

Vahit **TUNALI** haber 'in SENE SONU SAYISI SİZLERLE

2021/2022 Eğitim Öğretim yılı da su misali akıp geçti. Basın Yayın ve İletişim Kulübü olarak sene başında yaptığımız tüm hazırlıklar ve planlamalar arzu ettiğimiz şekilde ilerledi. Tüm kulüp üyesi arkadaşlarımız olarak okulumuzun sayı-

sız etkinliklerinde yer aldık ve bu etkinlikleri kayıt altına aldık. Pandeminin getirdiği ekonomik koşullardan dolayı bu yılki sayımızı dijital olarak yayınlıyoruz. Kulüp üyelerine gayretlerinden dolayı teşekkürler.



2021/2022 Eğitim öğretim yılı mezunlarımız okulumuza veda etti. Detaylar s. 8, 9

O SES VAHİT TUNA NEFES KESTİ

Geleneksel O Ses Vahit Tuna ses yarışması Müzik öğretmenimiz Meltem Aksoy

öncülüğünde yapıldı. Büyük heyecana sahne olan yarışmanın detayları s.11'de



Vahit

TUNALI

haber

YIL:6 SAYI: 10

BİRLİKTE, İLERİYE, EN İYİYE

HAZİRAN 2022

SPORDA

TÜRKİYE

DERECELERİ

Arkadaşlarımız yıl boyunca kazandıkları kupa ve madalyalarla okulumuzu sportif alanda zirvede tuttular. s.13

BİR İLKİ GERÇEKLEŞTİRDİK: VAHİT TUNA ANADOLU LİSESİ BAHAR ŞENLİKLERİ

Vahit Tuna Anadolu Lisesi olarak okulumuz adına bir ilke imza attık ve Bahar Şenlikleri etkinliğimizi zengin içerik ve büyük bir coşkuyla gerçekleştirdik.



Bu yıl ilkini düzenlediğimiz Bahar şenlikleri programı zengin içeriğiyle önümüzdeki yıllarda planlanacak şenliklere bir öncü oldu. Arkadaşlarımızın coşkuyla katıldığı etkinlikte müzik dinletisinden spor yarışmalarına, O Ses Vahit Tuna finalinden şiir dinletisine, spor müsabakalarına kadar çeşitli etkinlikler gerçekleştirildi. Öğle arasındaki kısa molada okul idaremiz tarafın-

dan arkadaşlarımıza pilav ikramı yapıldı. Son anlarda başlayan yağmurla birlikte tadı damağımızda kalan etkinliğimiz sona erdi. Önümüzdeki yıllarda bir gelenek haline getirmeyi planladığımız şenlikler bir yılın stresini azaltmada oldukça faydalı bir etkinlik oldu. s.4,5

18 MART'A VAHİT TUNA DAMGASI

18 Mart Çanakkale Zaferinin bu yıl 107. yılıydı. İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün öncülüğünde okulumuz tarafında hazırlanan il programı yine ayakta alkışlandı. s.6



PROJELER TÜM HIZIYLA DEVAM ETTİ



Öğretmenlerimiz ve arkadaşlarımızdan oluşan ekipler bu yıl da uluslararası projelere imza atmaya devam ettiler. Haberin detayları s.12

VAHİT TUNA'SIZ 10. YIL

Okulumuzdan ayrılışının 10. yılıydı. Kendisi için gazetemizde bir sayfa ayırdık. Detaylar s.2

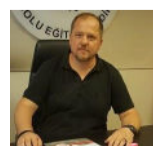


DEV TRANSFER!

Gazetemizin yazar kadrosu git gide zenginleşiyor. Teklifimizi geri çevirmeyen, 'Söz konusu Vahit **TUNALI** haberse gerisi teferruattır' diyerek kadromuza katılan köşe yazarı öğretmenimizi gururla sunarız:

**HATİCE
ÇAKIROĞLU**

BİR DE BENDEN DİNLEYİN s.11



DENİZ MANZARASI

DENİZ KULA s.12

KAYGININ NEDENLERİ

Aramızdan ayrılışının 10. yılında

VAHİT TUNA



Vahit Tuna

Bu yıl, okulumuza ismini veren Vahit Tuna öğretmenimizin vefatının 10. yılıydı. 2011 yılında yaşanan Van depreminde hayatını kaybeden öğretmenimizin adı sonsuza dek bu çatının altında yaşamaya devam edecek.

Okulumuzu ziyaret eden Seval Tepe'den, Vahit Tuna'ya dair çok şeyler öğrendik. Şehit öğretmenimizin her şeyden önce herkesi kucaklayan yardımseverliğinden bahsetti bize. Zorlu geçen eğitim yıllarını hem okuyarak hem de çalışarak geçirdi Vahit Tuna. Ailesine ve ailevi değerlere son derece önem veren biriydi. Kardeşi Seval Tepe ile ilişkisi bambaşkaydı. Kardeşine sürekli

sahip çıkar, onunla her şeyini paylaşırdı. Seval Tepe'nin deyişiyle gerçek bir yol göstericiydi. Son konuşmalarından birinde kardeşine: *'Bu dünyaya ne bırakabiliriz ki ya hayırlı bir evlat ya bir okul ya bir cami. Keşke durumumuz müsait olsa bir okul yaptırabilsek.'* demişti. O okulu yaptıramadı Vahit Tuna belki ama adı okulumuzda yaşamaya devam ediyor.

Dini değerlerine de son derece bağlı, beş vakit namaz kılan, namaz için değişik camilere gitmeyi seven, insanları incitmekten sürekli kaçınan Vahit Tuna'nın hayat yolculuğu maalesef uzun sürmedi. Öğrencilerine ve ailesine genç yaşında veda ederek şehitlik mertebesine ulaştı. Seval Tepe doğan oğluna onun adını verdi: Vahit Tuna Tepe.

Okulumuz mezunlarından Vahit Tuna 1981 yılında doğdu. Lise hayatını o zamanki adıyla Milli Piyango Anadolu Lisesi olan okulumuzda tamamladı. Zor koşullar altında geçen eğitim hayatının sonunda sınıf öğretmeni olarak Van'a atandı. Görevi başınday-

ken yaşanan deprem sonucu şehit olan öğretmenimizi vefatının 10. yılında sevgi ve rahmetle anıyoruz. Okulumuza davetimizi geri çevirmeyen kardeşi Seval Tepe'nin aktardıklarından sonra Vahit Tuna'yı daha yakından tanıma imkanı da bulduk.



SEVAL TEPE



Seval tepe okulumuzu ziyaret sırasında Vahit Tuna'ya ait birçok fotoğraf da getirdi. Tüm fotoğraflara gözü gibi baktığını söyleyen Seval Tepe her birinin ayrı anısını belirtti.



'OKULUN ÖNÜNDEN HER GEÇİŞİMDE GÖZLERİM DOLUYOR'

Seval Tepe yaşadıkları büyük acının izlerini hiçbir zaman silinmeyeceğini belirtiyor. Hayatının her anında Vahit Tuna'dan bir parça taşıdığını, onu anmadan bir gününün geçmediğini belirtiyor.

