmeme hakkını ihlal etmektir. Bundan ötürü, kollarına dahi zarar vermesek bile, hayvanları kullanmak kabul edilebilir bir şey değildir. Bununla

birlikte, veganlar, hayvanların kullanılmasına yarar-zarar hesabı yapmadan, sonuçlarından bağımsız bir şekilde karşı olsalar da, hayvanlar mal konumunda bulunduğu ve kullanabileceğimiz şeyler olarak görüldüğü müddetçe, insanların, çıkarları için hayvanlara zarar vermekten kaçınmayacaklarını da belirtirler.

## Peki, nasıl vegan olunur?

Vegan olmak için, (vejetaryenlik ve sair gibi) herhangi bir geçiş aşamasına veya (etsiz pazartesi denilen, haftanın belli bir günü hayvan bedeni yememek gibi) hayvan kullanımını adım adım azaltıcı yöntemlere başvurmaya gerek yoktur. Vegan olmaya karar verdiğimizde, daha fazla beklemeksizin hayvan kullanımını tamamıyla hayatımızdan çıkararak, bu kararımızı derhal gerçekleştirebiliriz. Vegan olma kararınızı nasıl hayata geçireceğiniz konusunda yardım almak için [www.veganoluyorum.com](http://www.veganoluyorum.com) sitesini ziyaret edebilirsiniz.

Hazırlayan : Buse ÜÇER  
Kaynak: Ankara Vegan Platformu



katılmazlar. Atlı faytonlara binmez; herhangi bir hayvana taşıt muamelesi etmez ve bunların yanında herhangi başka bir alanda da hayvanları kullanmazlar.

## Peki, veganlar hayvanları herhangi bir şekilde kullanmayı neden reddeder?

Çok yufka yürekli insanlar oldukları için mi? Elbette veganlar arasında da yufka yürekli kimseler bulunabilir, ama hayır, cevap bu değil. Endüstriyel hayvancılığın hayvanlara ettiği zulmü boykot etmek ve hayvanların çektiği acıları azaltmak için mi? Hayvanların gördüğü zulüm ve çektiği acılar veganların elbette umurundadır, ama cevap bu da değil. Öyleyse neden? Çünkü hayvanlar, hissedebilirliğe, yani acıyı ve hazzı deneyimleme yetisine sahip canlılardır ve bu sebeple, mal ya da eşya olarak görülemezler. Buna karşılık, hayvanları herhangi bir şekilde kullanmak, onları herhangi bir şekilde amaçlarımız için araç haline getirmek; onlara mal ve



# Saç Rengimiz Neden Farklı?

Milyarlarca insan var yeryüzünde, hepsinin sahip olduğu her şey birbirinden farklı. Bizi diğerlerinden ayıran en önemli etmenlerinden biri de saç rengimiz.

Saç rengimizle bildiğimiz doğru, genetik yapıdan kaynaklandığı ama başka etmenlerde bunda rol oynamakta. Bunlardan biri de doğumsal etmenlerdir.

Bilim insanları halen hangi genler ve düzenleyici moleküllerin sinyal göndererek saç tellerinin istenilen rengi almasını sağladığını çözmeye çalışıyorlar. Deri üzerindeki yapılan çalışmalarda, bazı deri ve saç renklerinin paralel olduğu keşfedilmiştir.

Derimizin renginin genetik olarak belirlenmesinde rol alan moleküller mekanizmalardan bazıları, saçların renginin belirlenmesinde de yer almakta. Bu yüzden genellikle açık renkli deriye sahip kişilerde sarışın veya açık saç rengi; koyu renk derililerde ise siyah/kahverengi saç renkleri görülüyor. Yaşlandıkça saç rengini veren pigmentler azalır ve saçlar grileşir; zamanla içinde de beyaz renge bürünür. Deri ve saç rengini belirleyen ve genetik sinyallerin hedefi olan hücreler "melanosit"lerdir. Bunlar "melanin" pigmentini üreterek saçta ve deriye rengini verir. Melanosit hücreleri içinde 2 tip "melanozom" hücresel organeli vardır: Bunlar içinde yuvarlak olan melanosomlarda kırmızı ve sarı rengi veren "pheomelanin"; oval olanlarda ise siyah ve kahverengi oluşturan "eumelanin" bulunur. Bunların üretilmesi ve hücrelerde depolanması, genetik ve moleküler

uyarılar sayesinde gerçekleşen enzimatik ve hormonal reaksiyonlarla olur.

Melanositler saç folikülleri içinde saç kılının üretildiği dip kısımda yer alır ve ne zaman melanin üreteceklerini kendilerine bildiren sinyaller alırlar. Melanositler, sadece saçın büyüme evresi olan "anajen" faz içinde melanin üretirler. Saçın dinlenme ve dökülme fazında renk pigmenti üretilmez.

Saçın kendi rengi yoktur ve yeni büyümekte olan saç kılları aslında şeffaftır. Büyüme devam ettikçe saç kılı ortasında bir tünel gibi bulunan ve dış kabuk tarafından korunan boşluk kısmına değişik renkte pigmentler girer ve saçta rengini verir. Aslında her saçta eumelanin ve pheomelanin pigmentleri değişik oranlarda üretilir ve işte bu benzersiz karışım değişik ton ve renklerde saçların oluşumunu sağlar .

Melanositlerin aktivasyonu ve pigment üretimi azaldığı durumda, saçlarımız da grileşir ve beyazlar. Bu aktivasyonun neden azaldığı halen bir sır ve bilinmiyor. Saça rengini veren genetik sırlar çözüldüğünde belki saçların rengiyle genetik olarak oynamak mümkün olabilecektir.

Hazırlayan:  
Sevgi ÇELİK

Kaynak:  
<http://www.kadinvekadın.net>





# Sabahları Neden Yorgun Kalkıyoruz?

Buna benzer sorularla aslında çok sık karşılaşıyoruz. Evet, sabahları uykudan uyandıığımızda bir yorgunluk hissederseniz bunun nedenlerini, günün ya da haftanın yoğun iş temposunda arayabilirsiniz. Yapılan araştırmalar, aslında bizi yoran eylemlerin sadece gün içindeki aktif yaşamın değil, uyku esnasında yaptığımız hareketlerin de olduğunu söylüyor. Peki, bunların ne olduğunu hiç düşündünüz mü?

Uyku esnasında olanlar:

**Horlama:** geç saatte yeme alışkanlığından, hazımsızlıktan, kabızlık ve gazdan kaynaklanır. Bağırsak tedavisi yapanlar ve yemeği azaltanlar şiddetli horlamadan kısa zamanda kurtulabilirler, ancak hafif horlama devam eder. Tabiatına uygun olmayan, hazır yiyecekler ve sağlıklı gıdalar tüketenler, tıka basa yemek yiyenler, yemekten sonra meyve yiyenler horlama probleminden kurtulamazlar. Tabii gün içindeki yorgunluktan da kaynaklanabilir. Bunun için erken yemek yemeli ve akşamları hazmı daha kolay şeyler tüketilmelidir.

**Kabus görülmesi;** bazen sabaha kadar kabus gördüğümüzü ve ruhen yorulduğumuzu hissederiz. Bunun sebebi yoğun tempolu iş yaşamı, stresli düşünceler olabilir. Aslında kabus beyinde kan ve su dolaşımının bozukluğunun işaretidir. Eğer

sık sık kabus görüyorsanız; karaciğer, kan ve damar temizlemelerini yapmak, saunaya gitmek çözüm olabilir. Sabah kalktığımızda hala kendinizi yorgun hissediyorsanız, bilin ki sebebi gördüğünüz kabusunuzdur.

**Uykuda dişleri gıcırdatmak;** Aslında bakarsanız bu da bir stresin, sıkıntının işareti gibi görülür. Ama durum bunda farklıdır. Dişlerini gıcırdatanlar sara hastalığına yakalanma riski taşırlar. Çocukların uykuda diş gıcırdatması ise yaş ilerledikçe geçer. Bu da kişiye, kendini ve çenesini sıkmasından kaynaklı bir yorgunluk hissi verir.

**Çok uyumaktan kurtulmak;** Çok uyumak aslında kişiyi dinlendirmede gibi bazen, daha bir yorgunluk hissi verir. İdeal uyku saatlerine uyduğunuz takdirde, sabahları kendinizi daha dinç hissedeceksiniz.

Hayatımızın kayda değer bir kısmını

uyuyarak geçiriyoruz. Uykunun en iyisi 5 saati geçmeyendir. Yetişkin bir insan için 6 saat uyumak normaldir. Çocuklar, ağır çalışanlar, hasta ve zayıflar 7-8 saat uyuyabilirler. Akşam yemekten 2-4 saat sonra, saat 22.00-23.00'den 04.00-05.00'e kadar olan süre uyku için ideal bir zaman dilimidir. Hiç olmazsa, saat 24.00'a kadar yatılmalı ve güneş doğmadan kalkılmamalıdır.

**Uyuma zorluğu çekmek;** Çok çok yorgun ve tempolu bir günün ardından eve gidip bugün erken uyuyacağımızı söylersiniz ama aklınıza takılan son dakika bir durum ile bütün uykunuz birden kaçır. Bir türlü uyku haline gelemeyenler için hamama gitmek, uykuya yatmadan önce bal şurubu, yulaf suyu içmek, veya çimlenmiş arpa yemek, kafa derisine zeytinyağı sürmek, reyhan ve kediotu koklamak iyi gelir.

Evet, daha dinç bir güne başlamak istiyorsanız uykumuzda bizi yoran eylemlerden uzak durup ideal uyku saatleri içindeki uykunun tadını çıkaralım.

*Hazırlayan :*

*Sevgi ÇELİK*

*Kaynak : Kaynak: <http://www.kadinvekadın.net>*

# Sizin Cildiniz Hangi Tip?

Farklılıklar bitmiyor... Saç rengi, boy ten rengi, el, yüz, göz derken sizler için şimdi de farklı vücut tiplerini araştırdık.

## Normal Cilt

İnsanların çoğunlukla sahip olduğu cilt tipidir. Normal cilt sadece gerekli olan yağ miktarını üretir ve küçük gözeneklere sahiptir. Görünümü şeffaf, nem ve yağ durumu dengeli, gözenekleri kapalı, lekesiz ve çok fazla sorun yaşanmayan cilt tipidir. Bu cilt bakımında; günde iki kere yüzünüzü temizleyin ve kullandığımız cilt bakım ürünlerinin cildinizi kurutmadığından emin olun ve çok yağlı olmayan güneşten koruyucu krem sürün. Eve gelir gelmez makyajınızı mutlaka temizleyin. Sabun ve şampuanların, Ph 5,5 olmasına dikkat edin.

## Kuru Cilt

Yağ oranı normalin altında olduğu için diğerlerine göre daha mat görümlü bir cilttir. Nem oranı çok düşüktür, cilt devamlı gergin görünür. İnce bir üst deriye sahiptir. Kepeklenme ve pullanma görülebilir. Gözenekler ufak ve kapalıdır. Siville veya siyah nokta gibi problemleri yoktur. Böyle bir ciltte gözenekler çok fazla açık olmadığından sarkma olmaz ancak bu ciltteki kişiler en büyük tehlike cildin erken kırımasıdır. Özellikle göz çevresi, ağız ve boyun kısımları sorun yaratabilir. Kuru ciltlerde, erkenden bilinçli bir bakım uygulanırsa kırışmaların önüne geçilebilir. Böyle bir cilde sahipseniz yapmanız gereken en önemli doğal yollardan biri de bol su tüketimi. Kuru cilt bakımında; bol su içip, cildin kuruluğunu azaltacak uygun nemlendiriciler kullanmak gerekir. Kadınlar için ise makyaj malzemesi seçimi ve kullanımı da oldukça önemlidir. Unutmayın bol su tüketiyoruz.

