

BAĞIMLILIK TÜRLERİ VE ETKİLERİ

Tütün Bağımlıları Neler Yaşar Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bıraktıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ: • Nikotin bağımlılık yapar. • Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir. • Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır. • Başarısız sigara bırakma girişimleri bunu tekrar deneme cesaretini azaltır.

SİGARA ÖLDÜRÜR! Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor, yani günde 13 bin kişi...

Pasif İçiciler Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır. Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.

Unutma! Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

ALKOL HAKKINDA Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir. Uyuşturucu kullananların yüzde 57'si alkol kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı;

- Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden, • Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten, • Meraktan, • Bağımlı arkadaş çevresinden, • Can sıkıntısından, • Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan, • Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı teknolojiye yönelmekten, • Dürtülerini kontrol edememekten, • Aşırı içe kapanıklıktan, • Beğenilmeme korkusundan, • Karamsarlıktan, • Hedefsizlikten, • Özgüven eksikliğinden, • Hayatı sevmemekten, • Sosyalleşmemekten, • Kendini tanımamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten, • Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan, kaynaklanabilir.

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi gibi zararları görülmüştür. Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

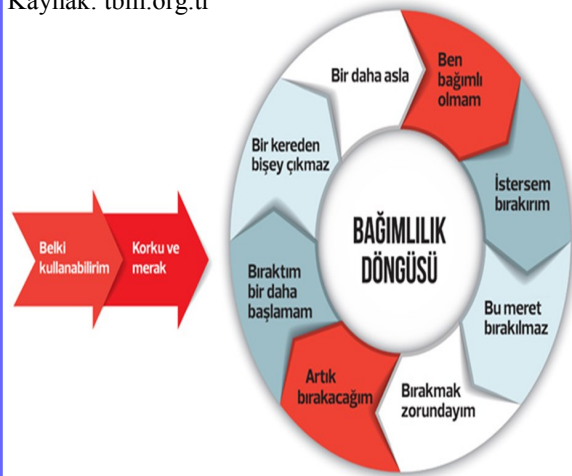
İlk Aşama (Deneysel Kullanım): Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

İkinci Aşama (Sosyal Kullanım): Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için buraları düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan/sürdüren sebeptir.

Üçüncü Aşama (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılarak sorunsuz bir dünya yaratırlar.

Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım): Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kendisi bir sorun haline gelmiştir.

Kaynak: tbm.org.tr



Anne-babaların çocuk yetiştirirken karşılaştığı en önemli sorun, çocukla sağlıklı iletişim kuramamalarıdır. Ergenlik dönemi de iletişim problemlerinin zirve yaptığı dönemdir. Ergenlik dönemi hakkında bilgi sahibi olmanız iletişim problemlerini azaltmanızı sağlayacaktır.

Ergenlik Dönemi Nedir?

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemidir. Bu dönem bireysel farklılıklar göstermekle birlikte 11-20 yaşlarını içerir. Bu dönem hem çocuk için hem de aile için zor geçmektedir. Ergenlik dönemini bazıları sakin geçirirken bazıları ise fırtınalı atlatır. Anne-babaların ergenlik döneminde, çocuklarında ne gibi değişiklikler olduğunu bilmesi sorunların nedenini daha iyi anlamalarını sağlayacaktır.

Ergenlik Döneminde Neler Oluyor?

Tutarlı Duygu Durumu; Sakin, uysal, mutlu çocuk gitmiş, yerine tanımakta zorlandığınız dakikası dakikasına uymayan huysuz, inatçı, mutsuz, öfkeli ergen gelmiştir. Neşeli ve mutlu iken, çok kısa bir sürede tamamen farklı bir hale gelebilir. Duyguları iniş ve çıkışlar gösterir. Çabuk sevinir, çabuk üzülür, birden sinirlenir, olur olmaz şeyleri sorun yapar. Tepkilerini tahmin etmek zordur.

Yalnız Kalma İsteği; Kendisiyle baş başa, yalnız kalma isteği bu çağdaki kız ve erkeklerde görülen genel bir durumdur. Bu dönemde ailesiyle iletişim sorunları yaşayıp ailesinden uzaklaşırken arkadaşları ile daha fazla zaman geçirmeye başlamıştır. Arkadaş grubuna dahil olma onun için çok önemli hale gelmiştir. Arkadaşları tarafından beğenilmek onlar için büyük öneme sahiptir. Bazen arkadaş grubundan dışlanmamak için yanlış davranışlarda bulunabilirler.

