



# **ORTAOKUL SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ**

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İYİ BAK İYİ YAŞA

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliği Sağlama
Kazanım/Hafta	Öz bakım becerileri sergiler./ 1. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprığı-1</li> <li>2. Renkli Kalemler</li> <li>3. Renkli Kâğıt/Karton</li> <li>4. Kutu/Torba</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprığı-1’de yer alan görevler kesilerek bir kutu/torbaya konulur.</li> <li>2. Grup sayısı kadar renkli kalem ve renkli kâğıt/karton hazırlanır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının öz bakım becerilerinin sergilenmesi olduğu açıklanır.</li> <li>2. Uygulayıcı tarafından “<i>Bedenimize nasıl bakarsak ona iyi davranmış oluruz?</i>” sorusu sorulur ve gelen cevaplar tahtaya yazılır: kişisel temizlik (saç, diş, deri temizliği ve bakımı), sağlık, beslenme, uyku, temiz ve özenli giyinme gibi.</li> <li>3. Öğrenciler 5-6 kişilik gruplara ayrılır. Her gruptan bir temsilci seçilir. Temsilciler uygulayıcının önceden hazırladığı kutu/torbadan kurallarını çekerler. Her gruba renkli kalem ve renkli kâğıt/kartonlar dağıtılır.</li> <li>4. Sonrasında aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır: “<i>Şimdi, her grubun kişisel bakımla ilgili bir görevi oldu. Kuradan size çıkan görev ne ise grupça bu görev üzerinde çalışarak kişisel bakımla ilgili bir afiş, öykü, slogan ve sembol ve şiir ortaya çıkaracaksınız.</i>”</li> <li>5. Tüm gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her gruptan kendileri için bir sözcü seçmeleri istenir.</li> <li>6. Sözcüler tarafından grup çalışmaları tüm sınıfla paylaşılır.</li> <li>7. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bu etkinlik ile ilgili en çok neyden keyif aldınız? En çok nerede zorlandınız?</li> <li>• Bu etkinlikle ilgili neler hissediyorsunuz?</li> <li>• Öz bakıma özen göstermenin fiziksel, psikolojik, sosyal açıdan ne gibi etkileri olur?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Öz bakım becerilerinden en çok hangilerini gerçekleştirmekte zorlanıyorsunuz?
- Zorlanan becerileri nasıl geliştirebilirsiniz/daha kolay yaşamınızda uygularsınız?

8. Süreç aşağıdaki açıklama ile sonlandırılır.

*"Bugün sizlerle öz bakımın ne olduğunu ve hayatımızdaki önemi hakkında çalıştık. Eğer öz bakımızı yeterince sağlamazsak hem fiziksel hem ruhsal sağlığımız (hastalık vb. gibi fiziksel; öz güven eksikliği, kendini beğenmeme vb. gibi ruhsal) hem de insanlarla olan ilişkilerimiz (dışlanma, kabul görmeme, arkadaşlık kuramama vb. gibi sosyal) olumsuz yönde etkilenebilmektedir. Bu nedenle öz bakımımıza özen gösterip, öz bakım becerilerini düzenli uygulamak hem kendi sağlığımızı korur hem de daha sağlıklı ilişkiler geliştirmemizi sağlar."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Tamamlanan görevler sınıf panosunda paylaşılır ve öğrencilerin yıl boyunca öz bakım davranışları gözlemlenebilir.
2. Öğrenciler tarafından öz bakım becerilerine yönelik video/sunu/kompozisyon hazırlanıp okulun internet sitesinde yayınlanması sağlanabilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Sınıf mevcuduna göre grup sayısı dörtten fazla olduğu durumlarda aynı görev birden fazla gruba verilebilir. Bu durumda uygulayıcı tarafından birden fazla vermek istenen görev, önceden belirlenerek kura torbasına atılmalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Grup içerisinde akran eşleşmesi yapılarak sosyal ortam düzenlenebilir.
2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sınıf içi etkileşim sürecine katılımları artırılabilir.
3. Kişisel bakım ile ilgili yapmayı tercih ettiği ürünün (afiş, poster vb.) bir taslağı verilerek grubu ile birlikte tamamlaması istenebilir.
4. Çalışma Yaprağı-1 de yazılan görevlerin görsel bir sembolü de yazının altına eklenerek anlaşılabilirliği artırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1



SLOGAN BULMA VE SLOGANA  
UYGUN BİR SEMBOL ÇİZME



ŞİİR YAZMA



KISA ÖYKÜ  
YAZMA



AFİŞ HAZIRLAMA



SLOGAN BULMA VE SLOGANA  
UYGUN BİR SEMBOL ÇİZME



ŞİİR YAZMA



KISA ÖYKÜ  
YAZMA



AFİŞ HAZIRLAMA

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İLGİ VE YETENEKLERİM EL ELE

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Yapabildiği ve hoşlandığı etkinliklere dayalı olarak ilgi ve yeteneklerine örnekler verir. / 2. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>3. Kutu</li> <li>4. Küçük not kâğıtları</li> <li>5. Kalem, Tahta Kalem</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunur.</li> <li>2. Öğrencilerin küçük notlar alacağı kâğıtların katlanıp içine koyulabileceği bir kutu etkinlik öncesi hazırlanır.</li> <li>3. Öğrencilerin kısa notlar alabileceği küçük not kâğıtları her öğrenciye 2'şer tane dağıtılacak şekilde hazırlanır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrencilere "Günlük yaşamımızda ve okul yaşantımızda her birimizin yapmaktan hoşlandığı ve başarılı olabildiği etkinlikler vardır. Bugün sizlerle bu etkinlikler üzerinde konuşacağız."açıklaması yapılarak etkinlik başlatılır.</li> <li>2. Öğrencilere 2'şer adet küçük not kâğıdı dağıtılır ve aşağıdakine yönerge ile süreç başlatılır:  <i>"Sevgili öğrenciler, sizlere dağıtmış olduğum küçük not kâğıtlarından birine; yapmaktan zevk aldığınız, hoşlandığınız etkinlik ya da özellikler (İLGİLER) yazmanızı; diğerine ise yapmakta başarılı olduğunuz ve kendinizi becerikli hissettiğiniz etkinlik veya özellikler (YETENEKLER) yazmanızı istiyorum."</i> </li> <li>3. Öğrencilere yazım işlemini tamamlamaları için 3-4 dakika süre verilir.</li> <li>4. Öğrencilerin yazdıkları kâğıtların hepsini katlayarak kutuya atmaları sağlanır.</li> <li>5. Uygulayıcı tarafından tahta ikiye bölünür. Tahtanın sol kısmına İLGİLERİMİZ; sağ kısmına ise YETENEKLERİMİZ başlıkları yazılır. Öğrencilere ilgi ve yetenek kavramlarının ne anlama geldiği sorulur.</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Gönüllü öğrencilerden ilgi ve yetenek kavramlarının ne anlama geldiğine dair paylaşımları alındıktan sonra; uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notundan yararlanarak aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

*"En genel anlamda ilgilerimiz, yapmaktan hoşlandığımız, keyif aldığımız, kısıtlayıcı koşullar altında kalsak bile seve isteye gerçekleştirdiğimiz etkinlik ya da özelliklerimizdir. Yeteneklerimiz ise yapmakta başarılı olduğumuz etkinlik ya da özelliklerimizin bütünüdür. Kendimize bu konuda ben çok becerikliyim diyebildiğimiz yönlerimiz yeteneklerimize işaret edebilir."*

7. Öğrencilere yapılan açıklamalardan sonra daha önce yazılıp katlanarak kutulara atılan küçük not kâğıtlarının öğrenciler tarafından tek tek çekilmesi sağlanır.
8. Öğrencilerden çekilen kâğıtları okumaları, okunan kâğıtlarda yer alan bilgi, etkinlik, faaliyet, özellik ya da beceri örneklerinin tahtada ilgi ve yetenek sekmelerinden ait olan kısma yazmaları istenir. Tahtaya yazılan örneklerden benzer olanlarının yanına artı işareti koyulur.
9. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilir.
  - İlgi ve yeteneklerimizi fark etmek bize neler kazandırır?
  - İlgi ve yeteneklerimiz arasında bir ilişki var mıdır? Varsa bu ilişki nasıldır?
  - İlgi veya yeteneklerimiz geliştirilebilir mi? Zamanla geliştirdiğiniz bir özelliğinize örnek verebilir misiniz?
  - Hayatınızda başarılı olduğunuz şeyler ilgi ve yeteneklerinizle uyumlu mu?
  - Tahtada yer alan bilgilerin dışında ilgi ve yeteneklerinize daha başka örnekler vermek ister misiniz?

10. Öğrencilerin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Bugün sizlerle ilgi ve yeteneklerinize ilişkin bolca örnekler verdik. Yapmaktan hoşlandığımız etkinliklerin ilgilerimizi yansıttığını; yapmakta başarılı olduğumuz etkinliklerin ise yeteneklerimizle alakalı olduğunu tekrar hatırlamış olduk. İlgi ve yeteneklerimizi fark etmemiz, bizlerin gelecekte daha mutlu olmasını ve isabetli kararlar vermemizi kolaylaştırabilir. Bu nedenle herhangi bir faaliyete yönelirken bu özelliklerimizi dikkate almak önemlidir."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır. Öğrencilerden bir hafta sonraki etkinlik zamanına kadar, Çalışma Yaprığı-1'de yer alan ilgi ve yetenek boyutlarına ilişkin kendilerini gözlemlemeleri ve sınıfta verdikleri örneklerden farklı özelliklerini listelemeleri istenir. Çalışma Yaprığı-1'in bir sonraki etkinlik zamanından bir önceki güne kadar uygulayıcıya teslim edilmesi istenir.

#### Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin küçük notlar alacağı kâğıtların katlanıp içine koyulabileceği kutu yerine torba ya da poşet dosya kullanılabilir.
2. Küçük not kâğıtlarına erişilemediği durumlarda, müsvedde A4 kâğıtları 4 eşit parçaya bölünerek hazırlık yapılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinlikte yapılacaklar akran desteği veya öğretmen desteği sunularak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 puntoları büyük ve kontrast renkte zemin üzerine hazırlanarak görme bakımından işlevsel hale getirilebilir. Başlıkları ifade eden görseller de eklenebilir.
3. Not kâğıtlarına düşüncelerin yazılması sürecinde ek süre verilebilir.
4. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

#### Etkinliği Geliştiren:

Nazife ÜZBE ATALAY – Sema EYİER



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

İlgi	Yetenek
<p>Bir kimsenin yapmaktan hoşlandığı, zevk aldığı aktiviteler bütünüdür. Belirli bir faaliyete hiç zorlama olmadan isteyerek yönelmeyi içerir. Bu faaliyetleri zorlayıcı koşullar altında bile yapmaktan ısrarcı olmak, yaparken doyum sağlamak, mutlu olmak ve devam etme isteği içerisinde olmak ilgi ile alakalıdır (Kuzgun, 2014). İnsanlar yaptıkları her işten ya da etkinlikten doyum sağlamak isterler. İlgi herhangi bir zorlama olmadığı ya da sonucunda ödül vaat edilmediği halde yapılan etkinliklerden alınan doyumdur. Örneğin her koşulda seçmeli dersler arasından müziği seçiyorsanız, bu seçimde bir gruba dahil olmak gibi bir neden yoksa ya da öğretmen, arkadaş aile vb. faktörler etkili değilse sizin müziği karşı ilginiz olduğu söylenebilir.</p>	<p>Herhangi bir davranışı (bilgi veya beceri) öğrenebilmek için doğuştan sahip olunan gizil gücün (kapasitenin) çevre ile etkileşim ve eğitim sonucu geliştirilmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale getirilmiş kısmıdır (Kuzgun, 2014, s.23). Zihinsel, duyuşsal, psikomotor ve fiziksel olmak üzere farklı alanlarda geliştirilebilen özellikler bütünü olan yetenekler, en basit anlamıyla kişilerin yapmaktan başarılı olduğu etkinlik ve aktivitelerin bütünüdür. Akıl yürütme, yargılama, okuma, yazma, koordinasyon, el becerisi, algılama, tanıma, üç boyutlu düşünme yetenek özelliklerinden bazılarıdır. Yeteneklerin kariyer planlamada dikkate alınması kariyer hedeflerini belirlemedeki riski en aza indirebilir.</p>
<h3>İlgi ve Yetenek Arasındaki Dinamik İlişki</h3> <p>İlgi faaliyet alanı genellikle yetenekli olunan alandır ya da yeteneğin olduğu alana ilgi duyulması doğaldır. İlgi, yetenekleri kullanmaktan ve onları geliştirmekten duyulan zevktir. Bir şeyleri başarabildiğini gören bir öğrencinin, o faaliyeti gerçekleştirmekten doyum sağlaması beklenebilir. Ancak yapmaktan çok zevk aldığı halde o etkinliği gerçekleştirmekte başarılı olamayan bir kişinin ilgisi ise zaman içinde sönme eğilimi gösterebilir.</p>	



## Çalışma Yapağı 1

Yapmaktan hoşlandıklarım... İlgilerim, ilgi alanlarım...	Yapmakta başarılı olduklarım... Yeteneklerim, yetenek alanlarım...

### 3. HAFTA

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

### İLGİ VE YETENEĞİM EL ELE => SEÇTİĞİM ETKİNLİĞE

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Okul içi veya okul dışındaki etkinliklere katılırken ilgi ve yeteneklerini dikkate alır. / 3. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprakı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. "İlgi ve Yeteneklerimiz El Ele" (bir önceki haftanın etkinliği) etkinliğinin kazanım değerlendirmesinde kullanılan Çalışma Yaprakı-1 etkinlik öncesinde hazırda bulundurulur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere "Sevgili öğrenciler! Bir önceki hafta ilgi ve yeteneklerimize bolca örnekler verdik. Kendi ilgi ve yetenek listemizi oluşturduk. Bu özelliklerimizin yaşamımızda vereceğimiz birçok karar sürecinde etkili olduğundan bahsettik. Bugün sizlerle bu iki temel özelliğimizin, okul içinde ve dışında katıldığımız ya da katılmayı planladığımız etkinliklerle ilişkisi üzerine konuşacağız." yönergesi verilerek etkinliğin amacı açıklanır.</li><li>2. Öğrencilere Çalışma Yaprakı-1 dağıtılır. Öğrencilerden okul içinde ve dışında hâlihazırda katıldığı ya da katılabileceği etkinlikleri oklar kullanarak yazmaları istenir.</li><li>3. Öğrencilerin etkinlik örnekleri türetemediği noktalarda uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu 1'de yer alan boyutlardan örnekler verilebilir.</li><li>4. Öğrencilerin yazım işlemleri tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımı alınır. Aşağıdaki sorularla süreç yönlendirilir:<ul style="list-style-type: none"><li>• Okul içinde ve okul dışında hâlihazırda katıldığınız hangi tür etkinlikler var?</li><li>• Okul içinde ve okul dışında katılmayı planladığınız hangi tür etkinlikler var?</li><li>• Bu etkinliklere katılmaya nasıl karar verdiniz? Katılmayı düşündüğünüz etkinlikleri tercih etme nedenleriniz arasında neler vardı?</li></ul></li><li>5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra, bir önceki hafta kazanım değerlendirmesi kapsamında hazırlamış oldukları ilgi ve yetenekler listesi öğrencilere dağıtılır.</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Öğrencilerden katıldıkları ya da katılmayı planladıkları okul içi ve okul dışı etkinlikleri, bir de ilgi ve yetenekler bağlamında değerlendirmeleri istenir.
7. Tartışma soruları ile süreç yönlendirilir:
  - Okul içinde ve okul dışındaki etkinliklere katılırken dikkate aldığınız boyutlar nelerdi?
  - İlgi ve yeteneklerinizi bu etkinliklere katılım sürecinde dikkate alıyor muydunuz?
  - Bu etkinliklere katılım sürecinde ilgi ve yeteneklerinizi dikkate almak gerekli midir? Neden?
  - İlgi ve yetenekleriniz doğrultusunda Çalışma Yaprağı-1'e farklı eklemelerde bulunmak ister misiniz?
8. Öğrencilerin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir ifade ile etkinlik sonlandırılır.

*"Gerek okul yaşantımızda gerekse gündelik yaşamımızda katıldığımız ya da hayalini kurduğumuz birçok etkinlik, temelde yapmaktan en fazla hoşlandığımız aktivitelerden oluşmaktadır. Bu noktada hoşlandığımız etkinliklerde daha başarılı olduğumuzu gözlemleyebiliriz. Diğer bir yandan başarılı olduğumuz ya da kendimizi daha becerikli hissettiğimiz etkinliklere katılmaktan da büyük zevk alabiliriz. Okul içinde ya da okul dışındaki etkinliklere katılırken ilgi ve yeteneklerimizi dikkate alarak karar vermemiz başarılı ve mutlu olma ihtimalimizi arttırdığı gibi; etkinlikleri uzun süre sürdürebilme olanağımızı da arttıracaktır."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden ilgi duydukları ya da yetenekli olduklarını hissettikleri bir alana dair hayal ettikleri ancak bir fırsatını bulup da katılamadıkları okul içi ya da okul dışı bir etkinliğe katılmaları istenebilir. Bunu gerçekleştirmeleri için öğrencilere bir ay süre verilebilir. Öğrencilerden katıldıkları bu etkinlik sürecinde neler hissettiklerine dair notlar almaları ve sınıf ortamında duygu ve düşüncelerini paylaşımları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Bir önceki haftanın kazanım değerlendirme kapsamında öğrencilerin hazırlamış olduğu Çalışma Yaprağı-1 (ilgi ve yetenekler listesi) etkinliğin bir gün öncesinde toplanmış olmalıdır. Eğer bu form uygulayıcıya teslim edilmemişse, öğrencilerin etkinlik sürecine bu formu yanlarında getirmeleri hatırlatılabilir.


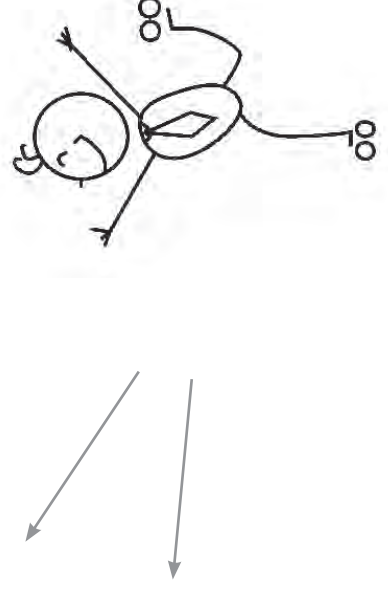
Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 için okul içinde/dışında yapılabilecek etkinliklere bir iki örnek yazılarak öğrenciden buna göre tamamlanması istenebilir.
2. Etkinlik sürecinde sorulan sorular basitleştirilerek öğrencilerin katılımı artırılabilir.
3. Akran eşleşmesi yapılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Nazife ÜZBE ATALAY

## Çalışma Yaprığı 1

	Okul içinde katıldığım/katılmayı planladığım etkinlikler...
	Okul dışında katıldığım/katılmayı planladığım etkinlikler...

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

### Değerli Uygulayıcı,

Okul içinde ve okul dışında öğrencilerin katılabileceği etkinlikler, görev yaptığınız okul türüne, okulun imkânlarına, içinde bulunduğunuz yakın çevrenin olanaklarına göre çeşitlenebilir. Aşağıda öğrencilerin etkinlik üretmekte zorlandıkları süreçte kullanılmak üzere bazı örnekler verilmiştir. Sizler kendi olanaklarınız doğrultusunda bu seçenekleri arttırabilir ya da azaltabilirsiniz...

Okul içi etkinlikler	Okul dışı etkinlikler
<ul style="list-style-type: none"><li>Okuldaki eğitsel faaliyetler</li><li>Okuldaki akademik kurslar</li><li>Öğrenci kulüpleri</li><li>Okuldaki sosyal/sanatsal faaliyetler (Halk oyunları, şiir, drama, tiyatro, gezi, fotoğrafçılık kulüpleri vb.)</li><li>Okuldaki sportif faaliyetler (futbol, basketbol, masa tenisi vb. takımlar)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Okul dışındaki akademik kurslar</li><li>Okul dışındaki sanatsal etkinlikler (gitar, piyano, drama vb. kurslar)</li><li>Okul dışındaki sportif etkinlikler (jimnastik, bale, voleybol, futbol, basketbol vb. kulüpleri)</li><li>Okul dışındaki sosyal etkinlikler (yardım kuruluşlarına gönüllü çalışma vb.)</li><li>Doğada gerçekleştirilebilecek aktiviteler</li><li>Evde aile ile birlikte yapılabilecek etkinlikler</li></ul>

#### 4. HAFTA

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

### YARIN DEĞİL BUGÜN

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Akademik sorumluluklarını ertelemenin sonuçlarını fark eder. / 4. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tahta Klemi</li><li>2. Bant</li><li>3. Çalışma Yaprağı-1</li><li>4. Çalışma Yaprağı-2</li><li>5. 3 Adet Renkli Karton</li><li>6. Boya Kalemleri</li></ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>2. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan tamamlama cümleleri öğrenci sayısı kadar çoğaltılır ve kesilir.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının akademik sorumluluklarını ertelemenin sonuçlarını fark etmek olduğu açıklanır.</li><li>2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’de “Yapacağım Akademik Sorumluluklar” bölümünü alt alta yazmaları istenir. Bunun için öğrencilere 5 dakika süre verilir.</li><li>3. Öğrencilerin çalışma yaprağının ilgili sütunu doldurma işlemleri tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve ifade edilen akademik sorumluluklar öğretmen tarafından tahtaya yazılır. (Eksik kalan sorumluluklar olduğu düşünülürse uygulayıcı tarafından öğrencilere hatırlatılarak tahtaya eklenir.)</li><li>4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır. Öğrencilerden tahtaya yazılan akademik sorumluluklardan kendi erteledikleri bir sorumluluğu seçmeleri ve devamında Çalışma Yaprağı-2’de boş bırakılan yerleri tamamlamaları istenir.</li><li>5. Çalışma Yaprağı-2 doldurulduktan sonra öğrencilerin 1,2,3 şeklinde sırayla sayı söylemeleri ve devamında 1’lerin bir grup, 2’lerin bir grup ve 3’lerin bir gruba ayrılması istenir.</li><li>6. 1. Grup duygu, 2. Grup düşünce ve 3. Grup davranış grubu olarak tanımlanır.</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

7. Gruplara ayrılan öğrencilerden “akademik sorumluluklarımı ertelemem sonucunda yaşadıklarım” (duygu/düşünce/davranış) konulu afiş hazırlamaları istenir. Kartonlar ve boya kalemleri gruplara dağıtılır. Öğrencilere bunun için 10 dakika süre verilir. Sonrasında hazırlanan afişler sınıfta uygun olan yere bant ile yapıştırılır. Gruplara, asılmış olan afişleri incelemeleri için 5 dakika süre verilir.
8. Aşağıdaki tartışma soruları ile sürece devam edilir.
  - Akademik sorumluluklarınızı ertelemenin kısa süreli sonuçları nelerdir?
  - Akademik sorumluluklarınızı ertelemenin uzun vadede sonuçları neler olabilir?
  - Duygu, düşünce ve davranış konulu afişlerde ortak noktalar var mı? Varsa bu ortak noktalar neler olabilir?
  - Duygu, düşünce ve davranış konulu afişlerde farklılaşan noktalar var mı? Varsa bu farklı noktalar neler olabilir?
  - Akademik sorumluluklarınızı ertelediğinizde ortaya çıkan duygu, düşünce ya da davranışlarınız kısa ve uzun sürelerde nasıl farklılaşabilir?
  - Bu etkinlik ile daha önce fark etmediğiniz yeni bir şey öğrendiniz mi?
9. Ertelemenin, akademik sorumluluklarınızı yerine getirmeyi sonraya bırakma ya da geciktirme alışkanlığı olduğu ve akademik sorumlulukları ertelemenin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal birtakım sonuçlar doğuracağı vurgulanarak süreç sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’i tamamlamaları istenir. Çalışma Yaprağı 1’de ilgili bölüme yazmış oldukları akademik sorumluluklarından en fazla 3 tanesini yapıyor olduğu akademik sorumluluklar bölümüne aktarması, bu sorumlulukları tamamladığında gerçekleştirdiği akademik sorumluluklar bölümüne aktarabileceği açıklanır. Sonrasında tamamladıkça yeni ekledikleri akademik sorumluluklarını aynı şekilde diğer sütuna aktarabilecekleri belirtilir. Tamamladıklarında arkadaşları ile paylaşmaları sağlanır.
2. Konunun günlük yaşam ile iç içe oluşunu gözlemlemeleri için öğrencileri destekleyiniz.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarının dağıtımında öğrenciden destek alınarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan boşlukların tamamı yerine belirlenen birkaç tanesinin doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Leyla Deniz UYGUR YOLÇUN



## Çalışma Yaprağı 1

Gerçekleştirdiğim Akademik  
Sorumluluklarım

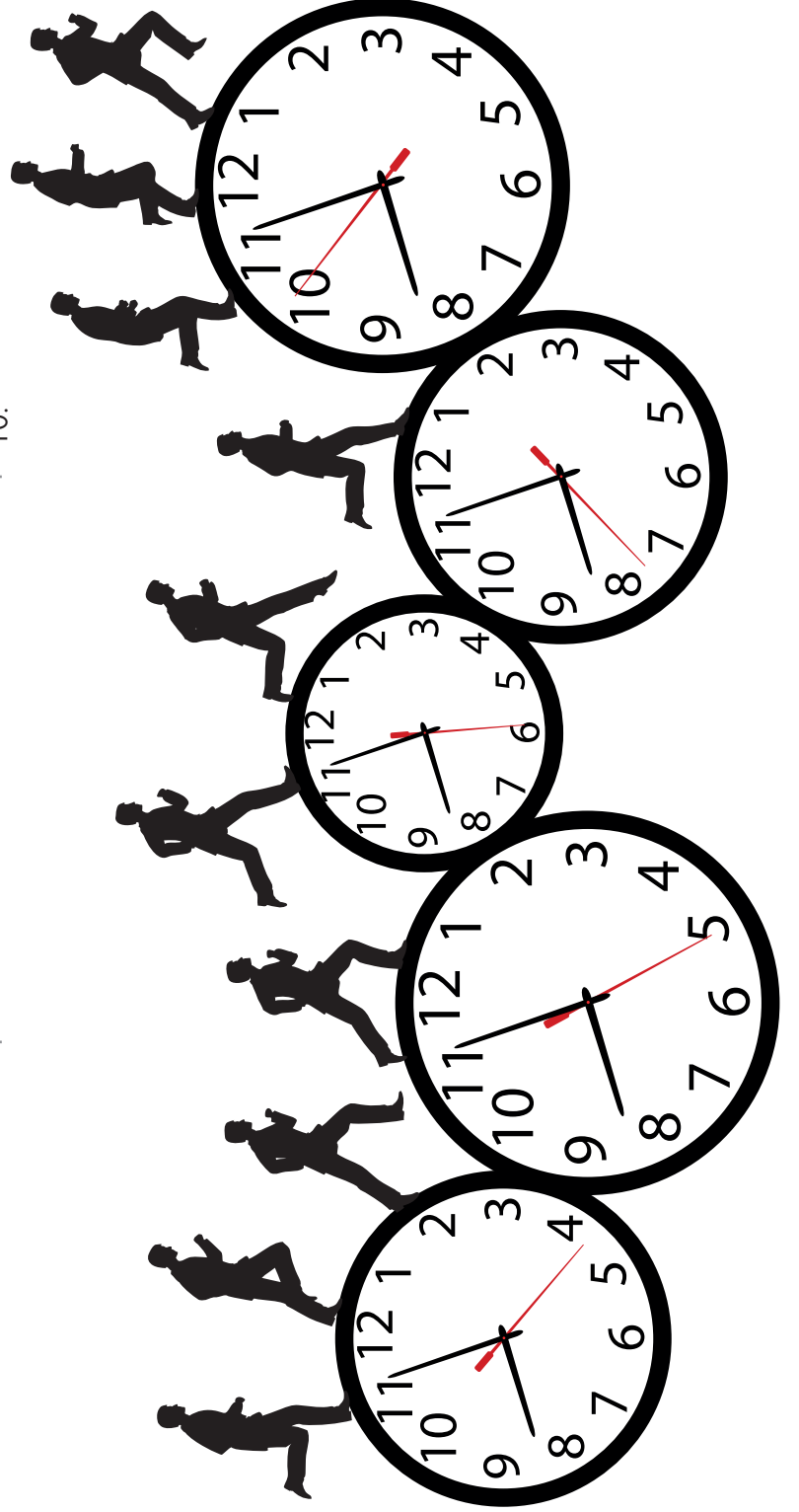
- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Yapıyor Olduğum Akademik  
Sorumluluklarım  
(En fazla 3 tane yazılmalıdır.)

- 1.
- 2.
- 3.

Yapacağın Akademik Sorumluluklarım

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



## Çalışma Yaprağı 2

Aşağıya; hangi akademik sorumlulukları ertelediğinizi ve ertelediğiniz bu sorumluluklar sonucunda ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi ve sonucunda ne yaşadığınızı belirtilen boşluğa yazınız.

..... sorumluluğumu erteliyorum,  
sonucunda ..... düşünüyorum.  
..... sorumluluğumu erteliyorum,  
sonucunda ..... hissediyorum.  
..... sorumluluğumu erteliyorum,  
sonucunda ..... yaşıyorum.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BEDEN İMGEM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Beden imgesini etkileyen faktörleri bilir./5. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yapağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu gözden geçirilir. 2. Çalışma Yapağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğin amacını belirtilir.</p> <p><i>"Sabah kahvaltısı için kaldırmaya gittiğimde her zamanki gibi yatağında doğrulmayı bir türlü beceremedi. Zor da olsa yatağından doğrulup, ağır aksak adımlarla elini yüzünü yıkamaya gitti; gitti ama dönmedi. Tekrar çağırmak için peşinden gittiğimde onu yine ayna karşısında buldum. Önce 3-5 farklı duruş sergileyip görünüşünden emin olduktan sonra saçlarını oradan oraya yatırarak son şeklini verdi... Evet sevgili öğrenciler, okuduğum paragraftan da anladığınız gibi bu hafta "Beden İmgem" etkinliğini uygulayacağız. Etkinliğimizin amacı beden imgesini etkileyen faktörleri bilmek, fark etmek."</i></p> <p>2. Uygulayıcı tarafından beden imgesi kavramı aşağıdaki açıklama ile öğrencilerle paylaşılır.</p> <p><i>"Kişinin kendine duyduğu saygının büyük bir bölümünü beden imgesi oluşturmaktadır. Beden imgesi, kişinin bedeninin fiziksel görünümünü nasıl algıladığı ve bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını içerir. Beden imgemizin tamamını kendimiz şekillendirmeyiz. Çevremizdeki, kültürümüzdeki insanlar etkili olmaktadır. Bedenimiz hakkında ailemizden ve arkadaşlarımızdan mesajlar alırız. Ayrıca içinde bulunduğumuz gelişim dönemimiz, yaşımız, cinsiyetimiz, kişilik özelliklerimiz de beden imgemizin şekillenmesinde etkilidir."</i></p> <p>3. Öğrencilere Çalışma Yapağı-1 dağıtılarak örnekleri incelemeleri istenir. Beden imgemizi etkileyen faktörlerden bazılarının yapağın sol tarafında yazıldığı belirtilir. Her birinin karşısına örnek çalışmayı da göz önüne alarak akıllarına ilk gelen örnekleri bir cümle ile belirtmeleri istenir.</p> <p>4. Öğrencilerin çalışma yapağını doldurma işlemleri tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</p>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:

- Yazdığınız örneklerinizle diğer arkadaşlarınızın yazdıkları arasında benzerlikleri fark ettiniz mi? Bunlar nelerdi?
- Kendinize ait beden imgesinin şekillenmesinde nelerin daha etkili olduğunu fark ettiniz?
- Sizlerin bir birey olarak başka birinin beden imgesinin oluşmasında etkileriniz nelerdir?

6. Etkinlik beden imgesinin önemini vurgulanarak; *“Unutmayın ki beden algınız duygularınızı, düşüncelerinizi, davranışlarınızı etkiler. Tüm bunlar da ilişkilerinizi, hayata bakış açınızı, hedeflerinizi. Kendinizi ve bedenimizi tanımaya çalışın. Vücudunuza karşı saygı ve şefkatle bakın.”* sözleri ve Etkinlik Bilgi Notu’ndan yararlanarak beden imgesini etkileyen faktörler açıklanarak sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Evde kendinizle ilgili hoşunuza giden 10 şeyi listeleyin ve görebileceğiniz yere sabitleyin.
2. Bir hafta boyunca arkadaşlarınıza, ailenizin bireylerine beden imgelerini olumlu etkileyecek birer cümle söyleyin.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarının dağıtımında öğrenciden destek alınarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma Yapağı-1’de yer alan boşlukların tamamı yerine belirlenen birkaç tanesinin doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma yapağı doldurulurken öğretmen geribildirim sunarak öğrenme içeriğini farklılaştırabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER

## Çalışma Yaprağı 1

İçinde bulunduğumuz gelişim dönemimiz, yaşıımız, cinsiyetimiz, kişilik özelliklerimiz, ailemiz, arkadaşlarımız ve çevremizdeki insanlar beden imgesinin şekillenmesinde etkilidir. Beden imgemizi etkileyen faktörlerden birkaçına örnek verilmiştir. Siz de bu örneklerden yararlanarak karşılaştığınız ve karşılaşılabileceğiniz diğer faktörlere örnekler yazınız.

BEDEN İMGEMİZİ NELER ŞEKİLLENDİRİR?	ÖRNEK
Ailemin etkisi	Boyun uzadıkça basketi de daha güzel oynuyorsun.
Çevremdeki insanların etkisi	Bu günlerde fazla yediğin için irileşmişsin.

## BEDEN İMGEM

BEDEN İMGEMİZİ NELER ŞEKİLLENDİRİR?	ÖRNEK
1.Ailemin etkisi	
2.Arkadaşlarımın etkisi	
3.Çevremdeki insanların etkisi	
4.Ergenlik dönemi içinde olmamın etkisi	
5. Cinsiyetimin etkisi	
6.Kişilik özelliklerimin etkisi	
7.Vücudumda var olan herhangi bir engellilik, farklılık	
8.Sosyal medya paylaşımları ve etkileri	
9. <sup>1</sup>	
10.	
11.	

<sup>1</sup> Beden imgeni etkileyen diğer faktörleri ilave edebilirsin.

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## Beden imgesi

- Beden imgesi herhangi bir kişinin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve algılarını ifade eden bir kavramdır.
- Beden imgesi ile bedenin gerçek durumu arasında belli bir tutarlılık olması, kişinin bedeniyle barışık olması ve ondan memnun olması kişinin olumlu beden imgesine sahip olduğunu göstermektedir.
- İnsanların beden imgesi hem onun ruh sağlığını etkileyen hem de ondan etkilenen bir kavramdır.
- Olumlu beden imgesi, insanların ruh sağlığına olumlu katkıda bulunurken, çeşitli ruhsal sorunlar yaşayan kişinin kendi bedeniyle ilgili değerlendirmeleri çoğu zaman olumsuz olmaktadır.
- Beden imgesi, benlik saygısı ile yakından ilişkilidir; benlik saygısı düşük olan bireyler daha olumsuz beden imgesine sahiptirler.
- İnsanların kendi bedenleri ile ilgili değerlendirmeleri (beden imgeleri) gerçekte olanla uyum göstermeyebilir. Örneğin vücut ağırlığı normal olan bir kişi kendisini şişman olarak algılayabilir ve zayıflamak için çeşitli girişimlerde bulunabilir.
- Televizyon, gazete veya magazin yoluyla sürekli mükemmel yüz ve vücutlar göz önüne serilmektedir. Bu çevre içinde gelişen ergenlerin kafalarında kusursuz kadın ve erkek imajları oluşmaktadır.
- Fiziksel çekicilik kişiye verilen önemi etkilediğinden beden imajıyla ilgili kaygılar artmaktadır.
- Beden imgesinin ergenin gelişim döneminde önemli bir yeri vardır. Beden algısı ergenin özgüveninin gelişiminde en önemli belirleyicilerden biridir.
- Bu dönemde olumsuz beden algısı depresyon, anksiyete ve olumsuz değerlendirilme korkusuyla ilişkili olabilir.

## Beden imgenizi neler şekillendirir?

Beden imgenizin tamamını kendimiz şekillendirmeyiz. Çevremizdeki, kültürümüzdeki insanlar etkili olmaktadır. Bedenimiz hakkında her zaman ailemizden ve arkadaşlarımızdan olumlu ve olumsuz mesajlar alırız. Örneğin ailemiz fiziksel aktivitelere önem verdiğini bizimle paylaştıysa egzersize ve güçlü olmaya karşı ilginiz gelişir. Öte yandan ailemiz sürekli görünüşümüzü eleştirmişse olumsuz beden imgesi geliştirebiliriz. Ayrıca psikolojik etmenlerden kişilik yapısı, ego gücü, benlik saygısı, erken çocukluk döneminde yaşananlar ve yaşanan güncel olaylar, yaş, cinsiyet de beden imgesinin şekillenmesinde etkilidir.

