

# TATİLİ NASIL GEÇİRELİM ?



MELİKE EKREN

Şehit Onur İlkhan İlkokulu  
Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi

---

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

# **YAPILACAK LİSTESİ**



# Tabi ki plan yaparak



Boşa geçen  
zaman asla telafi edilemez.

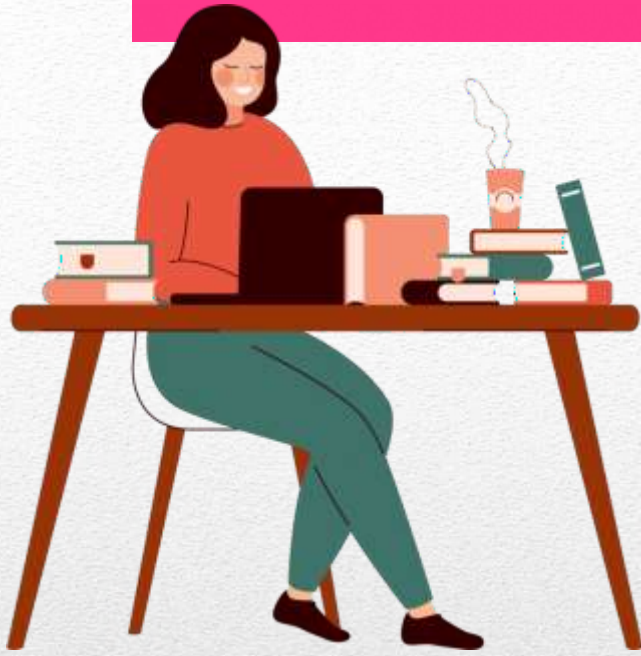
Programlı yaşamaya alışmak başarılı bir insan olmanın anahtarıdır. Böylece hem hayattan hem de yaptığımız işlerden istediğimiz verimi elde etmiş hem de dinlenmeye, eğlenmeye, sevdiğimiz ve kendimize zaman ayırmaya, zevk aldığımız hobi uğraşlarımıza zaman kalacaktır.

Çaba, enerji ve zamanı en ekonomik şekilde kullanmak istiyorsak bir programa bağlanmalıyız. Zamanı boşa geçirmek, yaşamı boşa geçirmektir.

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



# PLAN YAPMAK



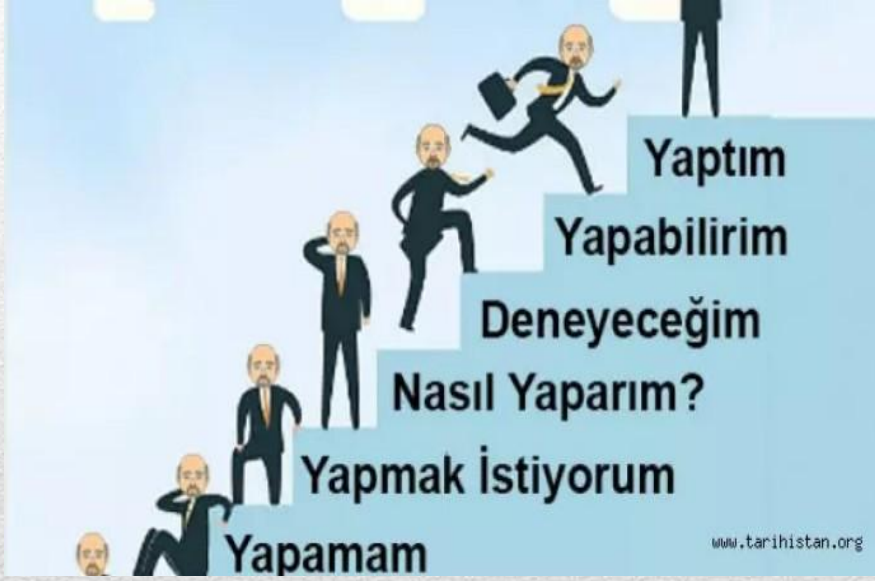
İnsanlar öğrendiklerinin yüzde 75'ini bir haftada, yüzde 66'sını bir günde, yüzde 54'ünü de bir saat içerisinde unutuyor.

