

AKADEMİK BAŞARISIZLIK DOĞAL AFETLER NEHBİRLİK SERVİSİ PANOSU

OKUL PROGRAMI ZORBALIK YALNIZLIK

ŞİDDET YOKSULLUK DUYGUSAL ŞİDDET

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞINI KORUMAK İÇİN

KENDİNİ KESİTİMİNİ İZGİN BİR DÜĞAL VE  
SAGLAMCAK FAALİYETLERE YÖNEL KACIN  
YAKIN SİZİ OLACAK İÇTİMİZ Kİ KABUL ET

KENDİNİ VE YETERİNİ FARK ET KENDİNİZ ZAMAN AYIR HEDİSİZİ İLLİ PEGİNİZİN GİT

SEMI... İZLAPAN... SİY... KÖZ... YAKIN... İZ... İZ... İZ... İZ...

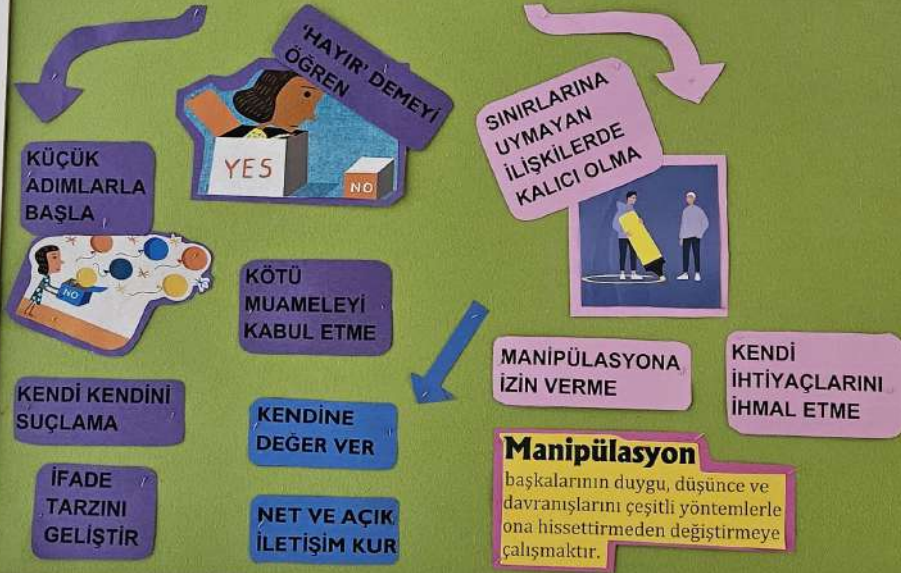
# HAYAT BAZEN ZOR AMA SARSILSAN DA YIKILMA



→ 9-A, 9-B, 9-C, 9-D  
→ 9-E, 9-F, 9-K, 201  
→ 9-L, 9-M, 9-N, 9-O, 9-P, 9-Q, 9-R, 9-S  
→ 10-A, 10-B, 10-C, 10-D, 10-E, 10-F, 10-G, 10-H, 10-I, 10-J, 10-K, 10-L, 10-M, 10-N, 10-O, 10-P, 10-Q, 10-R, 10-S, 10-T, 10-U, 10-V, 10-W, 10-X, 10-Y, 10-Z  
→ 11-A, 11-B, 11-C, 11-D, 11-E, 11-F, 11-G, 11-H, 11-I, 11-J, 11-K, 11-L, 11-M, 11-N, 11-O, 11-P, 11-Q, 11-R, 11-S, 11-T, 11-U, 11-V, 11-W, 11-X, 11-Y, 11-Z



# NELER YAPABİLİRSİN



# SERVİSİ PANOSU

## SINIR KOYMA

**SINIR KOYMAK NEDİR?**  
Sınır koymak bir şeyin ya da bir durumun belirli bir yerde sona erdiğini ifade eder.

**SOSYAL SINIRLAR**  
Sosyal etkşönlöklere katılma veya katılmama sınırı

**KİŞİSEL SINIRLAR**  
Fiziksel ve zihinsel olarak gevrek oturma

**SINIRLARIN BELİRLENMESİ**  
KİŞİSEL HAKLARINIZI VE DEĞERLERİNİZİ KORUMAK İÇİN TABİRİMİZİ OLUR.

**SINIRLAR DUYGUSAL SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN ANAHTARLARINDAN BİRİDİR.**

**SINIRLAR, ÖZSAYGINIZI ARTTIRIR, KENDİNİZİ DEĞER VERDİĞİNİZİ VE KENDİ İHTİYAÇLARINIZI ÖNEMSİZDİĞİNİZİ GÖSTERİR.**

**SAĞLIKLI VE MUTLU BİR YAŞAM SÜRDÜRMEK İÇİN HAYATI BİR ROL OYNAR.**



## REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

### NELER YAPABİLİRSİN



### SINIR KOYMA



SINIR KOYMAK NEDİR?  
Sınır koymak bir şeyin ya da bir durumun belirli bir yerde sona erdiğini ifade eder.

**DUYGUSAL SINIRLAR**

**SOSYAL SINIRLAR**

**KİŞİSEL SINIRLAR**

SINIR KOYMAK SAĞLIĞI VE MUTLU BİR YAŞAM SÜRDÜRMEK İÇİN HAYATI BİR BÖLÜMDÜR.

SINIRLAR BELİRLENMELİ KİŞİSEL İHTİYAÇLARINIZ VE DEĞERLERİNİZİ KORUMAK İÇİN YAZDIRILMIŞ OLMALI.

SINIRLAR DUYGUSAL SAĞLIĞINIZI KORUMAK İÇİN İHTİYAÇLARINIZI BİLMEK İÇİN BİRİNCİ OLMALIDIR.

SINIRLAR, ÖZ SAYGINIZI ARTTIRIR KENDİNİZİ DEĞER VERDİĞİNİZİ, KENDİ İHTİYAÇLARINIZI DİLETTİĞİNİZİ GÖSTERİR.