## Pozitif beden imgesi nedir?

Olumlu beden imgesine sahip insanlar fiziki yapılarını olduğu gibi kabul eden insanlardır. Bu insanlar ailelerinin, çevrelerindeki insanların onların fiziki görünüşleri hakkındaki düşüncelerinin ne olduğu ile pek ilgilenmezler, medyadaki fizik imgelerine pek aldırış etmezler. Olumlu beden imgesine sahip olmak için ince, uzun, ya da başka özel fiziksel görünüme sahip olmaya ihtiyacınız yoktur. Olumlu beden imgesine sahipseniz dışardan nasıl görüldüğünüzün bir önemi yoktur. Olumlu beden imgesine sahip olmak nasıl görüldüğünüz hakkında olumlu duygulara sahip olmaktır.

## Negatif beden imgesi nedir?

Kişi ailesi, sosyal çevresi ve medyadaki beden imgesi beklentilerine uygun fiziksel görünüme sahip olmadığı hissini geliştirdiğinde kişide olumsuz beden imgesi gelişir. Birçok insan özellikle medyadaki ölçülerle karşılaştırdıklarında özellikle de güzellik ya da ünlülere benzeme konusunda bu duyguya kapılabilirler.

Olumsuz imgeye sahip olanlar genellikle kendilerini olduklarından daha olumsuz olarak görürler. Olumsuz beden imgesine sahip insanlar aynaya baktıklarında kendilerini ya da vücutlarının parçalarını olduğundan daha büyük ya da daha küçük ya da olumsuz anlamda olduklarından daha farklı görürler.

## Olumsuz beden imgesi sağlığa etkisi

Uzun süreli olumsuz beden imgesi fiziksel ve psikolojik sağlığını etkiler. Anksiyete, depresyon, düşük öz güven, utanma ve konsantrasyon güçlüğü gibi sorunlara sahip olurlar. Diğer insanlarla sosyal ilişkilerini keserler. Bedenlerini diğerleri görür korkusuyla sağlıklı aktiviteleri bırakırlar. İştahsızlık, gereğinden fazla egzersiz, aşırı yeme gibi rahatsızlıklara sahip olurlar.

## Olumlu beden imgesi için bazı ipuçları

Unutmayın ki sağlık ve güzellik iki farklı şeydir. Genlerinizin size verdiği değerleri kabul ediniz. Genetik olarak ailenizden gelen ve sizi siz yapan birçok niteliğiniz var. Vücudunuza karşı saygı ve şefkatle bakın.

## KAYNAK:

\*<http://hakanemanetoglu.com/>

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## HANGİSİ BENİM İÇİN UYGUN?

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Okula ve Okulun Çevresine Uyum
Kazanım/Hafta	Bir üst öğretim kurumuna ilişkin ön bilgiler edinir. / 6. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>2. Not Kâğıdı</li> <li>3. Kalem</li> <li>4. Makas</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan soru kartları makasla kesilerek önceden hazırlanır.</li> <li>2. Her öğrenciye bir adet not kâğıdı verilir.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aşağıdaki yönergeyle giriş yapılır:  <i>“Sevgili çocuklar eğitim sistemlerinde, gelecekteki yaşamınız ve akademik planlarınız için öğrenim göreceğiniz bir üst öğretim kurumun önemi büyüktür. Bugün sizinle bir üst öğrenim kurumu hakkında ön bilgiler edinmeye çalışacağız.”</i> </li> <li>2. Kesilen soru kartları, öğrencilerin soruyu görmemeleri sağlanacak şekilde her sıra üzerine bir adet koyulur ve öğrencilere birer tane de not kâğıdı dağıtılır.</li> <li>3. Öğrencilerden sıralarının üzerindeki soru kartını açması ve okuduktan sonra not kâğıdına kendi cevabını yazması istenir.</li> <li>4. Sonra sırayla her sıradaki öğrenciden önce soruyu okuması ve sonra cevabını yazdığı not kâğıdından okuması istenir. Aynı soru için cevap vermek isteyen diğer öğrencilerin de cevaplarını paylaşmaları sağlanır.</li> <li>5. Soru kartındaki soruya cevap veremeyen öğrenci olursa ondan soruyu sınıf arkadaşlarına okuması istenir ve sınıftan gelen cevaplar dinlenir.</li> <li>6. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bir üst öğretim kurumuna geçmeden önce ön bilgi edinmek neden önemlidir?</li> <li>• Bir üst öğretim kurumuna geçişle ilgili sağlam ve güvenilir bilgi kaynaklarına nasıl ulaşabileceğimizi öğrendik mi?</li> </ul> </li> </ol>



**Süreç (Uygulama Basamakları):**

- Üst öğretim kurumları hakkında yeterince bilgi sahibi olabildik mi?

7. Etkinlik aşağıdaki bilgi verilerek sonlandırılır:

*“Sevgili çocuklar bir üst öğretim kurumuyla ilgili bilgiler edinmek sizlerin bu konuda doğru karar vermenizi ve kendinize uygun okula gitmenizi sağlayacaktır.”*

**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Gelecek haftaya kadar öğrencilerden kendilerine uygun lise türünü araştırmaları ve haftaya bu araştırmalarını sınıf arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Soru kartlarındaki sorulara sınıftaki öğrenci sayısı da göz önünde bulundurularak ekleme veya çıkarma yapılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprığı-1 büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
2. Öğretmen not alma sürecinde geribildirim sunarak destek verebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Handan GÜNDÜZBEY

## Çalışma Yaprağı 1

### SORU KARTLARI

1.Bu okuldan mezun olduğunuzda gideceğiniz bir üst öğretim kurumu hangisidir?

2.Hayalinizde ki üst öğretim kurum türü hangisidir? Neden?

3.Bir üst öğretim kurum türü hakkında kimden ve nereden yardım alabilirsin?

4.Bir üst öğretim kurumuna geçişte nelere dikkat etmeliyiz?

5.Bir üst öğretim kurumu olan liseye geçişte sınava girmek zorunlu mudur?

6.Özel yetenek gerektiren bir üst öğretim kurum türüne gitmek ister misin?

7.Bir üst öğretim kurumu yaşadığın çevreye yakın mı olmalı?

8.Hangi liseler özel yetenek gerektirir?

9.Üst öğretim kurum türleri hakkında hiç araştırma yaptın mı?

10.Sınavla öğrenci alan liselerin özellikleri neler olabilir?

11.Çevrende veya ailende üst öğretim kurumuna giden var mı? Eğer varsa türü nedir?

12.Bir üst öğretim kurumunun başarısı, adının duyulmuş olması ve nitelikli olması önemli mi?

14.Sence bir üst öğretim kurumu hakkında önceden bilgi edinmek gerekli mi? Neden?

15.Gideceğin üst öğretim kurumundan beklentilerin nelerdir?

16.Seçtiğin bu üst eğitim kurumunun gelecekteki akademik başarısını etkileyeceğini düşünüyor musun? Neden?

17.Gitmek istediğin üst öğretim kurumunu önceden gidip gezmek ve koşullarını öğrenmek fayda sağlar mı? Neden?

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BİLGİNİN PEŞİNDE

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinir. / 7. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>Öğrencilerden bir hafta öncesinde üst öğrenime geçiş sınavlarına yönelik bilgi toplaması istenir.</li> <li>Çalışma Yaprığı-1’de yer alan soruların cevapları rehberlik servisi yardımı ile hazırlanır.</li> <li>Çalışma Yaprığı-1 her öğrenci için çoğaltılır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Etkinliğin amacının üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinmek olduğu öğrencilere açıklanır.</li> <li>Etkileşimi başlatmak amacıyla sınıfa “Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavı ile ilgili hangi bilgileri edindiniz?” sorusu yöneltilir. Gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.</li> <li>Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır ve öğrencilerin üst öğrenime geçiş sınavı hakkında yaptıkları araştırmalar yoluyla soruları cevaplaması istenir.</li> <li>Çalışmanın tamamlanmasının ardından sınıf dörder kişilik gruplara ayrılır ve verdikleri cevapları birbirleriyle karşılaştırmaları istenir.</li> <li>Uygulayıcı tarafından kendi cevap anahtarı, bilginin kaynağı da gösterilerek tahtaya yansıtılır ya da yazılır.</li> <li>Aşağıdaki soruların her grubun sözcüsü tarafından cevaplanması istenir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Grubun yanlış cevabı olup olmadığı, varsa bu bilginin kaynağının kim ya da neresi olduğu?</li> <li>Doğru cevapların nereden öğrenildiği?</li> </ul> </li> <li>Bütün gruplar söz aldıktan sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki bilgi paylaşımı ile süreç sonlandırılır. <p><i>“Üst öğrenime geçiş sınavı ile ilgili sahip olduğunuz veya olmadığınız bilgilerinizin olabileceğini hep birlikte gördük. Doğru bilgiye sahip olmak bizim doğru karar vermemizi sağlar. Bu nedenle doğru, güvenilir ve güncel bilgiye ulaşmak çok</i></p> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

önemlidir. Sınavlarla ilgili en doğru, güvenilir ve güncel bilgileri Milli Eğitim Bakanlığı tarafından yayınlanan duyurular, bilgilendirmeler ve kılavuzlar yoluyla öğrenebilirsiniz. Ayrıca okulda bu konu ile ilgili okul rehber öğretmenleriniz/psikolojik danışmanlarınız da size en doğru, güvenilir ve güncel bilgiyi verecektir”.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrenciler, MEB’in sınavla ilgili duyurularını takip etmeleri konusunda yönlendirilir.
2. Üst öğrenime geçiş sınavı kılavuzunun öğrenciler tarafından incelenmesi istenir.
3. Okul rehberlik servisine sınavla ilgili bilgi almak için başvurmaları söylenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1’in çoğaltılmasına alternatif olarak sorular tahtaya yansıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1’deki soruların tamamı yerine belirli bir kısmının cevaplanması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1 doldurulurken öğretmen geribildirim sunarak destek verilebilir.
4. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Havva SOLMAZ

## Çalışma Yaprağı 1

Sorular	Nereden/Kimden Öğrendin?
1. Üst öğrenime geçiş sınavında hangi derslerden soru vardır? Cevap:	
2. Üst öğrenime geçiş sınavında toplam kaç soru vardır? Cevap:	
3.Üst öğrenime geçiş sınavında süre ne kadardır? Cevap:	
4.Üst öğrenime geçiş sınavındaki derslerin kat sayıları ne kadardır? Cevap:	
5.Üst öğrenime geçiş sınavına girmek zorunlu mudur? Cevap:	
6. Üst öğrenime geçişte yerleştirme neye göre yapılır? Cevap:	
7.Üst öğrenime geçişte okul başarı puanı etkili mi? Cevap:	
8. Üst öğrenime geçiş sınavı giriş başvurusu nereden yapılır? Cevap:	
9. Üst öğrenime geçiş sınavına geç kalan öğrenciler sınava girebiliyor mu? Cevap:	
10.Üst öğrenime geçiş sınavına girerken hangi evraklar yanında bulunmalıdır? Cevap:	
11.Üst öğrenime geçiş sınavında verdiğin yanlış cevaplar doğru cevap sayını azaltıyor mu? Cevap:	

## 8. HAFTA

# 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## STRES KUTUSU

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır. / 8. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1</li><li>2. Etkinlik Bilgi Notu-2</li><li>3. Öğrenci sayısı kadar renkli boncuk (3 tane farklı renkte ve sınıf mevcudunun geriye kalan sayısı kadar aynı renkte boncuk. Örn. sınıf mevcudu 30 ise; 3 kırmızı ve 27 mavi boncuk)</li><li>4. Öğrenci sayısı kadar not kâğıdı</li><li>5. Kutu</li><li>6. Sınıf mevcudu kadar küçük not kâğıdı</li><li>7. Müzik dinlemek için bilgisayar, tablet vb.</li></ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinlik kapsamında gerekli olan boncuklar belirtildiği şekliyle hazırlanır.</li><li>2. Gevşeme egzersizi uygulaması öncesi müzik ayarlanır.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının stresle baş etmede uygun yöntemlerin kullanılması olduğu açıklanır.</li><li>2. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır: "Sevgili öğrencilerim, bugünkü etkinliğimizin ilk aşaması şimdi sınıfta dolaştıracığım kutunun içinden birer tane boncuk seçmeniz ile başlayacaktır. Sizden ricam seçtiğiniz boncuğa hemen bakmanız ve arkadaşlarınızın göremeyeceği bir yerde/çantanızda muhafaza etmeniz. Boncuk seçim işlemi tamamlandıktan sonra bir sonraki aşama hakkında bilgi vereceğim."</li><li>3. İçi boncuklarla dolu kutu ile sınıfta dolaşılır ve her öğrencinin bir tane alması sağlanır. Tüm öğrenciler boncuk aldıktan sonra sürecin ikinci aşaması açıklanır: "Bu kutuda sınıf mevcudumuz kadar boncuk vardı. Ancak bu boncuklardan sadece 3 tanesi farklı renkte olup geriye kalan boncuklar aynı renktedir. Birazdan yapacağımız etkinliğin ardından farklı renkte boncuğa sahip olan öğrencilere bir takım sorular yönelteceğim, çoğunluk rengine sahip olan öğrencilerden birkaç kişiye ise zamana bağlı olarak farklı sorular yönelteceğim."</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

Örn: Sınıf mevcudu 30 öğrenciden oluşan bir sınıf için 27 adet kırmızı ve 3 adet mavi boncuk ayarlanır ve kutuya atılır. Her öğrenci hızlı bir şekilde boncuğunu seçer ve kimseye göstermez. Süreç tamamlanınca öğretmen mavi renkli boncuğu seçen öğrencilere ayrı kırmızı renkli boncuğu seçen öğrencilere ayrı ayrı sorular sorar."

4. Boncuk seçme işleminin tamamlanmasının ardından uygulayıcı tarafından öğrencilere not kâğıtları dağıtılır. Öğrencilerden dağıtılan bu boş kâğıdın bir yüzüne "Stres Yaşantım" yazmaları ve stres yaşadıkları bir olayı detaylı olarak anlatmaları istenir. Kâğıdın diğer yüzüne de "Yöntem" başlığı yazılarak bu stresli yaşantı ile nasıl başa çıktıklarını yazmaları istenir. Uygulayıcı tarafından ad-soyad bilgilerini yazmamaları hatırlatılır.
5. Öğrencilerin yazma işlemleri bittikten sonra, uygulayıcı tarafından gezdirilen kutunun içine katladıkları notlarını atmaları istenir.
6. Uygulayıcı tarafından kâğıtlar karıştırıldıktan sonra gönüllü olan üç öğrencinin kutu içinden birer kâğıt seçmesi istenilir.
7. Seçim işleminin tamamlanmasının ardından kâğıdın birinci yüzünde "stres yaşantım" başlıklı bölümün yüksek sesle okunması istenir. Bu bölümün okunmasının ardından kendileri için de stres yaratan bir olay ise gönüllü öğrencilerin bu olay karşısında stresleri ile nasıl başa çıktıklarını paylaşmaları istenir. Eğer kâğıdın ilk yüzünde yaşanan olay bir başka öğrenci tarafından stres yaratan bir durum değilse gönüllü öğrenci tarafından sayfanın diğer bölümü olan "yöntem" kısmında yazılanlar sınıf ile paylaşılır. Bu etkinlik üç öğrencinin seçmiş olduğu kâğıtlardaki süreçler tamamlanıncaya kadar devam ettirilir.
8. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:

"Stres yaşantılarınız ve bunlarla başa çıkma yöntemleriniz ile ilgili paylaşımda bulundunuz. Bu saydığınız yöntemlerden bazıları uygun stresle baş etme yöntemi iken bazıları tam aksine uygun olmayan baş etme yöntemleridir. Şimdi sizlerle yaşadığımız stres olaylarıyla uygun baş etme yöntemleri hakkında bilgi vereceğim"

9. Öğrencilerle Etkinlik Bilgi Notu-1 paylaşılır.
10. Stres yaşantılarının ve başa çıkmada kullandıkları yöntemlerin paylaşıldığı etkinliğin ardından uygulayıcı tarafından şu açıklama yapılır:

"Stres yaşantılarımız ve başa çıkma yöntemlerimiz hakkında konuştuk. Şimdi sürecin ilk başında farklı renkte boncuk seçen öğrencilerin ayağa kalkmalarını istiyorum."

11. Uygulayıcının açıklamasının ardından;

Farklı renkte boncuk seçen öğrencilere aşağıda yazılı sorular yöneltilir:

- Farklı renkte boncuk seçmenden dolayı şu anda ayaktasın, kendini nasıl hissediyorsun?
- Hissettiğin duyguların ile şu anda nasıl başa çıkıyorsun?
- Öğretmenin ne soracağını düşünerek stres yaşadın mı?
- Çoğunluk ile aynı renkten boncuk seçen öğrencilere aşağıda yazılı soru yöneltilir:

Çoğunlukta olan rengi seçtiğin için soru sorulmayacağını duyduğunda neler hissettin?

12. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından süreç aşağıdaki sorular sorularak sonlandırılır:



### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Stres yaşadığınız durumlar karşısında nasıl başa çıkıyorsunuz?
- Kullandığınız stresle başa çıkma yönteminin etkililiğini nasıl anlarsınız?

13. Etkinliğin ardından öğrencilerden arkalarına yaslanmaları istenir ve uygulayıcı tarafından rahatlatıcı, sakinleştirici bir müzik açılır. Etkinlik Bilgi Notu-2’de yer alan gevşeme ve/veya nefes egzersizi etkinliği sırasıyla yaptırılır.

14. Uygulayıcı tarafından etkinliğin sonucuna ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır:

*“Sevgili gençler öncelikle hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün sizlerle stres ve stresle baş etmede kullandığımız yöntemler hakkında paylaşımda bulunduk. Unutmamak gerekir ki aynı stres yaşantıları karşısında farklı baş etme yöntemleri geliştirebilmekteyiz. Bu nedenle yaşantılarımız karşısında neler hissettiğimiz bilincinde ve nasıl başa çıkabileceğimizin inancında olduğumuz zaman stresle baş etmede uygun yöntemlere ulaşabiliriz.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir dönem süresince stresli durumlar ile karşılaştıklarında hangi başa çıkma yöntemini kullandıkları ve sonucunda neler ile karşılaştıklarını not almaları istenilebilir.
2. Dönem sonunda hazırlanan notlar sınıf panosunda paylaşılabilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Boncuk yerine aynı amaçta farklı materyaller (bilye, çubuk, tebeşir) kullanılabilir.
2. Boncuk seçme sürecinde farklı renkte boncuk seçen ve onlara soru sorulacağının bilgisinin paylaşılmasının temel amacı öğrencilerin stres yaşamaları ve yaşadıkları bu stres ile nasıl başa çıktıklarını paylaşmaktır.
3. Etkinlik Bilgi Notu-2 uygulama öncesinde incelendikten sonra ilgili bölümler öğrenciler ile paylaşılır.
4. Uygulayıcı etkinlik sürecinde zorlanan öğrencilere ve kaynaştırma öğrencilerine destek verir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Not kâğıtlarının dağıtımı sırasında öğrenciden yardım alınarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma yaprağı doldurulurken öğretmen geribildirim sunarak öğrenme içeriğini farklılaştırabilir.
3. Öğrencilerden stres yaşadıkları olayları detaylı anlatmaları yerine kısa not almaları istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
4. Gevşeme egzersizlerinin tamamı yerine bir kısmı yaptırılarak öğrenme içeriği farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Neşe KURT DEMİRBAŞ

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

### Stresle Baş Etme Yöntemleri

- Dengeli ve sağlıklı beslenmek,
- Uyku düzeni oluşturmak,
- Olumlu düşünmek,
- Nefes egzersizleri uygulamak,
- Gevşeme teknikleri ile rahatlamak,
- Düzenli olarak spor veya kısa süreli egzersizler yapmak,
- Stresi oluşturan faktörleri tanımlamak,
- Stres kaynaklarını ortadan kaldırmak veya uyum sağlamaya çalışmak,
- Güvenilir kişiler ile sorunları paylaşmak,
- Profesyonel psikolojik destek almak,
- Hobiler oluşturmak ve bunlara zaman ayırmak,
- Sosyal ve kültürel etkinliklerde yer almak.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

### NEFES VE GEVŞEME EGZERSİZİ NEDİR?

Nefes ve gevşeme egzersizleri bedeninizdeki gerilimden sistematik bir şekilde kurtulmayı sağlamaya yardımcı olan alternatif tekniklerdir. Bu teknikler çeşitlilik arz etmesine rağmen yaygın olarak kullanılan tekniklere aşağıda değinilmiştir.

Nefes ve gevşeme egzersizleri sınav hazırlık sürecinde, sınav esnasında ve sınavlardan sonra kullanılabilir. Bunu biraz açarsak nefes ve gevşeme egzersizleri; öğrenme, dikkat, bellek, odaklanma, düşünceyi organize etme gibi süreçlere katkı sağlar.

Dikkat, öğrenme, bellek ve motivasyon sorunlarının çözüm sürecinde bedenimizin neresinde en çok gerilim taşıdığını fark edip, bu kasları gevşetmemiz önemlidir. Ayrıca nefes ve gevşeme egzersizleri sadece yaşam içerisinde karşılaştığımız gerginliklerde değil; kendinizi daha iyi hissedebilmek için de kullanabileceğimiz tekniklerdir.

### HANGİ DURUMLARDA KULLANILIR?

- Kendimi daha iyi hissetmek için
- Sınav kaygısını yoğun yaşadığımda
- Dikkatimi toplamada güçlük çektiğimde
- Daha çok motive olmam gerektiğinde
- Hatırlamada güçlük çektiğimde
- Sınav sırasında çok fazla kaygılandığımda
- Bildiğim bir şeyi hatırlayamadığımda
- Bilgilerimi örgütleyemediğimde
- Öğrenme becerilerimi arttırmak için
- Sınava hazırlık sürecinde rahatlamak için
- Dinleme zamanlarımın verimli geçmesi için
- Sınav sonrası kararsızlık durumlarında
- Zihinsel yorgunluğumu gidermede

### NEFES ve GEVŞEME EGZERSİZİ ÖNERİLERİ

#### 1. NEFES EGZERSİZİ

Doğru nefes alma üzerine olan bu tekniği, aşağıdaki adımları izleyerek yapabilirsiniz.

- Sağ elimizi göğsümüze sol elimizi karnımızın üzerine yerleştirelim.
- Burnumuzdan nefes alıp (İçimizden 4'e kadar sayıp) 4 saniye bekleyip aldığımız nefesi ağızımızdan (İçimizden 4'e kadar sayıp) yavaşça verelim.
- Nefes alıp verme sırasında eğer göğüs kafesimiz (sağ elimiz) hareket ediyorsa yanlış nefes alıyoruz demektir.
- Nefes alırken sadece şuna dikkat edelim: Nefes aldığımızda karnımız şişecek (sol el hareket edecek) nefesimizi tuttuğumuz sürece şiş kalacak ve verirken de içeriye doğru hareket edecek.

#### 2. GEVŞEME EGZERSİZİ

Bu egzersiz zihinsel imgeleme yoluyla fiziksel rahatlatma sağlamak için kullanılır. Kaslarımızın kasılmış ve gevşemiş olma durumu arasındaki farkı kavratarak rahatlatma hissine ulaşmak bu tekniğin temel amacıdır. Bu gevşeme egzersizini günlük hayatta yaşadığımız tüm kaygılı durumlarımızda kullanabileceğimiz gibi belli bir duruma özgü duyduğumuz kaygılı durumlarda da (örneğin sınav kaygısı) kullanabiliriz. Bunun yanında herhangi bir kaygı, stres ve gerginlik durumu olmaksızın kendimizi iyi ve rahat hissettiğimizde bu iyilik halini arttırmak adına da kullanılabilir.

Bu egzersizi yaparken verilen yönergeleri sizin için birinin okumasını isteyebilir ya da kendi sesinizi bu yönergeleri okurken kaydedip egzersiz sırasında dinleyebilirsiniz.

- Gözlerinizi kapatın... Şimdi dikkatinizi ayaklarınızda toplayın... Ayağınızı büyük kalın bir çamurun içine ittiğinizi düşünün. Ayak ve bacaklarınızı iyice kasın. Var gücünüzle itin çünkü çamur çok kalın... İtin... İtin... İtin... Şimdi ayaklarınızı çamurdan çıkarın ve rahatlamayı fark edin.
- Şimdi yavaş yavaş karın bölgesine doğru çıkalım. Karın bölgeniz nasıl hissediyor? Sirkte çalışan kaplan olduğunuzu hayal edin. Terbiyeciniz sizden küçük bir çemberin içinden geçmenizi istiyor. Çemberden geçebilmek için olabildiğince küçülmek gerekir. Kendinizi iyice küçültün. Karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... Sonra rahatlayın. Artık çemberden geçmeniz gerekmiyor. Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın... Şimdi yeniden çemberden geçmelisiniz. Tekrar karnınızı içeri çekin... Çekin... Çekin... İncelin. Artık çemberden geçtiniz rahatlayın ve karnınızı gevşetin... Gevşetin... Gevşetin... Derin nefes alın.



- ¶ Şimdi dikkatinizi el ve kollarınıza verin. Parmaklarınızın farkına varın. Sanki ellerinizde küçük esnek bir top varmış gibi düşünün. Bütün gücünüzle topları sıkmaya çalışın. Sıkın... Sıkın... Sıkın... Sıkarken ellerinizin ve kollarınızın ne kadar kasıldığını hissedin. Şimdi topları yavaşça bırakın. Rahatladığınızı hissedin. Tekrar topları elinize alıp sıkın... Sıkın... Sıkın... Tüm kasılmayı hissedin. Şimdi topları bırakın ve Rahatlayın... Rahatlayın... Rahatlayın...
- ¶ Şimdi omzunuza verin dikkatinizi. Bir kaplumbağa olduğunuzu düşünün. Keyifli bir şekilde ormanda dolaşıyorsunuz. Birden bir tehlike sezdimiz. Başınızı ve omzunuzu çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Şimdi tehlike geçti. Tekrar başınızı kabuğunuzdan çıkarın. Rahatlayın... Gezinmeye devam ederken başka bir tehlike daha fark ettiniz. Hemen başınızı ve boynunuzu tekrar içeri çekin... Çekin... Çekin... Kasıldığınızı hissedin. Artık tehlike yok şimdi kabuğunuzdan çıkabilirsiniz. Rahatlayın...
- ¶ Şimdi çenenize odaklanın. Ağızınızda kocaman bir sakız olduğunu düşünün. Sakız öyle büyük ki. Çiğnemesi çok zor. Çenenizi büyük büyük oynatarak sakızı çiğnemeye çalışın. Şimdi sakızı çıkarın. Çene kaslarınızın gevşediğini hissedin. Şimdi tekrar sakızı ağızınıza alın ve güçlü bir şekilde çiğneyin. Dişlerinize ezin. İyice ezin. Şimdi tekrar sakızı çıkarın. Sakızı çıkarmanın rahatlığını hissedin.
- ¶ Şimdi yüzünüze geçelim. Uyuyorsunuz. Yüzünüze bir sinek kondu. Yanaklarınızda ve alnınızda dolaşıyor. Ellerinizi kullanarak onu kovmayı düşünemeyecek kadar derin uykudasınız. Ama sinek de çok rahatsız edici. Bu yüzden yüzünü, ağızınızı, burnunuzu oynatarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın... Yeniden uykuya daldınız ama sinek tekrar gelip yüzünüze kondu. Yüzünüzde dolaşıyor. Yüzünü, ağızınızı, burnunuzu buruşturarak kovmaya çalışın. Uçtu ve uzaklaştı. Rahatlayın... Rahatlayın...
- ¶ Şimdi vücudunuzu bir bütün olarak hissetmeye çalışın. Yeni bazı şeylerin farkına vardığınızı hissediyor musunuz? Dikkatinizi şimdi çeken bazı özel bölümler var mı? Buralarda ne gibi duyumlar aldığınızı farkına varmaya çalışın. Vücudunuzda gerilim hissettiğiniz bir yer var mı? Eğer varsa o gerilimi oradan atın, o kası gevşetin. Derin ve rahat nefes alıp verin. Şimdi vücudunuzda gergin hiçbir kasınızın kalmadığından emin olun.

**KAYNAK:**

Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü Temel Eğitim Sonrası Kariyer Danışmanlığı Projesi Bilgilendirme Bültenleri

"<http://img.eba.gov.tr/916/8ff/89f/d48/98b/0a4/150/bac/5d4/392/136/635/522/d24/043/9168ff89fd4898b0a-4150bac5d4392136635522d24043.pdf?name=Nefes%20ve%20Gev%C5%9Feme%20Egzersizleri.pdf>" adresinden alınmıştır.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## STRES BANA ENGEL DEĞİL

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır. / 9. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik bilgi notu grup sayısı kadar çoğaltılır. 3. Etkinlik bilgi notu gözden geçirilir. 4. Sınıf oturma planı 5 gruba uygun olarak düzenlenir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır ve sorular yöneltilir.</p> <p><i>"Sevgili öğrencilerim, geçen hafta stresle baş etme yöntemlerini gözden geçirmiştik. Stresle baş etme yöntemleri nelerdi? Stres yaşadığınız durumlarda hangi yöntemleri kullandığınızı fark ettiniz? Bu süreç içinde geçen hafta gözden geçirdiğiniz ve ilk kez uyguladığınız yeni yöntemler var mı? Bunlar nelerdi?"</i></p> <p>2. Gönüllü öğrencilerden cevapları alındıktan sonra bugünkü etkinliğin amacının stresle baş etmede uygun yöntemler kullanmak olduğu açıklanır ve öğrenciler gruplara ayırma yöntemlerinden uygun bir tanesi kullanılarak beş gruba ayrılır.</p> <p>3. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik devam ettirilir:</p> <p><i>"Şimdi her gruba 'Stresle Başa Çıkma Yöntemleri' bilgi notunu ve 'Seçtiğim Baş Etme Yöntemlerim' çalışma yapağını dağıtacağım. Seçtiğim Baş Etme Yöntemlerim çalışma yapağında örnek stres durumları bulunmakta. Bu durumlarla baş etmek için 'Stresle Başa Çıkma Yöntemleri' bilgi notundan grupça uygun olabilecek 3 yöntemi seçip yazmanızı istiyorum. Her grup, yazma işlemini bitirdikten sonra aranızdan seçtiği bir sözcü ile yöntemlerini bize okuyacak".</i></p> <p>4. Etkinlik Bilgi Notu ve Çalışma Yapağı-1 gruplara dağıtılır ve doldurmaları için 15 dakika süre verilir. Süreç içinde gruplar arasında gezilerek süreci aktif kullanmaları sağlanır ve öğrencilerin soruları olursa cevaplanır. Süre sonunda gruplar tarafından sunumlar yapılır.</p> <p>5. Aşağıdaki tartışma sorularıyla etkinlik devam ettirilir:</p>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Stres durumlarında günlük hayatınızda sizin farklı olarak kullandığınız baş etme yöntemleriniz var mı? Bizimle paylaşır mısınız?
- Sizden farklı yöntemler yazan gruplar var mıydı? Bu yöntemleri sizde kullanmayı düşünür müsünüz?
- Çeşitli stresle baş etme yöntemleri bilmek ve uygulamak size ne kazandırır?

6. Tartışma soruları tamamlandıktan sonra etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırılır:

*"Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün olmayabilir. Bu nedenle amacımız, onunla uygun şekilde nasıl baş edebileceğimizi öğrenmektir. Hayatımızda yaşadığımız stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım geliştirmek ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını uygulamak, stresle daha kolay bir şekilde başa çıkmamızı sağlamanın yanı sıra psikolojik ve fiziksel sağlığımızı korumamıza da yardımcı olur."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden daha önce hiç kullanmadıkları bir stresle baş etme yöntemini karşılaştıkları stres durumunda kullanmaları ve bu yöntemi kullanmalarının onlar üzerindeki etkilerini not etmeleri, daha sonra da bu etkileri bir sınıf arkadaşıyla, öğretmenle veya aile bireyleriyle paylaşmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER



## **SEÇTİĞİM BAŞ ETME YÖNTEMLERİM**

1-Derslerde kendimi başarısız hissettiğimde meydana gelen stresle baş etme yöntemlerim:

- 
- 
- 

2-Öğretmen soru sorduğunda, soruyu cevaplayamama korkusuyla yaşadığım stresle baş etme yöntemlerim:

- 
- 
- 

3- Duygularımı ifade edememekten kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

- 
- 
- 

4- Arkadaş ilişkilerinde yaşadığım problemlerden kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

- 
- 
- 

5- Sınavların arka arkaya gelmesinden kaynaklanan stresle baş etme yöntemlerim:

- 
- 
- 

6- Ailemdeki bireylerle yaşadığım iletişim sorunlarının yarattığı stresle baş etme yöntemlerim:

- 
- 
-



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ <sup>1</sup>

### ➤ **Gevşeme Teknikleri**

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

#### **Örnek gevşeme teknikleri:**

- 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.

### ➤ **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 vb. yerlerde de kolayca yapabilirsiniz.

### ➤ **Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

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

### ➤ **Davranışlarınızın Sonuçlarını Tahmin Etme**

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 Düşünme**

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.”

#### **KAYNAK:**

<sup>1</sup> Kulaksızoğlu, A.(2003). Farklı Gelişen Çocuklar. İstanbul: Epsilon.

- 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."
- "-meli, -malı" cümleleri: "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 Kurma**

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.

### ➤ **Paylaşma**

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

### ➤ **İletişim Kurma**

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

- Beslenmeye Önem Verme
- Kişisel İhtiyaçlarınıza ve Yapmak İstediklerinize Zaman Ayırma
- Problem Çözme Yöntemlerini Öğrenmeye Çalışma

Problem çözme, Planla-Uygula-Kontrol et-Önlem al (PUKÖ) döngüsünde gerçekleştirilir.

### ➤ **Mizah Kullanma**

Mizah stres yaşanan durumların bir tehdit yerine daha olumlu algılanmasını sağlayarak olumsuz duygu yükünü hafifletir ve stres düzeyini azaltır. Yaşamın tümünden zevk almak, kendine gülebilmek, iyi gelişmiş ve yaşama uyarlanmış bir mizah duygusuna sahip olmak yaşam stresleri ile baş edebilmeyi kolaylaştırıcı bir faktör olabilir.

### ➤ **Zamanınızı Etkili Planlama**

Zaman; üretilmeyen, iki defa kullanılmayan, durdurulamayan, uzatılmayan, geri getirilemeyen, depolanamayan, yetmeyen, onarılmayan, yerine başka şey konulamayan, devredilemeyen, herkesin eşit olarak sahip olduğu, boşa harcanabilen, değerlendirilebilen, ziyan edilebilen, planlanabilen, beklenebilen, ölçülebilen, hesaplanabilen "bir şeydir."

- **Uyku Düzeni Oluşturma**
- **Stresi Oluşturan Faktörleri Tanımlama**
- **Stres Kaynaklarını Ortadan Kaldırma Veya Uyum Sağlamaya Çalışma**
- **Profesyonel Psikolojik Destek Alma**
- **Hobiler Oluşturma Ve Bunlara Zaman Ayırma**
- **Sosyal Ve Kültürel Etkinliklerde Yer Alma**

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SINAVLAR VE DUYGULARIM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Sınavlara ilişkin duygularını açıklar./ 10.hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Öğrencilere bu öğrenim düzeyine kadar ortalama kaç sınava girmiş olabilecekleri sorulur. Gönüllü öğrencilerden yanıtlarını paylaşmaları istenir ve bu hafta eğitim yaşamının bir parçası olan sınavlara ilişkin bir etkinlik yapılacağı belirtilir.</li> <li>Öğrencilerden gözlerini kapatarak bu zamana kadar girdikleri ve muhtemelen girmeleri gerekecek tüm sınavları sessiz bir biçimde düşünmeleri istenir. Bu sınavların öncesi, sınav esnası ve sonrasında yaşadıklarını hayal etmeleri istenir.</li> <li>Öğrencilere 2-3 dakika verildikten sonra hayal ettikleri durumların kendilerinde ne gibi duygular uyandırdığını belirlemeleri ve gözlerini açmaları istenir.</li> <li>Öğrencilere Çalışma Yapağı-1 dağıtılarak burada yer alan duygu termometresine sınavlara ilişkin belirledikleri duygularını not etmeleri istenir. Termometredeki artan derecenin duyguların yoğunluğu ile ilişkili olduğu açıklanarak kırmızı alandan yeşil alana doğru duyguları hissetme yoğunlukları artacak biçimde belirledikleri duyguları sıralamaları istenir.</li> <li>Öğrencilerden Çalışma Yapağı-1'in altına sınava ilişkin belirledikleri duygularını nasıl ve ne şekilde yaşadıklarını açıklayan bir metin yazmaları istenir.</li> <li>Gönüllü öğrencilerden sınavlara ilişkin duygularını anlattıkları metni paylaşmaları istenir.</li> <li>Öğrencilere aşağıdaki tartışma soruları yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Duygu termometresine not ettiğiniz duygularınız nelerdir?</li> <li>Sınavlara ilişkin arkadaşlarınız ile ortak hissettiğiniz duygular var mı, varsa neler?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Sınavlara ilişkin arkadaşlarınız ile ortak olmayan duygularınız var mı, varsa neler?
- Sınavlara ilişkin duygularınız sınavların özelliklerine göre farklılaşıyor mu?
- Sınavlara ilişkin duygularınız sınavın yaklaşmasıyla birlikte değişiyor mu? Nasıl?
- Sınava ilişkin duygularınızı paylaşıırken neler fark ettiniz?

