

WELCOME

To

BARÚ

BARTIN UNIVERSITY



Department of Foreign Language Education
English Language Teaching B.A. Program

Student Orientation
2024-2025

Bartın



Population
207.238

Bartın



Must see places

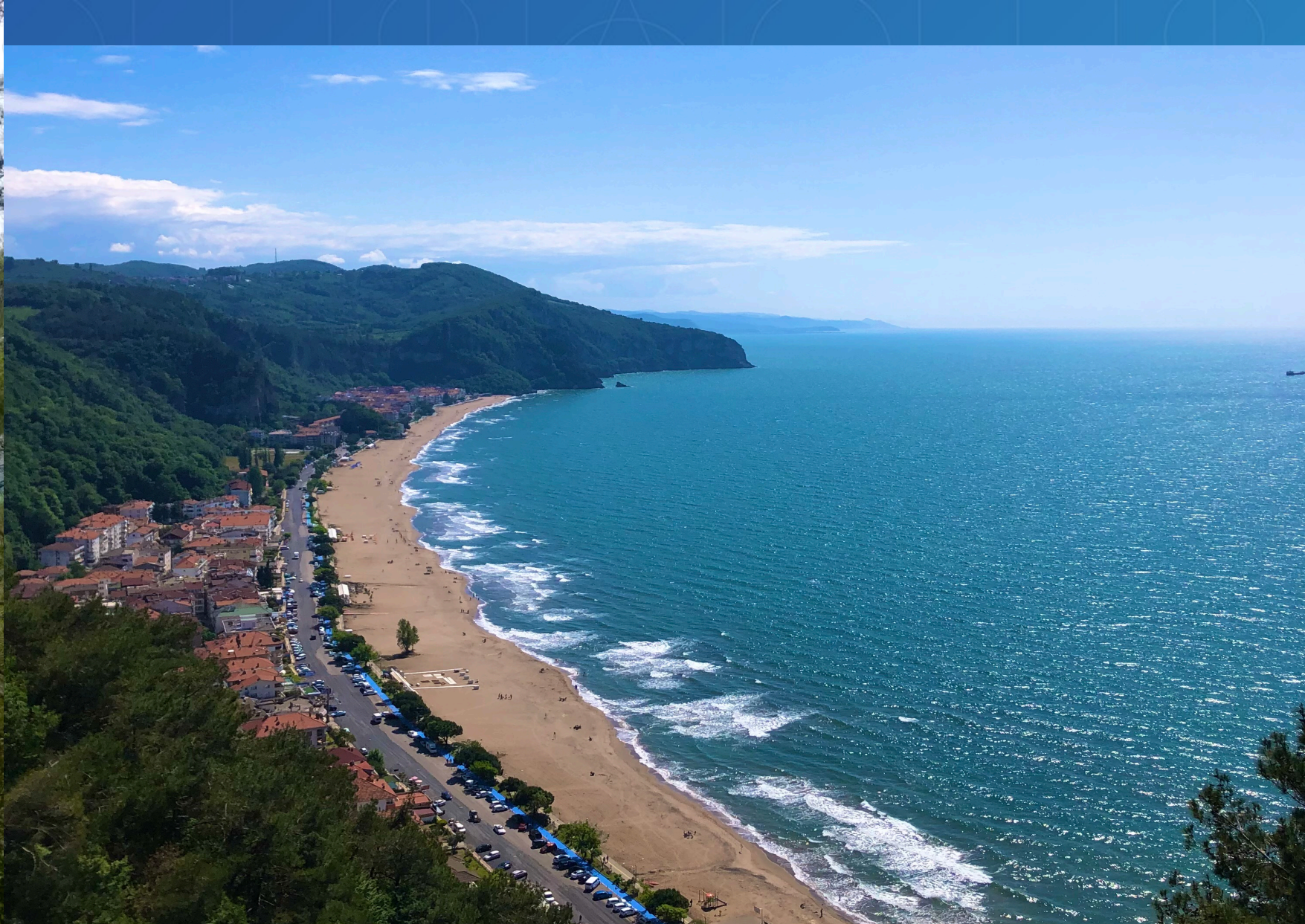
1. Amasra
2. Güzelcehisar
3. İnkum



Amasra



Güzelcehisar



inkum



Ulukaya



Gergece

Bartın

How to get around
www.bartinozelhalkotobusleri.com

Bartın Özel Halk Otobüsleri

BARTIN BELEDİYESİ
ÖZEL HALK OTOBÜSLERİ

facebook.
bartinozelhalkotobusleri

ANA SAYFA HAKKIMIZDA GÜZERGAHLAR FOTO GALERİ İLETİŞİM

Arama Yap Ara

GÜZERGAHLAR

ORDUYERİ - CEZAEVİ	ASMA KÖPRÜ - ALADAĞ MAHALLESİ	KARAKÖY - AĞDADI - ÜNİVERSİTE
AKTİP- İMAMHATİP - AĞDADI MAH. KAFFAR MAH. - ÜNİVERSİTE	KAYNARCA - JANDARMA KOM. - TOKİ	DEVLET - DIŞ HASTANESİ
ÇATMACA KADIN DOĞUM ve ÇOCUK HAST. - YILDIZ KENT	ORDUYERİ -DOSTKENT - ERKAM SİTESİ - ÇAĞLAYAN	ÇATMACA - ŞİREMİR ÇAVUŞ - İĞÇİLER - FEN LİSESİ
ÇATMACA - KAVALLAR	İMKB BORSA OKULU - MİGROS	ÇATMACA - YENİ TERMİNAL - KUTLUBEY YAZICILAR KAMPÜS
KUTLUBEY DEMİRCİ - KASAPOĞLU - KUTLUBEY	GÜLKENT - KARAÇAY	HENDEKYANI - YENİ MAHALLE - ÇAYIRLAR

Bartın Özel Halk Otobüsleri

BARTIN BELEDİYESİ
ÖZEL HALK OTOBÜSLERİ

facebook.
bartinozelhalkotobusleri

ANA SAYFA HAKKIMIZDA GÜZERGAHLAR FOTO GALERİ İLETİŞİM

Arama Yap Ara

GÜZERGAHLAR » ÇATMACA - YENİ TERMİNAL - KUTLUBEY YAZICILAR KAMPÜS

YAZDIR

ÇATMACA - YENİ TERMİNAL - KUTLUBEY YAZICILAR KAMPÜS

HAFTA İÇİ				Cumartesi		Pazar		KPSS SINAV SAATLERİ			
GİDİŞ				DÖNÜŞ	GİDİŞ	DÖNÜŞ	GİDİŞ	DÖNÜŞ	GİDİŞ		DÖNÜŞ