Kurallara Uymakta Zorlanırlar; Ergenlik döneminde otoriteye karşı olma, söz dinlememe, eleştirme, hata bulma gencin davranışlarındandır. Yasakları saçma ve kendisine tanınan hakları yetersiz bulurlar. Evdeki ya da okuldaki kurallardan sıkılır, kuralların, yasakların çok olduğundan yakınırırlar. Bağımsız olmayı kendisine karışılmamasını isterler. Anne, baba ya da öğretmenden gelen uyarılara çabuk tepkide bulunurlar. Çabuk öfkelenip gereğinden sert tepkide bulunurlar. Kısacası bu dönemde oldukça asi olurlar.

Güvensizdirler; Ergenlik döneminin temel özelliklerinden biri olan güvensizlik, ergenin atılgan, gösterişçi ya da çekingen bir birey olmasına sebep olabilir. Bu evrede ergen, başkalarının kendisi hakkında verecekleri hükümler konusunda aşırı derecede duyarlıdır. Çocukların kendilerine olan güvenlerinin azalmasının nedeni onlardan beklenen rollerin yoğunluğudur. İyi bir öğrenci, iyi bir evlat, iyi bir abla ya da ağabey... İşte çocuklardan beklenen mükemmeliyetçi özellikler özgüveni sarsar. Ayrıca bu dönemde çekingenlik oluşabilir ve kendilerini gizleme eğilimi görülebilir. Hayalcilik oluşabilir. Genç nelerden yoksunsa, nelere arzu duyuyorsa o şeylerin hayalini kurar.

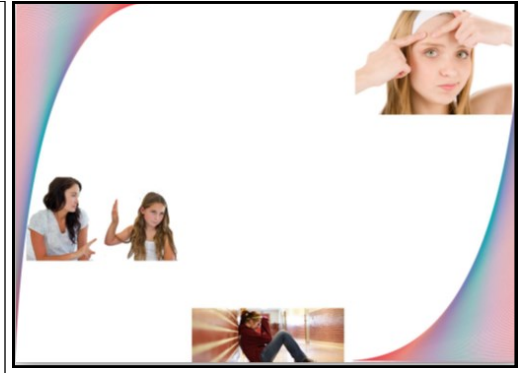
Başarıları Düşebilir; Ergenin yoğun çatışmalar yaşaması, ilgisinin daha çok kendine ve arkadaşlarına yönelmesi önceliklerinin değişmesine ve bazı görevlerini ihmal etmesine neden olur. Bunun sonucunda ders başarısında düşüş yaşayabilir.

İlginin Bedene Yönelmesi; Bu dönemde bedensel değişim gencin ilgi alanının temelini oluşturur, yani onun için en önemli şey dış görünüşüdür. Özellikle kızlar ayna karşısında süslenmek için saatlerce zaman harcayabilirler. Yüzlerindeki bir sivilce onların kabusu haline gelebilir. Özellikle genç kızlar güzel görünmek, kilo vermek, zayıflamak için aşırı çaba harcarlar.

Hızlı Gelişim; Bu dönemde çocuklarda hızlı bir fiziksel gelişim vardır. Hızlı boy ve kilo artışına hormonların artmasıyla vücutlarında bir takım değişimler eşlik etmektedir. Bireyin hızlı büyümeye uyum sağlayamaması sonucu sakarlığı artmaktadır.

Çocuğu dünyaya getirmek; genetik donanımınızda var olan bir özellik. Anne-baba olmak; kazanılması gereken bir donanım... İyi anne-baba olmak; öğrenilmesi gereken bir sanattır...

Çocuk, yetişkinlerin mükemmel olmadıklarını anladığı gün ergen olur, onları affettiği gün yetişkin olur, kendini affettiği gün bilge olur.



Anne-Babalar Ne Yapmalı?

Çocuğunuzu ilgilendiren bir konuda onun adına karar almayın. Karar alırken, çocuğunuzun da fikrini alın.

