



İLÇE SAĞLIK MÜDÜRÜ
DR. MEHMET ÇİFTÇİYLE
AYIN RÖPORTAJI

2



ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

7



DOĞAL TEMİZLİKLE
SAĞLIKLI ÇÖZÜMLER

9

SAYI 3



ARALIK | 24



EFDAL

DEĞERLER EĞİTİMİ GAZETESİ



RABBİMİZE KARŞI SORUMLULUKLARIMIZ

NELERDİR?

Öncelikle bizleri yoktan var eden ve bizlere dünyada eşref-i mahlukat olarak yaşamayı bahşeden Allah'a karşı sorumluluklarımız vardır. Bu sorumluluklarımız nedir? Allah'a inanmak bu inancımızın gereğini yerine getirmektir. Allah'a inanmak aynı zamanda ahiret gününe inanmayı, peygamberlere inanmayı, kitaplara inanmayı, kadere, hayrın ve şerrin Allah'tan geldiğine inanmayı da gerektirir. Öyleyse Allah'a karşı görevimiz Allah'ı bilmek tanımak ve diğer altı iman esasına da inanmaktır. Bununla birlikte de ibadet etmektir. Allah bize gönderdiği peygamberimiz ve Kur'an-ı Kerim vasıtasıyla namazı, orucu, zekâtı, haccı emredip yapmamız gereken görevleri hatırlatmaktadır.



Allah (cc) karşı sorumluluklarımız maddeler halinde sıralayacak olursak;

- Allah'ın varlığını, birliğini kabul etmeliyiz.
- Allah'ın emir ve yasaklarına uymalı ve yerine getirmeliyiz.
- Allah'a ibadet etmeli ve yalnızca Allah'a secde etmeliyiz.
- İyilik ve hayır işleyerek Allah'ın rızasını kazanmayı amaçlamalıyız.
- Peygamberleri örnek almalıyız.
- İnsanları ve yeryüzündeki diğer her şeyi Allah'ın yarattığına inanmalıyız.
- Allah'ın gücünün, kudretinin ve ilminin her şeye yeteceğini bilmeli ve kabul etmeliyiz.
- Allah'ın adlarını saygı ile anmalıyız.
- Allah'tan korkmalı ve Allah'a saygı duymalıyız.
- Yüce Allah'ın (cc) bize verdiği sayısız nimetlere her zaman şükretmeliyiz.
- Allah'a karşı edepli ve terbiyeli olmalıyız.
- Allah sevgisini her şeyden ve herkesten üstün tutmalıyız.
- Allah'ı bol bol zikretmeli ve anmalıyız.
- Yalnızca Allah'a ibadet etmek ve ancak Allah'tan yardım dilemeliyiz.

Şeklinde kısaca ifade edebiliriz.

Durmuş YAVUZER
Okul Müdürü

أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى

İnsan, kendisinin başı boş bırakılacağını mı sanır?

(KIYAMET SURESİ 36. AYET)

Para ile Satılmaz

AYIN RÖPORTAJI

Sözlerime başlarken bu nazik davetinizden ötürü çok teşekkür ediyorum. Çalışmalarınız ve gayretlerinizden dolayı sizleri ve sizleri teşvik eden hocalarımızı tebrik eder, bu tarz gazete, dergi vb. sosyal çalışmaların tüm öğrencilere örnek olmasını ve hayırlara vesile olmasını temenni ederim.

Kumluca Anadolu İmam Hatip Lisesi Mezunlarından, Kumluca İlçe Sağlık Müdürü Dr. Mehmet ÇİFTÇİ' ye sorduk...

1. Değerli hocam gazetemizin üçüncü sayısına sizi misafir etmekten onur duyuyoruz. Sizi tanımak isteriz; kendinizden, yaşam hikayenizden başlayalım isterseniz, buyurun.

1978 yılı Kumluca doğumluyum. Ortaokulu ve liseyi okuduğum Kumluca İmam Hatip lisesinden 1995 yılında mezun oldum. 1996 yılında kazandığım Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesinden 2003 yılında mezun oldum. 2003 ve 2021 yılları arasında Antalya'nın çeşitli ilçelerinde sağlık ocağı hekimliği ve aile hekimliği yaptım. 2005-2006 yıllarında Tunceli 4. Komando Tugayında yedek subay olarak askerliğini yaptım ve çok sayıda iç güvenlik operasyonuna katıldım.

Mesleğimdeki özverili çalışmalarım ve oluşturduğum memnuniyet ortamından ötürü, 2010 yılında dönemin sağlık bakanı tarafından 14 Mart Tıp Bayramı Töreninde, Antalya'da yılın doktoru seçilerek takdirname ile taltif edildim. 2021 yılından itibaren Kumluca İlçe Sağlık Müdürü olarak görev yapmaktayım. Evli ve dört kız babasıyım.

2. Eğitim hayatınızda, özellikle lise döneminde dikkat ettiğiniz başlıca

hususlar nelerdir? Bizim de şu an lise öğrencisi olmamız hasebiyle bizlere ve okurlarımıza tavsiyeleriniz neler olur?

Öncelikli olarak kendimize bir **hedef** tayin etmeliyiz. Lise yıllarında tıp fakültesine gitmeyi kendime hedef olarak koydum ve bu doğrultuda sayısal sınıfta okuluma devam ederek derslerime başladım.

