



MERAM

VAKIFBANK İMAMA HATİP ORTAOKULU

Rehberlik Servisi



**8.SINIFLAR REHBERLİK VE
KARİYER PLANLAMA DERSİ
ETKİNLİK KİTABI**

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI PROGRAMIN VİZYONU

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

PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI

Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı'nı tamamlayan öğrencilerin;

1. Kendi gizil güçlerini keşfeden,
2. Alacağı eğitimin gelişimine ve yaşamına katkısını bilen,
3. Yaşamı planlamanın önemini bilen,
4. Geleceğe yönelik planlama yapma becerisini kazanmış,
5. Kendi kariyer yaşamına ilişkin alternatifleri değerlendirebilen,
6. Mesleklerin yaşamdaki yeri ve önemini kavramış,
7. Her mesleğin toplumda önemli ve değerli olduğunu bilen,
8. Çevresindeki olanakları değerlendirebilen bireyler olmaları beklenmektedir.

PROGRAMIN YAPISI

PDR hizmetleri bireylere belirli yeterlikler kazandırmaya çalışmaktadır. Bu yeterlikler

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

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

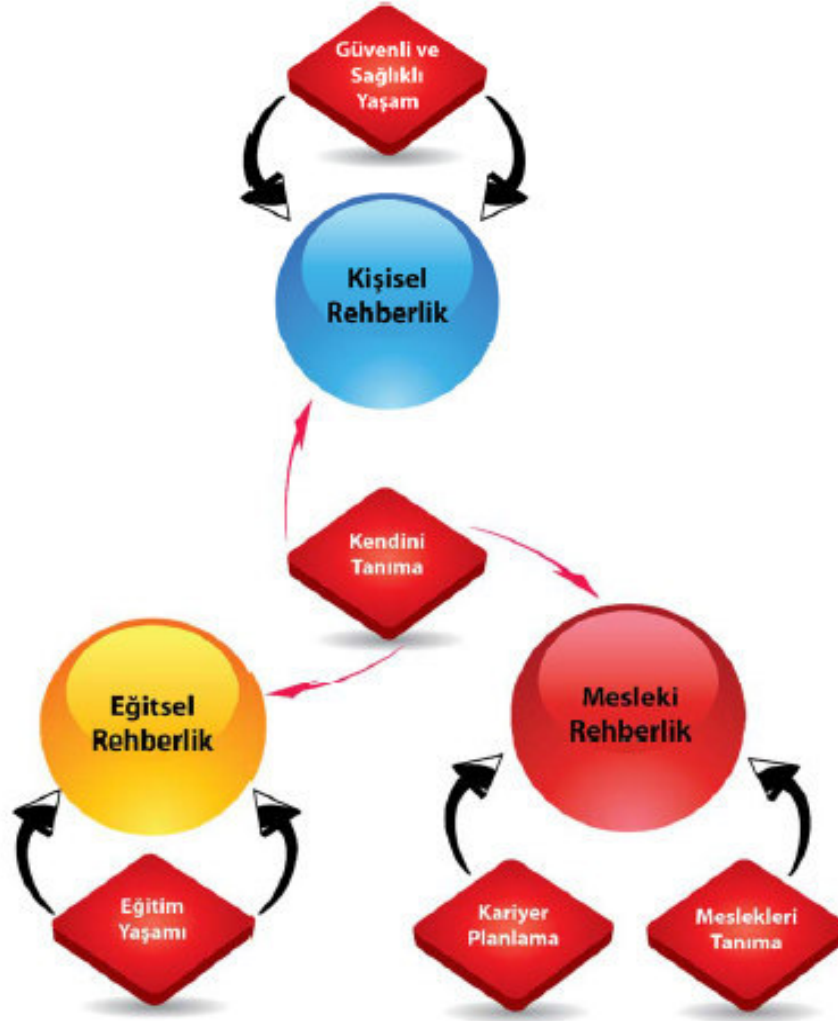
Programda yer alan kazanımların öğrencilerde gerçekleşme düzeyinin belirlenmesi önem arz etmektedir. Buna hizmet edecek olan ölçme ve değerlendirme sürecidir. Şube rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesi ve değerlendirmesi konusunda aşağıda açıklanan noktalara dikkat etmelidir.

1. Rehberlik ve kariyer planlama bilişsel öğrenmeleri içerdiği kadar duyuşsal öğrenmelerin de yoğun olarak yaşandığı bir alandır. Bu nedenle bilişsel alanı ölçen araçlar kadar duyuşsal alanı da ölçen araçlar kullanılmalıdır.
2. Amaca hizmet eden test (ilgi, tutum, kişilik) ve test dışı tekniklerin (gözlem, görüşme, günlük, canlandırmalar vb.) tamamı kullanılabilir. Bu bağlamda, yetenekleri belirlemek amacıyla okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uyguladığı yetenek testlerinin sonuçları vb. veriler kullanılmalıdır.
3. Öğrencilerin ilgilerini belirlemek için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uygulayacağı ilgi envanterleri, kişilik ölçekleri, öğrencilerin tutacakları günlükler, öğrencilerin yapacağı öz değerlendirmeler, aile üyelerinin öğrenciyle ilgili gözlemleri, öğretmen gözlemleri vb. kullanılmalıdır.
4. Öğrencinin belirli bir alana yönelik tutumu ya da ailenin çocuğun seçimlerine yönelik tutumlarını belirlenmesi için tutum ölçekleri, gözlemler vb. kullanılmalıdır.
5. Öğrencilerin değerlerini belirlemek için, o yaş grubuna uygun varsa değerleri belirleyen ölçekler, öğrencilerin öz değerlendirmeleri, öğretmen, ebeveyn gözlemleri ve görüşleri vb. kullanılmalıdır.