Söyledikleriniz ve uyguladıklarınız arasında çelişkiye yol açabilecek farklılıklar olmamalı. Unutmayın ki, özellikle çocuklar kendilerine söylenenleri değil, daha çok gördüklerini öğrenir ve uygularlar.

Aile ile ilgili karar alma ve uygulama sürecine çocuğunuzu dahil etmeniz, hem aidiyet duygusunun güçlenmesi hem de kendini ifade edebileceği özgür ortam yaratma anlamında verimli ve önemlidir. Ayrıca değer verdiğiniz hissettirmiş olursunuz..

Ebeveyn, "ben senin yaşında iken..." tarzındaki nasihatlerden uzak durmalı. Bu tarz nasihatler ergenle olan iletişimi olumsuz etkiler.

Ebeveynin ergene yönelik dengeli ve tutarlı bir disiplin anlayışı olmalıdır. Konulan kuralların sayıca abartılı, aşırı sert ve anlamsız olmamasına dikkat edilmelidir.

Ebeveynin, ergeni akranlarının yanında kesinlikle eleştirmemesi gerekir. Çünkü bu dönemde ergen için akranları çok önemlidir.

Ergen yanlış bir şey yaptığında kişiliği değil, davranışı eleştirilmelidir.

Ebeveynin, ergeni akranlarıyla kıyaslaması iletişim problemlerini artırdığı için, anne-babalar daha dikkatli olmalıdır.

Bazı durumlarda ebeveynin ergenle çatışmaya girmeden, ergen için önemli olan kişilerle (özellikle okuldaki öğretmenleriyle) görüşmesi ve onlardan destek alması faydalı olacaktır.

Kuralların öğretilmesi ve uygulanmasında tutarlı, açık ve kararlı tutumunuz en önemli faktörlerdir.

Sevildiği mesajını düzenli, tutarlı ve abartmadan verin.

Ebeveyn çocuğunun yaşadığı duygusal süreçlerle şakayla bile olsa kesinlikle dalga geçmemelidir.

Aile ve ergen arasında zaman zaman sorunlar çıkması normaldir. Paniğe kapılmaya, aşırı tepkiye gerek yoktur.

Sabırlı ve soğukkanlı olmak diğer bir konudur. Ergenlik dönemi geçicidir, sabır gösterilen ergenler ailelerine karşı öfke ve nefret duygularını daha az yaşarlar.

Sonradan kabul edebileceğiniz şeylere baştan hayır demeyin.

Sıkıcı, öğüt veren konuşmalardan kaçının, çocuklarınızın söylediklerini anlamaya çalışın.

Gençlerdeki olumsuz davranışlardan önce olumlu davranışları görmeye çalışarak, hem iletişimi güçlendirin hem de bu sayede olumlu davranışları pekiştirin.

Bu dönemde yaşayacağınız aşırı baskıların ve cezalandırmaların genci arkadaş grubuna iteceğini unutmayın.

Çocuklarınızın kendi sorumluluklarını üzerinize almayın. Unutmayın sorumluluklarını ne kadar önce üstlenirse o derece de sorumlu bireyler yetiştirebilirsiniz.

Problemleri siz veya çocuğunuz öfkeli iken konuşmayın. Öfkeli iken sorunu çözemez, büyütmüş olursunuz.

Bir önemli hususta yaptığı her olumsuz davranışını ergenlik döneminde diye hoş karşılamayın, çocuğunuzun ergenlik dönemini kendi lehine kullanmasına fırsat vermemin

OKUL KURALLARIMIZ Her girilen sosyal ortamın belirli kuralları vardır. Toplumun düzeni ve işleyişin devamı için bu kurallara uymalıyız.

