



2021-2022 EĞİTİM-ÖĞRETİM YILI
SEVİM GÖGEZ ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ

YAZ TATİLİ BÜLTENİ

Sevgili Öğrenciler;

Yıl boyunca zorlu olabilen koşullarda çalıştınız, yorulduunuz. Şimdi uzun bir yaz tatili sizleri bekliyor. Dinlenecek, eğlenecek, arkadaşlarınız ve ailenizle vakit geçireceksiniz. Bu uzun tatili hem dinlenme ve eğlenme hem de kendinizi geliştirme fırsatı olarak da görebilirsiniz.

Hayatımızın her alanında kolaylık sağlayan **planlı olma alışkanlığı**, yaz tatilini keyifli ve verimli bir şekilde geçirmek için de oldukça önemli. Bu sebeple her öğrencinin kendine uygun bir tatil programı olmasını öneriyoruz.

Planınızda eğlenme, dinlenme zamanları ve aktiviteleri kadar akademik becerilerinizi destekleyecek çalışmalara da yer vermeyi ihmal etmeyiniz.

DERS ÇALIŞMA PLANI STRATEJİLERİ

1. Konu tekrarı yapmak,
2. Test çözmek,

Tatiller, akademik başarıyı desteklemek için değerlendirilebileceği gibi öğrencilerin yeni şeyler keşfetmesine, kendi kişisel gelişimlerine katkıda bulunacakları zaman dilimleridir de.

Kişisel gelişim kavramı içerisinde en etkili gelişim aracı kitaplardır. Tatilde okunacak her kitap öğrencinin bireysel gelişimine katkı sağlayacaktır.

Kitap okumanın başarı ile olan ilişkisine bakıldığında kitap okumaya karşı ilgisi olmayan öğrencilerin kalıcı başarıları yakalamasının zorlaştığı görülmektedir.

Bu nedenle kitap okumak, iyi bir tatil programının olmazsındandır.



Tatil sürecinde en çok da yılın yorgunluğunun atılmasına, beden ve zihnin rahatlmasına ve dinlenmesine ihtiyaç vardır. Bu nedenle hazırlanılacak tatil programında mutlaka sosyal aktivitelere yer verilmelidir. Bu aktiviteler;

- *Yakınlarımızı ziyaret etmek,*
 - *Arkadaşlarla bir araya gelip ortak aktiviteler yapmak,*
 - *Sportif aktivitelere katılmak,*
 - *Sevilen ve zararsız televizyon programlarını uygun ölçüde izlemek,*
 - *Uygun ölçüde teknoloji, oyun ve internet kullanmak,*
 - *Geziler ve hobilere daha çok zaman ayırmak*
- Şeklinde olabilir.

Tatilde günlük yaşam düzeni değişse de gelişim çağında olmaları sebebiyle öğrenciler sağlıklarına dikkat etmelidir. Tatil boyunca alınan besinler, öğünleri düzenli ve zamanında yemek, uyku saatlerinin düzenli olması ve riskli aktivitelerden sakınmak genel ve gelişimsel sağlık için oldukça önemlidir.

Keyifli, verimli bir tatil için plan yapmak bu alışkanlığın geliştirmek için de bir fırsat olabilir. En kötü planın bile plansızlıktan daha iyi olacağı unutulmamalıdır.

Tatilinizin sağlıklı ve huzurlu geçmesi ve sizlere başarı getirecek nitelikte olması dileğiyle, iyi tatiller...