07:05	10:32	13:44	17:00		07:00		07:00		07:00	11:40	16:20
07:20	10:40	13:52	17:04		07:20		07:20		07:20	11:50	16:40
07:30	10:48	14:00	17:13		07:40		07:40		07:40	12:00	16:55
07:40	10:56	14:08	17:22		08:00	15:36	08:00		08:00	12:10	17:10
07:50	11:04	14:16	17:31		08:20	15:54	08:21		08:07	12:20	17:25
08:00	11:12	14:24	17:40		08:40	16:12	08:42		08:14	12:30	17:40
08:08	11:20	14:32	17:49		09:00	16:30	09:03		08:21	12:40	17:55
08:16	11:28	14:40	17:58		09:20	16:48	09:24		08:28	12:50	18:10
08:24	11:36	14:48	18:07		09:40	17:06	09:45		08:35	13:00	18:25
08:32	11:44	14:56	18:16		10:00	17:24	10:06		08:42	13:10	18:40
08:40	11:52	15:04	18:25		10:20	17:42	10:27		08:49	13:20	19:00
08:48	12:00	15:12	18:34		10:40	18:00	10:48	17:06	08:56	13:30	19:20
08:56	12:08	15:20	18:42		11:00	18:20	11:00	17:27	09:02	13:40	19:40



FACULTIES

- Faculty of Literature
- **Faculty of Education**
- Faculty of Natural and Applied Sciences
- Faculty of Economics and Administrative Sciences
- Faculty of Islamic Sciences
- Faculty of Engineering, Architecture and Design
- Faculty of Forestry
- Faculty of Health Sciences
- Faculty of Sports Sciences

VOCATIONAL SCHOOLS

- Bartın Vocational School of Health Services
- Ulus Vocational School
- Bartın Vocational School

GRADUATE SCHOOL

- 48 MA
- 13 P.h. D.

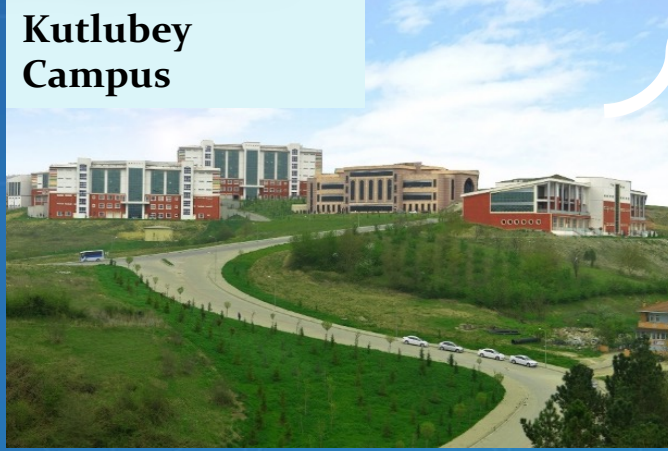
BARU

BARTIN UNIVERSITY

Ağdacı Campus



Kutlubey Campus



- Faculty buildings
- Dining hall
- Fitness center
- Library
- Supermarket
- Student Dormitory
- Mediko (Medical Center)

