“CEZA YARALAYICIDIR VE AİLE ARASINDAKİ İLİŞKİYİ ZEDELER”

Milli Eğitim Bakanlığı’na (MEB) bağlı okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretim okullarındaki yaklaşık 19 milyon öğrenci, geçtiğimiz hafta karne alarak yaz tatiline girdi. Öğrencilerin notlarıyla ilgili durum değerlendirmesi yapmanın önemine değinen Klinik Psikolog Öğr. Gör. Selin Kalabaş, ceza yöntemlerinin öğretici olmadığını belirtti.

Her dönemin sonunda olduğu gibi bu dönem de öğrenciler karnelerini aldılar. Karne gününde kimileri heyecan içindeyken kimilerini de kaygı sarıp sarmaladı. Daha karneyi almadan önce “Acaba annem ya da babam bana çok kızar mı?” “Bana ne diyecekler şimdi!” gibi ifadelerin öğrencilerin zihninde yankılandığı belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü’nden Klinik Psikolog Öğr. Gör. Selin Kalabaş, öğrencilerin düşük not alma sebeplerinin araştırılarak; durum değerlendirmesi yapılmasının önemine değindi.

“NEDENLER TESPİT EDİLDİKTEN SONRA, DURUMA UYGUN ÇÖZÜME GEÇİLEBİLİR”

Karnede düşük notların bulunması demek, kişinin “başarısız”, “yetersiz”, “işe yaramaz” olduğu anlamına gelmiyor. Sadece düşük not aldığı dersi, çeşitli faktörlerden kaynaklı yapamadığı anlamına geldiğini ifade eden Klinik Psikolog Öğr. Gör. Selin Kalabaş, “Öncelikle ailelerin çocuklarının düşük not aldığı dersle ilgili sohbet etmesi ve arka plandaki nedenleri bulması gerekiyor. Çocuklarının düşük not alma sebepleri; seviyesinin üstünde olması, seviyesinin altında olması, ilgi çekici bulmaması, anlamlı gelmemesi, motivasyon eksikliği, duygusal faktörler ya da dikkat dağınıklığı gibi bir sorundan kaynaklı olabilir. Bu nedenler tespit edildikten sonra, duruma uygun çözüme geçilebilir.” şeklinde belirtti.

“YARGI VE ELEŞTİRİDEN KESİNLİKLE UZAK DURULMALI”

Çocuk eğitiminde, ceza yöntemlerine birçok ebeveyn sıklıkla başvuruyor. Cezanın öğretici olmadığını belirten Kalabaş, “Ceza sadece bir kontrol mekanizmasıdır. Ceza alan çocuk, durum ile ilgili herhangi bir şey öğrenmez. Ayrıca, kontrol mekanizması ortadan kalkınca kişilerin istenilmeyen davranışlara devam ettiği görülür. Ceza, aynı zamanda yaralayıcıdır ve aile arasındaki ilişkiyi zedeler.” dedi. Çocukların en küçük çabasının takdir edilmesinin çocukta olumlu etki yarattığını da sözlerine ekleyen Kalabaş, “Çocukların en küçük çabası takdir edilmeli ve çocukların potansiyeline güvenilmeli. Çocuklara mutlaka rehber olunmalı ve işlevsel alternatifler sunulmalı. Yargı ve eleştiriden ise kesinlikle uzak durulmalı.” şeklinde ifade etti.

“ÇOCUKLARINIZA KOŞULSUZ SEVGİ İLE YAKLAŞTIĞINIZI HİSSETTİRİNİZ”

Çocukların düşük notlarının altında yatan sebeplerin araştırılması ve çocuklar ile birlikte ortak çözümler bulunması, gelecek dönemdeki başarılarında önemli rol oynuyor. Çocukların “utanç” ve “suçluluk” duygularının dışa vurumunun sağlanması gerektiğine değinen Klinik Psikolog Selin Kalabaş, “Gerekli durumlarda bir uzmandan yardım alınmalı. Çocukların potansiyelleri doğru analiz edilip, yüksek beklentiler ile yaklaşılmamalı. Çocukların her koşulda sevildikleri hissettirilmeli ve çocuklar ile ilişkiler güçlü tutulmaya özen gösterilmeli.” dedi.

Çocukların düşük not alma sebepleri tespit edildikten sonra yaz tatili için çalışma programı hazırlanabileceğini sözlerine ekleyen Kalabaş, şu tavsiyelerde bulundu:

“Bedeni çalıştırmak için spor etkinlikleri; Mindfulness ve yoga çalışmaları yapılabilir. Yardım projelerine katılım sağlanabilir. Doğa ile iç içe olup dinlenilmelidir. En önemlisi de çocukların notlardan daha değerli oldukları unutulmamalı ve unutturulmamalıdır. Çocuklarınıza koşulsuz sevgi ile yaklaştığınızı hissettiriniz.”

KURBANLIK HAYVANIN STRESE GİRMEMESİNE DİKKAT!

Kurban Bayramı’na sayılı günler kaldı. Kaliteli bir et elde edebilmek için kesim öncesi, kesim sırası ve kesim sonrasında dikkat edilmesi gerekenlere değinen Gıda Yüksek Mühendisi Öğr. Gör. Eda Şensu Demir, kesim öncesinde hayvanın strese girmemesi için 1-2 gün öncesinde kesim noktasına getirilmesi gerektiğini belirtti.