Deprem Günü

O talihsiz günden de bahsetti Seval Tepe. Evden çıkmak üzereyken annesi ile telefonda konuşmak için bir süre daha evde kalıyor Vahit Tuna. Konuşmanın hemen ardından dairelerinden çıkıp merdivenlere yöneliyor ve depreme merdi-

venlerde yakalanıyor. Ev arkadaşları evde olmalarına rağmen hayatta kalmayı başarıyorlar. Vahit Tuna ise ilahi takdirle Hakk'ın rahmetine kavuşuyor. Kardeş Seval Tepe, telefon konuşmasının bir dakika az veya çok sürmesinin Vahit Tuna'yı belki de hayata bağlayacağını söylüyor. Fakat her şeye rağmen bunun bir alın yazısı, kader olduğunu vurguluyor.

Şehit öğretmenimize Allah'tan rahmet diliyoruz.



Vahit Tuna okulumuzdan mezun olurken annesi ile çektiği fotoğraf.

HAYATI: 21 Aralık 1981 tarihinde Çanakkale merkezde dünyaya geldi. 2000 yılında Çanakkale Milli Piyango Anadolu Lisesinden mezun oldu. Manisa Celal Bayar Üniversitesi Demirci Eğitim Fa-

kültesini kazandı hem okudu hem de çalıştı ve okuldan 2004 yılında mezun oldu. 2006'da öğretmen olarak Van ili Erciş İşbaşı Köyü Okuluna atandı. 5 yıl burada görev yaptıktan sonra 2011 yılında

Van Erciş Kadir Rezzan Has İlköğretim Okulunda sınıf öğretmeni olarak görev yapmaya başladı. 23.10.2011 tarihinde Van ilinde meydana gelen 7,2 büyüklüğündeki depreme hayatını kaybetti.



Şehit öğretmenimiz için İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından mezarı başında sadece bir anma gerçekleştirildi.

Vahit TUNALI haber

VAHİT TUNA ANADOLU LİSESİ YAYINIDIR

**SAHİBİ: VAHİT TUNA ANADOLU LİSESİ ADINA
OKUL MÜDÜRÜ: TERCAN ATAŞ**

EDİTÖR: ERSAN ÖZEN

**MUHABİRLER: BASIN YAYIN İLETİŞİM
KULÜBÜ ÖĞRENCİLERİ**

Kulüp Başkanı: Berra Zeren Höl 11/B

İkinci dönem itibarıyla okulumuzun idari kadrosunda değişime gidildi.

OKULUMUZDA GÖREV DEĞİŞİMİ YAŞANDI

İkinci dönem okulumuzun idari kadrosunda değişiklik yaşandı. Okulumuza müdür olarak Tercan Ataş görevlendirildi. Müdür yardımcılığı pozisyonlarında da değişiklik yaşandı.



Okul Müdürümüz Tercan Ataş

Vahit Tuna Anadolu Lisesi idari kadrosunda değişikliğe gidildi. Yeni görevlendirmeler sonucunda okulumuzun müdürlüğüne Tercan Ataş, müdür yardımcılıklarına Fatma Nur Avcı ve Halil İbrahim Çelen getirildi. İdarecilerimize yeni görevlerinde başarılar dileriz.



Müdür Yardımcımız Halil İbrahim Çelen



Müdür Yardımcımız Fatma Nur Avcı

NESLIHAN UĞUR'LA

ÇÖNÜLDE KALAN

Edebiyat öğretmenimiz Neslihan Uğur Nedime Hanım Kız Meslek Lisesinin gösteri salonunda adına yakışır bir Tiyatral Şiir Dinletisi gerçekleştirdi.



Sene başı planlamasında şiir dinletisi amacıyla yola çıkan Edebiyat öğretmenimiz Neslihan Uğur senenin sonunda tiyatral bir gösteriye imza atarak ne zaman ne olacağı hiç belli olmaz mesajı verdi. Program, kostümleriyle, sahne dizaynıyla, parçalar arasındaki bütünlüğü oluşturan kurgusuyla izleyenlere farklı bir izleme zevki verdi. Temel kurgusu Edebiyat öğretmeni olmak istemeyen bir öğrencinin ikna edilme süreci olan gösteri, alışılmadık dışındaydı. Öğretmenimizi ve arkadaşlarımızı tebrik ediyoruz.

"GÖNÜLDE KALANLAR" ŞİİR DİNLETİSİ

Yusuf Kurt
Gamze Balkış
Umut Garip
Koray Özdemir
Alper Dalak
Simay Ortaç
Yiğit Ali Kütük
Nehir Ertopçu
Sümeyye Korkmaz
Eeren Ermiş
Elif Sena Öz

M. Kaan Kayahan
Yeliz Çelik
Ceren Akgül
Halil Efe Başaran
F. Zehra Tüker
Selen Karataş
Melik Can Kutlu
Efe Eren Atasoy
Türker İşcan
Yaren Egin
Elif Özdemir

Neslihan Uğur



Deli Dumrul tiplemesi büyük ilgi gördü

ÇOK ÖDÜLLÜ GENÇLİK KOROSU

Vahit Tuna Anadolu Lisesi Çok Sesli Gençlik Korusu katıldığı organizasyonlarda ödül namına ne varsa toplayıp gelmeye devam ediyor

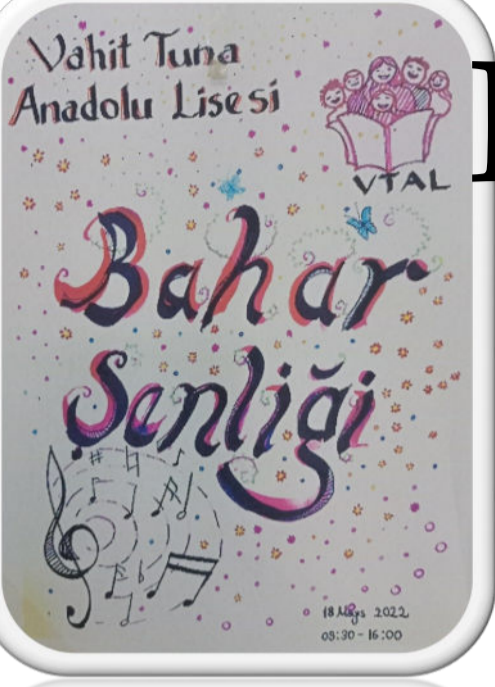


Müzik öğretmenlerimiz Filiz Aydın ve Meltem Aksoy gözetiminde çalışmalarına devam eden Çok Sesli Gençlik Korusumuz, 23 Nisan etkinlikleri kapsamında düzenlenen Çocuk Koroları Şenliğinde dört ayrı dalda birinciliğe layık görüldü.

rek, yıllardır süregelen başarısını bir kez daha kanıtladı. Teknik İzlenim, Genel İzlenim, Erdoğan Okyay Şarkılarını Yorumlama ve Piyano Eşlikli Şarkı Yorumlama kategorilerinde birinciliğe layık görüldü. Kendilerini tebrik ediyoruz.



VAHİT TUNA ANADOLU LİSESİ OLARAK MAYIS AYINDA 1. GELENEKSEL BAHAR ŞENLİĞİMİZİ DÜZENLEDİK



NE GÜNDÜ AMA!