Ulus



Kurucaşile



BARU

BARTIN UNIVERSITY

Food court
Café
Student centre
Sports Center



BARU

BARTIN UNIVERSITY

Library kutuphane.bartın.edu.tr

Borrow a book or study for exams



BARU


BARTIN UNIVERSITY



Erasmus+

erasmus.bartın.edu.tr

Study abroad for a term or two



TR | EN

[f](#) [t](#) [y](#) [i](#)

Öğrenci Öğrenim Hare... ▾

Öğrenci Staj Hareketlili... ▾

Personel Hareketliliği ▾

European Solidarity Co... ▾

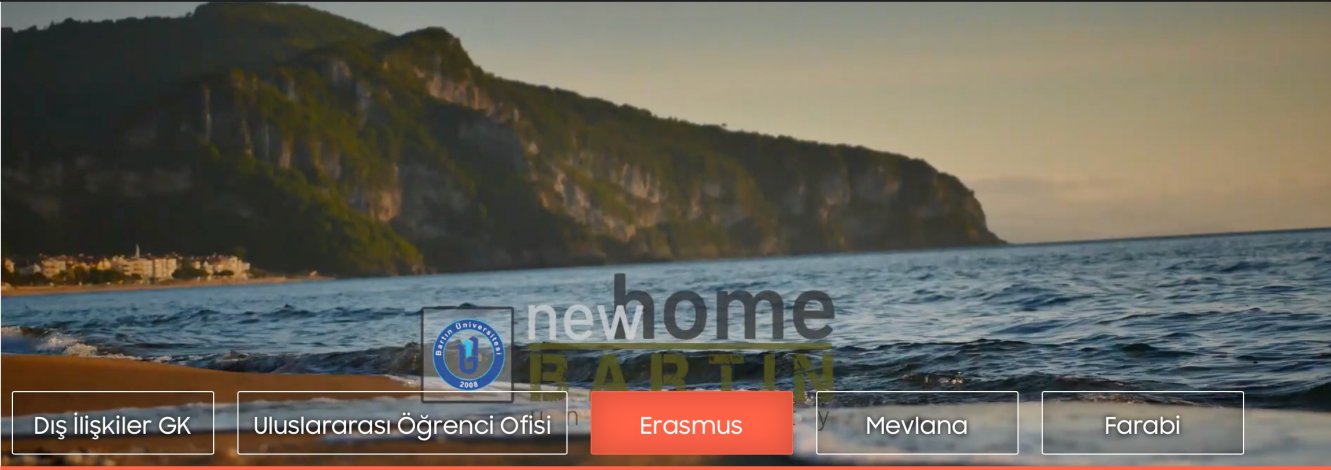
Erasmus+ Kurumsal ▾

Birim Koordinatörleri

Anlaşmalar

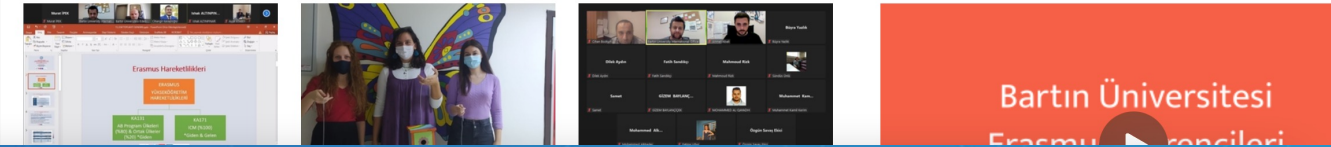
From the Coordinator

Bartın Üniversitesi
Erasmus Koordinatörlüğü



[Dış İlişkiler GK](#) [Uluslararası Öğrenci Ofisi](#) [Erasmus](#) [Mevlana](#) [Farabi](#)

HABERLER TÜM HABERLER



Bartın Üniversitesi
Erasmus Koordinatörleri

BARTIN

BARTIN UNIVERSITY

Student Clubs

sksdb.bartın.edu.tr



- Mevzuat
- Yemek Bursu
- Öğrenci Kulüpleri
- Bartın Üniversitesi Öğrenci Kulüpleri Listesi**
- Kulüp Kurma Başvuru Evrakları ve Tüzük Taslağı
- Kulüp Genel Kurulu Sonuç Tutanağı Üst Yazısı ve Divan Tutanağı
- Öğrenci Kulübü Kuruluşu İş Akışı

