



AHMET FAİK EDİS KIZ ANADOLU LİSESİ PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÜLTENİ

Mart,2021

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

BİLİNÇSİZ VE AŞIRI İNTERNET KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİNDEN SAKININ



Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir

İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

Sanal hayattaki sosyal ilişkiler, gerçek hayattaki sosyal becerilerinizi olumsuz etkileyebilir. İletişiminizi genellikle internet üzerinden yaparsanız sosyal becerileriniz zayıflayabilir, yüz yüze iletişim kurmakta

zorlanabilirsiniz. Arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmeye özen gösterin. Yüz yüze görüşmelerde telefonlarınızdan uzak kalmaya dikkat edin.

Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalabilir ve sabah daha dinç kalkarsınız.

Müzik dinleyerek veya dizi izleyerek uyumanın uykü kalitesini düşürdüğü, ertesi gün kişiyi yorgun hissettirdiği araştırmalarda gösterilmiştir.

Yatağınıza yattığınızda sadece uyumayı düşünmek ve teknolojik aygıtlar ile yatakta vakit geçirmemek uykunuzun kalitesini ve süresini arttıracaktır. Bu da ertesi sabah daha dinç kalkmanızı sağlayacaktır.

Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri vardır. Vücudunuz kıymetli, siz değerlisiniz; vücudunuza iyi bakın. Hareketli olmayı, spor yapmayı ihmal etmeyin!

HAYATTA HER ŞEYİ DENGELİ YAPMAK GEREKİR

Hayatta her şeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internette faydalanabilirsiniz.

Dersin, ailenin, arkadaşların, sporun bir dengesi olmalıdır. Teknoloji araçlarının kullanımı da dengeli olmalıdır. Eğer dengeyi kuramazsanız, o zaman hayattaki diğer güzel şeyleri kaybettiğimiz gibi mutlu da olamayız. Mutlu olmak için teknoloji kullanımını dengeleyin...

Sanal arkadaşlarınızın sayısını azaltın, gerçek arkadaşların sayısını artırın. Bu denge bozuldukça, hayattan soyutlanırsınız. Gerçek arkadaşlarınız ile zaman geçirmeye özen gösterin. Sosyal medyadaki arkadaş sayınız sizi aldatmasın. Gerçek hayattaki arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlar almamalı. Sanalı değil gerçeği tercih edin

İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

Sosyal medya kullanımının risklerini bilin, özel yaşamın sosyal medyada rahatça paylaşılması uygun değildir. Herkese açık ve özel paylaşımlar kötü niyetli kişilerin eline geçebilir ve istenilmeyen yerlerde kullanılabilir. Bu sebeple paylaşımların içeriğine ve kimlerle paylaşıldığına dikkat etmek önemlidir

Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin.

Özel bilgilerinizi internette paylaşmayın.

İnternet ortamlarında geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile sohbet edin. Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın. Sevdiğiniz oyunlar, diziler, sosyal medya paylaşımlarınız gibi konularda kendinizi ifade edin, onların da sizlerle konuşmasına fırsat verin. Karşılıklı bu paylaşımlar birbirinizi daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.

İNTERNETİ VE TEKNOLOJİYİ GERÇEKÇİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

Bilgisayar mühendisi veya yazılımcı olmak için sadece bilgisayar oyunlarını oynuyor olabilmek yetmez. Geçilmesi gereken aşamaları vardır. E-Spor oyuncusu olmak, para kazanmak çok fazla kişinin amacıdır. Ama bu amaca erişenlerin sayısı çok azdır. Sanılanın aksine e-spor oyuncusu olmak sağlıklı bir durum değildir. Fiziksel ve ruhsal sorunları beraberinde getirir. E-sporcular günde en az 12-15 saat oyun başında kalıyorlar, sosyal yaşamları ve sağlık durumları olumsuz etkileniyor. Bunları düşünerek karar vermelisin.

UNUTMAYIN!

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...

