

SKS

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DAİRESİ

BÜLTEN

NİSAN 2026

KÜN'de Nisan

Bağımlılık ve YEDAM Tanıtımı

Bağımlılık Tanı ve Kriterleri

Son bir yıl içinde ne uykula madde ya da alkol kullandığı

Maddeyi ya da alkolü kestiğinde; uykusuzluk, terleme, sinirlilik, titreme gibi belirtiler yaşanması

Kullandığı için hayatındaki etkinliklerden vazgeçmesi (hobiler, sosyal ilişkiler)

Beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemesi

Kullanmanın aile, arkadaşlık, okul iş hayatına olumsuz etkileri olması

Eş, iş, aile, okul gibi etkinliklere zaman ayırlamaması

Sık sık başarısız bırakma girişimlerinin olması

4 tane kriter yeter!

YEŞİLAY

MÇ, EÇ, EÇ, EÖ, HL, TŞ, EG, BU, EV, AA, EC

< 1/6 >

Genç Yeşilay ve Pusula Topluluğu iş birliğiyle gerçekleştirilen seminerde, Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nden Psikolog Özge Güler öğrencilerle bir araya geldi.

Etkinlik kapsamında Yeşilay'ın faaliyetleri, YEDAM hizmetleri, psikososyal destek süreçleri ile staj ve atölye fırsatları hakkında bilgilendirme yapıldı. 🌱

Bisiklet Günleri - 1



Dağcılık ve Bisiklet Topluluğ tarafından gerçekleştirilen Bisiklet Günleri – 1 etkinliğinde, katılımcılar doğayla iç içe keyifli bir sürüş deneyimi yaşadı.

Sporun ve takım ruhunun ön planda olduğ etkinlikte, öğrenciler hem aktif vakit geçirdi hem de birlikte güzel anılar biriktirdi. 🌿

Ebelik Atölyesi: Çanta Boyama



İlilge Topluluğu tarafından gerçekleştirilen çanta boyama atölyesinde, katılımcılar yaratıcılıklarını renklerle buluştururken keyifli anlar yaşadı. Ebelik ruhunun ve paylaşımın ön planda olduğu etkinlik, eğlenceli ve renkli görüntülere sahne oldu. ✨



Human Papillomavirus (HPV) Farkındaklığı Eđitimi



Gerçekleştirilen HPV farkındalık eğitiminde, HPV hakkında bilgilendirme yapılarak korunma yöntemleri ve erken farkındalığın önemi ele alındı.

1-8 Nisan Kütüphane Haftası Kitap Bağışı



Okuma Kulübü, 1-8 Nisan Kütüphane Haftası kapsamında Ortahisar Fatih İlkokulu'na kitap bağışında bulundu. Etkinlik ile öğrencilerin kitaplara erişimine katkı sağlanırken, okuma kültürünün yaygınlaştırılması ve kitap sevgisinin desteklendi.



Fizyoterapistler Günü Kutlaması



10 Nisan Fizyoterapistler Günü kapsamında gerçekleştirilen kutlama yemeğinde, öğrenciler ve akademisyenler bir araya gelerek mesleklerinin önemini kutladı.

