

WELCOME

*to*

BARÚ

BARTIN UNIVERSITY



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

# Student Orientation

## 2025-2026

# Bartın



Population  
207.634



# Bartın





## Must see places

1. Amasra
2. Güzelcehisar
3. İnkum





Amasra

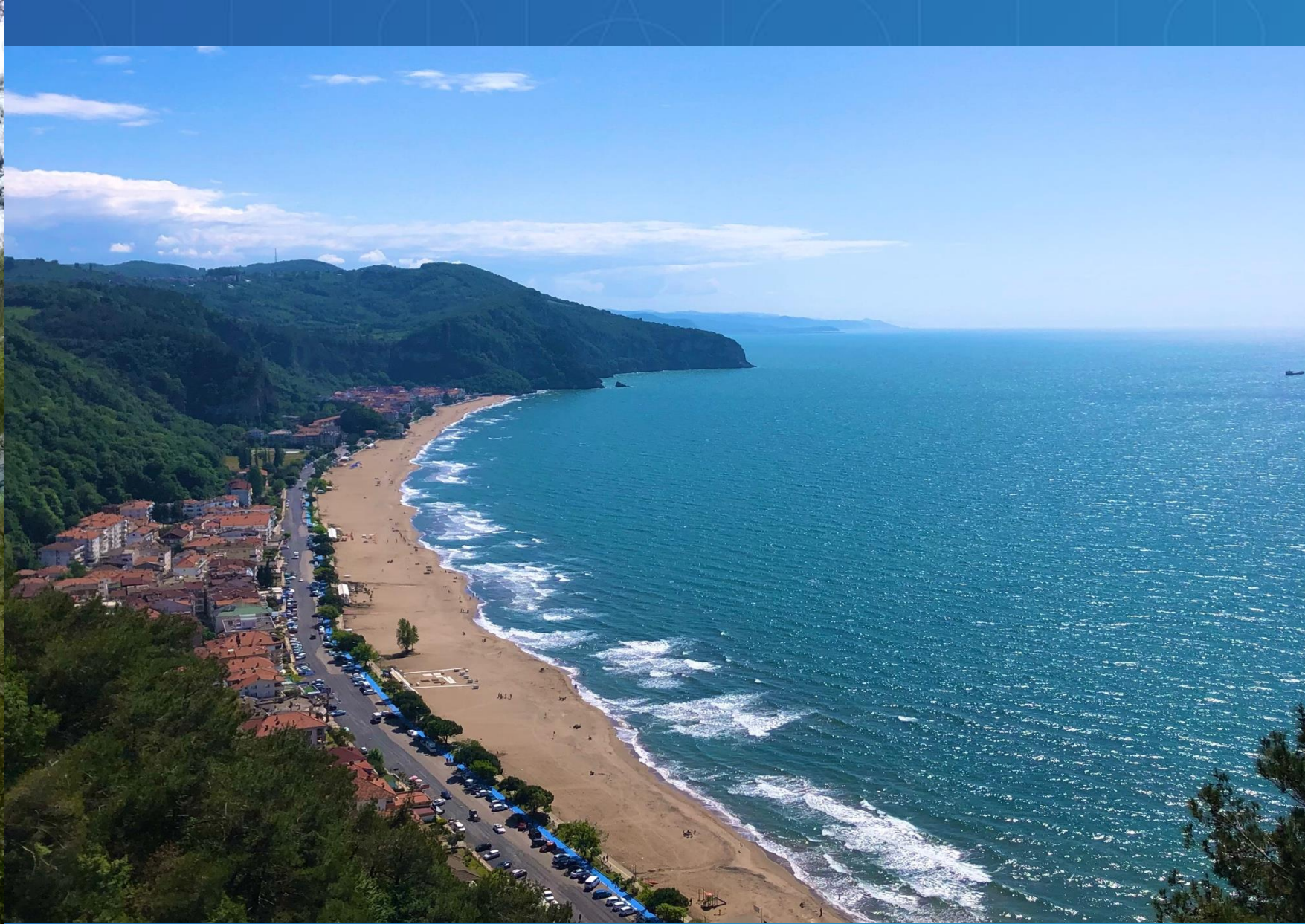






Güzelcehisar



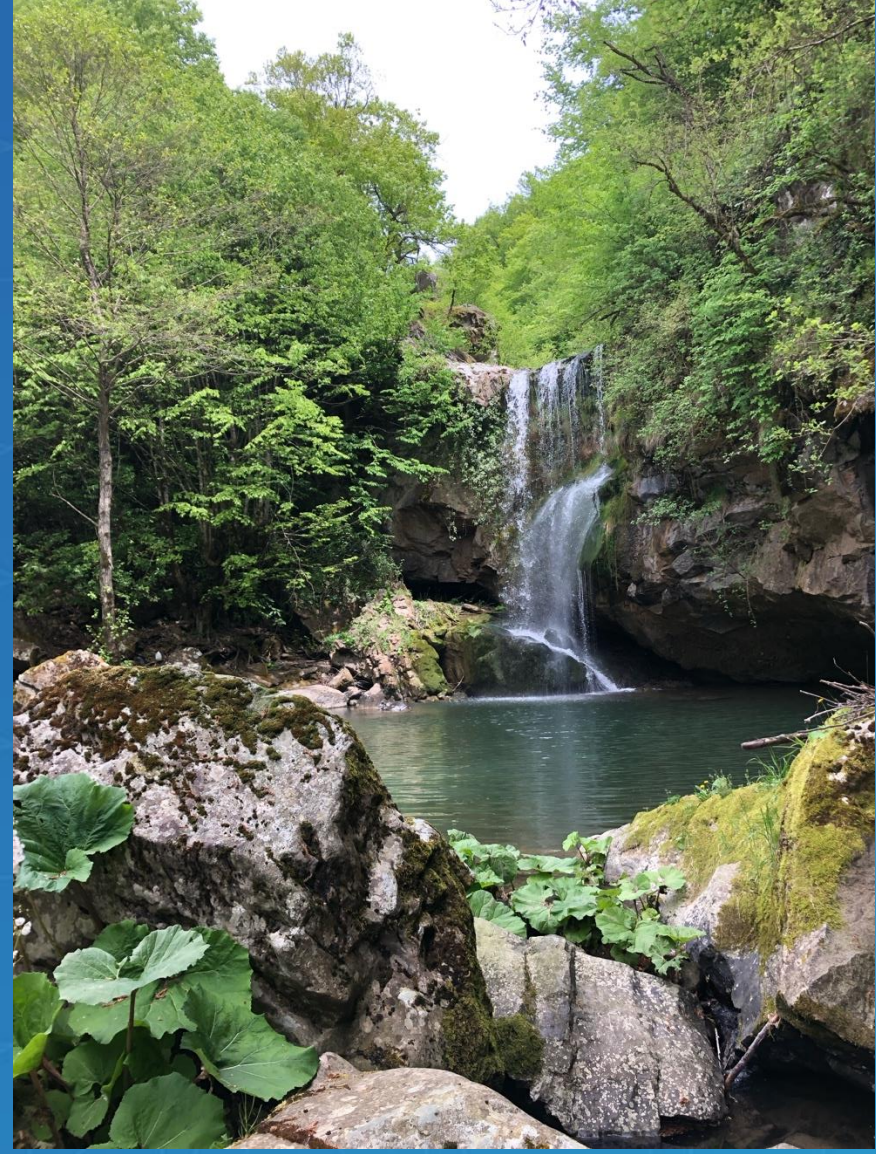


İnkum





Ulukaya




Gergece



# Bartın

How to get around  
www.bartinozelhalkotobusleri.com

**BARTIN BELEDİYESİ**  
**ÖZEL HALK OTOBÜSLERİ**

 **facebook**  
bartinozelhalkotobusleri

[ANA SAYFA](#) [HAKKIMIZDA](#) [GÜZERGAHLAR](#) [FOTO GALERİ](#) [İLETİŞİM](#)

[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

**BARTIN BELEDİYESİ**  
**ÖZEL HALK OTOBÜSLERİ**

 **facebook**  
bartinozelhalkotobusleri

[ANA SAYFA](#) [HAKKIMIZDA](#) [GÜZERGAHLAR](#) [FOTO GALERİ](#) [İLETİŞİM](#)

[Ara](#)

**GÜZERGAHLAR » ÇATMACA - YENİ TERMİNAL - KUTLUBEY YAZICILAR KAMPÜS**

 **YAZDIR**

**ÇATMACA - YENİ TERMİNAL - KUTLUBEY YAZICILAR KAMPÜS**

HAFTA İÇİ					DÖNÜŞ	Cumartesi		Pazar		KPSS SINAV SAATLERİ			
GİDİŞ						GİDİŞ	DÖNÜŞ	GİDİŞ	DÖNÜŞ	GİDİŞ			
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	09:03	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
- 12 P.h. D.

