***8.SINIFLAR İÇİN REHBERLİK VE KARİYER PLANLAMA DERSİ İÇERİK KİTAPÇIĞI***

**2015-2016 Eğitim Öğretim Yılı**

**PROGRAMIN VİZYONU**

Programının vizyonu; kendini tanıyan, gizil güçlerini fark eden, toplumda mesleklerin önemini bilen ve kariyerini planlayan bireyler yetiştirmektir.

**PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI**

Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı’nı tamamlayan öğrencilerin;

1. Kendi gizil güçlerini keşfeden,

2. Alacağı eğitimin gelişimine ve yaşamına katkısını bilen,

3. Yaşamı planlamanın önemini bilen,

4. Geleceğe yönelik planlama yapma becerisini kazanmış,

5. Kendi kariyer yaşamına ilişkin alternatifleri değerlendirebilen,

6. Mesleklerin yaşamdaki yeri ve önemini kavramış,

7. Her mesleğin toplumda önemli ve değerli olduğunu bilen,

8. Çevresindeki olanakları değerlendirebilen bireyler olmaları beklenmektedir.

**PROGRAMIN YAPISI**

PDR hizmetleri bireylere belirli yeterlikler kazandırmaya çalışmaktadır. Bu yeterlikler

a) okula ve çevreye uyum, b) eğitsel başarı, c) kendini kabul, d) kişilerarası ilişkiler, e) aile ve toplum, f) güvenli ve sağlıklı hayat, g) eğitsel ve mesleki gelişim gibi yeterliklerdir. Program, ortaokul 8. sınıfta ve haftada bir saat okutulan bir dersi kapsaması nedeniyle, yeterlik temelli değil, konu temelli olarak hazırlanmıştır. Bu haliyle program, bireyi temel özne olarak alıp bireyden mesleklere, mesleklerden topluma doğru bütünleşmeyi sağlamaya çalışan “konuları” içeren bir yapı göstermektedir. Programın konuları PDR hizmet alanları olan “*kişisel, eğitsel ve mesleki rehberlikle*” ilişkilendirilmiştir. Aşağıdaki görselde programın konularıyla PDR hizmet alanlarının ilişkilendirilmesi gösterilmiştir.

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME**

Programda yer alan kazanımların öğrencilerde gerçekleşme düzeyinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Buna hizmet edecek olan ölçme ve değerlendirme sürecidir. Şube rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesi ve değerlendirmesi konusunda aşağıda açıklanan noktalara dikkat etmelidir.

1. Rehberlik ve kariyer planlama bilişsel öğrenmeleri içerdiği kadar duyuşsal öğrenmelerin de yoğun olarak yaşandığı bir alandır. Bu nedenle bilişsel alanı ölçen araçlar kadar

duyuşsal alanı da ölçen araçlar kullanılmalıdır.

2. Amaca hizmet eden test (ilgi, tutum, kişilik) ve test dışı tekniklerin (gözlem, görüşme, günlük, canlandırmalar vb.) tamamı kullanılabilir. Bu bağlamda, yetenekleri belirlemek amacıyla okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uyguladığı yetenek testlerinin sonuçları vb. veriler kullanılmalıdır.

3. Öğrencilerin ilgilerini belirlemek için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uygulayacağı ilgi envanterleri, kişilik ölçekleri, öğrencilerin tutacakları günlükler, öğrencilerin yapacağı öz değerlendirmeler, aile üyelerinin öğrenciyle ilgili gözlemleri, öğretmen gözlemleri vb. kullanılmalıdır.

4. Öğrencinin belirli bir alana yönelik tutumu ya da ailenin çocuğun seçimlerine yönelik tutumlarını belirlenmesi için tutum ölçekleri, gözlemler vb. kullanılmalıdır.

5. Öğrencilerin değerlerini belirlemek için, o yaş grubuna uygun varsa değerleri belirleyen ölçekler, öğrencilerin öz değerlendirmeleri, öğretmen, ebeveyn gözlemleri ve görüşleri vb. kullanılmalıdır.

**T.C.**

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**REHBERLİK VE KARİYER PLANLAMA DERSİ PROGRAM**

**PROGRAMIN UYGULANMASI**

Programın uygulanmasında aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

1) İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) “Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi” haftada bir saat okutulacak bir derstir. Bu dersi şube rehber öğretmen okutmakla görevlidir. Şube rehber öğretmen, programda yer alan kazanımların işleniş dağılımını bu dersin toplam saatini dikkate alarak planlamalıdır.

2) Okul rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesinde, çocukların yetenek, ilgi ve değerlerinin belirlenmesinde şube rehber öğretmenlerine gerekli desteği sağlamalıdır.

3) Programda “güvenli ve sağlıklı yaşam” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken öğrencilerin gelişim özellikleri, ihtiyaçları, çevreye ve sosyal yaşama uyumları, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeleri, kendilerini zararlı alışkanlıklardan korumaları gibi hususlara dikkat edilmelidir.

4) Programda “eğitim yaşamı” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken bireysel farklılıkları keşfetme, ilgi ve yeteneklerini fark etme, kendi öğrenme yollarını anlama, başarılı bir eğitim yaşamı sürdürmeleri gibi hususlara dikkat edilmelidir.

5) Programda “kariyer planlama”, “meslekleri tanıma” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken meslekler, meslek yaşamı, ilgi ve yeteneklere uygun kariyer yaşamına yönelme gibi hususlara dikkat edilmelidir.

6) Programın etkililiğinin sağlanması için şube rehber öğretmeninin; okul yönetimi, rehber öğretmen ve veliyle iş birliği yapması, yakın çevresindeki olanakları kullanması gerekmektedir.

7) Programın uygulanmasında rol oynama, sınıf içinde proje çalışmaları, küçük grup çalışmaları, problem çözme, bireysel çalışma, beyin fırtınası, gösteri, gezi-gözlem, soru cevap, benzetim, ikili ve grup çalışması, eğitsel oyunlar, kariyer planlama dosyası gibi yöntem ve tekniklere yer verilebilir.

8) Konularda yer alan kazanımların işlenişinde, belirli bir sıralama yerine bir bütünlük içerisinde, birbirleri ile ilişkili olacak şekilde ele alınmasına dikkat edilmelidir. Şube rehber öğretmeni, rehber öğretmen işbirliği ile hazırlayacağı çeşitli etkinliklerle dersin kazanımlarının gerçekleşmesini sağlamalıdır.

9) Öğrenci grubuna hangi konuda çalışılacağı etkinlik öncesinde açıklanmalıdır. Süreç boyunca uyulması gereken kurallar belirlenmelidir. Ayrıca etkinliklerle ilgili hazırbulunuşluk gerektiği durumlarda bir hafta önceden araştıracakları konular hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.

10) Öğretmenler etkinlikleri uygularlarken heterojen gruplarla çalıştıkları için öğrencilerin özelliklerini dikkate almalıdırlar. Etkinliklerinde bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulup her bireyin özel ve değerli olduğu vurgulanmalıdır.

11) Öğretmen konuların işlenişinde yeri geldiğinde güncel olaylarla (sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıklar, meslekler vb.) ilişkilendirme yapmalıdır.

12) Öğrencilerin kendilerini uygun yöntem ve tekniklerin de yardımıyla tanımaları programın başarısı için önemlidir. Kendini tanıyan öğrenciler, gidebilecekleri en uygun üst öğrenim kurumu ve mensubu olabilecekleri mesleği araştırmalıdırlar. Bu nedenle öğrencilere

kariyer planlamanın önemi kavratılmalıdır.

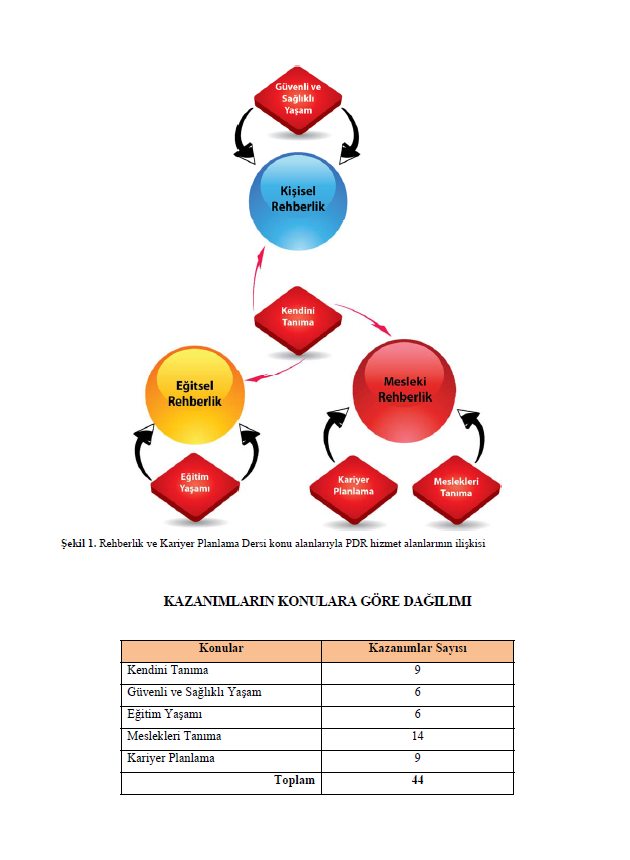
13) Programın “meslekler ve kariyer planlama” konularında başarıya ulaşmak için öğrencilerin üst öğrenim kurumlarına (çeşitli lise türleri) ziyaretleri, iş kurumu ziyareti yapılarak meslekler hakkında araştırmalar yapmaları ve iş sektöründe farklı meslek

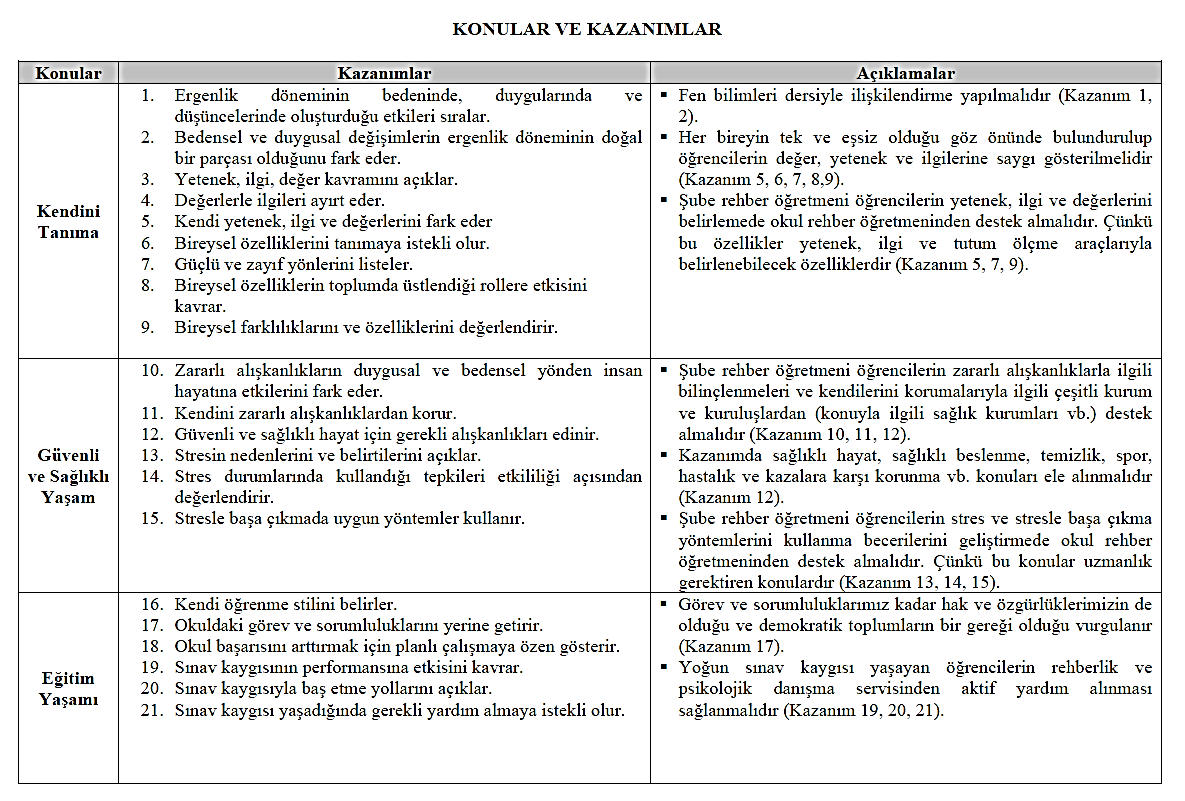
gruplarını gözlemeleri sağlanmalıdır. Bu imkânların bulunmadığı yerlerde okullarda meslek ve panolar aktif şekilde kullanılmalı, internetten, belgesellerden ve buna benzer materyallerden yararlanılmalıdır.

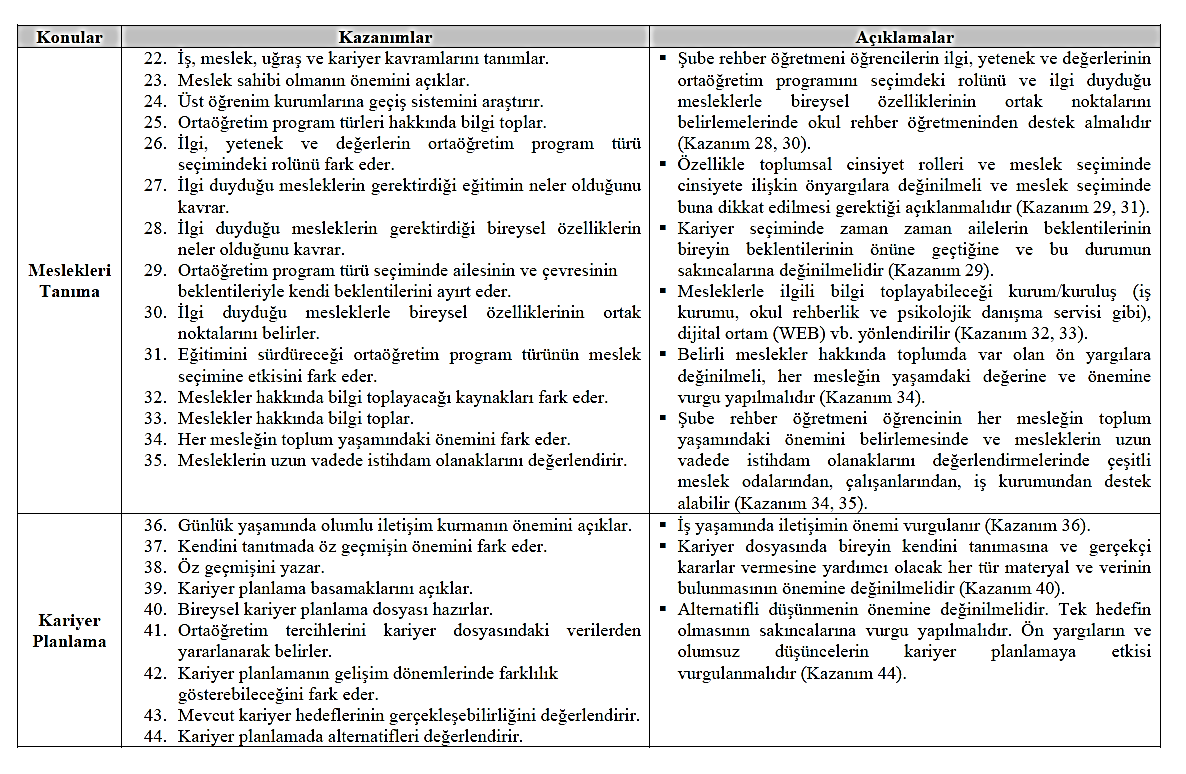
14) Öğrenciye verilen sorumlulukların (kariyer dosyası hazırlama, öz geçmiş yazma, meslekleri araştırma vb.) yerine getirilmesi sağlanmalıdır.

15) Öğretmen, programda yer alan kazanımların yaşam becerilerine dönüştürülmesini sağlamalıdır.

16) Kaynaştırma yoluyla eğitimlerini sürdüren öğrenciler için özellikleri, eğitim performansları ve ihtiyaçları doğrultusunda “Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı” temel alınarak “Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP)” hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.