UNUTMAYIN;
DAHA BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ
İNTERNET KULLANICILARI OLMAK
SİZİN ELİNİZDE



Güvenli İnternet Kullanımı

AFEKAL'DE BUNLARI BİLİYOR MUSUNUZ?

2016 YILINDA ÜNİVERSİTE SINAVINDA, SINAVA OKULUMUZDAN TOPLAM 74 ÖĞRENCİ GİRMIŞ VE BU ÖĞRENCİLERİN 55'İ BİR ÜNİVERSİTEYE YERLEŞMİŞTİR. 2016 YILINDA ÖĞRENCİLERİMİZ ÜNİVERSİTE SINAVINDA %80 ORANINDA BİR BAŞARI SAĞLANMIŞTIR.

ÜNİVERSİTE TANITIM KÖŞESİ

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ



Üniversitede **19 fakülte**, **1 yüksekokul**, **12 meslek yüksekokulu**, **2 enstitü**, **1 konservatuvar** ve **24 uygulama araştırma merkezi** bulunmaktadır.

FAKÜLTELER

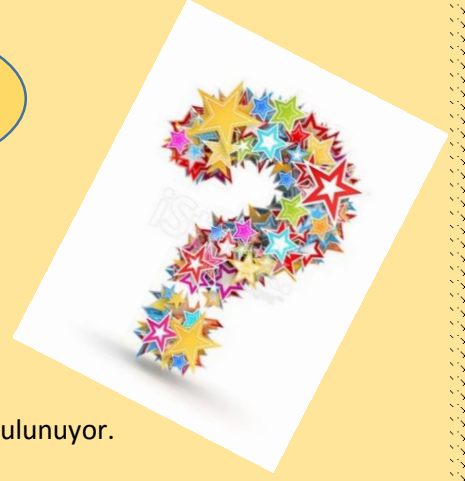
- * Ali Fuad Başgil Hukuk Fakültesi
- * Bafra İşletme Fakültesi
- * Çarşamba İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
- * Diş Hekimliği Fakültesi
- * Eczacılık Fakültesi
- * Eğitim Fakültesi
- * Fen-Edebiyat Fakültesi
- * Güzel Sanatlar Fakültesi
- * İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi
- * İletişim Fakültesi
- * İlahiyat Fakültesi
- * Mimarlık Fakültesi
- * Mühendislik Fakültesi
- * Sağlık Bilimleri Fakültesi
- * Tıp Fakültesi
- * Turizm Fakültesi
- * Veteriner Fakültesi
- * Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi

MESLEK YÜKSEKOKULLARI

- * Adalet MYO
- * Alaçam MYO
- * Bafra MYO
- * Balıca MYO
- * Çarşamba Ticaret Borsası MYO
- * Havza MYO
- * Sağlık Hizmetleri MYO
- * Samsun MYO
- * Terme MYO

Ondokuz Mayıs Üniversitesi'ni neden tercih etmelisiniz?

- *Sorgulayan ve çözümleyen öğrenciler yetiştiriyor.
- *Gelişen teknolojileri kullanıyor.
- *Öncü ve yenilikçi bilim, eğitim, sağlık hizmeti sunuyor.
- *Öğrenci sayısına oranlandığında ortalamasının üzerinde öğretim üyesi bulunuyor.
- *Kültürel ve sosyal yaşama önem veriyor.
- *Sürekli kendini yeniliyor ve öğrencisine kulak veriyor.



