



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi Bülteni

Haziran 2017 Sayı:21

Yaz Tatiline Girerken

Bu sayıda, yaz tatili
süresince
yararlanabileceğiniz
bazı önerileri
bulabilirsiniz...

Haziran ayına geldik... Yoğun ve yorucu geçen bir yılın ardından kendinize zaman ayırabileceğiniz, uzun zamandır yapmayı planladığımız ancak tempolu çalışma dönemi nedeniyle ertelemek zorunda kaldığımız bazı etkinlikleri gerçekleştirebileceğiniz bir döneme girmek üzeresiniz....

Yaz tatilinin başında tatil günlerinin nasıl değerlendirilebileceğine dair sayısız düşünceye sahip olabilirsiniz.... Dinlenmek, yüzmek, gezmek, sınavlara hazırlanmak, hobilerinize zaman ayırmak vb...Tam da bu noktada, yaz tatili ile ilgili planlamamızı yapmadan önce dikkat çektiğimiz bazı konulara göz atmaya ne dersiniz?

1. Yaz Tatilini Programlayabilmek

En az 2 ay sürecek bir tatilden bahsetsek de, zaman çok hızlı geçiyor ve çoğu zaman farkına varamıyoruz. Bu nedenle tatili iyi bir şekilde değerlendirmek için bir tatil programı yapmak yararlı olabilir. Örneğin tatilin ilk iki haftasını tamamen dinlenmeye ayırabilirsiniz. Böylece hem zihnen hem de bedenlen yenilenme fırsatı bulur ve yaz tatilinin devamını kendinizi geliştirmek, bilgilerinizi taze tutmak ve yeni şeyler öğrenmek için kullanabilirsiniz.

2. Yabancı Dili Geliştirmek

Öğrenmekte olduğunuz yabancı dilleri belki de daha az kullanacağımız bir döneme giriyorsunuz. Unutma ve gerileme olasılıklarını azaltabilmek amacıyla, tatilde yabancı dil çalışmalarına zaman ayırabilirsiniz. Dönem boyunca yabancı dilde öğrendiklerinizi tekrar edip dilbilgisi ve kelime bilgisi çalışmalarına ağırlık verebilirsiniz. Ayrıca öğrendiğiniz dillerde yazılmış kaynakları okumak kendinizi geliştirmenize önemli katkı sağlayacaktır.

3. Yeni Deneyimler Edinmek

İlginizi çeken alanlarda faaliyet gösteren sivil toplum kuruluşlarında çalışmak, gönüllü çalışmalara ya da sosyal sorumluluk projelerine katılmak hem yeni şeyler öğrenmenize, yeni insanlar tanımanıza sosyal çevrenizi geliştirmenize hem de ilgi alanlarınızı keşfetmenize yardımcı olacaktır. Bunların yanı sıra üniversitelerin, özel eğitim merkezlerinin ve çeşitli kurumların düzenlediği akademik ve dil yaz okullarına, yurtdışındaki çalışma ve gençlik kamplarına katılabilirsiniz. Ayrıca, tatilde el sanatları, dans ve enstrüman çalmak gibi farklı alanlarda kurslara da katılabilirsiniz.

4. Sportif Aktivitelere Katılmak

Spor yapmak sağlıklı yaşamınıza, hayatınızı düzenle sokmanıza, disiplinli hareket etmenize, özgüveninizin artmasına ve yeni insanlarla tanışmanıza katkı sağlar; beraberinde pozitif sonuçlar getirir. Halen ilgilendiğiniz belirli bir spor dalı varsa da, ona daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

5. Kitap Okumak

Merak ettiğiniz kitapların yanı sıra, fikirleriyle yaşamımıza her döneminde sizlere katkı sağlayacak olan Türk ve Dünya klasiklerini okuyabilir, böylece okul döneminde üniversite hazırlık sürecinde ve üniversitede öğrenmeniz gereken pek çok yazar ve eser hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

6. Aileniz ve Arkadaşlarınızla Zaman Geçirmek

YGS-LYS sınavları, Galatasaray Üniversitesi İç Sınavı, Campus France ve diğer yurtdışı üniversite başvuruları hazırlık dönemi giderek yaklaşıyor. Bu süreçte ve sonrasında aileniz ve yakın arkadaşlarınızla yeteri kadar zaman geçirme fırsatınız olmayabilir. Bu nedenle, yaz tatilinde aile bireyleriniz ve birlikte olmaktan hoşlandığınız arkadaşlarınızla zaman geçirmek hem siz, hem de onlar için keyifli olabilir.

7. Genel Kültürünüzü Geliştirmek

Okul döneminde ilgi alanlarınıza ilişkin araştırma yapmaya, yeni bilgiler edinmeye ve kendinizi çeşitli konularda geliştirmeye zaman ayıramayabilirsiniz. Yaz tatili bunların yanı sıra, diğer bilim, sanat ve spor dallarına ilişkin bilgilenmek ve genel kültürünüzü geliştirmek için uygun bir zaman dilimidir. Tatil süresince çeşitli etkinliklere katılabilir, sergileri, bilim ve sanat merkezlerini ziyaret edebilir, film-müzik festivallerini takip edebilirsiniz.

8. Ders Çalışmak

Tatilde derslerinize vakit ayırmayı düşünmüyor olabilirsiniz. Ancak yaz tatilinizi aynı zamanda akademik başarılarınızı yükseltmek için de değerlendirebilirsiniz. Yeterince başarılı olmadığımızı düşündüğünüz derslerdeki eksiklerinizi tamamlamak ve gelecek senenin derslerine hazırlanmak, hem eski temel bilgilerinizin pekişmesine hem de yeni dönemin konuları hakkında önceden bilgi sahibi olmanıza yarayacaktır. Böylece yeni dönemdeki ders yükünüz de hafifleyebilir.

9. Kendinizi Tanımak

Yaz tatilinde merak ettiğiniz, ilgi duyduğunuz konu ve alanlarda bilgi edinerek güçlü-zayıf yönlerinizin, neleri isteyip neleri istemediğinizin farkına vararak kendinizi tanıma fırsatı elde edebilirsiniz. Kendinizi tanımanın hayatınızın önemli bir bölümünü oluşturacak olan meslek tercihinizle de çok önemli bir rol oynadığını düşünebilirsiniz....

Yıl içerisinde Rehberlik Servisi tarafından uygulanan ve sonuçları sizlere detaylı profil şeklinde sunulan « Meslek Eğilim Envanteri, Akademik Benlik Kavramı Ölçeği ve Holland Kişilik Envanteri »nden yararlanarak kendiniz hakkında fikir sahibi olabilir ilgi alanlarınıza uygun meslek ve bölümleri öğrenebilirsiniz. Bu konuda eSPrit/Meslekler Rehberi bölümünden de önemli bilgilere ulaşabilirsiniz.

10. Hedefleri Belirlemek

Gelecek için kariyer planlamasına yönelik olarak meslek, bölüm ve üniversite tercihi yapacaksınız. Lise son sınıfta yapacağımız bu seçimlerin öncesinde yaz tatili boyunca bilgi toplayabilir, kısa mesleki stajlara katılabilir ve hazırlıklara başlayabilirsiniz.

11. Teknolojiden Uzaklaşmak, Doğada Zaman Geçirmek

Tatil boyunca belirli günlerde ya da belirli saatlerde teknolojiden uzak durarak doğada zaman geçirmek kendi içinize dönmenize, ruhunuzu dinlendirmenize, duyularınızın ve gözlem yeteneğinizin gelişmesine, zihinsel ve fiziksel olarak rahatlamınıza katkı sağlayabilir.