

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
01.06.2022	TÜRKİYE'DE İŞ DÜNYASI	ÜNİVERSİTELER DİJİTALLEŞİYOR	46	4364	20000
01.06.2022	TÜRKİYE'DE İŞ DÜNYASI	TEKNOLOJİ KULLANIMINA AĞIRLIK VERİYORUZ	50	4364	20000
01.06.2022	TARLA SERA	TARIMDA KADIN GİRİŞİMCİLİĞİN GÜÇLENDİRİLMESİ	80	1091	11350
01.06.2022	TARLA SERA	TARIMDA KADIN GİRİŞİMCİLİĞİN GÜÇLENDİRİLMESİ	81	1091	11350
04.06.2022	MİLLİYET	PUAN KAYBETTİREN BASİT HATALAR	15	84	121754
13.06.2022	CUMHURİYET	İYİ BESLENME BAŞARIYI ETKİLER	6	66	22965
13.06.2022	CUMHURİYET	KAYGI İÇİN DOĞRU NEFES	6	135	22965
25.06.2022	TÜRKİYE	EĞİTİM SEVİYESİ DÜŞTÜKÇE MADDE KULLANIMI ARTIYOR	2	78	107179
26.06.2022	PARA	TCMB ÖNÜMÜZDEKİ AY FAİZ İNDİRİMİNİ ZORYALABİLİR	27	279	18887

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

Tarih	Yayın Adı	Haber Başlığı	Sayfa No	StxCm	Tiraj
03.06.2022	POLATLI'NIN SESİ İSTİKLAL	SINAV KAYGISINI AZALTMANIN 6 MADDELIK FORMÜLÜ	6	236	180
03.06.2022	BABAESKİ SÖZ	SINAV KAYGISINI AZALTMANIN 6 MADDELIK FORMÜLÜ	4	241	1000
04.06.2022	KOCAELİ	SINAV KAYGISINI AZALTMANIN 6 MADDELIK FORMÜLÜ	2	138	1400
11.06.2022	SON HABER	SINAV ÖNCESİ DÜZENLİ BESLENME BAŞARIYI ETKİLİYOR	5	291	800
13.06.2022	OBJEKTİF	SINAV ÖNCESİ DÜZENLİ BESLENME SINAV BAŞARISINI ETKİLİYOR	2	127	450
13.06.2022	KIRKLARELİ	SINAV ÖNCESİ DÜZENLİ BESLENME SINAV BAŞARISINI ETKİLİYOR	4	82	1287
17.06.2022	DÜZCE MANŞET	SINAV KAYGISINI AZALTMAK İÇİN...	6	102	750
24.06.2022	POLATLI'NIN SESİ İSTİKLAL	TÜM ÇOCUK VE GENÇLER UYUŞTURUCUNUN ZARARLARI KONUSUNDA SEMBOL İSİMLER TARAFINDAN BİLGİLENDİRİLMELİ	6	169	180
24.06.2022	GAZETE DAMGA	ÇOCUK VE GENÇLER BİLGİLENDİRİLMELİ	16	26	6474
25.06.2022	BİZİM ANADOLU	UYUŞTURUCUYA BAŞLAMA YAŞI GİT GİDE DÜŞÜYOR!	4	172	5412

PORTAL YANSIMALARI

Tarih	Portal Adı	Haber Başlığı	Haber Linki
1.06.2022	HABER365.COM.TR	Yazılım Mühendisliği DGS 2022 taban puanları ve bölüm kontenjanları	https://www.haber365.com.tr/yazilim-muhendisligi-dgs-2022-taban-puanlari-ve-bolum-kontenjanlari-h290019
1.06.2022	TEKNOTALK.COM	Z Kuşağının Gözdesi Markalar! Gençlik Endeksi G-250 Sonuçları!	https://www.teknotalk.com/z-kusaginin-gozdesi-markalar-genclik-endeksi-g-250-sonuclari-110650/
2.06.2022	HABERALP.COM	Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü	https://www.haberalp.com/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu
2.06.2022	EGITIMAJANSI.COM	Z KUŞAĞININ GÖZDESİ SAMİMİ MARKALAR	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-83738h.html
3.06.2022	POLATLIISTIKLAL.COM	Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü	https://www.polatliistiklal.com/2022/06/03/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu/
3.06.2022	CANKAYAGAZETESI.COM	Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü	http://www.cankayagazetesi.com/2022/06/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu/
3.06.2022	KOCAELIGAZETESI.COM.TR	Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü	https://www.kocaeligazetesi.com.tr/haber/10461269/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu
4.06.2022	ANADOLUYAKASIHABER.NET	SINAV KAYGISINI AZALTMANIN 6 MADDELIK FORMÜLÜ...	https://anadoluyakasihaber.net/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu-1772
4.06.2022	BURSAARENA.COM.TR	Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü	https://www.bursaarena.com.tr/saglik/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu-h45055.html
4.06.2022	GAZETEVATAN.COM	LGS'ye girecek öğrencilere kritik uyarı! Bu hataya düşmeyin	https://www.gazetevatan.com/egitim/lgsye-girecek-ogrencilere-kritik-uyari-bu-hataya-dusmeyin-2042280
4.06.2022	MILLIYET.COM.TR	Puan kaybettiren basit hatalar	https://www.milliyet.com.tr/egitim/puan-kaybettiren-basit-hatalar-6766821
5.06.2022	HABER365.COM.TR	Lojistik Yönetimi DGS 2022 taban puanları ve bölüm kontenjanları	https://www.haber365.com.tr/lojistik-yonetimi-dgs-2022-taban-puanlari-ve-bolum-kontenjanlari-h290596
7.06.2022	CNNTURK.COM	Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülüSınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü	https://www.cnnturk.com/saglik/sinav-kaygisini-azaltmanin-6-maddelik-formulu
7.06.2022	HABER365.COM.TR	Gastronomi ve Mutfak Sanatları DGS 2022 taban puanları ve bölüm kontenjanları	https://www.haber365.com.tr/gastronomi-ve-mutfak-sanatlari-dgs-2022-taban-puanlari-ve-bolum-kontenjanlari-h290879

8.06.2022	HABER365.COM.TR	İç Mimarlık ve Çevre Tasarımı DGS 2022 taban puanları ve bölüm kontenjanları	https://www.haber365.com.tr/ic-mimarlik-ve-cevre-tasarimi-dgs-2022-taban-puanlari-ve-bolum-kontenjanlari-h291135
9.06.2022	TEKNOTALK.COM	10 adımda sınav döneminde sağlıklı beslenme önerileri	https://www.teknotalk.com/10-adimda-sinav-doneminde-saglikli-beslenme-onerileri-111793/
9.06.2022	HABEREGUVEN.COM	Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal'dan 10 adımda sınav döneminde sağlıklı beslenme önerileri	https://www.habereguven.com/dr-ogr-uyesi-selin-uysaldan-10-adimda-sinav-doneminde-saglikli-beslenme-onerileri/
9.06.2022	ANKAHABER.COM.TR	Sınav Döneminde Sağlıklı Beslenme Önerileri	https://www.ankahaber.com.tr/egitim/sinav-doneminde-saglikli-beslenme-onerileri-h80174.html
9.06.2022	EGITIMAJANSI.COM	10 adımda sınav döneminde sağlıklı beslenme önerileri	https://egitimajansi.com/haber/oku-haberi-83791h.html
10.06.2022	ESKISEHIRINSAATTEMIZLIGI.COM	10 adımda sınav döneminde sağlıklı beslenme önerileri	http://www.eskisehirinsaatemizligi.com/index.asp?sec=3&newsid=186998
10.06.2022	SONSAAT.COM.TR	Sınav öncesi düzenli beslenme sınav başarısını etkiliyor	https://www.sonsaat.com.tr/egitim/sinav-oncesi-duzenli-beslenme-sinav-basarisini-etkiliyor/194617/
13.06.2022	CUMHURİYET.COM.TR	YKS öncesi son uyarılar: 'Önce doğru beslen sonra kaygıyı yönet'	https://www.cumhuriyet.com.tr/egitim/yks-oncesi-son-uyarilar-once-dogru-beslen-sonra-kaygiyi-yonet-1946487?utm_medium=KategoriSayfasi&utm_source=Cumhuriyet&utm_campaign=KategoriSayfasi
13.06.2022	TEKNOSKOP.NET	YKS öncesi son uyarılar: 'Önce doğru beslen sonra kaygıyı yönet'	https://teknoskop.net/yks-oncesi-son-uyarilar-once-dogru-beslen-sonra-kaygiyi-yonet/
13.06.2022	GAZETE VATAN.COM	6 maddede YKS'de sınav kaygısını azaltmanın yolları! Sınav kaygısının belirtileri ne?	https://www.gazetevatan.com/egitim/6-maddede-yksde-sinav-kaygisini-azaltmanin-yollari-sinav-kaygisinin-belirtileri-ne-2043901
14.06.2022	HURRIYET.COM.TR	YKS'ye günler kala uzmanlardan öneriler	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/yksye-gunler-kala-uzmanlardan-oneriler-42084022
15.06.2022	ONCURTV.COM	6 MADDE LİK FORMÜL	https://www.oncurtv.com/egitim/6-maddelik-formul-h164086.html
17.06.2022	HURRIYET.COM.TR	YKS'ye günler kala uzmanlardan öneriler	https://www.hurriyet.com.tr/egitim/yksye-gunler-kala-uzmanlardan-oneriler-42084022
17.06.2022	PERVINKAPLAN.COM	Sınav kaygısını nasıl azaltabilirsiniz?	http://www.pervinkaplan.com/detay/oku/22700
23.06.2022	GUNDOGUMU.COM	26 Haziran Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü	https://www.gundogumu.com/haber.php?p=33600

23.06.2022	SAKARYAYENIHABER.COM	Çocuklar ve gençler uyuşturucu konusunda bilgilendirilmeli	https://www.sakaryayenihaber.com/haber/11196035/cocuklar-ve-gencler-uyusturucu-konusunda-bilgilendirilmeli
23.06.2022	HABEREGUVEN.COM	Prof. Dr. Beyazyürek, Uyuşturucuya başlama yaşı git gide düşüyor	https://www.habereguven.com/prof-dr-beyazyurek-uyusturucuya-baslama-yasi-git-gide-dusuyor/
24.06.2022	POLATLIISTIKLAL.COM	Tüm çocuk ve gençler uyuşturucunun zararları konusunda sembol isimler tarafından bilgilendirilmeli	https://www.polatliistiklal.com/2022/06/24/tum-cocuk-ve-gencler-uyusturucunun-zararlari-konusunda-sembol-isimler-tarafindan-bilgilendirilmeli/
25.06.2022	TURKIYEGAZETESI.COM.TR	Eğitim seviyesi düştükçe madde kullanımı artıyor	http://www.turkiyegazetesi.com.tr/egitim/877284.aspx
25.06.2022	CANKAYAGAZETESI.COM	Gençler uyuşturucunun zararları konusunda sembol isimler tarafından bilgilendirilmeli	http://www.cankayagazetesi.com/2022/06/gencler-uyusturucunun-zararlari-konusunda-sembol-isimler-tarafindan-bilgilendirilmeli/

BASIN YANSIMALARI (ULUSAL)

TÜRKİYE'DE İŞ DÜNYASI
AYLIK ULUSAL DERGİ
İSTANBUL
EKONOMİ

Yayın Tarihi : 1.6.2022
Sayfa : 46
Medya Tiraj : 20000
StxCm : 4364,83

İŞ DÜNYASI | DOSYA

YENİLİKÇİLİK KAVRAMI İÇSELLEŞİYOR

ÜNİVERSİTELER DİJİTALLEŞİYOR

ÇAĞRI ERHAN
Altınbaş Üniversitesi Rektörü

Doç Dr. MUSTAFA AYDIN
Aydın Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı

NİHAT KIRMIZI
Topkapı Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkanı

Prof. Dr. MEHMET DURMAN
Beykoz Üniversitesi Rektörü

NECMETTİN ATŞÜ
Kent Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. FEVZİ RIFAT ORTAÇ
KTO Karatay Üniversitesi Rektörü

Prof. A. ERCAN GEGEZ
Arel Üniversitesi Rektörü

Prof. Dr. ÖMER CERAN
Medipol Üniversitesi Rektörü

ALİ ESKİNAT
Netkent Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkan Yardımcısı

ERKAN ÇELİK
Beykent Üniversitesi Mütevelli Heyeti Başkan Vekili

Prof. Dr. AYŞEGÜL TOPAL SARIKAYA
Yeni Yüzyıl Üniversitesi Rektör Yardımcısı

Prof. Dr. CEMALİ DİNÇER
Yaşar Üniversitesi Rektörü

46 | HAZİRAN 2022

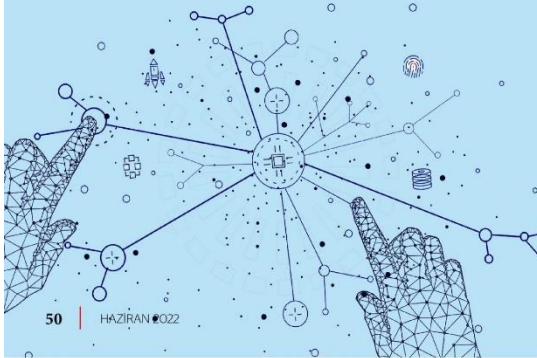
İŞ DÜNYASI | DOSYA

“TEKNOLOJİ KULLANIMINA AĞIRLIK VERİYORUZ”

Beykoz Üniversitesi'nin akademik kadrolarını güçlü bir eğitim altyapısı, eğitim araçları ve eğitim materyali ile donattığını ifade eden Beykoz Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Mehmet Durman, “Teknoloji kullanımına ağırlık veriyoruz. Eğitim altyapısı, internete erişim, yazılım araçları, çevrim içi eğitim araçları gibi teknolojik araçların yanı sıra laboratuvarlar, stüdyolar ve diğer uygulama ortamları ile güçlendiriyoruz. Böylece Beykoz Üniversitesi'nin benimsediği profesyonel odaklı eğitim yaklaşımını gerektirdiği uygulamalı eğitim ortamını sağlamış oluyoruz” dedi.

