

1. ETKİNLİK

(Eylül 4. Hafta)

8. SINIF – 17. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	OKUL HAYATINDAN, İYİ BİR VATANDAŞLIĞA ADIM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Aile ve Toplum
Kazanım:	(K.17) Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir.
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:

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 paylaşırlar.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - 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.
 - 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 ağızmdan kötü, çirkin bir söz çıkartmam.	24. Küfretmem.
25.Okuldaki seçme ve seçilme süreçlerine katılırım.	25. Devlet yönetiminde seçme ve seçilme hakkımı kullanırım.

2. ETKİNLİK

(Ekim 1. Hafta "K.16")

ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ

Öğrencinin Adı - Soyadı :

Sınıfı - No :

AÇIKLAMA: Kendinizi en iyi anlattığınızı düşündüğünüz aktivitelerden size uygun olanların yanına işaret koyunuz. Bu testte doğru ya da yanlış cevap yoktur. En fazla işaretlediğiniz bölüm sizin baskın öğrenme yönteminizi belirler.

NO	A - KATEGORİSİ	AKTİVİTE	(X)
1		Biri bana ders verir gibi bir şeyler anlatırsa başka dünyalara dalarım	
2		Temiz ve düzenli bir sıraya sahip olmak isterim	
3		Sözel yönergeleri kullanamam, haritaya gereksinim duyarım	
4		Duyduğum ama görmediğim yönergelere dikkat ekmekte zorlanırım	
5		Resimli bulmaca çözmeyi severim	
6		Sessiz okumayı severim	
7		Sözcükleri hatasız yazarım	
8		Gördüklerimi iyi hatırlarım	
9		Olaylar ve/ya konular şematize edilirse daha iyi anlarım	
10		Konuşmacının ağzını izlerim	
11		Resimli roman okumayı severim	
12		Şarkı sözlerini hatırlamakta zorlanırım	
13		Okunmakta olan bir metnin kopyasını takip etmezsem anlamakta zorlanırım	
14		Sözel tariflerin tekrarlanması isterim	
15		Kendi kendime düşünüp, çalışarak öğrenmeyi severim	
16		Derslerde not tutmayı tercih ederim	
17		Boş zamanlarımda okumayı severim	
18		Başkalarının ne yaptığını gözlerim	
19		Radyo ve televizyonu yüksek sesle dinlerim	
20		Telefonda konuşmayı sevmem, yüz yüze konuşmayı tercih ederim	
		İşaretlenen madde toplamı	
NO	B - KATEGORİSİ	AKTİVİTE	(X)
1		Kendi kendime konuşurum	
2		Bütün yanlışlarımı öğretmenin anlatarak düzeltmesini isterim	
3		Okurken parmağım ile takip ederim	
4		Sınıfta arkadaşlarımla tartışarak ve sohbet ederek öğrenmeyi severim	
5		Okurken kağıda çok yaklaşıyorum	
6		Gözlerimi ellerime dayarım	
7		Daha iyi öğrenmek için müzik ve ritmi severim	
8		Sınıfta çok fazla konuşurum	
9		Boş zamanlarımda arkadaşlarımla konuşmayı ve şaka yapmayı severim	
10		Genellikle grafikler, sembol ve simgeler benim öğrenmemi kolaylaştırılmaz	
11		Yüksek sesle okumayı severim	
12		Yazılı karikatürleri tercih ederim	
13		Hikaye, şiir ve/ya kitap kasetleri dinlemeyi severim	
14		Anlatmayı yazmaya tercih ederim	
15		Görsel ve sözcük hatırlama hafızam iyi değildir	
16		Kendi kendime çalışmaktansa öğretmeni dinleyerek öğrenmeyi tercih ederim	
17		Bir konu bana okunursa kendi okuduğumdan daha iyi anlarım	
18		Kopyalanacak bir şey olmadan kolay çizemem	
19		Haritalardan çok sözel tarifleri ve yönergeleri tercih ederim	
20		Sessizliğe dayanamam... ya ben ya da diğerlerinin konuşmasını isterim	
		İşaretlenen madde toplamı	

NO	C – KATEGORİSİ	AKTİVİTE	(X)
1		Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde kağıdı katlarım	
2		Ellerimi kullanabileceğim bir şeyler yapmaktan hoşlanırım	
3		Sandalyede otururken sallanırım ya da bacağımı sallarım	
4		Defterimin içini genellikle resimlerle, şekillerle süslerim, karalama yaparım	
5		Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım	
6		Öğretmenlerim asla çalışmadığımı düşünürler	
7		Öğretmenlerim sınıfta çok fazla hareket ettiğimi düşünürler	
8		Genellikle hiperaktif olduğum söylenir	
9		Çalışırken sık sık ara verir, başka şeyler yaparım	
10		Arkadaşlarıma el şakası yapmaya bayılırım	
11		Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim	
12		Aktif olarak katıldığım etkinlikleri severim	
13		Bir şeyi görmek ya da duymak yetmez, dokunmak isterim	
14		Her şeye dokunmak isterim	
15		Objeleri biriktirmeyi severim	
16		Sınıfta tahta silmeyi, pencere ya da kapı açıp kapatmayı hep ben yapmak isterim	
17		Kürdanları, kibritleri küçük parçalara ayırırım	
18		Aletleri açar, içini söker, sonra yine bir araya getirmeye çalışırım	
19		Genellikle ellerimi kullanarak ve hızlı konuşurum	
20		Başkalarının sözünü sık sık keserim	
		İşaretlenen madde toplamı	

PUANLAMA :

A KATEGORİSİ (görsel ağırlıklı öğrenme stili) :.....

B KATEGORİSİ (işitsel ağırlıklı öğrenme stili) :.....

C KATEGORİSİ (dokunsal/kinestetik ağırlıklı öğrenme stili):.....

DÜŞÜNCELER :

ÖĞRENME STİLLERİ

İnsanlar genellikle 3 yoldan bilgi edinirler.

- GÖRSEL** : Görerek ve okuyarak öğrenmeyi tercih ederler. Kendi kendine okuyarak öğrenirler. Renkli şeyleri, grafik ve haritaları tercih ederler.
- İŞİTSEL** : İşiterek, dinleyerek ve tartışarak öğrenmeyi tercih ederler.
- KİNESTETİK** : Bazılarının aklında hareket enerjisi daha iyi kalır. Bunlar öğrenecekleri şeylerle fiziksel temas kurarak, yaparak öğrenirler. Kinestetik gezme, pandomim, vs.yi kapsar.

1. GÖRSEL ÖĞRENCİLER (GÖRDÜĞÜNE İNANANLAR)

Doğal olduğu yerler	İyi giyinir, ayrıntıları ve renkleri hatırlar, okumayı, yazmayı sever, insanların yüzünü hatırlar ama isimlerini unutur. Yazılarda görülen isimleri hatırlar, zihinsel (görsel) imgeler yaratır.
Problem çözme yolları	Talimatları okur, problemleri listeler, düşünceleri düzenlerken grafiksel malzemeler kullanır, akış kartları kullanır, kağıt üzerinde grafiksel çalışmalarını görür ve akılda canlandırır.
Değerlendirme ve test etme ihtiyacı	Görsel-yazılı testler, araştırma raporları, yazılı raporlar, grafiksel gösterimlerden yararlanır. Yazılı sınavlarda başarılıdır.
En iyi öğrenme yolları	Not alarak, liste yaparak, öğrenilecek bilgileri okuyarak, bir gösteriyi izleyerek öğrenir. Kitaplardan, video filmlerinden ve basılı materyallerden yararlanır.
Okuma / çalışma özellikleri	Eğlenmek veya dinlenmek için okur, uzun süre çalışamaz, çalışma sırasında sessiz ortam ister, hızlı okur, kelimelerin sesinden ziyade yazılı şeklini hatırlama.
Okuldaki güçlükleri	Ne yapılacağını görmeden hareket etmekte zorlanır. Gürültülü ve hareketli çevrede çalışamaz. Ses akort edemez. Görsel resim ve malzeme olmadan öğretmeni dinleyemez, öğretmenin hoş olmayan görüntüsü ile ilgilenir. Sıkıcı ve düzensiz bir sınıfta çalışmak istemez, konsantrasyonu bozan florasan ışığı altında çalışmaktan verim alamaz.
Genel değerlendirme	Özel yaşamlarında genellikle düzenli olurlar. Karışıklık ve dağınıklıklardan rahatsız olurlar. Dağınık bir masada çalışamazlar. Önce masayı kendilerine göre düzenlerler, daha sonra çalışmaya başlarlar. Kalem, silgi, kalemıraş gibi araçlar için masada kendilerine göre yer belirlerler ve araç gereçlerini hep bu yerlerde tutarlar. Çantaları, dolapları her zaman düzenlidir. Yazmayı sevmeseler bile defterlerini düzenli ve itinalı kullanırlar. Düz anlatım denilen -okullarda dersi öğretmenin veya öğrencinin anlatması- yönteminden yeterince yararlanamazlar. Tam olarak anlaşılması için dersin görsem malzemelerle mutlaka desteklenmesi gerekir. Harita, poster, şema, grafik gibi görsel araçlardan kolay etkilenirler ve bu araçlardan öğrendiklerini kolay hatırlarlar. Öğrendikleri konuları gözlerinin önüne getirerek hatırlamaya çalışırlar.

2. İŞİTSEL ÖĞRENCİLER (KONUŞAN DİNLEYEN ÖĞRENCİLER)

Doğal olduğu yerler	Doğaçlama (spontan) konuşur, ayaküstü düşünür, karşılaştığı insanların yüzlerini unutur ama adlarını hatırlar, kelimelerle ve dille çalışır, hafif sesli ortamlardan hoşlanır.
Problem çözme yolları	Tartışmalardan hoşlanır, seçenekler hakkında konuşur, bir durumda ne yapılacağını o durumu yaşayanlara sorar, hedefi sözle ifade eder, sözlü tekrarlar yapar.
Değerlendirme ve test etme ihtiyacı	Yazılılardan ziyade sözlülerde başarılı olur, projelerini sözlü olarak sunar, ne öğrendiğinin birileri tarafından sorulmasını ister. Şiir okumaktan, şarkı söylemekten hoşlanır.
En iyi öğrenme yolları	Yüksek sesle anlatım, bir öğretmeni dinleme, küçük ve büyük grup tartışması yapma, çalışma yerinde fon olarak sessiz müzik dinleme ile daha iyi öğrenir.
Okuma / çalışma özellikleri	Diyalog ve oyunları okuma, karşılaştırma için içten ve dıştan seslendirme, okurken ne okuduğu hakkında kendi kendilerine ve başkalarına konuşma ve yeni kelimeleri seslendirmede başarılıdır.
Okuldaki güçlükleri	Görsel öğrencilerden daha yavaş okur, uzun süre sessiz okuyamaz, okuduğu parçada resimleri umursamaz, okunması ve yazılması gereken zamana bağlı testlerde ayrıntıları görmede, sessizleştirilmiş ortamda yaşamada ve uzun süre sessiz kalmakta sıkıntı yaşar.
Genel değerlendirme	Küçük yaşlarda kendi kendilerine konuşurlar. Ses ve müziğe duyarlıdırlar. Sohbet etmeyi, birileri ile çalışmayı severler. Genellikle ahenkli ve güzel konuşurlar. Yabancı dil öğreniminde (konuşma ve dinleme becerilerinde) başarılıdır. İlköğretim 1. ve 2. sınıflarında kendi kendilerine konuşmaları nedeni ile öğretmeni dinleyemezler. Bu özellikleri nedeni ile işittiklerini daha iyi anlamalarına rağmen bu şanslarını kaybederler. Göz ile okuma esnasında hiçbir şey anlamayabilirler o nedenle en azından kendi kulağının duyabileceği bir ses ile okumalarına izin verilmelidir. İşittiklerini daha iyi anlarlar. Daha çok konuşarak, tartışarak öğrenirler. Bilgi alırken dinlemeyi okumaya tercih ederler. Olay ve kavramları birinin anlatması ile daha iyi anlarlar. Grup ve ikili çalışmalarda konuşma ve dinleme olanakları olduğu için iyi öğrenirler. Hatırlamak istediklerini birisi kendilerine anlatıyor ya da söylüyormuş gibi işiterek hatırlarlar. Kaydedilmiş daha iyi hatırlarlar.

3. KİNESTETİK ÖĞRENCİLER (HAREKET HALİNDE OLANLAR)

Doğal olduğu yerler	Çeşitli spor ve danslarla uğraşmayı sever, yarışmalardan ve maceradan hoşlanır, zorluklara meydan okur. Koşma, sıçrama, atlama, yuvarlanma ve büyük motor kasları kullanmayı gerektiren eylemlerden hoşlanır.
Problem çözme yolları	Harekete geçer daha sonra da sonuçlara bakarak plan yapar. Problemleri güç kullanarak (fiziksel olarak) çözmeye çalışır. Önemli ölçüde bedensel çaba gerektiren çözümler arar. Problemleri bireysel olarak veya çok küçük gruplarla çalışarak çözmeyi tercih eder. Deneme-yanılma ve keşfetme yoluyla öğrenir.
Değerlendirme ve test etme ihtiyacı	Performansa dayalı ve proje yönelimli değerlendirmelerde başarılı olur. Öğrencinin öğrendiği şeyi sergileme veya gösterme eğilimi vardır. Bir şeyi anlatmaktan ziyade nasıl yapılacağını göstermeyi tercih eder.
En iyi öğrenme yolları	Canlandırma, taklit yaparak, gezerek ve performansa dayalı öğrenmeyle iyi öğrenir. Küçük tartışma grupları ile öğrenir.
Okuma / çalışma özellikleri	Eğlenmekten ziyade anlamak için okur, bir şeyin nasıl yapılacağını öğrenmek için okur. Kitapları, öğrendiği şeyleri, oyunları pratiğe döker. Kısa kitapları okumayı sever. Kısa dönemli çalışmalardan hoşlanır, parça parça çalışmaktan hoşlanır, yere uzanarak çalışmaktan hoşlanır.
Okuldaki güçlükleri	Okunaklı el yazısına sahip değildir. Dışa dönük, rahattır. Uzun süre oturamaz. Kelimeleri doğru okuma ve kullanmada sıkıntı yaşar. Duyulan, görülen ve yapılan şeyleri hatırlamakta zorlanır. Fiziksel bir hareket olmaksızın duygularını açıklayamaz. Uzun süre herhangi bir eylemi devam ettiremez.
Genel değerlendirme	Oldukça hareketli olurlar. Sınıfta yerlerinde duramazlar. Sürekli hareket halindedirler. Tahtayı silmek, pencereyi açmak, tebeşir getirmek, kapıyı örtmek hep onların görevi olsun isterler. Uzun müddet oturmaya zorlanırlarsa derste ne olup bittiğini anlamaz hale gelebilirler. Bu hareketlilik uygun işlere yönlendirilmezse genelde sınıfta problem çıkarırlar. Genellikle istenmeyen öğrenci haline gelirler. Tahta-tebeşir-anlatım ders işleme sisteminden en az yararlanırlar. Bu nedenlerden dolayı da yaramaz, tembel ya da zeki olmadıkları ileri sürülebilir. Dersin anlatılması veya görsel malzemelerle zenginleştirilmesi bu tür öğrencilere beklenildiği ölçülerde katkı sağlamaz. O nedenle sınıflarımızda ideal ders araçları olarak kabul edilen şema, harita, fotoğraf gibi görsel araçlar görsel öğrencilere göre kinestetik öğrenciler için daha az değer taşır. Anlatımdan da yararlanamazlar. Öğrenebilmeleri için mutlaka ellerini kullanabilecekleri, yaparak yaşayarak öğrenme dediğimiz yöntemlerin kullanılması gerekir. Sınıf yerine okul bahçesi ve ya laboratuvarında dokunarak, ellerini kullanarak, olayların içinde yaşayarak en iyi öğrenirler. Çalışırken sık sık ara vermeye gereksinim duyabilirler. Sözcükleri ya da sözel bilgileri öğrenirken onları kuma yazması ya da kilden yapması gibi öğrenirken ellerini kullanabilmesi, ders çalışırken hareket edebilmesi öğrenmesini kolaylaştırabilir. Örneğin küçük çocuklar çarpım tablosunu öğrenirken ip atlayabilirler.

Öğrenme stilleri ile zeka arasında bir bağlantı tespit edilememiştir. Her insanın bu stillerden yalnız birine sahip olması gerekmez, ikisini hatta üçünü de taşıyabiliriz. Bazı kişilerde iki stil ağırlıklı olarak vardır. Bazı kişiler bu üç özellikten birini diğer ikisine göre taşırlar. Bu kişiler klasik okul sisteminde zorlanırlar. Özellikle ağır dokunsal/kinestetik ve ya ağırlıklı işitsel olan ve diğer stillerin özelliklerini göstermeyen öğrenciler su gruba girmektedirler. Dokunsal/kinestetik ağırlıklı öğrenciler mutlaka dersi ellerini kullanarak yapmak isterler. Oysa ki öğrenci sınıfta oturmak, öğretmen de aktif olmak zorundadır. Bu öğrenciler arkadaşlarını rahatsız eder ve sınıfın düzenini bozarlar. İşitsel ağırlıklı öğrencileri gözle okumaları sıkıntıya düşürebilir, çünkü sesin işitilmesi öğrenmelerini kolaylaştırır, hatta bazı durumlarda öğrenmeleri için şarttır. O nedenle ilköğretimde öğrencileri alıştırmaya çalıştığımız gözle okuma işitsel için bir sorun olabilir. Bu konuda işitsel öğrencilere yardımcı olunmalıdır.

Öğrenme stillerinin bilinmesi tembel veya yaramaz olduğunu sandığımız pek çok öğrencinin sadece kendi stiline bilinmediği ve dikkate alınmadığı için öğrenmediği ve/ya istenmeyen şekilde davrandığı gerçeğinin anlaşılmasını da sağlayacaktır.

3. ETKİNLİK (Ekim 2. Hafta)

8. SINIF – 18. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ NEDİR?
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	(K.18) Verimli ders çalışma tekniklerini açıklar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Form-2 (Dinleme Becerilerini Geliştirmek) Form-3 (Okuma Becerilerini Geliştirmek) Form-4 (Not Alma ve Yazma Becerilerini Geliştirmek) Form- 5 (Bireysel Çalışma Becerilerinizi Geliştirmek)
Hazırlayanlar:	Şükran KILIÇ, Erkan (2006), Yanaeroğlu ve Bilge (2003)'den yararlanılmıştır.

Süreç:

1. Öğrencilere Form-2 (Dinleme Becerilerini Geliştirmek), Form-3 (Okuma Becerilerini Geliştirmek), Form-4 (Not Alma ve Yazma Becerilerini Geliştirmek) ve Form-5 (Bireysel Çalışma Becerilerinizi Geliştirmek) öğrencilere verilir.

2. Formlarda yer alan bilgiler öğrencilerle birlikte okunarak öğrencilerin kendilerini bu konularda değerlendirmeleri ve bir önceki etkinlikte verilen Form-1'deki (Ders Çalışma Alışkanlıkları ve Verimliliği Değerlendirme Anketi)'ne verdikleri cevapları evde tekrar gözden geçirmeleri istenir.

3. Verimli ders çalışma tekniklerini bilmenin ve uygulamanın düzenli, planlı ve başarılı bir öğrenci olmaları için ne kadar önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

*(Öğrenciler bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için gruplara ayrılır ve her gruptan aşağıda sıralanan okul çevresindeki eğitsel, kültürel ve sosyal kurumlarla ilgili araştırma yapmaları, kurumlarla ilgili (adı, adresi, hizmet saatleri, varsa ücreti, yararlanma koşulları, üyelik, kayıt gibi) bilgileri toplamaları, broşür hâline getirmeleri istenir. Bu kurumlar:

- Kütüphaneler
- Sporlar salonları
- Sağlık kuruluşları
- ç.Tiyatro, müzik, dans, drama vb. kurslar
- d. Sinema ve tiyatrolar, gösteri merkezleri
- e. İngilizce, bilgisayar, diksiyon vb. kurslar
- f. Eğlence merkezleri
- g. Gençlik merkezleri
- h. Gönüllü çalışabilecekleri huzurevleri ve çocuk yuvaları vb. olabilir.

Siz de okul ve çevresindeki eğitsel, kültürel ve sosyal kurumlar ile ilgili küçük bir araştırma yaparak öğrencilerin topladıkları bilgilere eklemeler yapılabilirsiniz).

Değerlendirme:

FORM-2

DİNLEME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

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

İleriye Bak

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

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

Fikirler

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

İşaretler

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

Katıl

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

Araştır

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

Not tut

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

Yanaeroğlu ve Bilge (2003)

FORM-3

OKUMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Tekrar et: Öğrenmenin en önemli kaynağı tekrardır. Soruların cevaplara bakılmaksızın zihinden yanıtlanması önemli bir ölçüttür. Eğer yanıtlayamıyorsanız o bölüm öğrenilmemiş demektir. Yanaeroğlu ve Bilge (2003)

FORM-4

NOT ALMA VE YAZMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

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

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

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

-Notlarınızı uygun olan ilk fırsatta gözden geçiriniz.

Erkan (2006)

FORM-5
BİREYSEL ÇALIŞMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

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

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

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

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

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

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

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

—Belirlediğiniz molalar haricinde mola kullanmamaya özen gösteriniz.

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

—Ertesi günkü derslere göz atıp sorularınızı çıkartınız.

— Ertesi günle ilgili hazırlıklarınızı yapınız.

Erkan (2006)

4. ETKİNLİK

(Ekim 3. Hafta)

8. SINIF – 13. KAZANIM

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

Süreç:

1. Stresin tanımını yapmak amacıyla öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

“Stres kelimesiyle ne ifade edilmek istendiğini düşünün. Stresin tanımını yapmaya çalışın”

2. Öğrencilere stresin tanımını tahtaya yazılarak açıklanır.

Tanım:

“Stres, insanın kendini sinirli, 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 açtığının 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,
- İlgi 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:

5. ETKİNLİK

(Ekim 3. Hafta)

8. SINIF – 14. KAZANIM

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

Süreç:

1. Öğrencilere bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve stres yaşadıkları durumlarda nasıl tepkiler verdikleri sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.

2. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere Form-48 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) verilir ve öğrencilerden formda yer alan stres durumunda kullanılacak etkili tepkilerden hangilerini kullanıp kullanmadıkları sorulur ve tartışmaları istenir.

3. Öğrencilerden formda yer alan stres durumlarında verilecek etkili tepkilerle kendi verdikleri tepkileri karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları istenir. Yapacakları değerlendirmede ana noktanın kendi tepkilerinin etkililiği olduğu vurgulanır.

4. Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı tepkilerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir.

5. Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

6. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirmenin hayatın her aşamasındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-48

STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER

—Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.

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

—Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.