## Yağlı Cilt

Yağlı bir cilde sahip olanları aslında hemen fark ederiz. Görünümü parlak, yağlı, gözenekleri açık, siyah noktaları olan ve sivilleye müsait bir cilt tipidir. Ciltte yağ oranı fazla salgılandığı ve

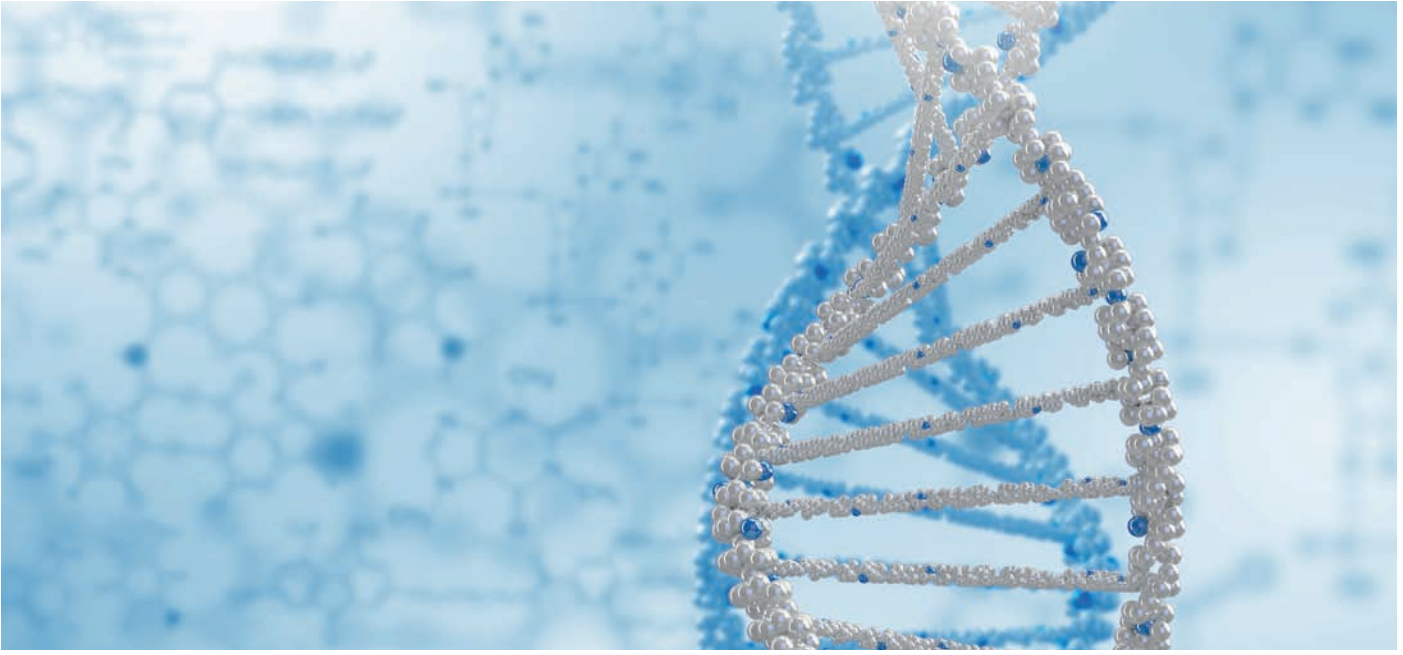
yağ bezleri fazla çalıştığı için akneler oluşur. Görünüm itibarı ile bizi rahatsız ettiği zamanlar olsa da aslında yağlı ciltte olmanın faydaları yaş ilerledikçe kendini gösterir. Yağlı cilt daha uzun süre diri kalır, daha az çizgiler oluşur yaş ilerledikçe daha da güzelleşir. Yağlı cilt bakımında; cildinizi her gün düzenli olarak temizleyerek yağı dengeleyin ve nemini koruyun. Yağ oranını dengeleyen ürünler kullanın. Cildin fazla yağı emmesi için haftada 1 veya 2 kez "T" bölgesine kil bazlı bir maske uygulayın. Güneş ise cildi kurutup akneli dönemde kalıcı lekeler bırakabileceğinden sprey şeklinde yağsız güneş koruyucuları kullanın. Ayrıca sabun yerine temizleme losyonun kullanın.

## Karma Cilt

Evet, yukarıda saydığımız cilt tiplerinin birkaçına aynı anda sahip olabilirsiniz. Bu cilt tipimiz ise karma cilt. Cildin farklı bölgelerinde farklı miktarda yağ üreten cilt tipidir. Cildin "T" bölgesi dediğimiz alın, burun ve çene kısmında yağlı ve parlak bir görüntü oluşur. Yağlı kısımlarda açık gözeneklerde siyah nokta ve sivilleler görülür ve yanaklarda hafif kuruluk oluşabilir. Karma cilt bakımında; cildin yağ dengesini sağlamak zor olduğu için uygun bakım ürünlerini bulmak kolay değildir. Çünkü ağır nemlendiriciler siville oluşumuna yol açar. Buna karşılık, yağsız ürünler kullanmak da ciltte bölgesel kurumalara ve pullanmalara sebep olur. Bu durumda en uygun uygulama, her bölge için uygun ürünü kullanmaktır. Unutmayın, cildimiz bizim en değerli görüntümüzdür!

Hazırlayan:  
Sevgi ÇELİK  
Kaynak:  
<http://www.kadinvekadın.net>





# DOWN SENDROMU

Down sendromu, anne ve babadan gelen kromozomların doğru ayrılmasını sonucu oluşan bir kromozom anomalisidir. Sağlıklı bir insan vücudunda, yirmi üç kromozom anneden gelirken yirmi üç kromozom da babadan gelir ve toplamda kırk altı kromozom bulunur.

Down sendromunda ise hücre bölünmesi esnasında yanlış bölünme sonucu yirmi bir kromozom çiftinde fazladan bir kromozom yer alması sonucu toplam kırk yedi kromozom bulunur.

Down sendromuna sebep olduğu bilinen en yaygın etmen hamilelik yaşıdır. Genelde 35 yaş üstü hamileliklerde risk artar. Bu doğrudur fakat hastalık, tamamen genetik kökenli olup bebeğin anne karnında, yumurta ve spermin döllendiği ilk anda genetik tablosu ile belirlenmektedir. Yumurta ve spermin genetik yapısını etkileyebilecek her türlü etken hastalığın gelişmesinde yer alabilir. Günümüz teknolojisinde, gelişen gebelik tarama testleri ile fetal hayatta da tamı koyulabilmektedir. Bu tarama testleri, 11-14. haftalarda uygulanan ikili tarama testi ve 15-21. gebelik haftasında uygulanan üçlü tarama testi ve dördü tarama testidir. Testlerin daha doğru sonuç vermesi ve taramanın daha net olması sebebiyle entegre testler de uygulanabilir. Bu test ikili tarama testi ile dördü testin bir arada kullanılması ve bu kombinasyonla risk tarama olasılığı belirlenmesi

esasına dayanır. Bu testlere ek olarak, eğer gerek görülürse amniyosentez de uygulanabilir.

Hastalığın getirdiği bazı fiziksel ve zihinsel farklılıklar vardır. Bu sendromda, bireyler genelde birbirlerine çok benzerler. Ortak olarak görülebilen karakteristik özelliklerden bazıları, çekik küçük gözler, makroglossi (büyük dil), basık burun, kısa parmaklar, kıvrık serçe parmak, kalın ense, avuç içindeki tek çizgi, ayak baş parmağının diğer parmaklardan daha açık olması gibidir ve bu özelliklerin hepsi veya birkaçı görülebilir. Down sendromlu çocuklar genelde boy ve kilo açısından da daha yavaş büyürler. İlerleyen yaşlarda ise metabolizmalarının yavaş olması sebebiyle sağlıklı beslenme alışkanlığı edinmezlerse kilo problemi yaşayabilirler. Ek olarak çocuklarda mental olarak da farklılıklar vardır. Daha yavaş öğrenirler, problem çözmede ve karar vermede diğer çocuklardan daha çok zorlanırlar. Ancak erken başlanan bir eğitimle zeka seviyelerinde gözle görülür artış fark edilir. İyi bir eğitimle normal birey

şeklinde hayatlarını sürdürebilirler. Hatta fırsat verildiğinde meslek edinebilirler. Eskiden okuyamaz, okula gidemez gözüyle bakılan bireyler artık lise, hatta üniversite bitirebilmekte, ikinci bir dil öğrenebilmekte, çalışabilmektedirler. Kendi yaşamlarını idame ettirebilecek seviyeye ulaşabilirler. Ülkemizin, Ankara, Adana, Aksaray, Konya, Denizli, Kayseri, Eskişehir, Bursa, Mersin, İstanbul gibi birçok ilinde down kafeler açılmıştır. Bu kafelerde down sendromlu bireyler çalışmakta, kendilerini fiziksel ve zihinsel olarak geliştirmekte ve sosyal hayata katılarak psikolojik olarak da ilerleme kat etmektedirler. Sendromlu bireylere sadece kafeler de değil, özel şirketlerde teknoloji, telekomünikasyon ve ticaret gibi sektörlerinde ve okullarda görev alabilmektedirler. Toplumda dışlanmamak, onların başta öz güven gelişiminde ve akabinde kültürel ve sosyal gelişimlerinde onlara cesaret vererek önemli rol almaktadır.

Down sendromunun ülke, milliyet, sosyo-ekonomik statü farkı yoktur. Din, dil, ırk ve ekonomik durum ne olursa olsun toplumda, gelişimlerinin olumsuz yönde olacağına dair ön yargılı yaklaşılmamalı, fırsat tanınmalı ve başarıları gözlenmelidir. Bireyin doğru değerlendirilerek sonuçta, ayakları yere basması ve gerçekçi gelecek planları yapması onun mutluluğunun da anahtarı olduğu unutulmamalıdır.

*Hazırlayan:  
Meslek Dersleri Öğretmeni Nida YÜRSEL*



# Cildimizi Koruyalım

Deri, vücut yüzeyini kaplayan koruyucu bir örtü olmasının yanı sıra önemli fonksiyonlara sahip olan, erişkin bir kişide ortalama 1.7 m<sup>2</sup> yüzey alanı ve 4-5 kg. ağırlığı ile büyük bir organdır.

Epidermis, dermis ve subkutis olarak adlandırılan tabakalardan oluşur ve bu tabakaların kalınlıkları bölgesel olarak farklılıklar gösterir. Epidermis, koruyucu tabakayı oluşturan dış bölümdür. Epiderminin altında yer alan dermis ise daha kalın olup kan damarları, kıl follikülleri, sinir uçları, ter ve yağ bezlerini içerir. Subkutis adı verilen cilt altı yağ dokusu derminin altında uzanır ve dış travmalara karşı iç organları korur. Bu görevinin dışında enerji ve bazı hormonlar için depo görevi görür.

Deri, mikroorganizmaların ve zararlı maddelerin girişini engeller, vücuttan sıvı kaybını önler, mekanik esneklik sağlayarak travmalarda

alttaki dokuları korur, vücudun ısı regülasyonunu sağlar; dokunma, ağrı, basınç ve sıcaklık gibi duyuları alır, soğuk ve travmaya karşı izolasyon görevi yapar. Vücut için bu kadar önemli görevleri olan derinin, yanık gibi nedenlerle büyük miktarlardaki kaybı hayatı bile tehdit edebilecek önemli sorunlara neden olur.

Deri sağlığını korumak için alabileceğimiz önlemler ve dikkat etmemiz gereken birçok konu söz konusudur. Özellikle deri yanıkları konusunda gerekli önlemler alınmalı ve yanığa maruz kalmamak için çok dikkatli davranılmalıdır. Bunun yanı sıra, özellikle son yıllarda meydana gelen atmosfer ve ozon tabakası

değişiklikleri nedeniyle, güneş ışınlarının zararlı etkilerine maruz kalma ihtimalimiz arttığı için, güneş altında uzun süre kalmamalıdır. Özellikle yaz aylarında olmak üzere güneş koruyucu kremler özenle kullanılıp deri kanseri gibi ciddi problemlere yol açabilecek olan etkilere karşı önlem alınmalıdır. Bol su içilmesi ve yenilen gıdalara dikkat edilmesi de deri sağlığını korumak açısından önemlidir. Deriye dışarıdan gelebilecek fiziksel ve kimyasal travmalara karşı dikkatli olunmalı ve derinin temiz tutulmasına önem verilmelidir.

Vücut için koruyucu anlamdaki görevleri dışında birçok önemli fonksiyonu olan derinin özenle korunması ve düzenli olarak bakımının yapılması tüm vücut sağlığı açısından önem arz eden bir konudur.

*Hazırlayan:  
Meslek Dersleri Öğretmeni Elif GÜLER*



HEP MERAK EDİLEN SORULARDAN BİRİ !

# KADIN ÇANTASINDA NELER OLUR?

Çantalar, kadınlar için hayatın vazgeçilmez bir aksesuarıdır. Onlar, bir nevi günlük ihtiyaçları taşıyan yol arkadaşıdır. Kadınların o kocaman çantalarının içinde ne olduğunu herkes asırlardır merak eder. Her şeyi içine rahatlıkla sığdırma gibi bir becerileri de vardır.

Tabii ki bu da takdire şayan bir konudur. Elbette çanta düzeni ve ihtiyaçlar kişiden kişiye göre değişebilir ama bir kadının çantasının olmazsa olmaz, gün içinde imdadına her an yetişebilecek ilk 10 eşyasını sizler için derledik. Bakın kadınlar, o çantalarının içinde neler gizliyor...

## **Islak mendil veya selpak**

Her yerde, her durumda, gün içinde kullanacağımız hayat kurtarıcısı ıslak mendiller veya selpak mendiller! Herkesin çantasında bir paket bulunmalı. Birçok ihtiyacınıza cevap veren bir kurtarıcı olduğunu sakın unutmayın.

## **El kremi**

Yazın aşırı sıcaktan, kışın soğuktan kuruyan ellerini korumak; nemli tutmak, güzel kokmalarını sağlamak için ufak bir el kremi her zaman çantanızda bulundurun. Bu sizin aynı zamanda ne kadar bakımlı olduğunuzu gösteren ufak bir ayrıntı olacaktır.

## **Toka**

Gün içinde sabit bir işe odaklanıp kalmadığımız zamanlar elbette olacaktır. İster kısa, ister uzun olsun saçlarımızdan ne zaman bunalacağımızı bilemezsiniz. Minik bir tel toka ya da pratik bir lastik toka her zaman büyük yardımcınız olacak.

## **Şeker ya da sakız**

İçindeki aroması ile enerjini kısa sürede olsa yeniden toplamak istiyorsanız mutlaka bulundurmanız gereken bir şey. Gün içinde yoğunluktan çok bunaldınız ya da acil bir toplantıya mı gireceksiniz. İşte size lazım olan ferah nefes hemen çantanızın içinde!

## **El aynası**

Gün içinde sık sık nasıl görüldüğümüzü kontrol etmek istiyoruz. Aynalı camlara ya da mağaza vitrinlerindeki camlara bakmak yerine çantanızdaki minik aynaya bakmak sizce de daha kolay olmaz mı?

