



ÖZEL ANTALYA AKANT OKULLARI

Sevgili Gençler;

Bir eğitim-öğretim dönemi daha biterken hepiniz tatilde yapacaklarınızın hayalini kurmaya başladınız bile... Tatil, her öğrencinin sabırsızlıkla beklediği, okulun ve sınavların stresinden uzak keyifli zaman geçirmeyi düşündüğü bir süredir. Bir dönem boyunca verdiğiniz emeğin karşılığı olarak tatili sonuna kadar hak ettiğinizi düşünüyor ya da yeteri kadar emek vermediğinizi düşünüp kendinize kızıyor olabilirsiniz. Nasıl bir ruh haliniz olursa olsun, bir önceki dönem yaşamış olduğunuz durumları gözden geçirmeli varsa eksikler üzerine hedef koyma veya hedef geliştirmek ile ilgili girişimlerde bulunmalısınız.

Tatili verimli ve keyifli geçirmek adına yapacaklarınıza gelince... Tatil pek çok gencin düşündüğünün aksine uzun saatler boyunca bilgisayar, televizyon başından kalkmadıkları, geç saatlere kadar uyumadıkları, akıllı telefonları ellerinde sosyal medyada çok fazla zaman geçirmekten telefon ellerinde uyuyakaldıkları bir süre değildir. Tabii ki tatilde bunlara vakit ayrılabilir fakat zamanının üçte ikisini bu şekilde geçiren bir genç tatilde yeterince dinlenmemiş, aile ve sosyal ilişkiler bakımından da verimsiz bir tatil geçirmiş olur. Hâlbuki tatil kişinin hem bedenen hem de ruhen dinlendiği sosyal aktivitelere daha çok vakit ayırma olanağı bulduğu verimli bir zaman dilimi olmalıdır.

Tatil süreci dengeli bir şekilde bireysel, aile ve arkadaşlar ile geçirilecek zaman şeklinde planlanabilir. Aileniz ve arkadaşlarınız ile birlikte hoş vakit geçirmeye yönelik sosyal etkinlikler planlayabilirsiniz. Bireysel olarak geçireceğiniz zamanda sevdiğiniz şarkıların dinlenmesi ya da merak edilen bir filmin izlenmesi, uzun zamandır okumak isteyip bir türlü fırsat bulup da elinize alamadığınız bir kitabı okumak, yapılacak bir doğa yürüyüşü, sevdiklerinize yapacağınız güzel yemekler, ilginizi çekecek bir hobi edinmeniz yoluyla kendinizle geçireceğiniz vakitler ruhunuzun dinlenmesine ve kendi iç sesinizi dinlemenize yardımcı olacaktır. Aynı zamanda geride bıraktığınız dönem göstermiş olduğunuz ders başarınız ile ilgili yapacağınız analizler de önemlidir. Eksik konuların saptanması ve bu konuların tekrarı, eksik olunan konular üzerinde yapılacak verimli çalışmalar akademik gelişimimize olumlu katkı sağlayan ve sizi gelecek döneme hazırlayan sağlam adımlar olacaktır. Ayrıca uyku düzeni de tatil süresince dikkat edilmesi gereken bir konudur. Her gün aynı saatte yatıp kalktığınız en az 7 saatlik uyku dinlenmenize yardımcı olacaktır.

Tatil boyunca kitap ve defter kapağı açmadan okullar açılana kadar bilgisayar, telefon ve tv başında geçirilen zamanlar kendinize ve geleceğinize karşı yapacağınız en kötü yatırım olacaktır. Unutmayınız ki bireysel, sosyal ve akademik ihtiyaçlarınıza ve imkânlarınıza göre oluşturacağınız iyi bir tatil planı, sizi hedeflerinize ulaştıran ve yaşamdan keyif almanızı sağlayan önemli yardımcınız olacaktır.

Zamanı iyi kullanabildiğiniz verimli ve keyifli bir tatil geçirmenizi dileriz.☺

Akant Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi