



**ORTAOKUL  
SINIF REHBERLİK  
ETKİNLİKLERİ**



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DEĞİŞEN ÖZ BAKIMIM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliği Sağlama
Kazanım/Hafta	Öz bakım becerilerini sergiler./1.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1 2. Çalışma Yaprığı-2 3. A4 kâğıdı 4. Projeksiyon
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 tahtaya yansıtılacak şekilde hazırlanır. 2. Çalışma Yaprığı-2 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek etkinlik başlatılır: <ul style="list-style-type: none"><li>• Çocuklar öz bakım denince aklınıza neler geliyor?</li><li>• Yaşamınızda ne tür öz bakım becerilerini sergiliyorsunuz?</li></ul> 2. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra tahtaya Çalışma Yaprığı-1 yansıtılır. 3. Öğrencilere tahtadaki yaprakta yer alan her bir başlıkla ilgili olarak günlük yaşamda yaptıkları davranışlara örnekler vermeleri istenir. 4. Gönüllü öğrencilerden cevap alınır ve alınan cevaplarda yer alan davranışlar tüm sınıf tarafından kısa süre canlandırılır. 5. Öğrencilere birer boş kâğıt dağıtılır ve düşünerek yaşamlarında öz bakım becerilerinden hangilerini nasıl sergilediklerini not alarak öz bakım listesi oluşturmaları istenir. 6. Öğrencilere hayatlarının farklı dönemlerinde farklı öz bakım becerilerine daha çok ihtiyaç duyabileceklerini ya da öz bakım becerilerinin sergilenme sıklığının dönem dönem değişebileceğini düşündürmek adına aşağıdakine benzer sorular yöneltilerek gönüllü öğrencilerden cevap alınır: <ul style="list-style-type: none"><li>• Bebeklerin banyo ihtiyacı ile yetişkinlerin banyo ihtiyacı aynı mıdır?</li><li>• Çocukların öz bakım ihtiyaçları ile gençlerin öz bakım ihtiyaçları farklı mıdır? Neden?</li><li>• Ergenliğe geçişle birlikte vücudumuzdaki değişimler farklı öz bakım ihtiyaçları oluşturabilir mi? Bunlar neler olabilir?</li></ul> 7. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-2 dağıtılır ve kendi oluşturdukları listeler ile bu

### Süreç (Uygulama Basamakları):

listeyi karşılaştırmaları istenir.

8. Süreç aşağıdaki sorular ile devam ettirilir:
  - Elinizdeki listede yer alan hangi becerilerin sizlerin kendi listenize eklenmesi gerektiğini düşünüyorsunuz? Neden?
  - Kendi listeniz ile size verilen listeyi karşılaştırdığınızda neler fark ettiniz?
  - Listedeki yer alan ve aklınıza gelmeyen öz bakım becerileri var mı?
  - Size dağıtılan listede yer alan becerilerden geliştirmeniz gerektiğini düşündükleriniz var mı?
9. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra öğrencilerden kendi listelerini güncellemeleri istenir.
10. Aşağıdaki açıklama yapılarak süreç sonlandırılır:

*“Çocuklar, öz bakım becerilerini düzenli bir şekilde uygulamak hem bizlerin kendi sağlığını korumak adına hem de çevremizdeki insanlarla ilişkilerimizi geliştirmek adına önemlidir. Bugünkü etkinliğimizde hem farklı öz bakım becerilerini hem de sizlerin günlük yaşamdaki deneyimlerinizi konuştuk. Bununla birlikte bebeklik, çocukluk, ergenlik gibi hayatlarımızın pek çok farklı döneminde, farklı öz bakım becerilerine ihtiyaç duyabileceğimizi de fark ettik.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden yaptıkları ve güncellendikleri listeyi eve götürerek öz bakım becerilerini bir hafta boyunca takip etmeleri istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1'in yansıtılması mümkün değilse tahtaya çizilebilir veya bir adet çıktı alınarak öğrencilere gösterilebilir.
2. Çalışma Yaprağı-2'nin çoğaltılması mümkün değilse uygulayıcı tarafından okunabilir veya tahtaya yansıtılabilir.
3. Etkinlik sürecinin ilk aşamalarında öğrencilerden öz bakım becerilerine örnek davranışları canlandırmaları istenmektedir. Bu kapsamda öğrencilerin zorlanması durumunda örnekler sunulabilir. Örneğin kişisel temizlik ve bakım başlığı için “diş fırçalamak” önerisi geldiğinde tüm sınıf kısa süre dişlerini fırçalamış gibi canlandırma yapabilir.
4. Etkinlik sürecinde öğrencilerin kendi içinde buldukları gelişim dönemine özel öz bakım ihtiyaçlarını fark etmeleri önemlidir. Bu kapsamda sürecin dördüncü aşamasında öğrencilerin zorlanması veya öğrencilerin ergenlik konusuna yönelik bilgi eksikliğinin olması durumunda uygulayıcı tarafından bu döneme özel öz bakım becerilerine örnekler verilebilir. Hormonların etkisiyle saçların daha fazla yağlanması ve daha fazla ter kokusu, cildin yağlanması sebebiyle sivilce oluşması vb. örnekler verilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Öğrencilerin kendi öz bakım listelerini oluşturmaları için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
2. Öğrencilerin tahtaya yansıtılan Çalışma Yaprağı-1'i ve yapılan canlandırmaları rahatlıkları görebilecekleri şekilde oturmaları sağlanarak fiziksel çevre düzenlenebilir.
3. Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyalde uyarlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Bilge BAĞCI





## Çalışma Yaprağı 2

Sabah kalktığımda ellerimi ve yüzümü yıkıyorum.

Ellerimi ve yüzümü yıkadıktan sonra mutlaka kuruluyorum.

Yemekten önce ve sonra ellerimi yıkıyorum.

Tuvalete girmeden önce ve tuvaletten çıktıktan sonra ellerimi sabun ve su ile yıkıyorum.

Dışarıdan eve gelince ellerimi yıkıyorum.

Dişlerimi günde en az 2 kez fırçalıyorum.

Dişlerimi düzenli fırçalıyorum.

Diş fırçası seçerken orta sertlikte olmasına dikkat ediyorum.

Diş fırçamı 2-3 ayda bir değiştiriyorum.

Diş doktoruna sadece dişlerim ağrıdığına değil düzenli diş kontrolü için de gidiyorum.

El ve ayak tırnaklarımın bakımını haftada bir yapmaya özen gösteriyorum.

El tırnaklarımı ay şeklinde ayak tırnaklarımı düz kesiyorum.

Ayaklarımı sadece banyodan banyoya değil her gün yıkıyorum.

Ayaklarımı yıkadıktan sonra mutlaka kuruluyorum.

Çoraplarımı her gün değiştiriyorum.

Saç temizliğine ve bakımına özen gösteriyorum.

Sağlıklı ve temiz olmak için haftada en az 2-3 kere banyo yapmaya özen gösteriyorum.

Ayakkabılarımı boyuyorum ya da temizliyorum.

Kıyafetlerimin temiz ve ütülü olmasına özen gösteriyorum.

Okulda ve evdeki eşyalarımı temiz ve özenli kullanıyorum.

Beslenmeme dikkat ediyorum ve sağlıklı beslenmeye çalışıyorum.

Kaza ve tehlike yaratabilecek durumlardan, riskli yerlerden uzak duruyorum.

Düzenli uyumaya çalışıyorum. Gece çok geç saatte yatmamaya özen gösteriyorum.

Cilt temizliğime dikkat ediyorum.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ÇARKLARIM DÖNÜYOR ETKİNLİKLERİM KONUŞUYOR

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Yapabildiği ve hoşlandığı etkinliklere dayalı olarak ilgi ve yeteneklerine örnekler verir./2.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 3. Çalışma Yaprağı- 1 4. Yapışkanlı renkli kâğıtlar 5. Kalem 6. Renkli ve arkası yapışkanlı kâğıtlar (75 mm-25cm)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılmak üzere öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 öğrencilere dağıtılmak üzere öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere "Sevgili öğrenciler, bu hafta sizlerle günlük yaşamımızda ve okul yaşamımızda yapabildiğimiz ve yaparken keyif aldığımız etkinlikler hakkında ve bu etkinliklerin ilgi ve yeteneklerimizle ilişkisi hakkında konuşacağız." şeklinde açıklama yapılarak etkinliğin amacından bahsedilir ve etkinliğe başlanır. 2. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 öğrencilere dağıtıldıktan sonra uygulayıcı tarafından "Sevgili öğrenciler, ilgi kavramı; kişilerin herhangi bir zorlama altında olmadığı ya da kendisine bir ödül vaat edilmediği hâlde kendiliğinden bazı faaliyetlere girişmesi ve bundan doyum sağlaması şeklinde ifade edilebilir. Yetenek kavramı ise öğrenme gücü, belli bir eğitimden yararlanabilme gücü olarak tanımlanabilir. Yetenek kalıtımla getirilen gizil gücün, eğitim ve çevre etkisi ile geliştirilmiş kısmını ifade eder. Bu gizil güç, yaş ilerledikçe kullanılarak geliştirilir. Böylece insan yaşamının değişik dönemlerinde giderek daha karmaşık işleri daha iyi yapabilir hâle gelir." şeklinde ilgi ve yetenek kavramlarının tanımı yapılarak öğrencilerin ilgi ve yetenek kavramları hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır. 3. Öğrencilerden kendilerine dağıtılan Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2'deki bilgileri okuduktan sonra günlük hayatta ve okul hayatında yapmakta olduğu etkinlikleri değerlendirerek ilgi alanları ve yetenek alanları hakkında düşünmeleri istenir. Öğrencilerden düşündükleri bu etkinliklerin zihinlerinde bir listesini yapmaları istenir.

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

4. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-1 hakkında bilgi verildikten sonra bu materyal ve ihtiyaçları olabilecek kadar renkli-yapışkanlı kâğıtlardan dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir: *“Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerle yapmaktan hoşlandığımız etkinlikleri değerlendirerek, yetkin olduğunuzu düşündüğünüz etkinliklere bağlı olarak yetenek alanı ve ilgi alanı çarkınızı oluşturmanızı istiyorum.*

*Sizlere vermiş olduğum çalışma kâğıdında görüyorsunuz ki yetenek çarkınızda dilimler içerisinde sizde var olduğunu düşündüğünüz yeteneğinizi 1-10 arasında derecelayebileceğiniz bir alan mevcut olup bu kısım sizin yetenek çarkınızda yazmış olduğunuz yetenekte kendinizi nasıl algıladığınızı göstermektedir. Lütfen yapmakta başarılı olduğunuzu düşündüğünüz etkinlikleri çarkınızda bu alanı da işaretleyebilecek şekilde değerlendiriniz.*

*İlk olarak yapabildiğiniz etkinlikleri sizlere vermiş olduğum yapışkanlı renkli kâğıtlara yazınız. Daha sonra bu etkinliklerin hangi yetenek alanı ile ilişkili olduğunu belirleyerek yetenek çarkınızdaki dilimlerinizi oluşturunuz ve çarkın dilimlerine yazınız. Tüm bunları yaptıktan sonra renkli kâğıtlara yazmış olduğunuz, yapabildiğiniz etkinlikleri yetenek alanınızla ilişkili dilimin dıştan olacak şekilde kenarlarına yapıştırınız. Bu şekilde yetenek alanları çarkımız oluşacak.*

*Aynı aşamaları ilgi alanı çarkımızı oluştururken de yapacağız sevgili öğrenciler. İlk olarak aynı çalışma kâğıdındaki ‘İlgi Alanı Çarkı’ için yapmaktan hoşlandığınız okul dışı ve okul içi etkinlikleri sizlere vermiş olduğum yapışkanlı renkli kâğıtlara yazınız. Daha sonra bu etkinliklerin hangi ilgi alanı ile ilişkili olduğunu belirleyerek ilgi alanı çarkınızdaki dilimlerinizi oluşturunuz ve çarkın dilimlerine yazınız. Tüm bunları yaptıktan sonra renkli kâğıtlara yazmış olduğunuz, yaparken keyif aldığınız etkinlikleri ilgi alanınızla ilişkili olduğunu düşündüğünüz dilimin dıştan olacak şekilde kenarlarına yapıştırınız. Bu şekilde ilgi alanı çarkımızda oluşacak.”*

5. Öğrencilere fazladan renkli kâğıda ihtiyaç duymaları hâlinde uygulayıcıdan alabilecekleri ifade edilir.
6. Öğrencilere Çalışma Yaprığı-1’deki çalışmalarını tamamlayacak kadar süre verilir.
7. Öğrencilere Çalışma yaprağındaki çalışmalarını tamamlayabileceği kadar süre verildikten sonra süre tartışma soruları sorularak sürdürülür:
- Yapmaktan hoşlandığınız, keyif aldığınız etkinlikler sizde hangi ilgi alanları olduğunu fark ettirdi?
  - Yapabildiğiniz etkinlikler ile hangi yetenek alanlarında yetenekli olduğunuzu fark ettiniz? Bu yetenek alanında ne kadar başarılı olduğunuzu düşünüyorsunuz?
  - Yetenek alanlarınızı belirlemenizi sağlayan etkinlikler ile ilgi alanlarınızı belirlemenizi sağlayan etkinlikler neler?
  - Çarklarınızın dönmesini hayal etmenizi ve çarklar dönerken aynı etkinlikler çarkların kesiştiği noktaya geldiği andaki etkinlikleriniz neler? Bu etkinliklerle ilişkili ilgi alanlarınız ve yetenek alanlarınız neler?
  - Yapmaktan keyif aldığınız etkinlikler ile yaparken başarılı olduğunuz etkinlikler arasında nasıl bir ilişki var?
  - İlginiz mi yeteneğinizi besliyor yoksa yeteneğinizi mi ilginizi besliyor?
8. Gönüllü öğrencilerden cevapları alındıktan sonra aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle okul içinde ve okul dışında yapabildiğimiz ve yapmaktan keyif aldığımız etkinliklere örnekler vererek ilgi ve yetenek alanlarımız hakkında konuştuk. Bu etkinliği yaparken fark ettik ki bir kimse-nin ilgi duyduğu bir faaliyet alanı, genellikle onun yetenekli olduğu alandır.*

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

*İnsan ancak ilgi duyduğu ve yetenekli olduğu alanda başarılı çalışmalar yapabilir. Unutmayalım ki yetenek alanlarımızı ve ilgi alanlarımızı dikkate alarak yapacaklarımızda başarı ve doyum oranımız oldukça yüksektir.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

Etkinlik süresinin tamamlandıktan sonra Çalışma Yaprığı-1 öğrencilerde kalabilir ve öğrenciler daha geniş zamanda kendilerini değerlendirerek ve bu etkinlikte öğrendikleri 'İlgi Alanları' ve 'Yetenek Alanları' kavramları ile ilgili alanları çoğaltabilir. 8. sınıf düzeyindeki bu öğrenciler tercih danışmanlığı sürecinde kendilerine en uygun lise türünü tercih ederken bu etkinlik kapsamında yapılan Çalışma Yaprığı-1'deki bilgilerden yararlanabilirler.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Uygulayıcının arkası yapışkanlı renkli kâğıtlardan temin edememesi durumunda, A4 kâğıtları etkinlikte kullanılacak olan post-it ölçülerinde kesilerek kullanılabilir. Devamında bu kâğıtlar bant yardımı ile yetenek alanı çarkına ve ilgi alanı çarkına yapıştırılarak etkinliğe devam edilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
2. Etkinlik sırasında öğrencilerin oturma düzeni etkileşimi sağlayabilecek biçimde düzenlenebilir.
3. Çalışma yaprağında yer alan yazıların puntosu büyütülerek, resimler ve yazılar kontrast bir zemin üzerine yapıştırılarak ya da materyale dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Gülsima TOPBAŞ

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

## İLGİLER

İnsanlar yaptıkları herhangi bir işten, katıldıkları herhangi bir etkinlikten doyum sağlamak isterler. Bir kimse yaptığı herhangi bir işin sonunda para, takdir, ödül gibi çeşitli kazançlar elde edebilir. Bundan başka bir de işin kendisi kişiye doyum sağlayabilir. Yani kişi o işi yapmakla mutlu olabilir, uzun ve yorucu bir çalışma süresinin sonunda kendisini huzurlu ve ruhen dinlenmiş hissedebilir. Böyle bir kimse, kısıtlayıcı koşullar altında dahi o işi tekrar tekrar yapma isteği duyabilir. Kısaca herhangi bir zorlama altında olmadığı ya da kendisine bir ödül vaat edilmediği hâlde bir kişi kendiliğinden bazı faaliyetlere giriyor ve bundan doyum sağlıyorsa bu kimsenin o tür faaliyetlere karşı ilgisi olduğu söylenebilir. Bireyin seçme özgürlüğü olduğu durumlarda gerçek ilgiyi saptama olasılığı daha yüksektir. Bir kimse önünde çeşitli faaliyet imkânları bulunduğu hâlde hep belli bir faaliyet türüne yöneliyorsa o faaliyete ilgisi olduğu söylenebilir. Bir kimsenin ilgi duyduğu bir faaliyet alanı genellikle onun yetenekli bir alanıdır.

### İlgi Alanları

**Temel Bilim:** Temel bilim ilgisi fizik, kimya, biyoloji gibi bilimlerin konularını oluşturan doğal olayları incelemek; matematik konuları ile uğraşmak gibi davranışlarda kendini gösteren bir ilgi alanıdır.

**Sosyal Bilim:** Sosyal olayları incelemek ve nedenlerini araştırmak gibi davranışlarda ifadesini bulan bir ilgi alanıdır.

**Canlı Varlık:** Hayvan ve bitkilerin yaşayışını incelemekten, onları yetiştirip üretmekten zevk alma davranışları içerir.

**Mekanik İlgi:** Bu ilgisi yüksek olan kimseler çeşitli alet ve makineler yapmak, işletmek ve onarmak gibi faaliyetlerden hoşlanırlar.

**İkna:** Başkalarına düşüncelerini aktarma, belli bir amacı gerçekleştirmek için başkalarını etkileme gibi davranışları içeren bir ilgi alanıdır.

**Ticaret:** Alım satım işleri ile uğraşma, ticaret yolu ile kâr elde etme, bir malı müşteriye tanıtmaya ve satma gibi faaliyetlerde ifadesini bulan ticaret ilgisi pazarlama ve reklamcılık ile yakından ilgilidir.

**İş Ayrıntıları:** Ayrıntılarla uğraşmaktan hoşlanma, her işi günü gününe yapma, bir yazı veya hesabı inceden inceye kontrol etme, her şeyi düzenli tutma gibi davranışlarla karakterize edilir.

**Edebiyat:** Her türlü edebi eseri inceleme, eleştirme ve edebi eserler yazma gibi davranışlarda ifadesini bulan ilgi alanıdır.

**Güzel Sanatlar:** Bu ilgi alanı daha çok resim, heykel ve el sanatları ile ilgili eserleri incelemek veya bu tür eserler ortaya koymakla ifadesini bulur.

**Müzik:** Müzik aleti çalma, müzik dinleme, beste yapma gibi davranışlarda kendisini gösterir.

**Sosyal Yardım:** Sosyal yardım ilgisi, insanlara yardım etme ve onların sıkıntılarını azaltma gibi davranışlarda ifadesini bulur.

#### KAYNAK:

Kuzgun, Y. (2000a). Meslek Danışmanlığı. Ankara: Nobel Yayıncılık.

Kuzgun, Y. (2000b). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: ÖSYM Yayınları.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

### YETENEKLER

Yetenek, "bir şeyi öğrenebilme, belli bir becerinin veya bilginin öğretiminden yararlanabilme gücü" olarak tanımlanabilir. İnsan pek çok şeyi öğrenebilme ve yapabilme gücüne değişik düzeylerde sahip olarak dünyaya gelir. Buna "gizil güç" (kapasite) deriz. Bu gizil güç, yaş ilerledikçe kullanılarak geliştirilir. Böylece insan yaşamının değişik dönemlerinde giderek daha karmaşık işleri daha iyi yapabilir hâle gelir. Yani çevre ile etkileşimde buldukça ve çok çeşitli öğrenme deneyimleri geliştirdikçe insan kapasitesini kullanmakta ve daha sonraki dönemlerde yeni şeyler öğrenmeye hazır olmaktadır. İşte yetenek bir kimsenin belli bir yaşa kadar geliştirdiği kısma bakarak onun daha sonra gireceği eğitim sürecinden ne ölçüde yararlanabileceği hakkında bir tahminde bulunmamıza olanak veren davranışlar bütünüdür.

### Yetenek Alanları

**Sözel Yetenek:** Bu yetenek, sözcükleri (kelimeleri) belleme, onları uygun yerlerde kullanma, sözcüklerle ifade edilen kavramları anlayabilme ve anlatabilme gücünü ifade eder. Okunan bir parçada ne anlatıldığını anlamak bu yetenekle ilgilidir.

**Sayısal Yetenek:** Bu yetenek bilindiği gibi sayılar arasındaki ilişkiyi görebilme, sayılarla verilen problemleri çözebilme gücüdür. Bu yeteneğin de iki alt bölümü vardır.

**Şekil İlişkilerini Görebilme:** Resimleri, geometrik şekilleri ayrıntıları ile algılama, şekiller arasındaki biçimi, büyüklük vb. yönlerden benzerlik ve farkları görebilme gücünü ifade eden bu yetenek teknik ve sanayi alanlarında başarı için gereklidir.

**Uzay İlişkilerini Görebilme:** Bir cismin uzayda veya bir şeklin kâğıt üzerinde döndürüldüğü, kaydırıldığı zaman alacağı biçimi göz önünde canlandırma, bir şekli üç boyutlu görebilme, bir plana veya krokiye bakarak binayı canlandırabilme gücünü gösteren bu yetenek mimarlıkta, makine ve inşaat mühendisliğinde, teknik ve sanayi dallarında gereklidir.

**Mekanik Yetenek:** Bu yetenek bir alet veya makinenin işleyişini anlayabilme, alet ve makineleri şemasına bakarak kurabilme, işletebilme ve onarabilme gücü olup bütün teknik mesleklerde başarı için gereklidir.

**Müzik Yeteneği:** Sesleri ince frekansları ile algılayabilme, melodileri çabuk öğrenebilme, bir müzik aleti çalabilme, besteler yapabilme gücünü ifade eder.

**Güzel Sanatlar Yeteneği:** Resim, karikatür, heykel, el işleri gibi sanat ürünlerini üretebilme gücünü ifade eder.

**Tiyatro Yeteneği:** Bir olayı sahnede canlandırma, olaydaki kişileri canlandırma gücünü ifade eder.

**Bedensel Yetenekler:** Kas koordinasyonuna sahip olma, çeşitli spor dallarında dans, bale gibi etkinliklerde başarılı olma gücünü ifade eder.

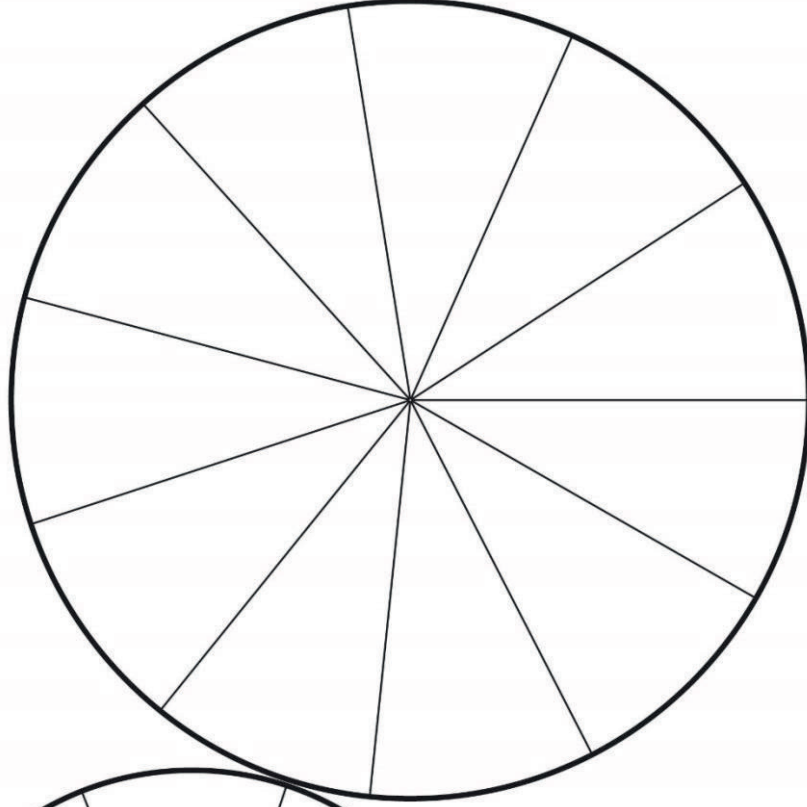
KAYNAK:

Kuzgun, Y. (2000a). Meslek Danışmanlığı. Ankara: Nobel Yayıncılık.

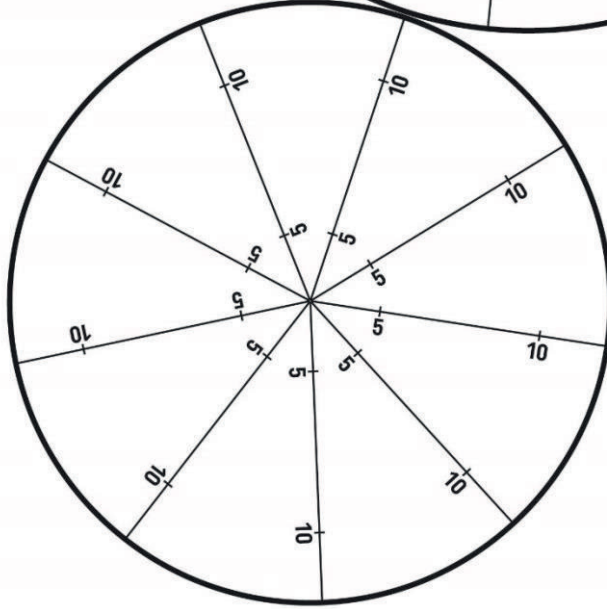
Kuzgun, Y. (2000b). Rehberlik ve Psikolojik Danışma. Ankara: ÖSYM Yayınları.



## Çalışma Yaprağı 1



İLGİ ALANI ÇARKI



YETENEK ALANI ÇARKI

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BİN BİLTEN DE YETENEKLERİNE VE İLGİLERİNE DANIŞ

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Okul içi veya okul dışındaki etkinliklere katılırken ilgi ve yeteneklerini dikkate alır./3.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 etkinlik öncesinde öğrenci sayısı kadar hazır bulundurulur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılarak ve sorular sorularak etkinliğe geçilir: <i>"Sevgili öğrenciler, bir önceki hafta ilgi ve yeteneğin ne demek olduğunu, bizim ilgi ve yeteneklerimizin neler olduğunu öğrendik. İlgi ve yeteneklerimize örnekler verdik. İsterseniz hatırlayalım ilgi nedir, yetenek nedir? Kimler hatırlatmak ister?"</i></li><li>2. Öğrencilerin cevapları alınır ve <i>"Bugün ilgi ve yeteneklerimizi okul içinde ve dışında katıldığımız etkinliklerde dikkate almamız üzerine konuşacağız."</i> yönergesi verilerek etkinliğin amacı açıklanır.</li><li>3. Uygulayıcı tarafından ders tahtası iki eş parçaya ayrılır. İki ayrı bölüme sırasıyla <i>"Okul İçinde Katıldığım Etkinlikler ve Okul Dışında Katıldığım Etkinlikler"</i> başlıkları yazılır. Öğrencilerden okul içi ve okul dışı etkinliklere örnekler vermesi istenir ve verilen örnekler tahtaya yazılır.</li><li>4. Öğrencilerin örnekler türetmediği noktalarda uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notundan faydalanarak örnekler verebilir.</li><li>5. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır.</li><li>6. Aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler, elinizdeki çalışma kâğıtlarında ilgili bölümlere geçen hafta fark ettiğiniz kendi ilgilerinizi ve yeteneklerinizi yazmanızı istiyorum. Daha sonra da elinizdeki çalışma yaprağında yazan ilgi ve yeteneklerinize bakarak bu ilgi ve yetenekler için en uygun okul içi ve dışı iki etkinliği son kutucuklara yazmanızı istiyorum."</i></li><li>7. Öğrenciler yazma işlemini tamamladıktan sonra tartışma soruları sorulur:</li></ol>



**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Okul içi ve dışı etkinliklere katılırken ilgi ve yeteneklerinizi dikkate almak neden önemlidir?
- İlgi ve yeteneklerinizi dikkate almanız etkinlik seçim sürecinizi nasıl etkiler?
- Benzer ilgi ve yetenekleriniz olan arkadaşlarınız ile benzer okul içi ve dışı etkinlikleri seçtiniz mi?

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

*"İlerleyen süreçte pek çok etkinliğe katılacağız. Bu etkinliklerde ne kadar başarılı olacağımız ve bu etkinliklerden ne kadar keyif alacağımız bizim elimizde. Yeteneklerimize uygun etkinlikler daha başarılı olmamızı, ilgilerimize uygun etkinlikler ise daha mutlu olmamızı sağlar. Daha mutlu ve başarılı bir gelecek için ilgi ve yeteneklerimizi bilmeli onlara uygun etkinliklerde bulunmalıyız."*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Sınıf rehber öğretmeni sınıfı ile gerçekleştirmeyi planladığı okul içi veya okul dışı etkinliklerde, etkinlik belirlenmeden önce öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine değinebilir ve bu şekilde 3. hafta kazanımının sürekliliğini sağlayarak uygulamada kalıcı olmasına destek olabilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Etkinlik süresince "Yapabildiği ve hoşlandığı etkinliklere dayalı olarak ilgi ve yeteneklerine örnekler verir." kazanımına ait 2. hafta etkinliğini hatırlatmak, öğrencilerin bu hafta yapılan etkinlikte daha verimli katılmalarını sağlayacaktır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Akran eşleştirmesine yer verilerek akran desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapılarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Tuba Nur DÜNDAR

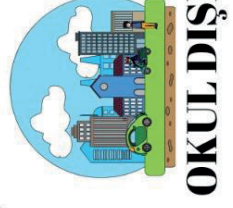
## Çalışma Yapağı 1

İLGİLERİM

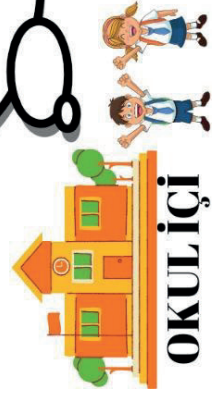
YETENEKLERİM

KATILACAĞIM  
ETKİNLİK

KATILACAĞIM  
ETKİNLİK



OKUL DIŞI



OKUL İÇİ

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

### Değerli Uygulayıcı,

Okul içi ve okul dışı etkinliklerin çeşitliliği okulun ve çevrenin imkânlarına göre değişiklik göstermektedir. Bu bölümde verilen örnekleri kendi okulunuzun imkânlarını dikkate alarak çeşitlendirebilirsiniz.

Okul içi etkinlikler	Okul dışı etkinlikler
<ul style="list-style-type: none"><li>Okuldaki eğitsel etkinlikler (<i>Dersler, bilgi yarışması, okuma etkinlikleri, deneme sınavları vb.</i>)</li><li>Sosyal Kulüpler (<i>Bilinçli Tüketici Kulübü, Çevre Koruma Kulübü, İzcilik Kulübü, Hayvanları Koruma Kulübü vb.</i>)</li><li>Okuldaki sosyal ve sanatsal etkinlikler (<i>Halk oyunları, şiir, drama, tiyatro, gezi, fotoğrafçılık kulüpleri vb.</i>)</li><li>Okuldaki sportif etkinlikler (<i>Futbol, basketbol, masa tenisi vb. takımlar</i>)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Okul dışındaki sanatsal/ sportif etkinlikler (<i>Gitar, piyano, resim, bağlama, drama vb. kurslar jimnastik, bale, voleybol, futbol, basketbol vb. kulüpler</i>)</li><li>Okul dışındaki sosyal etkinlikler (<i>Yardım kuruluşlarına gönüllü çalışma vb.</i>)</li><li>Doğada gerçekleştirilebilecek aktiviteler (<i>Kamp, doğa yürüyüşü vb.</i>)</li><li>Halk eğitim kursları (<i>Diksiyon, bilgisayar vb.</i>)</li><li>Okulda düzenlenen gezi faaliyetleri (<i>Müze, tarihi yerler, üniversite ve liselere yapılan geziler, turistik yer ziyaretleri vb.</i>)</li><li>Evde aile ile birlikte yapılabilecek etkinlikler</li><li>Öğrencilerin aile üyelerine yardımcı olduğu işler (<i>Ev ve bahçe işlerinde yardımcı olmak, iş yerinde yardımcı olmak vb.</i>)</li></ul>

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## YA ERTELERSEM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Akademik sorumluluklarını erteleme sonuçlarını fark eder./4.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Farklı renklerde tahta kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Öğrenci sayısı kadar Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılır. 2. Uygulayıcının süreçte yararlanması için Etkinlik Bilgi Notu hazır bulundurulur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının akademik sorumlulukları erteleme sonuçlarını fark etmek olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır. 2. Öğrencilerin dikkatini çekmek için "Arkadaşlar, akademik sorumluluklarımız nelerdir?" sorusu sorularak gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır. Öğrencilerin cevapları içerisinde bulunmayan akademik sorumluluklar, Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak uygulayıcı tarafından eklenir. 3. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Arkadaşlar, akademik sorumluluklarınızın yer aldığı bu çalışma yaprağında her sorumluluğun 'ertelenmesi sonucu neler ile karşılaşabileceğiniz' kısmı boş bırakılmıştır. Her cümleyi okuyarak boş kısmı kendi düşüncelerinizden hareketle tamamlayınız."</i> 4. Çalışma Yaprağı-1 tamamlandıktan sonra ilk olarak öğretmen tarafından ismi söylenen öğrenci, Çalışma Yaprağı-1'de yer alan bir cümleyi ayağa kalkarak sınıf ile paylaşır. Paylaşım yapan öğrenci bir başka arkadaşının ismini söyleyerek yerine oturur. Her ayağa kalkan öğrenci oturmadan önce bir başka arkadaşının ismini söyleyerek paylaşımların yapılması sağlanır. Uygulayıcı tüm öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri konusunda özen gösterir. 5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra süreç tartışma soruları ile devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Bu etkinliği gerçekleştirirken neler hissettiniz?</li><li>Benzer erteleme durumlarını yaşadığınız oldu mu? Nelerle karşılaştınız?</li></ul>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Akademik sorumluluklarınızı ertelediğinizde nelerin olabileceğini fark ettiniz?
  - Akademik sorumluluklarınızı ertelememek için bundan sonra neleri değiştirmeyi düşünüyorsunuz?
6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:
- “Arkadaşlar, akademik alanda sorumluluklarınızı ertelediğinizde hangi tür problem durumları ile karşılaşacağınız konusunda bir etkinlik gerçekleştirdik. Yapılan paylaşımlar sonucu sorumlulukları erteleme davranışının olumsuz durumlar yaratabileceğini birlikte fark ettik. Bu nedenle başarılı olmanız ve hedeflerinize ulaşmanız için akademik sorumluluklarınızı zamanında yerine getirmeniz önemlidir.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden akademik sorumlulukları ertelemenin sonuçları ile ilgili bir hikâye veya şiir yazmaları ya da şarkı veya resim yapmaları istenir. Bir sonraki hafta gönüllü öğrencilerin çalışmalarını sınıfta sunmaları sağlanabilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-1 ile ilgili paylaşımlarda bulunurken sınıf mevcudunun fazla olması durumunda birden fazla öğrenci aynı akademik sorumluluğa ilişkin görüş belirtebilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yaprağında öğrencilerin doldurması gereken kısımların sayısı öğrencilerin performansına göre azaltılabilir.
  2. Çalışma yaprağındaki yazıların puntosu büyütülerek materyal uyarlaması yapılabilir.
  3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Duygu GÖKTAŞ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## ÖĞRENCİLERE AİT AKADEMİK SORUMLULUKLAR<sup>1</sup>

1. Ödevleri zamanında hazırlamak

2. Derse hazırlıklı gelmek

3. Günlük ders tekrarı yapmak

4. Planlı çalışmalar yapmak

5. Motivasyonu yüksek tutmak

6. Zamanı planlı kullanmak

7. Öğrenme hedefleri belirlemek

8. Etkin dinleme alışkanlığı kazanmak

9. Araştırma yapmaya gönüllü olmak

10. Akademik ihtiyaçlarını belirlemek

11. Derslere vaktinde girmek

12. Boş zamanlarını verimli kullanmak

13. Öğrenmeye açık ve istekli olmak

14. Derse aktif katılmak

15. Ders araç ve gereçlerini eksiksiz getirmek

16. Öğrenmeyi öğrenmek

17. Kendine güvenmek ve inanmak

18. Kendini ve arkadaşlarını değerlendirmek

19. Yeniliklere açık olmak

20. Yeni bilgi kaynaklarına ulaşmak

21. Çevre imkânlarından faydalanmak

<sup>1</sup> Koç, G. (2006). Yapılandırmacı Sınıflarda Öğretmen-Öğrenen Roller ve Etkileşim Sistemi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 31(142), 56-64.

## Çalışma Yaprağı 1

1. Ödevlerimi zamanında yapmazsam.....
2. Ders tekrarı yapmadığım zaman.....
3. Zamanı planlı kullanmadığımda.....
4. Derse hazırlıklı gelmediğimde.....
5. Planlı çalışmadığımda.....
6. Derse aktif katılmadığımda.....
7. Motivasyonumu kaybettiğimde.....
8. Dersleri dinlemediğimde.....
9. Kendime güvenmediğimde.....
10. Derslere yönelik araştırma yapmadığımda.....
11. Boş zamanlarımı verimli kullanmadığımda.....
12. Okumaya zaman ayırmadığımda.....
13. Yeniliklere açık olmadığımda.....
14. Hedeflerim olmadığında.....
15. Öz eleştiri yapmadığımda.....



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BEDENİMİ SEVİYORUM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kendini Tanıma
Kazanım/Hafta	Beden imgesini etkileyen faktörleri bilir./5.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu 4. A4 kâğıtları
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan cümleler, öğrencilerin görebileceği büyüklükte ayrı ayrı A4 kâğıtlarına yazılır. 2. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan faktörler dikkat çekici renkli bir kartona yazılır. 3. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunur ve notta önerilen kaynaklar etkinlik öncesinde incelenerek hazırlık yapılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının, beden imgesini etkileyen faktörlerin bilinmesi olduğu açıklanır. 2. Öğrencilerin beden imgesine dair ön öğrenmelerinin uyarılması amacıyla öğrencilere aşağıdaki soru sorulur: <ul style="list-style-type: none"><li>• Sevgili öğrenciler, beden imgesi dediğinde ne anlıyorsunuz?</li></ul> 3. Öğrencilerden gelen cevaplar alınır ve Etkinlik Bilgi Notundan da yararlanılarak beden imgesi ve beden imgesini etkileyen faktörlerle ilgili kısa bir bilgilendirme sağlanır. <p><i>“Beden imgemiz; bedenimizle ilgili algılarımız, tutumlarımız, düşüncelerimiz, inançlarımız, duygularımız ve davranışlarımızı kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Kişinin bedeninin görünümüyle ilgili zihninde çizdiği resim, diğer bir deyişle bedenimizin kendimize görünen biçimidir. Beden imajı kişinin kendi bedenine dair algı, inanç, düşünce, duygu ve davranışlarını kapsar. Kişinin kendi bedeniyle etkileşimde bulunması olarak değerlendirilebilecek bu durum olumlu olabileceği gibi olumsuz da olabilir. Beden imgesi; vücudun şekline, görünüşüne, duygusal süreçlerine dayanmakla birlikte kişinin kendi varlığını hissetmesi ve bunun dışavurumudur. Bireyin bedenine dair algıladığı şeylerin toplamıdır. Dolayısıyla fiziksel olduğu kadar sosyal ve kültürel boyutları da bulunmaktadır. Kişinin beden imajı öznedir. Dışarıdaki kişi sağlıklı olarak görülse de kişi kendisini sağlıklı olarak algılayabilir. Kişinin kendi bedeni ile ilgili algılarını etkileyen farklı faktörler olabilir.”</i></p>



**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

4. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan faktörlerin yazılı olduğu renkli kartonlar tah-taya yan yana asılır.
5. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan ve ayrı ayrı kâğıtlara yazılmış olan cümleler öğrencilere gösterilerek öğrencilerden her bir cümlenin hangi faktöre ait olduğunu bulmaları istenir. Bu süreçte öğrencilerin ilgili faktörleri bulmasını sağlamak için onlara küçük ipuçları verilir.
6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notunda yer alan bilgilerden yararlanarak eksik kalan yanlar tamamlanır.
7. Etkinliğin ardından öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir:  
*“Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte beden imgesini etkileyen faktörleri öğren-dik. Şimdi sizden bu faktörlerden hangilerinin kendi beden imgenizi daha çok etkilediğini düşünmenizi istiyorum.”*
8. Öğrencilerin düşünmesi için kısa bir süre beklenir. Bekleme süresinin ardın-dan öğrencilerden gelen cevaplar alınarak gerekli paylaşım sağlanır.
9. Etkinlik tartışma sorularıyla sürdürülür:
  - Bu etkinlikle neler kazandığınızı düşünüyorsunuz?
  - Beden imgenizin oluşmasında etkili olduğunu düşündüğünüz faktör-lerle ilgili bugün farkına vardığınız faktörler oldu mu? Olduysa han-gileri?
10. Öğrencilere sorulan sorular doğrultusunda paylaşımları alındıktan sonra sü-reç aşağıdaki açıklama ile sonlandırılır:  
*“Sevgili öğrencilerim, bugün sizlerle beden imgemizi etkileyen faktörlerle ilgili konuştuk. Beden imgemizi etkileyen birçok faktör olsa da unutmayalım ki biz sadece bedensel görünüşümüzle değil, olumlu kişilik özelliklerimiz gibi birçok yönümüzle değerli ve önemliyiz.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden belirledikleri bir yetişkin ile beden imgesini etkileyen faktörler ve zaman içerisindeki değişimlere dair kısa bir röportaj yapması istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma Yaprağı-1 ve 2’de yer alan maddelerin tüm sınıf tarafından rahatlıkla görülebilecek şekilde büyük boyutta ve koyu yazılmasına dikkat ederek fiziksel çevre düzenlenebilir.
  2. Öğrencilerin sorulan soruları düşünüp cevap verebilmeleri için gerekirse ek süre verilebilir.
  3. Konunun anlatımı ve verilen yönergeler kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde basitleştirerek kullanılabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Veysel SÜMER

## Çalışma Yaprağı 1

**Açıklama:** Aşağıdaki cümlelerden seçim yapılarak (Hepsi de yazılabilir.) belirlenen cümleler ayrı bir A4 kâğıdına yazılır ve sınıfta kullanılır.

Gözlüklü olduğum için bilgili biri olarak görüldüğümü düşünüyorum.

Kalın kollarım olursa insanlar güçlü biri olduğumu düşünür.

Çok uzun boylu olduğum için bazen utanıyorum.

Çok uzun boylu olduğum için kimse benimle arkadaşlık yapmak istemiyor.

Çok kilo aldığım için arkadaşlarım benimle dalga geçiyor.

Çillerimi seviyorum.

Kısa boylu olduğum için arkadaşlarım tarafından bazı oyunlara dâhil edilmiyorum.

Çok büyük gözlerim olduğu için korkunç görüldüğümü düşünüyorum

Çok büyük gözlerim olduğu için insanlar bana tuhaf bakıyor.

Basketbolcu olmak istiyorum fakat insanlar kısa boylu olduğum için başarılı olamayacağımı söylüyor.

Zayıfım fakat bu durumdan memnunum.

Yeşil gözlü olduğum için insanlardan iltifatlar alıyorum.

Ergenlikte çıkan sivilcelerimden rahatsız oluyorum.

Aynadaki görüntümü beğenmiyorum.

## Çalışma Yaprağı 2

**Açıklama:** Aşağıdaki iki farklı cümle ayrı A4 kâğıtlarına yazılır ve kâğıtların çıktısı alınır.

**Biyolojik ve Psikolojik Faktörler**

**Sosyal ve Kültürel Faktörler**

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

**Beden imgesi:** Beden imgesi, kişinin kendi bedenini 'nasıl bir şey' olarak algıladığını ifade eden bir kavramdır. Kişinin bedeni ile ilgili değerlendirmelerini, yorumlarını ve bunlara eşlik eden duyguları içerir. Beden imgesi günlük değerlendirmeleri etkileyebilecek bir etmen olmakla birlikte daha kalıcı değerlendirmeler içerir. Beden imgesi olumlu ve olumsuz olarak sınıflandırılabilir. Olumlu beden imgesi olan kişiler bedenleriyle barışık ve ondan memnundurlar. Bu kişilerde bedenleri ile ilgili değerlendirmeler büyük bir değişkenlik göstermez. Sağlıklı beden imgesine sahip olanlar diğer insanların kendisiyle ilgili değerlendirmelerinden en az düzeyde etkilenir ya da etkilense bile kendini daha kolay toparlar, benlik saygısı kaybı yaşamaz ve toplumsal ilişkilerini aynı düzeyde sürdürürler.

**Beden İmgesini Etkileyen Faktörler:** Beden imgesi, çeşitli psikolojik ve biyolojik faktörlerin yanı sıra sosyal ve kültürel faktörlerin etkisiyle oluşan çok boyutlu ve karmaşık bir fenomendir.

## 1. Biyolojik ve Psikolojik Faktörler:

**Yaş:** Ergenlik boyunca ve hayatın geç dönemlerinde beden imgesini etkileyen hormonal değişimler olur. Yaşlılıkta ise görme, duyma ve hareket olanakları azalır, bu değişimler de beden imgesini etkiler.

**Cinsiyet:** Ergenliğe girme, erkeklerde beden memnuniyetini artırırken kızlarda tam tersi şekilde azaltır. Beden imgesindeki bu farklılaşmanın temel sebebi, kızların ince beden ölçülerinden uzaklaşması, erkeklerin ise kas kütlesi kazanarak ideal beden ölçülerine yaklaşmasıdır.

**Fiziksel Sağlıktaki Değişiklik ve Bozulmalar:** Fiziksel sağlıktaki değişiklik ve bozulmaların bireylerin beden imgelerinde değişikliklere yol açtığı söylenebilir.

**Ruh Sağlığı:** Fiziksel sağlığın yanı sıra ruh sağlığındaki değişiklikler de beden imgesini etkileyen etmenler arasında yer almaktadır.

## 2. Sosyal ve Kültürel Faktörler:

**Sosyoekonomik Durum:** Sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerin beden imgeleri, sosyoekonomik düzeyi orta ve yüksek olanlara göre daha düşüktür.

**Sosyokültürel Çevre:** Arkadaşlar bireylerin bedenleri hakkındaki düşüncelerini şekillendirmede son derece etkili sosyal ajanlar hâline gelir. Önem verdikleri kişiler tarafından nasıl değerlendirildikleri (görünüşleri dâhil) benlik imgesi gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahip olacaktır.

**Medya ve Toplumun İdeal Beden Anlayışı:** Bireylerin beden imgeleri televizyon reklamlarında tavsiye edilen vücut ölçülerinden ve ünlü kişilerin görünüşlerinden etkilenmektedir. Bu yaşta diyetle başlamak çocuğun büyüme ve gelişmesini engeller, eksik beslenmesine neden olur.

Okunması önerilen kaynaklar:

Santrock, J.W. (2020). Yaşam boyu gelişim: Gelişim psikolojisi. (Galip Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Santrock, J.W. (2020). Ergenlik. (Didem Müge Siyez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

KAYNAK:

<https://www.psikoloji-psikiyatri.com/beden-imesi/>

Kılıç, P. (2019). Ergenlerde beden imgesi ile psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.