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

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

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

—Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.

• Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.

• Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.

—Fiziksel gücünüzü oluşturun.

• Beden sağlığınız için haftada 3–4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur. —Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.

• Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.

• İdeal kilonuzu muhafaza edin.

• Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının.

• Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.

• Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.

—Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.

• Yakın ilişkiler ve dostluklar kurmaya çalışın.

• Başkalarının size uygun gördüğü, sizden beklediği amaçlardan ziyade, kendinize sizin için gerçekten anlamlı olan gerçekçi amaçlar belirleyin ve bunlara ulaşmaya çalışın.

• Yeri geldiğinde üzülebileceğinizi, başarısız olabileceğinizi, hayâl kırıklığına uğrayabileceğinizi hesaba katın.

• Kendinize her zaman için kibar ve nazik olun, arkadaşça olun.

6. ETKİNLİK

(Ekim 4. Hafta)

8. SINIF – 15. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	BAŞA ÇIKIYORUM
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	40 dakika.
Kazanım:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Öğrenci Sayısı:	(K.15) Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır.
Süre:	Tüm Sınıf
Ortam:	40 dakika
Sınıf Düzeni	Sınıf Ortamı
Araç-Gereç:	Oturma Düzeni
Hazırlayanlar:	Form-49 (Başa Çıkma Yöntemleri), Form-50 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme) Form-51 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri)

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 kırgınlıklarımız 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.

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 şanslıydım. Ancak bu şansın çok sürmeyeceğinden eminim.
- Hep bir sonuca varmak: Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor”, Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki
- Aşırı büyütme ya da küçültme: Sınavı geçemezsem hayatım kayar.
- “Me’li- Ma’lı “ cümleler: “Bugün mutlaka Ahmet’i görmeliyim”, “Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım”
- Etiketleme ve yanlış etiketleme: “Bunların hepsi geri zekâlı”
- Kişiselleştirme: Öğretmen Ayşe’ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu.

Olumlu hayaller kurun.

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

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

Paylaşın

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

İletişim Kurun

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

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 basında 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 sakınmalısınız.

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 hazırlanmış ve bekledikleri için yağ, şeker ve tuz oranları yüksek, mineral ve vitamin oranları düşüktür.

Ergenlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları, yaşamınız boyunca sağlığınızdı 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,

Uzatılmayan,

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)

7. ETKİNLİK

(Kasım 1. Hafta)

8. SINIF – 6/7 KAZANIM

Etkinliğin Adı:	EĞİTSEL ALANLAR
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	(K.6/7)Eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini geliştirir.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Form-10 (Eğitsel Alanlar)
Hazırlayanlar:	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. 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.
- Nesnelere 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 öğretmek 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. ETKİNLİK

(Kasım 2. Hafta)

8. SINIF – 8/9 KAZANIM

Etkinliğin Adı:	TOPLUMDAKİ ROLÜM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Kişiler Arası İlişkiler
Kazanım:	(K. 8/9) Bireysel özelliklerin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	-
Hazırlayanlar:	-

Süreç:

- 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 aynımış 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.

- Öğrencilere ekteki grup etkinliği yaptırılır.

Değerlendirme:

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 karşılamasına bağlıdır. Bunun için yeteneklerinize uygun bir iş bölümü yapmalısınız. Altı gruba ayrılarak birer grup sözcüsü seciniz. 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 iş için 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.

9. ETKİNLİK

(Kasım 3. Hafta)

8. SINIF – 19. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	SINAVLAR VE BEN
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	(K.19) Sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisini fark eder.
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 ğretim s¼reci ve hayatın birçok alanında sınavlarla karşılaşılmaktadır. İnsanlar bazen durumsal olarak bazen de s¼rekli 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 g¼re sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal, davranışsal ¼zellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur (zdemir ve Ergene 2005).

Sınav kaygısının birbirinden farklı olumsuz d¼ř¼nceler ve duyuşsallık olmak ¼zere iki boyutu vardır.

Olumsuz d¼ř¼nceler (kuruntu), sınav kaygısının bilişsel y¼n¼d¼r. Bireyin genelde kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerini, başarısızlığına, beceriksizliğine ilişkin olumsuz d¼ř¼ncelerini ve i konuşmalarını içerir. Yapılması gerekeni yapacağına, işi başaracağına, karşılaştığı problemi ¼zeceđine; "ya yapamazsam; ya başaramazsam!" Gibi olumsuz d¼ř¼ncelerle dikkatin dağılmasına (ya da hatalı y¼nde yoğunlaşmasına) neden olan bir s¼retir. "dikkat hipotezi" ile de anılan kuruntu, y¼ksek sınav kaygılı bireylerin sıklıkla yaşadıklarınını ifade ettikleri bir olgudur. "Daldım", "kendimi iyi veremiyorum", "okuduklarımı anlamıyorum", "ya bu sınavdan iyi sonuç alamazsam?", "ben zaten yeteneksiz, beceriksiz biriyim", t¼r¼nden i konuşmalar "kuruntu" lama ¼rnekleridir. Bireye yarar yerine zarar getirir. Zihinsel- entelekt¼el davranışlarını verim ve ¼retkenliđini olumsuz etkileyerek başarısını d¼ř¼r¼r (ner, N. 1989).

Duyuşsallık ya da heyecansallık, sınav kaygısının duyuşsal fizyolojik y¼n¼n¼ oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, ¼ř¼me, kızarma-sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık belirtileri olarak kabul edilir (ner, N. 1989).

Sınav kaygısı y¼ksek olan bireyler herhangi bir sınav/değerlendirme durumunda "zvarlığının" tehdit edildiği korkusuna kapılır. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme, tartışmalara katılma, y¼ksek sesle okuma, vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine d¼n¼k olumsuz d¼ř¼nceleri (kuruntuları) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken d¼ř¼ncelerini organize etme, doğru s¼zc¼kleri seçme ve d¼zg¼n ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar. Genelde, y¼ksek sınav kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlık g¼sterirler. S¼rekli olarak ¼zeleřtiride bulunurlar. z kavramları olumsuz, ¼z-g¼venleri d¼ř¼kt¼r. Davranışlarında savunucudurlar (ner, N. 1989).

Sınav kaygısı, ¼đrenciler için b¼y¼k 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 g¼venmeyi ¼đrenirseniz sınav kaygısını yenebilirsiniz."

HERKES SINAV KAYGISI YAŞAR MI?

Sınava giren her 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!

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

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

SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN...

Uygun bir çalışma ortamı oluşturunuz:

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

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

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

Gevşeme tekniklerini öğrenin. Kaygını kontrol etmene yardımcı olacak!

Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:

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

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

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

Bir çalışma programı hazırlayın. Bir yıl ya da dönem için sınav gün/haftalarını ve önemli tarihleri 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 doymur!

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

Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:

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

Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.

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

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

Hayal Gücünüzü Pozitif Yönde Kullanın:

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

Rahatlamayı ve Gevşemeyi Öğrenin:

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

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

Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10'a kadar say.

Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış. Bacaklarını tekrar ger ve yine 10'a kadar sayarak yavaşça gevşet.

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

Yavaşça ve derin nefes al.

Rahatlama Teknikleri...

Kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde, Sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda,

Çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.

Eğer Sınav Esnasında Donup Kalırsanız... Gözlerinizi kapatın,

Uzun ve derin bir nefes alın, Nefesini yavaşça bırakın,

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

Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,

Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.

Bütün Geleceğinizi Bir Sınav İle Özdeşleştirmeyin!

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

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

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

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

Bazı basit öz-disiplin tekniklerini öğrenerek konsantrasyon gücünüzü geliştirebilirsiniz.

Başarı sağlamanın tek yolu çalışmaktır. Sakın ümitsizliğin tuzağına düşmeyin! Kendinizi başkaları ile karşılaştırmaktan vazgeçin! Başarısız olursanız anne-babanızın sevgisini kaybedebileceğiniz düşüncesini kaybedebileceğiniz düşüncesini atın. Onların size olan sevgileri sınava bağlı değil ki! Sonuç ne olursa olsun seni sevecekler

Soru Çözme Tekniklerini İyi Öğrenin!

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

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

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

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

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

YAZILI SINAVLAR İÇİN

Önce bütün soruları okuyun.

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

Cevaplamaya en kolay sorudan başlayın.

Bildiklerinizi, düşüncelerinizi basit bir taslak halinde düzenleyin.

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 cevaplamaında yardımcı olabilir. Ancak zor bir soruya takılıp kalmayın. Zamanınız yeterli olursa tekrar dönersiniz.

Her seçeneği dikkatlice okuyun.

“Sık sık”, “bazen”, “her zaman” gibi kelimelerde aman dikkat! En doğru seçeneği işaretlemeye özen gösterin. Diğer seçenekler de kısmen doğru olabilir, bu sizi aldatmasın.

Hikâye üretmeyin! Ne yazıyorsa onu düşünün.

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

Sınavı bitirin.

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

KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?

Okulunuzun rehberlik servisi:

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

İlçenizde veya ilinizde bulunan Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM):

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

Eğitim Danışmanlığı Merkezleri:

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

Öğretmenleriniz:

Derslerle ilgili bir güçlük yaşıyorsanız hemen öğretmenlerinize başvurmalısınız.

Anne Babanız:

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

Akran Grubu ve Arkadaşlarınız:

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

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

SINAV KAYGINLA BAŞ ETMEK İSTİYORSAN ETKİLİ ÇALIŞ,

ÖĞREN,

KULLAN

10. ETKİNLİK

(Kasım 4. Hafta)

8. SINIF – 20. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	NASIL BAŞARIRIM?
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	(K.20) Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenler açısından kendini değerlendirir.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	-
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

***Bu sınavlar ders yılı içerisinde yapılan sınavlarla ilgilidir.**

Süreç:

- Öğrencilerden başarılı ve başarısız oldukları bir sınav anını hatırlamaları istenir.
- Öğrencilere sınavlarda başarılarını etkileyen olumlu ve olumsuz etmenlerin neler olduğu sorulur. Başarılı oldukları sınavlardaki etmenler kâğıdın bir bölümüne başarısız oldukları sınavlardaki etmenler diğer tarafa yazılır.

“Burada sınav başarısından kastedilen şeyin kopya çekerek alınan yüksek puan olmadığı ifade edilmelidir.”

- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Sınavlarda başarısız olduğunuzda neler hissediyorsunuz?
 - Sizce sınavınızda neden başarısız oldunuz?
 - Sınavlardaki başarısızlığınızın o anki sonuçları nelerdir? Bu başarısızlıklar geleceğinizi nasıl etkiler?
 - Sınavlarda başarılı olduğunuzda neler hissediyorsunuz? Neler yaşıyorsunuz?
 - Sizce sınavınızda neden başarılı oldunuz?
 - Sınavlardaki başarınızın o anki sonuçları nelerdir? Bu başarılar geleceğinizi nasıl etkiler?
 - Sınava hazırlanırken nelere dikkat edilmelidir? Nasıl hazırlanılmalıdır?
- Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin neler olduğuna ilişkin öğrencilerin açıklamalarına öğretmen eklemeye bulunur, öğrencilerle birlikte değerlendirme yapar.
- Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
- Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin sınav başarısındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

SINAV KAYGISI VE BAŞETME YOLLARI



SINAV KAYGISI NEDİR?

Kişinin sınav sonucunda elde edeceğini düşündüğü akademik başarısızlığı genelleyerek bunu kişiliğinin başarısızlığı olarak algılamasından kaynaklanan, dolayısıyla öğrenilen bilginin sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasını engelleyen ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygı durumudur.

Sınav kaygısı aslında gerekli ve faydalıdır. Öğrenciyi öğrenmeye, bir amaç edinmeye motive eder. Faydalı olmayan yüksek ve aşırı kaygıdır. Aşırı sınav kaygısı başarısızlığa neden olur. İstenilen kaygı orta düzey kaygıdır.

SINAV KAYGISININ BELİRTİLERİ

1-Felaket yorumları içeren düşünceler, unutkanlık, dikkati toplayamama, konuları hatırlamakta güçlük gibi zihinsel belirtiler.

2-Gerginlik, sinirlilik, karamsarlık korku hali, panik, kontrolü yitirme hissi, güvensizlik, çaresizlik ve heyecan gibi duygusal belirtiler.

3-Kaçma (ders çalışmayı bırakma, sınavı yarıda bırakma) kaçınma (ders çalışmayı erteleme, sınava girmeme) gibi davranışsal belirtiler.

SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

1. Zamanı Etkin Kullanamama;

Sınava çalışmaya geç başlama konuların yetiştirilememesi veya erken başlanmasına karşın zamanı etkin kullanılması nedeniyle konuların yetiştirilememesi, konu tekrarın yapılamaması kaygıyı artırır.

2. Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;

Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.

3. Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;

Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.

4. Başarısızlık Korkusu;

Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.

5. Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;

Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.



1- Aile Baskısı;

■ Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğu bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



K
I
Y
A
S
L
A
M
A
Y
I
N

SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

1) Sınava planlı programlı çalışma;

Planlı ve programlı ders çalışma sınava yeterince ve zamanında çalışmanızı sağlar.

2) Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;

Son ana kadar ders çalışmak öğrenilenlerin karışmasına neden olacağından sınavdan bir iki gün önce ders çalışmayı bırakmak gerekir.

3) Uyku, Dinlenme ve Beslenme

- Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın.
- Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın.
- Sınavdan önce fazla ve dokunacak yiyeceklerden uzak durun.

4) Düşünce ve İnançlar;

- ❖ Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim
- ❖ Bu sınavda başarılı olamayacağım
- ❖ Ellerim titriyor. Ne yapacağım
- ❖ Ben yetersizim. Aptalın tekiyim... gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.

Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;

- ❖ Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor.
- ❖ Bu sınavda başarılı olacağım.
- ❖ Elimden geleni yapacağım.
- ❖ Bu sınav için yeterleyim. Ben akıllı biriyim.

5) Doğru Nefes Alma ve Gevşeme

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.



Son Olarak;

- ❑ Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- ❑ Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.
- ❑ Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru cümlecğine dikkat edin.
- ❑ Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, biraz mola verin.



BAŞARILAR.....

11. ETKİNLİK

(Kasım 5. Hafta)

8. SINIF – 21. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	KAYGILIYSAM...
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	(K.21) Sınav kaygısının performansını düşürecek düzeyde olup olmadığını belirler ve gerekiyorsa yardım alır.
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

Süreç:

- Öğrencilere “**Sınav Kaygısı Envanteri**” dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir.
- Doldurulan envanterin değerlendirilmesi yapılır ve her öğrencinin “sınav kaygısı düzeyi” tespit edilir.
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Sınav kaygısı envanterinin sonuçlarından nasıl faydalanabilirsiniz?
 - Sınav sürecinde yaşadıklarınızla ilgili olarak bugüne kadar fark etmediğiniz bir özelliğinizi fark ettiniz mi?
 - Sınav kaygınızı nelerin etkilediğini fark ettiniz mi?
 - Sınav kaygı düzeyiniz sınavlarınızı nasıl etkiliyor?
 - Sınav kaygınızı azaltmak için neler yapabilirsiniz?
 - Sınav kaygınız yüksekse ve sınav performansınızı olumsuz etkiliyorsa nerden ve kimden/kimlerden yardım alabilirsiniz?
- Öğretmen, öğrencilere sınav kaygısı ve sınav kaygısının performansı nasıl etkilediği hakkında bilgilendirir.

Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.

Değerlendirme:

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili arkadaşlar,

Okuduğunuz cümle sizin için her zaman veya genellikle geçerliyse sağdaki “doğru” kutucuğunu: her zaman ve genellikle geçerli değilse “yanlış” kutucuğunu işaretleyiniz. Sınav kaygınızla ilgili gerçekçi bir değerlendirme ancak sizin gerçekçi olmanızla mümkün olacaktır.

Teşekkür ederiz.

	Doğru	Yanlış
1. Sınava girmeden de sınıf geçmenin ve başarılı olmanın bir yolu olmasını isterdim.	()	()
2. Bir sınavda başarılı olmak, diğer sınavlarda kendime güvenimin artmasına sebep olmaz.	()	()
3. Çevremdekiler (ailem, arkadaşlarım) “başaracağım” konusunda bana güveniyorlar.	()	()
4. Bir sınav sırasında, bazen zihnimin sınavla ilgili olmayan konulara Kaydığını hissediyorum.	()	()
5. Önemli bir sınavdan önce veya sonra canım bir şey yemek istemiyor.	()	()
6. Öğretmenimin sık sık küçük yazılı veya sözlü yoklamalar yaptığı Derslerden nefret ederim.	()	()
7. Sınavların mutlaka resmî, ciddi ve gerginlik yaratan durumlar olması gerekmez.	()	()
8. Sınavlarda başarılı olanlar çoğunlukla hayatta da iyi pozisyona gelirler.	()	()
9. Önemli bir sınavdan önce veya sınav sırasında bazı arkadaşlarımın çalışırken daha az zorlandıklarını ve benden daha akıllı olduklarını düşünürüm.	()	()
10. Eğer sınavlar olmasaydı dersleri daha iyi öğreneceğimden emindim.	()	()
11. Ne kadar başarılı olacağım konusunda endişeler, sınava hazırlığımı ve sınav başarıyı etkiler.	()	()
12. Önemli bir sınava girecek olmam uykularımı bozar.	()	()
13. Sınav sırasında çevremdeki insanların gezinmesi ve bana bakmalarından sıkıntı duyarım.	()	()
14. Her zaman düşünmesem de, başarısız olursam çevremdekilerin bana hangi gözle bakacaklarından endişelenirim.	()	()
15. Geleceğimin sınavlarda göstereceğim başarıya bağlı olduğunu bilmek beni üzüyor.	()	()
16. Kendimi bir toplayabilirsem, bir çok kişiden daha iyi notlar alacağımı biliyorum.	()	()
17. Başarısız olursam, insanlar benim yeteneğimden şüpheye düşecekler.	()	()
18. Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırladığım duygusunu yaşamam.	()	()
19. Bir sınavdan önce zihnim adeta durur kalır.	()	()
20. Önemli sınavlardan önce zihnim adeta durur kalır.	()	()
21. Bir sınav sırasında dışarıdan gelen gürültüler, çevremdekilerin çıkardıkları sesler, ışık, oda sıcaklığı vb. beni rahatsız eder	()	()
22. Sınavlardan önce daima huzursuz, gergin ve sıkıntılı olurum.	()	()
23. Sınavların gelecekteki amaçlarına ulaşması konusunda ölçülü olmasına hayret ederim.	()	()
24. Sınavlar insanın gerçekten ne kadar bildiğini göstermez.	()	()

25. Düşük not aldığımda hiç kimseye notumu söylemem. () ()
26. Bir sınavdan önce çoğunlukla içimden bağırarak gelir. () ()
27. Önemli sınavlardan önce midem bulanır. () ()
28. Önemli bir sınava çalışırken, çok kere olumsuz düşüncelerle peşin yenilgiyi yaşarım. () ()
29. Sınav sonuçlarını almadan önce kendimi çok endişeli ve huzursuz hissederim. () ()
30. İşe başlarken bir sınav veya teste ihtiyaç duyulmayan bir işe girebilmeyi çok isterim. () ()
31. Bir sınavda başarılı olamazsam, zaman zaman zannettiğim kadar akıllı olmadığımı düşünürüm. () ()
32. Eğer zayıf not alırsam, anne ve babamın müthiş hayal kırıklığına uğrayacağını düşünürüm. () ()
33. Sınavlarla ilgili endişelerim çoğunlukla sınava tam olarak hazırlanmamı engeller. () ()
34. Sınav sırasında, bacağımı salladığımı, parmaklarımı sıraya vurduğumu farkederim. () ()
35. Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünürüm. () ()
36. Sınav sırasında duygularım, dikkatimin dağılmasına neden olur. () ()
37. Bir sınava ne kadar çok çalışırsam, o kadar çok karıştırırım. () ()
38. Başarısız olursam, kendimle ilgili görüşlerim değişir. () ()
39. Bir sınav sırasında bedenimin belirli yerlerinde kaslar kasılır. () ()
40. Bir sınavdan önce ne kendime tam olarak güvenebilirim ne de ne de zihinsel olarak gevşeyebilirim. () ()
41. Başarısız olursam arkadaşlarımda gözünde değerimin düşeceğini biliyorum. () ()
42. Önemli problemlerden biri, bir sınava tam olarak hazırlanıp hazırlanmadığımı bilememektir. () ()
43. Gerçekten önemli bir sınava girerken çoğunlukla bedensel olarak panik yaşarım. () ()
44. Sınavı değerlendirenlerin, bazı öğrencilerin sınavda çok heyecanlandıklarını bilmelerini ve bunu testi değerlendirirken hesaba katmalarını isterdim. () ()
45. Sınıf geçmek için sınava girmektense ödev hazırlamayı tercih ederim. () ()
46. Kendi notumu söylemeden önce arkadaşlarımda kaç aldığını bilmek isterim. () ()
47. Zayıf not aldığım zaman, tanıdığım bazı insanların benimle alay edeceğini biliyorum ve bu beni rahatsız ediyor. () ()
48. Eğer sınavlara yalnız başıma girsem ve zamanla sınırlanmamış olsa çok daha başarılı olacağımı düşünüyorum. () ()
49. Sınavdaki sonuçlar hayattaki başarımla ve geleceğimle doğrudan ilgili olduğunu düşünüyorum. () ()
50. Sınavlar sırasında bazen gerçekten bildiklerimi unutacak kadar heyecanlanıyorum. () ()

KAYGI ENVANTERİ CEVAP ANAHTARI

() BAŞKALARININ SİZİ NASIL GÖRDÜĞÜ İLE İLGİLİ ENDİŞELER

3, 14, 17, 25, 32, 37, 41, 46 NOLU SORULAR

() KENDİNİZİ NASIL GÖRDÜĞÜNÜZLE İLGİLİ ENDİŞELER

2,9,16,24,31,38,40 NOLU SORULAR

() GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER

1,8,15,23,30,49 NOLU SORULAR

() YETERİNCE HAZIRLANAMAMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

6,11,18,26,33,42 NOLU SORULAR

() BEDENSEL TEPKİLER

5,12,19,27,34,39,43 NOLU SORULAR

() ZİHİNSEL TEPKİLER

4,13,20,21,28,35,36,37,48,50 NOLU SORULAR

() GENEL SINAV KAYGISI

7,10,22,29,44,45 NOLU SORULAR

Yukarıda belirtilen gruplara ait sorular için verilen her “D” doğru yanıtı o gruba kaygı açısından (+1) puan kazandıracaktır.

YORUM ANAHTARI

BAŞKALARININ GÖRÜŞÜ

PUAN: 4-8

YORUM: Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.

PUAN:0-3

YORUM: Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

KENDİ GÖRÜŞÜNÜZ

PUAN:4-7

YORUM: Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değerinizi olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağlıyor.