8. "Sınavlar hayatımızın içinde yer alarak hepimiz için benzer ya da farklı birçok duyguyu uyandırmaktadır. Kimi sınavlar bazılarımız için kaygı ve korku gibi duyguları uyandırırken kimi sınavlar ise rahatlama ve heyecan gibi duygularımızı uyandırabilir. Fark ettiğiniz üzere sınavlara ilişkin hepimizin birçok yaşantısı ve duygusu bulunmakta. Duygularımız ne kadar benzerlik ve farklılıklar içerse de sınavlar hepimizin hayatının bir parçasıdır." vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden sınav öncesi, sırası ve sonrasına ilişkin duygularını not ettikleri bir çizelge hazırlayarak ilerleyen haftalarda girdikleri her sınavda ilgili alanları doldurmaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Öğrenciler sınavlara ilişkin duygularını açıklarken hem okul sınavları hem de merkezi sınavlar göz önünde bulundurulmalı.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in yapılma sürecinde öğrencilere bireysel destek sunulabilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları desteklenebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'deki yazıların puntosu büyütülerek, dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Ebru Çisem KARINCALI

## Çalışma Yaprağı 1

Duygu termometresi sizin sınavlara ilişkin duygularınızı ölçmektedir. En yoğun hissettiğiniz duyguları yeşil bölümlere, daha az yoğunluktaki duyguları ise kırmızı bölüme doğru yazabilirsiniz.

### Sınavlara İlişkin Duygularım

---

---

---

---

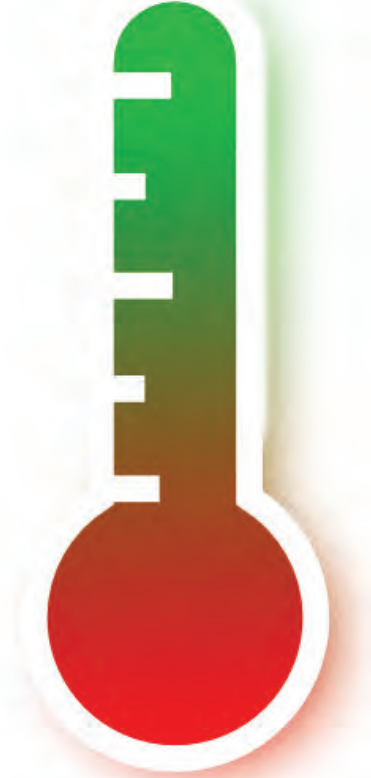
---

---

---

---

---



Bana göre sınava ilişkin duygularım .....

.....

.....

.....

.....

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## HEDEFLERİME ULAŞMAK İÇİN STRATEJİLERİM VAR MI?

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarına hazırlanmak ve başarılı olmak için stratejiler geliştirir. /11. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1 2. Yapışkanlı kâğıtlar 3. Tahta kalemi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Sınıf içerisinde bulunan pano ya da duvarın bir bölümü öğrencilerin yapışkanlı kâğıtları yapıştırabilmeleri için hazır hale getirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarına hazırlanmak ve başarılı olmak için stratejiler geliştirmek olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere yapışkanlı kâğıtlar dağıtılır ve bu kâğıtların bir tarafına kendileri için sınavda başarılı olmanın ne ifade ettiğini diğer tarafına önümüzdeki yıl hangi üst öğrenim kurumunda olmayı hedeflediklerini yazmaları ve devamında yapışkanlı kâğıtları sınıf panosunda/duvarında belirlenen alana yapıştırmaları istenir. Gönüllü öğrencilerin tanımlarını ve hedeflerini paylaşımları sağlanır.</li> <li>3. Çalışma Yaprığı-1 öğrencilere dağıtılarak kendilerinin kullandıkları stratejileri işaretlemeleri istenir.</li> <li>4. Çalışma yaprağını doldurma işlemi tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve bunların dışında kullandıkları başka stratejiler varsa paylaşımları istenir.</li> <li>5. Aşağıdaki sorular ile süreç tartışılır. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hedefe ulaşma sürecinde strateji belirlemek neden önemlidir?</li> <li>• Uyguladığınız stratejilerin başarınıza katkısını nasıl değerlendirirsiniz?</li> <li>• Bu etkinlikte öğrenip geliştirmek istediğiniz farklı strateji var mı?</li> <li>• Hedeflerimize ulaşmak için geliştireceğimiz stratejiler neler olabilir?</li> </ul> </li> <li>6. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır.</li> </ol>

**Süreç (Uygulama Basamakları):**

*"Hedeflerimize ulaşmak için bazı stratejiler geliştirmek bizi başarıya götürür. Bu stratejiler, sizlerin öğrenme sürecinizde verimliliğinizi artırır ve hedefe ulaşma sürecinizi kolaylaştırır. Üst öğretim kurumu hedefinize ulaşma sürecinizde stratejiler belirleyip kullanmanız hedefe ulaşmanızda size yardımcı olur."*

**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerin etkinlik sürecinde öğrenip kullanmaya başladıkları yeni stratejileri dönem boyunca gözlemlmeleri ve başarılarına katkılarını değerlendirerek not almaları istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Uygulayıcı süreçte öğrencileri stratejileri geliştirmeleri ve uygulamaları için araştırma yapmaları ve ihtiyaç hâlinde okul psikolojik danışmanında/rehber öğretmeninden destek almaları konusunda yönlendirebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
2. Öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlara hedeflerini yazmaları ve Çalışma Yaprağı-1'i tamamlamaları için gerekirse ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Öğrencilerin yapışkanlı kâğıtlara hedeflerini yazmaları ve Çalışma Yaprağı-1'i tamamlamaları sırasında öğretmen öğrencilerin etkinliklerine katılıp rehberlik sunarak destek verebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Leyla Deniz UYGUR YOLÇUN



## Çalışma Yaprağı 1

Aşağıda bazı başarı stratejilerinden örnekler verilmiştir. Hangi başarı stratejilerini kendi stratejileriniz ile benzerlik taşıdığını düşünüyorsunuz. Uyguladığınız stratejileri işaretleyiniz. (X). Henüz uygulamadığınız stratejilerden kendinize uygun olan stratejileri belirleyip, bunları nasıl uygulayabileceğinize dair sağ taraftaki sütuna not alınız.

X	STRATEJİLER	Uygulamak İçin Neler Yapacağım?
	Hedefimi ulaşıırken eğer herhangi bir sorun ile karşılaşsam bu sorunu çözmek için çaba gösteririm.	
	Hedefime ulaşmak için başaracağıma yönelik kendimi motive ederim.	
	Hedefime ulaşmak için zamanımı ihtiyaçlarıma göre planlayabilirim.	
	Hedefime ulaşmak için başarı durumumu korumaya ve geliştirmeye çalışıyorum.	
	Hedefime ulaşıırken stres yaşadığımda stresimi azaltmaya çalışırım.	
	Hedefime ulaşmak için yaptığım çalışmaların sonuçlarını değerlendiririm.	
	Hedefime ulaşmak için düzenli ve planlı çalışırım.	
	Hedefime ulaşmak için ders çalışma alışkanlıklarımı gözden geçiririm ve düzenlerim.	
	Hedefime ulaşmak için sınav başarıyı etkileyebilecek faktörleri belirler, olumsuz etkileyenleri düzenlerim.	
	Hedefime ulaşmak için sağlığını korumaya özen gösteririm ve beslenmeme dikkat edip egzersiz yaparım.	
	Hedefime ulaşıırken zorluklar karşısında çabuk pes etmem.	
	Hedefime ulaşıırken sorumluluklarımı ertelemekten kaçınırım.	

Bu başarı stratejilerinden başka kullandığın stratejiler var mı? Var ise açıklar mısın?

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BENİM DEĞERLERİM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Davranışları ve değerleri arasında bağ kurar. / 12. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının değer ve davranışlarımız arasında ilişki kurmak olduğu açıklanır.</li> <li>2. Değer kavramının tanımı aşağıdaki yönerge ile açıklanır:  <i>"Hayatımızı başkaları ile uyum içinde yaşayabilmek için davranışlarımızı ve kişiliğimizi etkileyen evrensel değerlerimiz vardır. Bunlara örnek verecek olursak; sevgi, saygı, sorumluluk, doğruluk-dürüstlük, güven, hoşgörü, sabır, yardım severlik, adalet gibi."</i> </li> <li>3. Aşağıdaki yönerge öğrencilere okunur:  <i>"Sevgili öğrenciler, sosyal bir varlık olarak davranışlarımıza yön verecek belli ölçütlere ihtiyacımız olduğu düşünülebilir. Bu anlamda davranışlarımıza yön veren ölçütlerden biri değerlerimizdir. İnsanların davranışlarına yön veren değerler farklılık gösterebilir; örneğin benim için önemli olan bir değer bir başkası için önemli olmayabilir. Şimdi yapacağımız uygulamada davranışlarımızla değerlerimiz arasında ilişki kurmaya çalışacağız. Bütün değerlerler önemli olmakla birlikte öncelikle sizin için çok önemli olan birkaç değeri belirtmeye çalışın sonrasında size dağıtacağım Çalışma yaprağında seçtiğiniz değerlerle ilgili soruları cevaplamaya çalışın."</i> </li> <li>4. Çalışma Yaprığı-1 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilere verilen yönerge doğrultusunda soruları cevaplamaları için belli bir süre verilir.</li> <li>5. Süre bitiminde tartışma soruları yöneltilerek öğrenciler duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Soruları cevaplarken kendinizde ne fark ettiniz? Değerleriniz ve davranışlarınız arasında uyum var mıydı?</li> <li>• Soruları cevaplarken değerleriniz ve davranışlarınız arasında çelişki olduğunu fark ettiniz mi? Nasıl?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Davranışlarınıza yön veren başka değerleriniz var mı?

6. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Hayatımızda en önemli şeylerden biri değerlerimiz. Değerlerimizin farkına varmak onların davranışlarımız ile ilişkisini kurmamıza katkı sağlar ve değerlerimiz ve davranışlarımız ne kadar uyumlu olursa o kadar anlamlı bir hayat yaşayabiliriz."

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir ay boyunca kendilerini gözlemlemeleri, davranışları ve değerleri arasındaki uyumu ve çelişkileri not almaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı kendi davranış ve değerlerinden örnekler vererek öğrencilerin paylaşımda bulunmalarını destekleyebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yapağı-1'in dağıtımında öğrenciden destek alınarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Yapılan açıklamalar ve verilen yönergelerde kullanılan dil kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Sorulan sorular basitleştirilerek öğrencilerin katılımları artırılabilir.
4. Çalışma Yapağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Havva BAŞKÖY

## Çalışma Yaprağı 1

### GÜVEN



1. Arkadaşına matematikten anlamadığı konuyu anlatmak için ona söz verdin. Çarşamba günü saat 16.00'da kütüphanede buluşacaksınız. O gün sen kütüphaneye gitmeden önce çok sevdiğin bir arkadaşın seni dışarı gezmeye davet etti. Bu durumda ne yaparsın? Neden?
2. Öğle tatilindesiniz ve sen yemeğini yiyip sınıfa geldin. Dersin başlamasına yarım saat var ve arkadaşın senden yaptığı 3 boyutlu bir ödevi başında beklemeni istedi kendisi gidip kantinde yemek yiyecek. Sen de kabul ettin. Daha sonra başka arkadaşların gelip dışarda havanın çok güzel olduğunu ve onlarla bahçeye gelmeni istediler. Ne yaparsın? Neden?

### ADALET



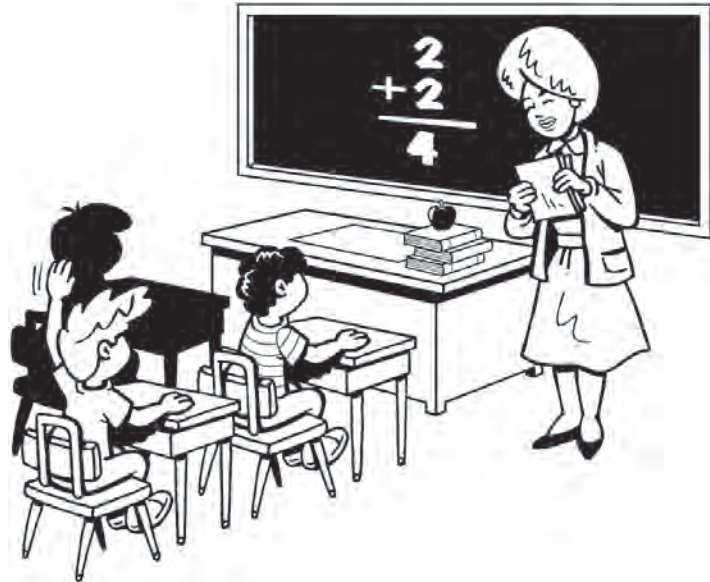
1. Öğretmen sana ödev kontrolü için görev verdi. En yakın sıra arkadaşın da ödevini yapmamış. Ne yaparsın? Neden?
2. Okulda 2 kişi kavga etti. Sende bu olaya şahit oldun. Kavga edenlerden biri en sevdiğin arkadaşın. Bu konu da haksız olan da senin arkadaşın. Öğretmenin sana olayı anlatmanı istedi. Bu durumda ne yaparsın? Neden?

## YARDIMSEVERLİK



1. Tüm gün okulda 8 saat ders işlediniz ve okul bitti eve doğru yürüyorsunuz. Yolda bir kadın kucağında çocuğu ve elinde alışveriş poşetleri var. Taşımakta zorlanıyor. Ne yaparsınız? Neden?
2. Amacı insanlara yardım etmek olan meslekleri (doktor, sosyal hizmet uzmanı gibi) seçmeyi düşünür müsünüz? Örneklerle açıklayın.

## SABIR



1. Matematik dersinde öğretmen çok önemli bir konuyu anlatıyor. Yanındaki arkadaşın grip olmuş, sürekli burnunu siliyor ve çekiyor. Bu durum da dikkatini dağıtıyor. Ne yaparsınız?
2. Okul sizi şehir dışına geziye götürüyor. Bu yolculuk 8 saat otobüsle sürüyor. Gece otobüse biniyorsunuz yanındaki arkadaşın sürekli öksürüyor. Sende uyumak istiyorsun. Ne yaparsın?



## HOŞGÖRÜ



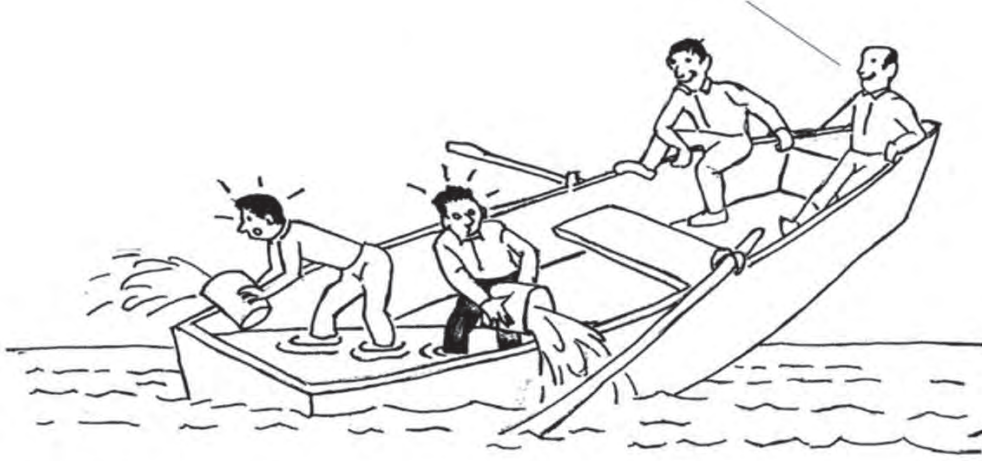
1. Annen seni ve kardeşini parka götürmek için söz veriyor. Parka gittikten 10 dakika sonra ablan anneni arıyor. Anahtarı olmadığı için dışarda kaldığını söylüyor. Siz de eve dönmek zorunda kalıyorsunuz. Nasıl tepki verirsin?
2. Öğle yemeğinde kantinden tost ve ayran alıyorsun. Masaya yemek yeme için otururken arkadaşın yanlışlıkla sana çarpıyor ve elindeki her şey yere düşüyor. Tekrar yemek almak için de paran yok. Nasıl tepki verirsin?

## DOĞRULUK/DÜRÜSTLÜK



1. Evde kardeşinle oyun oynarken vazoya çarptın, vazo yere düştü kırıldı. Annen de kardeşinin kıldığını zannedip ona bağırmaya başladı ve ceza olarak onu odasına yolladı. Böyle bir durumda ne yaparsın?
2. Ders zili çaldı ve sen arkadaşınla kantine çikolata almaya gittin. Derse geç kaldınız ve öğretmen kızacağı için arkadaşın öğretmene idareye gittiğimizi söyleyelim dedi. Ne yaparsın?

## SORUMLULUK



1. Yarına yetiştirmen gereken bir proje ödeviniz var. Bu ödevi 5 kişi yapacaksınız. 15.00'da kütüphanede toplanıp ödevi yapmak için sözleştiniz. Başka bir arkadaşında seni dışarıya gezmeye davet etti. Ne yaparsın?
2. Ailen son zamanlarda maddi sıkıntıda olduğu için sadece sana okulda yemek yeme için haftalık harçlığını verebileceğini söylüyor. Bu dönemde ekstra şeyler için para veremeyeceklerini, harçlığını dikkatli harcamanı söylüyorlar. Sen de çok almak istediğin bir şeyin mağazaya geldiğini görüyorsun ve fiyatı senin 1 haftalık harçlığına eşit. Ne yaparsın?

## SAYGI



1. Sınıftan bir arkadaşın aylardır hazırladığı proje ödevini anlatmak için tahtaya çıktı. Heyecanlandığı için yüzü kızardı ve elleri titremeye başladı. Sınıftan bazı arkadaşlarında kendi aralarında konuşmaya ve gülmeye başladılar. Ne yaparsın?
2. Arkadaşınla bir roman hakkında konuşuyorsunuz. Romanın başkarakteri baba çalışmak için çocuklarını anneleriyle bırakıp yurt dışına gidiyor. 6 yıl sonra geri geliyor. Bu 6 yıl boyunca anne ve çocuklar zor zamanlar geçiriyorlar. Sen babanın suçlu olduğunu düşünüyorsun, arkadaşın da babanın haklı olduğunu düşünüyor. Böyle bir durumda arkadaşına nasıl tepki verirsin?



## SEVGİ



1. Arkadaşlarınızla pikniğe gittiniz ve bir arkadaşının ismini yazmak için ağacı kazımaya başladığını gördün. Ne yaparsın?
2. Kardeşinle markete giderken yolda kanadı kırılmış uçamayan bir kuş gördünüz. Ne yaparsın?

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## MESLEK LOKANTASI

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Mesleki değerlerinin farkına varır. / 13. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1 2. Çalışma Yapağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 poster boyutunda çıkarılarak tahtaya asılır. Eğer buna imkân yoksa etkinlikten 10 dakika önce tahtaya yazılabilir. 2. Çalışma Yapağı-2 öğrenci sayısınca çoğaltılır. 3. Etkinlik Bilgi Notu uygulayıcı tarafından okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Çalışma Yapağı-1 tahtaya asılır.</p> <p>2. Aşağıdaki yönerge ile etkinlik başlatılır.</p> <p><i>“Sevgili öğrenciler, bugün mesleki değerler ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Mesleki değerler, hem meslek görevleri hem de bu görevlerin yürütüldüğü ortam ve sağlanan kazanç, ödül vb. gibi sonuçlardan kaynaklanan doyumlarla ilgili bir kavramdır. Mesleki değerler, bir mesleği birey için değerli kılan özellikler anlamına da gelir. Mesleğin kazanç durumu, sosyal güvencesi, kazandırdığı toplumsal saygınlık bu değerlere örnek verilebilir.. Etkinlik sürecinde mesleki değerlerin ne olduğundan bahsederken bu değerlerin sizler için nasıl bir anlam ifade ettiği ve sizlerin mesleki değerlerinin neler olabileceği üzerine düşüneceğiz. Tahtada mesleki değerler ve bu değerlerin açıklamalarını görüyorsunuz. Lütfen bu mesleki değerleri ve açıklamalarını dikkatle inceleyin.”</i></p> <p>3. Öğrenciler incelemeyi bitirdikten sonra Çalışma Yapağı-2 öğrencilere dağıtılır. Uygulayıcı tarafından okunacak Etkinlik Bilgi Notunda yer alan yönergelerle göre çalışma yapağını doldurmaları istenir.</p> <p>4. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hangi mesleki değerlerin size uygun olduğunu fark ettiniz?</li> <li>• Süreç içerisinde vazgeçmekte zorlandığınız bir mesleki değer oldu mu?</li> <li>• Sizce mesleki değerlerinizin farkına varmak neden önemlidir?</li> </ul>

**Süreç (Uygulama Basamakları):**

5. Etkinlik aşağıdaki yönerge ile sonlandırılır.

“Bugünkü etkinliğimizde kendi mesleki değerlerimizi fark etmeye çalıştık. Herkesin birbirinden farklı mesleki değerlere sahip olduğunu, bazı değerlerin bizler için vazgeçilmez olduğunu gözlemledik. Hayatınızın uzun bir dönemini seçeceğiniz mesleği icra ederek geçireceğinizi düşündüğünüzde vazgeçmekte zorlandığınız bu değerlerin seçeceğiniz mesleğe karar vermek için ne kadar önemli olduğunu anlayabilirsiniz. Diğer taraftan meslek seçiminin bir süreç olduğunu ve mesleki değerlerin bu süreç içerisinde değişebileceğini unutmamalısınız.”

**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden mesleki değer listelerini evde odalarına, panolarına ya da duvarlarına asmaları istenir. Yıl sonuna kadar mesleki değerlerinde değişiklik olursa listelerini güncellemeleri, bu etkinlikte bahsedilenler dışında kendilerinin keşfettikleri mesleki değerlerini listelerine eklemeleri istenir.

**Uygulayıcıya Not:**

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yapağı-1 tahtaya yansıtılarak veya öğrencilerin detayını görebileceği büyüklükte hazırlanarak sınıfa yerleştirilebilir.
2. Çalışma Yapağı-2'nin yapılma sürecinde öğrencilere bireysel destek sunulabilir ve hatırlatıcı ipuçları verilebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin etkinlik sürecine katılımları desteklenebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Şaduman AYHAN

## Çalışma Yaprağı 1

Yeteneğini Kullanma Ve Geliştirme	Yeteneklere uygun işler yapma ve yetenekleri geliştirme
Yaratıcılık	Özgün fikirler ortaya koyma ve bunları uygulayabilme
İlgileri Geliştirme	Hoşa giden etkinliklerde bulunma, ilgi çekici işler yapma
İşlerin Çeşitli Olması	İş yerinde görevlerin değişiklik ihtiyacına cevap vermesi
Kazanç	Çok para kazanma
Düzenli Ve Kararlı Bir Yaşam Sürme	İş saatlerinin ve elde edilecek gelirin düzenli olması
Sosyal Güvence	İşsiz kalmama, gelecekte rahat bir yaşam için kararlı bir gelire sahip olması (emeklilik vb.)
İlerleme	Bilgi ve deneyimi geliştirerek meslekte üst konumlara geçebilme
Ün-Şöhret Sahibi Olma	Adını duyurma herkesçe tanınan bir kimse olma
Risk Alma	Bazı tehlikeleri göze alarak daha çok kazanç, daha üst düzeyde mevki veya ün sahibi olabilme
Liderlik	Başkalarını yönetebilecek bir konuma gelme
Bağımsızlık	Kendi işinin sahibi olabilme, başkalarına bağımlı olmadan çalışabilme
İş birliği	Başkalarına danışarak, sorumluluğu başkaları ile paylaşarak çalışabilme
Toplumsal Saygınlık	Toplumda saygın bir yer edinme, iyi bir mevki sahibi olma
Yarışma	Başkaları ile yarışarak başkalarına üstün olduğunu kanıtlama

## Çalışma Yaprağı 2



# [MESLEK LOKANTASI]

## MESLEK SİPARİŞİ

İDEALİNİZDEKİ MESLEĞE EKLETMEK İSTEDİĞİNİZ  
DEĞERLER

[ÇALIŞMA YAPRAĞI 1'DEN SEÇİNİZ]

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Buradan çok uzakta Kariyer ülkesinde bir lokantanın önündesiniz. Lokantanın ismi Meslekler Lokantası. Bu lokantada diğer lokantalar gibi yemek siparişi değil meslek siparişi veriyorsunuz. Gelecekteki mesleğinizi lokantada sipariş edeceğiniz bir yemek gibi mesleki değerleri ise yemeğinizin içine eklettirebileceğiniz ek malzemeler gibi düşünebilirsiniz. Şimdi sizden Çalışma Yaprakı-1'deki mesleki değerlerden meslek siparişinize ekletmek istediklerinizi seçmenizi ve sipariş listenize yazmanızı istiyorum. Ekleyeceğiniz mesleki değer sayısının bir sınırı yok. Mesleğinizde bulunmasını istediğiniz bütün malzemeleri eklettiğinizden emin olun. (Öğrencilere bu işlem için 5 dakika verilir).

Şimdi siparişinizi vermeye hazırsınız. Garsonu çağırıp sipariş listenizi veriyorsunuz. Siz siparişinizin hazırlanmasını beklerken garson mahcup bir ifade ile size yaklaşıyor ve bu malzemelerin hepsini ekleyemeyeceğinizi bir tanesinden vazgeçmeniz gerektiğini söylüyor. Şimdi biraz düşünün bu değerlerden hangisinden vazgeçeceksiniz?

Vazgeçmeyi seçtiğiniz mesleki değer yanına (1) yazın.

Siz seçiminizi yaptıktan sonra garson tekrar mutfaka dönüyor. Bir süre sonra yine aynı mahcup ifade ile yanınıza dönüyor ve bir başka değerden daha vazgeçmeniz gerektiğini, hangi mesleki değerden vazgeçeceğinizi soruyor.

Vazgeçtiğiniz ikinci değer yanına (2) yazın.

Garson tekrar mutfaka gidiyor ancak yine elleri boş dönüyor. Bu durum sizin elinizde yalnızca 1 tane mesleki değer kalana kadar tekrar tekrar yaşanıyor. Şimdi elinizde tek bir mesleki değer kalana kadar sırasıyla hangi mesleki değerlerden vazgeçeceğinizi düşünün ve o değerden kaçınıcı seferde vazgeçtiğinizi lütfen yanına not edin.

### KAYNAK

Kuzgun, Y. (2019). Meslek rehberliği ve danışmanlığına giriş (6.baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Pişkin, M. (2019).Kariyer gelişim sürecini etkileyen faktörler (Ed. B. Yeşilyaprak), (10. Baskı). Mesleki rehberlik ve kariyer danışmanlığı: Kuramdan Uygulamaya içinde, s.43-78. Pegem Akademi.



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ADIM ADIM HEDEFE

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları oluşturur / 14. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Yapışkanlı kâğıtlar 3. Çalışma Yaprığı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Sınıf tahtası üç bölüme ayrılır. (Bölmelere; <u>Seçmek İsteddiği Meslek</u> , <u>'Kısa vadeli kariyer amaçları/Yakın hedefler'</u> , <u>'Uzun vadeli kariyer amaçları/Uzak hedefler'</u> başlıkları yazılır. 2. Uygulayıcı etkinlik öncesi Etkinlik Bilgi Notu-1'i okur. Çalışma Yaprığı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından "Kariyer nedir?" ve "Kariyer hedefi ne demektir?" soruları sorulur ve gönüllü öğrencilerden kısa cevaplar alınır. Etkinlik Bilgi Notun'da yer alan I. bölümü öğrencilere okunur. 2. Öğrencilerin kariyer hedefleri doğrultusunda oluşturabilecekleri kısa ve uzun vadeli amaçlara ilişkin okunan metin sınıf ortamında tartışılır. 3. Öğrencilere "Şimdi sizlere bir metin okuyacağım. Lütfen okuyacağım metni dikkatle dinleyin" yönergesi verilerek Etkinlik Bilgi Notu-1'in II. bölümünde yer alan örnek olay öğrencilere okunur. 4. Öğrencilere "Kısa ve uzun vadeli kariyer amaçlarının ne olduğu hakkında verilen bilgilere göre örnek olaydaki kişi için kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları belirleyip yapışkanlı kâğıtlara yazın. Birden fazla amaç için birden fazla kâğıt kullanabilirsiniz. Yazmayı bitirdiğinizde söz alarak bu amaçları önce sınıfla paylaşın sonra tahtada ilgili bölüme, gerçekleştirilme önceliğine göre yapıştırmanızı istiyorum." yönergesi verilir ve gönüllü öğrencilerden, örnek olayla ilgili belirlenen kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları hakkındaki düşünceleri ve paylaşımları alınır. 5. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra, Çalışma Yaprığı-1 öğrencilere dağıtılır. 6. Öğrencilere "Evet örnek olaydaki kişinin kısa ve uzun vadeli kariyer amaçlarını belirlediğimize göre kendimiz de kısa vadeli ve uzun vadeli



### Süreç (Uygulama Basamakları):

kariyer amaçlarımızı, yakın ve uzak kariyer hedeflerimizi belirleyebiliriz. Sizlere dağıttığım çalışma kâğıtlarında hedef oluşturmaya yönelik deneyim kazanmanızı sağlamak için oluşturulmuş tablolar var. İlgili yerlere istediğiniz mesleği, kariyer amaçlarınızı ve bu amaçları gerçekleştirmek için yapmanız gerekenleri yazmanızı istiyorum. Tabloyu doldururken olabildiğince gerçekçi hedefler belirlemeniz sizin için yararlı olacaktır. Başarmak istediğiniz hedeflerin sayısı hakkında tablo sınır olarak kabul edilmemelidir.” yönergesi verilerek Çalışma Yaprağı-1’i tamamlamaları için belirli bir süre verilir.

7. Etkinlik tamamlandığında, gönüllü öğrencilerin süreç ile ilgili paylaşımları aşağıdaki tartışma soruları aracılığıyla alınır:
  - Kariyer amaçlarını belirlerken neler hissettiniz?
  - Kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları belirlemek, istediğiniz kariyere sahip olma yolunda nasıl bir öneme sahip olabilir?
  - Kariyer amaçları belirlerken gerçekçi olmak ve süreci adım adım planlamak sizin açınızdan nasıl bir yarar sağlar?
8. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra “Bu derste sizinle kariyer, kısa vadeli ve uzun vadeli kariyer amaçları hakkında konuştuk. Kariyerin yalnızca meslek demek olmadığını ve Kariyer amaçlarınızın meslek seçiminden sonrası için de olması gerektiğini öğrendik. Son olarak kariyer amaçlarınızı oluştururken amacın gerçekleştirileceği zaman aralığı, gerçekçi olmak, ulaşılabilir ve mantıklı hedefler belirlemenin motivasyonunuz ve başaracağınıza yönelik inancınızı sürdürmek açısından önemi oldukça büyüktür.” ifadeleriyle etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden kısa vadeli kariyer amaçlarına yönelik aylık ilerleme tablosu veya raporu istenebilir.
2. Uzun vadeli kariyer amacına yaklaşıp yaklaşmadıklarını görebilmeleri için aylık değerlendirme yapmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde uygulayıcı tarafından okunmalıdır.
2. Etkinlik Bilgi Notu Bölüm II’deki örnek olay sınıfa okunduktan sonra öğrencilerin etkinliğe katılımını kolaylaştırmak adına verilen kariyer amacı örneklerinden yararlanılabilir.
3. Etkinlik Bili Notu çıktı alınarak öğrencilerin süreç içerisinde bakıp yararlanabilmeleri için tahtaya asılabilir ya da yansıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1’deki hedeflerin sayısı öğrencilerin performansına göre sınırlandırılarak etkinlik basitleştirilebilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için öğrencilere ek süre verilebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin etkinliğe katılımları desteklenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zeynep ALTUNCU

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## I. Bölüm

**Kariyer (Career): Kariyer kavramı;** bir ömür boyu yaşanan olaylar dizisi, bireyin meslek ve diğer yaşam rollerinin birbirini etkilemesi ve izlemesi sonucu oluşan genel örüntü ve gelişim çizgisinde, özellikle iş ve mesleğe ilişkin rollerinde ilerleme, duraklama ve gerilemeleri de içeren bir süreçtir.  
(Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığına Giriş, Prof. Dr. Binnur Yeşilyaprak)

**Kariyer Amaçları/ Hedefleri:** Bireyin kariyerine yönelik atacağı adımları içeren hedeflerdir. Okul seçimi, meslek seçimi, alacağı eğitimler, tamamlamak istediği kurslar, kariyerine yardımcı olacak öğrenmek istediği diller vb. kariyer hedeflerine örnek olarak verilebilir. Kısa vadede gerçekleştirilecek olan yakın hedefler ve uzun vadede gerçekleştirilecek olan uzak hedefler belirleyerek kariyer planı yapılabilir. Kariyer hedefleri belirlemek bireyin düşüncelerini netleştirebilir, motive edebilir, çaba göstermeye odaklanmayı kolaylaştırabilir, bir görev konusunda devamlılığı sağlayabilir, bireyin görevlere ilişkin performansı hakkında geri bildirim sağlayabilir. Hedef belirleme için belirli bir zaman yoktur. Başarmayı amaçladığımız her kariyer görevi için kariyer hedefleri oluşturulabilir. Kariyer amaçları/ hedefleri belirlerken hedefin; açık ve net olmasına, gözlenebilir ve gerçekçi olmasına, ulaşılabilir olmasına dikkat edilmelidir.  
(Kariyer Planlama ve Geliştirme, Doç. Dr. Kemal Öztemel)

- Kısa vadeli kariyer amacı/ Yakın hedef: 1 ay ile 1 yıl arasındaki sürede bireyin kariyerine yönelik gerçekleştirmesi, tamamlaması gereken oluşturduğu hedeflerdir.
- Uzun vadeli kariyer amacı/ Uzak hedef: 1 yıldan uzun süreyi ifade eden zamanlarda bireyin kariyerine yönelik gerçekleştirmesi, tamamlaması gereken oluşturduğu hedeflerdir. Mesleğinde sahip olmayı amaçladığı düzey, konum, donanımlar olarak da düşünülebilir.

## II. Bölüm

### Örnek olay:

*X 8. Sınıf öğrencisidir. Küçüklüğünden itibaren doktor olmak istemektedir. Ancak ilkokulda çok başarılı bir öğrenci olmasına rağmen ortaokulda notları oldukça düşmüştür. Sınav haftası yaklaşmaktadır ve ders çalışmaya nereden başlayacağını bilmemektedir. Böyle stresli olduğu dönemlerde hep büyüyünce olmak istediği doktorluk hayali aklına gelmekte ve çok uzak görünmektedir. Doktor olmak için yapması gerekenleri biliyor ancak zihninde bir öncelik sırasına koyamamaktadır. Ona yardımcı olmak için gerçekçi bir hedef belirlemek ve izlemesi gereken yolu düşünerek kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları oluşturmaya yardım eder misiniz?*

#### Kısa vadeli kariyer amaçları;

- ✓ Okul sınavlarında başarılı olmak ve bunun için konu eksiklerini gidermek,
- ✓ Yıl sonunda yapılacak olan üst öğrenim kurumuna geçiş sınavından yüksek puan almak,
- ✓ Yardım alması gereken konularda ilgili kişilerden yardım almak vb.

#### Uzun vadeli kariyer amaçları;

- ✓ Eğer kısa vadeli kariyer amaçlarına ulaşamazsa hedef mesleği daha gerçekçi bir hedefle değiştirmek,
- ✓ Lise dönemi boyunca notlarını yüksek tutmak,
- ✓ Sayısal dersler için yoğun çalışma programları uygulamak,
- ✓ Üniversite sınavında yüksek puan almak vb.

## Çalışma Yaprığı 1

Bu tabloyu etkinlik boyunca öğrendiğiniz özellikleri de göz önünde bulundurarak sizi seçmek istediğiniz bir mesleğe götürecek kısa vadeli ve uzun vadeli kariyer amaçlarınızı ve bu amaçları gerçekleştirmek için yapmanız gerekenleri yazarak doldurunuz.

