

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.06.2018	KOBİ EFOR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ 'İŞ TECRÜBESİYLE' MEZUN VERİYOR	77	134	15000
13.06.2018	MİLLİYET	BEYKOZ'DA YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	12	20	129529
15.06.2018	MİLLİYET	NORMALDE 16 DAKİKA BAYRAMDA 3 DAKİKA	13	120	129529
19.06.2018	HÜRRİYET	YATAY GEÇİŞ İMKANI	7	7	303310
24.06.2018	HÜRRİYET PAZAR	YOLU BÖYLE OLUNCA PAZARLARI BİLE İŞE GİDİLİR – GİZEM ÇOŞKUNARDA	10	442	303310
28.06.2018	HABERTÜRK	HER ÖĞRENCİYE ÖZEL YETKİNLİK KAZANDIRACAK	21	10	205043
29.06.2018	DÜNYA	UZMANLARDAN EBEVEYNLERE SINAV ÖNCESİ TAVSİYE: 'GÜVENDİĞİNİZİ HİSSETTİRİN'	15	87	47686
29.06.2018	ORTADOĞU	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN SAĞLIK ŞART	16	17	5407
30.06.2018	DİRİLİŞ POSTASI	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN SAĞLIK ŞART	16	122	54378

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.06.2018	MEYDAN AKDENİZ	ŞİDDET HER YERDE	10	199	800
01.06.2018	ANTALYA EKONOMİ	KEŞKE HİÇ BAŞLAMASALAR AMA BIRAKMAK MÜMKÜN	3	37	1000
01.06.2018	AKDENİZ GÜNCEL	KEŞKE HİÇ BAŞLAMASALAR AMA BIRAKMAK MÜMKÜN	4	131	599
01.06.2018	JARGON	ÖMRÜN 3.5 YILI TRAFİKTE HARCANIYOR	91	45	5000
08.06.2018	DOĞUŞ	MEME KANSERİ ERKEN EVREDE DURDURULABİLİR	6	130	514
12.06.2018	YURT HABER	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	4	107	3500
13.06.2018	EGE TELGRAF	BEYKOZ'A YENİ BÖLÜMLER	12	34	3116
14.06.2018	HABER EKSPRES	ÜNİVERSİTELİLERE YATAY GEÇİŞ İMKANI	7	41	3109
19.06.2018	YURT HABER	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL İLAVE YÜZDE 25 İNDİRİM	2	58	3500
24.06.2018	EGE TELGRAF	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ HIZLI BÜYÜYOR	12	22	3116

25.06.2018	GAZETE DAMGA	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARINI VERDİ	10	89	6474
25.06.2018	EGEMEN	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	3	71	680
25.06.2018	BÜYÜKÇEKMECE GAZETESİ	SİĞARA KONUSUNDA GENÇLERİ BİLİNÇLENDİRİN	7	70	564
25.06.2018	YURT HABER	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	2	101	3500
26.06.2018	ZAFER	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	2	144	3178
26.06.2018	HABERAL KIBRISLI	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	17	149	1000
26.06.2018	YENİ VİZYON	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	2	204	1500
26.06.2018	TİCARET	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	5	158	3007
26.06.2018	TİCARET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	5	72	3007
26.06.2018	SONSÖZ	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	8	110	3175
26.06.2018	MEYDAN AKDENİZ	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	10	192	800
26.06.2018	İSTANBUL	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	12	194	5356

26.06.2018	İKİ EYLÜL	FİZİKSEL SAĞLIĞA DA DİKKAT EDİLMELİ	4	118	668
26.06.2018	EGEMEN	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	6	87	680
26.06.2018	ANTALYA EKONOMİ	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	3	88	1000
26.06.2018	AKDENİZ GÜNCEL	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	4	197	599
26.06.2018	9 EYLÜL İZMİR	SINAV KAYGISINI YENMENİN YOLU	7	11	3120
27.06.2018	GEBZE YENİGÜN	SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	6	152	523
28.06.2018	SON-AN	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ YENİ MEZUNLAR VERDİ	12	175	5622
28.06.2018	BİZİM ANADOLU	500 MEZUN KEPLERİNİ FIRLATARAK DİPLOMA ALDI	4	365	5412
29.06.2018	HİLAL	SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	9	162	1119
29.06.2018	BURSA HAYAT	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	13	258	3229
29.06.2018	ADİYAMAN GÜNE BAKIŞ	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	2	181	2000
30.06.2018	ERZURUM PUSULA	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	12	76	1378

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
01.06.2018	GAZETEGEZ.NET	SAĞLIK SEKTÖRÜ İLE KADINA ŞİDDET DEĞERLENDİRİLDİ	http://www.gazetegaz.net/detay.asp?hid=16747
01.06.2018	KOCAELISON NOKTA.COM	‘KEŞKE HİÇ BAŞLAMASALAR AMA BIRAKMAK MÜMKÜN’	http://kocaelisonnokta.com/haber-20772-oku.html
01.06.2018	HABERMA.COM	‘KADIN, ŞİDDET VE SAĞLIK’	http://www.haberma.com/haber-n196212/
01.06.2018	OPTIMUSHABER.COM	SAĞLIK SEKTÖRÜ İLE KADINA ŞİDDET DEĞERLENDİRİLDİ	http://www.optimushaber.com/saglik-sektoru-ile-kadina-siddet-degerlendirildi-380659h.htm
03.06.2018	YAZARKAFE.HURRIYET.COM.TR	BİZİ ÖLDÜREN SİGARAYA HER GÜN PARA VERİYORUZ	http://yazarkafe.hurriyet.com.tr/Detail/832156/s-izi-olduren-sigaraya-bir-de-her-gun-para-veriyor
08.06.2018	BEYKOZGUNCEL.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE BÖLÜM SAYISI 46 OLDU	http://www.beykozguncel.com/7309-beykoz-universitesi-nde-bolum-sayisi-46-oldu.html
09.06.2018	EGEMENGZT.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	http://www.egemengzt.com/haber-haberi-22879.html
11.06.2018	HAYATIMIZEGITIM.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NE YENİ BÖLÜMLER	http://www.hayatimizegitim.com/genel/beykoz-universitesine-yeni-bolumler-h18226e.html
11.06.2018	BI-OZET.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	https://bi-ozet.com/2018/06/11/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi/
11.06.2018	ADANAPOST.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	http://www.adanapost.com/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi-111427h.htm
11.06.2018	ADAGAZETESI.COM .TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	https://www.adagazetesi.com.tr/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi.html
11.06.2018	URFADABUGUN.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	http://www.urfadabugun.com/haber/113466/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi.html
11.06.2018	BENGUTURK.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ’NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	https://www.benguturk.com/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi/

11.06.2018	MARMARABASIN.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	https://marmarabasin.com/universite/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi-58183.htm
11.06.2018	KOCAELIHABER DUNYASI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	http://www.kocaelihaberdunyasi.com/beykoz-universitesi-nde-yeni-bolumler-acildi-h41224.html
11.06.2018	ALEMIHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ YENİ BÖLÜMLERLE BÜYÜYOR	http://www.alemihaber.com/beykoz/9095936/beykoz-universitesi-yeni-bolumlerle-buyuyor
11.06.2018	DOSTBEYKOZ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ YENİ BÖLÜMLERLE BÜYÜYOR	https://dostbeykoz.com/beykoz-universitesi-yeni-bolumlerle-buyuyor
12.06.2018	EGETELGRAF.COM	BEYKOZ'A YENİ BÖLÜMLER	http://www.egotelgraf.com/beykoza-yeni-bolumler/
12.06.2018	HURRIYET.COM.TR	ÜNİVERSİTELİLERE YATAY GEÇİŞ İMKANI	http://www.hurriyet.com.tr/egitim/universitelilere-yatay-gecis-imbani-40865676
12.06.2018	SONMEDYA.COM.TR	VAKIF ÜNİVERSİTESİNDEN HEM YATAY GEÇİŞ HEM İNDİRİM	http://www.sonmedya.com.tr/vakif-universitesinden-hem-yatay-gecis-hem-indirim-imbani/
12.06.2018	OPTIMUSHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	http://www.optimushaber.com/beykoz-universitesinde-yeni-bolumler-acildi-380787h.htm
13.06.2018	ADAGAZETESI.COM.TR	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL İLAVE YÜZDE 25 İNDİRİM İMKANI	https://www.adagazetesi.com.tr/beykozda-yatay-gecise-ozel-ilave-yuzde-25-indirim-imbani.html
13.06.2018	MILLIYET.COM.TR	BEYKOZ'DA YENİ BÖLÜMLER AÇILDI	http://www.milliyet.com.tr/beykoz-da-yeni-bolumler-acildi-gundem-2687511/
13.06.2018	HABERLER.COM	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL İLAVE YÜZDE 25 İNDİRİM İMKANI	https://www.haberler.com/beykoz-da-yatay-gecise-ozel-ilave-yuzde-25-10943268-haberi/
13.06.2018	SONDAKIKA.COM	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL İLAVE YÜZDE 25 İNDİRİM İMKANI	https://www.sondakika.com/haber/haber-beykoz-da-yatay-gecise-ozel-ilave-yuzde-25-10943268/
13.06.2018	MARMARABASIN.COM	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL YÜZDE 25 İNDİRİM İMKANI	https://marmarabasin.com/universite/beykozda-yatay-gecise-ozel-ilave-yuzde-25-indirim-imbani-58325.htm
14.06.2018	HAYATIMIZEGITIM.COM	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL EK İNDİRİM	http://www.hayatimizegitim.com/genel/beykozda-yatay-gecise-ozel-ek-indirim-h18252e.html

14.06.2018	GAZETEGEZ.NET	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL İLAVE YÜZDE 25 İNDİRİM İMKÂNI	http://www.gazetegaz.net/detay.asp?hid=16812
15.06.2018	MILLİYET.COM.TR	NORMALDE 16 DAKİKA BAYRAMDA 3 DAKİKA	http://www.milliyet.com.tr/normalde-16-dakika-bayramda-3-gundem-2688863/
15.06.2018	HERSEYTV.NET	NORMALDE 16 DAKİKA BAYRAMDA 3 DAKİKA	http://www.herseytv.net/haber/oku/haberi/568372.html
19.06.2018	MALATYACADDE.COM	BEYKOZ'DA YATAY GEÇİŞE ÖZEL İLAVE YÜZDE 25 İNDİRİM İMKÂNI	http://malatyacadde.com/haberi/39363/
21.06.2018	KADINVEKADIN.NET	SİĞARA KONUSUNDNA GENÇLERİ BİLİNÇLENDİRİN	http://www.kadinvekadın.net/sigara-konusunda-gencleri-bilinclendirin.html
21.06.2018	ALEMIHABER.COM	SİĞARA KONUSUNDNA GENÇLERİ BİLİNÇLENDİRİN	http://www.alemihaber.com/yasam/9137071/sigara-konusunda-gencleri-bilinclendirin
21.06.2018	AKITHABER.COM	SİĞARA KONUSUNDNA GENÇLERİ BİLİNÇLENDİRİN	http://www.akithaber.com/oku_h7473153.html
22.06.2018	BEYKOZGUNCEL.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ 500 YENİ MEZUNU UĞURLADI	http://www.beykozguncel.com/7336-beykoz-universitesi-500-yeni-mezununu-ugurladi.html
23.06.2018	HURRIYET.COM.TR	BÖYLE OLUNCA PAZARLARI BİLE İŞE GİDİLİR	http://www.hurriyet.com.tr/kelebek/hurriyet-pazar/yolu-boyle-olunca-pazarlari-bile-ise-gidilir-40875740
25.06.2018	MARASGUNDEM.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.marasgundem.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-1446112h.htm
25.06.2018	HAYATIMIZEGITIM.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.hayatimizegitim.com/genel/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-h18291e.html
25.06.2018	HAYATIMIZEGITIM.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	http://www.hayatimizegitim.com/genel/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyumeye-devam-ediyor-h18288e.html
25.06.2018	ANADOLUYAKASI.NET	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE MAZUNİYET HEYECANI	http://www.anadoluyakasi.net/beykoz-universitesinde-mazuniyet-heyecani/
25.06.2018	ADAGAZETESI.COM.TR	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.adagazetesi.com.tr/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart.html

25.06.2018	ADAGAZETESI.COM .TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	https://www.adagazetesi.com.tr/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyumeye-devam-ediyor.html
25.06.2018	OBJEKTIFHABER. COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.objektifhaber.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-390816-haber/
25.06.2018	EGEMENGZT.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.egemengzt.com/haber-haberi-23148.html
25.06.2018	HABERLERDENE VAR.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/8087340/Sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-haberi
25.06.2018	TELEHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜYOR	http://www.telehaber.com/haberler/haber-10985104/
25.06.2018	HABERLER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜYOR	https://www.haberler.com/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyuyor-10985104-haberi/
25.06.2018	AKITHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜYOR	http://www.akithaber.com/oku_h7484709.html
25.06.2018	SONDAKIKA.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜYOR	https://www.sondakika.com/haber/haber-beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyuyor-10985104/
25.06.2018	TELEHABER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.telehaber.com/haberler/haber-10985157/
25.06.2018	HABERLER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.haberler.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-10985157-haberi/
25.06.2018	SONDAKIKA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.sondakika.com/haber/haber-sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-10985157/
25.06.2018	OGRETMENİM DERGİSİ.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	http://www.ogretmenimdergisi.com/beykoz-universitesi-buyumeye-devam-ediyor/
25.06.2018	MARMARABASIN. COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://marmarabasin.com/universite/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-59361.htm
25.06.2018	URFADABUGUN. COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	http://www.urfadabugun.com/haber/113771/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyumeye-devam-ediyor.html

25.06.2018	URFADABUGUN.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.urfadabugun.com/haber/113773/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart.html
25.06.2018	EGITIMAJANSI.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE MEZUNİYET COŞKUSU	http://www.egitimajansi.com/haber/beykoz-universitesinde-mezuniyet-coskusu-haberi-65509h.html
25.06.2018	HABERMA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.haberma.com/haber-n197705/
25.06.2018	SEBINMEDYA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.sebinmedya.com/haberler/15465-haberi.html
25.06.2018	MARMARABASIN.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	https://marmarabasin.com/universite/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyumeye-devam-ediyor-59372.htm
25.06.2018	YENIVIZYON.NET	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.yenivizyon.net/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-105380h.htm
25.06.2018	GUNAYDINALIAGA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.gunaydinaliaga.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-26298h.htm
25.06.2018	EGEPLAY.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.egeplay.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-14018h.htm
25.06.2018	EGEHAKIMIYET.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.egehakimiyet.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-14816h.htm
25.06.2018	ANKAHABER.COM.TR	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.ankahaber.com.tr/egitim/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-h43939.html
25.06.2018	TICARETGAZETESI.COM.TR	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart
25.06.2018	TICARETGAZETESI.COM.TR	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	http://www.ticaretgazetesi.com.tr/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyumeye-devam-ediyor
25.06.2018	ESGAZETE.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.esgazete.com/saglik/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-h151738.html
25.06.2018	LODOSHABER.COM	SINAVA GİREN ÖĞRENCİLER DİKKAT! FİZİKSEL SAĞLIK DAHA ÖNEMLİ	http://www.lodoshaber.com/haber/sinava-giren-ogrenciler-dikkat-fiziksel-saglik-daha-onemli-339395.html

25.06.2018	OPTIMUSHABER.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ MEZUNLARIYLA BÜYÜMEYE DEVAM EDİYOR	http://www.optimushaber.com/beykoz-universitesi-mezunlariyla-buyumeye-devam-ediyor-380970h.htm
25.06.2018	IYIGUNLER.NET	SINAV KAYGISI NASIL YENİLİR? SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.iyigunler.net/egitim/sinav-kaygisi-nasil-yenilir-sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-h328979.html
25.06.2018	OPTIMUSHABER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.optimushaber.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-380969h.htm
26.06.2018	ESKISEHIRGUNDEM.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=13&newsid=130421
26.06.2018	AJANSNET.NET	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://ajansnet.net/sinav-kaygisini-azalmak-icin-fiziksel-saglik-sart/
26.06.2018	ZAFERGAZETESI.ORG	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.zafergazetesi.org/haber/oku/66620
26.06.2018	GUNAYDINALIAGA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.gunaydinaliaga.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-26313h.htm
26.06.2018	ENSONHABER.COM	SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.ensonhaber.com/sinav-kaygisini-azalmak-icin-fiziksel-saglik-sart.html
26.06.2018	AKITHABER.COM	SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.akithaber.com/oku_h7487605.html
26.06.2018	HABERLERDENEVAR.COM	SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/8102770/Sinav-kaygisini-azalmak-icin-fiziksel-saglik-sart-haberi
27.06.2018	EGEPLAY.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.egeplay.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-14071h.htm
27.06.2018	GUNAYDINALIAGA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.gunaydinaliaga.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-26352h.htm
28.06.2018	YASAMICINGIDA.COM	SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMANIN YOLLARI	http://www.yasamicingida.com/sinav-kaygisiyla-basa-cikmanin-yollari/#respond
28.06.2018	CINARINSESI.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.cinarinsesi.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-151899h.htm

28.06.2018	BISMILHABER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.bismilhaber.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-11010h.htm
28.06.2018	ADANASESHABER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://adanaseshaber.com/haber-haberi-8620.html
28.06.2018	SANLIURFAOLAY.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.sanliurfaolay.com/egitim/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart/27359
28.06.2018	GAZETESONAN.COM	BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ'NDE 500 CİVARINDA YENİ ÖĞRENCİ MEZUN OLDU	http://gazetesonan.com/haber/beykoz-universitesinde-500-civarinda-yeni-ogrenci-mezun-oldu-/15632/
28.06.2018	GAZETEKRITIK.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.gazetekritik.com/amp/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart/51912
28.06.2018	BENGUTURK.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.benguturk.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart/
28.06.2018	SERIHABER.BIZ	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.serihaber.biz/egitim/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-h57767.html
28.06.2018	AJANS66.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://ajans66.com/haber/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart_h9089.html
28.06.2018	BUGUNKOCAELI.COM.TR	SINAVI KAZANMAK İÇİN BUNU YAPMANIZ ŞART	https://www.bugunkocaeli.com.tr/haber/1613641/sinavi-kazanmak-icin-bunu-yapmaniz-sart
28.06.2018	İLKHA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.ilkha.com/haber/78609/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart
28.06.2018	DOGRUHAHER.COM.TR	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://dogruhaber.com.tr/haber/299161-oku/
28.06.2018	ORTADOĞU GAZETESİ.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://ortadogugazetesi.net/haber.php?id=71610
28.06.2018	OBJEKTIFHABER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.objektifhaber.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-390923-haber/
28.06.2018	GERCEKGUNDEM.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.gercekgundem.com/saglik/22189/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart
28.06.2018	HABERLERDENEVAR.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.haberlerdenevar.com/haberdetay/8142937/Sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-haberi
28.06.2018	HABERLER.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	https://www.haberler.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-10998107-haberi/

28.06.2018	SONDAKIKA.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.sondakika.com/haber/haber-sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart-10998107/
28.06.2018	MARASNEWS.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.marasnews.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart/31017/
28.06.2018	ESKISEHIRGUNDEM.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.eskisehirgundem.com/?sec=1&newscatid=13&newsid=130530
29.06.2018	7-24HABERCI.COM	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.7-24haberci.com/sinav-kaygisini-yenmek-icin-fiziksel-saglik-sart/81552/
29.06.2018	HABERX.COM	YKS ÖNCESİ SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN NE YAPMALI?	https://www.haberx.com/post/18616/yks-onesi-sinav-kaygisini-yenmek-icin-ne-yapmali
29.06.2018	GUNDEM.ME	SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN FİZİKSEL SAĞLIK ŞART	http://www.gundem.me/detail/?id=3725317

ULUSAL YAYINLAR

KOBİ EFOR

AYLIK ULUSAL DERGİ

İSTANBUL

EKONOMİ

Yayın Tarihi : 1.6.2018

Sayfa : 77

Tiraj: 15000

StxCm : 134



Beykoz Üniversitesi “iş tecrübesiyle” mezun veriyor

2016 yılında kurulan **Beykoz Üniversitesi**'nin kökenleri 2008 yılında eğitim hayatına başlayan **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu**'na dayanıyor. Lojistik sektörüne nitelikli işgücü sağlayabilmek amacıyla kurulan **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu**, bugüne kadar 3000'in üzerinde nitelikli mezun verdi.