Yaklaşan Kurban Bayramı ile birlikte birçok kişiyi kurban telaşı sardı. Yüksek protein içeriğinin yanı sıra çeşitli vitamin ve mineralleri barındıran önemli bir besin kaynağı olan etin yapısında aynı zamanda mikroorganizmalar da mevcut. Bunlardan bazılarının gıda bozucu etkiye sahip olup, bazılarının insanları ya da hayvanları hasta edici özelliği olduğunu ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), İstanbul Gelişim Meslek Yüksekokulu (İGMYO), Gıda Teknolojisi Bölümü’nden Gıda Yüksek Mühendisi Öğr. Gör. Eda Şensu Demir, ette var olan mikrobiyal yükü artırmamak adına kesim ve depolama aşamalarında hijyen ve sanitasyon kurallarına dikkat edilmesi gerektiğini belirtti.

“KESİM İŞLEMİNİ GERÇEKLEŞTİRECEK OLAN KİŞİ, KESİME UYGUN TEMİZ BİR KIYAFET GİYMELİ VE EL HİJYENİNE DİKKAT ETMELİ”

Kaliteli bir et elde edebilmek için kesim öncesi, kesim sırası ve kesim sonrasında dikkat edilmesi gereken noktalar bulunuyor. Kesim öncesinde, hayvanın kesileceği ortamın ve kullanılacak aletlerin hijyenik hâle getirilmesi gerektiğini ifade eden Gıda Yüksek Mühendisi Öğr. Gör. Eda Şensu Demir, “Kesim işlemini gerçekleştirecek olan kişi, kesime uygun temiz bir kıyafet giymeli ve el hijyenine dikkat etmelidir. Bu şekilde ette var olan mikroorganizma sayısı kontrol altında tutularak çevreden de farklı mikroorganizma bulaşması engellenecektir. Etin kalitesini etkileyecek bir diğer faktör ise kesim sırasında hayvanın strese girmesidir. Strese giren hayvan, vücudunda biriken glikojeni kullanır ve daha sonrasında aroma ve lezzet oluşum reaksiyonları için ortamda kullanılabilecek besin ögesi kalmaz. Hayvanın kesimden 1-2 gün öncesinde, kesim noktasına getirilerek dinlendirilmesi gerekir. Kesilen hayvanları görmesi ya da kan kokusu alması da strese sokacaktır. Bunun mümkün olduğunca engellenmesi gerekir.” şeklinde belirtti.

“KESİLEN ET BİR MİKTAR HAVA İLE TEMAS ETTİRİLMELİ”

Hayvan kesildikten sonra istenen aroma ve lezzetin sağlanması için uygun şekilde dinlendirilmesi gerekiyor. Hayvanın kas dokusunun ete dönüşebilmesi için 3 farklı aşamayı tamamlaması gerektiğini belirten Demir, “Birinci faz, 6-8 saat arası süren sıcak et fazıdır. Bu süreçte et +16 derecede tutulmalıdır. Sonrasında +4 derece, daha sonrasında ise etin olgunlaşmasının sağlanması için +4 derecenin altına indirilerek muhafaza edilmesi gerekir. Değinmemiz gereken önemli konulardan biri de kesilen etin pembe-kırmızı renkte olmasıdır. İstenilen bu rengin sağlanabilmesi için kesilen et bir miktar hava ile temas ettirilmelidir. Yani, keser kesmez poşete koyarsak ette kararma, kahverengileşme meydana gelir. Bu sebeple de eti taşırken ağzı açık hava alabileceği kaplar tercih edilmeli.” dedi.

“6-8 AY GİBİ BİR SÜRE İÇİNDE ETİN TÜKETİLMESİNİ ÖNERİYORUZ”

Fazla miktarda et varsa ve uzun süre saklanacaksa en kaliteli ve sağlıklı muhafaza yöntemi olan dondurma yönteminin tercih edilmesi gerekiyor. Bu işlemde dikkat edilmesi gereken noktanın fazla miktarda eti aynı anda dondurmaya çalışmamak olduğunu ifade eden Öğr. Gör. Eda Şensu Demir, “Kaliteli bir donmuş gıda elde edebilmek için donma işleminin hızlı bir şekilde gerçekleşmesi gerekir. Bu sebeple et küçük porsiyonlar hâlinde dondurularak hızlı bir donma sağlanabilir. Ayrıca, donmuş gıdalar uzun raf ömürlerine sahip olsalar bile uzun süre bekletildiğinde aroma ve lezzet kaybı yaşanır. 6-8 ay gibi bir süre içinde etin tüketilmesini öneriyoruz. En önemli husus da

dondurulmuş ürünler çözündürüldükten sonra tekrar dondurulmamalıdır. Özellikle et için büyük tehlike oluşturuyor bu durum. Dondurmanın dışında, ısıl işlem uygulanarak kavurma şeklinde de depolanabilir.” şeklinde ifade etti.

REKTÖR PROF. DR. BAHRİ ŞAHİN, AVCILAR BELEDİYE BAŞKANI’NI MAKAMINDA ZİYARET ETTİ

İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, Avcılar Belediye Başkanı Av. Turan Hançerli’yi makamında ziyaret etti.

Topluma bilim yoluyla katkı sağlamak ve kaliteli eğitim vermek konusunda öne çıkan İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), bu bağlamda ortak projeler ve iş birlikleri gerçekleştirerek gelecek nesillere bilim ve teknolojinin ışığında eğitimler veriyor.

Hem tanışmak hem de yaklaşan Kurban Bayramı’nı tebrik etmek amacıyla İstanbul Gelişim Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Bahri Şahin, Avcılar Belediye Başkanı Av. Turan Hançerli’yi makamında ziyaret etti. Yapılan görüşmede, Avcılar Belediyesi ve İstanbul Gelişim Üniversitesi arasındaki olası iş birlikleri ve projeler de konuşuldu.