Hedefi belirledikten sonra en önemli husus **zamanı verimli** ve dikkatli kullanmaktır. Bu anlamda zamanımı planlı geçirerek en yüksek oranda verim elde etme gayretine giriştim. Hem okul derslerimi aksatmadım hem de üniversiteye hazırlık için ihtiyacım olan ders ve konularda **bol bol soru ve test** çözdüm. Bu arada tüm öğrenci arkadaşlarımıza bol bol kitap okumalarını tavsiye diyorum. Bu şekilde hem kelime hazinemiz artar hem de soruları hızlı kavrama ve cevaplama becerimiz gelişir.

Hatırlatacağım diğer husus, **uyku düzeni ve dengeli beslenmeye** dikkat etmenizdir. Sağlıklı bir birey için özellikle gelişme çağındaki çocuklar ve gençler açısından bu iki konu çok önem arz etmektedir. Uyku zihnimizi dinlendirir, vücudumuzun kendisini yenilemesine imkan sağlar ve hem bağışıklığımızı korur hem de güçlendirir. Sağlıklı ve dengeli beslenme için mümkün olduğunca doğal gıdalarla beslenmek gerekir. Rafine edilmiş ürünler, taze olmayan yiyecekler, aşırı şekerli ve çeşitli kimyasal katkı maddeleri içeren yiyecekler sağlığımızı tehdit etmekte, bağışıklığımızı olumsuz etkilemekte, kilo sorunlarına neden olmaktadır. Ayrıca **düzenli aktivite ve spor** yapmayı tavsiye ediyorum. İşleyen demir ışıltar atasözünü unutmayalım. Ders haricinde spora da mutlaka zaman



ayırılım. Böylece kendimizi iyi hissederiz ve motivasyonumuz artar hem de bağışıklığımız güçlenir. Bunların haricinde dikkat etmemiz gereken diğer hususlar **kötü alışkanlıklardan** uzak durmamızdır. Bizlere Allah'ın emaneti olan sağlığımızı korumak hem dini hem de insani bir görevdir. **Stresle baş etme** yöntemlerini araştıralım, bu konuda hocalarımızdan destek alalım. Kaygılarımızın sağlığımızı ve başarımızı olumsuz etkilemesine fırsat vermeyelim. Şunu da unutmayalım ki inancı sağlam olan insanın ruhsal yapısı da güçlü olur. Başarının ana temellerinden olan **disiplin** ise namaz ve benzeri ibadetler sayesinde kazanılır. **Temizlik** konusuna da değinmek isterim. Maddi ve manevi temizliğimize çok dikkat etmemiz gerekir. Hem iyi bir Müslüman hem de iyi bir birey olmak gayretinde olmalıyız.

3. Kumluca'da ya da Antalya'da imam hatip okulları deyince insanların aklına rahmetli babanız Bayram ÇİFTÇİ amcamız gelmekte. Bu husustaki duygu ve düşünceleriniz nelerdir?

Kumluca İmam Hatip camiasının yakından tanıdığı ve sevdiği Merhum Bayram ÇİFTÇİ' nin evladı olmak son derece onur verici. İlerleyen yaşına rağmen her zaman Allah yolunda mücadele edilebileceğini bize gösteren güzel bir örnektir. İçindeki mücadele azmi, çalışma heyecanı, samimiyeti bizler için ufuk açıcı olmalıdır. Yüce Allah'ın böyle insanların sayısını arttırmasını temenni

ediyorum. En büyük ideali bu okullardan güzel insanların yetişmesiydi. Allah rahmet eylesin. Bu vesileyle kuruluşundan bugüne kadar imam hatip okullarımız için mücadele etmiş tüm örnek insanlarımızı, hayatta olanları şükranla, vefat etmiş olanları rahmetle yad ediyorum.

4. Kıymetli müdürüm sağlık alanında eğitim gördünüz, doktorluk gibi kutsal bir görevi ifa ediyorsunuz, bir de şu an bu görevin yanında yöneticilik yapıyorsunuz. Merak ettiğimiz husus şu; sahada doktor olmakla sağlık hizmetini yönetmek arasındaki fark nedir?

Her meslek grubunun kendine has bir zorluğu vardır. Şüphesiz hekimlik, sorumluluğu çok olan, uğraş alanı insan sağlığı olan zor bir meslek ve zor olduğu kadar da güzel bir meslek. Bu mesleği insanın, toplumun faydasına yönelik yapmak büyük bir görev. Bu bilinçle hareket etmek ve mesleğin ciddiyetini idrak ederek vatana hizmet azmiyle maddi ve manevi fedakarlık yaparak çalışmak gerekiyor. Doktor olarak hastalarımızdan sorumluyken, idareci olarak hem personelimizden hem de ilçemizdeki tüm insanlardan sorumlu oluyoruz. Bu anlamda sorumluluğumuz daha da artmakta, halk sağlığı ve çevre sağlığıyla ilgili birçok konu uğraş alanımız olmaktadır. Önemli olan, nerede ve hangi işi yaparsak yapalım, layıkıyla en iyi şekilde sorumluluğumuz yerine getirme azminde olmalıyız.

5. Ülkemizdeki sağlık politikaları ile ilgili düşünceleriniz nelerdir? Özellikle sahada aktif bir kişi olarak sağlık hizmetleri hususunda Türkiye'nin dünü, bugünü ve yarını hakkındaki görüşleriniz nelerdir?