Geneci, G. (2019). Beden imgesi ve sosyal medya etkileniminin beden imgesine bağlı yaşam niteliğine ve yaşam doyumuna etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Ankara.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## LİSELERİ TANIYORUM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Okula ve Okulun Çevresine Uyum
Kazanım/Hafta	Bir üst öğretim kurumuna ilişkin ön bilgiler edinir./6.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1</li><li>2. Etkinlik Bilgi Notu-2</li><li>3. Çalışma Yaprağı-1</li><li>4. Yapıştırıcı</li><li>5. Makas</li><li>6. Kalem</li></ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı tarafından bir hafta önce öğrenciler 8 gruba ayrılır, her bir gruba bir lise türü dağıtılır ve öğrencilerden lise türleri hakkında bilgi toplamları istenir.</li><li>2. Öğrencilere lise türlerine ilişkin doğru bilgilere ulaşmaları için bilgi edinme sürecinde rehberlik edilir. Uygulayıcı, bu süreçte Etkinlik Bilgi Notu-1'den faydalanmalıdır.</li><li>3. Çalışma Yaprağı-1, her bir lise türüne 6 bilgi kartı gelecek şekilde kesilerek hazırlanır.</li><li>4. Tahtaya üzerinde lise türleri yazan kartlar yapıştırılır.</li><li>5. Bilgi kartları öğretmen masası üzerinde hazır hâle getirilir.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının bir üst öğretim kurumuna ilişkin ön bilgiler edinme olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır.</li><li>2. Öğrencilere ortaokulu bitirdikten sonra hangi kurumlarda eğitim alabilecekleri sorularak gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.</li><li>3. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler, şimdi bir önceki hafta dağıtmış olduğum lise türlerine ait elde ettiğiniz bilgileri paylaşma zamanı. Şimdi her grup sırayla öğretmen masasında yer alan bilgi kartlarını alarak, araştırdığı lise türleri hakkında edindiği bilgileri bu kartlara yazıp tahtadaki ilgili lise türlerinin altına yapıştırarak. Her grubun 6 tane bilgi kartı kullanma hakkı var."</i></li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

4. Süreç tamamlandıktan sonra lise türlerine ait eksik bilgiler varsa uygulayıcı tarafından eklenerek bu bilgiler tamamlanır. Lise türlerine ilişkin varsa öğrencilerin soruları alınır ve cevaplanır.
5. Süreç aşağıdaki tartışma sorularıyla devam ettirilir:
  - Lise türlerine ilişkin araştırma yaparken zorlandınız mı? Neden?
  - Lise türlerine ilişkin araştırma yaparken neler hissettiniz/düşündünüz?
  - Lise türlerine ilişkin araştırma yapmak öğretici oldu mu? Nasıl?
  - Gelecek yıl bu lise türlerinden hangisinde olmak isterdiniz? Neden?
  - Bu lise türüne ilişkin en çok hangi bilgi dikkatinizi çekti? Neden?
  - Liseleri ortaokuldan ayıran özellikler sizce neler?
  - Etkinlik size neler kattı?

6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinliğimizde bir üst öğretim kurumu olan lise- lere ilişkin bir takım ön bilgiler edindiniz. Bu bilgiler sizin lise türlerine ilişkin farkındalığınızı artırarak liseleri tanımanıza yardımcı oldu. Böylece dikkatinizi en çok çeken lise türlerini belirleyebilir ve daha detaylı araştırmalar yapabilirsiniz."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Süreçteki çalışma Etkinlik Bilgi Notu-2'deki şekilde sınıf panosunda sergile-  
nebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Sınıf mevcudu dikkate alındığında gruplarda 6 kişiden az sayıda üye olması durumunda lise türlerine ait bilgi yazımı sürecinde bir grup üyesi gerekirse birden fazla bilgi kartı doldurabilir.
2. Lise türlerine ilişkin detaylı bilgilendirme için öğrenciler rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

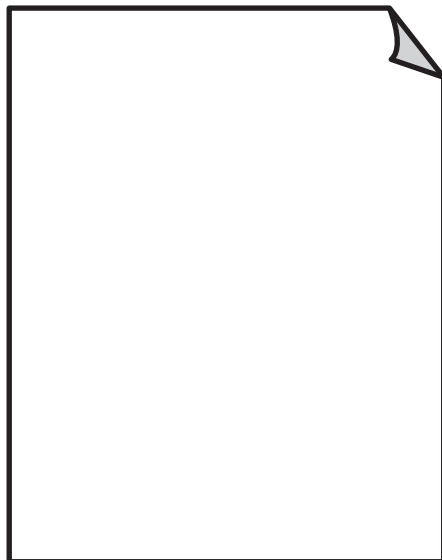
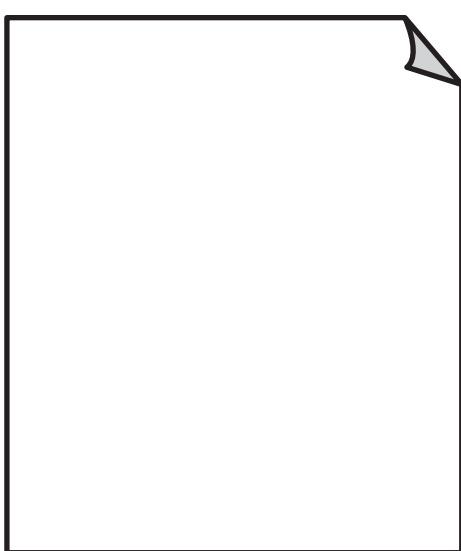
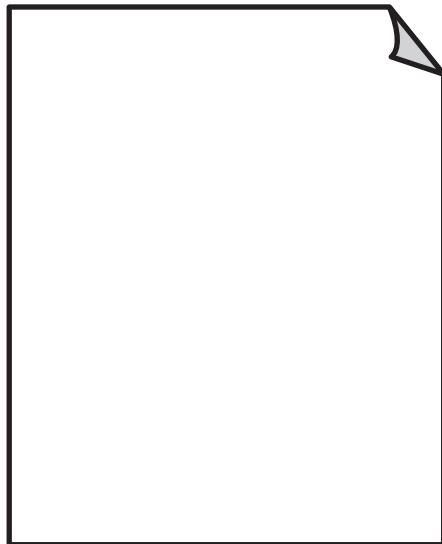
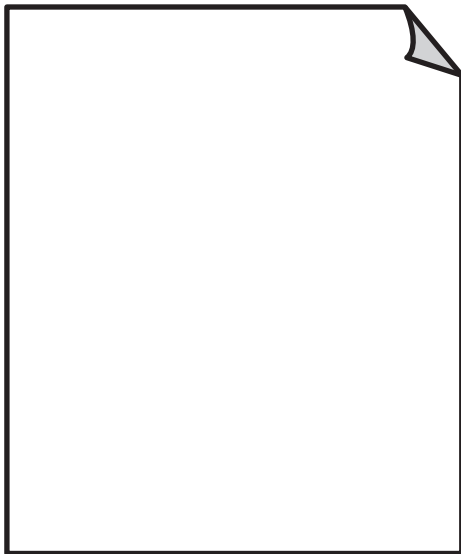
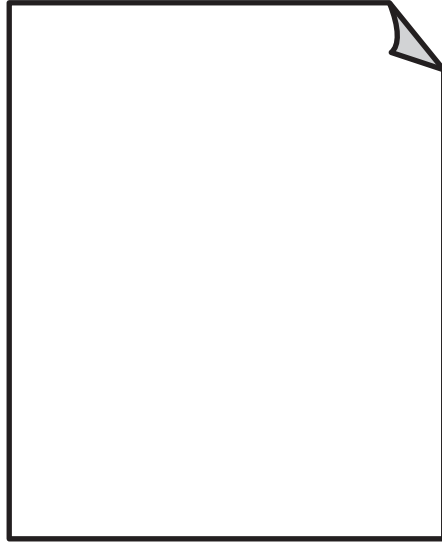
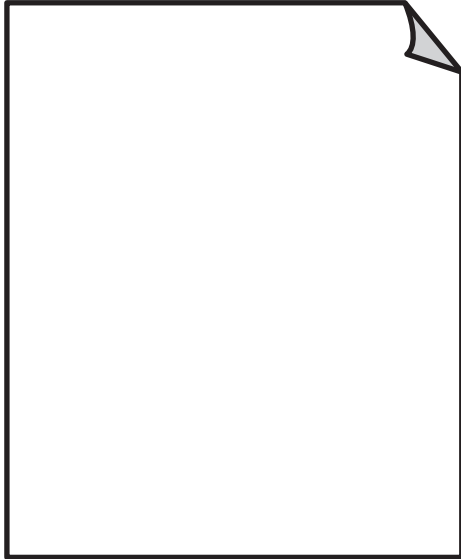
1. Lise türlerinin yer aldığı pano ve bilgi kartlarına dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.
2. Öğrencilerin akranları ile bir arada olmalarını desteklemek için küçük gruplar oluşturularak sosyal ortam düzenlenebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Tuğba AYRAK, Etkinlik Düzenleme Kurulu

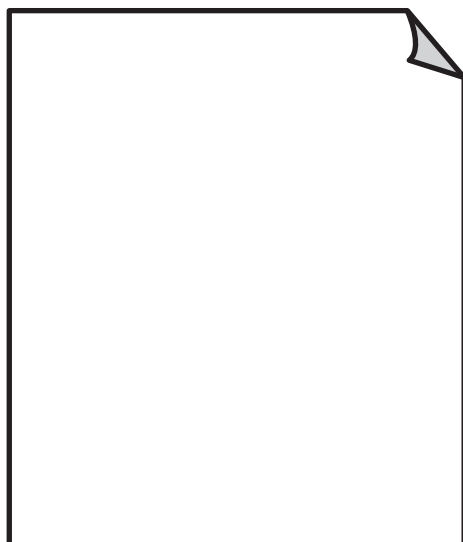
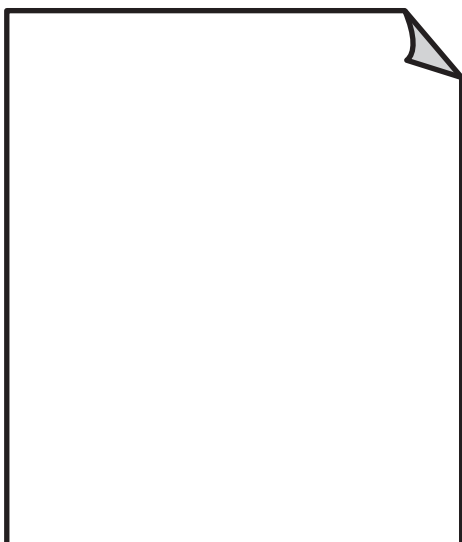
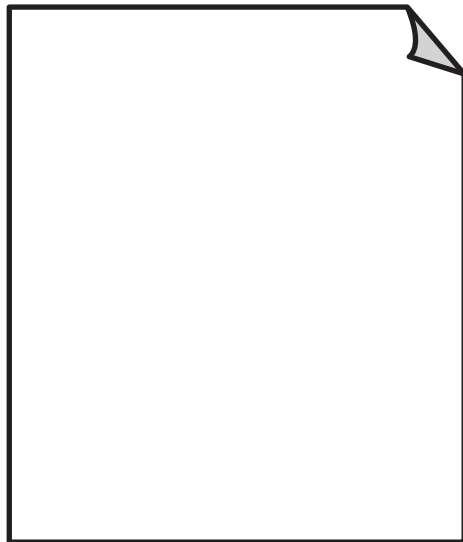
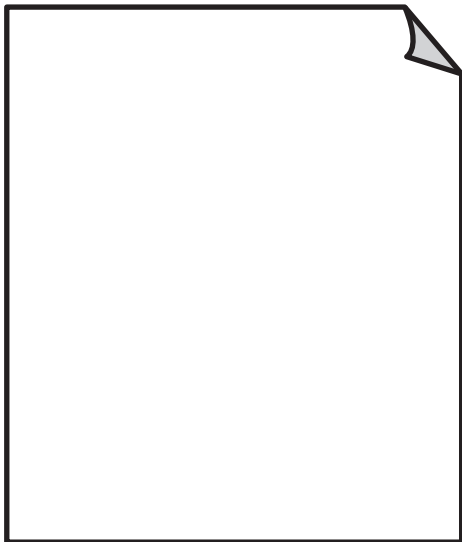
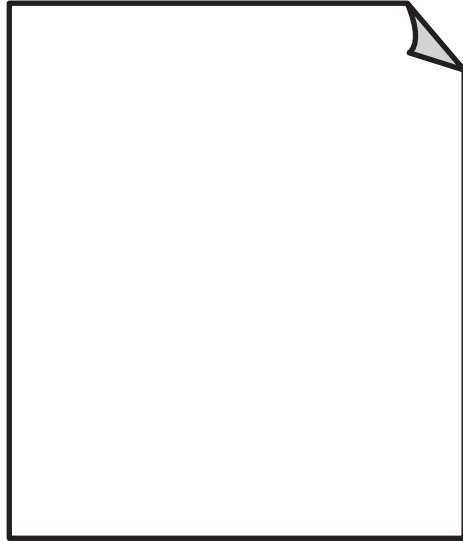
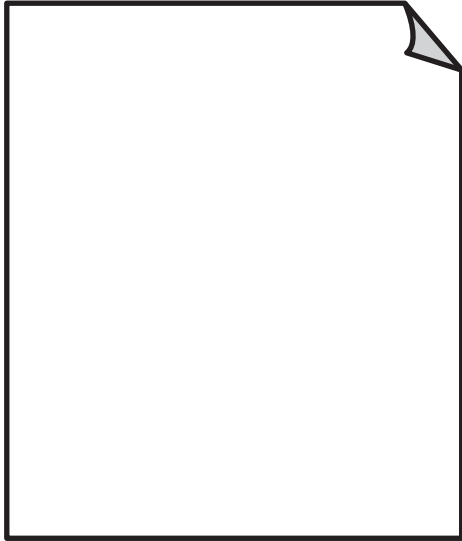
Lise Türleri ve Bilgi Kartları

# FEN LİSESİ

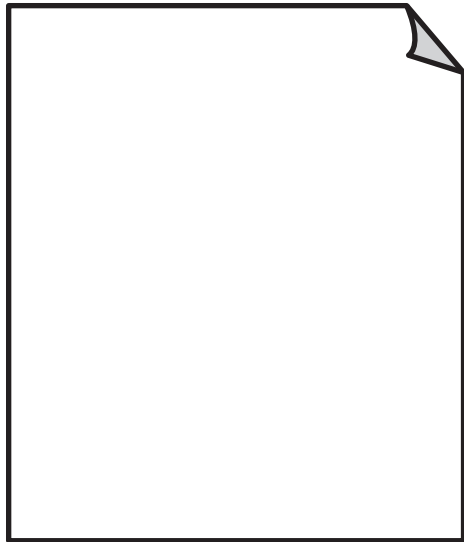
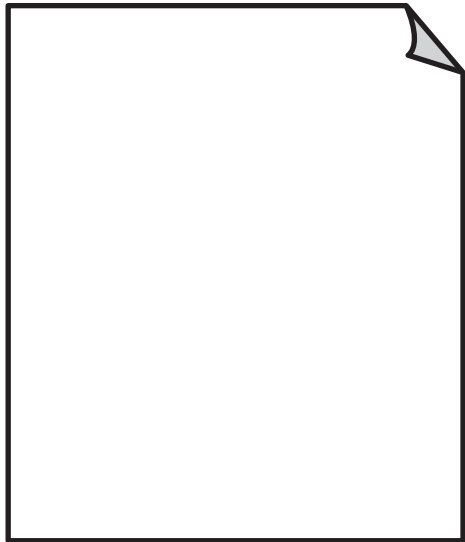
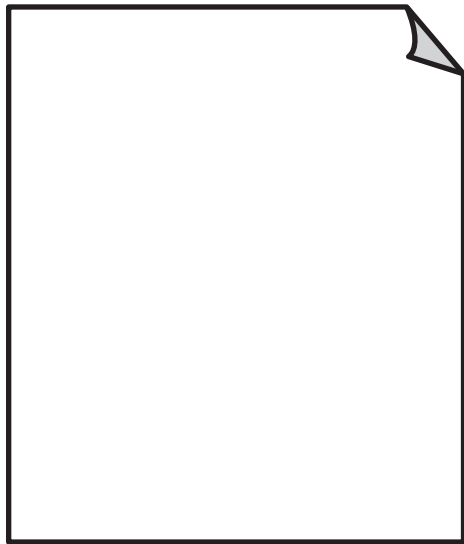
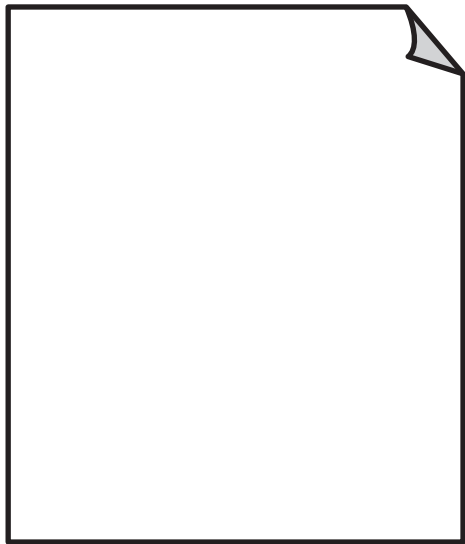
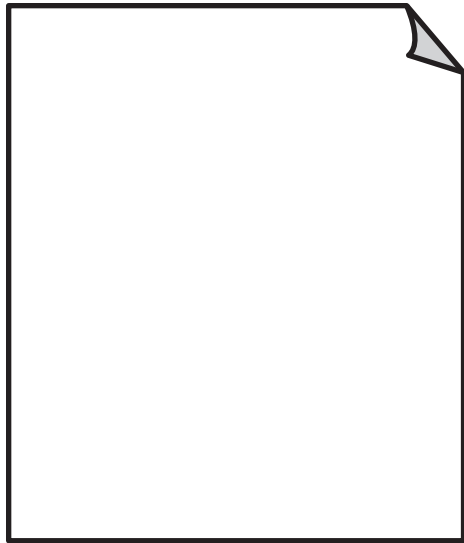
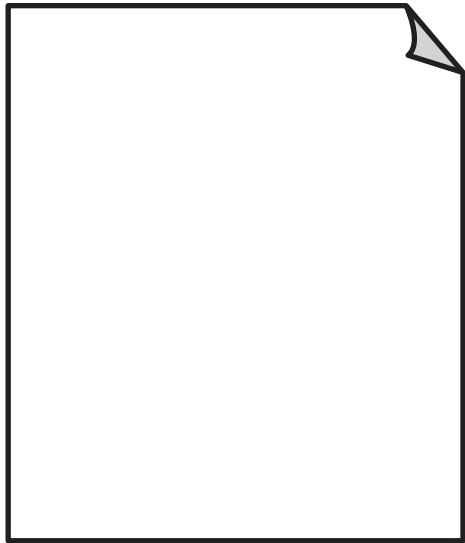