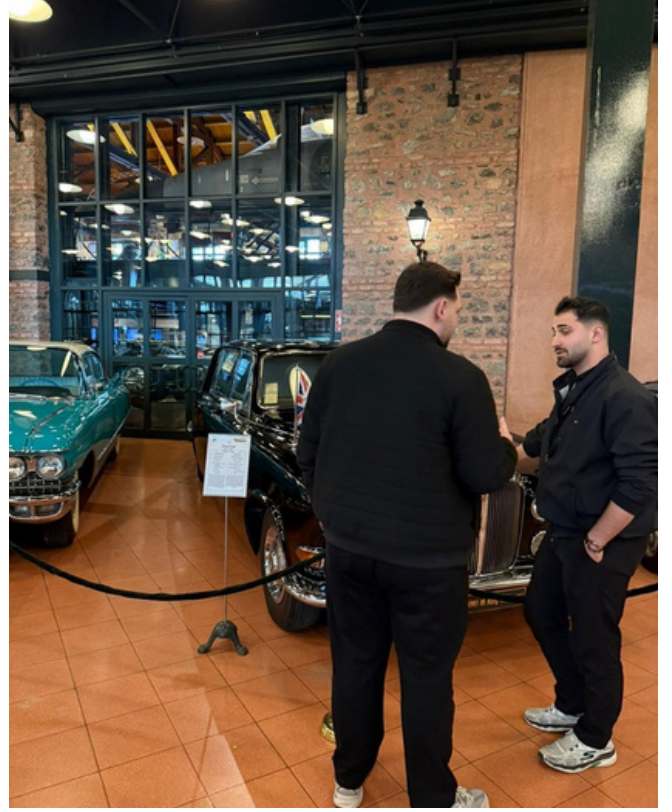
Çanakkale Turu



ÜNİFEB Topluluğu tarafından düzenlenen Çanakkale Turu, katılımcıları tarih bilinci ve kültürel mirasla buluşturan anlamlı bir geziye dönüştü.

Gezi kapsamında öğrenciler, Çanakkale'nin tarihi alanlarını yerinde inceleyerek milli mücadele ruhunu yakından hissetme fırsatı buldu. 🌿

Rahmi Koç Müzesi Ziyareti



Orbit Topluluğu tarafından düzenlenen Rahmi Koç Müzesi ziyaretinde, öğrencilerimiz sanayi, ulaşım ve teknoloji tarihine ışık tutan zengin koleksiyonları yakından inceleme fırsatı buldu.

Katlananan Bahar Origami Çiçek Atölyesi



Sanat Topluluğu tarafından gerçekleştirilen origami çiçek atölyesinde, katılımcılar baharın gelişini renkli ve yaratıcı tasarımlarla karşıladı. 🌱



Pet Şiře Dönüřüm Atölyesi



Sürdürülebilir
Kalkınma Topluluğu
tarafından
gerçekleştirilen Pet
Şiře Dönüřüm
Atölyesinde
katılımcılar, atık
malzemeleri yeniden
değerlendirerek
yaratıcı ürünler ortaya
çıkardı.
Geri dönüřüm bilincinin
ve çevre farkındalığının
ön plana çıktığı
etkinlikte,
sürdürülebilir bir
geleceğe katkı
sağlanması hedeflendi.



Tenis Dersleri



Nisan ayı boyunca düzenlenen tenis derslerinde katılımcılar, temel teknikleri öğrenme ve oyun becerilerini geliştirme fırsatı buldu.