Unutmayı önlemenin yoluysa yapılanları tekrar etmekten geçiyor.

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

# DERS ÇALIŞMAK

## 1-Büyük resmi görün



Yapacağımız bir iş varken aklımıza o işten başka envai çeşit farklı fikir gelir. Bunlar beynimizin yapılacak işten kaçınmak için ürettiği ödüllerdir. Siz ancak işinizi erteleyerek o ödüle kavuşabilirsiniz. Eğer ertelemek yerine asıl yapmamız gereken o işi yapmayı istiyorsak beynimize bu ödüllere daha cazip bir şey teklif etmemiz gerekiyor. Reddedemeyeceği bir teklif. Bu teklif tabiki sürekli beyni motive edecek gelecek hedefinin gerçekleşmesi hayali olabilir.

Harcanan hiçbir çabanın boşa olmadığını, atılan her bir adımın hedefe giden bir taş olarak döşendiğini hayal etmek, motivasyonu arttıran en önemli unsurlardandır. Bu nedenle birinci adım:

"Hedefinizi başardığınız an hissedeceğiniz mutluluğu sık sık hayal etmek."

"Gideceğiniz Yeri Bilmiyorsanız,  
Vardığınız Yerin Önemi Yoktur"

## 2- Enkolaydan başlayın



Bir görevi tamamlamak için atılması gereken en zor adım ilk adımdır. “Başlamak bitirmenin yarısıdır” sözü de bu durumu ifade eden en güzel cümlelerden biridir. Uzmanların belirttiğine göre, yeni bir işe atılmak için duygusal ve psikolojik olarak bünyemiz direnç gösterir. Bu direnç, yapılacak işin büyüklüğünü ve zorluğunu düşündükçe artar,

ve sonunda başlaması çok güç bir hal alır. Bu nedenle, psikolojik olarak hazır olmak, oluşacak direnci azaltabilmek açısından oldukça önemli.

Uzmanlar, yapılacak bir işe en kolay kısımdan başlamanın, gereken itme kuvvetini getireceğini söylüyorlar. Kişinin bir defa harekete geçtiği zaman, adımları tamamladıkça motive olacağı ve devam edecek gücü kendisinde bulacağı da bilimsel olarak kanıtlanan veriler arasında yer alıyor

"Kolaydan zora, doğru bir çalışma yolu izlemek dikkatin toplanmasına yardımcı olacaktır."

### 3- Görevleri küçük parçalara ayırın



Bir işe veya konuya başlamadan önce o iş hakkında uzun uzun düşünmek, işin olduğundan da büyük gözükmesine neden oluyor. Bu nedenle beyin, o an ki sıkıntıdan kurtulma yöntemi olarak “ertelemeyi” çözüm görüyor. Bu duruma çözüm olarak, yapılacak işin veya konunun parçalara ayrılması öneriliyor. Küçük parçalar halinde düşünülen görevler, hem başlamayı kolaylaştırıyor hem de her bir parça tamamlandığında mutluluk hissi oluşturarak motivasyonu artırıyor.

"Beyniniz büyük lokmayı yutmak zor olduğu için onu ertelemek istiyor. O zaman onu yutabilmek için küçük lokmalara dönüştürmeniz gerek."



## 4- Dikkat dağıtıcıları ortamınızdan uzaklaştırın



Aslında internet desek yeterli sanırım.

Yapılan araştırmalara gore insan beyni aynı anda birçok uyarıyı alabiliyor ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabiliyor. Bu sebeple insanın hem mzık dinleyip, hem de ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya mzık dinler, ya ders çalışır. Ders alıştığınız anda; zihninizi meşgul eden farklı şeyler oluyorsa kendi kendinize şunu tekrar edin:

“řu anda yapmam gereken ders çalışmak, bu sorunları daha sonra düşüneceğim”

## 5- Çalışmanın kendinize uygun ortamı

bulun



Dikkatini dağıtan nesnelere uzak düzenli bir ortamda ders çalışmalısın.