### Not:

İSTENİLEN MESLEK	Kısa Vadeli Kariyer Amaçları/ Yakın Hedefler	Uzun Vadeli Kariyer Amaçları/ Uzak Hedefler
	Hedef 1:  Hedefe yönelik eylem:	Hedef 1:  Hedefe yönelik eylem:
	Hedef 2:  Hedefe yönelik eylem:	Hedef 2:  Hedefe yönelik eylem:
	Hedef 3:  Hedefe yönelik eylem:	Hedef 3:  Hedefe yönelik eylem:
	Hedef 4:  Hedefe yönelik eylem:	Hedef 4:  Hedefe yönelik eylem:

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## YARDIM ARAYIŞI

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım/Hafta	İhtiyaç duyduğunda yardım arar./15.hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1 2. Çalışma Yapağı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yapağı-2 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı tarafından gazetede yer alan birkaç haber öğrencilere okunarak süreç başlatılır.</p> <p><i>"5 yaşındaki çocuk,sabah uyandığında annesinin kalkamayacak derecede çok hastalanmış olduğunu ve baygınlık geçirdiğini görünce, önce çılgık attı ve evde başka kimse olmadığı için hemen karşı komşusundan yardım istedi. Komşusunun eve gelmesi üzerine sağlık ekipleri (112) aranarak, annenin sağlığına kavuşması sağlandı."</i></p> <p><i>"12 yaşındaki çocuk dikkati sayesinde 1 yaşındaki çocuğun boğulmasını son anda annesine haber vererek kurtardı."</i></p> <p>Uygulayıcı tarafından yukarıda yazılı gazete haberlerine yönelik açıklama yapılır ve ardından öğrencilerden yardıma ihtiyaç duyduklarında ne yaptıklarını, nasıl yardım aradıklarını paylaşmaları istenir.</p> <p>2. Paylaşımların ardından Çalışma Yapağı-1 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir.</p> <p>3. Tüm öğrenciler çalışma yapağını doldurduktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</p> <p>4. Uygulayıcı tarafından yardım aramaya ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır:</p> <p><i>"Yardım arama davranışı, genel olarak bireylerin karşılaştıkları ve üstesinden gelemedikleri sorunlarla başa çıkmak amacıyla, çevresindeki kişilerden (aile, arkadaş, akraba...)ya da uzman kişilerden yardım ya da destek alması olarak tanımlanmaktadır."</i></p> <p>5. Çalışma Yapağı-2 öğrencilere dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:</p>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

*“Sevgili öğrenciler, aşağıda yardıma ihtiyacı olan ancak kendini kafese sıkışmış gibi hisseden bir çocuk görüyorsunuz. Her konuşma balonunu ve içeriklerini dikkatle okumanızı ve incelemenizi istiyorum. Daha sonra da aşağıda yazılı olan konu başlıkları ile ilgili bir yardıma ihtiyaç duyarsanız kime/nereye başvuracağınızı düşünerek çalışma yaprağını doldurmanızı istiyorum.”*

6. Çalışma yapraklarının tamamlanmasının ardından gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır. İhtiyaç duyduklarında kimden/nereden yardım aradıklarını nedenleriyle açıklamaları istenir.
7. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki tartışma soruları yöneltilir ve düşünceleri için süre verilir.
  - Yardım aramak sizin için ne anlam ifade ediyor?
  - En çok hangi konularda yardım almaya ihtiyaç duyarsınız?
  - İhtiyaç duyduğunuz bir konuda yardım aradığınızda kendinizi nasıl hissedersiniz?
  - İhtiyaç duyduğunuz bir konuda yardım aradığınızda neler düşünürsünüz?

8. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili öğrencilerim, öncelikle hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün sizlerle ihtiyaç duyduğumuz anlarda yardım aramak ile ilgili paylaşımlarda bulunduk. Yaşamımızda birçok sorun ya da zorluklar ile karşılaşabilmekteyiz. Bu sorunları bazen kendimiz çözebildiğimiz gibi bazen de yardım aramak zorunda kalabiliriz. Bu etkinlik ile sorunlarımız doğrultusunda aile, akraba, arkadaş gibi resmi olmayan kişilerden yardım alabildiğimiz gibi öğretmen, okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni, okul idaresi, doktor ve farklı meslek gruplarında hizmet veren profesyonel kişilerden de yardım alabilmekteyiz.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere 1 ay süre verilir ve başlarından geçen yardıma ihtiyaç duydukları bir olayı not etmeleri istenir. Ardından bu olay karşısında kimden, nereden, nasıl yardım aldıklarını detaylı bir şekilde yazmaları istenir. Belirli bir gün belirlenerek sınıf arkadaşları ile paylaşımları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.
3. Yardım arama ile ilgili anlatım görsellerle desteklenerek anlatılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
4. Yardım arama davranışı için gereksinim duyulan acil numaralar etkinlik öncesi öğrencilerle paylaşarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Neşe KURT DEMİRBAŞ

## Çalışma Yaprağı 1

Aşağıda yazılı olan senaryolarda yer alan karakterlerin yerine kendinizi koymanızı, hayal etmenizi istiyorum ve bu durumlarda nasıl ve nereden yardım arayacağınızı yazmanızı istiyorum.

Sevgi 8. sınıf öğrencisidir. Bir gün evden çıkıp okula giderken bir arabanın köpeğe çarptığına şahit olmuştur. Biranda ne yapacağını bilememiş ve o an donakalmıştır. Kendine geldiğinde hemen çığlık atmış, ancak kimse sesini duyamamıştır. Sevgi bu sorunu çözmek için kimden/nereden/nasıl yardım alabilir?

.....

Ali, babasının iş değişikliği nedeniyle yeni bir okulda 8. sınıfa devam etmek zorunda kalmıştır. Ancak mevcut sınıfı okula başlayalı 4 hafta olmasına rağmen Ali'ye karşı hep olumsuz davranışlar sergilemektedirler. Özellikle teneffüste rahatsız edici davranışlar, dalga geçen cümleler ve hatta zorbalığa varacak davranışlara maruz kalmaktadır. Ali böyle bir sorunu çözmek için kimden/nereden/nasıl yardım alabilir?

.....

Eda oldukça çekingen bir 8. sınıf öğrencisidir. Okulda derste bildiği sorularda bile "kesin yanlıştır" düşüncesi ile susmayı tercih etmektedir. Ancak bu durum gün geçtikçe Eda'nın hayatına zorluklar katmaya devam etmiştir. En son olarak annesinin isteği üzerine ekme almak için markete gittiğinde sırada bekliyor olmasına rağmen başka bir çocuğun önüne geçmesi ile son ekmeği almasının sonucunda önemli kararlar almıştır. Şu anda içinde bulunduğu durumu çözmek için kimden/nereden/nasıl yardım alabilir?

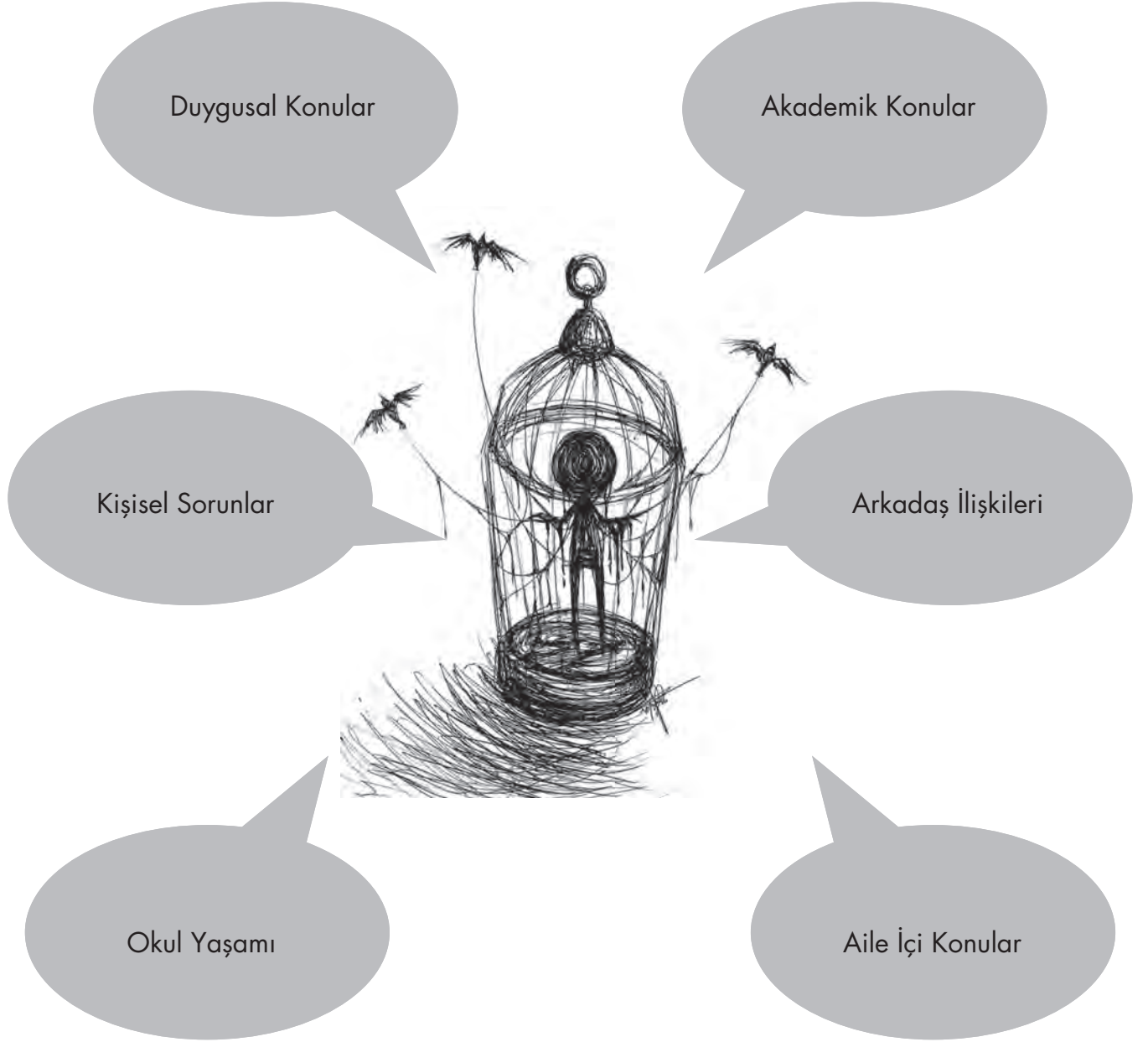
.....

Alp matematiği çok seven bir 8. sınıf öğrencidir. Ancak son günlerde dikkatini toparlamakta oldukça zorlanmaktadır. Bu konu kendisini oldukça üzmektedir ve çözüm arayışına girmesine sebep olmuştur. Bu durumu çözmek için kimden/nereden/nasıl yardım alabilir?

.....



## Çalışma Yapağı 1





## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ÖĞRENİYORUM AMA NASIL?

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Öğrenme ve verimli çalışma stratejilerini açıklar. / 16. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde gözden geçirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının öğrenme ve verimli ders çalışma stratejilerini açıklamak olduğu söylenir.</li> <li>2. Uygulayıcı tarafından tahta ikiye bölünür ve bir tarafa öğrenme stratejileri diğer tarafa verimli ders çalışma stratejileri yazılır.</li> <li>3. Öğrencilere "öğrenme stratejileri" denilince ne anladıkları sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevapları alınır.</li> <li>4. Ardından öğrencilere "verimli ders çalışma teknikleri" denildiğinde akıllarına neler geldiği sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.</li> <li>5. Sınıftaki öğrencilere beşerli veya altışarlı guruplara ayrılırlar. Her gruba Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.</li> <li>6. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır:  <p>"Öğrenme stratejileri bir konuyu öğrenirken izlediğimiz yok, gerçekleştirdiğimiz adımlardır. Belleğimiz bir kütüphaneye benzetilebilir. Sizde bir kütüphaneci olduğunuzu hayal edin. Bu kütüphaneye kitaplar nereden geliyor, onları alıp raflara nasıl bir sistematik ile yerleştiriyorsunuz, tekrar ihtiyacınız olduğunda kitapları nasıl buluyor ve getiriyorsunuz? İşte bilginin öğrenilmesi sürecinde de bilgilerin alınıp nasıl işlendiği, bu bilgilerin kalıcı olması için neler yaptığınız, nasıl anlamlandırdığınız önemlidir. Pek çok öğrenme stratejisi vardır. Biz bu gün sadece birkaç tanesine değineceğiz. Örneğin dikkat stratejileri bir konuya dikkat etmenizi, hangi bilgilerin gerekli olduğunu ve belleğimize göndereceğimizi ayırt etmenizi sağlar. Tekrar stratejileri ise bilginin zihinsel olarak tekrar edilmesini içerir. Bilgiler arasında ilişki kurarak bilgiyi anlamlandırdığımız stratejiler ise anlamlandırma stratejileridir. Verimli ders çalışma teknikleri ise başarıyı artıran ve öğrenmeyi kolaylaştıran becerilerdir. Rastgele ve bilinçsizce çalışmak değil,</p> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

*bir plan ve sistematikte çalışmaya işaret eder. Bu beceriler sonradan öğrenilebilir ve geliştirilebilir."*

7. Açıklamanın ardından öğrencilerden gruplar hâlinde çalışarak Çalışma Yaprağı-1’de verilen ifadeleri uygun yerlere yerleştirmeleri istenir.
8. Tüm gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek gönüllü gruplardan cevap vermeleri istenir. Cevaplar verilirken ilk gruptan sonra varsa farklılıkların ifade edilmesine fırsat tanınır.
  - Çalışma yaprağında hangi stratejiler dikkat stratejileridir?
  - Çalışma yaprağında hangi stratejiler tekrar stratejileridir?
  - Çalışma yaprağında hangi stratejiler anlamlandırmayı artırıcı stratejileridir?
  - Çalışma yaprağındaki ifadelerden hangileri verimli ders çalışma teknikleridir?
9. Grupların cevapları alındıktan, benzerlikler ve farklılıklar konuşulduktan sonra Etkinlik Bilgi Notu’nda verilen cevaplar öğrenciler ile yansıtılarak paylaşılır. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:
  - Bu etkinlikte belirtilen stratejilerden ve tekniklerden hangilerini daha önce kullanıyordunuz?
  - Bu etkinlikte yeni hangi bilgileri öğrendiniz?
  - Öğrenme stratejilerini ve verimli ders çalışma tekniklerini bilip uygulamanın öğrenme ve başarı üzerindeki etkisi nedir?
10. Cevaplar alındıktan sonra uygulayıcı anlatılan stratejilerin kullanıldığında öğrenme ve verimli çalışma deneyimlerinin kalıcı olacağını vurgulayarak etkinliği sonlandırır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden daha sonraki öğrenme ve ders çalışma etkinliklerinde bu yöntemleri kullanmaları ve görüşlerini not etmeleri istenir.
2. Öğrencilerden etkinlik bilgi notunda yer alan stratejilerden merak ettiklerini araştırmaları ve uygulamaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilere öğrenme stratejileri ve verimli ders çalışma teknikleri farklı zamanlarda da bölüm bölüm tekrar edilebilir, derslerde denemeleri için hatırlatıcı bilgiler sunulabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Kazanımların değerlendirilmesi aşamasında stratejileri içeren gözlem formları hazırlanarak öğrencilerin kullandıkları stratejileri işaretlemeleri istenerek öğrenme ürünleri farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Hicran ÇETİN GÜNDÜZ, Şeyma BAYRAM

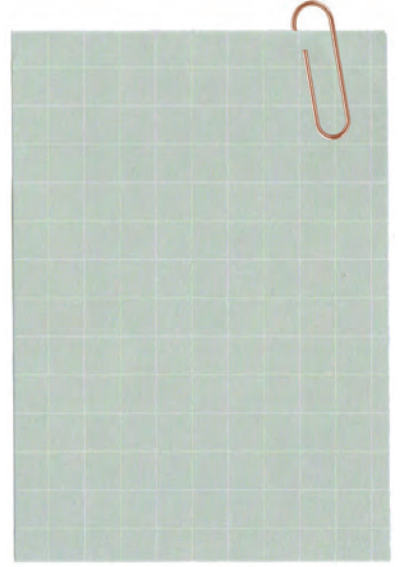
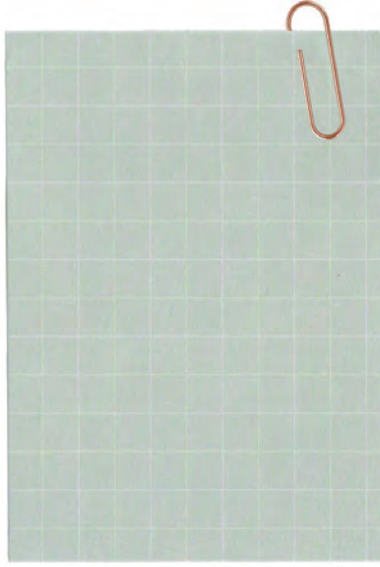
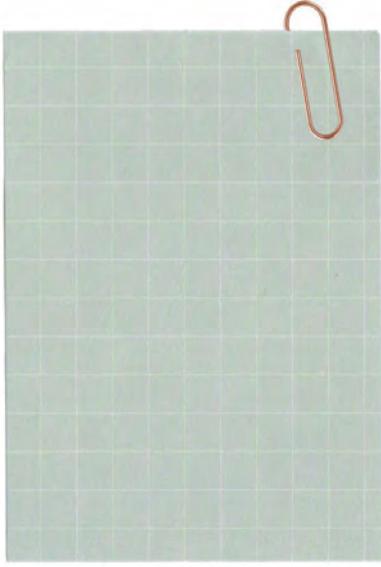
## Çalışma Yaprığı 1

Öğrenme Stratejileri

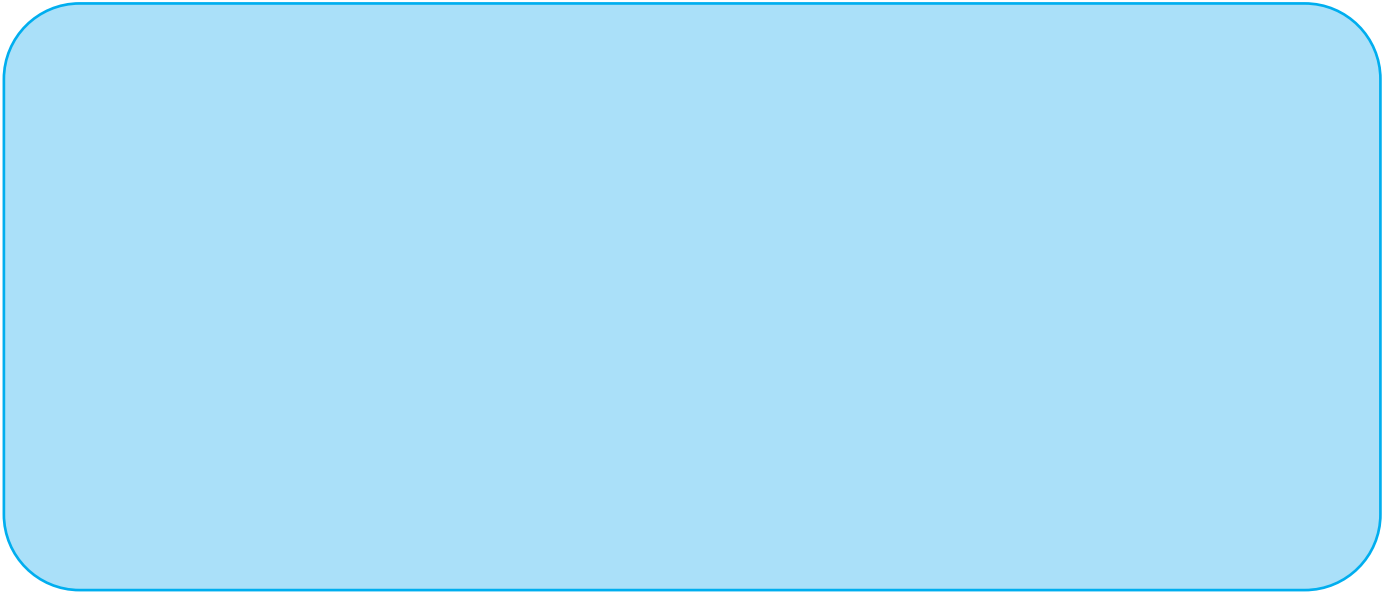
Dikkat Stratejileri

Tekrar Stratejileri

Anlamlandırmayı Artırıcı  
Stratejiler



Verimli Ders Çalışma Teknikleri



Aşağıda verilen her ifadeyi Çalışma Yaprığı 1'in ilk sayfasında verilen uygun bölümlere yerleştiriniz. Bazı ifadeler iki kez yazılmıştır ve farklı yerlere yerleşmesi gerekmektedir.

<ul style="list-style-type: none"><li>• Soru çözme</li><li>• Amaç belirleme</li><li>• Bilgileri kategorilere ayırma ve sınıflandırma</li><li>• Şekil içine al</li><li>• Metinde yazılanların altını çiz</li><li>• Zihin gezintisine dikkat edilmesi (Tek bir şeye odaklanın)</li><li>• Farklı renkle yaz</li><li>• Değiştirmeden özetleme</li><li>• Anahtar kelimeler çıkarma</li><li>• Not alma</li><li>• Zamanı verimli kullanma</li><li>• Uygun çalışma ortamını oluşturma</li><li>• Metnin kenarına not al</li><li>• Bir metni sesli veya içinden tekrarlama</li><li>• Dikkat dağıtan, verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırılması (telefon, TV, dağınıklık vb.)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Yeni öğrenilen bir konuyu geçmişte öğrenilen bir konu ile ilişkilendirme</li><li>• Önemli yerlerin altını yeniden okuyarak çizme</li><li>• Yanına semboller koy (yıldız, tik vb.)</li><li>• Büyük harfle yaz</li><li>• Açken, uykusuzken ders çalışılmaması</li><li>• Kendi sözcüklerinde ifadeler kullanarak özet çıkarma</li><li>• Yeniden dinleme</li><li>• Not tutulması</li><li>• Başkasına anlatma</li><li>• Tekrar yapılması</li><li>• Plan yapma</li><li>• Derslere önceden hazırlık yapılması</li><li>• Konuyu parçalara bölerek öğrenme</li></ul>
--	---

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Strateji kelime anlamı olarak, bir hedefe ulaşmak için izlenen yol ya da bir planın uygulamaya konulması; öğrenme stratejileri, bir bireyin ya da öğrenenin öğrenme sürecinde uğraştığı düşünce, davranışlar ve öğrenmeyi gerçekleştirmek için kullandığı planlar olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel psikolojide bulunan bilgiyi işleme modelindeki temel ilkelere dayalı olarak bilişsel işlemi kolaylaştıracak ya da aktif hale getirecek araçlar ya da teknikler olarak işlev görmektedir.

Öğrencinin bir konuya ilgisini çekmesini ve çevreden gelen bilginin birey için gerekli olanlarının kısa süreli belleğe geçişini sağlayan olguya dikkat denilmektedir. Bu nedenle öğrencinin öğreneceği hedef ile ilgili dikkatini belirginleştirilmesi ve yoğunlaştırması öğrenmeyi sağlamasında yardımcı olacaktır. Farklı renkte yazma, altını çizme, şekil içine alma, yanına sembol koyma ve büyük harfle yazma dikkat stratejileri arasında yer almaktadır.

Kısa süreli belleğin aldığı bilgi miktarı ve bilginin burada kalış süresi bakımından bazı sınırlılıkları bulunmakta, bu sınırlılıkları azaltmak için zihinsel tekrar ve gruplandırma stratejileri kullanılmaktadır. Zihinsel tekrar stratejileri, birtakım formülleri tekrar etme ya da bir kaynaktaki bilgileri aynen tekrar etme gibi yöntemlerden oluşmaktadır. Ancak araştırmacılar tekrar stratejisinin ezberlemeye dayalı olması nedeniyle tek başına anlamlı olmadığını, anlamlandırmayı artırıcı stratejiler ile birlikte kullanılmasının faydalı olacağını belirtmişlerdir Soru çözme, yeniden dinleme, tekrar okuma ve yazma, başkasına anlatma tekrar stratejileri arasında yer almaktadır.

Anlamlı öğrenmeyi sağlamak amacıyla bilgi birikimleri arasında ilişki kurmaya dayanan stratejilere anlamlandırma stratejileri denilmektedir. Bu strateji ile öğrenilmek istenen yeni bilgi, daha önce öğrenilen ve uzun süreli bellekte var olan bilgilerle bütünleştirilir ve zihinlerinde yeni anlamlar kurularak öğrenilir. Özet çıkarma, anahtar kelimeler çıkarma, not alma, yeni öğrenilen bir konuyu geçmişte öğrenilen bir konu ile ilişkilendirme, bilgileri kategorilere ayırma ve sınıflandırma anlamlandırmayı artırıcı stratejiler arasında yer almaktadır.

### Öğrenme Stratejileri

Dikkat stratejileri	Tekrar stratejileri	Anlamlandırma Stratejileri
<ul style="list-style-type: none"><li>• Metinde yazılanların altını çiz</li><li>• Farklı renkle yaz</li><li>• Şekil içine al</li><li>• Yanına semboller koy (yıldız, tik vb)</li><li>• Büyük harfle yaz</li><li>• Metnin kenarına not al</li><li>• Anlamadığın yerin yanına soru işareti koy</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bir metni sesli veya içinden tekrarlama,</li><li>• Değiştirmeden özetleme,</li><li>• Soru çözme,</li><li>• Yeniden dinleme,</li><li>• Başkasına anlatma</li><li>• Önemli yerlerin altını yeniden okuyarak çizme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendi sözcüklerinde ifadeler kullanarak özet çıkarma,</li><li>• Anahtar kelimeler çıkarma,</li><li>• Not alma,</li><li>• Yeni öğrenilen bir konuyu geçmişte öğrenilen bir konu ile ilişkilendirme,</li><li>• Bilgileri kategorilere ayırma ve sınıflandırma</li></ul>

### Verimli Ders Çalışma Teknikleri

<p>Amaç belirleme Plan yapma Zamanı verimli kullanma Uygun çalışma ortamını oluşturma Dikkat dağıtan, verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırılması (telefon, tv, dağınıklık vb) Tekrar yapılması Derslere önceden hazırlık yapılması Zihin gezintisine dikkat edilmesi (Tek bir şeye odaklanın) Not tutulması Açken, uykusuzken ders çalışılmaması Konuyu parçalara bölerek öğrenme</p>
--

#### KAYNAK

Orkun, M. A. & Bayırlı, A. (2019). Öğrenme stratejileri ve öğretimi. Uluslararası Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 2 (1), 64-74.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## GÜÇLÜ ÖĞRENİYORUM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Belleğini güçlendirecek stratejileri kullanır. / 17. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-2</li> <li>3. 5 renk kâğıt</li> <li>4. Kutu/Torba</li> <li>5. Etkinlik Bilgi Notu</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 grup sayısı kadar çoğaltılır.</li> <li>2. Etkinlik Bilgi Notu gözden geçirilir.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Öğrencilere, bu etkinlikte belleği güçlendirecek stratejiler üzerinde durulacağı belirtilerek etkinlik başlatılır.</li> <li>2. Kılavuzda belirtilen gruplara ayırma yöntemlerinden birisi kullanılarak sınıf 5 gruba ayrılır.</li> <li>3. Gruplara Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır.</li> <li>4. Çalışma Yaprağı-1’de yazılı olan metnin gruptaki öğrenciler tarafından okunması ve metin içerisinde buldukları etkin bellek stratejilerini kendi cümleleriyle Çalışma Yaprağı-2’ye yazmaları istenir.</li> <li>5. Daha sonra gruptan sırası ile buldukları etkin bellek stratejilerini paylaşımları istenir.</li> <li>6. Gruplar paylaşım yaptıkça buldukları yöntemlerin isimleri ve içeriği Etkinlik Bilgi Notu’ndan faydalanılarak uygulayıcı tarafından açıklanır.</li> <li>7. Süreç aşağıdaki tartışma sorularıyla devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sınıfta paylaşılan stratejilerden siz daha önce hangilerini kullandınız?</li> <li>• Bu stratejilere başka hangi örnekleri verebiliriz?(Burada yer alan stratejiler dışında paylaşmak isteyenlerden paylaşımları alınır.)</li> </ul> </li> <li>8. Belleği güçlendirmek ve daha etkin kullanabilmek amacıyla çeşitli stratejilerin kullanılabileceği ve geliştirilebileceği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</li> </ol>



Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden, etkinlik içerisinde geçen stratejilerden en az birini seçerek o hafta öğrenmiş oldukları konulardan birinde uygulamaları ve arkadaşları ile paylaşımları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprığı-1 arkalı önlü fotokopi alınabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken akran desteği sağlanarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Stratejilerin uygulanmasına dönük öğretmen neyin nasıl yapılacağını göstererek ya da uygulayarak destek sağlayabilir.
3. Stratejilerin kullanılması sırasında öğretmen tüm stratejiler yerine miktarı sınırlandırarak öğrenci stratejiyi kazandıkça uygulamasını isteyerek öğrenme içeriğini farklılaştırabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Şeyma BAYRAM

## Çalışma Yaprağı 1<sup>1</sup>

(Saat sekiz olur, ders başlamasına az bir vakit kalır. Öğrenciler yavaş yavaş okula gelmeye başlar. Efe sınıfta tek başına oturmaktadır. Sınıfa giren arkadaşları onun biraz düşünceli olduğunu fark eder. Probleminin ne olduğunu anlamak amacıyla Efe'nin yanına gelirler.)

Elif: Efe neyin var, düşünceli görünüyorsun?

Efe: Evet uzun süredir üzerinde düşündüğüm bir konu var. Size bahsetmek bana da iyi gelecektir. Yeni bilgi öğrenmeyi çok seviyorum. Öğrenmek için çabalıyorum, çok çalışıyorum ancak bilgileri aklımda tutmakta, hafızamı daha güçlü kullanmakta zorlanıyorum. Bir önceki hafta rehberlik saatinde dikkat, tekrar ve anlamlandırmayı artırıcı stratejileri gördük. Bunları iyi anladım. Ancak hafızamı daha güçlü kullanmak için sanırım onların yanına başka yöntemler de eklemem gerekiyor. Bu sıkıntıyı sadece ben mi yaşıyorum, merak ediyorum.

Can: Haklısın. Yeni öğrendiğim bilgilerin daha iyi bir şekilde zihnimde yer almasını bende isterdim.

Elif: Bu konu üzerinde düşünmeliyiz. Nasıl daha iyi aklımızda tutacağımıza dair yöntemler bulmalıyız. Bir önceki hafta öğrendiğimiz konuları düşünürsek onlara uygun geliştirebiliriz.

Zeynep: Benim bildiğim bir yöntem var aslında. Size kısaca bahsedeyim. Ben bazen liste hâlinde bir şeyler aklımda tutmam gerektiğinde sürekli önünden geçtiğim yerler, ev içinde bulunan mekanlar, nesnelerle eşleştiriyorum. Sırası ile o alanları, nesneleri düşündükçe hatırlamam gereken bilgiler de aklıma geliyor.

Betül: Bende bazen şöyle bir yöntem kullanıyorum. Diyelim ki marketten almam gereken ihtiyaçlar var ama ben listeyi yazmak değil aklımda tutmak istiyorum. Malzemeler biber, soğan, domates, sabun, dondurma, kahve olsun. Şu şekilde kodlayarak aklımda tutuyorum. Soğan ve biberi pişiririm, üzerine domates dökerim, yemeğimi yerim. Yemekten sonra ellerimi sabunla yıkarım, daha sonra ben dondurma yerken, evdekiler de kahve içer. Bu şekilde hatırlamam gereken bilgilerde sırası ile bağlantı kurduğumda zihnimde daha iyi kalıyor. Bunu hem günlük hayatta kullanıyorum hem de yeni öğrenmelerimde bağlantılar kurmak öğrenmelerimi uzun bir süre aklımda tutmama katkı sağlıyor.

Can: Siz anlatınca benimde aklıma küçükken öğrendiğim bir tekerleme geldi, onunla sayıları öğrenmiştim. 1, gel de cebime gir, 2, nerde çorabımın teki, 3, bu okuldan ayrılması güç, 4, gel de üzerimi ört, 5, oynayalım kardeş kardeş.

Efe: Tekerlemeler akılda kalıyor evet. Aaa şimdi benim de aklıma bir yöntem geldi. Bazı bilgileri belli bir ritimde söyleyince akılda kalıyor. Daha okumadığım bir yazar ve kitabının ismini nereden öğrendiğimi bile hatırlamıyorum ama aklımda kalmış. Honore de Balzac, Vadideki Zambak. (ritimli bir şekilde söyler)

Elif: Şimdi bende size benim bildiğim yöntemi anlatmak için bir soru sormak istiyorum. Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu'nu duydunuz mu daha önce?

Öğrenciler: Hayır.

Elif: TÜBİTAK duydunuz mu?

Öğrenciler: Evet, duyduk.

Elif: Az önce size ismini söylediğim kurum TÜBİTAK idi. Bazı öğrenmemiz gereken bilgilerde kelimelerin ilk harfleri ile tek bir kelime oluşturduğumuzda aklımızda tutmamız daha rahat oluyor.

Kerem: Bende elementlere bakarken görmüştüm. Periyodik tablonun birinci sütunundaki elementleri bir cümle hâline getirmişler. Bu şekilde öğrenenler olmuş. Cümle şöyle idi: Haydarpaşa Lisesinin Namlı Kimyacısı Rabia Casusu Fırlattı. Bazen de bunu cümle değil de kelime şeklinde de yapabiliyorlar. Mesela sert ünsüzleri akılda tutmak için "fıstıkçı şahap" kullanılıyor. Bu iki kelimenin ünsüzleri sert ünsüzler olarak geçiyor.

Nergis: Anlamlandırmayı artırıcı stratejilerde gördüğümüz gibi öğrendiğimiz bilgileri daha önceden öğrendiğimiz bilgilerle de eşleştirebiliriz. Bu eşleştirme bizim kişisel eşleştirmelerimizde olabilir. Böyle olması o bilgiyi bizim için daha anlamlı hale getirecek, aklımızda kalması daha kolay olacaktır.

Efe: Arkadaşlar hepimize destekleriniz için teşekkür ederim, artık yeni bilgileri daha keyifli yollarla öğreneceğim. Bu beni şimdiden heyecanlandırdı.

(Öğretmen sınıfa gelir ve ders başlar.)

Öğretmen: Ders öncesinde neler yaptınız?

Öğrenciler: (Aralarında geçen konuşmayı anlatır.)

Öğretmen: Sizin aranızda konuştuğunuz konu etkin bellek stratejileri. Bu stratejiler ile ilgili şimdi konuşmaya ne dersiniz?

### KAYNAK:

1 Bacanlı, H. (2007). Eğitim psikolojisi. Ankara: Pegem A Yayıncılık & Asal Yayınları

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İYİ DÜŞÜN İYİ OLSUN

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	İyi oluşunu destekleyen duygu ve davranışları fark eder/18.Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	-
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğin amacını öğrencilerle paylaşılır:  <i>"Bugün sizlerle iyi oluşumuzu destekleyen duygu ve düşüncelerimizden konuşacağız. İyi oluş olumsuz duygularla baş edebilme ve hayata olumlu bakabilme becerisidir."</i> </li> <li>2. Öğrencilerden rahat edecekleri bir şekilde oturup arkalarına yaslanmaları ve gözlerini kapatmaları istenir. 2 dakika kendilerini iyi hissettikleri bir anı hatırlamaları ve o anda yaptıkları hatırlamaları istenir.</li> <li>3. Daha sonra öğrencilerden sıra arkadaşları ile karşılıklı olarak iyi hissettikleri anı, o anda neler hissettiklerini ve neler yaptıklarını 5 dakika paylaşmaları istenir.</li> <li>4. Sırayla gönüllü öğrenciler tarafından sınıf arkadaşları ile iyi hissettikleri bir olay paylaşılır.</li> <li>5. Aşağıdaki sorular sorularak etkinlik devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• "Farklı yaşam olayları sonucunda duygularınız değişiyor mu?"</li> <li>• "Kendinizi iyi hissettiğinizde neler yaptığınızı fark ettiniz?"</li> <li>• "Kendinizi iyi hissetmek için daha çok hangi davranışları yaparsınız?"</li> </ul> </li> <li>6. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:  <i>"İyi oluşumuzu sağlayan duygularımızı ve o duyguları yaşarken neler yaptığımız fark etmek çok önemlidir. Yaşam olayları sonucunda hissettiğimiz iyi oluş hali çoğu kez bizim seçimlerimizle ilgilidir. Seçimlerimizi, geçmiş yaşam deneyimlerimizi, ilgi ve hoşlandığımız şeyleri göz önünde bulundurarak yaparsak daha duyumlu daha mutlu bir hayat yaşarız."</i> </li> </ol>

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden haftada bir kez evde 2 dakika gözlerini kapatıp o hafta iyi hissettikleri bir anı düşünmeleri istenebilir. Daha sonra hatırladıkları şeyleri isteyenlerin yazmaları, isteyenlerin bir yakınına anlatmaları ya da resmini yapmaları istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Gözlerini kapatmak istemeyen öğrenci olursa zorlamayınız.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
2. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Havva BAŞKÖY

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DUYGULARA YEŞİL IŞIK YAK!

