

**REHBERLİK VE
KARİYER
PLANLAMA DERSİ
KAZANIMLARINA
İLİŞKİN ETKİNLİK
ÖRNEKLERİ-1**

KAZANIMLAR (Kazanım Numarası ile birlikte)	ETKİNLİK	SINIF DÜZENİ	ARAÇ-GEREÇ
17 Nolu Kazanım: Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir. Görev ve sorumluluklarımız kadar hak ve özgürlüklerimizin de olduğu ve demokratik toplumların bir gereği olduğu vurgulanır	OKUL HAYATINDAN, İYİ BİR VATANDAŞLIĞA ADIM (7S-5E)	Oturma Düzeni	Form-57, Form-58
16 Nolu Kazanım: Kendi öğrenme stili belirir. 18 Nolu Kazanım: Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir.	NASIL ÖĞRENIYORUM? (4S-4E) BAŞARILIYIM ÇÜNKÜ... (4S-3E)	Oturma Düzeni	Form-20 Form-19
13 Nolu Kazanım: Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. 14 Nolu Kazanım: Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. Şube rehber öğretmeni öğrencilerin stres ve stresle başa çıkma yöntemlerini kullanma becerilerini geliştirmede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu konular uzmanlık gerektiren konulardır. (Kazanım 13-14-15)	NEDEN STRES? (11S-11E) STRES TEPKİLERİM (11S-12E)	Oturma Düzeni	Tahta-Kalem Form-48
15 Nolu Kazanım: Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. Şube rehber öğretmeni öğrencilerin stres ve stresle başa çıkma yöntemlerini kullanma becerilerini geliştirmede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu konular uzmanlık gerektiren konulardır. (Kazanım 13-14-15)	BAŞA ÇIKIYORUM (11S-13E)	Oturma Düzeni	Form-49, Form-50, Form-51
6 Nolu Kazanım: Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur. 7 Nolu Kazanım: Güçlü ve zayıf yönlerini listeler. Her bireyin tek ve eşsiz olduğu göz önünde bulundurulup öğrencilerin değer, yetenek ve ilgilerine saygı gösterilmelidir. (Kazanım 5, 6, 7, 8,9) Şube rehber öğretmeni öğrencilerin yetenek, ilgi ve değerlerini belirlemede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu özellikler yetenek, ilgi ve tutum ölçme araçlarıyla belirlenebilecek özelliklerdir. (Kazanım 5, 7, 9)	EĞİTSEL ALANLAR (9S-9E) İŞTE BEN (3S-5E)	Oturma Düzeni	Form-10 Çizgisiz kâğıt, boya kalemleri, makas
8 Nolu Kazanım: Bireysel özelliklerin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar. 9 Nolu Kazanım: Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir. Her bireyin tek ve eşsiz olduğu göz önünde bulundurulup öğrencilerin değer, yetenek ve ilgilerine saygı gösterilmelidir. (Kazanım 5, 6, 7, 8,9) Şube rehber öğretmeni öğrencilerin yetenek, ilgi ve değerlerini belirlemede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu özellikler yetenek, ilgi ve tutum ölçme araçlarıyla belirlenebilecek özelliklerdir. (Kazanım 5, 7, 9)	TOPLUMDAKİ ROLÜM (8. Sınıf Vatandaşlık 9. Etkinlik) İŞTE BEN (3S-5E)	Oturma Düzeni	Form-10 Çizgisiz kâğıt, boya kalemleri, makas
19 Nolu Kazanım: Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar. 21 Nolu Kazanım: Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur. Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma servisinden aktif yardım alınması sağlanmalıdır (Kazanım 19, 20, 21).	SINAVLAR VE BEN (7S-6E) KAYGILIYSAM (8S-4E)	Oturma Düzeni	Form-59 Sınav Kaygısı Envanteri
20 Nolu Kazanım: Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar. Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma servisinden aktif yardım alınması sağlanmalıdır (Kazanım 19, 20, 21).	SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA (12S-15E)	Oturma Düzeni	Form-65
3 Nolu Kazanım: Yetenek, ilgi, değer kavramını açıklar. 4 Nolu Kazanım: Değerlerle ilgileri ayırt eder. 5 Nolu Kazanım: Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder Her bireyin tek ve eşsiz olduğu göz önünde bulundurulup öğrencilerin değer, yetenek ve ilgilerine saygı gösterilmelidir (Kazanım 5, 6, 7, 8,9). Şube rehber öğretmeni öğrencilerin yetenek, ilgi ve değerlerini belirlemede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu özellikler yetenek, ilgi ve tutum ölçme araçlarıyla belirlenebilecek özelliklerdir (Kazanım 5, 7, 9).	YETENEK, İLGI VE DEĞERLER (9S-17E)	Oturma Düzeni	Form-19
10 Nolu Kazanım: Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder. 11 Nolu Kazanım: Kendini zararlı alışkanlıklardan korur.	ZARARLI ALIŞKANLIKLAR (7S-2E) ZARARLI ALIŞKANLIKLAR (10S-6E)	Oturma Düzeni	Form-51, Form-52
12 Nolu Kazanım: Güvenli ve sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.	SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLARIM (9S-27E)	Oturma Düzeni	
22 Nolu Kazanım: İş, meslek, uğraş ve kariyer kavramlarını tanımlar.	İŞ, MESLEK, UĞRAŞ VE KARIYER	Oturma Düzeni	
23 Nolu Kazanım: Meslek sahibi olmanın önemini açıklar.	MESLEĞİM HAYATIM MI? (9S-18E)	Oturma Düzeni	Kağıt, kalem

24 Nolu Kazanım: Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır.	ORTAÖĞRETİM KURUMUMU SEÇERKEN (7S-15E)	Oturma Düzeni	Form-66
25 Nolu Kazanım: Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar.	OKUL TÜRLERİ	Oturma Düzeni	
26 Nolu Kazanım: İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder.	ALANIMI SEÇTİM (9S-30E)	Oturma Düzeni	Form-25
27 Nolu Kazanım: İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitimin neler olduğunu kavrar.	BANA UYGUN MESLEKLER (8S-6E)	Oturma Düzeni	Form-69, Form-70
28 Nolu Kazanım: İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar.	BANA UYGUN ALAN/MESLEK (9S-17E)	Oturma Düzeni	Form-19
29 Nolu Kazanım: Ortaöğretim program türü seçiminde ailesinin ve çevresinin beklentileriyle kendi beklentilerini ayırt eder.	GERÇEKÇİ SEÇİMLER-1 (9S-23E)	Oturma Düzeni	
30 Nolu Kazanım: İlgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler.	GERÇEKÇİ SEÇİMLER-2 (12S-11E)	Oturma Düzeni	
31 Nolu Kazanım: Eğitimi sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder.	GENEL ORTAÖĞRETİM PROGRAMLARI (8S-11E)	Oturma Düzeni	Form-75
32 Nolu Kazanım: Meslekler hakkında bilgi toplayacağı kaynakları fark eder.	MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI (10S-28E)	Oturma Düzeni	Mesleklerle İlgili Çeşitli Kaynaklar
33 Nolu Kazanım: Meslekler hakkında bilgi toplar.	ÖNEMİ ARTAN VE AZALAN MESLEKLER (11S-8E)	Oturma Düzeni	Yazı tahtası ve kalemi
34 Nolu Kazanım: Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder. 35 Nolu Kazanım: Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir.	YURTDIŞI İŞ PİYASASINDA MESLEKLER (11S-29E)	Oturma Düzeni	
36 Nolu Kazanım: Günlük yaşamında olumlu iletişim kurmanın önemini açıklar.	İLETİŞİM ENGELLERİ (7S-9E)	Oturma Düzeni	Form-61
37 Nolu Kazanım: Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder.	ÖZGEÇMİŞİM (12S-20E)	Oturma Düzeni	Form-68, Form-69, Form-70
38 Nolu Kazanım: Öz geçmişini yazar	ÖZGEÇMİŞİM (8S-10E)	Oturma Düzeni	Form-74
39 Nolu Kazanım: Kariyer planlama basamaklarını açıklar.	KİŞİSEL DOSYAM (9S-13E)	Oturma Düzeni	Form-13
40 Nolu Kazanım: Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar. 27-28 NİSAN TEOG-2	EĞİTSEL VE MESLEKİ PLANLAMA DOSYASI (1S-2E)	Oturma Düzeni	Klasör, 8 adet poşet dosya, vesikalık fotoğraf,
41 Nolu Kazanım: Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler.	DOSYAMDA NELER VAR (9S-29E)	Oturma Düzeni	
42 Nolu Kazanım: Kariyer planlamanın gelişim dönemlerinde farklılık gösterebileceğini fark eder.	DEĞİŞİYORUM (8S-1E)	Oturma Düzeni	Form-67, Bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimler.
43 Nolu Kazanım: Mevcut kariyer hedeflerinin gerçekleştirilmesini değerlendirir.	ÖNYARGILARIMIZ (10S-26E)	Oturma Düzeni	Form-41
44 Nolu Kazanım: Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir.	KARAR VERME UNSURLARI (10S-17E)	U Düzeni	Form-38

Programın uygulanmasında aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

- 1) İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) "Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi" haftada bir saat okutulacak bir dertir. Bu dersi okutmakla şube rehber öğretmeni görevlidir. Şube rehber öğretmeni, programda yer alan kazanımların işleniş dağılımını bu dersin toplam saatini dikkate alarak planlamalıdır.
- 2) Okul rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesinde, çocukların yetenek, ilgi ve değerlerinin belirlenmesinde şube rehber öğretmenlerine gerekli desteği sağlamalıdır.
- 3) Programda "güvenli ve sağlıklı yaşam" ve "kendini tanıma" konuları işlenirken öğrencilerin gelişim özellikleri, ihtiyaçları, çevreye ve sosyal yaşama uyumları, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeleri, kendilerini zararlı alışkanlıklardan korumaları gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 4) Programda "eğitim yaşamı" ve "kendini tanıma" konuları işlenirken bireysel farklılıkları keşfetme, ilgi ve yeteneklerini fark etme, kendi öğrenme yollarını anlama, başarılı bir eğitim yaşamı sürdürmeleri gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 5) Programda "kariyer planlama", "meslekleri tanıma" ve "kendini tanıma" konuları işlenirken meslekler, meslek yaşamı, ilgi ve yeteneklere uygun kariyer yaşamına yönelme gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 6) Programın etkililiğinin sağlanması için şube rehber öğretmenin; okul yönetimi, rehber öğretmen ve veliyle iş birliği yapması, yakın çevresindeki imkânları kullanması gerekmektedir.
- 7) Programın uygulanmasında rol oynama, sınıf içinde proje çalışmaları, küçük grup çalışmaları, problem çözme, bireysel çalışma, beyin fırtınası, gösteri, gezi-gözlem, soru-cevap, benzetim, ikili ve grup çalışması, eğitsel oyunlar, kariyer planlama dosyası gibi yöntem ve tekniklere yer verilebilir.
- 8) Konularda yer alan kazanımların işlenişinde, belirli bir sıralama yerine bir bütünlük içerisinde, birbirleri ile ilişkili olacak şekilde ele alınmasına dikkat edilmelidir. Şube rehber öğretmeni, rehber öğretmen işbirliği ile hazırlayacağı çeşitli etkinliklerle dersin kazanımlarının gerçekleşmesini sağlamalıdır.
- 9) Öğrenci grubuna hangi konuda çalışılacağı etkinlik öncesinde açıklanmalıdır. Süreç boyunca uyulması gereken kuralları belirlemelidir. Ayrıca etkinliklerle ilgili hazırlanmışlık gerektiği durumlarda bir hafta önceden araştırılacakları konular hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- 10) Öğretmenler etkinlikleri uygularken heterojen gruplarla çalıştıkları için öğrencilerin özelliklerini dikkate almalıdırlar. Etkinliklerde bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulup her bireyin özel ve değerli olduğu vurgulanmalıdır.
- 11) Öğretmen konuların işlenişinde yeri geldiğinde güncel olaylarla (sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıklar, meslekler vb.) ilişkilendirme yapılmalıdır.
- 12) Öğrencilerin kendilerini uygun yöntem ve tekniklerin de yardımıyla tanımları programın başarısı için önemlidir. Kendini tanıyan öğrenciler, gidebilecekleri en uygun üst öğrenim kurumu ve mensubu olabilecekleri mesleği araştırmalıdırlar. Bu nedenle öğrencilere kariyer planlamanın önemi kavratılmalıdır.
- 13) Programın "meslekler ve kariyer planlama" konularında başarıya ulaşmak için öğrencilerin üst öğrenim kurumlarına (çeşitli lise türleri) ziyaretleri, iş kurumu ziyareti yapılarak meslekler hakkında araştırmalar yapmaları ve iş sektöründe farklı meslek gruplarını gözlemeleri sağlanmalıdır. Bu imkânların bulunmadığı yerlerde okullarda panolar aktif şekilde kullanılmalı, internetten, belgesellerden ve buna benzer materyallerden yararlanılmalıdır.
- 14) Öğrenciye verilen sorumlulukların (kariyer dosyası hazırlama, öz geçmiş yazma, meslekleri araştırma vb.) yerine getirilmesi sağlanmalıdır.
- 15) Öğretmen, programda yer alan kazanımların yaşam becerilerine dönüştürülmesini sağlamalıdır.
- 16) Kaynaştırma yoluyla eğitimlerini sürdüren öğrenciler için özellikleri, eğitim performansları ve ihtiyaçları doğrultusunda "Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı" temel alınarak "Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP)" hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.

8. SINIF – 1. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	OKUL HAYATINDAN, İYİ BİR VATANDAŞLIĞA ADIM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Aile ve Toplum
Kazanım:	Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir. (Kazanım Numarası -17-)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form–57, Form–58
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
Süreç:	<ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilere Form–57 dağıtılır, okul yaşantısının gelecekte iyi bir vatandaş olma üzerindeki bağlantısını kurmaları ve “İyi bir vatandaş sütunu”na yazmaları istenir.2. Gönüllü öğrenciler yazdıklarını sınıfla paylaşır.3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Okul yaşantısının gelecekte iyi bir vatandaş olma üzerindeki bağlantısını kurarken zorlandınız mı?➤ Okulun, size kazandırdığını düşündüğünüz başka neler var? Bu kazanımlar toplum hayatınızı nasıl etkiler?4. Öğretmen, Form–58’i okur.5. Öğrencilerin yazdıklarını değerlendirmelerini ister.6. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Sizin doldurduğunuz “iyi bir vatandaş sütunu” ile Form–58 deki iyi bir vatandaş sütunu arasında benzerlik ya da farklılıklar var mı? Neler?➤ Okul hayatının iyi bir vatandaş olma üzerinde başka ne tür etkileri olabilir?7. Okul hayatının iyi bir vatandaş olma üzerindeki etkisinin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.
Değerlendirme:	

FORM- 57

OKUL HAYATI	İYİ BİR VATANDAŞ
1.Okuldaki sorumluluklarımı yerine getiririm.	
2.Kopya çekmem	
3.Kantinde sıram gelene kadar beklerim	
4.Okulda oyunlarda oyunu centilmence oynar, kurallara uyarım.	
5.Okula zamanında gelirim.	
6.Yalan söylemem.	
7.Okul araç gereçlerini düzenli kullanırım zarar vermem	
8.Arkadaşlarım ile iyi geçinirim.	
9.Arkadaşlarımın hakkına saygı gösteririm.	
10.Alt sınıftaki öğrencileri sever ve korurum.	
11.Gerektiğinde yardım ederim.	
12.Öğretmenlerime, büyüklerime saygılı davranırım.	
13.Dersin akışını bozmam.	
14.Kimsenin sözünü kesmem.	
15.Fikirlerimi saygılı bir şekilde açık ve net olarak ifade ederim.	
16.Sınıfımı ve okulumu temiz tutarım.	
17.Sınıf ve okul kurallarına uyarım.	
18.Gerektiğinde okuldaki yönetmeliklerden faydalanırım.	
19.Okuldaki etkinliklere gönüllü bir şekilde katılırım	
20.Okul ve çevre ile ilgili çeşitli projeler üretirim.	
21.Öğrencilerin birbirine yaptıkları haksızlıklar karşısında çözüm yolları ararım.	
22.Kendi çıkarlarım için başkalarının haklarını çiğnemem, saygısızlık yapmam.	
23.İzinsiz kimsenin eşyasını almam kullanmam.	
24.Ne kadar sinirlenirsem sinirleneyim ağzımdan kötü, çirkin bir söz çıkartmam.	
25.Okuldaki seçme ve seçilme süreçlerine katılırım.	

FORM- 58

OKUL HAYATI	İYİ BİR VATANDAŞ....
1.Okuldaki sorumluluklarımı yerine getiririm.	1.İş ve aile hayatındaki sorumluluklarımı yerine getirebilirim. (vergi veririm vb.)
2.Kopya çekmem	2.Kimseyi taklit etmem, Hakkını yemem, Haksız kazanç elde etmem.
3.Kantinde sıram gelene kadar beklerim	3.Toplum hayatında sıra beklemem gereken yerlerde “hastane, otobüs, yemek, banka vb.” sıramı beklerim.
4.Okulda oyunlarda oyunu centilmence oynar, kurallara uyarım.	4. Toplum hayatında profesyonelce davranırım.
5.Okula zamanında gelirim.	5. İşime ve evime (randevularıma vb.) zamanında giderim.
6.Yalan söylemem.	6. İnsanlara ve kendime karşı dürüst davranırım
7.Okul araç gereçlerini düzenli kullanırım zarar vermem	7. Devlet ve millet malına zarar vermem, dikkatli kullanırım.
8.Arkadaşlarım ile iyi geçinirim.	8. Çevremdeki insanlar ile iyi geçinirim.
9.Arkadaşlarımın hakkına saygı gösteririm.	9. Hayatımdaki insanların hakkına saygı gösteririm.
10.Alt sınıftaki öğrencileri sever ve korurum.	10. Benden küçükleri sever ve korurum.
11.Gerektiğinde yardım ederim.	11. Çevremde yardıma ihtiyaç duyan insanlara yardım ederim.
12.Öğretmenlerime, büyüklerime saygılı davranırım.	12. Benden büyüklere saygılı davranırım. (yaşlılara, patronuma, müdürüme vb.)
13.Dersin akışını bozmam.	13. Çalışma hayatında düzeni bozmam.
14.Kimsenin sözünü kesmem.	14. Kimsenin sözünü kesmem. (iş hayatındaki bir toplantıda, arkadaşımın anlattığını dinlerken vb.)
15.Fikirlerimi saygılı bir şekilde açık ve net olarak ifade ederim.	15. Fikirlerimi saygılı bir şekilde açık ve net olarak ifade ederim. (çalışma ortamında, insan ilişkilerimde vb.)
16.Sınıfımı ve okulumu temiz tutarım.	16. Çalışma ortamı ve evimi temiz tutarım.
17.Sınıf ve okul kurallarına uyarım.	17.Toplum kurallarına uyarım.
18.Gerektiğinde okuldaki yönetmeliklerden faydalanırım.	18. İhtiyaç duyduğumda kanunlardan ve yönetmeliklerden yararlanırım.
19.Okuldaki etkinliklere gönüllü bir şekilde katılırım	19. Çevremdeki etkinliklere gönüllü katılırım. (ağaç dikme, huzurevlerini ziyaret vb.)
20.Okul ve çevre ile ilgili çeşitli projeler üretirim.	20. İş hayatında çeşitli projeler üretirim.
21.Öğrencilerin birbirine yaptıkları haksızlıklar karşısında çözüm yolları ararım.	21. Haksızlıklarla mücadele ederim.
22.Kendi çıkarlarım için başkalarının haklarını çiğnemem, saygısızlık yapmam.	22. Kendi çıkarlarım için başkalarının haklarını çiğnemem, saygısızlık yapmam.(Rüşvet almam, vermem.)
23.İzinsiz kimsenin eşyasını almam kullanmam.	23. Hırsızlık yapmam.
24.Ne kadar sinirlenirsem sinirleneyim ağızımdan kötü, çirkin bir söz çıkartmam.	24. Küfretmem.
25.Okuldaki seçme ve seçilme süreçlerine katılırım.	25. Devlet yönetiminde seçme ve seçilme hakkımı kullanırım.

8. SINIF – 2. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	NASIL ÖĞRENİYORUM?
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Kendi öğrenme stilini belirler. (Kazanım Numarası -16-)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form–20
Hazırlayanlar:	Serdar ERKAN Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
<u>Süreç:</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Öğretmen Form–20’yi okur ve “bunlardan hangisinin size uygun olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?” sorusu ile grup etkileşimi başlatılır.2. Gönüllü öğrenciler cevaplarını sınıfla paylaşır.3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Bu öğrenme stilleri hakkında daha önceden bilginiz var mıydı?➤ Kendi öğrenme stilinize uygun çalışıyor musunuz? Neden?➤ Kendi öğrenme stilimize uygun çalışırsak neler olur?4. Kendi öğrenme stilini fark etmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.
Değerlendirme:	

FORM-20**ÖĞRENME STİLLERİ**

Aşağıda 3 tür öğrenme stiline sahip insanlarda genellikle rastlanan özellikler bazı özellikler belirtilmektedir. Bunlardan hangisinin size uygun olduğunu düşünüyorsunuz?

GÖRSEL	<p>Görseller, özel hayatlarında düzenli ve titiz olabilirler. Karışıklık ve dağınıklıktan rahatsız olabilirler. Dağınık bir masada çalışamayabilir, önce masayı kendilerine göre düzenleyebilir, daha sonra çalışmaya başlayabilirler. Kalem, silgi, kalemıraş gibi araçlar için masada kendilerine göre yerler belirleyebilirler. Bu araç gereçleri hep bu yerlerde tutabilirler. Çantaları, dolapları her zaman düzenli olabilir. Yazmayı sevmeseler bile defterlerini düzenli ve itinalı kullanabilirler. Defterlerinin köşeleri kıvrılmaz, kıvrılsa da ataç kullanabilirler. Düz anlatım dediğimiz (okullarda öğretmenin ya da bir öğrencinin ders anlatması) öğretim yönteminden yeterince yararlanamayabilirler. Tam olarak anlamaları için dersin mutlaka görsel malzemeler ile desteklenmesi gerekebilir. Harita, poster, şema, grafik gibi görsel araçlarla kolay öğrenilir ve bu araçlarla öğrendiklerini kolay hatırlayabilirler. Öğrendikleri konuları gözlerinin önüne getirerek hatırlamaya çalışabilirler (Boydak, 2006).</p>
İŞİTSEL	<p>İşitseller küçük yaşlarda kendi kendilerine konuşabilirler. Ses ve müziğe duyarlıdır. Sohbet etmeyi, birileri ile çalışmayı sevebilirler. Ahenkli ve güzel konuşabilirler. Yabancı dil öğreniminde (konuşma ve dinleme becerilerinde) başarılı olabilirler. İlköğretim bir ve ikinci sınıflarda kendi kendilerine konuşmaları nedeni ile öğretmeni dinlemeyebilirler. Bu özellikleri nedeni ile işittiklerini daha iyi anlama özelliklerine rağmen bu şanslarını kaybedebilirler. Gözle okuma esnasında hiç bir şey anlamayabilirler. Bu nedenle en azından kendi kulağının duyabileceği bir sesle okumalarına izin verilebilir. İşittiklerini daha iyi anlayabilirler. Daha çok konuşarak ve tartışarak öğrenirler. Bilgi alırken dinlemeyi okumaya tercih edebilirler. Olay ve kavramları birinin anlatması ile daha iyi anlayabilirler. Grupla ikili çalışmalarda konuşma ve dinleme olanakları olduğu için iyi öğrenirler. Hatırlamak istediklerini birisi kendilerine anlatıyor ya da söylüyormuş gibi işiterek hatırlamaya çalışabilirler (Boydak, 2006).</p>
KİNESTETİK/DOKUNSA	<p>Dokunsallar oldukça hareketli olur, sınıfta yerlerinde duramayabilirler. Sürekli hareket halinde olabilirler. Tahtayı silmek, pencereyi açmak, kapıyı örtmek, tebeşir getirmek hep onların görevi olsun isteyebilirler. Uzun müddet oturmaya zorlanırlarsa, derste ne olup bittiğini de anlamaz hale gelebilirler. Bu hareketlilik uygun işlerle yönlendirilmezse genelde sınıfta problem çıkabilir. Tahta, tebeşir, ders anlatımı, ders işleme sisteminden en az yararlananlar onlar olabilir. Dersin anlatılması veya görsel malzemeleri ile zenginleştirilmesi, kinestetik-dokunsal öğrencinin öğrenmesine beklenen ölçüde katkı sağlamayabilir. O nedenle sınıflarımızda ideal ders araçları olarak kabul edilen şema, harita, fotoğraf gibi görsel araçlar kinestetik öğrenci için daha az değer taşıyabilir. Çünkü ne kadar renkli ve canlı olursa olsun görsel materyaller onların öğrenmesini beklenen ölçüde kolaylaştırmayabilir, anlatımdan da yararlanamayabilirler. Öğrenebilmeleri için ellerini kullanacakları, yaparak, yaşayarak öğrenme dediğimiz öğrenme tekniklerinin uygulanması gerekebilir. Sınıf yerine okul bahçesi veya laboratuvarında dokunarak, ellerini kullanarak, olayların içinde yaşayarak çok daha iyi öğrenirler (Boydak, 2006).</p>

8. SINIF – 3. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	BAŞARILİYİM ÇÜNKÜ...
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir.(Kazanım Numarası -18-)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form–19
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
<u>Süreç:</u>	<ol style="list-style-type: none">1. Form–19'dakisınav başarısını etkileyen etmenler maddeler halinde tahtaya yazılır.(Form-19 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.)2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Verimli ders çalışmanın sınav başarısı üzerindeki etkileri neler olabilir?➤ Sınav kaygısının sınav başarısı üzerindeki etkileri neler olabilir?➤ Stresin sınav başarısı üzerindeki etkileri neler olabilir?➤ Sağlıklı beslenmenin sınav başarısı üzerindeki etkileri nelerdir?➤ Düzenli uykunun sınav başarısı üzerindeki etkileri nelerdir?➤ Çevresel etmenlerin sınav başarısı üzerindeki etkileri nelerdir?➤ Başarılı olmak için sınavlarda nelere dikkat edilmelidir?3. Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.
Değerlendirme:	

FORM-19

SINAV BAŞARISINI ETKİLEYEN ETMENLER

Verimli ders çalışma: Verimli ders çalışmanızı etkileyecek olumlu ve olumsuz birçok unsur vardır. Fakat siz hayatınızın sorumluluğunu fark ettiğiniz ve almaya başladığınızdan itibaren olumsuz etkenleri yok edebilir ya da bu etkenleri hafifletebilirsiniz. Verimli ders çalışmak için, çalışma ortamınızı düzenleyin. Zihninizin dağılmasına neden olan etkenleri yok edin. Öğrenmenin ön şartlarından olan uyanıklık, dikkatli olmak, motivasyonu sağlamaktır. Sürece aktif katılımında bulunup, yaptığınız çalışmalara ilişkin geribildirimler almaya çalışın. Etkin okuma, etkin dinleme ve zamanı etkili kullanma verimli ders çalışmak için önemli faktörlerdir.

Sınav kaygısı: Sınav için olumlu düşünün. Sınavlarda başarılı olmanızın sizin tek ve son amacınız ve seçeneğiniz olmadığını kendinize kabul ettirin. Gerçek olan da budur. Sınavdan önce zihninizde geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı vurgulayın. Kendinize, kendi değerinizin altında değer biçmeyin. "Ben aptalım, hiçbir şey beceremem" diye düşünmeyin. Sınavda size yardımcı olmayacak düşünce biçimlerinden uzak durun. Daha önceki başarısızlıklarınızda başarısız olma sebeplerini araştırın ve onların telafi edilmesine çalışın. Bir başka deyişle aynı sebeplerin yeni bir başarısızlığa yol açmasına izin vermeyin. Sınav bir ölüm kalım meselesi, kişiliğin değerlendirilmesi değil, bilgilerin değerlendirilmesidir. Bu nedenle sınav başarısı ile kişilik değerini eş görmeyin (Baltaş, 2006).

Stres: Sınav birçok öğrencide psikolojik baskı yaratan bir olaydır. Sınav dönemi öncesinde ve sınav döneminde öğrenci, ister istemez daha çok efor sarf etmek zorunda kalır. Çalışma gecelere taşar. Uykusuzluk, bedeni ve ruhu zayıf düşürür. Sınavın nasıl geçeceğine ilişkin endişe sınırları gerer. Bu durum, sınav başarısını olumsuz etkiler. Çünkü sınav, bilgi ve yetenek kadar kafa dinçliği ve psikolojik dayanıklılık gerektirir (Özakpınar, 2002).

Sağlıklı beslenme: Sınav dönemi için önerilebilecek özel bir beslenme yöntemi yoktur. Bu dönemde bir zayıflama rejimine girmemeniz bütün uzmanların ortak görüşüdür. Sınav hazırlık süresince et ve şeker yiyerek zihnin daha iyi çalışmasına katkıda bulunmak mümkün değildir. Önemli olan çeşitli besinlerden yiyerek dengeli bir beslenmeyi sürdürmektir. Aynı şekilde sınav sabahında normal bir kahvaltı yapmak ve uzun sürecek sınavlar için kan şekerinin düşmesi halinde ağza atılacak bir küçük bisküvi bulundurmamak yararlıdır (Baltaş, 2006).

Düzenli uyku: Uyku alışkanlığınızı bilmeniz büyük önem taşır. Ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9,5 saat, 17 yaşındakiler için 8–8,5 saattir. Uykunun 1. yarısı bedensel, 2. yarısı ruhsal dinlenme açısından önem taşır. Bu sebeple sadece bir gecelik 3–5 saatlik kısa bir uykunun zihinsel faaliyet üzerinde olumsuz etkileri yoktur. Ancak uykusuzlukların arka arkaya birkaç gece devam etmesi, akıl yürütme, öğrenme, dikkat gibi yüksek beyin faaliyetlerini olumsuz yönde etkiler.

Hiç uyumadan sınava girmek ise yapılabilecek en büyük hatadır. Bedensel dinlenmeye imkân veren en az 3 saatlik bir uykunun değeri hiçbir şeyle ölçülemez (Baltaş, 2006).

Çevresel etkenler: Sınav başarısını etkileyen etmenler içinde ses, başka insanların varlığı, radyo, TV, gazete, dergi, güneş ışığı, odanın ısısı, havası, oturulan yerin çok rahat ya da çok rahatsız edici olması başarıyı etkileyebilir (Baltaş, 2006).

Motivasyon: Çalışmaya başlamak ve sürdürmek konusunda temel faktörlerden bir tanesi kişinin hayatı ile ilgili sorumluluk ve kararları almak konusundaki istekliliğidir. Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğu dış dünya ve olaylara bırakırsanız, çalışmanızı ve başarınızı her zaman engelleyecek birçok sebebiniz olacaktır. Bir gün anneniz veya babanız duymak istemediğiniz bir söz söylemiş olduğu için çalışmak istemeyeceksiniz, bir başka gün öğretmeninize aranızda istenmeyen bir diyalog olduğu için çalışmaya isteksiz olacaksınız, bir başka gün canınız sıkın olduğu için, bir diğer gün hava içinizi kararttığı için, bir başka gün arkadaşlar size bir yere gitmeyi önerdiği için vb. Bu listeyi her gün için birden çok sebeple doldurmak mümkündür. Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğun bütünüyle size ait olduğunu kabul ederseniz, o takdirde yukarıda sıralanan sebeplerden hiç biri sizin motivasyonunuzu düşüremez (Baltaş, 2006).

Sınav Taktikleri: Sınav başlamadan önce, 10–15 saniye soruları gözden geçirin. Gözden geçirme işlemi sırasında, anahtar noktaları hatırlamanız, istediğiniz sorudan başlamanıza yardımcı olacaktır. Hızlı karar vermek ya da yavaş cevap vermek puan kaybına neden olabilir. Bir soru üzerinde belirli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız, soruyu bırakın. Herhangi bir soru üzerinde zaman harcamak gerektiği ve karışık gözüktüğü için, soruyu atlamayın. Eğer üzerinde zaman harcanması gerektiğini düşündüğünüz her soruyu atlarsanız, kısa bir süre sonra çok az soruyu cevaplandırmış olabilirsiniz. Yanınızda bir saat bulundurun ve sınav süresine göre kendinizi ayarlayın. Zamanı bilinçli ve planlı bir şekilde kullanırsanız, başarınızı yükseltebilirsiniz. Zihninizin dağılmasını önleyin, yorulduğunuzu hissettiğiniz an ara verin. Geçen zamanla ilgilenmeyin.

Çoktan seçmeli sınavlarda, sorulan soruya cevap olamayacak seçenekleri eleyin. Tahmin etmeniz gerekirse hızlı tahminde bulunun ve fikrinizi değiştirmeyin. Çoktan seçmeli sınavlarda cevap kağıdına cevapları bütünüyle doldurarak, uygun boşlukları taşımadan ve koyu olarak işaretleyin. Cevap kağıdında yanlış değerlendirmeye neden olacak her türlü işarettten kaçınınız. Sınavlarda, bazen çok güç sorular olabilir. Bütün soruları doğru cevaplama beklentisi içinde olmayın (Baltaş, 2006).

8. SINIF– 4. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	NEDEN STRES
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. (Kazanım Numarası 13)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	Tahta-kalem
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ- Davaslıgil, Çakıcı ve Ögel (1998)'den yararlanılmıştır.

***Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**

Süreç:

1. Stresin tanımını yapmak amacıyla öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:
“**Stres kelimesiyle ne ifade edilmek istendiğini düşünün. Stresin tanımını yapmaya çalışın**”
2. Öğrencilere stresin tanımını tahtaya yazılarak açıklanır.

Tanım:

“Stres, insanın kendini sınırlı, gergin, huzursuz veya endişeli hissetmesidir”.

3. Öğrencilere stresin tanımını yaptıktan sonra stresten kaynaklanan gözlenebilir fiziki etkilerin neler olabileceği sorulur ve cevaplar alınır.
4. Öğrencilerin stresin bedendeki gözlenebilir belirtilerine ilişkin cevapları içinde aşağıda verilenlerden eksik olanlar varsa onlar da eklenir.

Stresin Bedendeki Gözlenebilir Belirtileri:

- Midede gurultular,
 - Kalp atışında hızlanma,
 - Sesin titremesi,
 - Ellerin terlemesi,
 - Ağızın kurumaması,
 - Ellerin titremesi,
 - Dikkati toplayamama,
5. Öğrencilere stresin bedendeki gözlenebilir etkileri ile ilişkili olarak üzerinde durulması gereken noktanın “stresin kalp atışının artması, terleme, kas gerginliği, titreme vb. gibi bedende fiziki değişimlere yol açtığına anlaşılması” olduğu vurgulanır.
 6. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinden başka ne gibi belirtileri olacağı sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
 7. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinin yanı sıra psikolojik ve davranışsal belirtileri olduğunu açıklanır ve aşağıda verilenler tahtaya yazılır.

Stresin Psikolojik Belirtileri:

- Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama).
- Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme.
- Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme.
- Küçük şeylere sinirlenme.
- Kolayca ağlama.

Stresin Davranışsal belirtileri:

- Kızgınlıktan patlamak,
 - Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)
 - Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,
 - Zor durumlardan kaçınmak,
 - Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,
 - Anne-baba ile tartışma,
 - İlgili çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,
8. Öğrencilerin stresin psikolojik ve davranışsal belirtilerini tartışmaları ve paylaşmalarını sağlanır.
 9. Öğrencilere stres yaşayan herkesin aynı fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri göstermediği vurgulanır. (Örneğin baş ağrısı gibi herhangi bir belirtiyeye sahip olmanın mutlaka stres fiziki belirtisi olmayacağı). Bununla beraber, stresle ilgili yukarıda ifade edilen belirtilerin çoğuna sahip olmanın stresle yakından ilgili olduğu hatırlatılır.
 10. Stresin nedenlerini ve belirtilerini bilmenin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

8. SINIF– 5. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	STRES TEPKİLERİM
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. (Kazanım Numarası 14)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	Form–48 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler)
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ- MEB, f (2004)'den yararlanılmıştır.

***Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lerden gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**

Süreç:

1. Öğrencilere bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve stres yaşadıkları durumlarda nasıl tepkiler verdikleri sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
2. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere Form–48 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) verilir ve öğrencilerden formda yer alan stres durumunda kullanılacak etkili tepkilerden hangilerini kullanıp kullanmadıkları sorulur ve tartışmaları istenir.
3. Öğrencilerden formda yer alan stres durumlarında verilecek etkili tepkilerle kendi verdikleri tepkileri karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları istenir. Yapacakları değerlendirmede ana noktanın kendi tepkilerinin etkililiği olduğu vurgulanır.
4. Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı tepkilerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir.
5. Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.
6. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirmenin hayatın her aşamasındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-48

STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER

- Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
 - Stres tepkisi sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Sizde stres uyandıran tehlike algısına yol açan durumları gözleyin.
 - Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.
 - Genellikle olayları çok kritik ve acil olarak değerlendiren ve kendinizi her şeyin üstesinden gelmesi gereken birisi olarak görüp görmediğinizi belirleyin.
 - Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; stresi başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
 - Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.
 - Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.
 - Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
 - Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.
 - Fiziksel gücünüzü oluşturun.
 - Beden sağlığınız için haftada 3–4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur. —Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
 - Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
 - İdeal kilonuzu muhafaza edin.
 - Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının.
 - Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
 - Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.
 - Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.
 - Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.
 - Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.
 - Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.
- Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça olun.

8. SINIF 6. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı	BAŞA ÇIKIYORUM
Sınıf:	8.sınıf
Süre:	40 dakika.
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. (Kazanım Numarası 15)
Öğrenci Sayısı	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf Ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-49 (Başa Çıkma Yöntemleri), Form-50 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme) Form-51 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri)
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ- Yıldırım ve Otrar (2003), MEB, g. (2004) ve Kulaksızoğlu (2003) 'den yararlanılmıştır.

***Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanmadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**

Süreç:

1. Öğrencilerle bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve öğrencilere aşağıda verilen bilgiler aktarılır:
"Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. Aşırı ya da olumsuz stresin aksine, olumlu stres insanın hayatına heyecan ve beklenti katar. Bütün iyiye gidişler, ilerlemeler makul düzeyde bir stres altında gerçekleşir. Son teslim tarihleri, yarışmalar, çekişmeler, hatta kızgınlıklarımız ve üzüntülerimiz bile hayatımıza bir derinlik ve zenginlik katar. Çok düşük stres, bizim sıkılmamıza neden olur ve bizi bunaltır veya hüzünlendirir. Diğer taraftan, aşırı stres elimizi ayağımızı dolaştırır. Yapmamız gereken, bizi motive edecek fakat baskı altına almayacak makul stres düzeyini bulmaktır. Ayrıca yaşadığımız aşırı stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını öğrenmektir".
2. Öğrencilere stresle başa çıkmak için ne gibi yöntemler kullandıkları sorulur. Öğrencilerden cevaplar alınır ve bunlar tahtaya yazılır.
3. Öğrencilere insanların stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler kullandıkları, bu yöntemlerden bazılarının stresle başa çıkmada uygun olmadıkları ve yetersiz oldukları ifade edilir.
4. Öğrencilerle beraber stresle başa çıkmada uygun olan yöntemleri içeren Form-49 (Başa Çıkma Yöntemleri) tahtaya asılır ve incelenir. Formdaki solunum tekniği öğrencilerle beraber sınıfta uygulanabilir. (Bu teknikte gözlerini kapatmada sorun yaşayanın veya rahatsızlık hissedenin öğrencinin olup olmadığı sorulur, böyle bir sorunu olan öğrenci olduğu takdirde ona gözlerini kapatmak zorunda olmadığı söylenir).
5. Öğrencilere stresle başa çıkmada birden çok etkenin olabileceği belirtilerek Form-50 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme) ve Form-51 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri) verilir.
6. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanmanın hayatı kolaylaştırabileceği, psikolojik ve fiziksel sağlığa önemli katkıları olacağı vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

***(Öğrencilerden bir sonraki etkinlik için Yükseköğrenim programları ve koşulları hakkında bilgi toplamaları ve yararlandıkları kaynakları belirlemeleri ve sınıfa getirmeleri istenir. Siz de Yükseköğrenim programları ve koşulları hakkında bilgi toplayarak sınıfa doküman getirebilirsiniz).**

Değerlendirme:

FORM-49
BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz.

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

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

Örnek gevşeme teknikleri

Derin solunum

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

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

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

Aktiviteler ve Beden Hareketleri

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

Bir Egzersiz örneği

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

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın.

Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.

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

Bu yöntemi bedeninizdeki çeşitli kas grubu için tekrar edin.

Davranışlarınızın sonuçlarını tahmin edin.

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

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

Olumlu düşünün

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

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

Olumlu hayaller kurun.

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

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

Paylaşın

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

İletişim Kurun

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

Beslenmenize önem verin.

Zamanınızı planlayın.

Kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırın.

Problem çözme yöntemlerini öğrenmeye çalışın.

***Öğrencilere “beslenmenin önemi ve zamanı planlama, kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırma” ile aşağıdaki bilgilerden kısaca bahsedilebilir veya fotokopi ile çoğaltılabilir. Problem çözme yöntemleri ile ilgili olarak da 11. sınıf “Sorunlarım ve Çözümlerim” adlı 5. ve 11. sınıf “Çözüm Merdiveni” adlı 6. etkinliklerle ilgili hatırlatma yapılır.**

Yıldırım ve Otrar (2003)

FORM- 50 SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME

Büyüme ve gelişmenin hızlı ve kapsamlı yaşandığı bir şekilde yaşandığı çağdasınız. Büyüme ve gelişmenizin normal olması için sağlıklı bir bedene ve iyi bir beslenmeye ihtiyaç duyacaksınız. Çünkü yeterli besin alamazsanız, büyümeniz duracaktır. Ayrıca, Ergenlik dönemindeki sağlıklı beslenme alışkanlığı ileriki yaşlardaki bazı hastalıkları önlemede ve kalıcı bir beslenme alışkanlığı kazandırmada önemli yer almaktadır Unutmayın; yeterli ve dengeli beslenmediğimiz zaman; kendinizi iyi hissetmeyeceksiniz, iyi görünmeyeceksiniz, güçlü, aktif ve hatta başarılı olamayacaksınız... Bu yüzden yeterli ve dengeli beslenmenin koşullarını konuşalım.