Beykoz Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, "**Beykoz Üniversitesi** 2008 yılından bugüne kadar edindiği birikim ve tecrübe ile yükseköğretimde fark yaratan bir üniversite oldu" dedi.

Beykoz Üniversitesi bünyesinde; Sanat ve Tasarım Fakültesi, İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Sivil Havacılık Yüksekokulu, Yabancı Diller Yüksekokulu, **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu** ve Meslek Yüksekokulu ile eğitim hayatına devam ediyor. 149 öğretim elemanı ile 2.269 öğrenciye ulaştıklarını söyleyen Durman, 2018-2019 eğitim öğretim yılında 16 lisans ve 31 önlisans bölümüne öğrenci alacaklarını duyuruyor.

Beykoz Üniversitesi'nin en önemli hedefi; öğrencileri mezun olur olmaz ve hatta öğrencilikleri sırasında, alanları ile ilgili sektörlerde tercih edilen ve öncelikli olarak istihdam edilmesi. Bu nedenle Eğitim Bilimcisi John Dewey'in "Eğitim hayata hazırlık değil, hayatın ta kendisidir" ifadesinden yola çıkıyor ve öğrencilerin öğrenimleri süresince hayatın içinde olmalarını hedefliyor. Hedef doğrultusunda ise planlı ve özgün eğitim modeli olan "3+1" ve "7+1" eğitim müfredatını kullanıyor. Meslek yüksekokulunda da geçerli olan modelde; eğitim verilmekte olan programlarla ilgili olan şirketler/kurumlarla işbirlikleri temel yapıyı oluşturuyor. Örneğin; Deniz ve Liman İşletmeciliği Programı öğrencileri, bu sektörde aklı gelen başarılı firmalarda staj yapma imkânı bulurken Sivil Havacılık Programı öğrencileri ise havayollarının başarılı kurumlarında stajlarını tamamlamakla kalmıyor, mezun olduklarında işe yerleşme şansı da yakalayabiliyor. Bu işbirlikleri ve eğitim modeli sayesinde



Prof. Dr. Mehmet Durman

önlisans öğrencileri 3 yarı dönemi üniversitede, 1 yarıyılmı ise okudukları alanla ilgili anlaşmalı bir kurumda staj yaparak geçiriyor.

Beykoz Üniversitesinde öğrencinin farklılaşma çizgisi kişiye özel eğitim öğretim desteğinden geçiyor. Her öğrenciye özel uygulanan "Yetkinlik Geliştirme Programı" ile iş dünyasının en çok talep ettiği alanlarda yetkinlikler kazandırılıyor. Üniversite eğitimi tamamlayan öğrencilere mezun olurken diplomalarının yanı sıra iş hayatına atılarken kullanabilecekleri bir "Yetkinlik

Sertifikası" da veriliyor. Ayrıca öğrencilerin farklılaşabilmesi adına kişiye özel eğitimin yanı sıra "deneyimleyerek öğrenme", "ileri teknoloji kullanımı" ve "uluslararasılaşma" fırsatları da sunuluyor.

Kavacık'ta "Rektörlük Yerleşkesi", Meslek Yüksekokulu ile hazırlık programının bulunduğu "Kavacık Hazırlık Yerleşkesi" ve önlisans programlarının yer aldığı "Çubuklu **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu** Yerleşkesi" olmak üzere 3 ayrı yerleşkede eğitim vermekte olan **Beykoz Üniversitesi**, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında "lisans programlarının" yer alacağı ve yine Kavacık'ta açılacak olan "Lisans Programları Yerleşkesi" ile 4 yerleşkede eğitim hayatına devam etmeyi hedefliyor. Gelecek yıllarda "modern bir kampüs üniversitesi" olma yolunda ilerleyen **Beykoz Üniversitesi**'nin yerleşke inşası, **Beykoz** Mahmut Sevket Paşa Köyü'nde 100 dönümlük bir arazide devam ediyor.



Haziran 2018 **Kobİ Efor** 77

Beykoz'da yeni bölümler açıldı

Beykoz Üniversitesi'nde YÖK'ün onayıyla yeni bölümler açılıyor. Üniversitede Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nde İngilizce İşletme ile Bilgisayar mühendislikleri ve Mimarlık; Sosyal Bilimler Fakültesi'nde Psikoloji, İngilizce Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler; Sanat ve Tasarım Fakültesi'nde Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık, Grafik Tasarım ile İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı bölümleri açılacak.

Meslek Yüksekokulu'nda da Aşçılık, Çocuk Gelişimi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım ile Mimari Restorasyon bölümlerine 2018-2019 eğitim-öğretim yılında öğrenci alınacak. 2017-2018 akademik yılında tüm lisans öğrencilerine yüzde 100 ve önlisans yüzde 50 burs veren üniversite; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında yüzde 75 burs imkânının yanı sıra ilk 5 tercihe yüzde 25 Tercih Bursu seçeneklerini de aday öğrencilere sunuyor.

[illegible][illegible]

Normalde 16 dakika bayramda 3 dakika

Beykoz Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi ve Yıldırım Beyazıt Üniversitesi'nde ki akademisyenler, "İstanbul'un Bayram Trafik" ritmini ortaya çıkardı. Dr. Serkan Gürsoy, Prof. Dr. Okan Tuna ve Doç. Dr. Murat



Mert İnan
İstanbul

Yücelen tarafından yapılan çalışma, megakent trafiğindeki bayram rahatlığını gözler önüne serdi. Çalışmanın detayları hakkında bilgi veren Dr. Serkan Gürsoy, İstanbul'da açık trafikte 20 dakika sürecek mesafelerin bayram öncesi yoğunluk nedeniyle 1 saat 19 dakika sürdüğünü belirterek, "Geçen yıl haziran ayının hafta içi günlerinde, sabah ve akşam saatlerinde trafik kaynaklı gecikmeler sürücülere yolda geçen zamanlarının yüzde 65'ini kaybettirmişti. Bu kayıp hafta sonu sabah saatlerinde yüzde 19'a gerilemiş, ancak hafta sonu akşam saatlerinde yüzde 53 olarak belirlenmişti. Başka bir deyişle hafta sonu akşam saatlerinde ana arterlerde gerçekleşen trafik yoğunluğu hafta içi gün ortalamalarına yakındı. Geçen yıl arife gününden bir gün önce, İstanbul'da trafik yoğunluğu özellikle TEM otoyolunda haziran normallerinin üzerinde seyretti, sürücüler trafikte ekstrasınan yüzde 74 zaman kaybetti" dedi.

Üç kat zaman kaybı

Söz konusu durumun arife ve bayramda tam tersi duruma geldiğini aktaran Gürsoy; "Arife gününden başlayarak bayramın son gününe kadar İstanbullu sürücüler yıl boyunca kentte yaşanan en düşük trafik yoğunluklarına tanık oldular. Açık trafikte 20 dakikalık yolda yo-

ğunluk nedeni 16 dakikadan fazladan vakit kaybeden sürücüler bayramda aynı arterde yalnızca 3 dakika kaybettiler. Geçtiğimiz yıl İstanbul ana arterlerinde hareket eden sürücüler ve yolcular seyahatleri süresince harcadıkları zamanın yaklaşık yüzde 55'ini trafik yoğunluğu nedeniyle kaybetmişlerdi. Hafta sonlarını dışarıda bırakırsak bu oran hafta içi günlerde daha da yükselmiş ve yüzde 67'ye ulaşmıştı. Başka bir ifade ile 2017 yılında açık trafikte 20 dakikada alacak mesafeler yaklaşık 45 dakikada ancak kat edebilirken, hafta içi günlerde bu süre 12 dakika daha artarak 57 dakika olmuştu. Ancak bayramda kaybedilen süre sadece 3 dakika olarak ölçüldü" bilgisini verdi.



Ömürden 3.5 yıl çalıyor

- İstanbul'da yaşayanlar hayatlarının ortalama 3,5 yılını şehir trafiğinde yaşanan yoğunluktan kaynaklanan gecikmelere feda ediyor.
- Buna göre, İstanbul arterlerinde hareket eden sürücüler gün içerisinde ortalama 37 km/saat hızla hareket ederek, zamanlarının yüzde 54'ünü trafik yoğunluğundan dolayı kaybediyor.
- Aynı arterlerde sürücülerin ortalama hızları hafta içi sabah saatlerinde 26 km/saat olarak ölçülmüş.
- Hafta içi akşam bu değerler daha da artmakta; 22 km/saat ortalama hız ile hareket eden sürücüler, zamanlarının yüzde 71'ini trafikte kaybetmekte.
- İstanbul'da açık trafikte 10 dakika sürecek yol trafikte 22 dakika sürüyor. Sabah ise 10 dakikalık yol yaklaşık 30 dakika akşam saatleri ise 35 dakika sürüyor.
- Hafta sonları akşamları hafta içi akşamlarını neredeyse aratmıyor ve trafik açikken 10 dakika süren yol neredeyse 25 dakika sürüyor.

Yatay geçiş imkânı

» BÖLÜMÜNÜ ya da üniver-
sitesini değiştirmek isteyenlere
yatay geçiş imkânı sağlanıyor.
Beykoz Üniversitesi kendi ve di-
đer üniversite öğrencilerinin ya-
tay geçiş başvurusunu merkezi
yerleştirme puanı ile 15 Ağus-
tos’a, not ortalamasına göre ise
31 Ağustos’a kadar alacak. Alı-
nan derslerin bir kısmı yeni bö-
lümde saydırılırken, yatay geçi-
ře özel ek yüzde 25 indirim var.

Yolu böyle olunca **pazarları bile işe gidilir**

İşte günlük hayatımız için tam bir cile. Hile de İstanbul'da! Bey
buğurcu 500 bin araç takip edilecek yapılan Trafik Olasitani
Araştırması, hayatlarımızı ortalama 6 buçuk yılın trafikte
geçtiğini söylüyor. Ama aramızda bu yıl eniyetini hiç çekmeyen
husta bu yıl tam bir sefahte çeviren şarış insanlar da var. Hötin
Türkiye'de onların enini sürdük. Bıras özendik, anarak da kuskandık.



**TRAFİKTEYİNİZ
AZADE
BUTLU
KARİYERLİYİNİZ**

Haftanın bir günü yola gidiyor

Sevgiye Ünvermez, Güneş Tırak Ünvermez
ve **Yasemin Ünvermez** akademisyenleri baş-
lı başına İstanbul'da toplamda 500 bin arası
koordinatlarını ve huzun kâğıdı ederek 'Trafik
Ölütleri Araştırması' yaptılar. Raporun sonuçlarına
göre İstanbul'da yaşayanlar hayatlarının ortalama
iki buçuk yılını trafikte geçiriyor. Bu da hafifçe
bir içgüdü meseali hafızdan yazmış ekkâl yaratıyor.

Keytez Üniversitesi Öğretim Üyesi Yrd. Doç. Dr. Serkan Gürsoy, trafik nedeniyle kısa vadede zaman, orta vadede çevre kirliliği ve sağlık kayıpları, uzun vadedeysse sosyoekonomik ve asyaki/ölümler kayıplar yaşadığını söylüyor.



*İşime atımla gidiyorum, işle
aradığımı medeniyetli bul!*

Zeynep Bakır - Kızı

[illegible]

İşine dünyanın
en güzel
su yolundan
gidiyor

[illegible]

Bisikletle yolculuk özgürdür

Gülşay Büyükkaplan / İstanbul

[illegible]

Güne 400 metre
yüksekten
başlıyor

Metin Akıncı / Çamlıhemşin

[illegible]

*Servis vir ama-
lucumque servit
ediporum*

İlhan Koc - Tokat

[illegible]

*Karşıyaka vapurunda
Hayat gerçekten
güzel” diyorum*

Bilegiç Arca - İzmir, Karşıyaka

Karagöke-Akinci yapımına ilişkin bir anılatı şöyle:
- 25 yıl önce süper müzisyenim. İlk çalışmamı İstanbul'da yaptım. 'Yaşadığım tüm zorlukları anlatan bir şarkı' diye 40 yıla yakın bir süre önce yazdığım şarkı vardı. Hızla ve müzikle birlikte Akinci'de şarkıya müzik ekledim. Her şarkıya bir şarkı ekledim. Her şarkıya bir şarkı ekledim. Her şarkıya bir şarkı ekledim.

- **Do corporate mean profit need? Market believes**

Isuzu pak-ber-gita-ginewat sa Dagupan, sila
Ganyan kabaat sa mga pagpapalaganap sa
pagpapalaganap sa mga pagpapalaganap sa
pagpapalaganap sa mga pagpapalaganap sa
pagpapalaganap sa mga pagpapalaganap sa
pagpapalaganap sa mga pagpapalaganap sa

■ **Vopros** vyshet edenka sda kaznoshigza to mnyak na vol' Nard'kovichov?

[illegible]

*Playtonda kendimi
eski bir Türk filminde
gibi hissediyorum*

Rukiye Ay - Burgazada

[illegible]

HABERTÜRK

GÜNLÜK ULUSAL GAZETE

İSTANBUL

SİYASİ

Yayın Tarihi : 28.6.2018

Sayfa : 21

Tiraj : 205043

StxCm : 10



Her öğrenciye özel yetkinlik kazandıracak

BEYKOZ Üniversitesi, her öğrenciye özel uygulanan Yetkinlik Geliştirme Programı başlattı. Program ile öğrencilere iş dünyasının talep ettiği sorunları analiz edebilme ve çözebilme, liderlik, başkaları ile uyum içerisinde çalışabilme gibi yetkinliklerin kazandırılması hedefleniyor.



YÖK'ten ALES puanlarına düzenleme

AKADEMİK Personel ve Lisansüstü Eğitimi Genel Müdürlüğü (ALES) puanlarının 5 yıl geçerli olmasıyla ilgili YÖK'ün yönetmelik değişikliği Danıştay'ın yürürlüğe girmesiyle ALES sonuçları açıklanmaya başladı. Mevcut puanlar geçerli kabul etmeye karar aldı.



Her öğrenciye özel yetkinlik kazandırılacak

BEYKOZ Üniversitesi, her öğrenciye özel uygulanan Yetkinlik Geliştirme Programı başlattı. Program ile öğrencilere iş dünyasına talep ettiği sorunları analiz edebilme ve çözme, liderlik, başkaları ile uyum içerisinde çalışabilme gibi yetkinliklerin kazandırılması hedefleniyor.



'LGS ÖZEL OKULA TEŞVİK EDİYOR'

LGS puanları ve yerleştirme kılavuzunun açıklanmasından sonra, eğitimciler bu sistemin aileleri çocuklarını özel okullara göndermek zorunda bıraktığı eleştirisini yaptı. Eğitimciler, "Kılavuzdan sonra da rehberlik öğretmenlerinin telefonları sızıyor" dedi.

LİSEYE Geçiş Sınavı (LGS) puanları ile tercih ve yerleştirme kılavuzunun yayımlanmasından sonra, eğitimciler bu sistemin aileleri özel okullara yerlendirdiği eleştirisini yaptı. Sınavları da yalnızca özel okullardaki çocukların çözebileceği nitelikte olduğunu ifade eden uzmanlar, "Bu sistem aileleri okullarını satıp çocuklarını özel okula yollamaya zorluyor" dedi. Uzmanların sınav sonuçlarına ilişkin değerlendirmeleri şöyle:



Fatma BÖLÜ

lerini girdik. Yeni sisteme, daha hızlı olan özel okullar son bir-karar ay da nisa uygun hazırlandı. Veliler bizzatın farkında olduğu için özel okullara yönlüyor. Veliler kahırda, rehber öğretmenlerin yanında olmalıyız. Veliler okullarını satıp çocuklarını özel okula göndermek. Başarıları özel okullar zerre indirim yapmıyacak. Aparentman dairelerine daha fazla okula açılacak, şimdi bile 400 TL'ye ulaştırılan öğretmenler var."