Olur muydu, olmaz mıydı derken sonunda gerçekleştirdik. Onur Kurulu sorumlu öğretmeni Mustafa Şenol öncülüğünde Bahar Şenliğimiz umduğumuzdan çok daha renkli, beklentilerimizden daha eğlenceli ve akıllara kazınır nitelikte sona erdi.

Organizasyon konusunda Çanakkale'de kendini defalarca ispat ederek bu alanda rakipsiz olan okulumuz son organizasyonu da yerel medyada kendine hak ettiği yeri buldu.

Aylar öncesinden planlaması Matematik öğretmenimiz **Mustafa Şenol** başkanlığında yapılan organizasyonda birçok öğretmenimiz aktif rol aldı. Okul idaremizin öncülüğünde hiçbir masraftan ka-

çınılmayan organizasyon arkadaşlarımız tarafından tam not aldı ve adeta tadı damagında kaldı. Şenliğin açılışını İl Millî Eğitim Şube Müdürü **Cengiz Yılmaz** ve okul müdürümüz **Tercan Ataş** yaptı.



Programın açış konuşmasını Okul Müdürümüz Tercan Ataş yaptı



Okulumuzun Rock Grubu öğrencilerinin verdiği konser programın en çok ilgi gören bölümlerinden biriy-

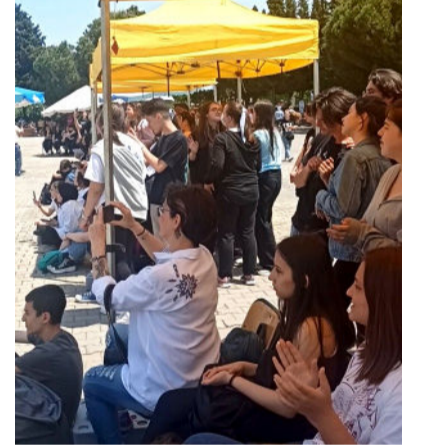
di. Arkadaşlarımız konserde söylenen şarkılarla bir yılın biriken stresini attılar.

O SES VAHİT TUNA

Bahar Şenliğinde ayrıca daha önceden elemeleri yapılan O Ses Vahit Tuna

finali gerçekleştirildi. Cevatpaşa Ortaokulu müzik öğretmenlerinin jüri olarak yer aldığı yarışmanın birin-

cisi Elif Aydın oldu. Katılan tüm solistler birbirinden iyi performanslara imza attılar.



PROGRAMDA YOK YOKTU

Bahar şenlikleri oldukça zengin bir içeriğe sahipti.

Bahar şenliğimizde spor branşlarında voleybol, basketbol finalleri, halat çekme yarışları da vardı. Okulumuzun girişinde

resim sergisi ve programın akışı esnasında şiir dinletisi de gerçekleştirildi. Edebiyat öğretmenimiz **Yeliz Ulusoy**'un eşsiz

sunumuyla devam eden programda Ersan Hocamız da bir şiir okudu. Profesyonel dans gösterisi büyük ilgi uyandırdı.

ROCK GRUBU COŞTURDU

Okulumuzun Rock Grubu söyledikleri şarkılarla arkadaşlarımıza yüksek bir enerji kattılar. Bazı şarkıları istek üze-

rine art arda söyleyen arkadaşlarımız hiç şikayette bulunmadan uzun süre sahnede kalmaya devam ettiler.



Bahar Şenlikleri sportif alanda yapılan yarışmalara sahne oldu

BÜYÜK HEYECAN

Bahar Şenliği etkinlikleri kapsamında beden eğitimi öğretmenlerimizin organize ettiği birbirinden heyecanlı yarışmalarda arkadaşlarımız kıyasıya yarıştılar.



Arkadaşlarımız kısa mesafe koşu yarışları, cirit atma, halat çekme gibi birçok alanda kıyasıya yarıştılar. Tüm arkadaşlarımızın heyecanla takip ettiği yarışmalardan sonra kendilerine şenlik komisyonu tarafından ödül verildi.



ÖĞRETMENLERİMİZ DE BOŞ DURMADILAR



Arkadaşlarımızın canlı performanslarına öğretmenlerimiz de eşlik etti. Görüntülerin video şekilleri de elimizde!!



Arkadaşlarımızın coşkusuna öğretmenlerimiz de eşlik etti. Sahneyi boş bırakmayan öğretmenlerimiz Nilgün Hanım, Mustafa Bey, Deniz Bey, Yeliz Hanım, Filiz Hanım, Hatice, Fatma Münevver, Nurten, Müzeyyen, Betül ve Yeliz Aydın öğretmenlerimiz başta olmak üzere eğlenceye renk kattılar.

BETÜL HANIM TAKİPTE!



Matematik öğretmenimiz **Betül Hanım** oğlu Toprak'ın performansını yakından takip etti. Betül Hanım'ı anlamak zor değil. Evlat işte naparsın!



ÖĞRETMENİMİZDEN ŞİİR

Programda Edebiyat öğretmenimiz **Ersan Özen** kendi yazdığı bir şiiri seslendirdi. **Tannya Birtakım Zor Sorular** adlı şiirinde Tanrının yaratma sürecindeki yöntemlerini ve bu yöntemlerden doğan iltimaslarını sorguladı.



Vahit Tuna Anadolu Lisesi hem il genelinde hem de okul düzeyinde yapılan programlarda rakipsiz olduğunu bu yıl da kanıtladı

YAPARSAK BİZ YAPARIZ

Kurulduğu dönemlerden itibaren program hazırlama konusunda Çanakkale'de fark yaratan Vahit Tuna Anadolu Lisesi 2021/2022 Eğitim Öğretim yılında da bu farkını ortaya koydu ve gerek il çapında gerekse okul içindeki etkinliklerde adından söz ettirdi.

18 MART

ÇANAKKALE ZAFERİ VE ŞEHİTLERİ ANMA HAFTASI İL PROGRAMI



"18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Deniz Zaferi"nin 107. yıl dönümü kapsamında okulumuz tarafından hazırlanan "Destanımızda Yalnız Sizin Maceranız Vardır" adlı program saat 14.00'te İÇDAŞ Kongre Merkezi'nde gerçekleştirildi.

Programı İl Millî Eğitim Müdürümüz Ferhat YILMAZ, Müdürlüğümüz Müdür Yardımcıları Murat BÜYÜK ve Erdal DOĞANCI, Müdürlüğümüz Şube Müdürleri Hasan ERGÜVEN, Cengiz YILMAZ, İdris AKBAŞ, okul müdürleri, öğretmenler,

öğrenciler ve davetliler katıldı.

Saygı Duruşu ve İstiklal Marşı'nın okunması ile başlayan program "Destanımızda Yalnız Sizin Maceranız Vardır" adlı müzik, tiyatro, halk oyunları ve Çanakkale Savaşları'nı anlatan projeksiyon gösterisinin harmanlandığı program ile devam etti.

Salonu dolduran davetlilerin duygusal anlar yaşadığı gösterinin ardından İl Millî Eğitim Müdürümüz Ferhat YILMAZ tarafından emeği geçen Okul Müdürümüz Nesrin ÖZGEN; öğ-

retmenlerimiz Neslihan UĞUR, Nuran KURTÇU, Ersan ÖZEN, Yeliz KAYACAN, Deniz KULA, Meltem AKSOY, Filiz AYDIN, Bilal MAZLUM, Fatma Münevver AKYOL ve öğrencilerimiz tebrik edilerek çiçek takdim edildi.