## **Ruj**

Her kadının çantasında olmazsa olmaz malzemelerden biri rujdur. Makyaj

yapamadığımızda ruj adeta bir kurtarıcı görevi görür. Yorgun ya da solgun yüzünüzü canlandırır bakımsızlığınızı kapatarak imdadınıza yetişir. Bunun için mutlaka çantanızda bir ruj buldurmalsınız. Unutmayın etkili bir ruj tonu, makyajsız olsanız dahi size farklı bir hava katacaktır.

## **Nakit para**

"Ben artık nakit para kullanmayı tercih etmiyorum", dediğinizi duyar gibiyim. Artık cüzdanlarımızda nakit para yerine banka kartı ya da kredi kartı bulduruyoruz. Ancak bunların işe yaramayacağı acil durumları göz önünde bulundurup her zaman bir miktar nakit parayı çantanızın bir kenarında tutmakta fayda var. Sürpriz, ufak ihtiyaçlarımızı karşılamak için işe yarayacaktır.

## **Ağrı kesici**

Hemen hemen, her zaman karşılaşacağımız bir soru: "Ağrı kesicisi olan var mı?" Baş, kas ya da regl ağrısı gibi durumlarda çantanızda ağrı kesici buldurmak, hem sizin hem de başkalarının çok işine yaracaktır.

## **Kimlik**

Ve aslında olmazsa olmaz. Dışarı çıkarken mutlaka yanınızda bulunmalı, ihmal etmeyin. Cüzdanınızda sabit bir yerde kalabilir.

Bu saydıklarımız, olmazsa olmazlarımızı, tabii ki kişiden kişiye değişebilir. Aslında o çantada sadece bunların var olmadığını siz de biliyorsunuz... Akıllarda hep merak edilen tatlı bir soru kalması için, listemizi daha fazla uzatmayalım o zaman.

*Hazırlayan: Sevgi ÇELİK*

*Kaynak: <https://www.elmaelma.com>*

# Saçlarımız ve Biz

Saçlarımızın rengiyle oynamanın, bize her zaman iyi geldiğini biliyoruz. Hepimiz için bazen bir ihtiyaç haline bile gelebiliyor. Kendimizde bir değişiklik yapmak istediğimizde, aklımıza ilk gelen saçlarımız oluyor.

Yoğun geçen iş temposu ya da tam tersi durağan geçen bir yaşamınız varsa, kendimizi bir kuaför koltuğunda bulabiliyoruz. Aslında bakmayın, bazen sebep de aramayız pek. Saç rengimizi, kesimimizi ve şeklini değiştirmek için karşımıza neler çıkmış, bir bakalım.

Saçlarımızı tamamen farklı bir renge boyamak ya da sadece saç uçlarımızı kestirmek gibi işlemler de dahil olmak üzere, her yıl saçlarımızı en az iki kere değiştirmişiz. Bunu araştırmalarda destekliyor.

Peki, bizi bu değişimlere iten ne oluyor? İşte bu nedenler!

## 1.Yeni Bir Merhaba

Özel veya iş hayatında yaşadığımız yeni başlangıçlar, yeniliklerle beraber saç rengimizi veya kesimimizi de değiştiriyoruz. İlk kez gireceğimiz, uzun süreli ortamlarda, yeni bir işe başlamadan ya da üniversitenin ilk gününden önce mutlaka saçlarımızda da bir yenilik olsun isteriz.

## 2.Mevsim Geçişleri

Kışın saçlarımızı biraz serbest bırakırız. Aslında yaz hazırlıktır bu.

Kış boyunca uzayan saçları yazın kestirmek veya yazdan kışa geçerken daha koyu bir saç rengi denemek size de tanıdık gelmiyor mu? Mevsim değişimlerinde de saçlarımızda değişim olmasını isteriz, özellikle yazın tatile gitmeden önce mutlaka saçlar değişir!

## 3.Sizin İçin En Özel Günler

Düğün, mezuniyet, bayram gibi özel günlerden önce saçlarımızı değiştirmeyen var mı? Bu özel günlerde, olmazsa olmaz değişimin başında saç rengimiz gelir. Farklı olmak, dikkat çekmek için etkili bir değişim içinde buluruz kendimizi...

## 4.Stresli Zamanlar

Yoğun iş temposu, koşuşturmalar derken bir de başımızdan geçen kötü olaylar sonucundaki zor zamanlardan sonra, kendimize gelebilmemiz, güvenimizi geri kazanmamız ve kendimizi özel hissetmemiz için saçlarımızda farklılık olmasını isteriz. Kulağa biraz klasik gelecek ve ama gerçekten etkili ve sonuç veren bir yöntem olduğunu söylememiz gerek!

## 5.Bu Saç Rengi Tam Bana Göre

Yolda, iş yerinde, bir dergiyi karıştırırken ya da televizyonda görüp de beğendiğimiz saç rengi mutlaka olmuştur. "Bunu hemen denemeliyim, bana çok yakışacaktır" dediğinizi duyar gibiyim. En sevdiğimiz ünlülerin, saç renkleri veya farklı saç modelleri de, saçlarımızı değiştirmemiz için bize her zaman ilham olmuştur.

Hazırlayan:  
Sevgi ÇELİK  
KAYNAK: <https://sacsirlari.com>



# ASLA YENMEMESİ GEREKEN YIYECEKLER

Teknolojinin ilerlemesiyle hızlı yükselen yaşam standartları, beslenme alışkanlıklarında da hızlı bir tüketime yönelmeye neden oldu.

Bu yüzden sağlıklı beslenme şekli, yerini hazır gıdalara bıraktı. Beslenme bozukluğunun getirmiş olduğu, eskiden nadir görülen obezite ve kanser, günümüz hastalıklarının başında gelmektedir. Bu nedenle yenmesi gereken yiyecekler kadar yenilmemesi gereken yiyeceklerin de bilinmesi gerekir. Sağlıklı bir yaşam sürmek için yenilmemesi gereken gıdalar;

### **Konserve gıdalar:**

Konserve gıdaların daha uzun süre bozulmadan kalabilmesi için kullanılan koruyucu maddeler direkt ya da dolaylı olarak kanserojenik etki göstermektedir. Bunun yanı sıra normalden daha tuzlu, şekerli ve yağlıdır. Bu nedenle çok sık

tüketildiğinde çeşitli kalp-damar hastalıkları ve böbrek rahatsızlıklarına neden olabilirler.

### **Trans yağlar:**

Bitkisel yağların hidrojen ile doyurulması ile oluşur. Oda sıcaklığında katı halde bulunurlar (Örnek: Margarin). Trans yağların en bilinen zararları iyi kolesterol dediğimiz HDL'yi düşürüp kötü kolesterol dediğimiz LDL'yi yükseltmesidir. Damar sağlığının korunması için gerekli olan HDL'nin yetersizliği ve kanın yağlanması nedeniyle olan LDL'nin artması, damar içinde yağ plaklarının oluşmasına bağlı damar tıkanıklıklarına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra obezite, kanser, diyabet gibi hastalıklara neden olurlar.

### **Tuz**

Tuz, insan vücudunun sağlıklı bir şekilde çalışması için gerekli olan temel besin öğelerinden olsa da fazla tüketildiğinde adeta zehir olur. Başta tansiyon hastaları olmak üzere tuz kullanımına dikkat edilmelidir. Fazla tüketilen tuz, kan basıncını artırır ve kronik hipertansiyonlu kişilerde beyin kanamasına neden olabilir. Bunun yanı sıra kalp ritim bozukluğu, böbrek yetmezliği gibi ciddi hastalıklara neden olmaktadır.

### **Fast food**

Fast food tarzı yiyeceklerde en önemli sorun yüksek enerji vermelerine rağmen, besin değerlerinin düşük olmasıdır. Bu enerji kaynağı, kalori cinsindedir ve bir günlük kalori ihtiyacının tamamının, fast food ürününün yendiği öğünde alınmasına neden olur. Bu durum çağımızın en önemli problemi olan obeziteye neden olur.

Fast food ürünlerde çok çeşitli yağlar kullanılsa da çoğunlukla doymuş yağ asitleri tercih edilir ve bu gıdalar çok fazla sodyum barındırır. Bu durum kan basıncını yükseltirken çeşitli kalp ve damar hastalıklarına neden olur.

Fast food gıdalar lif yönünden fakirdir ve uzun süre tüketilmesi, bağırsak rahatsızlıklarına neden olur.

*Hazırlayan:*

*Meslek Dersleri Öğretmeni Melek GÜLER*





# Doğru Duruş Pozisyonları

Vücudumuzdaki birçok sağlık probleminin nedeni ergonomi şartlarına uygun olmayan eşyalar veya duruş bozuklukları olabilir. Özellikle duruş bozukluğu günlük hayatta fiziksel ve ruhsal durumumuzu olumsuz yönde etkileyen önemli faktörlerden birisidir. Duruş bozukluğu, tıbbi tedavi ile düzeltilebilir ancak doğru duruş yöntemleri ile önceden engellemek mümkün ve daha kolaydır.

## Doğru Duruş Nedir ?

Doğru duruş, ne yaparsak yapalım omurgamıza en az yük binecek duruş pozisyonu olarak düşünülebilir. Günlük hayatta sadece çalışırken değil ayakta dururken, otururken, yatarken de duruşumuza dikkat etmeliyiz.

Doğru duruş;  
- Kemik ve eklemlerin zorlanmadan kasların çalışmasını sağlar.

- Omurganın fizyolojik üç kıvrımının normal pozisyonda olmasını sağlar ve omurgayı korur.  
- Omurları bir arada tutan eklemler, bağlar ve diskler üzerine en az yük binmesini sağlar.  
Yapılan her iş için doğru duruş şekli farklıdır. Bu nedenle genel aktiviteler için mutlaka doğru duruş biçimlerini bilmeliyiz.





## Ayakta nasıl durulmalı ?

Ayakta durmak duruş bozukluğunun en çok belli olduğu aktivitelerden biridir. Eğer vücudunuzda duruş bozukluğu varsa hem ayakta dururken vücudunuz olması gerekenden çok farklı bir şekil alacak hem de normalden çok daha fazla yorulacaksınız.

Ayakta dururken;

- Başınızı dik tutup tam karşıya bakın.
- Omuzlarınızı geri atın.
- Karnınızı içe çekin.
- Dizlerinizi düz tutun.
- Göğsünüzü önde tutun.

Uzun süreli ayakta sabit durmayı gerektiren bir işiniz varsa, bir ayağınızı hafif yüksek bir basamakta tutmanız daha az yorulmanızı sağlayacaktır. Ayrıca uzun zaman sabit olarak ayakta durmanız gerekiyorsa ara sıra hareket etmeniz veya oturup dinlenmeniz omurganızı aşırı yükten kurtaracaktır.



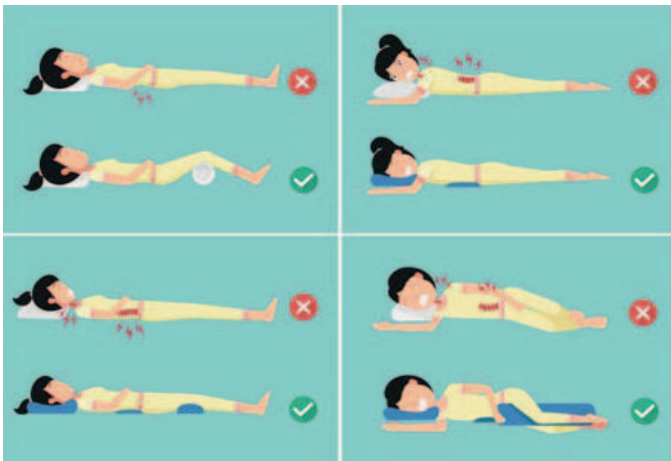
Doğru Ayakta Durma Biçimi

## Doğru Yatış Şekli Nedir ?

Günde ortalama 8 saat uyuyoruz. Yani aslında tüm hayatımız boyunca en uzun süre yaptığımız tek aktivite yatmak. Dolayısıyla hem gün içinde vücudumuzun maruz kaldığı olumsuz duruş şekillerinin etkilerini azaltmak hem de uyku sırasında oluşacak duruş bozukluklarını önlemek için yatış şeklimizi çok önemlidir.

Yatarken;

- Yatağımız mutlaka vücudunuzun kıvrımlarına uygun olmalıdır.
- Yattığımız zemin çok yumuşak veya aşırı sert olmamalıdır.
- Başımızın altına çok yüksek olmayan bir yastık koyun ve dizlerinizin altına hafif bir yükseklik yerleştirin.
- Yan yatarken dizinizi hafif kırın ve iki bacağınız arasında bir yastık yerleştirin.



Doğru Yatış Biçimleri

## İdeal oturma pozisyonu nedir ?

İnsan vücudu anatomik olarak yürümeye ve ayakta durmaya daha uygundur. Yani oturmak, en rahat ettiğimiz duruş şekli değildir. Ancak günümüzde bir çok iş uzun süre oturarak yapılmakta ve oturmanın ayakta durmak kadar fiziksel yorgunluk vermemesi nedeniyle oluşturduğu etki fark edilmemekte.

Otururken;

- Sırtınızı dik tutun.
- Oturduğunuz sandalyenin arkası yüksek olmasını sağlayın.
- Arkanızı sandalyenin sırtlığına dayayın.
- Ayakların yere temas etmesine dikkat edin.
- Bacak bacak üstüne atmayın.
- Omuzlarınızı rahat pozisyonda tutun, öne ve yukarı doğru yaslanmayın.
- Sandalyenize yaslandığınızda bel çukurunuzun dolması, desteklenmesi gerekir. Buna göre uygun sandalye seçin ya da sandalyenizi bel çukurunu dolduran bir yastık ile takviye edin.
- Uzun süreli oturarak çalışacaksanız her 30 dakikada bir kalkıp dolaşın ve kaslarınızı gerdirin.