PUAN:0-3

YORUM: Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili çözümlere imkan vermekte, başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

GELECEKLE İLGİLİ ENDİŞELER

PUAN:3-6

YORUM: Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçütü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğinizi ve amaçlara ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymanızı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.

PUAN:0-2

YORUM: Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığını farkındasınız. Bu sebeple sınavlara verilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.

HAZIRLANMAKLA İLGİLİ ENDİŞELER

PUAN:3-6

YORUM: Sınavları kişiliğiniz konusundaki değeriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için kriz dönemi oluyor.

Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlanma tekniklerini öğrenirseniz, kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaksınız.

PUAN:0-2

YORUM: Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için sınavlara büyük gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz.

Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlanmanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarınızın yükselmesine imkan veriyor.

BEDENSEL TEPKİLER

PUAN: 4-7

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

PUAN:0-3

YORUM: Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

ZİHİNSEL TEPKİLER

PUAN:4-10

YORUM: Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır.

Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmelisiniz.

PUAN:0-3

YORUM: Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir.

Heyecanınızı kontrol etmeniz, zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı arttırmaktadır.

GENEL SINAV KAYGISI

PUAN:3-6

YORUM: Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarınızı yükseltecek, hem hayattan aldığınız zevki artıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.

PUAN: 0-2

YORUM: Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller gibi görerek hazırlandığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatında sınavların, hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak, eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

12. ETKİNLİK

(Aralık 1/2. Hafta)

8. SINIF – 3/4/5. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	DEĞERLERİMİZ
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	(K.3/4/5) Değerlerini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Form-6 (Değerler) Form-7 (Çatışma Durumları)
Hazırlayanlar:	Erkan (2006)'dan uyarlanmıştır.

Süreç:

- Öğrencilere Form-6 (Değerler) verilir ve öğrencilerin verilen değerleri kendileri için en önemli olan değerden başlayarak sıralamaları istenir.
- Öğrencilerden önem sırasına göre sıraladıkları ilk beş değeri sınıfla paylaşmaları istenir.
- Öğrencilere yapılan sıralamaların nedeni ile ilgili sorular yöneltilir.
- Öğrencilere insanların değerlerinin zaman zaman çatışabileceğini belirterek aşağıdakilere benzer sorular sorulur:
 - Hırsızlık konusunda ne düşünüyorsunuz?
 - Peki, ya insan hayatı hakkında ne düşünüyorsunuz?
 - Başka bir insanın hayatını kurtarmak için yiyecek, para, ya da ilaç çalmak sizce uygun bir davranış mıdır?
- Bu sorulara verilen cevaplardan yola çıkarak değerlerin sadece insandan insana farklılaşmayacağı, aynı zamanda insanın kendi içinde de farklılaşabileceği vurgulanır.
- Öğrenciler 6'şar kişilik gruplara ayrılır ve birer kişi yazman olarak belirlenir. Her gruba grup sayısı kadar çoğaltılmış olan birer Form-7 (Çatışma Durumları) verilir ve kendi aralarında tartışarak cevaplamaları istenir.
- Gruplardan verdikleri cevapları sınıfla tartışmaları istenir.
- Aşağıdakine benzer soruları sınıfa yönelterek grup etkileşimi başlatılır:
 - Gruplar arasında farklılık var mı? Niçin?
 - Grupça karar verdiğiniz seçimi uygun bulmayan üye oldu mu? Niçin? Uygun bulmayanların seçimleri nelerdi?
 - Bundan on yıl sonra aynı durumla karşılaşırsanız gruplarınızın seçimi yine aynı mı olurdu? Niçin?
- Kendi değerlerinin farkında olmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-6
DEĞERLER

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

DEĞERLER

sağlık	ekonomik güvence	aile	kendine saygı
bilgi	özgürlük	ahlak	saygınlık
sevgi	heyecanlı bir hayat	eşitlik	adalet
şöhret	arkadaşlık	meslekte başarı	iç huzuru

Önem Sırası

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

FORM-7
ÇATIŞMA DURUMLARI

Durum 1:

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

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

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

1. Aşağıya seçeneklerinizi yazın.

2. Bu seçeneklerinizin her birinin doğuracağı sonucu bu bölüme yazın.

3. Seçeneklerden en uygununu belirleyin ve aşağıya yazın.

Durum 2:

Öğretmeninizin çok pahalı olan teybi bir arkadaşınız tarafından çalındı. Bütün sınıf ve siz bunu yapanın kim olduğunu biliyorsunuz. Fakat kimse suçlunun kim olduğunu öğretmene söylemedi. Bazı arkadaşlarınızın o öğrenciden teybi geri vermesini istediğini ama onun bunu reddettiğini de duydunuz.

Bir hafta sonra öğretmeniniz sınıfta “Teybi alanın geri getireceğini ümit ediyordum, ama maalesef bu olmadı ve bu duruma çok üzüldüm. Hepinizin bunu yapanın kim olduğunu bildiğinizi sanıyorum, ancak hiçbiriniz de bana bu konuda bilgi vermedi, nedenini anlayamıyorum. Dürüst olmak gerekirse bundan sonra bu sınıfa güven duyacağımı sanmıyorum” dedi.

Öğretmeninizin yaşadıkları sizi çok üzüyor. Ancak arkadaşlarınız bir sınıf arkadaşınızı ele vermenin çok yanlış olacağını düşünüyor.

Hangisi daha önemli; öğretmeninizin duyguları mı yoksa sınıf arkadaşını ele vermeme biçiminde yazılı olmayan kural mı?

1. Aşağıya seçeneklerinizi yazın.

2. Bu seçeneklerinizin her birinin doğuracağı sonucu bu bölüme yazın.

3. Seçeneklerden en uygununu belirleyin ve aşağıya yazın.

13. ETKİNLİK / 1

(Aralık 3. Hafta)

8. SINIF – 1/2. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	FİZİKSEL VE DUYGUSAL DEĞİŞİMLER
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	(K.1) Ergenlik döneminin bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde oluşturduğu etkileri sıralar. (K.2) Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Form-8 (Fiziksel Değişim ve Baş etme Çizelgesi) Form-9 (Duygusal Değişimler ve Baş etme çizelgesi)
Hazırlayanlar:	Şükran KILIÇ-MEB, a. (2002)'den, Yananeroğlu ve Bilge (2003)'den uyarlanmıştır.

***Ergenlik dönemindeki bedensel ve duygusal değişimlerle baş etmede sorun yaşayan öğrencileriniz için okul rehber öğretmeni, okul rehber öğretmeni yoksa RAM ile işbirliği yapılarak öğrenciye destek hizmeti sağlanmalıdır.**

Süreç:

1. Ergenlik dönemindeki fiziksel değişimler ile ilgili temel bir giriş yapmak için aşağıdaki bilgi öğrencilerle paylaşılır ve etkinliğe başlanır:

Ergenlik dönemi ile ilgili daha önceki yıllarda bilgi sahibi olmuştunuz. Şimdi o bilgilerimizi tekrar hatırlayalım:

“Ergenlik dönemi, çocuksu tutum ve davranışların yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı dönemdir. Bu dönemde gençlerin temel gelişimsel görevleri bedenini kabul etmek, cinsiyet rolünü gerçekleştirmek, her iki cinsle olgun ilişkiler kurmak, duygusal bağımsızlık kazanmak, bir mesleğe hazırlanmak, toplumsal sorumluluk kazanmak, bir değer ve ahlak sistemi oluşturmaktır. Ergenlik dönemi fiziksel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerindeki hızlı değişimleri içerir. Bu dönem bir dizi, hızlı bedensel değişimle biyolojik olarak başlar ve bu değişimler büyük ölçüde bir insanın yetişkin boyuna, ağırlığına, bedensel ve cinsel özelliklerine kavuşmasını sağlar. Bu aşamada bedensel değişimlerle ilgili olarak gençlerin en çok yakındıkları konular arasında boy ve kilodaki değişimler, sivilcelerin artışı yer almaktadır. Bu değişimlerin sonuçlarından gençlerin bir bölümü memnun kalmaz ve çeşitli sorunlar yaşayabilir.”

2. Gençlerin bu dönemde ortaya çıkan değişimlerle nasıl başa çıktığını beraber inceleyelim.

3. Öğrencilere Form-8 (Fiziksel Değişim ve Baş Etme Çizelgesi) verilir ve öğrencilerden formda verilen örnek cevapları inceleyerek boş bırakılan yerleri doldurmaları istenir.

4. Öğrencilerden forma yazdıklarını sınıfla paylaşmaları istenir.

5. Öğrencilere fiziksel değişimlerden sonra duygusal değişimlerle ilgili aşağıdaki benzer bir açıklama yapılır:

“Ergenlik döneminde, gençler hızlı fiziksel değişimler yaşadıkları kadar yoğun ve karmaşık duygular da yaşayabilmektedir. Gençlerin bu dönemde aileleriyle, arkadaşlarıyla ve diğer yetişkinler olgun ve sağlıklı ilişkiler kurma ve kurduğu bu ilişkilerde bağımsızlık ihtiyacı artmaya başlayacaktır. Bu dönemde gencin duygularının farkında olması ve onları uygun biçimde ifade etmesi, duygusal değişimlerini olumlu biçimde yönetmesi ve bunlarla baş etmesi güç olabilir. Bu güçlüklerle baş etmede ve baş etme yollarını kullanmada gencin kendisinin önemli bir rolü olduğu kadar çevresindeki arkadaşlarının, anne-baba ve diğer yetişkinlerin de oldukça önemli bir rolü ve desteği söz konusudur”.

6. Öğrencilere Form-9 (Duygusal Değişim ve Baş Etme Çizelgesi) verilir ve öğrencilerden formda verilen örnek cevapları inceleyerek boş bırakılan yerleri doldurmaları istenir.

7. Öğrencilerden forma yazdıklarını sınıfla paylaşmaları istenir.

8. Ergenlik dönemindeki fiziksel ve duygusal değişimlerle baş etme yollarının önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

7. Değerlendirme:

13. ETKİNLİK/2

(Aralık 3. Hafta)

8. SINIF – 1. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	BEDENİMDEKİ DEĞİŞİKLİKLER
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	(K.1) Bedensel değişimini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Değişik yaşlarda çekilmiş fotoğraflar.
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

Öğretmen öğrencilere bir hafta önceden değişik yaşlarda çekilmiş fotoğrafları derse getirmelerini ister.

- Gönüllü öğrencilerden fotoğraflarını göstererek kendilerinde meydana gelen bedensel değişiklikleri sınıfla paylaşımları istenir.
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Çocukluk fotoğraflarınız ile şimdiki halinizi karşılaştırdığınızda fiziksel değişiklikler olmuş mu? Neler?
 - Değişmeyen yanlarınız var mı? Neler?
- Fotoğraflarda gözükmeyen bedensel değişiklikler de vardır. Fen bilgisi kitabında detaylı olarak bedensel değişiklikler yer almıştır. Bedensel değişim ile ilgili merak ettikleri konuları rehber öğretmene de danışabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

13. ETKİNLİK/3

(Aralık 3. Hafta)

8. SINIF – 21. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	DEĞİŞİYORUM
Sınıf:	8.Sınıf
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	(K.2) Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-67, Bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimler.
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Sürec:

1. Öğretmen sınıfa getirdiği bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimleri öğrencilere sırasıyla gösterir.

2. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir.

“Her insan bebeklikten yaşlılığa kadar değişik gelişim dönemlerinden geçer. Bu gelişim dönemleri;

**Bebeklik ve çocukluk (0–10 yaşlar arası), Ergenlik (11–21 yaşlar arası),
Genç yetişkinlik (22–35 yaş arası), Orta yaşlılık (36–59 yaş arası)
İleri yaşlılık (60 ve üzeri yaşlar) tır.**

Bu gelişim dönemlerinin her birinin farklı özellikleri vardır. Şimdi sizlerden kabaca bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemlerini düşünmenizi istiyorum. Bu dönemlerde ne gibi değişimler meydana gelmektedir?”

3. Öğrencilerin verdikleri cevaplar tahtaya yazılır.

4. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Sizler bu dönemlerden hangisinden geçtiniz?
- Şu anda içinde bulunduğunuz dönem hangisi?

5. Öğretmen öğrencilere “içinde bulunduğunuz döneme ergenlik dönemi diyoruz. Bu evrenin de tıpkı diğer evreler gibi kendisine özgü özellikleri vardır. Bu evrede çeşitli bedensel ve ruhsal değişimler meydana gelmektedir. Şimdi sizlere bir liste okuyacağım. Listede yer alan değişimleri yaşayıp yaşamadığınızı düşünmenizi istiyorum.” yönergesini verir.

6. Öğretmen öğrencilere Form-67’yi okur.

7. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Sizler de bunlara benzer değişimler yaşadığınızı gözlemliyor musunuz? Neler?
- Sizce bedensel ve duygusal değişimler ergenlik döneminin doğal bir parçası mıdır? Neden?

8. Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

NOT:Etkinlik sonlandırılırken öğrencilere; “görüldüğü gibi her gelişim dönemleri birbirinden farklıdır. Gelişim sürecinde bu dönemlerden geçerken her dönemin kendine özgü özelliklerini de ediniriz. Ergenlik döneminde de yaşadığımız bedensel ve ruhsal değişimler gelişimimizin doğal bir parçasıdır. Bu gün yetişkin olanlar bu dönemlerden geçti. Bu gün bebek olanlar bu dönemlerden geçecek ve bu gün ergen olan sizler bu dönemden geçiyorsunuz. Bunlar gelişimimizin doğal bir parçasıdır” denir.

Değerlendirme:

FORM -8
FİZİKSEL DEĞİŞİM VE BAŞ ETME ÇİZELGESİ

Elinizde neler var?	Bedeniniz ve onun hakkındaki düşünceleriniz "Çok çirkinim", "yeterince güzel/yakışıklı değilim" "Boyum kısa", "Saçlarım çok kıvrıkcık"
Olmasını istediğiniz ne?	"Güzel, yakışıklı olmak". "İnsanları dış görünüşünüzle de olumlu etkilemek". "Kabul görmek".
Olmasını istedikleriniz için ne yapıyorsunuz?	Ayna karşısında saatlerce oyalanmak. Bakım/kozmetik ürünleri almak.
Başka neler yapıyorsunuz?	Bedeninizdeki değişimlerle ilgili espriler yapmak, bu konuda arkadaşlarınızla şakalaşmak. Zihninizde istenilen/beğenilen kişi olmak için öneriler geliştirmek.
Başka neler yapıyorsunuz?	Ben....üstelik ben.....lerle başlayan cümleler kurup, kendinizi karalayıp, beceriksiz ilan ediyorsunuz.
Denemediğiniz ne kaldı?	Henüz denemediğiniz pek çok şey var. <input type="checkbox"/> Örneğin; Spor -egzersiz-aktivite yapmak <input type="checkbox"/> Düzenli beslenme Beden bakımını düzenli yapmak <input checked="" type="checkbox"/> Sanatsal ve kültürel faaliyetler Fiziksel özellikleriniz ile ilgili olumlu düşünceler geliştirebilirsiniz. Örneğin: "Kendimi ve çevremi sevdiğim, güçlü yanlarımı geliştirdikçe o konuda ustalaştığımı, arkadaşlarımdan bir kısmı boyum için fasulye sırığı derken boyumun bazı spor dallarında avantaj olduğunu fark ettiğimde her şey değişmişti." vb.

FORM-9**DUYGUSAL DEĞİŞİM VE BAŞETME ÇİZELGESİ**

Yaşadığımız duygusal değişimler neler?	Örneğin; [Redacted]
Duygusal olarak nasıl hissetmek istiyoruz?	Örneğin; [Redacted]
Duygusal değişimlerle baş etmek için ne yapıyoruz?	[Redacted] <input type="checkbox"/> Anne-baba ve diğer yetişkinlerle (rehber öğretmenler, sınıf rehber öğretmeni) konuşmak. [Redacted] [Redacted] [Redacted] [Redacted] uğraşmak.
Denemediğimiz ne kaldı?	[Redacted] yüzden de kendimizle ilgili olumlu düşünceler geliştirebilmek önemlidir. Örneğin: "Bugün kendimi mutsuz hissediyorum ama yarın güzel bir gün olacak", "Geliştirebilecek yeteneklerim, becerilerim var" "Hatalarımı görebiliyorum ve bunları düzeltecek gücüm var" vb.

Ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikler

Ergenliğin en önemli belirtisi kısa zamanda dikkati çekecek bir biçimde birçok yönden büyüme. Bu dönemde meydana gelen bedensel değişiklikler:

Boyun uzaması

Kilo artışı ve yağlanma

Baş kemikleri yüz kemikleri ve burun büyür, çene uzar

kalınlaşır Tüm kemik sisteminde büyüme hızlanır

El ve ayaklar ardından kol ve bacaklar uzamaya başlar, kalçalar, göğüs kemikleri ve omuzlar genişler.

(Birincil cinsiyet özellikleri) Kılınma, memelerin büyümesi, sesin

değişmesi (İkincil cinsiyet özellikleri) Erkeklerde penis ve testisler büyür

Kızlarda yumurtalıklar, vajina ve rahmin

gelişmesi Ciltte değişiklikler, yağlanma ve

sivilceleşme Terleme

Ergenlik dönemindeki ruhsal değişiklikler

Ergenlik döneminde beden gelişiminin kişilik biçimlenmesi üzerinde önemli etkileri vardır. Özellikle bu dönemde hormon faaliyetleri gencin davranışlarının yönünü etkilemese de, davranışlara eşlik eden duyguların derinliğini ve yoğunluğunu kesinlikle etkiler. Karamsarlık, nedensiz ağlamalar, öfke-sevinç, neşe-hüzün gibi ikircikli duygular bu dönemin duygusal hareketliliğinin sonucudur.

Kendini dış dünyadan çekme, kalabalık içinde huzursuzlaşma, konuşurken yüzün kızarması ve terleme bu dönemde görülebilir.

Kimse neler hissettiğimi bilemez anlayamaz duygusu

hâkimdir. Duygular inişli ve çıkışlıdır ve yoğun yaşarlar

Yetişkin olma ile çocuk olma arasında çelişkili duygular

yaşayabilirler. Aşırı özgürlük isterler, bağımlılığı reddederler

Yalnız kalmayı tercih ederler İns. Kay. Gel. Vakfı, (2003).

14. ETKİNLİK

(Aralık 4. Hafta)

8. SINIF – 10/11. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	ZARARLI ALIŞKANLIKLAR
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	(K.10/11) Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-51, Form-52
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

***Öğrencilere zararlı alışkanlıkların hayatımızın pek çok alanını olumsuz etkileyebileceği, çevrelerinde bu alışkanlıklara sahip insanları gözleyerek de bu zararlara ilişkin bilgi edinebilecekleri vurgulanmalıdır.**

Süreç:

1. Öğrenciler gruplara ayrılır. Bir hafta önceden zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerindeki etkileri ile ilgili araştırma yapmaları istenir.
2. Yaptıkları araştırmalar sınıfla paylaşılır.
3. Sağlıklı ve hastalıklı akciğer resimleri öğrencilere gösterilir.
4. Öğrencilerden Sertaç'ın ya da Burhan'ın yaşam öykülerini yazmaları istenir.
5. Gönüllü öğrencilerden yazdıkları öyküleri okumaları istenir.
6. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Yazdığınız öykülerden ve yaptığınız araştırmalardan yola çıkarak **sağlıklı** bir akciğere sahip olan insanların yaşamındaki ortak noktalar nelerdir?
 - Sağlıklı bir hayat için olumlu alışkanlıklar neler olabilir?
 - Olumlu alışkanlıkların kişiye ve çevresine etkileri nelerdir?
 - Yazdığınız öykülerden ve yaptığınız araştırmalardan yola çıkarak **hastalıklı** bir akciğere sahip olan insanların yaşamındaki ortak noktalar nelerdir?
 - Sağlıksız bir hayattaki olumsuz alışkanlıklar neler olabilir?
 - Olumsuz alışkanlıklara sahip kişiler kendisine ve çevresine ne tür zararlar verir?
 - Zararlı alışkanlıkların duygusal etkileri nelerdir?
 - Zararlı alışkanlıkların bedensel etkileri nelerdir?
 - Sağlıklı hayat için nelere dikkat ediyorsunuz?
7. Zararlı alışkanlıkların duygusal ve fiziksel yönden insan hayatına etkileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

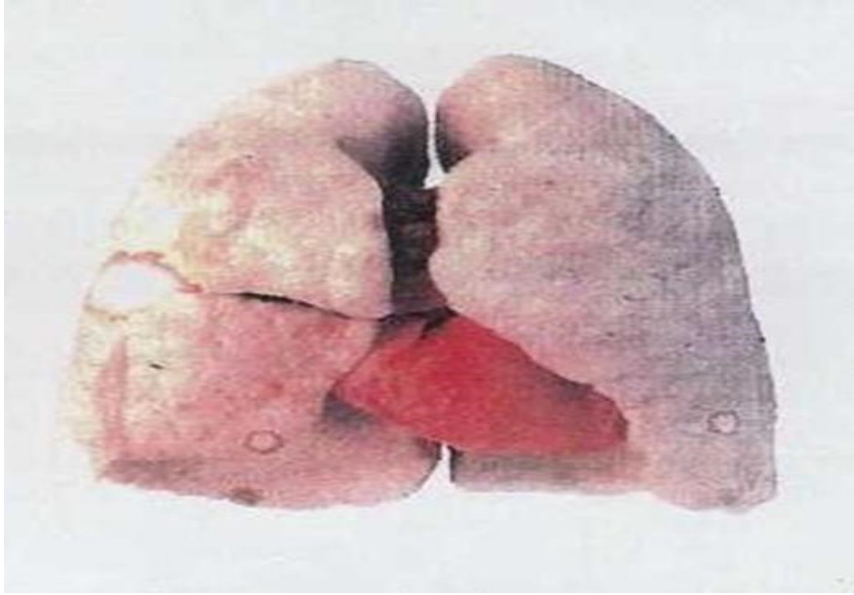
NOT:Bu etkinlik için uzman kişilerden (doktorlardan, sigara ile savaşımlar derneğinden vb.) yardım alınabilir.

NOT:Bu etkinlikte, tüm zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerinde ki etkisine de dikkat çekilmelidir.

Değerlendirme:

FORM-51

SERTAÇIN HAYAT ÖYKÜSÜ



FORM-52

BURHAN'IN HAYAT ÖYKÜSÜ



15. ETKİNLİK

(Ocak 1. Hafta)

8. SINIF – 12. KAZANIM

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

Değerlendirme:

16. ETKİNLİK

(Ocak 2. Hafta)

8. SINIF – 22/23. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	MESLEK SEÇİMİM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 23) Meslek seçiminin önemini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-64, Form-65
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

1. Öğrencilere seçmek istedikleri mesleklerin özellikleri sorulur ve verilen cevaplar tahtaya yazılır.