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü
REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ PROGRAM
PROGRAMIN UYGULANMASI

Programın uygulanmasında aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

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



Şekil 1. Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi konu alanlarıyla PDR hizmet alanlarının ilişkisi

KAZANIMLARIN KONULARA GÖRE DAĞILIMI

Konular	Kazanımlar Sayısı
Kendini Tanıma	9
Güvenli ve Sağlıklı Yaşam	6
Eğitim Yaşamı	6
Meslekleri Tanıma	14
Kariyer Planlama	9
Toplam	44

KONULAR VE KAZANIMLAR

Konular	Kazanımlar	Açıklamalar
Kendini Tanıma	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ergenlik döneminin bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde oluşturduğu etkileri sıralar. 2. Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder. 3. Yetenek, ilgi, değer kavramını açıklar. 4. Değerlerle ilgileri ayırt eder. 5. Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder 6. Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur. 7. Güçlü ve zayıf yönlerini listeler. 8. Bireysel özelliklerin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar. 9. Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fen bilimleri dersiyle ilişkilendirme yapılmalıdır (Kazanım 1, 2). ▪ Her bireyin tek ve eşsiz olduğu göz önünde bulundurularak öğrencilerin değer, yetenek ve ilgilerine saygı gösterilmelidir (Kazanım 5, 6, 7, 8,9). ▪ Şube rehber öğretmeni öğrencilerin yetenek, ilgi ve değerlerini belirlemede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu özellikler yetenek, ilgi ve tutum ölçme araçlarıyla belirlenebilecek özelliklerdir (Kazanım 5, 7, 9).
Güvenli ve Sağlıklı Yaşam	<ol style="list-style-type: none"> 10. Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder. 11. Kendini zararlı alışkanlıklardan korur. 12. Güvenli ve sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir. 13. Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. 14. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. 15. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Şube rehber öğretmeni öğrencilerin zararlı alışkanlıklarla ilgili bilinçlenmeleri ve kendilerini korumalarıyla ilgili çeşitli kurum ve kuruluşlardan (konuyla ilgili sağlık kurumları vb.) destek almalıdır (Kazanım 10, 11, 12). ▪ Kazanımında sağlıklı hayat, sağlıklı beslenme, temizlik, spor, hastalık ve kazalara karşı korunma vb. konuları ele alınmalıdır (Kazanım 12). ▪ Şube rehber öğretmeni öğrencilerin stres ve stresle başa çıkma yöntemlerini kullanma becerilerini geliştirmede okul rehber öğretmeninden destek almalıdır. Çünkü bu konular uzmanlık gerektiren konulardır (Kazanım 13, 14, 15).
Eğitim Yaşamı	<ol style="list-style-type: none"> 16. Kendi öğrenme stili belirlenir. 17. Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir. 18. Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir. 19. Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar. 20. Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar. 21. Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Görev ve sorumluluklarımız kadar hak ve özgürlüklerimizin de olduğu ve demokratik toplumların bir gereği olduğu vurgulanır (Kazanım 17). ▪ Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma servisinde aktif yardım alınması sağlanmalıdır (Kazanım 19, 20, 21).

Konular	Kazanımlar	Açıklamalar
Meslekleri Tanıma	<ol style="list-style-type: none"> 22. İş, meslek, uğraş ve kariyer kavramlarını tanımlar. 23. Meslek sahibi olmanın önemini açıklar. 24. Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır. 25. Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar. 26. İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder. 27. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitimin neler olduğunu kavrar. 28. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar. 29. Ortaöğretim program türü seçiminde ailesinin ve çevresinin beklentileriyle kendi beklentilerini ayırt eder. 30. İlgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler. 31. Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder. 32. Meslekler hakkında bilgi toplayacağı kaynakları fark eder. 33. Meslekler hakkında bilgi toplar. 34. Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder. 35. Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Şube rehber öğretmeni öğrencilerin ilgi, yetenek ve değerlerinin ortaöğretim programını seçimdeki rolünü ve ilgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirlemelerinde okul rehber öğretmeninden destek almalıdır (Kazanım 28, 30). ▪ Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri ve meslek seçiminde cinsiyete ilişkin önyargılara değinilmeli ve meslek seçiminde buna dikkat edilmesi gerektiği açıklanmalıdır (Kazanım 29, 31). ▪ Kariyer seçiminde zaman zaman ailelerin beklentilerinin bireyin beklentilerinin önüne geçtiğine ve bu durumun sakıncalarına değinilmelidir (Kazanım 29). ▪ Mesleklerle ilgili bilgi toplayabileceği kurum/kuruluş (iş kurumu, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi gibi), dijital ortam (WEB) vb. yönlendirilir (Kazanım 32, 33). ▪ Belirli meslekler hakkında toplumda var olan ön yargılara değinilmeli, her mesleğin yaşamdaki değerine ve önemine vurgu yapılmalıdır (Kazanım 34). ▪ Şube rehber öğretmeni öğrencinin her mesleğin toplum yaşamındaki önemini belirlemesinde ve mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirmelerinde çeşitli meslek odalarından, çalışanlarından, iş kurumundan destek alabilir (Kazanım 34, 35).
Kariyer Planlama	<ol style="list-style-type: none"> 36. Günlük yaşamında olumlu iletişim kurmanın önemini açıklar. 37. Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder. 38. Öz geçmişini yazar. 39. Kariyer planlama basamaklarını açıklar. 40. Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar. 41. Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler. 42. Kariyer planlamasının gelişim dönemlerinde farklılık gösterebileceğini fark eder. 43. Mevcut kariyer hedeflerinin gerçekleştirilmesini değerlendirir. 44. Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ İş yaşamında iletişimin önemi vurgulanır (Kazanım 36). ▪ Kariyer dosyasında bireyin kendini tanımasına ve gerçekçi kararlar vermesine yardımcı olacak her tür materyal ve verinin bulunmasının önemine değinilmelidir (Kazanım 40). ▪ Alternatifli düşünmenin önemine değinilmelidir. Tek hedefin olmasının sakıncalarına vurgu yapılmalıdır. Ön yargıların ve olumsuz düşüncelerin kariyer planlamaya etkisi vurgulanmalıdır (Kazanım 44).

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

Ergenlik döneminin bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde oluşturduğu etkileri sıralar.

(Kazanım 1)

ETKİNLİK 1

Etkinliğin Adı:	BEDENİMDEKİ DEĞİŞİKLİKLER
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	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.

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

Değerlendirme:

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

Etkinliğin Adı:	DEęİŐİYORUM
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	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 yaşıllık dönemine ait resimler.
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAğLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

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

2. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir.

“Her insan bebeklikten yaşıllığa 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 yaşıllık (36–59 yaş arası),

İleri yaşıllık (60 ve üzeri yaşlar) tır.

Bu gelişim dönemlerinin her birinin farklı özellikleri vardır. Şimdi sizlerden kabaca bebeklik, ergenlik ve yaşıllık 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 yaşıyıp 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:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
FORM-67

Ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikler

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

Boyun uzaması

Kilo artışı ve yağlanma

Baş kemikleri yüz kemikleri ve burun büyür, çene uzar kalınlaşır

Tüm kemik sisteminde büyüme hızlanır

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

(Birincil cinsiyet özellikleri) 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).

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

ETKİNLİK 5

Etkinliğin Adı:	DEĞERLERİMİZ
Yeterlik Alanı:	Kendini Kabul
Kazanım:	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)
Kaynak:	Erkan (2006)'dan uyarlanmıştır.