# BARTIN

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

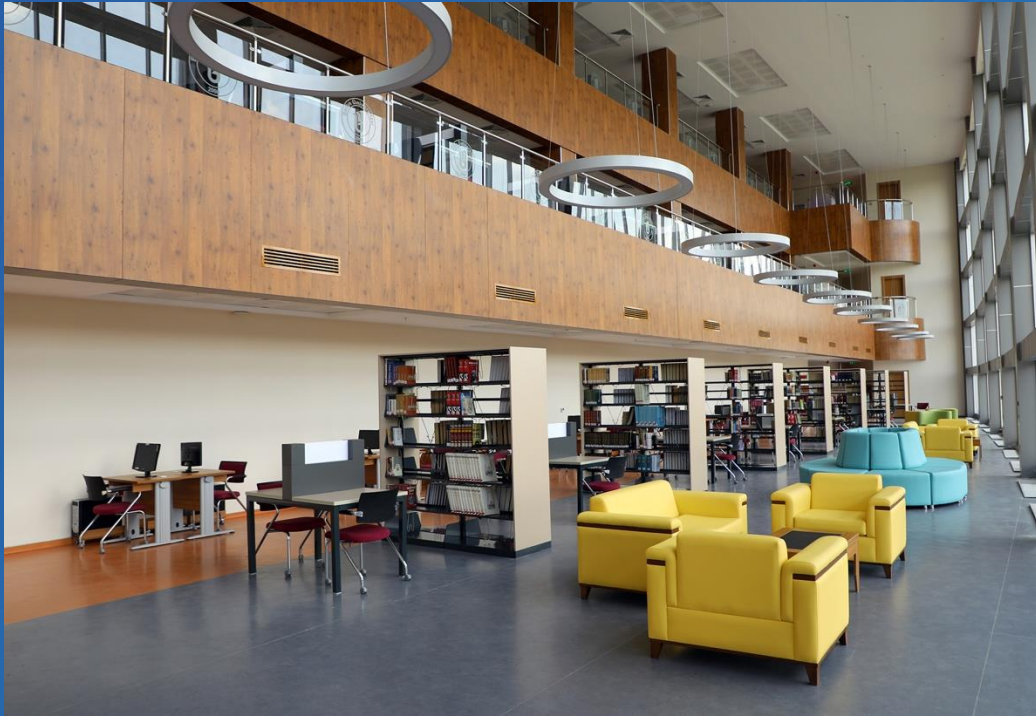


# BARU

BARTIN UNIVERSITY

Library [kutuphane.bartın.edu.tr](http://kutuphane.bartın.edu.tr)

*Borrow a book or study for exams*





# BARTIN


BARTIN UNIVERSITY



Erasmus+

[erasmus.bartın.edu.tr](https://erasmus.bartın.edu.tr)