Toplu hatıra fotoğrafı çekiminin ardından "18 Mart Şehitleri Anma Günü ve Çanakkale Deniz Zaferi"nin 107. yıl dönümü kapsamında düzenlenen "Destanımızda Yalnız Sizin Maceranız Vardır" programı alkışlarla sona erdi.

10 KASIM

ATATÜRK'Ü ANMA GÜNÜ VE ATATÜRK HAFTASI



10 Kasım Atatürk'ü Anma Günü ve Atatürk Haftası programımız saat 09.05'te okulumuzun bahçesinde saygı duruşu ve İstiklal Marşıyla başladı. Tarih öğretmenimiz Gül Öztürk'ün konuşmasıyla devam eden program okulumuzun spor salonunda devam etti. Emeği geçenleri tebrik ediyoruz.



YAŞASIN CUMHURİYET

29 Ekim Cumhuriyet Bayramı okulumuzun konferans salonunda yapılan törenle kutlandı. Okulumuz yapılan süslemelerle bayram yerine döndü.



24 Kasım Öğretmenler Günü okulumuzun spor salonunda öğretmenlerimizin de aktif olarak katılımıyla gerçekleştirildi.



24 KASIM ÖĞRETMENLER GÜNÜ

Her yıl olduğu gibi bu eğitim öğretim yılında da Öğretmenler Günü coşkuyla kutladık. Okulumuzun spor salonunda yapılan kutlama töreninde arkadaşlarımızın

verdiği konser dinleyenleri mest etti. Programda Yeliz Ulusoy ve Ersan Özen de birer şarkı seslendirdi.

VahitTUNALIhaber



YIL BOYU AÇIK BÜFE



Arkadaşlarımız ve öğretmenlerimiz yıl boyunca çeşitli gerekçelerle ikramlara katıldılar. Sofrayı kaldırmaya bir türlü fırsat bulamadık.

Sebebi ne olursa olsun -bazen bir öğretmenin içinden gelmesiyle, bazen okul aile birliğinin uygun görmesiyle- sayısız gerekçeyle okuldaki ikramlar birbirini izledi. Özellikle öğrencilerin tam iç-

lerinin kıyıldığı saatlere denk düşürülen pişi ikramları yıl boyu peyderpey devam etti. Emeği geçenlerin ellerine sağlık, iyi niyetlerinin yerini bulması dileğiyle...



Bu tür organizasyonlarda özellikle okul aile birliği üyelerimizin özverili gayretlerine özellikle değinmek gerek.

İkramların hazırlanmasından sunumuna kadar her aşamada yer alan tüm üyelere teşekkür ederiz.

12. SINIFLARA DOPİNG



Okul idaresi ve Okul Aile Birliği tarafından 12. sınıf öğrencileri için 9 Haziran'da bir kahvaltı etkinliği düzenlendi.



12. sınıfa devam eden arkadaşlarımız Vahit Tuna Anadolu Lisesine veda etmeye hazırlanıyorlar. Dört yıl süren zorlu eğitim dönemlerinin sonuna gelen arkadaşlarımıza okul idaremiz ve Okul Aile Birliği iş birliğiyle bir kahvaltı organizasyonu hazırlandı. Kahvaltıya 12. sınıf arkadaşlarımız ve öğretmenlerimiz de katıldı.

Yaklaşık bir saat süren kahvaltıda arkadaşlarımız üniversite sınavları öncesinde moral buldular. Zengin bir menünün sunulduğu kahvaltıyı okulumuzun kantin işletmecisi Aziz Asan hazırladı. Bu organizasyonun da önümüzdeki yıllara taşınmasını diliyoruz. Emeği geçenlere pişirenlere, kızartanlara, hazırlayanlara teşekkürler.



Müdür yardımcımız Halil İbrahim Çelen ve Rehber öğretmenimiz Deniz Kula kepeçedydiler



Kahvaltıya öğretmenlerimiz de katılarak arkadaşlarımızla birlikte etkinlikte yer aldılar. Hüsnü öğretmenimizin oğlu Deniz de oradaydı 😊

Vahit Tuna Anadolu Lisesi 2021/2022 Eğitim Öğretim Yılı Mezuniyet Töreni büyük bir coşkuyla gerçekleştirildi.

YOLUNUZ AÇIK OLSUN

2020/2022 Eğitim öğretim yılı mezunlarımıza okulumuzun bahçesinde düzenlediğimiz Mezuniyet Töreniyle veda ettik. İl Millî Eğitim

Müdürlüğünün temsilcilerinin de hazır bulunduğu törene mezunlarımızın aileleri, yakınları, öğretmenlerimiz ve coşkulu bir kalabalık katıldı.

Dört yıllık eğitim öğretim hayatının sonuna gelen arkadaşlarımıza bundan sonraki yaşantılarında da mutluluk ve başarı diliyoruz.



Mezuniyet programımıza oldukça yoğun bir katılım vardı. Programımıza İl Millî Eğitim Müdür yardımcısı **Recai Keleş** ve Şube Müdürü **Cengiz Yılmaz** da katıldı.



Programımızın açılış konuşmasını Okul Müdürümüz **Tercan Ataş** yaptı. Müdürümüz konuşmasında tüm mezunlarımızın potansiyeli yüksek bir birey olarak okulumuzdan ayrıldıklarını, gelecekte de ülkemiz ve milletimiz adına nice başarılarına imza atacaklarını

ümit ettiğini belirterek kendilerine başarılar diledi. İl Millî Eğitim müdür yardımcısı **Recai Keleş** de yaptığı konuşmada özellikle aileler üzerinde durarak, zorlu eğitim hayatlarında ailenin rolünü vurguladı ve arkadaşlarımıza başarılar diledi.

OKUL BİRİNCİMİZ BEYZA KARADAĞ



12/A sınıfından arkadaşımız **Beyza Karadağ** okul birincisi olarak büyük

bir başarıya imza attı. Okul ikincisi yine aynı sınıftan **Ceren Aldemir**

olurken üçüncü yine 12/A sınıfından **Uğur Ada Mantaş** oldu.

VELİLERİMİZİN MUTLULUĞU

Velilerimiz, arkadaşlarımızın bu mutlu gününde büyük bir gurur yaşadılar ve bu unutulmaz geceyi zor koşullar altında kayıt altına aldılar.



Arkadaşlarımızın yecanlarının ve kadar velilerimizin mutluluklarının heyecanları da üst seviyedeydi. Diplomaların verilmesi esnasında yakaladığımız bu görüntü he-



ÖĞRETMENLERİMİZ YALNIZ BIRAKMADI

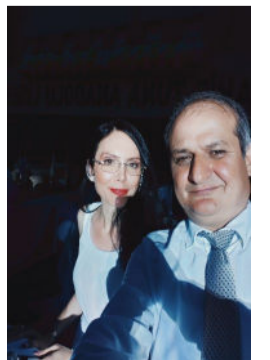
Törende okulumuz öğretmenleri de hazır bulundu. Öğretmenlerimiz dört yıl boyunca emek verdikleri öğ-

rencilerinin bu gününde gururluydular. Program sunucuları **Yeliz Ulusoy** ve **Ersan Özen** de selfi çekti.