Bartın Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı

HABERLER

English Language Society

els.bartın.edu.tr



BARTIN UNIVERSITY
English Language Society

 @englishlanguagesocietybu



BARU Fest '22



BİLİM, KÜLTÜR, SANAT VE SPOR ŞENLİKLERİ

[@/bartinedu](https://www.bartinedu.com) [@/bartinuni](https://www.bartinuni.com) [@/bartinuniversity](https://www.bartinuniversity.com)
www.bartin.edu.tr

BARU

BARTIN UNIVERSITY

Social Activities



BARU

BARTIN UNIVERSITY



<https://eduroam.bartın.edu.tr/>

- Attending Scholarly Activities
(<https://sksdb.bartın.edu.tr/bilimsel-etkinliklere-katilim-destegi.html>)
- Working part-time at University
(<https://sksdb.bartın.edu.tr/kismi-zamanli-ogrenciler.html>)

BARTIN

BARTIN UNIVERSITY



More information on: aday.bartın.edu.tr

Güvenli değil | aday.bartın.edu.tr

Inbox - betulcimen... Bartın Üniversitesi Bartın Üniversitesi Ana Sayfa - Yabancı... Zimbra Web Client... METU Squirrelmail Dashboard DP Workflow > DergiPa... Tureng - Turkish En... Dictionary by Merri...

 **NEDEN BARTIN ÜNİVERSİTESİ?**



 Rektörden	 Fakülteler	 Yüksekokullar	 BÜLTEN ARŞİVİ
 Puan ve Kontenjanlar	 Yurt Dışı Olanakları	 Laboratuvarlar	 37.Sayı
 Sayılarla Üniversitemiz	 Barınma İmkânları	 WhatsApp	 36.sayı
		 KATALOG	 35.Sayı

BARU

BARTIN UNIVERSITY



Department of Foreign Language Education



The Department



Asst. Prof. Dr Erdi ŞİMŞEK

Head of Department

esimsek@bartin.edu.tr

The Department



Asst. Prof. Dr Burcu Şentürk
Visiting Researcher at University of Georgia

bsenturk@bartin.edu.tr

The Department



Asst. Prof. Dr Fatma Gümüřok

fgumusok@bartin.edu.tr

The Department



Instructor Dr İnanç Karagöz
Advisor of freshman students

ikaragoz@bartin.edu.tr

The Department



Asst. Prof. Dr Fatma Badem

fbadem@bartin.edu.tr

The Department



Asst. Prof. Dr Kenan etin

kenancetin@bartin.edu.tr

The Department



Res. Asst. Dr Talip Gulle

tgulle@bartin.edu.tr

The Department



Res. Asst. Betül Çimenli Olcars

Faculty of Education, No:2-38

bcimenli@bartin.edu.tr

The Program

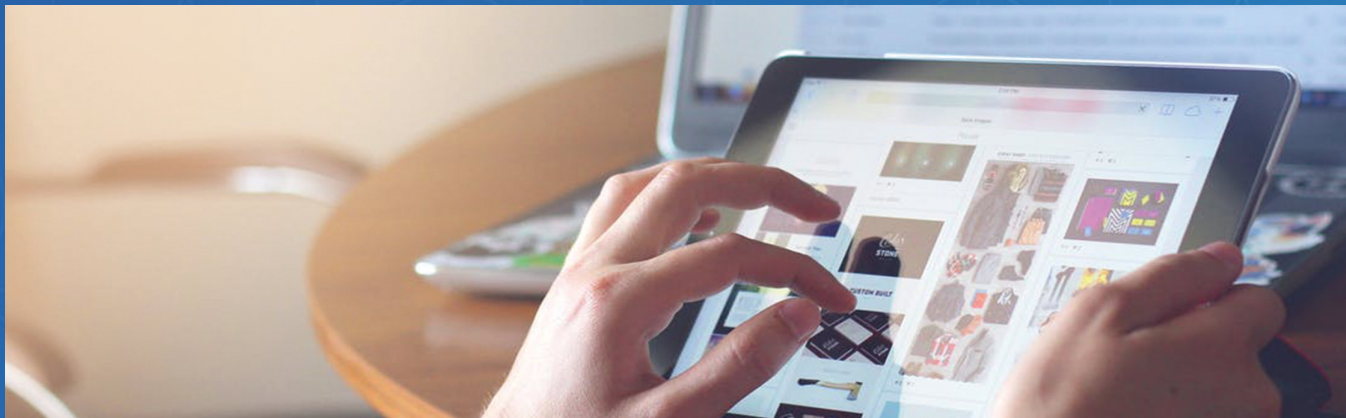
English Language Teaching



Aims to raise teachers and scientists who keep up with technological developments, who are devoted to principles and rules of modern education, and competent in scientific and critical thinking.