Atık Ayırıştırma Renk Avı

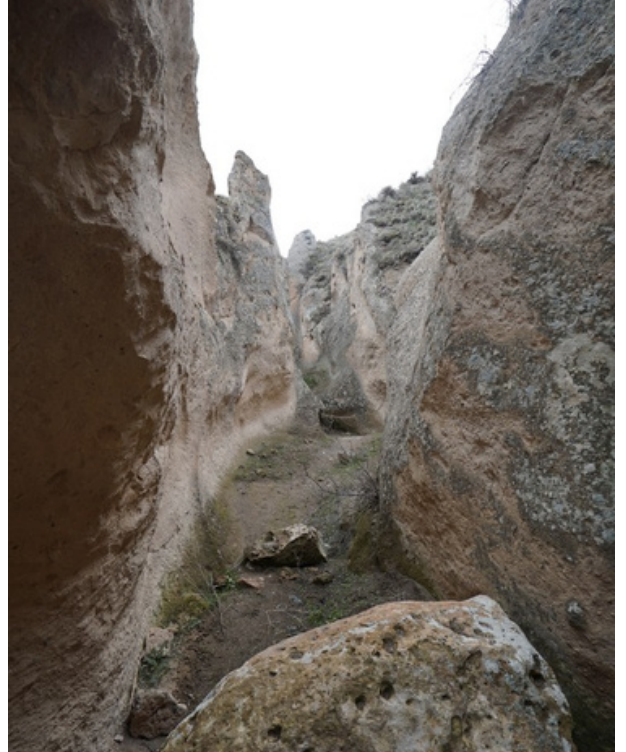


Sürdürülebilir Kalkınma Topluluğu tarafından Beydere Vadisi'nde gerçekleştirilen Atık Ayırıştırma Renk Avı etkinliğinde katılımcılar, çevredeki atıkları toplayarak doğru şekilde ayırtırdı. Doğa bilinci ve sürdürülebilirlik farkındalığının ön planda olduğu etkinlikte, vadinin temizliğine katkı sağlanırken çevre duyarlılığı da güçlendirildi. 🌿

Fotoğraf Gezisi - Avla Kanyonu



Fotoğrafçılık ve Sinema Topluluğu tarafından Avla Kanyonu'na düzenlenen fotoğraf gezisinde katılımcılar, doğal güzellikleri kadrallarına yansıtmaya fırsatı buldu. Görsel anlatım ve gözlem becerilerinin ön plana çıktığı etkinlikte, kanyonun eşsiz manzaraları farklı bakış açılarıyla keşfedildi. 🌿✨



İstanbul Hava Müzesi Gezisi



Grup Avia tarafından gerçekleştirilen İstanbul Hava Müzesi Gezisi, katılımcıları havacılığın geçmişine uzanan bir keşif yolculuğuna çıkardı.

Gezi kapsamında öğrenciler, farklı dönemlere ait hava araçlarını ve havacılık tarihine ışık tutan eserleri yakından incelediler.

IFTE Havacılık Fuarı



Orbit Topluluğu üyeleri, İstanbul Havalimanı'nda gerçekleştirilen IFTE Havacılık Fuarı'na katılarak havacılık dünyasının nabzını yerinde tuttu.

Sektörün önde gelen paydaşlarını bir araya getiren fuar, öğrencilerin havacılık alanındaki yenilikleri yakından takip etmelerine ve gelecekteki kariyerlerine dair yeni bakış açıları kazanmalarına olanak sağladı.

İngilizce Konuşma Topluluğu ile Sinema Gecesi



İngilizce Konuşma Topluluğu tarafından gerçekleştirilen Sinema Gecesi, öğrencileri keyifli bir film gösteriminde bir araya getirdi. Katılımcılar sosyal bir ortamda vakit geçirirken İngilizce dil becerilerini farklı bir etkinlik üzerinden geliştirme imkânı buldu.

Münazara Topluluğu ile Tanışma Toplantısı



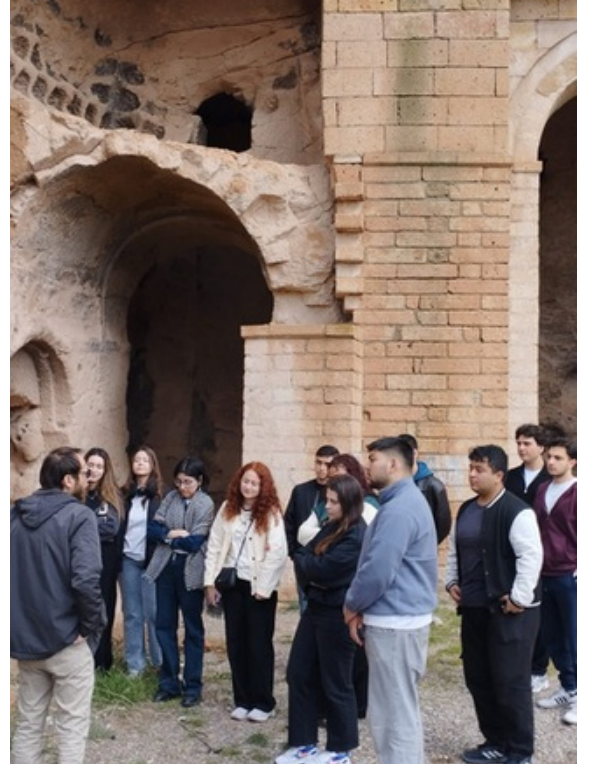
Münazara Topluluğu tarafından gerçekleştirilen Tanışma Münazarası, katılımcıları düşüncelerini ifade etme ve savunma becerilerini deneyimleyebilecekleri interaktif bir ortamda bir araya getirdi.