*Study abroad for a term or two*

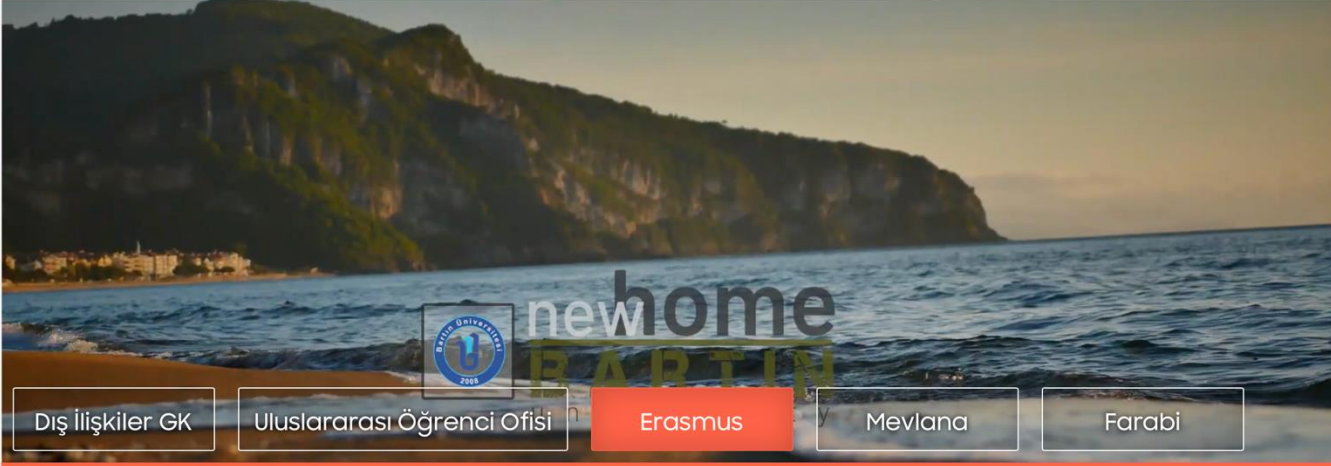


TR | EN

f t y i

Öğrenci Öğrenim Hare...  
Öğrenci Staj Hareketlili...  
Personel Hareketliliği  
European Solidarity Co...  
Erasmus+ Kurumsal  
Birim Koordinatörleri  
Anlaşmalar  
From the Coordinator

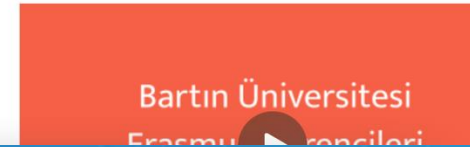



Bartın Üniversitesi  
Erasmus Koordinatörlüğü



Dış İlişkiler GK   Uluslararası Öğrenci Ofisi   Erasmus   Mevlana   Farabi

HABERLER

TÜM HAB





# BARTIN

BARTIN UNIVERSITY

Student Clubs

[sksdb.bartın.edu.tr](http://sksdb.bartın.edu.tr)



İçerikler

- 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](http://els.bartın.edu.tr)



BARTIN UNIVERSITY  
English Language Society

 @englishlanguagesocietybu





# BARU Fest '22



BİLİM, KÜLTÜR, SANAT VE SPOR ŞENLİKLERİ

📍/bartinedu 📍/bartinuni 📍/bartinuniversity  
www.bartin.edu.tr

# BARU

BARTIN UNIVERSITY

Social Activities





# BARTIN

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>)



More information on: [aday.bartın.edu.tr](http://aday.bartın.edu.tr)

# BARÜ

BARTIN UNIVERSITY



BARTIN ÜNİVERSİTESİ  
ADAY ÖĞRENCİ



**GELECEK BARÜ'DE BAŞLIYOR**  
FUTURE BEGINS AT BARÜ

ANA SAYFA

BİZİ TANI

NEDEN BARTIN ÜNİ.?

360° SANAL TUR

SSS

WHATSAPP



# BARU

BARTIN UNIVERSITY



Bartın University  
Department of Foreign Language Education



Homepage

About the Department

English Language Teachi...

Quality Assurance

For Prospective Students

Graduates of BARU ELT

Quick Links

Video Gallery

GELECEK  
BARU'DE  
BAŞLIYOR

FUTURE  
BEGINS  
AT BARU

[aday.bartin.edu.tr](http://aday.bartin.edu.tr)

Tıklayınız

NEWS

MORE NEWS



# The Department



**Asst. Prof. Dr Erdi ŞİMŞEK**

*Head of the Department*

[esimsek@bartin.edu.tr](mailto:esimsek@bartin.edu.tr)

# The Department



**Asst. Prof. Dr Burcu Şentürk**

[bsenturk@bartin.edu.tr](mailto:bsenturk@bartin.edu.tr)



# The Department



**Asst. Prof. Dr Fatma Gümüřok**

[fgumusok@bartin.edu.tr](mailto:fgumusok@bartin.edu.tr)

# The Department



**Instructor Dr İnanç Karagöz**

[ikaragoz@bartin.edu.tr](mailto:ikaragoz@bartin.edu.tr)



# The Department



**Asst. Prof. Dr Fatma Badem**

[fbadem@bartin.edu.tr](mailto:fbadem@bartin.edu.tr)