Doğru Oturma Biçimi

- Bilgisayar kullanırken öne doğru yaslanmayın, koltuğu masaya yaklaştırın. Sırtınızı sandalyenin arkasına dayayın ve kollarınızı uzatın.
- Ekran yüksekliği gözünüz aynı hizada olmalıdır. Sandalye yüksekliğini ekran hizasına göre ayarlayın.



Bilgisayar Kullanırken Doğru Oturma Şekli

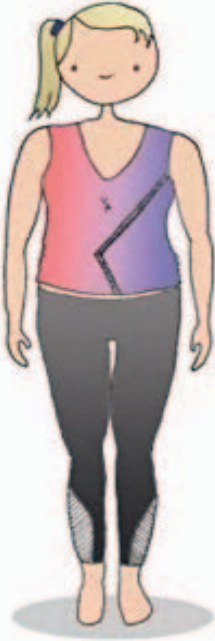
Hazırlayan : Beden Eğitimi ve Spor  
Koordinatörü Gülşah TÜRKAYDIN

# VÜCUT TIPLERİNE GÖRE BESLENME ŞEKİLLERİ

Beslenme, yaşamımızı devam ettirebilmemiz için gerekli olan ve genelde karbonhidrat yağ v protein içeriklerinden oluşan her türlü gıda maddelerinin tüketimidir. Sağlıklı beslenme ise hastalıklardan korunmak amacıyla her türlü beslenme yapıtaşlarının belli oranlarda, az az ve sık sık tüketilmesi amacıyla beslenmeye dikkat edilmesidir. Topluma baktığımızda farklı tiplerde vücut şekilleri ile karşılaşabiliriz. Bunlar; elma vücut tipi, armut vücut tipi, ters piramit vücut tipi ve kum saati vücut tipidir. Günlük hayatta edindiğimiz beslenme alışkanlıklarımız gelecekteki vücut tipimizi belirler. Belli bir vücut tipindeyse de buna uygun beslenerek normal ölçüler aralığında bir vücuda sahip olabiliriz. Gelin bahsettiğimiz bu vücut tiplerini inceleyelim ve bunlara uygun olarak normal ölçülere sahip olmak amacıyla nasıl beslenmemiz gerektiğine bir bakalım.

## Elma Vücut Tipi

Bu vücut şekli, vücut tipine adını veren meyve olan elmaya benzer. Genelde karın bölgesi geniş ve kol ve bacaklar ince görülür. Sağlık açısından risk taşımaktadır. Çeşitli hastalıklara sebep olabilir. Örneğin; kardiyovasküler sistem hastalıkları, karaciğer hastalıkları, diyabet hastalığı gibi. Bu vücut tipinde insülin direnci gelişebileceği için düzenli kan şekeri takibi yapılmalıdır. Bu nedenle beslenme de de karbonhidratlardan (hamur işi, unlu gıdalar, şeker gibi) uzak durulmalıdır. Bunlar yerine protein ağırlıklı beslenme ön planda olmalıdır. Balık, yağsız tavuk eti, dana eti, kuru baklagiller ve yumurta tüketilebilir. Proteinlere ek olarak, sağlıklı, bitkisel yağlar içeren avokado, kabuklu yemişler, tohumlar, fındık, hindistan cevizi yağı, zeytinyağı ve bol miktarda yeşil yapraklı sebzeler (ıspanak, lahana, marul) de kullanılabilir.



## Armut Vücut Tipi

Yine ismini aldığı armuta benzer. Genelde kalça ve basen bölgesinde yağlanma görülür. Omuzlar ise kalçalara göre daha dar konumdadır. Kol ve sırt bölgesinde de bir miktar yağlanma gözlemlenebilir. Fakat cilt altında bulunan bu yağlanma miktarı iç organlarla çok ilgili değildir. Armut vücut tipi genelde östrojen hormonu fazla salgılanan kişilerde görülür. Bu sebeple östrojen hormonunu arttırıcı besinlerden uzak durulmalıdır. Daha çok yüksek lifli beslenmelidir. Örneğin; lifli meyve ve sebzeler (elma, brokoli, ıspanak, havuç, bakla, yeşil erik gibi.), yulaf, karabuğday, kahverengi pirinç. Ayrıca yağ oranı düşük olan ve yüksek protein içeren besinlere ek olarak light süt ürünleri de tüketilebilir.



## Ters Piramit Vücut Tipi

Bu vücut tipinde, genelde omuzlar geniş ve aşağı doğru indikçe, bel ve kalça bölümünde incelmeye görülür. Omuz, sırt kısmında daha çok kas ağırlıklı bir yerleşim vardır. Fakat, omuz, göğüs ve kol bölgesi yağ depolama açısından daha elverişlidir. Tuzlu ve yağlı gıdalardan özellikle fast food ve alkolden, protein barları gibi yiyeceklerden ve kafeinli içeceklerden uzak durulmalıdır. Bu besinler tüketildiğinde genelde enerjik başlanan gün yorgun ve bitkin sonlanabilir. Vücut dengesinde dikkat edilmesi gereken önemli noktalardan biri, adrenal bezler aracılığıyla salgılanan kortizol artışıdır. Yükselmiş kortizol seviyeleri, diğer hormonlara ve özellikle insülin üzerine etkileriyle kilo artışına neden olur.

Bu nedenle yulaf, kahverengi pirinç, buğday gibi kompleks ve lifli karbonhidratlar ve düşük yağlı süt, taze sebze suları, yeşil yapraklı sebzeler ve lif içeriği yüksek meyvelere beslenmeye ağırlık verilebilir.



## Kum Saati Vücut Tipi

Bu tip vücut tipinde ise yağlanma genelde yüz kısmında ve ayrıca kollar, diz ve ayak bileklerinde daha sıktır. Yuvarlak bir vücut görünümüne hâkimdir. Kişiler genelde, süt ve süt ürünleri dâhil olmak üzere yüksek şeker içeren tatlılara istek duyabilirler. Bunlar tüketildiğinde vücutta ödem görülebilir. Bu sebeple, yüksek yağlı etler; rafine ve işlenmiş karbonhidratlar, kafeinli içecekler, süt, rafine karbonhidrat, tatlıların ise tüketiminden uzak durulmalıdır. Bunların yerine, çiğ sebze ve meyveler, kepekli tahıllar (yulaf ezmesi, quinoa, karabuğday) ,yağsız protein içeren bir öğün ve baharatlar tercih edilebilir. Tüm bunlara ek olarak, vücut dengesinde yer alan tüm hormonların ana regülatörü olan hipofiz bezinin, insülin, troid ve kortizol düzeylerinin takip edilmesi gerekir.



Hangi vücut tipine ait olursak olalım, toplumda sık görülen ve hatta hayati önem taşıyan hastahkların önlenmesi açısından beslenme alışkanlıklarımızı değiştirmemiz gerekir. Sağlıklı bir vücut tipinde olsak bile bu durumu devam ettirebilmek için sağlıklı beslenme koşullarına özen göstermemiz dikkat etmemiz gerekir.

Hazırlayan: Meslek Dersleri Öğretmeni Nida YÜKSEL



# 5 ADIMDA VÜCUT YAŞINIZI HESAPLAYIN

Biyolojik yaşımla vücudunuzun yaşı farklı olabilir. Yaşama şeklimiz, çevresel faktörler, değişen kültürel faktörlere bağlı olarak biyolojik etkenler ve yeme-içme alışkanlıklarımız vücut yaşımla etkiliyor. Gelin vücut yaşımla ile biyolojik yaşımla aynı mı test edelim.



**1- Kalça ölçümünüzü (cm) bel ölçümünüzle (cm) bölün. 0,816'dan küçükse, gerçek yaşımla 4 sene ekleyin.**

**2. Sağ elinizin ilk 2 parmağını, sol bileğin iç kısmına, başparmağınızın hemen altına yerleştirin. 10 saniye boyunca vuruş adedini sayın, ardından bu sayıyı altıyla çarpın.**

54-59 ise, yaşımla 4 sene çıkartın.  
60-64 ise, 2 sene çıkartın.  
65-72 ise, 1 sene ekleyin.  
73-76 ise, 2 sene ekleyin.

**3. Sırtınız dik, bacaklar bitişik ve kollarınız omuz seviyesinde ve önde yere oturun. Bacaklarınızın yanında, parmak uçlarınızın hemen altındaki noktayı işaretleyin ve sonra bacaklarınızı düz tutarak ileri doğru yavaşça ilerleyin. Parmaklarınızın ulaştığı yeri işaretleyin ve iki işaret arasındaki mesafeyi santimetre olarak ölçün.**

0-25 ise, 3 sene ekleyin.  
25,1-37 ise, 2 sene ekleyin.  
37,1-40 ise, 2 sene çıkarın.  
40,1-48+ ise, 3 sene çıkarın.

**4- Durmadan, yapabildiğiniz kadar modifiye şınav çekin (dizlerin üzerinde), vücudunuzu düz bir çizgide tutarak ve göğsünüzü 10 cm'lik bir alana kadar alçaltın.**

0-30 ise, 2 sene ekleyin.  
31-60 ise, 1 sene ekleyin.  
61-90 ise, 1 sene çıkarın.  
91+ ise, 2 sene çıkarın.

**5 - Aşağıdaki sorulara göre puan verin.**

- Ben çoğunlukla günde bir defa yemek yiyorum. (Atıştırma dahil).

İki: 1 puan.  
Üç: 2 puan.  
Dört: 3 puan.  
Beş: 4 puan.

- Yüksek yağlı ya da kızarmış aperatifler yiyorum.

Düzenli olarak (haftada 7 ya da daha fazla): 1 puan.  
Bazen (haftada 4-6 defa): 2 puan.  
Nadiren (haftada 0-3 defa): 3 puan.  
Asla: 4 puan.

- Meyve ya da sebze içeren yemek ya da atıştırma yiyorum.

Asla: 1 puan.  
Nadiren (haftada 1-5 defa): 2 puan.  
Bazen (haftada 6-9 defa): 3 puan.  
Düzenli olarak (haftada 10 ya da daha fazla defa): 4 puan.

- Trans yağ, doymuş yağ ve büyük miktarlarda sodyum, nitrat, gıda kimyasalları ve şeker içeren işlenmiş gıdalar tüketiyorum.

Asla: 1 puan.  
Nadiren: 2 puan.  
Bazen: 3 puan.  
Aşağı yukarı her zaman: 4 puan.

- Ve sahip olduğumuz puana göre yaşımla yıllar ekleyin ya da çıkartın.

0-9 puan: 3 sene ekle.  
10-12 puan: 2 sene ekle.  
13-15 puan: 2 sene çıkar.  
16-17 puan: 3 sene çıkar.

Hazırlayan:  
Beden Eğitimi ve Spor Koordinatörü  
Gülşah TÜRKAYDIN

Kaynakça:  
<https://www.ntv.com.tr/galeri/teknoloji/iste-5-adimda-vucut-yasini-hesaplamanim->

# Çocuk ve Spor İlişkisinde Doğru Bilinen Yanlışlar

Sağlıklı fiziksel ve ruhsal görünüm için spor yapmak en önemli yaşam biçimidir. Çocukluk çağında başlanılan fiziksel aktivitelerin yararları saymakla bitmez.

Sağlıklı fiziksel ve ruhsal görünüm için spor yapmak en önemli yaşam biçimidir. Çocukluk çağında başlanılan fiziksel aktivitelerin yararları saymakla bitmez. Vücudun birçok sisteminin (Kas ve İskelet Sistemi, Kalp ve Damar sistemi, Solunum sistemi vb.) düzenli ve doğru bir şekilde çalışması, tüm vücudun sağlıklı, güçlü ve dayanıklı olmasında küçük yaşlarda yapılan sporun katkısı büyüktür. Sporun ruh sağlığına olan etkileri yaşam kalitesini artırmaya, hafif ve orta şiddetteki depresyonlarda tedavi edici özelliği, endişe ve kaygı azaltıcı, zihinsel uyanıklığı artırıcı, özgüven duygusunu geliştirici, günlük hayatta sosyalleşmeyi ve ebeveynlerinden bağımsız hayat tarzını oluşturmalarına yardımcı olur.

Yaşamsal öneme sahip faydaları nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü; 5-17 yaş arası çocukların her gün 60 dakika orta-yüksek şiddette sportif aktivitede bulunmaları öneriyor. Ancak toplumda, herhangi bir bilimsel dayanağı olmayan, akılda kalan eksik cümleler veya tamamen yanlış anlaşılmiş bilgilerle yapılmaya çalışılan spor ise tam aksine zarar verebiliyor. Hatalı bilgiler doğrultusunda hareket edilmesi nedeniyle sakatlıklar, spor hayatının sekteye uğraması veya sonlanması, hayal kırıklıkları, daha da kötüsü depresyon gibi pek çok olumsuz sonuçları ortaya çıkarıyor.

**Yanlış:** *Çocuğum basketbol oynarsa boyu uzar!*

**Doğrusu:** Bireyin boyunu belirleyen en önemli etken ebeveynlerin kalıtsal özellikleridir. Tek etken bu değildir. Beslenme, yaşam standartları, çevresel faktörler ve çocuğun anne karnında, doğum sırasında veya doğum sonrasında oluşan sağlık durumu da boy üzerine oldukça etkilidir. Bunlara ek olarak aktivite düzeyi yüksek olan sporlar çocukların kas iskelet gelişimi üzerine olumlu etkiler gösteriyor. Ancak, bunu tek bir spor branşına bağlamak da doğru değil. Çocuklarımızı kas ve iskelet boyunu geliştirecek her branş buna örnektir.