Etkinlik kapsamında öğrenciler, farklı bakış açılarını tartışma ve argüman geliştirme pratiği yapma imkânı buldu.

15-21 Nisan Turizm Haftası Kapadokya Bölge Turu



Doğa Topluluğu tarafından gerçekleştirilen Kapadokya Bölge Turu, katılımcılara bölgenin doğal ve tarihi güzelliklerini yakından tanıma imkânı sundu.



Kapadokya'dan Kariyere A. Cem Aslanbay ile Söyleşi



Kariyer Topluluğu tarafından düzenlenen “Kapadokya’dan Kariyere: A. Cem Aslanbay ile Söyleşi” etkinliği, öğrencileri kariyer yolculuğuna dair ilham verici bir buluşmada bir araya getirdi.

A. Cem Aslanbay, deneyimlerini ve mesleki birikimini paylaşarak kariyer planlama sürecine dair önemli bilgiler aktardı.



Bahar Dönemi Sanat Günleri



Sanat Günleri kapsamında kampüs, gün boyunca eğlence, sanat ve yüksek enerjiyle dolu bir atmosfere sahne oldu. Öğrenciler çeşitli etkinliklerde bir araya gelerek keyifli vakit geçirdi.



2. Halı Saha Turnuvası



Herkes İçin Spor Topluluğu'nun düzenlediği 2. Halı Saha Turnuvası, çekişmeli maçlara ve renkli görüntülere sahne oldu. Farklı bölümlerden öğrencileri bir araya getiren turnuva, rekabetin yanı sıra takım ruhunu ve dostluğu da ön plana çıkardı. Turnuvanın kazananı Spartak Kapadokya takımını tebrik ederiz. 🏆



Badminton Turnuvası - II



Herkes İçin Spor Topluluğu tarafından düzenlenen Badminton Turnuvası, öğrencileri dostluk ve rekabet dolu karşılaşmalarda bir araya getirdi.

Turnuva boyunca katılımcılar sportif becerilerini sergilerken, mücadele ruhu ve fair play anlayışı ön plana çıktı. Turnuva kazananımız Halil Hadra Yaruk'u tebrik ederiz. 🏆🏸

