



# REHBERLİK BÜLTENİ

ŞUBAT AYI

## KONULAR

### 1. Akran Nezaketi

a. Nasıl Nazik Olabiliriz?

b. Akran Nezaketinin Faydaları

### 2. BAŞARININ PEŞİNDE

a. Yılmadan Devam Etmenin Önemi

b. Başarının Temel Taşları

### 3. Temizlik ve Düzen

a. Neden Temizlik ve Düzen?

b. Nasıl Temiz ve Düzenli Olabiliriz?

### 4. Sanal Tehlikeler, Gerçek Sonuçlar

a. Siber Güvenlik İçin Öneriler

b. Siber Suçların Nedenleri

c. Siber Suçların Sonuçları



Rehberlik Servisi



# AKRAN NEZAKETİ

## BİRBİRİMİZE İYİ DAVRANMANIN ÖNEMİ

Okul hayatımızın büyük bir bölümünü akranlarımızla geçiririz. Bu nedenle, onlarla iyi ilişkiler kurmak ve sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturmak hepimiz için önemlidir.

Akran nezaketi, arkadaşlarımızla ve sınıfımızdaki diğer öğrencilerle saygılı, düşünceli ve nazik bir şekilde iletişim kurmaktır.



### Nasıl Nazik Olabiliriz?

- **Gülümseyin ve selamlaşın:** İnsanlara gülümsemek ve selamlaşmak, onlara değer verdiğimizizi gösterir.
- **Dinleyin:** Arkadaşlarınızın ne söylediğine dikkatle dinleyin. Onların fikirlerine saygı gösterin. Dinlemek, karşımızdaki kişiye değer verdiğimizizin ve onu anladığımızın bir işaretidir.
- **Yardımcı olun:** Arkadaşlarınızın yardıma ihtiyacı olduğunda, onlara destek olun. Bu, hem arkadaşlığınızı güçlendirir hem de onlara yalnız olmadıklarını hissettirir.
- **Nazik sözler kullanın:** "Lütfen", "teşekkür ederim" gibi nazik ifadeler kullanın. Bu ifadeler, karşımızdaki kişiye saygımızı gösterir ve iletişimimizi daha olumlu hale getirir.
- **Kibar davranın:** Arkadaşlarınızı rahatsız edecek davranışlardan kaçının.
- **Farklılıklara saygı duyun:** Herkesin farklı olduğunu unutmayın. Farklılıklara saygı duyun ve herkesi olduğu gibi kabul edin. Farklılıklar, hayatı zenginleştirir ve bizi daha hoşgörülü yapar.

### Akran Nezaketinin Faydaları:

- **Daha mutlu bir okul ortamı:** Nezaket, herkesin kendini daha iyi hissetmesini sağlar. Kendimizi güvende, kabul edilmiş ve değerli hissederiz. Bu da okul ortamının genel atmosferini olumlu yönde etkiler.
- **Daha güçlü arkadaşlıklar:** Nazik davranışlar, arkadaşlarımızla aramızdaki bağı güçlendirir. Birbirimize güvenir, destek olur ve daha iyi anlarız. Bu sayede, daha derin ve anlamlı arkadaşlıklar kurabiliriz.
- **Daha az zorbalık:** Nezaket, zorbalığın panzehridir. Nazik bir ortamda, zorbalık ve kötü davranışlar azalır. Çünkü nezaket, insanlara saygı duymayı ve onları incitmemeyi öğretir.
- **Daha başarılı bir eğitim:** Kendimizi iyi hissettiğimiz ve güvende olduğumuz bir ortamda, derslerimize daha iyi odaklanabilir ve daha başarılı olabiliriz. Çünkü bu tür bir ortamda, öğrenmeye daha açık oluruz ve kendimizi daha rahat ifade edebiliriz.

**Nezaket bulaşıcıdır! Siz nazik davrandıkça, çevrenizdeki insanlar da size karşı nazik olacaktır. Hep birlikte daha iyi bir okul ortamı yaratmak için, akran nezaketine özen gösterelim.**

**"Nezaket bir gülümsemedir, bir yardım elidir. Nezaket, dünyayı daha iyi bir yer yapar."**

### **Destek İçin Buradayız!**

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





# BAŞARININ PEŞİNDE YILMADAN DEVAM ETMEK

Hayatta hepimizin hedefleri, hayalleri vardır. Kimimiz başarılı bir kariyer isteriz, kimimiz mutlu bir aile kurmak isteriz, kimimiz de dünyayı gezmek isteriz. Ancak bu hedeflere ulaşmak her zaman kolay değildir. Çoğu zaman karşımıza engeller çıkar, zorluklarla karşılaşırız. İşte tam da bu noktada, **yılmadan devam etmek, pes etmemek** çok önemlidir.