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Öğrenme ortamlarındaki duygularını düzenler /19. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yapağı-1</li> <li>2. Çalışma Yapağı-2</li> <li>3. Etkinlik Bilgi Notu</li> <li>4. Sarı, Kırmızı, Yeşil renkte A4kâğıdı</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Formu uygulayıcı tarafından okunur.</li> <li>2. Çalışma Yapağı-1 poster boyutunda çıkarılır.</li> <li>3. Çalışma Yapağı-2 öğrenci sayısınca çoğaltılır.</li> <li>4. Renkli A4'ler 8 eş parçaya bölünür. (Her öğrenciye her renkten birer tane gelecek şekilde ayarlanır)</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Süreç aşağıdaki yönerge ile başlatılır:  <i>"Bugünkü etkinliğimizde öğrenme ortamlarında neler hissettiğimizden bahsedeceğiz. Bazı duygular bizi ileri taşıırken bazı duygularımız ilerlememizin önünde engel oluşturabilir. Üzerine düşünmediğimizde bu duyguların farkına varamayabiliriz. Etkinliğimizin amacı bu duyguları değerlendirmek, bu duyguların bizler için ne ifade ettiğini araştırmak, duygularımızı bizim için daha yararlı olacak şekilde yeniden düzenlemek."</i> </li> <li>2. Çalışma Yapağı-1 öğrencilere sesli bir şekilde okunur. Burada bahsedilen duygu düzenleme stratejilerine örnek vermek isteyen öğrencilerin paylaşımları alınır.</li> <li>3. Çalışma Yapağı-2 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden belirtilen yerleri doldurmaları istenir.</li> <li>4. Öğrencilere yeterli süre verildikten sonra her bir öğrenciye birer adet sarı, kırmızı ve yeşil kart dağıtılır.</li> <li>5. Öğrencilerden örnek durumlarla ilgili taşıdıkları duygulardan tamamen değiştirmek istediklerini kırmızı karta, geliştirmek ya da dönüştürmek istediklerini sarı karta, yararlı buldukları ve sahip olmaya devam etmek istedikleri duygularını yeşil karta yazmaları istenir.</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Öğrencilerden kırmızı ve sarı karta yazmış oldukları duygu durumlarını düzenlemek için hangi stratejileri kullanabileceklerini düşünmeleri istenir.
7. Öğrencilere yeterli süre verildikten sonra gönüllü öğrencilerden cevaplarını paylaşımları istenir. Paylaşımda bulunan öğrencilere sırası ile aşağıdaki sorular yöneltilir?
  - Kırmızı karttaki duygularını değiştirmek için neler yapabilirsin?
  - Sarı karta yazdığın duyguları nasıl değiştirebilir/ dönüştürebilirsin?
  - Yeşil karta yazdığın duyguları yararlı ve etkili bulmanın nedenini arkadaşlarına açıklayabilir misin?
  - Etkinlikte bahsedilen duygu düzenleme stratejileri dışında kullandığın duygu düzenleme yöntemlerin var mı?

### 8. Aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır:

*"İnsanlar günlük hayatta, kariyerlerini, dostluklarını, ilişkilerini korumak için yönetilmesi gereken güçlü duyguları sık sık yaşayabilirler. Örneğin öğretmeni tarafından tahtaya kaldırmadığı için çok sinirlenen bir öğrenci bu duygusunu olduğu gibi açığa çıkarırsa bir öfke patlaması yaşayabilir ve bu durum öğrencinin okul yaşamını olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle kişi öfkesini olduğu gibi dışa vurmaktan kaçınarak durumu farklı açılardan değerlendirmeyi tercih edebilir. Yapmış olduğumuz etkinlikte gördüğünüz gibi aslında her birey günlük yaşantısında bilinçli ya da bilinçsiz olarak duygu düzenleme stratejilerini kullanır. Bu stratejilerin farkında olmak duygularınızı doğru yönde düzenlemenize yardımcı olur. Bundan sonra karşılaştığınız durumlarda hissetmek istemeyeceğiniz bir duygu yaşadığınızda bu bilgiler ışığında duygularınızı düzenlemeye çalışabilirsiniz. Etkinliğimiz burada sona erdi, katılımınız için teşekkür ederim."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir ay boyunca kendilerini gözlemlemelerini, hissetmek istedikleri bir duygu ile karşılaştıklarında nasıl tepkiler verdiklerini not almaları istenir. Uygulayıcının isteğine bağlı olarak uygun bir zamanda bu notlar sınıf içerisinde paylaşılır.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notu uygulayıcı için bilgi vermek amacı ile hazırlanmıştır, öğrenciler ile paylaşılmayacaktır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yaprağında yer alan duygu düzenleme durumlarına dönük öğretmen uygulama yaptırarak öğrenme sürecini farklılaştırabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Şaduman AYHAN



## Çalışma Yaprağı 1

### Duruma ilişkin seçim

bir duyguyu ortaya çıkaracağını düşündüğümüz durum ya da kişilerden kaçınma olarak tanımlanmaktadır.

*Şakalarından hoşlanmadığımız komşumuzla karşılaşmamak için farklı bir yoldan yürümeyi tercih etmek*

### Duruma ilişkin değişiklik;

olay karşısında ortaya çıkacak olan duyguyu değiştirmek için önce durumun kendisini değiştirmeye çalışmak olarak tanımlanmaktadır.

*Kişinin gece geç saatte yüksek sesle müzik dinleyen komşusunu daha kısık sesle dinlemesi için uyarması, durumu değiştirmeye ilişkin değişikliğe örnek olarak verilebilir.*

### Dikkati odaklama;

kişinin karşılaşılan durumda neye dikkat göstereceğini seçmesi olarak tanımlanmaktadır.

*Kişinin kendisini mutsuz eden bir konuşmaya maruz kalması esnasında kişinin çevreden gelen başka bir uyarana dikkatini odaklaması, örneğin yerdeki taşları sayması, dikkati odaklamaya ilişkin bir değişiklik örneği olarak verilebilir.*

### Bilişsel değişiklik;

kişinin karşılaştığı durumda dikkat gösterecek şeyi seçtikten sonra o duruma hangi olası anlamı atfedeceği şeklinde tanımlanmaktadır.

*Yaklaşan sınav hakkında konuşulurken, kişinin kendisine "sınavın nasıl geçtiği benim değerimi göstermez" şeklinde hatırlatma yapması bilişsel değişikliğe örnek olarak verilebilir.*

### Tepki odaklı duygu düzenleme;

stratejileri ise duygusal yanıt eğilimleri ortaya çıktıktan yani duygu oluşuktan sonra kişinin kullandığı stratejiler olarak tanımlanmaktadır.

*Yaşanan negatif duyguların olumsuz etkilerini azaltmak için, çeşitli gevşeme egzersizlerini kullanmak, aile üyeleri ile tartışan bir gencin yüksek sesle müzik dinleyerek rahatlaması tepki odaklı duygu düzenlemeye örnek olarak verilebilir.*

#### KAYNAK:

1 Soykan, A. (2019). Sınır Kişilik Özelliği Deneyimleyen Bireylerin Bağlanma Stilleri İle Duygu Farkındalığı Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

## Çalışma Yapağı 2

Aşağıda yazılı olan üç örnek durum üzerinde neler hissettiğinizi düşünün, olumlu/olumsuz hislerinizin farkına varın ve örnek durumların altında belirtilen alanlara bu duyguları listeleyin.



Matematik dersinde bir sonraki hafta yeni konuya geçeceğinizi öğrendin. Bu haberi duyunca kendini nasıl hissettin?



Bu durum ile ilgili hissettiklerim:

Eğer gerekliyse bu durum hakkında duygularımı düzenlemek için yapabileceklerim:



Geçen hafta rahatsız olduğun için okula gidemedin, öğretmeninin yeni anlattığı konuyu kaçırdın. Eksiğini kapatmak için kurs öğretmeninden etüt almaya karar verdin. Etütte yeni konuyu öğrenirken kendini nasıl hissedersin?



Bu durum ile ilgili hissettiklerim:

Eğer gerekliyse bu durum hakkında duygularımı düzenlemek için yapabileceklerim:



Proje ödevin için henüz okulda öğrenmediğin bir konuyu arkadaşlarına anlatman gerekiyor. Bunun için konuyu kendi başına araştırman ve birçok yeni bilgi öğrenmen gerekti. Projeyi yaparken kendini nasıl hissedersin?



Bu durum ile ilgili hissettiklerim:

Eğer gerekliyse bu durum hakkında duygularımı düzenlemek için yapabileceklerim:

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Duygu düzenleme becerisi duyguların anlamını, tanınmasını, duyguların kabul edilmesini ayrıca, olumsuz bir duygu yaşanması durumunda onun kontrol edilebilmesini ve amaca yönelik davranışlara devam edebilmeyi ve duruma uygun duygu düzenleme stratejisini kullanabilmeyi de kapsayan bir yapı olarak açıklanabilir. Duygu düzenleme güçlüğü yaşayan birey nasıl hissettiğinin farkına varamaz, duygularını kabullenmez ve anlamaz. Olumsuz duyguları yaşarken dürtü kontrol sorunu yaşar ve duruma uygun düzenleme becerilerini kullanamaz.<sup>2</sup>

### KAYNAK:

2 Akdemir, H. (2019). Duygu Düzenleme Becerileri Psikoeğitim Programının Ergenlerin Duygu Düzenleme Güçlüğü Ve Reaktifproaktif Saldırganlıklarına Etkisi,Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARİYERİM, AMAÇLARIM, BEKLENTİLERİM

Gelişim Alanı	Kariyer Gelişimi
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırır./ 20. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu okunur. 2. Çalışma Yaprığı-1 sınıftaki öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırmak olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere, ön hazırlık amacıyla "Amaç ve beklenti kavramları sizce ne ifade etmektedir, bu kavramlar arasında nasıl bir farklılık/bağlantı vardır?" soruları yöneltilir.</li> <li>3. Bir tartışma ortamı oluşturularak öğrenciler paylaşımda bulunmaları için cesaretlendirilir.</li> <li>4. Yapılan paylaşımlar doğrultusunda amaç ve beklenti kavramlarının farklılığı vurgulanır.</li> <li>5. Öğrencilere, "Bu iki kavrama dair bütün konuştuklarımızı düşündüğünüzde kariyer amaçları ve kariyer beklentileri ne açıdan farklılaşmaktadır?" sorusu yöneltilir.</li> <li>6. Öğrencilerden gelen cevaplarla bağlantı kurularak duruma göre şu örneklerden birisi veya ikisi verilir: "Örneğin; Kerem, kariyer amacı olarak "Yapay Zekâ Uzmanı" olmak istediğini belirtirken; kariyer beklentisinin ise "bu işten çok para kazanmak" olduğunu ifade etmektedir. İrem ise, kariyer amacı olarak "Moda Tasarımı" okumak istediğini belirtmekte, kariyer beklentisinin de "uluslararası düzeyde tanınmış birisi olmak" olduğunu söylemektedir."</li> <li>7. Örneklerin ardından şu kısa açıklama yapılır: "Örneklerde de görüldüğü gibi, kariyer amaçlarımız kariyer gelişim sürecimizde ulaşmayı istediğimiz, çaba gösterdiğimiz ve beklentilerimize dayalı, gelecek odaklı olan hedeflerdir. Kariyer beklentilerimiz ise, kariyer gelişim sürecimizde gerçekleşmesini umut ettiğimiz inançlar/düşüncelerdir."</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

8. Öğrencilere, Çalışma Yapağı-1 dağıtılır ve *"Sizler de kendi kariyer amaçlarınızı ve kariyer beklentilerinizi düşünerek Çalışma Yapağı-1'de uygun yere yazınız."* yönergesi verilir.
9. Öğrenciler, paylaşım için cesaretlendirilir ve gerekli paylaşımlarda bulunmaları sağlanır.
10. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilerek sürdürülür:
  - Kariyer amaçlarınız ve kariyer beklentilerinizi ayırt etmekte zorlandınız mı?
  - Bu etkinliğin kariyer amaçlarınızı ve kariyer beklentilerinizi karşılaştırmada ne gibi bir etkisi oldu?
11. Öğrenciler düşüncelerini ifade ettikten sonra etkinlik şu cümleler ile sonlandırılır: *"Kariyer amaçları ve kariyer beklentileri birbirinden farklı kavramlar olsalar da kariyer gelişim sürecinde ikisinin birbiri üzerindeki etkisini dikkate alabilmek önemlidir."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden, çevrelerindeki bir yetişkin ile kariyer amaçları ve kariyer beklentilerine dair görüşme yapmaları istenir. Öğrencilerin, görüşme doğrultusunda elde ettikleri cevapları kısaca not alarak, bir sonraki hafta sınıf arkadaşları ile paylaşımları sağlanabilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik öncesinde etkinlik bilgi notunu mutlaka gözden geçiriniz.
  2. Sınıfınızda, süreç basamaklarında yer alan örneklerde kullanılan isimlerde öğrenciler varsa isimleri sınıfınızda olmayan isimlerle değiştirebilirsiniz.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yapağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
  2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
  3. Kazanımların değerlendirilmesi aşamasında görüşme soruları öğretmenle birlikte hazırlanarak öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zeynep TÜRKOĞLU MUTLU

## Çalışma Yapağı 1

Öğrencinin Adı-Soyadı:

Sınıfı:

KARİYER AMAÇLARIM	KARİYER BEKLENTİLERİM



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

**Amaç:** Ulaşılmak istenilen sonuç, maksat, meram, gaye, hedef (<https://sozluk.gov.tr/>).

**Beklenti:** Gerçekleşmesi beklenen şey, bireyin belli şart ve durumların alacağı biçimler veya kendisinden beklenenler konusundaki öngörüsü (<https://sozluk.gov.tr/>).

• Değerli uygulayıcı, yukarıda Türk Dil Kurumunca yapılan tanımlar görülmektedir. Bu tanımları dikkate alınız. Amaç ve beklenti kavramları ile ilgili sormuş olduğunuz soruya öğrencilerinizin vermiş olduğu cevaplar doğrultusunda gerekli bağlantıyı kurarak kavramlar arası farklılıkları vurgulayınız. Gerekli durumda kendi yaşamınızdan amaç ve beklenti kavramlarına dair örnekler verebilir, öğrencilerinizin ön öğrenmelerini uyarabilirsiniz.

**Yararlanılan Kaynak:** <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 10.08.2020)

Süreç içerisinde kariyer amaçları ve kariyer beklentileri ile ilgili öğrencilerinizin yapmış olduğu paylaşımlar, sizin örneklerle bağlantı kurarak öğrencilerinize geri dönüt sağlamanızda yardımcı olması açısından bu kısımda kariyer amaçları ve kariyer beklentilerine dair ek kısa açıklamalara yer verilecektir. Süreç yönetimi açısından açıklamaları okumanız önemlidir.

• Kariyer amaçları kavramı, bireyin kariyer gelişim sürecini şekillendirmede önemli bir yere sahip olup bu süreçte birey için bir motivasyon kaynağı, bir yönelim oluşturmaktadır. Bireyin kariyer amaçlarının gerçekçi olabilmesi de önemlidir ve birey, bir kariyer amacı belirlerken kendisi ile ilgili birçok faktörü (örn; ilgi, yetenekler, kişisel özellikler gibi) de göz önünde bulundurmaktadır. Ayrıca, bireyin kariyer amaçlarına ulaşabilmeyi isteme derecesi de onun bu amaca ulaşabilmesi için ne tür basamaklardan geçmesi gerektiğinde önemli bir belirleyici olarak düşünülebilir. Etkinlik sürecindeki örneklerden birisini ele alarak bu durumu biraz daha açıklayalım. Yapay Zekâ Uzmanı olmak gibi bir kariyer amacı olduğunu belirten Kerem'in bu amaca ulaşabilmek için öncelikle üniversitede uygun bölümü kazanmak gibi yapması gerekenleri (kısa ve uzun vadeli amaçlar belirleyerek) belirlemesi önemlidir.

• Kariyer beklentilerinde ise bireyin kariyer gelişim sürecindeki öngörülleri/tahminleri yer almaktadır. Etkinlik sürecindeki örnekler üzerinden gidecek olursak; Kerem'in, Yapay Zekâ Uzmanı olursam bu durumun sonucu olarak ne bekliyorum, ne elde edeceğim ya da bu durumun bana faydası/katkısı ne olacaktır? sorusuna verdiği cevap (örnekteki çok para kazanmak) onun kariyer beklentisini oluşturmaktadır. Benzer şekilde İrem'in uluslararası düzeyde tanınma isteği de bu kapsamdadır.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BEKLENTİLERİM VE AMAÇLARIM KARŞI KARŞIYA

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırır. / 21. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1 2. Çalışma Yaprığı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 ve Çalışma Yaprığı-2, öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırmak olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere bir önceki hafta gerçekleştirilen etkinliği hatırlatmak amacıyla kariyer beklentisinin ve kariyer amaçlarının ne ifade ettiği sorulur. Kariyer beklentisinin; kariyer gelişiminin sürecinde olması umulan, gerçekleşmesini beklediğiniz şeyler olduğu; Kariyer amacının ise eğitim hayatınızla ve gelecekteki meslek hayatınız ile ilgili beklentilerinize dayalı kendinize sorduğunuz sorulara verdiğiniz cevaplar olduğu ihtiyaç duyulursa uygulayıcı tarafından hatırlatılır. Bu süreçte öğrencilerin kariyer beklentisi ve kariyer amacı kavramlarını hatırlamalarını sağlamak amacıyla uygulayıcı bu kavramlar ile ilgili öğrencilere örnekler verir.</li> <li>3. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır. Öğrencilerin çalışma yaprağını doldurma işlemleri tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</li> <li>4. Öğrencilere bu kez Çalışma Yaprığı-2 dağıtılır. Öğrencilerden Çalışma Yaprığı-2’de belirtilen kariyer amaçlarını yazmaları istenir. Öğrencilerin çalışma yapraklarını doldurma işlemleri tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</li> <li>5. Aşağıdaki sorular kapsamında sınıfça kariyer amaçları ve kariyer beklentileri tartışılır, öğrencilerin düşüncelerini paylaşmaları cesaretlendirilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kariyer amaçlarınızı ve kariyer beklentilerinizi yazarken neler fark ettiniz?</li> <li>• Kariyer amaçlarınızı ve kariyer beklentilerinizi ayırırken nelere dikkat ettiniz?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Kariyer amaçlarınız ve kariyer beklentilerinizin benzer yönleri neler olabilir?
  - Kariyer amaçlarınız ve kariyer beklentilerinizin farklı yönleri neler olabilir?
6. Aşağıdaki yönerge ile süreç sonlandırılır:
  7. *"Sevgili öğrenciler bugün gerçekleştirmiş olduğumuz etkinlik ile kariyer amaçlarınız ve kariyer beklentilerinizin farklılıkları ve benzerlikleri gibi yönlerini dikkate alarak gerekli karşılaştırmaları sağladınız. Kariyer gelişiminizde kariyer amaçları ve kariyer beklentilerinizin birbirini desteklemesinin de önemli olduğunun bir kez daha farkına vardınız. Kariyer amaçlarınız ile kariyer beklentileriniz arasındaki uyum kariyer gelişiminiz üzerinde önemli bir etkiye sahiptir".*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden kariyer beklentileri ile kısa ve uzun süreli kariyer amaçlarını göz önünde bulundurarak kendilerine yakın (bir ay) ve ileri bir tarihe yönelik (dönem sonu) iki tane mektup yazmaları istenebilir. Bu mektubu bir ay sonra ve eğitim-öğretim yılı sonunda tekrar okumaları sağlanabilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Bir önceki hafta gerçekleştirilen etkinliğin devamı olduğu göz önünde bulundurulmalıdır.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
  2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
  3. Çalışma yaprakları tamamlanırken geri bildirim sunularak öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Leyla Deniz UYGUR YOLÇUN

## Çalışma Yaprağı 1

Kariyer beklentileri; kariyer gelişiminiz sürecinde olması umulan, gerçekleşmesini beklediğiniz şeyleri tanımlamaktadır. Kariyer beklentileri; öngörülen sosyal sonuçları (örneğin; aile bireylerinin desteğinin alınması, toplum tarafından saygı görme, alanında tanınma vb.), fiziksel sonuçları (örneğin; bir iş için maaş almak, ofis ortamında çalışmak, kişisel araç tahsis edilmesi vb.) ve kendini değerlendirme sonuçlarını (örneğin; kendini taktir etmek, mesleki doyum sağlamak vb.) içermektedir. Yani kariyer amacımı gerçekleştirirsem bunun sonucunda ne olacak sorusuna cevap oluşturmaktadır. Aşağıya, kariyer beklentilerinizi belirtilen başlıkların yanına yazınız.

Fiziksel beklentileriniz

Sosyal beklentileriniz

Kendini değerlendirmeyi içeren beklentileriniz

## Çalışma Yaprağı 2

1. Öncelikle gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirlemeliyiz.
2. Kariyer hedefinde en önemli nokta kişinin sevdiği işi yapmasıdır, kendinizi, kişiliğinizi ve meslekleri tanıyarak size nasıl bir kariyer sürecinin daha uygun olduğu kararını verebilirsiniz.
3. Kariyer hedefi belirlendikten sonra, zaman kriterlerini göz önünde bulundurmak gerekir. Kariyer amaçları kısa ve uzun vadeli amaçlar olmak üzere değerlendirilebilir.
4. Ancak en önemli noktalardan biri, kariyer hedefinizi tek bir noktada yoğunlaştırmamaktır. Hedefiniz ile ilgili mutlaka alternatifleriniz olmalı, aşırıya kaçmamalı ve yapabileceklerinizin üzerindeki sorumlulukları üstlenmemelisiniz.
5. Kariyer hedefine ulaşmak istenen yolda birtakım başarısızlıklar yaşanmışsa, bu durumlar hevesini kırmamalı tam tersine hatalardan ders alınarak, daha doğru stratejiler belirlenmelidir.

Bu bilgiler doğrultusunda kendinizi 1 yıl sonra ve 5 yıl sonra hangi kariyer gelişim sürecinde gördüğünüzü hayal ediniz ve bu hayalinize ulaşmak için belirlemeniz gereken kariyer amaçlarınızı yazınız.

1 Yıl Sonra....

5 Yıl Sonra....

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BASKIYA KARŞI YOLLARIM VAR

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanır. /22. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 gözden geçirilir. 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 gözden geçirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Öğrencilere etkinliğin amacının akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanmak olduğu ifade edilerek aşağıdaki açıklama yapılır:</p> <p><i>"Akran baskısı, bireyin içinde bulunduğu yaş gruplarının etkinliklerinde bir şeyi yapmak için arkadaşları tarafından zorlanması veya zorlayarak cesaretlendirilmesidir. Genellikle bireyler istekli ya da isteksiz olarak ikna edildiklerinde, benzer değer ve hedefleri kabul ettiklerinde, benzer yaşantıları paylaştıklarında ortaya çıkar. Akran baskısına boyun eğme ve uyma sizlerin yaşamını olumsuz etkiler."</i></p> <p>2. Öğrencilerden aşağıdaki senaryoyu dinlemeleri istenir ve senaryo okunur:</p> <p><i>"Ahmet sınıfa girer, Cemil ve Ayhan'ın yanına oturur. Cemil ve Ayhan alaycı bir tonla Ahmet'e çalışıp çalışmadığını sorarlar. Ahmet çalıştığını söyler. Cemil ve Ayhan ona sınavda kâğıdını açmasını söylerler. Ahmet bu durumdan rahatsız olduğunu ve yakalanmaktan korktuğunu ifade eder. Cemil'le Ayhan onun korkaklığıyla dalga geçmeye başlar. Arkadan bir öğrenci kopyalarını göstererek sınavda kopya çekeceğini söyler. Ayhan kararsızdır. Hepsi birden Ayhan'ı ikna etmeye çalışırlar. "Hadi, oğlum ya herkes yapıyor." "Sana bir zararı olmayacak ki" "Hoca fark etmeyecek bile."</i></p> <p>3. Öğrencilere "Dinlediğiniz senaryoya uygun baş etme yöntemleri neler olabilir? Böyle bir durumla nasıl başa çıkarsınız?" soruları yöneltir ve öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır.</p> <p>4. İkinci senaryo okunur:</p> <p><i>"İpek o gün ödevini yapmamıştır. İlk derste ödev dosyalarını öğretmenin toplayacağını Kerem söyleyince telaşlanır. Zayıf almak istemez. Kerem de ödevini"</i></p>



### Süreç (Uygulama Basamakları):

yapmamıştır. İpek Kerem'e zayıf almaktansa okuldan kaçmanın daha mantıklı olduğunu söyler." En azından yarın güzel bir ödev yapar, iyi bir not alırız" der. Kerem'e mantıklı gelir. Duru da ödevini tam hazırlayamadığını, eksikleri olduğunu söyleyince İpek ve Kerem onu da okuldan kaçmak için ikna etmeye çalışırlar. Gelmek istemeyince, o zaman bir daha bizimle gezme, git kiminle arkadaş oluyorsan ol derler. Duru, İpek'in arkadaşlığını kaybetmek istemez."

5. Öğrencilere "Dinlediğiniz bu senaryoya uygun baş etme yöntemleri neler olabilir? Böyle bir durumla nasıl başa çıkarsınız?" soruları yöneltilir ve öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır.
6. Uygulayıcı tarafından "Şimdi tartıştıklarımıza benzer olarak farklı neler yapılabilir; akran baskısıyla baş etmede bize farklı yollar gösterecek birkaç bilgi daha vermek istiyorum." denir ve Etkinlik Bilgi Notu-2 okunur. Özellikle öğrencilerin ifade etmedikleri, farkında olmadıkları akran baskısıyla baş etme yollarına da vurgu yapılır. Baş etme yolları ile ilgili yanlış bilgiler ortaya çıktıysa etkinlik bilgi notuna bağlı olarak düzeltilir.
7. Süreç aşağıdaki tartışma soruları ile sürdürülür:
  - Akran baskısıyla baş etmede kullanılabilecek yeni yollar öğrendiniz mi?
  - Bu yeni yolları kullanmak sizde ne gibi değişiklikler yaratır?
  - Bugünden sonra bu konuda kendinde değiştirmek istediğin bir durum var mı?

8. Öğrencilerin tartışma sorularına yönelik paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Akran baskısıyla bugün üzerinde durduğumuz yolları kullanmanız sizin kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır. Ve bazen tek başınıza çözüme ulaşamadığınızda güvendiğiniz bir arkadaşlarınızdan, aile bireylerinizden, öğretmenlerinizden ve rehberlik servisinden destek alabilirsiniz."

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Evde birer ikna cümlesi ve cevap olarak "Hayır" kelimesi ile başlayan bir cümle yazmaları istenir. Hazırlanan çalışmaların sınıf panosuna asılacağı söylenir. Bir hafta boyunca bu cümleler panoda asılı kalır.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notu-1 uygulayıcıya yöneliktir. Öğrencilere dağıtılmaz veya direkt okunmaz.
2. Etkinlik Bilgi Notu -2 uygulama sırasında öğrencilere okunur.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Senaryolar görselleştirilip tahtaya yansıtılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları desteklenebilir.
3. Soruların yanıtlarına yönelik öğrencilere hatırlatıcı ipuçları sunularak tepki alma süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

## Akran Baskısı Nedir? Nedenleri ve Önlemleri Akran Baskısı

**Akran baskısı:** Bireyin sahip olduğu yaş gruplarının aktivitelerinde bir şeyi yapmak için bireye ısrar etmesi ve cesaretlendirilmesidir. Örneğin; okuldan kaçma. Akran baskısı, ergene bir arkadaşı tarafından ne yapması ya da nasıl davranması gerektiğinin direkt olarak söylenmesi şeklinde olabileceği gibi ergenin bir gruba katılmak (referans grubu) ya da içinde bulunduğu grupta etkinliğini devam ettirebilmek için belirli bir davranışı, kendini zorunlu hissederek gerçekleştirmesi biçiminde de görülebilir. Örneğin; markalı giyinme. Akran baskısı, ergenlerin genellikle arkadaşları tarafından kabul edilme ve onaylanma gereksinimlerinden doğar.

Akran baskısı, sözel ya da sözel olmayan mesajlarla iletilir ve ergenin kendi değerlerine göre davranışı yargılamadan uyması konusunda bir zorlayıcılık taşır. Çoğu zaman dolaylı olarak yaşanır. Akran gruplarında yaşanan özellikle dolaylı baskı sonucunda bazı ergenler risk alma davranışı ve suç kabul edilen davranışlar gösterebilir.

### Risk Alma Davranışı

Olumsuz risk alma davranışı, bireyin sağlığını tehlikeye atan ve yaşamsal tehlike yaratan davranışları yapmasıdır. Yani riskli davranış, bireyin mevcut durumu değerlendirmesi ve söz konusu durum içerisinde, tehlike oranı yüksek olanı tercih etmesidir.

Akran baskısına boyun eğme ile beraber gençlerde farklı risk alma davranışları görülebilir. Bu risk alma davranışlarından bazıları şunlardır:

- Sigara içme,
- Alkol ve madde kullanımını deneme,
- Okuldan kaçma, okula devamsızlık, kopya çekme,
- Ders dışı aktivitelere daha az zaman ayırma,
- Akademik performans düşüklüğü,
- Hırsızlık, mağazadan mal çalma,
- Çetelere katılma.

### Akran Baskısının Diğer Değişkenlerle İlişkisi

- Akran baskısı ile risk alma davranışı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır; akran baskısı düzeyi yükseldikçe, risk alma davranışı artar.
- Akran baskısı düzeyi aynı olan kız ve erkekler karşılaştırıldığında, erkekler kızlardan daha fazla risk alma davranışı göstermektedir.
- Akran baskısı ile sigara içme davranışı arasında anlamlı bir ilişki vardır; akran baskısı düzeyi yükseldikçe, sigara içme davranışı artmaktadır.
- Akran baskısı ile okul başarısı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

### Akran baskısına maruz kalmanın nedenlerinden bazıları şunlardır:

- Kabul görme ve onaylanma ihtiyacı
- Öz güven eksikliği
- Çatışma ve çözüm bulma becerilerinde eksiklik
- Yakınlık, bir gruba dâhil olabilmek gereksinimi
- Reddedilme, dışlanma, alay edilme korkusu
- "Adam yerine konma", sözünü dinlettirme ihtiyacı
- Sosyalleşme becerilerinde eksiklik
- "Hayır" diyebilme becerisinden yoksunluk
- Aşırı baskıcı ya da aşırı rahat aile tutumları
- Sağlıksız rol modelleri
- Aile içi iletişim eksikliği

### Okullarda Akran Baskısı ile Baş Etmek İçin Neler Yapılabilir? (Okul Temelli Önleme Çalışmaları)

Öğrencilerin sözel olan (reddetme becerileri, hayır diyebilme, ricada bulunma, hakkını arama vb.) ve sözel olmayan (ses tonu, konuşmanın hızı ve acıcılığı, göz kontağı, yüz ifadesi vb.) kendini ortaya koyma becerilerini öğrenmeleri, akran baskısıyla baş edebilmelerine yardımcı olur. Bunun için atılacak becerileri ve iletişim becerileri geliştirme çalışmaları yapılabilir.

Okullarda temel önleme çalışmalarında "etkili davranma becerilerinin" tüm öğrencilere yönelik olarak öğretiminin yanı sıra, bu çalışmalarda riskli gruplara odaklanma da önemlidir. Bu gruplara çatışma çözme, sosyal problem çözme eğitimleri verilebilir.

Son olarak, dışa yönelik ciddi ve açık kızgınlık, saldırganlık davranışları gösteren hedef öğrencilere saldırganlık yerine konabilecek davranışların neler olacağına dair eğitim ve öfke ile başa çıkma eğitimleri verilebilir.

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

## AKRAN BASKISI İLE NASIL BAŞ EDEBİLİRİM?

Sözel olan ve sözel olmayan kendini ortaya koyma becerilerini öğrenmeniz akran baskısıyla baş edebilmenizde yardımcı olacaktır.

**A) Sözel olarak kendini ortaya koyma becerileri ; "hayır" demek", ricada bulunmak ve hakkını aramaktır.**

**1.Reddetme becerileri:** Reddetme becerilerinde amaç bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini öğretmektir.

**"Hayır" demek:**

I. Basamak: Konumunuzun belirlemesidir. Yapılan bir ricaya karşı cevabınızı belirlemeniz önemlidir.

II. Basamak: Niçin hayır dediğinizin nedenini belirtmeniz önemlidir. "Hayır" deme yöntemleri

Hayır..... "Hayır", "hayır olmaz"

Mazeret bildirme..... "Hayır benim başka bir yerde işim var"

Atlatma..... "Hayır belki daha sonra"

Konuyu değiştirmek..... "Hayır teşekkürler. Mehmet'i bugün bir yerlerde gördün mü?"

Hayır tekrarı..... "Hayır. Hayır pek ilgilenmiyorum". "Hayır "teşekkürler".

Yürüyüp gitmek..... "Hayır" de ve yürüyüp git"

Ortamdan sakınmak..... "Hayır de ve ortamı terk et "

**2.Ricada bulunmak ve hakkını aramak:"**

I. basamak: Değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncenizi belirtin.

II. basamak: Sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunun.

**B) Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri:**Sözel iletişimin yanı sıra uygun davranış biçimlerinin de önemli olduğu ve çeşitli davranış kalıplarıyla bireyin kendisini daha güçlü bir şekilde ortaya koyabilmeniz önemlidir.

**Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri;**

**Ses tonu:** Kişinin sesi ne alçak ne de yüksek bir ses tonuyla olmalıdır. Orta şiddet bir ses tonu ile kibar ve otoriter bir şekilde konuşun.

**Konuşmanın hızı ve akışı:** Düzgün, açık ve diğer kişilerin rahat olarak anlayacağı bir şekilde konuşun.

**Göz kontağı:** Konuştuğunuz kişinin doğrudan gözlerinin içine bakarak konuşun.

**Yüz ifadesi:** Konuştuğunuz konuya önem veren ciddi bir yüz ifadesi yanında diğer kişilere güven veren kibarlığınızı ve sakinliğinizi koruyun.

**Vücut pozisyonu:** Konuştuğunuz kişiye doğru yüz yüze bakacak şekilde dönün ve vücudunuzun dik olmasına özen gösterin.

**Uzaklık:** Kişilerle konuşurken uygun bir uzaklıkta durunuz. 1 metrelik uzaklık uygun bir uzaklık sayılabilir.

### KAYNAK

Davaslıgil, Ü., Çakıcı, M., Ögel, K. (1998). "Yaşam becerilerini geliştirme kılavuzu." Bağımlılık ve Gençlik Komisyonu Eğitici Kılavuzu.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KENDİ GÜVENLİK AĞIMI ÖRÜYORUM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Bilişim teknolojileri konusunda kendini yönetir. /23.hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Öğrencilere sosyal medya kullanıp kullanmadıkları, kullanıyorlarsa eğer ne gibi sorunlar yaşadıkları sorularak etkinliğe başlanır.</li> <li>Gönüllü öğrencilerden cevapları alındıktan sonra etkinliğin amacının bilişim teknolojileri konusunda kendini yönetmek olduğu öğrencilerle paylaşılır.</li> <li>Her öğrenciye Çalışma Yapağı-1 dağıtılarak aşağıdaki yönerge verilir:  <i>"Size dağıtacağım çalışma yapağında kişisel verilerin korunması, bilişim suçları, siber zorbalık ve güvenli internet kullanımı ile ilgili bazı sorular var. Sizin için doğru olan maddeler için evet sütununu, yanlış olan maddeler için hayır sütununu işaretleyiniz."</i> </li> <li>Öğrenciler anketi doldurduktan sonra sırayla maddeler tek tek değerlendirilir. Hangi maddelerin neden doğru olduğu hangi maddelerin neden yanlış olduğu tartışılır.</li> <li>Aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Bu anketi doldurduktan sonra daha önce sizin güvenliğinizi tehlikeye atan bir şey yaptığınızı fark ettiniz mi? Fark ettiyseniz ne hissettiniz?</li> <li>Sosyal medyada zorbalığa uğradığınızda neler hissedersiniz ve bundan sonra neler yaparsınız?</li> <li>İletişim teknolojileri konusunda gerekli önlemleri almak ve kendinizi yönetmek size nasıl hissettirir?</li> </ul> </li> <li>Sosyal medyada kişisel bilgilerimizi paylaşmamamızın önemi, tanımadığımız insanları arkadaş olarak eklemememiz gerektiği, güvenilir olmayan e-postaları açmamamız ve güvenli olmayan internet sitelerinden alışveriş yapmamamız gerektiği belirtilir. Ayrıca, sosyal medyada bilgilerimiz ele geçirildiğinde, biri bizi küçük düşürüp tehdit ettiğinde bunları mutlaka aile, öğretmen ve okul psikolojik danışmanınızla/rehber öğretmeninizle paylaşmamız gerektiğine vurgu yapılarak etkinlik sonlandırılır.</li> </ol>

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Siber zorbalık, güvenli internet kullanımı, kişisel verilerin korunması ve bilişim suçlarıyla ilgili haberler bulup sınıfta paylaşımları istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Kendi yaşantınızdan örnekler vererek öğrencilerin duygularını açıklamalarını destekleyiniz.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Siber zorbalık kavramı ile ilgili öncesinde bir açıklama yapılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Havva BAŞKÖY

## Çalışma Yaprağı 1

		EVET	HAYIR
1	Bilgisayarıma ve telefonuma gelen bedava tekliflere tıklarım.		
2	Kredi kartı numarası, şifre, kimlik bilgileri isteyen web sitelerine bilgilerimi girerim.		
3	Kişilik testi yapan ve kişisel bilgilerimi isteyen web sitelerine bilgilerimi girerim.		
4	Bedava hediyeler kazanacağımı söyleyen yarışmalar gizli tuzaklar içerebileceğinden bilgisayarım zararlı bir yazılım bulaştırabilir ve o yüzden o yarışmalara katılmam.		
5	İçeriği arkadaşlarıma da göndermemi isteyen e-postalar beni ve arkadaşlarıma tehlikeye atar. E-postayı hemen silerim ve arkadaşlarıma da göndermem.		
6	Kendi hakkımda bilgi vermeden önce bilgi isteyen şirketin adını önce internette araştırırım.		
7	Çevirim içi bir tuzağa düştüğümü hissettiğimde bunu hemen güvendiğim bir yetişkine anlatırım.		
8	Tanımadığım kişilerden gelen e-postaları düşünmeden hemen açarım.		
9	Oyun oynamak için üye olmamı isteyen internet sitelerini araştırmadan hemen üye olurum.		
10	İsteğim dışında bilgisayarımın kamerasının açılmaması için kameramı kontrol ederim.		
11	Arkadaşımdan izin almadan onu rahatsız edecek bir fotoğrafını sosyal medyamda paylaşıyorum.		
12	Arkadaşıma sinirlendiğimde argo ve hakaret içeren mesajlar atarım.		
13	Beni aşağılayıcı ve bana hakaret eden mesajlar aldığımda bunları kaydeder ve güvendiğim bir yetişkinden yardım isterim.		
14	Tanımadığım insanlardan gelen arkadaşlık tekliflerini kabul ederim.		
15	Profil resmim olarak kendi resmimi kullanmam.		
16	Konum, aile bilgileri, isim, soy isim gibi bilgileri paylaşmam.		