**Yanlış:** *Çocuğum sporla çok yoğun uğraşursa boyu kısa kalır.*

**Doğrusu:** Çocukluk çağında bilinçli yapılan sportif aktivitelerin çocuğun fiziksel ve ruhsal gelişiminde olumlu etkileri bulunmaktadır. Ancak, tercih edilen spor dalları; yanlış yönlendirmeler, aşırı yüklenmeler sonucunda oluşan yaralanmalar ve sakatlıkların gerekli tedaviyi almadan ağırlarıyla oynamaya devam etmeleri, tedavi süreci sonunda iyileşme elde edilene kadar iskelet gelişimini olumsuz yönde etkiliyor. Ayrıca çocukluk çağında kas gücü arttırmaya yönelik yapılan yanlış antrenman programlarının da olumsuz etkileri görülmüştür. Bu olumsuz etkiler her spor dalında ortaya çıkabilmektedir.

**Yanlış:** *İlk maçı kaybettik artık hep kaybedeceğiz!*

**Doğrusu:** Her spor dalında rekabet vazgeçilmez bir unsurdur. Her birey kazanmak için oynar. Ancak sporun doğasında olan kaybetme unsuru ile her zaman karşı karşıya gelebiliriz. Bu nedenle erken yaşta spora başlaması çocuklarımızın

kişilik gelişiminde önemli bir rol oynar. Çocuklarımızın ilk yenilgisi de oluşan kaygı- endişe düzeyini ortadan kaldırmak için, onlara her kaybetmenin sonucunda kazanmanın var olduğunu, doğru motivasyon yöntemleri ile başarabileceğini, birçok zorluk ile mücadele etmeleri gerektiğini öğrenmelerini sağlamalıyız.

**Yanlış:** *4 yaşındaki çocuğum stil yüzüsün istiyorum!*

**Doğrusu:** Yüzme branşı için kas ve eklem yapılarının esnekliğini kaybetmemiş olması önemli bir etkidir. Bu durumunda sağlandığı 4 yaş bilimsel verilere dayanarak ideal bir yaş olarak belirlenmiştir. Su üstünde kalma ve nefes alma çalışmalarının öğretilmesi ve uygulanması bu yaş için doğru bir başlangıçtır. Teknik çalışmalara ise daha sonraki yaşlarda bireysel farklılıkları dikkate alarak, olgunlaşan psikomotor (güç-kuvvet, dayanıklılık, kondisyon, koordinasyon) ve zihinsel gelişimi tamamlandıktan sonra başlanmalıdır.

*Hazırlayan:  
Beden Eğitimi ve Spor Koordinatörü  
Gülşah TÜRKAYDIN*

# Doğadaki Matema

Anlamını ne kadar geniş, ne kadar dar tanımlarsanız tanımlayın simetri çağlar boyunca insanın düzen, güzellik ve mükemmelliği anlamaya ve yaratmaya çalışırken kullandığı bir fikirdir.

- Hermann Weyl



# atik

## MATEMATİK İLE GÜLÜMSE

Sayıların da mutlu olabildiklerini biliyor muydunuz?

“Bir pozitif tam sayı alalım.Bu sayının rakamlarının karelerini toplayarak yeni bir sayı elde edelim bu şekilde çıkan her yeni sayıya aynı işlemi uygulayalım. Eğer çıkan sayılardan 1'e ulaşıyorsak aldığımız sayı mutludur.”

Örneğin 94 sayısı mutlu bir sayıdır çünkü:

$$9^2+4^2=97$$

$$9^2+7^2=130$$

$$1^2+3^2+0^2=10$$

$$1^2+0^2=1$$

Siz de bu şekilde “mutlu sayılar” bulabilir misiniz?

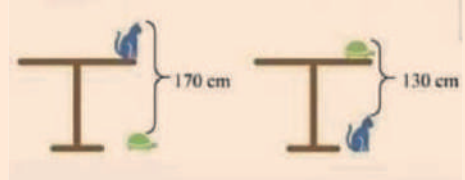


## BEYİN JİMNASTİĞİ

1) Aşağıdaki tablodan toplamları 21 olan 6 tane rakam bulabilir misin?

999
555
333
111

2) Aşağıdaki şekildeki masanın boyu kaç cm'dir?



3) Verilen tüm sayıları ve işlemleri bir defa kullanarak bir eşitlik sağlayın.

$$2,3,4,5,+ , =$$

Hazırlayan:  
Matematik Öğretmeni Veli YAKAR



# Nereden Çıktı Bu Nobel?





Nobel ödülleri ismini Türkiye, daha yaygın bir şekilde Orhan Pamuk ve Aziz Sancar ile duydu. Öncesinde bilinmiyor muydu? Evet biliniyordu fakat popüler bir isim olmamıştı. Genelinde dünyadan sanatçıların isimlerini duyurdukları bir mecra gibiydi. Biraz araştırma yapınca "Nobel Ödülleri"nin ne kadar ilginç bir hikayesinin olduğuna rastlıyoruz. Tarihte yaşanan her olayın geçmişi bir bu kadar ilginç değil midir zaten?

Nobel Ödülleri her yıl barış, edebiyat, bilim, kimya ve fizik dallarında dağıtılıyor. Barış ismini duyunca içimiz ister istemez huzur buluyor, ama bakın bakalım nereden, nasıl çıkmış bu NOBEL?

*"Aslma bakarsanız Nobel Ödülleri'nin karanlık bir yanı bulunuyor. Alfred Nobel'in ve Nobel Ödülleri'nin binlerce insanın ölümüne sebep olan bir hikayesi var. Alfred Bernhard Nobel, eğitimi sırasında birkaç dili akıcı şekilde öğrenirken kimya, fizik, şiir ve de doğa bilimleri alanlarında uzmanlaşıyor.*

*Ancak, Alfred'in yaşlı babası, oğlunun süire olan ilgisini onaylamadığından, kendisini kimya ve mühendislik üzerine eğitim görmesi için yurt dışına gönderiyor. Paris'te öğrenim gördüğü sırada, 1847'de nitrogliserini keşfeden İtalyan Kimyager Ascanio Sobrero ile tanışıyor.*

*Nitrogliserinin kullanımı oldukça güvensiz olsa da Nobel ailesi, bunun potansiyel kullanımlarını araştırıp ticarileştirmek için uğraşiyor. Bunun için Rusya ve İsveç'te çalışmalarda bulunuyorlar.*

*Fakat kaderin bir cilvesi olsa gerek, 1864'te Alfred'in küçük kardeşi Emil ve yanındakiler İsveç'teki fabrikada meydana gelen patlama sonucu yaşamlarını yitiriyorlar.*

*Yine de bu felaket Alfred'in nitrogliserini güvenli kulma çabasına engel olamıyor.*

*Patlatma yağı oluşturmak için, nitrogliserin ve barutun karışımı sonucu meydana gelen patlamalar San Francisco'da ki depoda 15 kişinin hayatını kaybetmesine sebep oluyor.*

*1867'ye geldiğimizde ise Alfred Nobel diatomik (ince silisli) toprakla nitrogliserini birleştirip çubuk haline getirebilecek kıvamlı bir pasta üretmeyi başarıyor. Nobel bu buluşun patentine sahip olup adını Yunanca kökenli bir kelime olan 'dynamis'ten (güç) ilham alarak dinamit koyuyor.*

*Dinamit sayesinde demiryolu şirketleri güvenli bir şekilde dağları delerek geçitler açabiliyor. Sonuç olarak Nobel, 355 patente sahip pek çok buluşa imza atıp büyük bir servetin sahibi*



*oluyor...*

*İlk başlarda yararlı şeyler için kullanılan dinamit, kısa bir süre sonra savaşların en önemli silahı oluyor. İspanyol –Amerikan Savaşı'nda dinamitli topların kullanılmasıyla, dinamit artık bir savaş aracı özelliğine bürünüyor.*

*Alfred Nobel'in bu savaşlarda dinamit kullanılmasını onaylayıp onaylamadığı kesin olarak bilinmiyor, ancak barış yanlısı olmasıyla tanınıyor.*

*Hatta Nobel Barış Ödülü günümüzde, ulusların kardeşliği için her türlü faydayı sağlayan, barış görüşmeleri yürütenlere veriliyor.*

*1888'de kardeşi Ludvig'in hayata vedasıyla, insanların buluşu hakkında ne düşündüğünü yavaş yavaş anlıyor.*

*Nobel'in, kardeşi için verdiği ölüm ilanı bazı gazetecilik hatalarından dolayı kendi ölümü gibi yazılmıştı. Hatta bir Fransız gazetesi, "Le marchand de la mort est mort," 'ölüm tüccarı öldü,' şeklinde başlık atıyor.*

*Bu ilanda Alfred Nobel'in, insanları daha hızlı öldürmeye yarayan yöntemler*

*bulması sonucu zenginleştiği yazıyor.*

*Nobel bu yazıları okuduğunda mirasını iyi şeyler için kullanmaya karar veriyor. 1896'da ölmeden bir yıl önce son isteğini yazıyor.*

*Vasiyetinde, servetinin büyük kısmını, biri barış için olmak üzere 5 farklı dalda Nobel Ödülü verilmesi için bağışladığını belirtiyor..."*

*Gördüğümüz gibi çok ilginç değil mi? Zıtlıklar içinde savaşa karşı, barışı savunan; ölüme karşı yaşamı anlamlandıran bir insan var karşımızda... Tarih sayfalarında, geçmişten günümüze ne kadar da güzel gelmiş değil mi?*

*Hazırlayan:  
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni  
Selin Türkyılmaz*

*Kaynak:  
<https://bilderim.com/alfred-nobeli-odul-vermeye-iten-yasam-hikayesi/>*

# Kitap Okumak, İhtiyaç Listemizin 235.Sirasında

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre Türk insanı için kitap okumak ihtiyaç listesinde 235'inci sırada.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre, kitap okumayı pek sevmiyoruz... Uzmanlar, kitap okuma alışkanlığının çocukluk hatta bebeklik döneminde kazandırılabilirliğini söylüyor.

TÜİK verilerine göre kitap okumak ülkemizde ihtiyaç listesi sırasında pekiyi değil. Buna göre kitap okumak Türk insanı için 235'inci sırada yer alıyor.

Avrupa İstatistik kurumu Eurostat'ın Dünya Kitap Günü dolayısıyla yayınladığı verilere göre ise Türkiye Avrupa'da ortalama 7 dakika kitap okuma ile birçok Avrupa ülkesinin önünde yer alıyor.

Eurostat'ın raporuna göre Avrupalılar kitap okumaya günde 2 ila 13 dakika arasında vakit ayırıyor.

En Çok Kitap Okuyan Ülke Hangisi?

Hindistan: Ortalama bir Hintli haftada 10-11 saat arası kitap okuyor.

Yıllardır kitap okuma oranında zirveyi kimseciklere bırakmayan

Hintliler ekonomik ve bilimsel anlamda bunun karşılığını almışlar diyebiliriz. Bugün Dünya'nın en büyük markalarında çalışan mühendis ve yöneticiler genelde Hindistan kökenlidir. İki binden fazla üniversitenin bulunduğu ülkeden onlarca ünlü matematikçi çıkmış ve yüzlerce yeni formül ve teorem üretilmiştir. Nobel ödüllerine bakıldığında da Hindistan'ın okuma oranının bilim seviyesini etkilediği oldukça net biçimde görülebilir.

Çin: Ortalama bir Çinli haftada 10 saate yakın kitap okumaktadır. Bilime yaptığı yatırımlar, girişimcileri desteklemesiyle sanayi anlamında büyüme yakalayan ve markalar yaratmaya başlayan Çin, büyümesini ve gelişmesini yalnızca bunlara borçlu değil. Nitelikli iş gücünün de bu gelişimde büyük bir paya sahip olduğu göze çarpıyor.

Global Ortalama: Ülkelere göre kitap okuma oranları 2018 araştırmasına

göre haftalık ortalama kitap okuma süresi 6 saat 50 dakika olarak tespit edildi. Avrupa Birliği üyesi ülkeler genel itibarıyla Dünya ortalamasının üzerinde kalırken Afrika ülkeleri çok gerilerde yer aldı.



Güney Afrika Cumhuriyeti: Afrika kıtasının en gelişmiş ülkesi olan Güney Afrika Cumhuriyeti kitap okuma oranı ve okuma süresi açısından da Afrika ülkelerine fark atıyor. Haftalık 6 saat 30 dakikalık okuma süresiyle Dünya ortalamasına oldukça yakın.

Türkiye: Ülkemizde yetişkin bir bireyin haftalık kitap okumaya ayırdığı süre 5 saatin biraz üzerinde. Dünya ortalamasının altında kalmak ve listede ortalarda bir yer bulmak bizler için oldukça üzücü bir durum. Gelecek kuşakların bu durumu tersine çevirebileceğini umuyoruz.

Japonya: Listede en üstlerde yer alması beklenen Japonya ise bizi şaşırtıyor. Çalışkanlığıyla bilinen Japonlar haftada yalnızca 4 saatini kitap okumaya ayırıyor. Kitap okuma oranı ve gelişmişlik seviyesi karşılaştırıldığında aykırı olan tek ülke desek abartmış olmayız. Peki bu durumun sebebi nedir? Erken yaşta teknolojiyle tanışan Japon gençleri kitap okumayı sevmiyor. Araştırmalarını internet üzerinden yapan, dijital teknolojiye fazlasıyla adapte olan gençlik okuyor ancak kitap okumuyor.