## 7-Mükemmeliyetçi olmayı bırakın



Bir işi mükemmel yapma arzusu, onu hatasız yapma anlamına geliyor. Hata yapma korkusu ise kişileri,

İşe başlamaktan alıkoyan en önemli unsurlardan biri oluyor. Uzmanlar, insanların hatalarından ders çıkararak öğrenebilen varlıklar olduklarının unutulmaması gerektiğinin altını çiziyor. Busebeple de bir işe başlarken, hata yapacağınızı bilerek, bunu kabul ederek ve her defasında tekrar kalkıp daha iyisini yapmayı hedefleyerek yola çıkmayı öğrenmeniz gerekiyor.

"Hatalarımızdan ders çıkarmalı ve sonuçlarına göre çalışma planımızı güncellemeliyiz."

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

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



En önemlisi  
neye  
ne kadar  
zaman  
ayıracağınızdır.

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

# KİTAP OKUMAK





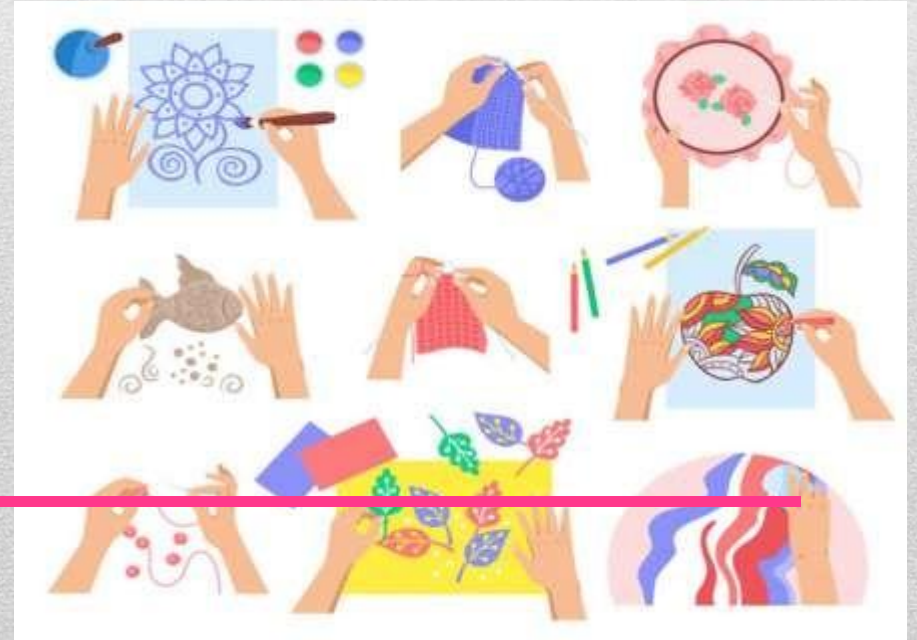
- Doğada gezmek, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, çiçek bakımı, fidan dikmek vs. doğanın farkına varıp, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