****

****

****

**Ergenlik döneminin bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde oluşturduğu etkileri sıralar. (Kazanım 1)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | BEDENİMDEKİ DEĞİŞİKLİKLER |
| **Sınıf:** | 7. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Kendini Kabul |
| **Kazanım:** | Bedensel değişimini fark eder. (Kazanım Numarası 73) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Değişik yaşlarda çekilmiş fotoğraflar. |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**  **Öğretmen öğrencilere bir hafta önceden değişik yaşlarda çekilmiş fotoğrafları derse getirmelerini ister.**   1. Gönüllü öğrencilerden fotoğraflarını göstererek kendilerinde meydana gelen bedensel değişiklikleri sınıfla paylaşmaları istenir. 2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.  * Çocukluk fotoğraflarınız ile şimdiki halinizi karşılaştırdığınızda fiziksel değişiklikler olmuş mu? Neler? * Değişmeyen yanlarınız var mı? Neler?  1. Fotoğraflarda gözükmeyen bedensel değişiklikler de vardır. Fen bilgisi kitabında detaylı olarak bedensel değişiklikler yer almıştır. Bedensel değişim ile ilgili merak ettikleri konuları rehber öğretmene de danışabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder. (Kazanım 2)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | DEĞİŞİYORUM |
| **Sınıf:** | 8.Sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Kendini Kabul |
| **Kazanım:** | Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder. (Kazanım Numarası -76-) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form-67, Bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimler. |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**   1. Öğretmen sınıfa getirdiği bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimleri öğrencilere sırasıyla gösterir. 2. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir.   **“Her insan bebeklikten yaşlılığa kadar değişik gelişim dönemlerinden geçer. Bu gelişim dönemleri;**  **Bebeklik ve çocukluk (0–10 yaşlar arası),**  **Ergenlik (11–21 yaşlar arası),**  **Genç yetişkinlik (22–35 yaş arası),**  **Orta yaşlılık (36–59 yaş arası),**  **İleri yaşlılık (60 ve üzeri yaşlar) tır.**  **Bu gelişim dönemlerinin her birinin farklı özellikleri vardır. Şimdi sizlerden kabaca bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemlerini düşünmenizi istiyorum. Bu dönemlerde ne gibi değişimler meydana gelmektedir?”**   1. Öğrencilerin verdikleri cevaplar tahtaya yazılır. 2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.  * Sizler bu dönemlerden hangisinden geçtiniz? * Şu anda içinde bulunduğunuz dönem hangisi?  1. Öğretmen öğrencilere **“içinde bulunduğunuz döneme ergenlik dönemi diyoruz. Bu evrenin de tıpkı diğer evreler gibi kendisine özgü özellikleri vardır. Bu evrede çeşitli bedensel ve ruhsal değişimler meydana gelmektedir. Şimdi sizlere bir liste okuyacağım. Listede yer alan değişimleri yaşayıp yaşamadığınızı düşünmenizi istiyorum.”** yönergesini verir. 2. Öğretmen öğrencilere Form–67’yi okur. 3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.  * Sizler de bunlara benzer değişimler yaşadığınızı gözlemliyor musunuz? Neler? * Sizce bedensel ve duygusal değişimler ergenlik döneminin doğal bir parçası mıdır? Neden?  1. Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **NOT:Etkinlik sonlandırılırken öğrencilere; “görüldüğü gibi her gelişim dönemleri birbirinden farklıdır. Gelişim sürecinde bu dönemlerden geçerken her dönemin kendine özgü özelliklerini de ediniriz. Ergenlik döneminde de yaşadığımız bedensel ve ruhsal değişimler gelişimimizin doğal bir parçasıdır. Bu gün yetişkin olanlar bu dönemlerden geçti. Bu gün bebek olanlar bu dönemlerden geçecek ve bu gün ergen olan sizler bu dönemden geçiyorsunuz. Bunlar gelişimimizin doğal bir parçasıdır” denir.**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–67**

|  |
| --- |
| **Ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikler**  Ergenliğin en önemli belirtisi kısa zamanda dikkati çekecek bir biçimde birçok yönden büyümektir. Bu dönemde meydana gelen bedensel değişiklikler:  Boyun uzaması  Kilo artışı ve yağlanma  Baş kemikleri yüz kemikleri ve burun büyür, çene uzar kalınlaşır  Tüm kemik sisteminde büyüme hızlanır  El ve ayaklar ardından kol ve bacaklar uzamaya başlar, kalçalar, göğüs kemikleri ve omuzlar genişler.  (Birincil cinsiyet özellikleri) Kıllanma, memelerin büyümesi, sesin değişmesi  (İkincil cinsiyet özellikleri) Erkeklerde penis ve testisler büyür  Kızlarda yumurtalıklar, vajina ve rahmin gelişmesi  Ciltte değişiklikler, yağlanma ve sivilceleşme  Terleme  **Ergenlik dönemindeki ruhsal değişiklikler**  Ergenlik döneminde beden gelişiminin kişilik biçimlenmesi üzerinde önemli etkileri vardır. Özellikle bu dönemde hormon faaliyetleri gencin davranışlarının yönünü etkilemese de, davranışlara eşlik eden duyguların derinliğini ve yoğunluğunu kesinlikle etkiler. Karamsarlık, nedensiz ağlamalar, öfke-sevinç, neşe-hüzün gibi ikircikli duygular bu dönemin duygusal hareketliliğinin sonucudur.  Kendini dış dünyadan çekme, kalabalık içinde huzursuzlaşma, konuşurken yüzün kızarması ve terleme bu dönemde görülebilir.  Kimse neler hissettiğimi bilemez anlayamaz duygusu hâkimdir.  Duygular inişli ve çıkışlıdır ve yoğun yaşarlar  Yetişkin olma ile çocuk olma arasında çelişkili duygular yaşayabilirler.  Aşırı özgürlük isterler, bağımlılığı reddederler  Yalnız kalmayı tercih ederler İns. Kay. Gel. Vakfı, (2003). |

**Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder (Kazanım 5)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | DEĞERLERİMİZ |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Kendini Kabul |
| **Kazanım:** | Değerlerini fark eder. **(Kazanım Numarası 78 )** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–6 (Değerler)  Form–7 (Çatışma Durumları) |
| **Kaynak:** | Erkan (2006)’dan uyarlanmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere Form–6 (Değerler) verilir ve öğrencilerin verilen değerleri kendileri için en önemli olan değerden başlayarak sıralamaları istenir. 2. Öğrencilerden önem sırasına göre sıraladıkları ilk beş değeri sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Öğrencilere yapılan sıralamaların nedeni ile ilgili sorular yöneltilir. 4. Öğrencilere insanların değerlerinin zaman zaman çatışabileceğini belirterek aşağıdakilere benzer sorular sorulur:  * Hırsızlık konusunda ne düşünüyorsunuz? * Peki, ya insan hayatı hakkında ne düşünüyorsunuz? * Başka bir insanın hayatını kurtarmak için yiyecek, para, ya da ilaç çalmak sizce uygun bir davranış mıdır?  1. Bu sorulara verilen cevaplardan yola çıkarak değerlerin sadece insandan insana farklılaşmayacağı, aynı zamanda insanın kendi içinde de farklılaşabileceği vurgulanır. 2. Öğrenciler 6’şar kişilik gruplara ayrılır ve birer kişi yazman olarak belirlenir. Her gruba grup sayısı kadar çoğaltılmış olan birer Form–7 (Çatışma Durumları) verilir ve kendi aralarında tartışarak cevaplamaları istenir. 3. Gruplardan verdikleri cevapları sınıfla tartışmaları istenir. 4. Aşağıdakine benzer soruları sınıfa yönelterek grup etkileşimibaşlatılır:  * Gruplar arasında farklılık var mı? Niçin? * Grupça karar verdiğiniz seçimi uygun bulmayan üye oldu mu? Niçin? Uygun bulmayanların seçimleri nelerdi? * Bundan on yıl sonra aynı durumla karşılaşırsanız gruplarınızın seçimi yine aynı mı olurdu? Niçin?  1. Kendi değerlerinin farkında olmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–6**

**DEĞERLER**

Aşağıda insanların benimseyebileceği bazı değerler verilmiştir. Sizin için önemine göre bunları sıralamanız istenmektedir. Sizin için en önemli değeri 1. sıraya koyun, daha sonra önem derecesine göre değerleri ilgili sıraya yazın.

**DEĞERLER**

sağlık ekonomik güvence aile kendine saygı

bilgi özgürlük ahlak saygınlık

sevgi heyecanlı bir hayat eşitlik adalet

şöhret arkadaşlık meslekte başarı iç huzuru

**Önem Sırası**

1. **…………………………**
2. **…………………………**
3. **…………………………**
4. **…………………………**
5. **…………………………**
6. **…………………………**
7. **…………………………**
8. **…………………………**
9. **………………………....**
10. **…………………………**
11. **…………………………**
12. **…………………………**
13. **………………………...**
14. **…………………………**
15. **…………………………**
16. **…………………………**

**FORM–7**

**ÇATIŞMA DURUMLARI**

**Durum 1:**

En iyi arkadaşınızın matematiği zayıf ve siz ona sınava hazırlanması için yardım etme sözü verdiniz. Birtakım problemlerden dolayı iki kez söz verdiğiniz hâlde çalışmak için onların evine gidemediniz. Son olarak sınavdan iki gün öncesi çarşamba akşamı 19.00 için söz verdiniz.

Çarşamba günü öğleden sonra 17.00 civarı siz arkadaşınızla çalışmak için gerekli malzemeleri toplarken anneniz başka bir şehirde yaşayan, çok sevdiğiniz ve size çok nadir gelen amcanızın akşam saat 19.00’da birkaç saatliğine ailenizi ziyarete geleceğini ve sizi görmeyi çok istediğini söyledi. Siz de evde kalıp onu görmeyi çok istiyorsunuz, fakat arkadaşınıza verdiğiniz randevu da ortada. Zaten daha önce iki kez sözünüzü yerine getirmediniz.

Arkadaşınıza verdiğiniz sözü mü yerine getireceksiniz, evde kalıp amcanızı mı göreceksiniz? Bu durumda hangisi daha önemli?

1. Aşağıya seçeneklerinizi yazın.
2. Bu seçeneklerinizin her birinin doğuracağı sonucu bu bölüme yazın.
3. Seçeneklerden en uygununu belirleyin ve aşağıya yazın.

**Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur. ( Kazanım 6)**

**Güçlü ve zayıf yönlerini listeler. (Kazanım 7)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | EĞİTSEL ALANLAR |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini geliştirir. **(Kazanım Numarası 46)** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–10 (Eğitsel Alanlar) |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ-Saban (2005)’den yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**  Öğrencilere Form–10 (Eğitsel Alanlar) verilir ve birlikte okunur.   1. Öğrencilere aşağıdakine benzer sorular sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:  * Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha güçlü hissediyorsunuz? * Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha zayıf hissediyorsunuz? * Bir alanda güçlü veya zayıf olduğunuza nelere göre karar verirsiniz? * Hangi özelliklerinizi daha da geliştirmek istersiniz? * Zayıf yönlerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?  1. Öğrencilerden yönelmeyi düşündükleri alana ilişkin kendilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeleri gereken yönlerini belirledikten sonra eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini geliştirebilecekleri belirtilir. Bunun için de kendilerini doğru değerlendirmelerinin ve ders çalışma alışkanlıklarının, verimli ders çalışma tekniklerinin, başarı ve başarısızlığa neden olan etmenleri bilmenin de önemli olduğu hatırlatılır. (9. sınıfta yer alan 3., 4., ve 5. etkinliklerin içeriklerinden yararlanılabilir). 2. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Öğrencilere eğitsel alanların her birinde başarılı olunamayabileceğini ancak bu alanlardaki güçlü ve zayıf yönleri fark etmenin hem şimdi hem de gelecekte kendileri için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–10**

**EĞİTSEL ALANLAR**

**Fen Bilimleri Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

* + Sayılarla çalışmayı ve hesaplamayı çok sever.
  + Nesneleri kategoriye ayırmayı veya olayları belli bir mantıksal ilişki içinde düzenlemeyi çok sever.
  + Matematik, fizik, kimya dersini çok sever.
  + Deney yapmayı ve yeni şeyler yapmayı çok sever.

**Türkçe-Matematik Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

* + - İsimler, yerler ve tarihler hakkında iyi bir hafızaya sahiptir.
    - Başkaları ile yüksek düzeyde sözel iletişime girer.
    - Kitap okumayı ve dinleyerek öğrenmeyi sever.
    - Matematiksel hesaplama oyunlarını çok sever.

**Sosyal Bilimler Alanında** **güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

* Kitap okumayı, araştırmayı çok sever.
* İsimler, yerler ve tarihler hakkında iyi bir hafızaya sahiptir.
* Kavramlarla ve kelimelerle çok iyi düşünür ve yazar.
* Bir şeyi başkalarıyla işbirliği yaparak, onlarla paylaşarak ve onlara öğreterek öğrenmeyi sever.

**Yabancı Dil Alanında** **güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

* Kelimelerin telaffuzlarına, vurgularına ve anlamlarına duyarlıdır.
* Dilin gramer yapısına ve fonksiyonlarına karşı duyarlıdır.
* Öğrendiği yeni kelimeleri anlamlarına uygun olarak konuşma ve yazı dilinde kullanır.

**Sanat Alanı güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

* Okurken kelimelere oranla resimlerden daha çok öğrenir.
* Varlıkların görsel imgelerini çok iyi ve net olarak hatırlar.
* Yaşına göre yüksek düzeyde beceri gerektiren resimler çizer.
* Müzik ve resim ile ilgili dersleri çok sever.
* Ders çalışırken farkında olmadan masaya vurarak ritm tutar.

Saban (2005)

**Bireysel özelliklerin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar. (Kazanım 8)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | DEĞİŞEN AİLE |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Aile ve Toplum |
| **Kazanım:** | Aile yaşamında değişen kadın erkek rollerini fark eder. **(Kazanım Numarası 160 )** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Tahta ve yazı kalemi |
| **Hazırlayan:** | K. Ayla SIRIKLI |
| **Süreç:**   1. Öğrencilerden geçmişteki ve günümüzdeki aile yapılarını gözden geçirmelerini, özellikle kadın erkek rollerinde ne tür değişiklikler olduğunu ve bu değişikliklere neden olan gelişmeleri saptamaları istenir. 2. Öğrenciler iki kişilik gruplara ayrılır ve A’lar ve B’ler olarak farklı yönergeler verilir:  * A’lar geleneksel aile yapısını ve özelliklerini temsil etmektedir. * B’ler ise günümüz aile yapısını ve özelliklerini temsil etmektedir.  1. Aile yaşamında değişen kadın erkek rolleri ile ilgili kendi karar verecekleri bir konuda karşılıklı konuşmaları istenir. Doğaçlamalar için 5 dakika süre verilir, gönüllü öğrencilerin hazırladıkları canlandırmaları sınıfa sunmaları istenir. 2. Canlandırmalardan sonra öğrencilere neler hissettikleri sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Öğrencilerden geçmişten günümüze aile yaşamında, kadın erkek rollerinde nelerin değiştiğini belirlemeleri, sınıfla paylaşmaları istenir. 4. Kadın-erkek rolleri ile ilgili saptanan değişiklikler tahtaya yazılır ve bu değişikliklerin nedenleri, sonuçları ile ilgili grup etkileşimi başlatılır. 5. Aile yaşamında değişen kadın erkek rollerini fark etmenin ve yaşamı buna göre düzenlemenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder. (Kazanım 10)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | ZARARLI ALIŞKANLIKLAR |
| **Sınıf:** | 7.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder. (Kazanım Numarası -165-) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–51, Form–52 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **\*Öğrencilere zararlı alışkanlıkların hayatımızın pek çok alanını olumsuz etkileyebileceği, çevrelerinde bu alışkanlıklara sahip insanları gözleyerek de bu zararlara ilişkin bilgi edinebilecekleri vurgulanmalıdır.**  **Süreç:**   1. Öğrenciler gruplara ayrılır. Bir hafta önceden zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerindeki etkileri ile ilgili araştırma yapmaları istenir. 2. Yaptıkları araştırmalar sınıfla paylaşılır. 3. Sağlıklı ve hastalıklı akciğer resimleri öğrencilere gösterilir. 4. Öğrencilerden Sertaç’ın ya da Burhan’ın yaşam öykülerini yazmaları istenir. 5. Gönüllü öğrencilerden yazdıkları öyküleri okumaları istenir. 6. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Yazdığınız öykülerden ve yaptığınız araştırmalardan yola çıkarak **sağlıklı** bir akciğere sahip olan insanların yaşamındaki ortak noktalar nelerdir?    * Sağlıklı bir hayat için olumlu alışkanlıklar neler olabilir?    * Olumlu alışkanlıkların kişiye ve çevresine etkileri nelerdir?    * Yazdığınız öykülerden ve yaptığınız araştırmalardan yola çıkarak **hastalıklı** bir akciğere sahip olan insanların yaşamındaki ortak noktalar nelerdir?    * Sağlıksız bir hayattaki olumsuz alışkanlıklar neler olabilir?    * Olumsuz alışkanlıklara sahip kişiler kendisine ve çevresine ne tür zararlar verir?    * Zararlı alışkanlıkların duygusal etkileri nelerdir?    * Zararlı alışkanlıkların bedensel etkileri nelerdir?    * Sağlıklı hayat için nelere dikkat ediyorsunuz? 7. Zararlı alışkanlıkların duygusal ve fiziksel yönden insan hayatına etkileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **NOT:Bu etkinlik için uzman kişilerden (doktorlardan, sigara ile savaşanlar derneğinden vb.) yardım alınabilir.**  **NOT:Bu etkinlikte, tüm zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerinde ki etkisine de dikkat çekilmelidir.**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–51**

|  |  |
| --- | --- |
| …….normlung  ter | **SERTAÇIN HAYAT ÖYKÜSÜ** |
|  |

**FORM–52**

|  |  |
| --- | --- |
| cancer | **BURHAN’IN HAYAT ÖYKÜSÜ** |
|  |
| terter |

**Güvenli ve sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir. (Kazanım 12)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLARIM |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir. **(Kazanım Numarası 166)** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | - |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ |
| **Süreç:**  Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır:  “Daha önce farklı yıllarda ve derslerde sağlıklı hayat ve gerekli alışkanlıklarla ilgili bilgi edindiniz. Bugün sağlıklı hayat ile ilgili alışkanlıklarınızın neler olduğunu beraber tekrar gözden geçireceğiz”.  Öğrencilerden bir önceki hafta sağlıklı hayat ve alışkanlıklarla ilgili gazete ve dergilerden bilgi toplamaları ve sınıfa getirmeleri istenmişti. Topladıkları bu bilgileri sınıfa sunmaları istenir.  Öğrencilerden sağlıklı hayat için bugüne kadar edindikleri alışkanlıkları ve sınıfla paylaşmaları istenir ve tahtaya yazılır.  Tahtadaki sağlıklı hayatla ilgili alışkanlıklarda eksikler varsa tamamlanarak aşağıdakine benzer bir liste oluşturulur:  **Sağlıklı Hayatla İlgili Alışkanlıklar**   * Spor yapma, * Fiziksel egzersiz ve aktiviteler gerçekleştirme, * Dengeli ve düzenli beslenme, * Beden bakımını düzenli yapma, * Sigara ve alkol vb. maddelerden uzak durma,   Öğrencilerden tahtadaki listeyi ve gazete ve dergilerden topladıkları bilgileri sınıf veya okul panosuna asabilecekleri söylenir.  Öğrencilere sağlıklı hayat ile ilgili gerekli alışkanlıkların gelişimin sadece belli dönemlerinde (Ergenlik Döneminde) değil hayat boyu önemli olduğu ve sağlıklı hayatla ilgili daha çok gerekli alışkanlıkları gelecekte de kazanmalarının önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. | |

**Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. (Kazanım 13)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | NEDEN STRES |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. **(Kazanım Numarası 172 )** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Tahta-kalem |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ- Davaslıgil, Çakıcı ve Ögel (1998)’den yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Stresin tanımını yapmak amacıyla öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:   **“Stres kelimesiyle ne ifade edilmek istendiğini düşünün. Stresin tanımını yapmaya çalışın”**   1. Öğrencilere stresin tanımı tahtaya yazılarak açıklanır.   **Tanım:**  **“Stres, insanın kendini sinirli, gergin, huzursuz veya endişeli hissetmesidir”.**   1. Öğrencilere stresin tanımını yaptıktan sonra stresten kaynaklanan gözlenebilir fiziki etkilerin neler olabileceği sorulur ve cevaplar alınır. 2. Öğrencilerin stresin bedendeki gözlenebilir belirtilerine ilişkin cevapları içinde aşağıda verilenlerden eksik olanlar varsa onlar da eklenir.   **Stresin Bedendeki Gözlenebilir Belirtileri:**   * Midede gurultular, * Kalp atışında hızlanma, * Sesin titremesi, * Ellerin terlemesi, * Ağzın kuruması, * Ellerin titremesi, * Dikkati toplayamama,  1. Öğrencilere stresin bedendeki gözlenebilir etkileri ile ilişkili olarak üzerinde durulması gereken noktanın “stresin kalp atışının artması, terleme, kas gerginliği, titreme vb. gibi bedende fiziki değişimlere yol açtığının anlaşılması” olduğu vurgulanır. 2. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinden başka ne gibi belirtileri olacağı sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinin yanı sıra psikolojik ve davranışsal belirtileri olduğunu açıklanır ve aşağıda verilenler tahtaya yazılır.   **Stresin Psikolojik Belirtileri:**   * Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama). * Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme. * Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme. * Küçük şeylere sinirlenme. * Kolayca ağlama.   **Stresin Davranışsal belirtileri:**   * + Kızgınlıktan patlamak,   + Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)   + Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,   + Zor durumlardan kaçınmak,   + Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,   + Anne-baba ile tartışma,   + İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,  1. Öğrencilerin stresin psikolojik ve davranışsal belirtilerini tartışmaları ve paylaşmalarını sağlanır. 2. Öğrencilere stres yaşayan herkesin aynı fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri göstermediği vurgulanır. (Örneğin baş ağrısı gibi herhangi bir belirtiye sahip olmanın mutlaka stres fiziki belirtisi olmayacağı). Bununla beraber, stresle ilgili yukarıda ifade edilen belirtilerin çoğuna sahip olmanın stresle yakından ilgili olduğu hatırlatılır. 3. Stresin nedenlerini ve belirtilerini bilmenin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme** | |

**Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir (Kazanım 14)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | STRES TEPKİLERİM |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. **(Kazanım Numarası 173 )** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–48 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ- MEB, f (2004)’den yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve stres yaşadıkları durumlarda nasıl tepkiler verdikleri sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir. 2. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere Form–48 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) verilir ve öğrencilerden formda yer alan stres durumunda kullanılacak etkili tepkilerden hangilerini kullanıp kullanmadıkları sorulur ve tartışmaları istenir. 3. Öğrencilerden formda yer alan stres durumlarında verilecek etkili tepkilerle kendi verdikleri tepkileri karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları istenir. Yapacakları değerlendirmede ana noktanın kendi tepkilerinin etkililiği olduğu vurgulanır. 4. Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı tepkilerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir. 5. Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir. 6. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirmenin hayatın her aşamasındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–48**

**STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER**

—Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.

—Stres tepkisi sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Siz de stres uyandıran tehlike algısına yol açan durumları gözleyin.

—Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.

—Genellikle olayları çok kritik ve acil olarak değerlendiren ve kendinizi her şeyin üstesinden gelmesi gereken birisi olarak görüp görmediğinizi belirleyin.

—Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; stresi başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.

—Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.

—Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.

* Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
* Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.

—Fiziksel gücünüzü oluşturun.

* Beden sağlığınız için haftada 3–4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur. ——Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
* Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
* İdeal kilonuzu muhafaza edin.
* Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının.
* Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
* Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.

—Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.

* Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.
* Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
* Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
* Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça olun.

**Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. (Kazanım 15)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı** | BAŞA ÇIKIYORUM |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika. |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır.**(Kazanım Numarası 174)** |
| **Öğrenci Sayısı** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf Ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–49 (Başa Çıkma Yöntemleri), |
|  |  |
| **Süreç:**   1. Öğrencilerle bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve öğrencilere aşağıda verilen bilgiler aktarılır:   “Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. Aşırı ya da olumsuz stresin aksine, olumlu stres insanın hayatına heyecan ve beklenti katar. Bütün iyiye gidişler, ilerlemeler makul düzeyde bir stres altında gerçekleşir. Son teslim tarihleri, yarışmalar, çekişmeler, hatta kızgınlıklarımız ve üzüntülerimiz bile hayatımıza bir derinlik ve zenginlik katar. Çok düşük stres, bizim sıkılmamıza neden olur ve bizi bunaltır veya hüzünlendirir. Diğer taraftan, aşırı stres elimizi ayağımızı dolaştırır. Yapmamız gereken, bizi motive edecek fakat baskı altına almayacak makul stres düzeyini bulmaktır. Ayrıca yaşadığımız aşırı stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını öğrenmektir”.   1. Öğrencilere stresle başa çıkmak için ne gibi yöntemler kullandıkları sorulur. Öğrencilerden cevaplar alınır ve bunlar tahtaya yazılır. 2. Öğrencilere insanların stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler kullandıkları, bu yöntemlerden bazılarının stresle başa çıkmada uygun olmadıkları ve yetersiz oldukları ifade edilir. 3. Öğrencilerle beraber stresle başa çıkmada uygun olan yöntemleri içeren Form–49 (Başa Çıkma Yöntemleri) tahtaya asılır ve incelenir. Formdaki solunum tekniği öğrencilerle beraber sınıfta uygulanabilir. (Bu teknikte gözlerini kapatmada sorun yaşayanın veya rahatsızlık hissedenin öğrencinin olup olmadığı sorulur, böyle bir sorunu olan öğrenci olduğu takdirde ona gözlerini kapatmak zorunda olmadığı söylenir). 4. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanmanın hayatı kolaylaştırabileceği, psikolojik ve fiziksel sağlığa önemli katkıları olacağı vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. | |

**FORM–49**

**BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz**.

Zihinsel olarak yaşadığınız gerginlik bedeninize de yansır. Özellikle kaslarınız daha da gergin hale gelir. Gece uyurken bile kaslar gerginliğini koruyabilir. Bu yüzden sabahları yorgun ve yeterince dinlenmemiş olarak uyanabilirsiniz. Oysa bu durum gevşemekle giderilebilir. O halde **Gevşeme tekniklerini** öğrenmelisiniz:

Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz: Bu uygulamalar sayesinde solunumunuz düzelir, nabzınız yavaşlar, stresin yarattığı gerginlik giderilir.

**Örnek gevşeme teknikleri**

**Derin solunum**

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirisiniz.

**Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

Yürüyüşe çıkarak, bisiklete binerek, yüzerek ve benzeri aktiviteler yaparak stresin etkilerinden fiziksel aktiviteyle kurtulabilir ve sakinleşebilirisiniz.

**Bir Egzersiz örneği**

Duvara sırtınızı dayayıp yerde oturun ve ayaklarınızı uzatın. Bir kuklacının ellerinizi ve başınızı iplerle kontrol ettiğini hayal edin. Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinizin ve başınızın serbest kaldığını düşünün. Bedeninizi rahat bırakın.

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.

Sonra yumruğunuzu açın ve elinizin bütünüyle gevşemesine izin verin. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki durumun farkını görün.

Bu yöntemi bedeninizdeki çeşitli kas grubu için tekrar edin.

**Davranışlarınızın sonuçlarını tahmin edin.**

Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir.

Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

**Olumlu düşünün**

Sürekli yaşadığınız olumsuz durumları düşünüyor, tekrar tekrar aynı olayı hatırlıyorsunuz. Ayrıca stres verici bir duruma girmek üzereyken o sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığınız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

* Ya hep ya hiç” türü düşünme: Bu sınavdan ya geçerim ya da hayatım kararır.
* Aşırı genelleme: “ Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”
* Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışamıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor.”
* Olumluyu geçersiz kılmak:”Sınavı kazandım ama şanslıydım. Ancak bu şansın çok sürmeyeceğinden eminim.
* Hep bir sonuca varmak: Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor”, Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki
* Aşırı büyütme ya da küçültme**:** Sınavı geçemezsem hayatım kayar.
* “Me’li- Ma’lı “ cümleler: “Bugün mutlaka Ahmet’i görmeliyim”, “Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım”
* Etiketleme ve yanlış etiketleme: “Bunların hepsi geri zekâlı”
* Kişiselleştirme: Öğretmen Ayşe’ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu.

**Olumlu hayaller kurun.**

Geçmişte yaşadığınız ve hatırlamaktan zevk aldığınız ya da gelecekte yaşamak istediğiniz olumlu şeyleri düşünmek stresinizi azaltacaktır.

Zihninizde kendinizi bulunmaktan zevk alacağınız bir yerde hayal edin. Bir deniz kenarında, ormanda, bir dağ evinde, sevdiğiniz bir insanın yanında . Ardından orayla ilgili tüm ayrıntıları gözünüzde canlandırın ve hissetmeye çalışın. Rüzgârın sesi, yaprakların hışırtısı denizin kokusu, duyduğunuz bir müzik. Hayal ettiklerinizin hissetme kapasitesine sahip olduğunuzu unutmayın.

**Paylaşın**

Yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi kimseyle konuşmuyorsunuz. Bu nedenle kendinizi yalnız hissediyorsunuz ve yaşadığınız olumsuzluklarla tek başına mücadele etmek zorunda kalıyorsunuz.

**İletişim Kurun**

Yaşadıklarınızın ve hissettiklerinizin sevdiğiniz insanlarla paylaşın. Onlardan destek alın. Okul rehber öğretmeninizden ve gerektiği takdirde daha farklı uzmanlardan yardım alın.

**Kendi öğrenme stilini belirler. (Kazanım 16)**

**ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ**

Sizi en iyi tanımlayan aktivitelerin yanına bir işaret koyun. İçinde en fazla işaret bulunan bölüm sizin baskın öğrenme stilinizi belirler. Farklı bölümlerde aynı sayıda işaretlenmiş aktivite bulunabilir. Bu da davranışlarınızda ya da öğrenme ortamlarında her üç öğrenme stilini de eşit ağırlıklı olarak kullandığınızı gösterir.

**Dokunarak-Hareket ederek**

1.      \_\_\_\_\_\_\_ Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde kağıdı katlarım

2.      \_\_\_\_\_\_\_ Sandalye de otururken sallanırım

3.      \_\_\_\_\_\_\_ Bacağımı sallarım

4.      \_\_\_\_\_\_\_ Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım

5.      \_\_\_\_\_\_\_ Her şeye dokunmak isterim

6.      \_\_\_\_\_\_\_ Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim

7.      \_\_\_\_\_\_\_ Bir şeye dokunmadan sadece görerek ve duyarak ona inanmam

8.      \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle hiperaktif olduğum söylenir

9.      \_\_\_\_\_\_\_ Objeleri biriktirmeyi severim

10.  \_\_\_\_\_\_\_ Kürdanları, kibritleri küçük küçük parçalara kırarım

11.  \_\_\_\_\_\_\_ Aletleri açan boşaltır sonra yine bir araya getiririm

12.  \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle çok banyo yapar ya da duş alırım

13.  \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle ellerimi kullanarak ve hızlı konuşurum

14.  \_\_\_\_\_\_\_ Başkalarının sözünü keserim

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM

**Duyarak**

1.      \_\_\_\_\_\_\_ Konuşmayı severim

2.      \_\_\_\_\_\_\_ Dinlemeyi severim

3.      \_\_\_\_\_\_\_ Kendi kendime konuşurum

4.      \_\_\_\_\_\_\_ Yüksek sesle okurum

5.      \_\_\_\_\_\_\_ Okurken parmağımla takip ederim

6.      \_\_\_\_\_\_\_ Okurken kağıda çok yaklaşırım

7.      \_\_\_\_\_\_\_ Gözlerimi ellerime dayarım

8.      \_\_\_\_\_\_\_ Genellikle diagram ve grafiklerle aram iyi değildir

9.      \_\_\_\_\_\_\_ Yazılı karikatürleri tercih ederim

10.  \_\_\_\_\_\_\_ Görsel ve sözcük hatırlama hafızam iyi değildir

11.  \_\_\_\_\_\_\_ Kopyalanacak bir şey olmadan kolay çizemem

12.  \_\_\_\_\_\_\_ Haritalardan çok sözel tarifleri ve yönergeleri tercih ederim

13.  \_\_\_\_\_\_\_ Öğrenmek için jingle kullanırım

14.  \_\_\_\_\_\_\_ Sembol ve simgelerle aram iyi değildir

15.  \_\_\_\_\_\_\_ Sessizliğe dayanamam..ya ben ya da diğerlerinin konuşmasını isterim

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM

**Görerek**

1.      \_\_\_\_\_\_\_ Duyduğum yönergelere dikkat etmem

2.      \_\_\_\_\_\_\_ Sözel tariflerin tekrarlanmasını isterim

3.      \_\_\_\_\_\_\_ Sözcükleri hatasız yazarım

4.      \_\_\_\_\_\_\_ Konuşmacının ağzını izlerim

5.      \_\_\_\_\_\_\_ Şarkı sözlerini hatırlamada zorlanırım

6.      \_\_\_\_\_\_\_ Çok not tutarım

7.      \_\_\_\_\_\_\_ Başkalarının ne yaptığını gözlerim

8.      \_\_\_\_\_\_\_ Radyo ve televizyonu yüksek sesle dinlerim

9.      \_\_\_\_\_\_\_ Diagram ve grafikleri kolay algılarım

10.  \_\_\_\_\_\_\_ Telefonda konuşmayı sevmem

11.  \_\_\_\_\_\_\_ Biri bana ders verir gibi birşeyler anlatırsa başka dünyalara dalarım

12.  \_\_\_\_\_\_\_ Sözel yönergeleri kullanamam..haritaya gereksinim duyarım

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ TOPLAM

**Farklı öğrenme stilleri için öneriler**

**Dokunarak-Hareket ederek  Ders çalışırken**

Sık sık ara vermeye gereksinim duyabilirsiniz. Sözcükleri ya da sözel bilgileri öğrenirken onları kuma yazın! ya da kilden yaratın!. Öğrenirken ellerinizi kullanabileceğiniz her fırsat size yardımcı olacaktır. Ders çalışırken hareket edin. Örneğin küçük çocuklar çarpım tablosunu öğrenirken trampolin üserinde atlayabilirler.

**Öğretmenlere ipuçları**  
 Bu öğrenciler genellikle öğretmenleri tarafından başarısız olarak görülürler. Aslında bu öğrenciler yaratıcıdırlar ve ellerini kullanabilecekleri fırsatlar ararlar. Sınıfta mümkünse size yakın oturmalılar ve aktiviteleri iyi organize edilmelidir. Bu öğrencilerin hareketliliklerinden sınıfta yararlanabilirsiniz. Örneğin sınıf panosunu düzenleyebilirler, sınıfın temizlenmesine yardımcı olabilirler ya da hareket gerektiren diğer işleri yapabilirler. Hatta sınıfta yapmaları gerekenleri ayakta yaharak bile daha rahat edebilirler.