Genel itibarıyla kitap okuyan ülkeler diğer ülkelere göre bilim, ekonomi, teknoloji gibi açılardan daha gelişmiştir tezi pekte yanlış değil ancak eldeki veriler gösteriyor ki kitap okumak tek kıstas değil. Kuşkusuz bunda sosyal medya, arama motorları ve bilgi devriminin etkisi çok büyük rol oynuyor.

Kaynak: [Tercihiniyap.net](http://Tercihiniyap.net)



## Kitap okuma alışkanlığı kazanmanın 6 yolu

Konu edebiyat olunca; okumayı alışkanlık haline getirenler ve sadece 'okumaları söylendiği için zorla okuyanlar' olarak ayırabiliriz insanları. Bir de; çeşitli bahanelere sığınıp bir türlü okumaya zaman yaratamayanlar var tabii! Aşağıdaki 6 adımı tamamladıkça, okumayı günlük bir rutin haline getirip tam bir kitap kurduna dönüştüğünüzü göreceksiniz!

### 1 BİR KİTAP SEÇİN

Etrafta hiç kitabın olmadığı bir yerdeyseniz, nasıl okuyabilirsiniz ki? Okuyacak bir şeyler bulun. Gazete, dergi, roman; herhangi bir şey... Önemli olan; seçtiğiniz yayının size bir başlangıç sağlaması. Buradaki püf noktası şu: Sakın ilk etapta çok kalın ve ağır bir kitap seçmeyin!

### 2 GÜNLÜK OKUMA RUTİNİNİZ OLSUN

Ne okuyacağımıza karar verdiniz. Şimdi sıra, günde 15 dakikanızı sadece okuyarak geçirmeye geldi... Bu 15 dakika boyunca tamamen kitaba odaklanın, başka hiçbir şeyle ilgilenmeyin. 15 dakika sonra kitabı kapatıp başka şeylerle ilgilenebilirsiniz. Bunu her gün tekrarlayın. Alışkanlık haline getirin. Zamanla 15 dakikayı günde 20-30 dakikaya çıkarın.

### 3 SIKILDIYSANIZ YARIDA BIRAKIN

Başladığımız kitaba bir türlü odaklanamıyorsanız, sıkılıyorsanız veya bitiremeyecek gibi hissediyorsanız sakın kendinizi suçlamayın ve korkmayın! Bu çok normal. Hiç kimse her başladığı kitabı bitiremez. 'İlla bitireceğim' baskısıyla da kitap okunmaz. Demek ki o kitap size göre değilmiş... Tekrar tekrar denemenin hiçbir mahsuru yok. Hemen yeni bir kitaba başlayın.

### 4 SOSYAL MEDYADA OKUDUĞUNUZ KİTABI DUYURUN

İnsanlarla paylaşmak sizi motive edebilir. Örneğin sosyal medya durumunuzu 'kitap okuyor' olarak değiştirebilir, okuduğunuz roman hakkında bir-iki cümle yazarak arkadaşlarınızla fikir alışverişinde bulunabilirsiniz.

### 5 BİR KİTABA BAŞLAMADAN ÖNCE, MASANIZIN ÜZERİNE KİTABIN ANLATTIĞI EŞYALARI KOYMAYI DENEYİN

Hikâyeler ve kurmacalarda her zaman küçük betimlemeler olur.

Kitabın anlattığı eşyayı masanızın üzerine koyup o paragrafları okurken eşyaya bakmak konsantrasyonunuzu artırabilir. Örneğin Orhan Pamuk'un Masumiyet Müzesi romanını okurken masanızda başkarakter Füsün ve Kemal'inkine benzer eşyaların olması hoşunuza gitmez miydi?

### 6 NE OKUYACAĞINIZA KARAR VERMEDEN ÖNCE ELEŞTİRİLERİ GÖZDEN GEÇİRİN

Kitap ekleri bu konuda size yardımcı olabilir. Güvendiğiniz isimlerin önerdiği kitapları takip edin. İlginizi çekebilecek konuları işleyen romanları bir kenara not edin. Kendinize 'okuma listeleri' oluşturun.

#### BİRKAÇ İPUCU

1- Unutmayın: Kitap okumayanların, 'Zamansızlıktan okuyamıyorum' diyenlerden hiçbir hiçbir farkı yoktur!

2- Kötü alışkanlıklar, rahat bir yatağa benzer. İçeri girmek kolaydır, uyanmak zor! Artık uyanma vakti geldi... Hemen bir kitap alın!

3- Her zaman olumlu olun! Eğer okumanın eğlenceli olduğunu düşünürseniz hakikaten eğlenceli olduğunu fark edeceksiniz. Kitabı okumadan önce kendinize, "Çok iyi vakit geçireceğim!" deyin.

4- İyi bir kitap, iyi bir okuma deneyimi sunar.

5- Gün geçtikçe ve okuma alışkanlığınız oturdukça daha çok zevk alacağınızı unutmayın.

6- Okumanın başka bir alternatifi yoktur. Onun yerini hiçbir aktivite tutamaz.

7- Asla vazgeçmeyin!

### BUNLARA DİKKAT!

1- Bir gün bile okuma rutininizi bozmayın.

2- Sevmediğiniz bir şeyi okumak için kendinizi çok zorlamayın.

3- İlk etapta eski ve yabancı kelimeleri içeren, anlaşılması zor kitapları seçmeyin.

4- 15 dakikalık okuma rutininizi 1 gün sonra 30-60 dakikaya çıkarmaya kalkmayın. Bu sizi baskı altına sok

<http://www.hurriyet.com.tr/>



# HAYALLERDEN HAYATLARA: “Yeni Bir Ben”

Bulduğunuz konumdan, bir adım öteye gitmeyi denediniz mi hiç? Ya da başarının o nefis tadını hiç tattınız mı? İnsanların sizi takdir etmesinden öte, aynaya baktığımızda “yeni bir ben” görmek hiç istemediniz mi? Hayatımızda nefes aldığımız andan itibaren bir sürü dönüm noktası olmuştur. Zirveyi tatmak, ona yaklaşmak için şimdi arkanıza yaslanın ve bu yazıyı okumaya başlayın. Hayallerden öte hayatları konuşalım. Somuttan öte soyuta yaklaşalım. Aslında çevrenizde, sosyal medyada gördüğümüz, başarısı ile bizi kendine hayran eden insanların hepsinin bir hayat hikayesi var. Neden onlardan biri sen olmayasın?

Herhalde bilmeyen yoktur Michael Jordan'ın hayat hikayesini... Hayat daha lise ikinci sınıftayken sınıftan onu. Çok sevdiği basketbolda, kendini daha da geliştirmek için okul takımına girmek ister. Ama boyu diğer basketçilere göre kısa olunca, antrenörü onu okul takımına almaz ve büyük hayal kırıklığına uğrar. Hayatta ilk darbesini burada alır. Bu reddedilme, onda yeni bir hırsı alevlendirir. Pes edip kabullenmek yerine, daha da direnç kazanır ve başka bir takımda şansını dener. İşte bu onun için dönüm noktası olur ve başka bir antrenörün ilgisini çeker. Üst liglerde oynamaya başlar. Ve sonra beklediğimiz sonuç olur. NBA gibi herkesin hayallerini süsleyen yerlerde görürüz. Onun hayatından çıkardığı bir ders vardır. Aynaya bakar ve kendi gücünü keşfeder. “Başarısızlığı kabul ederim, fakat denememiş olmayı kabul edemem.” der. O zaman çıkaracağımız bir mesaj var: “Denemeyi, başarmayı dene...”

Başka bir hayat hikayesine bakacak olursak, “Fizik” kelimesini duyunca herhalde herkesin aklına

aynı isim gelir: “Stephen Hawking” Acılarıyla ve hastalıklarla dolu kocaman bir hayatın bizde bıraktığı izlenim müthiş olur. Genç yaşında ALS hastalığına yakalanmasına rağmen, yaşama sınırsız tutunmuştur. Hatta öyle ki, Jane Wilde adında bir genç kadınla, büyük bir aşka imza atarlar. Hastalığından dolayı herkese, hayata küstüğü yıllarda yeniden canlanır, yaşam bulur. Üç tane de çocukları olur. Evren bilimi, fizik, kozmolojinin klasik teorileri gibi konularla ilgilenir. 1978 yılında en önemli ödüllerden biri olan “Albert Einstein Ödülü” verilir. Çıkardığı kitaplar 40 dile çevrilir. Ashında o hayatta imkansız diye bir kelimenin olmadığını anlatır bize. Umudunu kaybetmeyen, yaşama sıkı sıkıya tutunan herkese örnek olur.

Eveeet... Hayallerden hayatlara tutunmanın şimdi tam vakti. O kara kutunun içinde ismini duyuran binlerce insanın bir hayat hikayesi var. Ama unutma; seninki hepsinden daha özel. Başarmanın müthiş tadına şimdi biraz baharat ekleme vakti. Unutmayın, düştüyseniz yeniden kalkarsınız; yenildiyse tekrar denersiniz... Yaşam sizsiniz...

Hazırlayan:  
Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni  
Selin TÜRKYILMAZ

Yararlanılan kaynaklar :  
[www.paratic.com](http://www.paratic.com)  
[www.ogretmendiari.com](http://www.ogretmendiari.com)



# KALABALIĞIN KARŞISINDA KONUŞMA SANATI

Yüzyıllar boyu süregelen, dünyanın dinamiğinde yatan en basit şey iletişimdir. Birbirimizi anlamak, hissetmek, ancak karşılıklı iletişimle olur. İkili iletişimlerde genellikle rahat ve sorunsuz iletişim kurarız. Kendimizi daha rahat anlatır ve karşı tarafla iletişimimizi daha samimi kurarız. Ama iş bir topluluğun karşısında konuşmaya gelince, dengeler değişir. Hafiften bir heyecan, biraz ter, azıcık stres bir anda içimizi kaplar. Birkaç gün öncesinden aynanın karşısına geçer, şöyle bir kendimize bakarız. Gün gelip çattığında o adrenalin hemen yükselir. Bundan dolayı deriz ki; kalabalığın karşısında konuşmak bir sanattır.

Her şeyin sorunsuz gitmesini istiyor ve heyecanınızı bastırmak için çözümler arıyorsanız, bu sese kulak verin. Önce bir bardak su içerek, derin bir nefes alarak başlayabiliriz. Hangi konuyu aktaracak isek, günler öncesinden konuya çalışmalı ve iyice notlarımıza hakim olmalıyız. Jest ve mimikleri de unutmamak gerek. Yüz ifadesi ile vereceğimiz mesaj karşı tarafta derin anlamlar uyandırır. Suratımızdaki hafif bir gülümseme ve pozitif enerji bizi rahatlatacaktır. Duruş pozisyonumuz dik ve ifademiz kendinden emin bir ifade olmalıdır. Aksi halde kalabalık karşısında ezilir ve öz güven eksikliği yaşayabiliriz. Ses tonumuzu



olabildiğince gür tutmalısınız. Tonlamalara dikkat ederek, vermek istediğiniz vurguyu iyi taşıyınız. Ses tonu ve vurgularımız kalabalık içinde coşkulu bir his yaratacaktır.

Bunların dışında; eğer notlardan okumayı tercih ederseniz, yanlış bir şey yaparsınız. Kalabalığın ihtiyacı olan şey, kağıt bilgisinin aktarılması değil; onlarla kuracağımız samimi göz teması olacaktır. Hazırlıklı yapılan konuşmalar için bunlar önemli bir yer taşırken, bir de doğaçlama konuşmalar vardır. Doğaçlama konuşmalar biraz daha zordur. Doğaçlama şeklinde bir kalabalık içinde konuşacaksak, bilmediğimiz herhangi bir

konuyla ilgili kesinlikle konuşmamalıyız. Çünkü bilmediğimiz bir bilgiyi aktarmak, zaman zaman başımızı sıkıntıya sokabilir. Onun için daima hazırlıklı konuşmalarda kalabalığın karşısına çıkmayı planlamalıyız. Öğrenciyseniz okulda, memursanız iş yerinde, esnafsanız insanlarla, öğretmenseniz sınıfta, kalabalıklar ile hep iç içe olacaksınız demektir. O zaman öz güveni yanınıza alıp, konuşmanın tam vakti. Bütün bunlara dikkat edersek eğer; kalabalıklar bizim için vazgeçilmez olacaktır...