Yeterli ve dengeli beslenme; vücudun ihtiyacı olan temel besin maddelerini yeterli ve dengeli olarak almak demektir. Temel besin maddeleri karbonhidratlar, yağlar, vitaminler ve minerallerdir. Proteinler, hayatı düzenleyici bileşiklerdir. Büyümeyi ve hücrenin onarımını sağlar. Et, süt, yumurta ve baklagiller, protein kaynağıdır. Karbonhidratlar, vücuda enerji sağlar, hem de dokuların bütünlüğünü korumasında önemli bir rol oynar. Vitaminler, vücutta eksik olduklarında belirli hastalıklar ortaya çıkar çünkü bu gıdalar vücutta düzenleyici rol oynarlar. Bu yüzden hızlı büyümenin görüldüğü ergenlik yıllarında, vitaminlere gereksinim artar, özellikle D vitamini kemiklerin gelişimi için çok gereklidir. D vitamini, güneş ışığıyla karşılanırken meyve ve sebzelerde bol vitamin kaynağıdır. Mineraller, vücudumuzun %4'ünü meydana getirirler ve vücudun yapıtaşlarını oluşmasına yardım ederler. Büyüme çağında kalsiyum, fosfor ve demir gibi elementlere özellikle ihtiyaç vardır. Bunlar sütte bol miktarda verilir.

Beslenmede önemli olan sizin ihtiyacınız olan besin maddelerini alabilmenizdir. Gelişme döneminde kızlar 1800–2500 kaloriye erkekler ise 2500–3500 kaloriye ihtiyaç duyarlar. Elbette bu oranlar, ergenin fiziksel aktivite oranına, beslenmesine göre değişmektedir. Okula servisle gidip gelen, günün büyük kısmını bilgisayar veya televizyon başında geçiren, hiçbir şekilde fiziksel aktivitesi olmayan bir ergenin ihtiyacı olan kalori miktarı da ona göre azalmaktadır.. Bir günde almanız gereken besinler ve miktarlarına örnek verecek olursak;

Sütten 500 kalori, süt ve yoğurt grubundan 350–400 kalori, peynirden 30 kalori almalısınız, et ve balık grubundan 50 70 kalori, taze sebze ve meyvelerden 350 ya da 450 kalori gibi..Üç beyaz olarak adlandırılan şeker, yağ ve tuzu fazla içeren besinlerden sakınımalısınız.

Aksi halde beslenme bozuklukları ile karşılaşmanız mümkündür. Sürekli hazır gıdalarla beslenmek, beslenme bozukluklarına yol açar, Kolalı içecekler, hamburger, sandviç gibi ekmek arası hazır besinler tüketerek ve sürekli olarak ayaküstü yemek yiyerek vücudun temel besinlere olan ihtiyacını karşılanamaz. Ayrıca bu tür besinler, önceden hazırlanmışları ve bekledikleri için yağ, şeker ve tuz oranları yüksek, mineral ve vitamin oranları düşüktür.

Ergenlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları, yaşamınız boyunca sağlığınıza doğrudan etkileyecektir. Bu yüzden aç kalmayın, tatlı ve çikolata, kızartma, gofret gibi besinleri az tüketin. Okulda ayaküstü beslenirken, elma, portakal gibi meyveleri tercih etmelisiniz. Ayrıca, yiyecekler yavaşça, iyice çiğnenerek yenmelidir. Hızlı yemek, doyma duygusu oluşuncaya kadar, daha fazla yemeye neden olduğundan, kilo almaya yol açar.

Günün en önemli öğünü olan sabah kahvaltısı güne enerjik başlamak için önemlidir. Okula gecikme kaygısı nedeniyle genellikle ihmal edilir. Ama aç kaldığınızda kan şekerinizin düşer, bu yüzden de düşünme ve algılama gücünüz azalır ve başarınız düşebilir. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarını kullanır ve sonuçta da; yorgunluk, baş ağrısı ve dikkat eksikliği oluşur. Bu yüzden kahvaltı yapmadan asla evden çıkmayın.

MEB, g. (2004)

FORM-51

ZAMANIN ÖZELLİKLERİ VE ZAMAN KAYBININ SEBEPLERİ

Zamanınızı iyi planlayın ve zamanla ilgili aşağıda verilen özellikleri unutmayın. Zaman;

Üretilmeyen,
İki defa kullanılmayan,
Durdurulamayan,
Uzatılamayan,
Geri Getirilemeyen,
Depolamayan,
Yetmeyen,
Onarılmayan,
Yerine Başka şey konulamayan,
Devredilemeyen,
Herkesin eşit olarak sahip olduğu,
Boşa harcanabilen,
Değerlendirilebilen,
Ziyan Edilebilen,
Planlanabilen,
Beklenebilen,
Ölçülebilen,
Hesaplanabilen "Bir Şeydir"

Zaman Kaybının Sebepleri

Plansız Çalışma
Öncelikleri Sıraya Koyma,
Not Almama,
TV,
Zamansız Ziyaretçiler,
Eksik Yapılan İşler,
Telefonlar,
Hatalı Dosyalama,
Sohbet,
Trafik Sıkışıklığı,
Çok Uyuma,
Erteleme,
Yapılacakları Unutma.

Kulaksızoğlu (2003)

8. SINIF 7. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	EĞİTSEL ALANLAR
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	Eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini geliştirir. (Kazanım Numarası-6)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	Form-10 (Eğitsel Alanlar)
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ-Saban (2005)'den yararlanılmıştır.

Süreç:

1. Öğrencilere Form-10 (Eğitsel Alanlar) verilir ve birlikte okunur.
2. Öğrencilere aşağıdakine benzer sorular sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşımları istenir:
 - Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha güçlü hissediyorsunuz?
 - Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha zayıf hissediyorsunuz?
 - Bir alanda güçlü veya zayıf olduğunuza nelere göre karar verirsiniz?
 - Hangi özelliklerinizi daha da geliştirmek istersiniz?
 - Zayıf yönlerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?
3. Öğrencilerden yönelmeyi düşündükleri alana ilişkin kendilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeleri gereken yönlerini belirledikten sonra eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini geliştirebilecekleri belirtilir. Bunun için de kendilerini doğru değerlendirmelerinin ve ders çalışma alışkanlıklarının, verimli ders çalışma tekniklerinin, başarı ve başarısızlığa neden olan etmenleri bilmenin de önemli olduğu hatırlatılır. (9. sınıfta yer alan 3., 4., ve 5. etkinliklerin içeriklerinden yararlanılabilir).
4. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşımları istenir.
5. Öğrencilere eğitsel alanların her birinde başarılı olunamayabileceğini ancak bu alanlardaki güçlü ve zayıf yönleri fark etmenin hem şimdi hem de gelecekte kendileri için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-10

EĞİTSEL ALANLAR

Fen Bilimleri Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

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

Türkçe-Matematik Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

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

Sosyal Bilimler Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

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

Yabancı Dil Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

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

Sanat Alanı güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?

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

Saban (2005)

8. SINIF – 8. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	İŞTE BEN
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	Güçlü ve zayıf yönlerini fark eder. (Kazanım Numarası 7) Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir. (Kazanım Numarası 9)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Çizgisiz kâğıt, boya kalemleri, makas
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
Süreç:	<p>1. Öğrencilerden makas, boyalı kalem, çizgisiz kâğıt kullanarak bir papatya hazırlamaları, papatyanın ortasına kendi ismini, papatyanın yapraklarının ön yüzüne güçlü, arka yüzüne de zayıf yönlerini yazmaları istenir.</p> <p>2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Güçlü yanlarınızı belirlerken zorlandınız mı? Neden?➤ Zayıf yanlarınızı belirlerken zorlandınız mı? Neden?➤ Arkadaşlarınızla ortak olan ve olmayan özellikleriniz neler?➤ Güçlü ve zayıf yönlerinizi geliştirmek için neler yapabilirsiniz? <p>3. Güçlü ve zayıf yönlerini fark etmelerinin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</p> <p>NOT: Öğretmen, öğrencilere güçlü ve zayıf yönlerini ifade eden papatyayı “Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası”na koyarak, gelişimlerini takip edebileceklerini belirtir.</p> <p>Değerlendirme:</p>

8. SINIF – 9. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	TOPLUMDAKİ ROLÜM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Kişiler Arası İlişkiler
Kazanım:	Bireysel özelliklerin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar. (Kazanım Numarası 8)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	-
Hazırlayan:	-
Süreç:	<ol style="list-style-type: none">Öğrencilere “Bireysel Farklılıklar”dan ne anladıkları sorulur ve cevaplar alınır.Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır: “Bireysel farklılıklar, çeşitli kişisel özellikleri ifade etmektedir. Bireysel farklılık deyince akla gelen zekâ, yetenekler, kişilik özellikleri, bilişsel stiller gibi özelliklerdir.” İnsan, biyolojik ve toplumsal bir varlıktır. Onun, tüm canlılar gibi yaşamını sürdürmesini sağlayan bir organizması vardır. Bu nedenle biyolojik bir varlıktır. İnsan, yaşayabilmek için diğer insanlara muhtaçtır. Ancak bir toplum içinde yaşayabilir. Bu nedenle de insan toplumsal bir varlıktır. İnsanlara uzaktan bakıldığında birbirinin aynıymış gibi görünürler. Oysa onları yakından tanıdıkça farklılıklarının farkına varır, karşımızdaki insanın kendine özgü bir birey olduğunu anlarız. Bunda doğuştan gelen özelliklerin, yeteneklerin, aile ve çevre faktörlerinin önemli rolü vardır. Bakış açılarındaki ve algılayış biçimindeki farklılıklar, birey olmanın on koşuludur. Yapısı, işleyişi ve değişimi düzenli bir toplum, bireylerin farklılıklarından bir şey yitirmeden bir araya gelmesiyle oluşur. Nasıl ki bir organizmada her organın farklı bir işlevi varsa toplumdaki birey ve kurumlarında farklı işlevleri vardır. Bunların toplamı toplumun uyumlu bütünlüğünü oluşturur.Öğrencilere bireysel farklılıkların toplum hayatındaki yerini göstermek için aşağıdaki örnek olay okunur: ORTAK ÇALIŞMA Erhan, Taşkın ve Aslı aynı sınıfta okuyan üç arkadaşlardı. Fen ve teknoloji dersinde “Tohumun Yolculuğu” konusunda proje ödevi hazırlamakla ilgili sorumluluk aldılar. Proje ödevini bir ay içerisinde hazırlayıp sunmak zorundaydılar. Bir gün arkadaşları Erhan’ın evinde toplandılar. Erhan, söz alarak konuyla ilgili düşüncelerini şöyle belirtti: — Arkadaşlar, konuyu ansiklopediler, dergiler ya da İnternet kaynaklarından araştırarak hazırlayalım. Bu yolla ayrıntılı olarak anlatmış oluruz. Taşkın, olaya farklı bir bakış açısı ile yaklaştı: — Arkadaşlar, konuyu öykü yoluyla anlatalım, herkes daha iyi kavrar hatta anlatıma biraz da duygu katmış oluruz. Aslı ise arkadaşlarını dinledikten sonra: — Ben konunun resimle daha iyi anlatılabileceği görüşündeyim, dedi. Birbirlerinin yüzüne baktılar. Erhan: — Tamam arkadaşlar, biz ucumuz de konuyu en iyi bildiğimiz yoldan anlatalım. Sanırım çok güzel bir ödev hazırlamış oluruz.
Değerlendirme:	<ol style="list-style-type: none">Öğrencilere ekteki grup etkinliği yaptırılır.

8. KAZANIM ÖRNEK ETKİNLİĞİ

Bir an bindiğiniz bir uçağın arızalandığını, pilotun uçağı ıssız bir ormana indirdiğini düşününüz. Hayatta kalabilmeniz her birinizin bazı ihtiyaçları ayrı ayrı karşılmasına bağlıdır. Bunun için yeteneklerinize uygun bir işbolumu yapmalısınız. Altı gruba ayrılarak birer grup sözcüsü seçiniz. Her biriniz kendi kişisel özelliklerinizi dikkate alarak tabloda yazılı olan işlerden hangilerini yapabileceğinizi işaretleyiniz. Bu işleri hangi özelliklerinizi düşünerek seçtiğinizi de belirtiniz. Sonra grupça seçilen işleri o kişinin yapıp yapamayacağını değerlendiriniz. Grup sözcünüzün yaptığınız değerlendirmeyi sınıfa açıklamasını sağlayınız. Daha sonra aşağıdaki soruları cevaplayınız.

Yapılacak İşler	Yapabileceğim İş	Bu İş İçin Bende Var Olduğunu Düşündüğüm Özellik	Grubun Görüşü
Yiyecek bulma			
Yemek hazırlama			
Su bulma ve taşıma			
Araç ve gereç bulma			
Var olan araçları onarma			
Barınak yapma			
Güvenliği sağlama			
Giysileri onarma ve yenilerini yapma			
Temizliği sağlama			
Isınma ve yemek için ateş yakma			
Grup üyeleri arasında organizasyonu sağlama			
Yapılan işleri denetleme			

1. Herkesin aynı işi yapması mümkün müdür? Nedenini açıklayınız.

2. Yapmayı üstlendiğiniz iş, gruba neler katmıştır?

3. Yalnızca sizin yapabileceğiniz iş, hayatta kalmanız için neden yeterli değildir?

4. Kişisel farklılıkların hayatta kalmanıza katkısını değerlendiriniz.

5. Kişilerin kendi özelliklerine uygun işleri yapmalarının toplumsal yaşama katkıları nelerdir? Örneklerle açıklayınız.

8. SINIF – 10. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	SINAVLAR VE BEN
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar. (Kazanım Numarası 19)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-59
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

1. Öğrencilerden kendilerine birer eş seçmeleri ve seçtikleri arkadaşları ile birlikte sınavlara girmeden önce neler hissettikleri, hangi duyguları yaşadıkları ve neler düşündükleri üzerine 10 dakika konuşmaları istenir.
2. Öğrenciler konuşmalarını tamamladıktan sonra yaşanan duygu ve düşünceleri sınıfla paylaşmaları istenir ve bu duygu ve düşünceler tahtaya yazılır.
3. Bu duygu ve düşünceleri taşıyan bir öğrencinin sınava girmeden önceki halini gönüllü öğrencilerden canlandırmaları istenir.
4. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Sınav kaygınız başarınızı nasıl etkiler?
 - Sınav kaygınızın başarınızı etkilediği durumlar oldu mu? Nasıl?
 - Sınav kaygısı ile sınava girildiğinde başka neler olabilir?
5. Sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Form–59 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.