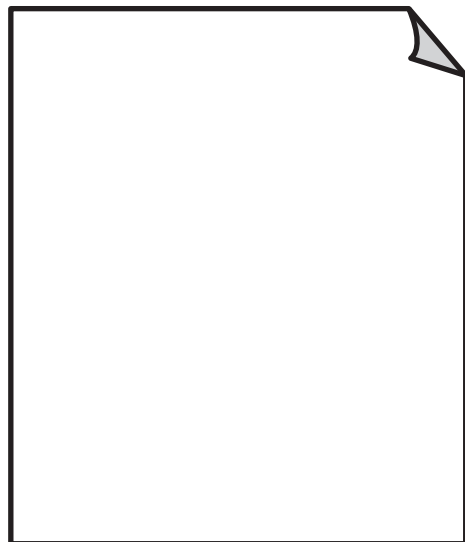
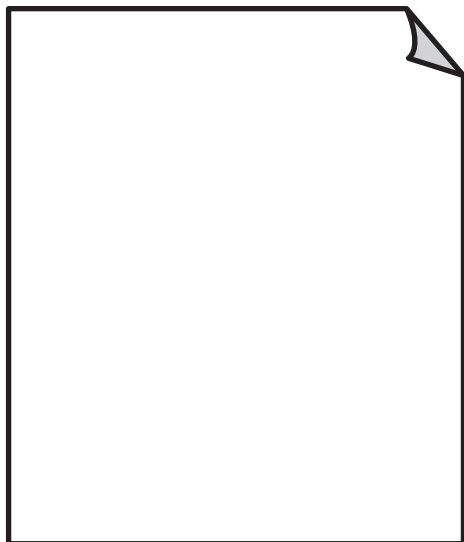
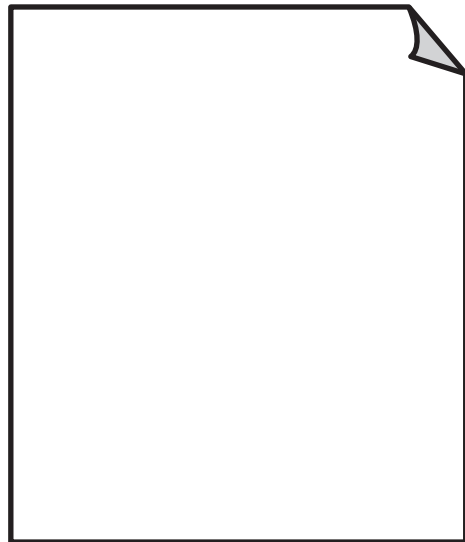
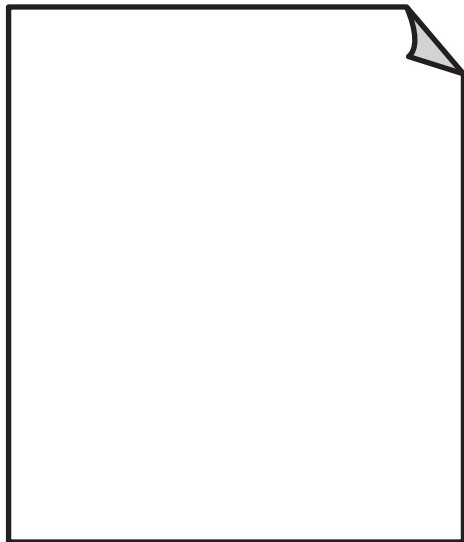
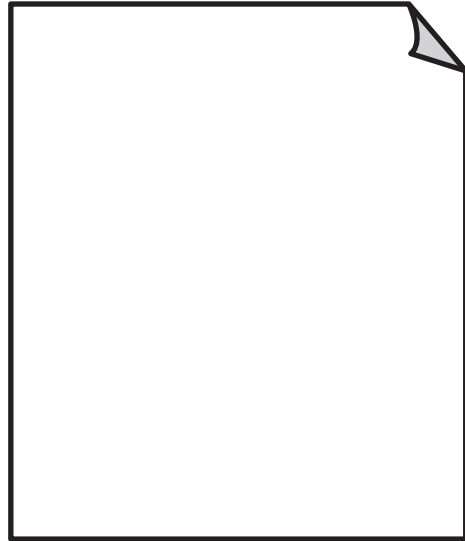
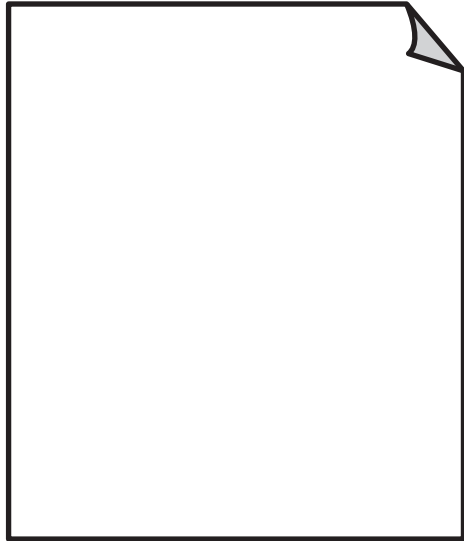
# **SOSYAL BİLİMLER LİSESİ**



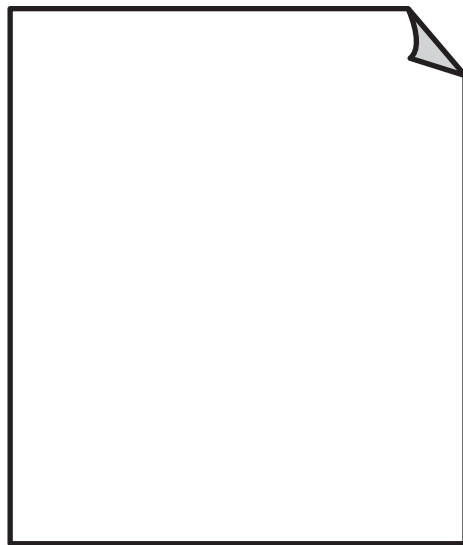
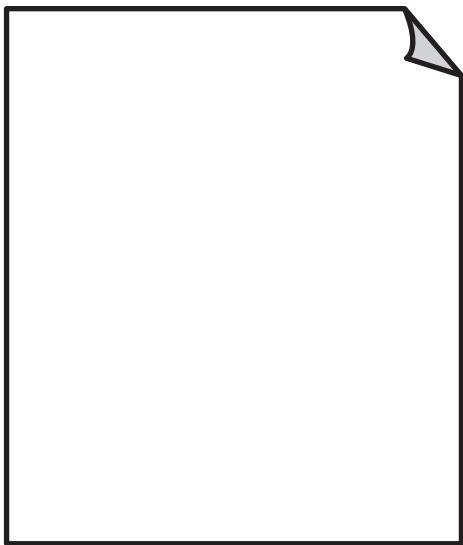
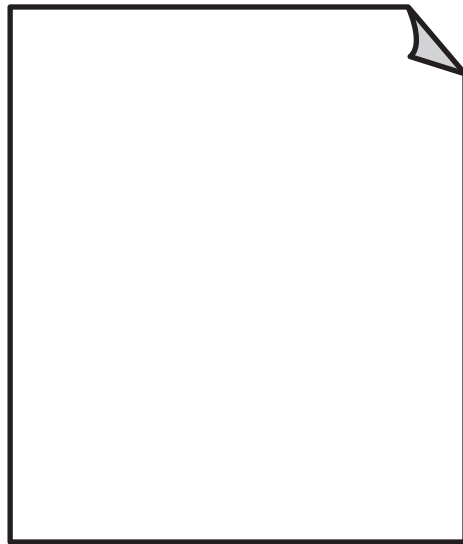
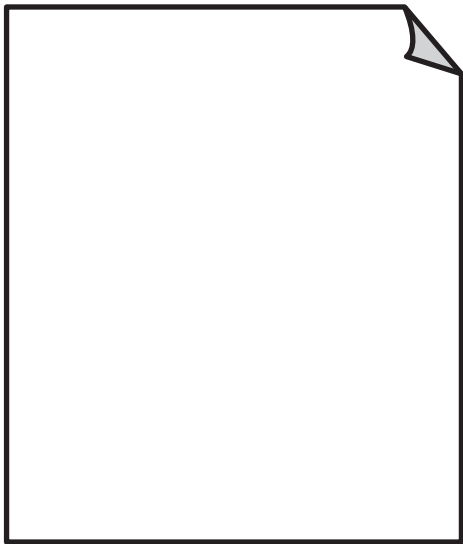
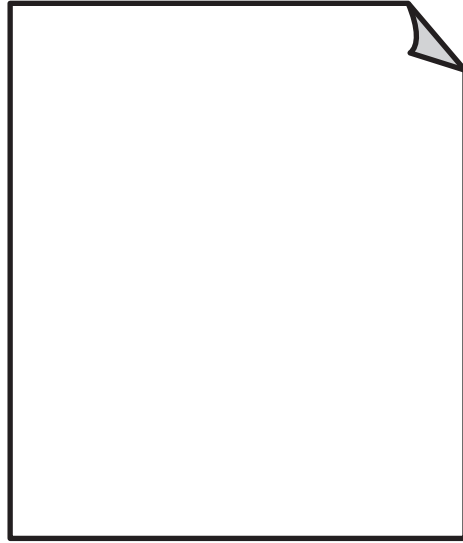
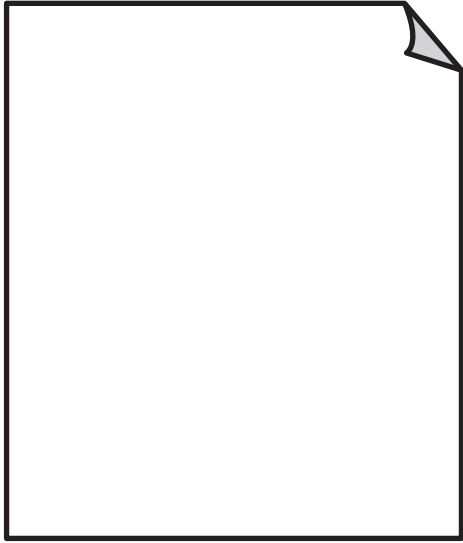
# **ANADOLU LİSESİ**



# **GÜZEL SANATLAR LİSESİ**

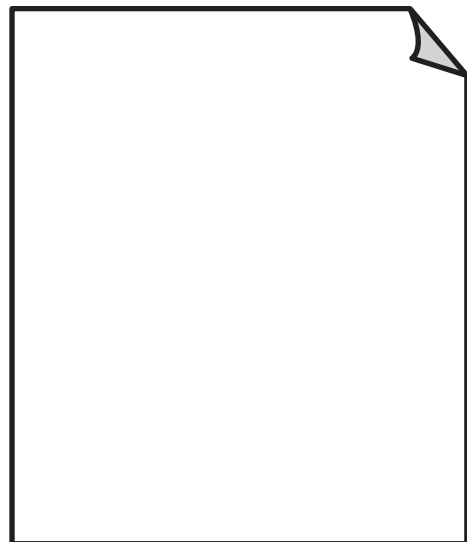
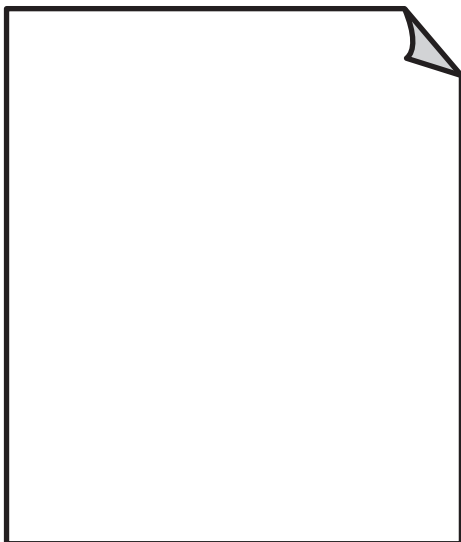
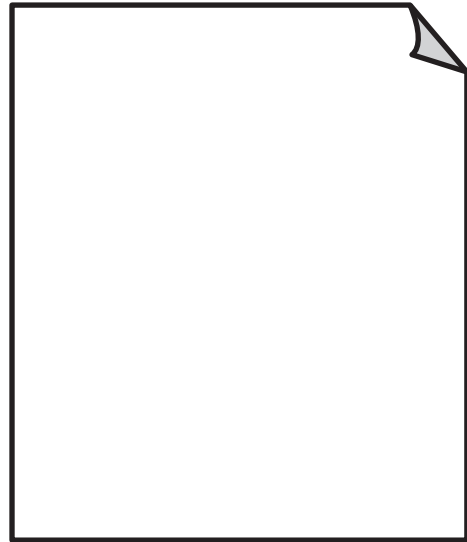
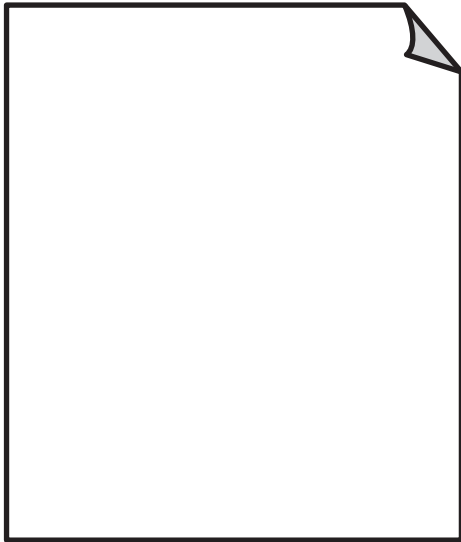
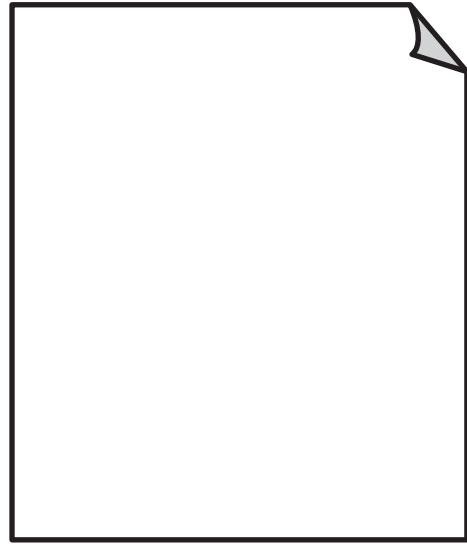
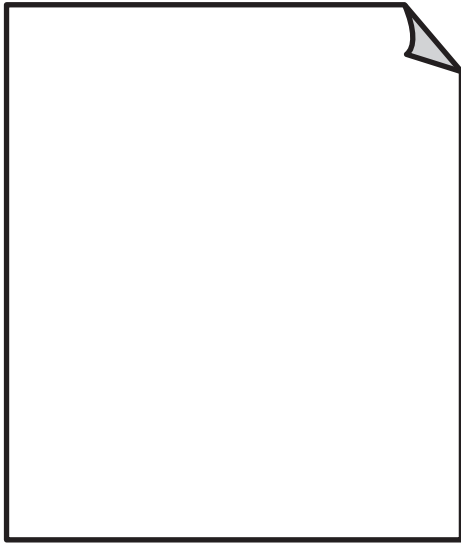