'ÖZEL OKUL VE KÖY ÇOCUĞU EŞİT YARŞMADI'

'CEKETİNİ SATIP ÇOCUĞUNU ÖZEL OKULA GÖNDERECEK'

Eski Anadolu Eğitim Sendikası Genel Başkanı Cansel Güven: "Yeni sistem uygulaması çok güc. Anne, baba ve çocukları bu sınavın değerlendirmesini yapacak kültür, eğitim ve sosyal altyapı yetersiz. Özel okullara kayıtların başlamasıyla kayıplar koptu. Kendi sınavının mı yapacak" diye düşünmeye başladılar. Telefonlarımız sızıyor. Kızları bilmeden sınavı girdi. Zengin ailelerin çocukları güvence altında ama bir köre sınavı başladı. Sınavlar MES'ın örnek sonuçlarına benzerdir. PISA'ya ve ALES'e benzer sınavlar var. Sınavları öğretmenleri (yıldırı) gözünde zannarı bile yerleştirme-lik-

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğretmeni M.G.: "Sınavın açıklanmasından arından yarım saat içinde yüzlerce veli telefonla aradı ya da direkt panzerine gitti. Veliler çok kaygılı ve tercin içinde olduklarını biliyorlar. Bizi de içinde kaygıya büründürüyor. Özel okullara talep arttı. Geçen yıl birçok tam puan alan veliler bu yıl birticim 485 puan aldı. Sistem güzel ama altyapı yetersiz. Veliler istedikleri okulları çocuklarını göndermek isteyecekler, bu da onları özel okula yönlerecek. Bu yıl sınav içinde 'kollama' soruları da vardı. Özel okul öğretmenleri köy çocukları bu yıl okuyan sınavları eşitlik içinde yarışı."



'TEOG'A YAPIŞAN OKULLAR BAŞARILI OLAMAZ'

ÖZEL Okullar Derneği Başkanı Nurullah Dal: "Bu sınavı öğretmenler farklı. Sınavın mantığını daha önceden açıkladılar. Özeleltili yapmak gerekirse, bu tarz bilmelerine rağmen hazırlık yapmayan özel okullar vardı. PISA örneği bir sınavdı. PISA'da başarı durumuna da özel okullardan PISA ortalaması yüksek. TEOG'a yapışan okullar başarılı olamaz. Özel okulların eğitim ve öğretim metodu bu sınavı daha ilgili ve uyumlu olduğu için başarılı olacaktır. Devlet okullarının da bu mantığı kavraması gerek. Kitap okumaya daha çok önem vermeli. Çok ciddi bir adaptasyon sorunu yaşanacağı düşünüyorum. Bu bir eleme sınavı. Rehber öğretmenlere danışmaları artması normal."

Sınavda 18 öğrenci birinciliği paylaştı

LİSEYE Geçiş Sınavı (LGS) sonuçlarına göre, Türkiye genelinde 18 öğrenci 500 tam puan ile birinciliği paylaştı. Adana, Ankara, Aydın, Gaziantep, Kütahya ve Mersin'den 1'er, İzmir, Konya ve Ordu'dan 2'er, İstanbul'dan ise 8 öğrenci tüm sınavları yapmaksızın tam puan aldı. Şampiyon öğrencilerden Adana'da Çukurova Selahaddin Eyyubi İmam Hatip Ortaokulu öğrencisi Aza Karp, diğer şampiyon hayal ettiği ancak sadece fikrinin değişebileceğini belirtti, şöyle devam etti: "İnsanlara yardım olmak, öğrenme yaratmak benim için çok önemli. Çalışkan en büyük prensibim. Öyle bir çalışkanlık ki sonu hazırlayan heyete şansa baskılamak istemiyordum. Onlara 'Siz ne istersiniz' sorusu, ben zaten yapabiliyorum diyecektim. Gece yatırsam kadar çok çalıştım hiç olmadık saat. Her zaman düzenli çalışmaya gayret ettim."



çok çalışmadı. Planlı çalıştım. Ders, derste dinlenerek yapıldı. Küçük yaştan itibaren, 3 yaşında bile zihinden kitapları okuyabiliyordum. Öğrenim 1'inci sınıf öğretilen, 'Bu çocuğun sınavı gün gelecek bilişimle gireceğini' dediler. Öğretmenimizin yüzünü kara çıkarmadık" diye konuştu.

'HAYALİM TIP'
Kütahya'da Dumankaya Kültür Okulu öğrencisi olan LGS birincisi ERF Taş da tüm sınavları doğru yapmaksızın 500 tam puan aldı ve şampiyonlar arasında yer buldu. Hayalim tip fakültesinde okumak istiyordum diye gelen Taş, birinciliğin kendisine sürpriz olduğunu kaydetti. Taş, "Bazı öğretmenlerime, aileme ve düzünü çalışmaya borçluyum. Böyle bir sonuç beklemiyordum. Nali Güzel Fen Lisesi'nde okumak istiyordum. Daha sonra da tip fakültesinde çalışmaya karar verdim. Çok fazla kitap okuyordum. Piyasada kitap çok pahalı olduğu için kitap kiralıyordum. Başarı çalışarak yakalandı. Başka bir alternatif yok. Düzenli çalışmaya çalıştım. İhtiyaçları karşıladım. Tam puan alan öğrencilerden 3'ü Bilen Okulları'nın Çarşıca, Esenşehir ve Halkalı, 3'ü de Başkentler Koleji'nin Başkentler ve Ordu, Enerji Üçüncü kampüslerinden çıktı.

VEFAT VE BAŞSAĞLIĞI

Gazetemiz yazarlarından Serdar Ali Çelikler'in değerli babası

MUHARREM ÇELİKLER

27 Haziran 2018 tarihinde vefat etmiştir.

Cenazesi 29 Haziran Cuma günü öğle namazını müteakip kılınacak cenaze namazından sonra Küçükçekmece Mehdiye Camii'nden kaldırılacaktır.

Merhuma Allah'tan rahmet, yakınlarına başsağlığı dileriz.

HABERTÜRK GAZETESİ ÇALIŞANLARI

ACI KAYBIMIZ

Ailemizin Çınarı, Çok Değerli Büyüğümüz, Kurban Ali ve Gülistan'dan olma 1933 Kars doğumlu, Yapı Kredi Bankası eski müdürlerinden,

Şadan Çelikler'in sevgili eşi,

Gülümser, Haydar, İnciser, Şivekar, Nilüfer, Ülker, Serdar'ın babası, İlker, Ender, Kadir, Kerimcan, Ercan, Aslı, Ayşe, Deniz, Miray, Can, Cem, Yaz'ın dedesi,

Cihat Bayar, Asiye Gül Çelikler, İbrahim Miraç Erdoğan ve Gülin Çelikler'in kayınpederi,

ÇOK KIYMETLİ İNSAN, BİRİCİK BABAMIZ MUHARREM ÇELİKLER

27 Haziran 2018 tarihinde vefat etmiştir.

Cenazesi 29 Haziran Cuma günü Küçükçekmece Mehdiye Camii'nde (Azeri Camii) öğle namazına müteakip kılınacak cenaze namazından sonra Esenyurt Yeni Mezarlığı'na defnedilecektir.

Allah rahmet eylesin.

AİLESİ

YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI 30 HAZİRAN-1 TEMMUZ'DA DÜZENLENECEK

Uzmanlardan ebeveynlere sınav öncesi tavsiye: 'Güvendiğinizi hissettirin'

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), 30 Haziran-1 Temmuz tarihleri arasında yapılacak. YKS'nin ilk oturumu olan ve tüm adayların girmek zorunda olduğu Temel Yeterlilik Testi (TYT) yarın gerçekleştirilecek. 1 Temmuz Pazar günü sabah ise Alan Yeterlilik Testi (AYT) öğleden sonra ise Yabancı Dil Testi (YDT) yapılacak. Yeni sınav sistemi bu yıl ilk kez uygulanacak. Ölçme, Seçme ve Yerleştirme Merkezi (ÖSYM) tarafından yaklaşık bir ay önce erişime açılan eski sınav sorularını da 2.5 milyondan fazla kişi inceledi. YKS'nin yaklaşmasıyla birlikte bir ayda yaklaşık 1.5 milyon aday üniversiteye giriş sınav sorularından yararlandı. YKS öncesinde uzmanlar öğrencilere şu önerilerde bulundu:

- **Altınbaş Üniversitesi Rehberlik Koordinatörü Murat Acet:** Yaşamınızın rutin akışında başta beslenme ve uyku düzeniniz olmak üzere değişiklikler yapmaya özen gösterin.
- **Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz:** Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır.
- **Bahçeşehir Koleji Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Koordinatörü Özen Yazgan:** Ebeveynler bu süreçte çocuklarının yanında olduğunu hissettirmeli.



Çocuğunuzu başkalarıyla asla kıyaslamayın. Sınavı bir varlık yokluk mücadelesi haline getirmeye dikkat edin.

- **Fitoterapi Uzmanı Dr. Ümit Aktaş:** Sınava girmeden önce yapılan kahvaltı başarıyı belirler. Çocuklar yediklerine göre ya imtihanın daha başında kafası bulanır öğrendiklerini unuttur ya da tüm sınav boyunca zihni açık, performansı tam olur.
- **Memorial Antalya Hastanesi Psikiyatri Bölümü'nden Uz. Dr. Nehir Kürklü:** Sınavda her yarım saatte bir 30 saniye ara verip gözleri kapatmak, yavaş yavaş 8'e kadar sayıp nefes alıp, ardından 8'e kadar sayıp nefes tutmak, sonra 8'e kadar sayarak nefes vermek yararlı olacaktır.
- **Üsküdar Üniversitesi Eğitim Uzm. Dr. Ahmet Alkayış:** Öğrenciler sınava bir gün kala ders çalışmayı bırakmalı. Sınav yerini mutlaka görmeli, aynı saatte uyu-

malı, kahvaltılarını her günkü gibi yapmalı, sadece kendi kitapçıklarına odaklanmalı.

- **İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Müdürü Prof. Dr. Oğuz Özyaral:** Öğünlerinize bir kase yoğurt ilave edin. Meyve yiyeceğiniz ya da mümkün olduğunca posalı suları tüketin.
- **Özel Uğur Anadolu Lisesi PDR Koordinatörü Ebru Ceylan Tezer:** Adaylar sınav esnasında nefes alma tekniklerini deneyebilirler. Burundan derin bir nefes alıp birkaç saniye tuttuktan sonra yavaşça bırakarak ihtiyaç olduğu anlarda uygulayabilirler.
- **Doğru Cevap Eğitim Kurumları Eğitim Koordinatörü Yusuf Yıldırım:** Sınav hayatımızın en önemli olayı değildir ve başarılı olmak için planlı çalışmak ve destek almak yeterlidir. Hiçbir öğrenci sınavlarda başarılı olmayacak kadar kötü durumda değildir.
- **İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Dr. Yudum Akaylı:** Ebeveyn olarak siz de sınav öncesinde kaygılı hissedebilirsiniz. Son dakikada ona yardımcı olabilmeyi düşünün. O, bu güveni içselleştirip 'ne olursa olsun kabul ediliyorum' şeklinde düşünecek ve tam performansını ortaya koyabilecektir.



CPM YAZILIM İLE İSTANBUL YİĞİT ERGİ

UNİVERSİTESİ'NDE İŞİMLİ

CPM Yazılım, bilgisayar teknolojisi ve bilgi birikimi ile eğitim için İstanbul Yigert Üniversitesi'nde (İTUCU) stratejik işbirliği protokolü imzalandı. CPM Yazılım bu anlaşma ile İstanbul YİĞİT ERGİ'ye eğitim için stratejik işbirliği protokolü imzalandı. CPM Yazılım Yazılım Kurum Başkanlığı, Türkiye'de teknoloji eğitimi alanında en büyük üniversite olan Yigert Üniversitesi'ne eğitim için stratejik işbirliği protokolü imzalandı.

2 BİN 900 ÖĞRENCİYE BULGARI EĞİTİMİ

Bulgaria Eğitim Kurumları, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında 2 bin 900 öğrenciye eğitim vermektedir. Kurum, Bulgaristan'da eğitim veren en büyük kurum olarak kabul edilmektedir. Kurum, Bulgaristan'da eğitim veren en büyük kurum olarak kabul edilmektedir. Kurum, Bulgaristan'da eğitim veren en büyük kurum olarak kabul edilmektedir.



Bulgaria Eğitim Kurumları öğrencileri

TEGV'YE YATIRIMCILARI BAŞLAYACAK

Bu yatırımların Türkiye'de TEGV Yatırımcıları Kurulu (TEGVY) tarafından gerçekleştirilecektir. TEGV Yatırımcıları Kurulu, TEGV Yatırımcıları Kurulu tarafından gerçekleştirilecektir. TEGV Yatırımcıları Kurulu, TEGV Yatırımcıları Kurulu tarafından gerçekleştirilecektir.

AÇILACAK BİLİM YERİNE DE İLA OLACAK

Giresun Üniversitesi savunma sanayiine öğrenci yetiştirecek

ERKAN ÖZGÜ

Giresun Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Cevat Çolak, 2018-2019 eğitim yılında "Türk Silah Sanayisi" Tesisleri'ni başlatarak, savunma sanayiine öğrenci yetiştirecektir. Çolak, "Türk Silah Sanayisi" Tesisleri'ni başlatarak, savunma sanayiine öğrenci yetiştirecektir. Çolak, "Türk Silah Sanayisi" Tesisleri'ni başlatarak, savunma sanayiine öğrenci yetiştirecektir.



Çolak, "Türk Silah Sanayisi" Tesisleri'ni başlatarak, savunma sanayiine öğrenci yetiştirecektir. Çolak, "Türk Silah Sanayisi" Tesisleri'ni başlatarak, savunma sanayiine öğrenci yetiştirecektir. Çolak, "Türk Silah Sanayisi" Tesisleri'ni başlatarak, savunma sanayiine öğrenci yetiştirecektir.

Bilgi Koleji, akademik gelişimi 'a+5b' modeliyle destekleyecek

İş & Eğitim
ARILAN KATON

Bilgi Koleji, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul Atapazarı'daki kampüsünde öğrencilerle buluşmaya hazırlanıyor. Bilgi Koleji Kurucusu Ahmet Çevik, koleji 10 milyon TL yatırımla hayata geçirdiklerini açıkladı.



Ar-Ge kurulları oluşturulacak

Bilgi Koleji, bilimsel, teknolojik ve akademik gelişimi destekleyecek Ar-Ge kurulları oluşturulacak. Kurum, bilimsel, teknolojik ve akademik gelişimi destekleyecek Ar-Ge kurulları oluşturulacak. Kurum, bilimsel, teknolojik ve akademik gelişimi destekleyecek Ar-Ge kurulları oluşturulacak.

Bilgi Koleji Yönetim Üst Kurulu'nda yer alan isimler:

- ✓ Prof. Dr. Mustafa Özcan
- ✓ Prof. Dr. Cevat Çolak
- ✓ Serkan Ege
- ✓ Yazar ve Öykü Yazarı
- ✓ Uzman Yazar Alihan Yılmaz
- ✓ Prof. Dr. Arslan Kalkan
- ✓ Gazeteci Yazar Nuriye Çelik

Çevik, bu kolejinin 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul Atapazarı'daki kampüsünde öğrencilerle buluşmaya hazırlanıyor. Çevik, bu kolejinin 2018-2019 eğitim-öğretim yılında İstanbul Atapazarı'daki kampüsünde öğrencilerle buluşmaya hazırlanıyor.

12 BİN 900 EĞİTİMCİYLE

ÇALIŞMA GERÇEKLEŞTİRDİ

Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖAKV), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir.

Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖAKV), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir.

Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖAKV), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir.

Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖAKV), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir.

Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖAKV), 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir. ÖAKV, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında 12 bin 900 öğretmene eğitim vermiştir.

YÖREKÖZ'DEN KURULLARI İKİ AY 10 MART 2019 TERCİHİNE DÖNÜŞÜK

Uzmanlardan ebeveynlere sınav öncesi tavsiye: 'Güvencinizi hissettirin'

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS), 2019'da 1 Temmuz'da yapılacak sınavla başlayacak. Uzmanlar, ebeveynlere sınav öncesi tavsiyelerde bulunuyor. Uzmanlar, ebeveynlere sınav öncesi tavsiyelerde bulunuyor. Uzmanlar, ebeveynlere sınav öncesi tavsiyelerde bulunuyor.



Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler.

Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler.

Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler.

Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler. Uzmanlardan ebeveynlere tavsiyeler.

GENÇ OLUĞUMA BAKMAYIN

DÜNYAYI İYİ OKURUM



DÜNYA GAZETESİ VE İYİ DÜNYASI

ELE ELE VERELİM

GELECEĞİN YÖNETİCİLERİNE GİRİŞİMLERİNE

GAZETE OKUTALIM

DÜNYA

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Gazete Okutma Kurumu

Sınav kaygısını yenmek için **FİZİKSEL SAĞLIK ŞART**

BEYKOZ Üniversitesi

Sosyal Bilimler Fakültesi

Dekanı Prof. Dr. **Pınar**

Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile

egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır" diye konuştu.





İstanbul'u sağanak yağış vurdu

İstanbul'da gece saatlerinde şimşek ve çok gürültüsüyle etkili olan sağanak esnasında, kent genelinde rögarların tıkanması ve taşması sonucu bazı ev ve iş yerlerini su bastı. Yoğun yağış nedeniyle alt geçitlerde oluşan su birikintilerinde mahsur kalan araçlar ise itfaiye ekiplerince kurtarıldı.