- ✓ Çalışma Koşulları
- ✓ Kazancı
- ✓ Nitelikleri (sağlık, zihinsel, bedensel, el becerisi, fiziksel vb.)
- ✓ Mesleğin toplumdaki yeri, istenilen ve istenilmeyen özellikleri,
- ✓ Mesleğe girmenin yolları, ilerleme imkânı, eğitimi vb.

2. Form-65 dağıtılır ve öğrencilerin doldurmaları istenir.

Form-64 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.

3. Gönüllü öğrenciler cevaplarını sınıfla paylaşır.

4. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

➤ İlerde seçmeyi düşündüğünüz mesleği neye göre seçtiniz?

➤ İlgi, yetenek, kişilik özellikleri vb. göz önünde bulundurmadan mesleğinizi seçerseniz neler olur?

➤ İlerde seçmeyi düşündüğünüz meslek sizin için uygun mudur? Neden?

➤ Meslek seçimi neden önemlidir?

➤ Form-65'i doldururken kendinizle ilgili öğrendiğiniz şeyler oldu mu?

5. Meslek seçiminin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-64

MESLEK SEÇİMİNİN ÖNEMİ

Hoppock (1957)'a göre bir kimsenin seçtiği meslek onun işinde başarılı olup olamayacağını, ileride iş bulup bulamayacağını, nerde oturup, kiminle evleneceğini ve kimlerle etkileşimde bulunacağını belirler. Ayrıca meslek, kişinin değer yargılarını, dünya görüşünü, günlük yaşam tarzını ve alışkanlıklarını biçimlendiren faktörlerin başında gelir. Kişinin yaşamına böylesine çok yönlü etkileri olan uğraşı alanının seçimi, günümüzde giderek karmaşıklaşan bir sorun haline gelmiştir. Bunun en önemli nedeni, seçeneklerin çok artmış olmasıdır (Kuzgun,2000).

MESLEK SEÇİMİNİ ETKİLEYEN BAZI FAKTÖRLER

- ✓ Meslekte iş bulma imkânı,
- ✓ Yetenek,
- ✓ İlgi,
- ✓ Kişilik özellikleri,
- ✓ Mesleğin getirdiği ödüller (para, saygınlı, şöhret vb.)
- ✓ Ailenin istekleri,

Yetersiz eğitim nedeniyle seçim şansının fazla olmaması Evren, M. (2005).

Ben ilerdeolmak istiyorum.
(Birden fazla seçenek işaretleyebilirsiniz.) Evren, M. (2005).

1. Bu meslekte iş bulma imkânı:

- Yüksek ()
- Düşüktür ()
- Bilmiyorum ()

2. Yeteneklerim bu mesleğe:

- Uygundur ()
- Uygun değildir ()
- Bu mesleğin gerektirdiği yetenekleri bilmiyorum ()
- Kendi yeteneklerimi bilmiyorum ()

3. İlgilerim bu meslekte mutlu olmam için:

- Uygundur ()
- Uygun değildir ()
- Bu mesleğin gerektirdiği ilgileri bilmiyorum ()
- Kendi ilgilerimi bilmiyorum ()

4. Kişilik özelliklerim bu mesleğe:

- Uygundur ()
- Uygun değildir ()
- Bu mesleğin gerektirdiği kişilik özelliklerini bilmiyorum ()
- Kendi kişilik özelliklerimi bilmiyorum ()

5. Bu meslek benim istediğim ödülleri (para, saygınlık, şöhret gibi) :

- Sağlar ()
- Sağlamaz ()
- Bilmiyorum ()

6. İlerde bu mesleği seçmemin nedeni:

- İş bulma imkânınının yüksek olmasıdır. ()
- Yeteneklerime uygun olmasıdır. ()
- İlgilerime uygun olmasıdır. ()
- Kişilik özelliklerime uygun olmasıdır. ()
- Sağladığı imkânlardır. ()
- Ailemin isteğidir. ()
- Eğitimimi sürdüremeyeceğim için, başka çarem olmamasıdır. ()

***Meslekler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadığınızı düşünüyorsanız, Okul Rehber Öğretmeninden yardım alabilirsiniz.**

17. ETKİNLİK

(Ocak 3. Hafta)

8. SINIF – 24. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	ORTAÖĞRETİM KURUMUMU SEÇERKEN
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	(K.24) Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplar.
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

Süreç:

Öğrencilerden bir hafta öncesinden Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları ile ilgili araştırma yapmaları istenir.

1. Öğrencilerin araştırdıkları Ortaöğretim Kurumları Listesi tahtaya yazılır.

Form-66 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.

2. Tahtada yazılı olan ortaöğretim kurumlarına giriş sistemi ile ilgili öğrencilerin topladıkları bilgiler sınıfta paylaşılır.

3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Ortaöğretim kurumlarına giriş sistemi ile ilgili gerekli bilgileri nerelerden aldınız?
 - Ortaöğretim kurumlarından hangisini seçmeyi düşünüyorsunuz? Neden?
 - Ortaöğretim kurumlarına giriş sistemi ile ilgili bilgi toplamak size ne kazandırdı?
4. Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

ORTAÖĞRETİM KURUMLARI LİSTESİ

- ✓ Fen lisesi
- ✓ Anadolu Lisesi
- ✓ Sosyal Bilimler Lisesi
- ✓ Mesleki ve Teknik Anadolu liseleri (Sağlık)
- ✓ Mesleki ve Teknik Anadolu liseleri
- ✓ Anadolu İmamhatip Lisesi
- ✓ Çok Programlı Anadolu Lisesi
- ✓ Güzel Sanatlar Lisesi (Resim, Müzik)
- ✓ Spor lisesi
- ✓ Akşam lisesi
- ✓ Özel Liseler (kolejler)

18. ETKİNLİK

(Şubat 1. Hafta)

8. SINIF – 27/28. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	BANA UYGUN MESLEKLER
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 27) İlgili duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitimin neler olduğunu kavrar. (K.28)İlgili duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-69, Form-70, Form-19
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN ***K. Ayla SIRIKLI-Kuzgun, (2000) ve Erkan, (2006)'dan yararlanılmıştır.

Süreç:

1. Öğrenciler gruplara ayrılarak, Form-69 (mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler) dağıtılır.
2. Öğrencilerden belirtilen eğitim ve kişisel özelliklerin hangi meslekler için gerekli olduğunu bulmaları istenir.
3. Form'da yer alan diğer mesleklerden ilgi duyduğu 2 tanesini seçip, o mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerin neler olabileceğini de yazmaları istenir.
4. Öğrencilerin buldukları meslekler ve mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikleri okunur ve belirtilen mesleği bulup bulamadıklarına bakılır. Form-19 (İlgiler-Yetenekler-Değerler-Kişilik Tipleri) öğrencilere verilir ve hangi ilgilerin, hangi yeteneklerin, hangi değerlerin, hangi kişilik tiplerinin; hangi alan/meslekle ilişkili olduğuna dikkat ederek okumaları istenir.

Öğretmen Form-70 de belirtilen mesleklerle kişilik özelliklerini karşılaştırabilir.

5. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Bu meslekler içinde sizin seçmek istediğiniz meslekler var mı?
 - Sizin seçtiğiniz meslek için nasıl bir eğitim gerekiyor?
 - Sizin seçtiğiniz meslek için hangi kişilik özellikleri gerekiyor.
 - Sahip olduğunuz özelliklerin bu mesleklerin gerektirdiği özelliklere uyduğunu düşünüyor musunuz?
6. İlgilendiyiği mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-69

(MESLEKLERİN GEREKTİRDİĞİ EĞİTİM VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER)

Fen bilimlerinde başarılı olmak, el ve parmak becerisi, estetik, uzay ilişkiler yeteneği, iyi ilişkiler kurabilme, hoşgörü, güler yüz, bedence güçlü olma, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

MESLEK:..... Kimya, fizik ve matematikte başarılı olmak, bilimsel meraka ilgi duymak, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

MESLEK:.....

Fen bilimlerinde başarılı olmak, yüksek akademik başarı, anlayış, sabır, hoşgörü, güler yüz, sorumluluk sahibi olma ve zayıf insanlara yardım edebilme,

MESLEK:.....

Bedence sağlık olmak gerekir, insanlarla iyi iletişim kurabilme, uyanık, sabırlı, dürüst, hoşgörülü, soğukkanlı, sorumluluk sahibi, sağlığını kaybetmiş insanlara yardım etmeyi seven,

MESLEK:..... Akademik başarı, kuvvetli bir dikkat ve bellek, el parmak becerisi, bilime, özellikle biyoloji, fizik, kimya, anatomi ve fiziğe ilgi duyma, sabırlı ve azimli olma, iyi iletişim kurabilme, hoşgörü, insan sevgisi ve insanlara yardım etme isteği,

MESLEK:..... Akademik başarı, biyoloji, kimya alanlarında başarı, hayvanlarla ilgilenmekten hoşlanan, sabırlı ve dikkatli,

MESLEK:..... Sözel yetenek, sosyal araştırmalara merak, başkalarıyla iletişimden hoşlanma, girişken, iyi gözlemci, Türkçe-kompozisyon, yabancı dil ve sosyal bilimlerde başarı, MESLEK:.....

Türkçe ve sosyal bilimlerde başarı, ikna gücüne sahip, sağlam bir mantık ve sezgi, çalışma ve okumayı sevme, sabır, anlayış,

MESLEK:..... Akademik başarı, iletişim becerisi, sabır, anlayış, çocukları sevme, öğretmeyi sevme,

MESLEK:..... Matematik, fizik ve sosyal bilimlerde (sosyoloji, tarih, sanat tarihi, insan bilimleri ve kültür) alanlarında başarı, uzay ilişkilerini görebilme (cisimlerin uzayda alabilecekleri şekilleri gözünde canlandırma), düzgün şekil çizebilme, yaratıcılık, işbirliği ve uyum içinde çalışma,

MESLEK:..... Bilimsel merak, analitik düşünme, geçmiş uygarlıkları incelemeye merak, eski ve yeni dilleri bilmek, tarih ve sosyal bilimlerde başarı,

MESLEK:.....

Aşağıdaki mesleklerden ilgi duyduğunuz 2 tanesini seçerek, o mesleğin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerinin neler olabileceğini yazınız.

Asker	Polis	Marangoz	Kuaför Berber	Pilot
Gemi mühendisi	Makinist	Savcı	Hâkim Akademisyen	Emlakçı
Fotoğrafçı	Gıda Mühendisi	Bilgisayar Mühendisi	Sekreter	
Tarihçi	Antropolog	Sosyolog	Mütercim-Tercümanlık	
Sigortacı	Zabıta	Psikolog	Turizmci	İnşaat mühendisi

1.

2.

FORM-70 (Meslekler)

Diş hekimliği

Fen bilimlerinde başarılı olmak, El ve parmak becerisi, Estetik, Uzay ilişkiler yeteneği, iyi ilişkiler kurabilme, hoşgörü, güler yüz, bedence güçlü olma, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

Eczacılık

Kimya, fizik ve matematikte başarılı olmak, bilimsel meraka ilgi duymak, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

Fizik tedavi ve rehabilitasyon

Fen bilimlerinde başarılı olmak, yüksek akademik başarı, anlayış, sabır, hoşgörü, güler yüz, sorumluluk sahibi olma ve zayıf insanlara yardım edebilme,

Hemşirelik

Bedence sağlık olmak gerekir, insanlarla iyi iletişim kurabilme, uyanık, sabırlı, dürüst, hoşgörülü, soğukkanlı, sorumluluk sahibi, sağlığını kaybetmiş insanlara yardım etmeyi seven,

Doktor

Akademik başarı, kuvvetli bir dikkat ve bellek, el parmak becerisi, bilime, özellikle biyoloji, fizik, kimya, anatomi ve fiziğe ilgi duyma, sabırlı ve azimli olma, iyi iletişim kurabilme, hoşgörü, insan sevgisi ve insanlara yardım etme isteği,

Veteriner

Akademik başarı, biyoloji, kimya alanlarında başarı, hayvanlarla ilgilenmekten hoşlanan, sabırlı ve dikkatli,

Gazetecilik

Sözel yetenek, sosyal araştırmalara merak, başkalarıyla iletişimden hoşlanma, girişken, iyi gözlemci, Türkçe-kompozisyon, yabancı dil ve sosyal bilimlerde başarı,

Avukat

Türkçe ve sosyal bilimlerde başarı, ikna gücüne sahip, sağlam bir mantık ve sezgi, çalışma ve okumayı sevme, sabır, anlayış,

Öğretmenlik

Akademik başarı, iletişim becerisi, sabır, anlayış, çocukları sevme, öğretmeyi sevme,

Mimar

Matematik, fizik ve sosyal bilimlerde (sosyoloji, tarih, sanat tarihi, insan bilimleri ve kültür) alanlarında başarı, uzay ilişkilerini görebilme (cisimlerin uzayda alabilecekleri şekilleri gözünde canlandırma), düzgün şekil çizebilme, yaratıcılık, işbirliği ve uyum içinde çalışma,

Arkeolog

Bilimsel merak, analitik düşünme, geçmiş uygarlıkları incelemeye merak, eski ve yeni dilleri bilmek, tarih ve sosyal bilimlerde başarı,

(Kuzgun,1998)

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 giriyor 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 alanıdır. 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, iktisat, 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 davranışı, 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 değinilmişti. 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 çalışmalarını 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 TİPLERİ:

Gerçekçi: Nesnelere, 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 hesaplamadır. 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 işlenmesini 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)

19. ETKİNLİK

(Şubat 2. Hafta)

8. SINIF – 29. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	GERÇEKÇİ SEÇİMLER-1
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 29) Ortaöğretim program türü seçiminde ailesinin ve çevresinin beklentileriyle kendi beklentilerini ayırt eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	-
Hazırlayanlar:	K.Ayla SIRIKLI-Kuzgun (2000)'den yararlanılmıştır.

***Ders işlenmeden önce öğrencilere Mesleki olgunluk ölçeği uygulanır. Sonuçlar değerlendirildikten sonra etkinlik sınıfa uygulanır.**

Süreç:

1. Öğrencilere seçmeyi düşündükleri alan/bölümle ilgili aşağıdakine benzer soruları kendilerine sormaları istenir ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:

- Seçeceğim alanda ağırlıklı olarak hangi dersleri göreceğim?
- Seçeceğim alana kaynaklık eden derslerde başarılı mıyım?
- Seçeceğim alana kaynaklık eden dersleri çalışırken ve bu derslerle ilgili etkinliklerden hoşlanıyor muyum?
- Seçeceğim alana kaynaklık eden dersler ilgilerime uyuyor mu?
- Yeteneklerim seçeceğim bu alana uygun mu?
- Bu alanın gerektirdiği zorunluluklara sahip miyim? (Örn. dil)
- Seçeceğim alanda hangi mesleklerin neler olduğunu biliyor muyum?
- Seçeceğim alandaki meslekler ilgilerime uyuyor mu?
- Seçeceğim alandaki meslekler yeteneklerime uyuyor mu?
- Seçeceğim alandaki meslekler değerlerime uyuyor mu?
- Seçeceğim alandaki meslekler kişilik özelliklerime uyuyor mu?
- Seçeceğim alandaki meslekler akademik başarıma uyuyor mu?
- Seçeceğim alandaki meslekler isteklerime uyuyor mu? vb..

2. Paylaşımlardan sonra öğrencilere aşağıdaki örnek durum okunur ve örnekteki öğrencinin neleri göz ardı ettiğini tartışmaları istenir:

Durum 1:

“Ali 8. sınıf öğrencisidir. Gelecekte başarılı bir gazeteci ya da televizyoncu olmak istemektedir. Okulda başarılı bir öğrencidir ve tüm derslerinden yüksek notlar almaktadır. Ama en çok sevdiği ders Edebiyat ve Tarih'tir. Sürekli kitap okumakta, okul gazetesinde çalışmakta birçok dergi ve gazeteyi yakından izlemektedir. Okul dışında öykü ve denemeler de yazmaktadır. Okulda seçebileceği alanları incelemiş, ileride seçmeyi düşündüğü Gazetecilik, İletişim

Ve Radyo Televizyon bölümlerinin Sözel alanda olduğunu öğrenmiştir ve bu alanı seçmeyi düşünmektedir. Ablası Tıp eğitimi almaktadır ve ailesi onun da ablası gibi doktor olmasını istemektedir. Fen Bilimleri Alanını seçmesi konusunda baskı yapmaktadır. Özellikle annesi onun sosyal Bilimler Alanını seçmesini hiç istememektedir. Çünkü ona göre; Sosyal Bilimler Alanında başarısız, hiç bir alana giremeyen öğrenciler bulunur. Babasına göre ise Sosyal Bilimler Alanındaki mesleklerde para kazanamaz, oysa doktor olsa hayatını garanti altına alacaktır. Fen derslerinde başarılı olduğu için öğretmenleri de alan seçerken Fen Bilimleri Alanını seçmesini önermektedir. En yakın arkadaşı da Fen Bilimleri Alanını seçmeye karar vermiş ve onun da bu alanı seçmesini istemektedir. Sene sonunda alan seçerken bütün bunları düşünmüş ve Fen Bilimleri Alanını seçmiştir. Düzenli çalışan bir öğrenci olduğu için Fen Bilimleri Alanında başarılı olmuştur, ama hiç mutlu olmamıştır. Sonunda okul bitince Tıp fakültesini de kazanamamıştır. Puanı düştüğü için Sözel Alanda istediği bölümleri de tercih edememiştir. Ertesi yıl sınava tekrar hazırlanmış yine kazanamamış ve ek kontenjanla istemeyerek Eczacılık yazmış ve kazanmıştır. Bir yandan dersleri çok ağır olan bu bölümde okumuş bir yandan da bol bol okumaya ve yazılar yazmaya devam etmiştir. Mezun olunca Eczacılık yapmamış önce yerel bir kanalda muhabirlik daha sonra da büyük bir gazetede iş bulmuştur. Çok başarılı olmasına rağmen bu alanda eğitim almamanın sıkıntılarını ve eksikliğini hep yaşamıştır. Ali geriye dönüp baktığında “Keşke alan seçimimi başkalarına göre değil kendi isteğime göre yapsaymışım” demektedir.”

3. Alan seçerken yukarıda verilen durumlara benzer yanlış seçimler yapan birçok öğrenci olduğu ve bu öğrencilerin hem başarısız hem de mutsuz oldukları belirtilir. Öğrencilerden çevrelerinden bu duruma benzer yaşantıları olan kişilerin deneyimlerini anlatmaları istenir.

4. Öğrencileri bu yanışa kendilerini gerçekçi bir biçimde değerlendirememeleri ve alan seçimi ile ilgili kararlarını alırken doğruluğunu araştırmadan birtakım önyargı ve klişelerle hareket etmelerinin neden olduğu belirtilir.

5. Bu konudaki yaygın önyargılardan örnekler verilir, öğrencilerin de örnek vermesi ve bu konudaki düşüncelerini paylaşmaları istenir.

6. Alan seçiminde kendini ve içinde bulunduğu koşulları gerçekçi bir biçimde değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

MESLEKİ OLGUNLUK ÖLÇEĞİ

Prof. Dr. Yıldız KUZGUN
Dr. Feride BACANLI

AÇIKLAMA

Ölçekte meslek seçimiyle ilgili tulum ve davranışları ölçen bazı ifadeler verilmiştir.

1. Sizdeki istenen, ifadeleri dikkatle okuyup bu ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu, sizin durumunuzu ne ölçüde yansıttığını belirtmenizdir.

2. Cevap kağıdında: A "Bana Hiç Uygun Değil", B "Bana Pek Uygun Değil" C "Bana Biraz Uygun", D "Bana Uygun", E "Bana Çok Uygun" karşılığındadır.

3. Şimdi bir örnekle cevaplamanın nasıl yapılacağını görelim:

Örnek :

- Çok erken yaşlardan beri, bir meslek seçmem gerektiğini düşünüyorum.

Eğer sizin yukarıdaki ifadeye uygunluk dereceniz "Bana Biraz Uygun" ise aşağıda gösterildiği gibi cevap kağıdında "C" seçeneğinin altındaki aralığı işaretlemeniz gerekecektir.

Hiç Uygun Değil	Bana Pek Uygun Değil	Bana Biraz Uygun	Bana Uygun	Bana Çok Uygun
A	B	C	D	E
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Cevap kağıdında her ifadeye ilişkin beş seçenektan yalnız birini işaretleyeceğinizi ve cevapsız ifade bırakmamanız gerektiğini lütfen unutmayınız.

5. Ölçekte bulunan 40 ifadeyi 30 dakika içinde cevaplamaya çalışınız.

Başarılar diler, katkılarınız için teşekkür ederiz.

1. Hangi mesleğin bana uygun olduğunu büyüklerimin daha iyi bilecekleri düşüncesindeyim.
2. İnsan mesleğini tesadüfen seçer.
3. İstedğim mesleği seçemeyeceksem "bu konuyu düşünmenin ne gereği var" diyorum.
4. İnsan hangi mesleği seçmesi gerektiği konusunda ailesinin tavsiyelerini dikkate alırsa hata yapmaz.
5. Meslekleri daha iyi tanımak için, bu konuda yazılmış kaynak kitaplar olup olmadığını araştırırım.
6. Girmek istediğim meslekler hakkında bilinmesi gereken her şeyi biliyorum.
7. Öğretmenlerime, öğrettikleri konu alanlarıyla ilgili üniversite programlarının neler olduğu hakkında sorular sorar, onlardan bu konularda beni aydınlatmalarını rica ederim.
8. Gelecekteki mesleğimi ben belirleyeceğime göre, bu konuda gerekli bilgiyi edinmek için benim harekete geçmem gerektiği düşüncesindeyim.
9. Hangi mesleğe gireceğime ailemin karar vermesi iyi olacak. Böylece sonuçta bir hata olursa ben sorumlu olmam.
10. Öğrencilik hayatımda daima hangi derslerin ya da ders dışı faaliyetlerin bana ne yönden yararlı olabileceğini, hangi hedefe erişmek için katkısı olabileceğini düşünürüm.
11. Üniversitede program tercihim belirlemeden önce, hangi alanlarda ne derece güçlü, hangi alanlarda ne derece zayıf olduğumu değerlendireceğim.
12. Meslek tercihlerimde sık sık değişiklik yapıyorum.
13. Bir meslek seçiminde dikkate alınacak o kadar çok faktör var ki, en iyisi işi olunma bırakmak diye düşünüyorum.
14. Şimdiden meslek tercihleri üzerinde düşünmeyi gereksiz buluyorum.