# SPOR LİSESİ



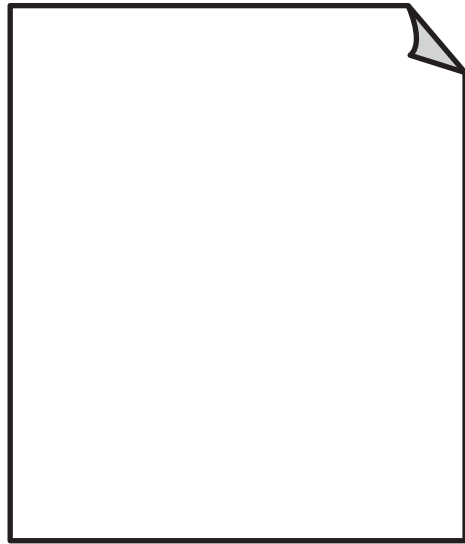
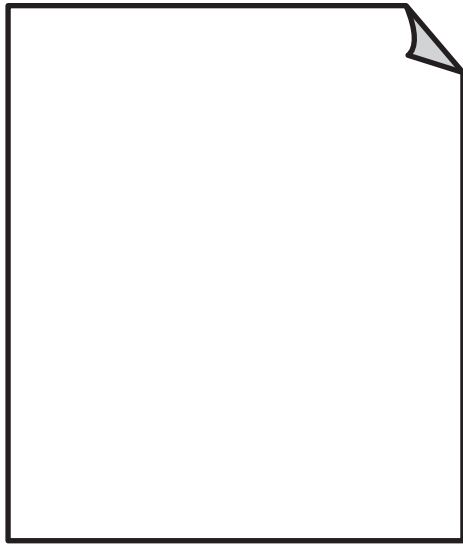
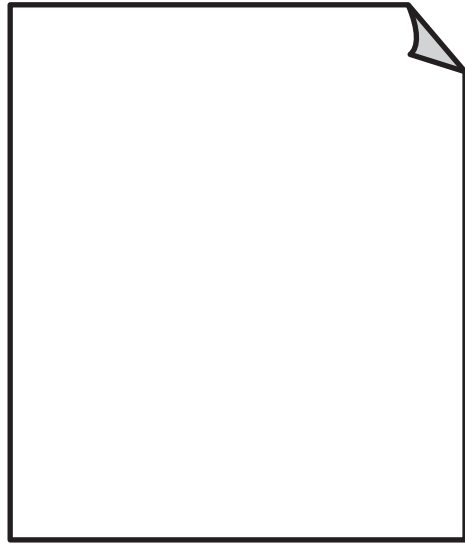
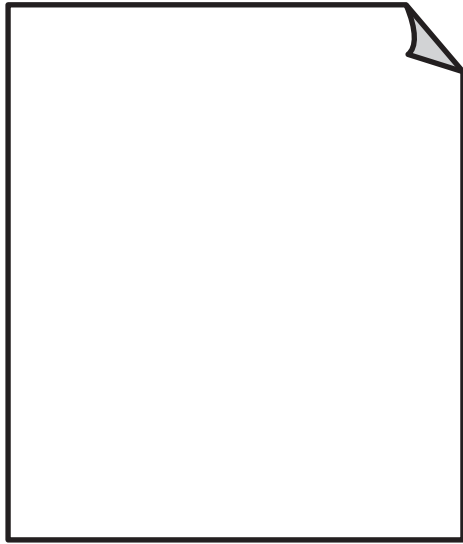
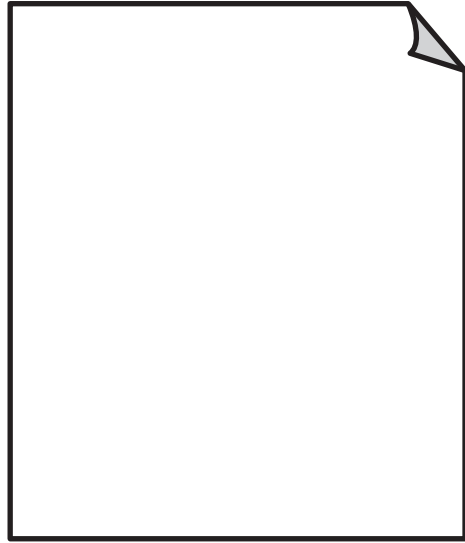
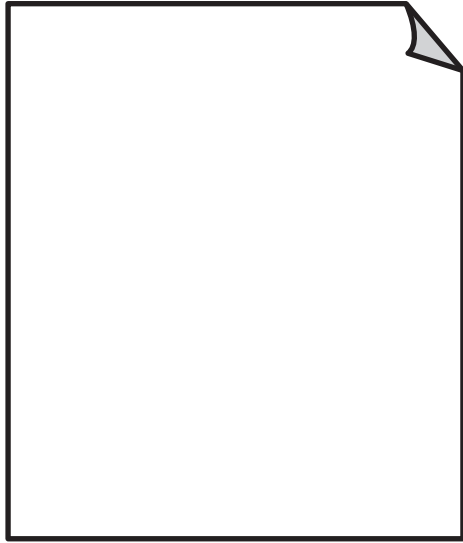


# **İMAM HATİP LİSESİ**

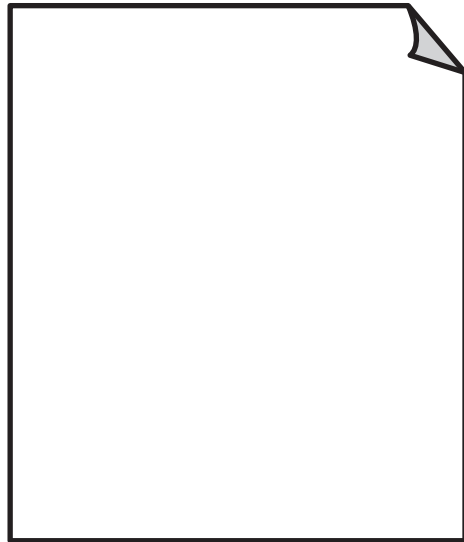
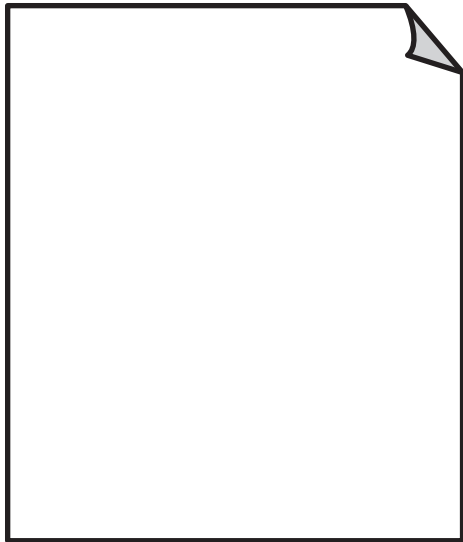
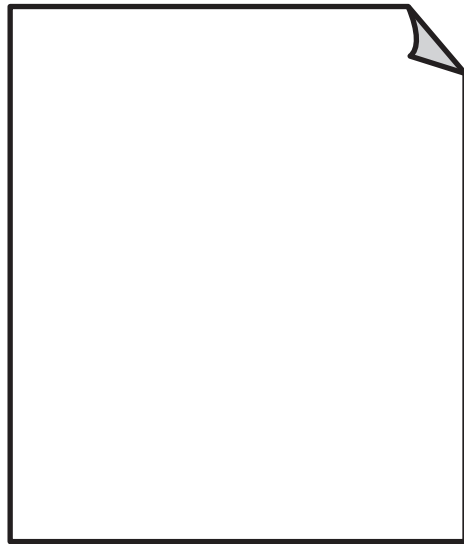
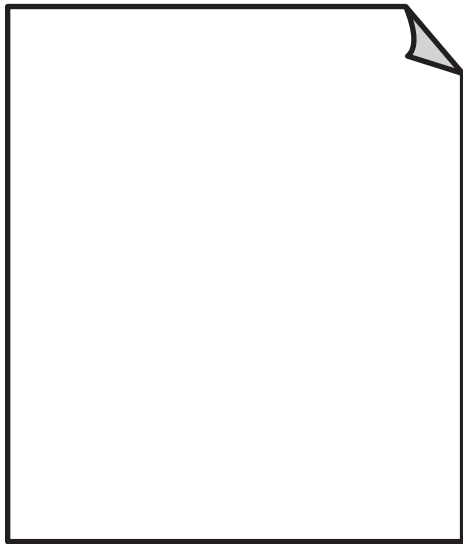
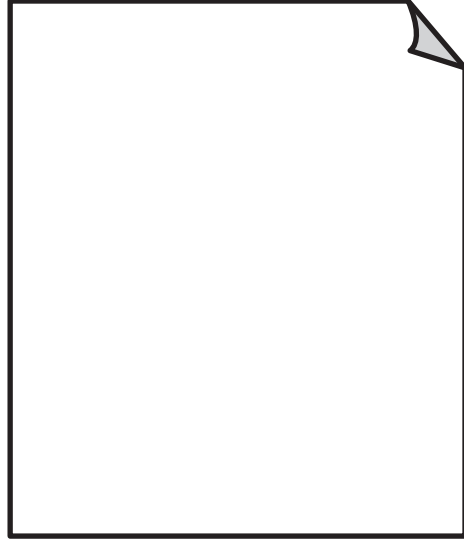
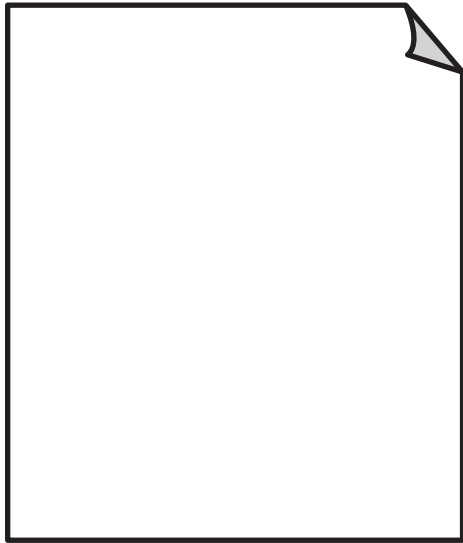


# MTAL

(MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ)



# MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

Sayın Uygulayıcı,

*Bu bilgi notu etkinlik sırasında size ve öğrencilerinize yardımcı olabilmek amacıyla hazırlanmıştır. Etkinlikten önce bilgi notunun okunması, size etkinlik sırasında kolaylık sağlayacaktır. Etkinlik sürecinin verimli geçmesini sağlamak için etkinlikte yer alan "Bir üst öğrenim kurumuna ilişkin ön bilgiler edinir." kazanımındaki üst öğrenim kurumlarına dair bilgi edinmeniz önemlidir. Bu konuda bilgi sahibi olmak için aşağıdaki kaynaklardan faydalanabilirsiniz. Lise türlerine dair ayrıntılı bilgi edinmek isteyen öğrencileri rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirebilirsiniz.*

Lise Türleri Tanıtım Afişleri - Manavgat Rehberlik ve Araştırma Merkezi (meb.k12.tr)

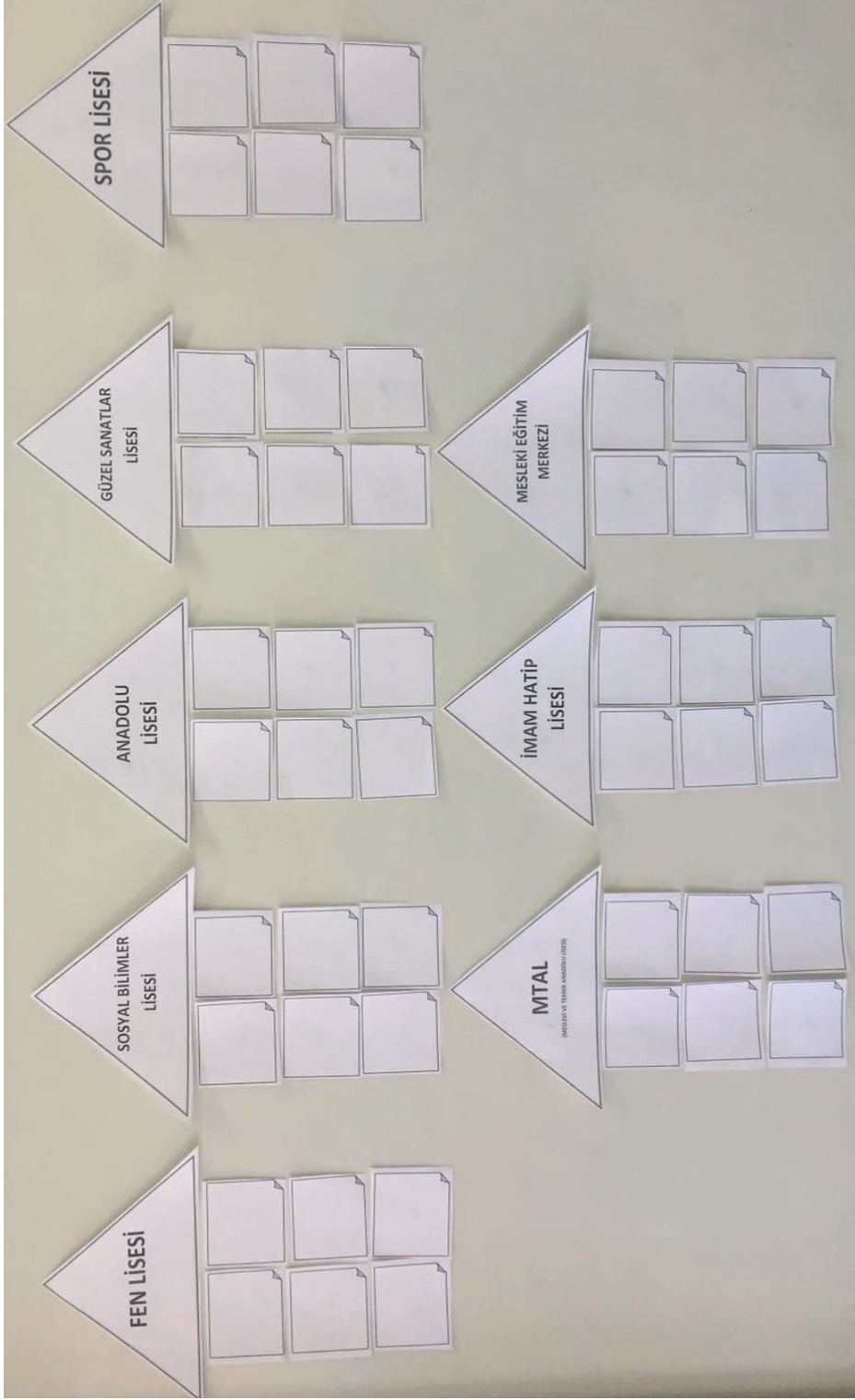
[http://ogm.meb.gov.tr/www/icerik\\_goruntule.php?KNO=657](http://ogm.meb.gov.tr/www/icerik_goruntule.php?KNO=657)

Okul Tanıtım Faaliyetleri (Kılavuzlar, Tanıtım Sunuları, Okul Listeleri) (meb.gov.tr)