## Yılmadan Devam Etmenin Önemi:

- **Engelleri Aşmak:** Yılmadan devam etmek, karşımıza çıkan engelleri aşmamızı sağlar. Engeller, bizi güçlendirir ve daha deneyimli hale getirir.
- **Gelişim Sağlamak:** Yılmadan devam etmek, sürekli gelişmemizi sağlar. Yeni şeyler öğreniriz, yeni beceriler kazanırız ve kendimizi aşıyoruz.
- **Başarıya Ulaşmak:** Yılmadan devam etmek, sonunda başarıya ulaşmamızı sağlar. Başarı, sabrın, azmin ve kararlılığın bir sonucudur.

## Başarının Temel Taşları:

- **Hedef Belirleme:** Başarıya giden yolda ilk adım, net ve ulaşılabilir hedefler belirlemektir. Ne istediğinizi bilmek, size yol gösterecek ve motivasyonunuzu artıracaktır.
- **Kararlılık:** Hedefinize ulaşmak için kararlı olmanız gerekir. Kararlılık, zorluklar karşısında pes etmemenizi ve yılmadan çalışmanızı sağlar.
- **Azim:** Azim, hedefinize ulaşmak için sürekli çaba göstermenizdir. Başarılı insanlar, azimli insanlardır. Onlar, hedeflerine ulaşana kadar yılmadan çalışırlar.
- **Sabır:** Başarı, zaman alabilir. Bu nedenle sabırlı olmanız önemlidir. Sabır, hedefinize ulaşmak için gereken zamanı ve emeği vermenizi sağlar.
- **Öğrenmeye Açıklık:** Başarılı insanlar, sürekli öğrenmeye açıktırlar. Kendilerini geliştirirler, yeni bilgiler öğrenirler ve hatalarından ders çıkarırlar.
- **Olumlu Düşünce:** Olumlu düşünce, motivasyonunuzu artırır ve sizi daha güçlü kılar. Başarılı insanlar, olumlu düşünceye sahiptirler. Onlar, her zaman bir çözüm yolu olduğuna inanırlar.

**Başarıya giden yol, inişli çıkışlıdır. Önemli olan, yılmadan devam etmek ve pes etmemektir. Her zorluk, aşılması gereken bir engeldir. Her hata, öğrenilmesi gereken bir derstir.**

# "Başarı, yılmadan devam edenlerin olacaktır."

## Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





# TEMİZLİK VE DÜZEN DAHA İYİ BİR YAŞAM ALANI İÇİN

**Temizlik ve düzen**, sadece yaşadığımız alanların değil, aynı zamanda sağlığımızın, mutluluğumuzun ve başarımızın da önemli bir parçasıdır.

Sınıfımızdan başlayarak okulumuzu ve çevremizi temiz ve düzenli tutmak, hepimizin sorumluluğudur.

## Neden Temizlik ve Düzen?

- **Sağlık:** Temiz bir ortam, hastalıklara neden olan mikropların ve bakterilerin yayılmasını engeller. Düzenli bir ortamda ise, eşyalarımızı kolayca bulabilir, kaybolma ve yaralanma riskini azaltırız.
- **Mutluluk:** Temiz ve düzenli bir ortamda kendimizi daha iyi hissederiz. Daha rahat ve huzurlu oluruz. Bu da öğrenme ve çalışma motivasyonumuzu artırır.
- **Başarı:** Temiz ve düzenli bir ortamda derslerimize daha iyi odaklanabilir, daha verimli çalışabiliriz. Düzenli bir okulda ise, zamanımızı daha iyi yönetebilir, daha başarılı olabiliriz.
- **Çevre:** Temiz bir çevre, doğanın korunmasına yardımcı olur. Çöpleri geri dönüştürerek, kaynakları daha verimli kullanabiliriz.

## Nasıl Temiz ve Düzenli Olabiliriz?

### Sınıfımız İçin:

- Çöpleri çöp kutusuna atalım.
- Sıramızı ve masamızı temiz tutalım.
- Eşyalarımızı düzenli bir şekilde yerleştirelim.
- Sınıfımızı havalandıralım.
- Sınıf nöbetçisi olduğumuzda görevimizi eksiksiz yapalım.