ÜNİVERSİTEDE BARINMA

OMÜ öğrencileri barınma olanakları açısından ülkemizin en şanslı öğrencileridir. Barınma, üniversitemizin kız ve erkek yurtlarının yanı sıra çoğunluğu kampüs içerisinde bulunan Yükseköğretim KYK yurtları, üniversitemiz bünyesinde yer alan bir otel ve Samsun'da çok sayıda özel yurt ve pansiyon ile sağlanmaktadır. Ayrıca, Samsun halkı da öğrencilere ev kiralama konusunda kolaylık sağlamaktadır

OMÜ Yurtlar



ÜNİVERSİTEDE BESLENME

Diyetisyenlerimiz tarafından hazırlanan yemek menüleri, tüm fakülte ve yüksekokullardaki öğrencilerimize maliyetinin çok altında bir ücretle sağlanmaktadır. Üniversitemizin yerleşkelerinde ve birçok fakülte ve yüksekokul binasında öğrencilerimizin yararlanabileceği kantin ve kafeteryalar da bulunmaktadır



OMÜ Yaşam Merkezi

KÜTÜPHANE VE BİLİŞİM HİZMETLERİ

Üniversitemizin her biriminde öğrencilerin kullanımına tahsis edilmiş olan internet bağlantılı bilgisayarlar bulunmaktadır. Tüm öğrenci kantinlerinde, laboratuvarlarda, okuma salonlarında, merkez kütüphanede, fakülte ve yüksekokullarda ücretsiz kablosuz internet hizmeti sunulmaktadır. Öğrencilerimizin kitap ve dergileri ödünç alabilme ve iade edebilmelerini sağlayan "Ödünç İstasyonu" Merkez Kütüphanemizde hizmet vermektedir.



OMÜ Merkez Kütüphanesi

SPORTİF ETKİNLİKLER

Birçok branşta ve üniversitemizin açık ve kapalı spor tesislerinde sürdürülmektedir. Üniversitemizde; beş adet kapalı spor salonu; ikisi halı ve ikisi çim saha olmak üzere, dört futbol sahası; üç tenis kortu ve bir de olimpiik kapalı yüzme havuzu bulunmaktadır. Havuz kompleksi içinde bulunan atlama havuzu, kondisyon-güç geliştirme salonu, fitness salonu, sauna odaları, öğrencilerimize, bölge sporcularına ve Samsunlulara hizmet vermektedir. OMÜ spor takımları üniversitemizi yurt içinde ve yurt dışında başarıyla temsil etmektedir



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
OLİMPİK YÜZME HAVUZU

SOSYAL VE KÜLTÜREL ETKİNLİKLER

Öğrencilerimizin gelişiminde en az bilimsel çalışmalar kadar önemsenmektedir. Üniversitemiz her yıl çok sayıda bilim adamına, sanatçıya ve alanında uzman kişilere ev sahipliği yapmaktadır. OMÜ Atatürk Kongre ve Kültür Merkezi, UZEM Konferans Salonu'nun yanı sıra fakülte ve yüksekokulların da kendilerine ait konferans ve toplantı salonları bulunmakta; buralarda da etkinlikler yıl boyunca sürmektedir.



OMÜ 11. Geleneksel Bahar Şenlikleri



ULUSLARARASI İLİŞKİLER

Avrupa Birliği Değişim Programı: Erasmus

OMÜ, ERASMUS Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programlarını desteklemektedir. Lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencilerine Avrupa Birliği üye ülkelerinin yükseköğretim kurumlarında bir veya iki dönemliğine ya da yine bir yükseköğretim kurumunda veya bir işletmede belirli bir süre hibeli olarak okuma/staj yapma fırsatı vermektedir

Mevlana Programı

Mevlana Değişim Programı, yurtiçinde eğitim veren yükseköğretim kurumları ile yurtdışında eğitim veren yükseköğretim kurumları arasında öğrenci ve öğretim elemanı değişimini gerçekleştirmeyi amaçlayan bir programdır. Üniversitemiz bugün yapmış olduğu anlaşmalarla Türkiye'deki üniversiteler arasında ilk sıralarda yer almaktadır.

Ulusal Değişim Programı: Farabi

Üniversitemiz Farabi Değişim Programı ile öğrenci veya öğretim üyelerinin bir veya iki yarıyıl süresince bir başka yükseköğretim kurumunda eğitim ve öğretimlerine devam etme fırsatı vermektedir.