*Hazırlayan : Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni Selin*

## ZAMAN YÖNETİMİ BECERİ DÜZEYİNİN BELİRLENMESİ TESTİ

Zaman Konusundaki Varsayımlardan Size Uygun Olana İşaret Koyunuz	Doğru	Yanlış
1 Çoğu insanlar, işlerinin bir gereği olarak çok çalışırlar.		
2 İşiniz özgündür ve tekrarlı zaman motifleri içermez		
3 Hiç kimse yeterli zamana sahip değildir.		
4 Daha çok yetkiye sahip yöneticiler genellikle daha iyi kararlar verirler.		
5 İlave zaman harcadıkça muhtemelen kararlarımızın kalitesi de yükselir.		
6 Çoğu kişiler, zaman tasarrufu için birçok yollar bulabilirler.		
7 Zamanın daha iyi kullanımı, esas itibari ile çeşitli işlere harcanan zamanların azaltılması yoluyla olur.		
8 İşiniz, insanlarla uğraşmak olduğuna ve bütün insanlar da önemli olduğuna göre öncelikler tesis edemezsiniz.		
9 Yetki devri, zamanınızın önemli bir kısmını serbest bırakır ve bazı sorumluluklarınızı ortadan kaldırır.		
12 'Sessiz bir saat' bulabilmek genellikle imkansızdır ve özellikle küçük ofislerde imkansızdır.		
11 Birçok kimse sorunlarını daha sıkı çalışarak çözebilir.		
12 İşleri üzerinde verimli olarak yoğunlaşabilen kimseler en etkin icracılardır.		
13 13- Eğer işinizi kendiniz yaparsanız, daha az sürede daha çok iş yaparsınız. Diğer bir deyimle 'işinin yapılmasını istersen, kendi işini kendin yap', her şeye rağmen en iyi tavsiyedir.		
14 Günlük basit işlerin çoğu planlanmayı gerektirmez ve çoğu kişi de bunları planlayamaz.		
15 Önceliklere göre çalışmak daima mümkün değildir.		
16 Sorunu bulmak kolaydır, zor olan çözümün bulunmasıdır.		
17 Heba edilen zamanı azaltmanın en iyi yolu, yönetsel fonksiyonlarda bazı kestirme yollar (kırpacak) aramaktır.		
18 İnsanların çoğu, zamanlarını nasıl harcadıklarını bilirler ve en büyük zaman israf nedenlerini kolayca teşhis edebilirler.		
19 Eğer zamanınızı gerçekten iyi yönetseydiniz, bir robot gibi çalışıp yaşardınız.		
20 n sıkı çalışan, meşgul ve aktif kişiler, en iyi sonuçları elde edenlerdir.		
21 Gerçekten zamanınızı kontrol edip yönetmeye çalışsaydınız, birçok tahmin edilmeyen fırsatı kaçırabilirdiniz.		
22 Zaman yönetiminde sorun, ani davranışlara izin vermeyişi, dinamik bir hareket şekli yerine mekanik bir yaşam biçimini gerektirmesidir.		
23 Amaçlarınızı/ hedeflerinizi yazmanıza gerek yoktur.		
24 Elde ettiğiniz sonuçların çoğunluğu, az sayıda kritik faaliyet tarafından oluşturulur.		



## Zaman Yönetimi Beceri Düzeyinin Belirlenmesi Testi Değerlendirmesi

Zaman yönetimi, yani olaylara doğru öncelikleri verebilmek, olayları zaman içine uygun şekilde yerleştirmek ve/ya onların sürelerini kısaltabilmek konularında her kişinin becerisi aynı düzeyde değildir.

Bazı kişiler, diğerlerine göre bazı işleri daha çabuk yapabilirken, bazı kişiler daha yavaş yavaş hareket edebilirler. Ya da işleri birden fazla kişiye bölerek, kendi zamanının içine başka işleri yerleştirebilecek imkanı yaratırlar. Bu beceri farklıdır. Aşağıda bu beceri düzeyinin ölçülmesi testi mevcuttur.

Test sonuçlarının değerlendirilmesi

Tüm sorulara "YANLIŞ" şıkkı işaretlendiğinde doğru cevap olarak kabul edilmelidir.

24 soruya verdiğiniz değerlendirme sonunda;

**22 ila 24 adet YANLIŞ Şıkkı:** Mükemmel- kesinlikle zamanınızı iyi kullanıyorsunuz.

**19 ila 21 adet YANLIŞ Şıkkı:** İyi- 1. Sınıf bir zaman yöneticisi olma yolundasınız.

**16 ila 18 adet YANLIŞ Şıkkı:** Orta- Hala iyi sayılabilirsiniz ancak varsayımlarınızı gözden geçirmelisiniz.

**16'dan az YANLIŞ Şıkkı:** Zayıf- Zamanınızı daha iyi kullanmak için varsayımlarınızı değiştirmelisiniz.

# TEST: RENKLERLE İNSAN KARAKTERLERİ VE ÖZELLİKLERİ

Farklı karakterlerin özelliklerini tespit etmede bir ölçü olarak aşağıda bir test uygulaması yer almaktadır. Aşağıdaki test, her biri dört şıktan oluşan 15 soru içermektedir. Seçeneklerde belirtilen özelliklerle size ne derece uyuyor ise ona göre puan veriniz.

## PUANLAMA

Her sorunun altında 4 şık yer almaktadır. Soruları cevaplarken size en uygun seçeneğe XX İŞARETİ, o seçenekten sonra size en uygun seçeneğe ise X işareti koyun. Seçeneklerden sadece iki şıkka işaret koyun, eğer tek şıkka işaret koyarsanız o şıkka XX işareti koyun.

## Örnek:

Örneğin 1. Soruda sizin cevabınıza en uygun olan seçenek (B) şıkka XX, bundan sonraki şık (D) ise ona X işareti koyun.

Not: XX = 2 PUAN , X = 1 PUAN olarak değerlendirilir.

Değerlendirmeden sonra A,B,C,D şıklarının puanlarını ayrı ayrı sayın. En son olarak bu şıkların toplam puanlarını kıyaslayın. Hangi gruptaki puanınız ağırlıkta ise baskın karakter özelliklerinizin o gruba girdiği anlaşılacaktır.

**NOT:** Aşağıdaki test sizin ağırlıklı olarak hangi gruba ait olduğunuzu ortaya çıkaracaktır, bu yüzden testi uygularken, ifadeleri şu anda sahip olduğunuz duyguya ve

		XX	X
1-	Aşağıdaki beyitlerden hangisi sizi daha iyi anlatır		
a.	Güçlü, kararlı, girişken ve doğuştan liderim. Düşer kalkar yoluma devam ederim.		
b.	Hayata anlamlı renkler katar, eğlenceyi severim. Ömür boyu herkesin mutlu ve neşeli olmasını dilerim.		
c.	Her anımı huzurlu ve sakin geçirmek isterim. Kavga gürültü sevmem, işlerimde en kolay yolu seçerim.		
d.	Her şeyin mükemmel, düzgün, kusursuz olmasını isterim.		
2-	Genellikle hangi tempoda ve nasıl konuşursunuz?		
a-	Hızlı ve sonuca yönelik		
b-	Çok hızlı, heyecanlı ve eğlenceli		
c-	Daha yavaş ve sakin		
d-	Normal ve söyleyeceklerimi aklımda tartarak		
3-	Bir işe motive olmanızı sağlayan en önemli unsur hangisidir?		
a-	Sonuçları düşünmek		
b-	Onaylanmak, takdir edilmek		
c-	Gruptaki arkadaşlarının desteği		
d-	Etkinlik, düzen ve disiplin		
4-	Çalışma tarzınız hangisine uygundur?		
a-	Yoğun ve hızlıyım. Aynı anda birkaç işi bir arada yapabilirim.		
b-	Özgür bir ortamda çalışırım. İnsan ilişkileri odaklıyım.		
c-	Ön planda olmayan ama gruba her türlü desteği veren bir yapım vardır.		
d-	Ayrıntıları önemserim ve tek bir konuya odaklanarak çalışırım.		
5-	Çalışma tempounuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?		
a-	Hızlı bir tempoda çalışırım, çabuk karar almayı severim.		
b-	İşlerin rutin ve sıkıcı olmadığı ortamlarda yüksek motivasyonla çalışırım.		
c-	Nadiren aceleciyimdir. Geç de olsa üstlendiğim işi bitiririm.		
d-	Ayrıntılı düşünerek karar veririm. İş bitirici bir tempoyla çalışırım.		
6-	Hangisi sizi daha çok rahatsız eder?		
a-	Zaman israfı ve işlerin gecikmesi		
b-	Tekrar gerektiren işler ve monotonluk		
c-	Çatışma ortamı ve anlaşmazlıklar		
d-	Yanılmak ve yapılan hatanın tekrarlanması		
7-	Bulduğunuz gruplarda hangi konumda daha başarılı olursunuz?		
a-	Olaylara yön veren ve otoriteyi kullanan		
b-	İnsanları motive eden ve neşelendiren		
c-	Uzlaştırıcı ve grup içindeki uyumu sağlayan		
d-	Bilgi sağlayıcı, araştırmacı ve olayları takip eden		
8-	Hangisi sizi daha strese sokar?		
a-	Olaylar üzerindeki güç ve kontrolümün azaldığını hissetmek		
b-	Sıkıcı, rutin işler yapılan bir ortamda bulunmak		
c-	Beni aşacağını düşündüğüm sorumluluklar üstlenmek		
d-	Düzensiz ortamlar ve eksik yapılan işler		
9-	Bir öğrenci olsanız ve öğretmeniniz sınav kağıdınızı ikinci defa incelediğinde puanınız arttığını söylese nasıl bir tepki verirsiniz?		
a-	Bunu zaten hak ettiğimi düşünürüm		
b-	Çok seviniirim ve sevincimi belli ederim.		
c-	Hocama teşekkür ederim ve saygı duyarım.		
d-	Hocamın nerede hata yaptığını merak eder, kağıdımı görmek isterim.		
10-	Saatler sürececek bir iş toplantısına katılmanız gerektiğinde aşağıdakilerden hangisini benimsersiniz?		
a-	Konunun ana hatlarının konuşulması için, sonucun belli olmasından hemen sonra çıkmayı tercih ederim.		
b-	Toplantı eğlenceli bir şekilde devam ettiğinde sonuna kadar kalmayı, sıkıcı olmaya başladığında erken çıkmayı tercih ederim.		
c-	Toplantının huzur içinde geçmesi ve güzel kararlar çıkması için üstüme düşeni yaparım		
d-	Toplantıya vaktinden önce gelir, tüm detayları not eder ve bir değerlendirme yapmak için geç çıkarım.		
11-	Kendini gördüğün en zayıf yönünüz hangisidir?		
a-	İnsanlar işleri istediğim gibi yapmadığında ve seri olmadıklarında sinirlenmek		
b-	Düzensiz, dağınık ve programsız olmak		

c-	Hiçbire hayli dikkatli ve başkalarının işine kuşakları kendi işini aksatmak		
d-	Her şeyin kusursuz ve mükemmel olmasını istemek. İnsanlar buna uymadığında sinirlenmek.		
12-	Kendinizde gördüğünüz en güçlü yönünüz hangisidir?		
a-	Kısa sürede karar alan		
b-	Girdiğim ortamlara neşe ve heyecan katan tarafım		
c-	Her türlü ortama uyum sağlamam ve çatışmaları önleme gayretim.		
d-	Her şeyi planlı, programlı ve düzenli yapma huyum.		
13-	Aşağıdaki ifadelerden hangisi sizi daha iyi tanımlar?		
a-	Güçlü, kararlı, otoriter ve yönlendirici		
b-	Popüler, neşeli, sevimli ve muzip		
c-	Barışçıl, sevecen, uyumlu ve sakin		
d-	Tertipli, düzenli disiplinli ve planlı		
14-	Çalışma masanızda nelere dikkat edersiniz?		
a-	Öncelik verdiğim şeyleri yapacak şekilde düzenlenmiş sade bir masayı tercih ederim.		
b-	İnsanlara karma karışık gelen ama benim aradığım her şeyi bulduğum bir masada çalışırım.		
c-	Önce masamın üzerine gerekli olan her türlü araç gereci koyarım. Sık sık kalkarak enerjimi harcamak istemem.		
d-	İyi bir iş çıkarmak için masam son derece derli, toplu ve düzenli olmalıdır.		
15-	Ertesi gün çözülmesi gereken bir problem varsa o akşam ki ruh haliniz nasıl olur?		
a-	Çok büyük tedirginlik duymam, çünkü ertesi gün o işi olması gerektiği gibi yapacağımdan eminimdir.		
b-	Çok tedirginlik duymam, çünkü nasıl olsa işler bir şekilde hallocaaktır.		
c-	Sorumluluğum üstümde olmasından dolayı tedirginlik duyarım.		
d-	Tedirginlik duyarım ve gecenin büyük bir bölümünde problemin nasıl çözüleceği ile ilgili planlar yaparım.		

### DEĞERLENDİRME

Aldığımız puanların toplamını, şıklara göre aşağıya not ediniz.

A:                      B:                      C:                      D:

### TESTİN DEĞERLENDİRİLMESİ

A şıkkındaki puanlarınız ağırlıklı ise siz güçlü kararlı yapıya sahip kırmızı karakterli bir kişisiniz.

B şıkkındaki puanlarınız çok ise siz popüler neşeli sarı karakterli ağır basan bir kişisiniz.

C şıkkındaki puanlarınız çok ise siz barışçıl sevecen yeşil karakterli bir kişisiniz.

D şıkkındaki puanlarınız çok ise tertipli düzenli yapıya sahip mavi karakterli bir kişisiniz.

**KIRMIZI** : canlı ve dikkati çekici bir renktir. Gücü kararlılığı ve sahiplenmeyi simgeler. Güçlü, kararlı ve yönetme eğilimli kişiler bu renkle simgelenir. Güçlü, kararlı yapıya sahip...

**SARI** : çılgın bir renktir, neşeyi ve hareketi simgeler. Çalışmamızda da popüler, neşeli, kabına sığmayan kişileri bu renkle simgeledik. Popüler neşeli karakter...