Süreç:

1. Öğrencilere Form-6 (Değerler) verilir ve öğrencilerin verilen değerleri kendileri için en önemli olan değerden başlayarak sıralamaları istenir.
2. Öğrencilerden önem sırasına göre sıraladıkları ilk beş değeri sınıfla paylaşmaları istenir.
3. Öğrencilere yapılan sıralamaların nedeni ile ilgili sorular yöneltilir.
4. Öğrencilere insanların değerlerinin zaman zaman çatışabileceğini belirterek aşağıdakilere benzer sorular sorulur:
 - Hırsızlık konusunda ne düşünüyorsunuz?
 - Peki, ya insan hayatı hakkında ne düşünüyorsunuz?
 - Başka bir insanın hayatını kurtarmak için yiyecek, para, ya da ilaç çalmak sizce uygun bir davranış mıdır?
5. Bu sorulara verilen cevaplardan yola çıkarak değerlerin sadece insandan insana farklılaşmayacağı, aynı zamanda insanın kendi içinde de farklılaşabileceği vurgulanır.
6. 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.
7. Gruplardan verdikleri cevapları sınıfla tartışmaları istenir.
8. 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?
9. Kendi değerlerinin farkında olmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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.

Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur. (Kazanım 6)
Güçlü ve zayıf yönlerini listeler. (Kazanım 7)
ETKİNLİK 6-7

Etkinliğin Adı:	EĞİTSEL ALANLAR
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	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)
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ-Saban (2005)'den yararlanılmıştır.

Süreç:

1. Öğrencilere Form-10 (Eğitsel Alanlar) verilir ve birlikte okunur.
2. Öğrencilere aşağıdakine benzer sorular sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:
 - Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha güçlü hissediyorsunuz?
 - Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha zayıf hissediyorsunuz?
 - Bir alanda güçlü veya zayıf olduğunuza nelere göre karar verirsiniz?
 - Hangi özelliklerinizi daha da geliştirmek istersiniz?
 - Zayıf yönlerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?
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 paylaşmaları istenir.
5. Öğrencilere eğitsel alanların her birinde başarılı olunamayabileceğini ancak bu alanlardaki güçlü ve zayıf yönleri fark etmenin hem şimdi hem de gelecekte kendileri için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
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)

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

Etkinliğin Adı:	ZARARLI ALIŞKANLIKLAR
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	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.

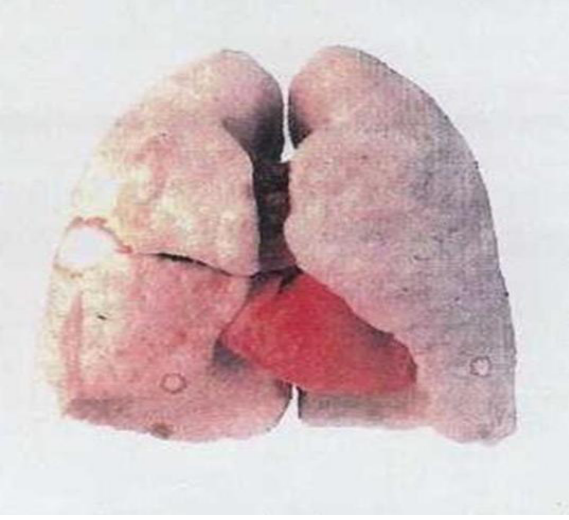
NOT:Bu etkinlik için uzman kişilerden (doktorlardan, sigara ile savaşanlar derneğinden vb.) yardım alınabilir.

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

Değerlendirme:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
FORM-51

SERTAÇIN HAYAT ÖYKÜSÜ



FORM-52

BURHAN'IN HAYAT ÖYKÜSÜ



Güvenli ve sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.

(Kazanım 12) ETKİNLİK 12

Etkinliğin Adı: SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLARIM

Yeterlik Alanı: Güvenli ve Sağlıklı Hayat

Kazanım: Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.

Öğrenci Sayısı: Tüm Sınıf

Süre: 40 dakika

Ortam: Sınıf ortamı

Sınıf Düzeni: Oturma düzeni

Araç-gereç: -

Hazırlayan: Şükran KILIÇ

Süreç:

Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır:

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

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

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

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

Sağlıklı Hayatla İlgili Alışkanlıklar

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

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

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

Değerlendirme:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. (Kazanım 13)

ETKİNLİK13

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

Süreç:

1. Stresin tanımını yapmak amacıyla öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:
“**Stres kelimesiyle ne ifade edilmek istendiğini düşünün. Stresin tanımını yapmaya çalışın**”
2. Öğrencilere stresin tanımı 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 açtığına anlaşılması” olduğu vurgulanır.
 6. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinden başka ne gibi belirtileri olacağı sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşımları 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,
 - İlgil çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,
8. Öğrencilerin stresin psikolojik ve davranışsal belirtilerini tartışmaları ve paylaşımlarını 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:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir (Kazanım 14)

ETKİNLİK 14

Etkinliğin Adı:	STRES TEPKİLERİM
Yeterlik Alanı:	Güvenli ve Sağlıklı Hayat
Kazanım:	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)
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ- MEB, f (2004)'den yararlanılmıştır.

Süreç:

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

Değerlendirme:

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 kaçınin.
- Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
- Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.

—Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.

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

Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. (Kazanım 15)

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
ETKİNLİK 15

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

Süreç:

- Öğrencilerle bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve öğrencilere aşağıda verilen bilgiler aktarılır:
“Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. Aşırı ya da olumsuz stresin aksine, olumlu stres insanın hayatına heyecan ve beklenti katar. Bütün iyiye gidişler, ilerlemeler makul düzeyde bir stres altında gerçekleşir. Son teslim tarihleri, yarışmalar, çekişmeler, hatta kızgınlıklarımız ve üzüntülerimiz bile hayatımıza bir derinlik ve zenginlik katar. Çok düşük stres, bizim sıkılmamıza neden olur ve bizi bunaltır veya hüzünlendirir. Diğer taraftan, aşırı stres elimizi ayağımızı dolaştırır. Yapmamız gereken, bizi motive edecek fakat baskı altına almayacak makul stres düzeyini bulmaktır. Ayrıca yaşadığımız aşırı stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını öğrenmektir”.
- Öğrencilere stresle başa çıkmak için ne gibi yöntemler kullandıkları sorulur. Öğrencilerden cevaplar alınır ve bunlar tahtaya yazılır.
- Öğrencilere insanların stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler kullandıkları, bu yöntemlerden bazılarının stresle başa çıkmada uygun olmadıkları ve yetersiz oldukları ifade edilir.
- 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).
- 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.
- 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.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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 geçirim 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 bağırды 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)

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
FORM- 50

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME

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

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

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

Sütten 500 kalori, süt ve yoğurt grubundan 350–400 kalori, peynirden 30 kalori almalısınız, et ve balık grubundan 50 70 kalori, taze sebze ve meyvelerden 350 ya da 450 kalori gibi..Üç beyaz olarak adlandırılan şeker, yağ ve tuzu fazla içeren besinlerden 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 hazırlandıkları ve bekledikleri için yağ, şeker ve tuz oranları yüksek, mineral ve vitamin oranları düşüktür.

Ergenlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları, yaşamınız boyunca sağlığını 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)

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
FORM-51

ZAMANIN ÖZELLİKLERİ VE ZAMAN KAYBININ SEBEPLERİ

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

Üretilmeyen,

İki defa kullanılmayan,

Durdurulamayan,

Uzatılamayan,

Geri Getirilemeyen,

Depolamayan,

Yetmeyen,

Onarılmayan,

Yerine Başka şey konulamayan,

Devredilemeyen,

Herkesin eşit olarak sahip olduğu,

Boşa harcanabilen,

Değerlendirilebilen,

Ziyan Edilebilen,

Planlanabilen,

Beklenebilen,

Ölçülebilen,

Hesaplanabilen "Bir Şeydir"

Zaman Kaybının Sebepleri

Plansız Çalışma

Öncelikleri Sıraya Koyma,

Not Almama,

TV,

Zamansız Ziyaretçiler,

Eksik Yapılan İşler,

Telefonlar,

Hatalı Dosyalama,

Sohbet,

Trafik Sıkışıklığı,

Çok Uyuma,

Erteleme,

Yapılacakları Unutma.

Kulaksızoğlu (2003)

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Kendi öğrenme stilini belirler. (Kazanım 16) ETKİNLİK 16

ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ

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

Dokunarak-Hareket ederek

1. _____ Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde kağıdı katlarım
 2. _____ Sandalye de otururken sallanırım
 3. _____ Bacağımı sallarım
 4. _____ Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım
 5. _____ Her şeye dokunmak isterim
 6. _____ Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim
 7. _____ Bir şeye dokunmadan sadece görerek ve duyarak ona inanmam
 8. _____ Genellikle hiperaktif olduğum söylenir
 9. _____ Objeleri biriktirmeyi severim
 10. _____ Kürdanları, kibritleri küçük küçük parçalara kırarım
 11. _____ Aletleri açan boşaltır sonra yine bir araya getiririm
 12. _____ Genellikle çok banyo yapar ya da duş alırım
 13. _____ Genellikle ellerimi kullanarak ve hızlı konuşurum
 14. _____ Başkalarının sözünü keserim
- _____ TOPLAM

Duyarak

1. _____ Konuşmayı severim
 2. _____ Dinlemeyi severim
 3. _____ Kendi kendime konuşurum
 4. _____ Yüksek sesle okurum
 5. _____ Okurken parmağım ile takip ederim
 6. _____ Okurken kağıda çok yaklaşıyorum
 7. _____ Gözlerimi ellerime dayarım
 8. _____ Genellikle diagram ve grafiklerle aram iyi değildir
 9. _____ Yazılı karikatürleri tercih ederim
 10. _____ Görsel ve sözcük hatırlama hafızam iyi değildir
 11. _____ Kopyalanacak bir şey olmadan kolay çizemem
 12. _____ Haritalardan çok sözel tarifleri ve yönergeleri tercih ederim
 13. _____ Öğrenmek için jingle kullanırım
 14. _____ Sembol ve simgelerle aram iyi değildir
 15. _____ Sessizliğe dayanmam..ya ben ya da diğerlerinin konuşmasını isterim
- _____ TOPLAM

Görerek

1. _____ Duyduğum yönergelere dikkat etmem
 2. _____ Sözel tariflerin tekrarlanmasını isterim
 3. _____ Sözcükleri hatasız yazarım
 4. _____ Konuşmacının ağızını izlerim
 5. _____ Şarkı sözlerini hatırlamada zorlanırım
 6. _____ Çok not tutarım
 7. _____ Başkalarının ne yaptığını gözlerim
 8. _____ Radyo ve televizyonu yüksek sesle dinlerim
 9. _____ Diagram ve grafikleri kolay algılarım
 10. _____ Telefonda konuşmayı sevmem
 11. _____ Biri bana ders verir gibi birşeyler anlatırsa başka dünyalara dalarım
 12. _____ Sözel yönergeleri kullanamam..haritaya gereksinim duyarım
- _____ TOPLAM

Farklı öğrenme stilleri için öneriler

Dokunarak-Hareket ederek Ders çalışırken

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

Öğretmenlere ipuçları

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

Duyarak Ders çalışırken

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

Öğretmenlere ipuçları

Bu öğrencilere önceden kaydedilmiş bilgiyi dinletebilirsiniz. Bu mümkün olmazsa kendi kendilerine yüksek sesle okumalarına ya da bir arkadaşı okurken dinlemelerine izin verin. Yazılı ödevlerde büyük ihtimalle ekstra zamana gereksinim duyabilirler.

Görerek Ders çalışırken

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

Öğretmenlere ipuçları

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

Kaynak: Nancy Cheatwood Ellis ngayle

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir. (Kazanım 18)
ETKİNLİK 18

Etkinliğin Adı: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ NEDİR?

Yeterlik Alanı: Eğitsel Başarı

Kazanım: 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)

Hazırlayan: Şükran KILIÇ, Erkan (2006),

Yanaeroğlu ve Bilge (2003)'den yararlanılmıştır.

Süreç:

1. Öğrencilere 9. sınıf "Ders Çalışma ve Verimlilik" adlı etkinlikle ilgili hatırlatma yapılır.
2. 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.
3. 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.
4. Verimli ders çalışma tekniklerini bilmenin ve uygulamanın düzenli, planlı ve başarılı bir öğrenci olmaları için ne kadar önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

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, hecelerın 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 farklı 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.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
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 içindikileri, 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)

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
FORM-5

BİREYSEL ÇALIŞMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK

- Öncelikle mutlaka bir çalışma planı hazırlayınız. Programın takip edilebilir ve gerçekçi olmasına özen gösteriniz.
- Çalışmaya başlamadan önce tüm çalışma materyalinizi (kitap, defter, kalem vb.) hazırlayıp çalışma mekânınıza getiriniz.
- Çalışma sırasında bir şeyler yeme- içme alışkanlığınız varsa bunları da önceden hazırlayınız.
- Çalışma mekânınızda dikkatinizi dağıtabilecek her şeyi tamamen ortadan (göz önünden) kaldırınız. Eğer ortadan kaldıramayacağınız şeyler varsa onlara sırtınızı dönünüz. Ayna, resim, televizyon, bulmaca, dergi, gazete vb. gibi şeyler dikkatinizi dağıtacaktır.
- Telefon vb. durumları kendi istediğiniz gibi ayarlayınız. Örneğin arkadaşlarınıza, önceden “beni 21.30’la 21.50 arasında arayabilirsin” gibi.
- Ortamın aydınlık, normal ısıda ve sessiz olmasına dikkat edin.
- Verimli okuma, verimli not alma kurallarına uymaya dikkat ediniz.
- Belirlediğiniz molalar haricinde mola kullanmamaya özen gösteriniz.
- Çalıştığınız konu ya da dersle ilgili bir sonraki dersin konusuna göz atınız. Sorularınızı çıkartınız.
- Ertesi günkü derslere göz atıp sorularınızı çıkartınız.
- Ertesi günle ilgili hazırlıklarınızı yapınız.

