

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI TEMEL YAŞAM BECERİLERİ DERSİ 1. DÖNEM 1. ORTAK YAZILI SINAVI (ÖRNEK SENARYO - CEVAP ANAHTARLI ÇALIŞMA FORMU)			
Öğrencinin Adı Soyadı:		Aldığı Puan:	/ 100
Şubesi - Okul No:	 / No:	Sınav Süresi:	40 Dakika (1 Ders Saati)

Öğretmen ve Öğrenci Bilgilendirmesi: Sorular, Türkiye Yüzyılı Maarif Modeli Temel Yaşam Becerileri Dersi Öğretim Programı'nda yer alan "TYB.1.1.1. Kendini ifade etme yollarını karşılaştırabilme" ve "TYB.1.1.2. Duygularının günlük yaşamındaki etkilerini yansıtabilme" öğrenme çıktılarına dayalı açık uçlu sorulardan ve model çözümlerden oluşmaktadır.

TYB.1.1.1.a 1. Soru: Sözlü ve Sözsüz İfade Yollarının Özellikleri

15 Puan

Kendimizi ifade ederken kullandığımız **sözlü iletişim** ile **sözsüz iletişimin (beden dili)** temel özelliklerini belirterek, bu iki ifade yolunun günlük hayatta bir arada kullanılmasının mesajın anlaşılmasına katkısını açıklayınız.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Sözlü İletişim:** Duygu ve düşüncelerin kelimeler, ses tonu ve vurgular aracılığıyla aktarılmasıdır; doğrudan ve somut bilgi verir.
- **Sözsüz İletişim:** Jestler, mimikler, göz teması, duruş ve beden diliyle gerçekleşen aktarımdır; samimiyeti ve duygusal durumu yansıtır.
- **Birlikte Kullanımın Katkısı:** Sözler beden diliyle desteklendiğinde iletilen mesajın inandırıcılığı, açıklığı ve etkisi artar; yanlış anlaşılmaların önüne geçilir.

Puanlama: Sözlü iletişimin özellikleri 5 p; Sözsüz iletişimin özellikleri 5 p; Birlikte kullanımın önemi 5 p.

TYB.1.1.1.a 2. Soru: "Ben Dili" ile "Sen Dili"nin Karşılaştırılması

15 Puan

Grup çalışmasında görevini yerine getirmeyen bir arkadaşınıza durumu ifade ederken **"Sen Dili"** yerine **"Ben Dili"** kullanmanın önemini açıklayınız ve her iki ifade şekline uygun **birer örnek cümle** yazınız.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Farkı ve Önemi:** "Sen dili" karşı tarafı suçlar, yargılar ve savunmaya iter; çatışmayı büyütür. "Ben dili" ise kişinin kendi hissettiklerini ve durumun kendisi üzerindeki etkisini ifade eder; empatiyi artırır ve yapıcı iletişimi sağlar.
- **Sen Dili Örneği:** "Her zaman ödevlerini aksatıyorsun, çok sorumsuzsun!"
- **Ben Dili Örneği:** "Ödev payına düşen kısmı zamanında teslim etmediğinde işlerimiz gecikiyor ve endişeleniyorum."

Puanlama: Ben dili ve sen dili kavramsal karşılaştırması 7 p; İki örnek cümlelerin doğruluğu 8 p (4+4 p).

TYB.1.1.1.a 3. Soru: Farklı İfade Biçimleri (Yazılı, Sanatsal ve Dijital İfade)

15 Puan

Bireyler düşüncelerini yalnızca konuşarak değil **yazarak, sanat yoluyla (resim, müzik vb.)** ya da **dijital ortamda** da ifade edebilirler. Sözlü iletişim kurmakta zorlanan bir kişinin duygularını resim çizerek veya mektup yazarak anlatmasının avantajlarını ve sınırlılıklarını karşılaştırınız.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Avantajları:** Birey duygularını sakın bir ortamda, derinlemesine düşünerek ve yargılanma baskısı hissetmeden özgürce ifade eder; renkler ve kelimeler rahatlama sağlar.
- **Sınırlılıkları:** Yüz yüze iletişimdeki anlık geri bildirim, göz teması ve ses tonundaki sıcaklık eksik kalabilir; karşı taraf resmi veya yazıyı kendi bakış açısına göre farklı yorumlayabilir.

Puanlama: Yazılı/sanatsal ifadenin avantajları 7.5 p; Sınırlılıkları ve sözlü iletişimle karşılaştırılması 7.5 p.

