

Özel İzmir Atatürk Organize Sanayi Bölgesi Nedim Uysal Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Rehberlik Birimi

Sayın Velimiz,

Öğrencilerimizi uzun bir aradan sonra heyecanla okulumuzda bekliyoruz. Okul başlamadan önce uyumu kolaylaştıracak bazı noktaları sizlerle paylaşmak istedik.

Motivasyon, oryantasyonun ilk aşamasıdır. Öğrenciler bu desteği önce evde ebeveynlerinden daha sonra okulda öğretmenlerinden alırlar. Doğru hamleler ile gençler yeniden okula uyum sağlayabilir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli kurallardan biri taviz vermemek ve süreci ötelememektir.

Dijital Detoks Bu Süreci Kolaylaştıracaktır.

Yaz tatili boyunca sürekli dijitalle baş başa kalan gençlerde bu durum bağımlılık yaratmış olabilir. Okullar açılırken onların bu sınırı yeniden çizmeleri, zamanı yönetmeleri gerekir. Telefon, televizyon bilgisayar ve tablet bu dijital detoksa dahil olan cihazlardır. Ergenlerde dijital detoks şu şekilde sağlanabilir:

Gün içinde en az 6 saat dijital detoksa dahil olan cihazlardan uzak durulmalıdır. Bunu gece yatmadan önceki 1 saat, sabah 1 saat ve yemek (öğünler) yerken şeklinde planlanabilir. Geriye kalan detoks saatlerini birlikte planlayabilirsiniz. Özellikle gece yatmadan bir saat önce telefon ya da bilgisayardan uzak durulmalı, yatakta kalma süresini uzattığı için sabah telefon ile yine vakit geçirilmemelidir.

Dijital detoks, aslında tüm ailenin uyması gereken bir plandır. Bir çocuk, sabah kahvaltı yaparken ebeveynlerin elinde telefon görürse bu detoks, hiçbir şey ifade etmeyecek, uzun süreli olmayacaktır.

Sabah Erken Kalkmak ve "Gündüz Yaşamak" Çocuğa Yeniden Empoze Edilmelidir.

Lise çağındaki pek çok gencin, uyku düzeni bozuldu. Bunu gece boyunca bilgisayar başında oyun oynayarak ya da tablettan dizi izleyerek geçirmelerinden anlayabiliyoruz. Bu durum bazı gençlere gündüz uyumak, gece ayakta kalmak olarak yansıdı. Gece doğal olarak sosyal bir çevreye dahil olmayan genç, bilgisayar oyunlarına yöneldi. Ancak okullar yeniden sosyal bir çevre yaratacak ve gençler yeniden öğrenci rollerine bürünecektir. Bu durumda gençlerin gündüz yaşamaya alışması gerekmektedir. Bu nedenle okullar açılmadan önce erken kalkma alışkanlığının edinilmesi gerekmektedir. Uyku düzeni ile birlikte yapılan dijital detoks, gençleri ve çocukları okula zihnen ve bedenen adapte edecektir.

Yeni eğitim öğretim döneminde sağlıkla kavuşmayı diliyoruz.