Erkan (2006)

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

Etkinliğin Adı:	NASIL BAŞARIRIM?
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	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:

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

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

3. 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?
4. Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin neler olduğuna ilişkin öğrencilerin açıklamalarına öğretmen eklemeye bulunur, öğrencilerle birlikte değerlendirme yapar.
5. Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
6. Sınavlarda başarıyı etkileyen etmenlerin sınav başarısındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur. (Kazanım 21)

ETKİNLİK 21

Etkinliğin Adı:	KAYGILIYSAM...
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	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:

1. Öğrencilere "Sınav Kaygısı Envanteri" dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir.
2. Doldurulan envanterin değerlendirmesi yapılır ve her öğrencinin "sınav kaygısı düzeyi" tespit edilir.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Sınav kaygısı envanterinin sonuçlarından nasıl faydalanabilirsiniz?
 - Sınav sürecinde yaşadıklarınızla ilgili olarak bugüne kadar fark etmediğiniz bir özelliğinizi fark ettiniz mi?
 - Sınav kaygınızı nelerin etkilediğini fark ettiniz mi?
 - Sınav kaygı düzeyiniz sınavlarınızı nasıl etkiliyor?
 - Sınav kaygınızı azaltmak için neler yapabilirsiniz?
 - Sınav kaygınız yüksekse ve sınav performansınızı olumsuz etkiliyorsa nerden ve kimden/kimlerden yardım alabilirsiniz?
4. Öğretmen, öğrencilere sınav kaygısı ve sınav kaygısının performansı nasıl etkilediği hakkında bilgilendirir.
5. Bu etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.

Değerlendirme:

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler:

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

SORULAR:

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

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

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ CEVAP KAĞIDI**

Adı, soyadı :

Sınıfı :

Cinsiyeti :

Uygulanma Tarihi:...../...../20...

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

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI CEVAP ANAHTARI

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

1-Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler:

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

2-Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler:

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

3-Gelecekle ilgili endişeler:

1, 8, 15, 23, 30, 49

4-Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler:

6, 11, 18, 26, 33, 42

5-Bedensel tepkiler:

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

6-Zihinsel tepkiler:

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

7-Genel sınav kaygısı:

7, 10, 22, 29, 44, 45

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ YORUM ANAHTARI

1- Başkalarının görüşü

- 8-4 Başkalarının sizi nasıl gördüğü sizin için büyük önem taşıyor. Çevrenizdeki insanların değerlendirmeleri bir sınav durumunda zihinsel faaliyetinizi olumsuz etkiliyor ve sınav başarınızı tehlikeye atıyor.
- 3-0 Başkalarının sizinle ilgili görüşleri sizin için fazla önem taşıyor. Bu sebeple sınavlara hazırlanırken çevrenizdeki insanların sizinle ilgili ne düşündükleri üzerinde kafa yorup zaman ve enerji kaybetmiyorsunuz.

2- Kendi görüşünüz

- 7-4 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 gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağıyor.
- 3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırabildiğiniz anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili bir biçimde çözenize imkan vermekte, okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

3- Gelecekle ilgili endişeler:

- 6-3 Sınavlardaki başarınızı gelecekteki mutluluğunuz ve başarınızın tek ölçüsü olarak görüyorsunuz. Bu yaklaşım biçiminin sonucu olarak sınavların güvenliğiniz ve amaçlarınıza ulaşmanız konusunda engel olduğunu düşünüyorsunuz. Bu düşünceler bilginizi yeterince ortaya koymayı güçleştiriyor ve başarınızı tehdit ediyor.
- 2-0 Gelecekteki mutluluğunuzun, başarınızın ve güvenliğinizin tek belirleyicisinin sınavlardaki başarınız olmadığının farkındasınız. Bu sebeple sınavlara geçilmesi gereken aşamalar olarak bakmanız, bilginizi yeterince ortaya koymanıza imkan veriyor.

4- Hazırlanmakla ilgili endişeler:

- 6-3 Sınavları kişiliğiniz konusundaki değerleriniz ve gelecekteki güvenliğinizin bir ölçüsü olarak gördüğünüz için herhangi bir sınava hazırlık dönemi sizin için bir kriz dönemi oluyor. Sınavda başarılı olmanızı sağlayacak olan hazırlama tekniklerinizi öğrenirseniz, kendinize güveniniz artacak, endişelerinizi kontrol etmek için önemli bir adım atmış olacaksınız.
- 2-0 Bir sınava verdiğiniz önem, o sınavın kendi değerinden büyük olmadığı için sınavlara büyük bir gerginlik hissetmeden hazırlanıyorsunuz. Sınavda başarılı olabilmek için, sınava hazırlamanın sistemini bilmeniz, gereksiz gerginlikleri yaşamamanıza ve sınava huzurlu bir şekilde çalışarak başarmanızın yükselmesine imkan veriyor.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

5- Bedensel tepkiler

- 7-4 Bir sınava hazırlanırken iştahsızlık, uykusuzluk, gerginlik gibi birçok bedensel rahatsızlıkla mücadele etmek zorunda kaldığınız anlaşılmaktadır. Bu rahatsızlıklar sınavla ilgili hazırlığınızı güçleştirmekte ve başarınızı olumsuz yönde etkilemektedir. Bedensel tepkilerini kontrol etmeyi başarmanız zihinsel olarak hem hazırlığınızı, hem de sınavda bildiklerinizi ortaya koymanızı kolaylaştıracaktır.
- 3-0 Sınava hazırlık sırasında heyecanınızı kontrol edebildiğiniz ve bedensel olarak çalışmanızı zorlaştıracak bir rahatsızlık hissetmediğiniz anlaşılmaktadır.