2020/2021 Eğitim öğretim yılı okul birincisi **Göksu Nur Uyan** da mezuniyet kütüğüne ismini çaktı.

2019/2020 Eğitim öğretim yılı okul birincimiz **Çağla Tural** da mezuniyet kütüğüne ismini çaktı.



2021/2022 Eğitim öğretim yılı mezunlarımız diplomalarını sınıf öğretmenlerinin elinden aldı.

BİTECEK Mİ BİTİYOR BİTTİ

Eğitim hayatlarının sonuna gelen mezunlarımız, dokuzuncu sınıfta okulumuza girerken önlerindeki dört yıl gözlerinde büyü-yordu. Ama zaman bir kez daha gerçek yüzünü göstererek bu sürecin göz açıp kapayıncaya kadar geçtiğini gösterdi.



Arkadaşlarımıza diplomalarını sınıf öğretmenleri takdim etti. 12 A sınıf öğretmeni **Serkan Duman**, 12 B sınıf öğretmeni **Belma Acar**, 12 C sınıf öğretmeni **Aysun Banu Büyükerol**, 12 D sınıf öğretmeni **Çiğdem Çelik**, 12 E Sınıf öğretmeni **Hanife Akyol**, 12 F sınıf öğretmeni **Recep Tural**,

12 G sınıf öğretmeni **Yasemin Şahan**, 12 H sınıf öğretmeni **Deniz Çetinkaya** ve **Emine Eken** arkadaşlarımıza tek tek başarı dilediler. Ayrıca **Betül Kurtoğlu**, **Bülent-Fatma Alabak** öğretmenlerimiz mezun olan çocuklarına diplomalarını kendileri verdi.



ROCK KONSERİ

Programın sonunda arkadaşlarımızın hazırladığı eşsiz rock konseri de vardı.

TOPRAK VE DOĞA'DAN EŞSİZ PERFORMANS



Mezuniyet programının sonunda müzik öğretmenlerimiz **Filiz Aydın**, **Meltem Aksoy** ve **Bilal Mazlum**'un katkılarıyla okulumuzun rock grubu bir konser verdi. Solistler **Toprak** ve **Doğa**'ya hem arkadaşlarımız, hem velilerimiz hem de öğretmenlerimiz eşlik etti. **Vahit TUNALI haber**



Vahit Tuna Anadolu Lisesi olarak bu yıl da okul gezilerinde muhtelif mekanları ziyaret ettik.

ŞEHİTLERE VEFA

Okulumuz idaresinin yaptığı planlamayla birinci dönem Gelibolu Yarımadasındaki şehitlikleri ziyaret ettik.

Okulumuzun 12. sınıfta şehitlikleri sınıf öğrencileri bu gezerek, bu şehirde yıl bir ilki başlattı yaşıyor olmanın lar. Okul müdürlüğü ayrıcalığına yaşadığımızın desteğiyle lar. Önümüzdeki arkadaşlarımız rehberler eşliğinde Gelibolu Yarımada-



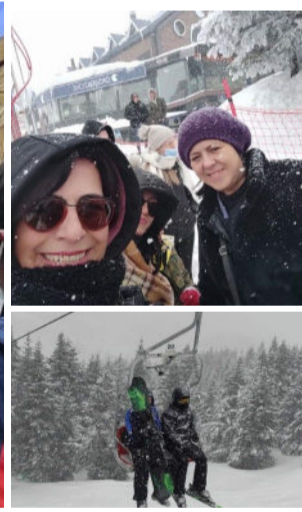
BURSA'NIN UFAK TEFEK TAŞLARI

Gezi kulübümüzün düzenlediği Bursa gezisinde arkadaşlarımız hem gezip gördüler hem de oldukça eğlenceli vakit geçirdiler.

Pandemi nedeniyle okulların kapalı bulunduğu yaklaşık bir buçuk yıl boyunca evlerde kalmanın verdiği içe kapanıklığı okulların açılma-

sıyla beraber üzerimizden atmaya gayret ettik. Bunun için en iyi yollardan biri de gezmek tabii. Gezi kulübümüzün organize ettiği Bursa

gezisinde arkadaşlarımız bu yıl hasret kaldığımız karnın tadını doyasıya çıkardılar. Ayrıca şehrin gezilmeye değer yerleri de ziyaret edildi.



SELF INTO ENGLISH" ERASMUS+

ERASMUS GEZİLERİ

Okulumuz Vahit Tuna Avrupa'dan beş ülkenin de dahil olduğu proje kapsamında çeşitli ülkeleri ziyaret etti, ziyaretçileri kabul etti



"CODE YOURSELF INTO ENGLISH" ERASMUS+ PROJESİ ile İngilizcenin sadece bir ders olmadığını iletişim ve teknoloji aracı olduğunu göstermeyi amaçlayan proje ile öğrenciler kodlama öğrenerek teknolojinin üreticisi olmaya özendirilmektedir. 21. yüzyılda temel bir beceri olarak kabul edilen kodlama ile öğrencilerin İngilizce konuşma ve yazma konusunda ilerlemeleri ve özgüven duygusunun gelişmesi de planlanmaktadır. Bu kapsamda arkadaşlarımız ve proje sahibi öğretmenlerimiz **İpek ÇAPAZ KARTAL** koordinatörlüğü ile **Hanife AKYOL**, **Deniz ÇETİNKAYA ÇELİK** ve **Hatice ÇAKIROĞLU** Hırvatistan, Romanya, Yunanistan, İtalya gibi projede yer alan diğer ülkelere ziyarette bulundular. Proje ekibi misafirlerini Çanakkale de ağırladılar.



Proje kapsamında okulumuzu ziyaret eden misafirlerimize yoğun çalışmaların ardından şehrimizin tarihi, turistik mekanlarını da gezdirdik.

KEDİDİR KEDİ

Okulumuzun müdavimi kedi ile her an her yerde karşılaşabiliriz. Kantin çalışanlarımız ve özellikle

Banu Duman hocamızın himayesindeki varlık hayatından memnun.



BİR GEZİ DE MELTEM HOCAMIZIN ARACINDAN!



"CODE YOUR-

BİR VAHİT TUNA KLASİĞİ:

O SES VAHİT TUNA

Yıllardır bir gelenek olarak devam eden 'O Ses Vahit Tuna' içimizdeki gizli yetenekleri ortaya çıkarmak adına bu yıl da büyük bir katılımı gerçekleştirildi.

Her yıl düzenlenen O Ses vahit Tuna şarkı yarışması bu yıl da büyük heyecana sahne oldu. Arkadaşlarımızın yoğun çalışmaları sonucu gerçekleştirilen yarışmanın organizasyonunu müzik öğretmenimiz Meltem Aksoy yaptı. Uzun süren final turlarından sonra yapılan değerlendirme-lerde bu yılki O ses Vahit Tuna'nın birinci Doğa Elif Aydın olurken ikinci Toprak Bilgiç, üçüncülüğü ise Gamze Akın kazandı.