**Duyarak Ders çalışırken**

Bu öğrenciler ders çalışmak için sessiz bir yere ihtiyaç duyarlar. Yüksek sesle okumakla ya da teybe kaydedilmiş materyali dinlemekle öğrenmelerine katkıda bulunurlar. Başka bir arkadaşla çalışmak da bu çocuklar için iyi olabilir.

**Öğretmenlere ipuçları** Bu öğrencilere önceden kaydedilmiş bilgiyi dinletebilirsiniz. Bu mümkün olmazsa kendi kendilerine yükses sesle okumalarna ya da bir arkadaşı okurken dinlemelerine izin verin. Yazıl ödevlerde büyük ihtimalle ekstra zamana gereksinim duyabilirler.

**Görerek Ders çalışırken**

Görsel öğrencilerin çalışabilecekleri derli toplu ve karışık ve kalabalık olmayan bir yere gereksinimleri vardır. Ders notları tutmaları yararlıdır. Ders kitabında ya da yazılı metinlerdeki resimlerden çalışmak bu öğrencilere çok uygundur. Bu öğrenciler genellikle yazılı sınavlarda başarılıdır.

**Öğretmenlere ipuçları** Bu öğrencilerle çalışırken tahtaya yazarken onlara arkanızı dönmeyin çünkü bu öğrenciler siz konuşurken sizin ağzınızı görmek isteyeceklerdir. Görsel öğrenciler ders anlatımı sırasında eğer not tutmuyorlarsa dersten kolayca uzaklaşacaklardır. Bu öğrenciler yazılı yönergelere gereksinim duyarlar. Bu öğrenciler için genellikle okumayı öğrenirken fonetik yöntem uygun olmamaktadır.

Kaynak: Nancy Cheatwood Ellis ngayle

**Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir. (Kazanım 17)**

**ÖĞRENCİNİN HAK VE SORUMLULUKLARI**

**HAKLAR**

-Düşüncelerini özgürce ifade etme

-Güvenli ve sağlıklı bir okul ve sınıf ortamında bulunma

-Bireysel farklılıklarına saygı gösterilmesi

-Kendisine ait değerlendirme sonuçlarını zamanında öğrenme ve sonuçlar üzerindeki fikirlerini ilgililerle tartışabilme

-Kendisine ait özel bilgilerin gizliliğinin sağlanması

-Okulun işleyişi, kuralları, alınan kararlar hakkında bilgilendirilme

-Okul kurallarının uygulanmasında tüm öğrencilere eşit davranılması

-Kendini ve diğer öğrencileri tanıma, kariyer planlama, karar verme ve ihtiyaç duyduğu benzer konularda danışmanlık alma

-Akademik ve kişisel gelişimini destekleyecek ders dışı etkinliklere katılma

-Okul yönetiminde temsil etme ve edilme

-Özgün eserlerimiz (Tiyatro, Müzik konseri, resim ve yazılarımız…) sosyal çevre ile bütünleşme

-Öğretmelerimle sosyal ve duygusal problemlerimi rahat paylaşma

-Demokratik, katılımcı, eşit ve adaletli bir yönetim anlayışı .

-Meslekleri tanıtıcı bilgiler verilmesi ve ilgi yeteneklerimin fark edilmesine yönelik objektif test ve tekniklerin uygulanması.

-Okulun teknolojik imkânlarından yararlanma.

-Öğrencilerin kendilerini daha iyi ifade edebilecekleri dilek-istek kutuları düzenleme

**SORUMLULUKLAR**

-Okulda bulunan kişilerin haklarına ve kişisel farklılıklarına saygı gösterme.

-Ders dışı etkinliklere katılarak ve bu etkinliklerden en iyi şekilde yararlanma.

-Arkadaşlarının ve okulun eşyalarına zarar vermeme; Yanlışlıkla zarar verildiğinde zararın     bedelini karşılama.

-Sınıfça belirlenen kurallara uyma.

-Okul kurallarına uyma.

-Okul yönetimine (fikir, eleştiri, öneri ve çalışmalarımla) katkıda bulunma.

-Arkadaşlarına, öğretmenlerine ve tüm okul çalışanlarına saygılı davranma.

-Hiçbir şekilde kaba kuvvete ve baskıya başvurmama..

-Okulun bilim ve sanat panolarına; fotoğraf, video, yazı ve afişlerle katkı yapma.

-Okulda düzenlenecek eğitim çalışmalarına (Toplantı, seminer, konferans vb) katılma

-Okul dışında da Akçakoca Lisesi ve Akçakoca Barbaros Anadolu Lisesi öğrencisine yaraşır bir şekilde davranma.

-Derslerin ahengini, seyrini bozacak hal ve hareketlerden kaçınma.

-Okul kıyafetini temiz ve düzenli giyme.

-Ödevlerini tam ve zamanında yapma ve derslere hazırlıklı gelme.

**Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir. (Kazanım 18)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ NEDİR? |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Verimli ders çalışma tekniklerini açıklar.**(Kazanım Numarası 47)** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–2 (Dinleme Becerilerini Geliştirmek)  Form–3 (Okuma Becerilerini Geliştirmek)  Form–4 (Not Alma ve Yazma Becerilerini Geliştirmek)  Form- 5 (Bireysel Çalışma Becerilerinizi Geliştirmek) |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ, Erkan (2006),  Yanaeroğlu ve Bilge (2003)’den yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere Form–2 (Dinleme Becerilerini Geliştirmek), Form–3 (Okuma Becerilerini Geliştirmek), Form–4 (Not Alma ve Yazma Becerilerini Geliştirmek) ve Form–5 (Bireysel Çalışma Becerilerinizi Geliştirmek) öğrencilere verilir. 2. Formlarda yer alan bilgiler öğrencilerle birlikte okunarak öğrencilerin kendilerini bu konularda değerlendirmeleri ve bir önceki etkinlikte verilen Form–1’deki (Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Verimliliği Değerlendirme Anketi)’ne verdikleri cevapları evde tekrar gözden geçirmeleri istenir. 3. Verimli ders çalışma tekniklerini bilmenin ve uygulamanın düzenli, planlı ve başarılı bir öğrenci olmaları için ne kadar önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. | |

**FORM–2**

**DİNLEME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK**

Etkili dinleme, dinlerken o ana kadar söylenenlerden bir sonra söylenebilecekleri tahmin etmeyi içerir. Bunu yapmaya çalışmak derste sürekli uyanık kalmanızı, dikkati sürdürmenizi, motivasyonunuzun artmasını ve aktif olmanızı sağlayacaktır. Doğal olarak bunu sağlayabilmek için etkili dinlemede öğrenmenin daha aktif ve etkili olmasını sağlayan İFİKAN isimli etkili dinleme yaklaşımı uygulayabilirisiniz. Bu yaklaşımı uygularken size uyan ve uymayan yanlarını keşfetmeniz gerekmektedir.

**İleriye Bak**

Dersten önce o dersle ilgili kısımları okumak ve hazırlıklı olmak. Bu sırada önemli formüllere, yerlere, isimlere, kavramlara dikkat etmek kalıcılığı sağlayacaktır.

Derse ilişkin ön okuma sırasında kafada oluşan soruları yazmak gerekir. Eğer bunları sağlayamadıysanız bile ders sırasında tahminler yapmanıza engel değil, dinlediğiniz kısımlardan diğer kısımları tahmin etmeye çalışabilirsiniz.

**Fikirler**

Önemli olan ve konuyu oluşturan fikirlere uyanık olmanızı sağlamaya yöneliktir. Bir konuyu dinlerken ana temayı ve fikri yakalamaya çalışmak öğrenmenin önemli bir adımını atmak anlamına gelir. Bilginin yeni olup olmadığını, neyi ortaya koyduğunu, temelde anlatmak istediğinin ne olduğunu sorgulayarak yapılan dinleme ile fark edeceksiniz ki; temel bir bilgi sürekli olarak işlenmektedir.(Açıklamalarla, örneklerle, tekrarlarla, ödevlerle vb).

**İşaretler**

Dinlerken de okumadaki gibi belli noktalara, bölümlere işaret edilir. Tıpkı bir kitaptaki bilginin daha koyu veya italik yazılması; bazı işaretler konması gibi öğretmen veya dinlediğiniz kişi de önemli bölümlerde ses tonunda, hecelerin vurgusunda ya da doğrudan bazı kelimelerle: önemli, başlıca, can alıcı, unutmayın ki, gerçekte gibi ifadelerle, örnekler vererek veya kendine özgü bazı ifadeler ve yöntemlerle konunun önemini, farklı görüşleri ortaya koyacaktır. Bu noktaları kaçırmamak özellikle o dersin sınavlarında sizin için önemli ipuçları olabilir.

**Katıl**

Ders veya dinlediğiniz konuyu etkileşim içinde son derece önemlidir. Sizi uyanık tutarken, anlatanı da motive der. Anlatılan konuyu daha zevkli hale getirmek sizin ne kadar katıldığınızla da yakından ilgilidir. Anlatan kişinin yöntemi bu konuda en önemli faktör olsa da ona katılarak; konuya arklı açılardan bakabilmek, anlatılanın motivasyonun artırmak, beden diliyle kendini ifade edebilmek dinlenen konuyu daha zevkli ve hareketli bir hale getirecektir.

**Araştır**

Ön hazırlık sırasında veya dinlerken aklınıza takılan sorular sormalı, konuyu farklı boyutlarıyla ele almayı denemelisisiniz. Verilen cevaplar yeterli gelmediyse yenilerini sormaya çekinmemelisiniz çünkü öğrenmek için ordasınız. Hiç bilmediğiniz bir konuda “bu konudan hoşlanmıyorum” diyerek uzaklaşmak yerine kendinize o konuyla ilgili şans tanımak yerinde olur. Bir süre sonra “eğitimim sırasında bu konuyu hiç böyle düşünmemiştim çok daha zevkliymiş” demek için konuyla ilgili fikir sahibi olmadan önce bilgi sahibi olmak gereği unutulmamalıdır.

**Not tut**

Not tutmak dinlemeyi aktif bir şeklide sağlayan, şimdiye kadar anlatılanları toparlayan bir içeriğe sahiptir. Gerçek anlamda kalıcı bilgileri edinmeye ve bilgileri kalıcı kılmaya yönelik not tutmak; ileriye bakarak, fikirlere ve işaretlere dikkat ederek, katılarak, araştıran sorular sorarak olabilir. Bu da etkili dinlemenizin sağlayacağı uyanıklığı, motivasyonu ve hareketliliği sağlar. Ancak not tutarken anlaşılır, kısa, özgün işaretleri kullanarak, okurken veya tekrar ederken kendinize en uygun olan tarzda tutmaya dikkat etmelisiniz.

**FORM–3**

**OKUMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK**

Etkili okuma; öğrenmeyi önemli ölçüde olumlu yönde etkileyen bir yöntemler bütünüdür şeklinde tanımlanabilir.

**Ön İnceleme:** Bir kitabı elinize aldığınızda kitabı belli bir çerçeveye yerleştirerek onu anlayarak okumak; hiç bilmediğiniz bir yere yolculuğa çıkarken incelenen harita gibidir. İşi kolaylaştırıp, harcanacak zamanı azaltır. Kitabın önsözünü, son sözünü, yazarın notunu, hakkındaki bilgileri, içindekiler bölümünü incelemek hem kitaptan alınacak zevki artırır hem de işi kolaylaştırır.

**Altını çizmek:** Okunan metnin önemli bulunan yerlerini çizmek aktif okumayı sağlayacaktır. Ana hatları belirlemeyi, özet yapmayı, tekrarı, hatırlamayı kolaylaştıran yönleri vardır. Ancak;

-Kitabın koyu, yatık gibi özel yazım biçimleri kullanılmış bölümlerine dikkat etmek, tekrar atını çizmek yerinde olur.

-Kendinize uygun alt çizme yöntemini (renk-şekil vb.) belirlemeye dikkat edilmelidir.

-Altını çizerken gereğinden fazla çizmemek gereklidir. Bu gereksiz bilgilerin de çizilmesi anlamına gelebileceği gibi çizilen yerlerin fazlalığı oradaki bilgilerin önemini yitirmesine, sıradan algılanmasına da neden olabilir.

**Özet çıkarmak:** Özet çıkarmak, okurken işaretler koymanın, altını çizmenin, ön inceleme yapmanın yanı sıra konuya ilişkin bilgileri toparlaması açısından önemli bir yöntemdir. Akılda kalıcılığı ve tekrarı kolaylaştırıcı yönleri bu yöntemi verimli kılmaktadır.

Etkili okuma öğrenmenin daha aktif ve etkili olmasını sağlayan ISOAT isimli etkili okuma yaklaşımı uygulayabilirisiniz.

**İzle:** Ön incelemeyi içeren bir yaklaşımdır. Kitabın başlangıcındaki, sonucundaki, bölümler arasındaki notları, konu başlıklarını içindekileri, kaynakçayı incelemeyi içerir ve kitabı tanımaya yöneliktir.

**Sor:** Bu aşama konu başlıklarına ve içeriğine uygun olarak ne, nasıl, nerede ne zaman gibi soru ifadeleri oluşturmayı içerir. Okumanın amacı bu sorulara yanıt aramak biçiminde şekillenir. Metni okuma bitince soruların cevaplanmış olması gerekir. Böylece konunun bakılması gereken farklı yönlerinin anlaşılması sağlanır.

**Oku:** Soruların yanıtlarını bulabilmek için o bölümün okunmasını içeriri. Yazılan soruların yanıtlarını yazmayı da içine alarak yapılacak bir okuma, öğrenmenin kalıcı olması açısından da son derece etkilidir.

**Anlat:** Şimdiye kadar toplanan bütün bilgilerin anlatılmasını içerir. Yazılan sorularla beraber yanıtların zaman kaybı olarak değerlendirilmeden yüksek sesle anlatılması İSOAT’ın bu bölümünü oluşturur.

**Tekrar et:** Öğrenmenin en önemli kaynağı tekrardır.Soruların cevaplara bakılmaksızın zihinden yanıtlanması önemli bir ölçüttür. Eğer yanıtlayamıyorsanız o bölüm öğrenilmemiş demektir.

**FORM–4**

**NOT ALMA VE YAZMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK**

-Derste not alırken kısaltmalar kullanınız. Kullandığınız kısaltmaları tekrar okuduğunuzda anlayabileceğiniz kısaltmalar olmasına dikkat ediniz.

-Uzun cümleler not almanız gerekiyorsa hem notunuzu almak hem de not üzerinde düşünmek için kendinize zaman tanımak için kısaltmalara fazlasıyla yer veriniz. Örneğin “sözcüklerin sesli harflerinin birçoğunu yazmadan not alabilirsiniz” gibi.

-Notlarınızı bir önceki okuma becerileri kısmında anlatıldığı gibi renkli kalemlerle önem sırasına göre almaya özen gösteriniz.

-Notlarınızı uygun olan ilk fırsatta gözden geçiriniz.

Erkan (2006)

**FORM–5**

**BİREYSEL ÇALIŞMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK**

—Öncelikle mutlaka bir çalışma planı hazırlayınız. Programın takip edilebilir ve gerçekçi olmasına özen gösteriniz.

—Çalışmaya başlamadan önce tüm çalışma materyalinizi (kitap, defter, kalem vb.) hazırlayıp çalışma mekânınıza getiriniz.

—Çalışma sırasında bir şeyler yeme- içme alışkanlığınız varsa bunları da önceden hazırlayınız.

—Çalışma mekânınızda dikkatinizi dağıtabilecek her şeyi tamamen ortadan (göz önünden) kaldırınız. Eğer ortadan kaldıramayacağınız şeyler varsa onlara sırtınızı dönünüz. Ayna, resim, televizyon, bulmaca, dergi, gazete vb. gibi şeyler dikkatinizi dağıtacaktır.

—Telefon vb. durumları kendi istediğiniz gibi ayarlayınız. Örneğin arkadaşlarınıza, önceden “beni 21.30’la 21.50 arasında arayabilirsin” gibi.

—Ortamın aydınlık, normal ısıda ve sessiz olmasına dikkat edin.

—Verimli okuma, verimli not alma kurallarına uymaya dikkat ediniz.

—Belirlediğiniz molalar haricinde mola kullanmamaya özen gösteriniz.

—Çalıştığınız konu ya da dersle ilgili bir sonraki dersin konusuna göz atınız. Sorularınızı çıkartınız.

—Ertesi günkü derslere göz atıp sorularınızı çıkartınız.

— Ertesi günle ilgili hazırlıklarınızı yapınız.