15. Ailemin seçtiği mesleğe girersem onların daha çok yardım ve desteğini sağlayabilirim diye düşünüyorum.
16. İstedğim bir mesleğe giremeyeceksem meslek seçimi üzerinde düşünmenin ne yararı var diye düşünüyorum.
17. Ne zaman meslek seçme konusu açılrsa içimi bir sıkıntı kaplar.
18. Hiç kimsenin beni benden iyi tanıyamayacağını ve mesleğimi seçme sorumluluğunun bana ait olduğunu düşünürüm.
19. Bana uygun hiçbir meslek bulamıyorum.
20. Kendimi bildim bileli hangi mesleğe girmek istediğimi düşünürüm.
21. Bazı insanların hangi mesleği seçmek istedikleri konusunda nasıl da emin ve kararlı olabildiklerine şaşıyorum.
22. Ne olmak, hangi mesleği seçmek istediğim konusunda zaman zaman hayallere dalarım, ama aslında henüz tercihlerimi belirlemiş değilim.
23. Çok erken yaşlardan beri meslek yaşamımdan neler beklediğimi, ne gibi yeteneklere ve kişilik özelliklerine sahip olduğumu düşünürüm.
24. Üniversite sınavında hangi alanla ilgili test alacağımı belirledim, ama o alanda hangi programlara girmek istediğime karar veremedim.
25. Benim için önemli olan sınava hazırlanmaktır. Meslek tercihim zamanı gelince belirlerim.
26. Şu ana kadar hangi programları tercih edeceğimi belirleyemedim. Çünkü her gün başka bir seçenek bana çekici geliyor.
27. Şu anda belli bir meslek alanı belirledim, ama kararımdan memnun değilim.
28. Televizyonda bir mesleğin özelliklerini ve ülke ekonomisindeki yerini tanıtan programları ilgi ile izlerim.
29. Yeteneğime uygun olduğunu düşündüğüm meslekleri inceliyorum.
30. Meslekleri tanıtan kaynak kitapları okurum.
31. İlgilendiğim bir meslekteki insanların neleri yaptıklarını, hangi koşullarda çalıştıklarını öğrenmek için işyerlerine giderim.
32. Meslek tercihlerimi belirlemeden önce, sadece ilgi duyduğum meslekleri değil, mümkün olduğu kadar başka birçok mesleği de incelemeye çalışıyorum.
33. Meslek seçerken pek çok kişiden bilgi ve görüş almaya niyetlendim, ama sonuçta kargaşaya ve kararsızlığa düşünce bu işi oluruna bıraktım.
34. Yeni bir meslek adı duyduğumda hemen o mesleği incelemek için harekete geçerim.
35. Benden önce liseyi bitirip yüksek öğretime devam eden arkadaşlarıma, bölümleri hakkında sorular sorarım.
36. Birçok mesleğe heves ediyorum ve ilgi duyuyorum, ama hepsinin bir kusuru var. Bir türlü birine karar veremiyorum.
37. Herhangi bir işim için bir iş yerine örneğin; banka, hastane, fabrika ve benzeri yerlere gitsem orada çalışanların yaptıklarını gözler, "Ben bu işleri yapabilir miyim, bunları yapmaktan zevk alır mıyım?" diye düşünürüm.
38. Yeteneklerimi tanımam gerekiyor, ama bunu nasıl yapacağımı bilmiyorum.
39. Tercih ettiğim meslekleri tanıtıcı toplantılara katılırım.
40. Benimle ilgili yönergeleri, açıklamaları dikkatle okurum.

MESLEKÎ OLGUNLUK ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI

Adı Soyadı : Cinsiyeti : K () E ()

Doğum Tarihi : .. / .. / 19... Sınıfı :

Ham Puan (T) = Yüzdelik Puanı =

A : Bana hiç uygun değil C : Bana biraz uygun E : Bana çok uygun

B : Bana pek uygun değil D : Bana uygun

	A	B	C	D	E		A	B	C	D	E
1.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	21.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	22.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	23.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	24.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	25.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	26.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	27.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	28.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	29.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	30.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	31.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	32.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	33.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	34.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	35.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	36.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	37.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	38.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	39.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	40.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

1. ► => X =
2. ► => X =
Z = 126 - Y T =

20. ETKİNLİK

(Şubat 3. Hafta)

8. SINIF – 26/31. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	GENEL ORTAÖĞRETİM PROGRAMLARI
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 26) İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder. (K. 31) Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-75
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

***Öğrencinin ilgileri, yetenekleri ve hedefleri doğrultusunda değerlendirmeler yapması beklenmektedir.**

Süreç:

- Form-75 öğrencilere okunur ve genel ortaöğretim programları
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - İlerde seçmeyi düşündüğünüz meslek için hangi orta öğretim programını tercih edebilirsiniz? Neden?
 - Mesleki amaçlara ulaşmada ortaöğretimde seçeceğiniz alanın önemi var mıdır? Neden?
 - Ortaöğretimde hangi bölümü seçerseniz, üniversitede hangi bölüme gidebilirsiniz?
 - Genel ortaöğretim programları, ilgi, yetenek ve hedeflerinize uygun mudur?
- Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM 75

GENEL ORTAÖĞRETİM

Genel ortaöğretim, ilköğretim üzerine en az 4 yıl öğrenim sürelî 15–18 yaş grubu çocukların eğitimini kapsamaktadır. Genel ortaöğretimin amacı; öğrencileri ortaöğretim seviyesinde asgari genel kültüre sahip, toplumun sorunlarını tanıyan, ülkenin ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan insanlar olarak yetiştirmek ve yükseköğrenime hazırlamaktadır.

Genel ortaöğretim; genel liseler, Anadolu liseleri, Güzel Sanatlar Liseleri, fen liseleri, Sosyal Bilimler Liseleri, Spor Liseleri ve Çok Programlı Liseler Ve İmam Hatip Liselerinden oluşmaktadır.

Genel ortaöğretim kurumlarını meydana getiren liselerin öğrenim süresi 4 yıldır. Ancak, Sosyal Bilimler Liselerinde hazırlık sınıfı bulunmaktadır. Hazırlık sınıfının amacı, öğrenciye bir yabancı dilin 4 temel becerisini kazandırmaktır. Ağırlıklı olarak okutulan yabancı dil İngilizcedir.

Genel ortaöğretim okullarında alan uygulaması yapılmaktadır. Bu okullarda Türkçe-Matematik, Fen Bilimleri, Sosyal Bilimler ve Yabancı Dil alanları vardır. Öğrenci bir alandan mezun olmaktadır. Genel ortaöğretim okullarında haftalık ders saati sayısı 30–37 arasında değişmektedir. İkinci sınıfa geçen öğrenci yukarıda adı geçen alanlardan birini seçmektedir MEB, b.(2006).

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 Cağaloğlu 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.

21. ETKİNLİK

(Şubat 4. Hafta)

8. SINIF – 30. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	GERÇEKÇİ SEÇİMLER-2
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K.30) İlgili duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	- Akademik Benlik Kavramı Ölçeği
Hazırlayanlar:	Ahmet ÖZ

Süreç:

1. Bir hafta öncesi öğrencilerden ilgi duyduğu meslekleri bir kağıda yazmaları istenir. Öğrencilerden kağıda yazdığı mesleklerde çalışan kişilerin hangi yeteneğe ve beceriye sahip olması gerektiği konusunda bilgi toplamaları istenir.

2. İlgili, yetenek ve değerlerini gerçekçi biçimde anlayabilmeleri için öğrencilere **Akademik Benlik Kavramı Ölçeği** uygulanır.

3. Öğrencilerden **Akademik Benlik Kavramı Ölçeğinden** çıkan sonuçlarla, seçeceği meslekte çalışanların sahip olması gereken özelliklerini karşılaştırmaları istenir.

4. Öğrenciler karşılaştırma yaparken aşağıdaki sorulardan yararlanmaları sağlanır.

- Seçeceğim meslek ilgilerime uyuyor mu?
- Kişisel alışkanlıklarına uyuyor mu?
- Kişilik özelliklerim bu mesleğe uygun mu?
- Fiziksel özelliklerim seçeceğim mesleğe uygun mu?
- Yeteneklerim seçeceğim mesleğe uygun mu?
- Değerlerime seçeceğim mesleğe uygun mu?
- Mesleğin gerektirdiği özellikler bana uygun mu?
- Mesleğin gerektirdiği zorunluluklara sahip miyim? (Örn. dil)
- Ailemin ekonomik koşulları bu bölümde okumama ve bu mesleği yapmama uygun mu?
- Ailemin sosyal koşulları bu bölümde okumama ve bu mesleği yapmama uygun mu?
- Bu mesleği seviyor muyum, yaparken mutlu olur muyum, yararlı olur muyum?

5. Kendisine uygun olmayan meslekleri seçmeleri durumunda nasıl bir durumla karşılaşacakları öğrencilere sorulur. Varsa çevrelerinde bildikleri örnek anlatmaları istenir.

6. İlgili, yetenek değerlerine uygun mesleği belirleyen öğrencilere hangi lise türünde eğitim görürse hedefine ulaşabilecekleri sorulur.

7. Öğrencilere yanlış lise seçiminde ne gibi olumsuzluklarla karşılaşabilecekleri sorulur. Cevap vermeleri istenir.

8. Öğrencilerden kendilerine uygun lise türünü belirlemeleri istenir.

Değerlendirme:

AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Öğrenim yaşamları boyunca öğrenciler, okul seçme, seçimlik derslere veya ders dışı etkinliklerden birine yönelme konusunda kararlar vermektedirler. Bu kararlardan bazıları küçük ve önemsiz görülebilir. Ancak, her kararın, yapılan her tercihin gelecekte seçilecek mesleği adım adım belirleyici etkileri vardır. Bu nedenle öğrencilerin doğru ve isabetli karar verme becerileri geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır.

Kişinin bir konuda doğru karar verebilmesi için önce ne istediğini ve ne gibi kaynaklara (*yeteneklere, mali olanaklara ve çevre desteğine*) sahip olduğunu bilmesi gereklidir. Bir öğrenci hangi konulardan hoşlandığına yani ilgilerine ve hangi konuları kolay ve çabuk öğrenebildiğine yani yeteneklerine ilişkin doğru, gerçekçi ve zengin bir benlik kavramına sahip oldukça ve ders ve okul seçerken isabetli karar verme olasılığı artar. Akademik Benlik Kavramı Ölçeği öğrencilerin yetenekleri ve ilgileri hakkında daha berrak ve gerçekçi bir kavrama sahip olmalarına yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir.

Akademik Benlik Kavramı Ölçeği ile bir kimsenin dört yetenek ve on bir ilgi alanına ilişkin benlik kavramları ölçülmektedir. Aşağıda bu ölçekle ölçülen yetenek ve ilgi türleri tanımlanmıştır.

Sözel Yetenek: Sözcüklerle akıl yürütebilme, okuduğunu anlayabilme ve düşünceleri sözcüklerle açık bir biçimde ifade edebilme.

Sayısal Yetenek: Sayılarla akıl yürütebilme, problemleri çözebilme.

Şekil – Uzay Yeteneği: Şekiller arasındaki benzerlikleri ve farkları görebilme, cisimleri ve şekillerin döndürüldükleri zaman alacakları durumları göz önünde canlandırabilme.

Göz – El Koordinasyonu: Kesme, delme gibi, el ve gözün işbirliği ile yapılabilecek işleri yapabilme.

Fen Bilimleri İlgisi: Fen bilimleri ile ilgili konuları öğrenmeye ve fen konuları üzerinde çalışmaya istekli olma.

Sosyal Bilimler İlgisi: Sosyal bilim alanı ile ilgili konuları öğrenmeye ve bu konular üzerinde çalışmaya istekli olma.

Ziraat İlgisi: Bitki (meyve, sebze, tahıl) ve/veya hayvan yetiştirmekten (üretmekten) hoşlanma.

Mekanik İlgisi: Alet ve makineleri çalıştırmaktan ve onarmaktan hoşlanma.

İkna İlgisi: Duygu ve düşünceleri başkalarına iletmekten ve onları etkilemekten hoşlanma.

Ticaret İlgisi: Mal alıp satmaktan, bu yolla kâr elde etmekten hoşlanma.

İş Ayrıntıları İlgisi: Bir yazının küçük ayrıntılara dikkat edebilme ve hataları düzeltmekten hoşlanma.

Edebiyat İlgisi: Akıcı konuşabilme ve yazabilme, edebi eserleri incelemekten ve edebi eser üretmekten hoşlanma.

Yabancı Dil İlgisi: Yabancı dil öğrenmeye istekli olma ve öğrenebilme.

Güzel Sanatlar İlgisi: Resim, heykel, el sanatları vb. sanat ürünleri yaratmaktan, mevcut eserleri incelemekten hoşlanma.

Müzik İlgisi: Müzik dinlemekten, müzik aleti çalmaktan, müzik parçaları bestelemekten hoşlanma.

Sosyal Yardım İlgisi: Zayıf ve hasta insanlara yardım etmekten hoşlanma.

DEĞERLENDİRME İŞLEMİ

Değerlendirme için yapacağınız işlemler aşağıda sırasıyla açıklanmıştır:

1. Size verilen “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği” kitapçığının içinde 1 tane “Cevap Kağıdı”, 1 tane “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği Madde Numaraları Listesi”, 1 tane “Norm Tablosu”, 1 tane “Profil Tablosu” bulacaksınız.
2. Önce Akademik Benlik Kavramı Ölçeği ve Cevap Kağıdını alınız. Ölçeği, yönergelere uygun olarak cevaplayınız.
3. Cevaplama işlemi bittikten sonra “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği madde Numaraları” listesini açınız. Bu listede maddeler yetenek ve ilgi alanlarına göre gruplanmıştır. Önce sözel yetenek ile ilgili maddelerden başlayarak, sırasıyla maddelere verdiğiniz cevapların sayısal karşılıklarını ait oldukları aralıklara yazınız. Cevapların sayısal karşılıklarının neler olduğu cevap kağıdının üst satırında verilmiştir. Ayrıca, bunların listede nasıl bulunacağı biraz aşağıda daha ayrıntılı olarak bir örnekle açıklanmıştır. Bu açıklamaları okuduktan sonra cevaplarınızın ham puan karşılıklarını listeye yazınız.
4. Her ölçek için toplam puanları elde ettikten sonra, norm tablosunu açınız. Bulduğunuz toplam ham puanların yüzdeler karşılıklarını, yine aşağıda ayrıntılı olarak açıklanacağı şekilde tabloda işaretleyiniz.
5. Her ölçek için bulduğunuz yüzdeler puanlarını “Profil Kağıdına” işaretleyiniz.

PUANLAMA

Cevap kağıdına yaptığınız işaretlemelerin sayısal değerleri şöyledir:

A) 1 B) 2 C) 3 D) 4

Şimdi, “Akademik Benlik Kavramı Ölçeği Madde Numaraları” başlıklı listeyi alın.

Cevap kağıdınızda her soru için yaptığınız işaretlemelerin sayısal değerlerini, ilgili soru numaralarının karşısındaki ve “Ham Puan” başlığının altındaki cevap aralıklarına yazınız. Daha sonra, her bir ölçek için elde ettiğiniz ham puanları toplayıp toplam anlamına gelen T hizasındaki aralığa kaydediniz.

Şimdi, Norm Tablosunu açınız. Sayfanın en başında, 44’den 10’a kadar sıralanmış sayılar göreceksiniz. Bu sayılar, ölçekten her bir kişilik boyutu için alınabilecek toplam puanları göstermektedir. Bundan sonra sırasıyla yetenekler ve ilgiler ile ilgili yüzdeler puanlar verilmektedir. Yüzdeler puanlar, bu ölçeğin daha önce cevaplanmış 1142 ortaokul öğrencisinin yetenek ve ilgi alanlarının her birinde aldıkları puanları göstermektedir. Siz, almış olduğunuz ham puanları bu grubun puanları ile karşılaştırarak, 1142 kişilik bir grup içindeki yerinizi görme imkanı bulabileceksiniz. Örneğin, sözel yeteneğe ait 12 maddeden toplam 29 puan almışsanız, bunun yüzdeler karşılığı 35 tir. Bu sözel yetenek bakımından grubun %34 ünden daha iyi, %65 inden daha geri durumdasınız demektir. Başka bir deyişle, grup 100 kişi olsaydı, siz 35 inci kişi olarak 34 kişiyi geçmiş ama 65 kişinin gerisinde kalmış olacaksınız.

Yüzdeler puanlarınızı bulmak için önce sözel yetenek alt testinde aldığınız toplam puan değerini yüzdeler tabloda “Ham Puan” başlığı altında verilen sayılar arasında bulunuz. Ondan sonra bundan “Sözel Yetenek” sütunundaki yüzdeler karşılığını bir yuvarlak içine alınız ve bu işlemi bütün puanlarınız için yapınız.

Yüzdeler Puanların Profil Kağıdına İşlenmesi

Şimdi de profil kağıdını alınız. Profil kağıdının, sağında ve solunda çerçevenin dışında çizgi ile işaretlenmiş ve her 10 çizgide bir rakamlar yazılmış, sıfırdan 100’e kadar sayılara bakınız.

Yüzde basamağı denilen bu dizi içinde her bir özellik için aldığınız yüzdelik puanı bulup ait olduğu sütuna bir (X) işareti koyunuz. Örneğin, sözel yetenekte yüzdelik puanınız 15 ise yüzde basamağı 15'i bulunuz. Bu, 10 ile 20 arasında biraz daha uzun çizgi ile gösterilen yerdedir. Bu çizginin üzerine gelecek şekilde cetvelinizi yatay olarak tutunuz ve sözel yetenek sütununda bu hizaya bir çarpı (X) işareti koyunuz. Diğer özellikler için de aynı işaretleri yapınız ve daha sonra bu çarpı işaretlerini düz çizgilerle birleştiriniz.

Profiliniz sizin güçlü ve zayıf olduğunuz yönlerinizi açık bir şekilde görmeyi sağlar. Yetenek ve ilgileri ayrılmış bir kimsenin profilinde yukarı ve aşağı doğru sivrilikler görülür. Örneğin, ilgilere ait profilde en yüksek, puanlar kişinin hoşlandığı alanları gösterirken en düşük puanlar da katıyen istemediği alanlar hakkında fikir verir. Yüzdelik puanlar yorumlanırken genellikle yüzde 75'inci puanın üzerinde ve yüzde 25'inci puanın altında kalanlar üzerinde durulur. Profilinde böyle puanları olan kimselerin hedeflerini belirlemeleri oldukça kolay olur. Özellikleri yeterince ayrılmamış olanlar, yani yüzdelik puanları, 25 ile 75 arasında yer alan kimseler belli bir alanı seçme konusunda karar vermede güçlük çekebilirler.

ALANLAR	GEREKEN YETENEKLER	GEREKEN İLGİLER
FEN	SAYISAL (***)	FEN BİL. (***) MEKANİK (**) ZİRAAT (**)
SOSYAL	SÖZEL (***)	SOSYAL BİL. (***) SOSYAL YARDIM (**) İKNA (**)
MATEMATİK	SAYISAL (***) ŞEKİL-UZAY (***)	MEKANİK (**) FEN BİL. (**)
YABANCI DİL	SÖZEL (***)	YABANCI DİL (***) EDEBİYAT (**)
GÜZEL SANATLAR	GÖZ-EL KOORD. (***) ŞEKİL-UZAY (**)	GÜZEL SANATLAR (***)
TİCARET	SAYISAL (**)	İŞ AYRINTILARI (***) TİCARET (***) İKNA (**)
SAĞLIK	SAYISAL (**) GÖZ-EL KOORD. (**)	FEN BİL. (***) SOSYAL YARDIM (***)
ÇOCUK GELİŞİMİ	SÖZEL (**)	SOSYAL YARDIM (***) İKNA (**)
GİYİM	ŞEKİL-UZAY (***) GÖZ-EL KOORD. (**)	GÜZEL SANATLAR (**)
ÇİÇEK-ÖRGÜ-DOKUMA	GÖZ-EL KOORD. (**)	GÜZEL SANATLAR (***)
ELEKTRONİK-ELEKTRİK	SAYISAL (***) GÖZ-EL KOORD. (***)	FEN BİL. (***)
AĞAÇ İŞLERİ-YAPI-KALIPÇILIK	SAYISAL (***) GÖZ-EL KOORD. (***) ŞEKİL-UZAY (***)	MEKANİK (***) FEN BİL. (**)
TURİZM	SÖZEL (***) SAYISAL (**)	İKNA (**) İŞ AYRINTILARI (**)
TARIM	SAYISAL (**) GÖZ-EL KOORD. (**)	ZİRAAT (***) FEN BİL. (**)

AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ NORM TABLOSU

HAM PUAN	SÖZEL	SAYISAL	ŞEKİL- UZAY	GÖZ-EL KOORD.	FEN BİL.	SASYOL BİL.	İKNA	Y. DİL	TİCARET	ZİRAAT	MEKANİK	İŞ AYRINTI	EDEBİYAT	SANAT	MÜZİK	SOSYAL YARD.	HAM PUAN
44	99.9					99.9	99.9				99.9		99.9			99.9	44
43	99.1					99.4	99.1				97.0		99.8			99.4	43
42	98.1					98.7	98.3				95.7		99.7			99.1	42
41	96.5					98.2	97.2				93.3		99.2			98.1	41
40	94.8	99.9	99.9	99.9	99.9	96.7	95.7	99.9		99.9	90.0	99.9	98.7	99.9	99.9	97.0	40
39	91.4	99.8	99.6	99.4	99.9	94.8	92.6	99.2	99.9	99.3	86.6	99.6	97.8	99.3	99.3	94.6	39
38	88.4	99.3	99.1	98.7	99.5	92.2	89.6	98.5	99.7	98.6	83.7	98.7	97.0	98.8	98.8	91.6	38
37	84.6	98.6	98.0	96.5	98.2	98.3	86.1	96.0	99.5	97.2	80.5	97.7	96.3	97.8	97.1	88.7	37
36	80.5	97.0	96.0	95.0	96.8	85.5	81.5	93.5	99.2	95.8	78.1	95.1	95.2	96.7	95.8	85.4	36
35	74.8	95.0	92.8	91.5	94.5	82.2	76.7	90.5	98.8	93.9	73.6	92.2	93.7	94.9	93.6	80.2	35
34	68.2	89.8	89.7	86.6	92.0	77.4	70.8	86.5	98.3	91.0	69.7	89.3	90.6	92.2	91.7	75.9	34
33	62.9	89.0	84.6	82.1	88.6	72.4	64.9	80.8	96.8	87.5	64.1	84.5	88.0	89.7	89.3	74.3	33
32	59.9	86.5	78.6	75.7	85.2	65.2	60.2	73.9	95.6	83.7	58.8	80.4	85.4	86.3	86.5	65.4	32
31	47.4	82.5	71.4	68.9	80.6	59.2	53.0	68.6	94.3	79.5	54.2	74.6	84.2	83.2	82.3	59.8	31
30	41.5	77.0	64.7	60.8	75.9	52.9	47.9	62.5	92.1	74.0	49.9	69.4	78.8	79.0	77.5	54.7	30
29	35.0	71.6	58.7	52.7	70.2	47.2	41.0	55.7	89.3	69.9	45.5	62.8	73.9	74.6	73.1	49.9	29
28	28.7	66.5	52.0	45.3	63.3	40.9	33.5	49.1	87.2	63.0	41.0	55.0	68.4	70.2	67.2	43.0	28
27	22.5	60.1	45.4	37.9	57.9	34.4	26.7	43.7	83.4	58.1	36.2	47.4	62.7	64.8	62.0	36.5	27
26	17.3	54.1	38.7	31.6	50.2	28.1	21.6	37.6	78.6	53.0	32.8	40.8	58.3	60.2	56.6	30.1	26
25	12.0	46.5	31.6	25.4	42.4	22.1	17.1	31.6	74.2	45.7	28.2	33.7	53.8	55.9	50.5	25.0	25
24	8.2	40.8	24.1	18.7	35.8	17.9	12.9	25.9	68.6	39.7	25.8	27.1	46.5	50.4	45.1	20.8	24
23	5.4	35.1	17.9	14.0	30.7	14.6	9.8	21.3	62.0	33.4	19.5	21.5	41.0	45.7	39.0	16.3	23
22	3.2	29.2	12.9	9.9	25.1	11.2	7.2	16.9	57.0	28.2	16.2	16.5	34.4	39.1	34.0	12.2	22
21	1.7	25.7	9.4	7.0	19.1	8.4	5.2	12.9	51.2	23.6	13.1	12.6	29.6	33.8	28.7	9.0	21
20	1.2	18.2	5.9	4.8	14.8	6.2	3.1	10.9	44.7	19.2	9.7	9.0	24.4	28.9	23.7	6.6	20
19	0.7	14.1	3.9	3.1	10.8	4.3	1.8	8.3	38.8	15.2	7.5	5.7	20.0	25.3	19.1	4.9	19
18	0.5	10.9	2.8	1.7	7.8	2.8	1.1	5.6	32.0	11.9	5.6	4.2	16.1	21.3	15.3	3.4	18
17	0.5	7.3	1.8	0.7	5.3	1.9	0.8	4.4	26.1	9.1	4.2	2.7	12.1	17.5	11.9	2.1	17
16	0.1	4.7	0.7	0.3	3.7	1.2	0.5	2.3	20.4	6.0	3.0	2.0	9.0	13.9	9.6	1.5	16
15		2.9	0.5	0.1	2.0	0.5	0.3	1.5	16.1	4.6	1.7	1.3	6.0	11.2	6.9	1.0	15
14		1.6	0.2		1.1	0.4	0.3	1.5	11.2	3.3	1.2	0.7	3.9	7.7	4.3	0.8	14
13		1.0	0.1		0.3	0.1	0.2	0.3	7.6	2.2	0.7	0.3	2.1	5.4	2.9	0.7	13
12		0.5					0.1		4.7	1.0	0.7	0.1	1.0	3.5	1.9	0.6	12
11		0.2							2.8	0.3	0.2		0.3	1.6	1.4	0.5	11
10									1.3				0.2	0.9	1.0	0.5	10

AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek yetenek ve ilgilerinizi daha iyi tanımanıza ve bu yolla okul ve ders seçiminize yardımcı olmak amacı ile geliştirilmiştir. Ölçekte yetenek ve ilgi alanlarınızı yansıtan faaliyetleri ne kadar başarı ile ve ne derece sıklıkla yaptığınızı ya da o işi yapmaktan ne derece hoşlandığınızı soran sorular bulunmaktadır. Sizden istenen, bu soruları dikkatle okuyup, her faaliyeti veya işi ne derece başarı ile yapabildiğinizi veya o işten ne derece hoşlandığınızı cevap kağıdında ilgili sorunun altındaki aralığı karalamak suretiyle belirtmenizdir.

Cevap kağıdında A “Hiçbir zaman”, B “Ara sıra”, C “Sık sık” ve D “Her zaman” anlamına gelmektedir. Cevaplamanın nasıl yapılacağı, aşağıda bir örnekle gösterilmiştir.

“Matematik dersinde öğrendiğiniz ilke ve kuralları kullanarak ilk defa karşılaştığınız bir problemi kolaylıkla çözebilir misiniz?”

Eğer siz, benzerini daha önce görmediğiniz bir problemi hiç çözemiyorsanız, A harfinin, bunu ara sıra başarabiliyorsanız B'nin, böyle problemi sık sık çözüyor ama arada başarısız oluyorsanız C'nin, her zaman başarılı iseniz D'nin altındaki aralığı karalayacaksınız.

A B C D
┌ ┌ ┌ ┌

Bazı sorular, bir faaliyetten hoşlanıp hoşlanmadığınızı sormaktadır. Eğer, bir faaliyetten hiç hoşlanmıyorsanız “A” harfinin, çok hoşlanıyorsanız “D” harfinin altındaki aralığı karalayacaksınız. Görüldüğü gibi “A” bir ilgi veya yeteneğin en az “D” en çok olduğu durumu göstermekte ve diğer seçenekler buna göre derecelenmektedir. İçinizden geldiği gibi cevaplamaya ve cevapsız soru bırakmamaya çalışınız.

AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ

1. Bir yazı yazarken, bir ödev yaparken, yazım (imla) kurallarına dikkat eder misiniz?
2. Bir hikaye kitabını hızlı ve doğru okuyabilir misiniz?
3. Çarpım tablosunu, bölme işlemi kolay öğrenebildiniz mi?
4. Birbirine çok benzeyen iki resmin arasındaki küçük farkları hemen görebilir misiniz?
5. Kelimeleri doğru bir biçimde yazabiliyor ve söyleyebiliyor musunuz?
6. Bir dairenin merkezini doğru bir biçimde tahmin ederek işaretleyebilir misiniz?
7. İki çizgi arsında çok az bir uzunluk farkı olduğunda, bunu kolaylıkla algılayabilir misiniz?
8. Bir parçayı bir kere okuduktan sonra hemen özetleyebiliyor musunuz?
9. Dört işlemle akıldan, hızlı problem çözebilir misiniz?
10. Bir doğru parçasının kaç santimetre olduğunu doğru tahmin edebilir misiniz?
11. Yeni duyduğunuz kelimelerin anlamlarını öğrenmeye çalışır mısınız?
12. Okuduğunuz bir parçada belirten fikirler arsında ilişki kurabiliyor musunuz?
13. Bir matematik probleminin çözüm yolunu öğrendikten sonra, ona benzer problemleri çözebiliyor musunuz?
14. İlk defa gittiğiniz binada yönünüzü bulabiliyor musunuz?
15. Bir defa başkaları ile birlikte gittiğiniz bir yeri, ikinci defa yalnız başına gittiğinizde, kolaylıkla bulabilir misiniz?
16. Gelişigüzel parçaları ayrılmış bir şeklin veya cismin parçalarını eski yerlerine kolaylıkla yerleştirebilir misiniz?
17. Bir makinanın şemasına bakarak makineyi kurabilir misiniz?
18. Açılmış hali verilen geometrik bir cismin, kapandığı zaman açılacağı şekli göz önünde canlandırabilir misiniz?
19. Bir konuda edindiğiniz bilgileri, kendi sözcüklerinizle başkalarına aktarabiliyor musunuz?
20. Sizin düzeyinizde bir matematik kitabını okuyarak bir problemin çözüm yolunu bulabiliyor musunuz?
21. Boş zamanlarınızda, zevk için matematik problemleri çözmeye çalışır mısınız?
22. Bir konuyu söz ve yazı ile anlatırken, fikirleri doğru bir sıra ile verebiliyor musunuz?

23. Matematik dersinde, özel bir yardım (ders) almadan başarılı olabiliyor musunuz?
24. Bir yazıdaki fikir ve ifade hatalarını kolaylıkla görebilir misiniz?
25. Boş bir kesme şeker kutusu, kısa kenarlarından kesilip açılınca hangi yüzeyin nereye geleceğini gözönünde canlandırabilir misiniz?
26. Öğrendiğiniz matematik kurallarına fen bilgisi derslerindeki problemlere uygulayabiliyor musunuz?
27. Bir kağıda, cetvel kullanmadan düzgün paralel çizgiler çizebiliyor musunuz?
28. Karmaşık bir geometrik şeklin, sağa ve sola döndürülmesi ile alacağı durumu gözönünde canlandırabilir misiniz?
29. Bir problemin, size öğretilen çözüm yollarından farklı çözüm yollarını bulabilir misiniz?
30. Akıcı bir üslupla güzel yazı (örneğin bir mektup) yazabilir misiniz?
31. Okuduğunuz bir parçada anlatılan fikirleri bulup özetleyebiliyor musunuz?
32. Sizin düzeyinde, ama daha önce hiç görmediğiniz bir matematik kitabını rahatlıkla okuyabilir misiniz?
33. Bir evin planına baktığınızda, evin yapılmış halini gözönünde canlandırabilir misiniz?
34. Bir kağıda çizilen yıldız biçimindeki bir şekli makasla, düzgün bir biçimde kesip çıkarabilir misiniz?
35. Alet kullanmadan düzgün geometrik şekiller çizebilir misiniz?
36. Attığınız bir bilyeyi veya bir taşı istediğiniz hedefe gönderebilir misiniz?
37. Satranç öğrenmek için çaba sarfediyor musunuz?
38. Fen dersleri ile ilgili konuları kolay öğrenebiliyor musunuz?
39. Desenli kağıtları, şekilleri birbirine tamamlayacak şekilde, yanyana yapıştırabilir misiniz?
40. Bir aletin (örneğin, saatin) çok küçük bir parçasını (vidasını) yerine kolayca yerleştirebilir misiniz?
41. Gelecekte kendinizi, laboratuvarında araştırmacı olarak düşlediğiniz oldumu?
42. Bir kente gittiğinizde, müzeleri, tarihi yerleri gezer misiniz? (gezmek ister misiniz)
43. Çeşitli atasözlerinin ve özdeyişlerin nereden çıktığını araştırmak ister misiniz?
44. İnsanların ne düşündüklerini ve ne hissettiklerini incelemekten hoşlanır mısınız?
45. Fen derslerinde öğrendiğiniz ilke ve kuralları evinizdeki sorunların çözümünde kullanır mısınız?
46. Fen dersleri ile ilgili konularda sınıfta öğretilenlerden daha fazla bilgi edinmek için başka kaynaklara başvurduğunuz oluyor mu?
47. Evcil hayvanların veya bitkilerin gelişmelerini incelemekten hoşlanır mısınız?
48. Yeni öğrendiğiniz yabancı dildeki sözcükleri bir cümlede kullanmaya çalışır mısınız?
49. Fen bilgisi ile ilgili problemleri çözmekten hoşlanır mısınız?
50. Deniz dibindeki hayatı gösteren bir filmi ilgi ve dikkatle izler misiniz?
51. Yabancı dildeki kelimeleri kolaylıkla ezberleyebiliyor musunuz?
52. Bir bilyeyi, başka bir bilye ile vurarak, istediğiniz hedefe gönderebilir misiniz?
53. Büyük coğrafya keşiflerini anlatan bir televizyon dizisini izlemekten hoşlanır mısınız?
54. Tarih ve coğrafya derslerinde okutulan konuları kolay öğrenebiliyor musunuz?
55. Bilimsel proje sergilerini gezer misiniz? (Gezmek ister misiniz)
56. İnsanların gazetelerde hangi haberleri merakla okuduklarını araştırmak ister misiniz?
57. Tarih romanları okumaktan hoşlanır mısınız?
58. Televizyonda bilimsel buluşları anlatan belgesel programları izler misiniz?
59. Ünlü bilim adamlarının hayatını anlatan televizyon dizilerini izler misiniz?

60. bir pastayı veya böreği, eşit olarak ve düzgün biçimde kesebilir misiniz?
61. “Çocuklarda yaratıcılık” başlıklı bir makaleyi okumak ister misiniz?
62. Çevrenizdeki insanların davranışlarının nedenlerini merak edip araştırır mısınız?
63. Uzay araçlarının, roketlerin evrimini gösteren bir sergiyi izlemek ister misiniz?
64. Ünlü toplum liderlerinin hayatını anlatan eserleri okumak veya filmleri izlemek ister misiniz?
65. “İnsan hakları” konulu bir ödev hazırlayıp sınıfta sunmak ister misiniz?
66. Küçük bir deliğe, ince bir çubuğu, deliğin kenarına değdirmeden sokabilir misiniz?
67. Küçük bir şeklin (örneğin bir çiçek resminin) içini, dışarı taşırmadan sulu boya ile boyayabilir misiniz?
68. Orta Asya’daki eski uygarlık eserlerini gösteren bir belgesel filmi izlemekten hoşlanır mısınız?
69. Evinizde ipekböceği yetiştirip bakımını üstlenebilir misiniz?
70. Kapı zili, kilit gibi ev aletlerini onarmaya çalışır mısınız?
71. Tahtadan veya metalden oyuncaklar yapabilir misiniz?
72. Yeni çiçek türleri yetiştirmeyi denemek ister misiniz?
73. Bir yabancı turistle, bildiğiniz yabancı dille konuşmaya çalışır mısınız?
74. Gelecekte yabancı dilinizi ilerletip o dilde yazılmış dergi ve kitapları okumayı düşünür müsünüz?
75. “Hayvanat bahçesine getirilen hayvanların yeni çevreye uyum sorunları” konulu bir belgesel filmi ilgi ile izler misiniz?
76. Bir çiftliğin yöneticisi olmayı düşünür müsünüz?
77. Yeni öğrendiğiniz yabancı dildeki sözcükleri doğru biçimde söylemeye gayret eder misiniz?
78. Kaliteli meyve yetiştiren bir üretici olmayı düşünür müsünüz?
79. Bir aleti parçalara ayırıp tekrar birleştirebilir misiniz?
80. Evcil hayvanların hangi koşullarda ve ortamda daha iyi geliştiklerini incelemekten hoşlanır mısınız?
81. Yeni bir alet veya makine ile karşılaştığınızda, hemen onun nasıl çalıştığını öğrenmeye çalışır mısınız?
82. Evde bir hayvan (kuş) besler, bakımını yapar mısınız?
83. Saksıda ve bahçede çiçek yetiştirip bakımını üstlenir misiniz?
84. Elektrikli aletlerin nasıl işlediklerini inceler misiniz?
85. Havuzlarda balık üretme yöntemlerini gösteren bir filmi ilgi ile izler misiniz?
86. Her türlü araç ve gereç sağlansa, bir kafes yapmayı dener misiniz?
87. İnanç ve düşüncelerinizi başkalarına kolaylıkla aktarabilir misiniz?
88. Tartışmalarda güçlü kanıtlar bularak, görüşünüzü karşınızdakilere kabul ettirebilir misiniz?
89. Belleğiniz kuvvetli midir?
90. İnsanların daha çok hangi malları almak istediklerini öğrenmeye çalışır mısınız?
91. Model uçak yapmaya çalışır mısınız?
92. Arkadaşlarınız arasındaki çatışmaların çözümünde arabuluculuk yapar mısınız?
93. Bir yazıdaki hataları düzeltmekten, bir hesabı kontrol etmekten hoşlanır mısınız?
94. Yaptığınız herhangi bir işin temiz ve özenli olması için gereken özeni gösterir misiniz?
95. Bir makinanın, örneğin bir elektrik motorunun, evrimini gösteren bir sergiyi gezmek ister misiniz?
96. Çevrenizde “Hazırcevap” bir kişi olarak tanınır mısınız?

97. Okul kantini ya da kooperatifini yönetmek ister misiniz?
98. Bir işin ince ayrıntıları ile uğraşır mısınız?
99. Paranızı nerelerde harcadığının kaydını tutar mısınız?
100. Anılarınızı yazar mısınız?
101. Yaz aylarında bir dükkanda ya da ticarethanede çalışmak ister misiniz?
102. Derslerinize günü gününe çalışır mısınız?
103. Okulda şiir okuma yarışmaları düzenleyen bir grubun üyesi olmak ister misiniz?
104. Mektuplarınızı eski okul karnelerinizi tarih sırasına koyup saklar mısınız?
105. Aldığınız her şeyin ya da yaptığınız her işin düzenli bir biçimde kaydını tutar mısınız?
106. Yabancı dil kurslarına gitmek ister misiniz?
107. Bir makinanın çalışmasını geliştirici yöntemler düşünür müsünüz?
108. Söz ve davranışlarınızın başkaları üzerindeki etkilerini öğrenmeye çalışır mısınız?
109. Konuşurken çevrenizdeki insanların ilgisini çekebilir ve görüşlerinizi onlara kabul ettirebilir misiniz?
110. Televizyondaki reklamların daha iyi nasıl yapılabileceği üzerinde araştırma yapan bir grubun içinde yer almak ister misiniz?
111. Evleri dolaşıp bir malın tanıtımını yapmaktan hoşlanır mısınız?
112. Ödevlerinizi zamanında ve düzgün biçimde yapar mısınız?
113. Televizyonda veya radyoda şiir saatlerini izler misiniz?
114. Kendini gelecekte bir yazar olarak düşlediğiniz olur mu?
115. Yaptığınız her hangi bir şeyi özenle süsler misiniz?
116. Küçük hikayeler yazmayı dener misiniz?
117. Ünlü sanatçıların, ressamların hayatını merak eder misiniz?
118. Çevrenizdeki çeşitli makinaların bakımını yapar, onları bozmadan kullanabilir misiniz?
119. Sizin gibi düşünmeyen insanları ikna etmek için uzun tartışmalara girer misiniz?
120. Çevrenizdeki eşyaların, ürünlerin, satılsalar kaç lira edeceklerini düşünür müsünüz?
121. Eşyalarınızı yerli yerine koyar, çevrenizi düzenli tutar mısınız?
122. Bir malı satmak için neler yapmak gerektiğini öğreten bir kursa katılmak ister misiniz?
123. Gazete, boş şişe gibi kullanılmış şeyleri satarak para kazanmayı düşünür müsünüz?
124. Yabancı dilde şarkı söylemeye özenir misiniz?
125. Mektupları zamanında cevaplandırır mısınız?
126. Bir şeyi satın alacağınız zaman çeşitli dükkanları dolaşıp fiyatları karşılaştırarak gereğini duyar mısınız?
127. Bir aleti, tarifesine ve şemasına bakarak çalıştırabilir misiniz?
128. Güzel konuşma ve başkalarını ikna edebilme gücünü geliştirici kurslara katılmak ister misiniz?
129. Arkadaşlarınıza ciklet, çikolata, bilye vb. şeyler sattınız mı?
130. Gelecekte kendinizi bir tüccar olarak düşlediğiniz olur mu?
131. Roman, hikaye veya şiir okur musunuz?
132. Boş vakitlerinizde çiçek, nakış, resim, heykel vb. yapar mısınız?
133. Radyo ve televizyonda müzik programlarını isler misiniz?
134. Müzik yarışmalarına katılmak ister misiniz?
135. Televizyonda resim sanatı ile ilgili haberleri ilgi ile izler misiniz?
136. Gittiğiniz bir kentte sanat galerilerini, resim sergilerini gezmek ister misiniz?

137. Ağlayan bir çocuğu oyalayabilir misiniz?
138. Yaşlılar yurdunda eğlence günleri düzenlemekten hoşlanır mısınız?
139. Başkalarına kişisel sorunların çözümünde yardımcı olabiliyor musunuz?
140. Çocuk gürültüsüne katlanabilir misiniz?
141. Belli bir anda pek çok şeye birden dikkat edebilir misiniz?
142. Kompozisyon derslerinde başarılı mısınız?
143. Okul gazetesine yazı yazar mısınız? (Yazmak ister misiniz?)
144. Müzik dersleri alıyor musunuz veya almak ister misiniz?
145. Bir müzik aleti çalar mısınız?
146. Bir hastaya bakabilir, ilaçlarını zamanında verebilir misiniz?
147. Resim ve mimarlık sanatının gelişimini anlatan bir kitabı zevkle okur musunuz?
148. Bir hastanede, yaz aylarında gönüllü olarak çalışmak ister misiniz?
149. Boş vakitlerinizi resim veya el işleri yaparak geçirmeye çalışır mısınız?
150. Konuştuğunuz zaman kendinizi çevrenizdeki insanlara dinletebiliyor musunuz?
151. Karşınızdaki insanların ne düşündükleri ve ne hissettiklerini anlayabilir misiniz.
152. Müzik aletleri sergisini görmek ister misiniz?
153. Çeşitli ülkelerin halk şarkılarını tanıtan bir program izler misiniz?
154. Hastalar ve yaşlılara kitap okumaktan hoşlanır mısınız?
155. Küçük çocuklara oyun öğretmekten, onlara şarkı söylemekten hoşlanır mısınız?
156. İmkanlarınız ölçüsünde konserlere gitmeye çalışır mısınız?
157. Yabancı dil dersinde başarılı mısınız?
158. Ayakta ve hareketli olarak çalışmaktan hoşlanır mısınız?
159. Ufak tefek besteler yapmaya çalışır mısınız?
160. Bir evi ya da salonu süslemekten hoşlanır mısınız?
161. Başkalarına dinletecek düzeyde bir müzik aleti alıyor musunuz?
162. Odanızı, yaptığınız resim veya el işleri ile süsler misiniz?
163. El sanatları ya da resim kurslarına gitmek ister misiniz?
164. Yeni duyduğunuz bir müzik parçasını çalmaya veya söylemeye çalışır mısınız?
165. Gazete ve dergilerdeki edebiyat sütunlarını okur musunuz?
166. Okul kitaplığına gider ve kitap alır mısınız?
167. Dilbilgisi kurallarını öğrenip uygulayabiliyor musunuz?
168. Görüşlerinize karşı çıkıldığında bunu soğukkanlılıkla karşılar mısınız?
169. Açık havada çalışmaktan hoşlanır mısınız?
170. Gelecekte kendinizi çeşitli dillerin yapı ve özellikleri üzerinde çalışan bir araştırmacı olarak düşünebilir misiniz?