The Program

Online Courses



eders.bartın.edu.tr to join courses
uzem.bartın.edu.tr for ATA-101 exams

The Program

Double Major / Minor



Follow egitim.bartın.edu.tr for announcements and details.

Responsibilities

- Attendance is compulsory with 70% (4 weeks of maximum absence) –no exceptions; even for health issues

Failing due to absence: **DZ**, Failing due to low grade: **FF**

- Active participation during the lessons
- Submitting assignments on time
- Positive attitude and proper manner
- Using English
- Follow fle.bartın.edu.tr and Academic Calendar

Responsibilities

- In order to graduate, you must complete the following:

<i>Semester 1:</i> 10 MUST COURSES	<i>Semester 2:</i> 10 MUST COURSES
<i>Semester 3:</i> 6 MUST COURSES +1 MBS Code + 1 IAS Code +1 GKS Code	<i>Semester 4:</i> 6 MUST COURSES +1 MBS Code + 1 IAS Code +1 GKS Code
<i>Semester 5:</i> 5 MUST COURSES +1 MBS Code + 1 IAS Code +1 Non-Departmental Elective	<i>Semester 6:</i> 5 MUST COURSES +1 MBS Code + 1 IAS Code +1 Non-Departmental Elective
<i>Semester 7:</i> 3 MUST COURSES +1 MBS Code + 1 IAS Code	<i>Semester 8:</i> 3 MUST COURSES +1 MBS Code + 1 IAS Code

Department of Foreign Language Education

fle.bartın.edu.tr

Bartın University
Department of Foreign Language Education

Bartın ELT

Home page
About the Department
English Language Teachi...
Useful Resources
Quick Links
Arabic Language Teaching
Video Gallery
Contact us
Contact Form

Bartın ELT Celebrated its First Graduating Class

NEWS

U̇ELS Language Talks Webinars Series #08
The SEVEN Mindsets of Highly Effective New Teachers
Dr Tony Gurr
Thursday 08th June
17:00 to 18:15'ish!

BARU continues to rank in the top in the field of...
according to the 2023 Field-Based Com...
results prepared by TÜBİTAK

Erasmus Academic Mobility Visit

Department of Foreign Language Education

Academic Calendar can be reached on fle.bartın.edu.tr

Bartın University
Department of Foreign Language Education

Homepage

About the Department ▾

English Language Tea... ▾

Useful Resources

Quick Links ▴

Academic Calendar

UZEM

Course Registration Manual

Office 365 Accounts

Erasmus Info

Arabic Language Teaching

Video Gallery

Contact us

BARU continues to advance
in the field of education

Our university ranked among the top in the field of "Education"
according to the 2023 Field-Based Competency Analysis
results prepared by TÜBİTAK

NEWS ☰ MORE NEWS

Academic Calendar (2023)

2024 Academic Calendar (Fall)

Courses start	September 23
Add – drop	September 23-29
Mid-term exams	November 9 – 17
<i>Makeup exams for midterms</i>	November 18-22 (application) Nov. 30- Dec. 3 (exams)
Courses end	January 10
Final exams	January 11 - 19
<i>Resit exams</i>	January 22-26

⚠️ A petition must be submitted to the Registrar's office (student affairs)

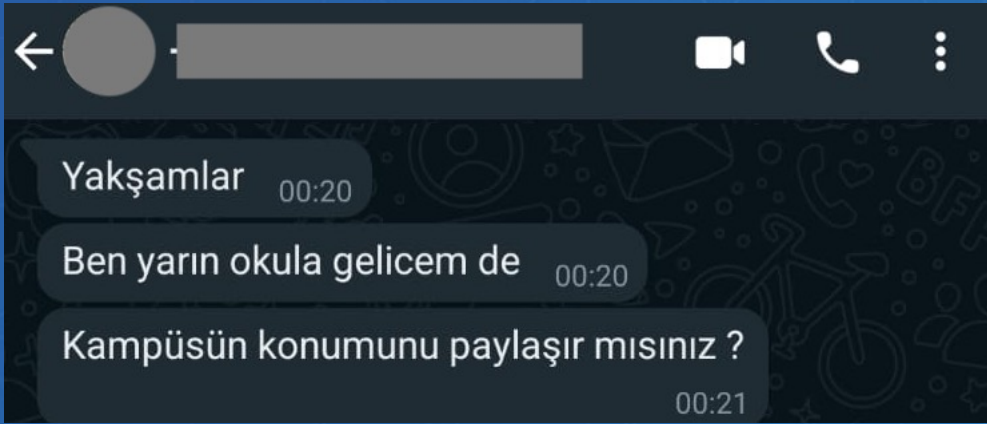
➡️ No need for petition if you failed with FF

⚠️ A petition must be submitted to the Registrar's office if you have not failed but would like to take the exam