Ülkemiz sağlık alanındaki gelişmelerle son yıllarda büyük atılım yapmıştır. Hem kaliteli ve yetişmiş insan gücümüz artmış hem de alt yapıımız gelişmiştir. Çok sayıda buluşa imza atan dünyanın sayılı doktorları ve bilim adamları yetişmiştir. 112 sistemi oluşturulmuş, ekipman, personel ve araç sayısı arttırılmış,

hatta ambulans helikopterlerle hizmet verilir hale gelmiştir. Koruyucu sağlık hizmetlerine önem verilmiş, kanserlerin erken teşhisi için taramalar, kronik hastalık taramaları, bebeklerde topuk kanyla erken teşhis edilen hastalık taramaları, bebek ve çocuklarda işitme, görme taramaları, aşılama gibi hizmetlerle birçok kişinin hayatının kurtulmasına vesile olunmuştur. Ayrıca aşılama çalışmaları artırılmış, aşıyla önlenbilir birçok hastalık aşılama programına alınmıştır. Çağımızın şartlarına uygun kaliteli hizmet veren çeşitli hastaneler ve sağlık birimleri oluşturulmuştur. Halk sağlığını ve çevre sağlığını tehdit edebilecek olaylara karşı hızlı müdahale planları ve önleyici çalışmalar yapılmıştır. Geliştirilen birinci basamak sağlık hizmetleriyle ve aile hekimliği sistemiyle hastalara hizmet kalitesi artırılmış, hastalıklara karşı koruyucu ve önleyici sağlık hizmetleri çeşitlendirilmiştir.



6.Sağlık hizmetlerinin daha etkin ve verimli sürdürülebilmesi için halka veyahut da bizlere düşen görevler, ödevler nelerdir?

Toplumumuzdaki her birey çevresine karşı duyarlı, insanlara ve devlete karşı sorumlu olmalı, insanların sağlığını tehlikeye atabilecek davranışlardan kaçınmalı, sağlık hizmet sunucularına karşılıklı anlayış çerçevesinde

yardımcı olmalıdır. Halkın sağlığını ve çevre sağlığını tehdit edebilecek olaylara karşı uyanık olmalı, gerektiğinde ilgili makamlara bilgi vermelidir. Her birey öncelikli olarak kendi sağlığını korumalı ve böylece sağlıklı bir toplum meydana gelmesi için katkıda bulunmalıdır. Allah'ın insanlara bir emanet olarak verdiği sağlık için gereken özeni göstermelidir.



7.Günümüz gençlerine ve özellikle biz imam hatipli gençlere tavsiyeleriniz nelerdir?

Sorumluluk almaktan korkmayan, cesur, çalışkan, düşünen, üreten, soru soran, derdi olan gençler olmanızı tavsiye ederim. Davranışıyla, giyimiyle, kuşamıyla, insanlarla iletişimiyle, ahlakıyla, namazıyla, güler yüzlülüğüyle, selamlaşmasıyla, ibadetiyle her şeyiyle topluma öncü ve örnek olmanızı dilerim. İnsanların sorunlarına müslüman feraseti ile çözüm bulmaya çalışın. Rasulullah'ı tek önder bilip Kur'an ve Sünnet çizgisinden sapmadan ,sıratı müstakim üzere olmayı, dava adamı şuuru taşımayı, Hakk'ın ve haklının yanında olmayı, zalimin karşısında dik durmayı ilke edinin. Elinden ve dilinden zarar beklenmeyen kişi olup, başkaları ne der diye değil; Allah ne der! diye düşünen kişiler olun. Kendinize, topluma, çevreye ve rabbinize karşı sorumluluklarınızın farkında olun. Sadece Müslümanların değil, bütün insanlığın huzur ve güvenini isteyerek, tüm varlığa ve çevreye karşı emanet bilinciyle ve merhamet duygusuyla yaklaşabilen insanla olalım.

Ben bu imtihan dünyasında ne yapmalıyım ki bütün ömrüm bereketli geçsin sorusunun cevabını arayalım. Ömür sermayemizin her an tükenmekte olduğunu hatırlayalım, zamanımızı iyi değerlendirelim. Mezarlıklar yapacağı işleri olup yapamayan insanlarla dolu. Kendimizi sürekli güncelleyelim ki hem bu dünyada başarılı olabilelim hem de manevi olarak huzurlu olabilelim. İdeallerimiz büyük olsun.

Ömer Faruk ÇELEBİ - Ahmed Yesevi CAN
12/A - 11/A

BİR AYET

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُجِلُّ لَهُمْ قُلْ أَجَلٌ لَكُمْ الظِّبْيَاتُ وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلَّبِينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ وَادْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ

Sana, kendileri için nelerin helâl kılındığını soruyorlar. De ki: "İyi ve temiz olanlar size helâl kılınmıştır." Yurtcu hayvanlardan olup Allah'ın size öğrettiği ile eğiterek avcı hale getirdiğiniz hayvanların sizin için yakaladıklarından da yiyeceğiniz; (hayvanı ava salarken besmele çekerek) üzerine Allah'ın adını da anın. Allah'tan korkun, şüphesiz Allah'ın hesabı pek çabuktur.

(MAİDE SURESİ 4.AYET)

BİR HADİS

Ebû Mâlik Hâris İbni Âsım el-Eş'arî radiyallahu anh'den rivâyet edildiğine göre Resûlullah sallallahu aleyhi ve sellem şöyle buyurdu:

"Temizlik imanın yarısıdır. Elhamdülillah duası mizânı, sübhânellâh ve elhamdülillah sözleri ise yer ile gökler arasını sevap ile doldurur.

Namaz nurdur; sadaka burhandır; sabır ziyâdır. Kur'an senin ya lehinde ya da aleyhinde delildir. Herkes sabahtan (pazara çıkar) nefsinin satar;

kimi onu âzâd kimi de helâk eder."