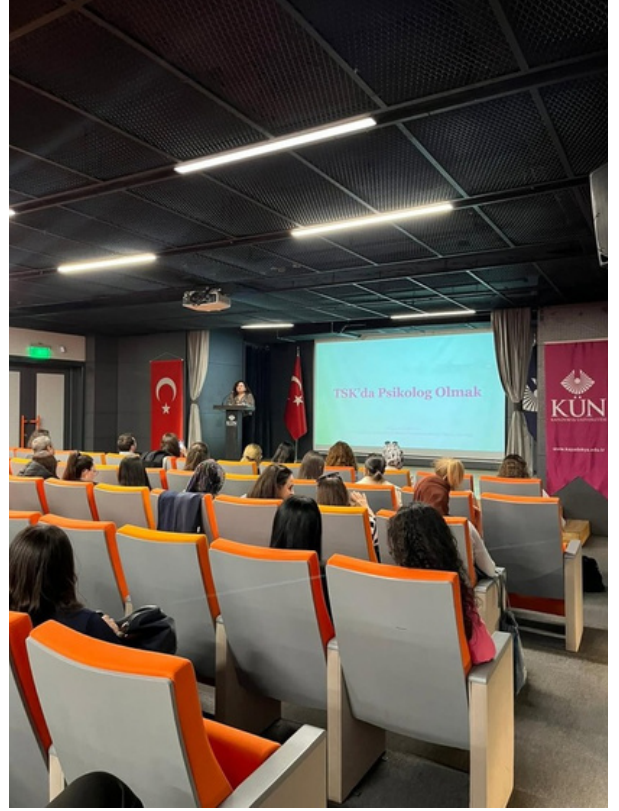


İstanbul Turu



Orbit Topluluğu tarafından gerçekleştirilen İstanbul Turu, katılımcılara şehrin tarihi ve kültürel dokusunu yakından tanıma imkânı sundu. Gezi boyunca öğrenciler, İstanbul'un önemli noktalarını ziyaret ederek keyifli bir gün geçirdi.

Türk Silahlı Kuvvetlerinde Psikolog Olmak



Pusula Psikoloji Topluluğu, Kapadokya TPÖÇG iş birliğiyle düzenlenen etkinlikte Türk Silahlı Kuvvetleri'nde görev yapan Psk. Berfin Baltacı Yıldırım'ı konuk etti.

Yıldırım, TSK'da psikolog olarak çalışmanın sorumlulukları, çalışma alanları ve mesleki deneyimlerine dair önemli paylaşımlarda bulunarak bu alanda kariyer hedefleyen öğrencilere yol gösterici bilgiler aktardı. 🌸

Giyilebilir Parça Tasarım Atölyesi



Farklı materyaller ve geri dönüştürülebilir malzemeler kullanarak özgün tasarımların ortaya çıkarıldığı Giyilebilir Parça Tasarım Atölyesi & Defilesi etkinliği katılımcılarla buluştu.

Yaratıcılığın ve sürdürülebilirliğin ön planda olduğu etkinlikte, tasarlanan parçalar defile ile sergilendi. 📷



Yemem Bozuklukları Söyleşisi



YEME BOZUKLUKLARI SÖYLEŞİSİ



Konuşmacı
Uzm. Dyt. Seda YAĞIZ

4. DÖNEM

27 Nisan

20:00

Microsoft Teams

Happy Bodies Topluluğu tarafından Microsoft Teams üzerinden gerçekleştirilen “Yeme Bozuklukları Söyleşisi”, öğrencileri beslenme ve psikolojik süreçler üzerine bilgilendirici bir buluşmada bir araya getirdi. Uzm. Dyt. Seda Yağız, yeme bozukluklarının nedenleri, etkileri ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının önemi üzerine değerli paylaşımlarda bulundu. Etkinlik, katılımcılar için bilinçlendirici ve yol gösterici bir içerik sundu. ❤️

Zihin Gücü Sahada Spor Psikolojisine Bakış



Pusula Psikoloji Topluluğu, Kapadokya Üniversitesi TPÖÇG iş birliğiyle düzenlenen etkinlikte spor ve psikolojiyi bir araya getiren verimli bir program gerçekleştirdi.

Dr. Öğr. Üyesi Esen Yangın Kiremit moderatörlüğünde gerçekleşen etkinlikte, konuk konuşmacılarımız Uzm. Psk. Tuğba Adsız ve Klinik Psk. Mustafa Aydın tarafından spor psikolojisinin performans, motivasyon ve zihinsel dayanıklılık üzerindeki etkilerine dair değerli paylaşımlarda bulundu.

Zumba Dersi - III



Yeşim Kişisel Gelişim ve Sağlıklı Yaşam Topluluğu'nun düzenlediği Zumba Dersi, katılımcılara enerjik ve eğlenceli bir deneyim sundu.

Dans ve egzersizi bir araya getiren etkinlikte öğrenciler, hareket dolu bir atmosferde stres atma ve aktif vakit geçirme fırsatı buldu. 🎵 🏃 ✨



Tiyatro Gösterimi - İstanbul Yerleşkesi



Tiyatro Topluluğu tarafından
İstanbul Sabiha Gökçen
Yerleşkesi'nde sahnelenen
Tiyatro Gösterimi, öğrencileri
sahne sanatlarının büyüleyici
atmosferiyle buluşturdu.