Değerlendirme:

FORM-59

SINAV KAYGISI

Eğitim öğretim süreci ve hayatın birçok alanında sınavlarla karşılaşmaktadır. İnsanlar bazen durumsal olarak bazen de sürekli kaygı halinde olabilirler. Diğer birçok duyguda olduğu gibi kaygının da altında yatan birçok neden vardır. Kaygıyı tetikleyen ve tabii ki kaygının da tetiklediği duygu ve davranışlar yaşanabilmektedir.

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ...

Spielberger'e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur (Özdemir ve Ergene 2005).

Sınav kaygısının birbirinden farklı olumsuz düşünceler ve duyuşsallık olmak üzere iki boyutu vardır.

Olumsuz düşünceler (kuruntu), sınav kaygısının bilişsel yönüdür. Bireyin genelde kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz düşüncelerini ve iç konuşmalarını içerir. Yapılması gerekeni yapacağına, işi başaracağına, karşılaştığı problemi çözeceğine; "ya yapamazsam; ya başaramazsam!" Gibi olumsuz düşüncelerle dikkatin dağılmasına (ya da hatalı yönde yoğunlaşmasına) neden olan bir süreçtir. "dikkat hipotezi" ile de anılan kuruntu, yüksek sınav kaygılı bireylerin sıklıkla yaşadıklarını ifade ettikleri bir olgudur. "Daldım", "kendimi iyi veremiyorum", "okuduklarımı anlamıyorum", "ya bu sınavdan iyi sonuç alamazsam?", "ben zaten yetenezsiz, beceriksiz biriyim", türünden iç konuşmalar "kuruntu" lama örnekleridir. Bireye yarar yerine zarar getirir. Zihinsel-entelektüel davranışlarını verim ve üretkenliğini olumsuz etkileyerek başarısını düşürür (Öner, N. 1989).

Duyuşsallık ya da heyecansallık, sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma-sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel uyarantılar duyuşsallık belirtileri olarak kabul edilir (Öner, N. 1989).

Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav/değerlendirme durumunda "özvarlığının" tehdit edildiği korkusuna kapılır. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma, vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri (kuruntuları) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar. Genelde, yüksek sınav kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlılık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiriye bulunurlar. Öz kavramları olumsuz, öz-güvenleri düşüktür. Davranışlarında savunucudurlar (Öner, N. 1989).

Sınav kaygısı, öğrenciler için büyük bir sorun olabilmekte ve yaşamlarını olumsuz etkileyebilmekte. Sınav kaygısını, "Herkes yaşar mı?", "Kaygıyı kontrol edebilir misiniz?", "Sınav kaygısını yenmek için neler yapılabilir?", "Yazılı ve çoktan seçmeli sınavlarda nelere dikkat edilebilir?" ve "Kimlerden yardım alınabilir?" başlıkları ile sınav kaygısını ele alırsak; (Koç, Y., P. ,Otrar M. 2003).

"Kendinize inanmayı ve güvenmeyi öğrenirseniz sınav kaygısını yenebilirsiniz."

HERKES SINAV KAYGISI YAŞAR MI?

Sınav giren öğrenci belli oranda kaygı yaşar. Ancak bazı öğrenciler için bu kaygı, gösterecekleri performansını ciddi şekilde etkileyecek kadar şiddetlidir.

Bazı öğrenciler için sınav bir fırsattır. Sınavları neler bildiklerini göstermek için yakalanmış birer fırsat olarak görürler. Bazıları ise sınavı bir tehdit olarak görür. Örneğin, geçmişteki bir sınavda başarılı olamayan öğrenciler girdikleri bütün sınavlarda başarısızlık korkusu yaşayabilirler.

Sınav kaygısını yaşayan öğrenciler, daha çok bilgi sahibi olsalar bile, sınavlarda, kaygısını kontrol edebilen arkadaşlarına göre daha çok yıpranırlar.

"Endişelenmeyin, sınav kaygısını yenmek "öğrenilebilir".

KAYGIYI KONTROL EDEBİLİRSİNİZ!

Duyularınızla mantığınızı karıştırmayın. Düşünün... Niye kaygılı ve endişelisiniz?

Olumsuz düşünceler ve endişeler yıpratıcıdır. Ancak her duygusal, endişe verici düşüncenin çözümü için mantıklı bir yol vardır. İçinizden geçen her olumsuz duygunun yerine koyabileceğiniz olumlu bir duygu mutlaka vardır. Örneğin; "ÉBu sınav için asla yeterince çalışmamaya düşüncesiyle" Çalışmak için zamanım var, çalışma programımı tam olarak uygular ve konsantrte olursam başarılı olabilirim" düşüncesi yer değiştirebilir.

SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN...

Uygun bir çalışma ortamı oluşturunuz:

Her gün aynı mekânda çalışın; çalıştığınız mekânda konsantrasyonunuzu bozacak şeyler bulunmasın. TV, telefon, arkadaşlar ve benzerlerinden yalıtılmış bir yerde çalış!

Yeterince aydınlatılmış bir sıra ya da masada oturun. Çok rahat koltuklardan ya da yataktan uzak dur!

Yorgunken ders çalışmaya kendinizi zorlamayın. Dinlen ve zinde hissetmeye başladığında tekrar çalışmaya başla.

Gevşeme tekniklerini öğrenin. Kaygıyı kontrol etmene yardımcı olacak!

Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:

Etkili bir öğrenme için kendinize uygun bir çalışma tarzı belirleyin. Kendi tarzınla kendi hedeflerin için öğren.

Düzenli ve iyi not tutun. Ders notlarını yeterli ve düzgün bir şekilde defterine geçir!

Her hafta düzenli olarak tüm notlarınıza göz atın. Başarıda öğrenmek kadar unutmamak da önemli!

Bir çalışma programı hazırlayın. Bir yıl ya da dönem için sınav gün/haftalarını ve önemli tarihleri işaretleyin! Daha az kapsamlı ve daha kısa vadeli programları uzun bölümlü programlara tercih et! Ders çalışma planında hangi miktarda ve zorlukta konu bulunacağı konusunda gerçekçi ol! Programında kısa dinleme aralarına yer vermeyi unutma!

Öğretmeninizi kolaylaştıracak yardımcı malzemeler hazırlayın. Teknik Terimleri ve yabancı sözcükleri öğrenmek için küçük kartlar kullan! Tarihi olaylar için zaman kartları ve çizelgeleri hazırla!

Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:

Sınavdan önce iyi uyuyun. Gece uyumadan çalışabilmek için asla ilaç kullanma!

Beslenmenize dikkat edin. İyi beslen; fakat karnını tıkla basa doyurma!

Yardım istemekten çekinmeyin. Malzemelerle, konuyla ya da plan yapmayla ilgili bir zorluk yaşarsan yardım al!

Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:

Derslerinize devamsızlık etmeyin. Boş geçen ders ve günler sınav haftalarında kaygıyı artırır.

Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.

Bilgiyi küçük parçalara bölün ve kolaydan zora doğru ilerleyin. Başlangıç konuları en kolay hatırlayabileceğin konular olsun!

Konuyu anlamak için anahtar kelimeler bulun. Anahtar kelimeler üzerinde yoğunlaş!

Hayal Gücünüzü Pozitif Yönde Kullanın:

Hayal gücünüzü felaket senaryoları üretmek için kullanırsanız elbette kaygıya kapılırsınız. Kendi kendinizi sakinleştirmeyi öğrenmelisiniz. İç dünyandan kaybedenin değil, kazananın rolünü üstlen! Ya olmazsa diye düşünmekten vazgeç! Uygun şekilde çalışmışsan başarılı olursun, merak etme!

Rahatlamayı ve Gevşemeyi Öğrenin:

Gerginlik veya kaygı yaşadığımızda vücudumuz bazı tipik tepkiler verir. Bunları gidermek için bazı teknikler uygulayabilirsiniz.

Sıkı kıyafetlerini (örneğin kravatını, gömlek yakasını) gevşet, rahat bir oturuş durumu al.

Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10'a kadar say.

Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış.

Bacaklarını tekrar ger ve yine 10'a kadar sayarak yavaşça gevşet.

Bedenini, bacaklarını, karnını, boynunu, başını yavaşça hareket ettirmeye, kasmaya ve gevşemeye devam et.

Yavaşça ve derin nefes al.

Rahatlama Teknikleri...

Kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde,

Sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda,

Çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.

Eğer Sınav Esnasında Donup Kalırsanız...

Gözlerinizi kapatın,

Uzun ve derin bir nefes alın,

Nefesini yavaşça bırakın,

Nefes alışınıza konsantre olun yani nefes alıp verişinizi duyun ve hissedin.

Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,

Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.

Bütün Geleceğinizi Bir Sınav İle Özdeşleştirmeyin!

Bir sınavın tüm yaşamınızı "ya hep ya hiç" şeklinde etkilemesi mümkün değil.

Daha uygun çalışma alışkanlıkları ve bazı gevşeme teknikleri kaygınızı kontrol etmekte size yardımcı olabilir.

Nasıl gevşeyeceğinizi ve sınav kaygısını kontrol etme yöntemlerini öğrenerek kendinize yardımcı olabilirsiniz.

Sakin ilaç (hap) kullanmayı düşünmeyin! Doktor tavsiyesiyle zorunlu olarak kullanılanların dışındaki ilaçlar kaygınızı azaltmazlar; hatta daha fazla kaygılanmanıza bile neden olabilir.

Bazı basit öz-disiplin tekniklerini öğrenerek konsantrasyon gücünüzü geliştirebilirsiniz.

Başarı sağlamanın tek yolu çalışmaktır. Sakin ümitsizliğin tuzağına düşmeyin!

Kendinizi başkaları ile karşılaştırmaktan vazgeçin! Başarısız olursanız anne-babanızın sevgisini kaybedebileceğiniz düşüncesini kaybedebileceğiniz düşüncesini atın. Onların size olan sevgileri sınava bağlı değil ki! Sonuç ne olursa olsun seni sevecekler

Soru Çözme Tekniklerini İyi Öğrenin!

Sınav yönergesini doğru anlamaya dikkat edin. Hangi sınav olursa olsun sınavın başında verilen veya söylenen yönergeyi dikkatlice oku/dinle!

Zamanı iyi kullanın. Her soru için ne kadar süre gerekiyor hesapla! Bazı soruların puanı diğerlerinden daha fazlaysa onlar için daha fazla zaman ayır!

Kolay soruları önce cevaplayın. Herhangi bir soru üzerinde uzun süre takılıp kalma! Burada harcayacağın zamanı başka bir soruyu cevaplayarak değerlendir.

Bütün soruları cevaplayın. Cevabın tamamını bilmesen bile ne biliyorsan yaz! Yazmak, hafızanızı harekete geçirerek, çağrışımlarla yeni veya hatırlayamadığınız bilgilere ulaşmanızı kolaylaştırabilir.

Verilen sürenin tamamını kullanın. Süre dolmadan asla çıkma! Cevaplarını gözden geçir, düzeltmelerini yap, yeni bilgiler ekle.

YAZILI SINAVLAR İÇİN

Önce bütün soruları okuyun.

Soruda ne istendiğinden emin olun. "Tartışınız", "açıklayınız", "karşılaştırınız" gibi anahtar sözcüklerin altını çizin.

Cevaplamaya en kolay sorudan başlayın.

Bildiklerinizi, düşüncelerinizi basit bir taslak halinde düzenleyin.

Düzeltilmeler ve yeni eklemeler için satırlar arasına boşluk bırakarak cevaplayın.

Gerçekçi olun.

Muhteşem bir kitap cümlesi yazmak zorunda değilsiniz. Kısa ve basit cümleleri tercih edin. Cevaplarınız mantıklı ve anlaşılır olmalı.

Zor soruları en son cevaplayın.

Bitirdiğiniz zaman başa dönün ve ayrıntıları, örnekleri vb. ekleyin. Hatalarınızı düzeltin, sadece gerekli olan değişiklikleri, mümkün olduğunca düzgün bir biçimde yapın.

ÇOKTAN SEÇMELİ, EŞLEŞTİRMELİ TESTLER İÇİN

Verilen sıra ile çözün.

Sınavda önceki sorulara verilen cevaplar daha sonraki soruların cevaplamasında yardımcı olabilir. Ancak zor bir soruya takılıp kalmayın. Zamanınız yeterli olursa tekrar dönersiniz.

Her seçeneği dikkatlice okuyun.

“Sık sık”, “bazen”, “her zaman” gibi kelimelerde aman dikkat! En doğru seçeneği işaretlemeye özen gösterin.

Diğer seçenekler de kısmen doğru olabilir, bu sizi aldatmasın.

Hikâye üretmeyin! Ne yazıyorsa onu düşünün.

Çoktan seçmeli sorular aldatıcı (hileli) olabilir. Sorulan şeyin ne olduğunu tam olarak anladığınızdan emin olun.

Sınavı bitirin.

En son olarak, varsa atladığınız sorulara geri dönün ve zamanının tümünü kullanın. Yapacağınızın en iyisini yapmak için seçenekleri eleayın ve akıllıca tahminlerde bulunun.

KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

Okulunuzun rehberlik servisi:

Rehberlik servisinde öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ve diğer streslerle ilgili uzmanlaşmış profesyonel elemanlar çalışmaktadır.

İlçenizde veya ilinizde bulunan Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM):

Bu merkezlerde çalışan uzmanlar sınav kaygısını yenmenize yardımcı olabilirler. Bu merkezlere başvurma konusunu okulunuzun rehber öğretmeniyle değerlendirebilirsiniz.