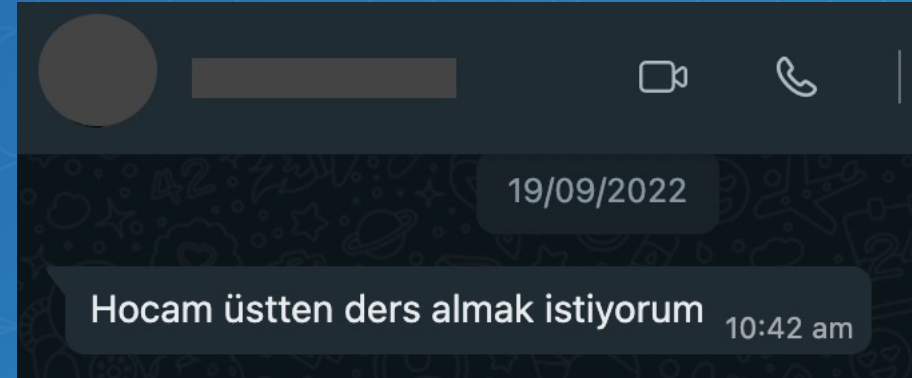
The Code of Conduct

- Always contact via e-mail first
- Always write down your full name and grade in messages
- Always contact people during week days and working hours
- Be aware of Office Hours

The Code of Conduct



- ✗ Did not send an e-mail
- ✗ No greetings (not enough)
- ✗ No full name
- ✗ No appropriate timing



- ✗ Did not send an e-mail
- ✗ No greetings
- ✗ No full name

The Code of Conduct

ED [Redacted] 19.09.2022

Ders Seçimi
To: Kenan Çetin

Hocam merhaba,
Hatırlarsanız ben tüm derslerimi üstten ders olarak seçiyordum. Bu dönem geçmiş dönemlerden dersim kalmadı hiç. Tüm 4. sınıf derslerini seçeceğim yani.
Seçmeli dersleri (IAS-003 ve MBS-023) kendim ekledim fakat 5. dönem seçmeli olarak ekleyebildim. (Seçmelilerin alındığı dönemlerin mezun olurken düzenlendiği söylenmişti.)
Aşağıdaki dersleri üstten seçmemde yardımcı olur musunuz?

ELT-401 Topluma Hizmet Uygulamaları
ELT-402 İngilizce Öğretiminde Ders İçeriği Geliştirme
ELT-403 Çeviri
EMB-013 Öğretmenlik Uygulaması I
EMB-016 Özel Eğitim ve Kaynaştırma

Şimdiden teşekkür ederim,
E [Redacted] D [Redacted]
2001051 [Redacted]

- ✓ sent an e-mail
- ✓ greetings
- ✓ full name
- ✓ detailed description of the problem
- ✓ student ID
- ✓ reached via e-mail

Who to contact?

Student Affairs:

- Petitions (for makeup exams)
- Requesting documents (Transkript etc.)

Advisor:

- (ikaragoz@bartin.edu.tr):
- Course Registration
 - Academic Consultation



RİMER: rimer.bartin.edu.tr

elt@bartin.edu.tr uzem@bartin.edu.tr

bim@bartin.edu.tr

Who to contact?

- fle.bartın.edu.tr
- elt@bartın.edu.tr
- uzem.bartın.edu.tr
- bim@bartın.edu.tr

ikaragoz@bartın.edu.tr

For course registration



RİMER: rimer.bartın.edu.tr

Announcements from the Department

YDI101&YDI102 German: Exemption Test

September 26, Thursday, at 13.30, Classroom 222

ELT-109 English Grammar Course Exemption:
Submit a petition to the Student Affairs Office

Dersin Kodu ve Adı	KPDS/ÜDS/YDS/e-YDS*	Harf Notu**
ELT-109 İngilizcenin Yapısı	95-100	AA
	90-94	BA
	85-89	BB
	80-84	CB
	75-79	CC

Announcements From the Rector's Office

1. Questionnaires
2. Recycling
3. Psychological Counseling and Guidance Center
(pdrem.bartın.edu.tr)
4. Booklet for Fighting Addiction
(on fle.bartın.edu.tr)

Sıfır Atık Nedir?

İsrafın önlenmesini, kaynakların daha verimli kullanılmasını, oluşan atığın miktarının azaltılmasını, etkin toplama sisteminin kurulmasını, atıkların geri dönüştürülmesini kapsayan atık önleme yaklaşımı olarak tanımlanan bir hedeftir.