(Müslim, Tahâret 1)

SPOR YAPMANIN PSİKOLOJİK SAĞLIĞA ETKİLERİ

Spor yapmanın insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Düzenli şekilde spor yapıldığında kişi sadece fiziksel olarak iyi hissetmekle kalmaz, bedeni sağlıklı olduğu için zihni de rahatlar.

Spor yapmanın psikolojik sağlığa etkilerine maddeler halinde bakacak olursak;

- Düzenli spor yapan kişilerde uyku kalitesi artar ve bu durum kişiyi ruhsal olarak rahatlatır.
- Kişinin motivasyon, sorumluluk, doğru hedef koyma ve zaman yönetimi gibi konularda gelişmesine sebep olur.



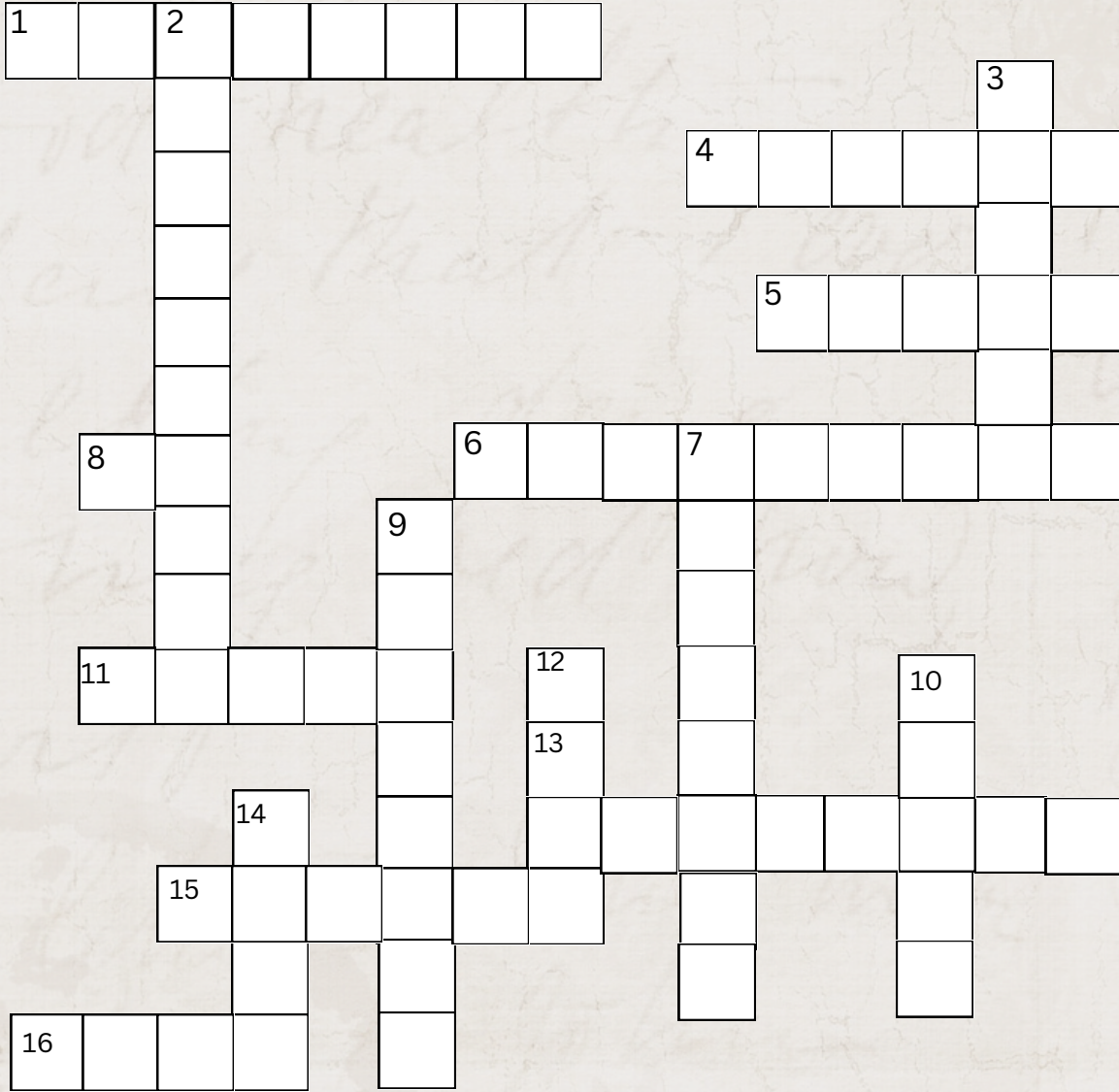
- Uzun süreli spor yapan kişiler özgüvenli olur.
- Kişinin sosyalleşmesine olumlu katkılar sağlayacağı için sosyal kaygılardan uzak tutar.

Kısacası düzenli spor yaparak hayat kalitemizi artırabilir, hem fiziksel hem de zihinsel olarak daha yüksek kalitede bir yaşam sürebiliriz.



Süleyman BALCI
12/A

BULMACA KÖŞESİ



(Çözümü Diğer Sayıda)

Soldan sağa

1. Vücudun enerji ve besin alımı.
4. Zihinsel farkındalık, düşünce ve duygu halleri ile ilgili genel terim.
5. Canlıların etkileşimde bulunduğu doğal ve yapay öğelerin tamamı.
6. Bireyin tepkilerini kontrol etme ve yönetme yeteneği.
8. Canlılar için gerekli hayati sıvı.
11. Bölgedeki uzun süreli hava koşulları.
13. Gereksiz harcamalardan kaçınma.
15. Bedenin, zihnin ve ruhun iyilik hali.
16. Canlıların ve çevrenin oluşturduğu sistem.