AKADEMİK BENLİK KAVRAMI ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI

Adı SOYADI:
Cinsiyeti:

Tarih:

A:Hiçbir zaman(1)				B:Ara sıra(2)				C:Sık sık(3)				D:Her zaman(4)			
A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D	A	B	C	D
1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	44	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	87	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	130	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	45	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	88	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	131	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	46	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	89	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	132	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	47	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	90	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	133	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	48	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	91	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	134	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	49	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	92	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	135	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	50	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	93	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	136	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	51	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	94	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	137	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	52	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	95	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	138	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	53	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	96	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	139	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	54	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	97	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	140	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	55	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	98	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	141	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	56	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	99	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	142	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	57	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	100	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	143	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	58	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	101	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	144	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	59	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	102	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	145	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	60	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	103	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	146	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	61	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	104	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	147	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	62	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	105	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	148	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	63	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	106	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	149	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	64	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	107	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	150	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	65	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	108	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	151	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	66	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	109	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	152	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	67	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	110	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	153	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	68	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	111	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	154	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	69	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	112	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	155	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	70	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	113	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	156	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	71	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	114	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	157	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	72	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	115	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	158	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	73	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	116	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	159	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	74	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	117	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	160	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	75	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	118	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	161	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	76	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	119	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	162	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	77	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	120	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	163	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	78	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	121	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	164	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	79	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	122	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	165	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	80	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	123	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	166	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	81	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	124	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	167	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	82	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	125	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	168	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	83	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	126	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	169	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	84	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	127	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	170	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	85	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	128	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				
43	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	86	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	129	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

GENEL GRUBUN YETENEK, İLGİ VE DEĞER HAM PUANLARININ YÜZDELİK KARŞILIKLARI

YETENEKLER

İLGİLER

HAM PUAN	SÖZEL	SAYISAL	ŞEKİL- UZAY	TEMEL BİLİM	SOSYAL BİLİM	CANLI VARLIK	MEKANİK	İKNA	TİCARET	İŞ AYRINTI.	EDEBİYAT	GÜZEL SANATL.	MÜZİK	SOSYAL YARDIM
40	100.0	100.0	100.0		100.0	100.0	100.0	100.0		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
39	99.3	99.9	99.9		99.8	99.6	99.9	99.7		99.9	99.9	98.8	98.8	95.8
38	98.1	99.5	99.8		99.1	98.9	99.6	99.1	100.0	99.7	98.8	99.5	99.7	91.5
37	96.2	99.0	99.6		97.6	98.2	99.1	98.6	99.9	98.9	99.5	99.0	99.4	86.4
36	94.1	98.3	98.9	100.0	96.2	97.0	98.3	97.6	99.7	97.3	99.1	98.5	98.9	81.0
35	90.0	97.3	97.2	99.9	93.5	95.3	97.6	95.7	99.5	95.6	96.7	97.6	98.3	75.0
34	85.2	95.8	96.0	99.4	90.0	92.7	96.1	93.9	98.5	92.7	97.4	96.4	97.3	69.3
33	79.0	93.8	90.0	98.8	85.1	90.1	94.0	91.1	97.5	89.3	96.4	95.5	96.2	62.7
32	71.3	90.1	91.0	97.7	79.3	87.4	91.6	87.9	96.1	84.8	94.5	94.0	95.4	56.0
31	64.2	86.0	88.2	96.7	72.8	83.0	88.9	82.2	94.1	80.0	93.2	92.1	93.7	50.3
30	56.4	81.3	84.0	95.2	66.1	78.2	85.8	78.0	92.2	74.2	90.9	89.4	91.5	44.9
29	47.8	77.0	78.7	92.7	59.4	74.1	82.6	71.2	89.8	67.8	87.7	86.6	89.3	39.9
28	39.2	71.4	72.6	90.1	53.6	68.0	78.7	64.5	86.8	59.8	85.0	83.6	86.4	34.2
27	31.5	63.9	66.2	87.0	47.4	61.6	74.9	57.4	83.1	52.9	81.3	79.8	83.4	30.2
26	24.8	56.0	59.0	82.8	39.8	56.2	70.5	50.3	79.2	44.4	77.1	74.5	79.5	26.0
25	17.7	50.0	50.8	77.7	33.3	50.0	64.9	42.4	73.9	37.4	73.2	69.8	75.9	22.3
24	12.1	42.9	43.3	71.6	28.0	43.7	58.6	35.6	66.6	30.2	67.9	63.9	72.0	18.5
23	8.9	34.9	35.2	65.5	22.5	36.3	52.6	28.8	59.9	23.1	61.4	57.8	66.9	15.2
22	5.9	27.0	27.9	59.8	17.6	29.9	47.5	22.8	52.2	18.2	54.3	51.8	60.8	11.7
21	3.9	21.4	20.9	54.0	12.9	23.7	40.3	17.6	44.8	13.5	47.1	45.4	55.3	9.2
20	2.3	15.2	14.6	46.6	9.6	18.8	35.6	12.4	32.4	9.7	39.6	38.1	48.7	7.0
19	1.3	11.6	9.7	39.7	7.6	14.2	30.4	8.0	30.7	6.7	32.4	31.5	41.6	5.2
18	0.6	8.3	6.6	33.2	6.0	10.3	25.2	4.5	25.0	4.4	25.6	26.4	34.3	3.6
17	0.4	5.7	3.6	27.1	4.3	7.0	20.2	2.8	18.5	2.8	20.0	20.7	27.4	2.7
16	0.2	4.0	2.1	20.8	2.7	4.6	14.9	1.7	13.7	1.8	12.8	15.6	20.9	1.9
15	0.2	2.7	0.8	15.2	1.7	2.8	10.3	0.7	8.6	1.0	11.7	11.1	15.8	1.4
14	0.1	1.5	0.5	11.0	0.9	1.7	6.4	0.2	5.2	0.5	7.0	7.8	11.1	0.6
13		0.6	0.2	6.9	0.6	0.9	4.2	0.1	2.8	0.3	4.1	5.2	7.8	0.4
12		0.4	0.2	4.2	0.3	0.5	1.8		1.3	0.1	2.0	3.1	4.4	0.3
11		0.2	0.1	2.3	0.1	0.3	1.1		0.5		0.9	1.5	2.6	0.1
10				0.9		0.1	0.4		0.2		0.3	0.5	1.1	

22. ETKİNLİK

(Mart 1. Hafta)

8. SINIF – 32. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 32) Meslekler hakkında bilgi toplayacağı kaynakları fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Mesleklerle İlgili Çeşitli Kaynaklar
Hazırlayanlar:	K. Ayla SIRIKLI

Süreç:

1. Öğrencilerden bir önceki hafta istenen meslekler hakkında bilgi toplayabilecekleri kaynakları ve bilgilerle ilgili araştırma sonuçlarını, ulaştıkları kaynakları sınıfa sunmaları istenir.

2. Öğrencilerin getirdikleri kaynaklar sınıfça incelenir ve tahtaya yazılır. Bu kaynaklar dışında varsa bilgi alabilecekleri diğer kişi, kurum, kuruluş ve birimler de tahtaya yazılır:

- ❖ İŞ-KUR tarafından hazırlanan meslek tanıtım bilgileri,
- ❖ ÖSYM Meslekler rehberi,
- ❖ Çeşitli Üniversitelerin meslekleri tanıtan kitap, broşür ve cd'leri,
- ❖ Kariyer Planlama dersi için hazırlanmış eğitim modülleri,
- ❖ Meslek odaları, dernekler,
- ❖ Meslek kişileri,
- ❖ Lise Branş öğretmenleri
- ❖ Okul rehberlik servisi,
- ❖ Kitle iletişim araçları, (Televizyon, internet, gazeteler, dergiler vb.)

3. Öğrencilere mesleklerle ilgili bilgi toplamak için kendi ulaştıkları kaynaklar dışındaki tahtada yazılı olan kaynaklardan, kişi, kurum, kuruluş ve birimlerden yararlanma koşulları ile ilgili bilgiler sınıfa sunulur, gerekli açıklamalar yapılır.

4. Mesleki bilgi kaynakları hakkında bilgi toplamanın kendileri için doğru mesleği seçmelerindeki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

(Öğrencilerden bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için en az bir meslek elemanı ile mesleğinin özellikleri ve o mesleği seçim öyküsü ile ilgili bir görüşme yapmaları ve yazılı olarak sınıfa getirmeleri istenir. Ayrıca bir önceki hafta topladıkları kaynakları da yine yanlarında getirmeleri istenir).

Değerlendirme:

23. ETKİNLİK / 1

(Mart 2. Hafta)

8. SINIF – 33. KAZANIM

Etkinliğin Adı: ÖNEMİ ARTAN VE AZALAN MESLEKLER

Sınıf: 8. sınıf

Yeterlik Alanı: Eğitsel ve Mesleki Gelişim

Kazanım: (K. 33) Meslekler hakkında bilgi toplar.

Öğrenci Sayısı: Tüm Sınıf

Süre: 40 dakika

Ortam: Sınıf ortamı

Sınıf Düzeni Oturma düzeni

Araç-Gereç: Yazı tahtası ve kalem

Hazırlayanlar: Şükran KILIÇ

Süreç:

1. Öğrencilere bir önceki hafta araştırıp bilgi topladıkları önemi artan ve azalan mesleklerin neler olduğu sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.

2. Öğrencilerden mesleklere ilişkin bilgileri nereden topladıkları sorulur ve öğrencilere önemi artan ve azalan mesleklerle ilgili İŞ-KUR'dan, özel kurum ve kuruluşların internet adreslerinden de bilgi alabilecekleri söylenir.

3. Öğrencilerin söyledikleri önemi artan ve azalan mesleklerin isimleri tahtaya yazılır ve bu mesleklerin öneminin artma ve azalma nedenleri tartışılır.

4. Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

5. Mesleklerin öneminin çeşitli nedenlerden dolayı öneminin artabileceği veya azalabileceği bu nedenle önemi artan ve azalan meslekler hakkında bilgi toplamanın meslek seçimine yararları vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

23. ETKİNLİK/2

(Mart 2. Hafta)

8. SINIF – 33. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	GELECEĞİN MESLEKLERİ
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K.33) Geleceğin meslekleri hakkında bilgi toplar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	-
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

Öğrencilere bir hafta öncesinden, gelecekte önemli hale gelebilecek, toplumun ihtiyaç duyacağı ve tercih edilebilecek mesleklerle ilgili araştırma yapmaları istenir. (İş ve işçi bulma kurumu, internet, yetişkinlerle yapılan konuşmalar, dergiler, gazetelerden bilgi edinilebilir.)

1. Öğretmen, tahtayı 3'e bölerek öğrencilerin belirttiği meslekleri, özellikleri ve nerelerde çalıştıklarını tahtaya yazar.

(Verilen örnekler öğretmen, doktor gibi geleneksel meslekler de olabilir, duyulmamış meslek isimleri de olabilir)

Mesleğin adı	Özellikleri	Nerelerde

2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Sizce tahtada yazan bu meslekler, neden geleceğin meslekleri olabilir?
 - Sıralanan meslekler arasında daha önce duymadığınız meslekler var mı? Neler?
 - Gelecekte önem kazanmış bir meslek sahibi olmanız size ne kazandırır?
3. Geleceğin meslekleri hakkında bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

24. ETKİNLİK

(Mart 3. Hafta)

8. SINIF – 34. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	İŞ PİYASASINDA İHTİYAÇLAR VE MESLEKLER
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 34) Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder. (K. 35) Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Tahta-kalem
Hazırlayanlar:	Şükran KILIÇ (Uyarlanmıştır)

Süreç

1. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır:

“Meslek, insana toplum içinde belli bir yer sağlar. Kişiye sorumluluk bilinci verir. İnsanın kendini ifade etme aracıdır. Yaşamı anlamlı kılar. İnsanın olgunlaşmasını sağlar. Bireyin yaratıcı olmasına olanak verir. Kişiye ekonomik özgürlük verir. Meslek, bir statü sembolüdür.

Seçilen bir meslek bireyin; hayatı boyunca devamlı bir iş sahibi olup olmamasını, hayatında başarılı bir insan olup olmamasını, devamlı ilişkide bulunacağı kimselerin ve arkadaşlarının seçimini, hayatı boyunca yaşayacağı çevrenin niteliklerini ve yerini, ailenin gelirini ve geçim tarzını, işi severek yapıp yapmamasını, sorumluluk duygusu olan bir kişi olup olmamasını, hayattan genel olarak doyum sağlayıp, mutlu olup olmamasını belirleyecek derecede önemlidir.

Toplumsal alanlardaki değişimler ve gelişmeler sonucu ortaya çıkan ihtiyaçlar meslek seçimini de etkilemektedir. Bu değişimler ve gelişmeler meslek seçiminin yanı sıra mesleklerle ilgili iş alanlarını da etkilemektedir.”

2. Öğrencilere ekonomik ve toplumsal ihtiyaçlar ve bunların meslek seçimine etkisine ilişkin örnek öğrencilere verilir:

Ekonomik İhtiyaçlar: Para, sosyal güvence ve sağlık güvencesi, hastane, huzurevi, kadın sığınma evleri, çocuk yuvaları ve gençlik birimlerine yapılacak maddi yatırımlar.

Toplumsal İhtiyaçlar: Yasal, hukuki ve sosyal düzenlemeler/ yaptırımlar, psikolojik, sağlık ve sosyal destek ve hizmet birimleri.

Meslekler: Avukat, Psikolog, Psikolojik Danışman, Sosyal Hizmet Uzmanı, Yaşlı ve hasta bakımı veren sağlık elemanları, Doktor, Hemşire.

3. Öğrencilere çevrelerindeki meslek odalarından ve üniversitelerin bölümlerinden uluslararası iş piyasasında geçerli olan meslekler hakkında topladıkları bilgilerin neler olduğu sorulur. Öğrencilerden topladıkları ve sınıfa getirdikleri bilgilerden aşağıda verilenlere benzer soruların cevaplarını incelemeleri istenir:

- ❖ Ülkemizde iş piyasasında geçerliği olan meslekler neler?
- ❖ Ülkemizde iş piyasasının yakın gelecekte en çok hangi mesleğe ihtiyacı olabilir?
- ❖ Ülkemizde hangi mesleğe hangi iş piyasası daha çok ihtiyaç duyuluyor?
- ❖ Ülkemizde geçerliği olan mesleklerin gerektirdiği akademik beceriler neler?
- ❖ Ülkemizde geçerliği olan mesleklerin gerektirdiği kişisel özellikler neler?
- ❖ Ülkemizde geçerliği olan mesleklerin istediği eğitimler ve sertifikalar neler?

4. Öğrencilere seçmeyi düşündükleri mesleklerle ilgili ulusal piyasada ne gibi gelişmelerin olduğunu takip etmeleri hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

25. ETKİNLİK

(Mart 4. Hafta)

(K. 25) Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar.

Bu kazanım doğrultusunda;

- **Ortaöğretim kurumları tanıtım gezileri yapılabilir.
(lise gezileri)**
- **Lise türlerini tanıtmaya yönelik seminer verilebilir.**
- **Öğrencilerden lise türleri hakkında pano
oluşturmaları istenebilir.**
- **Belirli liselerle diyalog kurulup liselerini öğrencilere
tanıtmaları istenebilir.**

26. ETKİNLİK

(Nisan 1. Hafta)

8. SINIF – 36. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	İLETİŞİM ENGELLERİ
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Kişiler Arası İlişkiler
Kazanım:	(K.36) İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini açıklar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-61
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

- İletişim engelleri tahtaya yazılır ve Form-61 öğrencilere okunur.
 - ✓ **Emretme- yönetme,**
 - ✓ **Uyarma- tehdit etme,**
 - ✓ **Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme),**
 - ✓ **Yargılama-suçlama,**
 - ✓ **Ad takma- alay etme,**
 - ✓ **Güven verme- teselli etme,**
 - ✓ **İşi alaya vurma- konu değiştirme,**
 - ✓ **Sinama- sorgulama,**
 - ✓ **Yorumlama- Analiz Etme.**
- Öğrencilerden tahtaya yazılan iletişim engellerine kendi hayatlarından örnek vermeleri ve bunu sınıfla paylaşmaları istenir.
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Günlük hayatta da böyle durumlarla karşılaşıyor musunuz? Karşılaşıyorsanız neler yapıyorsunuz? Üstesinden nasıl geliyorsunuz?
 - Çevrenizdeki insanlarla İletişim engellerini kullanmadan nasıl iletişim kurabilirsiniz?
- İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-61

1- Emretme, yönetme:

“Yapman gerekir, yapacaksın, yapmak zorundasın...” Korku ya da aktif direnç yaratabilir;

Söylenenin tersini denemeye davet edebilir; İsyankâr davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

2- Uyarma, tehdit etme:

“Ya yaparsın, yoksa...”

Korku, boyun eğme yaratabilir;

Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini denemeye yol açar; Gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir.

3- Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme):

“...yapmalıydın” veya “senin sorumluluğun” ya da “şöyle yapmak gerekir” Suçluluk duyguları yaratır;

Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir(Kim demiş?)

4- Yargılama, suçlama:

“Olgunca düşünmüyorsun” “Sen zaten tembelsin” Yetersizlik, aptallık ve yanlış değerlendirme anlamı taşır;

Çocuğun azarlanma ve eleştirilme korkusuyla iletişimini kesmesine neden olur;

Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (ben tembelim) ya da karşılık verir (siz daha mükemmel değilsiniz)

5- Ad takma, alay etme:

“Koca bebek” “Geri zekâlı” “Hadi sende sulu göz”

Çocuğun kendini değersiz hissetmesine ve sevilmediğini düşünmesine yol açar; Kendine bakışını olumsuz etkiler;

Genellikle karşılık verme isteği uyandırır.

6- Güven verme, teselli etme:

“Aldırma... Boş ver düzelir” “Hadi biraz neşelen” Kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur; Kızgınlık duyguları uyandırır. (Size göre kolay tabii !)

Genellikle mesajı “Kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.

7- İşi alaya vurma, konu değiştirme:

“Dünyayı neden sen yönetmiyorsun?” “Daha güzel şeylerden konuşalım

8- Sınama, sorgulama:

9- Yorumlama, Analiz Etme:

27. ETKİNLİK

(Nisan 2/3. Hafta)

8. SINIF – 37/38. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	ÖZ GEÇMİŞİM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder. (Kazanım Numarası 37) Öz geçmişini yazar (Kazanım Numarası 38)
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 +40 dakika (2 ders saati)
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-68 Öz geçmiş nedir? Form-69 Öz geçmiş Örnekleri Form-70 Öz geçmiş Formu
Hazırlayanlar:	K. Ayla SIRIKLI, Erkan (2005) ve MEB, c.(2002)'den yararlanılmıştır. Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

1. Öğrencilere hiçbir bilgi vermeden iş başvurusunda kullanmak üzere kendi öz geçmişlerini yazmaları istenir.

2. Öğrencilere özgeçmişle ilgili aşağıdakine benzer sorular sorulur ve bu konulardaki düşünceleri alınır:

- ❖ Öz geçmiş nedir?
- ❖ Öz geçmişimizde ne tür bilgiler olmalı?
- ❖ İş için hazırlanan bir özgeçmişe hangi bilgiler yazılır?
- ❖ Başvurulan işe göre bu bilgiler değişir mi?
- ❖ Hangi amaçla hazırlanır?
- ❖ Özgeçmiş hazırlamak neden gereklidir?
- ❖ Etkili bir öz geçmiş nasıl olmalıdır?
- ❖ Neden farklı türde özgeçmişler yazılır? Vb.

3. Form-68 (Öz geçmiş Nedir?) öğrencilere verilerek bir önceki aşamadaki soruların cevaplarındaki eksiklikler tamamlanır. Form-69 (Özgeçmiş Örnekleri) öğrencilere verilir ve gruplar halinde incelemeleri istenir.

4. İnternette bu konuda daha geniş bilgi alabilecekleri belirtilir.

5. Her öğrenciye Form-70 (Özgeçmiş Formu) verilir ve etkinliğin başında yazdıkları öz geçmişlerini, edindikleri yeni bilgilerle bu formata göre yeniden düzenlemeleri istenir.

6. Gönüllü öğrencilerin yazdıkları öz geçmişlerini sınıfla paylaşmaları istenir.

7. Öğrencilerden hazırladıkları öz geçmiş örneğini "Eğitsel ve Mesleki Planlama" dosyalarına istenir. Öz geçmiş yazmanın ve öz geçmişlerini bilgi, beceri ve ilgileri ile ilgili gelişmeleri ekleyerek zaman zaman güncellemelerinin önemi ve gereği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

8. Etkiliğin sonunda öğrencilere eve gittiklerinde 10 yıl sonrası ile ilgili hayal kurmaları ve iş başvurusu için sahip oldukları bilgi, beceri deneyim ve eğitim durumlarını belirten bir öz geçmiş yazmaları söylenir. İsteyen öğrencilerin yazdıkları hayali öz geçmişlerini bir sonraki hafta sınıf arkadaşları ile paylaşabilecekleri belirtilir.

Değerlendirme:

FORM-68

ÖZ GEÇMİŞ NEDİR?

Öz geçmiş oluşturma, iş arayışınız içersindeki en kritik süreçtir. İlk izlenimi verecek olan bir öz geçmiş eğer etkili bir biçimde hazırlanmaz ve sunulmaz ise diğer öz geçmişler arasından seçilip istediğiniz hedefe ulaşmanızda sizi yarı yolda bırakabilir. Öz geçmişin ana amacı sizin görüşmeye çağrılmanızı sağlamaktır. Belli bir iş türü için işverene ne sunmanız gerektiğini söyler. Öz geçmişiniz, sizi yaklaşık 30 saniyede aktaran reklâmınızdır. Ana amacı ise sizin yerinize konuşmak ve görüşmeye çağrılmanızı sağlamaktır.

Bir Öz geçmişte Neler Olmalı?

Öz geçmişimizde kimlik bilgileri, profesyonel hedef, deneyim, askerlik durumu, eğitim, diğer bilgiler, referanslarla ilgili bilgiler yer almalıdır.

Etkili Bir Öz geçmiş Nasıl Olmalı?

Öz geçmişiniz öncelikle;

- ❖ Sizin bilgi, beceri ve yeterliklerinizi öne çıkarmalı.
- ❖ Başvuruda bulunduğunuz şirket için neler yapabileceğinizi ortaya koymalı.
- ❖ Karşınızdaki işverenin neyi bilmek istediğine cevap vermeli.
- ❖ Diğer öz geçmişler arasında dikkati çekerek o görevi etkin bir biçimde nasıl doldurabileceğinizi göstermeli, her şeyden önemlisi bunları ifade ederken yanlış veya eksik bilgi vermekten, kendinizi olduğunuzdan farklı göstermemelidir.
- ❖ Öz geçmişinizde güçlü ve etkili yönlerinizi ortaya çıkarmanız gerekmektedir. Başarılar bölümü öne çıkarılmalı ve somut olgularla desteklenmelidir.
- ❖ En iyi neyi yapabildiğinizle başvurduğunuz pozisyonun birbiriyle alakalı olmasına dikkat edilmelidir.
- ❖ Kronolojik olmalı.