Sıfır Atık İle Sağlanacak Avantajlar

- ❖ Temiz ortam kaynaklı olarak performansın artması,
- ❖ İsrafın önüne geçildiğinden maliyetlerin azaltılması,
- ❖ Çevresel risklerin azalmasının sağlanması,
- ❖ Çevre koruma bilincinin kurum bünyesinde gelişmesine katkı sağlandığından çalışanların “duyarlı tüketici” duygusuna sahip olmasının sağlanması,
- ❖ Ulusal ve uluslararası pazarlarda kurumun “Çevreci” sıfatına sahip olmasının sağlanması, bu sayede saygınlığının artırılmasıdır.

1 ton atık kâğıdın geri kazanımı ile

17 ağacın kesilmesi önlenir,

177 kg sera gazı engellenir,

4100 Kwh enerji tasarrufu sağlanır

2,5 m3 atık depolama alanından tasarruf sağlanır.

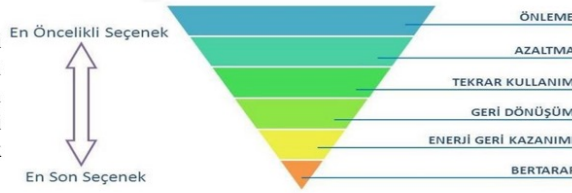
Bartın Üniversitesinde 2018 – 2023 yılları arasında uygulamaya konan Atık Yönetim Sistemi sayesinde;

- ❖ 14.576,70 Kilogramlık Sera Gazı Salınımı Önlendi,
- ❖ **1.172,67 Adet Ağaç Kesilmekten Kurtarıldı,**
- ❖ 675,47 Varil Petrolün Enerji Olarak Kullanılmasının Önüne Geçildi,
- ❖ 524.350,85 Kwh Enerji Tüketimi Önlendi.

Sağlanan bütün bu faydaların bir sonucu olarak özellikle Petrol Kullanımı ve Enerji Tüketimin önüne geçilmesi sayesinde yaklaşık olarak **2.730.474,98 TL** parasal bir yarar sağlanmıştır.

Sevgili Öğrenciler;

- ❖ Geri dönüşüm demek; (emek, hammadde, enerjide) tasarruf demek.
- ❖ Kâğıttan tasarruf edin, ağaçları koruyun ve dünyayı kurtarın.
- ❖ Atıkları çöpe göndermeyin, geri dönüşüme gönderin.
- ❖ Her şeyi çöp olarak görmeyin... Geri dönüştürün!
- ❖ Geri dönüşümü reddetmeyin, dünyaya karşı gelmeyin.
- ❖ Kirliliğin yanında değil, geri dönüşümün yanında olun.
- ❖ Atıkları ayrıştırmayı unutma, geri dönüşüme destek ver.
- ❖ **En güzel miras temiz çevre ve geri dönüşümlerdir.**



Enerji Verimliliği Nedir?

Yaşam standardında, kalitede ve miktarda düşüşe yol açmadan enerji tüketiminin azaltılmasıdır.

Enerji Tasarrufu Nedir?

Bir enerji hizmetinin daha az kullanılarak enerji tüketimini azaltma çabasıdır.

- ✓ Odanın ışıklarını kapatmak Enerji Tasarrufu iken, odada daha verimli LED ışıklar kullanmak Enerji Verimliliğidir.



Enerji Verimliliği İle Sağlanacak Avantajlar

- ❖ Enerji tasarrufu ile doğa ve çevre büyük ölçüde korunmuş olur.
- ❖ Küresel ısınma enerji tasarrufu yaparak önenebilir.
- ❖ Enerji israfı engellenerek maliyetler düşürülür.
- ❖ Enerji tasarruf bilincinin kurum bünyesinde gelişmesine katkı sağlandığından çalışanların “duyarlı tüketici” duygusuna sahip olması sağlanır.
- ❖ Gelecek nesillere daha yaşanılır bir dünya bırakılması sağlanır.

Bartın Üniversitesinde 2017 – 2022 yılları arasında uygulamaya konan Enerji Verimliliği Yönetim Sistemi sayesinde;

- ✓ Ağdacı Yerleşkesi için **% 31,9** oranında tasarruf sağlanmıştır.
- ✓ Kutlubey Yerleşkesi için **% 6,4** oranında tasarruf sağlanmıştır.

Sevgili Öğrenciler;

- Bilgisayar ve projeksiyon cihazını derste kullanıldıktan sonra kapatınız.
- Laboratuvarda kullanılan cihazları ders bitiminde kapatınız.
- Kışın ısı kaybının yaşanmaması için pencereleri kapalı konumda tutunuz.
- Lavabolarda boşa akan muslukları kapalı konumda tutunuz.
- Sınıflarda gereksiz yanan lambaları söndürünüz.
- Hem sağlık hem de enerji verimliliği için asansör yerine merdivenleri tercih ediniz.

- Gereksiz harcanan enerji, kaybedilen emektir.







Su Verimliliği Nedir?