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BİRAZ ZAMAN, BİRAZ ÇABA

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Karar Verme
Kazanım/Hafta	Yaşamda karşılaşılan zorlukların çaba ve zaman ile üstesinden gelinebileceğini fark eder./24.Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. En az bir adet Çember (Hulohop) 3. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Etkinliğin amacının yaşamda karşılaştığımız bir takım zorlukların çaba ve zamanla üstesinden gelinebileceğini fark etmek olduğu öğrencilere açıklanır.</li> <li>Tüm öğrenciler sınıfta daire oluşturacak biçimde el ele tutuşur. Uygulayıcı tarafından ellerini kullanmadan çemberin vücuttan nasıl geçirileceği örnek olarak gösterilir. Çember öğrencilerin kenetlenmiş ellerinin ortasına bırakılır, eller hiç çözülmeden vücutlarından geçirerek çemberin tüm dairenin etrafında dolaşması sağlanır. Çemberin başladığı noktaya dönmesi için sınıfa 2 dakika süre verilir. Çember başlanan noktaya döndüğünde veya süre dolduğunda etkinlik sonlandırılır. Öğrenciler sıralarına döner. (Etkinlik Bilgi Notu)</li> <li>Çember etkinliği sonrasında her yaşamda türlü zorluklar olabileceği, bazı zorlukların çabayla, bazılarının zamanla, bazılarının ise hem çaba hem de zamanla üstesinden gelinebileceği vurgulanır.</li> <li>Aşağıdaki açıklamalar doğrultusunda öğrencilerden çeşitli zorluklara ve bunların nasıl aşıldığına örnek vermeleri istenir:</li> <li>"Kimi zor durumlarda kişi çabalayarak ve belirli bir zaman diliminin geçmesini bekleyerek zorlukların üstesinden gelebilir. Bu tür durumlara verebileceğiniz örnekler nelerdir?"</li> <li>Gönüllü öğrencilerden cevaplar alınarak aşağıdaki açıklamayla devam edilir: "Örneğin çiftçinin ektiği bir ürünü elde etmesi için zamana ve çabaya ihtiyacı vardır. Çiftçi bugün tohum ekip ne kadar uğraşırsa uğraşsın yarın hemen domates alamaz. Bunun için bir miktar zamana ihtiyaç vardır. Domatesin belirli aralıklarla sulanması, güneş görmesi gerekir. Bir ürün yetiştirirken bazı durumlar çiftçinin çabasını gerektirirken bazı durumlarda ise çabasının dışında beklemesi</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

gereken durumlar vardır.”

7. Öğrencilere Çalışma Yapağı-1 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Elinizdeki çalışma yapağında yaşamda karşılaşılabilen çeşitli zorluk durumları yer alıyor. Bu zorluk durumlarının üstesinden gelmek için çalışma yapağındaki kişilere öneriler yazınız. Yazdığınız önerilerden çaba gerektirenleri çaba; zaman gerektirenleri ise zaman kısmına yazınız. Çiftçi örneğinde olduğu gibi çiftçinin tohumu ekmesi, sulaması, çapalaması çaba kısmına; domatesin büyümesi, olgunlaşması, kızarması için ise zaman kısmına uygundur. Bu örnekten hareketle çalışma yapağındaki durumları doldurup en sonuna kendi yaşadığınız bir zorluk durumunu basitçe resmediniz, zaman ve çaba gerektiren hangi eylemleri yaparak üstesinden gelebileceğinizi yazınız.”

8. Gönüllü öğrencilerin yazdıklarını sınıf arkadaşlarına okuması sağlanır.

9. Süreç aşağıdaki tartışma soruları ile devam ettirilir:

- Bir zorluğun üstesinden gelirken çaba ve zaman harcamak sizin için ne ifade ediyor?
- Yalnızca çaba harcamak zorlukların üstesinden gelmek için yeterli mi?
- Sizinle benzer zorluklar yaşayıp üstesinden gelmiş kişiler tanıyor musunuz? Bu kişiler nasıl bir yol izledi?
- Kendi yaşamınızdaki zorlukları düşündüğünüzde bu zorlukların üstesinden gelebilmek için neye ihtiyacınız olduğunu fark ettiniz?

10. Öykülerde paylaşılanlar ve etkinlikten elde edilenler aşağıda olduğu gibi özetlenerek etkinlik sonlandırılır:

“Çalışma yapağında da belirttiğiniz gibi kimi zorlukların üstesinden gelmek için çaba ve sabır göstermek, pes etmemek gerekir. Kimi zorluklar içinse ne kadar çaba gösterirsek gösterelim ancak zaman geçtikçe/zamanı gelince üstesinden gelmeyi başarabiliriz. Tüm bunların sonucu olarak bugün yaşadığınız zorlukların üstesinden geldiğinizde yaşamın her döneminin kendine özgü zorlukları olduğunu bu zorlukların gerekli çaba ve zamanla üstesinden gelinebileceğini, bazen tek başına çaba göstermenin veya yalnızca zamana bırakmanın yeterli olmadığını; çeşitli zorlukların üstesinden gelmek için ikisine de ihtiyacınız olduğunu göreceksiniz.”

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Her bir öğrenciden bir sonraki hafta kendi yaşadıkları bir zorluk durumuna yönelik zaman ve çabayla üstesinden geldiklerini vurgulayan bir hikâye yazmaları ve gönüllü öğrencilerin sınıf panosuna asması istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Isınma etkinliğinde kullanılacak çember için okulun spor odasından destek alınabilir, çember bulunamadığı takdirde bir sonraki aşamaya geçilebilir.
2. Çok özel bir zorluk durumu resmeden/paylaşan bir öğrenci olması durumunda rehberlik ve psikolojik danışma servisine bilgi verilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Çalışma yapağında yer alan örnek durumlar öğrencinin yaşantısından örneklendirilerek etkinlik çeşitlendirilebilir.
3. Çalışma yapağında yer alan örnek durumlardan biri öğretmenle birlikte tamamlanarak öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Seda ALTINOK KALKAN

## Çalışma Yaprağı 1

Sevgili öğrenciler aşağıda yaşamda karşılaşılan çeşitli zorluk durumları yer almaktadır. Bu zor durumları atlatmak için zaman ve çaba gerekir. Haydi siz de bu kişilere yardımcı olun, zaman onlara ne kazandırır ve ne tür çaba göstermeliler belirtin. En sonda sizin için ayrılan kutucuğa aklınıza gelen bir zorluk durumunu basitçe çizmeye çalışın ve yanına bu durumdan çıkmak için zaman ve çaba gerektiren şeyleri yazın:)

Yürümeyi öğrenmeye çalışan bir bebek:  
Çaba:

Zaman:



Okula yeni başlayan çocuk:  
Çaba:

Zaman:

Kendini yalnız hisseden öğrenci:  
Çaba:

Zaman:



Sağlık problemi yaşayan bir kişi:  
Çaba:

Zaman:

Sınava hazırlanan bir genç:  
Çaba:

Zaman:



.....:  
Çaba:

Zaman:



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## UYGUN LİSE ARANIYOR

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Kendi özellikleriyle seçmek istediği lise türlerinin özelliklerini ilişkilendirir. (25.Hafta)
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yapağı-1</li> <li>2. Çalışma Yapağı-2</li> <li>3. Etkinlik Bilgi Notu-1</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu-2</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 etkinlik öncesi okunur.</li> <li>2. Çalışma Yapağı-1 ve Çalışma Yapağı-2 arkalı önlü olacak şekilde öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının öğrencilerin kendi özellikleri ile seçmek istedikleri lise türlerinin özelliklerini ilişkilendirebilmeleri olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere "Sevgili öğrenciler şimdi sizinle bir etkinlik yapacağız. Etkinliğin ilk kısmı için sizlere dağıttığım çalışma yapağındaki bulmacayı çözeceksiniz. Bu bulmacada çözeniz gereken kelimeler bazı ilgi ve yetenek alanlarının isimleri olacaktır. İkinci kısım için açıklama yapacağım. Hazırsanız başlayın." yönergesi verilerek arkalı-önlü çoğaltılmış olan Çalışma Yapağı-1 ve Çalışma Yapağı-2 dağıtılır.</li> <li>3. Öğrencilere bulmacayı tamamlamaları için belirli bir süre verilir. Burada yer alan yetenek ve ilgiler, Etkinlik Bilgi Notu-1'den yararlanılarak öğrencilere açıklanır.</li> <li>4. Yetenek ve ilgilere ilişkin bilgi paylaşımı gerçekleştirildikten sonra öğrencilerden Çalışma Yapağı-2'yi önlere çevirmeleri istenir. Öğrencilere "Sevgili öğrenciler şimdi çalışma yapağının arkasındaki tabloyu açın. Tabloda her bölüm bir lise türünü belirtiyor. Hedeflenen lisenin karşısına ilinizde hedeflediğiniz lisenin adını yazın. Sonra her lisenin türünün olduğu bölümlere o lise türünün gerektirdiği yetenek, ilgi, akademik başarı düzeyini yazın. Bulmacada bulduğunuz yetenek ve ilgi türlerini burada kullanabilirsiniz." yönergesi verilir.</li> <li>5. Öğrencilere etkinliğin ikinci kısmını tamamlamaları için belirli bir süre verilir (ortalama 5 dakika). Sürenin sonunda öğrencilerin paylaşımları alınırken, tablodaki eksikliklerin ya da hataların gözden geçirilmesi için Etkinlik Bilgi Notu-2'den yararlanılarak sınıfça sağlama yapılır.</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

#### 6. Tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:

- Kendi özellikleriniz ile seçmek istediğiniz lise türünün özelliklerini eşleştirebildiniz mi? Farklılıklar var mıydı?
- Seçmek istediğiniz lise türünün özellikleri ile kendi özelliklerinizi ilişkilendirdiğinizde hangi lise türü veya türleri uygun görünüyor?
- Kendinizle ilgili farkına vardığınız yeni durumlar oldu mu?

#### 7. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra, "Sevgili öğrenciler bir mesleğe sahip olmanın ilk adımı kendi özelliklerinize uygun bir liseden mezun olmaktır. Bu etkinliğimizde kendi özelliklerimizin farkında olarak, farklı lise türlerinin gerektirdiği yetenek, ilgi ve akademik başarı düzeyi özelliklerini görmüş olduk. Kendi özelliklerinizle lise türlerinin özelliklerini ilişkilendirmeniz ve size en uygun liseyi hedefiniz yapmanız bu etkinliği amacına ulaştıracaktır." ifadeleriyle etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden kendileriyle ilgili bu etkinlik sayesinde keşfettikleri yeni durumları veya kararlarını etkileyip etkilemediğiyle ilgili duygu düşünceleri içeren birer mektup yazıp bir hafta içinde uygulayıcıya teslim etmeleri istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notu-1 ve 2'yi etkinlikten önce okumalıdır.
2. Öğrencilerden soru gelmesi hâlinde yapılacak açıklamalarda da Etkinlik Bilgi Not-1 ve 2'den yararlanmalıdır.
3. Süreyi verimli kullanmak amacıyla Çalışma Yaprığı-1'de yer alan bulmacayı tamamlayamayan öğrenciler varsa yardımcı olunur.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerinin farkına varmalarını desteklemek amacı ile öğretmen geri bildirim sunarak destek sağlayabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zeynep ALTUNCU



## Çalışma Yaprağı 1

### YETENEK / İLGİ BULMACASI

P	Y	E	Y	A	N	A	R	A	Ğ	İ	Y	D	L	S	B	İ	U	İ	N
P	O	J	Ö	C	H	F	E	N	B	İ	L	İ	M	L	E	R	İ	Ç	D
S	Ö	B	Ü	F	Ç	A	Ğ	Ş	O	F	L	Z	L	Ö	Ö	K	Ö	Y	N
V	H	F	Ü	F	U	Z	A	U	N	D	P	Ç	B	R	A	C	İ	R	R
Ç	O	S	O	S	Y	A	L	B	İ	L	İ	M	L	E	R	J	L	V	E
I	R	C	Ö	U	L	G	T	U	S	A	Y	I	S	A	L	E	S	H	Z
A	T	F	H	D	Ş	E	K	İ	L	U	Z	A	Y	Ğ	Z	E	F	Ü	V
L	C	Z	İ	R	A	A	T	T	Ü	B	İ	Ü	N	Ö	İ	Ö	Y	R	Ş
S	I	H	T	Ş	M	E	K	A	N	İ	K	Ö	S	H	Ü	U	İ	J	B
G	Ö	Z	E	L	K	O	O	R	D	İ	N	A	S	Y	O	N	U	F	M
E	K	S	U	Y	A	C	D	Ş	G	K	K	T	İ	K	N	A	G	Ş	E
E	A	C	R	T	E	F	B	Ü	D	R	Ö	V	Ö	T	V	Ğ	T	O	C
Ç	E	D	E	B	İ	Y	A	T	Ü	G	Z	K	L	S	İ	V	C	C	Ü
L	A	Ü	İ	L	G	C	B	L	G	A	Z	C	Ü	Ç	A	Z	İ	L	Ş
B	G	Ü	Z	E	L	S	A	N	A	T	L	A	R	Ş	R	İ	L	E	J
T	B	I	D	S	N	A	Y	R	I	N	T	I	A	F	C	F	T	T	H
T	B	S	O	G	Y	O	T	Ğ	E	Ç	F	Y	Ö	D	Ç	S	L	D	V
P	M	L	C	O	Y	E	T	P	I	T	C	A	H	O	O	K	P	L	İ
Ö	D	M	A	Z	Y	A	B	A	N	C	I	D	İ	L	H	G	D	S	D
I	Z	R	S	L	İ	Ö	S	S	O	S	Y	A	L	Y	A	R	D	İ	M

#### Yetenekler

- ☐ SÖZEL
- ☐ SAYISAL
- ☐ ŞEKİL UZAY
- ☐ GÖZ EL KOORDİNASYONU

#### İlgiler

- ☐ SOSYALYARDIM
- ☐ FEN BİLİMLERİ
- ☐ YABANCI DİL
- ☐ SOSYALBİLİMLER
- ☐ MEKANİK
- ☐ İKNA
- ☐ TİCARET
- ☐ AYRINTI
- ☐ EDEBİYAT
- ☐ GÜZELSANATLAR
- ☐ MÜZİK
- ☐ ZİRAAT

## Çalışma Yaprağı 2

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki tabloda farklı lise türleri ve bu liselere girmek isteyen öğrencilerde aranan/bulunması gereken yetenek, ilgi ve akademik başarı düzeyi ile ilgili bölümler bulunmaktadır. Bulmacada bulduğunuz ilgi ve yetenekleri ilişkili olan bölümlere yazınız.

*NOT: Sınıf içi paylaşımda hatalı olan kısımları öğretmeninizin verdiği bilgilere göre değiştirmeniz hatalı öğrenmenizi engelleyecektir. Lütfen dikkat ediniz.*

<p>Fen Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek:</p> <p>İlgiler:</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi:</p>	<p>Sosyal Bilimler Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek:</p> <p>İlgiler:</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi:</p>	<p>Anadolu Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek:</p> <p>İlgiler:</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi:</p>
<p>Anadolu İmam Hatip Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek:</p> <p>İlgiler:</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi:</p>	<p>Mesleki Teknik Anadolu Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek:</p> <p>İlgiler:</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi:</p>	<p>Güzel Sanatlar/Spor Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek:</p> <p>İlgiler:</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi:</p>

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

**YETENEK:** Bireyin sahip olduğu öğrenme gücü, belli bir eğitimden yararlanabilme gücüdür.<sup>2</sup> Yetenek doğuştan getirilen özelliklerin eğitim ve çevre etkisi ile geliştirilmiş kısmını ifade eder. **4 Yetenek alanı vardır;**

- 1. Sözel Yetenek:** Sözcüklerle ifade edilmiş kavramları öğrenebilme, sorunları algılayıp çözebilme ve düşünceleri doğru, açık bir biçimde anlatabilme gücünü ifade eder.
- 2. Sayısal Yetenek:** Sayılarla ifade edilen problemleri çözebilme, sayısal kavramları daha çabuk öğrenebilme ve sayılarla akıl yürütebilme gücünü gösterir.
- 3. Şekil-Uzay Yeteneği:** Şekiller arasındaki benzerlik ve farklılıkları şekillerdeki değişimin temelindeki ilkeyi algılayabilme, düzlem üzerinde çizilmiş bir cismi üç boyutlu görebilme gücünü ifade eder.
- 4. Göz-el Koordinasyonu Yeteneği:** Eller ve gözleri aynı anda koordineli şekilde hatasız kullanabilme yeteneği. Kesme, delme, araç kullanma vs.

**İLGİ:** Birey, herhangi bir zorunluluk hissetmediği ya da kendisine bir ödül vaat edilmediği halde kendiliğinden bazı faaliyetlere giriyor ve bundan mutlu oluyorsa bu bireyin o tür faaliyetlere karşı ilgisi olduğu söylenebilir.<sup>2</sup> Bireyler genel olarak yetenekli oldukları alanlara yönelik ilgi duyarlar. 12 ilgi alanı tanımlanmıştır.

**Edebiyat:** Akıcı konuşabilme, yazabilme, edebi eserleri incelemekten hoşlanma.

**Güzel Sanatlar:** Sanat eserleri ortaya çıkarır veya mevcut eserlerden keyif alma.

**Müzik:** Müzik dinlemek ve müzik ile uğraşmaktan keyif alma.

**Ticaret:** Alış-Satış yapmaya ve kar elde etmeye ilgi duyma.

**İkna:** Duygu, düşünceleri başka kişilere iletmekten, onları etkilemekten hoşlanma.

**Yabancı Dil:** Yabancı dil öğrenmek, konuşmaktan hoşlanma.

**Fen Bilimleri:** Temel bilim ilgisi Fizik, Kimya, Biyoloji gibi bilimlerin konularını oluşturan doğal olayları incelemekten hoşlanma.

**Sosyal Bilimler:** Sosyal, toplumsal olayları incelemek ve nedenlerini araştırmak, tarihi ve güncel olaylara ilgili olma.

**Mekanik:** Çeşitli alet ve makineler yapmak, işletmek ve onarmak gibi faaliyetlerden hoşlanma.

**Ayrıntı:** Bir yazı veya işin ayrıntılarıyla uğraşmaktan hoşlanma.

**Sosyal Yardım:** Yardıma muhtaç insanlara yardım etmekten hoşlanma.

**Ziraat:** Hayvan ve bitkilerin yaşayışını incelemekten, onları yetiştirip üretmekten zevk alma davranışları içerir. Bu ilgiye sahip insanlar açık havada çalışmaktan hoşlanırlar. <sup>1</sup>

### KAYNAK:

1 KUZGUN, Yıldız. (2011). Akademik Benlik Kavramı Ölçeği El Kitabı. Ankara: Nobel Yayın.

2 YEŞİLYAPRAK, Binnur. Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı Kuramdan Uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

Sevgili öğretmenim, aşağıdaki tabloda farklı lise türleri ve bu liselere girmek isteyen öğrencilerde aranan/bulunması gereken yetenek, ilgi ve akademik başarı düzeyi ile ilgili bölümler karışıklığı önlemek adına doldurulmuştur. Lütfen öğrencilere vereceğiniz geri bildirimlerle hatalarını düzeltmeleri konusunda yardımcı olunuz.

<p>Fen Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek: Sayısal Şekil -Uzay</p> <p>İlgiler: Fen Bilimleri Sosyal Yardım</p> <p>Akademik Başarı durumu Tüm akademik derslerde yüksek başarı</p>	<p>Sosyal Bilimler Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek: Sözel Sayısal</p> <p>İlgiler: Sosyal Bilim Edebiyat İş Ayrıntıları</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi: Özellikle sözel derslerde yüksek başarı</p>	<p>Anadolu Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek: Sayısal Sözel Şekil-Uzay</p> <p>İlgiler: Fen Bilimleri Sosyal Bilimler Yabancı Dil Edebiyat</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi: Sayısal ve sözel derslerde ortalamanın üstünde başarı</p>
<p>Anadolu İmam Hatip Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek: Sözel</p> <p>İlgiler: Sosyal Bilimler İkna Edebiyat Sosyal Yardım Yabancı Dil</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi: Sözel derslerde yüksek başarı</p>	<p>Mesleki Teknik Anadolu Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek: Şekil-Uzay Göz El Koordinasyonu</p> <p>İlgiler: Ziraat Mekanik Sosyal Yardım(sağlık meslek liseleri) Ticaret İkna</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi: Sözel ve sayısal derslerde ortalama başarı</p>	<p>Güzel Sanatlar/Spor Liseleri Hedeflenen Lise:</p> <p>Yetenek: Özel yetenek alanları yanında Sözel ve sayısal yetenek de önemlidir. Göz El Koordinasyonu</p> <p>İlgiler: Güzel Sanatlar Sosyal Bilimler Müzik Edebiyat</p> <p>Akademik Başarı Düzeyi: Sözel ve sayısal derslerde ortalama başarı</p>

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SEÇİM YOLCULUĞU

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Kendi özellikleriyle seçmek istediği lise türlerinin özelliklerini ilişkilendirir./26.hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 3. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan ısınma etkinliği kapsamında belirtilen şekil ders öncesinde tahtaya çizilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<p>1. Uygulayıcı tarafından “Sevgili gençler, bugün sahip olduğunuz özellikler ile hangi lise türlerinin sizler için daha uygun olabileceği konusunda farkındalık kazanmanız amacıyla bir etkinlik yapacağız.” şeklinde açıklama yapılır.</p> <p>2. İlk olarak bir ısınma etkinliği ile süreç başlatılır ve Çalışma Yaprağı-1’de yer alan bilgiler öğrenciler ile paylaşılır.</p> <p>“Bu etkinlikte (Ben-Sen ol) sıra arkadaşınız ile eşleşecek şekilde karşılıklı oturmanız gerekmektedir. Her birinizden bir not kağıdı çıkarmanızı istiyorum ve tahtaya çizmiş olduğum büyük artı işaretini kâğıtlarınıza çizmenizi ve ilgili bölümleri arkadaşınıza sorarak doldurmanızı istiyorum. Etkinliğin sonunda hem arkadaşınız kendisi hakkında farkındalık kazanmış hem de sizler onu daha iyi tanıma fırsatına sahip olmuş olacaksınız.”</p> <p>3. Gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır.</p> <p>4. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere yüksek sesle okunur ve aşağıdaki açıklama yapılır.</p> <p>“Çalışma Yaprağı-2’de yer alan Eda’nın hikâyesini dikkatlice incelemenizi istiyorum. Sizlerden şimdi Eda’nın sınıf rehber öğretmenini ya da okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmenini olarak kendinizi hayal etmenizi istiyorum. Eda’nın özelliklerini dikkate aldığınızda bilgilendirme amacıyla (tavsiye amaçlı olmadan) hangi lise türlerini araştırmasını önerirdiniz.”</p> <p>5. Gönüllü öğrencilerden Çalışma Yaprağı-2’de yer alan boşluğa ilişkin paylaşımları alınır.</p> <p>6. Paylaşımların ardından “şimdi de herkesin kendi seçmek istediği lise türü</p>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

üzerine düşünceğiz." denilerek Çalışma Yaprığı-3 dağıtılır.

7. Çalışma Yaprığı-3 gönüllü öğrenciler tarafından paylaşıldıktan sonra tartışma soruları kapsamında değerlendirilerek sürece devam edilir:

- Etkinlik sürecinde neler yaşadınız/hissettiniz?
- Bir lise türünün seçimi ile sizin özellikleriniz arasında ortak noktaların olması neden önemlidir?
- Lise türü seçiminde ilgi, yetenek, akademik başarının önemi nedir?
- Seçmeyi düşündüğünüz lise türü ile ilgi, yetenek ve akademik başarınız doğrultusunda hedeflerinize ulaşabileceğinizi düşünüyor musunuz?

8. Uygulayıcı tarafından etkinliğin sonucuna ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır: "Sevgili gençler öncelikle hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün sizlerle kendi özellikleriniz ile seçmek istediğiniz lise türünün özelliklerini ilişkilendirmeyi hedefledik. Gördüğünüz üzere yapmaktan hoşlandığınız, yetenekleriniz ile desteklediğiniz ve başarı ile sonuçlandırabildiğiniz gerçekçi hedefler sizleri tercihlerinize ulaştırabilecektir. Bunun da ilk adımı uygun bir lise türü seçmek ile başlamaktadır."

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin kendi özellikleri doğrultusunda seçmeyi istedikleri lise türlerini inceleyerek bir sonraki haftaya sunum hazırlamaları istenilebilir. Öğrencilerin hazırladıkları sunumlar için uygun bir gün ve saat belirlenerek hazırlıklarını paylaşmaları sağlanabilir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Sıra arkadaşını seçme sırasında tercih öğrenciye bırakılarak akran eşleşmesi yapılabilir.
3. Lise türleri ile ilgili öncesinde bir açıklama yapılarak öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Neşe KURT DEMİRBAŞ



## Çalışma Yaprağı 1

### ISINMA ETKİNLİĞİ

Arkadaşınız ile eşleşecek şekilde karşılıklı oturunuz. Her biriniz bir not kağıdı çıkarınız ve tahtaya çizmiş olduğum büyük artı işaretini kâğıtlarınıza çiziniz. Daha sonra ilgili bölümleri arkadaşınıza sorarak doldurunuz ve cevaplarınızı bizimle paylaşınız.

Kişisel Bilgiler	İlgi Alanlarım
Son 3 ayda beni mutlu eden olay/olaylar	Hedefim

### Eda'nın Lise Seçim Yolculuğu

Merhaba ben Eda, 8. sınıf öğrencisiyim. Yeni eğitim-öğretim döneminde yeni bir okulda bir lisede olmak düşüncesi bazen beni çok heyecanlandırıyor bazen ise kaygılandırıyor. Bugün öğretmenimin yanına lise türleri hakkında bilgi almak için gittim ancak ilk basamağın bu olmadığını söyledi.

Söylediğini anlayamadım....

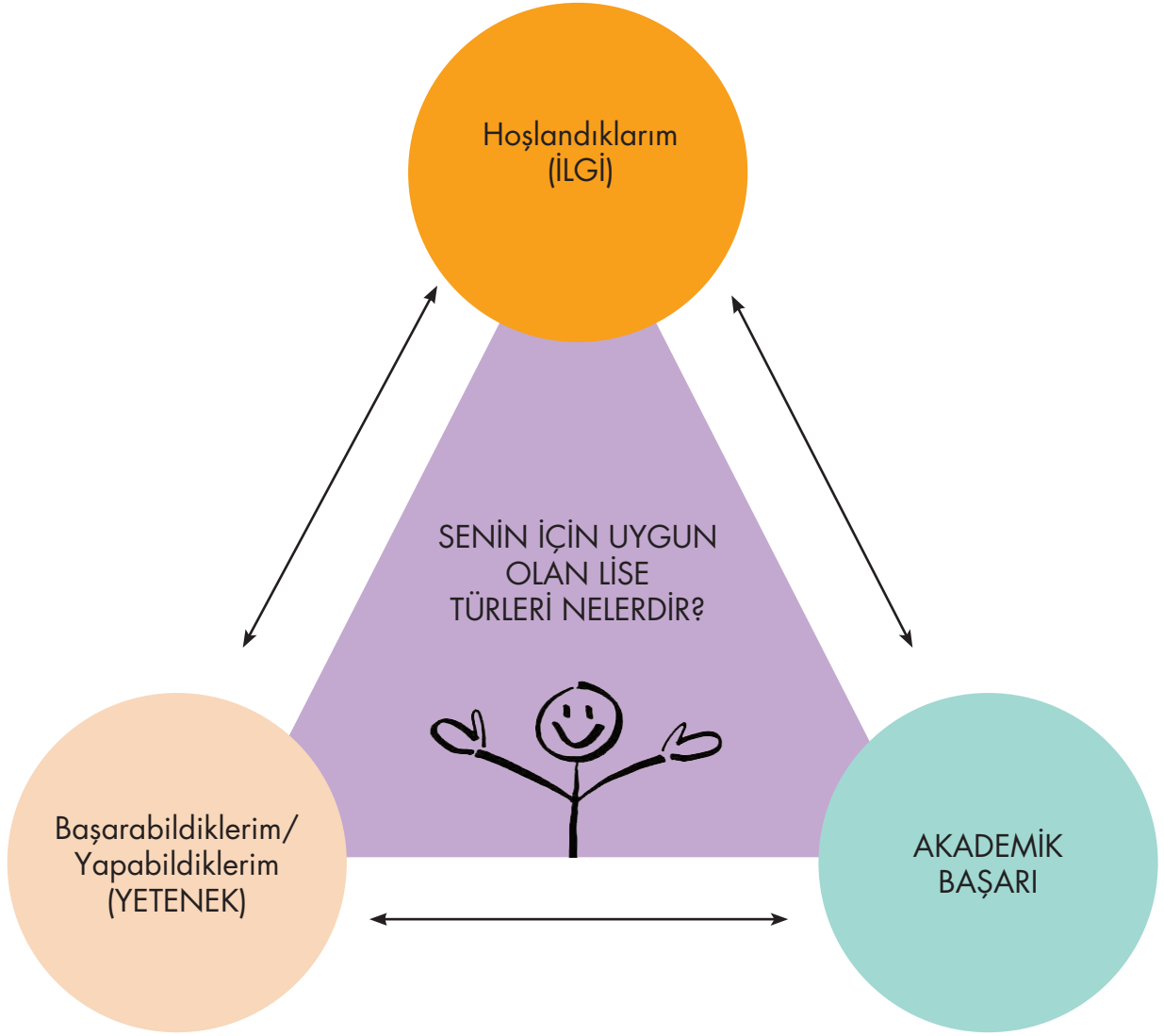
Daha sonra devam etti ve önce benim kendimi ne kadar iyi tanıdığım ile ilgili çok hoş bir sohbete daldık. Bu sohbette yer alan bazı konuşmaları sizlerle paylaşmak istiyorum.

- Öğretmen: En çok yapmaktan zevk aldığın şeyler nelerdir? İlgilerin hakkında bilgi verir misin?
- Eda: Okulda ya da evde daha doğrusu her yerde aklımda koşa koşa bulunduğum yerden çıkıp kendimi en özgür ve güçlü hissettiğim tekvando kursuna gitmek geçiyor. Oraya gittiğimde kıyafetlerimi giydiğimde kendimi huzurlu hissediyorum.
- Öğretmen: Bu sporu yapmaktan zevk aldığını görüyorum, peki bu konuda kendini başarılı veya yeterli hissediyor musun?
- Eda: Aslında hocam övünmek gibi olmasın ama Ankara ikinciliğim var. Ayrıca tekvando hocam bu konuda oldukça yetenekli olduğumu hep söylüyor doğrusu 5 yıldır gerçekten emek veriyorum.
- Öğretmen: Spor ile aranın oldukça iyi olduğunu anlıyorum. Okuldaki ders durumların hakkında bilgi verir misin?
- Eda: Aslında ortalama bir öğrenciyim. Orta düzeyde başarıya sahibim 5. ve 6. sınıfta teşekkür ile 7. sınıfta ise takdir ile geçtim. Derslerimi değerlendirdiğimde kendimi en çok sözel derslerde başarılı hissediyorum. Özellikle Sosyal Bilgiler dersi ile geçmişe dair öğrendiklerim oldukça heyecan veriyor. Sayısal dersler için pek de aynı şeyi söyleyemeyeceğim. Ödevlerimi aksatmadan yapıyorum, tekrarlarımı yapıyorum ama istediğim başarıya sahip olamıyorum. Özellikle Fen Bilgisi dersi gerçekten çok farklı düşünmeyi gerektiriyor ama ben bu yeteneğe sahip değilim.
- Öğretmen: Şimdi Eda yüksek sesle konuştuklarımızı düşündüğünde hangi lise türlerinde hem mutlu hem de daha yeterli olabileceğini düşün! Karar senin! Sana yol gösterici olması açısından ilk aşamada .....lise türlerini detaylı bir şekilde araştırmanı önerebilirim. En azından hedeflerimizi küçülterek araştırmak belki daha detaylı incelememizi sağlayabilir.

### Çalışma Yaprağı 3

Şimdi sıra sizde! Kendi Lise Seçim Yolculuğuna hoşgeldiniz...

Bu hikâyeyi oluştururken aşağıda yazılı başlıkları, özelliklerinizi detaylı düşünmelisiniz ki kendinize en uygun lise türüne ulaşabilelim!



Küçük bir hatırlatma;

- Anadolu Lisesi
- Fen lisesi
- Sosyal Bilimler Lisesi
- Mesleki ve Teknik Liseleri
- İmam Hatip Liseleri
- Spor Liseleri
- Güzel Sanatlar Lisesi

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ZORLUKLAR KARŞISINDA KARAKTER GÜÇLERİM İLE GÜÇLÜYÜM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal Alan
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmayı bilir. / 27. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprığı-1</li> <li>2. Etkinlik Bilgi Notu</li> <li>3. Torba/Kutu</li> <li>4. Makas</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprığı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li> <li>2. Öğrencilerden uygulama öncesinde etkinlikte kullanmak üzere makas getirmeleri istenir.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmayı bilmek olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-1 dağıtılır, incelemeleri ve tamamlamaları için süre verilir. Öğrenciler tarafından yazılan zorluklar öğrenciler tarafından kesilir ve bu kâğıtları öğrencilerin katlamaları istenir. Katladıkları kâğıtlar bir torbaya konulur.</li> <li>3. Öğrencilerin yazmış oldukları zorlukların bulunduğu torbadan her öğrencinin bir kâğıt seçmesi sağlanır.</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu öğrencilere dağıtılır. Yazılı olan 24 karakter gücünü okumaları istenir.</li> <li>5. Öğrencilerden hangi karakter güçlerini, seçmiş oldukları kâğıtlarda yazan zorluklar karşısında kullanabileceklerini ifade etmeleri istenir.</li> <li>6. Aşağıdaki sorular kapsamında sınıfça sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmanın önemi tartışılır, öğrencilerin düşüncelerini paylaşımları cesaretlendirilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sınavlara ilişkin yaşadığınız fizyolojik zorluklar nelerdir?</li> <li>• Sınavlara ilişkin yaşadığınız psikolojik zorluklar nelerdir?</li> <li>• Sınavlara ilişkin yaşadığınız davranışsal zorluklar nelerdir?</li> <li>• Bu zorluklar karşısında karakter güçlerinizi kullanmak size ne sağlar?</li> </ul> </li> <li>7. "Atmacanın saldırıları serçenin uçuş yeteneğini geliştirir. Hayatımızdaki sınavlar da bizleri geliştiren, karakter güçlerimizi, yeteneklerimizi ortaya çıkaran gerçeklerdir." cümlesi ile süreç sonlandırılır.</li> </ol>

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden yaşadığı bir zorluk karşısında daha önce o zorluk için kullanmadığı bir karakter gücünü kullanması istenir. Sonucunu sınıfta paylaşması sağlanır. Örneğin; sınavlarda yaşadığı kaygıyı yönetebilmesi için tedbirliklik ya da cesur olma karakter güçlerini kullanması.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Etkinlik Bilgi Notu'nun her öğrenci için çoğaltılma imkânı yoksa tahtaya yansıtılabilir.
2. Öğrencilerin kâğıtları kesme süreci zaman alacak ise üç farklı renkte post-it/yapışkanlı kâğıt kullanılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Karakter güçleri ile ilgili hikâye, görseller eklenerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Leyla Deniz UYGUR YOLÇUN

## Çalışma Yaprağı 1

Aşağıda sınavlara ilişkin yaşanabilecek zorluklara örnekler verilmiştir. Belirtilen alanlara karşılaştığınız farklı zorlukları yazınız.

### Fizyolojik Zorluklar

-Uyku problemleri  
-Yorgunluk, halsizlik, vb.  
-Kaygıya bağlı terleme,  
nefes alıp vermede zorluklar

.....

.....

.....

.....

### Psikolojik Zorluklar

-Sinirli ve gergin olmak  
-Umutsuz bir ruh hali içinde  
olmak  
-Dikkatini odaklayamama

.....

.....

.....

.....

### Davranışsal Zorluklar

-Ders çalışmayı bırakma  
-Akademik sorumluluklarını  
erteleme  
-Zamanı etkin kullanmama

.....

.....

.....

.....



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Aşağıda karakter güçleri verilmiştir. Yazılı olan 24 karakter gücünü okuyunuz.