Etkili bir öz geçmiş için bazı püf noktalar şunlardır:

- ❖ Öz geçmişinizin düzenli olmasına özen gösterin. İlk bakışta tarih sıraları, isim, başlıklar vb. hepsi muntazam bir şekilde A4 kâğıt üzerine ve mümkünse bilgisayarda yazılmalıdır. El yazısı ile yazılan öz geçmişler çok fazla dikkate alınmaz.
- ❖ Sizi diğer insanlardan ayıran kişisel becerilerinize, edindiğiniz deneyimlere ve özelliklerinize yer verin.
- ❖ Geçmişinizden çok geleceğe yönelik yapabilecekelinize odaklanın.
- ❖ Başvurduğunuz pozisyonun yapmak zorunda olduklarınızdan çok yapmaktan keyif alacağınıza inandığınız bir iş olduğundan emin olun. Bu işin size uygunluğunu ifade edin.
- ❖ Başvurduğunuz pozisyon için gerekli olan bilgi ve becerileri önceden araştırıp sizin bilgi ve becerileriniz arasında yer alıp almadığını öncelikle görün. Daha sonra bu becerilerinizi öz geçmişinizde kısaca ön plana çıkarın.
- ❖ Sizi iyi bir aday olarak nitelendirmeleri için onların adına siz en iyi olduğunuz yanlarınızı ortaya koyun.
- ❖ Ortaya koyduğunuz becerilerinizi geçmiş tecrübelerinizde nasıl kullandığınızı belirtin.
- ❖ Kariyer hedeflerinizi veya amacınızı kısaca öz geçmişinizin başına yazabilirsiniz. (Ancak bu hedefi belirlerken başvuruda bulunduğunuz pozisyonla ilişkilendirin ya da eğer başka alanlarda da değerlendirilmesini de istiyorsanız başvuracağınız pozisyonla yakın ya da benzer bir alan değilse, genel bir başvuru amaçlıysa öz geçmişinizin başına hedef eklemekten kaçının, çünkü yanlış veya istemediğiniz bir yer için çağrılabilirsiniz).

- ❖ Sıra dışı ya da tehlikeli hobilerinizi sıralamaktan kaçının.
- ❖ Dini inançlarınızı ve siyasi görüşünüzü belirtmeyin.
- ❖ Eğer referans belirtecekseniz referansta belirttiğiniz kişilerin konudan haberdar olmalarını mutlaka sağlayın.
- ❖ Referans olarak çok ünlü bir kişinin adını yazmayın

FORM-69

ÖZ GEÇMİŞ

AMAÇ

İş deneyimimi daha üst düzeye çıkarabileceğime emin olduğum hastanemizin dış polikliniğinde görev almak.

KİŞİSEL BİLGİLER

T.C. Kimlik Nu :123.456.789.123
İsim : Ecem Canay Genç
Telefon : (442) 255 82 / cep tel : (542) 679 34 ..
E-mail Adresi : ecemcanay@hotmail.com
Doğum Tarihi : 04.08.1977
Doğum yeri : Nevşehir
Adres : 475. Sok. Nu: 34, Nevşehir
Medeni Hali: Bekâr
Sürücü Belgesi: Var

EGİTİM

Lisans 1995 – 2000, Ankara Üniversitesi, Dış Hekimliği Fakültesi
Lise, 1995, Nevşehir Anadolu Lisesi

İŞ DENEYİMİ

2004 - Devam
2000, Dış Hekimi, Özel Sağlık Hastanesi Dış Polikliniği, Erzurum

ALINAN EGİTİMLER

2004, Ulusal 3. Ortodonti Kongresi
2000, Ulusal Ağız ve Dış Sağlığı Kongresi

BİLDİĞİ YABANCI DİLLER

İngilizce

BİLGİSAYAR

MS Ofis Programları (Word, Excel ve PowerPoint)

ÜYELİKLER

Dış Hekimleri Odası

GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALAR

2000-2003 Okullarda dış taraması ve tedavisi

HOBİLER

Kayak yapmak
Ata binmek

REFERANSLAR

Ahmet Turan
Özel Sağlık Hastanesi Başhekimisi
(212) 281 70 .. e-posta: ahmetturan@hotmail.com

Prof. Dr. Neriman Akyol
Ankara Üniversitesi, Diş Hekimliği Fakültesi
(312) 423 78... e-posta: neriak@ankara.edu.tr

FORM-70

ÖZ GEÇMİŞ

AMAÇ

İş deneyimimi daha üst düzeye çıkarabileceğime emin olduğum hastanenizin diş polikliniğinde görev almak.

KİŞİSEL BİLGİLER

T.C. Kimlik Nu :
İsim :
Telefon :
E-mail Adresi :
Doğum Tarihi :
Doğum yeri :
Adres :
Medeni Hali :
Sürücü Belgesi :

EGITIM

İŞ DENEYİMİ

ALINAN EĞİTİMLER

BİLDİĞİ YABANCI DİLLER

BİLGISAYAR

ÜYELİKLER

GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALAR

HOBİLER

28. ETKİNLİK

(Nisan 4. Hafta)

8. SINIF – 39. KAZANIM	
Etkinliğin Adı:	KİŞİSEL DOSYAM
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K.39) Kariyer planlama basamaklarını açıklar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	Form-13 (Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası)
Hazırlayanlar:	K.Ayla SIRIKLI

Süreç:

1. Bir önceki hafta öğrencilere gelecek hafta varsa ilköğretimde hazırladıkları “Eğitsel ve Mesleki Planlama” Dosyalarını ve ekleyebilecekleri yeni belgelerini getirmeleri, daha önce “Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası” olmayan öğrencilerden ise kendileri ile ilgili belgelerini getirmeleri istenmişti.
2. Öğrencilere “Eğitsel ve Mesleki Planlama” Dosyası ile ilgili aşağıdakine benzer sorular sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:
 - “Eğitsel ve Mesleki Planlama” Dosyası nedir?
 - “Eğitsel ve Mesleki Planlama” Dosyası ne işe yarar?
 - “Eğitsel ve Mesleki Planlama” Dosyasında hangi belgeler yer alabilir?
3. Öğrencilerin bu sorulara verdikleri cevaplar alındıktan sonra Form-13 (Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası) verilir ve birlikte okunur.
4. Daha önce “Eğitsel ve Mesleki Planlama” dosyası olan öğrencilerin dosyalarını yeni belgelerini ekleyerek tekrar düzenlemeleri ve sınıfa sunmaları istenir.
5. Daha önce “Eğitsel ve Mesleki Planlama” dosyası olmayan öğrenciler ise kendileri ile ilgili getirdikleri belgelerini toparlayarak “Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası” oluştururlar.
6. Bu uygulamayı 4 yıl boyunca sürdürmelerinin, “Eğitsel ve Mesleki Planlama” Dosyalarını zaman zaman gözden geçirerek, kendileriyle ilgili yeni belgeleri de ekleyerek güncellemelerinin önemi ve yararları vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:**FORM-13****EĞİTSEL VE MESLEKİ PLANLAMA DOSYASI**

Öğrencilerin okul hayatları boyunca okulda veya okul dışında kendileri ile ilgili bütün belgelerini düzenli olarak bir arada tuttukları, kendi gelişimlerini izleyebilecekleri, gerekli yerlere sunabilecekleri bir dosyadır.

Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası ne işe yarar?

Kişinin eğitsel, kişisel ve mesleki yaşamındaki gelişimini düzenli olarak izlemesini ve gerektiğinde belgelerine hızlı bir şekilde ulaşma kolaylığı sağlar. Özellikle günümüzde iş ve meslek dünyasında çok önemli olan kişisel portföye sahip olmaları için bir alt zemin oluşturur ve özel ve mesleki yaşamlarında sayısız katkı sağlar.

Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyasında hangi belgeler yer alır?

Öğrencinin:

- Fotoğrafları,
- Ürün dosyalarından seçilmiş örnekler,
- Karneler,
- 4 yıl boyuca rehberlik saatindeki bütün çalışmalar,
- Uygulanan ölçme araçları, değerlendirme sonuçları,
- Hazırladıkları ödevler,
- Yaptıkları resimler,
- Yazdıkları öykü ve şiirler,
- Hazırladıkları ve katıldıkları projeler,
- Takdir-teşekkür vb. aldıkları ödül belgeleri,
- Derece ve sertifikaları,
- Özgeçmişi,
- Sosyal ve sportif faaliyetlere ilişkin belgeler, lisanslar, davetiyeler,
- Yaptığı stajlar, çalıştığı tam ve yarı zamanlı işler,
- Gönüllü çalışmalar,
- Arkadaşları, öğretmenleri, rehberlik servisi vb. tarafından kendilerine verilen geribildirimler,
- Referans mektupları,
- Geleceğe ilişkin planları,

İsim ve telefon listeleri vb. belgelerden oluşmaktadır

29. ETKİNLİK

(Mayıs 1. Hafta)

8. SINIF – 40. KAZANIM	
Etkinliğin Adı:	KARİYER PLANLAMA DOSYASI
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 40) Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Klasör, 8 adet poşet dosya, vesikalık fotoğraf
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN

Süreç:

Öğretmen 1 hafta önceden aşağıdaki malzemeleri öğrencilerden ister. Klasör, 8 adet poşet dosya, vesikalık fotoğraf,

1. Öğretmen öğrencilere Kariyer Planlama dosyasının önemini ve içinde nelerin yer alabileceğini açıklar.

“Kariyer Planlama Dosyası “Öğrencinin ürün dosyalarından seçilmiş örnekler, uygulanan ölçme araçları sonuçları, öğrencinin aldığı ödül, derece ve sertifikalar, özgeçmişi, yaptığı stajlar, çalıştığı tam-yarı zamanlı işler ve gönüllü çalışmalarla ilgili” belgelerden oluşmaktadır.

2. Klasörün içine 8. sınıf için 1 adet dosya konur. Öğrenciden bir dosya kâğıdına o yıla ait fotoğrafını yapıştırarak süslemesi istenir. Daha sonra, hazırlanan bu çalışma dosyaya kapak olarak yerleştirilir. “Her sınıf için bu çalışma dönem başlarında tekrar edilir,”

3. Bireysel planlama dosyası hazırlamanın önemi ve gerekliliği tekrar vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

NOT: Öğretmen, örnek olarak Kariyer Planlama dosyası hazırlayıp, öğrencilere gösterebilir. 8 yılın sonunda her öğrencinin böyle bir dosyaya sahip olabileceğini belirtir.

Değerlendirme:

30. ETKİNLİK

(Mayıs 2. Hafta)

8. SINIF – 41. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	DOSYAMDA NELER VAR?
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 41) Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	-
Hazırlayanlar:	K.Ayla SIRIKLI

***Farklı okul türleri için bu etkinlikte söz edilen alan yerine bölüm/meslek kullanılabilir ve etkinlikte okul türüne göre yeni düzenlemeler yapılabilir.**

Süreç:

1. Öğrencilere 8. sınıf "Kişisel Dosyam" adlı 30. etkinlikle ilgili hatırlatma yapılır.
2. Öğrencilere Kariyer Planlama Dosyasının içeriği ile ilgili aşağıdaki bilgiler verilir:

Kariyer Planlama Dosyası:

- Öğrencinin ilköğretimdeki ürün dosyalarından seçilmiş örnekler,
 - 4 yıl boyuca rehberlik saatindeki bütün çalışmalar,
 - Uygulanan ölçme araçları, değerlendirme sonuçları,
 - Karneler ve takdir-teşekkür vb. aldıkları ödül belgeleri, derece ve sertifikalar,
 - Hazırladıkları ödevler, Yaptıkları resimler, Fotoğraflar, Yazdıkları öykü ve şiirler,
 - Hazırladıkları ve katıldıkları projeler, Özgeçmişi,
 - Sosyal ve sportif faaliyetlere ilişkin belgeler, lisanslar, davetiyeler,
 - Yaptığı stajlar, çalıştığı tam ve yarı zamanlı işler, gönüllü çalışmalar,
 - Arkadaşları, öğretmenleri, rehberlik servisi vb..tarafından kendilerine verilen geribildirimler,
 - Referans mektupları, İsim ve telefon listeleri vb. belgelerden oluşmaktadır.
3. Kişisel yaşama ve gelişime ilişkin belgeleri dosyalamanın, gelecekte; üst öğrenimde, iş bulmada, özel ve mesleki yaşamlarında sağlayacağı katkılar üzerinde durulur.
 4. Her öğrenciden yanlarında getirdikleri "Kariyer Planlama dosyalarını" incelemeleri ve aşağıdakine benzer sorular sorularak kendilerini değerlendirmeleri istenir:
 - Karnelerinizi incelediğinizde en çok hangi derslerde başarılı olduğunuzu fark ettiniz?
 - Yapılan rehberlik etkinliklerinde kendinizle ilgili ne tür ipuçları yakaladınız?
 - En çok hangi derslerle ilgili ödev yapmışsınız?
 - Katıldığınız projeler daha çok hangi konularda yoğunlaşmış?
 - Katıldığınız, yapmaktan hoşlandığınız sosyal ve sportif faaliyetler neler?
 - Öykü ve şiir yazdınız mı?
 - Yaptığınız resimler var mı?
 - Hangi alanlarda staj yaptınız?
 - Hangi alanlarda tam ve yarı zamanlı işlerde çalıştınız?
 - Katıldınız gönüllü çalışmalar hangi alandıydı?
 - Aileniz, arkadaşlarınız, öğretmenleriniz ve rehberlik servisinin alan seçiminizle ilgili görüşü ne olabilir?
 5. Öğrencilerde bu sorulara verdikleri cevapları çok önemli olduğu ve alan seçimlerini doğru yapmaları için çok önemli ipuçları içerdiği belirtilir.
 6. Alan/bölüm seçerken Kariyer Planlama dosyasından yararlanmanın ve Kariyer Planlama dosyalarını zaman zaman gözden geçirerek güncellemelerinin önemi ve yararları tekrar vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

31. ETKİNLİK

(Mayıs 3. Hafta)

8. SINIF – 42. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 42) Kariyer planlamanın gelişim dönemlerinde farklılık gösterebileceğini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni

Araç-Gereç:	-
Hazırlayanlar:	

32. ETKİNLİK

(Mayıs 4. Hafta)

8. SINIF – 43. KAZANIM	
Etkinliğin Adı:	
Sınıf:	8.sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	(K. 43) Mevcut kariyer hedeflerinin gerçekleştirilmesini değerlendirir.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	Oturma düzeni
Araç-Gereç:	8.sınıf

Hazırlayanlar:

33. ETKİNLİK

(Mayıs 5. Hafta)

8. SINIF – 44. KAZANIM

Etkinliğin Adı:	KARAR VERME UNSURLARI
Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel başarı
Kazanım:	(K.44) Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni	U düzeni
Araç-Gereç:	Form-38 (Karar Verme Unsurları)

***Etkinlik işlenirken etkili karar vermede sorun yaşayan öğrencileriniz için okul rehber öğretmeni, okul rehber öğretmeni yoksa RAM ile işbirliği yapılarak öğrenciye destek hizmeti sağlanmalıdır.**

Süreç:

1. Öğrencilere karar verme basamaklarının bu etkinlikte de önemli olduğu vurgulanarak “Kararım Etkili mi?” adlı etkinlikle ilgili hatırlatma yapılır ve etkinlikte karar verme stratejilerinin hangisini veya hangilerini kararlarında kullandıkları sorulur.

2. Öğrencilerden karar verirken hangi karar stratejilerini kullandıklarını sınıfla paylaşmaları istenir.

3. Öğrencilerden geçen haftadan bu yana aldıkları kararları boş bir kâğıda yazmaları istenir ve ardından Form-38 (Karar Verme Unsurları) verilir.

4. Öğrencilere aldıkları kararlarda formdaki karar verme unsurlarını kullanıp kullanmadıkları sorulur ve kullandıysa hangi basamakları kullandıkları sorulur.

5. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.

6. Öğrencilere karar verme unsurlarını hayatlarının her aşamasında kullanmalarının gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır

KARARIM ETKİLİ Mİ ETKİNLİĞİ

1. Öğrencilere **”Hayatımızda pek çok seçenekle karşı karşıya kalıp farkında olarak veya olmayarak pek çok kez karar vermek zorunda kalabilirsiniz. Verdiğiniz kararlar hayatınızın akışını olumlu veya olumsuz yönde de etkileyebilir. Karar verirken “ya o, ya da bu” şeklinde düşünmek yerine karar vermede sırasıyla yapılması gerekenleri uygulamanız daha uygun olabilir”** şeklinde bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır.

2. Öğrencilere aşağıdaki soruları sorarak bir tartışma başlatılır:

- Şimdiye kadar verdiğiniz düşündüğünüz en önemli karar nedir?
- Şimdiye kadar verdiğiniz düşündüğünüz en önemsiz karar nedir?
- Şimdiye kadar verdiğiniz düşündüğünüz yanlış kararlar nelerdir?

3. Öğrencilere **“Günlük hayatınızda ne yiyeceğiniz, nereden alışveriş yapacağınız, kaçta yatacağınız, televizyonda hangi programı izleyeceğiniz, gibi konularda verdiğiniz kararların yanı sıra eğitsel konularla ilgili kararlarınız da yer almaktadır”** şeklinde açıklama yapıldıktan sonra son günlerde eğitsel konularla ilgili verdikleri bir kararı düşünmeleri istenir.

4. Öğrencilere karar vermede verilecek kararı tanımlama, karardan beklenen sonucun belirlenmesi, bilgi toplama, seçenekleri ve bu seçeneklerin her birinin avantaj ve dezavantajlarını belirleme, bilgi toplama ve seçenekleri ve bu seçeneklerin her birinin avantaj ve dezavantajlarını belirlemenin önemli olduğu vurgulanır.

5. Öğrencilere Form-37 (Karar Verme Basamakları) verilir ve son günlerde eğitsel konularla ilgili verdikleri kararları formdaki karar verme basamaklarına göre değerlendirmeleri istenir.

6. Gönüllü öğrencilerden aldıkları ve karar verme basamaklarına göre değerlendirdikleri kararlarını sınıfla paylaşmaları istenir.

7. Öğrencilere karar verirken karar verme basamaklarının yanı sıra karar

verme stratejilerinin de önemli olduğu, basamakların stratejiler ile yakından ilişkili olduğu vurgulanır ve karar verme stratejileri verilir.

Karar verme Stratejileri:

İç tepisel karar verme: Seçenekler üzerinde yeterince düşünmeden, içten geldiği gibi karar verme.

Mantıklı karar verme: Karar verirken, seçenekler hakkında bilgi toplama, seçenekleri dikkatlice inceleme ve her birinin olumlu ve olumsuz yanları değerlendirilir.

Bağımsız karar verme: Kendi başına karar verme.

Kararsız: Verdiği kararları sık sık değiştirme isteği ve hiçbir karardan hoşnut olmama.

8. Öğrencilere bir sonraki etkinliğe kadar kararlarını verirken hangi stratejiyi veya stratejileri kullandıklarını düşünmeleri istenir.

9. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşımları istenir.

10. Karar vermenin günlük hayatımızın bir parçası olduğu özellikle öğrencilerin eğitsel hayatlarıyla ilgili verecekleri veya verdikleri kararların önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

KARARIM ETKİLİ Mİ ETKİNLİĞİ FORMU

FORM-37

KARAR VERME BASAMAKLARI

1. VERİLECEK KARARI TANIMLAYIN
2. KARARDAN BEKLEDİĞİNİZ SONUCU BELİRLEYİN
3. BİLGİ TOPLAYIN
4. SEÇENEKLERİ VE BU SEÇENEKLERİN HER BİRİNİN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARINI BELİRLEYİN
5. KARARI VERİN

Değerlendirme:

FORM-38

KARAR VERME NSURLARI

Karar verme sürecinin üç unsuru vardır. Bunlar; karar ortamı, eldeki bilgi miktarı ve karar akıntılarıdır. Bunlar aşağıda kısaca açıklanmıştır:

A. Karar Ortamı

Her karar, bir karar ortamında verilir. Bu ortam, karar verme anındaki bilgilerden, ilgili seçeneklerden, beklentilerden ve değerlerden oluşur. İdeal bir karar ortamı mümkün olan bütün bilgileri ve seçenekleri içermelidir. Fakat eldeki bilgiler ve seçenekler içinde bulunulan zamanla sınırlı olabilir. Bu zaman sınırlaması da, kararın belli bir zamana kadar verilmesi gereğini doğurur. Ayrıca para, güç gibi diğer imkânlar da karar vermeyi sınırlandıran etmenlerdendir. Bu sınırlayıcılar belirsizliği artırır. Bu noktada, karar vermenin asıl amacı belirsizliği azaltmaktır. Belirsizliği ortadan kaldıracak bütün bilgilere sahip olmamız çoğu zaman mümkün olmaz. Bu yüzden birçok karar içinde belli bir miktar risk taşır.

Bazen kararı geciktirmemiz iyi olabilir. Çünkü duruma ilişkin yeni bilgiler ve yeni alternatifler ortaya çıkabilir. Karar ortamı değişebilir ya da genişleyebilir. Bunlara ek olarak, karar veren kişilerin tercihleri değişebilir. Bu noktaları dikkate alarak, karar vermenin geciktirilmesi, alınan kararın içerdiği riski de azaltır.

B. Bilgi Miktarı

Birçok insan karar vermeye çalışırken gerektiğinden daha fazla bilgi toplamaya çalışır. Oysa gereğinden fazla bilgi toplandığında ortaya bazı problemler çıkar. Bunlardan birisi, daha fazla bilgi toplanması için daha çok zamana ihtiyaç duyulduğundan dolayı kararın gecikmesidir. Bu gecikme kararın ya da çözümün etkililiğini zayıflatır. Bir diğer problem, fazla bilgi yüklemesi yapılmasıdır. Bilgi fazla olduğunda karar verme zorlaşır, çünkü fazla bilgiye hâkim olmak ve bunları değerlendirmek zor olur. Ayrıca, kısa sürede hafızaya fazla bilgi yüklenmesi öğrenilenlerin hemen unutulmasına ve hatırlanmamasına sebep olur. *Örneğin*, yoğunlaştırılmış kısa süreli seminerlere katılan birçok kursiyer, akşam kurstan çıktıktan sonra kursun sabahki kısmında ne gördüğünü hatırlamakta zorlanır. Hatta bu bilgi yoğunluğundan dolayı sabah arabasını nereye park ettiğini de unutabilir.

Fazla bilgi toplanmasının yol açtığı bir başka problem de, fazla bilginin karar verme sorumluluğu olan kişilerde yorgunluk yaratmasıdır. Çok fazla bilgi olunca, karar mercilerinin işi daha zor olacak ve onları yoracaktır. Bu da uygun olmayan kararların alınmasına neden olacaktır.

C. Karar Akıntıları

Birçok insanın yanıldığı nokta, bir kararın diğer bazı kararlardan bağımsız bir şekilde verildiğini düşünmesidir. Oysa bütün kararlar kendinden önceki diğer kararların ışığında verilir. Yani, kararlar akıntısının bir parçasıdır. *Örneğin*, parka spor yapmaya gitmeye karar verdiğinizde; bu, kendinden önceki birçok kararın sonucunda ortaya çıkmıştır.

Parka yakın bir evde oturmaya karar vermişsinizdir, spor yapmaya karar vermişsinizdir vb.