Küresel yükseköğretim alanı içerisinde üniversitelerin akademik- araştırma ya da uygulama ağırlıklı yaklaşımları göz önüne alınarak değerlendirildiği bilgisini paylaşan Durman, “Bizler Beykoz Üniversitesi olarak programlarımızı tasarlarlarken uygulama ağırlıklı, öğrencilerimizi profesyonel yaşama hazırlayan eğitim-öğretim modelini benimsedik. Bu doğrultuda iş dünyasının görtürlerini her zaman ön planda tuttuk. Beşinci yılımızı tamamladığımız 2021 yılında iç ve dış paydaşlarımız, öğrencilerimiz, akademik ve idari kadromuz, fakülte danışma kurullarımız, diğer üniversiteler ve iş dünyası ile bir anket yaptık ve Beykoz Üniversitesi'ni nasıl tanımladıklarını sorduk. Anket sonucuna göre üniversitemizin yükseköğretimdeki profil algısı “Profesyonel, İş Dünyası Odaklı bir Yükseköğretim Kurumu” olarak tanımlandı” açıklamalarında bulundu.

Hızla gelişen ve değişen iş dünyasının ve toplumsal ihtiyaçların, öğrencilerin, öğrenme alanları dışında da kendilerini bireysel olarak geliştirmelerini bir zorunluluk haline getirdiğini aktaran Durman, “Bu doğrultuda, tüm eğitim ve öğretim programlarındaki öğrencilerimizin 21. yüzyıl yetkinlikleri olarak ifade edilen becerileri kazanmalarını sağlamak; demokratik ve özgürce düşünen, geniş ufuklu bireyler olarak yetişmelerine olanak sağlayacak eğitim ve öğretim programlarını yapılandırmak ve bu amaca uygun bir kampüs ortamı oluşturmak her zaman önceliğimiz” diye konuştu.



“ÖĞRENCİLERİ BARAJ ENGELİYLE SINIRLAMAK GEREKSİZ”

Eğitim kadrolarını oluştururken hem akademik hem de sektörel olarak alanında yetkin hocaların olmasına dikkat ettiklerini ifade eden Kent Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Necmettin Atsü, “Akademişyenlerimize yönelik akademik ödül ve teşviklerle onların bilimsel araştırmalarını destekliyor, ulusal ve uluslararası alanda yürütülecek projelere katkı sunuyoruz. TÜBİTAK, Avrupa Birliği ve Bakanlıkların proje destek program çağrılarına katılım için akademişyenlerimize eğitim ve destek sağlıyoruz” açıklamalarında bulundu.



Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) tarafından son dönemde üniversiteye girişte baraj puanlarının kaldırılması konusuna da değinen Atsü, “Üniversitelerin yeterli kontenjanları varken, öğrencileri baraj engeliyle sınırlamak gereksiz. Diğer taraftan sınav süresine eklenen 30 dakikalık artış, öğrencilerin üzerindeki baskıyı bir nebze de olsa azaltacaktır. Bu anlamda yapılan düzenlemeleri değerli buluyorum” dedi.

Kent Üniversitesi olarak öğrencileri iş dünyasına hazırlamak için iş birliği çalışmaları yaptıklarını dile getiren Atsü, “Bölüm bazlı stratejik iş birliklerimizi günden güne artırıyoruz. Kariyer Günleri gibi etkinliklerle şirketlerin insan kaynaklarını doğrudan öğrencilerimizle buluşturuyoruz. Bu sayede öğrencilerimiz networklerini genişletebiliyor. Hem kamu hem de özel sektörle yürüttüğümüz güçlü organizasyonlarla öğrencilerimize destek oluyoruz. istihdamda ‘Öncelik Kent’linin’ diyor, üniversitemizden mezun öğrencilerimize kurum bünyesindeki işe alımlarda öncelik veriyoruz. Geçtiğimiz yıl mezun olup, bugün çalışma arkadaşımız olan birçok öğrencimiz mevcut. Üniversite adaylarını kampüsümüzde akademişyen ve tercih uzmanlarımızla bekliyor olacağız” şeklinde konuştu.

MAKALE



**DR. ÖĞR. ÜYESİ
ÖZGÜR BURÇAK
GÜRSOY**

Beykoz Üniversitesi İYBF İşletme
Bölümü



**AR. GÖR.
EZGİ
ÇOLAK**

Beykoz Üniversitesi İYBF Lojistik
Yönetimi Bölümü

Tarımda kadın girişimciliğinin güçlendirilmesi

Kadın girişimlerini “geleneksel” sayılabilecek işlerden ziyade modern tarımsal işletme yönetimine evrilebilecek işlere yöneltebilecek bir perspektifin geliştirilmesi toplumsal ve bireysel olarak uzun vadede daha faydalı olacağına benziyor. Bu anlamda demografik, bölgesel, ölçek ekonomisi ve üretilen ürün bakımından çeşitliliğin sağlanması, kırsal alanda kadın girişimciliğinin özendirilmesi ve sürdürülebilir kılınması daha fazla önemsenmeli.

İktisadi ve sosyal alanda toplumsal cinsiyet eşitliğinin sağlanması özellikle son yirmi yıldır uluslararası kurumların, politika yapımcıların ve araştırmacıların gündeminde. Bu konuda artan farkındalık, bilgi ve verilerin bu odakla toplanması ve bu bilgi akışına dayanarak tüm dünyada çok çeşitli uygulamaların oluşmasını sağladı. Bu uygulamaların önemli bir bölümünde kadının güçlenmesi yoluyla toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin giderilmesi ana odak olageldi. Bu bağlamda, kadınların istihdam piyasasına dahil olmak veya hahut girişimcilik kapasitelerinin geliştirilerek iktisadi sahada aktif bir şekilde yer almasını sağlamaya dönük yoğun bir ilginin olduğunu gözlemliyoruz. Yine, konuya dair kırsal alanlar ve/veya tarım kesimi odaklı bir perspektifin de oluşturulmaya başlanması

Ulusal Kırsal Kalkınma Stratejisi ve Kırsal Alanda Kadının Güçlendirilmesi Ulusal Eylem Planı incelendiğinde, kırsalda yaşayan kadınların tarımsal girişimcilik ve üreticilik faaliyetlerine dahil edilmesinin kırsal kalkınma açısından önemini vurgulandığı görülmüyor.

sevindirici bir gelişme olarak kaydedilmeli. Kırsal kadın girişimciliği hem literatürde hem de uygulama sahasında daha fazla ele alınan ve haritalanmaya çalışılan bir başlık hâline gelmekte.

Kırsal alanda kadının rolünün güçlendirilmesine dair farkındalıklar arttı

Son yıllarda artan ilgi sonucu ortaya çıkan kırsal kadın girişimciliğine dair bilimsel araştırmalar, temelde eldeki olanaklar ve gelişim önündeki muhtelif engeller üzerine odaklanmakta. Özellikle Hindistan üzerine yapılan ve saha bilgisine dayanan öğretici çalışmalar, kırsal alanların fiziki ve altyapı sorunlarının, eğitim ve kurumsal destek eksikliğinin, sosyal, kültürel ve aile/hane içi eşitsiz görev dağılımı kaynaklı etmenlerin kırsal kadın girişimciliği gelişimini güçleştirdiğini gösteriyor. Öte yandan yeterli finansal, işletme ve eğitim desteği ile başarılı kadın girişimlerinin ortaya çıkması ve sürdürülebilir işletmeler hâline dönüşmesi de sağlanabiliyor. Bu bağlamda, toplumsal cinsiyet odaklı program ve uygulamaların geliştirilmesinin önemi daha çok ortaya çıkıyor.

Ülkemizde de kırsal alanda kadının rolünün güçlendirilmesine dair son yıllarda artan bir farkındalık olduğunu söylemek mümkün. Temel politika belgeleri olarak Ulusal



Kırsal Kalkınma Stratejisi (2021-2023) ve Kırsal Alanda Kadının Güçlendirilmesi Ulusal Eylem Planı bu konu perspektifiyle incelendiğinde, kırsalda yaşayan kadınların tarımsal girişimcilik ve üreticilik faaliyetlerine dahil edilmesinin kırsal kalkınma açısından öneminin vurgulandığı görülmektedir. Bu hedefin doğrudan ve en somut adımının ise Tarımda Kadın Girişimciliğinin Güçlendirilmesi Programı'yla atıldığını söyleyebiliriz.

81 ilde 5 bin 292 kadın üreticiye girişimcilik eğitimi verildi

Kadın üreticilere mesleki beceri kazandırmayı, tarımda başarılı kadın girişimcilerin sayısını artırmayı ve istihdam yaratılmasına katkı sağlamayı hedefleyen Tarımda Kadın Girişimciliğinin Güçlendirilmesi Programı kapsamında 2015-2019 yılları içerisinde 81 ilde 5 bin 292 kadın üreticiye girişimcilik eğitimi verilmiştir. Girişimcilik eğitimleri verilen kadın üreticilerin bir iş fikri ile proje hazırlamaları sağlanmıştır. Şekerbank'ın desteği, KOSGEB ve İŞKUR iş birliği ile yürütülen program sonucunda hazırlanan projeler ise Girişimci Kadın Çiftçiler Ödül Töreni ile ödüllendirilmiş ve maddi desteğin yanı sıra mentorluk desteği de almaya hak kazanmışlardır.

Kadın girişimcilerin başarısının taçlandırıldığı anlamlı bir gün olarak karşımıza çıkan bu ödül törenleri ise 15 Ekim Dünya Kadın Çiftçiler Günü'nde gerçekleştirilmiştir. Bilindiği üzere Dünya Kadın Çiftçiler Günü Birleşmiş Milletler'in inisiyatifle ortaya çıkan bir organizasyondur. Bu özel günün arkasında, basit bir kutlamadan çok dünya genelinde kırsal alanlarda yaşayan kadınların yaşadığı kadim sorunlara ve bu sorunların çözümündeki hayati rollerine dikkat çekilmesi vizyonu yatıyor. Toplumsal cinsiyet eşitliğini sağlamak ve kadınları güçlendirmek sadece ilkesel olarak doğru bir adım değil, aynı zamanda aşırı yoksulluk, açlık ve yetersiz beslenme gibi kronik sorunlarla mücadelede ve elbette kırsal kalkınmanın sağlanmasında hayati bir unsurdur.

Program kapsamında Türkiye'nin dört bir yanında ödüller verildi

Tarımda Kadın Girişimciliğinin Güçlendirilmesi Programı çerçevesinde 2015'ten 2019'a kadar verilen ödüllerin İğdir'dan Isparta'ya, Düzce'den Adana'ya uzanan bir coğrafi çeşitlilik içinde sahipleri ile bulunduğu ve bu anlamda ülke sathına eriştiği görülüyor. 2019'da düzenlenen yarışmaya Van'dan katılarak "Kaya Balı Üretimi Projesi" ile birinci olan Aslıhan Damar, "Kuracağım işletme ile kaliteli ve şifa kaynağı organik bal üretip aile ekonomisine ciddi bir katkı sağlarken aynı zamanda her yıl en az iki genç kadına staj imkanı vereceğim. Kadın eliyle kurulan bir işletmenin değerini topluma göstermiş olacağım" derken aslında programın vizyonunu bizlere yansıtıyor. Yine aynı yıl "Ağrı Ekonomisinde Çilek Rüzgarı Projesi" ile yarışmaya Ağrı'dan katılan ve Jüri Özel Ödülü alan Meryem Aslan ise kadın girişimciliği ruhunu yaygınlaştırmayı, araçlar ve nakliye ücretleriyle tüketiciye misliyle yansıyan maliyetlerin önüne geçmeyi hedeflediğini ifade ederken, insani bir hak olan ucuz ve sağlıklı gıdaya erişimin önemini bir kez daha vurgulamış oluyor.