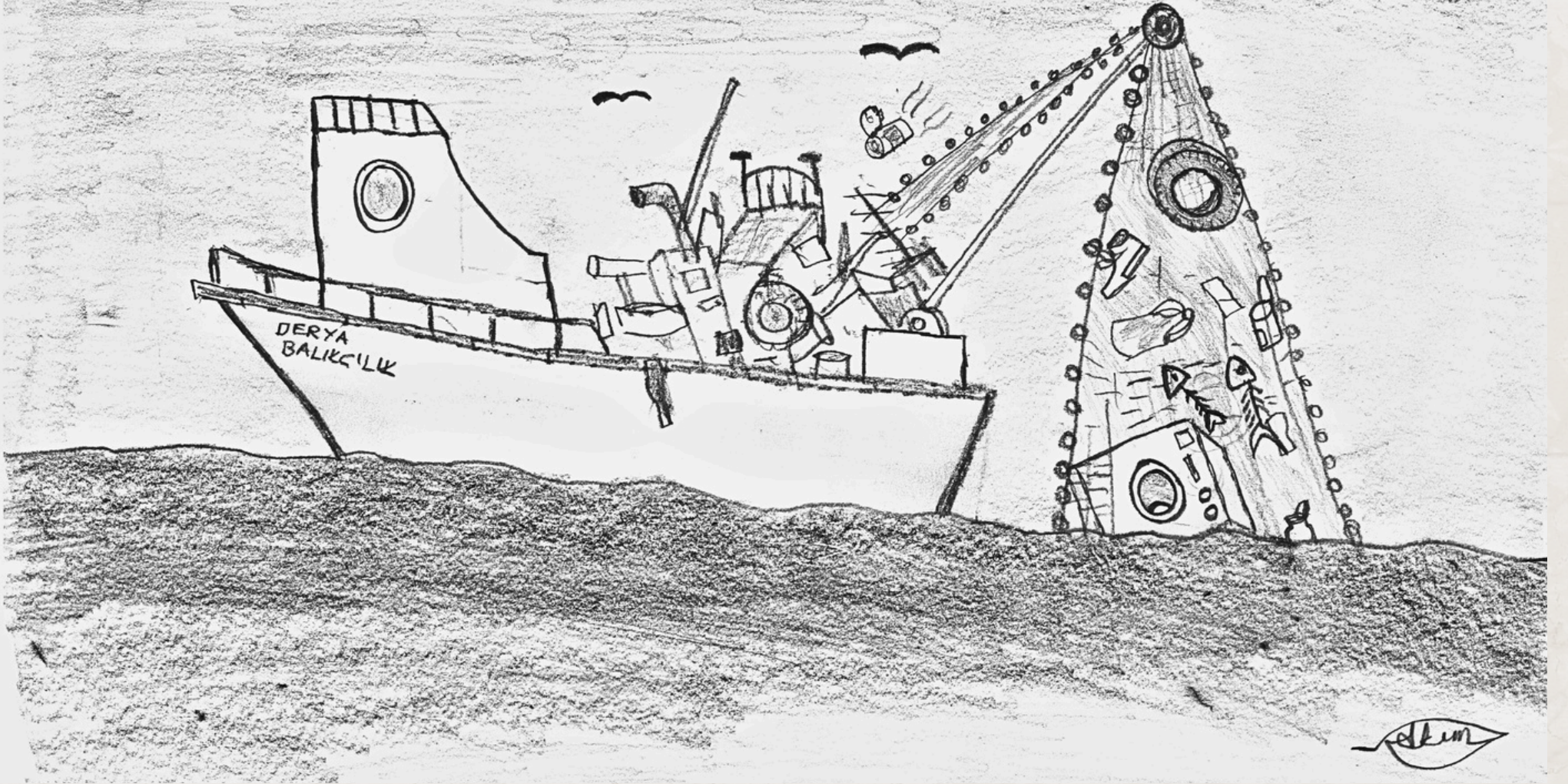
Yukarıdan aşağıya

2. Bir kişinin görevlerini yerine getirme yükümlülüğü.
3. Canlıların yaşamını sürdürebilmesi için gerekli olan güç.
7. Sağlığı artırmak için yapılan fiziksel aktiviteler.
9. Çevreyi ve eşyaları düzenli ve hijyenik tutma işlemi.
10. Bir kişinin yerine getirmesi gereken iş veya sorumluluk.
12. Kullanılmayan, atılması gereken madde.
14. Solunan gaz karışımı.

Önceki Sayının Cevapları

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. Özgürlük | 7. hakim |
| 2. Dürüstlük | 8. Güven |
| 3. Hak | 9. Adalet |
| 4. Adil | 10. Eşitlik |
| 5. Doğruluk | 11. Uzlaşma |
| 6. Yargı | 12. Hukuk |

ÇÖPLERİ KENDİNDEN UZAKLAŞTIRDIĞINDA YOK OLDUĞUNU MU ZANNEDİYORSUN?



“Herkes kendi kapısının önünü süpürürse her taraf pırıl pırıl olur.” bilincinden yola çıkarak Felsefe Öğretmenimiz Nurettin DİNÇER öğrencilerimizle birlikte okulumuzun bahçesini ve çevresini temizlediler.

Öğretmenimize ve öğrencilerimize teşekkür ediyoruz.



YETERLİ VE DÜZENLİ UYKU ALIŞKANLIĞI KAZANMAK İÇİN NELER YAPILMALI ?