Hayatımızın her döneminde olduğu gibi okul dönemimizde de uymamız gereken kurallar vardır. Bu kurallara uymalı ve okul ortamına uyum sağlamalıyız. İşte size kısa kısa maddeler haline getirdiğimiz okul kuralları:

1. Okula zamanında gelmeli, zamanında gitmeliyiz.
2. Bayrak törenlerine katılmalıyız.
3. Derslerimize zamanında girip çıkmalı, geç kaldığımızda özür dileyerek ve izin alarak yerimize oturmalıyız.
4. Kapıyı çalıp, izin alarak sınıfa girmeliyiz.
5. Kapıyı elimizle açmalı, ayak vurmaktan kaçınmalıyız.
6. Sınıf içinde izinsiz gezmemelidir.
7. Tuvalet ve su ihtiyaçlarımızı teneffüslerde gidermeliyiz.
8. Okula ait araç gereçleri temiz kullanmalı, onlara zarar vermemeliyiz.
9. Kişisel okul eşyalarımızı temiz ve düzenli kullanmalıyız.
10. Kitap ve defterimizi kaplayıp, üzerlerine etiket yapıştırmalı, temiz kullanmalıyız.
11. Kalemlerimizi gereksiz yere açmamalıyız.
12. Okul kıyafetlerimizi temiz ve dikkatli kullanmalıyız.
13. Araç gereçlerimizi düzenli ve dikkatli kullanarak, aile bütçemize katkıda bulunmalıyız.
14. Koşmadan, bağırmadan, gürültü yapmadan sınıfa girip çıkmalıyız ve çevremizi rahatsız etmemeliyiz.
15. Sınıfta ve koridorlarda oyun oynamamalıyız. Okul bahçesinde oyun oynamalıyız.
16. Sınıfı, koridoru ve okul bahçesini temiz tutmalıyız.
17. Yerlere çöp atmamalıyız. Çöpleri, çöp kutusuna atmamız.
18. Öğretmenimize karşı saygılı olmalı ve onu dikkatle dinlemeliyiz.
19. Sınıfta, parmak kaldırıp söz alarak konuşmalıyız.
20. Bir arkadaşımız konuşurken, sözünü kesmemeli, onu sonuna kadar dinlemeliyiz.
21. Arkadaşlarımızın düşüncelerine saygılı olmalıyız.
22. Eleştirilere açık olmalıyız.
23. Arkadaşımızı eleştirirken kırıcı olmamalıyız.
24. Arkadaşlarımızı gereksiz yere şikâyet etmek yerine onu nazikçe uyarmalıyız.
25. Arkadaşlarımıza lakap takmamalı ve kötü söz söylememeliyiz.
26. Etrafımızdakilere karşı nazik ve güler yüzlü olmalıyız. Unutmayınız ki; tatlı dil yılanı deliğinden çıkarır.
27. Hata yaptığımız zaman özür dilemeliyiz.

28. Yardım gördüğümüzde teşekkür etmeliyiz.
 29. Arkadaşlarla iyi geçinmeliyiz.
 30. Bulunan kayıp eşyaları sahibine vermeliyiz.
 31. Oyunlarda sıramızı beklemeliyiz.
 32. Büyüklere saygı, küçüklere sevgi göstermeliyiz.
 33. Bize verilen görevi en iyi şekilde yapmalıyız.
 34. Millî ve insanî özellikleri kazanmak için çalışmalıyız.
 35. Beslenmemizi aksatmadan yapmalıyız. Çöpe atmamalıyız.
 36. Alınan ortak kararlara uymalıyız.
- Yukarıda maddeleştirdiğimiz kurallara uymalı, etrafımızla uyum halinde yaşamalıyız.

DAVRANIŞ, KIYAFET, DEVAM-DEVAMSIZLIK

Okul Kuralları Niçin Var?

✓ **İnsan sosyal bir varlıktır. Kalabalık gruplar içinde yaşar.**

✓ **Toplumda düzenin sağlanması için herkesin uyduğu ortak davranışa kural denir.**

✓ **Toplum içinde kurallara uyarız. İnsanların haklarına saygı gösteririz. Huzurlu bir şekilde yaşarız.**

✓ **Kural varsa;**

-- **Düzen vardır.**

-- **Öğrenmeye uygun bir ortam vardır.**

Öğrencinin okula gelmediği/geç geldiği gün, velisi tarafından ivedilikle ve mutlaka sınıf müdür yardımcısına telefonla bilgi verilecektir, öğrencinin okula geldiği ilk gün mazeret dilekçesi veya sağlık raporu müdür yardımcısına gönderilecektir.