Kadın girişimlerine yönelik perspektiflerin yapısı geliştirilmeli

Toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin giderilme çabasında kırsal alanların dezavantajını aşmak için yürütülmüş bu şekildeki programların teşvik edici bir itki yaratmış olması kuvvetle muhtemeldir. Bu şekilde ödüllendirilmiş projelerin son dönemde nasıl ilerledikleri ayrıca ele alınarak yeni girişimler için örnek hikayeler hâline dönüştürülebilirler. Bundan sonra yürütülecek çalışmalarda demografik, bölgesel, ölçek ekonomisi ve üretilen ürün bakımından çeşitliliğin sağlanması, kırsal alanda kadın girişimciliğinin özendirilmesi ve sürdürülebilir kılınması önemsenmelidir. Son olarak kadın girişimlerini "geleneksel" sayılabilecek işlerden ziyade modern tarımsal işletme yönetimine evrilebilecek işlere yönlendirilecek bir perspektifin geliştirilmesi toplumsal ve bireysel olarak uzun vadede daha faydalı olacaktır. ■

Puan kaybettiren basit hatalar



LGS'ye hazırlık kadar sınav anında dikkatli olmak da çok önemli. Öyle ki küçük hatalar büyük puanlar kaybettirebiliyor. Soru kökünü iyi okumamak, grafikleri yanlış yorumlamak, cevap kâğıdını işaretlemeyi sona bırakmak en çok yapılan hatalardan



Liselere Geçiş Sistemi (LGS) kapsamında 1.2 milyon 8. sınıf öğrencisinin gireceği merkezi sınav yarın yapılacak. Sınav hazırlık kadar sınav anında dikkatli olmak da çok önemli. Öyle ki pek çok öğrenci zamanla yarıştığı için soruları hızlı çözmeye zorunluluğu hissederek dikkatsiz okuma yapıyor, bir kelimeyi gözden kaçırabiliyor, grafikleri yanlış yorumlayarak basit işlem hataları yüzünden istediği okula girme şansını kaybedebiliyor. Çünkü LGS bir sıralama sınavı ve 1 soru ile binlerce kişinin önüne geçilebiliyor. Büyük puanlar kaybettiren küçük hatalar yapmamak için dikkat edilmesi gereken noktalar var. Bu konuda doğru zaman yönetiminin önemine dikkat çeken Kültür Koleji ve Kültür2000 Koleji Ulusal Sınavlara Hazırlık Birimi uzmanlarının, sınavda en çok yapılan hatalarla ilgili tespitleri şöyle:

‘Ön yargıyla yaklaşmayın’

- En sık yapılan hatalardan biri hızlı okuma ve heyecan nedeniyle soru köküne dikkat etmemek. “Olamaz, değildir” gibi olumsuz ifadeler gözden kaçabiliyor.
- Grafikleri ve görseli yanlış yorumlama, soru arasındaki bağlantıyı doğru kuramama, öğrencinin soruda bilgi verilmeyen konular üzerine yorum yapması, basit düşünmemesi ve bilgi eklemesi yanlış sonuca varılmasına neden oluyor.
- Sorunun uzun olduğunu düşünmek ve ön yargıyla yaklaşmak, öğrencinin kapasitesi

olsa bile çözemesine yol açıyor. Sorulara ‘basit, kolay, zor, uzun’ gibi sıfatlar konulmamalı.

■ Sınavda önce kitapçığı en sonda da optik formu işaretlemek, kodlamayı yetiştirememek, panikle yanlış işaretleme ya da kodlamada kaydırma yapmak gibi hatalara da neden olabiliyor.

‘Soru köklerine dikkat’

■ Türkçe sorularının çözümü sırasında “Her sorunun cevabı yüzde 50 soru kökünü doğru okumaktan geçer” kuralına dikkat edilmesi ve özellikle verilen bilgilerin tek tek okunması hata oranını azaltır.

■ Matematik sorularında doğru sonuca ulaşabilmek için verileri doğru kullanmak çok önemli. Problem çözümünde soruda verilen bilgilerin şemaya dökülmemesi, modelleme yapılmaması da hatalar arasında.

■ T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük sorularında önce soru kökü okunmalı.

■ Öğrencilerin kendilerince yaptıkları yorumlar onlara hata yaptırıyor. “Verilen bilgiye göre” ifadesi bulunan sorularda bilgilere göre hareket edilmeli.

■ Bilgi eksiği olanlar Fen Bilimleri sorularında yorum yapmakta zorlanıyor. Sorulara 30 dakika civarında zaman ayırmak dikkat hatalarını azaltır.

■ Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi sorularında kavramlar çok iyi bilinmeli.

Kimlik belgenizi unutmayın

MEB, LGS için öğrencilere son dakika uyarılarında bulundu. Yarın iki oturum halinde uygulanacak sınavda 90 soru sorulacak. Saat 09.30’da başlayacak 1. oturumda Türkçe, T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ile Yabancı Dil’den 50 soru sorulacak ve 75 dakika süre verilecek. Saat 11.30’da başlayacak 2. oturumda ise Matematik ve Fen Bilimleri’nden 40 soru olacak ve 80 dakika süre tanınacak. Öğrencilerin yarın saat 09.00’da sınava girecekleri binada hazır olmaları ve yanlarında kimlik belgelerini bulundurmaları gerekiyor. Ayrıca en az 2 kurşun kalem, kalemtraş ve silgi bulundurmaları önemli.

Kaygıyla baş etmenin yolları

Kaygı, herkeste bir miktar olması gerekiyor ve doğru kontrol edildiğinde motivasyonu artırıyor. Ancak kaygı düzeyi yükseldikçe öğrenci tüm bildiklerini unutup, ders çalışamaz hale gelip, psikolojik sorunlar dahi yaşayabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, kaygıyla baş etmek için şunları öneriyor: “Öğrenci sınava çok iyi bildiği konulardan başlamalı. Sınavda kaygı arttığında nefes egzersizleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp kafasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir. Sınavın mutlak bir son olmadığı, kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendi kendisini deneyeceğini aklıdan çıkarılmamalı.”

YARIN: Sınavda puanlama nasıl olacak? Hangi okullar LGS puanına göre öğrenci alacak? Diğerleri ne yapacak?

BAZI YİYECEK TÜRLERİ DİNÇ KALMAYI VE ODAKLANMAYI SAĞLIYOR, HAFIZAYI KORUYOR

İyi beslenme başarıyı etkiler

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Selin Uysal, "Bazı yiyecekler beyninizin optimal seviyelerde çalışmasına ve sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olabilir. Bazı yiyecek türleri uyanıklığı ve dinç kalmayı arttıran, hafızayı koruyan, enerji seviyelerini ve genel olarak iyi hissetme halini artıran etkilere sahiptir" dedi. Uysal'ın beslenme önerileri şöyle:

■ **SUSUZ KALMAYIN:** Su, vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonlarda rol alır ve beynimizin bilgiyi işleme hızını yükseltir.

■ **YÜKSEK KALORİLİ İÇECEKLER-**

DEN UZAK DURUN: Soda ve spor içecekleri gibi kalorili içecekleri içmeyi erteleyin.

■ **FAZLA ŞEKER TÜKETİMİNDEN KAÇININ:** Aşırı şeker tüketimi dikkat dağınıklığına, konsantrasyon bozukluğuna ve uyku haline neden olur.

■ **KAFEİN YERİNE YEŞİL ÇAY:** Yeşil çay, odaklanmanızı artırmanın yanı sıra antioksidanlar sağladığı için yüksek kafeinli seçeneklere iyi bir alternatif oluşturuyor.

■ **YEŞİL YAPRAKLI SEBZELER TÜKETİN:** Brokoli, ıspanak ve lahanaya gibi sebzeler, doğal olarak oluşan nitrat-

lar ve antioksidanların yanı sıra beyinde bağlantılar oluşturmaya yardımcı olan K vitamini ile dolu.

■ **ÖĞRENMEYİ VE ODAKLANMAYI ARTIRAN GIDALAR:** Her sabah bir tam ceviz tüketmeyi unutmayın. B grubu vitaminlerinin yeterli miktarda alımı için tam tahıllı ekmek, zihinsel performans artırmak için et, kuru baklagiller, yumurta, süt ve türevlerini, keten tohumu gibi yağlı tohumları, sebze ve meyvelerle tahlil tüketmeye özen gösterin.

■ **KAHVALTİYİ ATLAMAYIN:** Kahvaltı yapılmadan girilen sınavlarda dikkatsizlik, odaklanma eksikliği, baş ağrısı, yor-

gunluk ve kan şekeri düşüklüğü ile karşılaşabilirsiniz.

■ **SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE:** Sınavdan önceki gün mutlaka evde beslenmeli. Gaz yapıcı kuru baklagiller, lahanaya, bezelye gibi besinlerin tüketilmemesi de iyi olur. Aşırı yağlı kızartma gibi ağır soslu yiyeceklerden de uzak durulmalı.

■ **YATMADAN ÖNCE:** Yatmadan 2-3 saat öncesinde sağlıklı bir uyku için kafeinli ve gazlı içecekleri tüketmeyin.

■ **SINAV SABAHİ UZAK DURUN:** Susuk, salamurlu gıdalar gibi sizi susatacak aşırı tuzlu ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalı.

YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI 18-19 HAZİRAN'DA YAPILACAK

Kaygı için doğru nefes

Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) 18-19 Haziran'da üç ayrı oturumda yapılacak. Temel Yeterlilik Testi (TYT) 18 Haziran'da, Alan Yeterlilik Testleri (AYT) ve Yabancı Dil Testi (YDT) de 19 Haziran'da gerçekleştirilecek.

İstanbul Rumeli Üniversitesi'nde görevli klinik psikolog Sevgi Umuç, adaylara şu önerilerde bulundu:

■ **SÜREÇ GEÇİCİ:** İçinde bulunduğumuz sürecin geçici olduğunu, şu günlerin sonlanacağını düşünebilirsiniz.

■ **VERİŞ ALDIĞINIZ SAATLERDE ÇALIŞIN:** En çok verim aldığınız saatlerde ders çalışın. Ders çalışma isteğinizin olmadığı zamanlar yaşayabilirsiniz, o halinize de saygı duymalı, kendinizi zorlamamalısınız.

■ **GERÇEKÇİ HEDEFLER BELİRLEYİN:** Kendinize yapabileceğiniz ölçüde, gerçekçi hedefler belirleyin. Gerçekçi olmayan hedefler ve beklentiler, sizin çalışma motivasyonunuzdan, başarıya olan inancınıza ka-

Yaklaşık 3 milyon 250 bin adayın gireceği YKS yaklaştıkça bazı adaylarda sınav kaygısı artıyor. Uzmanlar adaylara doğru beslenme ve kaygıyı azaltma yöntemleri önerdi.



dar olumsuz tutumlar sergilemenize sebep olabilir.

■ **OLUMSUZ KONUŞMALAR DİNLEMEK UZAK DURUN:** Sınavla yönelik olumsuz konuşmalardan ve sosyal medyadaki olası bilgi kirliliğinden uzak kalmaya çalışın.

■ **MUTLU OLDUĞUNUZ KİŞİLERLE ZAMAN GEÇİRİN:** Sosyal ilişkilerinizi bu dönemde daha canlı tutmak sizlere iyi gelebilir. Beraberken kendinizi iyi hissettığınız, rahat konuşabildiğiniz kişilerle iletişimde olmaya

özen gösterebilirsiniz.

■ **KEYİF VEREN HOBİLERİ İHMAL ETMEYİN:** Size mutluluk veren, keyifli hissettiren hobilerinizi, etkinliklerinizi yapmayı ihmal etmeyin.

■ **MUTLU OLMAYAN KİŞİLERLE ZAMAN GEÇİRMEYİN:** Vücudunuzu hareketsiz bırakmayın, her gün mutlaka 10 dakika bile olsa egzersiz yapabilirsiniz.

Kaygı nasıl azalır?

Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz,

sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri şöyle sıraladı.

■ **KAYGI OLUMSUZ BİR DUYGU DEĞİL:** Kaygının tamamıyla olumsuz bir duygu olmadığını anlamak önemlidir. Kaygı, kişiyi uyarıcı etkiye sahip bir duygudur ve hayali veya gerçeklikte var olan bir tehlikeye karşı uyarır. Kaygıyı ortaya çıkar çıkmaz yok etmeye çalışmak yerine kaygının kişiyi ne demeye çalıştığını anlamak kaygıyı dindirecek ilk adım olabilir.

■ **SINAVA İLİŞKİN OLUMSUZ İNANÇLARI DEĞİŞTİRİN:** Bu sınav, kişi başarısız olduğunda hayatının sonu olmadığı gibi sınavdan iyi bir puan aldığında da kişiyi mükemmel bir hayat vaat etmez.