INTERVIEW: *„Ich bin ein bisschen wie ein Schmetterling, der auf der Suche nach einem Partner ist.“*

[illegible]

TUĞRUL MEYDANCI
SİMİONLILAR AYDINLATI
İstanbul'da oturma alanı sağlandı



kırmızı suluğu. Pillerler bu bir kütahya şarapından kırmızı suluğu. Hıfzı-
dan döküleni suluğu. Ancağı ki bu
kütahya şarapından kırmızı suluğu
adından kırmızı suluğu değil ki
adından kırmızı suluğu değil ki
adından kırmızı suluğu değil ki

[illegible]

İnsan gücünden çok daha az olan
girişimciye yatırım denkleşi ne
tarihi İstanbul'da gerçekleşti mi bilseniz,
Bursa'da insan ne kadar önemli
muhabir de anlatmıştı. Bu ge-
ce" diye konuştuk. (GMA)

şu aradılan Tüketiciler Heyetleri'ne göre sonuçlarında şüphesizler olacaktır. Elbette diğer sağlanan ve alınacak yola da (EÜ (İstisnalar/İstisnalar) İhtidatları nezdinde) İhtidatlar Alınarak Nevelimle ne'ne bulaş pırpırmak diğer nevelim. Bu İhtidatlar da 1. sınıf pırpırmak hernevi bu istisna sonucu kulağı.

[illegible]

İÇİŞİLER BAKANLIĞI
HAVALİHAZIRIYA YÖNLENDİRİLMİŞ
Yakın mesafelerle Alışveriş, Hareketler
için Enveril gidenler Dışarı Hava Yolu
Kontrol Sistemleri ile Türk Hava Yolları

**NESEN UÇARLAR SAĞLA
HAYATIMIZDA BÜYÜK
KİMEK Çİ** (İstanbul'da yerleşik
kurum) olarak, uluslararası bir
kurum, uluslararası kurumlar ve
bir kuruluşun dünyaya çıkması için

ÜRKİT'teki taşkınların genetik çeşitliliği konusunda yapılan araştırma, Antalya ve Erzurum'da düzenlenen İkizler bölgesinde rastlanmayan "haplotipler" (genetik açıdan yakın bağlantılı gruplar) bulunduğuna ortaya koydu.

(Doğru A.A.)



Taksim'in göbeğine
GÖKYÜZÜNDEN
VİNC İNDİ

[illegible]

Tekirdağ'da dolu ve yağmur etkili oldu

ETIKETIM Güçlü bir pazarlama stratejisi. Bu gün tüketiciye ulaşmak ve onları satın almaya ikna etmek için en etkili yöntem etiketleme. Etiketleme Türkiye'de özellikle gıda, tekstil, kozmetik, ilaç ve diğer sektörlerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Etiketleme, bir ürünün özelliklerini, faydalarını ve diğer bilgileri tüketicilere aktarmak için kullanılan bir araçtır. Etiketleme, bir ürünün değerini artırabilir, markanın itibarını güçlendirebilir ve tüketicilerin satın alma kararlarını etkileyebilir. Etiketleme, bir ürünün pazarlama stratejisinin önemli bir parçasıdır. Etiketleme, bir ürünün özelliklerini, faydalarını ve diğer bilgileri tüketicilere aktarmak için kullanılan bir araçtır. Etiketleme, bir ürünün değerini artırabilir, markanın itibarını güçlendirebilir ve tüketicilerin satın alma kararlarını etkileyebilir. Etiketleme, bir ürünün pazarlama stratejisinin önemli bir parçasıdır.

székelyek Törökországba, az ottani paraszti, népesedő rétegek közötti harcokból egy másik rétegre az oktatási kormányzatnak kellett átköltöznie, melynek munkáját az államnak kellett finanszíroznia. A székelyek a magyar államot tekintették a legfőbb ellenségnek, ezért az államnak kellett megvédeni őket a törökök elől. A székelyek a magyar államot tekintették a legfőbb ellenségnek, ezért az államnak kellett megvédeni őket a törökök elől.



Van kedileri için 'ÖZEL HAVUZ'

[illegible]

Einfluss 14 (Temperatur 10°C)
Unterschiedsbehandlung über Karbon
 Versuchs (nicht-kontinuierlich):
 Karbon- vs. Zirkon- und Karbon- vs.
 einseitig versetzt vs. nicht-ent-
 wässert vs. Abfluss, beidseitig- und
 einseitig-entwässert. Tages-tempe-
 ratur konstante (mittlerer Ausdeh-
 nungskoeffizient, spez. Gewicht, etc.)
 gleiches Material. Einmalige und
 zweifache, kontinuierliche (nach
 Aufnahme) Aufnahme der Karbon-
 Aufnahme an der Aufnahme von Karbon
 (Kohlenstoff) und Zirkon (Zirkon)
 (Kohlenstoff) und Zirkon (Zirkon)
 (Kohlenstoff) und Zirkon (Zirkon)

**'Türkiye'nin
çatısı' Kars'tan
görüntülendi**



KOOF ve Ağa E arasında bulunan ve yitirildiği anlaşıldığı "Telliye'nin çarısı" olarak tahmin edilen 5 km 237 nolu rakımı Ağa Dağında 6000 den yükseklikte bulunan bulgular, genel görüşlerdir. (Fotoğraf: A.A.)

FİZİKSEL SAĞLIK ŞART

NEVADA
Nevada's Attorney General
Debra F. Davis, Ph.D., says
that Nevada's courts are
not doing a good job of
protecting the public from
the dangers of the
Nevada's courts are not
doing a good job of
protecting the public from
the dangers of the



**GÜNDEMDE
BUGÜN**



**HAFTA İÇİ
HERGÜN
12:00**

Sınav kaygısını yenmek için sağlık şart!

▲ Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınava girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu.

“BİLDİĞİ KONUYU UNUTTURUR”

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, “Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtiyi kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınava hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme

Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, “Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır.” diye konuştu



sayılabilir” dedi.

“KENDİNİZE MANTIKLI AÇIKLAMALAR YAPIN”

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu

işaret etti. “Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor” diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesi gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyledi.

“

“Psikolojik yardım alınabilir”

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, “Sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşır” diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir.

”



Nektarinin faydaları nelerdir?

Kanserden kalp sağlığına, kilo kontrolünden yüksek tansiyona kadar birçok fayda bulunan nektarinin 1 adedi yalnızca 47 kalordir. İşte lezzetli ve yavan vazgeçilmez meyvelerinden biri olan nektarinin faydaları:

KANSER

Nektarinin sarı etli yapısı "bioflavonoid" ve karotenoidlere zengindir. Bu pigmentler antioksidan yapıları sayesinde vücutta kansere karşı koruyucu başka hastalıklara neden olan hücre zararlarını önler. Nektarindeki A ve C vitaminleri ile beta-karoten sizi özellikle dil ve ağız boşluğu kanserine karşı korur. Ayrıca nektarinde bulunan klorojenik asit, kolon kanserine karşı oldukça etkilidir. Güçlü antioksidan yapısıyla serbest radikalleri ortadan kaldıran nektarin, sizi kansere karşı korur.

KALP SAĞLIĞI

Nektarin, bol miktarda kalp dostu potasyum ve lif içerir. Bu besin öğeleri kalbi daima genç tutmak açısından önemlidir. Bununla birlikte iyi huylu kolesterol (HDL) seviyesinin yükselmesine yardımcı olan nektarin, lifli içeriği sayesinde sindirim sisteminde de iyi gelebilir.

ANTİOKSİDAN

Nektarin güçlü antioksidan yapısı sayesinde ciddi hastalıklara neden olan serbest radikallerle mücadele eder. Özellikle güneş ışığına maruz kaldıktan sonra geçen serbest radikallerin etkilerini nektarin sayesinde etkisizleştirir. Nektarındaki antioksidanlar vücutta A vitaminine dönüştürülürken bizi güneşin zararlı UV ışınlarına karşı korur.

HÜCRE YENİLENMESİ

Nektarin yapısında bol miktarda bulunan C vitaminini hücre yenilenmesi ve dokuları bir arada tutulmasında önemli bir rol oynar. Nektarin, ağ dokusunu ana proteini olan kolajen ürettiğini artırarak kesik ve yaraların kasa süre içinde iyileşmesini sağlar. Nektarinin içerdiği askorik asitler bağışıklık sistemini güçlendirerek vücutta enfeksiyonlara karşı mücadele etmesini sağlar. Yine askorik asitler kırık ve kemiklerin onanmasında da etkilidir. Nektarindeki doğal bileşikler cilt, yara izleri, doku, tendon ve bağların yenilenmesinde sorumlu olan proteinlerin önemli bir kısmını oluşturur.

SİNDİRİM

Nektarin sayesinde kabızlık problemi ile baş etmeniz çok kolay! Nektarinin içerdiği potasyum, pH dengesini sağlama adına yardımcı olarak karbonhidratların sindirimini kolaylaştırır. Metabolizmayı hızlandıran nektarin sindirim sisteminin düzenlenmesine büyük katkı sağlar.

KİLO VERME

Nektarin düşük kalorili yapısı sayesinde kilo vermek isteyenler için harika bir meyvedir. 100 gram nektarin 44 kalordir ve yalnızca doymama yağlar içerir. Nektarin, lifli içeriği ile uzun süre tok kalmanızı sağlayarak kilo vermenize yardımcı olur.

Sağlık

“e-Nabız” uygulaması için kamu spotu hazırlandı

Sağlık Bakanlığı tarafından her türlü sağlık kaydına erişime olanak sağlayan “e-Nabız”ın nasıl kullanılacağına ilişkin kamu spotu hazırlandı.

Sağlık Bakanlığı yetkililerinden edindiği bilgiye göre, 3 yıl önce hizmete giren “e-Nabız”ın daha yaygın kullanılabilmesi amacıyla, televizyonlarda gösterilmek üzere tasarlanan kamu spotu yayına hazır hale getirildi. Tanıtılan kamu spotu, randevu saatleri, tabii sonuçları, bazı hastalıklara ilişkin risk analizi, aşı takvimi,

aile bekisini değiştirme talebi, organ bağışı ve en yakın hasta-ne bilgileri gibi çeşitli konuda bilgi veriyor. Kamu spotu, bugünden itibaren televizyonlarda yayınlanacak.

Hazırlanan kamu spotunda, e-Nabız sistemine nasıl giriş yapılacağına ilişkin bilgilere de yer veriliyor. Vatandaşlar, www.enabiz.gov.tr adresindeki



“e-Devlet ile Giriş” butonunu kullanarak e-Devlet şifreleri ile sisteme giriş yapıp kendi e-Nabız şifrelerini oluşturabiliyor.

Sınav kaygısını yenmek için sağlık şart!

Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres bata yapma olasılığı artırabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pinar Tınaz, sınavı girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu.

“BİLDİĞİ KONUYU UNUTTURUR”

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, “Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozulmaları gibi çok sayıda belirtiliyle kendini gösterir. Ofise, huzursuzluk, sinirlilik hali, kararsızlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavı hazırlama ve sınav sırasında sorulan yanıtlama ile ilgili de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişeldir. Bilişel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve derinleşme olasılığına dönüşme

Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, “Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır.” diye konuştu



sayılabılır” dedi.

“KENDİNİZE MANTIKLI AÇIKLAMALAR YAPIN”

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilişkili olduğuna iftade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğuna

işaret etti. “Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişel ve davranışsal bağ etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor” diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesi gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyledi.

“Psikolojik yardım alınabilir”

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi duygularını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, “Sınavı ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşıyor” diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir.

2-6 yaş arası sünnet sakıncalı

Bursa'da Çocuk Cerrahisi Uzmanı Doç. Dr. Ünal Adıgüzel, sünnet için kesin bir yaş aralığı olmadığını, ancak çok zorunlu kalmadığı sürece, 2-6 yaş aralığında sünnet yapılmaması gerektiğini belirtti.



Okulların kapanması ile birlikte aileleri çocuklarını sünnet ettirme telaşıyla hastanelere baskınlar, mutlu anların huzursuz bir duruma dönüşmesi için uygun şartlara dikkat edilmesi konusunda uyarılarda bulundu. VM Medical Park Bursa Hastanesi Çocuk Cerrahisi Uzmanı Yrd. Doç. Dr. Ünal Adıgüzel, sünnetin çocuklarda psikolojik ve fizyolojik olumsuzluklar oluşturmadıkça, uygun şartlarda, uygun

zamanda ve uygun anestezi türü ile yapılması gerektiğini belirtti.

Doç. Dr. Ünal Adıgüzel, “Sünnet dünyada en sık uygulanan cerrahi işlemdir. Her 4 erkekten biri sünnet olmaktadır. Ülkemizde sünnet, yıllar boyunca hekim olmayan kişiler tarafından yapılmıştır. Bunun neticesinde birçok istenmeyen komplikasyon görülmüştür ve halen de en yaraklı görülmektedir. Uygun olmayan şartlarda ve için ehli olmayanlar tarafından yapılan sünnetler sonrası, çekil bozukluğu, tekrar sünnet ihtiyacı, peniste kalıcı hasar oluşturma gibi birçok istenmeyen durum görülmektedir. Mutlu bir anemizi huzursuz bir duruma çevirmek için sünnet öncesi iyi bir araştırma yapılmalı, çocuk muayene edilerek sünnete engel bir durum olup olmadığı tespit edilmeli, uygun anestezi şekli belirlenmeli ve sünnet hastane şartlarında yapılmalıdır” dedi.

İl Sağlık Müdürlüğü “Whatsapp şikayet hattı” kurdu

İl Sağlık Müdürlüğü ekipleri, Whatsapp şikayet hattına gelen talebi anında değerlendirilerek vatandaşların imdadına yetişiyor. Felçli olan eşini hastaneye götürmek isteyen kadının isteğini yerine getiren ekipler, sabahın erken

saatlerinde ambulansla beraber eve giderek hastayı hastaneye ulaştırıyor. Kayseri İl Sağlık Müdürlüğü “Whatsapp şikayet hattı” kurdu. İl Sağlık Müdürlüğü ekipleri, Whatsapp şikayet hattına gelen talebi anında

değerlendirilerek vatandaşların imdadına yetişiyor. Felçli olan eşini hastaneye götürmek isteyen kadının isteğini yerine getiren ekipler, sabahın erken saatlerinde ambulansla beraber eve giderek hastayı hastaneye ulaştırıyor.



Beden sağlığı kalp hastalığı riskini azaltıyor

ABD'nin Teksas Üniversitesi Southwestern Tıp Merkezi'nden bilim adamları, yaptıkları araştırmada, orta yaşlarda fiziksel olarak formda olmayan depresyon riskini yüzde 16 azalttığı, depresyon tanısı konulanlarda ise kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölüm riskini yüzde 56 azalttığına belirtti.

Araştırma kapsamında yaş ortalaması 50 olan 17 bin 989 yetişkinin uzun vadeli sağlık durumlarına dair verileri derleyen bilim adamları, orta yaşlarda fiziksel formda kalmak için egzersiz yapmanın, yapayalnızlara oranla ileri yaşlarda depresyon ve buna bağlı kalp hastalığı riskini düşürdüğünü gözlemledi.

SPOR YAPMAK DEPRESYONA İYİ GELİYOR

Düzenli egzersiz yapanlarda, yapmayanlara göre yüzde 16 daha az depresyon vakası tespit edildi. Depresyon geçirenler içinde ise egzersiz yapmayan kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölüm riskinin yüzde 56 oranında azaldığı kaydedildi. Araştırmanın sonuçları “JAMA Psychiatry Journal” dergisinde yayınlandı.

MEYDAN AKDENİZ

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ANTALYA

SIYASI

Yayın Tarihi : 1.6.2018

Sayfa : 10

Tiraj: 800

StxCm : 199

Sağlık ve Medya Sempozyumu'nda sağlık sektörü ile kadına şiddet değerlendirildi

ŞİDDET her yerde

1. Ulusal Sağlık ve Medya Sempozyumu, **Beykoz Üniversitesi** öncülüğünde düzenlendi. 'Kadın, şiddet ve sağlık' kavramları bilim insanları, iletişim/medya uzmanları, akademisyenler ile sağlık profesyonelleri tarafından ele alındı.

Beykoz Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, "Bu sempozyumun gelenekleşmesini ve toplumumuzun en önemli sorunlarından olan 'kadına şiddet' ile 'sağlık sektörünün', günümüzdeki durumlarına akılcı çözümler üretilerek katkı sağlanmasını yürekten diliyorum" dedi

Bu yıl ilki gerçekleştirilen "1. Ulusal Sağlık ve Medya Sempozyumu"nda 'kadın', 'şiddet', 'sağlık' kavramları bilim insanları, iletişim/medya uzmanları ile sağlık profesyonelleri tarafından tüm detaylarıyla ele alındı. **Beykoz Üniversitesi** Kavacık Rektörlük Yerleşkesi'nde düzenlenen sempozyumda mevcut problemlere, daha etkin çözümler bulmada yol gösterici bilgiler konuşuldu. Disiplinler arası bilgilerin birbirleriyle harmanlanmasıyla ortaya bilimsel sonuçlar ile verilerin koyulduğu, kadının toplumdaki önemi ve eğitimdeki rolünün vurgulandığı sempozyum, **Beykoz Üniversitesi** Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kağan Ateşoğlu** başkanlığında yapıldı. 'Kadınların tüketim alışkanlıkları', 'kadınların sosyal medya kullanımı', 'kadınlarda görülen oranı daha yüksek olan sağlık sorunları', 'kadın sağlığı çalışanları', 'toplumsal cinsiyet ve cinsiyet eşitsizliği' gibi başlıklardan oluşan bildiriler de sunumlar arasında yer aldı.

