

Öğrenci Rehberlik Bülteni

*Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu
Rehberlik Servisi*

Öz Disiplin Geliştirme

. Sunum

. Bulmaca

.Geleceğe Mektup

Profesörden Öğrencilerine Kararsızlık ve Korku Dersi

Gizli Şehri Bul

Mum Işığında Nobele: Aziz SANCAR

Su Doku

Ne İzlemeliyim?

ÖZ DİSİPLİN

Öz Disiplin;

Kişinin belirlemiş olduğu hedef doğrultusunda davranış ve alışkanlıklarını kontrol altında tutması; hedeflerine odaklanması, izlemesi gereken süreçleri takip ederek hedefe ulaşma sürecindeki psikolojik tutumudur.

Kişinin hislerini kontrol etme ve zayıf yönlerini aşma yeteneğidir.

HEDEF

- Sağlıklı beslenmek
- Matematikten yüksek almak
- Hücre konusunu anlamak
- Teknolojiyi bilinçli kullanmak
- Daha çok kitap okumak
- Bakımlı olmak
- Lise sınavında başarılı olmak
- Projeyi zamanında bitirmek
- Para biriktirmek

HEDEFTEN SAPTIRAN DURUMLAR

- İnternette gezinme
- Güzel olan her Őeye sahip olma isteđi
- Bařlayamamak
- Eđlenme isteđi
- Yemek yeme hazzı
- Bağımlılık
- Tembellik- uyuřukluk
- Başarısız olma korkusu
- Mükemmeliyetçilik

ÖZ DİSİPLİN HAYATIMIZDA NE KADAR ÖNEMLİDİR?

**YETENEK BİR KONUDA BAŞARILI OLMAK İÇİN
ÖNEMLİDİR.
ANCAK ÖZ DİSİPLİN DAHA ÖNEMLİDİR.*

**Tavşan ile kaplumbağanın hikayesini
hatırlayalım. Hangisi kazanmıştı?**



ÖZ DİSİPLİNİ NASIL GELİŞTİREBİLİRİZ?

Hedef belirle 😊

Hedefi olmayan gemiye
hiçbir rüzgar yardım edemez.

- * Küçük Hedefler
- * Büyük Hedefler

Meslek sahibi olmak

Üniversiteyi kazanmak

LGS sınavında başarılı
olmak

Net sayını arttırmak

Konuyu öğrenmek

Konuyu anlamak

➤ *Bekleme- Harekete Geç*

Yapmamız gereken işlerin sıkıcı olabileceğini kabul etmeliyiz.

* Bu nedenle keyfimizin gelmesini beklemeden o işe girişmeliyiz!



HEDEFE ULAřMAK...

- ZOR OLABİLİR...
- SIKICI OLABİLİR...
- UZUN ZAMAN VE SABIR GEREKTİREBİLİR...



• **Ama...**

- **HUZUR**
- **MUTLULUK**
- **BAřARI**

GETİRİR 😊

➤ *Bir yerden başlamak gerek* 😊

Tatil günlerinde de erken kalkmak

Tek bir alarm ile uyanmak

Evden çıkarken yatağını toplamak

Kahvaltı yapıp evden çıkmak...



➤ Tekrar etmek alışkanlık getirir.

Yapmak isteyip zorlandığın, üşendiğin şeyleri her gün yap.
Düzen oluştur.

Bir süre sonra yapmayınca sana tuhaf gelecektir.



➤ Plan yap, takibini sağla.

➤ *Küçük mutluluklar yerine büyük hedeflere odaklanmalıyız.*

- TV deki yarışma programında ne olacağını görme
- Sosyal medyada zaman geçirme
- Daha fazla uyuma
- Sanal oyunlarla zaman geçirme



**BAŞARILI OLMA, BİLGİ
EDİNME, MESLEK SAHİBİ
OLMA VE İYİ BİR GELECEK**

TABİİ Kİ ROBOT DEĞİLİZ!

- ÖZ DİSİPLİN BİR KAS GİBİDİR.
- YORULUR.
- DİNLENMEYE İHTİYACI VARDIR.
- GELİŞTİRİLEBİLİR.

*** BU NEDENLE MOLALAR VERMEK VE
KENDİNİ ÖDÜLENDİRMEK ÖNEMLİDİR.**



Ödül- Ceza

Hedefimizi gerçekleştirdiğinde kendimizi ödüllendirebiliriz.

- Sevdiğimiz bir aktiviteyi yapmak
- Sevdiğimiz bir şeyi yemek
- Biriyle konuşmak... gibi.

Hedefimizi gerçekleştirmediğinde kendimize cezalar verebiliriz.

- Daha çok ders çalışmak
- Sevdiğimiz bir şeyden bir süre yoksun kalmak.

Unutma!
Ödül ve Cezayı
abartma! Seni
hedeften
saptırabilir.