# The Department



**Asst. Prof. Dr Kenan Çetin**

[kenancetin@bartin.edu.tr](mailto:kenancetin@bartin.edu.tr)



# The Department



**Asst. Prof Dr Doğan Can Akçin**  
**Advisor of freshman students**

[dakcin@bartin.edu.tr](mailto:dakcin@bartin.edu.tr)

# The Department



**Res. Asst. Dr Betül Çimenli Olcars**

Faculty of Education, No:2-38

[bcimenli@bartin.edu.tr](mailto:bcimenli@bartin.edu.tr)



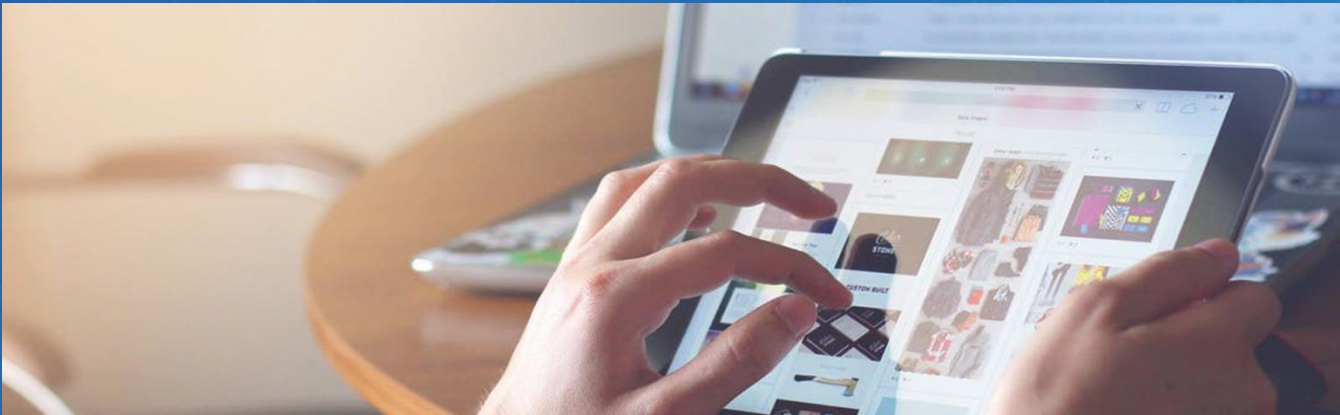
# The Program

## 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](https://eders.bartın.edu.tr) to join courses  
[uzem.bartın.edu.tr](https://uzem.bartın.edu.tr) for ATA-101 exams



# The Program

Double Major / Minor



Follow [egitim.bartın.edu.tr](http://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](http://fle.bartın.edu.tr) and Academic Calendar



# Responsibilities

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

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

# Department of Foreign Language Education

[fle.bartın.edu.tr](http://fle.bartın.edu.tr)



Bartın University  
Department of Foreign Language Education

**GELECEK BARU'DE BAŞLIYOR** FUTURE BEGINS AT BARU

[aday.bartın.edu.tr](http://aday.bartın.edu.tr) Tıklayınız

NEWS

MORE NEWS

Navigation links in sidebar:

- Homepage
- About the Department
- English Language Teachi...
- Quality Assurance
- For Prospective Students
- Graduates of BARU ELT
- Quick Links
- Video Gallery



# Department of Foreign Language Education

Academic Calendar can be reached on [fle.bartın.edu.tr](http://fle.bartın.edu.tr)

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


Bartın University  
Department of Foreign Language Education



**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 (2025)

## 2024 Academic Calendar (Fall)

Courses start	September 15
Add – drop	September 15-21
<b>Mid-term exams</b>	November 1 – 9
<i>Makeup exams for midterms</i>	November 10-14 (application) November 24-28 (exams)
Courses end	January 2
<b>Final exams</b>	January 3 - 11
<i>Resit exams</i>	January 16-23