■ **NEFES EGZERSİZİ İYİ GELEBİLİR:** Sınavla çok iyi bildiğiniz konulardan başlayın. Sınav esnasında kaygı düzeyi arttığında nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp nefes almasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir.

■ **MUTLU BİR SON YOK:** Sınavın mutlak bir son olmadığı ve kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendisini deneyeceğini akıldan çıkarmak önemli.

Kaygı için doğru nefes

özen gösterilebilirsiniz.

- **KEYİF VEREN HOBİLERİ İHMA:**ETMEYİN: Size mutluluk veren, keyifli hissettiren hobilerinizi, etkinliklerinizi yapmayı ihmal etmeyin.
- **MUTLUKA EGZERSİZ YAPIN:** Vücudunuza hareketi bırakmayın, her gün mutlaka 10 dakika bile olsa egzersiz yapabilirsiniz.

Kaygı nasıl azalır?

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

İyi beslenme başarıyı etkiler

günlük ve kan şekeri düzeyiyle ilgili ile karıştılabiliyorsunuz.

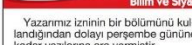
■ **SINAVDAN BİR GÜN ÖNCE:** Sınavdan önceki gün mutlaka ede beslenmeli. Gaz yapıcı kurbağlar, lahana, bezelye gibi besinlerin tüketilmemesi de iyi olur. Aşırı yağlı kızartma gibi ağır soslu yiyeceklerden de uzak durulmalı.

■ **YATMADAN ÖNCE:** Yatmadan 2-3 saat öncesinde sağlıklı bir uyku için kafeinli ve gaz içerenleri tüketmeyin.

■ **SINAV SABAHİ UYAK DÜRÜN:** Susuk, salamuralı gıdalar gibi zehirli susatacak aşırı tuzlu ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalı.

Resmi ilanlar: www.ilan.gov.tr'de (Basın: 1640638)

Resmi ilanlar: www.ilan.gov.tr'de (Basın: 164064)





Hazırlayan:
Mahmut Özay
mahmut.ozay@tg.com.tr
@mahmut_ozay

**YARIN
UYUŞTURUCU
İLE MÜCADELE
GÜNÜ**



Eğitim seviyesi düştükçe madde kullanımı artıyor

Dünya Sağlık Örgütünün yönlendirmesiyle 26 Haziran günü her yıl tüm dünyada uyuşturucunun zararlarına ve sebep olduğu tahribata dikkat çekmek için "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçaklığı ile Mücadele Günü" olarak anılıyor. Uyuşturucu madde kullanımı aile, arkadaş ve iş ortamında problemler yaşanmasına, sosyal ortamdaki dışlanma gibi sorunlarla birlikte ölümlere de neden olabiliyor. Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığının yayınladığı "2021 Narkolog Raporu"na göre erkeklerin yüzde 95,1'i, kadınların ise yüzde 4,9'u hayatında en az bir kere uyuşturucu kullandı. Rapora göre eğitim seviyesi düştükçe madde kullanımı da artıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımının önüne geçmek için yapılması gereken ilk adımın gençleri bilgilendirmek, sembol isimler belirleyerek bu isimlerle uyuşturucunun

zararları konusunda toplumu bilinçlendirmek gerektiğini ifade ediyor.

BAŞLAMA YAŞI GİTTİKÇE DÜŞÜYOR

Prof. Dr. Beyazyürek, uyuşturucuyla mücadele konusunun her gün gündemde tutulması gerektiğinin altını çizerek şunları söylüyor: Uyuşturucu ile mücadele konusu her yıl gündeme geliyor ama bu konunun daha sık ve her gün gündemde tutulması gerekiyor. Uyuşturucu kullanma, uyuşturucuya başlama yaşı gitgide düşmeye başladı. Okul öncesi dönemden başlayarak ilköğretim, ortaokul, lise, üniversite dâhil toplumun her kesiminden bireylerin uyuşturucu kullanması gerekiyor. Otoriter tavırla sakin uyuşturucu kullanmayalım, uyuşturucu zararlıdır, öldürür gibi mesajlar hiçbir şekilde genç insanları etkilemiyor. Uyuşturucuya karşı mücadelede gençler ve toplum tarafından beğenilen, rol model olarak görülen insanlar bu konuda sembol isimler olup bu çalışmaların destekleyebilirler.

Prof. Dr. Erhan ASLANOĞLU / Piri
Reis Üniversitesi Rektör Yardımcısı

"Gelir tarafını iddialı buluyorum"

aylıklarında yapılan artışlar, sağlık giderleri ile işveren prim teşviki ödemeleri gibi giderleri karşılamak amacıyla Sosyal Güvenlik Kurumu'na yapılan transferler için, 134.5 milyar TL'si hanelerde tüketilen elektrik ve doğal gazın piyasa fiyatlarının çok daha altında kullanabilmelerini sağlamak amacıyla BOTAŞ ve EÜAŞ'a yapılacak aktarmalar için, 105 milyar TL'si yatırımların daha hızlı tamamlanabilmesi için tarımsal sulama projeleri, organize sanayi bölgesi ve küçük sanayi sitesi yatırımları ile kara yolları ve demir yolları başta olmak üzere yatırım nitelikli giderler için, 103.3 milyar TL'si vergi gelirlerinde öngörülen artış kapsamında vatandaşlara yönelik hizmetleri geliştirmesi ve iyileştirmesi amacıyla mahalli idarelere aktarılan kaynaklar için, 44.8 milyar TL'si engelli evde bakım destekleri, 65 yaş üstü bakıma muhtaç yaşlıların ve engelli vatandaşların aylıkları, muhtaç ailelere yapılacak yardım ödemeleri ve diğer sosyal amaçlı giderler için, 37.1 milyar TL'si tarıma ayrılan destek ödemeleri ile diğer giderler için, 89.4 milyar TL'si faiz giderleri için, 40 milyar TL'si mevduat ve katılma hesaplarının kur artışlarına karşı korunmasına ilişkin giderler için kullanılacak. Ek bütçe de faiz ödemelerinin toplam harcamalar içindeki payı yüzde 8.3 olarak öngörüldü. Bu arada yedek ödenek için 38.9 milyar TL ayrıldı.

KURUMLAR VERGİSİNDEN 315.3 MİLYAR TL

Ek bütçede ilave gelir tahmininin ana kalemler itibarıyla dağılımı şöyle oldu: Gelir vergisi 51.3 milyar TL, kurumlar vergisi 315.3 milyar TL, dahilde alınan katma değer vergisi 13.2 milyar TL, özel tüketim vergisi 156.4 milyar TL, ithalde alınan KDV 284 milyar TL, damga vergisi 5.6 milyar TL, harçlar 33.5 milyar TL, banka ve sigorta muameleleri vergisi 17 milyar TL, diğer vergiler de 51.3 milyar TL.

Komisyonlarda milletvekillerinin sorularını yanıtlayan Nebati, Ocak 2022'de çalışmaların ayıklarında yüzde 30.95 oranında

TCMB, büyümenin iyi gittiğini, enflasyon ve cari açık sorunun artarak devam ettiğini ifade ediyor. Bu artışları geçici faktörlere bağlı görmeye devam ediyor. TCMB'nin ana stratejisinde bir değişiklik yok. TCMB, elindeki tüm araçları ırlaşma stratejisini desteklemek için kullanacağını söylüyor. Tabii ki, TCMB'nin ırlay teşvik etmesi için para politikasında faiz silahını da kullanmasını bekleriz. Ancak TCMB, makro ihtiyati politikalarla para politikasını yürütmeye çalışıyor. Şu unutulmamalı: makro ihtiyati politikalar, para politikasının ikamesi değil, tamamlayıcısı olabilir. O açıdan önce sıkı bir para politikası olması lazım ki, bunu tamamlayan politikalarla sonuç bekleyelim. TCMB'nin önümüzdeki toplantıda da faizde değişikliğe gitmeyeceğini düşünüyorum. Ek bütçeye bakacak olursak, özellikle harcama tarafında ek bütçeye büyük bir ihtiyacı olduğu kesin. Ek bütçe, biraz da denk bütçe gibi olmuş. Gelir ve giderler birbirine eşit. Harcama tarafı normal, özellikle ekonominin yavaşlama potansiyeli olduğu dönemde gelir tarafını iddialı görüyorum. İlk beş aylık bütçe sonuçları yanıltıcı olabilir. Gelir akışı yılın kalan aylarında aynı hızda olmayacaktır. Tahminin ek bütçe gelir tarafında eksik kalabilir, toplam bütçe açığı ve faiz dışı açıkta planlanandan daha fazla olabilir.

artış yapıldığını anımsatarak, Temmuz'da yapılacak artışın Haziran ayı enflasyon rakamlarının açıklanması ile kesinleşeceğini, yaklaşık yüzde 40 oranında artış olacağını öngördüklerini söyledi.

Bakan Nebati yaptığı bir açıklamada ise gelire endeksli senetlerin (GES) ihracında 83 bin 816 bireysel yatırımcıdan 6.6 milyar TL'lik talep geldiğini açıkladı. Nebati, "GES'lere yönelik talep tabana yayılmış ve

5 milyar TL'lik beklentimizin üzeri- ne çıkmıştır" ifadelerini kullandı.

TÜKETİCİ GÜVEN ENDEKSİ 63.4

Şimdi de kısaca geçen haftanın öne çıkan yurt içi verilerine bir göz atalım. TÜİK ve TCMB işbirliğiyle yürütülen tüketici eğilim anketi sonuçlarından hesaplanan mevsim etkilerinden arındırılmış tüketici güven endeksi, Haziran'da bir önceki aya göre yüzde 6.2'lik azalışla 63.4 oldu. Tüketici güven endeksinin 100'den küçük olması tüketici güveninde kötümser durumu gösteriyor. TÜİK verilerine göre mevcut dönemde hanenin maddi durumu Haziran'da yüzde 8.1 azalırken, gelecek 12 aylık dönemde hanenin maddi durum beklentisi yüzde 10, gelecek 12 aylık dönemde genel ekonomik durum beklentisi yüzde 7.1, gelecek 12 aylık dönemde dayanıklı tüketim mallarına harcama yapma düşüncesi yüzde 1.8 geriledi.

KAPASİTE KULLANIM ORANI GERİLEDİ

İmalat sanayi kapasite kullanım oranı Haziran'da bir önceki aya göre 0.4 puan azalarak yüzde 77.6 seviyesinde gerçekleşti. TCMB'nin imalat sanayinde faaliyet gösteren bir 771 işyeri tarafından iktisadi yönelim anketine verilen yanıtlar toplanarak değerlendirildiği verilere göre mevsimsel etkilerden arındırılmış kapasite kullanım oranı bir önceki aya göre 0.6 puan azalarak yüzde 77.5 oldu.

TCMB'nin geçen hafta açıkladığı verilerden bir diğeri ise yine iktisadi yönelim anketi sonuçlarından derlenen reel kesim güven endeksi oldu. Buna göre 2022 yılı Haziran'da reel kesim güven endeksi, bir önceki aya göre 3 puan azalarak 106.4 seviyesinde gerçekleşti. Mevsimsellikten arındırılmış reel kesim güven endeksi ise bir önceki aya göre 2.4 puan azalarak 104.6 seviyesinde gerçekleşti.



Prof. Dr. Sinan ALÇIN / Beykoz Üniversitesi İşletme ve Yönetim Bilimleri Fakültesi Dekanı

"TCMB önümüzdeki ay faiz indirimini zorlayabilir"

TCMB beklentileriyle uyumlu şekilde faiz kararında değişikliğe gitmedi. Aslında 100 baz puanlık faiz indirimi de beklentiler dahilindeydi. Ancak Suudi Arabistan'la swap anlaşması henüz hayata geçmediği için, muhtemelen TCMB bu seçeneği bir sonraki ayda kullanmak üzere elde tutuyor olabilir. Faiz kararı sonrasında yayımlanan metin, son üç ayla benzer şekilde makro ihtiyati tedbirlerine odaklı. Metinde küresel enflasyon riskine vurgu yapılıyor. İçeride ise talepteki güçlü seyir üzerinde

makro ihtiyati tedbir önlemleri kapsamında ihtiyaç halinde yeni farklı sınırlamaları veya mevduatlar üzerinde de zorunlu karşılıklar aracılığıyla sıkılaştırma önlemlerini tekrar görebiliriz. Suudi Arabistan ile swap anlaşması gerçekleşirse, TCMB'nin önümüzdeki ay faiz indirimini zorlayacağını düşünüyorum. TCMB için asıl zorluk sonbaharda. Özellikle ABD Merkez Bankası'nın (FED) sıkılaştırma politikası devam ederse, ciddi anlamda gelişmekte olan ülkelerden sermaye çıkışı gözlemlenebilir. Bu

süreçte de mevcut gevşek para politikasını TCMB'nin sürdürüyor olması olası gözüküyor. Öte yandan son açıklanan verilere göre her ne kadar güçlü bir bütçe fazlası versek de, bunun ardında son 4-5 aydır uygulanmayan benzin ve motorindeki eşel mobilin büyük katkısı var. Ek bütçe seçime giden ekonomide harcamaların karşılanması için bir önlem olarak görülebilir. Genel etkiyecek şekilde, çeşitli alanlarda vergi düzenlemelerine gidilebilir.