Eğitim Danışmanlığı Merkezleri:

Bu merkezlerde sınav kaygınızı artıran düşüncelerinizi denetleme ve kaygınızı azaltma hususunda uzman personelden destek alabilirsiniz.

Öğretmenleriniz:

Derslerle ilgili bir güçlük yaşıyorsanız hemen öğretmenlerinize başvurmalısınız.

Anne Babanız:

Hissettiğiniz korku ve baskıları tartışırken açık ve dürüst olun. Sizi anlayabilmeleri için çevrenize yardımcı olduğunuzda onlardan daha çok destek ve anlayış görebileceğinizi unutmayın.

Akran Grubu ve Arkadaşlarınız:

Kaygılarınızı, sizi anlayıp size destek olabilecek arkadaşlarınızla paylaşmanız rahatlamanızı sağlayabilir.

“Dikkat! Sizinle aynı kaygıları yaşayan arkadaşlarınızla sürekli bunlar üzerine konuşmanız kaygınızın artmasına neden olabilir.”

SINAV KAYGINLA BAŞ ETMEK İSTİYORSAN

ETKİLİ ÇALIŞ

ÖĞREN

KULLAN

8. SINIF – 11. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	KAYGILIYSAM...
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur. (Kazanım Numarası-21)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Sınav Kaygısı Envanteri-ÖNER, N. (1989)
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
<p>*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.</p> <p>*Ortaöğretim giriş sınavına yönelik yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrenciler belirlenirse destek hizmetleri sunulmalıdır.</p> <p>Süreç:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilere "Sınav Kaygısı Envanteri" dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir.2. Doldurulan envanterin değerlendirmesi yapılır ve her öğrencinin "sınav kaygısı düzeyi" tespit edilir.3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Sınav kaygısı envanterinin sonuçlarından nasıl faydalanabilirsiniz?➤ Sınav sürecinde yaşadıklarınızla ilgili olarak bugüne kadar fark etmediğiniz bir özelliğinizi fark ettiniz mi?➤ Sınav kaygınızı nelerin etkilediğini fark ettiniz mi?➤ Sınav kaygı düzeyiniz sınavlarınızı nasıl etkiliyor?➤ Sınav kaygınızı azaltmak için neler yapabilirsiniz?➤ Sınav kaygınız yüksekse ve sınav performansınızı olumsuz etkiliyorsa nerden ve kimden/kimlerden yardım alabilirsiniz?4. Öğretmen, öğrencilere sınav kaygısı ve sınav kaygısının performansı nasıl etkilediği hakkında bilgilendirir.5. Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir. <p>Değerlendirme:</p>	

8.SINIF- 12. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Sınav kaygısı ile başa çıkma yollarını kullanır. (Kazanım Numarası 20)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni:	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-65 (Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Yolları)
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ- Koçkar (2006)'dan ve www.pdrm.anadolu.edu.tr 'den yararlanılmıştır.

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

*Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin velileri ile görüşmek yararlı olacaktır. Çünkü sınav kaygısının oluşumunda ve yoğunlaşmasında ailelerin tutumlarının da etkili olabileceği bilinmektedir.

Süreç:

- Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır.
"Sınav kaygısını her öğrenci yaşamayabilir. Ancak sınav kaygısını yaşayan hangi sınıf düzeyinde olursa olsun öğrencilerin başa çıkma yollarını kullanmaları daha sağlıklı sonuçlar almalarına yardımcı olabilir"
- Öğrencilere "Kaygı ve sınav kaygısı nedir?" sorusu yöneltilir. Öğrencilerin cevaplarını paylaşımları sağlandıktan sonra aşağıdakine benzer açıklama yapılır:
"Nedeni belirsiz korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyarıcı söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir. Sınav kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır".
- Öğrencilere sınav kaygısının fiziksel ve duygusal belirtilerinin neler olabileceği sorulur ve öğrencilerden gelen cevaplara ek olarak aşağıda verilenler öğrencilerle paylaşılır.

Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri:

- Kalp çarpıntısı,
- Hızlı nefes alıp - verme,
- Nefes darlığı,
- Terleme ve/veya titreme,
- Mide şikâyetleri,
- Karın ağrısı,
- Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık),
- Organize olamama,
- Baş ağrısı,
- Baş dönmesi,
- Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk,
- Konsantrasyon bozuklukları,
- Yorgunluk belirtileri,
- Yeme alışkanlıklarında değişme.

Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri:

- Gerçeklik hissinin kaybolması,
- Kontrolün kaybedileceği hissi,
- Endişe,
- Huzursuzluk,
- Güvensizlik,
- Çaresizlik,
- Öfke-Kızgınlık,
- Korku,
- Ümitsizlik,
- Hayal kırıklığı,
- Mutsuzluk,
- Tedirginlik.

- Öğrencilere sınav kaygısının sebeplerinin ve sınav kaygısı ile başa çıkma yollarının neler olabileceği sorulur. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra Form-65 (Sınav Kaygısı ile başa çıkma yolları) öğrencilere verilir ve birlikte okunur.
- Öğrencilere sınavla başa çıkma yollarını gerçekleştirmek için çaba harcadıkları halde sınav kaygısı ile başa çıkamadıklarında bir uzman desteğini almalarının daha sağlıklı olacağı hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-65
SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI

SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ:

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır.

Sınav → düşünce → duygusal ve davranışsal tepkiler

Kişi, olaylara **fiziksel** bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini korkutuyor; **kişiliğine bir risk ya da tehdit** anlamı yüklüyorsa, kendini kaygılandırıyor demektir. Kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına neden olan en önemli etkenlerden biridir.

Sınav kaygısına neden olan kalıplaşmış düşüncelerimizdir. Daha küçük yaşlarda, sınav kaygısının nedeni anne babanın olaya yaklaşım biçimi iken lise ve üniversite döneminde ise kişinin olayları algılayış biçimi devreye girebilir. Düşünmeyi biz başlatır ve biz sonlandırırız. Bazı olaylara belirli düşünce ve inaniş kalıplarıyla yaklaşmayı öğrenmişizdir.

Aşırı genelleme → Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. “beceriksizin tekiyim”, “zavallı ben”, “asla bu dersten geçemeyeceğim”, “herkes başarılı sadece ben başaramıyorum” gibi.

Etiketleme → Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. “Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır” gibi.

Kutuplaşmış düşünce → Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. “Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi”, “Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri” gibi.

-Me’li, -Ma’lı ifadeler→ Her şey bizim için anayasa maddelerine bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler.

“Mükemmel olmalıyım”, “Başarılı olmalıyım”, “En yüksek notları ben almalıyım” gibi.

Facialaştırma → Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar.

“Sınavda kötü not alırsam mahvolurum”, “Sınıfta görüşümü söylersem rezil olurum” gibi.

Çevrenin ipoteğine girme → Kişi çevre için yaşmalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir.

“Annem babam ne der.”, “Arkadaşlarım ne düşünür.” gibi.

SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ:

- Düşünce ve buna bağlı olarak duygu ve davranış biçimimizi objektif gerçeklere dayandırmamız gerekir. Kendi kalıplaşmış düşüncelerimizin farkına varıp, bu düşüncelerin alternatiflerini geliştirme sınav kaygısıyla başa çıkmanın önemli bir bölümüdür.
- Değerlendirmelerimiz ve yaklaşım biçimimiz problemi çözmemize dolayısıyla bize yardımcı olmalıdır. Duygusal ve davranışsal tepkilerimiz eğer problemi çözmemize yardımcı olmuyorsa yaklaşım ve yorumlayış biçimimiz gerçekçi değildir. Sağlıklı bir yaklaşım biçiminin çatışma ve gerginlik yaratmayan türden olması gerekir.
- Yapıyı değil, yapıları değerlendirmek gerekir. Yani kendi kişiliğimizin değil, o dersteki bilgi birikimimizin değerlendirildiğini gözden kaçırmamak gerekir.
- Gereklilikler, -me’li, -ma’lılar, kanunlar yerine tercihlerimiz olmalıdır. Aksaklık ya da hatalar arzu edilmez, ancak bu eksiklik ve hatalar elimizi kolumuzu bağlayıp kilitlenmeyi değil, olumlu bir şekilde yaklaşarak, akılcı bir şekilde öğrenmemizi sağlayan araçlardır.
- Çevrenin bizimle ilgili değerlendirme ve eleştirileri elbette ki bizim için önemlidir. Ancak yaptıklarımızdan hareketle kişiliğimizle ilgili değerlendirme ve yargılara varıyorlarsa bu onların sorunudur.
- Sadece sınav kaygısına neden olan akılcı olmayan düşünce yapımızı değiştirmek çözüm değildir. Etkili ders çalışma tekniklerini öğrenerek uygulamak gerekir.
- Zamanı etkili kullanma yöntemlerini uygulayarak, kişisel gelişimimize ortam yaratmak önemlidir.
- Kapasitemize uygun gerçekçi hedefler koymak önemlidir.

“

Koçkar (2006), www.pdrm.anadolu.edu.tr

8. SINIF– 13. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	YETENEK, İLGİ VE DEĞERLER
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Yetenek, ilgi, değer kavramını açıklar (Kazanım Numarası 3) Değerlerle ilgileri ayırt eder (Kazanım Numarası 4) Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder (Kazanım Numarası 5)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	Form–19 (İlgiler-Yetenekler-Değerler- Kişilik Tipleri)
Hazırlayan:	K. Ayla SIRIKLI-Kuzgun, (2000) ve Erkan, (2006)'dan yararlanılmıştır.
Süreç:	<ol style="list-style-type: none">1. Form–19 (İlgiler-Yetenekler-Değerler-Kişilik Tipleri) öğrencilere verilir ve öğretmen tarafından okunur. Hangi ilgilerin, hangi yeteneklerin, hangi değerlerin, hangi kişilik tiplerinin; hangi alan/meslekle ilişkili olduğuna dikkat ederek takip etmeleri ve okumaları istenir.2. Kendi ilgi, yetenek, değerleri ve kişilik özellikleri ile seçeceği alan/meslek arasında ilişki kurmaları ve aşağıdakine benzer sorular sorularak cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:<ul style="list-style-type: none">➤ İlgilerinizin neler olduğunun farkında mısınız?➤ Hangi ilgi alanlarının, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?➤ İlgilerinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu?➤ Yeteneklerinizin neler olduğunun farkında mısınız?➤ Hangi yeteneklerin, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?➤ Yeteneklerinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu? Değerlerinizin neler olduğunun farkında mısınız?➤ Hangi değerlerin, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?➤ Değerlerinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu?➤ Kişilik tiplerinden hangisi sizi en iyi anlatıyor?➤ Hangi kişilik tiplerinin, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?➤ Kişilik tipinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu?➤ Bütün değişkenleri göze aldığınızda seçmeyi düşündüğünüz meslek sizce uygun mu?➤ Değilse hangi meslek uygun olabilir?3. Öğrencilerden ilgileri, yetenekleri, değerleri ve kişilik özelliklerine göre kendilerine uyan meslekler konusunda görüşlerini paylaşmaları istenir.4. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.5. İlgileri, yetenekleri, değerleri ve kişilik özellikleri ile seçeceği alan/meslek arasında ilişki kurmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.
Değerlendirme:	

FORM-19

İLGİLER- YETENEKLER- DEĞERLER- KİŞİLİK TİPLERİ:

İLGİLER:

İnsanlar yaptıkları herhangi bir işten, katıldıkları herhangi bir etkinlikten doyum sağlamak isterler. Bir kimse yaptığı herhangi bir işin sonunda para, takdir, ödül gibi çeşitli kazançlar elde edebilir. Bundan başka bir de işin kendisi kişiye doyum sağlayabilir. Yani kişi o işi yapmakla mutlu olabilir, uzun ve yorucu bir çalışma süresinin sonunda kendisini huzurlu ve ruhen dinlenmiş hissedebilir. Böyle bir kimse, kısıtlayıcı koşullar altında dahi o işi tekrar tekrar yapma isteği duyabilir. Kısaca herhangi bir zorlama altında olmadığı ya da kendisine bir ödül vaad edilmediği halde bir kişi kendiliğinden bazı faaliyetlere girişiyor ve bundan doyum sağlıyorsa bu kimsenin o tür faaliyetlere karşı ilgisi olduğu söylenebilir.

Bireyin seçme özgürlüğü olduğu durumlarda gerçek ilgiyi saptama olasılığı daha yüksektir. Bir kimse önünde çeşitli faaliyet imkânları bulunduğu halde hep belli bir faaliyet türüne yöneliyorsa o faaliyete ilgisi olduğu söylenebilir. Bir kimsenin ilgi duyduğu bir faaliyet alanı genellikle onun yetenekli bir alandır. İnsan yalnızca yetenekli olduğu alanlarda başarılı çalışmalar yapabilir.

İLGİ ALANLARI VE MESLEKLER:

Temel Bilim: Matematik, Fizik, Kimya, Biyoloji, Tıp, Veterinerlik, Mühendislikler vb.

Sosyal Bilim: Hukuk, Siyaset Bilim, Sosyoloji, Psikoloji, İlahiyat vb.

Canlı varlık: Ziraat fakültesinin bölümleri, veterinerlik vb.

Mekanik: Makine müh., Makine, Elektrik elektronik müh., elektrik, elektronik vb.

İkna: Gazetecilik, Yazarlık, Diplomati, Hukuk, Öğretmenlik, Din Görevlisi vb.

Ticaret: İşletme, İktisat, Pazarlama, Reklamcılık vb.

İş Ayrıntıları: Muhasebe, Büro Yönetimi Sekreterlik vb.

Edebiyat: Dil ve Edebiyat, Basın Yayın vb.

Güzel Sanatlar: Resim, Heykel, Fotoğrafçılık, İç mimarlık, El sanatları vb.

Müzik: Konservatuarın bölümleri vb.

Sosyal Yardım: Tıp, Psikoloji, Sosyal Hizmetler, Çocuk Gelişimi vb.