- Hızlı Tempo
- **İletişim tarzı:** Kontrol- İş Odaklı
- Yarışçı
- Etkin, Güvenilir
- Israrcı, Hırslı
- Amaçlı, Kararlı
- Güçlü Yönler-Aşırı** Bağımsız- Yetersiz Bilgi
- Sonuç yönetimli-Hissiz
- Doğrudan- Yıpratıcı
- Pragmatik- Ufku Dar
- Zayıf Yönler** Saldırgan
- Hoşgörüsüz
- Küstah, İnatçı
- Baskıcı, Sert
- Buyurgan, Soğuk

- Hızlı Tempo
- **İletişim Tarzı:** Duygu- İlişki Odaklı
- Dışa Dönük
- Dinamik, Sosyal
- İstekli, Rekabetçi
- Pratik, Açık
- Güçlü Yönler-Aşırı** Güçlü İfade- Kötü Dinleyici
- Hızlı Tempo- Sabırsız
- Hayalci- Pratikten Uzak
- Eğlenceyi Sever- Dikkat Dağıtıcı
- Zayıf Yönler** Aceleci, Huzursuz
- Telashlı, Buyurgan
- Abartılı, Kırız
- Düşüncesiz

**YEŞİL:** rahatlatıcı ve huzur verici bir renktir. Sükuneti ve uyumu simgeler. Barışçıl sevecen yapı...

**MAVİ:** asaleti ve ciddiyeti simgeleyen bir renktir. Tertipli, düzenli, kuralcı ve disiplini seven insanlar bu gruba girerler.

- Yavaş Tempo
- **İletişim Tarzı:** Duygu- İlişki Odaklı
- Sabırlı, Verici
- Sadık, Ulaşılabilir
- Paylaşımçı, İçten
- İlgili, Destekleyen
- Güçlü Yönler-Aşırı** Diplomatik-Çalışmadan kaçır
- Güvenilir- Bağımlı
- Destekleyici- Göz yumucu
- İnsan yönelimli-İşe dikkatsiz
- Zayıf Yönler** İnatçı, Hassas
- Yavan, Subjektif
- Çaresiz
- Sinik
- Mız-mız

- **Yavaş Tempo**
- **İletişim tarzı :** Kontrol- İş Odaklı
- Dakik, sabırlı – Tedbirli
- Dikkatli, Sakin- Mantıklı
- Ciddi, Sistemli
- Güçlü Yönler-Aşırı** Tedbirli-Kararsız
- Titiz- Ayrıntıcı
- İş yönelimli- Hissiz
- Sistematik- Kırtasiyecici
- Zayıf Yönler** Karasız
- Şüpheli
- Soğuk, Pasif
- İçekapanık
- Katı, Geri çekilen

# Yaşamda Başarı Okul-Aile İşbirliğine Dayanır

Okullarda yürütülen eğitimin ve öğretmenlerin etkililiğinin artırılması, bireylerin daha nitelikli yetiştirilmesi için bireyin okulda aldığı eğitimi bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşırsa okul, öğrenci yaşamının sadece belli bir bölümünü kapsar. Öğrenci okul zamanının dışındaki büyük bir zaman diliminde ailesi ve sosyal çevresi ile yaşamını devam ettirmektedir. Bu nedenle eğitimin yalnızca okuldaki etkinliklerle sınırlandırılması düşünülemez. Öğrencinin okul dışında daha çok zaman geçirdiği göz önüne alındığında ise ailesinin ve çevresinin çocuğun hayatı üzerinde ne kadar etkili olduğu söylenebilir.

Okulların olmadığı eski çağlarda çocuğun ilk eğitimini aile verirdi. Bu süreç kendi içinde iki aşamadan oluşur. Birinci aşamada ilk eğitim veren annedir, ikinci aşamada baba eğitimi tamamlar. Zamanın ve şartların değişimi neticesinde evdeki eğitimin yanında okul eğitimi de başlamıştır. Dünyadaki ilkokul M.O. 1580



yılında Mısır'da açılmıştır. Devam eden süreç içinde okul-aile işbirliğinin önemi ortaya çıkmıştır. Bu önemin ortaya çıkması orta çağ dönemidir. 20. yüzyıla geldiğimizde ise öğrenci merkezli eğitim belirgin bir şekilde kendini göstermiştir. Öğrencilerin istekleri, ihtiyaçları, yetenekleri ve geleceğe dönük amaçları öğrenci merkezli eğitimde önem kazanmıştır. 21. yüzyıla girdiğimiz süreçte okul ve ailenin işbirliğinin kaçınılmaz olduğu ortaya çıkmıştır.

İlkçağ toplumlarında ailenin eğitim fonksiyonu, sanayi toplumlarına göre daha yoğun ve daha yaygın bir biçimde görülmektedir. Bilgi toplumunda ise ailenin önemi, sanayi toplumuna göre daha ileri düzeyde kendini göstermektedir. Ailenin yapısında meydana gelen değişim ve gelişimler, ailenin eğitim fonksiyonlarını bir takım sosyal kurumlara devretmesi ve paylaşması zorunluluğunu getirmiştir. Yani, sanayi toplumu ve günümüz toplumlarında çocuğun bakımı, eğitimi, sosyalleştirilmesi konuları okul - aile işbirliğiyle yürütülmektedir. Ülkemizin geleceği olan öğrencinin yetiştirilmesi, ihtiyaçlarının karşılanması ve eğitimlerinin sağlanması ancak sağlıklı okul-aile işbirliği ile mümkündür.

Ülkemizde 2005 yılından buyana uygulanmakta olan öğretim programlarında yapılandırmacı yaklaşım temel alınmaktadır. Yapılandırmacı öğrenme yaklaşımının istediği ve benimsediği nitelikli insanı yetiştirmede temel güç, eğitim ve aile kurumlarının birlikte çalışmasından geçmektedir. Bu iletişim ve işbirliğinin geliştirilmesi, hem okulun amaçlarına ulaşılmasına hem de öğrencilerin davranışlarını olumlu yönde gerçekleştirebilmelerine olanak sağlayacaktır.

Eğitim ailede başlar. Aile öğrenci davranışının şekillenmeye başladığı, örnek alındığı, bazı temel

davranışların kazanıldığı yerdir. Öğrenciler zamanlarının önemli miktarını ve ilk sosyalleşmelerini aile içinde tamamladıkları için istenmeyen davranışların kaynaklarının ilk çekirdekler' de aile içinde atılmaktadır. Ailede edinilen davranışların sonradan değiştirilmesi oldukça zordur. Aile iyi tanınmazsa, öğrencinin buradan alıp okula getirdiklerini de bilmek mümkün değildir.

Ailenin sahip olduğu birçok işlevi arasında belki de en önemlisi, eğitici bir özelliğe sahip olmasıdır. Eğer aile toplumla uyumlu ise, aile çocuk için mükemmel bir eğitim yuvasıdır. Anne-baba, çocuğun en uzun süre yakın iletişimde bulunduğu kişilerdir. Çocuk, kültürel değerlerini, temel alışkanlıklarını, aile ortamında kazanır. Çocuğun olumlu bir kişilik oluşturmasında, yeterli duygusu kazanmasında ana-babası ile etkileşimi sırasında aldığı geri bildirimler önemli rol oynar.

Anne-babanın çocuk üzerindeki etki alanı çok geniştir. Bir bakıma, anne babalar 0-6 yaş döneminde hem çocuklarına tüm gereksinimlerinin yerine getirilmesinde en yakınında olan kişiler, hem de ilk öğretmenleridir. İnsan kişiliğinin gelişimsel temellerinin 0-6 yaş döneminde atıldığı göz önüne alındığında, eğitsel kimliğin belirlenmesinde anne-baba rolünün önemi daha iyi anlaşılabilir. Çocuğun aile içerisinde edindiği statü, kazandığı değer ve geliştirdiği kimlik; onun giderek toplum içerisinde kazanacağı kimliğin, statünün ve değerinin belirleyicisi olmaktadır.

Çocukların sosyalleşmesinde okul kadar aile de etkili bir kurumdur. Çocukların birincil sosyalleşme yeri olan aile içindeki bilişsel gelişimi ve motivasyon, ikinci! sosyalleşme yeri olan okul ile uyum içinde ise, çocuğun başarılı bir okul hayatı olacaktır. Eğer

bu iki kurum arasında (aile-okul) uyumsuzluk varsa, o zaman çocuğun okul hayatında başarılı olması güçtür. İşte bu noktada okul-aile işbirliğinin önemi ortaya çıkmaktadır.

Okul, görev sorumluluğunu, kendisini oluşturan öğelerin tam bir uyumla çalıştığı bir düzende yerine getirebilmektedir. Okulda gerçekleştirilen eğitim-öğretim etkinliklerinin planlanmasında ve uygulanmasında en önemli sorumluluğu öğretmenler üstlenmektedir. Bireyin her alandaki gelişimi ve başarısı bir bütün olarak düşünüldüğünde tüm ilgililerin eğitim sürecine katılması gerekir. Temelde esas olan, öğrencinin nitelikli yetiştirilmesi ve hayata hazırlanması ise, çocukların başarısı için çaba harcayan ailelerin sürecin dışında tutulması düşünülemez. Bu yönüyle öğretmenin her aşamada veliler ile iletişim kurması gerekmektedir.

Ev ve okul artanı, çocukların gelişiminde belki de en etkili ve destekleyici çevrelerdir. Günümüzde aileler, okulların yardımı olmaksızın çocuklarını eğitemeyecekleri gibi, okullar da, ailelerle iş birliği yapmaksızın öğrencilerini gerektiği şekilde yetiştiremezler. Tek yönlü çalışmalar, yani sadece öğretmenin ya da sadece velinin çabası çocukları istenilen hedefe götürmemektedir. Çocuğun eğitim ve öğretiminde istenilen sonuca ulaşabilmek için öğretmenin aile ile güçlü bir işbirliği kurması gerekmektedir.

Günümüz toplumlarında çocuğun başarısı büyük oranda okuldan beklenmektedir. Ancak çocuğun başarısı sadece okul ile sınırlı değildir. Çevre, aile, toplum da çocuğun başarısında rol oynamaktadır. Okulların işlevlerini amaçlanan yönde gerçekleştirebilmeleri için çevreleriyle etkili ilişkiler kurması gerekir. Aileler, yasal ve idari açıdan okulların etkili ilişkiler kurmak zorunda olduğu en

yakın sosyal çevreyi oluşturur. Okul aile iş birliğinin amacı; aile ve okul arasındaki ilişkileri güçlendirmek, işbirliğini sağlamak, öğrencilerin daha başarılı olmaları için ortaklaşa önlemler almaktır.

İnsanın toplumsallaşması önce ailede gerçekleşir. Ailesiyle öğretmenin işbirliği içerisinde olduğunu gören öğrenciler, daha yapıcı davranışlar gösterme eğilimindedir. Bu nedenle öğretmen ile aile ne kadar çok işbirliği içerisinde olursa öğrenciye kazandırılacak olumlu davranışlar da bir o kadar artar ve aynı şekilde istenmeyen davranışlar azalır.

Okul ve ailenin amacı aynıdır, bir başka deyişle çocukların eğitimi söz konusu olduğunda çıkarları ortaktır. Her aile ve öğretmen çocuğa; sosyal uyum, ahlaki ve moral değer sistemlerini vermeye çalışır. Çünkü iyi gelişmiş, sağlıklı kişilikler ve kendini iyi ifade edebilen insanlar yetiştirmek

amaçlanmaktadır. Ancak ailenin ve öğretmenin kullandığı yöntemler ve öğretim süreçleri çok farklıdır. Aileler (veliler- anneler/babalar) ve öğretmenler çocuğun günlük yaşamını paylaştığı insanlardır. Bu çıkar birliğinden yola çıkarak okul ve ailenin aynı yöntemleri kullanarak çocuğa kısa zamanda ulaşmaları mümkündür.

Çocuğun hayata hazırlanması, sağlıklı bir gelişim süreci yaşaması, başarılı olması gibi pek çok yönden ailenin öğretmen ile sürekli iletişim ve işbirliği halinde olmasının gerektiği açıktır. Bireyin verimli ve başarılı olması için ailelerin eğitim sürecine katılımı esastır. Kaliteli bir eğitime ulaşmak için sağlıklı bir öğretmen-aile işbirliğine, sağlıklı bir işbirliği içinse tarafların birbirleriyle açık iletişim kurmalarına ve çocukların önemini çok daha iyi kavramalarına ihtiyaç duyulmaktadır. Çocukların ilk eğitimcilerinin anne babaları olduğu

görüşünden hareketle, ailelerin çocuklarının eğitimini desteklemesi ve onların eğitimine katkıda bulunmasını sağlamak üzere, sistematik ve kurumsal bir eğitim veren okul ile evdeki eğitimi bütünleştiren bir yaklaşım sergilenmelidir.

Okul ile aile arasındaki işbirliği öğrencilerin hayata daha sağlıklı hazırlanan, mutlu ve başarılı bireyler olmalarını sağlayacaktır. Kısaca; yaşamda başarı, okul-aile işbirliğine dayanır. Bu nedenle; okul ile aile arasındaki verimli ve etkili bir işbirliği, mutlu ve başarılı bireyler demektir...

*Prof. Dr. Erten GÖKÇE  
Ankara Üniversitesi E  
ğitim Bilimleri Fakültesi  
Öğretim Üyesi*





**BİLİNÇ KOLEJİ**  
EĞİTİM KURUMLARI





Biliyoruz ki, bir çocuk dünyayı değiştirir.  
Bu memleketin her evladı için yapılacak çok Şey var! Bunun için her gün  
daha çok çalışmanın ve üretmenin kararlılığıyla gclenerek büyüyoruz.  
İyi eğitim yavrularımız için bir ayrıcalık değil, haktr.

*Nezaket HALİS*  
*Yönetim Kurulu Başkanı*

# BİLİNÇ KOLEJİ

## EğİTİM KURUMLARI

Tıp Fakültesi Caddesi No:165  
Mamak / Ankara  
Tel : 0312 435 45 45  
www.bilinc koleji.com / info@ bilinc koleji.com

Tıp Fakültesi Caddesi No:165  
Mamak / Ankara  
Tel : 0312 435 42 42  
www.bilinc saglik.com / info@ bilinc saglik.com