BASIN YANSIMALARI (YEREL – BÖLGESEL)

POLATLI'NIN SESİ İSTİKLAL
HAFTADA 6 GÜN YEREL
ANKARA
SİYASİ

Yayın Tarihi : 3.6.2022
Sayfa : 6
Medya Tiraj : 180
StxCm : 236,53

SINAV KAYGISINI AZALTMANIN 6 MADDELİK FORMÜLÜ



Sınavlara hazırlık adaylar için zorlu bir süreç. Sınav tarihleri yaklaştıkça bazı adaylarda sınav kaygısı artarken, yüksek kaygı fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri 6 maddede sıraladı.

Üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) bu yıl 18 ve 19 Haziran'da gerçekleştirilecek. YKS'ye sayılı günler kala bazı adayların kaygı düzeyi artabiliyor, yüksek düzeyde kaygı ise moral bozukluğu yaratarak ders çalışma motivasyonunu düşürebiliyor. Belli bir miktar kaygının olumlu bir durum olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav

kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri sıraladı.

SINAV KAYGISININ FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ OLABİLİR

Gereğinden fazla yaşanan sınav kaygısının psikolojik ve fiziksel belirtileri olabildiğini belirten Prof. Dr. Tınaz, bu belirtilerle ilgili şunları söyledi:

"Sınav kaygısı, öğrencinin sınavla dair olumsuz beklentilerini içeren, ortalama düzeyden fazla olduğunda stresli durum ile baş edilemeyen noktaya getirebilecek bir kaygı türüdür. Belli bir miktar kaygının varlığı kişi için olumludur zira kişiyi çalışmaya motive edip eksik kaldığı konular için çabalamasını arttırıcı etkiye sahiptir. Ancak öğrenciler sınav için aşırı kaygı duymaya başladığında fiziksel ve mental birçok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilir. Sınav

dair huzursuzluk hissedebilir, aşırı endişe duyabilir, öfkelenebilir ve karamsarlığa kapılıp depresif hissedebilir. Sınavla dair tekrarlayan düşüncelerle birlikte, dikkatinde azalma görülebilir, konsantrasyon kaybı yaşanabilir, belli bir konuya odaklanamayabilir ve bu da ders çalışma motivasyonunu düşürür. Kişi bu kaygı karşısında sadece psikolojik değil aynı zamanda fiziksel bazı semptomlar da gösterebilir. Kaygıya karşı gösterilen fiziksel belirtiler arasında baş dönmesi, ellerin titremesi, terleme, ağız kuruluğu vb. sayılabilir ve bu tepkiler fiziksel bir rahatsızlık da hissettirebilir."

AİLENİN TUTUMU KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEBİLİR

Sınav kaygısını oluşturan bazı otomatik düşüncelerin olduğunu belirten Tınaz, ailelerin tutumlarının bu düşünceleri önemli ölçüde etkilediğini ifade ederek şöyle devam etti:

"Örneğin, sorular çok zor olacak, çalışmadığım konulardan sorular gelecek, ailem performansımı beğenmeyecek, vb. Bu otomatik düşüncelerle birlikte kişi sınavla çok büyük anlamlar yüklemiş olabilir. Sınav; kişinin zihninde felaketeşleme senaryolarıyla abartılabilir ve tüm bunlar sonunda kişinin kaygı düzeyini artırır. Kişinin kendisinden beklemediği olağanüstü bir performans ve mükemmeliyetçi beklentileri de sınav kaygısını arttıran bir diğer önemli faktördür. Aile baskısı bu noktada üzerinde durulması gereken bir konu. Aile bireylerinin daha ılımlı, anlayışlı bir tutum sergilemesi kişinin kaygı düzeyini indirecek bir etken olabilir. Öte yandan tam tersi bir şekilde, sınavın sonucuna dair felaketeşleme senaryoları ve sınavla girecek başka

bireyler üzerinden çocuğun karşılaştırılması gibi durumlar aile içinde de gündeme geliyorsa kişinin belli duyguyu düzenleme becerilerinin yokluğunda kaygı düzeyinin artması kaçınılmazdır."

SINAV KAYGISIYLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Peki, tüm bu kaygılarla nasıl baş etmeli? Kaygıya nasıl fonksiyonel bir şekilde tepki vermeliyiz? Sınav öncesi ve sınav esnasında yapılabilecekleri açıklayan Tınaz, sınav kaygısıyla başa çıkma

odaklanmak çok daha kolay olacaktır. Sınavla dair olumsuz inançları değiştirin: Sınavla dair var olan olumsuz inançlarımızı değiştirmek de bu noktada önemli. Bu sınav, kişi başarısız olduğunda hayatının sonu olmadığı gibi sınavdan iyi bir puan aldığında da kişiye mükemmel bir hayat vaat etmez. Dolayısıyla kişi elinden gelenin en iyisini yapacağını bilir ve ailesinin onu her koşulda kabul edeceğini hissederse kaygı seviyesi ortalama bir

stratejisi olabilir.

Kendinizi ödüllendirin: Çalışma esnasında kendinize minik molalar vermek ve kendinizi ödüllendirme de çalışma isteğinizi perçinleyecektir.

Sınav esnasında nefes egzersizi denenebilir: Sınav esnasında neler yapılabilir diye bakıldığında şunları sıralayabiliriz. Kişi sınavla çok iyi bildiği konulardan başlamalı. Hatırlayamadığı, bilmediği konulara dair sorular çıktığında üzerinde fazla zaman kaybetmeden daha



bilmenin adımlarını şöyle sıraladı:

Kaygı olumsuz bir duygu değil: Öncelikle kaygının tamamıyla olumsuz bir duygu olmadığını anlamak önemlidir. Kaygı, kişiyi uyarıcı etkiye sahip bir duygudur ve hayali veya gerçeklikte var olan bir tehlikeye karşı uyarır. Kaygıyı ortaya çıkar çıkmaz yok etmeye çalışmak yerine kaygının kişiye ne demeye çalıştığını anlamak kaygıyı dindirecek ilk adım olabilir. "Şimdi kaygılanmış olabiliyim; ama kaygım bana eksik olduğum konuları hatırlatıyor ve şimdi o konulara odaklanacağım" gibi bir düşünce sayesinde, çalışmak ve eksik kalan konuya

düzeyde tutulmaya daha yatkın olacaktır. Uygun öğrenme yöntemi belirleyin: Kaygı kontrolü bir miktar sağlandığında kendinize en uygun öğrenme yöntemiyle ders çalışma düzeninizi ayarlamaz yerinde olacaktır. Herkesin çalışma ritmi farklılık gösterir. Kendinize uygun bir zaman ve süre aralığında eksik olduğunuz konuları tespit edip bu konulara yoğunlaşarak çalışmak sınavla az bir zaman kala etkili bir öğrenme

iyi bildiği soruları çözmeye geçmeli. Sınav esnasında kaygı düzeyi arttığında nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp kafasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir. Mutlak bir son olmadığını hatırlayın: Son olarak sınavın mutlak bir son olmadığı ve kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendi kendisini deneyeceğini aklından çıkarmamak önemlidir. Hbr-Ayşe Köksal

Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü

Sınavlara hazırlık adaylar için zorlu bir süreç. Sınav tarihleri yaklaştıkça bazı adaylarda sınav kaygısı artarken, yüksek kaygı fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri 6 maddede sıraladı.



HABER: AYSUN ÜN
Üniversite adaylarının heyecanlı beklendiği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) bu yıl 18 ve 19 Haziran'da gerçekleştirilecek. YKS'ye sayılı günler kala bazı adayların kaygı düzeyi artabiliyor, yüksek düzeyde kaygı ise moral bozukluğu yaratarak ders çalışma motivasyonunu düşürebiliyor. Belli bir miktar kaygının olumlu bir durum olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri sıraladı.

SINAV KAYGISININ FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK BELİRLERİ OLABİLİR
Gereğinden fazla yaşanan sınav kaygısının psikolojik ve fiziksel belirtileri olabildiğini belirten Prof. Dr. Tınaz, bu belirtilerle ilgili şunları

söyledi:
"Sınav kaygısı, öğrencinin sınavla dair olumsuz beklentilerini içeren, ortalama düzeyden fazla olduğuunda stresli durum ile baş edilemeyecek bir kaygı türüdür. Belli bir miktar kaygının varlığı kişi için olumludur zira kişiyi çalışmaya motive edip eksik kaldığı konular için çabalamasını artırır etkiye sahiptir. Ancak öğrenciler sınav için aşırı kaygı duymaya başladığında fiziksel ve mental birçok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilir. Sınavla dair huzursuzluk hissedebilir, aşırı endişe duyabilir, öfkelenir ve karamsarlığa kapılıp depresif hissedebilir. Sınavla dair tekrarlayan düşüncelerle birlikte, dikkatinde azalma görülebilir, konsantrasyon kaybı yaşanabilir, belli bir konuya odaklanamayabilir ve bu da ders çalışma motivasyonunu

düşürür. Kişi bu kaygı karşısında sadece psikolojik değil aynı zamanda fiziksel bazı semptomlar da gösterebilir. Kaygıya karşı gösterilen fiziksel belirtiler arasında baş dönmesi, ellerin titremesi, terleme, ağız kuruluğu vb. sayılabilir ve bu tepkiler fiziksel bir rahatsızlık da hissettirebilir."

AİLENİN TUTUMU KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEBİLİR
Sınav kaygısını oluşturan bazı otomatik düşüncelerin olduğunu belirten Tınaz, ailelerin tutumlarının bu düşünceleri önemli ölçüde etkilediğini ifade ederek şöyle devam etti:
"Örneğin, sorular çok zor olacak, çalışmadığım konulardan sorular gelecek, ailem performansımı beğenmeyecek, vb. Bu otomatik düşüncelerle birlikte kişi sınavla çok büyük anlamlar yüklemiş olabilir. Sınav;

kişinin zihninde felaketleştirme senaryolarıyla abartılabilir ve tüm bunlar sonunda kişinin kaygı düzeyini artırır. Kişinin kendisinden beklediği olağanüstü bir performans ve mükemmeliyetçi beklentileri de sınav kaygısını artıran bir diğer önemli faktördür. Aile baskısı bu noktada üzerinde durulması gereken bir konu. Aile bireylerinin daha ılımlı, anlayışlı bir tutum sergilemesi kişinin kaygı düzeyini düşürebilir. Öte yandan tam tersi bir şekilde, sınavın sonucuna dair felaketleştirme senaryoları ve sınavla ilgili beklentilerden çocuğun karşılanması gibi durumlar aile içinde de gündeme geliyorsa kişinin belli duygularla becerilerinin yokluğunda kaygı düzeyinin artması kaçınılmazdır."

SINAV KAYGISIYLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER
Peki, tüm bu kaygılarla nasıl baş edelim? Kaygıya nasıl fonksiyonel bir şekilde tepki vermeliyiz? Sınav öncesi ve sınav esnasında yapılabilecekleri açıklayan Tınaz, sınav kaygısıyla başa çıkabilmenin adımlarını şöyle sıraladı:

1. Kaygı olumsuz bir duygu değil: Öncelikle kaygının tamamıyla olumsuz bir duygu olmadığını anlamak önemlidir. Kaygı,

kişiyi uyarıcı etkiye sahip bir duygudur ve hayali veya gerçeklikte var olan bir tehlikeye karşı uyarır. Kaygıyı ortaya çıkar çıkmaz yok etmeye çalışmak yerine kaygının kişiye ne demeye çalıştığını anlamak kaygıyı düşürebilir. "Şimdi kaygılanmış olabilirsiniz; ama kaygı bana eksik olduğum konuları hatırlatıyor ve şimdi o konulara odaklanacağım" gibi bir düşünce sayesinde, çalışmak ve eksik kalan konuya odaklanmak çok daha kolay olacaktır.

2. Sınavla dair olumsuz inançları değiştirin: Sınavla dair var olan olumsuz inançlarımızı değiştirmek de bu noktada önemli. Bu sınav, kişi başı başı olduğu hayatının sonu olmadığı gibi sınavdan iyi bir puan aldığında da kişiye mükemmel bir hayat vaat etmez. Dolayısıyla kişi elinden gelenin en iyisini yapacağını bilir ve ailesinin onu her koşulda kabul edeceğini hissederse kaygı seviyesi ortalama bir düzeyde tutulmaya daha yatkın olacaktır.
3. Uygun öğrenme yöntemi belirleyin: Kaygı kontrolü bir miktar sağlandığında kendinize en uygun öğrenme yöntemiyle ders çalışma düzeninizi ayarladığınız yerinde olacaktır. Herkesin çalışma ritmi farklılık gösterir. Kendinize uygun bir zaman ve



süre aralığında eksik olduğunuz konuları tespit edip bu konulara yoğunlaşarak çalışmak sınavla az bir zaman kala etkili bir öğrenme stratejisi olabilir.

4. Kendinizi ödüllendirin: Çalışma esnasında kendinize minik molalar vermek ve kendinizi ödüllendirmek de çalışma isteğinizi perçinleyecektir.
5. Sınav esnasında nefes egzersizi

denenebilir: Sınav esnasında neler yapılabilir diye bakıldığında şunları sıralayabiliriz. Kişi sınavla çok iyi bildiği konulardan başlamalı. Hatırlayamadığı, bilmediği konulara dair sorular çıktığında üzerinde fazla zaman kaybetmeden daha iyi bildiği soruları çözmeye geçmeli. Sınav esnasında kaygı düzeyi arttığında nefes egzersizleri, gevşeme

teknikleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp kafasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir.

6. Mutlak bir son olmadığını hatırlayın: Son olarak sınavın mutlak bir son olmadığı ve kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendi kendisini deneyeceğini akıldan çıkarmamak önemli.



Sınav kaygısını azaltmanın 6 maddelik formülü



Prof. Dr.
Pinar Tınaz

Sınavlara hazırlık adaylar için zorlu bir süreç. Sınav tarihleri yaklaştıkça bazı adaylarda sınav kaygısı artarken, yüksek kaygı fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabiliyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pinar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri 6 maddede sıraladı

Üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı (YKS) bu yıl 18 ve 19 Haziran'da gerçekleştirilecek. YKS'ye sayılı günler kala bazı adayların kaygı düzeyi artabiliyor, yüksek düzeyde kaygı ise moral bozukluğu yaratarak ders çalışma motivasyonunu düşürebiliyor. Belli bir miktar kaygının olumlu bir durum olduğunu belirten Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanı Prof. Dr. Pinar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri sıraladı.

SINAV KAYGISININ FİZİKSEL VE PSİKOLOJİK BELİRTİLERİ OLABİLİR

Gereğinden fazla yaşanan sınav kaygısının psikolojik ve fiziksel belirtileri olabildiğini belirten Prof. Dr. Tınaz, bu belirtilerle ilgili şunları söyledi: "Sınav kaygısı, öğrencinin sınavla dair olumsuz beklentilerini içeren, ortalama düzeyden fazla olduğunda stresli durum ile baş edilemeyen noktaya getirebilecek bir kaygı türüdür. Belli bir miktar kaygının varlığı kişi için olumludur zira kişiyi çalışmaya motive edip eksik kaldığı konular için çabalamasını artırıcı etkiye sahiptir. Ancak öğrenciler sınav için aşırı kaygı duymaya başladığında fiziksel ve mental birçok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilir. Sınavla dair huzursuzluk hissedebilir, aşırı endişe duyabilir, öfkelenebilir ve karamsarlığa kapılıp depresif hissedebilir. Sınavla dair tekrarlayan düşüncelerle birlikte, dikkatinde azalma görülebilir, konsantrasyon kaybı yaşayabilir, belli bir konuya odaklanamayabilir ve bu da ders çalışma motivasyonunu düşürür. Kişi bu kaygı karşısında sadece psikolojik değil aynı zamanda fiziksel bazı semptomlar da gösterebilir. Kaygıya karşı gösterilen fiziksel belirtiler arasında baş dönmesi, ellerin titremesi, terleme, ağız kuruluğu vb. sayılabilir ve bu tepkiler fiziksel bir rahatsızlık da hissettirebilir."

AİLENİN TUTUMU KAYGI DÜZEYİNİ ETKİLEYEBİLİR

Sınav kaygısını oluşturan bazı otomatik düşüncelerin olduğunu belirten Tınaz, ailelerin tutumlarının bu düşünceleri önemli ölçüde etkilediğini ifade ederek şöyle devam etti:

"Örneğin, sorular çok zor olacak, çalışmadığım konulardan sorular gelecek, ailem performansımı beğenmeyecek, vb. Bu otomatik düşüncelerle birlikte kişi sınavla çok büyük anlamlar yüklemiş olabilir. Sınav; kişinin zihninde felaketleştirme senaryolarıyla abartılabilir ve tüm bunlar sonunda kişinin kaygı düzeyini artırır. Kişinin kendisinden beklediği olağanüstü bir performans ve mükemmeliyetçi beklentileri de sınav kaygısını arttıran bir diğer önemli faktördür. Aile baskısı bu noktada üzerinde durulması gereken bir konu. Aile bireylerinin daha ılımlı, anlayışlı bir tutum sergilemesi kişinin kaygı düzeyini indirecek bir etken olabiliyor. Öte yandan tam tersi bir şekilde, sınavın sonucuna dair felaketleştirme senaryoları ve sınavla girecek başka bireyler üzerinden çocuğun karşılaştırılması gibi durumlar aile içinde de gündeme geliyorsa kişinin belli duyguyu düzenleme becerilerinin yokluğunda kaygı düzeyinin artması kaçınılmazdır."

SINAV KAYGISIYLA BAŞ EDEBİLMEK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

Peki, tüm bu kaygılarla nasıl baş etmeli? Kaygıya nasıl fonksiyonel bir şekilde tepki vermeliyiz? Sınav öncesi ve sınav esnasında yapılabilecekleri açıklayan Tınaz, sınav kaygısıyla başa çıkabilmenin adımlarını şöyle sıraladı:

1. Kaygı olumsuz bir duygu değil: Öncelikle kaygının tamamıyla olumsuz bir duygu olmadığını anlamak önemlidir. Kaygı, kişiyi uyarıcı etkiye sahip bir duygudur ve hayali veya gerçeklikte var olan bir tehlikeye karşı uyarır. Kaygıyı ortaya çıkar çıkmaz yok etmeye çalışmak yerine kaygının kişiye ne demeye çalıştığını anlamak kaygıyı dindirecek ilk adım olabilir. "Şimdi kaygılanmış olabiliyim; ama kaygım bana eksik olduğum konuları hatırlatıyor ve şimdi o konulara odaklanacağım" gibi bir düşünce sayesinde, çalışmak ve eksik kalan konuya odaklanmak çok daha kolay olacaktır.



2. Sınavla dair olumsuz inançları değiştirin: Sınavla dair var olan olumsuz inançlarımızı değiştirmek de bu noktada önemli. Bu sınav, kişi başarısız olduğunda hayatının sonu olmadığı gibi sınavdan iyi bir puan aldığında da kişiye mükemmel bir hayat vaat etmez. Dolayısıyla kişi elinden gelenin en iyisini yapacağını bilir ve ailesinin onu her koşulda kabul edeceğini hissederse kaygı seviyesi ortalama bir düzeyde tutulmaya daha yatkın olacaktır.

3. Uygun öğrenme yöntemi belirleyin: Kaygı kontrolü bir miktar sağlandığında kendinize en uygun öğrenme yöntemiyle ders çalışma düzeninizi ayarlamazın yerinde olacaktır. Herkesin çalışma ritmi farklılık gösterir. Kendinize uygun bir zaman ve süre aralığında eksik olduğunuz konuları tespit edip bu konulara yoğunlaşarak çalışmak sınavla az bir zaman kala etkili bir öğrenme stratejisi olabilir.

4. Kendinizi ödüllendirin: Çalışma esnasında kendinize minik molalar vermek ve kendinizi ödüllendirme de çalışma isteğini artırıcı olacaktır.

5. Sınav esnasında nefes egzersizi denenebilir: Sınav esnasında neler yapılabilir diye bakıldığında şunları sıralayabiliriz. Kişi sınavla çok iyi bildiği konulardan başlamakla, hatırlayamadığı, bilmediği konularla dair sorular çıktığında üzerinde fazla zaman kaybetmeden daha iyi bildiği soruları çözmeye geçmeli. Sınav esnasında kaygı düzeyi arttığında nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp kafasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir.

6. Mutlak bir son olmadığını hatırlayın: Son olarak sınavın mutlak bir son olmadığını ve kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendi kendisini deneyeceğini aklından çıkarmamak önemlidir.

Bu yıl 18-19 Haziran'da yapılacak, üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) az bir zaman kaldı. Doğru beslenme sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olurken, sağlıklı beslenme şekli ise sınav performansınızı olumsuz yönde etkileyebiliyor.



Şimdi sıraladık. Sinavı kaygısı, sinavı korkusu, sinavı heyecanı yaşayan sırtı adayların beslenme şekillerini de etkileyecektir. Sinav öncesi mental sağlığa oldukça kadar iyi beslenmesi, sırtı adayların diyet dikkat etmek önem taşıyor. Dr. Öğr. Üyesi Uysal'a göre, sinav dönemlerinde ve sinav sırtı adayların beslenmelerinde, beslenmelerin hem fiziksel hem de zihinsel bakımdan kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme düzeni hayata geçirilmeli, adapte edilmeli oldukça önemli.

"Bazı yiyecekler beyninizin optimal seviyelerde çalışmasına ve doğru beslenme planlaması ile sınavlarda daha

4. Sağlıklı atıştırma alışkanlıklar tüketin: Tam tahıl içeren atıştırmalıklar, şekerli yiyecekler yerine glisemik indeks

7. Öğrenmeyi ve konsantrasyonu artıran gıdalar tüketin: Sınavla yaklaşan son haftalarda haftada 3-4 kere balık tüketilmesi hafızayı güçlendirmek ve konsantrasyonu artırmak için oldukça önemli. Her sabah bir tam ceviz

OBJEKTİF

HAFTADA 6 GÜN YEREL

AMASYA

SİYASİ

Yayın Tarihi : 13.6.2022

Sayfa : 2

Medya Tiraj : 450

StxCm : 127,99

Sınav öncesi düzenli beslenme sınav başarısını etkiliyor

Doğru beslenme sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olurken, sağlıksız beslenme şekli ise sınav performansınızı olumsuz yönde etkileyebiliyor.

"Sınav döneminde adayların hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı önemli" diyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal, 10 adımda sınav döneminde dikkat edilmesi gerekenleri sıraladı.

Bu yıl 18-19 Haziran'da yapılacak, üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) bir aydan az bir zaman kaldı. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal'a göre, sınav dönemlerinde ve sınava hazırlık sürecinde öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel bakımından kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programını hayatlarına adapte etmeleri oldukça önemli.

Sınav hazırlığı süresince yardımcı olacak gıda önerileri

"Bazı yiyecekler beyninizin optimal seviyelerde çalışmasına ve doğru beslenme planlaması ile sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olabilir" diyen Dr. Öğr. Uysal, "Bazı yiyecek türleri uyanıklığı ve dinç kalmayı artırıp hafızayı koruyan, enerji seviyelerini ve genel olarak iyi hissetme halini artıran etkilere sahiptir; bazı gıdalar ise zinde kalmayı azaltan, enerji bakımından kısa süreli destek sağlayan etkilere sahiptir" diyor.

"Düzensiz beslenmeyi sınav döneminde bırakalım" diyen Uysal'ın adım adım sağlıklı beslenme önerileri ise şöyle:

Susuz kalmayın: Su, vücudumuzdaki kimyasal reaksiyonlarda rol alır ve beynimizin bilgiyi işleme hızını hızlandırır.

İyi bir zihinsel sağlık ve genel refah için günde yaklaşık 2 litre su içilmesi hedeflenmelidir.

Yani, bugün okuma

masanızın yanına kullanışlı ve büyük hacimli bir su şişesi alın.

Yüksek kalorili içeceklerden uzak durun: Kalorili ve enerji veren içeceklerden ise bu süreçte uzak durmak gerekir.

Fazla şeker tüketimin-den kaçının: Beyin, karbonhidrat bakımından zengin gıdalardan elde edilen glikoz ile çalışır. Gün boyunca az miktarlarda yemek yemeniz, kan şekerinizi eşit seviyede tutacak ve beyne ders çalışmak için gerekli yakıtı sağlayacaktır.

Sağlıklı atıştırmalıklar tüketin: Tam tahıl içeren atıştırmalıklar, şekerli yiyecekler yerine glisemik indeksi düşük kuruyemiş özellikle çiğ fındık, badem, ceviz, süzme peynir, incir, kuru meyvelerden kara erik kuru, yulaf ezmesi, yumurta ve yoğurt yemekye çalışın.

Kafein yerine yeşil çay deneyin: Sınav dönemlerinde uyanık ve tetikte kalmak istenen bir özellik. Bu nedenle öğrenciler genellikle kafeine başvururlar. Ancak kafeinin yalnızca kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri de birlikte getirdiği gözleniyor. Yeşil çay ise konsantrasyonunuzu artırmanın yanı sıra antioksidanlar sağladığı için yüksek kafeinli seçeneklere iyi bir alternatif oluşturuyor.