Yarışmacılar: Atakan Özlem, Buse Homan, Orkun Dağlı, Torak Can Demir, Ezgi Yılmaz Toprak Bilgiç, Yasemin Tümer, Doğa Elif Aydın, Yağız Batın Yılmaz, Kemal Burak Atabay, Tolunay Tunizlar, Cansu Albay, Gamze Akın, Aybüke Sıla Dinçer. **Program sunucusu:** Gamze Balkış

İŞİMİZİ KIŞ TUTALIM DA...

Mart ayı içerisinde deprem tatbikatı gerçekleştirdik.

Vahit Tuna Anadolu Lisesi olarak doğal afetlere karşı yaşanabilecek olumsuzluklar konusunda her zaman tedbirli olmaya özen gösteriyoruz. Bu kapsamda mart ayında gerçekleştirdiğimiz deprem tatbikatı başarıyla



sona erdi. Arkadaşlarımız belirlenen çıkış noktalarına ve toplanma şekline kadar her türlü prosedürü uyguladı. Olmaz dememek lazım, ya olursa?!

ÇEKEN ÇEKENE

Fotokopi odası öğretmenlerimizin ikinci adresi olmaya devam ediyor. Testler yazılılar notlar derken makineler işyanda

Bu yıl da fotokopi makinelerinin başı hiç boş kalmadı. Öğretmenlerimiz adeta sıraya girerek bizler için doküman hazırladılar. Deniz hoca bile çekti!



GÖKÇE ZİREK ACİL DURUM İLAN ETTİ

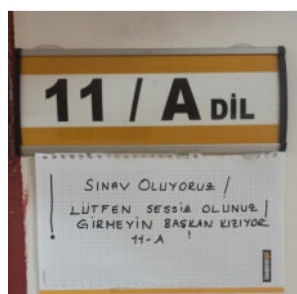
Biyoloji öğretmenimiz Gökçe Zirek ilk yardım semineri verdi. Acil durumlarda ilk yapılacak basit müdahaleler üzerinde durdu. Görsellerle desteklenen seminerde önemli vurgulardan biri de artık acil durum telefonlarının birleştiği bilgisiydi. Artık her durum-



da: **112**

AMAN DİYELİMİ

Sınıf başkanı biraz sınırlı galiba. Sessizlik...



BİR DE BENDEN DİNLEYİN

HATİCE ÇAKIROĞLU



DÜŞÜNCE ATÖLYESİ Aydınlanma Çağı'nın en önemli ve ünlü filozoflarından birisi de Denis Diderot'ur(1703-1784). Fransız Devrimi'nin düşünsel alt yapısını oluşturan Diderot yeni felsefi ve bilimsel düşüncelerini Avrupa'ya yaymak amacıyla D'alambart ile birlikte yazdığı "Ansiklopedi" en çok bilinen eseridir.

Ünlü filozof ve yazar Diderot büyük bir borç bataklığına düşer. Onun bu perişan hali, Rus Çariçesi Katerina'nın kulağına kadar gider. Çariçe, bu bataklıktan kurtulması için Diderot'e nazik bir teklif sunar. Kütüphanesi karşılığında 25 yıllık maaşı kendisine peşin olarak ödenecektir. Karşılıklı anlaşılır. Tabii ki bu peşin ödeme, Diderot için hiç beklenmedik bir anda bir servete sahip olma anlamına gelir. Artık Diderot, bütün borçlarından kurtulmuş ve rahatlamıştır.

Bir gün bir arkadaşı ona kadife şık bir sabahlık hediye eder. Ve her ne olduysa işte bundan sonra olur. Filozof sabahlığını giyer, çalışma masasına kurulur ve iştahla çalışırken birdenbire bu muhteşem sabahlığı ile çalışma masasının birbirine uyuşmadığını düşünür. Kasasındaki yüklü miktardaki paranın rahatlığıyla derhal, çalışma masasını değiştirmek üzere çıkar ve harika bir çalışma masası alır. Artık sabahlık ve çalışma masası uyumludur.

Fakat bir de ne görsün? Yerdeki eski halı, ne sabahlığına ne de çalışma masasına yakışıyor. Koşar ve kasasındaki paraya da kendisine de layık yakışacak bir halı alır. Yine de içini kemiren bir şeyler vardır. Çünkü evin koltukları, dolapları, sandalyeleri, duvar resimleri ve duvar halısı, odanın süslemeleri artık birbiriyle uyumsuz ve hafif kalır. Her şey gözüne batmaya başlamıştır artık... Gel zaman, git zaman Diderot, evin bütün eşyalarını iğneden ipliğe değiştirir. Sonunda kasasında beş kuruşu kalmaz ve kütüphanesini satmasından önceki haline, borç bataklığına geri döner.

Diderot'un durumu idrak etmesi fazla zaman almaz. Başladığı noktaya dönüşünün hırslarından kaynaklandığını farkına varır. Sonuçta, yazarın bu konu üzerine kaleme aldığı meşhur eseri "Eski Sabahlığım İçin Pişmanlık" adlı eser ortaya çıkar. Yazar, ardında tarihi geçecek özlü bir söz bırakır. "Eski sabahlığımın efendisi iken yenisinin kölesi oldum."

Evet, eşyaya, nesnelere, hatta insanlara kölelik derecesinde bağımlılık bir felakettir. Tüketim çılgınlığının insanı sürükleyeceği halleri anlatan ve bugünkü anlamına en yakın içeriği ile kavramdan söz eden yazar olması ve sebep-sonuç ilişkisini ortaya koyması bakımından "Diderot Etkisi" denilmiştir. Diderot'un makalesinde edebi bir üslupla anlattığı bu etki, modern tüketim teorileri ile sosyoloji ve psikoloji alanlarında birçok çalışmaya konu olmuştur.

"Diderot Etkisi" iki unsurlu bir olgu olup tüketim ve alışveriş alışkanlıklarımızla ilgili iki varsayımı temel almaktadır:

- *Satın alınan eşyalar kimliğimizin bir parçası oluyor ve birbirlerini tamamlama eğilimindedirler.
- * Bu kimlikten sapan yeni bir eşyanın alınışı; yeni bir bütün oluşturabilmek için bir tüketim sarmalına girmemize sebep olabilmektedir.

Diderot Etkisi günümüz dünyası için de geçerlidir. Çünkü içinde bulunduğumuz çağda tüketim çılgınlığı, üretimin inanılmaz boyutlara ulaşması ve binlerce yeni ürünün piyasaya sürülmesi ile kendini göstermektedir. Bu ürünlerin insanlar tarafından bir ihtiyaç olarak algılanması ve tüketilmesi için sunulan reklamlar aracılığıyla acımasız bir yarışın içine sürüklenmekteyiz. Diğer taraftan modern ilişki ve alışkanlıklar da eşya/nesne/mülkiyet üzerinden farklı olma, rekabet etme ve üstünlük kurma gibi dürtüleri körtükleyerek bizleri tüketim girdabına çekmektedir. Ardından sahip olduğumuz şeyler arasında kusursuz bir ilişki kurmak için ihtiyaç duymadığımız şeyleri arzu eden, eşleşmeleri için yeni ayakkabılar, çantalar, pantolonlar, gömlekler, koltuklar, perdeler satın alan sonra değiştirip tekrar alan bir tüketim sarmalında kendimizi buluyoruz belki de kaybediyoruz... Acaba sürekli bir şeyler almamıza rağmen mutlu olabiliyor muyuz? Kanımca hesapsızca çok fazla şeye sahip olunca sahip olduklarımızdan ziyade sahip olmadıklarımıza yoğunlaşıyoruz. Hal böyle olunca çok az şeylerden zevk alan, sürekli şikayet eden, doyumсуz, mutсуz kişilere dönüşüyor ve ruhumuzu tüketiyoruz...