6- Zihinsel Tepkiler

- 10-4 Sınava hazırlanırken veya sınav arasında çevrenizde olan bitenden fazlasıyla etkilenmeniz ve dikkatinizi toplamakta güçlük çekmeniz yüksek sınav kaygısının işaretidir. Bu durum düşünce akışını yavaşlatır ve başarıyı engeller. Zihinsel ve bedensel rahatsızlığınız birbirini körükler ve sınava hazırlığınızı zorlaştırır. Sınavlarda başarılı olabilmek için zihinsel tepkilerinizi kontrol altına almayı öğrenmeniz gerekmektedir.
- 4-0 Zihinsel açıdan sınava hazırlanırken veya sınav sırasında önemli bir rahatsızlık yaşamadığınız görülmektedir. Heyecanınızı kontrol etmeniz, zihinsel ve duygusal olarak hazırlığınızı kolaylaştırmakta ve başarınızı artırmaktadır.

7- Genel Sınav kaygısı:

- 6-3 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.
- 2-0 Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görerek hazırlandığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatındaki sınavların, hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak, eğitim başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır. (Kazanım 24)

ETKİNLİK 24

Etkinliğin Adı:	ORTAÖĞRETİM KURUMUMU SEÇERKEN
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	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

***Öğrencilere sınavlara hazırlanmada önceden bilgi sahibi olmanın önemi ve bunun amaç belirlemedeki katkısı belirtilmelidir.**

Süreç:

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

Öğretmen Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları Kılavuzunu sınıfa getirir, öğrencilerin araştırdığı yanlış ya da eksik bilgi olursa bunları düzeltir.

1. Öğrencilerin araştırdıkları Ortaöğretim Kurumları Listesi tahtaya yazılır. **Form-66 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**
2. Tahtada yazılı olan ortaöğretim kurumlarına giriş sınavı ile ilgili öğrencilerin topladıkları bilgiler sınıfta paylaşılır.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili gerekli bilgileri nerelerden aldınız?
 - Ortaöğretim kurumlarından hangisini seçmeyi düşünüyorsunuz? Neden?
 - Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamak size ne kazandırdı?
4. Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavları ile ilgili bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

ORTAÖĞRETİM KURUMLARI LİSTESİ

- ✓ Fen lisesi
- ✓ Anadolu Lisesi
- ✓ Sosyal Bilimler Lisesi
- ✓ Sağlık Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Anadolu İmam Hatip Lisesi
- ✓ Tapu Kadastro ve Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Meteoroloji Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Endüstri Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Kız Meslek Lisesi (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Gemi Güverte İşletmeciliği Liseleri (Anadolu Meslek ve Teknik Lise)
- ✓ Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi
- ✓ Diğer

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

Etkinliğin Adı:	MESLEK SEÇİMİM
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Mesleki Gelişim
Kazanım:	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:

- 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.
- Form-65 dağıtılır ve öğrencilerin doldurmaları istenir.

Form-64 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.

- Gönüllü öğrenciler cevaplarını sınıfla paylaşır.
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - İlerde seçmeyi düşündüğünüz mesleği neye göre seçtiniz?
 - İlgili, 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?
- Meslek seçiminin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

MESLEK SEÇİMİNİN ÖNEMİ

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

MESLEK SEÇİMİNİ ETKİLEYEN BAZI FAKTÖRLER

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

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

FORM-65

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

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

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder.
(Kazanım31)
İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder.
(Kazanım 26)

ETKİNLİK 26-31

Etkinliğin Adı:	GENEL ORTAÖĞRETİM PROGRAMLARI
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirir.
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 süreli 15-18 yaş grubu çocukların eğitimini kapsamaktadır. Genel ortaöğretimin amacı; öğrencileri ortaöğretim seviyesinde asgari genel kültüre sahip, toplumun sorunlarını tanıyan, ülkenin ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan insanlar olarak yetiştirmek ve yükseköğrenime hazırlamaktadır.

Genel ortaöğretim; genel liseler, Anadolu liseleri, Anadolu öğretmen liseleri, Anadolu güzel sanatlar liseleri, fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, spor liseleri ve çok programlı liselerden oluşmaktadır.

Genel ortaöğretim kurumlarını meydana getiren liselerin öğrenim süresi 4 yıldır. Ancak, bazı liselerin önünde hazırlık sınıfı bulunmaktadır. Bu okullara kayıt olan öğrenciler hazırlık sınıfını başarıyla tamamladıktan sonra, normal lise programlarını almaya başlar. Hazırlık sınıfının amacı, öğrenciye bir yabancı dilin 4 temel becerisini kazandırmaktır. Ağırlıklı olarak okutulan yabancı dil İngilizcedir. Almanca, Fransızca, Japonca, İspanyolca, İtalyanca, Rusça ve Çince dilleri de okutulmaktadır. Aşırı talep nedeni ile Anadolu, fen ve sosyal bilimler liseleri sıralama sınavı veya yetenek sınavı ile öğrenci almaktadır.

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

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Meslekler hakkında bilgi toplar. (Kazanım 33)

ETKİNLİK 33

Etkinliğin Adı:	GELECEĞİN MESLEKLERİ
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	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 çalışırlar

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:

Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar. (Kazanım 25)

ETKİNLİK 25

Etkinliğin Adı:	MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Meslekleri tanıtan kaynaklar hakkında bilgi edinir.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Mesleklerle İlgili Çeşitli Kaynaklar

Öğrencilerden bir hafta önceden meslekler hakkında bilgi toplayabilecekleri kaynakları ve bilgilerle ilgili araştırma sonuçlarını, ulaştıkları kaynakları sınıfa getirmeleri istenir.

SÜREÇ

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

- İŞKUR tarafından hazırlanan meslek tanıtım bilgileri,
- ÖSYM Meslekler Rehberi,
- Çeşitli üniversitelerin meslekleri tanıtan kitap, broşür ve cd'leri,
- Meslek odaları, dernekler,
- Meslek kişileri,
- Üniversitelerin akademisyenleri ve öğrencileri,
- Okul rehberlik servisi,
- Kitle iletişim araçları, (Televizyon, internet, gazeteler, dergiler vb.)
- Ulusal Mesleki Bilgi Sistemi <http://mbs.meb.gov.tr>

2. 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.

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

Değerlendirme:

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar.
(Kazanım 28)
ETKİNLİK 28

Etkinliğin Adı:	BANA UYGUN MESLEKLER
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerini ifade eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-69, Form-70
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

1. Öğrenciler gruplara ayrılarak, Form-69 (mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler) dağıtılır.
2. Öğrencilerden belirtilen eğitim ve kişisel özelliklerin hangi meslekler için gerekli olduğunu bulmaları istenir.
3. Form'da yer alan diğer mesleklerden ilgi duyduğu 2 tanesini seçip, o mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerin neler olabileceğini de yazmaları istenir.
4. Öğrencilerin buldukları meslekler ve mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikleri okunur ve belirtilen mesleği bulup bulamadıklarına bakılır.

Öğretmen Form-70 de belirtilen mesleklerle kişilik özelliklerini karşılaştırabilir.

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. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-69

(MESLEKLERİN GEREKTİRDİĞİ EĞİTİM VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER)

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

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

1.

