

KONFERANSA DAVET

ZİHİNSEL ZİNDELİK

13 Aralık 2014 Cumartesi günü 10:00 – 12:00 saatleri arasında Okulumuz **Hasan Ali Yücel Salonunda** Maltepe Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi öğretim üyelerinden **Prof.Dr.Nursel TELMAN** tarafından Okulumuz öğretmen ve velilerine yönelik **Mental Fitness (Zihinsel Zindelik)** başlıklı bir konferans verilecektir.

Tüm mezunlarımızı da Mental Fitness (Zihinsel Zindelik) konulu konferansta aramızda görmekten mutluluk duyacağız.

Sevgi ve Saygılarımla...

Mehmet ALKAN
Özel Marmara Eğitim Kurumları
Liseler Müdürü

KONFERANS KONU BAŞLIKLARI

- *Zihinsel sağlığımız her türlü iyiliğimiz için anahtar önemdedir.
- *Zihinsel sağlığımız, nasıl hissettiğimiz, nasıl düşündüğümüz, nasıl hareket ettiğimiz ve etrafımızdaki dünya ile nasıl ilişkiler kurduğumuzla ilgilidir.
- *Zihinsel sağlık, hayatın normal stresleri ile başa çıkmada ve içinde yaşadığımız topluma katkı sağlamada sahip olduğumuz potansiyeli gerçekleştirmemiz hakkındadır.
- *Zihinsel sağlığımızı bir başarı olarak düşünmek yardımcı olabilir. Zihinsel sağlığımızın iyi olması, problemlerden kaçınmak ya da hep mükemmel hayat yaşamak değildir. Tüm zorluklara, tersliklere karşın bunları aşabilecek belli bir kapasiteye sahip olduğumuza inanma ve canlılığını koruyan beynimizle yaş aldıkça var olan bilgi ve deneyimlere yenilerini katarak iyi yaşamaktır.
- *Yeni karşılaştığımız durumlarda sürekli olarak sorunlara çözüm bulabilmeyi, davranışlarımızda gereğince esnekliklerle hareket edebilme yeteneğine sahip olmayı, yani zihinsel zindeliği devamlı canlı tutmayı başarmayı öğreniyoruz. Çocuklarımıza da mümkün olan en erken dönemde bunu öğretmeli ve bir ömür boyu bu konudaki hünerlerini geliştirerek sürdürmelerini sağlamalıyız. Aynı zamanda, bizler de kalan ömrümüze ve yaşlılık dönemimize yatırım yapmalıyız.