YETENEKLER:

Yetenek, öğrenme gücü, belli bir eğitimden yararlanabilme gücü olarak tanımlanabilir. Herhangi bir davranış, bilgi ya da beceriyi öğrenebilmek için doğuştan sahip olunan gizilgücün (kapasitenin) çevre ile etkileşim sonucu geliştirilmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale getirilmiş kısmını ifade eder. Böylece bir kimsenin, belli bir yaşa kadar geliştirdiği becerilere bakarak onun yeni bir eğitim sürecinden ne kadar yararlanabileceği kestirilir. Bir kişi sayılarla işlem yapmayı çabuk öğrenirken başka biri müzik aleti çalmayı çabuk öğrenebilir. Çalışma hayatında çeşitli yeteneklerini farklı düzeylerde gerektiren pek çok meslek vardır. Bir kimse bir mesleği ya da mesleğe hazırlayan bir eğitim programını seçerken hangi yetenek türüne ne derece sahip olduğu düşünmeli ve en çok sahip olduğu yeteneğini kullanabileceği çalışma alanını araştırılmalıdır

YETENEKLER VE MESLEKLER:

Sözel Yetenek: Sosyal Bilimler, Dilbilim, Diğer İnsan Bilimleri vb.

Sayısal Yetenek: Temel Bilimler, Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislikler vb.

Şekil uzay yeteneği: İnşaat, Makine, Harita Kadastro, Jeodezi Fotogrametri Mühendisliği, Mimarlık, Endüstriyel Tasarım, Grafik, Tasarım, Diş Hekimliği, Diş Teknikerliği vb.

DEĞERLER:

İnsan davranışlarının amacı bir takım ihtiyaçları karşılamaktır. İnsanlar ömürlerinin yaklaşık üçte birini kapsayan meslek faaliyetlerinden doyum beklerler. Meslek faaliyetlerinin sonunda beklenen doyum genellikle meslek değeri olarak adlandırılır. İlgilerin de belli faaliyetlerin yapılması sırasında yaşanan mutluluğu ifade eden bir kavram olduğuna değinilmiştir. Ancak ilgi, faaliyetin özünden duyulan doyum, değer ise o faaliyetin yapıldığı ortamdan ve getirdiği toplumsal ödüllerden kaynaklanan doyumları içerir. Örneğin bir kimse bir doğa olayının nedenlerini merak edebilir ve bunu açıklamak için araştırma yapabilir. Olayın nedenini bulmak için giriştiği çabalar ve eriştiği sonuç kişiyi mutlu ediyorsa ve kişi bu nedenle bu tür çalışmaları yapmaya hep istekli oluyorsa bu **ilgi'** dir. Bu bilimsel çalışması sonucunda önemli bir bulgu elde eden bu kişi ödüllendirilebilir; kendisine yüksek ücretli bir iş verilebilir, ünü çevresine yayılabilir ve popüler olabilir. Ancak kişiyi güdüleyen bu faktörler çalışmanın özünden çok sonucundan elde edilen doyumlardır. Bir kimsenin " Ben ne için çalışıyorum", " Mesleğimden, hayattan ne bekliyorum" gibi sorulara verdiği cevaplar o kişinin meslek değerlerini yansıtır. Bu cevaplar " Yeteneklerimi geliştirmek için", " Sevdiğim faaliyetleri yapıp mutlu olmak için " ya da " Çok para kazanıp zengin olmak için "...vb.

olabilir.

İlgiler daha çok meslek alanlarından birine yönelişimizde rol oynayan kişilik özelliğimizdir. Değerler ise genelde belli bir meslek alanında iş ya da pozisyon tercihinde etkili olmaktadır. Bilindiği gibi belli bir meslek alanında çok değişik iş ve pozisyonlar bulunabilmekte ve bunlar bireylerin değişik ihtiyaçlarına farklı düzeyde cevap verebilmektedirler. Değerleri yakından tanıyan bir kimse, bunlara uygun iş ve pozisyonları kolaylıkla bulabileceği mesleklere yönelebilir ve eğitimi sırasında kendini o pozisyonların gereklerine göre hazırlar.

DEĞERLER VE MESLEKLER:

Yeteneği Kullanma: Yeteneklerini kullanan insan hangi meslekte olursa olsun başarılı olacaktır.

Yaratıcılık: Resim, Grafik, Mimarlık, İç Mimarlık, Dekorasyon, Öğretmenlik vb.

Yarışma: Sanat Ve Bilim Alanındaki Meslekler.

İşbirliği: Bazı mesleklerde işbirliği olmazsa olmazdır. Örneğin; Tıp, Mühendislik, Öğretmenlik Bazı mesleklerde ise olmasa da olabilir. Örneğin; Eczacılık, Terzilik, Aşçılık vb.

Değişiklik: Gazetecilik, Diplomati, Pazarlamacılık, Arkeoloji, Müfettişlik, Turizm Rehberliği vb.

Düzenli Yaşam: Devlet Sektöründe, Büro İşlerinde, Laboratuarda vb.

Liderlik: Her meslekte liderlik ve yöneticilik pozisyonuna gelinebilir.

Kazanç: Çalışan herkes rahat bir yaşam sürecektir gelir elde etmek ister. Ancak bazı kişiler için yüksek kazanç elde etmek çok daha önemli olabilir. Bunu sadece mesleklerle sınırlamak mümkün değildir. Kişinin birikimi, performansı, çabası, ortam vb. etmenler daha fazla etkilidir.

Ün Sahibi Olma: Çeşitli sanat dalları, tiyatro, sinema, televizyon, gazetecilik, yazarlık vb.

KİŞİLİK TIPLERİ:

Gerçekçi:

Nesneleri, araçları, makineleri, hayvanları sistematik bir şekilde kullanmaya önem verirler. El ile yapılan işleri tercih ederler. Alet ve makine kullanmaktan, bitki ve hayvan üretmekten zevk alırlar, sosyal ilişkilerden, zihinsel faaliyetlerden hoşlanmazlar. Mekanik ve atletik yetenekleri, açık hava ilgileri gelişmiştir. Somut ve akla yakın önerilere, para, güç ve statüye önem verirler. Utangaç, içten, samimi, dengeli ve pratik kişilerdir.

Araştırmacı:

Fiziksel, biyolojik ve sosyal olayları anlamak ve kontrol etmek için onları sistematik olarak gözlemlemekten, soyut kavramlarla uğraşmaktan hoşlanırlar. İkna etmekten, sosyal ilişkilere girmekten kaçınırlar. Kendilerini akademik yeteneklere sahip, zihinsel bakımdan güçlü olarak tanımlarlar. Başlıca ilgi alanları bilimsel çalışmadır. Analitik düşünebilen, eleştirel tutuma sahip, meraklı, bağımsız hareket eden, metotlu çalışan, mantıklı kişilerdir.

Gelenekçi:

Verilerle ilgilenmekten ve bunları sistematik bir şekilde işlemekten, örneğin kayıt tutmaktan, yazıları dosyalamaktan, yazıların kopyasını çıkarmaktan ve onları daha önce belirlenmiş bir plana göre düzene koymaktan, bilgisayar kullanmaktan hoşlanırlar. Belirsiz, sistemleşmemiş, araştırma türü faaliyetlerden kaçınırlar. Büro işleri, hesaplama ile ilgili faaliyetler bu kimselerin başlıca ilgi alanlarını oluştururlar. Belli başlı yetenekleri, ayrıntıyı algılama ve hesaplama. Dürüst, savunucu, becerikli, katı, itaatkâr, düzenli, sabırlı, pratik kişilerdir.

Sosyal:

Başkalarını bilgilendirmeye, eğitmeye, geliştirmeye aydınlatmaya yönelik faaliyetleri tercih ederler. Kişiler arası ilişkilerde beceri kazanmaya önem verirler. El ile yapılan teknik işlerde yetenekleri zayıftır. Başkalarına yardım etmekten hoşlanırlar. Başkalarını anlayan, öğretme yeteneği olan, mekanik ve bilimsel yetenekleri zayıf kişilerdir. İşbirliğine yatkın, yardımsever, idealist, ikna edici, sorumlu, nazik, anlayışlı kişilerdir.

Girişimci:

Ekonomik çıkar elde etme veya bir kurumun hedeflerine erişmek için insanları etkilemeye yönelik faaliyetleri tercih ederler. Gözlem yapma, sembolik veriler üzerinde çalışma, sembolik veriler üzerinde çalışma veya sistematik olmaya yönelik etkinliklerden kaçınırlar. Liderlik, kişiler arası iletişim ve ikna yeteneklerini geliştirmeye önem verirler. Bilimsel yeteneklerden yoksundur. İstediklerini elde eden, maceracı, tartışmacı, kendini göstermeye meraklı, enerjik, atak, kendine güvenen, konuşkan kişilerdir.

Sanatçı:

Net, belirli ve sistemli olmayan serbest faaliyetlere yönelirler. Bu faaliyetler maddeye, söze ve insana ilişkin malzemelerin sanat ürünleri yaratmak için el ile işlemesini gerektirir. Açık, sistematik ve düzenli faaliyetlerden kaçınır. Hep aynı şekilde yapılan işlerden hoşlanmazlar. Sezgisel, kural tanımaz, kendini gözlemleyen, bağımsız, kendini gözlemleyen, bağımsız, kendini ifade eden, düzensiz, duygusal, yaratıcı kişilerdir.

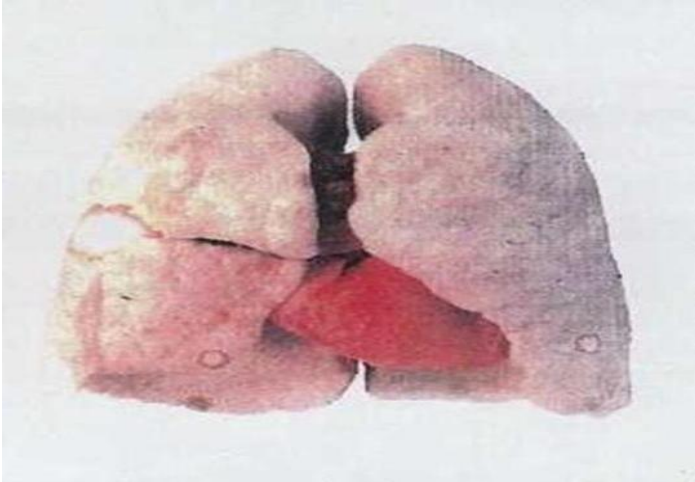
Kuzgun (2000)

8. SINIF – 14. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	ZARARLI ALIŞKANLIKLAR
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder. (Kazanım Numarası 10) Kendini zararlı alışkanlıklardan korur. (Kazanım Numarası 11)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-51, Form-52
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
<p>*Öğrencilere zararlı alışkanlıkların hayatımızın pek çok alanını olumsuz etkileyebileceği, çevrelerinde bu alışkanlıklara sahip insanları gözleyerek de bu zararlara ilişkin bilgi edinebilecekleri vurgulanmalıdır.</p> <p>Süreç:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğrenciler gruplara ayrılır. Bir hafta önceden zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerindeki etkileri ile ilgili araştırma yapmaları istenir.2. Yaptıkları araştırmalar sınıfla paylaşılır.3. Sağlıklı ve hastalıklı akciğer resimleri öğrencilere gösterilir.4. Öğrencilerden Sertaç'ın ya da Burhan'ın yaşam öykülerini yazmaları istenir.5. Gönüllü öğrencilerden yazdıkları öyküleri okumaları istenir.6. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Yazdığınız öykülerden ve yaptığınız araştırmalardan yola çıkarak sağlıklı bir akciğere sahip olan insanların yaşamındaki ortak noktalar nelerdir?➤ Sağlıklı bir hayat için olumlu alışkanlıklar neler olabilir?➤ Olumlu alışkanlıkların kişiye ve çevresine etkileri nelerdir?➤ Yazdığınız öykülerden ve yaptığınız araştırmalardan yola çıkarak hastalıklı bir akciğere sahip olan insanların yaşamındaki ortak noktalar nelerdir?➤ Sağlıksız bir hayattaki olumsuz alışkanlıklar neler olabilir?➤ Olumsuz alışkanlıklara sahip kişiler kendisine ve çevresine ne tür zararlar verir?➤ Zararlı alışkanlıkların duygusal etkileri nelerdir?➤ Zararlı alışkanlıkların bedensel etkileri nelerdir?➤ Sağlıklı hayat için nelere dikkat ediyorsunuz?7. Zararlı alışkanlıkların duygusal ve fiziksel yönden insan hayatına etkileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. <p>NOT:Bu etkinlik için uzman kişilerden (doktorlardan, sigara ile savaşımlar derneğinden vb.) yardım alınabilir.</p> <p>NOT:Bu etkinlikte, tüm zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerinde ki etkisine de dikkat çekilmelidir.</p> <p>Alternatif Etkinlik Süreç (10S-6E):</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilere bazı alışkanlıkların insanların yaşamlarını her alanda olumsuz etkilediğini ve bu yüzden zararlı alışkanlıklardan korunmanın önemli olduğu söylenerek etkinlik başlatılır.2. Öğrenciler sınıf mevcuduna göre gruplara ayrılır ve yanlarında getirdikleri gazete ve dergilerden zararlı alışkanlıklarla ilgili resimleri kesmeleri söylenir.3. Öğrencilerden kestikleri resimlerden zararlı alışkanlıklar ile ilgili bir fotoroman oluşturmaları istenir.4. Her bir grup oluşturduğu fotoromanı sınıfla paylaşır.5. Öğrencilere fotoromandaki karakterlerin zararlı alışkanlıklardan nasıl korunacağı sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.6. Öğrencilere zararlı alışkanlıklardan korunma için kitap okuma, hikâye/şiir/öykü yazma, müzik dinleme, halk oyunları ve dansa gitme, spor yapma, doğa yürüyüşleri yapma, tiyatro/sinemaya gitme, resim yapmanın önemi vurgulanır.7. Öğrencilerin etkinlik sırasında zararlı olarak değerlendirmeyeceği bazı alışkanlıklar olabilir (sürekli internet kafeye ve oyun salonlarına gitmek, olumsuz öğeler içeren bilgisayar oyunları). Bu noktada zamanın ne kadarının bu alışkanlıklarla geçirildiği, ders çalışma alışkanlıklarının, aileyle, arkadaşlarla olan iletişimi nasıl etkilediği, okulun aksayıp aksamadığı, fiziksel olarak zararlı olup olmayacağı üzerinde durulur. <p>Kendini zararlı alışkanlıklardan korumanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.</p> <p>Değerlendirme:</p>	

FORM-51

SERTAÇIN HAYAT ÖYKÜSÜ



FORM-52

BURHAN'IN HAYAT ÖYKÜSÜ



8.SINIF - 15. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLARIM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	Güvenli ve sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir. (Kazanım Numarası 12)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	-
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ

Süreç:

Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır:

“Daha önce farklı yıllarda ve derslerde sağlıklı hayat ve gerekli alışkanlıklarla ilgili bilgi edindiniz. Bugün sağlıklı hayat ile ilgili alışkanlıklarınızın neler olduğunu beraber tekrar gözden geçireceğiz”.

