

2026-2027 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI

ÖZEL DATA KOLEJİ OVACIK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

"SERBEST ZAMANINI BOŞ GEÇİRME, KENDİNE DEĞER KAT"

KASIM AYI ÖĞRENCİ BÜLTEN YAZISI

DATA KOLEJİ

Yoğun ders temposu, sınavlar ve okulun günlük koşuşturması derken kısa bir mola zamanı geldi: ***Kasım ara tatili!***

Bu birkaç gün hem dinlenmek hem de kendine yeni alanlar açmak için güzel bir fırsat. Tatili verimli geçirmek, her dakikayı dersle doldurmak değil; sana iyi gelen şeylere zaman ayırmak ve yeni döneme daha iyi hislerle hazırlanmak demek.



Kendine İyi Gelen Bir Denge Kur

Tatil boyunca uyku düzenini tamamen değiştirmemeye çalış. Güne makul bir saatte başlamak, gününü daha keyifli geçirmeni sağlayabilir.

Sevdiğin bir filmi izlemek, müzik dinlemek ya da hiçbir şey yapmadan dinlenmek de tatilin bir parçası. Kendini sürekli bir şey yapmak zorunda hissetme. Bazen durmak ve dinlenmek de ihtiyaçtır.

Yeni Bir Şey Dene, Merakını Takip Et

Uzun zamandır aklında olan bir hobiye başlamak için ara tatil güzel bir fırsat. Fotoğraf çekmek, çizim yapmak, yeni bir tarif denemek ya da bir enstrümanla ilgilenmek… Küçük bir deneme bile sana yeni bir ilgi alanı kazandırabilir.

Kitap okumayı da yalnızca bir ödev olarak görme. İlgini çeken bir hikâyeye şans ver. Belki de okuyacağın bir kitap, sana daha önce hiç düşünmediğin bir dünyanın kapılarını açacak.

Ekran Dışında da Güzel Anlar Biriktir

Telefon, oyun ve sosyal medya günlük hayatımızın bir parçası. Ancak bütün boş zamanını ekrana ayırmak yerine arkadaşlarınla buluşabilir, yürüyüşe çıkabilir ya da sevdiğin bir sporla ilgilenebilirsin.

Ailece yapılacak küçük bir etkinlik, arkadaşlarınla geçireceğin keyifli bir gün ya da açık havada kısa bir yürüyüş… Bazen en güzel anılar, planlanmamış küçük etkinliklerde ortaya çıkar.

Küçük Hedeflerle Yeni Döneme Hazırlan

Ara tatil, dinlenmenin yanında kendini geliştirmek için de bir fırsat. Eksik kaldığın bir konuyu gözden geçirmek, birkaç soru çözmek ya da çalışma alanını düzenlemek, ikinci döneme daha hazır başlamana yardımcı olabilir.

Kendine ulaşılabilir hedefler belirle. Her şeyi bir anda tamamlamaya çalışma. Küçük ama düzenli adımlar, zamanla büyük gelişmeler sağlar.

Kendine ve Sevdiklerine Zaman Ayır

Okul döneminde yoğunluk nedeniyle ailemizle ve arkadaşlarımızla geçirdiğimiz zaman azalabilir. Ara tatilde sevdiklerinle sohbet etmek, birlikte yemek hazırlamak ya da uzun zamandır planladığın bir buluşmayı gerçekleştirmek için kendine fırsat yarat.



Paylaşılan güzel anlar, tatilini daha anlamlı hâle getirir. Kendine zaman ayırırken sevdiklerine de yer açmayı unutma.

Tatilini Sen Tasarla!

Tatil bittiğinde nasıl hissetmek istediğini düşün. Daha dinlenmiş, daha enerjik ya da yeni bir şey öğrenmiş olmak isteyebilirsin. Planını bu düşünceye göre oluştur.

Her gününü doldurmak zorunda değilsin. Bazen plansız bir gün geçirmek, bazen de küçük bir hedefi tamamlamak sana iyi gelebilir. Önemli olan, tatil boyunca kendini iyi hissetmen.

UNUTMA: Verimli bir tatil; dinlenmek, öğrenmek, sevdiklerinle vakit geçirmek ve yeni döneme iyi hislerle başlamaktır.

ÖZEL DATA KOLEJİ OVACIK MTAL

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi