



## Sankt Georg Avusturya Lisesi ve Ticaret Okulu

06.04.2020

### Sevgili Öğrencilerimiz!

Tüm dünya olarak hepimiz daha önce kendi biricik hayatlarımızda şahit olmadığımız bir süreçten geçiyoruz. Günlük rutinimiz, önceliklerimiz değişti. Her ne kadar kaygılarımız ve yapılması gerekenler ortak olsa da, her birimiz, bu olağanüstü durum geçene kadar kendi “dünyamızı” yaratmış olacağız. Günlük hayatınız aile içerisinde oluşturulan çerçevede ve diğer yandan sizin belirlediğiniz kişisel örüntüde geçiyorken; sizlere nasıl okul hayatınızda eşlik ediyorsak, bu süreçte de sizlerin yanında olmak isteriz. Haydi, el ele verip bir gözden geçirelim:

### ***Dünyanın gündemine oturmuş olan Covid-19 hakkında kişisel bir algı oluşturarak yaşananları anlamlandırıp yapmanız gerekenlere odaklanabildiniz mi?***

Beklenmedik bir durum yaşandığında, bilgi işleme sürecimiz farklılaşır ve yaşananı anlamlandırana kadar bazı bilişsel işlevlerimizi yerine getirmek güç olabilir. Okulların tatil edildiği ilk tarihten bu yana geçen süre içerisinde, mevcut durumla ilgili yanlış bilgilendirmelerden uzak kalmak, alınacak önlemleri ailece veya bulunduğunuz yerde belirlemiş olmak ve bunları uyguladığınız bir düzen oluşturmak bu yolda size yardımcı olacak ilk aşamadır.

### ***Sağlıklı bir beslenme, hijyen, hareket ve uyku düzeni oturtunuz mu?***

Güvenli barınma ortamı oluşturduktan sonra dikkat edeceğimiz ikinci nokta sağlığınızın temeli olan beslenme, temizlik, fiziksel hareket ve sağlıklı bir uyku rutinidir. Özellikle sizin yaşlarınızda sıklıkla karşılaşılabilen bir durum olan uyku düzeninin bozulmamasına özen gösterip biyolojik saatimize uygun olarak, gece uykusuna ve gündüz aktifliğine göre günlük rutininizi oluşturmanızı, ayrıca sizler için duyurulmuş olan sokağa çıkma yasağına uymanızı önemle vurgularız. Doğru saatlerde alınan uykunun, günün geri kalanındaki performansınızı ve hatta bağışıklığınızı dahi etkilediği bilgisini Rehberlik derslerinden hatırlayacaksınız. Diğer önemli bir nokta da bildiğiniz gibi spor ve temiz hava. Pek alışkın olmasanız da ev içerisinde yapılacak fiziksel etkinlikler ve temiz hava almanız zinde kalmanıza yardımcı olacaktır.

### ***“Çeşitlilik” içeren bir günlük rutin oluşturduunuz mu?***

Yaşanan kriz durumlarında bir rutin oluşturmanız psikolojik açıdan sizi koruyacaktır. Yukarıda bahsettiğimiz gibi biyolojik saate uygun bir uyku düzeni, aileyle paylaşımlarınıza olanak sağlayacak yemek yeme, spor, sohbet ve etkinlik saatleri, kişisel gelişiminize ayıracağınız vakit ve elbette devam ettireceğiniz ders düzeniniz size çok yoğun gelse de bu süreci en sağlıklı şekilde atlatmanıza yardımcı olacaktır. Kişisel düzenin, bilgisayar oyunu oynama veya dizi izleme gibi tekdüze etkinliklerden oluşmamasını dileriz. Bu tekdüze etkinlikler, önceleri “eğlenceli” gibi gözükse de, sizi hem fiziksel hem de bilişsel “çeşitlilikten” yoksun bırakacak ve bu yoksunluğu sıkıntı, mutsuzluk gibi olumsuz duygularla hissettirecektir.

### ***“Uzak”tan eğitim:***

Pek çok öğretmeniniz gibi sizler de uzaktan eğitimle muhtemelen ilk kez karşılaşmaktasınız. Her gün sizler için oluşturulmuş okul rutini ve öğretmen öncülüğünde, sınıfta bir arada işlediğiniz ders ortamından ya da yürüttüğünüz yükseköğretim hazırlığından çok daha farklı bir sistem. Önceleri, uyum sağlayana ve öğretmeninizle, sınıf arkadaşlarınızla uzaktan da olsa yine bir sınıf olana kadar bir yabancılaşma süreci geçiriyor olabilirsiniz. Bu süreçte, öğretmenlerinizin yönergeleri size en büyük yol gösterici olacaktır. Yeni bir sistem olsa da, adaptasyon sürecini geçirdikten sonra, kendinize yeni beceriler eklemiş olacaksınız. Elbette bu zorlu süreç bitip okul hayatınız bildiğiniz düzenine girdiğinde, sizler bu dönemde edindiğiniz bilgilerle yola devam ediyorsunuz. Bu sebeple, okul ortamında gösterdiğiniz özeni göstermenizi dileriz.

### Sevgili öğrenciler ve saygıdeğer velilerimiz;

Rehberlik Servisi olarak bu süreçte ihtiyaç duyduğunuz veya paylaşmak istediğiniz konular için bizlere okulumuzun internet sitesinde yer alan e-posta adreslerimizden ulaşabilirsiniz. Sağlık ve huzur dileklerimizle,

REHBERLİK SERVİSİ