Tüm öğrenciler okula okul kıyafetleri ile gelirler.

Öğrencilerin okula; PSP, i-pod, fotoğraf makinesi, notebook, notepad, mp3, akıllı telefonlarla uyumlu internet ve bluetooth bağlantısına uyumlu saat getirmeleri kesinlikle yasaktır. Getirildiği takdirde ilgili sınıf müdür yardımcısı tarafından alınacak ve veli konu hakkında bilgilendirilecektir.

Zorunlu durumlarda getirilen cep telefonu, birinci ders saati başlamadan önce kapalı olarak sınıf müdür yardımcısına teslim edilecek, derslerin bitiminde öğrencilere verilecektir. Teslim edilmeyen cep telefonları ilgili müdür yardımcısı tarafından alınacak ve veliye teslim edilecektir. Öğrencinin getirdiği cep telefonunun özellikli ve maddi değerinin yüksek olması, güvenlikleri açısından risk oluşturmaktadır. Bu konuda gerekli önemin gösterilmesi gerekmektedir. Cep telefonlarının kaybindan okul yönetimi sorumlu tutulamaz.

Öğrenciler yukarıda belirtilen kurallara uymadıklarında gerekli yaptırımlar uygulanacaktır.

Öğrencilerimizin servislerinde emniyet kemerlerini takmaları zorunludur. Araç sürücüsünün dikkatini dağıtacak davranışlarda bulunamazlar.

LİSELERE GEÇİŞ SİSTEMİ

SORU 1: Liselere Yerleştirme Nasıl Yapılacak?

Üst Düzey Liseler

Merkezi Sınavla Yerleştirme

Diğer Liseler

Eğitim Bölgesi ve Adrese Dayalı Yerleştirme Sistemi

SORU 2: Hangi liseler merkezi sınavla alacak?

- ◆ Fen Liseleri
- ◆ Sosyal Bilimler Liseleri
- ◆ Proje Okulları

SORU 3: Merkezi sınavla alan liseler hangi tarihte açıklanacak?

2018 Mayıs ayı içerisinde açıklanacak.

SORU 4: Soru Sayısı ve sınav süresi ne kadar olacak?

Sınav 90 sorudan oluşacak. 135 dakika süre verilecek.

SORU 5: Sorular hangi sınıf düzeyinden gelecek?

Sorular sadece 8. sınıf düzeyinden sorulacaktır.

SORU 6: Hangi dersten kaç soru çıkacak?

Türkçe dersinden 20

Matematik dersinden 20

Fen Bilgisi dersinden 20

TC İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük dersinden 10

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersinden 10

Yabancı Dil dersinden 10 soru çıkacak

Açık uçlu soru SORULMAYACAK.

SORU 8: Sınava her öğrencinin girmesi zorunlu mu?

Sınava isteyen öğrenci girecek, zorunlu olmayacak.

SORU 9: Merkezi sınavla giriş yapılan liselerin tercih işlemleri nasıl olacak? Sınavla öğrenci alan okullardan 5 tanesini tercih edecekler. Herhangi bir okula yerleşmemesi durumunda; sınavsız öğrenci alan okullardan kendi evine en yakın olan

LİSEYE GEÇİŞTE YENİ SİSTEM

“ Öğrenci adresine en yakın okula yerleştirilecek

“ Nitelikli okulları hedefleyenler merkezi sınavla girecek

“ Diğer öğrenciler evlerine yakın 5 okuldan birini tercih edecek

“ Nitelikli okullar için merkezi sınav haziranın ilk hafta sonu yapılacak

“ Sınavda 60 soru yer alacak, sınav süresi 90 dakika

“ Sınav tek oturum, sayısal ve sözel iki bölümden oluşacak

5 okul tercihi yapabilecek.

SORU 10: Diğer liselere yerleştirme işlemleri nasıl olacak?

Öğrencinin ikametgah adresine göre yapılacaktır.

SORU 11: Özel okullara giriş nasıl olacak?

Özel okullar kendi sınavlarını yapabilecekler, isteyen özel okul merkezi sınav sonucuna göre de öğrenci alabilecek.

Hiç kimse başarı merdivenlerini elleri cebinde tırmanmamıştır.