Erkan (2006)

**Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar. (Kazanım 19)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | NASIL BAŞARIRIM? |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenler açısından kendini değerlendirir. (Kazanım Numarası -43-) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | - |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **\*Bu sınavlar ders yılı içersinde yapılan sınavlarla ilgilidir.**  **Süreç:**   1. Öğrencilerden başarılı ve başarısız oldukları bir sınav anını hatırlamaları istenir. 2. Öğrencilere sınavlarda başarılarını etkileyen olumlu ve olumsuz etmenlerin neler olduğu sorulur. Başarılı oldukları sınavlardaki etmenler kâğıdın bir bölümüne başarısız oldukları sınavlardaki etmenler diğer tarafa yazılır.   **“Burada sınav başarısından kastedilen şeyin kopya çekerek alınan yüksek puan olmadığı ifade edilmelidir.”**   1. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Sınavlarda başarısız olduğunuzda neler hissediyorsunuz?    * Sizce sınavınızda neden başarısız oldunuz?  * Sınavlardaki başarısızlığınızın o anki sonuçları nelerdir? Bu başarısızlıklar geleceğinizi nasıl etkiler? * Sınavlarda başarılı olduğunuzda neler hissediyorsunuz? Neler yaşıyorsunuz? * Sizce sınavınızda neden başarılı oldunuz? * Sınavlardaki başarınızın o anki sonuçları nelerdir? Bu başarılar geleceğinizi nasıl etkiler? * Sınava hazırlanırken nelere dikkat edilmelidir? Nasıl hazırlanılmalıdır?  1. Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin neler olduğuna ilişkin öğrencilerin açıklamalarına öğretmen eklemede bulunur, öğrencilerle birlikte değerlendirme yapar. 2. Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin sınav başarısındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **NOT:4. sınıfın 3. etkinliğinde sınav başarısını etkileyen etmenlere ilişkin bilgi verilmiştir. Öğretmen gerekli gördüğü takdirde bu bilgiden faydalanabilir.**  **Değerlendirme:** | |

**Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar. (Kazanım 20)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | SINAVLAR VE BEN |
| **Sınıf:** | 7. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisini fark eder.(Kazanım Numarası -37-) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form-59 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**   1. Öğrencilerden kendilerine birer eş seçmeleri ve seçtikleri arkadaşları ile birlikte sınavlara girmeden önce neler hissettikleri, hangi duyguları yaşadıkları ve neler düşündükleri üzerine 10 dakika konuşmaları istenir. 2. Öğrenciler konuşmalarını tamamladıktan sonra yaşanılan duygu ve düşünceleri sınıfla paylaşmaları istenir ve bu duygu ve düşünceler tahtaya yazılır. 3. Bu duygu ve düşünceleri taşıyan bir öğrencinin sınava girmeden önceki halini gönüllü öğrencilerden canlandırmaları istenir. 4. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Sınav kaygınız başarınızı nasıl etkiler?    * Sınav kaygınızın başarınızı etkilediği durumlar oldu mu? Nasıl?    * Sınav kaygısı ile sınava girildiğinde başka neler olabilir? 5. Sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Form–59 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–59**

|  |
| --- |
| **SINAV KAYGISI**  Eğitim öğretim süreci ve hayatın birçok alanında sınavlarla karşılaşılmaktadır. İnsanlar bazen durumsal olarak bazen de sürekli kaygı halinde olabilirler. Diğer birçok duyguda olduğu gibi kaygının da altında yatan birçok neden vardır. Kaygıyı tetikleyen ve tabiî ki kaygının da tetiklediği duygu ve davranışlar yaşanabilmektedir.  **SINAV KAYGISININ ETKİLERİ…**  Spielberger’e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur (Özdemir ve Ergene 2005).  Sınav kaygısının birbirinden farklı olumsuz düşünceler ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutu vardır.  Olumsuz düşünceler (kuruntu), sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bireyin genelde kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve iç konuşmalarını içerir. Yapılması gerekeni yapacağına, işi başaracağına, karşılaştığı problemi çözeceğine; “ya yapamazsam; ya başaramazsam!” Gibi olumsuz düşüncelerle dikkatin dağılmasına (ya da hatalı yönde yoğunlaşmasına) neden olan bir süreçtir. “dikkat hipotezi” ile de anılan kuruntu, yüksek sınav kaygılı bireylerin sıklıkla yaşadıklarını ifade ettikleri bir olgudur. “Daldım”, “kendimi iyi veremiyorum”, “okuduklarımı anlamıyorum”, “ya bu sınavdan iyi sonuç alamazsam?”, “ben zaten yeteneksiz, beceriksiz biriyim”, türünden iç konuşmalar “kuruntu” lama örnekleridir. Bireye yarar yerine zarar getirir. Zihinsel-entelektüel davranışlarını verim ve üretkenliğini olumsuz etkileyerek başarısını düşürür (Öner, N. 1989).  Duyuşsallık ya da heyecansallık, sınav kaygısının duyusal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma-sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık belirtileri olarak kabul edilir (Öner, N. 1989).  Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav/değerlendirme durumunda “özvarlığının” tehdit edildiği korkusuna kapılır. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma, vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri (kuruntuları) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar. Genelde, yüksek sınav kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiride bulunurlar. Öz kavramları olumsuz, öz-güvenleri düşüktür. Davranışlarında savunucudurlar (Öner, N. 1989).  Sınav kaygısı, öğrenciler için büyük bir sorun olabilmekte ve yaşamlarını olumsuz etkileyebilmekte. Sınav kaygısını, “Herkes yaşar mı?” , “Kaygıyı kontrol edebilir misiniz?”, “Sınav kaygısını yenmek için neler yapılabilir?”, “Yazılı ve çoktan seçmeli sınavlarda nelere dikkat edilebilir?” ve “Kimlerden yardım alınabilir?” başlıkları ile sınav kaygısını ele alırsak; (Koç, Y., P. ,Otrar M. 2003).  **“Kendinize inanmayı ve güvenmeyi öğrenirseniz sınav kaygısını yenebilirsiniz.”**  **HERKES SINAV KAYGISI YAŞAR MI?**  Sınava giren her öğrenci belli oranda kaygı yaşar. Ancak bazı öğrenciler için bu kaygı, gösterecekleri performansı ciddi şekilde etkileyecek kadar şiddetlidir.  Bazı öğrenciler için sınav bir fırsattır. Sınavları neler bildiklerini göstermek için yakalanmış birer fırsat olarak görürler. Bazıları ise sınavı bir tehdit olarak görür. Örneğin, geçmişteki bir sınavda başarılı olamayan öğrenciler girdikleri bütün sınavlarda başarısızlık korkusu yaşayabilirler.  Sınav kaygısını yaşayan öğrenciler, daha çok bilgi sahibi olsalar bile, sınavlarda, kaygısını kontrol edebilen arkadaşlarına göre daha çok yıpranırlar.  **“Endişelenmeyin, sınav kaygısını yenmek “öğrenilebilir”.**  **KAYGIYI KONTROL EDEBİLİRSİNİZ!**  Duygularınızla mantığınızı karıştırmayın. Düşünün… Niye kaygılı ve endişelisiniz?  Olumsuz düşünceler ve endişeler yıpratıcıdır. Ancak her duygusal, endişe verici düşüncenin çözümü için mantıklı bir yol vardır. İçinizden geçen her olumsuz duygunun yerine koyabileceğiniz olumlu bir duygu mutlaka vardır. Örneğin; éBu sınav için asla yeterince çalışamama düşüncesiyle” Çalışmak için zamanım var, çalışma programımı tam olarak uygular ve konsantre olursam başarılı olabilirim” düşüncesi yer değiştirebilir.  **SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN…**  Uygun bir çalışma ortamı oluşturunuz:  Her gün aynı mekânda çalışın; çalıştığınız mekânda konsantrasyonunuzu bozacak şeyler bulunmasın. TV, telefon, arkadaşlar ve benzerlerinden yalıtılmış bir yerde çalış!  Yeterince aydınlatılmış bir sıra ya da masada oturun. Çok rahat koltuklardan ya da yataktan uzak dur!  Yorgunken ders çalışmaya kendinizi zorlamayın. Dinlen ve zinde hissetmeye başladığında tekrar çalışmaya başla.  Gevşeme tekniklerini öğrenin. Kaygını kontrol etmene yardımcı olacak!  Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:  Etkili bir öğrenme için kendinize uygun bir çalışma tarzı belirleyin. Kendi tarzınla kendi hedeflerin için öğren.  Düzenli ve iyi not tutun. Ders notlarını yeterli ve düzgün bir şekilde defterine geçir!  Her hafta düzenli olarak tüm notlarınıza göz atın. Başarıda öğrenmek kadar unutmamak da önemli!  Bir çalışma programı hazırlayın. Bir yıl ya da dönem için sınav gün/haftalarını ve önemli tarihleri işaretle! Daha az kapsamlı ve daha kısa vadeli programları uzun bölümlü programlara tercih et! Ders çalışma planında hangi miktarda ve zorlukta konu bulunacağı konusunda gerçekçi ol! Programında kısa dinleme aralarına yer vermeyi unutma!  Öğretmeninizi kolaylaştıracak yardımcı malzemeler hazırlayın. Teknik Terimleri ve yabancı sözcükleri öğrenmek için küçük kartlar kullan! Tarihi olaylar için zaman kartları ve çizelgeleri hazırla!  Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:  Sınavdan önce iyi uyuyun. Gece uyumadan çalışabilmek için asla ilaç kullanma!  Beslenmenize dikkat edin. İyi beslen; fakat karnını tıkla basa doyurma!  Yardım istemekten çekinmeyin. Malzemelerle, konuyla ya da plan yapmayla ilgili bir zorluk yaşarsan yardım al!  Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:  Derslerinize devamsızlık etmeyin. Boş geçen ders ve günler sınav haftalarında kaygıyı artırır.  Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.  Bilgiyi küçük parçalara bölün ve kolaydan zora doğru ilerleyin. Başlangıç konuları en kolay hatırlayabileceğin konular olsun!  Konuyu anlamak için anahtar kelimeler bulun. Anahtar kelimeler üzerinde yoğunlaş!  Hayal Gücünüzü Pozitif Yönde Kullanın:  Hayal gücünüzü felaket senaryoları üretmek için kullanırsanız elbette kaygıya kapılırsınız. Kendi kendinizi sakinleştirmeyi öğrenmelisiniz. İç dünyandan kaybedenin değil, kazananın rolünü üstlen! Ya olmazsa diye düşünmekten vazgeç! Uygun şekilde çalışmışsan başarılı olursun, merak etme!  Rahatlamayı ve Gevşemeyi Öğrenin:  Gerginlik veya kaygı yaşadığımızda vücudumuz bazı tipik tepkiler verir. Bunları gidermek için bazı teknikler uygulayabilirsiniz.  Sıkı kıyafetlerini (örneğin kravatını, gömlek yakanı) gevşet, rahat bir oturuş durumu al.  Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10’a kadar say.  Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış.  Bacaklarını tekrar ger ve yine 10’a kadar sayarak yavaşça gevşet.  Bedenini, bacaklarını, karnını, boynunu, başını yavaşça hareket ettirmeye, kasmaya ve gevşemeye devam et.  Yavaşça ve derin nefes al.  Rahatlama Teknikleri…  Kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde,  Sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda,  Çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.  Eğer Sınav Esnasında Donup Kalırsanız…  Gözlerinizi kapatın,  Uzun ve derin bir nefes alın,  Nefesini yavaşça bırakın,  Nefes alışınıza konsantre olun yani nefes alıp verişinizi duyun ve hissedin.  Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,  Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.  Bütün Geleceğinizi Bir Sınav İle Özdeşleştirmeyin!  Bir sınavın tüm yaşamınızı “ya hep ya hiç” şeklinde etkilemesi mümkün değil.  Daha uygun çalışma alışkanlıkları ve bazı gevşeme teknikleri kaygınızı kontrol etmekte size yardımcı olabilir.  Nasıl gevşeyeceğinizi ve sınav kaygısını kontrol etme yöntemlerini öğrenerek kendinize yardımcı olabilirsiniz.  Sakın ilaç (hap) kullanmayı düşünmeyin! Doktor tavsiyesiyle zorunlu olarak kullanılanların dışındaki ilaçlar kaygınızı azaltmazlar; hatta daha fazla kaygılanmanıza bile neden olabilir.  Bazı basit öz-disiplin tekniklerini öğrenerek konsantrasyon gücünüzü geliştirebilirsiniz.  Başarı sağlamanın tek yolu çalışmaktır. Sakın ümitsizliğin tuzağına düşmeyin!  Kendinizi başkaları ile karşılaştırmaktan vazgeçin! Başarısız olursanız anne-babanızın sevgisini kaybedebileceğiniz düşüncesini kaybedebileceğiniz düşüncesini atın. Onların size olan sevgileri sınava bağlı değil ki! Sonuç ne olursa olsun seni sevecekler  Soru Çözme Tekniklerini İyi Öğrenin!  Sınav yönergesini doğru anlamaya dikkat edin. Hangi sınav olursa olsun sınavın başında verilen veya söylenen yönergeyi dikkatlice oku/dinle!  Zamanı iyi kullanın. Her soru için ne kadar süre gerekiyor hesapla! Bazı soruların puanı diğerlerinden daha fazlaysa onlar için daha fazla zaman ayır!  Kolay soruları önce cevaplayın. Herhangi bir soru üzerinde uzun süre takılıp kalma! Burada harcayacağın zamanı başka bir soruyu cevaplayarak değerlendir.  Bütün soruları cevaplayın. Cevabın tamamını bilmesen bile ne biliyorsan yaz! Yazmak, hafızanızı harekete geçirerek, çağrışımlarla yeni veya hatırlayamadığınız bilgilere ulaşmanızı kolaylaştırabilir.  Verilen sürenin tamamını kullanın. Süre dolmadan asla çıkma! Cevaplarını gözden geçir, düzeltmelerini yap, yeni bilgiler ekle.  **YAZILI SINAVLAR İÇİN**  Önce bütün soruları okuyun.  Soruda ne istendiğinden emin olun. “Tartışınız”, “açıklayınız”, “karşılaştırınız” gibi anahtar sözcüklerin altını çizin.  Cevaplamaya en kolay sorudan başlayın.  Bildiklerinizi, düşüncelerinizi basit bir taslak halinde düzenleyin.  Düzeltmeler ve yeni eklemeler için satırlar arasına boşluk bırakarak cevaplayın.  Gerçekçi olun.  Muhteşem bir kitap cümlesi yazmak zorunda değilsiniz. Kısa ve basit cümleleri tercih edin. Cevaplarınız mantıklı ve anlaşılır olmalı.  Zor soruları en son cevaplayın.  Bitirdiğiniz zaman başa dönün ve ayrıntıları, örnekleri vb. ekleyin. Hatalarınızı düzeltin, sadece gerekli olan değişiklikleri, mümkün olduğunca düzgün bir biçimde yapın.  **ÇOKTAN SEÇMELİ, EŞLEŞTİRMELİ TESTLER İÇİN**  Verilen sıra ile çözün.  Sınavda önceki sorulara verilen cevaplar daha sonraki soruların cevaplamasında yardımcı olabilir. Ancak zor bir soruya takılıp kalmayın. Zamanınız yeterli olursa tekrar dönersiniz.  Her seçeneği dikkatlice okuyun.  “Sık sık”, “bazen”, “her zaman” gibi kelimelerde aman dikkat! En doğru seçeneği işaretlemeye özen gösterin. Diğer seçenekler de kısmen doğru olabilir, bu sizi aldatmasın.  Hikâye üretmeyin! Ne yazıyorsa onu düşünün.  Çoktan seçmeli sorular aldatıcı (hileli) olabilir. Sorulan şeyin ne olduğunu tam olarak anladığınızdan emin olun.  Sınavı bitirin.  En son olarak, varsa atladığınız sorulara geri dönün ve zamanının tümünü kullanın. Yapacağınızın en iyisini yapmak için seçenekleri eleyin ve akıllıca tahminlerde bulunun.  **KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?**  Okulunuzun rehberlik servisi:  Rehberlik servisinde öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ve diğer streslerle ilgili uzmanlaşmış profesyonel elemanlar çalışmaktadır.  İlçenizde veya ilinizde bulunan Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM):  Bu merkezlerde çalışan uzmanlar sınav kaygısını yenmenize yardımcı olabilirler. Bu merkezlere başvurma konusunu okulunuzun rehber öğretmeniyle değerlendirebilirsiniz.  Eğitim Danışmanlığı Merkezleri:  Bu merkezlerde sınav kaygınızı artıran düşüncelerinizi denetleme ve kaygınızı azaltma hususunda uzman personelden destek alabilirsiniz.  Öğretmenleriniz:  Derslerle ilgili bir güçlük yaşıyorsanız hemen öğretmenlerinize başvurmalısınız.  Anne Babanız:  Hissettiğiniz korku ve baskıları tartışırken açık ve dürüst olun. Sizi anlayabilmeleri için çevrenize yardımcı olduğunuzda onlardan daha çok destek ve anlayış görebileceğinizi unutmayın.  Akran Grubu ve Arkadaşlarınız:  Kaygılarınızı, sizi anlayıp size destek olabilecek arkadaşlarınızla paylaşmanız rahatlamanızı sağlayabilir.  **“Dikkat! Sizinle aynı kaygıları yaşayan arkadaşlarınızla sürekli bunlar üzerine konuşmanız kaygınızın artmasına neden olabilir.”**  **SINAV KAYGINLA BAŞ ETMEK İSTİYORSAN**  **ETKİLİ ÇALIŞ**  **ÖĞREN**    **KULLAN** |

**Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur. (Kazanım 21)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | KAYGILIYSAM… |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Sınav kaygısının performansını düşürecek düzeyde olup olmadığını belirler ve gerekiyorsa yardım alır. (Kazanım Numarası -44-) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Sınav Kaygısı Envanteri-**ÖNER, N. (1989)** |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **\*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM’lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**  **\*Ortaöğretim giriş sınavına yönelik yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrenciler belirlenirse destek hizmetleri sunulmalıdır.**  **Süreç:**   1. Öğrencilere “Sınav Kaygısı Envanteri” dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir. 2. Doldurulan envanterin değerlendirmesi yapılır ve her öğrencinin “sınav kaygısı düzeyi” tespit edilir. 3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.  * Sınav kaygısı envanterinin sonuçlarından nasıl faydalanabilirsiniz? * Sınav sürecinde yaşadıklarınızla ilgili olarak bugüne kadar fark etmediğiniz bir özelliğinizi fark ettiniz mi? * Sınav kaygınızı nelerin etkilediğini fark ettiniz mi? * Sınav kaygı düzeyiniz sınavlarınızı nasıl etkiliyor? * Sınav kaygınızı azaltmak için neler yapabilirsiniz? * Sınav kaygınız yüksekse ve sınav performansınızı olumsuz etkiliyorsa nerden ve kimden/kimlerden yardım alabilirsiniz?  1. Öğretmen, öğrencilere sınav kaygısı ve sınav kaygısının performansı nasıl etkilediği hakkında bilgilendirir. 2. Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.   **Değerlendirme:** | |

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler:

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse, cevap kağıdındaki “doğru” yazan kısmın altındaki paragrafa (X) işareti; her zaman veya genellikle geçerli değilse “yanlış” yazan kısmın altındaki paragrafa (X) işareti koyunuz. Çalışma davranışınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin cevaplarınızda gerçekçi olmanızla mümkündür. Teşekkürler…

SORULAR:

Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.

1. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime olan güvenimin artmasına sebep olmaz.
2. Çevremdekiler (Ailem, arkadaşlarım) başaracağım konusunda bana güveniyorlar.
3. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara kaydığını hissediyorum.
4. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemez.
5. Öğretmenin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı derslerden nefret ederim.
6. Sınavların mutlaka resmi, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.
7. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyonlara (mevkilere) gelirler.
8. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.
9. Eğer sınavlar olmasaydı, dersleri daha iyi öğreneceğimden eminim.
10. Ne kadar başarılı olacağım konusundaki endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarılarımı etkiler.
11. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.
12. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.
13. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişeliyim.
14. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.
15. Kendimi bir toplayabilsem, birçok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.
16. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.
17. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşayamam.
18. Bir sınavdan önce bir türlü gevşeyemem.
19. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.
20. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardığı sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder.
21. Sınavdan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.
22. Sınavların insanın gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçü olmasına hayret ederim.
23. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.
24. Düşük not aldığımda, hiç kimseye notumu söyleyemem.
25. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırmak gelir.
26. Önemli sınavlardan önce midem bulanır.
27. Önemli bir sınava çalışırken çok kere olumsuz düşüncelerle peşin bir yenilgiyi yaşarım.
28. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim.
29. Sınava başlarken, bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim.
30. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm.
31. Eğer kırık not alırsam, annem ve babam müthiş hayal kırıklığına uğrar.
32. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla tam olarak hazırlanmamı engeller ve bu durum beni daha çok endişelendirir.
33. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu fark ediyorum.
34. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm.
35. Bir sınav sırasında duygularım dikkatimin dağılmasına sebep olur.
36. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırıyorum.
37. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir.
38. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerindeki kaslar kasılır.
39. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim, ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim.
40. Başarısız olursam arkadaşlarımın gözünde değerimin düşeceğini biliyorum.
41. Önemli problemlerimden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilmemektir.
42. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik içinde olurum.
43. Testi değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim.
44. Sınıf geçmek için sınava girmektense, ödev hazırlamayı tercih ederim.
45. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımın kaç aldığını bilmek isterim.
46. Kırık not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor.
47. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsam çok daha başarılı olacağımı biliyorum.
48. Sınavdaki sonuçların hayat başarım ve güvenliğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünürüm.
49. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum.

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI

Adı, soyadı :

Sınıfı :

Cinsiyeti : Uygulanma Tarihi:........./....../20…

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Soru No** | **DOĞRU** | **YANLIŞ** |  | **Soru No** | **DOĞRU** | **YANLIŞ** |
| **1** | **( )** | **( )** |  | **26** | **( )** | **( )** |
| **2** | **( )** | **( )** |  | **27** | **( )** | **( )** |
| **3** | **( )** | **( )** |  | **28** | **( )** | **( )** |
| **4** | **( )** | **( )** |  | **29** | **( )** | **( )** |
| **5** | **( )** | **( )** |  | **30** | **( )** | **( )** |
| **6** | **( )** | **( )** |  | **31** | **( )** | **( )** |
| **7** | **( )** | **( )** |  | **32** | **( )** | **( )** |
| **8** | **( )** | **( )** |  | **33** | **( )** | **( )** |
| **9** | **( )** | **( )** |  | **34** | **( )** | **( )** |
| **10** | **( )** | **( )** |  | **35** | **( )** | **( )** |
| **11** | **( )** | **( )** |  | **36** | **( )** | **( )** |
| **12** | **( )** | **( )** |  | **37** | **( )** | **( )** |
| **13** | **( )** | **( )** |  | **38** | **( )** | **( )** |
| **14** | **( )** | **( )** |  | **39** | **( )** | **( )** |
| **15** | **( )** | **( )** |  | **40** | **( )** | **( )** |
| **16** | **( )** | **( )** |  | **41** | **( )** | **( )** |
| **17** | **( )** | **( )** |  | **42** | **( )** | **( )** |
| **18** | **( )** | **( )** |  | **43** | **( )** | **( )** |
| **19** | **( )** | **( )** |  | **44** | **( )** | **( )** |
| **20** | **( )** | **( )** |  | **45** | **( )** | **( )** |
| **21** | **( )** | **( )** |  | **46** | **( )** | **( )** |
| **22** | **( )** | **( )** |  | **47** | **( )** | **( )** |
| **23** | **( )** | **( )** |  | **48** | **( )** | **( )** |
| **24** | **( )** | **( )** |  | **49** | **( )** | **( )** |
| **25** | **( )** | **( )** |  | **50** | **( )** | **( )** |

**SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ TOPLU SONUÇLAR ÇİZELGESİ**

Sınıf ve Şube: Uygulanan Öğrenci Toplamı:

Sınıf Reh. Öğrt: Uygulanma Tarihi:....../...../20......

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ADI VE SOYADI** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **25** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **26** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **32** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **33** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **35** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **36** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **37** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **38** |  |  |  |  |  |  |  |  |

**CEVAP ANAHTARI**

Aşağıda aynı endişeleri ilgilendiren sorular gruplandırılmıştır. Her gruptan ( D ) Doğru olarak işaretlediğiniz soru sayısı o gruptan aldığınız puanı belirler. Bu puanlara göre Yorum Anahtarına girerek endişelerinizi değerlendirebilirsiniz.

**1-Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler:**

**3, 14, 17, 25, 32, 41, 46, 47**

**2-Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler:**

**2, 9, 16, 24, 31, 38, 40**

**3-Gelecekle ilgili endişeler:**

**1, 8, 15, 23, 30, 49**

**4-Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler:**

**6, 11, 18, 26, 33, 42**

**5-Bedensel tepkiler:**

**5, 12, 19, 27, 34, 39, 43**

**6-Zihinsel tepkiler:**

**4, 13, 20, 21, 28, 35, 36, 37, 48, 50**

**7-Genel sınav kaygısı:**

**7, 10, 22, 29, 44, 45**

# SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ YORUM ANAHTARI

1. **Başkalarının görüşü**
   1. Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.
2. Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşımıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.
3. **Kendi görüşünüz**
   1. Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değeriniz olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.
4. Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili bir biçimde çözmenize imkan vermekte, okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.
5. **Gelecekle ilgili endişeler:**
   1. Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğiniz ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymayı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.
6. Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığının farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.
7. **Hazırlanmakla ilgili endişeler:**
   1. Sınavları kişiliğiniz konusundaki değerleriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlama tekniklerinizi öğrenirseniz, kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaksınız.
8. Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz. Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlamanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarmanızın yükselmesine imkan veriyor.

**5- Bedensel tepkiler**

* 1. Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerini kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır.

1. Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.
2. **Zihinsel Tepkiler**
   1. Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.
3. Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz, zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı artırmaktadır.
4. **Genel Sınav kaygısı:**
   1. Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarınızı yükseltecek, hem hayattan aldığınız zevki artıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.
5. Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görerek hazırlandığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatındaki sınavların, hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak, eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

**Meslek sahibi olmanın önemini açıklar. (Kazanım 23)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | MESLEK SEÇİMİM |
| **Sınıf:** | 7. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Meslek seçiminin önemini fark eder. (Kazanım Numarası 184) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–64, Form–65 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere seçmek istedikleri mesleklerin özellikleri sorulur ve verilen cevaplar tahtaya yazılır.    * Çalışma Koşulları    * Kazancı    * Nitelikleri ( sağlık, zihinsel, bedensel, el becerisi, fiziksel vb.)    * Mesleğin toplumdaki yeri, istenilen ve istenilmeyen özellikleri,    * Mesleğe girmenin yolları, ilerleme imkânı, eğitimi vb. 2. Form–65 dağıtılır ve öğrencilerin doldurmaları istenir.   **Form–64 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**   1. Gönüllü öğrenciler cevaplarını sınıfla paylaşır. 2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * + İlerde seçmeyi düşündüğünüz mesleği neye göre seçtiniz?      + İlgi, yetenek, kişilik özellikleri vb. göz önünde bulundurmadan mesleğinizi seçerseniz neler olur?      + İlerde seçmeyi düşündüğünüz meslek sizin için uygun mudur? Neden?      + Meslek seçimi neden önemlidir?      + Form–65’i doldururken kendinizle ilgili öğrendiğiniz şeyler oldu mu? 3. Meslek seçiminin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–64**

|  |
| --- |
| **MESLEK SEÇİMİNİN ÖNEMİ**  Hoppock (1957)’a göre bir kimsenin seçtiği meslek onun işinde başarılı olup olamayacağını, ileride iş bulup bulamayacağını, nerde oturup, kiminle evleneceğini ve kimlerle etkileşimde bulunacağını belirler. Ayrıca meslek, kişinin değer yargılarını, dünya görüşünü, günlük yaşam tarzını ve alışkanlıklarını biçimlendiren faktörlerin başında gelir. Kişinin yaşamına böylesine çok yönlü etkileri olan uğraşı alanının seçimi, günümüzde giderek karmaşıklaşan bir sorun haline gelmiştir. Bunun en önemli nedeni, seçeneklerin çok artmış olmasıdır (Kuzgun,2000).  **MESLEK SEÇİMİNİ ETKİLEYEN BAZI FAKTÖRLER**   * Meslekte iş bulma imkânı, * Yetenek, * İlgi, * Kişilik özellikleri, * Mesleğin getirdiği ödüller (para, saygınlı, şöhret vb.) * Ailenin istekleri,   Yetersiz eğitim nedeniyle seçim şansının fazla olmaması Evren, M. (2005). |

**FORM–65**

|  |
| --- |
| **Ben ilerde …………………………………..…………………..olmak istiyorum. (Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.)**  Evren, M. (2005).   1. **Bu meslekte iş bulma imkânı:**    * Yüksektir ( )    * Düşüktür ( )    * Bilmiyorum ( ) 2. **Yeteneklerim bu mesleğe:**  * Uygundur ( ) * Uygun değildir ( ) * Bu mesleğin gerektirdiği yetenekleri bilmiyorum ( ) * Kendi yeteneklerimi bilmiyorum ( )  1. **İlgilerim bu meslekte mutlu olmam için:**  * Uygundur ( ) * Uygun değildir ( ) * Bu mesleğin gerektirdiği ilgileri bilmiyorum ( ) * Kendi ilgilerimi bilmiyorum ( )  1. **Kişilik özelliklerim bu mesleğe:**  * Uygundur ( ) * Uygun değildir ( ) * Bu mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerini bilmiyorum ( ) * Kendi kişilik özelliklerimi bilmiyorum ( )  1. **Bu meslek benim istediğim ödülleri (para, saygınlık, şöhret gibi) :**  * Sağlar ( ) * Sağlamaz ( ) * Bilmiyorum ( )  1. **İlerde bu mesleği seçmemin nedeni:**  * İş bulma imkânının yüksek olmasıdır. ( ) * Yeteneklerime uygun olmasıdır. ( ) * İlgilerime uygun olmasıdır. ( ) * Kişilik özelliklerime uygun olmasıdır. ( ) * Sağladığı imkânlardır. ( ) * Ailemin isteğidir. ( ) * Eğitimimi sürdüremeyeceğim için, başka çarem olmamasıdır. ( )   ***\*Meslekler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınızı düşünüyorsanız, Okul Rehber Öğretmeninden yardım alabilirsiniz.*** |

**Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır. (Kazanım 24)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | ORTAÖĞRETİM KURUMUMU SEÇERKEN |
| **Sınıf:** | 7. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplar. (Kazanım Numarası 39 ) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–66 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **\*Öğrencilere sınavlara hazırlanmada önceden bilgi sahibi olmanın önemi ve bunun amaç belirlemedeki katkısı belirtilmelidir.**  **Süreç:**  **Öğrencilerden bir hafta öncesinden Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları ile ilgili** **araştırma yapmaları istenir.**  **Öğretmen Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları Kılavuzunu sınıfa getirir, öğrencilerin araştırdığı yanlış ya da eksik bilgi olursa bunları düzeltir.**   1. Öğrencilerin araştırdıkları Ortaöğretim Kurumları Listesi tahtaya yazılır. **Form–66 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.** 2. Tahtada yazılı olan ortaöğretim kurumlarına giriş sınavı ile ilgili öğrencilerin topladıkları bilgiler sınıfta paylaşılır. 3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili gerekli bilgileri nerelerden aldınız?    * Ortaöğretim kurumlarından hangisini seçmeyi düşünüyorsunuz? Neden?    * Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamak size ne kazandırdı? 4. Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–66**

|  |
| --- |
| **ORTAÖĞRETİM KURUMLARI LİSTESİ**   * Fen lisesi * Anadolu Lisesi * Sağlık Meslek Lisesi * Tapu Kadastro ve Meslek Lisesi * Sivil Savunma Koleji * Meteoroloji Meslek Lisesi * Endüstri Meslek ve Anadolu Endüstri Meslek Lisesi * Kız Meslek Lisesi ve Anadolu Kız Meslek Lisesi * Gemi Güverte İşletmeciliği Liseleri * Genel Liseler * Diğer |

**Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır.**

**(Kazanım 24)**

**MESLEKLERİ TANIMA**

Meslekleri tanıma ve meslek seçiminin önemi semineri Rehberlik Servisi Tarafından Hazırlanmıştır.

Bu Konuda Rehberlik Servisi Tarafından Hazırlanan Lise Tanıtım Semineri Verilecektir.

**Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar. (Kazanım 25**)

İlimiz Liselerinin Tanıtım Cd leri Sunumları Rehberlik Servisi Tarafından Hazırlanmıştır.

Meslekleri tanıma ve meslek seçiminin önemi semineri Rehberlik Servisi Tarafından Hazırlanmıştır.

**Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder. (Kazanim31)**

**İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder. (Kazanım 26)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | GENEL ORTAÖĞRETİM PROGRAMLARI |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirir. (Kazanım Numarası 191 ) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–75 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **\*Öğrencinin ilgileri, yetenekleri ve hedefleri doğrultusunda değerlendirmeler yapması beklenmektedir.**  **Süreç:**   * 1. Form–75 öğrencilere okunur ve genel ortaöğretim programları   2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder. * İlerde seçmeyi düşündüğünüz meslek için hangi orta öğretim programını tercih edebilirsiniz? Neden? * Mesleki amaçlara ulaşmada ortaöğretimde seçeceğiniz alanın önemi var mıdır? Neden? * Ortaöğretimde hangi bölümü seçerseniz, üniversitede hangi bölüme gidebilirsiniz? * Genel ortaöğretim programları, ilgi, yetenek ve hedeflerinize uygun mudur?   1. Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–75**

|  |
| --- |
| **GENEL ORTAÖĞRETİM**  Genel ortaöğretim, ilköğretim üzerine en az 4 yıl öğrenim süreli 15–18 yaş grubu çocukların eğitimini kapsamaktadır. Genel ortaöğretimin amacı; öğrencileri ortaöğretim seviyesinde asgari genel kültüre sahip, toplumun sorunlarını tanıyan, ülkenin ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan insanlar olarak yetiştirmek ve yükseköğrenime hazırlamaktadır.  Genel ortaöğretim; genel liseler, Anadolu liseleri, Anadolu öğretmen liseleri, Anadolu güzel sanatlar liseleri, fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, spor liseleri ve çok programlı liselerden oluşmaktadır.  Genel ortaöğretim kurumlarını meydana getiren liselerin öğrenim süresi 4 yıldır. Ancak, bazı liselerin önünde hazırlık sınıfı bulunmaktadır. Bu okullara kayıt olan öğrenciler hazırlık sınıfını başarıyla tamamladıktan sonra, normal lise programlarını almaya başlar. Hazırlık sınıfının amacı, öğrenciye bir yabancı dilin 4 temel becerisini kazandırmaktır. Ağırlıklı olarak okutulan yabancı dil İngilizcedir. Almanca, Fransızca, Japonca, İspanyolca, İtalyanca, Rusça ve Çince dilleri de okutulmaktadır. Aşırı talep nedeni ile Anadolu, fen ve sosyal bilimler liseleri sıralama sınavı veya yetenek sınavı ile öğrenci almaktadır.  Genel ortaöğretim okullarında alan uygulaması yapılmaktadır. Bu okullarda Türkçe- Matematik, Fen Bilimleri, Sosyal Bilimler ve Yabancı Dil alanları vardır. Öğrenci bir alandan mezun olmaktadır. Genel ortaöğretim okullarında haftalık ders saati sayısı 30–37 arasında değişmektedir. İkinci sınıfa geçen öğrenci yukarıda adı geçen alanlardan birini seçmektedir MEB, b.(2006). |

**İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar. (Kazanım 28)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | BANA UYGUN MESLEKLER |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerini ifade eder. (Kazanım Numarası -189- ) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–69, Form–70 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**   1. Öğrenciler gruplara ayrılarak, Form-69 (mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler) dağıtılır. 2. Öğrencilerden belirtilen eğitim ve kişisel özelliklerin hangi meslekler için gerekli olduğunu bulmaları istenir. 3. Form’da yer alan diğer mesleklerden ilgi duyduğu 2 tanesini seçip, o mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerin neler olabileceğini de yazmaları istenir. 4. Öğrencilerin buldukları meslekler ve mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikleri okunur ve belirtilen mesleği bulup bulamadıklarına bakılır.   **Öğretmen Form–70 de belirtilen mesleklerle kişilik özelliklerini karşılaştırabilir.**   1. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * + - Bu meslekler içinde sizin seçmek istediğiniz meslekler var mı?        - Sizin seçtiğiniz meslek için nasıl bir eğitim gerekiyor?        - Sizin seçtiğiniz meslek için hangi kişilik özellikleri gerekiyor.        - Sahip olduğunuz özelliklerin bu mesleklerin gerektirdiği özelliklere uyduğunu düşünüyor musunuz? 2. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–69**

**(MESLEKLERİN GEREKTİRDİĞİ EĞİTİM VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER)**

|  |
| --- |
| Fen bilimlerinde başarılı olmak, el ve parmak becerisi, estetik, uzay ilişkiler yeteneği, iyi ilişkiler kurabilme, hoşgörü, güler yüz, bedence güçlü olma, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,  MESLEK:……………………………………………………………………  Kimya, fizik ve matematikte başarılı olmak, bilimsel meraka ilgi duymak, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,  MESLEK:……………………………………………………………………  Fen bilimlerinde başarılı olmak, yüksek akademik başarı, anlayış, sabır, hoşgörü, güler yüz, sorumluluk sahibi olma ve zayıf insanlara yardım edebilme,  MESLEK:………………………………………..........................................  Bedence sağlık olmak gerekir, insanlarla iyi iletişim kurabilme, uyanık, sabırlı, dürüst, hoşgörülü, soğukkanlı, sorumluluk sahibi, sağlığını kaybetmiş insanlara yardım etmeyi seven,  MESLEK:……………………………………………………………………  Akademik başarı, kuvvetli bir dikkat ve bellek, el parmak becerisi, bilime, özellikle biyoloji, fizik, kimya, anatomi ve fiziğe ilgi duyma, sabırlı ve azimli olma, iyi iletişim kurabilme, hoşgörü, insan sevgisi ve insanlara yardım etme isteği,  MESLEK:……………………………………………………………………  Akademik başarı, biyoloji, kimya alanlarında başarı, hayvanlarla ilgilenmekten hoşlanan, sabırlı ve dikkatli,  MESLEK:……………………………………………………………………  Sözel yetenek, sosyal araştırmalara merak, başkalarıyla iletişimden hoşlanma, girişken, iyi gözlemci, Türkçe-kompozisyon, yabancı dil ve sosyal bilimlerde başarı,  MESLEK:……………………………………………………………………  Türkçe ve sosyal bilimlerde başarı, ikna gücüne sahip, sağlam bir mantık ve sezgi, çalışma ve okumayı sevme, sabır, anlayış,  MESLEK:……………………………………………………………………  Akademik başarı, iletişim becerisi, sabır, anlayış, çocukları sevme, öğretmeyi sevme,  MESLEK:……………………………………………………………………  Matematik, fizik ve sosyal bilimlerde (sosyoloji, tarih, sanat tarihi, insan bilimleri ve kültür) alanlarında başarı, uzay ilişkilerini görebilme (cisimlerin uzayda alabilecekleri şekilleri gözünde canlandırma), düzgün şekil çizebilme, yaratıcılık, işbirliği ve uyum içinde çalışma,  MESLEK:……………………………………………………………………  Bilimsel merak, analitik düşünme, geçmiş uygarlıkları incelemeye merak, eski ve yeni dilleri bilmek, tarih ve sosyal bilimlerde başarı,  MESLEK:……………………………………………………………………  ***Aşağıdaki mesleklerden ilgi duyduğunuz 2 tanesini seçerek, o mesleğin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerinin neler olabileceğini yazınız.***  Asker Polis Marangoz Kuaför  Berber Pilot Şoför Kaptan  Gemi mühendisi Makinist Savcı Hâkim  Akademisyen Emlakçı Fotoğrafçı Gıda Mühendisi  Bilgisayar Mühendisi Sekreter Tarihçi Antropolog  Sosyolog Mütercim-Tercümanlık Sigortacı Zabıta  Psikolog Turizmci İnşaat mühendisi  **1.**  **2.** |

**FORM–70 (Meslekler)**

|  |
| --- |
| *Diş hekimliği*  Fen bilimlerinde başarılı olmak, El ve parmak becerisi, Estetik, Uzay ilişkiler yeteneği, iyi ilişkiler kurabilme, hoşgörü, güler yüz, bedence güçlü olma, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,  *Eczacılık*  Kimya, fizik ve matematikte başarılı olmak, bilimsel meraka ilgi duymak, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,  *Fizik tedavi ve rehabilitasyon*  Fen bilimlerinde başarılı olmak, yüksek akademik başarı, anlayış, sabır, hoşgörü, güler yüz, sorumluluk sahibi olma ve zayıf insanlara yardım edebilme,  *Hemşirelik*  Bedence sağlık olmak gerekir, insanlarla iyi iletişim kurabilme, uyanık, sabırlı, dürüst, hoşgörülü, soğukkanlı, sorumluluk sahibi, sağlığını kaybetmiş insanlara yardım etmeyi seven,  *Doktor*  Akademik başarı, kuvvetli bir dikkat ve bellek, el parmak becerisi, bilime, özellikle biyoloji, fizik, kimya, anatomi ve fiziğe ilgi duyma, sabırlı ve azimli olma, iyi iletişim kurabilme, hoşgörü, insan sevgisi ve insanlara yardım etme isteği,  *Veteriner*  Akademik başarı, biyoloji, kimya alanlarında başarı, hayvanlarla ilgilenmekten hoşlanan, sabırlı ve dikkatli,  *Gazetecilik*  Sözel yetenek, sosyal araştırmalara merak, başkalarıyla iletişimden hoşlanma, girişken, iyi gözlemci, Türkçe-kompozisyon, yabancı dil ve sosyal bilimlerde başarı,  *Avukat*  Türkçe ve sosyal bilimlerde başarı, ikna gücüne sahip, sağlam bir mantık ve sezgi, çalışma ve okumayı sevme, sabır, anlayış,  *Öğretmenlik*  Akademik başarı, iletişim becerisi, sabır, anlayış, çocukları sevme, öğretmeyi sevme,  *Mimar*  Matematik, fizik ve sosyal bilimlerde (sosyoloji, tarih, sanat tarihi, insan bilimleri ve kültür) alanlarında başarı, uzay ilişkilerini görebilme (cisimlerin uzayda alabilecekleri şekilleri gözünde canlandırma), düzgün şekil çizebilme, yaratıcılık, işbirliği ve uyum içinde çalışma,  *Arkeolog*  Bilimsel merak, analitik düşünme, geçmiş uygarlıkları incelemeye merak, eski ve yeni dilleri bilmek, tarih ve sosyal bilimlerde başarı,  (Kuzgun,1998) |

**Meslekler hakkında bilgi toplar. (Kazanım 33)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | GELECEĞİN MESLEKLERİ |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Geleceğin meslekleri hakkında bilgi toplar. (Kazanım Numarası -190-) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | - |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**  **Öğrencilere bir hafta öncesinden, gelecekte önemli hale gelebilecek, toplumun ihtiyaç duyacağı ve tercih edilebilecek mesleklerle ilgili araştırma yapmaları istenir. (İş ve işçi bulma kurumu, internet, yetişkinlerle yapılan konuşmalar, dergiler, gazetelerden bilgi edinilebilir.)**   1. Öğretmen, tahtayı 3’e bölerek öğrencilerin belirttiği meslekleri, özellikleri ve nerelerde çalıştıklarını tahtaya yazar.   **(Verilen örnekler öğretmen, doktor gibi geleneksel meslekler de olabilir, duyulmamış meslek isimleri de olabilir)**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | Mesleğin adı | Özellikleri | Nerelerde çalışırlar | |  |  |  |  1. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Sizce tahtada yazan bu meslekler, neden geleceğin meslekleri olabilir?    * Sıralanan meslekler arasında daha önce duymadığınız meslekler var mı? Neler?    * Gelecekte önem kazanmış bir meslek sahibi olmanız size ne kazandırır? 2. Geleceğin meslekleri hakkında bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**İlgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler. (Kazanım 30)**

**Yetenek, İlgi ve Mesleki Değer Kavranlarının Açıklanması**

**Yetenek**

Meslek gelişimini etkileyen en önemli özellik yetenektir. Yetenek, her hangi bir davranışı (bilgi veya beceriyi) öğrenebilme gücüdür. Bu güç, doğuşta sahip olunan gizilgücün (kapasitenin) çevre ile etkileşim ve eğitim sonucu işlenmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale getirilmiş kısmıdır.

Bu anlamda yetenek bir kimsenin belli bir yaşa kadar kapasitesini kullanarak geliştirdiği zihinsel, duyuşsal ya da psiko-motor beceriler olup, daha sonra kişinin göreceği eğitimden ne ölçüde yararlanabileceği, ne gibi yeni beceriler öğrenebileceği hakkında bir tahminde bulunmamıza yardımcı temel davranışlar sayılabilir.

Bir kişinin her hangi bir alandaki yeteneği, o kişi o alanda bir eğitim programına alınacağı zaman gündeme gelen bir özelliğidir (Kuzgun, 2009:21).

Bireyin sahip olduğu yeteneğin türü ve düzeyi, onun meslek seçimini etkileyen en önemli faktörlerdendir. Yetenek genel anlamda performans kapasitesi anlamına gelir. Yetenek aynı zamanda öğrenme gücü veya bir iş, görev ya da faaliyeti diğer insanlara göre daha başarılı ve daha hızlı bir şekilde yapabilme yetisi olarak da tanımlanabilir (Yeşilyaprak, Pişkin, 2012:45)

**İlgi**

Öğrencilerin ders seçimlerinde, meslek seçimlerinde ilgileri önemli yer tutar. Yetenekler bir işin yapılabilmesine ilişkin temel referansı oluştururken ilgiler, sürdürülebilirlik ve hoşnut olma bakımından temel referansı oluştururlar (Köksalan, Güven, 2009:204)

İlgi konusu üzerinde pek çok kişi tarafından pek çok çalışma yapılmıştır. Bu yüzden ilginin pek çok tanımı bulunmakla beraber henüz diğer mesleki özelliklerden bağımsız bir konu olup olmadığı tartışılmaktadır.

Herhangi anlama altında olmadığı ya da kendisine bir ödül vaat edilmediği halde bir kimse kendiliğinden bazı faaliyetlere girişiyor ve bundan doyum sağlıyorsa bu kimsenin o tür faaliyetlere ilgisi var demektir (Bacanlı, 2005:103).

Pişkin’e (2012) ilgi bir faaliyetin özünden elde edilen doyum anlamına gelir. Bir başka anlatımla, bireyin bir faaliyetten hoşlanma ve haz alma derecesidir. İlgi, belli faaliyetlere isteyerek yönelme, bu faaliyetleri kısıtlayıcı koşullar altında bile başka faaliyetlere tercih etme ve bu faaliyetleri yaparken yorgunluk yerine dinlenmişlik, bıkkınlık yerine devam etme isteği duymamızdır.

**Mesleki Değer**

Bir kimseye bir mesleği ya da bir işi neden seçtiği sorulduğunda bazı nedenler söyleyebilir. Aynı mesleği seçen başkaları ise farklı nedenler ileri sürebilirler. Bilindiği gibi, her mesleğin çalışanlardan beklediği davranışlar (görevler) ve karşılığında kazanç, güvence, toplumsal konum gibi, çalışanlara doyum sağlayan olanakları vardır. Her meslek bu gibi olanakları farklı düzeylerde sağlar. Bir kimse bir mesleği seçerken o mesleğin üst düzeylerde sağladığı olanakların kendisinin öncelik verdiği gereksinmelerini ne derece karşıladığına bakar. Yani kişi karşılanmasını çok önemli gördüğü gereksinmeleri hangi meslek seçeneklerinin ne ölçüde karşılayabildiğini değerlendirerek meslek kararını oluşturur (Kuzgun, 2009:63).

Meslek değeri bir mesleğe girme sonucunda o mesleğin getirilerinden elde edilen doyumdur. Mesleğin kazanç durumu, sosyal güvencesi, kazandırdığı toplumsal saygınlık bu değerlere örnek verilebilir. Meslek değeri, bir mesleği birey için değerli kılan özellikler anlamına gelir(Yeşilyaprak, Pişkin, 2012:59).

Mesleki değer meslek faaliyetlerinin sonunda beklenen doyumdur (Bacanlı, 2005:103).

**Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir. (Kazanım 35)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | İŞ PİYASASI VE ÇALIŞMA ALANLARI |
| **Sınıf:** | 12.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi toplar **(Kazanım Numarası 229)** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Tahta-kalem |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere iş piyasası ve çalışma alanları ile ilgili araştırarak topladıkları bilgilerin neler olduğu ve bu bilgileri nerelerden topladıkları sorularak etkinlik başlatılır. 2. Öğrencilerden sınıfa getirdikleri dokümanları sınıfa sunmaları istenir.   Öğrencilerin getirdikleri materyallere ek olarak aşağıda belirtilen iş piyasası, çalışma alanları ve koşulları ile ilgili bilgi kaynakları öğrencilere okunur:   * + İŞKUR (Meslek Danışma Hizmetleri, Mesleki Bilgi Formu Açıklamaları, mesleki Bilgi dosyaları ve CD’leri),   + Meslek Edindirme -Bilgilendirme ve Danışma masaları,   + Meslek Odaları ve Birlikleri,   + TOBB, TİSK, TÜRK-İŞ vb. iş piyasası kuruluşları,   + Ticaret ve sanayi Odaları,   + Meslek Elemanları,   + Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı,   + Üniversitelerin ilgili Bölümleri ve Kariyer danışma merkezleri   + İş Piyasası ve Ekonomi ile ilgili dergiler,   + Gazetelerin insan kaynakları ve ekonomi sayfaları,   + Yerel ve ulusal bazdaki diğer kamu ve özel kurum ve kuruluşlar.   (Bu bilgi kaynaklarının sayısı artırılabilir)   1. Öğrencilere yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma alanlarını ve koşullarını nelerin etkilediği sorulur ve cevaplar alınır. 2. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak aşağıdaki bilgiler öğrencilere okunur:  * Gelecekte olacak belirli gelişmeler hakkında varsayımlar;   -Güçlü küreselleşme,  -İş piyasası politikasında devlet ve özel sektörün işbirliği,  -Teknolojik, siyasi, hukuki, sosyal, kültürel, eğitim, ekonomik ve vb.  alanlardaki değişmeler ve gelişmeler,   * Bulunduğunuz çevrenin ve yörenin coğrafi, ekonomik koşulları, * Yeni meslekler ve bu mesleklerle ilgili yeterlilikler,  1. Öğrencilere iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili aşağıdakilere benzer hatırlatmalar yapılır.  * Yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma koşulları ve alanları ile ilgili gelecekte yaratıcılık ve girişimciliklerini kullanmaları, * Yaratıcılık ve girişimcilikleri sayesinde bireysel veya takım olarak kendi iş yerlerini açabilecekleri,   (Örnek olarak ülkemizde iş hayatına KOBİ- küçük ve orta boy işletmeler şeklinde işe başlayan ama büyüyen şirketler/firmalar verilebilir).   * Öğrencilere ayrıca iş piyasası ve çalışma alanı ve koşulları ile ilgili sadece yurt içinde değil yurt dışından da bilgi toplayabilecekleri, * Öğrencilere yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi topla toplama sürecinin devam etmesi gerekliliği hatırlatılır.   6. Öğrencilere araştırıp geldikleri bilgiler ile etkinlikte kendilerine sunulan bilgileri bir araya getirip küçük bir broşür, gazete veya afiş haline getirebilecekleri, sınıf veya okul panosuna asabilecekleri belirtilerek etkinlik sonlandırılır.  **Değerlendirme:** | |

**Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder. (Kazanım 34)**

**Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir. (Kazanım 35)**

**12. SINIF–16. ETKİNLİK**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | İŞ PİYASASI VE ÇALIŞMA ALANLARI |
| **Sınıf:** | 12.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi toplar **(Kazanım Numarası 229)** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Tahta-kalem |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere iş piyasası ve çalışma alanları ile ilgili araştırarak topladıkları bilgilerin neler olduğu ve bu bilgileri nerelerden topladıkları sorularak etkinlik başlatılır. 2. Öğrencilerden sınıfa getirdikleri dokümanları sınıfa sunmaları istenir.   Öğrencilerin getirdikleri materyallere ek olarak aşağıda belirtilen iş piyasası, çalışma alanları ve koşulları ile ilgili bilgi kaynakları öğrencilere okunur:   * + İŞKUR (Meslek Danışma Hizmetleri, Mesleki Bilgi Formu Açıklamaları, mesleki Bilgi dosyaları ve CD’leri),   + Meslek Edindirme -Bilgilendirme ve Danışma masaları,   + Meslek Odaları ve Birlikleri,   + TOBB, TİSK, TÜRK-İŞ vb. iş piyasası kuruluşları,   + Ticaret ve sanayi Odaları,   + Meslek Elemanları,   + Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı,   + Üniversitelerin ilgili Bölümleri ve Kariyer danışma merkezleri   + İş Piyasası ve Ekonomi ile ilgili dergiler,   + Gazetelerin insan kaynakları ve ekonomi sayfaları,   + Yerel ve ulusal bazdaki diğer kamu ve özel kurum ve kuruluşlar.   (Bu bilgi kaynaklarının sayısı artırılabilir)   1. Öğrencilere yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma alanlarını ve koşullarını nelerin etkilediği sorulur ve cevaplar alınır. 2. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak aşağıdaki bilgiler öğrencilere okunur:  * Gelecekte olacak belirli gelişmeler hakkında varsayımlar;   -Güçlü küreselleşme,  -İş piyasası politikasında devlet ve özel sektörün işbirliği,  -Teknolojik, siyasi, hukuki, sosyal, kültürel, eğitim, ekonomik ve vb.  alanlardaki değişmeler ve gelişmeler,   * Bulunduğunuz çevrenin ve yörenin coğrafi, ekonomik koşulları, * Yeni meslekler ve bu mesleklerle ilgili yeterlilikler,  1. Öğrencilere iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili aşağıdakilere benzer hatırlatmalar yapılır.  * Yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma koşulları ve alanları ile ilgili gelecekte yaratıcılık ve girişimciliklerini kullanmaları, * Yaratıcılık ve girişimcilikleri sayesinde bireysel veya takım olarak kendi iş yerlerini açabilecekleri,   (Örnek olarak ülkemizde iş hayatına KOBİ- küçük ve orta boy işletmeler şeklinde işe başlayan ama büyüyen şirketler/firmalar verilebilir).   * Öğrencilere ayrıca iş piyasası ve çalışma alanı ve koşulları ile ilgili sadece yurt içinde değil yurt dışından da bilgi toplayabilecekleri, * Öğrencilere yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi topla toplama sürecinin devam etmesi gerekliliği hatırlatılır.   6. Öğrencilere araştırıp geldikleri bilgiler ile etkinlikte kendilerine sunulan bilgileri bir araya getirip küçük bir broşür, gazete veya afiş haline getirebilecekleri, sınıf veya okul panosuna asabilecekleri belirtilerek etkinlik sonlandırılır.  **Değerlendirme:** | |

**Günlük yaşamında olumlu iletişim kurmanın önemini açıklar. (Kazanım 36)**

**7. SINIF – 9.ETKİNLİK**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | İLETİŞİM ENGELLERİ |
| **Sınıf:** | 7. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Kişiler Arası İlişkiler |
| **Kazanım:** | İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini açıklar.(Kazanım Numarası 121) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–61 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**  1. İletişim engelleri tahtaya yazılır ve Form–61 öğrencilere okunur.   * ***Emretme- yönetme,*** * ***Uyarma- tehdit etme,*** * ***Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme),*** * ***Yargılama-suçlama,*** * ***Ad takma- alay etme,*** * ***Güven verme- teselli etme,*** * ***İşi alaya vurma- konu değiştirme,*** * ***Sınama- sorgulama,*** * ***Yorumlama- Analiz Etme.***   2. Öğrencilerden tahtaya yazılan iletişim engellerine kendi hayatlarından örnek vermeleri ve bunu sınıfla paylaşmaları istenir.  3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.   * Günlük hayatta da böyle durumlarla karşılaşıyor musunuz? Karşılaşıyorsanız neler yapıyorsunuz? Üstesinden nasıl geliyorsunuz? * Çevrenizdeki insanlarla İletişim engellerini kullanmadan nasıl iletişim kurabilirsiniz?   4. İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.  **Değerlendirme:** | |

**FORM–61**

|  |
| --- |
| **İLETİŞİM ENGELLERİ**  **1- *Emretme, yönetme:*** “ Yapman gerekir, yapacaksın, yapmak zorundasın...” Korku ya da aktif direnç yaratabilir; Söylenenin tersini denemeye davet edebilir; İsyankâr davranışa ya da misillemeye yol açabilir. **2- *Uyarma, tehdit etme:*** “Ya yaparsın, yoksa...” Korku, boyun eğme yaratabilir; Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini denemeye yol açar; Gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir.  **3- *Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme):*** “...yapmalıydın” veya “senin sorumluluğun” ya da “şöyle yapmak gerekir” Suçluluk duyguları yaratır; Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir(Kim demiş?) 4**- *Yargılama, suçlama:*** “ Olgunca düşünmüyorsun” “Sen zaten tembelsin” Yetersizlik, aptallık ve yanlış değerlendirme anlamı taşır; Çocuğun azarlanma ve eleştirilme korkusuyla iletişimini kesmesine neden olur; Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (ben tembelim) ya da karşılık verir ( siz daha mükemmel değilsiniz) **5- *Ad takma, alay etme:*** “Koca bebek” “Geri zekâlı” “Hadi sende sulu göz” Çocuğun kendini değersiz hissetmesine ve sevilmediğini düşünmesine yol açar; Kendine bakışını olumsuz etkiler; Genellikle karşılık verme isteği uyandırır. **6- *Güven verme, teselli etme:*** “Aldırma... Boş ver düzelir” “Hadi biraz neşelen” Kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur; Kızgınlık duyguları uyandırır. (Size göre kolay tabii !) Genellikle mesajı “Kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar. **7- *İşi alaya vurma, konu değiştirme:*** “ Dünyayı neden sen yönetmiyorsun?” “Daha güzel şeylerden konuşalım  ***8- Sınama, sorgulama:***  ***9- Yorumlama, Analiz Etme:*** |

**Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder. (Kazanım 37)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | ÖZGEÇMİŞİM |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | İş başvurusu için özgeçmiş yazar. (Kazanım Numarası 185 ) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–74 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**   1. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi başlatılır.  * Özgeçmiş nedir? * İş için hazırlanan bir özgeçmişe hangi bilgiler yazılır? * Başvurulan işe göre bu bilgiler değişir mi? * Özgeçmiş hazırlamak neden gereklidir?  1. Öğrencilere Form–74 (iş başvurusu için öz geçmiş formu) dağıtılır ve doldurmaları istenir. 2. Gönüllü öğrenciler öz geçmiş formuna yazdıklarını sınıfla paylaşır. 3. İş başvurusu için özgeçmiş yazmanın önemi ve gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–74**

**ÖZGEÇMİŞ FORMU**

|  |
| --- |
| *KİŞİSEL BİLGİLER* **T.C. Kimlik Nu:**  **İsim:**  **Telefon:**  **E-mail Adresi:**  **Doğum Tarihi:**  **Doğum yeri:**  **Adres:** EĞİTİM  İŞ DENEYİMİ  ALINAN EĞİTİMLERBURS VE ÖDÜLLERBİLDİĞİ YABANCI DİLLERBİLGİSAYARÜYELİKLERGÖNÜLLÜ ÇALIŞMALARHOBİLERREFERANSLAR |

**Kariyer planlama basamaklarını açıklar. (Kazanım 39)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | KAPIDAN OLMUYORSA BACADAN GİRİN |
| **Sınıf:** | 12.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Meslekideneyimin iş bulmada ve iş başarısındaki önemini açıklar. **(Kazanım Numarası 234)** |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–74 (Kapıdan Olmuyorsa Bacadan Girin/Röportajlar) |
| **Hazırlayan:** | ŞükranKILIÇ-www.kigem.com/content.asp’den yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere iş bulma ve iş başarısında önemli olan temel etkenlerin neler olduğu sorularak etkinlik başlatılır. 2. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:   **“İş bulma ve iş başarısında mesleki deneyimin yani meslekteki deneme süresinin (stajın) önemli olduğu, staj ve yarı zamanlı iş deneyimi olan kişilerin, işe başvurmada ve iş başarısında diğer adaylara oranla gerekli becerilerini geliştirme fırsatı bulurlar ve iş dünyasını yakından tanıma olanağına sahip olurlar”**   1. Öğrencilere Form–74 (Kapıdan Olmuyorsa Bacadan Girin/Röportajlar) verilir ve röportajların üzerinde tartışılır. (Tartışmanın ana noktası mesleki deneyimin iş bulmada ve başarısındaki öneminin neler olduğunu, öğrenciye neler kazandıracağı üzerinde olmalıdır). 2. Öğrencilerden çevrelerindeki tanıdıklarından veya gazetelerin insan kaynakları sayfalarından mesleki deneyimin iş hayatındaki etkisi ile ilgili bilgi almaya devam edebilecekleri belirtilir ve öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Öğrencilere gelecekte hangi mesleği seçerlerse seçsinler mesleki deneyimin iş hayatında önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **\*(Öğrencilerden bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için işveren ve çalışanların hak ve sorumluluklarının neler olduğuna dair çevrelerinden ve farklı kaynaklardan bilgi toplamaları istenir).**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–74**

**KAPIDAN OLMUYORSA BACADAN GİRİN/RÖPORTAJLAR**

Intel’in Ortadoğu, Türkiye ve Afrika Bölge Direktörü Ayşegül İldeniz’in ağzından staj hikâyeleri:

**—İlk staj deneyiminizi ne zaman ve nerede yaptınız?**

1989 yılında radyo programcısı olarak ilk stajımı yaptım. Stajım sayesinde iş yaşamı hakkında genel de olsa fikir edinebildim. Ayrıca dünyada ekonomi, politika ve teknoloji alanında yaşanan gelişmelerin tüm iş sektörünü nasıl değiştirebileceğini görmeme yardımcı oldu.

—Sizce **iş hayatında stajın önemi nedir?**

Staj, iş hayatına atılmaya hazırlanan tüm gençlere iş hayatı hakkında bir fikir verebilir. Çalışmak istedikleri sektör hakkında bilgi sahibi olabilir ve profesyonel bir işe başlamadan önce seçim yapabilirler.

**—Stajın hayatınıza nasıl etkisi oldu?**

Staj deneyimi, iletişim becerilerimi artırdı.

**—Gençlere staj deneyiminizle ne öneririsiniz?**

Staj sırasında geleceklerini, hangi pozisyon ve departmanda çalışmak istediklerini düşünebilir ve karar verebilirler. Staj bu yüzden çok önemli bir fırsattır. Ayrıca staj sırasında çalışmaları, fikirleri, önerileri ve yaratıcılıklarıyla da bulundukları şirkette kadrolu pozisyona geçip şirkette kalma ihtimalleri artabilir.

Smart-PRO’nun genel müdürü Önder Eker, öğrencilik yıllarındaki staj deneyimlerini paylaşıyor. Smart-PRO Genel Müdürü Önder Eker’in kariyerinde yaptığı stajlar oldukça önemli adımlar olmuş.

**—İlk staj deneyiminizi ne zaman ve nerede yaşadınız?**

1991 yılında Vestel Manisa tesislerinde yaptım. 1. sınıfı bitirmiş bir mühendislik öğrencisi olarak iş hayatı hakkında en ufak bir fikrim bile yoktu.

**—Sizce iş hayatında stajın önemi nedir?**

Staj birçok öğrenci tarafından önemsenmiyor. İş hayatı ile ilgili kararları öğrenciyken vermek çok zor. Staj esnasında tanışılacak profesyoneller ile kurulacak ilişkiler, kariyer hayatına çok süratli bir başlangıç yapmak için çok önemlidir.

—Hayatınıza **etkisi ne oldu?**

İş hayatımdaki ilk başarım, staj yaptığım yerlerdeki çalışmalarım oldu. İkinci stajımı TÜBİTAK’ta yaptım. Bu sayede de Türkiye’nin en büyük ağ şirketinde işe girebildim. Oradaki deneyim sayesinde BT alanında Amerika’da lider şirketlerden biri olan Digital ile çalıştım.

**—Gençlere staj deneyimi ile ne önerirsiniz?**

Kendi alanlarında iyi kurumlara girmek için ne gerekiyorsa yapsınlar. Kapıdan giremiyorlarsa bacadan girsinler. Mezun olduğunda, iyi bir başlangıç yapabilmek için mümkün olan en iyi yerde, ciddi bir staj yapmak gerekir. Stajdan sonra tanıştıkları profesyonellerle ile ilişkilerini koparmasınlar.

[www.kigem.com](http://www.kigem.com)

**Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar. (Kazanım 40)**

Kariyer dosyasında bireyin kendini tanımasına ve gerçekçi kararlar vermesine yardımcı olacak her tür materyal ve verinin bulunmasının önemine değinilmelidir.

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | KARİYER DOSYASI HAZIRLAMA |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar. (Kazanım 40) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** |  |
| **Hazırlayan:** | Hasan ALTUNÖZ |
| **Süreç:**  **1 poşet dosya içerisine;**   1. Hedef : Lise Hedefi   Lise Adı A4 kağıda süslenerek yazılacak. ( Fotoğraf Yapıştırılabilir.)   * Neden bu liseyi seçtin? * Seçtiğin Lise kategorisinde bir alttaki liseyi neden seçmedin? * Seçtiğin Lise kategorisinde bir üstteki liseyi neden seçmedin?  1. Hedef : Üniversite Hedefi   Üniversite Adı A4 kağıda süslenerek yazılacak. ( Fotoğraf Yapıştırılabilir.)   * Neden bu üniversiteyi seçtin? * Seçtiğin Üniversite kategorisinde bir alttaki üniversiteyi neden seçmedin? * Seçtiğin Üniversite kategorisinde bir üstteki üniversiteyi neden seçmedin?  1. Hedef: Meslek Hedefi ( Fotoğraf Yapıştırılabilir.)   Meslek Adı A4 kağıda süslenerek yazılacak.   * Neden bu mesleği seçtin? * 2. Bir meslek seçseydin neyi seçerdin? Neden?  1. 15 yıl sonra kendini hangi ilde, hangi mesleki konumda görüyorsun? 2. Bu mesleğe bu konuma geldiğinde insanlara nasıl yararlı olacaksın? Ayda kaç insana ücretsiz gönüllü yardımcı olacaksın?   **Değerlendirme:** | |

**Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler. (Kazanım 41)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | TERCİHİMİ YAPARKEN |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Ortaöğretim tercihlerini yaparken **“Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası”** ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanır. (Kazanım Numarası 186) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | - |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**  **Öğrencilerden 1 hafta öncesinden, Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile** **okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak ilgileri, yetenekleri, hobileri, akademik başarıları, vb. konularda kendileri ile ilgili neler öğrendiklerini listeleyerek sınıfa getirmeleri istenir.**   1. Öğretmen öğrencilerin gidebileceği ortaöğretim kurumlarını tahtaya listeler. 2. Gönüllü öğrenciler listelerindeki kendileri ile ilgili bilgileri sınıf ile paylaşırlar. 3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Hangi ortaöğretim kurumuna gitmeyi düşünüyorsunuz? Neden?    * Hangi ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb bilgileriniz sizi bu ortaöğretim kurumunu seçmeye yönlendirdi?    * Sizin gitmeyi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu ile ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb. bilgilerinizi göz önünde bulundurarak gidebileceğinizi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu arasında bir fark var mı?    * Varsa Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanmanızın kararınızda ki bu değişime etkisi oldu mu?    * Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak tahtada listelenen ortaöğretim kurumlarından hangisine gitmeniz uygun olur? Neden? 4. Öğrencilere, Ortaöğretim tercihlerini yaparken okul rehber öğretmeninden yardım alabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**Kariyer planlamanın gelişim dönemlerinde farklılık**

**gösterebileceğini fark eder. (Kazanım 42)**

**Mevcut kariyer hedeflerinin gerçekleşe bilirliğini değerlendirir.**

**(Kazanım 43)**

"Kendini tanıma ve kariyer günlüğü" değerlendirmesi/ Öğrencilerin öz değerlendirmeleri

**Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir. (Kazanım 44)**

Öğretmen, ebeveyn gözlemleri ve görüşleri vb. alınması, öğrenciye dönüt verilmesi

**Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir. (Kazanım 9)**

**Sunum/Soru-Cevap Yöntemi**

Şube rehber öğretmeni öğrencilerin yetenek, ilgi ve değerlerini belirlemede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu özellikler yetenek, ilgi ve tutum ölçme araçlarıyla belirlenebilecek özelliklerdir