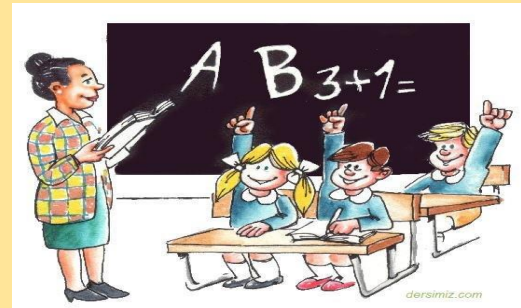
Avrupa Birliği Gençlik Programları

Gençler bu program ile yurtiçinde veya yurt dışında çeşitli etkinliklere dâhil olabilmekte, projeler yapabilmekte, uluslararası yerel projeler hazırlayabilmektedir.



SINIF ÖĞRETMENLİĞİ

Bölümün Amacı: Sınıf öğretmenliği bir lisans programıdır. Bu bölümün temel amacı çağa uygun ve ya modern olarak nitelendirilebilecek olan öğretmenleri yetiştirip eğitim öğrencilerine en iyi şekilde eğitimi gösterebilecek kişileri yetiştirmektir. Sınıf öğretmeni, ilkokula başlayan öğrencilere okuma ve yazma ile temel matematik, sosyal bilgiler, fen



bilgisi, hayat bilgisi el becerisi, sanat, spor gibi eğitimleri veren gerekli eğitim öğretim çalışmalarını yapan kişidir.

Çalışma arkadaşları kimlerdir?

İdareciler, diğer öğretmenler ve koordinatörler

Çalışma olanakları nelerdir?

- *Devlet ve özel eğitim kurumlarında
- *Yayın evlerin de yazar olarak, çalışma imkânı bulmaktadır.

- *Dayanıklı, disiplinli ve özverili olmak,
- *Zamanı kullanmayı bilmek,
- *Düzgün diksiyon ve etkili hitabete sahip olmak,
- *Çocukların sorunlarını anlayacak düzeyde psikoloji bilmek,
- *Öğrencilerin velileri ile iletişim kurabilmek.

En çok kaç, en az kaç net gerekli?

	TYT Türkçe	TYT Sosyal	TYT Mat	TYT Fen	AYT Mat	AYT Türkçe	AYT Tarih1	AYT Coğrafya1
GAZİ ÜNİV.	20	8	24,5	1	28,5	19,25	4,25	3,5
HAKKÂRI ÜNİV.	23	14,25	20	1,25	13,5	16,25	3,25	2,5

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Programın amacı: Ağız ve Diş Sağlığı bir ön lisans programıdır ve bölümün amacı çalışacakları diş hekiminin yanında verilen dolgu, diş teli gibi birçok ürünün hazırlanması görevini yerine getirecek kişileri yetiştirerek sektöre katkı vermeleri beklenmektedir.

Çalışma arkadaşları kimlerdir?

Diş hekimleri, asistanlar, hemşireler

Çalışma olanakları nelerdir?

- *Devlet ve özel hastanelerde
- *Özel diş kliniklerinde
- *Diş sağlığı konusunda ekipman üreten fabrikalarda
- *Üniversite hastanelerinde iş bulabilme imkânı bulunmaktadır.

En çok kaç, en az kaç net gerekli?

	TYT Türkçe	TYT Sosyal	TYT Mat	TYT Fen
HACETTEPE ÜNİV.	25,5	10,5	11,5	7,75
KARABÜK ÜNİV.	19	6,5	5,25	9,25



Mesleğin gerektirdiği özellikler nelerdir?

- *Yüksek dikkat ve sorumluluk sahibi olmak,
- *Sabırlı ve titiz olmak,
- *Stresli ve duygusal durumlarla başa çıkabilme yeteneği göstermek,
- *Hasta güvenliği ve memnuniyetini ön planda tutmak,
- *İşbirliği ve ekip çalışmasına yatkın olmak,
- *Etkili iletişim becerilerine sahip olmak,
- *El becerisine sahip olmak gerekmektedir.