*Büyük başarılar
ısrar sonucu ortaya çıkar !*

Israr et!



*10 yıl sonraki kendine mektup yazmak
ister misin?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Şifreyi bul..

| | | | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|--|--|---|
| ■ | | | | | | | | | |
| | ■ | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | ■ |
| | ■ | | | | | | | | |
| | | | | | ■ | | | | |
| | | | ■ | | | | | | |
| | ■ | | | | | | | | |
| | | | ■ | | | | | | |
| | | | ■ | | | | | | |
| | | | | | ■ | | | | |
| | ■ | | | | | | | | |
| | | | ■ | | | | | | |
| | | | ■ | | | | | | |
| ■ | | | | | | | | | |
| | ■ | | | | | | | | |
| | ■ | | | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| R | K | L | A | I | A | R | | | |
| E | L | R | i | V | i | M | | | |
| Y | O | S | i | M | A | O | T | V | N |
| D | N | A | A | O | K | L | M | A | |
| E | R | Ç | Z | i | K | A | S | i | L |
| N | L | I | P | A | L | | | | |
| P | T | i | A | K | | | | | |
| F | E | D | H | E | | | | | |
| N | i | Ç | A | N | | | | | |
| A | N | G | R | I | Ö | Y | | | |
| E | T | S | T | | | | | | |
| L | I | Z | I | H | | | | | |
| Z | N | i | A | L | A | | | | |
| G | L | E | E | N | | | | | |
| M | A | Ç | A | | | | | | |
| R | E | R | T | A | K | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | | | | | | | | |

Profesörden Öğrencilerine Kararsızlık ve Korku Dersi

Profesörün biri elinde bir fare ve kutu ile öğrencilerin yanına sınıfa girdi. Öğrencilerin şaşkın bakışları arasında fareyi kutunun içine koydu. Kutuyu kapattıktan sonra salona dönerek:

“Bu kutuya iki gün kimse dokunmayacak dokunan bu dersi geçemez!” dedi ve salondan çıkıp gitti.

Salondaki öğrenciler olaya bir anlam verememişlerdi. Kimisi kutunun içindeki fareyi çıkarmayı düşündü ama cesaret edemedi. İki gün boyunca ders görülen sınıfta kutu öylece kaldı. Ne olacağını merak ederek iki gün geçirdiler.

İki gün sonunda tekrar dersi olan profesör salona girdi ve kutuya yaklaşarak açtı. Tabi ki, kutunun içindeki fare artık yaşamıyordu. Öğrencilerden birçoğu üzülmüştü. Profesör sınıfa dönerek farenin neden yaşamını yitirmiş olabileceğini sordu. Sınıftan birçok farklı ses ve fikir yükseldi;

Her öğrenci olabilecek ihtimalleri saymıştı. Profesör kutuyu havaya kaldırıp içeri öğrencilere gösterdi. Kutunun her tarafı kemirilmiş vaziyette ve minik deliklerle kaplıydı. Ardından devam etti:

–Görüyorsunuz değil mi? Fare anlaşılan bu kutudan çıkmak için epey mücadele etmiş. Bunu kutunun içindeki minik diş izlerinden ve irili ufaklı deliklerden anlıyoruz. Ancak şu var ki farenin hayatını sizin dediğiniz gibi ne havasızlık ne de açlık aldı. Buna sebep olan iki şey var: Kararsızlık ve Korku... Kararsızlık, çünkü fare kutunun her yerini parçalayıp, her noktayı ayrı ayrı kemireceğine sadece tek bir köşesini ısırıp parçalasaydı ve bunda da kararlı olsaydı o deliği büyütecek ve kutudan çıkıp kurtulacaktı. Korku, çünkü eğer siz öğrenciler benden ve notlarının düşmesinden böylesine çok korkmasaydınız, kutuyu açıp fareyi serbest bırakabilirdiniz. Ancak korkudan dolayı size yanlış gelen bir işe göz yumdunuz. Hayatta bizi başarıya götüren yolda karşılaştığımız en azılı düşmanlardır, kararsızlık ve korku. Kararsızlıkla zaman tüketmeyin, kafanıza tek bir şey koyun ve o yolda ilerleyin. Ve bu yolda size yanlış gelen şeylere göz yummayın...

Boş bırakılan yere hangi şehir yazılmalıdır?

Artvin

Eskişehir

Erzincan

Niğde

Sivas

Antalya

Eskişehir

İzmir

Yalova

.....

.....

.....

Mum Işığında Nobele: **AZİZ SANCAR**

Türkiye'nin gururu olan isimlerden biri olan Aziz Sancar hakkında ne kadar şey duyduğunuzu bilemem ama Nobel Ödüllü kişiliği daha yakından tanımanız gerektiğini düşünüyorum. Zira o hem yaşam öyküsü hem çalışkanlığı hem de başarıları ile okunup öğrenilmesi gereken isimler arasında yer alıyor.