<http://meslekitanitim.meb.gov.tr/>

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

### Lise Türleri Çalışma Örneği





## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SINAV SİSTEMİNİ ÖĞRENIYORUM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinir./7.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinlik uygulanmadan bir hafta öncesinde öğrenciler öğretmen tarafından 4-5 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba öğretmenin belirlediği, bilgi edinebilecekleri bir bilgi kaynağı (Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları Kılavuzu/Kitap, internet kaynakları, 9. sınıf öğrencileri ile görüşme, psikolojik danışman ile görüşme) önerilir ve üst öğretim kurumuna geçiş sınavı ile ilgili bilgi edinmeleri ve bir hafta sonra sınıfa hazırlıklı gelmeleri istenir. Eksik bilgileri tamamlamak ve yanlış öğrenilen bilgileri gidermek için uygulayıcı da hazırlıklı gelmelidir.</li><li>2. Çalışma Yaprağı-1 sınıfta oluşturulan grup sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>3. Etkinlik öncesinde öğrencilerin oturma planı küme oturma düzeni şeklinde düzenlenir.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinirken öğrencilerin çeşitli kaynaklar kullanması gerektiği açıklanarak etkinliğe giriş yapılır.</li><li>2. Öğrencilerin etkinliği uygulamaya yönelik motivasyonunu yüksek tutmak, dikkatini etkinliğe çekmek için "Liseye geçiş sınavınız ile ilgili neler biliyorsunuz?" sorusu yöneltilir ve gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır.</li><li>3. Sınıf bir grupta farklı kaynaklardan araştırma yapan öğrencilerin bulacağı şekilde 4-5 kişilik gruplara ayrılır. Böylece her bir kümede bütün bilgi kaynaklarından araştırma yapan öğrencilerin bulunması sağlanır.</li><li>4. Öğrencilerin süresi başlatılır. Her öğrenci, öğrendiği bilgileri diğer grup üyelerine 4-5 dakika içerisinde sunar. Çalışma Yaprağı-1'e öğrenilen farklı bilgiler öğretmenin gruplarda seçtiği birer öğrenci tarafından not edilir.</li><li>5. Gruplar çalışmalarını bitirdikten sonra grupların seçeceği birer sözcü tarafından grup çalışmaları sunulur. Varsa öğrencilerin soruları cevaplanır.</li><li>6. Sunumlar tamamlandıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:<ul style="list-style-type: none"><li>• Bilgileri elde ettiğiniz kaynakların ne gibi avantajları bulunmaktadır?</li></ul></li></ol>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Farklı kaynaklardan bilgi edinmek neden önemlidir?
- Sınava ilişkin daha önce fark etmediğiniz bu etkinlik ile fark ettiğiniz şeyler oldu mu? Bunlar nelerdir?
- Elde ettiğiniz bilgilerin sınava hazırlık sürecinize nasıl bir katkısı olacağına düşünüyorsunuz?

7. Tartışma sorularına yönelik paylaşımlardan sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki gibi benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*“Üst öğrenim kurumuna geçiş sınavı ile ilgili bilgi birikimine sahip olmanız, sınava yönelik hazır bulunuşluğunuzun artmasına ve sınav stresinizi yönetmede daha başarılı olmanıza yardımcı olur. Sınavla ilgili farklı ve güvenilir kaynaklardan bilgi edinmek daha zengin bilgilere ulaşmanızı sağlar.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Üst öğrenime geçiş sınavı için toplanan bilgiler sınıf panosunda paylaşılabilir.
2. Öğrencilerin üst öğrenime geçiş sınavı ile ilgili video/sunu hazırlaması ve materyalin okulun internet sitesinde yayınlanması sağlanabilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. İnternet kaynaklarından bilgiye ulaşma imkânı olmayan öğrenciler diğer gruplara verilmelidir.
2. Okulda psikolojik danışman/rehber öğretmen yok ise öğrencilerin görüşme yapabilmesi için rehberlik ve araştırma merkezlerine ulaşmada öğrencilere yardımcı olunabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Öğrencilerin grup oluşturma sürecinde destek alabilecekleri akranları ile bir arada olmaları desteklenerek sosyal ortam düzenlenebilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
3. Çalışma yaprağındaki yazıların puntosu büyütülerek veya Braille özellikleri eklenerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Esra ÇALIK

## Çalışma Yaprağı 1

Ortaöğretim Kurumlarına Giriş  
Sınavları Kılavuzu/Kitap

İnternet Kaynakları

9. Sınıf Öğrencileri ile Görüşme

Psikolojik Danışman/Rehber  
Öğretmen ile Görüşme

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SAKİNİM, SAKİNSİN, SAKİN- I

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır./8.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Renkli kalemler 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve 2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu çıktı olarak alınır ve okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik başlatılır ve soru ile öğrencilerin görüşleri alınır: <i>"Sevgili öğrenciler, bugün sizinle stresle baş etmede uygun yöntemler kullanma ile ilgili bir etkinlik gerçekleştireceğiz."</i> <ul style="list-style-type: none"><li>Stres deyince aklınıza neler geliyor?</li></ul> 2. Gelen cevaplar da dâhil edilerek aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Sizlerin de dediği gibi stresi, kişinin üzerinde hissettiği gerginlik durumu olarak tanımlayabiliriz. Stresli olduğumuzda vücudumuzda, düşüncelerimizde, hareketlerimizde bazı farklılıklar hissederiz. Sizlere dağıtacağım Çalışma Yaprağı-1'de bir insan vücudu görseli bulunuyor. Stresli hissettiğiniz zamanları hatırlayarak vücudunuzda oluşan değişimin, vücudunuzun neresinde meydana geldiğini ve hissettiğiniz duyguyu görselin üzerinde istediğiniz renkli kalemleri, istediğiniz yoğunlukta kullanarak belirtmenizi istiyorum."</i> 3. Açıklama yapıldıktan sonra Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları için yeterli süre verilir. 4. Öğrenciler çalışmalarını tamamladığında paylaşımda bulunmak isteyen öğrencilere söz hakkı verilir. Çizimlerini, hislerini ve düşündüklerini anlatmaları istenir. 5. Öğrenciler dinlendikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır ve Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak öğrencilerle stres belirtileri ile ilgili bilgiler paylaşılır: <i>"Paylaşımda bulunan herkese teşekkür ederim. Sizlerin de belirtmiş olduğu,</i>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

*stres durumlarında oluşan tüm bu değişim ve farklılıkları duygusal, düşünsel, davranışsal ve bedensel belirtiler olarak gruplandırıyoruz. Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanabilmek için bu tür belirtileri tanıyabilmemiz önemlidir."*

6. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir:

*"Kendinizi stres altında hissettiğiniz zaman farklı tepkiler gösterebilirsiniz. Şimdi sizlerden gözlerinizi kapamanızı ve sizin için stres yaratan bir durumu düşünmenizi istiyorum. Bu durum karşısında ne tür bir tepki göstermiştiniz ve bu stresle baş etmek için nasıl bir yöntem kullanmıştınız? Bunları düşündükten sonra gözlerinizi açabilirsiniz."*

7. Öğrenciler paylaşımları alındıktan sonra stresle başa çıkma konusunda aşağıdaki bilgiler aktarılır:

*"Sizlerin paylaşımlarında da stresle başa çıkmada farklı farklı yöntemler kullandığınızı görüyorum. Stresle başa çıkmada genel olarak duyu odaklı ve problem odaklı başa çıkma yöntemleri kullanılmakla birlikte; problem odaklı başa çıkmada kişide stres yaratan durum karşısında kişinin direkt bu problemi çözmeye odaklandığı görülmekte; duyu odaklı başa çıkmada ise daha çok yaşanan stres durumundan kaynaklı olumsuz duygularını kontrole odaklandığı görülmektedir."*

8. Tartışma soruları yönlendirilerek süreç devam ettirilir:

- Yaşadığınız stres durumlarını fark etme konusunda neler düşündünüz?
- Belirtileri yaşadığınız durumlarda neler yaptığınızı fark ettiniz?
- Stresle baş etmede uygun yöntemler sizce neler olabilir?

9. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır.

10. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle stresle baş etmede doğru yöntemleri kullanma üzerinde çalıştık. Bunun için stresin ne olduğu ve belirtileri hakkında paylaşımlarda bulunduk. Ardından, yaşadığınız stres durumlarını gözünüzde canlandırarak yöntemler ile ilgili paylaşımında bulunduk. Sizlere dağıtacağım Çalışma Yaprağı-2'de bulunan tabloyu dikkatle inceleyiniz. Bir dahaki etkinliğimize kadar yaşadığınız stresli durumları, ne hissettiğinizi ve nasıl baş ettiğinizi yazarak tabloyu doldurmanızı istiyorum. İsterseniz arka sayfasını da kullanabilirsiniz. Önümüzdeki hafta gelirken tablo mutlaka yanınızda bulunsun. Tablonun en sağdaki iki sütununun boş olduğunu göreceksiniz, lütfen o sütunlara herhangi bir yazı yazmayın. Önümüzdeki hafta sizleri 'Stres Kafaları' ile tanıştıracam. Bakalım onlarla neler yapacağız?"*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılarak bir dahaki etkinliğe kadar doldurmaları ve yanlarında getirmeleri istenir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Uygulayıcı giriş cümlelerinde vücut dili ve mimikleriyle bahsedilen duyu durumlarını canlandırabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

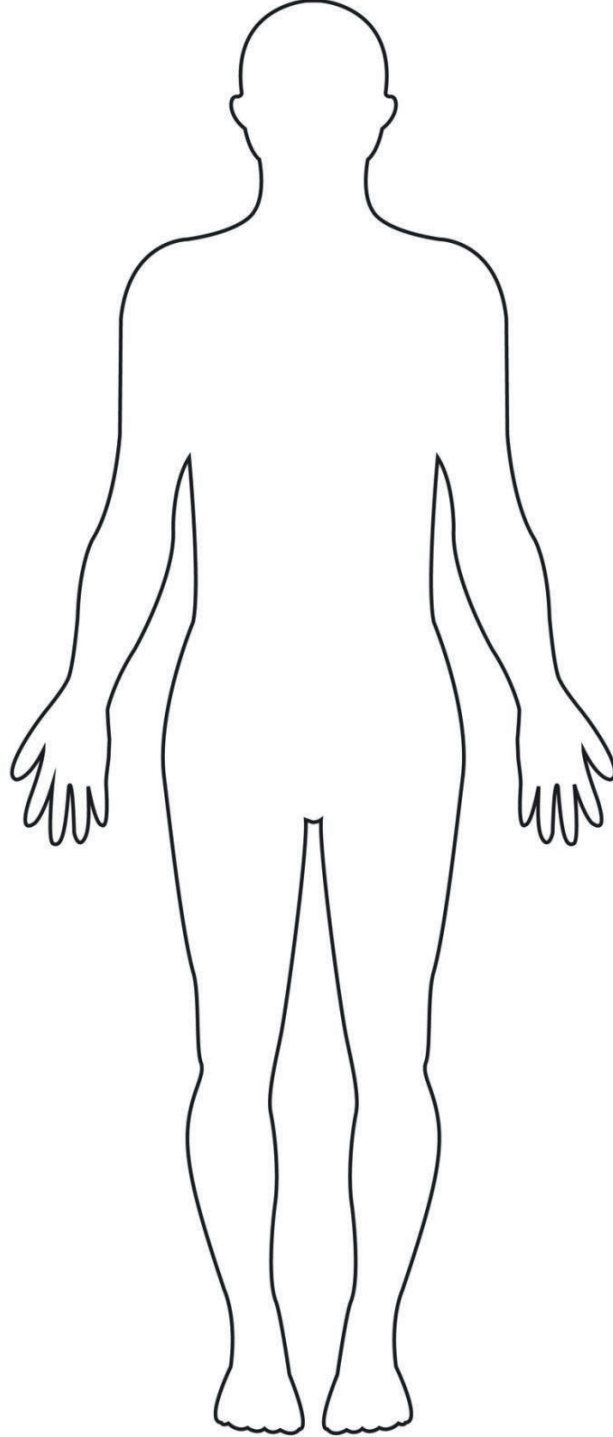
1. Konunun anlatımı ve verilen yönergeler kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde basitleştirilerek yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlanabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1 doldurulurken öğretmen öğrencilere bireysel olarak rehberlik ederek destek sunabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Gizem İLK

## Çalışma Yapağı 1

Değerli öğrencim, aşağıdaki insan vücudu görselinin üzerinde stres durumlarında vücudunda olanları, yaşadıklarını ve hissettiklerini çizerek ve yazarak ifade etmeni istiyorum. Bunu yaparken boya kalemlerini istediğin renkte ve yoğunlukta kullanabilirsin.



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

### DUYGUSAL BELİRTİLER

- ENĐİŐE
- KORKU
- DEĞERSİZLİK HİSSİ
- GÜVENSİZLİK HİSSİ
- ALINGANLIK
- SİNİRLİLİK
- TERK EDİLMİŐLİK

### DÜŞÜNSEL BELİRTİLER

- ÖZ GÜVENSİZLİK
- KARARSIZLIK
- KARAMSARLIK
- DİKKATSİZLİK
- SÜREKLİ OLUMSUZ  
DÜŞÜNME
- KÖTÜ YARGILAR
- KAYGILI DÜŞÜNCELER



## **DAVRANIŞSAL BELİRTİLER**

- KARARSIZLIK
- KONUŞMA GÜÇLÜĐÜ
- NEDENSİZ AĐLAMA
- FEVRİ DAVRANIŞLAR
- SİNİRLİLİK HÂLİ
- TIRNAK YEME
- AZ VEYA ÇOK UYUMA
- AZ VEYA ÇOK YEME

## **BEDENSEL BELİRTİLER**

- TERLEME, TİTREME
- KALP ÇARPINTISI
- ÇABUK YORULMA
- ÇABUK HASTALANMA
- SİNDİRİM/BOŐALTIM  
SORUNLARI
- ÇEŞİTLİ AĐRILAR



## Çalışma Yaprağı 2

Değerli öğrencim, bu hafta stres ve stres belirtileri üzerine konuştuk. Bir hafta boyunca kendini, vücudunu ve tepkilerini gözlemlemeni istiyorum. Stresli hissetmene sebep olan her türlü durumu, hissettiklerini ve tepkilerini dürüstçe bu tabloya yazabilirsin. İstersen arka sayfayı da kullanabilirsin. En sağdaki iki sütunu lütfen boş bırak ve önümüzdeki hafta tabloyu getirmeyi unutma, o sütunları dolduracağız. Kendine iyi bak 😊

STRES DURUMUM NEYDİ?	NE HİSSETTİM?	NASIL BAŞ ETTİM?		