DİŞ HEKİMLİĞİ

Programın amacı: Diş hekimliği 5 yıllık bir lisans bölümüdür. Diş hekimliği, tıp alanında ağız ve diş sağlığı üzerine çalışmalar gerçekleştirerek hastaları tedavi edecek, olası problemleri önceden tanıyıp gerekli çözümleri üretecek ve uygulayacak hekimlerin yetiştirilmesini amaçlayan akademik bir tıp disiplini.



Çalışma arkadaşları kimlerdir?

Cerrahlar, asistanlar, doktorlar, diş teknisyenleri

Çalışma olanakları nelerdir?

- *Özel hastanelerde veya devlet hastanelerinde,
- *Dispanserlerde,
- *Özel muayenehanelerde,
- *Ağız ve diş bakımı ürünleri üreten firmalarda, çalışma fırsatı bulabilirler

Mesleğin gerektirdiği özellikler nelerdir?

- *El ve parmakları ustaca kullanabilmesi
- *Cisimler ve şekiller arasında bağlantı kurabilmesi
- *Hoşgörülü, sabırlı olması
- *Estetik anlayışının yüksek olması
- *Beyin ve el koordinasyonunun yüksek olması
- *Dikkatli olması ve dikkatini bir noktada uzun süre yoğunlaştırabilmesi
- *Sorumluluk duygusunun gelişmiş olması
- *Hoşgörülü olması ve iletişim kurma becerisine sahip olması gerekir

En çok kaç, en az kaç net gerekli?

	TYT Türkçe	TYT Sosyal	TYT Mat	TYT Fen	AYT Mat	AYT Fizik	AYT Kimya	AYT Biyoloji
İSTANBUL ÜNİV.	32,5	11,25	37,5	18,75	34	11,5	13	11,75
KAFKAS ÜNİV.	26,25	13,5	32,5	14	37,5	10,25	11,75	9,25

KONUK YAZAR KÖŞESİ

ORMAN MÜHENDİSİ

Merhaba, ben Cemil. Orman mühendisiyim ve öğretim görevlisi olarak çalışıyorum. Mezun olduğum dönemde düz lise olan şimdi ise Anadolu Lisesi olan Ordu Atatürk Lisesi sayısal alanından mezun oldum. Üniversiteye hazırlık sürecinde elimden geldiğince düzenli ve programlı bir şekilde çalışmaya gayret gösterdim. Önce eksik olduğum konuları tamamlamaya çalıştım. Sonra bol bol test çözdüm ve deneme yaptım. Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Orman Mühendisliği bölümünden mezun oldum. Aynı üniversitede Orman Mühendisliği bölümünde yüksek lisans eğitimimi tamamladım. Üniversitede aldığım eğitim mesleğimi daha da çok sevmemi sağladı. Bölümümün uygulama ve teoriye yönelik bir alan olması mesleği öğrenmemde büyük katkı sağladı. Özellikle okul sürecinde yapılan alanla ilgili arazi uygulamaları ve teknik geziler gibi uygulamalı eğitimler sayesinde mesleğimde daha donanımlı hale geldiğimi düşünüyorum. Orman mühendisliği bölümü mezunları yoğun olarak kamu sektöründe çalışmaktadır. Orman Bakanlığı'nda, Milli Parklarda, Av-Yaban Hayatı Genel Müdürlüğü, Ağaçlandırma Genel Müdürlüğü ve Orman Köyleri Kalkındırma Genel Müdürlüğü gibi yerlerde çalışabilmektedirler. Benim gibi, bölüm eğitimi veren üniversitelerde öğretim görevlisi olarak da görev yapılabilmektedir. Ben Ormancılık ve Orman Ürünleri bölümünde alan derslerini veriyorum. Ayrıca öğrencileri mesleğe hazırlamak, mesleği sevdirmek, onları yönlendirmek gibi rehberlik hizmetleri de yapıyorum. Mesleğimi severek yapıyorum ve bu konulara ilgisi olan öğrencilere tavsiye ederim.