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

 No need for petition if you failed with FF

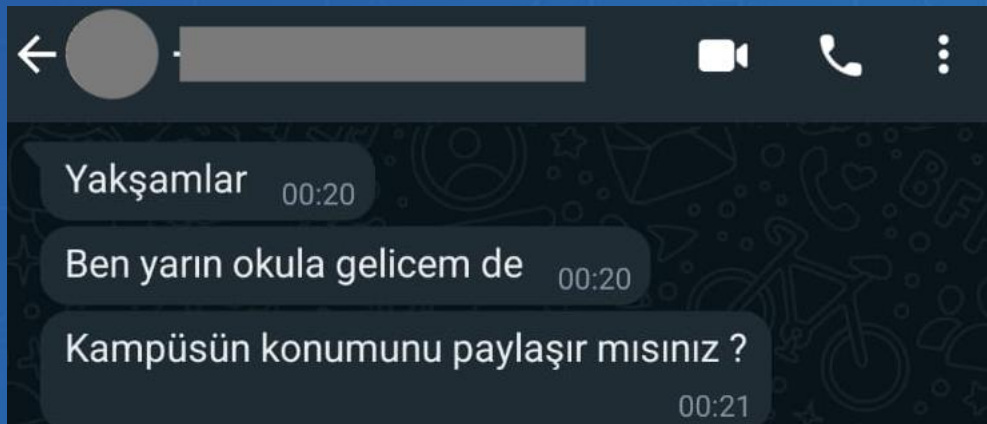
 A petition must be submitted to the Registrar's office if you have not failed but would like to take the exam