TYB.1.1.2.a 4. Soru: Duyguların Günlük Yaşama ve Bedenimize Etkisi

10 Puan

Bireyin hissettiği yoğun duygular (örneğin kaygı, öfke, sevinç veya heyecan) fiziksel tepkilerimizi ve günlük davranışlarımızı etkiler. Sınav veya topluluk önünde konuşma gibi **yoğun heyecan/kaygı hissedilen bir anda bedende oluşan iki tepkiyi** ve bu durumun performansa olası etkisini yazınız.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Bedensel Tepkiler:** Kalp atışının hızlanması, ellerin terlemesi/titretilmesi, nefesin sıkışması veya

TYB.1.1.2.a 5. Soru: Duyguların Karar Alma Süreçlerine Etkisi**15 Puan**

"Öfkeyle kalkan zararlar oturur." atasözünden hareketle, yoğun bir öfke veya kırgınlık anında fevri kararlar almanın günlük ilişkilerimize etkisini bir **örnek olay üzerinden gözden geçirerek** bu durumla başa çıkmak için ne yapılması gerektiğini açıklayınız.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Durum ve Etkisi:** Örneğin bir oyunda haksızlığa uğradığını düşünen öğrencinin öfkeyle arkadaşına kırıcı sözler söylemesi ve oyunu terk etmesi, arkadaşlık bağlarının kopmasına ve sonrasında derin pişmanlığa neden olur.
- **Baş Çıkma Yolu:** Yoğun öfke anında anlık tepki vermekten kaçınmalı; derin nefes alarak mola verilmeli (Dur-Düşün-Harekete Geç), sakinleşince hisler "ben dili" ile açıkça konuşulmalıdır.

Puanlama: Öfkenin kararlara olumsuz etkisini örnekleme 7.5 p; Sağlıklı başa çıkma stratejisi sunma 7.5 p.

TYB.1.1.2.a 6. Soru: Duygu Farkındalığı ve Empati**15 Puan**

Kendi duygularını tanıyan ve adlandırabilen bir birey (öz farkındalık), başkalarının duygularını anlamada (empati) neden daha başarılı olur? Bir arkadaşınızın üzgün olduğunu fark ettiğinizde sergileyebileceğiniz **iki yapıcı davranışı** belirtiniz.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Öz Farkındalık - Empati Bağı:** Kendi üzüntüsünü, kırgınlığını veya korkusunu tanıyan birey, aynı duyguların karşısındaki insanda da oluşabileceğini kolayca idrak eder ve ona şefkatle yaklaşır.
- **İki Yapıcı Davranış:**
 1. Arkadaşını yargılamadan, sözünü kesmeden ve dikkatle dinlemek.
 2. "Seni anlıyorum, senin için ne yapabilirim? İstersen konuşabiliriz." diyerek destek olduğunu ve yanında bulunduğunu hissettirmek.

Puanlama: Kendi duygusunu tanımanın empatiye katkısı 7 p; İki yapıcı destek davranışı 8 p (4+4 p).

TYB.1.1.1 / TYB.1.1.2 7. Soru: Kendini İfade Etme ve Duygu Düzenleme İlişkisi**15 Puan**

Duygularını içine atan (bastıran) bir birey ile duygularını uygun ifade yollarıyla (konuşarak, yazarak veya yardım isteyerek) paylaşan bir bireyin **sosyal ilişkilerini ve okul başarısını** karşılaştırınız.

ÖRNEK ÇÖZÜM & CEVAP:

- **Duygularını Bastıran Birey:** İçinde biriken stres, kaygı ve öfke zamanla ani patlamalara, içine kapanıklığa, derse odaklanma güçlüğüne ve okul başarısında düşüşe yol açar; arkadaş ilişkilerinde mesafeli kalır.
- **Uygun Şekilde İfade Eden Birey:** Duygusal yükünü hafifletir, karşılaştığı problemleri diyalogla çözer, kendini güvende hisseder; bu da öz güvenini, ders motivasyonunu ve arkadaşlarıyla iş birliğini güçlendirir.

Puanlama: Duyguları bastırmanın olumsuz sonuçları 7.5 p; Doğru ifade etmenin sosyal ve akademik faydaları 7.5 p.

MEB ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME KAZANIM & PUAN DAĞILIM TABLOSU

Soru No	Öğrenme Çıktısı	Soru İçeriği ve Ölçülen Beceriler	Bilişsel Düzey	Puan Değeri
1. Soru	TYB.1.1.1.a	Sözlü ve sözsüz kendini ifade yollarının özelliklerini belirler ve karşılaştırır.	Karşılaştırma	15 Puan
2. Soru	TYB.1.1.1.a	"Ben dili" ve "Sen dili" ifade biçimlerini analiz eder, uygun örnekler üretir.	Uygulama / Analiz	15 Puan
3. Soru	TYB.1.1.1.a	Yazılı ve sanatsal ifade biçimlerinin avantaj ve sınırlılıklarını değerlendirir.	Değerlendirme	15 Puan
4. Soru	TYB.1.1.2.a	Yoğun duyguların fiziksel ve davranışsal yansımalarını deneyimleri üzerinden gözden geçirir.	Kavrama / Yansıtma	10 Puan
5. Soru	TYB.1.1.2.a	Öfke vb. duyguların karar alma sürecindeki etkisini yorumlar; başa çıkma yolu önerir.	Problem Çözme	15 Puan
6. Soru	TYB.1.1.2.a	Kendi duygu farkındalığının empatiye ve yapıcı sosyal desteğe etkisini açıklar.	Çıkarım Yapma	15 Puan
7. Soru	TYB.1.1.1 / TYB.1.1.2	Duyguları bastırma ile sağlıklı ifade etmenin sosyal ve akademik etkilerini karşılaştırır.	Sentez / Karşılaştırma	15 Puan