Pekiye her şeye rağmen geçmişten günümüze uzanan Diderot Etkisi'nin olumsuzluklarından ya da bugünkü ifadeyle tüketim çılgınlığı ile baş etmek mümkün müdür? Evet mümkündür. Nasıl mı? Her şeyden önce satın alma işleminin diğerini doğruladığının farkına varıp bilincimizi bu anlamda yeniden yapılandırarak tüketim sarmalından ele geçirilmemizi engelleyebiliriz. Bu farkındalıkla eski bir şeyi yenisiyle değiştirmeyi bir üst model olarak değil de aynısıyla yenilemek şeklinde algılayabilir ve bu bilinçle sahip olduklarımız üzerinde yoğunlaşarak, tüketim çılgınlığımızı psikolojik açlığa dönüştürmeden makul ve bilinçli bir yaşam sürdürebiliriz. Böylelikle belki de aydınlanmacı düşünür Diderot'un pişmanlığından kendi adımıza 21.yy. bilgi toplumuna yaraşır evrensel bir mesaj almış oluruz.

Vahit Tuna Anadolu Lisesinde etkinlikler aralıksız sürüyor. Uluslararası projelerde yer alan arkadaşlarımız fikirlerini hayata geçiriyorlar.



PROJELER TÜM HIZIYLA DEVAM EDİYOR

2021-2022 Eğitim-öğretim yılında okulumuz Vahit Tuna Anadolu Lisesi Felsefe Öğretmeni Hatice Çakıroğlu danışmanlığında dört öğrencimiz "Zihinsel Obezite" adlı eTwinning

projesine dahil olmuştur. Hayatımızın her alanında bilgiyi öğrenme, kullanma ve aktarma sürecinin doğru kullanımı amacıyla gerçekleştireceğimiz projenin ortağı bulunmak-

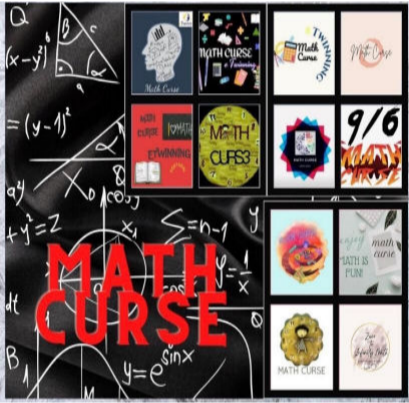
tadır. Proje aracılığıyla öğrencilerin bilgiyi öğrenme çabasının, doğru ve geçerli bilgiyi ayırt etme özelliğinin geliştirilmesi ve bu bağlamda bilgiyi öğrenme ve etkilenme dü-

zeylerinin değişkenleri tespit edilip görsel tasarımlarla desteklenerek farkındalık kazandırılmasını hedefliyoruz.



MATEMATİK ARTIK DAHA KOLAY

Matematik öğretmenimiz **Aslı Gürbüz** tarafından yürütülen proje matematik dersine farklı bir bakış getiriyor



'Math Curse (Matematik Kabusu)' isimli 9-Türkiye, 1-Bulgaristan, 4-Portekiz, 1-Moldova olmak üzere 15 okul ile ortak çalışılan uluslararası eTwinning projemizi Kasım-Mart ayları arasında gerçekleştirdik. Matematik farkındalığı yaratan, hayatın içindeki Matematiği görmeye, arkadaşlarımızın kabusu olmaktan çıkarmaya

yönlendiren projede 10-D sınıfından 6 arkadaşımız görev aldı. Günlük hayatımızda Matematik problemi olarak gördükleri olayları yazarak dijital bir problem kitabı, yöresel yemeklerin içindeki matematiği gösteren yazdıkları dijital bir yemek tarifleri kitabı, farklı pano çalışmalarını sergiledikleri sanal

bir 3D Sergi elde ettikleri ürünler arasındadır. Son olarak tüm ortak okulların öğrencilerinin alacağı projeye katılım sertifikaları için hazırlanan çalışmalarda okulumuzun seçilmiş olması da ayrı bir gurur kaynağı olmuştur. 3D SANAL SERGİ ve KATILIM SERTİFİKALARI okulumuzun tasan-

rımı olarak projeye dahil edilmiştir. Emegi geçen tüm arkadaşlarımızı kutlarız.



GEREKİRSE TEMİZLERİZ

Okulumuzda arkadaşlarımız tarafından yapılan genel bir temizlik vardı



"Okulumuzu Temizliyoruz" projesi kapsamında, Çanakkale Belediyesi ile işbirliği içinde, öğrencilerimizin yoğun katılımı ile okulumuzun bahçesini temizledik.



Ön bahçe ve arka bahçe olmak üzere geniş bir alana sahip okulumuzda yapılan temizlik çalışması, çevre bilinci oluşturmaya bakımından oldukça yararlı oldu.

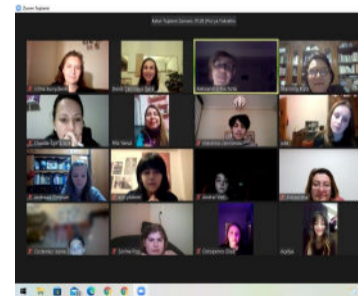


OKUL KIYAFETİ UYGULAMASI

Okulumuzda Ekim ayında yapılan Okul Aile Birliği toplantısında karara bağlanan okul kıyafetine dönüş uygulamasına geçildi. Uygulama başarıyla sürmekte.

THE STORIES OF CITIES

Online olarak gerçekleştirilen proje sonunda arkadaşlarımız sertifikalarını aldılar.

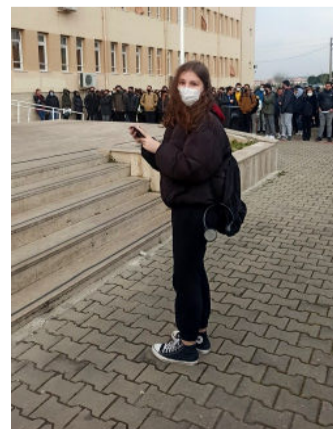


2021-2022 Eğitim - Öğretim yılında okulumuz Vahit Tuna Anadolu Lisesi, İngilizce Öğretmeni Deniz Çetinkaya Çelik danışmanlığında altı farklı ülkenin ortaklığında "The Stories of Cities" adlı eTwinning projesine başlamıştır. Projeye 16-19 yaş aralığında 22 arkadaşlarımız katılmıştır.

Projenin amacı, öğrencilerimizin Avrupa'daki farklı okullarla koordine

bir şekilde çalışarak, farklı şehirlerin tarihlerini ve kültürlerini o şehirler hakkında yazılan edebi eserleri inceleyerek öğrenmeleri, edindikleri bilgileri Web 2.0 araçlarını kullanarak sunmaları ve bu süreçte yabancı dillerini aktif bir şekilde kullanarak geliştirmelerini sağlamaktır.

