

**Özel İzmir Atatürk Organize Sanayi Bölgesi Nedim Uysal  
Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Rehberlik Birimi**

Sevgili Öğrencilerim,

Yoğun ve yorucu geçen bir dönemi geride bıraktınız. Bu zorlu sürecin üstesinden geldiğiniz, azimle çalışmaya devam ettiğiniz ve de tüm sorumluluklarınızı yerine getirdiğiniz için hepinizi ayrı ayrı tebrik ediyorum.

Yarıyıl döneminde kısa bir dinlenme aranız olduğunu düşünseniz de zamanınızı doğru yönetebildiğiniz takdirde geleceğinize yönelik de önemli kararlar alıp değerli adımlar atabilirsiniz.

Bu tatil sürecini daha anlamlı hale getirmeniz için sizlere bir takım önerilerimiz olacak:

1. Öncelikle yoğun geçen çalışma dönemini kısa ve kaliteli “**serbest zaman**” etkinlikleriyle anlamlı hale getirerek hem öğrenebilir hem de dinlenebilirsiniz. Bu etkinlikler kısa yürüyüşler, genel kültürünüze katkı sağlayacak filmler, spor, müzik, konserler, müze ve sanat galerisi gezileri şeklinde olabilir.
2. Dinlendikten sonra kendinize ders çalışmak için iyi bir zaman belirleyin. Bu kesin bir karar olsun. Bunu yapmanız durumunda günün geri kalanı tamamen size ait olacaktır.
3. Ders çalışmak için belirli bir ortamı kullanmanız çok önemli. Bu da genel ders çalışma ilkeleri doğrultusunda dikkatinizin dağılmayacağı ortamda kurulu bir masa olabilir. Yatarak ders çalışmamaya özen gösterin. Ders çalışma ortamınızı sürekli halde değiştirmeyin.
4. Bugüne kadar çalışmaktan kaçındığımız konulara ağırlık verebilirsiniz. Üşenmeyin, ertelemeyin ve de vazgeçmeyin. Bildiğiniz konulara uzun süre ayırmanız çalışmalarınızı sıkıcı hale de getirebilir. Bu noktada bilmediğinizi düşündüğümüz, eksik olduğuna inandığımız konular için “Okul açılısın bakarım.” diye düşünmeyin. Çok zorlandığınız konular ve sorular için etrafınızda olan kişilerden (öğretmen veya arkadaş) yardım isteyebilirsiniz.
5. Ailenizden ve arkadaşlarınızdan programınıza uyabilmeniz için destek isteyin. Ders çalışma süreleri içerisinde anlayış göstermelerini ve ortak yapacağınız etkinlikleri bu zaman dilimi dışında yapmalarını rica edin. Size gerçekten değer veren aileniz ve arkadaşlarınız bu kararınıza saygı gösterecektir.

6. Kitap okumanız bilgi ve kelime dağarcığınızın gelişmesine yardımcı olur ve yeni soru tiplerini daha rahat çözmenizi sağlar. Tatil sürecinde kitap okumaya ayrıca zaman ayırmayı unutmayın.

7. Fırsat bulduğunuz zamanlarda spor yapmalı, vücudunuzdaki negatif enerjileri atmalı, ders dışı zamanlarda ve sıkıldığınız süreçlerde ise sergi, tiyatro, konser gibi etkinliklerden mümkün olduğu kadar yararlanmalısınız. Bu tür etkinliklere katılmak sosyal yönünüzü geliştirecek, genel kültür seviyenizi yükseltecektir.

Tatil sürecinde çalışacağınız zaman dilimlerini kendinize göre düzenlemenizi istedik.

**“Ders çalışma programı kişiye özeldir.”** prensibine göre her öğrencinin verimli ders çalıştığı zamanı değişmektedir. Örneğin bir öğrenci için verimli zamanlar sabah saatlerinde olabilecek iken bazı öğrenciler için verimli zamanlar akşam saatleri olabilir. Yapacağınız program haftalık olmalıdır. Günlük olarak 40’ar dakikalık 2 ders saati çalışmanız yeterli olacaktır. Gününüzün içerisinden kendinizi en iyi hissettiğiniz, en verim alacağınız 2 ders saatini seçerek planlamanızı yapabilirsiniz. Bunun için sadece etkinliklerinizi programlamanız, önceliklerinizi belirleyerek gününüzü yönetebilmeniz yeterlidir. Planlı olmak hem akademik yapınıza hem de disipline olacağınız için sosyal yaşantınıza çok büyük yarar sağlayacaktır.

Serbest zaman diliminde bir arkadaşınızla eğlenceli vakit geçirebilir, ailenizle yeni yerler keşfedebilir ve hobilerinizle ilgilenebilirsiniz. Hobiniz yoksa da ilgi alanlarınıza uygun olarak hobi edinmeye çalışabilirsiniz. Bilgisayarda oyun oynayabilir ya da uzun süredir toplamadığımız odanızı bir gözden geçirebilirsiniz. Doğa yürüyüşleri yapabilirsiniz.

Eksiklerinizi kapatıp yeni döneme iyi bir şekilde başlamak, sizin için motivasyon kaynağı olup başarıyı beraberinde getirecektir. Hem çalışarak hem de dinlenerek güzel bir tatil geçirilebilirsiniz. Başlayacak yeni dönemde sizleri dinlenmiş ve eksiklerinizi tamamlamış, geçmiş konularınızı tekrar etmiş ve birikim yapmış olarak bekliyoruz.

**Bu dönem göstermiş olduğunuz özveri ve azim için tekrardan teşekkür ediyor, hepimize sağlık ve mutluluk dolu bir tatil diliyorum.**

**Tuğba TOPÇUOĞLU**

**Okul Psikolojik Danışmanı ve Rehber Öğretmeni**