SEVGİLİ 9,10,11 SINIF ÖĞRENCİLERİMİZ

⁸Yaşamak için etkin varoluş sergilemeniz gerekmektedir. Kim olduğumuz ve kim olmak istediğimiz önemlidir ve bu doğrultuda keşiflerde bulunmak, mücadele etmek, emek vermek söz konusu olmalıdır.

Yeryüzünde var olan tüm insanlar olarak bugünlerde fizyolojik sağlık adına tedbir, korunma, mücadele etme adına uğraşlarımız söz konusu. Bu süreçte sağlıklı kalmak ve süreç sonrasında sağlıkla var olmaya devam edebilmek tek amacımız.

Korona virüsüne yönelik hijyene, fiziksel mesafeye özen göstererek evlerinizde kalarak sağlıklı günler için tedbirli ve umutla bekleyişimiz devam etmektedir.

Fizyolojik sağlığımızı korumak adına gösterdiğimiz çabalar kadar psikolojik sağlığımızı da koruyabilmek ve etkin kılabilmek adına da gayretler göstermeniz gerekmektedir. Kişi olarak kendimizi nasıl iyi hissedebileceğimizin bilincinde olmalıyız. Mutlu olabilmek kendimize özen gösterebilmemizle mümkündür. Güne dinlenmiş bir uykunun mümkün kıldığı zindelik ile başlamak, aile üyelerimizle birlikte kahvaltı ve yemek için sofralarda buluşmak, eğitim yaşamımızın öğrenmeler ve pekiştirmelerle devamlılığının sağlanması, entellektüel anlamda kendimizin gelişimine yardımcı olabilecek alanlarla ilgilenmek, aile üyeleri ve sosyal çevremizle koşulların mümkün kıldığı şekliyle yüz yüze ve/veya teknolojik imkanlari kullanarak iletişimlerde bulunmak, gün bitmeden önce bugünüm ne ölçüde dünüme göre verimliydi, anlamlıydı sorusunu kendimize yöneltip içsel konuşmamızı tamamlayıp güne hoşçakal diyerek sağlıklı yapının mümkünlüğü için 7- 8 saatlik uykuya yönelmemiz anlamlı olacaktır.

Bunları yaparken, gerçekleştirirken zorunluluk duymaktan öte isteklilikle yapabilmeniz önemlidir. Zorunluluk düşüncesi, kalıbı bize yük hissettirip bazen tembellik gösterip boşluklar oluşturmak bazen de tümden vazgeçişlerimiz mümkün olabilir.

Zaman kavramını fark edebilmek ve değerli yaşayabilmek önemlidir. Günler birbirinin aynısı olmamalıdır.

Teknolojiye zaman ayırmak da kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilmektedir. Internet ile aramızdaki bağın da sağlıklı olabilmesine özen göstermeliyiz. Internet ortamından yararlanarak eğitim öğretim, sosyal, kişisel ve eğlence noktalarında kendimizin gelişimine katkı sağlamamız da kendimizi ne ölçüde kontrol edebildiğimizi görebilmeniz de önemlidir.

11 Mart 2020 tarihine kadar okulumuzda yürüttüğümüz eğitim-öğretim çalışmalarının tümünün tekrar edilebilmesi farklı kaynaklardan bolca sorular çözerek pekiştirebilmemiz öğrenme yaşamımıza katkı sağlayacaktır. Öğrenme süreci içerisinde yer alan bireyler olarak kendinize bu bağlamda da özen göstermelisiniz.

Okulumuzun yürütmekte olduğu çalışmalara duyarlılıkla katılımcı tutum göstermeniz sizlerin öğrenmelerinizin boyutunu zengin kılacağı kadar ileride ki zamanda katılacağınız üniversite sınavları için de zamanında öğrenebilme eylemini gerçekleştirmenizin kolaylığını sunacaktır.

Aile üyelerinizle etkili iletişimler kurabilmeniz önemlidir. Yaşamakta olduğunuz ergenlik dönemi ve dönemin özelliklerinden dolayı kendinizle başbaşa kalmayı yoğunlukla tercih edebilirsiniz. Bu süreçte “Zamanı ne ölçüde etkili yaşamaktayım" “Odamda yalnız kalmakla nasıl bir verim elde ettim", “Internet ortamını ne ölçüde etkili yaşayabildim” “Bugün ki yaşam nasıl bir iyi ki dememi mümkün kıldı “ sorularına verebileceğiniz karşılıklar ile hem kendinizi daha etkin kılacak içsel görüşmelerinizi sağlayacak hem de ebeveynlerinizin sizinle iletişim kurmamanızdan dolayı size yöneltecekleri olumsuz eleştirileri ortadan kaldıracaksınız.

Sizlerle sürekli paylaştığım bir cümle vardı “Birilerine size hatırlatmada bulunma hakkını vermeniz" halinde bu hatırlatma uyarı boyutuna da çıkabilir karşılıklı rahatsız bir ortamın yaşanmasına da neden olabilir. Hatırlatmaların sadece ve daima kendi kendimize olabilmesini mümkün kılabileceğimiz kıldığımız zamanları var etmemiz yaşamanız dileğiyle.

Kolaylık sağduyu emek yaşamınıza daima eşlik etsinler.

AYDEM Fen Lisesi Rehberlik Servisi

Yeryüzünde var olan tüm insanlar