"Sürdürülebilir refahın temini, sağlıklı ve kaliteli yaşam standartlarının korunması ve gelecek nesillere gururlu bir miras bırakabilmek adına Su kaynaklarımızda "sıfır kayıp" ilkesiyle, "Aynı Faydanın Daha Az Su ile Sağlanması" ya da "Aynı Miktar Su ile Daha Fazla Fayda Sağlanması" demektir.



Su Verimliliği İle Sağlanacak Avantajlar

- ❖ **Su Tasarrufu:** Verimli su kullanımı, suyun daha etkin bir şekilde yönetilmesini sağlar ve su kaynaklarının tükenmesini önler.
- ❖ **Enerji Tasarrufu:** Su arıtma, pompalama ve ısıtma işlemleri için gerekli enerji miktarını azaltır, bu da enerji maliyetlerini düşürür.
- ❖ **Maliyetlerin Azalması:** Su tüketiminin azaltılması, hem su faturalarının hem de enerji maliyetlerinin düşmesini sağlar, ekonomik tasarruf sağlar.
- ❖ **Çevresel Koruma:** Su kaynaklarının verimli kullanımı, doğal ekosistemlerin korunmasına yardımcı olur ve suyun sürdürülebilirliğini destekler.
- ❖ **Kuraklıkla Mücadele:** Su verimliliği, kuraklık dönemlerinde su kıtlığı riskini azaltır ve su kaynaklarının daha iyi yönetilmesini sağlar.

Cumhurbaşkanlığının 2023/9 Sayılı Genelgesi ve "Ulusal Su Verimliliği" kapsamında Üniversitemizde uygulanacak tedbirler neticesinde binalarda su kullanımlarında %25 tasarruf sağlanması gerekmektedir. Bu kapsamda Üniversitemizde %25 tasarruf hedefine ulaşılabilmesi için tüm öğrencilere farkındalık eğitimleri verilmesi istenmektedir.

Sevgili Öğrenciler, Üniversitemizin %25 su tasarrufu hedefine ulaşabilmesi için aşağıda yer alan su verimliliği önlemlerine dikkat edilmesi hususunda gerekli hassasiyeti göstermenizi beklemekteyiz.

- ✓ Sınıfta, tualete ve diğer alanlarda suyun gereksiz yere akmasına lütfen özen gösteriniz.
- ✓ Musluklar veya borularda su sızıntıları fark edildiğinde birim yönetimine lütfen hemen bildirin.

"Su Vatandır", "Su Medeniyettir", "Su Geleceğimizdir".



 **BARÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi**



0:02 / 1:11



Sigara neler yapar?

- Sigarayı ciğerlere çekerek kullanan bir kişi, her bir sigarada ortalama 1 ila 2 mg kadar nikotin alır.
- Nikotin deri yoluyla, ağzın içini kaplayan mukoza yardımıyla veya ie çekilmesiyle ciğerler tarafından emilir.
- Beyin ve vücut üzerinde, bir kısmı henüz tespit edilememiş karmaşık birtakım etkileri vardır.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

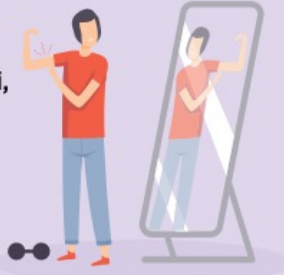


Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde;

- Düşünce süreçlerinde bozulma,
- Sosyal gelişimde gerilik,
- Özgüven düşüklüğü,
- Yüksek sosyal kaygı düzeyi,
- Saldırganlık eğilimi

gibi zararları görülmüştür.



Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu

sorunları yaşadıklarını gösteriyor.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

DEĞİŞTİR! 1

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zit saatlere kaydırabilirsiniz.



PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

GEREKTEĞİNDE 3 YARDIM İSTE!

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

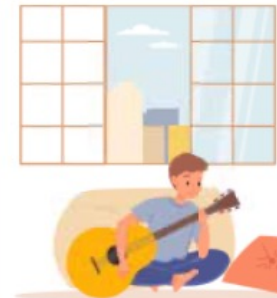
KULLANIM 4 SÜRENİ BELİRLE!

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.



SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.



KENDİNE VAKİT 6 AYIR!

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



Alkol Bağımlılığı Nasıl Oluşur?

- **İçme isteği:** İçmeye karşı duyulan güçlü istek, arzu.
- **Kontrol kaybı:** Kişinin alkol alırken kendini sınırlayamaması.
- **Fiziksel bağımlılık:** Uzun süre alkol kullanıp bırakmak isteyen kişilerde görülen mide bulantısı, terleme, titreme ve anksiyete gibi belirtiler.
- **Tolerans:** İlk kullanımdan itibaren giderek daha fazla alkol içme ihtiyacı duyulması.



Class Representative Student Election

and Q&A

Thank you for attending



bartine.lt