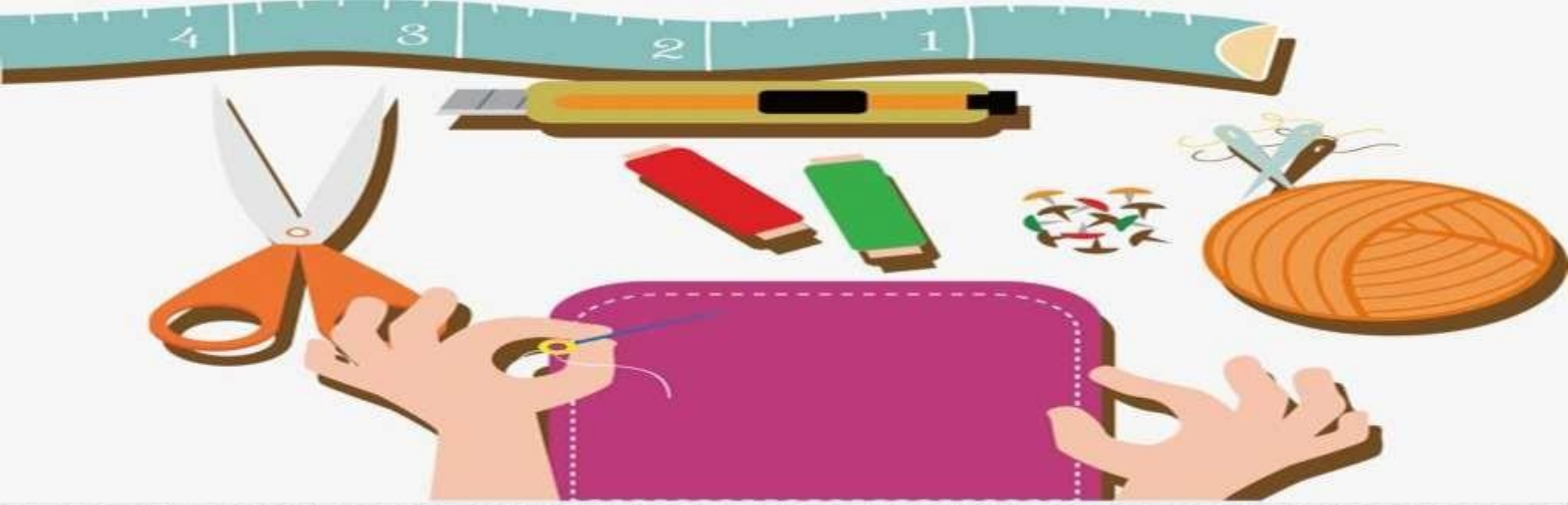


**DOĞANIN FARKINA VAR**

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

# **HOBİ EDİNİN**

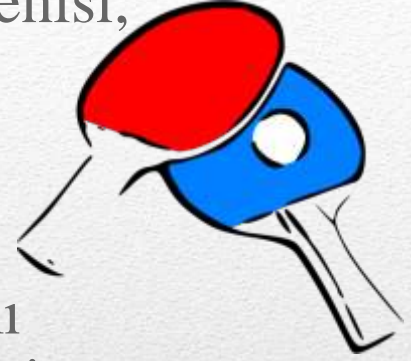




- Depresyonu ve psikolojik çoğu rahatsızlığı tetikleyen olgu strestir. Günlük rutinine hobiyi ekleyemeyen bireyler okul veya iş hayatını sadece sorumluluk veya zorunluluk olarak gördüğü için bulunduğu durumdan git gide uzaklaşır, mutsuzlaşır ve soğur. Bu durum bireylerin ruh sağlığını daha sonrasında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



- Dünyaca ünlü girişimciler veya CEO'lar çalışanları için oluşturduğu iş ortamına aynı zamanda kaliteli zaman geçirmeleri için salıncaklar, oyun konsolları, masa tenisi, yüzme havuzları veya aktivite odaları bulundurur.
- Dünyaca ünlü girişimciler de, şirketine dahil olacak potansiyel bireylerin sadece öz geçmişine değil aynı zamanda edindiği hobilere de önem veriyor. Hobileri veya spesifik alanları olan insanların diğer insanlara göre bakış açılarının ne kadar farklı olabileceğini biliyor.



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



# FOTOĞRAF ÇEKMEK

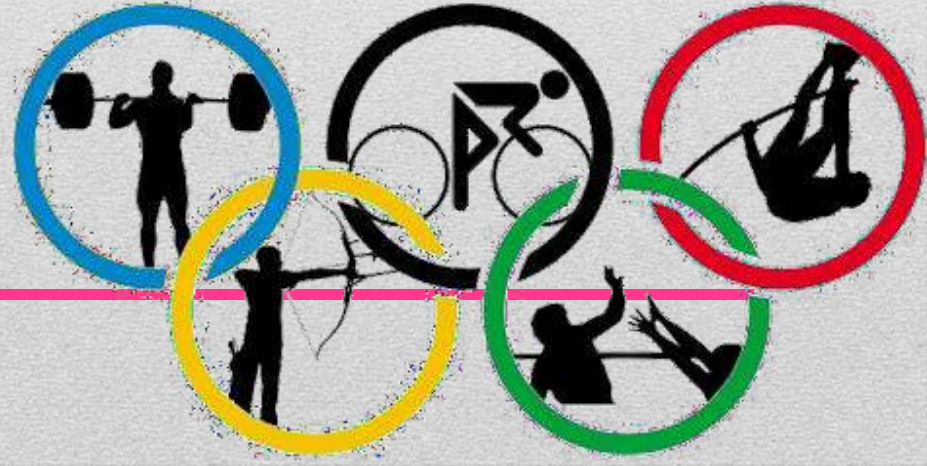
- Kendi zevklerinize ait edineceğiniz hobiler üretme arzunuzu ortaya çıkarabilir. Bazı zamanlarda sözel olarak ifade edemeyeceğimiz duygu ve düşünceleri edindiğimiz hobiler aracılığıyla ifade edebiliriz. Aynı zamanda bizi huzursuz ve mutsuz eden şeylerden uzaklaşmak için de hobilerimizi kullanabiliriz.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