Proje Kasım ve Mart ayları arasında sürmüş ve çalışmalar eTwinning panomuzda ve okulumuz-



NE ÇEKTİN BE BAŞKAN!

Basın Yayın ve İletişim Kulübü başkanımız Berra Zeren Höl yıl boyunca okulumuzda yapılan etkinliklerde kendini gösterdi. Yapılan her etkinlikte görev alan başkanımız Vahit

Tuna'da yaşananları fotoğrafladı. İki yıldır başkanlığı sürdüren Berra Zeren önümüzdeki yıl 12. sınıf. Bakalım görevi kime teslim edecek. Teşekkürler Berra Zeren Höl.

VAHİT TUNA'DAN TÜRKİYE ŞAMPİYONLARI ÇIKTI

MUSTAFA EMRE

ŞAPTALI



VAHİT TUNA'DAN TÜRKİYE ŞAMPİYONU

Öğrencimiz Mustafa Emre Şaptalı geçtiğimiz temmuz ayında gerçekleştirilen Wushu Sanda Türkiye Ağır Sıklet Şampiyonasında rakibini finalde yenerek Türkiye şampiyonu oldu. Öğrencimizi şehrimize ve okulumuza yaşattığı bu gurur için kutluyoruz.

BELİNAY AYDIN

Belinay 9. sınıfta. Karatede büyük bir başarıya imza attı ve kendi yaş grubunda Türkiye Şampiyonu oldu.



Daha nice başarılarla ulaşmasını temenni ediyoruz. Vahit Tuna ailesi seninle...

TÜRKİYE ÜÇÜNCÜSÜ

BAYRAM SERT



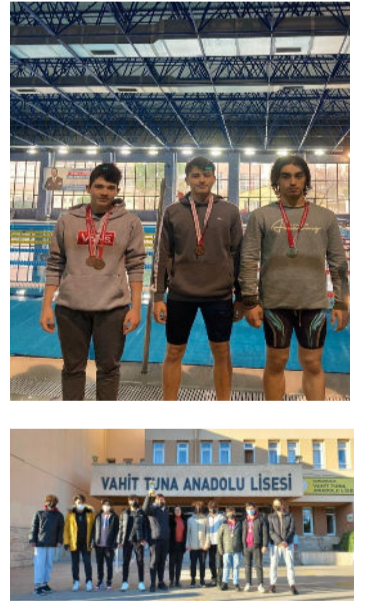
10/B sınıfından arkadaşımız Bayram Sert Ankara'da Çocuk Hizmetleri Genel Müdürlüğü sponsorluğunda düzenlenen Türkiye Badminton

Şampiyonasında üçüncü olarak büyük bir başarıya imza attı. Arkadaşımızı tebrik ediyoruz.

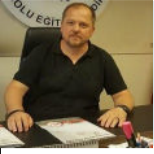


SPORDA DA VAHİT TUNA

Arkadaşlarımız yıl boyunca yarıştıkları çeşitli spor branşlarında onlarca yarışmalara katıldı. Gerek bireysel alanda, gerekse takım sporlarında üst üste dereceler alan arkadaşlarımız okulumuzun adını her zaman olduğu gibi üst sıralara yazdırdılar.



V
T
A
L



DENİZ MANZARASI
DENİZ KULA
KAYGININ NEDENLERİ

Kaygı günlük hayatta çok kullandığımız bir kavram. Bu yazımda size KAYGI'nın temel dinamiklerini anlatmaya çalışacağım. Kaygının biyolojik, psikolojik, toplumsal ve çevreden kaynaklanan sebepleri vardır.

1-BİYOLOJİK olarak bedenimizde bir ağrı, acı varsa bu kaygıya neden olur. Bedenimizin sağlıklı işlememesi şeker, tansiyon, kilo, hareketsizlik biyolojik olarak kaygıya sebep olur.

2-PSİKOLOJİK olarak ise etkileyen faktörler daha çoğunlukta.

-Tehdit algısı; çevremizde bir tehdit algılıyorsak bu kaygıya sebep olur. Arkamızdan iş çeviren kişiler. Ekonomik kiriz. Bazı kişiler devamlı

çevresindeki tehditlere odaklanırlar. Kaçırırlar, kaçarlar, savunma mekanizmalarına odaklanırlar. Her şeye bana bir zarar gelir mi diye baktığımızda kaygı kaçınılmaz olur.

-Olasılıklarla geleceğe gitmek; kafamızda olayları bir senaryo çizerek gelecekte olacaktı gibi düşünüp kaygılanmaktan bahsediyorum. Kafamızda kurmak. Kurduğumuz kötü senaryodan etkilenip kaygılanmak. "şimdi bu çocuk oraya gidecek, ona orda bir şey içirecekler, kötü insanlarla tanışacak" gibi.

-Zayıflık; yani ben yapamam demek. Özgüven eksiliği kaygı sebebidir.

-Performans kaygısı; gireceğimiz bir sınav, yapacağımız bir sunum, ya da bir yarışma öncesi girdiğimiz durum.

-Zaman denetimi; zamanı verimli kullanamamak, zamanı yöneteme-

mek kaygıya sebep olur.

-Mükemmeliyetçilik; mükemmeliyetçi düşünme biçimi her zaman kaygıyla yaşamamıza sebep olur.

-Eşik darlığı; yani çok sıkı, katı kurallarımızın olası, esmek olamamak da kaygının önemli bir sebebidir.

3-TOPLUMSAL nedenlerden de kaygılarımız oluşabilir.

-Rezil olma korkusu, toplum içinde rezil olma korkusu, beceriksiz görünme korkusu kaygımız artırır.

-Dışlanma; yine arkadaş çevremizden dışlanma, okulda ya da iş yaşamında dışlanmaktan korktuğumuz zamanlar kaygılanırız.

4. ÇEVRESEL nedenler; bazen gerçekten kaygılanacak gerçek bir neden ya da olay vardır. Deprem bölgesinde sağlam olmayan bir evde oturuyorsak kaygılanmamız normaldir. Objektif bir tehdit varsa kaygı-

lanmak gayet normal ve gereklidir.

Ama çoğu kaygımızın sebebi objektif gerekçelere dayanmaz. Onun için öncelikle fark etmemiz gereken şey bizi kaygılandıran şeyin gerçekçi olup olmadığı. Gerçekçi değilse neden bende bu kaygıyı yaratıyor sorusunu sormak. Burada büyük ihtimalle çocukluk yaşantılarımızda olumsuz anılarımız ve bu nedenle oluşan kendimizle ilgili olumsuz inançlarımız neden olarak çıkacaktır. Başka bir deyişle anne babaların çocuklara öğrettiği kaygılar. Aklımızla bunu kaygıyı yenmeyi başaramıyorsak da tabii ki profesyonel yardım almak. Gerçekçi olmayan kaygıları kendinize yük edinmeyin çünkü sizi farkında olmadan çok yorar. Görüşmek üzere..

Kaynak: Optimum Denge Modeli-Tamer Dövcü



VAHİT TUNA ANADOLU LİSESİ

ÇİÇEK GİBİ OKUL