2.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
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 merak 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)

Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder. (Kazanım 34)
Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir. (Kazanım 35)
ETKİNLİK 34-35

Etkinliğin Adı:	İŞ PİYASASI VE ÇALIŞMA ALANLARI
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi toplar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 dakika
Ortam:	Sınıf ortamı
Sınıf Düzeni:	Oturma düzeni
Araç-gereç:	Tahta-kalem
Hazırlayan:	Şükran KILIÇ

Süreç:

- Öğrencilere iş piyasası ve çalışma alanları ile ilgili araştırarak topladıkları bilgilerin neler olduğu ve bu bilgileri nerelerden topladıkları sorularak etkinlik başlatılır.
- Öğrencilerden sınıfa getirdikleri dokümanları sınıfa sunmaları istenir.
Öğrencilerin getirdikleri materyallere ek olarak aşağıda belirtilen iş piyasası, çalışma alanları ve koşulları ile ilgili bilgi kaynakları öğrencilere okunur:
 - İŞKUR (Meslek Danışma Hizmetleri, Mesleki Bilgi Formu Açıklamaları, mesleki Bilgi dosyaları ve CD'leri),
 - Meslek Edindirme -Bilgilendirme ve Danışma masaları,
 - Meslek Odaları ve Birlikleri,
 - TOBB, TİSK, TÜRK-İŞ vb. iş piyasası kuruluşları,
 - Ticaret ve sanayi Odaları,
 - Meslek Elemanları,
 - Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı,
 - Üniversitelerin ilgili Bölümleri ve Kariyer danışma merkezleri
 - İş Piyasası ve Ekonomi ile ilgili dergiler,
 - Gazetelerin insan kaynakları ve ekonomi sayfaları,
 - Yerel ve ulusal bazdaki diğer kamu ve özel kurum ve kuruluşlar.(Bu bilgi kaynaklarının sayısı artırılabilir)
- Öğrencilere yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma alanlarını ve koşullarını nelerin etkilediği sorulur ve cevaplar alınır.
- Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak aşağıdaki bilgiler öğrencilere okunur:
 - Gelecekte olacak belirli gelişmeler hakkında varsayımlar;
-Güçlü küreselleşme,
-İş piyasası politikasında devlet ve özel sektörün işbirliği,
-Teknolojik, siyasi, hukuki, sosyal, kültürel, eğitim, ekonomik ve vb. alanlardaki değişimler ve gelişmeler,
 - Bulduğunuz çevrenin ve yörenin coğrafi, ekonomik koşulları,
 - Yeni meslekler ve bu mesleklerle ilgili yeterlilikler,
- Öğrencilere iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili aşağıdakilere benzer hatırlatmalar yapılır.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

- Yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma koşulları ve alanları ile ilgili gelecekte yaratıcılık ve girişimciliklerini kullanmaları,
- Yaratıcılık ve girişimcilikleri sayesinde bireysel veya takım olarak kendi iş yerlerini açabilecekleri,

(Örnek olarak ülkemizde iş hayatına KOBİ- küçük ve orta boy işletmeler şeklinde işe başlayan ama büyüyen şirketler/firmalar verilebilir).

- Öğrencilere ayrıca iş piyasası ve çalışma alanı ve koşulları ile ilgili sadece yurt içinde değil yurt dışından da bilgi toplayabilecekleri,
- Öğrencilere yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi toplama sürecinin devam etmesi gerekliliği hatırlatılır.

6. Öğrencilere araştırıp geldikleri bilgiler ile etkinlikte kendilerine sunulan bilgileri bir araya getirip küçük bir broşür, gazete veya afiş haline getirebilecekleri, sınıf veya okul panosuna asabilecekleri belirtilerek etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

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

ETKİNLİK 36

Etkinliğin Adı:	İLETİŞİM ENGELLERİ
Yeterlik Alanı:	Kişiler Arası İlişkiler
Kazanım:	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:

1. İletişim engelleri tahtaya yazılır ve Form-61 öğrencilere okunur.

- ✓ **Emretme- yönetme,**
- ✓ **Uyarma- tehdit etme,**
- ✓ **Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme),**
- ✓ **Yargılama-suçlama,**
- ✓ **Ad takma- alay etme,**
- ✓ **Güven verme- teselli etme,**
- ✓ **İşi alaya vurma- konu değiştirme,**
- ✓ **Sinama- sorgulama,**
- ✓ **Yorumlama- Analiz Etme.**

2. Öğrencilerden tahtaya yazılan iletişim engellerine kendi hayatlarından örnek vermeleri ve bunu sınıfla paylaşmaları istenir.

3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Günlük hayatta da böyle durumlarla karşılaşıyor musunuz? Karşılaşıyorsanız neler yapıyorsunuz? Üstesinden nasıl geliyorsunuz?
- Çevrenizdeki insanlarla iletişim engellerini kullanmadan nasıl iletişim kurabilirsiniz?

4. İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

İLETİŞİM ENGELLERİ

1- Emretme, yönetme:

"Yapman gerekir, yapacaksın, yapmak zorundasın..."

Korku ya da aktif direnç yaratabilir;

Söylenenin tersini denemeye davet edebilir;

İsyankâr davranışa ya da misillemeye yol açabilir.

2- Uyarma, tehdit etme:

"Ya yaparsın, yoksa..."

Korku, boyun eğme yaratabilir;

Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini denemeye yol açar;

Gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir.

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

"...yapmalıydın" veya "senin sorumluluğun" ya da "şöyle yapmak gerekir"

Suçluluk duyguları yaratır;

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

4- Yargılama, suçlama:

"Olgunca düşünmüyorsun" "Sen zaten tembelsin"

Yetersizlik, aptallık ve yanlış değerlendirme anlamı taşır;

Çocuğun azarlanma ve eleştirilme korkusuyla iletişimini kesmesine neden olur;

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

5- Ad takma, alay etme:

"Koca bebek" "Geri zekâlı" "Hadi sende sulu göz"

Çocuğun kendini değersiz hissetmesine ve sevilmediğini düşünmesine yol açar;

Kendine bakışını olumsuz etkiler;

Genellikle karşılık verme isteği uyandırır.

6- Güven verme, teselli etme:

"Aldırma... Boş ver düzelir" "Hadi biraz neşelen"

Kendini "anlaşılmamış" hissetmesine neden olur;

Kızgınlık duyguları uyandırır. (Size göre kolay tabii !)

Genellikle mesajı "Kendini kötü hissetmen doğru değil" biçiminde algılar.