### Okulumuz İçin:

- Okul bahçesini temiz tutalım.
- Duvarlara yazı yazmayalım, çizim yapmayalım.
- Okul tuvaletlerini temiz kullanalım.
- Okul eşyalarına zarar vermeyelim.
- Okulumuzdaki geri dönüşüm kutularını kullanalım.

### Çevremiz İçin:

- Çöpleri yere atmayalım.
- Doğayı koruyalım.
- Ağaç dikelim.
- Geri dönüşüme önem verelim.
- Çevremizdeki insanları da temizliğe ve düzene teşvik edelim.



**Temizlik ve düzen, alışkanlık haline getirilmesi gereken davranışlardır. Küçük adımlarla başlayarak, zamanla daha temiz ve düzenli bir yaşam alanı oluşturabiliriz.**

**"Temizlik ve düzen, hepimizin hakkı ve sorumluluğudur."**

## Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





# SANAL TEHLİKELER, GERÇEK SONUÇLAR

## SİBER GÜVENLİK VE SİBER SUÇLAR

Öğrencilerin siber suçlara karıştığı (Sahte hesaplar açarak başkalarını kandırmak, uygunsuz veya suça teşvik edici sosyal medya gruplarına girmek, siber zorbalık yapmak gibi davranışlar) ve sanal dünyada çeşitli tehlikelerle karşı karşıya kaldığı haberleri giderek artıyor.

Bu durumun neden ve sonuçlarını gelin birlikte inceleyelim.

### Siber Güvenlik İçin Öneriler:

- **Bilinçli Olun:** Siber güvenlik konusunda bilgi edinin ve sanal dünyadaki tehlikelerin farkında olun.
- **Güçlü Parolalar Kullanın:** Tahmin edilmesi zor, uzun ve farklı karakterlerden oluşan parolalar kullanın.
- **Kişisel Bilgilerinizi Koruyun:** İnternette kişisel bilgilerinizi (adınız, adresiniz, telefon numaranız vb.) paylaşmayın.
- **Bilinmeyen Bağlantılara Tıklamayın:** Tanımadığınız kişilerden gelen e-postalara ve bağlantılara tıklamayın.
- **Sosyal Medya Hesaplarınızı Güvenli Hale Getirin:** Sosyal medya hesaplarınızın gizlilik ayarlarını kontrol edin ve tanımadığınız kişilerden gelen istekleri kabul etmeyin.
- **Antivirüs Programı Kullanın:** Güvenilir bir antivirüs programı kullanarak bilgisayarınızı ve mobil cihazınızı kötü amaçlı yazılımlardan koruyun.
- **Şüpheli Durumlarda Yardım Alın:** Karşılaştığınız şüpheli durumlarda güvendiğiniz bir yetişkinden (öğretmeniniz, ailenizden biri vb.) yardım alın.

### Siber Suçların Nedenleri:

- **Bilgi Eksikliği:** Siber güvenlik konusunda yeterli bilgiye sahip olmamak.
- **Merak ve Eğlence Duygusu:** Sanal dünyada sınırları zorlama ve eğlenme isteği.
- **Akran Baskısı:** Arkadaş gruplarına uyum sağlama ve kabul görme isteği.
- **Kimlik Arayışı:** Sanal dünyada farklı bir kimliğe bürünme ve kendini ifade etme isteği.
- **Risk Algısının Düşüklüğü:** Siber suçların sonuçlarını hafife alma veya önemsememe.

### Siber Suçların Sonuçları:

- **Hukuki Sonuçlar:** Siber suç işlemek, yasal olarak suçtur ve ciddi sonuçları olabilir. Dijital ortamdaki faaliyetlerin izleri kalıcıdır.
- **Kişisel Verilerin İhlali:** Kimlik avı, dolandırıcılık gibi suçlar, kişisel verilerin çalınmasına ve kötüye kullanılmasına yol açabilir.
- **Maddi Kayıplar:** Siber saldırılar, maddi kayıplara neden olabilir.
- **Psikolojik Sorunlar:** Siber zorbalık depresyon, korku ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.
- **İtibar Kaybı:** Siber suç işlemek, kişinin itibarını zedeleyebilir ve gelecekteki fırsatları olumsuz etkileyebilir.

**Siber güvenlik, hepimizin sorumluluğudur. Sanal dünyada güvende kalmak için bilinçli olmak ve önlem almak çok önemlidir.**

**"Siber tuzaklara düşme, bilgiyle kendini koru."**

### **Destek İçin Buradayız!**

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.

