

## PERSONEL GÜNDEMİ

### GÖREVE BAŞLAYAN PERSONELLER

10-14 HAZİRAN 2019

- Rektörlük Uzaktan Eğitim Birimi Koordinatörlüğü'ne **Koordinatör Yardımcısı olarak Volkan ÖZTÜRK ve Yusuf Altay DÖNMEZ** atanmıştır.
- Kurumsal İletişim ve Tanıtım Daire Başkanlığı Halkla İlişkiler ve Tanıtım Müdürlüğü **Çağrı Merkezi biriminde Ahmet Fatih TURĞÜT ve Şura ŞAHİN** 10.06.2019 tarihinde göreve başlamıştır.

### DOĞUM GÜNÜ OLAN PERSONELLER

14-20 HAZİRAN 2019

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin değerli çalışanları doğum gününüzü en samimi duygularımızla kutluyor, başarılarınıza başarı katacağınız güzel ve mutlu bir yıl geçirmenizi temenni ediyoruz. **Büyük İGÜ ailesinin** bir parçası olduğunuz için teşekkür ederiz.

Prof. Dr. Ayşe Didem USLU

Dr. Öğr. Üyesi Canan ÖRÜKLÜ

Dr. Öğr. Üyesi Celal CİVİL

Arş. Gör. Çağla TÜRK

Duygu KARA

Emine GÜÇLÜ

Doç. Dr. Indrit MYDERRIZI MAHMOOD

Öğr. Gör. Kerem YÜKSELOĞLU

Dr. Öğr. Üyesi Lokman KANTAR

Dr. Öğr. Üyesi Musaria Karim

Dr. Öğr. Üyesi Özgür KIZILDEMİR

Şafak KARADAĞ

Dr. Öğr. Üyesi Yasemin YULAF

Zülbiye DUYUM MUTLUKAN

\*İsimler alfabetik sıraya göre dizilmiştir.

## HABERLER

### Yüzme Esnasındaki Kramplara Dikkat

10 HAZİRAN 2019



Ramazan Bayramı'nın haziran ayına denk gelmesiyle birçok kişi tatilini denizde geçirmek için sahillere akın etti. Başta yüzme olmak üzere sportif faaliyetlerin artması beraberinde bazı sorunlar da doğurabiliyor. Bunlardan biri de yüzme esnasında ortaya çıkan kramplar. Fizyoterapist Çağıl Ertürk, yüzme esnasında kramp girmesi halinde neler yapılması gerektiğini ve bunun nasıl önlenebileceğini açıkladı.

Kas demetlerinin bir veya birden fazlasında görülebilen, kısa fakat bazı zamanlarda 10 dakikaya kadar çıkabilen kasılmalara kramp denir. Kas kramplarında artan hava sıcaklıklarının etkisinde sıvı kaybıyla birlikte mineral eksikliği de çok önemli yer teşkil eder. Magnezyum, potasyum ve kalsiyum eksiklikleri kas kramplarına ortam hazırlar diyen İstanbul Gelişim Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğr. Gör. Çağıl Ertürk kramp girmesinin kesin nedeninin bilinemediğini ifade etti.

## YKS'de Öğrenciler Kendilerine Özel İşaretler Belirlemeli

12 HAZİRAN 2019



Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na sayılı günler kala, uzmanlar adaylar için önerilerde bulundu. Rehberlik Uzmanı Elif Aluç Gülşen, soru çözerken öğrencilerin kendilerine işaretler belirlemesi gerektiğini söyledi.

**15 – 16 Haziran'daki Yükseköğretim Kurumları Sınavı (YKS)** öncesi rehberlik uzmanı Elif Aluç Gülşen, üniversite adaylarına önerilerde bulundu. Öğrencilerin kariyerlerine yön verdikleri sınavlarda konulara dair edinilen bilgilerin yanı sıra, sınav için oluşturulan stratejilerin ve test çözme tekniklerinin öğrenci başarısı üzerinde büyük etkisi olduğuna vurgu yapan Gülşen, **“Unutulmamalıdır ki en kısa sürede en çok doğru yanıtı verenler daha yüksek puana sahip olacaktır. Bu nedenle kısa süre içerisinde daha fazla doğru seçeneğe ulaşmak için önceden belirlenmiş ve denenmiş tekniklere ihtiyaç var”** dedi.

## Aile, Sınav Kaygısının Yaşanmasında Büyük Rol Oynuyor

12 HAZİRAN 2019



Yaklaşık iki buçuk milyon öğrenci bu hafta sonu Yükseköğretim Kurumları Sınavı'na girecek. Yaşanan sınav kaygısında ailenin ve genel olarak çevrenin önemli bir yeri olduğunu belirten Uzman Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, **“Sınavda yaşanabilecek başarısızlığı bir felaket olarak görenler sıklıkla ebeveynler ya da öğretmenler oluyor. Dolayısıyla sınav kaygısının oluşmasında çevrenin ve ailenin önemli etkileri var”** dedi.

Öğrencilerin sınavlarda veya sınavla ilgili konularda kaygı duygusu yaşadığını belirten İstanbul Gelişim Üniversitesi'nden Uzman Klinik Psikolog Ünal Erdem Elli, Bu rahatsız edici duyguya çoğu zaman kalp atışında hızlanma, hızlı nefes alıp verme, terleme gibi bazı bedensel belirtiler de eşlik eder. Birey, tehdit algısı ile zihinsel olarak öylesine meşgul olur ki, kendi kaygısından başka bir şeye odaklanmakta güçlük çeker.

## Klimalarda Yüz Felci Riski

13 HAZİRAN 2019



Klimalara bağlı yapay ve ani serinlemenin zararları hakkında konuşan Ergoterapi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı, **“Yaz aylarında araç sürücüler tarafından zorunlu olarak tercih edilen klima kullanımları yüz felcine neden olabilir”** dedi.

Yaz aylarının gelmesi ile birlikte klima ile serinlemeye olan ihtiyaç artış gösteriyor. Sıcak ortamda terleyen boyun, sırt ve bel bölgesi yapay serinlemeye ve ani soğuk havaya maruz bırakıldığında kas spazmlarının ve buna bağlı gelişen ağrıların ortaya çıkabildiğini ifade eden İstanbul Gelişim Üniversitesi Ergoterapi Bölüm Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Gülşah Kınalı, **“Ofis çalışanları, bu konuda önemli bir risk grubunda bulunuyor. İşyerlerinde, yaz aylarındaki iş günü kayıplarının en önemli nedeni klima çarpması nedeniyle kas tutulması ve ağrılarıdır”** dedi.