7- İşi alaya vurma, konu değiştirme:

"Dünyayı neden sen yönetmiyorsun?" "Daha güzel şeylerden konuşalım"

8- Sınama, sorgulama:

9- Yorumlama, Analiz Etme:

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

ETKİNLİK 37

Etkinliğin Adı:	ÖZGEÇMİŞİM
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	İş başvurusu için özgeçmiş yazar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-74
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi başlatılır.
 - Özgeçmiş nedir?
 - İş için hazırlanan bir özgeçmişe hangi bilgiler yazılır?
 - Başvurulan işe göre bu bilgiler değişir mi?
 - Özgeçmiş hazırlamak neden gereklidir?
- Öğrencilere Form-74 (iş başvurusu için öz geçmiş formu) dağıtılır ve doldurmaları istenir.
- Gönüllü öğrenciler öz geçmiş formuna yazdıklarını sınıfla paylaşır.
- İş başvurusu için özgeçmiş yazmanın önemi ve gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-74

ÖZGEÇMİŞ FORMU

KİŞİSEL BİLGİLER

T.C. Kimlik Nu:

İsim:

Telefon:

E-mail Adresi:

Doğum Tarihi:

Doğum yeri:

Adres:

EĞİTİM

İŞ DENEYİMİ

ALINAN EĞİTİMLER

BURS VE ÖDÜLLER

BİLDİĞİ YABANCI DİLLER

BİLGİSAYAR

ÜYELİKLER

GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALAR

HOBİLER

REFERANSLAR

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

ETKİNLİK 41

Etkinliğin Adı:	TERCİHİMİ YAPARKEN
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Ortaöğretim tercihlerini yaparken “ Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası ” ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanır.
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:	<p>Öğrencilerden 1 hafta öncesinden, Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak ilgileri, yetenekleri, hobileri, akademik başarıları, vb. konularda kendileri ile ilgili neler öğrendiklerini listeleterek sınıfa getirmeleri istenir.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Öğretmen öğrencilerin gidebileceği ortaöğretim kurumlarını tahtaya listeler.2. Gönüllü öğrenciler listelerindeki kendileri ile ilgili bilgileri sınıf ile paylaşırlar.3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.<ul style="list-style-type: none">➤ Hangi ortaöğretim kurumuna gitmeyi düşünüyorsunuz? Neden?➤ Hangi ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb bilgileriniz sizi bu ortaöğretim kurumunu seçmeye yönlendirdi?➤ Sizin gitmeyi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu ile ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb. bilgilerinizi göz önünde bulundurarak gidebileceğinizi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu arasında bir fark var mı?➤ Varsa Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanmanızın kararınızda ki bu değişime etkisi oldu mu?➤ Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak tahtada listelenen ortaöğretim kurumlarından hangisine gitmeniz uygun olur? Neden?4. Öğrencilere, Ortaöğretim tercihlerini yaparken okul rehber öğretmeninden yardım alabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. <p>Değerlendirme:</p>

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar. (Kazanım 19)

ETKİNLİK 19

Etkinliğin Adı:	SINAVLAR VE BEN
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	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:

SINAV KAYGISI

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

SINAV KAYGISININ ETKİLERİ...

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

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

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

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

Sınav kaygısı yüksek 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, yüksek sesle okuma, vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri (kuruntuları) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar. Genelde, yüksek sınav kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşını duyarlık gösterirler. Sürekli olarak zeleştiride bulunurlar. z kavramları olumsuz, öz-güvenleri düşüktür. Davranışlarında savunucudurlar (ner, N. 1989).

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

"Kendinize inanmayı ve güvenmeyi öğrenirseniz sınav kaygısını yenebilirsiniz."

HERKES SINAV KAYGISI YAşAR MI?

Sınava giren her ğrenci belli oranda kaygı yaşar. Ancak bazı öğrenciler için bu kaygı, gösterecekleri performansı ciddi şekilde etkileyecek kadar şiddetlidir.

Bazı ğrenciler 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.

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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 çalışmamaya 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. Kaygıyı kontrol etmene yardımcı olacak!

Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:

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

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

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

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

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

Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:

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

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

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

Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:

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

Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.

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

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

Hayal Gücünüzü Pozitif Yönde Kullanın:

Hayal gücünüzü felaket senaryoları üretmek için kullanırsanız elbette kaygıya kapılırsınız. Kendi kendinizi sakinleştirmeyi öğrenmelisiniz. İç dünyandan kaybedenin değil, kazananın rolünü üstlen! Ya olmazsa

diye düşünmekten vazgeç! Uygun şekilde çalışmışsan başarılı olursun, merak etme!

Rahatlamayı ve Gevşemeyi Öğrenin:

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

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

Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10'a kadar say.

Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış.

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

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

Yavaşça ve derin nefes al.

Rahatlama Teknikleri...

Kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde,

Sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda,

Çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.

Eğer Sınav Esnasında Donup Kalırsanız...

Gözlerinizi kapatın,

Uzun ve derin bir nefes alın,

Nefesini yavaşça bırakın,

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

Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,

Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.

Bütün Geleceğinizi Bir Sınav İle Özdeşleştirmeyin!

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

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

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

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

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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 eleyn 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 öğretmenleriyle 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 rahatlamınızı sağlayabilir.

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

SINAV KAYGINLA BAŞ ETMEK İSTİYORSAN

ETKİLİ ÇALIŞ

ÖĞREN

KULLAN

REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI
Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır.

(Kazanım 24)

MESLEKLERİ TANIMA

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

Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar.

(Kazanım 25)

Öğrencilerin üst öğrenim kurumlarına (çeşitli lise türleri) ziyaretlerinin sağlanmalıdır.

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

İş kurumu ziyareti yapılarak meslekler hakkında araştırmalar yapmaları ve iş sektöründe farklı meslek gruplarını gözlemeleri sağlanmalıdır.

Şube rehber öğretmeni öğrencilerin ilgi, yetenek ve değerlerinin ortaöğretim programını seçimdeki rolünü ve ilgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirlemelerinde okul rehber öğretmeninden destek almalıdır

Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir.

(Kazanım 35)

İş-Kur meslek danışmanları tarafından istihdama yönelik sunum yapılması

Kariyer planlama basamaklarını açıklar. (Kazanım 39)

Sunum/Soru-Cevap Yöntemi

Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar. (Kazanım 40)

Kariyer dosyası hazırlama

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

Mevcut kariyer hedeflerinin gerçekleştirilmesini değerlendirir.

(Kazanım 43)

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

Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir. (Kazanım 44)

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

Planda Olmayan Diğer Kazanımlar Ve Etkinlikler

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

Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir. (Kazanım 9)

Sunum/Soru-Cevap Yöntemi

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

Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir. (Kazanım 17)

Görev ve sorumluluklarımız kadar hak ve özgürlüklerimizin de olduğu ve demokratik toplumların bir gereği olduğu vurgulanır