Rahat Bir Uyku Ortamı Yaratın:
Yatak odanızı karanlık, sessiz ve serin bir ortamda tutmaya çalışın. Rahat bir yatak ve yastık seçmek de önemlidir.

Uykudan Önce Elektronik Ekranlardan Uzak Durun: Telefon, bilgisayar ve televizyon gibi cihazların yaydığı mavi ışık uyku hormonu olan melatonin salgılanmasını engelleyebilir. Uykudan en az 1 saat önce bu cihazları kullanmayı bırakın.

Düzenli Uyku Programı Belirleyin:
Her gün aynı saatte yatıp kalkmaya özen gösterin. Hafta sonları da dahil olmak üzere bu düzeni sürdürmek, biyolojik saatinizi düzenler.

Yatmadan Önce Rahatlatıcı Rutinler Oluşturun: Meditasyon, hafif egzersiz, kitap okuma veya sıcak bir duş gibi aktivitelerle bedeninizi ve zihninizi uykuya hazırlayın.



Gün İçinde Fiziksel Aktif Olun:
Düzenli egzersiz yapmak, daha iyi bir uyku kalitesine yardımcı olabilir. Ancak ağır egzersizleri yatmadan hemen önce yapmaktan kaçının.

Uykudan Önce Ağır Yemeklerden ve Kafeinden Kaçının: Özellikle akşam saatlerinde kafein ve ağır yiyecek tüketimi uyku kalitesini olumsuz etkileyebilir.

Bu adımları uygulayarak düzenli ve kaliteli uyku alışkanlığı edinebilirsiniz.

Jale ERASLAN
İngilizce Öğretmeni

SORUMLULUK

Sorumluluk, bireyin kendi davranışlarının sonuçlarını üstlenme ve başkalarına karşı yerine getirmesi gereken yükümlülüklerin bilincinde olma durumudur. Bu hem kişisel hem de toplumsal düzeyde görev ve farkındalık hissini içerir. Birey sorumluluklarını yapması durumunda toplumda kendine karşı bir güvenilirlik oluşturur, itibar kazandırır, kişiye ise olgunluk katar, planlı ve programlı hareket etme alışkanlığı kazandırır. Sorumluluk hem bireysel hem de toplumsal düzeyde insanların yaşam kalitesini yükseltir.

TEMİZLİK

Hz. Peygamber (sav) "Temizlik imanın yarısıdır." (Müslim, Tahâret, 1) buyurmuştur. Temizlik kutlu nebi tarafından kısaca böyle tanımlanmıştır. Anlayacağımız gibi temizlik imanın, hayatın, yaşamın yarısıdır. Çünkü temizlik bizim kişisel ve toplumsal olarak en önemli sorumluluğumuzdur. Temiz olursak kendimizi kendimiz de beğeniriz, topluma da beğendiririz, Allah'a da beğendiririz. Yani temizlik sadece bedensel maddi temizlik olarak algılamamalı. "Allah, tövbe edenleri ve temizlenenleri sever." (Bakara, 2/222) Ayette de anlatıldığı gibi sadece fiziksel olarak değil manevi ve ruhsal olarak da temiz olmalıyız.

SAĞLIKLILIK YAŞAM

Sağlıklı yaşam, bireylerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek için sağlıklı alışkanlıkları benimsemesi anlamına gelir. Dengeli bir beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku, stresten uzak durma ve zararlı alışkanlıklardan (sigara, alkol vb.) kaçınma sağlıklı yaşamın temel taşlarını oluşturur. Bu yaşam tarzının bireyler ve toplum üzerindeki etkileri oldukça geniş kapsamlıdır. Sağlıklı yaşam insanın kendine karşı en önemli sorumluluğudur.

Baki Gürkan DURUKAN
12/B

ZAMAN YÖNETİMİ NEDİR?

“Zaman en az bulunan kaynaktır eğer o doğru yönetilmiyorsa hiçbir şey doğru yönetilemiyor demektir.”

Peter Drucker

Zaman Nedir?

- Olayların geçmişten bugüne gelip geleceğe doğru birbirini izlediği kesintisiz süreç.
- İş yapabilmek için gereksinim duyulan süre.

Zaman önemli ve ender bulunan bir kaynaktır. Çünkü harcanan zaman yerine konulamaz. O nedenle kazanmak ve elde tutulmak istenen para, güzellik, sağlık vb. diğer kaynaklar gibi zaman kazanmayı ve akıllıca kullanmayı günümüz insanların öğrenmesi gerekir.

Başarıya ulaşan ve ulaşamayan, çalışmalarının karşılığını alabilen ve alamayan insanlar arasındaki en önemli farklılık zamanlarını etkili ve verimli kullanmayı bilip bilmemelerinden kaynaklanır. Bireylerin zamanlarını etkili kullanmayı öğrenerek kendilerine uygun zaman yönetimi sistemine sahip olmaları, üretim artışının yanı sıra kendilerine ayırabilecekleri daha fazla zamana sahip olmalarını sağlar.

Zamanın etkili ve verimli kullanımı, özellikle günümüz insanları için çok büyük önem taşımaktadır. Çünkü hemen herkesin yapacak (yapması gereken ve yapmak istediği) çok işi var. Bu herkes için geçerli: bir öğrenci, bir iş adamı, bir ev kadını, bir yönetici, bir işçi, bir memur, bir öğretmen...