"ŞİDDETE HER ALANDA MARUZ KALİYORUZ"

Sempozyumun açılış konuşmasını yapan Prof. Dr. Ateşoğlu, "Kadınlar olarak bizler hayatın her alanında fiziksel ve psikolojik şiddetin pek çok türüne maruz bırakıyoruz. Bugün burada bu konuya değinerek çözümler bulmayı ve bu sempozyumun devamladığını görmesini temenni ediyorum" dedi. **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman** ise Türkiye'de sağlık sektöründe edilmesi gereken noktalara işaret ederken sağlık hizmetlerinin olması gerektiği gibi işlemediğini belirtti. Durman, "Bu sempozyum ile toplumumuzun en önemli sorunlarından olan 'kadına şiddet' ile 'sağlık sektörünün', günümüzdeki durumlarına akılcı çözümler üretilerek katkı sağlanmasını yürekten diliyorum. Üniversitemiz ev sahipliğinde gerçekleştirilen bu sempozyuma

vaktlerini ayırarak teyit eden birbirinden değerli konuklarımız da katılanlardan dolayı çok teşekkür ediyorum" dedi.

BOZKURT: "JENERASYONLARI DOĞRU ANLAMAK GEREK"

Sempozyumun ilk oturum konuşmacısı Kibris Bası Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. İzzet Bozkurt, iletişimin güçlü olabildiğinin en önemli basamağının, günümüzde X, Y ve Z olarak adlandırılan farklı yaş gruplarının oluşturduğu jenerasyonları doğru anlamakla mümkün olduğuna dikkat çekti. Bu jenerasyonlar arasındaki nesil farklığının sosyal medya kullanımından iletişim kazalarına kadar pek çok alanda etkili olduğunu dile getiren Bozkurt, iletişimin ve markalaşmanın sağlık sektörüne olan etkilerini değerlendirdi. Bozkurt, şöyle devam etti: "Sosyal medya kullanımı ve dijitalleşme günümüz dünyasının vazgeçilmez bir parçası. Pek çok sektörde olduğu gibi sağlık sektöründe de sosyal medya kullanımı aracılığıyla markalaşma büyük bir yer tutuyor. Hastaneler, hedef kitesine ulaşarak onların kişisel bilgilerini topluyor ve ardından ilgi çekici kısa mesajlar, e-mail'ler gönderip sosyal medya hesaplarından hedef kitleye yönelik paylaşımlar yapıyorlar. Böylece hem marka tanıtımlarını gerçekleştiriyor hem markanın daha çok kişiye ulaşmasını sağlıyor hem de kazanımlarını artırıyorlar".

"KANUNLARI YENİDEN DÜŞÜNDÜREN BİR VAKA"

Sempozyumun ikinci oturumunun ilk konuşmacısı TRT İstanbul radyosu başta olmak üzere 40 yıl boyunca bu sektöre hizmet veren, emekli radyo ve TV programı yapımcısı Neşe Bağcıer, katılımcılara bir kadın olarak sürdürdüğü radyoculuk ve prodüksiyonluk serüveninin detaylarını yanı sıra "Dikkat Yayındayız" isimli kitabını nasıl yazdığını anlattı. Bu oturumun bir diğer konuşmacısı da **İstanbul Üniversitesi Çapa Tıp Fakültesi**

Adli Tıp Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Nevzat Alkan oldu. Çocuk ve kadın istismarı, tecavüz ve şiddet vakaları üzerine bilgiler kaydeden Alkan, özellikle tecavüzler ve tecavüz sonucu yaşanan gebelikler ve bu konularda uygulanması planlanan hukuki yaptırım planlarıyla ilgili çarpıcı detaylar paylaştı.

SOSYAL MEDYAYLA GELEN ÖZGÜRLÜK

Televizyon, dizi ve reklam yapımcısı Hakan Eren de 'reyting' ve 'izlenme payı' terimlerini dinleyicilere detaylı olarak anlattı. Sempozyumun bildiri bölümünden önceki son konuşmacısı **İstanbul Üniversitesi** Florence Nightingale Hemşirelik Fakültesi, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Nevin Hotun Şahin, medya ve sağlığı bütüncül bir yaklaşımda ele aldı. Şahin, "Sağlık sektörünün geliştirilmesine yönelik medyanın kullanılmasıyla, yalnızca sağlık sektörü değil, birçok sektörde de etkileyen bir durum ortaya çıkar. Özellikle sağlık eğitimi yerine medyanın etkin bir şekilde kullanılabileceği açıktır. Kadınlara kitle iletişim araçlarına ne kadar ulaşabildiği ve ulaştıklarında ne buldukları, tercihlerinin neler olduğu çok önemlidir çünkü tüm bunlara bakılarak içerikler oluşturulur. 13 bin radyo, gazete, televizyon haberi tarandığında kadınların yüzde 21'inin buralarda yer aldığı ortaya çıktı. Televizyon programlarının pek çoğunda kadınlar 'anne' olarak görülmekte ve bu rolden yola çıkılarak kadınlara atfedilen roller hep 'mutfakta

yemek yapan', 'çocuk büyüten', 'evini düzene sokan' olmaktadır. Kadın kamudan uzaklaştırılmaya, evine yakın bir hale getirilmeye çalışılıyor. Gazete haberlerinde genellikle 3'üncü sayfa cinsiyet, şiddet haberlerinde hep kadını görüyoruz. Kadın metalaştırılıyor... Blog yazarları, mikro blog yazarları ve sosyal medya platformları sayesinde kadınlar kendilerini daha çok ifade eder oldular ama burada da şöyle bir sonuç doğdu: kendilerini temsil etme çabasına düşen ve belirli standartlara sahip, belirli özellik taşıyan olan ve kendini bu şekilde göstermek isteyen kadın figürleri ortaya çıkmaya başladı. Öte yandan kadının bir obje ya da cinsel figür olmadığını belirten, bu algıyı yıkmak isteyen kampanyalar da yine sosyal medya ve bazı internet mecraları tarafından oluşturulmaya başlandı" iladelere yer verdi.

TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI AKTARILDI

Sempozyum sonunda **Beykoz Üniversitesi** ile farklı üniversitelerden katılım gösteren 13 öğretim elemanının hazırlanmış olduğu; 'kadınların tüketim alışkanlıkları', 'kadınların sosyal medya kullanımı', 'kadınlarda görülen oranı daha yüksek olan sağlık sorunları', 'kadın sağlığı çalışanları', 'toplumsal cinsiyet ve cinsiyet eşitsizliği' gibi konulardan oluşan bildiriler beşer dakikalık sunumlarla aktarıldı. Başarı bildirileriyle ilk 3'e giren öğretim elemanlarına **Beykoz Üniversitesi** tarafından teşekkür ödülleri, diğer katılımcılara ise teşekkür sertifikaları üniversitemizin öğretim elemanları tarafından takdir edildi. Haber Merkezi



“Keşke hiç başlamasalar ama bırakmak mümkün”

Her yıl 31 Mayıs'ta kutlanan 'Dünya Sigarasız Günü'yle ilgili açıklamalarda bulunan **Prof. Dr. Gülten Kaplan Ateşoğlu**, sigaranın gerek fiziksel gerek ekonomik açıdan birçok zararının bulunduğunu belirtti.

Ateşoğlu "Bu tartışmasız gerçek hakkında özellikle gençleri bilinçlendirmek gerekiyor. Hiç başlamamış olmak elbette çok güzel ama sigara kullanan gençleri de bırakmalarına teşvik etmeliyiz" dedi

Sigaranın insan sağlığına zararları saymakla bitmiyor. Kalp ve damar hastalıklarına, erken yaşlanma ile tat ve koku duyularında bozulmaya, akciğer ve gırtlak kanserine neden olan sigaranın içerisinde; fare zehiri yapımında kullanılan arsenik, tiner, benzin ve kadmiyum dahil yüzlerce kanserojen madde bulunuyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre ise sigaradan kaynaklanan hastalıklardan dolayı her yıl 7 milyon kişi hayatını kaybediyor. Sigara gibi tütün ürünlerinin zararları konusunda insanları bilinçlendirmek, farkındalık yaratmak için de her yıl 31 Mayıs 'Dünya Sigarasız

Günü' olarak kutlanıyor.

Prof. Dr. Gülten Kaplan Ateşoğlu, hem günün anlam ve önemine ilişkin hem de üniversite gençliğini tehdit eden sigarayla ilgili açıklamalarda bulundu.

Dünyada 10'uncu sıradayız

Ateşoğlu, araştırmaların sigara nedeniyle beklenenden önce gerçekleşen ölümlerin çoğunun, düşük ve orta gelirli ülkelerde olduğunu gösterdiğinin bilgisini paylaştı. Türkiye'de yüzde 37.3 ile en çok erkeklerin sigara içtiğini belirten Ateşoğlu, kadınların da yüzde 10.7'sinin bu alışkanlığa sahip olduğunu söyledi.

Ateşoğlu: "2005 yılından itibaren iş yerleri ve kamuya açık alanlarda sigara içmeye getirilen yasak etkili oldu ve sigara içme oranı hayli düştü. Ancak Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre Türkiye'de tütün ve tütün mamulü kullanım oranı yüzde 24. Bu oranla dünya genelinde 10'uncu sırada yer alıyoruz" diyerek tütün kullanımının hala ne kadar yaygın olduğuna dikkat çekti.

Can sıkıntısını gidermez

Türkiye'de çok sayıda sigarayı bırakma merkezinin bulunduğu dikkat çeken Ateşoğlu, sigarayı bıraktıranın bilinçlendirmekten geçtiğini ifade ederek; "Sigara gerek fiziksel gerek ekonomik açıdan birçok zarar veriyor. Bu tartışmasız gerçek hakkında özellikle gençleri bilinçlendirmek gerekiyor. Hiç başlamamış olmak elbette çok güzel ama sigara kullanan gençleri de bırakmalarına teşvik etmeliyiz. Sigaraya başlama nedenini daha çok sosyal ortamlar olarak gösteren gençler 'Sigara can sıkıntımı gideriyor' derken, uzun süredir sigara kullananlar da çoğunlukla, 'Bu, benim için bir alışkanlık. Bırakmakta güçlük yaşıyorum' diyor. Halbuki bunların hepsi çok yanlış çünkü hiçbirisi aslında sigaraya başlama nedeni ve bırakmaya engel olamaz, olmamalı da..." dedi.

“Keşke hiç başlamasalar ama bırakmak mümkün”



■ Dünya Sigarasız Günü'yle ilgili açıklamalarda bulunan **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, sigaranın gerek fiziksel gerek ekonomik açıdan birçok zararının bulunduğunu belirtti. Ateşoğlu “Bu tartışmasız gerçek hakkında özellikle gençleri bilinçlendirmek gerekiyor. Hiç başlamamış olmak elbette çok güzel ama sigara kullanan gençleri de bırakmalarına teşvik etmeliyiz” dedi



Sigaranın insan sağlığına zararları saymakta bitmiyor. Kalp ve damar hastalıklarına, erken yaşlanma ile tat ve koku duyularında bozulmaya, akciğer ve gırtlak kanserine neden olan sigaranın içerisinde; fare zehiri yapısında kullanılan arsenik, tiner, benzin ve kadmiyum dahil yüzlerce kanserojen madde bulunuyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre ise sigaradan kaynaklanan hastalıklardan dolayı her yıl 7 milyon kişi hayatını kaybediyor. Sigara gibi tütün ürünlerinin zararları konusunda insanları bilinçlendirmek, farkındalık yaratmak için de her yıl 31 Mayıs 'Dünya Sigarasız Günü' olarak kullanılıyor. **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, hem günün anlam ve önemine ilişkin hem de üniversite gençliğini tehdit eden sigarayla ilgili açıklamalarda bulundu.

Dünyada 10'uncu sıradayız

Ateşoğlu, araştırmaların sigara nedeniyle beklenenden önce gerçekleşen ölümlerin çoğunun, düşük ve orta gelirli ülkelerde olduğunu gösterdiğinin bilgisini paylaştı. Türkiye'de yüzde 37.3 ile en çok erkeklerin sigara içtiğini belirten Ateşoğlu, kadınların da yüzde 10.7'sinin bu alışkanlığa sahip olduğunu söyledi. Ateşoğlu: “2005

yılından itibaren iş yerleri ve kamuya açık alanlarda sigara içmeye getirilen yasak etkili oldu ve sigara içme oranı hayli düştü. Ancak Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre Türkiye'de tütün ve tütün mamulü kullanım oranı yüzde 24. Bu oranla dünya genelinde 10'uncu sırada yer alıyoruz” diyerek tütün kullanımının hala ne kadar yaygın olduğuna dikkat çekti.

Can sıkıntısını gidermez

Türkiye'de çok sayıda sigarayı bırakma merkezinin bulunduğu dikkat çeken Ateşoğlu, sigarayı bıraktıranın bilinçlendirmekten geçtiğini ifade ederek; “Sigara gerek fiziksel gerek ekonomik açıdan birçok zarar veriyor. Bu tartışmasız gerçek hakkında özellikle gençleri bilinçlendirmek gerekiyor. Hiç başlamamış olmak elbette çok güzel ama sigara kullanan gençleri de bırakmalarına teşvik etmeliyiz. Sigaraya başlama nedenini daha çok sosyal ortamlar olarak gösteren gençler 'Sigara can sıkıntımı gideriyor' derken, uzun süredir sigara kullananlar da çoğunlukla, 'Bu, benim için bir alışkanlık. Bırakmakta güçlük yaşıyorum' diyor. Hâlbuki bunların hepsi çok yanlış çünkü hiçbir sigaraya başlama nedeni ve bırakmaya engel olamaz, olmamalı da...” dedi.

JARGON

AYLIK YEREL DERGİ

ANKARA

SİYASİ

Yayın Tarihi : 1.6.2018

Sayfa : 91

Tiraj: 5000

StxCm : 45

ÖMRÜN 3.5 YILI TRAFİKTE HARCANIYOR

BEYKOZ Üniversitesi, Dokuz Eylül Üniversitesi ve **Yeditepe Üniversitesi'n-**den akademisyenler bir araya gelerek, 'İstanbul Trafik Otoritmi 2017' raporunu açıkladı. İstanbul ili ana arterlerindeki trafik yoğunluğuna bağlı gecikmelerin düzeylerini ölçerek kent sakinlerinin hareketlilik kabiliyetlerini konu alan rapor, çarpıcı bilgileri ortaya koydu.

Rapor, 500 binden fazla aracın 5 yıl boyunca kesintisiz takip edilmesi sonucu elde edilen koordinat ve hız verilerinin analiz edilmesi ve işlenmesiyle oluşturuldu. Çalışma için işlenen veriye İstanbul'da yaklaşık 4 bin km'lik bir yol ağı takip edilerek ulaşıldı. Bu uzunluk İstanbul ile Atlantik Okyanusu'na kıyısı olan Lizbon arasındaki karayolu mesafesine (4.092 km) eşit. 5 yıl boyunca, 120 arterde her 2 saniyede bir bu mesafede-

ki hareket kayıt altına alındı.

Çalışma, trafiği 3 farklı hareketlilik



üzerinden değerlendirmeye aldı: Ana Koridor, Doğu-Batı Aktarma Koridoru ve Batı-Doğu Aktarma Koridoru.

ŞEHİR TRAFİĞİNDE GİDEN 3.5 YIL

Rapora göre İstanbul'da yaşayanlar, hayatlarının ortalama 3.5 yılını şehir trafiğinde yaşanan yoğunluktan kaynaklanan gecikmelere feda ediyorlar. **Baykoz Üniversitesi** Öğretim Üyesi Serkan Gürsoy, trafiğin kısa vadede zaman, enerji ve fırsat kaybı, orta vadede çevre kirliliği ve sağlık kayıpları, uzun vadede ise sosyoekonomik ve sosyokültürel kayıplar yaşattığını söyledi.

DOĞUŞ

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

GAZİANTEP

SİYASİ

Yayın Tarihi : 8.6.2018

Sayfa : 6

Tiraj: 514

StxCm : 130



Meme kanseri erken evrede durdurulabilir

Dünyada yaygın bir hastalık olan meme kanseri, Batı ülkelerinde her 8 kadından birinde görülürken, ülkemizde her 12 kadından birinde görülüyor. Kadınların korkulu rüyası olan meme kanserine karşı erken teşhisin önemine dikkat çeken **Prof. Dr. Gülten Kaptan**, aktif yaşamın meme kanseri riskinden koruduğunu söyledi.

Dünyada yaygın olarak görülen meme kanserinde erken teşhis hayati önem taşıyor. Batı ülkelerinde her 8 kadından birinde meme kanseri vakası görülürken, ülkemizde de her 12 kadından birinde görülüyor. Meme kanseri farkındalığı ağırlıklı olarak 1-31 Ekim tarihleri arasında uzmanlar meme kanserine karşı alınması gereken önlemleri anlatarak, farkındalık oluşturmaya çalışıyor. Meme kanserine karşı korunmada bazı önlemlerin alınmasının hayati önem taşıdığını vurgulayan **Beslenme Bilim Uzmanı** Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan**, özellikle menopoza döneminde fazla kilo almanın kadınlarda tehlike yarattığını altını çizdi. Kaptan, şunları söyledi: "Fazla kilo, bel çevresinde yağlanmanın artması, özellikle menopoza sonrasında kadınlarda riski artırıyor. Menopozdaki hormonal değişim ve fazla kilo-insülin ilişkisi bu riskin artmasında etken. Yaşayış uygun spor, yürüyüş gibi aktiviteler formu korumada vazgeçilmez olmalı. Bunu yapın, Akıl yaşamı meme kanserinden korunur. Sigarasız hayat riski azalır."

Türkiye'de her 12 kadından birinde görülüyor

Kadınlarda sıklıkla görülen kanser türleri arasında akciğer ve meme kanserinin olduğunu söyleyen **Gülten Kaptan**, şu bilgileri verdi: "Dünya Sağlık Örgütü verileri ölümün en önemli nedenini 2030 yılı itibarıyla kanser olarak ön görmektedir. Bu verilere göre kanser nedeni ile ölümler 17 milyon civarında olacaktır. Batı ülkelerinde meme kanserinin her 8 kadından birinde görülüyor olması, durumun ciddiyetini

gösteriyor. Bu kanser türü ülkemizde de 12 kadından birinde görülüyor."