Bol bol yeşil yapraklı sebzeler tüketin: Brokoli, ıspanak ve lahanalar gibi sebzeler, doğal olarak oluşan nitratlar ve antioksidanların yanı sıra beyinde bağlantılar oluşturmaya yardımcı olan K vitamini ile dolu. Ayrıca sinir sisteminizin çalışmasını düzenleyen B grubu vitaminleri için de çok iyi bir kaynak.

Öğrenmeyi ve konsantrasyonu artıran gıdalar tüketin: Zihinsel performansı artırmak için gerekli minerallerden demir ve folat, E ve B grubu vitaminleri alımı için et, kuru baklagiller, yumurta, süt ve türevlerini, keten tohumu gibi yağlı tohumları, sebze ve meyvelerle tahıl tüketmeye özen gösterin.

Kahvaltıyı asla es geçmeyin: Kahvaltı yapmanın güne başlamada en önemli kural olduğunu unutmayın.

Kahvaltı yapılmadan girilen sınavlarda ilerleyen zamanlarda dikkatsizlik, konsantrasyon eksikliği, baş ağrısı, yorgunluk ve kan şekeri düşüklüğü ile karşılaşabilirsiniz.

Ara öğünleri iyi değerlendirin: Çilek, portakal, kivi gibi bağışıklığı güçlendirici C vitamini içeren meyveler; ceviz, fındık/badem gibi E vitamini ve çinko içeren ve böylece zihinsel performans artırmaya yardımcı yiyecekler hem enerji verir hem de uzun süre tok kalmanıza yardımcı olur.

Dinlenmenize ve uykunuza dikkat edin: Uykusuzluk öğrenmeyi zorlaştıracak gibi dikkat eksikliğine de yol açar. Günde 7-8 saat düzenli uyku uyumayı ihmal etmeyin, beden ve zihin performansınızı zinde tutacak şekilde aşırı yorgunluktan kaçın.

Uzak durulması gereken besinler: Sınav öncesinde cips, kurabiye, unlu mamuller ve dondurma gibi yiyecekleri gergin bir şekilde yemek yerine, sınav bittikten sonra yemekye çalışın. Çalışırken fiziksel olarak aktif değilsiniz, bu nedenle ders çalışırken aşırı kalori alımı hedef olmamalı.

Sınav zamanından bir gün öncesi için öneriler: Sınavdan önceki gün mutlaka evde beslenmeli. Dışarıdan yiyecekleri tüketmekte küçük de olsa gıda zehirlenmesiyle karşılaşma riski bulunuyor. Gaz yapıcı kuru baklagiller, lahanalar, bezelyegibi besinlerin tüketilmemesi de iyi olur. Aşırı yağlı kızartma gibi ağır soslu yiyeceklerden de uzak durulmalı.

Sınav gecesi yatmadan önce: Yatmadan 2-3 saat öncesinde sağlıklı bir uyku için kafeinli ve gazlı içecekleri tüketmemek önemli. Ayrıca yine iyi bir uyku için yatmadan önce fazla sıvı alımına da dikkat edilmesi gerekir. Gece içerisinde sık sık uyanmak sizleri uykusuz bırakacaktır.

Sınav sabahı güçlü bir kahvaltı: Kahvaltı yapmayı asla ihmal etmeyin.

Sınav sabahı uzak durulması gerekenler: Sınav sabahı sucuk, salamurları gıdalar gibi sizi susatacak aşırı tuzlu ve baharatlı gıdalardan uzak durulmalı.

Umut Yeşilyurt

Sınav öncesi düzenli beslenme sınav başarısını etkiliyor

Doğru beslenme sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olurken, sağlıklı beslenme şekli ise sınav performansınızı olumsuz yönde etkileyebiliyor. "Sınav döneminde adayların hem fiziksel hem de zihinsel olarak kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programı önemli" diyen Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal, 10 adımda sınav döneminde dikkat edilmesi gerekenleri sıraladı.

Bu yıl 18-19 Haziran'da yapılacak, üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na (YKS) bir aydan az bir zaman kaldı. Sınav kaygısı, sınav tarihi yaklaştıkça yaşanan stres adayların beslenme şekillerini de etkileyebiliyor. Sınav öncesi mental sağlığa olduğu kadar iyi beslenmeyle fiziksel sağlığa da dikkat etmek önem taşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Selin Uysal'a göre, sınav dönemlerinde ve sınava hazırlık sürecinde öğrencilerin hem fiziksel hem de zihinsel bakımdan kendilerini yetkin ve etkili hissedebilmeleri için sağlıklı ve dengeli bir beslenme programını hayatlarına adapte etmeleri oldukça önemli.

"Bazı yiyecekler beyninizin optimal seviyelerde çalışmasına ve doğru beslenme planlaması ile sınavlarda daha iyi olmanıza yardımcı olabilir" diyen Dr. Öğr. Uysal, "Bazı yiyecek türleri uyanıklığı ve dinç kalmayı artırıp hafızayı koruyan, enerji seviyelerini ve genel olarak iyi hissetme halini artıran etkilere sahipken; bazı gıdalar ise zinde kalmayı azaltan, enerji bakımından kısa süreli destek sağlayan etkilere sahiptir" diyor. "Düzensiz beslenmeyi sınav döneminde bırakalım" diyen Uysal'ın adım adım sağlıklı beslenme önerileri ise şöyle:

1. Susuz kalmayın: Su, vücudunuzdaki kimyasal reaksiyonlarda rol alır ve beyninizin bilgiyi işleme hızını hızlandırır. Yeterli su alınmadığında ise dehidrasyona bağlı olarak oluşan yorgunluk, unutkanlık ve

uyuşukluk gibi enerji düşüklüğüne yol açacak durumlar yaşanabilir. İyi bir zihinsel sağlık ve genel refah için günde yaklaşık 2 litre su içilmesi hedeflenmeli. Yani, bugün okuma masanızın yanına kullanışlı ve büyük hacimli bir su şişesi alın.

2. Yüksek kalorili içeceklerden uzak durun: Kalorili ve enerji veren içeceklerden ise bu süreçte uzak durmak gerekir. Soda ve spor içecekleri gibi kalorili içecekleri içmeyi erteleyin. Kaliteli besin içermeyen ekstra kalorilerin gece geç saatlerde ders çalışırken vücudunuz için hiçbir kazancı ve değeri olmadığı gibi aksine kan şekeri dengesini hızlı bir şekilde etkileyerek konsantrasyon bozukluğuna yol açacaktır.

3. Fazla şeker tüketiminden kaçın: Beyin, karbonhidrat bakımından zengin gıdalardan elde edilen glikoz ile çalışır. Gün boyunca az miktarlarda yemek yemeniz, kan şekerinizi eşit seviyede tutacak ve beyne ders çalışmak için gerekli yakıtı sağlayacaktır. Ancak aşırı şeker tüketimi dikkat dağınıklığına, konsantrasyon bozukluğuna ve uyku haline de neden olur. Sağlıklı karbonhidrat seçimleri arasında tam tahıllı ekmekler veya humuslu sebze çubukları, az yağlı peynirli veya peynirli çubuklu tam tahıllı krakerler, taze meyve, biraz ceviz ve kuru meyveler eklenmiş az yağlı yoğurt veya kefir var.

4. Sağlıklı atıştırmalıklar tüketin: Tam tahıl içeren atıştırmalıklar, şekerli yiyecekler yerine glisemik indeksi düşük kuruyemiş özellikle çiğ fındık, badem, ceviz, süzme peynir, incir, kuru meyvelerden kara Erik kurusu, yulaf ezmesi, yumurta ve yoğurt yemeye çalışın. Bu protein açısından zengin gıdalar ile bir taraftan hafızanızı korurken, zihinsel uyanıklığınız iyileşecek ve enerjinizde artış sağlayacaktır. Yine glisemik indeksi düşük yaban mersini de şeker yerine tüketilebilecek alternatif gıdalar arasında.

5. Kafein yerine yeşil çay deneyin: Sınav dönemlerinde uyanık ve tektte kalmak istenen bir özellik. Bu nedenle öğrenciler genellikle kafeine başvurlar. Ancak kafeinin yal-



nızca kısa süreli destek sağladığı ve genellikle uzun vadede migren ve yorgunluk gibi yan etkileri de birlikte getirdiği gözleniyor. Yeşil çay ise konsantrasyonunuzu artırmanın yanı sıra antioksidanlar sağladığı için yüksek kafeinli seçeneklere iyi bir alternatif oluşturuyor.

6. Bol bol yeşil yapraklı sebzeler tüketin: Brokoli, ıspanak ve lahanalar gibi sebzeler, doğal olarak oluşan nitratlar ve antioksidanların yanı sıra beyinde bağlantılar oluşturmaya yardımcı olan K vitamini ile dolu. Ayrıca sinir sisteminizin çalışmasını düzenleyen B grubu vitaminleri için de çok iyi bir kaynak. Özellikle uyanıklık ve hafızadaki gelişmelerle ilişkilendirilen B6 ve B12'yi de içermelerinden dolayı diyetinize eklemeniz gereken ilk besinler arasında.

7. Öğrenmeyi ve konsantrasyonu artıran gıdalar tüketin: Sınava yaklaşan son haftalarda haftada 3-4 kere balık tüketilmesi hafızayı güçlendirmek ve konsantrasyonu artırmak için oldukça önemli. Her sabah bir tam ceviz tüketmeyi de unutmayın. B grubu vitaminlerinin yeterli miktarda alımı için tam tahıllı ekmeklerin tüketilmesi vücudunuz için vazgeçilmez. Zihinsel performans artırmak için gerekli minerallerden demir ve folat, E ve B grubu vitaminleri alımı için et, kuru baklagiller, yumurta, süt ve türevlerini, keten tohumu gibi yağlı tohumları, sebze ve meyvelerle tahıl tüketmeye özen gösterin. Ekinezya çayı içerek de enfeksiyonlara karşı korunmuş olup aynı zamanda performansınızı artırabilirsiniz.

Haber Merkezi

Sınav kaygısını azaltmak için... 6 maddelik formül

Sınavlara hazırlık adaylar için zorlu bir süreç. Sınav tarihleri yaklaştıkça bazı adaylarda sınav kaygısı artarken, yüksek kaygı fiziksel ve psikolojik sorunlara neden olabiliyor. Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri 6 maddede sıraladı. Üniversite adaylarının heyecanla beklediği Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS) bu yıl 18 ve 19 Haziran'da gerçekleştirilecek. YKS'ye sayılı günler kala bazı adayların kaygı düzeyi artabiliyor, yüksek düzeyde kaygı ise moral bozukluğuna yol açıp ders çalışma motivasyonunu düşürebiliyor. Belli bir miktar kaygının olumlu bir durum olduğunu belirten Prof. Dr. Pınar Tınaz, sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenleri sıraladı.

Sınav kaygısının fiziksel ve psikolojik belirtileri olabilir

Gereğinden fazla yaşanan sınav kaygısının psikolojik ve fiziksel belirtileri olabildiğini belirten Prof. Dr. Tınaz, bu belirtilerle ilgili şunları söyledi: "Sınav kaygısı, öğrencinin sınava dair olumsuz beklentilerini içeren, ortalama düzeyden fazla olduğunda stresli durum ile baş edilemeyen noktaya getirebilecek bir kaygı türüdür. Belli bir miktar kaygının varlığı kişi için olumludur zira kişiyi çalışmaya motive edip eksik kaldığı konular için çabalamasını artırıcı etkiye sahiptir. Ancak öğrenciler sınav için aşırı kaygı duymaya başladığında fiziksel ve mental birçok sıkıntıyla karşı karşıya kalabilir. Sınava dair huzursuzluk hissedebilir, aşırı endişe duyabilir, öfkelenebilir ve karamsarlığa kapılıp depresif hissedebilir. Sınava dair kararlayan düşüncelerle birlikte, dikkatinde azalma görülebilir, konsantrasyon kaybı yaşayabilir, belli bir konuya odaklanamayabilir ve bu da ders çalışma motivasyonunu düşürür. Kişi bu kaygı karşısında sadece psikolojik değil aynı zamanda fiziksel bazı semptomlar da gösterebilir. Kaygıya karşı gösterilen fiziksel belirtiler arasında baş dönmesi, ellerin titremesi, terleme, ağır kuruluğu vb. sayılabilir ve bu tepkiler fiziksel bir rahatsızlık da hissettirebilir."

Ailenin tutumu kaygı düzeyini etkileyebilir

Sınav kaygısını oluşturan bazı otomatik düşüncelerin olduğunu belirten Tınaz, ailelerin tutumlarının bu düşünceleri önemli ölçüde etkilediğini ifade ederek şöyle devam etti: "Örneğin, sorular çok zor olacak, çalışmadığım konulardan sorular gelecek, ailem performansımı beğenmeyecek, vb. Bu otomatik düşüncelerle birlikte kişi sınava çok büyük anlamlar yüklemiş olabilir. Sınav; kişinin zihninde felaketleştirme senaryolarıyla abartılabilir ve tüm bunlar sonunda kişinin kaygı düzeyini artırır. Kişinin kendisinden beklediği olağanüstü bir performans ve mükemmeliyetçi beklentileri de sınav kaygısını arttıran bir diğer önemli faktördür. Aile baskısı bu noktada üzerinde durulması gereken bir konu. Aile bireylerinin daha ılımlı, anlayışlı bir tutum sergilemesi kişinin kaygı düzeyini düşürecek bir etken olabiliyor. Öte yandan tam tersi bir şekilde, sınavın sonucuna dair felaketleştirme senaryoları ve sınava girecek başka bireyler üzerinden çocuğun karşılaştırılması gibi durumlar aile içinde de gündeme geliyorsa kişinin belli duygu düzenleme becerilerinin



yokluğunda kaygı düzeyinin artması kaçınılmazdır."

Sınav kaygısıyla baş edebilmek için yapılması gerekenler

Peki, tüm bu kaygılarla nasıl baş etmeli? Kaygıya nasıl fonksiyonel bir şekilde tepki vermeliyiz? Sınav öncesi ve sınav esnasında yapılabilecekleri açıklayan Tınaz, sınav kaygısıyla başa çıkabilmenin adımlarını şöyle sıraladı: "Kaygı olumsuz bir duygu değil. Öncelikle kaygının tamamıyla olumsuz bir duygu olmadığını anlamak önemlidir. Kaygı, kişiyi uyarıcı etkiye sahip bir duygudur ve hayali veya gerçeklikte var olan bir tehlikeye karşı uyarır. Kaygıyı ortaya çıkar çıkmaz yok etmeye çalışmak yerine kaygının kişiye ne demeye çalıştığını anlamak kaygıyı dindirecek ilk adım olabilir. "Şimdi kaygılanmış olabiliyim; ama kaygım bana eksik olduğum konuları hatırlatıyor ve şimdi o konulara odaklanacağım" gibi bir düşünce sayesinde, çalışmak ve eksik kalan konuya odaklanmak çok daha kolay olacaktır. Sınava dair olumsuz inançları değiştirin: Sınava dair var olan olumsuz inançlarımızı değiştirmek de bu noktada önemli. Bu sınav, kişi başarısız olduğunda hayatının sonu olmadığı gibi sınavdan iyi bir puan aldığında da kişiye mükemmel bir hayat vaat etmez. Dolayısıyla kişi elinden gelen en iyisini yapacağını bilir ve ailesinin onu her koşulda kabul edeceğini hissederse kaygı seviyesi ortalama bir düzeyde tutulmaya daha yatkın olacaktır. Uygun öğrenme yöntemi belirleyin: Kaygı kontrolü bir miktar sağlandığında kendinize en uygun öğrenme yöntemiyle ders çalışma düzeninizi ayarlamaz yerinde olacaktır. Herkesin çalışma ritmi farklılık gösterir. Kendinize uygun bir zaman ve süre aralığında eksik olduğunuz konuları tespit edip bu konulara yoğunlaşarak çalışmak sınava az bir zaman kala etkili bir öğrenme stratejisi olabilir. Kendinizi ödüllendirin: Çalışma esnasında kendinize minik molalar vermek ve kendinizi ödüllendirme de çalışma isteğinizi perçinleyecektir. Sınav esnasında nefes egzersizi denenebilir: Sınav esnasında neler yapılabilir diye bakıldığında şunları sıralayabiliriz. Kişi sınava çok iyi bildiği konulardan başlamalı. Hatırlayamadığı, bilmediği konulara dair sorular çıktığında üzerinde fazla zaman kaybetmeden daha iyi bildiği soruları çözmeye geçmeli. Sınav esnasında kaygı düzeyi arttığında nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri denenebilir. Kişi bir süreliğine gözlerini kapatıp kafasını sınavdan uzaklaştırarak nefes alışverişini dinleyebilir. Mutlak bir son olmadığını hatırlayın. Son olarak sınavın mutlak bir son olmadığı ve kişinin hayatı boyunca birçok sınavla kendi kendisini deneyeceğini aklıdan çıkarmamak önemli."

TÜM ÇOCUK VE GENÇLER UYUŞTURUCUNUN ZARARLARI KONUSUNDA SEMBOL İSİMLER TARAFINDAN BİLGİLENDİRİLMELİ

26 Haziran Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü hakkında açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımının önüne geçmek için yapılması gereken ilk adımın çocuk ve gençleri bilgilendirmek olduğuna dikkat çekiyor. Bu bilgilendirmelerin sembol isimler tarafından yapılması gerektiğini, uyuşturucu kullanımı yasının git gide düşmeye başladığını belirten Beyazyürek, "Otoriter tavırla

sakin uyuşturucu kullanmanın, uyuşturucu zararlıdır gibi mesajlar hiçbir şekilde genç insanları etkilemiyor" diyor. Dünya Sağlık Örgütü'nün yönlendirmesiyle 26 Haziran günü her yıl tüm dünyada uyuşturucunun zararlarına ve yarattığı tahribata dikkat çekmek için "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü" olarak anılıyor. Uyuşturucu madde kullanımı aile, arkadaş ve iş ortamında problemler yaşanmasına neden olurken sosyal ortamdaki dışlanma gibi sorunlarla birlikte

ölümlere de neden olabiliyor. Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı'nın yayınladığı "2021 Narkolog Raporu"na göre erkeklerin yüzde 95,1'i, kadınların ise yüzde 4,9'u hayatında en az bir kere uyuşturucu kullandı. Rapora göre eğitim seviyesi düştükçe madde kullanımı da artıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımının önüne geçmek için yapılması gereken ilk adımın gençleri bilgilendirmek, sem-



bol isimler belirleyerek bu isimlerle uyuşturucunun zararları konusunda toplumu bilinçlendirmek gerektiğini söylüyor.

UYUŞTURUCUYA BAŞLAMA YAŞI GİT GİDE DÜŞÜYOR

Prof. Dr. Beyazyürek, uyuşturucuyla mücadele konusunun her gün gündemde tutulması gerektiğinin altını çizerek şunları söylüyor: "Uyuşturucu ile mücadele

konusu her yıl gündeme geliyor ama bu konunun daha sık ve her gün gündemde tutulması gerekiyor. Uyuşturucu kullanma, uyuşturucuya başlama yaşı git gide düşmeye başladı. Okul öncesi dönemden başlayarak ilkökul, ortaokul, lise, üniversite dahil toplumun her kesiminden bireylere yönelik uyuşturucuyla ilgili bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi gerekiyor."

MESAJLAR OTORİTE TARAFINDAN VERİLMEMELİ

Uyuşturucunun zararları konusundaki bilgilendirmelerin otorite tarafından değil, toplum tarafından rol model olarak görülen kişiler tarafından verilmesi gerektiğini belirten Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle konuşuyor:

"Bu bilgilendirmelerin de otoriteler tarafından değil daha genç ve toplum tarafından örnek alınan insanlar tarafından yapılması lazım. Gençler bu kişi beni anlıyor, bana ulaşabiliyor diye düşünmeli. Otoriter tavırla sakın uyuşturucu kullanmayın, uyuşturucu zararlıdır, öldürür gibi mesajlar hiçbir şekilde genç insanları etkilemiyor. Uyuşturucuya karşı mücadelede gençler ve toplum tarafından beğenilen, rol model olarak görülen insanlar bu konuda sembol isimler olup bu çalışmalarını destekleyebilirler. Tüm bunlar için koordineli çalışmak gerekir. Sivil toplum örgütleri, psikologlar, eğitim kurumları kısacası tüm paydaşlar hep birlikte el ele vererek bu konuda mücadele etmeli diye düşünüyorum." dedi.

Hbr-Ali Köksal



Çocuk ve gençler bilgilendirilmeli

26 Haziran Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü hakkında açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımının önüne geçmek için yapılması gereken ilk adımın çocuk ve gençleri bilgilendirmek olduğuna dikkat çekiyor. Bu bilgilendirmelerin sembol isimler tarafından yapılması gerektiğini, uyuşturucu kullanım yaşının git gide düşmeye başladığını belirten Beyazyürek, “Otoriter tavırla sakın uyuşturucu kullanmayın, uyuşturucu zararlıdır gibi mesajlar hiçbir şekilde genç insanları etkilemiyor” dedi. Prof. Dr. Beyazyürek, uyuşturucuyla mücadele konusunun her gün gündemde tutulması gerektiğinin altını çizerek, “Uyuşturucu ile mücadele konusu her yıl gündeme geliyor ama bu konunun daha sık ve her gün

gündemde tutulması gerekiyor. Uyuşturucu kullanma, uyuşturucuya başlama yaşı git gide düşmeye başladı. Uyuşturucuyla ilgili bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi gerekiyor” diye konuştu.



Uyuşturucuya başlama yaşı git gide düşüyor!

SERPİL YILDIRIM

İSTANBUL- Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü hakkında açıklamalarda bulunan Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımının önüne geçmek için yapılması gereken ilk adımın çocuk ve gençleri bilgilendirmek olduğuna dikkat çekiyor. Bu bilgilendirmelerin sembol isimler tarafından yapılması gerektiğini, uyuşturucu kullanım yaşının git gide düşmeye başladığını belirten Beyazyürek, "Otoriter tavırla sakın uyuşturucu kullanmayın, uyuşturucu zararlıdır gibi mesajlar hiçbir şekilde genç insanları etkilemiyor" diyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün yönlendirmesiyle 26 Haziran günü her yıl tüm dünyada uyuşturucunun zararlarına ve yarattığı tahribata dikkat çekmek için "Uluslararası Uyuşturucu Kullanımı ve Kaçakçılığı ile Mücadele Günü" olarak anılıyor. Uyuşturucu madde kullanımı aile, arkadaş ve iş ortamında problemler yaşanmasına neden olurken sosyal ortamdan dışlanma gibi sorunlarla birlikte ölümlere de neden olabiliyor. Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı'nın yayınladığı "2021 Narkolog Raporu"na göre erkeklerin yüzde 95,1'i, kadınların ise yüzde 4,9'u hayatında en az bir kere uyuşturucu kullandı. Rapora göre eğitim seviyesi düştükçe madde kullanımı da artıyor. Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, uyuşturucu kullanımının önüne geçmek için yapılması gereken ilk adımın gençleri bilgilendirmek, sembol isimler belirleyerek bu isimlerle uyuşturucunun zararları konusunda toplumu bilinçlendirmek gerektiğini söylüyor.

UYUŞTURUCUYA BAŞLAMA

Prof. Dr. Beyazyürek, uyuşturucuyla mücadele konusunun her gün gündemde

Prof. Dr. Beyazyürek, "Uyuşturucu ile mücadele konusu her yıl gündeme geliyor ama bu konunun daha sık ve her gün gündemde tutulması gerekiyor" dedi

tutulması gerektiğinin altını çizerek şunları söylüyor:

"Uyuşturucu ile mücadele konusu her yıl gündeme geliyor ama bu konunun daha sık ve her gün gündemde tutulması gerekiyor. Uyuşturucu kullanma, uyuşturucuya başlama yaşı git gide düşmeye başladı. Okul öncesi dönemden başlayarak ilköğretim, ortaokul, lise, üniversite dahil toplumun her kesiminden bireylere yönelik uyuşturucuyla ilgili bilgilendirme toplantılarının düzenlenmesi gerekiyor."

MESAJLAR OTORİTE TARAFINDAN VERİLMEMELİ

Uyuşturucunun zararları konusunda ki bilgilendirmelerin otorite tarafından değil, toplum tarafından rol model olarak görülen kişiler tarafından verilmesi

gerektiğini belirten Prof. Dr. Beyazyürek, şöyle konuşuyor:

"Bu bilgilendirmelerin de otorite tarafından değil daha genç ve toplum tarafından örnek alınan insanlar tarafından yapılması lazım. Gençler bu kişi beni anlıyor, bana ulaşabiliyor diye düşünmeli. Otoriter tavırla sakın uyuşturucu kullanmayın, uyuşturucu zararlıdır, öldürür gibi mesajlar hiçbir şekilde genç insanları etkilemiyor. Uyuşturucu karşı mücadelede gençler ve toplum tarafından beğenilen, rol model olarak görülen

insanlar bu konuda sembol isimler olup bu çalışmalarını destekleyebilirler. Tüm bunlar için koordineli çalışmak gerekir. Sivil toplum örgütleri, psikologlar, eğitim kurumları kısacası tüm paydaşlar hep birlikte el ele vererek bu konuda mücadele etmeli diye düşünüyorum."



Beykoz Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Öğretim Üyesi ve Psikiyatrist Prof. Dr. Mansur Beyazyürek