Zaman yönetimi, zamanı olabildiğince etkili olarak kullanma ve denetleme sistemi olarak tanımlanabilir. Bir başka tanımlama ile işlerin tamamlanması ve sonuçların en uygun süre içinde alınması için çalışmaların nitelikli olarak planlanmasıdır. Dikkatli bir planlama iyi bir zaman yönetiminin temelidir.

Zaman kazanma konusunda en başarılı yöntemler üç temel esasa dayanır:

- 1-Gereksiz yere zaman tüketen, yararsız alışkanlıklardan kurtulmak gerekir.
- 2- Yapılacak işi basit yöntemlerle yapmak işi kolaylaştırır ve hızlandırır.
- 3-Aynı anda birden çok işi bir arada yapabilmek gerekir.

ZAMANI ETKİLİ VE VERİMLİ KULLANMAK İÇİN NE YAPMALI?

•**ÖNCELİK SIRALAMASI:** Yapılacakları öncelik sıralamasına göre gruplandırmak daha sistematik planlama yapmanızı ve zamanı etkin bir biçimde kullanmanızı sağlar.

•**ERTELEME:** Zamanınızı etkili ve verimli kullanmak için erteleme davranışınızı köreltmeli, planladığınız işi planladığınız başlangıç zamanında yapmaya koyulmalısınız.

•**HAYIR DİYEBİLME:** Zaman yönetiminizin etkili bir şekilde devam edebilmesi için, planlamanızı aksatacak şeylere hayır diyebilmelisiniz.

Hayır cevabını bazen kendinize vermelisiniz

•**GÜNLÜK KONTROL LİSTESİ :** Günlük kontrol listesi sayesinde ne kadar zaman kullandığınızı ve ne kadar işi tamamladığınızı somut şekilde görebilirsiniz. Kullanılan zaman ve tamamlanan iş oranını inceleyerek zaman kullanma veriminizi kontrol edebilirsiniz.

•**HAFTALIK PLAN:** Haftalık plan yapmak verimli çalışmanın ve zamanı etkili kullanmanın en önemli aracıdır. Haftalık planınızda uykuya, kişisel ihtiyaçlarınıza, dinlenmeye ve eğlenmeye yeterli zaman ayırın.

•**UYKU:** Uyku fazla olduğunda zaman kaybı, yetersiz olduğunda ise verim kaybına sebep olur. Bu yüzden gelişim döneminize uygun şekilde yeterli ve dengeli uyumalısınız.



“Kötü haber şu ki: Zaman uçup gidiyor. İyi haber de şu: Pilot sizsiniz.”

Michael Altshuler

SümeYra ÖZEN
Türkçe Öğretmeni

Hayallerini Yüksek Tutanların Okulu...

KUMLUCA ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ FEN VE SOSYAL BİLİMLER PROJE OKULU

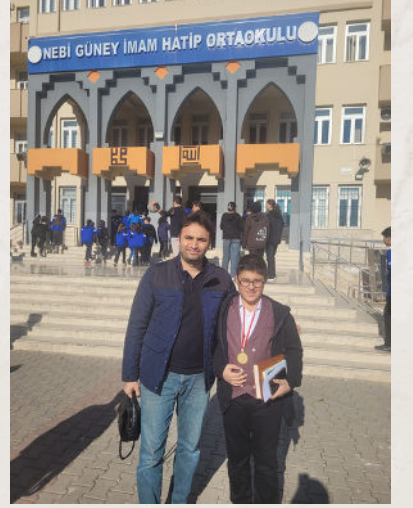


Kumluca Anadolu İmam Hatip Lisesi Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu Mesleki Yarışmalarda başarılarına istikrarlı bir şekilde devam ediyor.

Şu ana kadar yapılan Mesleki yarışmalardan;

Genç Sada Kur'an-ı Kerim'i Güzel Okuma Yarışmasında lise grubu öğrencilerimizden Hamza BİLGİLİ Antalya İl 2.si, ortaokul grubu öğrencilerimizden Muhammed Enes ERDAL Antalya İl 3.sü oldu.

Genç Bilaller Ezan-ı Muhammedi'yi Güzel Okuma Yarışmasında ise ortaokul grubu öğrencimiz Yakup Taha KOÇAK Antalya İl 1.si olarak bölge yarışmalarında ilimizi temsil etmeye hak kazandı.



Öğrencilerimizi, ailelerini, öğretmenlerini ve yarışmalara hazırlanmasında emeği geçen Meslek Dersleri Öğretmenimiz Ali ARIKAN hocamızı tebrik ediyoruz.



ÖĞRENCİLERİMİZ İLÇEMİZ CAMİLERİNDE GÖREV ALDI



İmam Hatip Liseleri arasında yapılan mesleki yarışmalarda sürekli il dereceleri de yapan ve mesleki açıdan yeterli hale gelen Kumluca Anadolu İmam Hatip Lisesi Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu öğrencilerinden 16 kişilik öğrenci gurubu 06.12.2024 Cuma günü mesleki tatbikat uygulaması kapsamında ilçemizde sekiz camide Cuma Namazı kıldırıp müezzinlik yaptılar. Kumluca İlçe Müftülüğümüz ile yapılan mutabakat gereğince, İlçe müftülüğümüzün belirlemiş olduğu camilerde öğrencilerimiz cuma namazı kıldırıp müezzinlik yaptılar. Genç öğrencilerin cuma kıldırıldığını gören cami cemaatinin öğrencilere ilgisi görülmeye değerdi. Cemaat gençlerin camiye gelmelerinden hatta cuma namazı kıldırıp müezzinlik yapmalarından oldukça memnun olduklarını dile getirdiler. Öğrencilerden sorumlu öğretmenlere de gençlerin yetişmesine vesile oldukları için teşekkür ettiler.