Erken teşhis hayat kurtarır

Kanser diğer hastalıklara göre yaşamı tehdit etmesi nedeniyle daha elim algılandığını dile getiren **Gülten Kaptan**, kanserden korunulması gerektiğini ve erken teşhisin bu noktada hayat kurtardığını dikkat çekti. Meme kanserine karşı birtakım önlemlerin alınması ve uygulanmasının, kanseri erken evrede yakalamanın, tedavi edilebilirliği kolaylaştırdığını vurgulayan Kaptan, "Önlemek birey açısından hayatı kolaylaştırır; daha ucuz, daha kolay, daha ağrısızdır. Bireyin aile yaşamını ve işini sürdürmesi yönünden de önem arz eder" dedi.

Meme muayenesine 20 yaşından sonra başlamalı

Meme kanserinde ihmal edilen bir diğer önemli konunun da sağlık taraması olduğunu altını çizen **Gülten Kaptan**, Türk halkının sağlık taraması yapmaktan kaçındığını dikkat çekti. "Oysa bir şeyi önlemenin yolu hastalanmadan önce korunabilmekten geçer" diyen Kaptan, "Kadınlar kendi kendine meme muayenesine 20 yaşından sonra başlamalıdır. 40 yaş üzerindeki her kadının, her yıl düzenli olarak mamografi çekilmesi önerilmektedir. Beslenme önemli, az karniye, bol yeşil sebze, meyve. Güneş ışığından korunma önemli. Erzizme de korunma da çok önemli bir faktör. Erzizme mutlak olmalı" bilgisini verdi.

Beykoz Üniversitesi'nde Yeni Bölümler Açıldı

Beykoz Üniversitesinde yeni bölümler açılarak üniversitenin mevcut bölüm sayısı toplam 46'ya yükseldi. Yeni bölümlerle birlikte 4 fakülte, 1 yüksekokul ve 2 meslek yüksekokulunun bulunduğu üniversiteye çok sayıda öğretim üyesi de alınarak akademik kadro da güçlendiriliyor. **Yüksek Öğretim Kurumu**'nun verdiği kontenjanlarla birlikte 2018-2019 eğitim-öğretim yılında yeni bölümlere ilk öğrenciler de alınacak. Bölümlerin tasarımı iş dünyasının ihtiyaçlarından faydalandıklarını söyleyen Rektör **Prof. Dr. Mehmet Durman**, "Akademik kadromuz da sektörle iç içe bir şekilde ders içeriklerini oluşturacak" dedi.

Eğitim-öğretimde atılımlarına son sürat devam eden **Beykoz Üniversitesi**nde yeni bölümler açılıyor. Bu doğrultuda toplamda 46 bölümün yer alacağı 4 fakülte, 1 yüksekokul ve 2 meslek yüksekokulunun bulunduğu üniversiteye çok sayıda yeni öğretim üyesi de

alınarak akademik kadro da güçlendiriliyor. Üniversitede Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nde İngilizce dilde İşletme Mühendisliği ile Bilgisayar Mühendisliği ve Mimarlık bölümleri; Sosyal Bilimler Fakültesi'nde Psikoloji, İngilizce Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler bölümleri; Sanat ve Tasarım Fakültesi'nde Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık, Grafik Tasarım ile İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı bölümleri; Meslek Yüksekokulu'nda ise Aşçılık, Çocuk Gelişimi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım ile Mimari Restorasyon bölümleri açılıyor. **Yüksek Öğretim Kurulu**'nın (YÖK), **Beykoz Üniversitesi**nde açılması için onay verdiği bu bölümlere 2018-2019 eğitim-öğretim yılında ilk öğrenciler alınarak ders başı yapılacak.

Ayrıca; 2017-2018 akademik yılında tüm lisans öğrencilerine yüzde 100 ve ön lisans yüzde 50 burs veren

üniversite; 2018-2019 eğitim-öğretim yılında yüzde 75 burs imkanının yanı sıra ilk 5 tercihe yüzde 25 Tercih Bursu seçeneklerini de aday öğrencilere sunuyor.

"Sektörle iç içe ders içerikleri oluşturulacak"

Beykoz Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, yeni bölümlerin açılmasıyla yeni öğretim üyelerinin **Beykoz Üniversitesi** ailesine katılacağını ve böylece toplam öğretim üyesi sayısının 149 olacağını açıkladı. Üniversitede uygulamalı eğitime önem vereceklerini belirten Durman, "Ünlü eğitim bilimcisi John Dewey'in 'Eğitim hayata hazırlık değil; hayatın kendisidir' sözünü motto olarak belirledik. Öğrencilerimizin sadece bilmek için değil, uygulamak için öğrenmeleri gerektiğine inanıyoruz" dedi. Bölümlerin tasarımında iş dünyasının ihtiyaçlarından faydalandıklarını da altını çizen Durman, "Akademik kadromuz da sektör ile iç içe bir şekilde ders içeriklerini oluşturacak" dedi.

Uluslararası kalite standardı

Beykoz Üniversitesi nin öğrencilerine uygulama ağırlıklı, bilgi ve becerilerini geliştirebilecekleri, çok disiplinli yaklaşımlara açık, çok yönlü uluslararası kalite standartlarıyla desteklenen bir öğrenme ve üniversite ortamı sunduğunun altını çizen Durman, sözlerine şöyle devam etti: "Öğrencilerimizin, öğrenme alanları dışında 21'inci yüzyıl yetkinlikleri olarak ifade edilen yetkinlikleri kazanmalarını sağlamak, demokratik ve özgür düşünen, geniş ufuklu bireyler olarak yetiştirmeye olanak sağlayacak eğitim ve öğretim programlarını yapılandırmak öncelikli hedeflerimiz. Bunun için akademik kadromuzun gücü çok önemli."





Beykoz 'a yeni bölümler

Beykoz Üniversitesi açacağı yeni bölümlerle büyüyor. 4 fakülte, 1 yüksekokul ve 2 meslek yüksekokulunun bulunduğu üniversiteye çok sayıda yeni öğretim üyesi de alınıyor. Yeni açılacak bölümler şöyle: Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi'nde İngilizce İşletme Mühendisliği, Bilgisayar Mühendisliği ve Mimarlık. Sosyal Bilimler Fakültesi'nde Psikoloji, İngilizce Siyaset Bilimi ve Uluslararası İlişkiler. Sanat ve Tasarım Fakültesi'nde Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Halkla İlişkiler ve Reklamcılık, Grafik Tasarım ile İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı. Meslek Yüksekokulu'nda Aşçılık, Çocuk Gelişimi, Halkla İlişkiler ve Tanıtım ile Mimari Restorasyon. Rektör **Prof. Dr. Mehmet Durman**, bu bölümler için **YÖK**'ten izin çıktığını belirtti, "2018-2019 eğitim-öğretim yılında ilk öğrencilerimiz ders başı yapacak" dedi. **[Haber Merkezi]**

Üniversitelilere yatay geçiş imkânı

Okuduğu bölümü ya da üniversitesini değiştirmek isteyenler için ikinci şans tanınıyor. Bir vakıf üniversitesi hem bölüm değiştirmek isteyen kendi öğrencilerine hem de başka üniversitelerden yatay geçişle geleceklere eğitim ücretinde indirim imkânı sağlıyor. Okuduğu bölümü ya da üniversiteyi değiştirmek isteyenler için yatay geçiş imkânı sağlanıyor. **Beykoz Üniversitesi** hem kendi hem de diğer üniversite öğrencilerinin yatay geçiş başvurularını Merkezi Yerleştirme Puanı ile 15 Ağustos'a, not ortalamasına göre ise 31 Ağustos'a kadar alacak. Öğrencilere aldıkları derslerin bir kısmını yeni bölümlerinde saydırma imkânı da sunan üniversite, yatay geçiş özel ek yüzde 25 indirim verecek. Lisans veya ön lisans öğrencileri, kayıtlı oldukları programdaki başarı koşullarına bakılmaksızın, yerleştiği yıl aldıkları LYS/YGS veya sınavsız geçiş puanlarına göre yatay geçiş yapabilecek. Yatay geçiş için bir di-

ğer yöntem ise not ortalamasına göre eşdeğer bir programa transfer olmak. Ön lisans ve lisans programları için ilk yıl not ortalaması en az 2.28 olan öğrenciler bu ortalama göre yatay geçişten faydalanabilecekler. Başvurular üniversitenin internet sitesi üzerinden online olarak yapılacak. Sonuçlar 10 Eylül'de açıklanacak. Kayıtlar ise 17-21 Eylül arasında.

Öğrencilerin kayıtlı olduğu bölüme benzer bir programa geçtiğinde, daha önce aldıkları derslerin bir kısmından da muaf olabileceğini belirten Rektör **Prof. Dr. Mehmet Durman**, "Üniversite olarak önceki öğrenmenin tanınmasını çok önemsiyoruz. Yatay geçişte de bu mümkün. Öğrenciler yatay geçişle üniversitemize geldiğinde ya da bölüm değiştirdiklerinde, daha önce aldıkları benzer derslerden muaf olabilecek. Bu öğrencilere yüzde 50 indirimli programlarda, ek olarak yüzde 25 ek indirim vereceğiz" dedi.

Beykoz'da yatay geçişe özel ilave yüzde 25 indirim

Okuduğu bölümü ya da üniversitesini değiştirmek isteyenler için ikinci şans kapısı **Beykoz**'da açılıyor. **Beykoz Üniversitesi** hem kendi hem de diğer üniversite öğrencilerinin yatay geçiş başvurularını Merkezi Yerleştirme Puanı (Ek Madde 1) ile 15 Ağustos 2018, not ortalamasına göre 31 Ağustos 2018 tarihindeki alacak. Öğrencilere aldıkları derslerin bir kısmını yeni bölümlerinde saydırma imkânında sunan **Beykoz Üniversitesi**, yatay geçişe özel ilave yüzde 25 indirim verecek.

Üniversitesinden veya okuduğu bölümden memnun olmayanlar için ikinci şans kapısı **Beykoz**'da açılıyor. Okuduğu bölümü veya üniversitesini değiştirmek isteyen öğrencilere yatay geçiş imkânı sunan **Beykoz Üniversitesi**, sunduğu fırsatlarla da farkını ortaya koyuyor.

Yatay geçiş yapmak isteyen öğrenciler, başvurularını Merkezi

Yerleştirme Puanı (Ek Madde 1) ile 15 Ağustos 2018, not ortalamasına göre de 31 Ağustos 2018 tarihine kadar yapabilecek. Lisans veya önlisans öğrencileri, kayıtlı oldukları programdaki başarı koşullarına bakılmaksızın, yerleştiği yıl aldıkları LYS/YGS veya sınavsız geçiş puanlarına göre **Beykoz Üniversitesi**'ne yatay geçiş yapabilecek. Yatay geçiş için bir diğer yöntem ise not ortalamasına göre eşdeğer bir programa transfer olmak. Önlisans ve lisans programları için ilk yıl not ortalaması en az 2.28 olan öğrenciler bu ortalamaya göre yatay geçişten faydalanabilecekler.

Yüzde 50 + yüzde 25 indirim imkânı
Öğrencilerin kayıtlı olduğu bölüme benzer bir programa geçtiğinde öncesinde aldıkları derslerin bir kısmından da muaf olabileceğini belirten **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, "Üniversite olarak önceki öğrenmenin

tanınmasını çok önemsiyoruz. Yatay geçişte de bu mümkün. Öğrenciler yatay geçişle üniversitemize geldiklerinde ya da bölümlerini değiştirdiklerinde de daha önceden almış oldukları benzer derslerden muaf olabileceklerdir. Üniversitemizde güz döneminde yatay geçişle gelecek olan öğrencilerimiz yüzde 50 indirimli programlarda ilave yüzde 25 ek indirim vereceğiz" dedi.





Beykoz Üniv. hızlı büyüyor

Beykoz Üniversitesi Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, önümüzdeki yıl büyümeye devam edeceklerini belirtti. Durman, "Bu yıl ilk kez öğrenci alacak Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri ile lisans programlarımız 16'ya, ön lisans programlarımız 30'a, açılacak yeni yüksek lisans programı ile birlikte toplam program sayımız 60'lara, öğrenci sayımız ise 3 binlere ulaşacak" dedi. **(Haber Merkezi)**

Beykoz Üniversitesi mezunlarını verdi



BEYKOZ Üniversitesi

2017-2018 akademik yılını tamamladı. Yaklaşık 500 öğrencinin diploma almaya hak kazandığı mezuniyet töreniyle tamamlandı. Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman'ında aralarında bulunduğu törene üniversitenin Müttevelli Heyeti Başkanı Rıht Engin Özmen, müttevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel, öğrenciler ve veliler katıldı.

Program sayısı 60'a ulaşıyor

Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, üniversitenin önümüzdeki yıl da hızla büyümeye devam edeceğini belirterek, "Bu yıl ilk kez öğrenci alacak olan Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri ile birlikte lisans programlarımızın sayısı 16'ya, ön lisans programlarımızın sayısı 30'a, Lisansüstü Programlar Enstitüsü'nde açılacak yeni yüksek lisans programı ile birlikte toplam program sayımız 60'lara, öğrenci sayımız ise 3 binlere ulaşacaktır" dedi.

Çalışma devam ediyor

Beykoz Üniversitesi'nin önümüzdeki yıl Kavacak ve Çubuklu yerleşkelerinde toplam 13 bin 600 metrekare alana sahip 4 binada hizmet vereceğini söyleyen Durman



Rektor Mehmet Durman, öğrencileri aynı anda tebrik etme fırsatı buldu

"Diğer taraftan Beykoz'da, muhteşem bir doğa ortamında 80 bin metrekarelik bir alanda 60 bin metrekare kapalı alana sahip olacak üniversite kampüsümüzün mimari çalışmaları tamamlanmış, inşaat izinleri de alınmıştır. Proje çalışmaları ise devam etmektedir. Hedefimiz, bu kampüsümüzü 2 yıl içerisinde tamamlamak ve ülkemizde her yönü ile örnek olacak, uluslararası standartlarda bir üniversite kampüsü oluşturmaktır" ifadelerini kullandı.

Yolumuz açık olsun

Beykoz Üniversitesi'ni birincilikle bitiren Ceyda Sonyurt başarısını ailesine ve birbirinden değerli hocalarına borçlu olduğunu belirterek, "Mezun olup hayata atılırken yapmamız gereken, çağa ayak uydurarak ülkemizi ve üniversitemizi, ulusal ve uluslararası alanda en iyi şekilde temsil etmektir. Beykoz Üniversitesi mezunu olmanın gururunu hep taşımamız dileğiyle, tüm arkadaşlarıma başanlı bir meslek hayatı diliyorum. Yolumuz daima açık olsun" dedi.



Beykoz Üniversitesi mezunlarıyla büyümeye devam ediyor

Beykoz Üniversite-si 2017-2018 akademik yılını tamamladı, yaklaşık 500 öğrenci mezun oldu. Üniversitenin Mütevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Engin Özmen**, mütevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel, öğrenciler ve velilerin katıldığı mezuniyet töreninde konuşan **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, üniversitenin önümüzdeki yıl da hızla büyümeye devam ede-

ceğini belirtti. Durman, "Bu yıl ilk kez öğrenci alacak olan Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri ile birlikte lisans programlarımızın sayısı 16'ya, önlisans programlarımızın sayısı 30'a, Lisansüstü Programlar Enstitüsü'nde açılacak yeni yüksek lisans programı ile birlikte toplam program sayımız 60'lara, öğrenci sayımız ise 3 binlere ulaşacaktır" diye konuştu. Kurulduğu günden

bu yana eğitim-öğretim alanında üstün başarılarla imza atan **Beykoz Üniversitesi**'nde 2017-2018 akademik yılı, yaklaşık 500 öğrencinin diploma almaya hak kazandığı mezuniyet töreniyle tamamlandı. Büyük bir coşkuyla kutlanan mezuniyet törenine üniversitenin Mütevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Engin Özmen**, mütevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel ile öğrenciler ve veliler katıldı.

Sigara konusunda gençleri bilinçlendirin

Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu, sigaranın gerek fiziksel gerek ekonomik açıdan birçok zararının bulunduğunu belirterek bu tartışmasız gerçek hakkında bilgilendirdi.

Beykoz Üniversitesi Meslek Yüksekokulu Müdürü **Prof. Dr. Gülten Kaptan Ateşoğlu**, sigaranın gerek fiziksel gerek ekonomik açıdan birçok zararının bulunduğunu belirtti. Ateşoğlu "Bu tartışmasız gerçek hakkında özellikle gençleri bilinçlendirmek gerekiyor. Hiç başlamamış olmak elbette çok güzel ama sigara kullanan gençleri de bırakmalarına teşvik etmeliyiz" dedi. Sigaranın insan sağlığına zararları saymakla bitmiyor. Kalp ve damar hastalıklarına, erken yaşlanma ile tat ve koku duyularında bozulmaya, akciğer ve gırtlak kanserine neden olan sigaranın içerisinde; fare zehiri yapımında kullanılan arsenik, tiner, benzin ve kadmiyum dahil yüzlerce kanserojen madde bulunuyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre ise sigaradan kaynaklanan hastalıklardan dolayı her yıl 7 milyon kişi hayatını kaybediyor.

Dünyada 10'uncu sıradayız. Ateşoğlu, araştırmaların sigara nedeniyle beklenenden önce gerçekleşen ölümlerin çoğunun, düşük ve orta gelirli ülkelerde olduğunu gösterdiğinin bilgisini paylaştı. Türkiye'de yüzde 37.3

ile en çok erkeklerin sigara içtiğini belirten Ateşoğlu, kadınların da yüzde 10.7'sinin bu alışkanlığa sahip olduğunu söyledi. Ateşoğlu: "2005 yılından itibaren iş yerleri ve kamuya açık



alanlarda sigara içmeye getirilen yasak etkili oldu ve sigara içme oranı hayli düştü. Ancak Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre Türkiye'de tütün ve tütün mamulü kullanım oranı

yüzde 24. Bu oranla dünya genelinde 10'uncu sırada yer alıyoruz" diyerek tütün kullanımının hala ne kadar yaygın olduğuna dikkat çekti.