Aziz Sancar Kimdir?

Kazandığı Nobel Ödülü ile göğsümüzü kabartan Aziz Sancar, bir akademisyen, moleküler biyolog, biyokimyager ve bilim insanıdır. Tıp eğitimini İstanbul'da tamamladıktan sonra Amerika'ya gitmiş ve çalışmalarına orada devam etmiştir. DNA onarımı üzerine yaptığı çalışmalarla ün kazanmış, uzun yıllar boyunca kendisini bilime adanmasının en büyük meyvesini 2015 Nobel Kimya Ödülü ile almıştır. Hem Amerika hem de Türkiye vatandaşı olan Aziz Sancar, ülkenin ilerlemesi için yaptığı konuşmalarla sayısız insanın hayranlığını kazanmıştır. Ama bu bilgilerle yetinmeyelim ve Aziz Sancar kimdir sorusunun daha detaylı cevaplarını inceleyelim derim.



8 Eylül 1946'da okuma yazma bilmeyen ama eğitime önem veren Abdülgani-Meryem çiftinin çocuğu olarak dünyaya gelmiş Aziz Sancar. Mardin'in Savur ilçesinde doğan Sancar, orta gelirli ailenin sekiz çocuğundan yedincisiymiş. İlkokul ve ortaokulu mum ışığında, zor şartlarda çalışarak bitirmiş. Lise eğitimini de Mardin'de tamamladıktan sonra 1963'te İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne girmiş.

1969'da üniversiteden birincilikle mezun olan Aziz Sancar, bu başarısını zekasıyla birlikte çok çalışmasına borçluymuş. Mezuniyetinin ardından doğduğu yere geri dönen çiçeği burnunda doktor, 2 yıl boyunca Savur'da bir sağlık ocağında hekimlik yapmış. Daha sonra aldığı burs (NATO-TUBİTAK) ile 1971'de Johns Hopkins Üniversitesi'ne ardından da Dallas Teksas Üniversitesi'ne gitmiş. Burada moleküler biyoloji dalında doktorasını yapan Sancar, daha sonra Yale Üniversitesi'nde DNA onarımı dalında doçentlik tezini tamamlamış.



Dallas Teksas Üniversitesi'nde danışmanı Caude Rupert ile birlikte fotolizaz denilen bir geni klonlamış, genetik mühendisliğiyle bakterilerde yüksek oranlarda çoğalmasını sağlamış. İşte bu çalışmasıyla Sancar, önce yüksek lisans daha sonra da doktorasını yapabilmiş. DNA onarımı, kanser tedavisi, hücre dizilimi ve biyolojik saat üzerinde çalışmalarına devam eden Aziz Sancar, 400 civarında bilimsel makale ve 33 kitap yayımlamış. Başarılı olana kadar gece gündüz demeden çalışmaya devam etmiş. Anlayacağınız; Nobel Kimya Ödülü'nü almayı gerçekten hak etmiş Türk bilim insanı. Pek çok kez başarısızlıkla karşılaşmasına rağmen uğraşmaktan vazgeçmeyen Aziz Sancar, sözlerinde de çok çalışmanın ne kadar gerekli olduğunu vurgulamış. 2001 yılında Amerikan Kimya Cemiyeti'nin verdiği Kuzey Carolina Seçkin Kimyager Ödülü'nü almaya hak kazanan azimli kişilik, 2005 yılında da ABD Ulusal Bilimsel Akademisi'ne seçilen ilk ABD'li Türk olmuş.



Su Doku

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 7 | | 1 | | | 6 |
| | 6 | | 2 | 9 | | 4 | | |
| | 7 | 2 | | | 6 | 5 | | 1 |
| 3 | | | | | | 2 | | |
| | | 5 | | | | 3 | | |
| | | 7 | | | | | | 5 |
| 7 | | 3 | 9 | | | 6 | 8 | |
| | | 4 | | 2 | 7 | | 1 | |
| 9 | | | 1 | | 8 | 7 | | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 4 | | 1 | 6 | | 5 | 9 |
| | 3 | 5 | | | | 4 | | 7 |
| 7 | | | | 5 | | 6 | | |
| | 4 | 6 | | | | | | |
| 5 | 7 | | | 9 | | | 8 | 4 |
| | | | | | | 1 | 7 | |
| | | 7 | | 2 | | | | 3 |
| 3 | | 1 | | | | 8 | 6 | |
| 9 | 2 | | 5 | 6 | | 7 | | |

Ne izleyelim?

Etre Et Avoir (Olmak ve Sahip Olmak)



Yokuşunda yorulduğun yolu sev 😊

Sağlıklı, keyifli günler 😊