Öğrencilerden bir önceki hafta sağlıklı hayat ve alışkanlıklarla ilgili gazete ve dergilerden bilgi toplamaları ve sınıfa getirmeleri istenmişti. Topladıkları bu bilgileri sınıfa sunmaları istenir.

Öğrencilerden sağlıklı hayat için bugüne kadar edindikleri alışkanlıkları ve sınıfla paylaşımları istenir ve tahtaya yazılır.

Tahtadaki sağlıklı hayatla ilgili alışkanlıklarda eksikler varsa tamamlanarak aşağıdakine benzer bir liste oluşturulur:

Sağlıklı Hayatla İlgili Alışkanlıklar

- Spor yapma,
- Fiziksel egzersiz ve aktiviteler gerçekleştirme,
- Dengeli ve düzenli beslenme,
- Beden bakımını düzenli yapma,
- Sigara ve alkol vb. maddelerden uzak durma,

Öğrencilerden tahtadaki listeyi ve gazete ve dergilerden topladıkları bilgileri sınıf veya okul panosuna asabilecekleri söylenir.

Öğrencilere sağlıklı hayat ile ilgili gerekli alışkanlıkların gelişimin sadece belli dönemlerinde (Ergenlik Döneminde) değil hayat boyu önemli olduğu ve sağlıklı hayatla ilgili daha çok gerekli alışkanlıkları gelecekte de kazanmalarının önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

***(Bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için okul rehber öğretmeninden okulda uygulanan test ve test dışı teknikler ve bunların kullanım amaçlarını içeren bir form hazırlamaları istenir).**

Değerlendirme:

8. SINIF– 17.ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	MESLEĞİM HAYATIM MI?
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve mesleki gelişim
Kazanım:	Meslek sahibi olmanın önemini açıklar. (Kazanım Numarası 23)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	Kâğıt-kalem
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ

Süreç:

1. Öğrencilere “**Meslek seçiminin önemi, büyük ölçüde insanın mesleğini seçerken, bir anlamda gelecekteki hayat biçimini de belirlemesinden kaynaklanmaktadır**” açıklaması yapılarak etkinlik başlatılır.
2. Öğrencilere aşağıdaki durum verilir:
Durum:
“Seçeceğiniz mesleğin hayatınızı nasıl etkileyeceği konulu kısa metrajlı bir film yarışmasına katılacağınızı hayal edin, jüri üyeleri sizlerden yarışmanın konusuna uygun bir senaryo yazmanızı istemektedir. Senaryoyu yazarken birbirinizle fikir alışverişi yapabilirsiniz. Örneğin mimar olmak isteyen birinin gelecekteki hayatı nasıl olur, gelirini, çalışacağı yeri, sosyal ve kültürel düzeyi, eş seçimini nasıl etkiler?”
3. Öğrencilerden senaryolarını tamamladıktan sınıfa sunmaları istenir.
4. Okunan senaryolar üzerinde tartışmalar yapılır ve değerlendirilir.
5. Tartışmalar ve değerlendirmeler yapılırken aşağıda belirtilenlere benzer noktalarda durulmasına dikkat edilir:
 - Mesleklerin önemli önemsiz şeklinde etiketlenmemesi, her mesleğin toplum için bir işlevi ve önemi olduğu,
 - Mesleğin bireyin hayatında neler değiştirebileceği,
 - Bu değişikliklerin olumlu mu olumsuz yönde mi olduğu,
6. Öğrencilere yazdıkları senaryoları saklamalarının daha sonra meslek seçimi ile ilgili yapılacak etkinliklerde kendilerini daha iyi değerlendirmelerin yardımcı olması açısından yararlı olacağı belirtilir.
7. Meslek seçiminin tüm hayatını etkileyebilecek önemli bir karar olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

8. SINIF – 18. ETKİNLİK

Etkinliğin Adı:	ORTAÖĞRETİM KURUMUMU SEÇERKEN
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır. (Kazanım Numarası 24)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form–66
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN
<p>*Öğrencilere sınavlara hazırlanmada önceden bilgi sahibi olmanın önemi ve bunun amaç belirlemedeki katkısı belirtilmelidir.</p> <p><u>Süreç:</u></p> <p>Öğrencilerden bir hafta öncesinden Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları ile ilgili araştırma yapmaları istenir.</p> <p>Öğretmen TEMEL EĞİTİMDEN ORTAÖĞRETİME GEÇİŞ SINAVI KILAVUZUNU sınıfa getirir, öğrencilerin araştırdığı yanlış ya da eksik bilgi olursa bunları düzeltir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğrencilerin araştırdıkları Ortaöğretim Kurumları Listesi tahtaya yazılır. Form–66 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.2. Tahtada yazılı olan ortaöğretim kurumlarına giriş sınavı ile ilgili öğrencilerin topladıkları bilgiler sınıfta paylaşılır.3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili gerekli bilgileri nerelerden aldınız?➤ Ortaöğretim kurumlarından hangisini seçmeyi düşünüyorsunuz? Neden?➤ Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamak size ne kazandırdı?4. Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. <p>Değerlendirme:</p>	

FORM-66

İLİMİZDE BULUNAN ORTAÖĞRETİM KURUMLARI LİSTESİ (OGES)

- ✓ Fen Lisesi
- ✓ Anadolu Lisesi
- ✓ Sosyal Bilimler Lisesi
- ✓ Güzel Sanatlar Lisesi
- ✓ Spor Lisesi
- ✓ Çok Programlı Anadolu Lisesi
- ✓ Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi
- ✓ Anadolu İmam Hatip Lisesi
- ✓ Özel Liseler
- ✓ Diğer (İlimizde olmayan)

ORTAÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI LİSELER:

- 1- Anadolu Liseleri
- 2- Fen Liseleri
- 3- Sosyal Bilimler Liseleri
- 4- Güzel Sanatlar Liseleri
- 5- Spor Liseleri

MESLEKİ VE TEKNİK ÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI LİSELER:

- 1- Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri
- 2- Çok Programlı Anadolu Liseleri

DİN ÖĞRETİMİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI LİSELER:

- 1- Anadolu İmam Hatip Liseleri

ÖZEL ÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI LİSELER:

- 1- Özel Liseler

8. SINIF – 19. ETKİNLİK

Kazanım Numarası 25: Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar.
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLUN LİSELERİNDEKİ PROGRAM TÜRLERİ
(<http://mtegm.meb.gov.tr/TR/okullar.asp?PAGE=Liste>)

Adalet Meslek Lisesi
Anadolu İletişim Meslek Lisesi
Anadolu Kız Meslek Lisesi
Anadolu Kız Teknik Lisesi
Anadolu Meslek Lisesi
Anadolu Otelcilik Turizm Meslek Lisesi
Anadolu Sağlık Meslek Lisesi
Anadolu Teknik Lisesi
Anadolu Ticaret Meslek Lisesi
Çok Programlı Lise
Denizcilik Anadolu Meslek Lisesi
Denizcilik Anadolu Teknik Lisesi
Denizcilik Meslek Lisesi
Endüstri Meslek Lisesi
İkili Mesleki Eğitim Merkezi

ORTAÖĞRETİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜNE BAĞLI OKULLARIN TANITIMI

Ortaöğretim kurumlarının amaçları

Ortaöğretim kurumları;

- Öğrencileri bedenî, zihnî, ahlâkî, manevî, sosyal ve kültürel nitelikler yönünden geliştirmeyi, demokrasi ve insan haklarına saygılı olmayı, çağımızın gerektirdiği bilgi ve becerilerle donatarak geleceğe hazırlamayı,
 - Öğrencileri ortaöğretim düzeyinde ortak bir genel kültür vererek yükseköğretime hazırlamayı,
 - Eğitim ve istihdam ilişkilerinin Bakanlık ilke ve politikalarına uygun olarak sağlıklı, dengeli ve dinamik bir yapıya kavuşturulmasını,
 - Öğrencilerin öz güven, öz denetim ve sorumluluk duygularının geliştirilmesini,
 - Öğrencilere çalışma ve dayanışma alışkanlığı kazandırmayı,
 - Öğrencilere yaratıcı ve eleştirel düşünme becerisi kazandırmayı,
 - Öğrencilerin dünyadaki gelişme ve değişimleri izleyebilecek düzeyde yabancı dil öğrenebilmelerini,
 - Öğrencilerin bilgi ve becerilerini kullanarak proje geliştirerek bilgi üretebilmelerini,
 - Teknolojiden yararlanarak nitelikli eğitim verilmesini,
 - Hayat boyu öğrenmenin bireylere benimsetilmesini,
- amaçlar.

Anadolu Liseleri

İlk olarak 1955 yılında İstanbul, İzmir, Eskişehir, Diyarbakır, Konya ve Samsun'da "Maarif Koleji" adıyla eğitim-öğretime açılan bu okullar, 1975 yılında Anadolu lisesi adını almıştır.

Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine öğrenim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır.

Ancak, önünde hazırlık sınıfı bulunması nedeniyle; İstanbul Galatasaray Lisesi, İstanbul Lisesi, İstanbul Kadıköy Anadolu Lisesi, İstanbul Vefa Lisesi, İstanbul Çağaloğlu Anadolu Lisesi, İstanbul Kabataş Lisesi, İstanbul Hüseyin Avni Sözen Anadolu Lisesi, Ankara Atatürk Lisesi, Balıkesir Sırrı Yırcalı Anadolu Lisesi ve İzmir Cihat Kora Anadolu Lisesi olmak üzere toplam 10 Anadolu lisesinde hazırlık+4 yıl eğitim verilmektedir.

Tüm Anadolu liselerinde sınıf mevcutları 34'tür.

Bu okullara merkezi yerleştirme ile öğrenci alınmaktadır. Merkezi yerleştirmeye başvuru için öğrencilerin o yıl ortaokulun/imam-hatip ortaokulunun 8'inci sınıfında öğrenim görüyor olmaları gerekmektedir.

Fen Liseleri

1964 yılında Ford Vakfı'nın desteğiyle ilk fen lisesi Ankara'da açılmıştır.

Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine öğrenim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır.

Fen liseleri, fen ve matematik alanlarında; öğrencilerin bilim insanı olarak yetiştirilmelerine kaynaklık etmektedir.

Sınıf mevcutları 30 olup, her yıl okula alınacak öğrenci sayısı 5 şubeyi geçemez.

Bu okullara merkezi yerleştirme ile öğrenci alınmaktadır. Merkezi yerleştirmeye başvuru için öğrencilerin o yıl ortaokulun/imam-hatip ortaokulunun 8'inci sınıfında öğrenim görüyor olmaları gerekmektedir.

Sosyal Bilimler Liseleri

Sosyal bilimler liseleri, ilk defa 2003 yılında İstanbul'da açılmıştır.

Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine öğrenim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır. Sosyal bilimler liselerinde hazırlık sınıfı açılır; ayrıca Bakanlıkça uygun görülen diğer ortaöğretim kurumlarında da hazırlık sınıfı açılabilir. Bu nedenle bu okullarda öğretim süresi, bir yılı hazırlık olmak üzere 5 (beş) yıldır.

Sosyal bilimler liseleri, edebiyat ve sosyal bilimler alanlarında öğrencilerin bilim insanı olarak yetiştirilmelerine kaynaklık etmektedir.

Sınıf mevcutları 30 olup, hazırlık sınıfına her yıl alınacak öğrenci sayısı 5 şubeyi geçemez.

Bu okullara merkezi yerleştirme ile öğrenci alınmaktadır.

Merkezi yerleştirmeye başvuru için öğrencilerin o yıl ortaokulun/imam-hatip ortaokulunun 8'inci sınıfında öğrenim görüyor olmaları gerekmektedir.

İstanbul Prof. Dr. Mümtaz Turhan Sosyal Bilimler Lisesinde IB Programı uygulanmaktadır.

Bakalorya programını takip ederek uluslararası geçerliliği olan IB diploması alan öğrenciler, yurt dışındaki pek çok üniversiteye girişte avantajlı duruma gelmekte, hatta bazı üniversitelere sınavsız kabul edilmektedirler.

IB Programı, halen 125 ülkede uygulanmaktadır.

Güzel Sanatlar Liseleri

Güzel sanatlar liseleri, ilk kez 1989-1990 eğitim-öğretim yılında açılmıştır.

Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine öğrenim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır.

Güzel sanatlar liseleri, öğrencilere güzel sanatlarla ilgili temel bilgi ve beceriler kazandırmayı ve güzel sanatlar alanında nitelikli insan yetiştirilmesine kaynaklık etmektedir.

Sınıf mevcutları 30 olup, her bir bölüme alınacak öğrenci sayısı 2'şer şubeyi geçemez.

Ortaokul/imam-hatip ortaokulundan o yıl mezun olanlar arasında yetenek sınavı ile öğrenci alınmaktadır.

Spor Liseleri

İlk spor lisesi 2004–2005 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da açılmıştır.

Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu üzerine öğrenim süresi dört yıl olan yatılı ve/veya gündüzlü olarak eğitim ve öğretim veren kurumlardır.

Spor liseleri, öğrencilere beden eğitimi ve spor alanında temel bilgi ve beceriler kazandırmayı, beden eğitimi ve spor alanında nitelikli insan yetiştirilmesine kaynaklık etmektedir.

Sınıf mevcutları 30 olup, okula her yıl alınacak öğrenci sayısı 5 şubeyi geçemez.

Ortaokul/imam-hatip ortaokulundan o yıl mezun olanlar arasında yetenek sınavı ile öğrenci alınmaktadır.