Can sıkıntısını gidermez

Türkiye'de çok sayıda sigarayı bırakma merkezinin bulunduğu dikkat çeken Ateşoğlu, sigarayı bırakmanın bilinçlendirmekten geçtiğini ifade ederek; Sigara gerek fiziksel gerek

ekonomik açıdan birçok zarar ve-

riyor. Bu tartışmasız gerçek hakkında özellikle gençleri bilinçlendirmek gerekiyor. Hiç başlamamış olmak elbette çok güzel ama sigara kullanan

gençleri de bırakmalarına teşvik etmeliyiz.

Sigaraya başlama nedenini daha çok sosyal ortamlar olarak gösteren gençler 'Sigara can sıkıntımı gideriyor' derken, uzun süredir sigara

kullananlar da çoğunlukla, 'Bu, benim için bir alışkanlık. Bırakmakta güçlük yaşıyorum' diyor. Halbuki bunların hepsi çok yanlış çünkü hiçbirisi aslında sigaraya başlama nedeni ve bırakmaya engel olamaz, olmamalı da..." dedi.

Beykoz Üniversitesi mezunlarıyla büyümeye devam ediyor

Beykoz Üniversitesi 2017-2018 akademik yılını tamamladı, yaklaşık 500 öğrenci mezun oldu. Üniversitenin Mtevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Engin Özmen**, mtevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel, öğrenciler ve velilerin katıldığı mezuniyet töreninde konuşan **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, üniversitenin önümüzdeki yıl da hızla büyümeğe devam edeceğini belirtti. Durman, "Bu yıl ilk kez öğrenci alacak olan Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri ile birlikte lisans programlarımızın sayısı 16'ya, ön lisans programlarımızın sayısı 30'a, Lisansüstü Programlar Enstitüsü'nde açılacak yeni yüksek lisans programı ile birlikte toplam program sayımız 60'lara, öğrenci sayımız ise 3 binlere ulaşacaktır" diye konuştu.

Kurulduğu günden bu yana eğitim-öğretim alanında üstün başarılarla intza atan **Beykoz Üniversitesi**'nde 2017-2018 akademik yıl, yaklaşık 500 öğrencinin diploma almaya hak kazandığı mezuniyet töreniyle tamamlandı. Büyük bir coşkuyla kutlanan mezuniyet törenine üniversitenin Mtevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Engin Özmen**, mtevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel ile öğrenciler ve veliler katıldı. Törenin ilk konuşmasını **Beykoz Üniversitesi**'nin birincilikle bitiren Ceyda Sonyurt yaptı. Sonyurt başarısını ailesine ve birbirinden değerli hocalarına borçlu olduğunu belirterek, "Mezun olup hayata atılırken yapmamız gereken, çağa ayak uydurarak ülkemizi ve üniversitemizi, ulusal

ve uluslararası alanda en iyi şekilde temsil etmektir. **Beykoz Üniversitesi** mezunu olmanın gururunu hep taşıyacağız dileğiyle, tüm arkadaşlarıma başarılı bir meslek hayatı diliyorum. Yolumuz daima açık olsun" dedi.

Mezuniyet töreninde konuşan Mtevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Engin Özmen** de, "Bugün yılın en uzun günü. Mezuniyetin 21 Haziran'da yılın en uzun gününde, yaz gündönümünde gerçekleşmesi, sizin de hayatınızın bir dönüm noktasında olmanız açısından çok anlamlı bir tesadüf" dedi. **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, yaklaşık 500 öğrencinin mezun olduğunu belirterek, "Bu yılki mezuniyet törenimizde yaşadıklarımız her seferinden daha farklı ve anlamlı. Bunun 2 önemli nedeni var; Birincisi, 2008 yılında kurulmuş olan ve o yıldan itibaren başarı ile yükseköğretime hizmet eden **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu**'nun 10'uncu kuruluş yılı. Okulumuz, bir eğitim kurumu için kısa sayılabilecek 10 yılda önemli gelişmeler ve başarılar oluşturmuş, ülkemizde lojistik alanında tercih edilen öncü ve marka bir okul olmuş, günümüze kadar 3 bin 500'ün üzerinde mezun vermiş ve bu mezunlarımız iş dünyasında önemli başarılar elde etmiştir" diye konuştu.

Eğitim hayatın kendisi

Durman, **Beykoz Üniversitesi**'nin mesleki yükseköğretim alanında sahip olduğu güçlü geçmişi üzerine inşa ettiği üniversite yapısı ile yükseköğretimde yeni-

likçi bir vizyonu temsil eden, kalite odaklı, ülkemizin yükseköğretimine farklılıklar kazandıran, uluslararası yeni nesil bir üniversite olarak toplumun karşısına çıktığını söyledi. Durman, sözlerine şöyle devam etti: "Üniversite olarak, ünlü eğitim bilimcisi John Dewey'in 'Eğitim hayata hazırlık değil; hayatın kendisidir' ifadesinden esinlenerek ve buna yürekten katılarak öğrencilerimizin sadece bilmek için değil, uygulamak için de öğrenmeleri gerektiğine inanıyoruz. Bu doğrultuda, ön lisans, lisans ve lisansüstü programlarımız için geliştirdiğimiz özgün eğitim modelleri ve yaklaşımları ile öğrencilerimize uygulama ağırlıklı, bilgi ve becerilerini geliştirebilecekleri, çok disiplinli yaklaşımlara açık, çok yönlü uluslararası kalite standartları ile desteklenen bir öğrenme ve üniversite ortamı sunmaktayız."



ZAFER

HAFTADA 6 GÜN YEREL GAZETE

ANKARA

SIYASİ

Yayın Tarihi : 26.6.2018

Sayfa : 2

Tiraj : 3178

StxCm : 144



Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

HABER MERKEZİ

BEYKOZ Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınavda hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'nci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılabilir? Başarıya ulaşmak için alın kuralar var mı? **Beşiktaş Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınavda girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunu hiçe kavraması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavda yeterince hazırlanamama veya sınavda hazır olma da sınavda istenilen başarıyı elde edememeyle neden olan yo-



ğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

Bildiği koruyucu unsurdur.Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzensizliği, bozuklukları gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavda hazırlanma ve sınav sırasında kullanılan yanıtlama ile beklenti de en fazla ilişkili olan belirtiler bilipseldir. Bilişsel belirtiler öğrenciler dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.Sınav kaygısının çok

sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınavda yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılamaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi olmayan düşünceler ve sınavda yüklenen olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınavda ne kadar hazırlansalar da, başarısız olabileceklerini düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşamada başarılı olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirir. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."

Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Yükseköğretim Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Finaz Tınaz**, sınav kaygısının azaltılması için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Özellikle çalışma alışkanlıkları ve soru çöme biçimleri benimsenmelidir. Sınav hazırlarken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, kaza veiller de bile. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Feki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için alın kuralar var mı?

Yükseköğretim Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Finaz Tınaz**, sınavlara girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunu iyiye kavratması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavla yeterince hazırlanamama veya sınavla hazır olma da sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genellikle farklı üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

Bilgili konuyu anlatıyor

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini anlatan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, vücut titremesi, baş dönmesi gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavla hazırlanma ve sınav sırasında sorulan yanıtlama ile belli de en fazla ilgili olan belirtiler bilgidir. Bilgi belirsizlik arasında dikkat dağınıklığı,



unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin sorulan yanıtlamakta ve sınav içine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi. Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınavla yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın

iyi kullanılmaması, etkili ders çalışma ve soru çöme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi olmayan düşüncelerle baş etmeleri ve sınavla ilgili beklentilerinin olumsuz olması da sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınavla ne kadar hazırlansalar da, başarısız olabileceklerini düşünme veya

sınavda başarılı olmayı yapamama başarısız olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirirler. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."

Kendinizi mantıklı açıklamalar yapın

Sınav kaygısının doğrudan

sınavla ilgili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüveni etkilediği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısını azaltılması için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Özellikle çalışma alışkanlıkları ve soru çöme biçimleri benimsenmelidir. Sınav hazırlarken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir kişisel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığını da belirtti. Tınaz, "Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik

düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalarla azaltılması, öğrencilerin sınavlara karp olumlu bir tutum geliştirmesinde ve sınavda başarılı olabilmelerine ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu.

Gerekirse psikolojik yardım alınabilir

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirtirken, "Sınavla ilgili gerçekçi beklentilerinin olması, çocukların dinlenmeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşıyor" diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar veren yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevsellik bozulmuşsa, hatta devranı bozuklukları görülyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir."



Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

HABER MERKEZİ

Beşikçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öğrencilere fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlık beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav döneminde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. İlkü çözümler ağırlıklı olarak ve soru çözme biçimleri benimsenmelidir. Sınav hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, kaza ve kazalarla dolu. Ancak bu durum sınav kaygısına da beraberinde getir-

yor. Dahası, yoğun stres buna yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için ne yapabiliriz? Başarıya ulaşmak için alınacak kurallara var mı? **Beşikçi Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısını öğrencilerde hafifletmek için önerilerde bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunu iyice kavramak gerektiğini ifade eden Tınaz, bununla ilgili "Sınav kaygısı, sınavı yeterince hazırlanmadığı veya sınavı hazırlama da sınavda istenilen başarıyı elde edemeyeceği endişesiyle oluşan kaygı durumudur. Fiziksel yapılarındaki görülebilir ve fiziksel sınav türleri için genel olarak sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

Bildirici konuyu anlatıyor
Sınav kaygısının fiziksel belirtilerini anlatan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozulması gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Öksürük, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fu-



Beşikçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz

yüyük belirtilere yol açar. Kaygının sınav hazırlanması ve sınav sırasında soruların yanıtlama ile ilgili de en fazla ilgilili olan belirtiler bilişeldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşünmelerini düzenlemek, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, şöhrüne şöyle devam etti: "Sınavı yeterince

hazırlanmadığı, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılmaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin gelişmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi olmayan düşünceleri ve sınavı yüklenen olumsuz beklentilerle sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınavı ne kadar hazırlanmışlar da, başarıları olumsuz düşünceleri veya sınavda başarısız olmalarıyla ilgili olumsuz beklentileriyle karşı karşıya kalırlar. Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla

ilgili sınav kaygısına etkili eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrencilerin beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."

Kendinize mantıklı açıklamalar yapın

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilgili olduğu ifade eden Tınaz, bunun yanı sıra bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yeterlilik, duygusal ve özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu ifade etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla

duygusal, bilişsel ve davranışsal bağ etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlık beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, bununla ilgili "Sınav döneminde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. İlkü çözümler ağırlıklı olarak ve soru çözme biçimleri benimsenmelidir. Sınav hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığını da belirtti. Tınaz, "Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz etkenlere dönüşmelerine ve olumsuz duyguların mantıklı açıklama ile azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde

ve sınavda başarıyla sonuçlanmalarına ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu.

Gerekirse psikolojik yardım alınabilir

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirttik. "Sınavla ilgili gerçekçi beklentilerin olması, çocukların dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklemeleri ve ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşıyor" diye konuştu. Fakat bu durumda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenmiyorsa, kaygıyla baş etme için uygun olmayan ya da bizzat zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevselliği bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları geliyorsa psikolojik yardımı alınması gerekebilir."



Beykoz Üniversitesi 2017-2018 akademik yılını tamamladı, yaklaşık 500 öğrenci mezun oldu.

Beykoz Üniversitesi mezunlarıyla büyümeye devam ediyor

HABER MERKEZİ - Beykoz Üniversitesi 2017-2018 akademik yılını tamamladı, yaklaşık 500 öğrenci mezun oldu. Üniversitenin Müttevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Ergin Özmen**, mütevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel, öğrenciler ve velilerin katıldığı mezuniyet töreninde konuşan **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, üniversitenin önümüzdeki yıl da hızla büyümeye devam edeceğini belirtti. Durman, "Bu yıl ilk kez öğrenci alacak olan Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri ile birlikte lisans programlarımızın sayısı 16'ya, ön lisans programlarımızın sayısı 30'a, Lisansüstü Programlar Enstitüsü'nde açılacak yeni yüksek lisans programı ile birlikte toplam program sayımız 60'lara, öğrenci sayımız ise 3 binlere ulaşacaktır" diye konuştu.

Kurulduğu günden bu yana eğitim-öğretim alanında üstün başarılarla imza atan **Beykoz Üniversitesi**'nde 2017-2018 akademik yılı, yaklaşık 500 öğrencinin diploma almaya hak kazandığı mezuniyet töreniyle tamamlandı. Büyük bir coşkuyla kutlanan mezuniyet törenine üniversitenin Müttevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Ergin Özmen**, mütevelli heyeti üyeleri, akademik ve idari personel ile öğrenciler ve veliler katıldı. Törenin ilk konuşmasını **Beykoz Üniversitesi**'nin birincilikle bitiren Ceyda Sonyurt yaptı. Sonyurt başarısını ailesine ve birbirinden değerli hocalarına borçlu olduğunu belirterek, "Mezun olup hayata atılırken yapmamız gereken, çağa ayak uydurarak ülkemizi ve üniversitemizi, ulusal ve uluslararası alanda en iyi şekilde temsil etmektir. **Beykoz Üniversitesi** mezunu olmanın gururunu hep taşımamız dileğiyle, tüm arkadaşlarıma başanlı bir meslek hayatı diliyorum. Yolumuz daima açık olsun" dedi.

Mezuniyet töreninde konuşan Müttevelli Heyeti Başkanı **Ruhi Ergin Özmen** de, "Bugün yılın en uzun günü. Mezuniyetin 21 Haziran'da yılın en uzun gününde, yaz gündönümünde gerçekleşmesi, sizin de hayatınızın bir dönüm noktasında olmanız açısından çok anlamlı bir tesadüf" dedi. **Beykoz Üniversitesi** Rektörü **Prof. Dr. Mehmet Durman**, yaklaşık 500 öğrencinin mezun olduğunu belirterek, "Bu yılki mezuniyet törenimizde yaşadığımız her seferinden daha farklı ve anlamlı. Bunun 2 önemli nedeni var; Birincisi, 2008 yılında kurulmuş olan ve o yıldan itibaren başarı ile yükseköğretime hizmet eden **Beykoz Lojistik Meslek Yüksekokulu'nun** 10'uncu kuruluş yılı. Okulumuz, bir eğitim kurumu için kısa sayılabilecek 10 yılda önemli gelenekler ve başarılar oluşturmuş, ülkemizde lojistik alanında tercih edilen öncü ve marka bir okul olmuş, günümüze kadar 3 bin 500'ün üzerinde mezun vermiş ve bu mezunlarımız iş dünyasında önemli başarılar elde etmiştir" diye konuştu.

SONSÖZ

HAFTADA 6 GÜN ULUSAL GAZETE

ANKARA

SIYASI

Yayın Tarihi : 26.6.2018

Sayfa : 8

Tiraj : 3175

StxCm : 110

Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Beykoz Üniversitesi

Sosyal Bilimler

Fakültesi Dekanı

Prof. Dr. **Pınar Tınaz**,

sınav kaygısının

azaltılabilmesi için

öncelikle fiziksel sağlığa

dikkat edilmesinin

gerektiğini belirtti.

HABER MERKEZİ - Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etikili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmelidir. Sınavı hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi



(YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığına artırabiliyor. Peki, bunun için neker yapılmalı? Başarıya ulaşmak için alın kuralılar var mı? **Beykoz Üniversitesi**

Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınavı girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavı yeterince hazırlanmama veya sınavı hazır olunsu

da sınavda istenilen başarıyı elde edememeyle neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

BİLDİĞİ KONUYU UNUTTURUR

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozukluğu gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavı hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınavı yeterince hazırlanmama, sınavı hazırlığı için zamanın iyi kullanılmaması, etikili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar."

Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Beşiktaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'nci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Pekli, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kuralları var mı? **Beşiktaş Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden

Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınava yeterince hazırlanamama veya sınava hazır olunsada sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

BİLDİĞİ KONUYU UNUTTURUR
Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtille kendini gösterir. Örne, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınava hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değişir olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi. Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınava yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılamaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemesi



olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınava ilişkin gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve sınava yüklenen olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınava ne kadar hazırlansalar da, başarısız olabileceklerini düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşamada başarılı olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirirler. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."

KENDİNİZE MANTIKLI AÇIKLAMALAR YAPIN

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğuna işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru

çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor." Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığını önemine değindi. Tınaz, "Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalar ile azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarılı olabileceklerine ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu. Gerekirse psikolojik yardım alınabilir. Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşıyor" diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevsellik bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları görülüyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir." Haber Merkezi



Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi
Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti

[illegible][illegible]

_____ kimliğiyle anılmaktadır.

[illegible]

Stavru kognitivni kod anđela interpretiraju svoje razmišljanje i odlučivanja. Izobrazili su ih u skladu s tim, uključujući i pisanje i čitanje. "Na kraju, dobili su i osnovne matematičke vještine, poput računanja, zbrajanja i oduzimanja", kaže profesor. "Nakon toga, nastavili su s razvijanjem svojih kognitivnih sposobnosti, uključujući i sposobnost razmišljanja o svojim odlukama i o tome kako one mogu utjecati na svijet oko njih." Osim toga, anđeli su i vrlo kreativni i imaju sposobnost razmišljanja o stvarima na način koji ljudi ne mogu. Na primjer, anđeli mogu razmišljati o stvarima koje ljudi ne mogu vidjeti, poput stvari koje su u drugim svjetovima. Anđeli također mogu razmišljati o stvarima koje ljudi ne mogu osjetiti, poput stvari koje su u drugim svjetovima. Anđeli također mogu razmišljati o stvarima koje ljudi ne mogu razumjeti, poput stvari koje su u drugim svjetovima. Anđeli također mogu razmišljati o stvarima koje ljudi ne mogu razumjeti, poput stvari koje su u drugim svjetovima.