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## GÖNÜLLÜ OLMAK GEREK

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal Alan
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım/Hafta	Toplum için gönüllü çalışmanın gerekliliğini açıklar. / 28. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kutu</li> <li>2. 5 renk kâğıt</li> <li>3. 5 adet A4 kâğıdı</li> <li>4. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>5. Çalışma Yaprağı-2</li> <li>6. Etkinlik Bilgi Notu</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 5 renk kâğıdın her birini gruptaki üye sayısı kadar bölünerek kutu içine koyulur.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1 her gruba bir hikâye gelecek şekilde kesilerek hazırlanır.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-2 grup sayısı kadar çoğaltılır.</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunur.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı tarafından bu derste toplum için gönüllü çalışmanın gerekliliği üzerinde konuşulacağı açıklanır.</li> <li>2. Toplum için gönüllü çalışmanın ne olduğu öğrencilere sorulur ve paylaşımlar alınır.</li> <li>3. Bir kutu içerisine 5 renkte, öğrenci sayısı kadar küçük kâğıtlar atılır ve öğrencilerden kutunun içinden bir kâğıt çekmesi istenir. Aynı rengi çekenler aynı grupta olacak şekilde 5 grup oluşturulur.</li> <li>4. Çalışma Yaprağı-1'den kesilerek hazırlanmış olan hikâyeler ve A4 kâğıtları her gruba bir tane olacak şekilde dağıtılır.</li> <li>5. Uygulayıcı öğrencilere "Ait olduğunuz gruplara dönünüz. Size vermiş olduğum hikâyeyi okuyarak orada yazılı olan durumla ilgili grup olarak neler yapabileceğinizi tasarlayınız ve size dağıtmış olduğum A4 kâğıdına yapabileceklerinizi yazınız." açıklamasında bulunur.</li> <li>6. Gruplardan sırası ile hikâyeyi okumaları ve yapabilecekleri ile ilgili yazdıklarını paylaşmaları istenir. Diğer gruplardaki öğrencilerden yapılabileceklerle ilgili düşüncesi olan varsa paylaşmaları istenir.</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

7. Ve süreç şu sorularla devam eder.
  - Toplum için gönüllü olarak çalışan bir birey olmak size neler hissettirdi?
  - Sizden toplumdaki sorunlara duyarsız bir insan olmanız istenseydi neler yapardınız ve hissederdiniz?
8. Çalışma Yaprağı-2 her gruba bir tane olacak şekilde dağıtılır.
9. Uygulayıcı öğrencilere *"Şimdi gruplarınıza dönünüz. Toplum için gönüllü çalışmak neden gereklidir sorusunu düşünerek cevaplarınızı ilgili kutucuklara yazınız."* açıklamasında bulunur.
10. Gruplardan paylaşımlar alınır ve eksik kalan noktalar Etkinlik Bilgi Notu'ndan faydalanılarak uygulayıcı tarafından açıklanır.
11. Toplum için gönüllü çalışmanın kişinin kendisine, topluma ve doğaya birçok olumlu etkisi olduğu ve her insanın topluma karşı duyarlı olarak gönüllü yardımları olması gerektiğinin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Gruplardan toplum için faydalı bir eylem planlamaları ve uygulayarak sınıf arkadaşları ile paylaşımları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Şeyma BAYRAM

## Çalışma Yaprağı 1

Merhaba, benim adım Mustafa. Size kısaca kendimden bahsedeyim. 26 yaşındayım. Annem, babam ve kardeşimle birlikte yaşıyorum. Uzun zamandır iş arıyorum, bulmakta zorlandım. Ancak sonunda çalışabileceğim bir iş bulabildim. Kendi emeğimle kazanmak gurur veriyor. İşimi buldum evet ama artık baş etmem gereken başka problemlerim var. Evden dışarı çıkmak, yolda yürümek, karşıdan karşıya geçmek, çalışacağım binaya girmek, merdivenlerden çıkmak... Normalde insanların kolaylıkla yapabildiği çoğu eylem benim için bir zorluk oluyor. Neden mi? Çünkü ben görme engelli bir bireyim. Bende evimden çıktığımda huzurla yürüyebilmek, yapmam gereken işleri kendim rahatça yapabilmek istiyorum.

Benim için ne yapabilirsiniz?

Eskiden, ahh eskiden. Çok güzeldi. Berrak suyu, renkli taşları, yanındaki yemyeşil ormanı ile görenlerin hayran kaldığı bir dereydim. Çeşit çeşit kuşlar uçardı üzerimde. Aileler, arkadaşlar hep yanıma gelir, piknik yapar eğlenirlerdi. Ama zamanla biraz biraz derken insanlar bütün çöplerini bırakıp gitmeye başladılar. Suyum kirlendi, kurumaya başladım. Bende, çevremde artık eskisi kadar mutlu değil. Sana bir şey daha söylemek istiyorum. Bir gün yangın çıkacak diye çok korkuyorum. Yangın çıkarsa ne olacağını hayal etmek bile istemiyorum.

Benim için ne yapabilirsiniz?

Merhaba, ben Fatma. Küçük, şirin bir köyde yaşıyorum. 8. sınıf öğrencisiyim. Köyümüzdeki arkadaşlarım ve ben okulu, dersleri, çeşit çeşit kitaplar okumayı çok seviyoruz. Okulumuzda bulunan kitapları şimdiden bitirdik. Köyümüzde kırtasiye bulunmuyor ve okul için ihtiyaçlarımızı almada, kitap almada sıkıntı çekiyoruz.

Bizim için ne yapabilirsiniz?

Dün gece bir deprem oldu. Çok şiddetli bir sarsıntıyla uykumuzdan sarsılarak uyandık. Hemen kendimizi korumaya alabileceğimiz bir yere geçtik. Sarsıntı durduğunda hızlıca dışarı çıktık. Sokaklarımızda bulunan bütün evler yıkılmış. Çevreden gelen insanların yardım çığlıkları susmuyor. Artık ne kalacak yerimiz ne de yiyeceğimiz, içeceğimiz var. Hava çok soğuk, herkes titriyor. Kısa bir süre sonra Kızılay yardıma geldi ancak buradaki bütün insanlara yetişmeleri çok zor.

Bizim için ne yapabilirsiniz?

Ben ve arkadaşlarım uzun zamandır sokakta yaşıyoruz. Bizim için her şey çok zor. Bir evi olduğunda insan kendisi için neler yapar, düşünebilir misin? İşte ben onların hiçbirini yapamıyorum. Üstelik bu da yetmezmiş gibi sürekli tehlikelerle iç içe yaşıyorum. Bizim için en zor mevsim kıştır. Geceleri çok üşürüz, donmaktan korkarız.

Bizim için ne yapabilirsiniz?

## Çalışma Yapağı 2

Aşağıda yer alan ifadeler ile ilgili düşüncelerinizi altında yer alan kutucuklara yazınız.

TOPLUM İÇİN GÖNÜLLÜ ÇALIŞMANIN		
Bireye kazandırdıkları	Topluma kazandırdıkları	Doğaya kazandırdıkları



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU <sup>1</sup>

Küçüköğlu'na (2012) göre "Topluma Hizmet Uygulamaları (THU)" kapsamında geliştirilecek projeler yoluyla çeşitli hizmetler gerçekleştirilerek sosyal ve akademik etkinliklerle öğrencilerin ufuklarının gelişmesine katkıda bulunulması, öğrencilerin kendilerine olan güvenlerinin artırılması ve grup içinde bireylerin etkin olarak çalışmalarını sağlayarak demokratik vatandaşlık bilincinin oluşmasına katkıda bulunması amaçlanmıştır.

Demokratik vatandaşlık bilincine katkı sağlayacak öğrenmeler yoluyla toplumsal sorumluluk bilinçlerini geliştirmek, hizmet öncesinde toplumun sorunlarıyla ilgilenmelerini sağlamak, bu sorunlara çözüm arama ve belirlenen sorunlara çözüm fırsatı bulabilmelerini sağlamak, özgüvenlerini geliştirmek, mesleki doyumlarını artırmak, toplumsal duyarlılık ve farkındalığını geliştirmek, iş birliği, dayanışma, etkili iletişim ve öz değerlendirme becerilerini desteklemek amaçlanmaktadır (Küçüköğlu, 2012).

Geleneksel bir okulda sosyal, duyuşsal, kariyere dönük ve akademik öğrenme alanları ilişkisiz parçalar gibi birbirinden bağımsız algılanır. Oysa hizmet ederek öğrenme yaklaşımları bu parçaları birleştirecek bir bağlam sağlar (Küçüköğlu, 2012).

Witmer ve Anderson'a (1994) göre hizmet ederek öğrenme ile bireyler sosyal ilişkilerini geliştirebilecek, duyuşsal özelliklerini fark ederek kendilerini daha yakından tanıyabileceklerdir. Sosyal ve duyuşsal gelişimin yanında toplum içerisinde alınan bu aktif rollerin kazandıracak beceriler akademik yetismeyi kolaylaştıracak ve sonucunda da bireylerin kariyer beklentilerini daha çok karşılayacak beceri ve alışkanlıklar kazandıracaktır (aktaran Küçüköğlu, 2012).

Burada yer alan bilgi notunda topluma hizmet uygulamalarının amaçları açıklanmıştır. Bu amaçlardan yola çıkılarak toplum için gönüllü çalışmanın bireye katkı sağlayabilecek faydaları açıklanabilir.

### KAYNAK:

1 Küçüköğlu, A. (2012). Öğretmen eğitiminde topluma hizmet uygulamaları deneyimsel bir öğrenme yaklaşımı. Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi, 1(4), 214-226.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## HAYAT BOYU ÖĞRENME NEDEN GEREKLİ?

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Öğrenmenin hayat boyu devam ettiğini fark eder. /29. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu</li> <li>2. 5 adet A3 boyutunda büyük kâğıt</li> <li>3. Renkli Kalem/Boya</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesi gözden geçirilir.</li> <li>2. Etkinlik Bilgi Notu grup sayısı kadar çoğaltılır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının öğrenmenin hayat boyu devam ettiğini fark etmek olduğu açıklanır.</li> <li>2. Öğrencilere "Hayat boyu öğrenmeden ne anlıyorsunuz?" ve "Öğrenme neden hayat boyu devam eder?" soruları sorulur, cevaplar alınır ve öğrencilerin söyledikleri cevaplar kısa kısa tahtaya not edilir.</li> <li>3. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:  <i>"Hayat Boyu Öğrenme, bireyin bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hayatı boyunca katıldığı her türlü öğrenme etkinliğini kapsar. Okullar ile sınırlı kalmayan; evde, işte, hayatın her alanında gerçekleşebilen; öğrenmenin yaş, sosyal, ekonomik statü ve eğitim seviyesine bakılmaksızın, herhangi bir engel olmadan sürdürülebileceğini gösteren temel kavramlardan biridir."</i> </li> <li>4. Gruplara ayırma yöntemlerinden uygun bir yöntem seçilerek sınıf 5 gruba ayrılır.</li> <li>5. Her gruba büyük boy kâğıtlar ve renkli kalem/boya dağıtılır.</li> <li>6. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir ve gruplara çalışacakları grup özellikleri söylenir.  <i>"Şimdi değişik yaş gruplarına hitap edecek "ÖĞRENME ŞENLİĞİ" düzenleyeceğiz ve bu şenliği insanlara haberdar etmek için afişler hazırlayacağız. Bu afişte yapılacak öğrenme etkinliği, kimlerin katılabileceği, nerede ve hangi tarihler arasında yapılacağına yer verilecektir. Bir afişte birden fazla da öğrenme faaliyeti olabilir."</i> </li> </ol> <p>Birinci grup: Okul öncesi  İkinci grup: İlkokul-ortaokul  Üçüncü grup: Lise-üniversite</p>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

*Dördüncü grup: Meslek üyesi/çalışan*

*Beşinci grup: Emekli veya çalışmayan bireyler.*

7. Her gruba faydalanmaları için Etkinlik Bilgi Notu dağıtılır. Çalışma için 10-15 dakika süreleri olduğu söylenir.
8. Gruplar afişlerini tamamladıktan sonra afiş seçtikleri sözcü tarafından sınıfa sunulur ve afişlerini sınıf panosuna asmaları sağlanır.
9. Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:
  - Katıldığınız ders, kurs ve faaliyetlerin veya evde gerçekleştirdiğiniz öğrenme etkinliklerinin hayat boyu öğrenme kapsamına girdiğini fark ettiniz mi? Bu öğrenme faaliyetleriniz hangileri?
  - Hayat boyu öğrenme ile kendinize hangi becerileri katmak istersiniz?

10. Süreç aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak sonlandırılır:

*"Bireyin kendini sürekli yenilemesi ve topluma uyumlu bir şekilde yaşayabilmesi, yaşam boyu eğitimle mümkündür. Çünkü eğitimden kopmuş bir bireyin toplumdan da kopma riski vardır. İnsan, hayatı boyunca öğrenmeye ve kendini geliştirmeye devam etmelidir. Öğrenme hayatın her anında ve her yerdedir."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden aile üyelerinden birinin veya tanıdıkları bir kişinin şu an gerçekleştirdiği bir öğrenme faaliyetini ve bunun o kişilere katkısını yazmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Grup çalışması sırasında akran düzenlemesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Sema EYİER

## Etkinlik Bilgi Notu

*“Öğrenmeyi bıraktığınızda, ölmeye başlarsınız!” – Albert Einstein*

İnsan, hayatı boyunca öğrenmeye ve kendini geliştirmeye devam etmelidir. Hayat Boyu Öğrenme, işte tam olarak bunun için vardır. Peki, nedir bu hayat boyu öğrenme?

Hayat Boyu Öğrenme, bireyin bilgi ve becerilerini geliştirmek amacıyla hayatı boyunca katıldığı her türlü öğrenme etkinliğini kapsar. Hayat boyu öğrenme, okullar ile sınırlı kalmayan; evde, işte, hayatın her alanında gerçekleşebilen; öğrenmenin yaş, sosyal, ekonomik statü ve eğitim seviyesine bakılmaksızın, herhangi bir engel olmadan sürdürülebileceğini gösteren temel kavramlardan biridir.

Hayat boyu öğrenme; farklı zaman ve farklı yerlerde esnek, çeşitli ve kullanılabilir yaşam boyu sürdürülecek olan öğrenme olarak tanımlanabilir. Birey; hangi yaşta olursa olsun, eğitim seviyesi ne olursa olsun hayat boyu öğrenmenin bir parçasıdır.

Eğitimin, anaokulundan başlayıp üniversite ile bitmediğini gösteren hayat boyu öğrenmede kişilerin yetenekleri, bilgileri ve yeterlilikleri farklı öğrenme teknikleriyle yaşam boyu geliştirilmeye çalışılır. Bireyler bu süreçte yeni bilgiler edinir ve yeni beceriler kazanırlar.

### **Hayat boyu öğrenmenin temel birkaç yararı şu şekilde sıralanabilir:**

- Zihni geliştirir.
- Bireylerin kendilerine saygılarını artırır.
- Daha iyi bir iş için fırsatlar yaratır.
- Sürekli değişen dünyaya ayak uydurmanıza yardımcı olur.
- Dünyadaki şeylerden haberdar olmanızı sağlar.
- Daha fazla bilgi için de açlık yaratır.

Teknoloji ve bilimin hızla gelişmesi, bireylerin eğitime ihtiyaçlarını arttırmıştır.

### **Hayat boyu öğrenme kurum ve faaliyetlere örnek:**

- Okul öncesi sınıf-okulları,
- İlkokullar,
- Ortaokullar,
- Liseler,
- Üniversite ve yüksek okullar,
- Halk eğitimi merkezleri,
- Olgunlaşma enstitüleri,
- Açık öğretim okulları,
- Kurs ve kurs dışı faaliyetleri,
- İşletmelerde mesleki eğitim faaliyetleri,
- Araştırma, geliştirme ve arşivleme işlemleri,
- Ulusal ve uluslararası tanıtım faaliyetleri,
- Tasarım, üretim ve pazarlama faaliyetleri,
- Mesleki ve teknik içerikli eğitim faaliyetleri,
- Her türlü yarışma, fuar, sergi, sempozyum, panel, proje, iş birliği belgesi, sanatsal, sosyal, kültürel ve benzeri etkinlikler,
- Uzaktan öğrenme faaliyetleri.

#### **KAYNAK:**

\*Ayvaz, K., Erişim adresi: <https://www.abprojeyonetimi.com/hayat-boyu-ogrenme-nedir/> yararlanılmıştır.

\*Milli Eğitim Bakanlığı Hayat Boyu Öğrenme Kurumları Yönetmeliği 11 Nisan 2018

\*MEGEP, 2007

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## HANGİ LİSE, GÖRÜŞÜN NE?

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimine ilişkin kararını verirken kendi görüşleri ile aile ve yakın çevresinin görüşlerini karşılaştırır./ 30.Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1'den öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

## Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Etkinliğin amacının lise türü seçimine ilişkin karar verirken kendi görüşleri ile aile ve yakın çevresinin görüşlerini karşılaştırmak olduğu öğrencilere açıklanır.
2. Öğrenciler sınıftaki oturma düzenine göre en yakın oturdukları kişilerle eşleştirilir.
3. Her öğrenciye Çalışma Yapağı-1 dağıtılır.
4. Öğrencilerden Çalışma Yapağı-1'e lise türlerine yönelik görüşlerini yazmak amacıyla eşleştirdiği kişiyle röportaj yapmaları istenir. Bir kişi muhabir olur, karşısındakinin verdiği cevapları listeler. Sonrasında diğer kişi muhabir olur ve eşleştirdiği kişinin lise türlerine ilişkin görüşlerini not alır.
5. Aşağıdaki tartışma soruları cevaplanarak etkinlik devam ettirilir:
  - Kendi görüşlerinizle diğerlerinin görüşlerini karşılaştırırken neler fark ettiniz?
  - Hangi lise türüne ilişkin görüşleriniz aileniz ve/veya yakın çevrenizle uyumlu?
  - Hangi lise türüne ilişkin görüşleriniz aileniz ve/veya yakın çevrenizle uyumlu değil?
  - Uyumlu olma durumu hakkında ne düşünüyorsunuz?
  - Uyumlu olmama durumu hakkında ne düşünüyorsunuz?
6. Tartışma sorularından alınan cevaplar özetlenerek etkinlik sonlandırılır:
 

"Sevgili öğrenciler, bu etkinlikle fark ettiğiniz gibi sizin, ailenizin ve yakın çevrenizin lise türlerine yönelik görüşleri farklılık gösterebilir. Sizin tercihinizde

### Süreç (Uygulama Basamakları):

olmayacak lise türlerini size uygun bulabilirler. O lise türüne yerleşmenin sizin için daha uygun olacağını düşünebilirler. Bazı tür liseleri çevrenizdekiler (arkadaşlarınız gibi) ve aileniz size daha uygun görebilirler. Sizinle onlar arasında uyumsuzluklar olabilir. Bununla birlikte lise tercihi yapmadan önce ailenizin ve yakın çevrenizin görüşlerini de almanız önemlidir.”

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin aile bireyleriyle ve yakın çevrelerinden belirledikleri bir kişi ile lise türlerine ilişkin görüşleri hakkında kendi hazırladıkları sorular eşliğinde röportaj yapmaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. İkili eşleşmede boş kalan öğrenci olması durumunda bu öğrenci başka bir grubun yanına alınabilir.
2. Eşleşmek istemeyen öğrenci etkinliği bireysel olarak da gerçekleştirebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Öğrencinin tercihi doğrultusunda akran eşleşmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.
4. Kazanımın değerlendirilmesi için soruların hazırlanmasında öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Seda ALTINOK KALKAN



## Çalışma Yaprağı 1

İsim:

Sınıf:

Muhabir:

# HANGİ LİSE GÖRÜŞÜN NE?

Aşağıdaki lise türlerinden tercih etmek istediğiniz üç tanesine yönelik kendi görüşlerinizi, ailenizin görüşlerini ve yakın çevrenizdeki kişilerin görüşlerini yazınız. Yazdığınız lise türlerinin yanına (+) koyunuz.



- \*FEN LİSELERİ
- \*AÇIK ÖĞRETİM LİSESİ
- \*SOSYAL BİLİMLER LİSELERİ
- \*ÖZEL YABANCI LİSELER
- \*MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
- \*GÜZEL SANATLAR VE SPOR LİSELERİ
- \*İMAM HATİP LİSELERİ
- \*MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ
- \*ÖZEL LİSELER
- \*ANADOLU LİSELERİ

BEN



AİLEM



YAKIN  
ÇEVREM



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARAR VERME SÜRECİM

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimine ilişkin kararını verirken kendi görüşleri ile aile ve yakın çevresinin görüşlerini karşılaştırır. / 31. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1'den öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

## Süreç (Uygulama Basamakları):

1. Öğrencilere şu açıklama yapılarak etkinliğe başlanır:

*"Sevgili öğrenciler, daha önceki haftalarda da konuştuğumuz gibi lise türü kararımızı verebilmek için birçok değişkeni ele almamız gerekiyor. Hatırlarsanız sizlerle bir yandan ilgi, yetenek gibi kişisel özelliklerimizi konuşurken bir yandan da lise türleri hakkında konuşmuştuk. Bu hafta da yine lise türü seçimimizi etkileyecek başka bir konu üzerinde duracağız."*

2. Sonrasında öğrencilere şu sorular yöneltilir:

- Daha önce ailenizle lise türü seçiminiz hakkında konuştunuz mu?
- Aileniz dışındaki yakın çevrenizle lise türü seçiminiz hakkında konuştunuz mu?
- Bu konuşmalar size neler kazandırdı?
- Daha önce dikkate almayıp bu konuşmalar sonucunda dikkate aldığınız bir nokta oldu mu?
- Bu konuşmalarınız sizin düşüncelerinizi etkiledi mi?

3. Daha sonra her öğrenciye Çalışma Yapağı-1 dağıtılarak aşağıdaki yönerge okunur.

*"Çalışma yapağında yer alan ifadelerden sizin için önemli olan maddelerde kendim sütununu, aileniz ve yakın çevreniz için önemli olan maddelerde aile ve yakın çevrem için olan sütunu işaretleyiniz. Eğer her iki taraf için de önemliyse ikisini de işaretleyebilirsiniz."*

4. Çalışma Yapağı-1'in doldurulmasının ardından öğrencilerin verdiği cevapları incelemeleri ve üzerine düşünmeleri istenir.

### Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Daha sonra öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Lise türü seçimine karar verirken sizin seçiminizle aileniz ve yakın çevrenizin seçimlerinin hangi konularda aynı olduğunu fark ettiniz?
- Lise türü seçimine karar verirken sizin seçiminizle aileniz ve yakın çevrenizdeki kişilerin seçimlerinin hangi konularda farklı olduğunu fark ettiniz?
- Kendiniz ya da aileniz ve yakın çevreniz için liste dışında eklemeleriniz oldu mu?

6. Gönüllü öğrencilerden cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Aileniz ve yakın çevrenizin istekleri ve beklentileri bazen sizinkilerden farklı olabilir. Bu durum lise türü seçiminiz için de geçerli olabilir ve aile ve yakın çevrenizden farklı görüşler alabilirsiniz. Bu görüşler kimi zaman sizin daha önce fark etmediğiniz bir noktayı fark etmenizi sağlayabileceği gibi bazen de sizin özelliklerinize uygun olmayan bir lise türü üzerinde yoğunlaşabilir. Seçeceğiniz lise türüne karar verirken ne tamamen kendi görüşlerinize odaklanmak ne de tamamen aile ve yakın çevrenizin isteklerini yerine getirmek uygun bir yol olmayabilir. Bu nedenle en uygun olan yöntem ailenizin, yakın çevrenizin ve kendinizin görüşlerini ortak değerlendirmeniz ve kendi süzgecinizden geçirerek karar vermeniz olacaktır."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Çalışma yaprağını eve götürerek ailelerine doldurtmaları ve kendi doldurdukları ile karşılaştırmaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Havva BAŞKÖY

## Çalışma Yaprağı 1<sup>1</sup>

		Kendime göre	Aileme ve yakın çevreme göre
1	Seçeceğim lise türünün geçmiş yıllardaki üniversiteyi kazandırma oranları önemlidir.		
2	Seçeceğim lise türünün sosyal faaliyetler bakımından ne kadar aktif olduğu önemlidir.		
3	Seçeceğim lise türünün yabancı dilimi geliştirmesi önemlidir.		
4	Seçeceğim lise türünün yurt içi ve yurt dışındaki üniversiteler ile bağlantısı olup olmadığı önemlidir.		
5	Seçeceğim lise türünün ilgi, yetenek ve değerlerime uygun olması önemlidir.		
6	Seçeceğim lise türünün sosyal çevresi ve güvenliği önemlidir.		
7	Seçeceğim lise türünün servis olanaklarının olması önemlidir.		
8	Seçeceğim lise türünün temizlik ve sağlık hizmetlerini sağlaması önemlidir.		
9	Seçeceğim lise türünü arkadaşlarımin da seçmesi önemlidir.		
10	Seçeceğim lise türünün evime yakın olması önemlidir.		
11	Seçeceğim lise türünün yurt olanakları sağlıyor olması önemlidir.		
12	Seçeceğim lise türünün yaşadığım şehirde olması önemlidir.		
13	Seçeceğim lise türünün uygulama (staj) olanakları önemlidir.		

Listedeki maddeler dışında lise türü seçiminiz sırasında önem verdiğiniz diğer noktalar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Listedeki maddeler dışında lise türü seçiminiz sırasında aile ve yakın çevrenizin önem verdiği diğer noktalar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

KAYNAK:

1 0-18 Yaş Aile Eğitimi Programı'ndan uyarlanmıştır.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARARINI VER, SEÇİMİNİ YAP

Gelişim Alanı	Kariyer Gelişimi
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimi yaparken karar verme becerisini kullanır. / 32. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1 2. Çalışma Yapağı-2 3. Çalışma Yapağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yapağı-1 ve Çalışma Yapağı-2 öğrenci sayısı kadar arkalı önlü çoğaltılır. 2. Çalışma Yapağı-3 öğrenci sayısı kadar arkalı önlü (A4 kâğıdının her iki yönünde de olacak şekilde) çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Etkinliğin amacının lise türü seçimi yaparken karar verme becerisini kullanmak olduğu açıklanır.</li> <li>Öğrencilere; "Sevgili öğrenciler, sizin de bildiğiniz gibi günlük hayatta sadece kariyer gelişimimiz ile ilgili değil birçok durumla ilgili karar verme becerilerimizi kullanmaktayız. Sizlerden en son karar vermiş olduğunuz durumu düşünmenizi ve kararınızı nasıl verdiğinizi sınıf arkadaşlarınızla paylaşmanızı istiyorum." yönergesi verilir.</li> <li>Öğrenciler paylaşımda bulunmaları için cesaretlendirilir ve birkaç öğrencinin paylaşımda bulunması sağlanır.</li> <li>Öğrencilere şu yönerge verilir: "İçinizden bazıları en son kararını nasıl verdiğini ifade etti ve diğerleriniz ise vermiş olduğu kararı nasıl verdiğini düşündü. Şimdi de karar verme becerilerinizi nasıl kullanıyor olduğunuzu bir etkinlikle gözden geçirelim. Bunun için sizlere dağıtılacak olan Çalışma Yapağı-1'i inceleyerek, bir bisiklet alacağınızı hayal etmenizi istiyorum. Alacağınız bisiklet ile ilgili karar vermeniz gerekmektedir. Bunun için de sizlere yardımcı olabilmesi açısından Çalışma Yapağı-1'in arka sayfasında yer alan Çalışma Yapağı-2 oluşturulmuştur. Ayrıca sizlere Çalışma Yapağı-3'te dağıtılacaktır. Karar verme beceri süreçlerinizin işleyişini Çalışma Yapağı-2'den faydalanarak Çalışma Yapağı-3 üzerinde yazınız. Çalışma Yapağı 3'ün sadece tek yüzünü kullanınız. En son vermiş olduğunuz kararı da yine Çalışma Yapağı-1'deki bisikletlerin yanındaki kutucuğu işaretleyerek belirtiniz. Bunun için toplam süreniz 10 dakikadır."</li> </ol>



### Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır.
6. Verilen süre boyunca öğrencilerin bireysel çalışma becerileri gözlemlenir. Süre bitiminde öğrenciler paylaşımda bulunmaları için cesaretlendirilir, paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilerin paylaşımda bulunmaları sağlanır.
7. Yapılan paylaşımların ardından öğrencilere hangi tür bisiklet almaya karar verme süreçlerinde kullandıkları becerilerin, farklı karar verme süreçlerinde de kullanılabileceği vurgulanabilir. Seçmeyi düşündükleri lise türünü belirleme sürecinde de benzer mekanizmaların kullanılabileceği; ancak buradaki karar verme süreçlerinde karar verilecek durumun önemi ve kararın sonuçlarının bireyin yaşamındaki etkilerinin farklı olabileceği vurgulanır. Öğrencilere lise türü seçiminin bu yıl vermeleri gereken önemli kararlardan birisi olduğu hatırlatılır.
8. Öğrencilere *“Az önce karar verme becerilerinizi etkin bir şekilde kullanmaya çalıştınız, peki bir lise türü seçerken neleri göz önünde bulundurarak karar vermeye çalışırsınız?”* sorusu yöneltilir.
9. Öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır ve öğrencilere şu yönerge verilir: *“Lise türü seçimi yaparken göz önünde bulunduracağınız bazı şeyleri ifade ettiniz. Bu durumu da bir etkinlikle gözden geçirmek yararlı olabilir. Bunun için hem bugün konuştuklarımızı, hem daha önceki zamanlarda öğrenmiş olduğunuz birçok şeyi dikkate alarak hareket etmenizin önemli olduğunu unutmayınız. Sizlere önceki etkinlikte dağıtılmış olan Çalışma Yaprağı-3’ün kullanmadığınız yüzünü çeviriniz ve ne tür bir lise seçimi yapacağınıza dair karar verme sürecinizi tamamlayınız. Bu etkinlik için süreniz 10 dakikadır.”*
10. Süre bitiminde öğrenciler paylaşımda bulunmaları için cesaretlendirilir. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
11. Etkinlik tartışma soruları kapsamında sürdürülür:
  - Bisiklet alma kararı verirken ve lise türü ile ilgili kararı verirken neler hissettiniz?
  - Bu etkinlikle neler kazandığınızı düşünüyorsunuz?
  - Bugün kullanmış olduğunuz karar verme becerilerinin yaz döneminde lise tercihleri sürecinde ne gibi etkileri olacağını düşünüyorsunuz?
12. Tartışma sorularının cevaplanmasının ardından etkinlik, uygulayıcının şu cümlesi ile sonlandırılır: *“Sevgili öğrenciler, karar verme becerilerimizi ne kadar doğru bir şekilde kullanabilirsek lise türü seçimi ve hayatımızdaki birçok seçimde daha isabetli kararlar verebiliriz.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir sonraki haftaya kadar kendileri için belirledikleri lise türleri ile ilgili daha detaylı bir araştırma yapmaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;







1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yaprağında yer alan bisiklet, öğrencinin tercihi doğrultusunda başka bir nesne ile değiştirilerek içerik farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

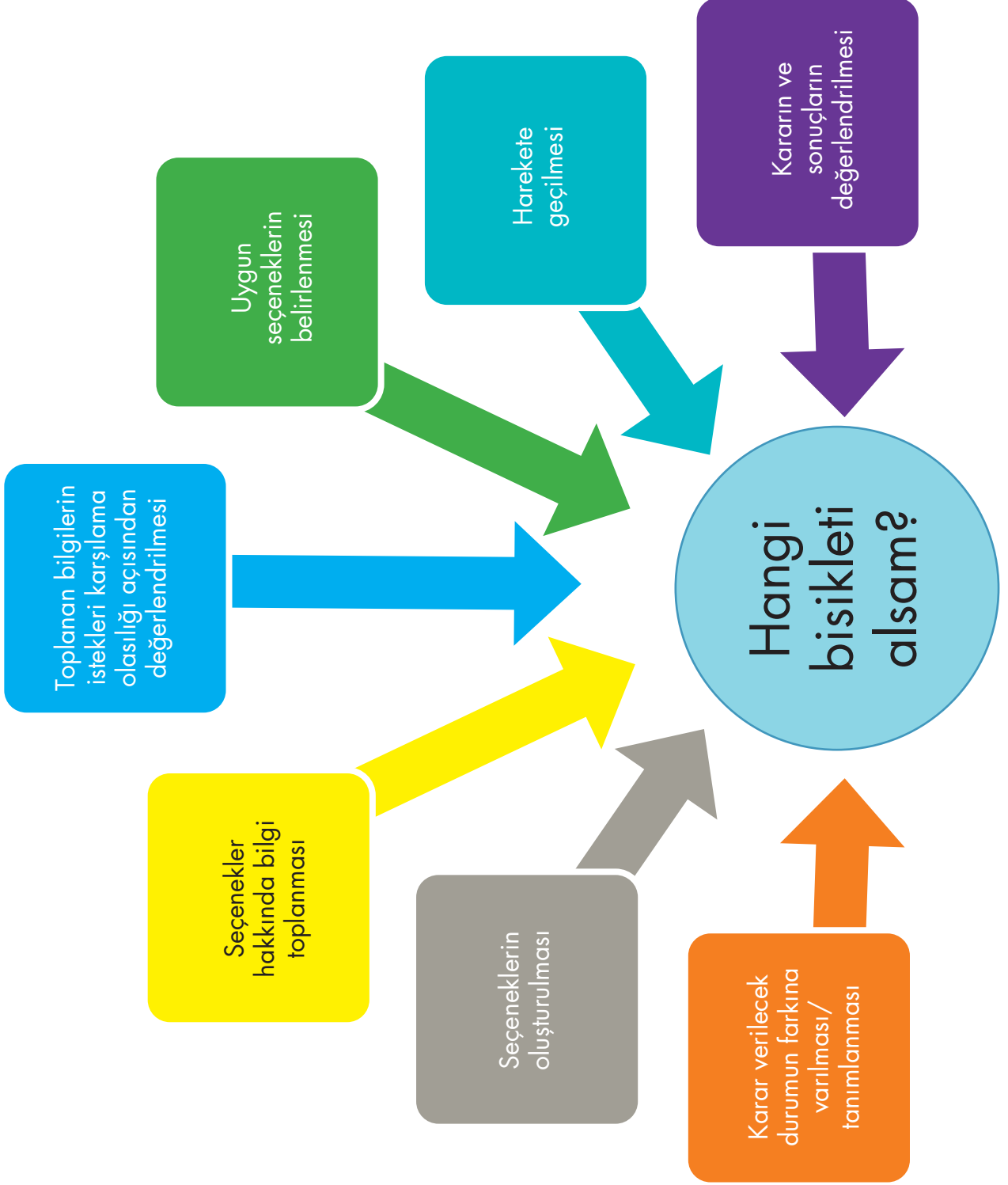
Zeynep TÜRKOĞLU MUTLU



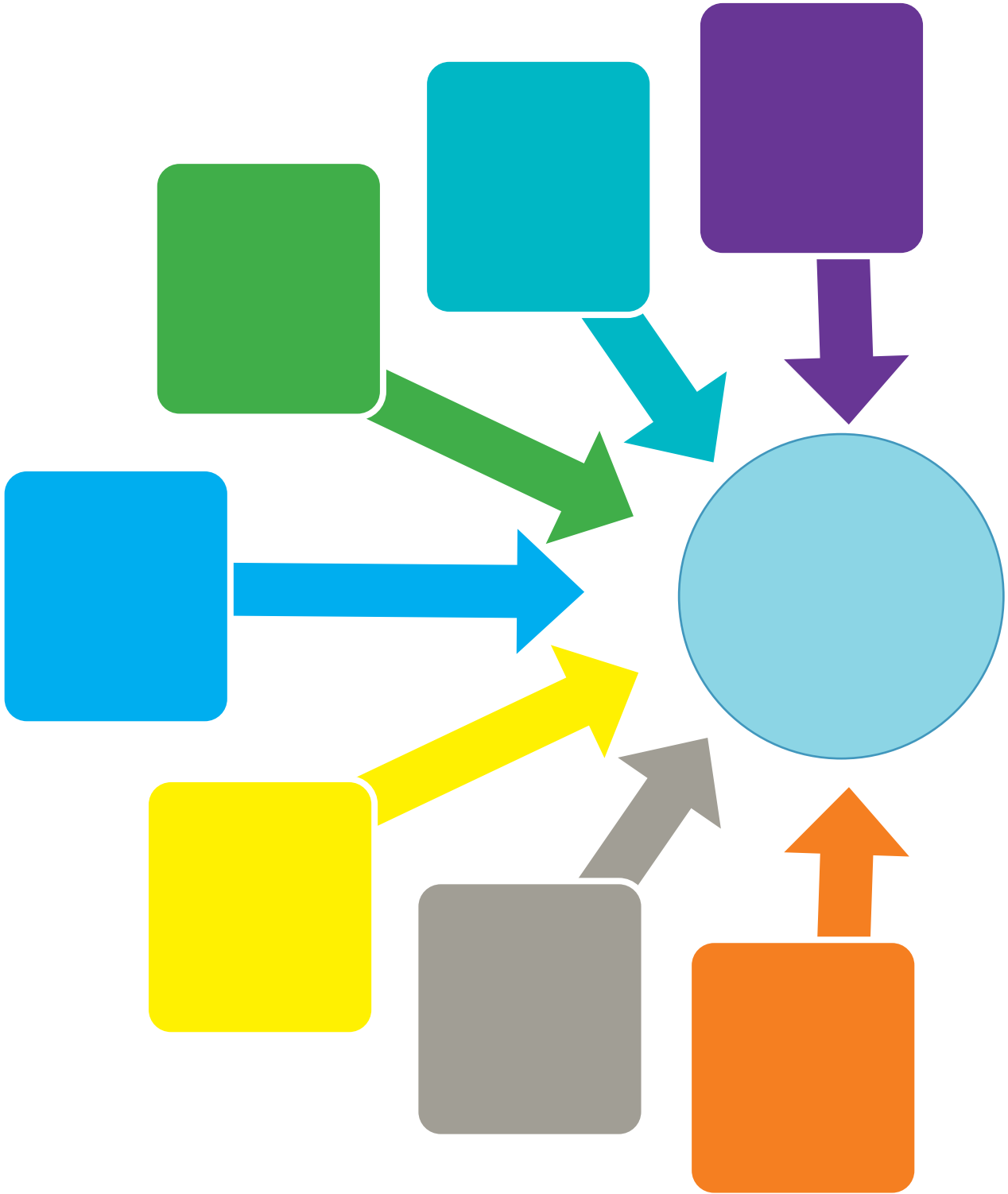
## Çalışma Yaprağı 1

	( )	<b>Dağ Bisikleti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geniş ve kalın tekerlekliidir.</li><li>• Kalın tekerlekleri biraz daha fazla çaba sarf etmenizi gerektirir.</li></ul>
	( )	<b>Yarış Bisikleti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• İnce tekerlekli ve hafiftir.</li><li>• Az performansla daha hızlı ve daha uzun yol gitmeniz mümkündür.</li></ul>
	( )	<b>Katlanır Bisiklet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Katlanıp yanınızda taşımaya elverişlidir.</li><li>• Acemiler için kullanımı ve alışması zaman almaktadır.</li></ul>
	( )	<b>Tandem Bisiklet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• İki kişi aynı bisiklet üzerinde pedal çevirebilir.</li><li>• Tur bisikleti olarak tasarlanmıştır.</li></ul>
	( )	<b>Şehir Bisikleti:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dik ve konforlu bir oturuş pozisyonuna sahiptir.</li><li>• Arkasında sele önünde ise sepet bulunmaktadır.</li></ul>
	( )	<b>Elektrikli Bisiklet:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Şarj edilerek doldurulan bir bataryanın sağladığı enerji ile hareket ettirilir.</li><li>• Bazı modellerinin pedalla kullanma seçeneği de vardır.</li></ul>

## Çalışma Yaprağı 2



### Çalışma Yaprığı 3



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARAR TERAZİSİ

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimi yaparken karar verme becerisini kullanır/33. Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1 2. Çalışma Yaprığı-2 3. Kırmızı-Yeşil boya kalemleri
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprığı-2 arkalı önlü olacak şekilde sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının lise türü seçimi yaparken karar verme becerilerini kullanmak olduğu açıklanarak süreç başlatılır.</li> <li>2. Çalışma Yaprığı-1 ve Çalışma Yaprığı-2 öğrencilere dağıtılır.</li> <li>3. Aşağıdaki yönerge öğrenciler ile paylaşılır;  <p><i>"Sizlere dağıttığım Çalışma Yaprığı-1'i incelediğinizde karar verme basamakları formunu göreceksiniz. Bu basamakların birçoğu sizin için oldukça net ve o kısımları doldurmak zor olmayacaktır. Ancak seçenek oluşturma ve oluşturulan seçenekleri kendi isteklerinizle karşılaştırma adımı belirsizlikler yaşayabilirsiniz. Bugünkü etkinliğimiz bu adımdaki belirsizlikleri ortadan kaldırmaya yönelik bir etkinlik. Bunun için Çalışma Yaprığı-2'yi kullanmanız gerekiyor. Çalışma Yaprığı-2'de sol grupta yer alan terazilerin her biri ayrı bir lise türünü değerlendirmek için hazırlanmıştır. Lise türlerinin sizin isteklerinizle örtüşen özelliklerini yeşil kefeye sizin isteklerinizle ters düşen özelliklerini ise kırmızı kefeye yazın. Bütün seçenekler için bu işlemi yaptıktan sonra çalışma yaprağının sağ tarafında bulunan terazilerin ağır basan kefelerini uygun renge boyayınız. Eğer yeşil kefeniz ağır basıyorsa o lise türü sizin için uygun seçeneklerden biridir. Çalışma Yaprığı-2'yi doldurduktan sonra Çalışma Yaprığı-1'de kalan adımları tamamlayınız."</i></p> </li> <li>4. Öğrencilere çalışma yapraklarını doldurmaları için yeterli süre verilir. Gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır.</li> <li>5. Süreç aşağıda yer alan tartışma soruları ile devam ettirilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Çalışma Yaprığı-1'i doldururken zorlandığınız bir adım oldu mu?</li> <li>• Çalışma Yaprığı-2'yi doldururken sizi şaşırtan bir durum ortaya çıktı mı?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Lise türü seçimi ile ilgili kendinizi hazır hissediyor musunuz?