TYT' DE 150 BARAJINI VE AYT'DE 180 BARAJINI GEÇMEK İÇİN KAÇ NET YAPMALIYIZ?

TYT PUAN TÜRÜNDE 150 BARAJINI GEÇMEYİ SAĞLAYACAK 5 FARKLI OLASILIK

(Hangi testten kaç net yaparsanız 150 TYT Barajını geçersiniz?)

Olasılıklar	Tür.	Sos.	Mat.	Fen	Net Top.	TYT Puanı
1. Olasılık	10	6	-	-	16	152,7
2. Olasılık	5	5	5	-	15	150,6
3. Olasılık	7	5	-	4	16	153,0
4. Olasılık	-	-	10	5	15	150,8
5. Olasılık	5	3	5	2	15	150,1

SÖZEL PUAN TÜRÜNDE 180 BARAJINI GEÇMEYİ SAĞLAYACAK 5 FARKLI OLASILIK

(Hangi testten kaç net yaparsanız 180 Sözel Puan Barajını geçersiniz?)

Olasılıklar	TYT				AYT		Net Top.	Yak.Söz.Puanı
	Tür.	Sos.	Mat.	Fen	Edb.Sos.1	Sos-2		
1. Olasılık	15	10	-	-	10	6	41	180,3
2. Olasılık	20	5	-	-	11	6	42	181,9
3. Olasılık	25	8	-	-	10	4	47	181,9
4. Olasılık	5	5	5	-	13	7	35	181,6
5. Olasılık	-	-	10	5	15	5	35	181,8

SAYISAL PUAN TÜRÜNDE 180 BARAJINI GEÇMEYİ SAĞLAYACAK 5 FARKLI OLASILIK

(Hangi testten kaç net yaparsanız 180 Sayısal Puan Barajını geçersiniz?)

Olasılıklar	TYT				AYT		Net Top.	Yak.Say.Puanı
	Tür.	Sos.	Mat.	Fen	Mat.	Fen Bil.		
1. Olasılık	-	-	10	5	15	5	35	182,6
2. Olasılık	-	-	15	10	10	5	40	181,0
3. Olasılık	-	-	20	12	8	4	44	182,1
4. Olasılık	10	5	10	5	9	4	43	180,7
5. Olasılık	15	10	5	3	8	4	45	181,4

E.A. PUAN TÜRÜNDE 180 BARAJINI GEÇMEYİ SAĞLAYACAK 5 FARKLI OLASILIK

(Hangi testten kaç net yaparsanız 180 E.A. Puan Barajını geçersiniz?)

Olasılıklar	TYT				AYT		Net Top.	Yak.EA.Puanı
	Tür.	Sos.	Mat.	Fen	Edb.Sos.1	Mat.		
1. Olasılık	10	-	6	-	10	10	36	180,9
2. Olasılık	10	5	10	-	8	8	41	183,8
3. Olasılık	5	5	5	5	10	8	38	181,9
4. Olasılık	20	10	20	-	3	3	56	181,9
5. Olasılık	25	12	25	5	1	-	68	188,3

DİL PUAN TÜRÜNDE 180 BARAJINI GEÇMEYİ SAĞLAYACAK 5 FARKLI OLASILIK

(Hangi testten kaç net yaparsanız 180 Dil Puanı Barajını geçersiniz?)

Olasılıklar	TYT				YDT	Net Top.	Yak.EA.Puanı
	Tür.	Sos.	Mat.	Fen	Yab.Dil		
1. Olasılık	15	10	-	-	16	41	180,7
2. Olasılık	10	5	5	-	19	39	180,8
3. Olasılık	20	10	10	5	4	49	181,6
4. Olasılık	-	-	10	5	22	37	182,1
5. Olasılık	5	5	5	5	19	39	181,9