Kumluca Anadolu İmam Hatip Lisesi Fen ve Sosyal Bilimler Proje Okulu mesleki alanda başarılarının yanı sıra akademik başarılarıyla da ilerleme kaydetmeye devam ediyor.

2021 Yılında %22

2022 Yılında %30

2023 Yılında %47

Ve 2024 Yılında %54 üniversite yerleştirme başarı oranları ile son yıllarda giderek artan bir başarı oranına sahip olan okulumuz 2025 yılı ve daha sonrası için "Hedeflerini ve hayallerini yüksek tutanların okulu." olmak yolunda emin adımlarla ilerliyor.



DOĞAL TEMİZLİKLE SAĞLIKLI ÇÖZÜMLER

Ev temizliği, günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak temizlik yaparken kullanılan kimyasal ürünlerin hem sağlığımıza hem de çevreye zarar verebileceğini unutmamalıyız. Kimyasal ürünler yerine doğal temizlik malzemeleriyle etkili temizlik yapmak mümkün. İşte hem pratik hem de sağlıklı temizlik için kullanabileceğiniz bazı doğal malzemeler ve öneriler:

Sirke :

Sirke, doğal bir dezenfektandır ve temizlikte oldukça etkili bir malzemedir. Özellikle banyo ve mutfakta, mikropları öldürme ve kirleri yok etme konusunda oldukça başarılıdır. Bir sprej şişesine eşit miktarda su ve sirke koyarak, lavabo, duş kabini gibi alanlarda rahatlıkla kullanabilirsiniz. Ayrıca camları ve aynaları parlatabilirsiniz. Birkaç damla zeytinyağını, bir yemek kaşığı sirke ile karıştırarak ahşap mobilyalarınızı silerek parlaklık sağlayabilirsiniz.

Karbonat :

Karbonat, ev temizliğinde çok yönlü bir malzemedir. Karbonatı bir miktar su ile karıştırarak macun kıvamına getirebilir ve bu karışımı lekelerin üzerine sürerek birkaç dakika bekledikten sonra silerek temizleyebilirsiniz. Ayrıca bu malzeme koku giderici olarak da mükemmeldir. Ayakkabılara veya buzdolabına koyarak kötü kokuları ortadan kaldırabilirsiniz.

Limon :

Limon, hem antiseptik özelliklere sahip hem de doğal bir parlaticıdır. Özellikle mutfak tezgahlarını temizlemek, ocakları parlatmak ve banyo yüzeylerinde kullanmak için limon suyu harika bir tercihtir. Aynı zamanda sirke ve karbonatla birleştiğinde güçlü bir temizlik karışımı oluşturur. Limonun taze kokusu, temizlik sonrası evde ferah bir atmosfer yaratır.

Esansiyel Yağlar :

Esansiyel yağlar, doğal temizlikte hem koku hem de temizlik amaçlı kullanılabilir. Lavanta, çay ağacı ve nane yağı gibi esansiyel yağlar, antibakteriyel özelliklere sahiptir ve temizlik sırasında hoş bir koku bırakır. Ayrıca bu yağlar evdeki kötü kokuları nötralize eder ve ortamı taze tutar.

Sonuç olarak evdeki temizlik ürünlerini doğal alternatiflerle değiştirmek hem sağlığınızı korur hem de çevreye duyarlı olmanızı sağlar. Sirke, karbonat, limon ve esansiyel yağlar gibi basit ve doğal malzemelerle evinizi tertemiz yapabilir, kimyasal kullanımı azaltarak sürdürülebilir bir temizlik alışkanlığı edinebilirsiniz. Temizlik, sağlığımız ve çevremiz için önemli bir sorumluluktur; doğal ürünlerle bu sorumluluğu daha sağlıklı bir şekilde yerine getirebiliriz.

Hatice KÖK
Kimya Öğretmeni



EFDAL

DEĞERLER EĞİTİMİ GAZETESİ

YIL 1 - SAYI 3
ARALIK 2024 - ANTALYA

(Yılda 8 Sayı yayımlanır.)

İMTİYAZ SAHİBİ

Durmuş YAVUZER Okul Müdürü

GAZETE KOORDİNATÖRÜ

Merve Dilan İNAL Arapça Öğretmeni

EDİTÖR

Enes SÜNGÜ Müdür Yardımcısı

YAZI İŞLERİ ÖĞRENCİ EKİBİ

Ömer Faruk ÇELEBİ

Süleyman BALCI

Baki Gürkan DURUKAN

Ahmet Yesevi CAN

Eren Ömer ÇELİKKAYA

Ahmet Kaan GÜRSOY

Ömer Faruk KAYA

İLETİŞİM

0(242) 887 1305

Karşıyaka Mah. Antalya Cad. No. 16 Hastane
karşısı Kumluca / ANTALYA

MATBAA

KARDEŞLER OFSET MATBAACILIK

Abdullah EREN

0(242) 887 4522

Gödene Cad. Kuveyt Türk Bankası Yanı
Kumluca / ANTALYA

BATI ANADOLU TARIM SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

Ali KURŞUNLU

2005 Yılında kurulan Batı Anadolu Tarım, sera plastiği, sulama sistemleri ve her çeşit gübre ile 20 yıldır hizmet vermektedir.



BATI ANADOLU TARIM SAN. VE TİC. LTD. ŞTİ.

0 (242) 887 1055

info@batianadolutarim.com

Yeni mah. Mimar Sinan cad. No:8 Kumluca / Antalya