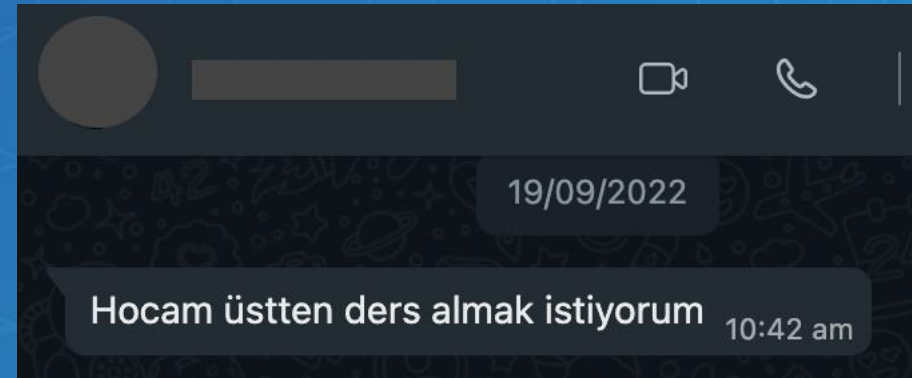
# The Code of Conduct

- 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



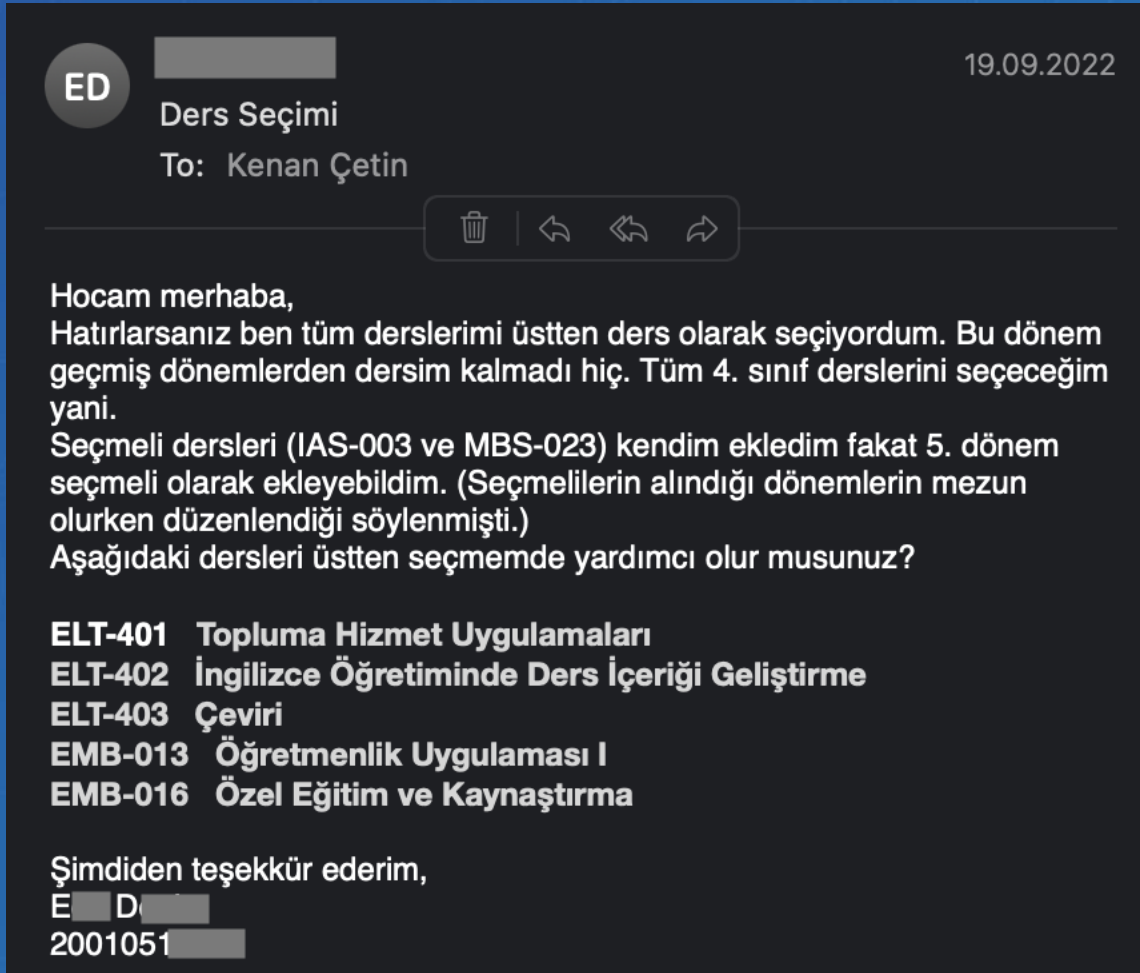
- ✗ Did not send an e-mail
- ✗ No greetings (not enough)
- ✗ No full name
- ✗ No appropriate timing



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



# The Code of Conduct



- ✓ 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:

(dakcin@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](http://fle.bartın.edu.tr)
- [elt@bartın.edu.tr](mailto:elt@bartın.edu.tr)
- [uzem.bartın.edu.tr](http://uzem.bartın.edu.tr)
- [bim@bartın.edu.tr](mailto:bim@bartın.edu.tr)

[dakcin@bartın.edu.tr](mailto:dakcin@bartın.edu.tr)  
For course registration



**BİMER:** [rimer.bartın.edu.tr](http://rimer.bartın.edu.tr)

# Announcement from the Department

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](http://pdrem.bartın.edu.tr))
4. Booklet for Fighting Addiction  
(on [fle.bartın.edu.tr](http://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.**

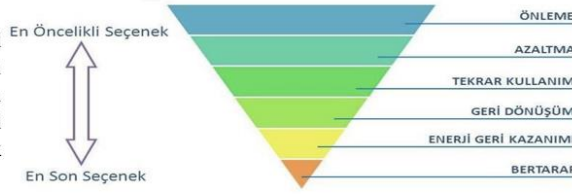
Bartın Üniversitesinde 2018 – 2023 yılları arasında uygulamaya konan Atık Yönetim Sistemi sayesinde;

- ❖ 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 dönüşümle olur.**



## 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.**

- ✓ Odaanın ışıklarını kapatmak **Enerji Tasarrufu** iken, odada daha verimli LED ışıklar kullanmak **Enerji Verimliliği**dir.



## 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 akmamasına lütfen özen gösteriniz.
- ✓ Musluklar veya borularda su sızıntıları fark edildiğinde birim yönetimine lütfen hemen bildiriniz.

“Su Vatanıdır”, “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

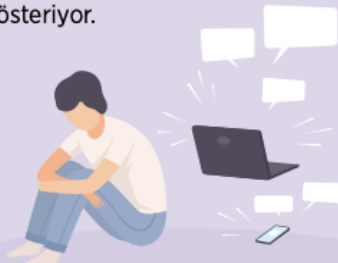
gibi zararları görülmüştür.



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 zıt saatlere kaydırabilirsiniz.



### PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

### GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE! 3

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

### KULLANIM SÜRENİ BELİRLE! 4

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



### SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.



### KENDİNE VAKİT AYIR! 6

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