RESEARCH

[illegible][illegible]

Opportunità sono luoghi in cui si
realizzano stereotipi di lavoro ma di
più. Tra di loro, la digitalizzazione stereotipata

[illegible][illegible]

Fiziksel sağlığa da dikkat edilmeli

Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti



BİRCAN DENİZ SAVCI - Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında

nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışılması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem

taşır" diye konuştu. Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Prof. Dr. **Pınar Tınaz**,

sınava girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınava yeterince hazırlanamama veya sınava hazır olunsa da sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan

gençlerde yaygın olarak görülür."

GEREKİRSE PSİKOLOJİK YARDIM ALINABİLİR

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş

etmeleri açısından önem taşır" diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevsellik bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları görülüyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir."



Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılması için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerek-



tigini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecan-

lı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kurallar var mı? **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınava girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, sunulan anlattı: "Sınav kaygısı, sınava yeterince hazırlanamama veya sınava hazır olunsada sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak

görülmür."

Bildiği konuyu unutturur Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtiyi kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınava hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişeldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Prof. Dr. **Finaz Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesi gerektiğini belirtti.

Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav sırasındaki nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınavta hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak.

Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kurallar var mı?

Prof. Dr. **Finaz Tınaz**, sınavlara girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavla yeterince hazırlanamama veya sınavla hazır olma da sınavda istenilen başarıyı elde edememeyi neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

Bildiği konuyu unutturur

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Ofke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavla hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile ilgili de en fazla ilişkili olan belirtileri bilgilendirir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve de-geriş olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınavla yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılamaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınavla ilişkin gerçekçi olmayan düşünceleri ve sınavla yüklenen olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınavla ne kadar hazırlansalar da, başarısız olabileceklerini düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşayamama başarısız olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirirler. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınavla ilişkin gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."

Kendinize mantıklı açıklamalar yapın

Sınav kaygısının doğrudan sınavla ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğuna işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesi gerektiğini belirtti.

Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav sırasındaki nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınavta hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor."

Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığını da önemine değindi. Tınaz, "Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalar ile azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarıyla olabileceklerine ilişkin inançlarının olgunlaşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu.

Gerekirse psikolojik yardım alınabilir

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınavla ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşıyor" diye konuştu.

Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etme için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevselliği bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları görülüyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir."

Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart



Beştaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesi gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygıyı etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve sonu çözme becerileri benimsenmeli. Sınavla hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) gani sayım bağladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'nci oturumu Alan Yeterlik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veller de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını arttırıyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için alın kuralar var mı? **Beştaş Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınavla girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunu iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavla yeterince hazırlanamama veya çözüm hazırlı olmasa da sınavda istenilen başarıyı elde edememeyle neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için ge-



nelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür." Bildiği konuyu unuttuğu Sınav kaygısının fizyolojik belirtileri sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı,

uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, kararsızlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavla hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile ilgili de en fazla ilişkili olan belirtiler bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle

terence hazırlanamama, sınavla ilgili için zamanın iyi kullanılmaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmediği sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve sınavla yüklenen olumsuz beklentiler sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrencilerin sınavla ilgili beklentilerinin ne kadar hazırlanması da, başarısız olmalarının düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşıyor olmalarıyla ilgili ilişkilerde de çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirirler. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli etmen ise öğrencilerin sınavla ilgili gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal



görmelerin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır." Kendinize mantıklı açıklamalar yapın Sınav kaygısının doğrudan sınavla ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yanı sıra bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgülün alakası gibi uzun süreli etkilerinin bulunmadığını işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal bağ etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesi gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında

nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve sonu çözme becerileri benimsenmeli. Sınavla hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor. Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığını önemine değindi. Tınaz, "Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınavla ilgili olumsuz çıkan olumsuz olumsuz düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalarla azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarılı olabilmelerinde önemli bir etken olarak değerlendirilmelidir. Gerektiğinde psikolojik yardım alınabilir.

Öğrencilerin sınav kaygısı ile bağ etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınavla ilgili gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklemeleri, ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile bağ etmelerini engeller. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile bağ etme yolları etkili olmuysa ya da yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle bağ etme yöntemleri denenmiyorsa, kaygıyla bağ etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar veren yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle ilgililiyeleli bozulmuşsa, hafta boyunca psikolojik yardımlar alınması gerekebilir."

SINAV KAYGISINI YENMENİN YOLU

SAĞLIKLI beslenme, düzenli uyuma ile egzersizin önemine değinen Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, "Sınav öncesi ve sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli" dedi.

Sınav kaygısını azaltmak için fiziksel sağlık şart

Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini söyledi.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle.

SINAV KAYGISI

Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kurallar var mı? **Beykoz Üniversitesi** Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınavla girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden **Pınar Tınaz**, "Sınav kaygısı, sınava yeterince hazırlanamama veya sınava hazır olunsu da sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için geliştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür," dedi.

BİLDİĞİ KONUYU UNUTTURUR

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan **Pınar Tınaz**, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuldukları gibi çok sayıda belirtili kendini gösterir. Örne, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınava hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de



en fazla ilişkili olan belirtileri bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar. Sınava yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılamaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınava ilişkin gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve sınava yüklenen olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınava ne kadar hazırlansalar da, başarısız olacaklarını düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşamda başarılı olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirirler. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınava ilişkin

gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır," ifadelerini kullandı.

KENDİNİZE MANTIKLI AÇIKLAMALAR YAPIN

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilişkili olduğunu ifade eden **Pınar Tınaz**, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELERDEN KAÇININ

Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen **Pınar Tınaz**, "Sınav öncesinde

ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıklarından ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışılmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır. Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalar ile azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarılı olabileceklerine ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu.

PSİKOLOJİK YARDIM ALINABİLİR

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. **Pınar Tınaz**, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınava ilişkin gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşır. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevsellik bozulmuşsa, hatta davranış bozuldukları görülüyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir," şeklinde konuştu.

Beykoz Üniversitesi yeni mezunlar verdi

[illegible][illegible]

Yazın Sıcağına İhtimal Mükemmel Hayatı Beklem: **Yazın Sıcağına** "Mazuniyet 21 Haziran'da yin et uzun gününde, yaz gününüzünde geçeleşmesi, acı de hayranlar, bir dönüm rüyasında olmanız açısından çok anlamlı bir tesadüf!"

[illegible][illegible][illegible]

kurumlarla" Durum, "Yükseköğretim Kurumları" ile kurumlarda
teknik işletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi, Sorut ve
Tavuz Fakültesi, Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik
ve Bilimler Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yabancı
Diller Yüksekokulu, Lisansüstü Programları Enstitüsü
ve Lisansüstü Meslek Yüksekokulları ile ilgili olarak diğer
Meslek Yüksekokulları ile kurumlarda ilgili yeri ve
konularını belirlemek, bilimsel araştırmaları geliştirmek ve
yayımları yapmak.

"Üniversitemizi tercih edenler, ya da daha önceki yıllarda devletin öğrencisi. Bu ya da 44 kez öğrenci olduğu olan Sosyal Bilimler, Mühendislik ve Mimarlık fakülteleri ile ilgili olarak, programlarının sayısı 15'ye, lisansüstü programlarının sayısı 30'a, Lisansüstü Programları Enstitüsü ile ilgili yeni yollarda kurs programı ile ilgili olarak program sayısı 15'e, diğer sayılar ise 2'ye göre değişmiştir."

[illegible]

Kurulduğu günden bu yana eğitim-öğretim alanında üstün başarılarla imza atan **Beykoz Üniversitesi**'nde 2017-2018 akademik yılı, yaklaşık 500 öğrencinin diploma almaya hak kazandığı mezuniyet töreniyle tamamlandı.

[illegible][illegible][illegible]

Copyright © 2004 John Wiley & Sons, Ltd.

[illegible][illegible][illegible]



Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'nci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veller de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kurallar var mı? BÜ Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **Pınar Tınaz**, sınavla girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunun iyice kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavla yeterince hazırlanamama veya sınavla hazır olursa da sınavda istenilen başarıyı elde edememeye neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

Bildiği konuyu unutturur

Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozulmaları gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavla hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınavla yeterince hazırlanamama, sınav hazırlığı için zamanın iyi kullanılamaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemiş olması sınav kaygısının belirtilerinin görülmesinde rol oynar. Öğrencilerin sınavla ilişkili gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve sınavla yüklenen olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etmenler arasında sayılır. Öğrenciler sınavla ne kadar hazırlansalar da, başarısız olacaklarını düşünme veya sınavda başarılı olmayı yaşamada başarılı olma ile ilişkilendirme gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum geliştirir. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınavla ilişkili gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."



Kendinize mantıklı açıklamalar yapın

Sınav kaygısının doğrudan sınavla ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınavla hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır." Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmalarının sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynadığının önemine değindi. Tınaz, "Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalar ile azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarılı olabileceklerine ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu.

Gerekirse psikolojik yardım alınabilir

Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınavla ilişkili gerçekçi beklentilerinin olması, çocuklarını din-

lemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygısı ile baş etmeleri açısından önem taşır" diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgileri verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle baş etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevsellik bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları görülüyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir."

HABER MERKEZİ

Öğrencilerin sınıf kaygısı ile baş etmedire etme-özellikleri de önemli rol sahiptir. Tımsı, bu doğrultuda öğrencilerin temel kaygılarını çocuklarına yamamaları gerektiğini belirtmiştir: "Sınava ilişkin güçlükle bekletmelerini olmasın, çocukların dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, ostan dedikdiklerini ilade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmedire açısından önemli tarıdır" diye konuşur. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınmalıdır. Tımsı, konuşma ile ilgili bir bilgilere verir: "Sınıf kaygısı ile baş etme-yolları için öğretmenlerin öğrencilerin kaygı ile baş etmedire yardımcı olmaları önemlidir. İse öğretmenler, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bence zarar verici yöntemler uygulayabilirler, kaygı belletiri nedeniyle ilgisizlikle barınabiliriz, latta davranışları barınabiliriz, gültümlerine psikolojik yardımı alınması gerektirir".

Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

Beştaş Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **İsmet Tınaz**, sınav kaygısının azaltılması için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, "Sınav öncesinde ve sınav sırasında sınav sırasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıklarından ve soru çözme biçimleri benimsenmelidir. Sınavı hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" diye konuştu.

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) genel sınavı başlatıldı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacaktır. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, kaza ve felaketler de olabilir. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dekan, "yığın stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılabilir? Başarıya ulaşmak için alın kural var mı? **Beştaş Üniversitesi Sosyal Bilimler** Fakültesi Dekanı Prof. Dr. **İsmet Tınaz**, sınav

girecek öğrenciler başta olmak üzere velilere de bir dizi tavsiyede bulundu. Her şeyden önce sınav kaygısının ne olduğunu iyi kavranması gerektiğine işaret eden Tınaz, şunları anlattı: "Sınav kaygısı, sınavı yeterince hazırlanmadı ya da sınavı hazır olursanız da sınavda istenilen başarıyı elde edememeyle neden olan yoğun kaygı durumudur. Farklı yaş gruplarında görülebilen ve farklı sınav türleri için genelleştirilebilen sınav kaygısı, özellikle üniversite sınavına hazırlanan gençlerde yaygın olarak görülür."

Bilgiyi koruyun urutur. Sınav kaygısının fizyolojik belirtilerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtilerle kendini gösterir. Ökse, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınavı hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile ilgili de en fazla ilişkili olan belirtiler bilişeldir. Bilişel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Sınav kaygısının çok sayıda bireysel ve sosyal nedeninin bulunduğunu vurgulayan Tınaz, sözlerine şöyle devam etti: "Sınavı y e l e r i n c e hazırlanmadı, sınavı hazır için zamanın iyi kullanılmaması, etkili ders çalışma ve soru çözme yöntemlerinin geliştirilmemesi sınav kaygısının b e l i r t i l e r i n e dönüşebilir. Öğrencilerin sınavı için gerçekçi olmayan düşünce biçimleri ve sınavı yüklenen

olumsuz anlamlar sınav kaygısının ortaya çıkmasında rol oynayan en önemli etkenler arasında sayılır. Öğrenciler sınavı ne kadar hazırlansalar da, başarısız olabileceklerini düşünme veya sınavda başarıyı elde etmede başarısız olma ile ilişkili düşünce gibi çok sayıda gerçekçi olmayan düşünce ve tutum gelişir. Sınav kaygısına etki eden diğer önemli bir etmen ise öğrencilerin sınavı ile ilgili gerçekçi beklentilerinin olmamasıdır. Sosyal çevrenin ve özellikle ebeveynlerin öğrenciden beklentilerinin yüksek olması da kaygıyı artırır."

Kendine mantıklı açıklamalar yapın.

Sınav kaygısının doğrudan sınav ile ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğunu işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal bağ etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılması için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve sınav sırasında sınav sırasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıklarını ve soru çözme biçimlerini benimsenmelidir. Sınavı hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşıyor" Tınaz ayrıca, öğrencilerin yeni bir zihinsel yapı oluşturmadıkça sınav kaygısının azaltılmasında önemli rol oynayacağını önemle belirtti. Tınaz,



"Gerçekçi olmayan düşüncelerin ve beklentilerin, sınav sırasında ortaya çıkan olumsuz otomatik düşüncelerin ve olumsuz duyguların mantıklı açıklamalarla azaltılması, öğrencilerin sınavlara karşı olumlu bir tutum geliştirmelerinde ve sınavda başarılı olabileceklerine ilişkin inançlarının oluşması açısından önemli" değerlendirmesinde bulundu.

Kendine psikolojik yardım alabilir. Öğrencilerin sınav kaygısı ile baş etmelerinde ebeveynlere de önemli rol düşüyor. Tınaz, bu doğrultuda ebeveynlerin kendi kaygılarını çocuklarına yansıtmamaları gerektiğini belirterek, "Sınav için gerçekçi beklentilerin olması, çocukların dinlemeleri ve anlamaya çalışmaları, onları desteklediklerini ifade etmeleri öğrencilerin kaygı ile baş etmeleri açısından önem taşıyor" diye konuştu. Fakat bazı durumlarda psikolojik destek de alınabilir. Tınaz, konuyla ilgili şu bilgiyi verdi: "Sınav kaygısı ile baş etme yolları etkili olmuyor veya yüksek düzeydeki kaygı nedeniyle bağ etme yöntemleri denenemiyorsa, kaygıyla baş etmek için uygun olmayan ya da bireye zarar verici yöntemler uygulanıyorsa, kaygı belirtileri nedeniyle işlevselliği bozulmuşsa, hatta davranış bozuklukları görülüyorsa psikolojik yardım alınması gerekebilir."

Güne Bakış Haber Merkezi



Sınav kaygısını yenmek için fiziksel sağlık şart

HABER MERKEZİ

Yükseköğretim Kurumları Sınavı için (YKS) geri sayım başladı. YKS'nin 1'inci oturumu Temel Yeterlilik Testi (TYT) 30 Haziran Cumartesi, 2'inci oturumu Alan Yeterlilik Testi (AYT) ile Yabancı Dil Testi (YDT) 1 Temmuz Pazar günü yapılacak. Sınavlara girecek öğrenciler çok heyecanlı, keza veliler de öyle. Ancak bu durum sınav kaygısını da beraberinde getiriyor. Dahası, yoğun stres hata yapma olasılığını artırabiliyor. Peki, bunun için neler yapılmalı? Başarıya ulaşmak için altın kurallar var mı? **Beskoz Üniver-**

Bildiği konuyu unutturur
Sınav kaygısının fizyolojik belirti-

lerini sıralayan Tınaz, "Bu, solunumun ve kalp atışlarının hızlanması, mide bulantısı, baş ağrısı, uyku düzeni bozuklukları gibi çok sayıda belirtiyi kendini gösterir. Öfke, huzursuzluk, sinirlilik hali, karamsarlık gibi duygusal belirtiler fizyolojik belirtilere eşlik eder. Kaygının sınava hazırlanma ve sınav sırasında soruları yanıtlama ile belki de en fazla ilişkili olan belirtileri bilişseldir. Bilişsel belirtiler arasında dikkat dağınıklığı, unutkanlık, odaklanamama, yetersiz ve değersiz olduğunu düşünme sayılabilir. Kaygı nedeniyle öğrenciler düşüncelerini düzenlemekte, bildiği konulara ilişkin soruları yanıtlamakta ve sınav içeriğine odaklanmakta zorluk yaşarlar" dedi.

Kendinize mantıklı açıklamalar yapın

Sınav kaygısının doğrudan sınav



ile ilişkili olduğunu ifade eden Tınaz, bunun yalnızca bireyin sınavlardaki başarısını etkilemediğini, yetersizlik

duygusu ile özgüven eksikliği gibi uzun süreli etkilerinin bulunduğu işaret etti. "Bu nedenle öğrencilerin sınav kaygısıyla duygusal, bilişsel ve davranışsal baş etme yöntemlerini öğrenmeleri ve uygulamaları önem taşıyor" diyen Tınaz, sınav kaygısının azaltılabilmesi için öncelikle fiziksel sağlığa dikkat edilmesinin gerektiğini belirtti. Sağlıklı beslenmenin, düzenli uyuma ile egzersiz yapmanın önemli olduğunu söyleyen Tınaz, şunları kaydetti: "Sınav öncesinde ve gerekli olduğunda sınav esnasında nefes ve gevşeme egzersizleri yapılması da kaygının etkilerini azaltır. Etkili çalışma alışkanlıkları ve soru çözme biçimleri benimsenmeli. Sınava hazırlanırken zamanın iyi kullanılarak son gece ders çalışmaması ve özellikle üniversite sınavından birkaç gün önce çalışmanın sonlandırılması önem taşır."