# RESİM YAPMAK



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

# SPOR YAPMAK



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

# SPOR YAPMAK

---



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

# **MÜZE GEZİNTİLERİ**

---

- Aile toplantısı yapıp teknoloji kullanım saatlerini ve aile etkinlik saatlerini belirleyin ve herkesin görebileceği bir yere asın.
- Ev işlerinde yardımlaşın
- Kahvaltıyı kardeşlerinizle sizler hazırlayın
- Ailece bir film izleyin
- Piknik yapın
- Yeni bir tarif deneyin
- Oyun oynayın( satranç, evdeki eşyalarla oyuncak üretme, kelime türetme, , kutu oyunları, sessiz sinema, puzzle tamamlama, vs.)



# AİLE İÇİ ETKİNLİKLER



- Müzik, ilham gücüne sahiptir ve aynı zamanda sağlığını, refahınızı artırabilecek güçlü psikolojik etkileri vardır.
- Klasik müzik dinlemek depresyon belirtilerini azaltır, odaklamayı artırır, öfke ve stresi azaltır, moralinizi yükseltir, daha iyi bir uykuya kapı açar.
- Müziği yalnızca eğlence aracı olarak düşünmek yerine, günlük yaşamınıza müzik katmanın faydalarını düşünün. Bir müzik aleti çalmaya da başlayabilirsiniz, neden olmasın? Sonuç olarak daha motive, mutlu ve rahat hissettiğinizi göreceksiniz.

# MÜZİK





PUZLE  
YAPMAK

GÖZLEM  
YAPMAK

OYUNCAK  
YAPMAK

BALIK  
TUTMAK

TUZ  
SERAMIĞİ

KOLEKSİYON  
YAPMAK

ÖRGÜ

EVİMİZİ ÇEVREMİZİ  
GÜZELLEŞTİRMEK

GÖNÜLLÜ  
OLMAK

PASTA  
YAPMAK

HAYVAN  
BESLEME

ASTRONOMİ

UÇURTMA  
UÇURMAK

KENDİN  
YAP

YAZMAK

DİKİŞ

NAKIŞ  
ÇEMBERİ

ÇİÇEK BAKIMI

ŞEHİR  
TANITIM  
VİDEOLARI

DİL  
ÖĞRENMEK

MESLEK  
ÖZELLİKLERİ

TAŞ BOYAMA

EVÇİL HAYVAN BAKIMI

TAKI  
TASARIMI

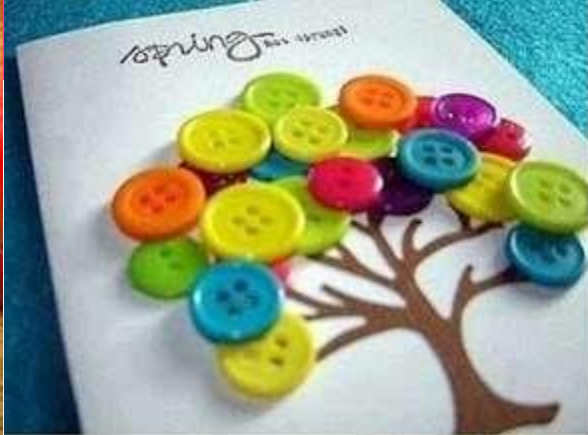
AHŞAP  
OYMA

ORİGAMİ

MAKET  
YAPIMI



**DAHA BAŞKA ÖNERİLER**







**SAĞLIKLI**

**VE**

**VERİMLİ BİR**

**TATİL GEÇİRMENİZ DİLEĞİYLE**