6. Süreç aşağıdaki açıklamalar yapılarak sonlandırılır.

*"Karar vermek hayatımızın çok önemli bir parçasıdır, her gün onlarca karar vermek durumunda kalırız. Günlük hayatta her kararımızı bu kadar düşünmemiz ve üzerinde böyle çalışmamız mümkün değildir. Ancak şu aşamada lise türü seçimi, ilerleyen aşamada meslek seçimi gibi seçimler hayatımızı önemli ölçüde etkileyen seçimlerdir. Bu nedenle bu seçimleri yaparken derinlemesine düşünmek, seçenekleri iyi araştırmak ve akılcı kararlar vermek çok önemlidir. Burada geliştirmiş olduğunuz karar verme becerileri sizlere bu seçimde ve ilerleyen yıllarda karşılaştığınız karar verme durumlarında fayda sağlayacaktır. Etkinliğe katıldığınız için teşekkür ederim."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

-

### Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin Çalışma Yaprığı-2'deki bölümleri bütün lise türleri için doldurmaları zorunlu değildir. Uygulama esnasında öğrencilere hatırlatınız.
2. Renkli çıktı alma imkânınız yoksa Çalışma Yaprığı-2'de sol bölümde yer alan terazileri boya kalemle ile renklendirebilirsiniz.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Şaduman AYHAN

## Çalışma Yaprağı 1<sup>1</sup>

Karar Verilecek  
Durumun  
Farkına  
Varılması/  
Tanımlanması

Seçeneklerin  
Oluşturulması  
Sizin  
ilgilendiğiniz lise  
türleri hangileri?  
(Çalışma Yaprağı  
2’de yalnızca  
ilgilendiğiniz  
lise türü ile  
ilgili alanları  
doldurunuz.)

Seçenekler  
Hakkında Bilgi  
Toplanması  
Daha önce  
yapılan  
etkinliklerde  
bahsedilen  
özellikleri  
hatırlayınız.

Toplanan  
Bilgilerin İstekleri  
Karşılama  
Açısından  
Değerlendirilmesi  
Çalışma Yaprağı  
2’yi kullanınız.

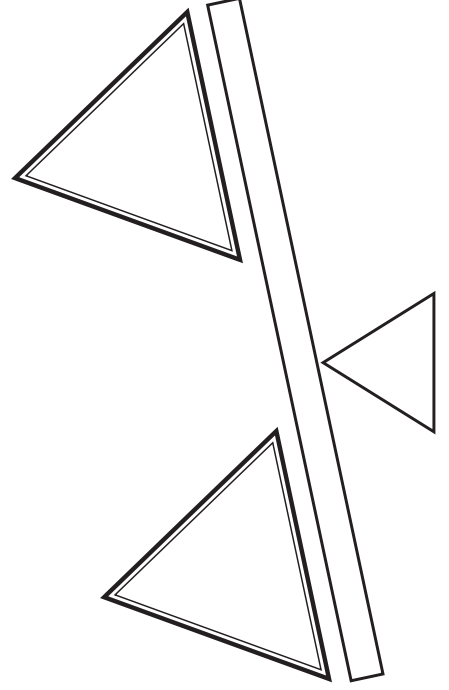
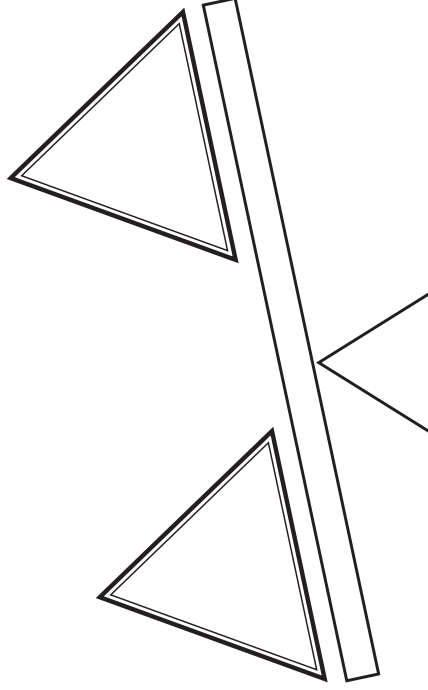
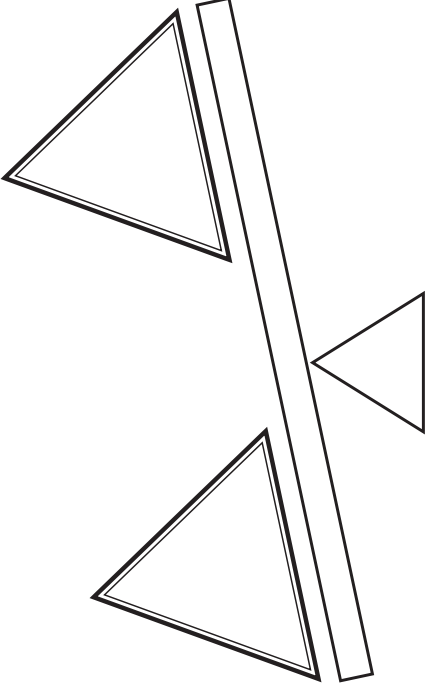
Uygun  
Seçeneğin  
Belirlenmesi  
Çalışma Yaprağı  
2’den elde  
ettiğiniz sonuçları  
buraya listeleyin.

Harekete  
Geçilmesi  
Belirlediğiniz  
uygun seçeneği  
uygulamaya  
koymak için neler  
yapabilirsiniz?

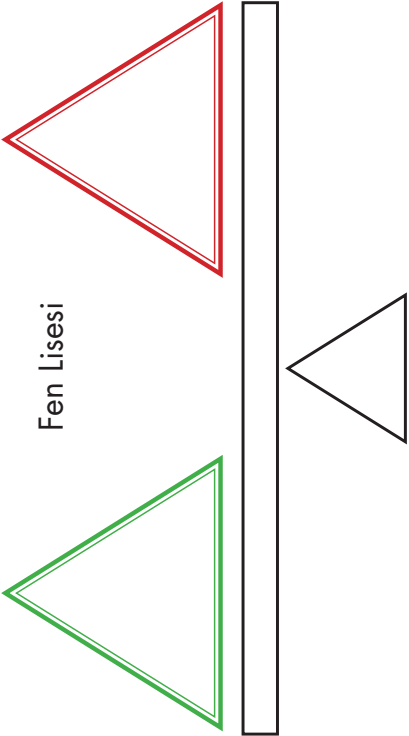
Kararın ve  
Sonuçlarının  
Değerlendirilmesi  
Bundan tam bir  
yıl sonrası hayal  
edin. Lisede ilk  
yılınız bitmek  
üzere, verdiğiniz  
kararla ilgili neler  
hissediyorsunuz?



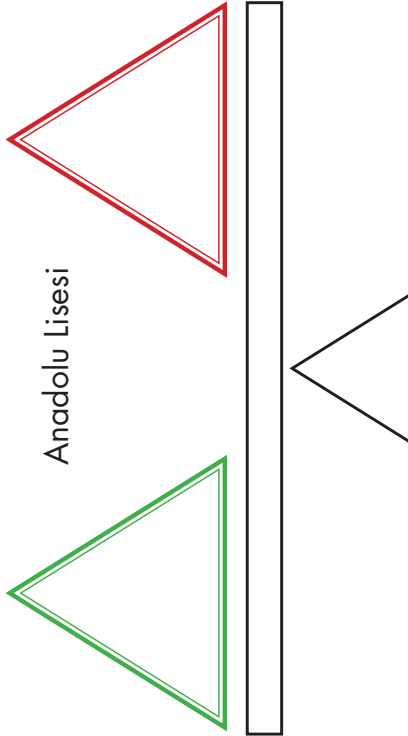
## Çalışma Yaprağı 2



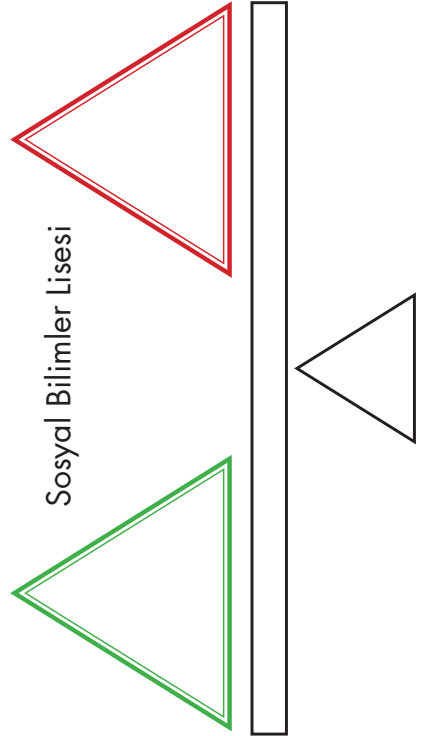
Fen Lisesi



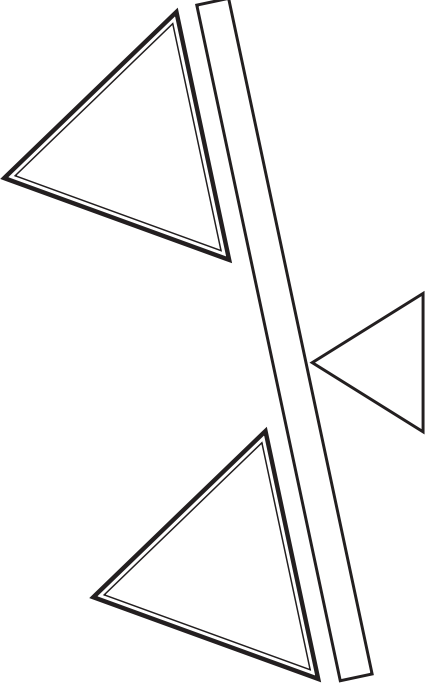
Anadolu Lisesi



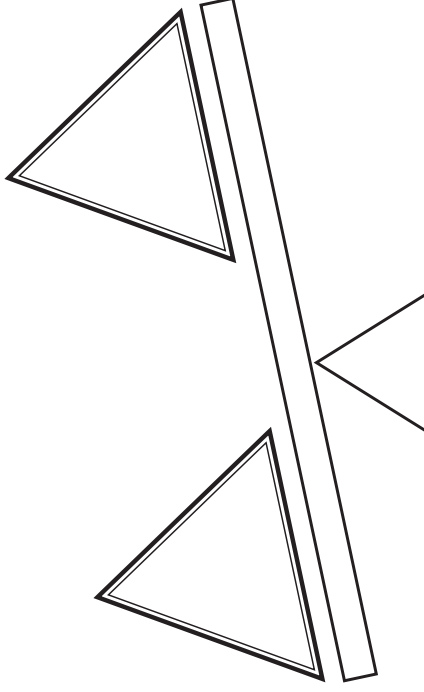
Sosyal Bilimler Lisesi



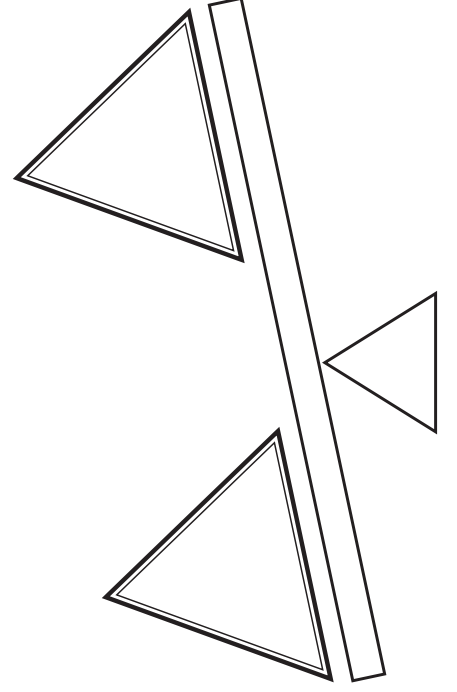
### Çalışma Yapağı 3



Mesleki ve Teknik  
Anadolu Lisesi



Anadolu İmam Hatip  
Lisesi



Güzel Sanatlar / Spor  
Lisesi

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## EMİN MİSİNİZ? SON KARARINIZ MI?

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türüne ilişkin kararını tekrar değerlendirir. / 34.Hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar arkalı önlü çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Etkinliğin amacının öğrencilerin lise türüne ilişkin kararlarını tekrar değerlendirmeleri olduğu açıklanır.</li> <li>Etkinlik Bilgi Notu'nda yer alan gözünde canlandırma egzersizi sakın ve dinlendirici bir sesle, yavaş ve anlaşılır şekilde öğrencilere okunur.</li> <li>Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. <ul style="list-style-type: none"> <li>Kendinizi hangi lisede hayal ettiniz?</li> <li>Hayalinizdeki lise türü gitmeyi istediğiniz bir lise türü müydü? Yoksa başka bir lise türünde miydiniz?</li> <li>Hayalinizdeki lisede olmaktan mutlu muydunuz?</li> </ul> </li> <li>Öğrencilere "Sevgili öğrenciler kendi özelliklerinizi fark etme, lise türleri hakkında bilgilenme ve seçmek istediğiniz lise türüne karar verme amacıyla yıl boyunca etkinlikler gerçekleştirdik. Şimdi ise kararınızı/seçiminizi tekrar değerlendirebilmek için hepimize bir çalışma yaprağı dağıtacağım. Bunları içtenlikle doldurmanız geleceğinize ilişkin verdiğiniz bu kararı daha sağlıklı değerlendirebilmenizi sağlayacaktır." denerek Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.</li> <li>Çalışma Yaprağı-1'i doldurduktan sonra öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdiğiniz lise türü kararını değerlendirdikten sonra kararınızda bir farklılık oldu mu?</li> <li>Kararınız hakkında emin olabilmek veya emin olamamak size nasıl hissettirdi?</li> <li>Lise türü kararından emin değilseniz, kararınızı netleştirmek için neler yapabilirsiniz?</li> </ul> </li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Sorularla ilgili gönüllü öğrencilerden paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki ifadelerle etkinlik sonlandırılır:

*"Bugün sizlerle lise türü hakkında verdiğiniz veya netleştirme aşamasında olduğunuz kararınızı tekrar değerlendirme çalışması yaptık. Aranızda kararını henüz netleştiremeyenler olabileceği gibi son kararını verenler de bulunabilir. Gitmek istediğiniz lise türüne karar vermek kariyer yolculuğunda atılan önemli adımlardan biridir. Bu nedenle karar vermek kadar, onu yeniden değerlendirmek, gerekirse değiştirmek sizin yararınıza olacaktır. Umarım tüm kararlarınız olumlu sonuçlar verir. Katılımınız için teşekkürler."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

-

### Uygulayıcıya Not:

1. Gözünde canlandırma egzersizi sırasında fonda rahatsız etmeyecek enstrümantal bir müzik kullanılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zeynep ALTUNCU

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

*"Sevgili öğrenciler şimdi sizinle bir hayal etme alıştırması yapacağız. Arkanıza yaslanın rahatça oturun gözlerinizi kapatın, 3 kez derin derin ve yavaş yavaş nefes alın.*

*Şimdi kendinizi liseye gideceğiniz ilk günde hayal edin. Sabah uyandınız. Elinizi, yüzünüzü yıkadınız. Dişinizi fırçaldınız. Okul üniformanızı giyiyorsunuz. Kahvaltınızı yapıp evden okula gitmek için çıktınız.*

*Derin derin ve yavaş yavaş nefes alıp vermeye devam edin...*

*Okula vardınız. Sınıfınızdasınız. Arkadaşlarınızla selamlaştınız. Ders zili çaldı ve öğretmen sınıfa geldi. Bütün gün okulda olacaksınız. Birinci ders bitti. Teneffüse çıktınız. Arkadaşlarınızla sohbet ediyorsunuz.*

*Zil çaldı, ikinci ders başladı, öğretmen sınıfta ders anlatıyor...*

*İkinci ders bitti ... Teneffüstedesiniz...*

*Dersler ve teneffüsler birbirini takip edecek böyle.. Bir süre nefes alıp verirken o gün hangi dersleriniz olduğunu, öğretmenlerinizi, teneffüslerde neler yaptığınızı, lise arkadaşlarınızı düşünmenizi istiyorum..*

*Hem düşünün.. Hem de derin derin ve yavaş yavaş nefes almaya devam edin...*

*Gün boyu okuldaydınız. Son dersin bitiş zili çaldı. Okuldan eve dönüş başladı. Aklınızda öğretmenlerinizin verdiği ödevler var..*

*Eve vardınız.. Ödevlerinizi yapıyorsunuz..*

*Ailenizle vakit geçiriyorsunuz.*

*Ve uykunuz geldi... Yatağınıza uzandınız. Ertesi gün lisede arkadaşlarınızla neler yapacağınızı, hangi dersleriniz olduğunu düşünüyorsunuz. Mutlusunuz.*

*Derin derin ve yavaş yavaş nefes alıp vermeye devam edin...*

*Bir kez daha... derin derin ve yavaş yavaş...*

*Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.*

**Not:** Metin sakın bir ses tonu ile yavaş yavaş okunmalıdır. Tüm okuma bittiğinde 1 dakika öğrencilere düşünmeleri ve hatırlamaları için süre verin. Sonra etkinlik sürecindeki sorulara geçebilirsiniz.

## Çalışma Yaprağı 1

Sevgili öğrenciler seçmeye karar verdiğiniz/seçmek istediğiniz lise türü hakkında soruları cevaplayınız. Tüm sorulara içtenlikle dürüst cevap vermeniz önemlidir.

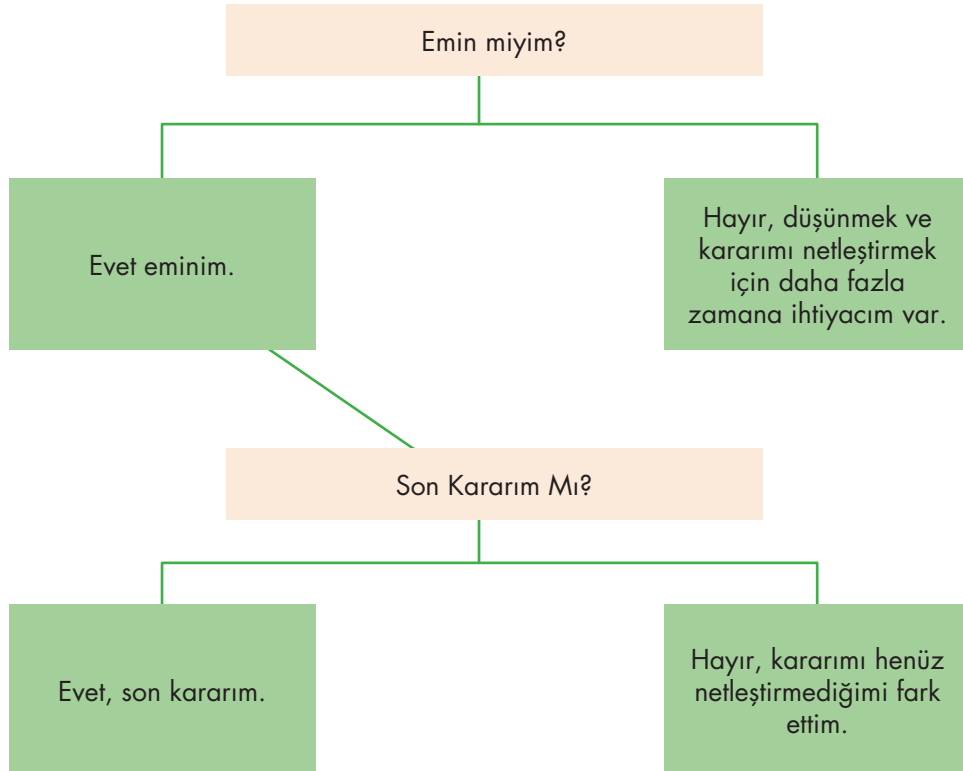
LİSE YAŞANTISINDAN BEKLENTİLERİM	
1-	
2-	
3-	
4-	
5-	
Karar Verdiğiniz Lise Türü (İşaretleyiniz.)	
<input type="checkbox"/>	Anadolu Lisesi
<input type="checkbox"/>	Mesleki Teknik Anadolu Lisesi
<input type="checkbox"/>	Anadolu İmam Hatip Lisesi
<input type="checkbox"/>	Fen Lisesi
<input type="checkbox"/>	Sosyal Bilimler Lisesi
<input type="checkbox"/>	Spor Lisesi
<input type="checkbox"/>	Güzel Sanatlar Lisesi
Aşağıdaki sorulara cevaplarınızı sorunun altındaki seçeneklerden birini işaretleyerek veriniz.	
Seçmek istediğim lise türü lise yaşantısından beklentilerimi karşılar mı? Evet ___ Hayır ___ Emin değilim ___	
Bu lise türünü seçerken yeterince araştırma yaptım mı? Evet ___ Hayır ___ Daha fazla araştırma yapmaya ihtiyacım var. ___	
Bütün lise türleri hakkında gerekli bilgim var mı? Evet ___ Hayır ___ Daha fazla bilgiye ihtiyacım var. _	
Öğretmenlerime danıştım mı? Evet ___ Hayır ___ Bu konuyu öğretmenlerimle daha fazla konuşmak istiyorum. ___	
Aileme danıştım mı? Evet ___ Hayır ___ Bu konuyu ailemle daha fazla konuşmak istiyorum. ___	
Okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmenime danıştım mı? (Okulda rehber öğreneniniz/psikolojik danışmanınız yoksa bu soruyu boş bırakın.) Evet ___ Hayır ___ Bu konuda rehber öğretmenimle daha fazla konuşmak istiyorum. ___	
Kendi ilgilerime uygun olup olmadığını dikkate aldım mı? Evet ___ Hayır ___ Emin değilim ___	
Yeteneklerime uygun olup olmadığını dikkate aldım mı? Evet ___ Hayır ___ Emin değilim ___	
Bu lise türünün beni sahip olmak istediğim mesleğe ulaştıracağını düşünüyor muyum? Evet ___ Hayır ___ Emin değilim ___	
Seçtiğim lise türü ile ilgili derslerdeki başarımlar birbirleriyle örtüşüyor mu? Evet ___ Hayır ___ Emin değilim ___	



Bu lise türünü seçtim çünkü; .....
.....
.....
Bu lise türünü seçmeseydim ..... lisesine gitmek isterdim çünkü; .....
.....
.....
Asla ..... lisesine gitmek istemiyorum çünkü;
.....
.....

Evet buraya kadar çok iyi iş çıkardın, tebrikler. Şimdi gelelim son bölüme

Seçtiğim Lise Türü: .....



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DÜŞÜN, HİSSET, YAZ!

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Okula ve Okulun Çevresine Uyum
Kazanım/Hafta	Bir üst öğretim kurumuna geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade eder./35.hafta
Sınıf Düzeyi	8.sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Renkli post-it kâğıtları (renkli-küçük not kâğıdı) 2. İğne 3. Kutu/ Poşet
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	-
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı tarafından "Sevgili gençler, artık ortaokulu bitirmek üzeresiniz. Gelecek yıl lisede olacaksınız. Bugün sizlerle bu duruma yönelik duygu ve düşünceleriniz üzerinde duracağız" şeklinde açıklama yapılır.</li> <li>2. Renkli post-it kâğıtları tüm öğrencilere gelecek şekilde dağıtılır.</li> <li>3. Uygulayıcı tarafından "Şimdi sizlerden ellerinizdeki bu post-itlere şuanda liseye geçme süreci ile ilgili neler yaşadığınızı, hissettiğinizi, düşündüklerinizi yazmanızı istiyorum." şeklinde açıklama yapılır.</li> <li>4. Öğrenciler tarafından yazma işlemi bittikten sonra ilk olarak sınıf içerisinde gönüllü öğrencilerden paylaşımları istenir.</li> <li>5. Paylaşımların ardından yazılan tüm notlar bir poşet/kutuya koyulur.</li> <li>6. Ardından karışık bir şekilde öğrencilerin yeniden bir not seçmeleri istenir. Böylece bir başka arkadaşının da kendisi ile benzer ya da farklı duygu ve düşüncelere sahip olduğuna ilişkin farkındalık kazanılabilmesi sağlanmış olur.</li> <li>7. Tüm öğrenciler sınıf panosuna ya da sınıf tahtasına ellerindeki mevcut not kâğıdını asar. Ardından ise 5 dakika kadar süre verilerek kendi notlarını bulabilmeleri istenir.</li> <li>8. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır: "Sevgili öğrencilerim siz şu anda hem kendi notunuzu hem sınıftaki paylaşım yapan arkadaşlarınızın notunu hem de kutudan seçtiğiniz notu okumuş oldunuz. Şimdi bir de panoya asıldığında kendi notunuzu bulabilmek için birçok arkadaşınızın duygu ve düşüncelerini okuma fırsatına sahip olacaksınız. Burada amacımız hızlı okumak ya da kendi notumuzu bulmak değil asıl istediğimiz tüm</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

notlara göz gezdirebilmeniz ve arkadaşlarınızın duygu ve düşünceleri hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.”

9. Süreç aşağıdaki tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:

- Etkinlik sürecinde neler yaşadınız/hissettiniz?
- Duygu ve düşüncelerinizi belirlerken neleri dikkate aldınız?
- Kendi duygu ve düşünceleriniz dışında arkadaşlarınızın hangi duygu ve düşünceleri ilginizi çekti?

10. Uygulayıcı tarafından etkinliğin sonucuna ilişkin aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır.

*“Sevgili gençler öncelikle hepinize katılımlarınız için çok teşekkür ederim. Bugün yaptığımız bu etkinlikte bir üst öğretim kurumuna geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi ifade ettiniz. Gördüğünüz üzere birçok duygu ve düşünce ile karşılaştık. Bu geçiş süreci bazılarımız için benzer bazılarımız için ise farklı duygu ve düşünceleri yaşamamıza neden olduğunu bir kez daha anlamış olduk.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir üst öğretim kurumu olan liseye geçişe ilişkin duygu ve düşüncelerini içeren bir kompozisyon yazmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı etkinlik öncesinde öğrencilerin post-it not kâğıtlarına yazacaklarını başkalarının da okuyacağını bilinciyle uygun bir dille duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri hatırlatılabilir. Ancak post-it not kâğıtlarına isim yazılmaya-  
cağı belirtilir.
2. Öğrencilerin yazdıkları notlar, sınıf panonu uygun değilse tahtaya bir fon kağıdı asılarak üzerine yapıştırılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
2. Öğrencilerden duygu ve düşüncelerini yazma yerine resimle ya da sözlü olarak ifade ile anlatmaları istenerek alternatif tepki vermeleri sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Neşe KURT DEMİRBAŞ

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## NELERİ HATIRLIYORUM?

Gelişim Alanı	Ortak
Yeterlik Alanı	Ortak
Kazanım/Hafta	Sınıf rehberlik programı etkinliklerine/yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini yansıtır. / 36. Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yapağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sene boyunca gerçekleştirilen sınıf rehberlik çalışmaları ve kazanımları gözden geçirilir.</li> <li>2. Altı şapka düşünce tekniği gözden geçirilir</li> <li>3. Çalışma Yapağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının sene boyunca sınıf rehberlik programı etkinliklerine/yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini yansıtmak olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır.</li> <li>2. Sınıftaki öğrenciler 6 gruba ayrılırlar.</li> <li>3. Gruplara Çalışma Yapağı-1 dağıtılarak öğrencilerden her şapkanın yanında yer alan soruları kendi aralarında tartışmaları ve ortak ya da farklı duygu ve düşüncelerini belirlemeleri ve not etmeleri istenir.</li> <li>4. Grupların 15 dakika içerisinde çalışmalarını tamamlaması beklenir.</li> <li>5. Ardından sırası ile grup üyeleri sene boyunca yapılan sınıf rehberlik etkinliklerine ilişkin yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini sırası ile paylaşır. Paylaşımlar çalışma yapağındaki şapka sırasına göre gerçekleştirilir.</li> <li>6. Öğrencilere "Önce beyaz şapkayı takıyoruz. Bu sene sınıf rehberlik etkinliklerinde neler yaptınız? Neler öğrendiniz?" sorusu yöneltilir. Tüm gruplar düşüncelerini paylaşır. Ardından kırmızı şapka takılır. Benzer yönerge ile devam edilir.</li> <li>7. Tüm gruplar paylaşımda bulunduktan sonra aşağıdaki sorular ile devam edilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bu sene sınıf rehberlik etkinlikleri uygulanırken aklınızda kalan bir anıyı paylaşır mısınız?</li> <li>• Katılmaktan en keyif aldığınız etkinlikler ve katılmaktan çok hoşlanmadığınız etkinlikler hangileridir?</li> </ul> </li> <li>8. Öğrencilerden paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır.</li> </ol>

**Süreç (Uygulama Basamakları):**

*"Bu sene sınıf rehberlik etkinlikleri ile akademik anlayış ve sorumluluk geliştirme, okula uyum sağlama, eğitsel çalışmalarınız planlayabilme gibi eğitim öğretim hayatınıza yönelik etkinliklere katıldınız. Kendinizi tanıırken, kişisel güvenliğinizi sağlamanın yollarını değerlendirip, kişiler arası becerileri geliştirmek için çalıştınız. Meslekleri tanıırken çalışma ve üretmenin anlamını önemini değerlendirdiniz. Bütün bu bilgi ve beceriler sizlerin yaşamda daha sağlıklı olmanız, iyi olmanız ve güçlü yanlarınızı geliştirmeniz için önemlidir. Bu dönemin sonuna geldik. Bundan sonra da öğrendiğiniz bilgi ve becerileri gözden geçirip uygulamaya devam edebilir, yardıma ihtiyaç duyduğunuzda benden, okul psikolojik danışmanınızdan/rehber öğretmeninizden destek isteyebilirsiniz."*

**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden sınıf rehberlik etkinliklerine yönelik duygularını ve düşüncelerini anlatan bir resim yapmaları istenir. Resim EBA üzerinden paylaşılabilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Bu etkinliğin EBA üzerinden canlı derslerde gerçekleştirilmesi hâlinde öğrencilere bireysel olarak belirli bir süre verilip duygu ve düşünceleri üzerine konuşmaları için fırsat tanınabilir.
2. Çalışma Yapağı EBA'ya yüklenebilir.

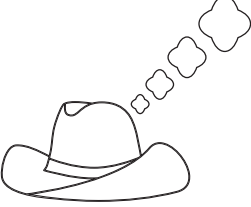
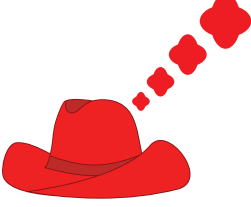
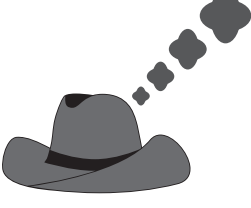
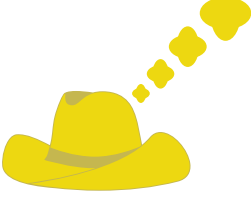
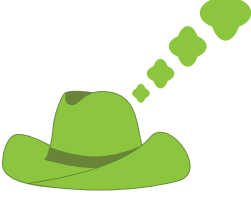
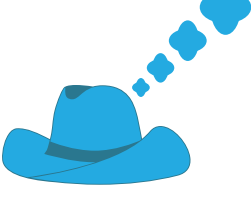
**Etkinliği Geliştiren:**

Hicran ÇETİN GÜNDÜZ

## Çalışma Yaprağı 1

### NELERİ HATIRLIYORUM?

Bu sene rehberlik etkinliklerinde pek çok çalışma yaptınız. Bu etkinliklere ve yaşantılarınıza ilişkin duygu ve düşüncelerinizi birlikte tartışıp paylaşır mısınız?

	Bu sene sınıf rehberlik etkinliklerinde neler yaptınız? Neler öğrendiniz?
	Rehberlik etkinliklerine yönelik duygularınız neler? Sizi heyecanlandıran etkinlikler neler?
	Rehberlik etkinliklerinde yaşadığınız olumsuz düşünce ve duygular var mı? Varsa neler?
	Rehberlik etkinliklerine yönelik iyimser düşünceleriniz neler? Avantajlı yanları neler?
	Rehberlik etkinliklerinin daha iyi yapılması ve geliştirilmesi için düşünceleriniz neler?
	Rehberlik etkinliklerinde öğrendiklerinizi yaşamınıza aktarabilme ve uygulayabilme konusunda düşünceleriniz nelerdir?