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SAKİNİM, SAKİNSİN, SAKİN- II

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Duyguları Anlama ve Yönetme
Kazanım/Hafta	Stresle baş etmede uygun yöntemler kullanır./9.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-2</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-3</li> <li>4. Torba</li> <li>5. Kırmızı ve yeşil karton veya kutu</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1'de bulunan stres durumları okunur ve ekleme çıkarma yapılarak düzenlenir. Düzenlenen formda yer alan ifadeler, ilgili yerlerden kesilerek bir torbanın içine yerleştirilir ve etkinlikte kullanılacak "Stres Torbası" hazırlanır.</li> <li>2. Stres Kafası adı ile etkinlikte kullanılmak üzere kırmızı ve yeşil kartonlardan büyük kutular yapılır. Başa geçirilecek şekilde ayarlanır ve gözler için delikler yapılır. Kırmızı kutunun etrafına ünlem işareti; üzgün, öfkeli, heyecanlı, korkmuş yüz ifadeleri vs. çizilir veya yapıştırılır. Yeşil kutunun etrafına ise mutlu yüz ifadeleri, güneş, el ele duran çocuklar vs. çizilir veya yapıştırılır.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-2 afiş boyutunda hazırlanır.</li> <li>4. Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısına çoğaltılır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik başlatılır:  <i>"Sevgili öğrenciler, geçen hafta sizlerle stresle baş etmede uygun yöntemleri kullanma üzerinde çalıştık. Bunun için stresin ne olduğu ve belirtileri hakkında paylaşımlarda bulunduk. İnsan vücudu görseli üzerinde bunları belirterek belirtmiştik. Geçen haftayla ilgili neler hatırlıyorsunuz?"</i> </li> <li>2. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır ve soru sınıfa yönlendirilerek öğrencilerin paylaşımları alınır:  <i>"Sizlerin de bahsettiği gibi stresli durumlar duygularımızı, düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkiler ve farklı baş etme yöntemleri (problem odaklı baş etme ve duygu odaklı baş etme gibi) kullanırız. Bugün de stresle baş etmede uygun yöntemleri kullanabilmeniz ile ilgili bazı ipuçları hakkında konuşacağız. Ama önce geçen hafta dağıttığım Çalışma Yaprağı-2'yi çıkarın, neler yazdığınızla ilgili konuşalım."</i> </li> <li>3. Öğrencilerin bir hafta boyunca yaşadıkları stresli durumlar karşısında ne</li> </ol>

## Süreç (Uygulama Basamakları):

- hissettikleri ve bu durumlarla nasıl baş ettikleri hakkında paylaşımları alınır.
4. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sürdürülür:  
*"Geçen hafta sizleri 'Stres Kafası' ile tanıştıracığımı söylemişim, yanımda bir de 'Stres Torbası' var."*
  5. Uygulayıcı tarafından etkinlik öncesinde hazırlanan Stres Torbası alınır ve aşağıdaki açıklama yapılarak gönüllü öğrenciler tahtaya davet edilir:  
*"Ben de sizler için bazı stres durumları hazırladım ve elimdeki torbanın içine koydum. Aranızdan 3 gönüllü öğrenciye ihtiyacım var. Tahtaya gelip benim hazırladığım Stres Torbasından bir durum seçebilirsiniz veya kendi yazdığınız durumlardan birini düşünebilirsiniz. Sonra da hep birlikte Stres Kafalarıyla tanışacağız."*
  6. Gönüllü olan ilk öğrenci stres durumunu belirledikten sonra önceden hazırlanmış olan Kırmızı Stres Kafası öğrencinin başına takılır ve aşağıdaki açıklama yapılarak öğrencilerin kendilerini ifade etmeleri sağlanır:  
*"Şimdi tamamen belirlediğin stres durumuna odaklanarak bu stresle baş etmede kullanacağın yöntemleri canlandırmanı istiyorum. Hissettiklerini ve yapmayı düşündüğün davranışları bize anlatabilirsin."*
  7. Aynı durum diğer öğrencilerde de sırayla tekrarlandıktan sonra öğrencilerden tekrar en baştan Yeşil Stres Kafasını başlarına takmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılarak öğrencilerin tepkileri alınır:  
*"Şimdi de, 'Nasıl daha iyi tepki verebilirdiniz, en uygun baş etme yöntemini kullanmak için neleri değiştirdiniz, nasıl olsa daha iyi olurdu?' sorularını düşünerek aynı duruma daha uygun tepkiler vermeye çalışın. Bakalım neler değişecek?"*
  8. Öğrenciler yerlerine alınır ve sınıfa aşağıdaki açıklama yapılır ve soru yöneltilerek öğrencilerin cevapları alınır:  
*"Arkadaşlarınız Kırmızı ve Yeşil Stres Kafası ile belirlemiş oldukları stresli durumlarla nasıl baş ettiklerini canlandırdılar."*
    - Sizce iki durum arasında neler değişti?
    - Siz olsanız neler yapardınız?
  9. Aşağıdaki açıklama yapıldıktan sonra Çalışma Yaprağı-2 tahtaya asılır:  
*"Kırmızı ve Yeşil Stres Kafalarıyla kullanılan baş etme yöntemlerini değerlendiriniz. Arkadaşlarınız Yeşil Stres Kafasını taktıklarında kullanacakları uygun baş etme yöntemlerini bulmak için birkaç saniye düşündüler ve probleme odaklanarak mı yoksa duyguya odaklanarak mı stresleri ile baş etmeleri gerektiğine karar verdiler. Aslında yapmamız gereken en önemli şey, durup kendimize birkaç saniye süre vermek. Şimdi başka neler yapabileceğimize bir bakalım."*
  10. Çalışma Yaprağı-2 tahtaya asıldıktan sonra öğrencilerle birlikte incelenir.
  11. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere tanıtılır ve yapraktaki açıklamalar sınıfa okunur:  
*"Burada bir trafik lambası var. Buna Stres Lambası diyebiliriz. Gerçek trafik lambasında olduğu gibi Stres Lambasında da kırmızı renk 'DUR!' anlamına geliyor. Stresli durum karşısında uygun baş etme yöntemlerini bulmak için durup kendimize birkaç saniye veya ne kadar süreye ihtiyacımız varsa o kadar süre vermeliyiz. Ardından derin bir nefes alarak olayı daha iyi anlamaya çalışmalı ve düşünmeliyiz. Kendimize yeteri kadar süre tanıdığımızı düşünüyorsak şimdi stresli durum karşısında hangi baş etme yöntemi kullanmanın daha uygun olduğuna karar verebiliriz. Burada bazı ipuçları daha var. Şimdi bir de onlara bakalım."*

### Süreç (Uygulama Basamakları):

12. Çalışma Yaprağı-2 sınıf panosuna asılarak öğrencilerden daha sonra tekrar incelemeleri istenir.
13. Öğrencilerden arkalarına yaslanmaları, rahat edecekleri bir pozisyon almaları ve gözlerini kapatmaları istenir. Stresli durumlara baş etmede uygun yöntemler kullanabilmek için beden de rahat hissetmenin önemli olduğu vurgulanır. Gözlerini kapatmakta zorlanan varsa gözlerinin açık kalabileceği söylenir ve aşağıdaki yönerge verilir:  
*“Sizlerle kısa bir gevşeme ve nefes egzersizi yapacağız. Bu egzersizi uyanınca, uykudan önce, kendinizi gergin hissettiğiniz her anda yapabilirsiniz. Haydi, başlayalım. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve yavaşça verin. Bunu üç kez yapın. Şimdi ellerinizi yumruk hâline getirerek sıkın ve yavaşça gevşetin. Ellerinizdeki gerginliğin azaldığını ve rahatladığınızı fark edeceksiniz. Omuzlarınızı yukarı doğru çekin ve yavaşça geri bırakın. Derin bir nefes daha alın. Şimdi sıra yüzünüzde. Kaşlarınızı iyice çatın ve gevşetin. Gözlerinizi sıkıca yumun ve gevşetin. Dişlerinizi sıkın ve gevşetin. Sıra boynunuzda. Başınızı göğsünüze doğru indirin ve biraz beklemeden sonra kaldırın. Sağa ve sola doğru hareketi tekrarlayın. Şimdi bacaklarınızı ileri doğru itin ve biraz beklemeden sonra gevşeyin. Vücudunuzun ihtiyaç hissettiğiniz her kısım için germe ve gevşeme hareketlerini tekrarlayın. Kaslarınızın gergin olmadığından emin olduğunuzda yavaşça gözlerinizi açabilirsiniz.”*
14. Süreç aşağıdaki tartışma sorularıyla devam ettirilir:
  - Geçen haftadan itibaren yaptığımız çalışmalar sonunda stresle ilgili neleri fark ettiniz?
  - Stresle baş etme yöntemleri hakkında neler düşündünüz?
  - Sizce stresle baş etmeyi öğrenmiş bir bireyin hayatında ne gibi değişiklikler olur?
  - Bundan sonra stresli durumlara baş etmek için hayatınızda yapmayı düşündüğünüz değişiklikler var mı? Varsa nelerdir?
15. Öğrencilerin cevapları alınır ve uygulayıcı tarafından öğrencilerin cevapları özetlenerek ve stresle baş etmede uygun yöntemlerin kullanılmasına ilişkin bilgiler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere önceki hafta verilen Çalışma Yaprağı-2'nin son iki sütununa sırayla “Nasıl başa çıkabildim?” ve “Ne Hissederdim?” başlığını yazarak durumları tekrar düşünmeleri ve verecekleri uygun başa çıkma yöntemi karşısında ne hissedeceklerini yazmaları istenir.
2. Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır, öğrencilerden 10 gün boyunca not almaları ve sonrasında sınıfta arkadaşları ile paylaşmaları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik öncesi hazırlanması gereken Kırmızı ve Yeşil Stres Kafaları için kutu, karton vs. temin edilemiyorsa renkli kâğıtlardan şapka yapılabilir, karton bardaklar boyanarak kullanılabilir. Ancak başa tamamen geçebilecek bir karton kutu kullanılmasının görünürlük ve etkililik açısından daha uygun olacağı düşünülmektedir.
2. Çalışma Yaprağı-1'de bulunan stres durumları öğrencilerin durumlarına göre değiştirilebilir/düzenlenebilir.
3. Çalışma Yaprağı-2 karton ve renkli kalemle elde hazırlanabilir.
4. Tahtada stres durumlarının canlandırılması için öğrenci seçilirken söz almak isteyen ama çekinen öğrenciler cesaretlendirilerek seçilebilir.
5. Canlandırma yapılırken başka insanlara ihtiyaç varsa uygulayıcı öğrenciye yardımcı olur.

**Uygulayıcıya Not:**

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 ve 3 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 poster olarak basılırken büyük boyda, kontrast renkte bir zemine basılabilir. Materyale kabartma yazı gibi dokunsal özellikler eklenerek uyarlama da yapılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-3 on gün yerine daha az süre için doldurulabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Gizem İLK

## Çalışma Yaprağı 1

LİSEYE GİRİŞ SINAVINA AZ ZAMAN KALDI.

BAŞARAMAYACAĞIMDAN KORKUYORUM.

YENİ BİR MAHALLEYE/ŞEHRE TAŞINDIK.

NOTLARIM DÜŞÜK GELİYOR.

EN YAKIN ARKADAŞIMLA BÜYÜK BİR TARTIŞMA YAŞADIM.

DENEME SINAVLARINDA BİLE ÇOK HEYECANLANIYORUM.

OKUL TÖRENİNDE SUNUCU OLACAĞIM.

ANNEMLE, BABAMLA ANLAŞMAK ÇOK ZOR.

TURNUVAYA ÇOK AZ KALDI.

ARKADAŞIMIN, COVID-19 OLDUĞUNU ÖĞRENDİM.

BAZEN GÜNLERCE ÇOK BİR ŞEY YEMİYORUM, BAZEN GECE YARISI BİLE KENDİMİ MUTFAKTA BULUYORUM.

KARDEŞİMLE KAVGA ETTİM.

HER GÜN YORGUN UYANIYORUM.



# SAKİNİM, SAKİNSİN, SAKİN

## STRES LAMBASI



**DUR!**

Stresli bir durumla karşılaştığında ilk önce durup durumu daha iyi anlamak için kendine zaman ver.

**NEFES AL  
DÜŞÜN.**

Derin bir nefes al ve uygun başa çıkma yöntemini düşün.

**HAZIRSAN  
KONUŞ.**

İşte şimdi hazırsan konuşabilirsin.

Belki daha fazla zamana veya bulunduğun ortamdaki uzaklaşmaya ihtiyacın vardır, lütfen kendine biraz zaman ver...

UYKU  
DÜZENİNE  
DİKKAT ET.

BAHANE  
ÜRETME,  
ÇÖZÜM ARA.

BESLENME  
ALİŞKANLIKLARINI  
DÜZENLE  
BOL SU İÇ.

SPOR YAP  
(Evde, olduğun  
yerde bile  
yürürebilirsin)

İLETİŞİM  
BECERİLERİNİ  
GELİŞTİRMEYİ  
ÖĞREN.

HOBİ EDİN  
(Herkesin iyi  
yaptığı bir şeyler  
mutlaka vardır.)

HAYALLER KUR,  
YAZ, ÇİZ,  
SAKLA.

ZAMANINI  
DİKKATLİCE  
PLANLA.

YARDIM  
İSTEMEKTEN  
ÇEKİNME.

Değerli öğrencim, aşağıdaki tabloyu 10 gün boyunca düzenli ve doğru bir şekilde doldurmanı istiyorum. Cümlelerin karşısına o gün, o maddeye ne kadar uyduğunu yüz ifadeleriyle veya +/- işaretlerini kullanarak belirtebilirsin. Bu süre zarfında öğrendiğin stresle baş etme yöntemlerini daha sık kullanmaya başlayacaksın. Hayatın boyunca faydasını göreceğin bu yöntemleri lütfen titizlikle uygula. 10 gün sonunda neler yaşadığını, kendini nasıl hissettiğini benimle paylaşabilirsin. Kendine iyi bak ☺

Yapacaklarım	Tarih																			
1. Yediklerime dikkat ettim.																				
2. Stresle başa çıkmada durumu uygun yöntemle çözdüm.																				
3. Uyku düzenime dikkat ettim.																				
4. Zamanımı planladım.																				
5. Spor yaptım.																				
6. Nefes/gevşeme egzersizi yaptım.																				
7. Kendime zaman ayırdım.																				
8. Olumlu düşüncelere odaklandım.																				
9. Stresli durumlarda Stres Lambasını hatırlayarak tepki vermeye dikkat ettim.																				
10. Konuşurken kelimelemi özenle seçtim.																				

**Hatırlatma:** Yardıma ihtiyacın olduğunu düşünürsen sınıf rehber öğretmene ve okul psikolojik danışmanına/rehber öğretmene başvurabilirsin.

### Çalışma Yaprağı 3



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SINAV SİSTEMİNİ ÖĞRENIYORUM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Sınavlara ilişkin duygularını açıklar./10.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 sınıfta bulunan öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-1'in arka yüzüne olacak şekilde çoğaltılır. 3. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunarak hazırlık yapılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının öğrencilerin sınav süreci ile ilgili yaşadıkları duyguları ifade etmeleri olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır. 2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve öğrencilerden göz gezdirmeleri istenir. 3. Öğrencilerden kâğıdın arka yüzündeki Çalışma Yaprağı-2'yi incelemeleri istenir ve aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Balonların içerisinde yer alan duyguları görüyorsunuz. Bu duygular ve çok daha fazlasını günlük hayatta devamlı olarak yaşıyoruz. Ancak bazen yaşadığımız duyguların farkında olamıyoruz. Bu duygular bedenimizde kendilerini gösteriyorlar ve bu bazen gözümüzden kaçabiliyor. Duygularımızı kontrol edebilmemiz için onları önce tanımamız daha sonra fark etmemiz gerekiyor."</i> 4. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1'i açmaları istenir ve aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Şu anda hayatınızın önemli bir aşamasından geçiyorsunuz. LGS ve girdiğiniz diğer sınavlarla ilgili hepiniz farklı duygulara sahipsiniz. Durum bölümünde sizin günlük hayatta sınavla ilgili yaşayabileceğiniz bazı olaylara yer verdim. Bu olaylar gerçekleştiğinde nasıl hissedersiniz bunu duygu bölümüne yazmanızı istiyorum. Dilerseniz kâğıdın arka yüzündeki duygu balonlarından yardım alabilirsiniz. Balonlarda yer almayan duyguları da yazabilirsiniz."</i> 5. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1'i doldurmaları için yeterli süre verilir. Süre

### Süreç (Uygulama Basamakları):

sonunda gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.

6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:
  - Süreçte neler hissettiniz/düşündünüz?
  - Bu etkinlikte sınava yönelik hangi duygularınızı fark ettiniz?
  - Çalışma Yaprağı-1'e duygu balonlarında yer almayan duygulardan ekleyen oldu mu? Hangi duygular bunlar?
  - Sınava ilişkin duygularımızın farkında olmak sizce neden önemlidir?
  - Sınav öncesinde, sırasında veya sonrasında yaşanan duygular sınav sonucu üzerinde nasıl bir etkiye sahip olabilir?
7. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Bugün hayatınızın önemli bir döneminde yani sınava hazırlık sürecinde yaşayabileceğiniz muhtemel olaylar üzerinden duygularınızı ifade ettiniz. Duygularınızı ifade etmeniz onların farkında olduğunuzu gösterir. Sınava ilişkin duygularınızın farkında olmanız ise onları iyi bir şekilde yönetmenizi sağlayacaktır."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1'e yazdıkları duygulara ait duygu (emoji) kartları oluşturmaları istenir. Gönüllü öğrencilerin çalışmaları sınıf panosunda "Sınava İlişkin Duygularım" temasıyla sergilenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notunda yer alan bilgilerin önceden yönergeye uygun şekilde okunarak alıştırmaya yapılması önemlidir.
2. Mümkün olduğunca her öğrencinin duygularını almak gerekmektedir.
3. Duygu balonlarının sayısı artırılabilir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Çalışma Yaprağı-1'de öğrencilerin doldurması istenen alanların sayısı öğrencilerin performansına göre azaltılabilir.
  2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  3. Öğrencilerin düşüncelerini ifade etmeleri için ek süre verilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

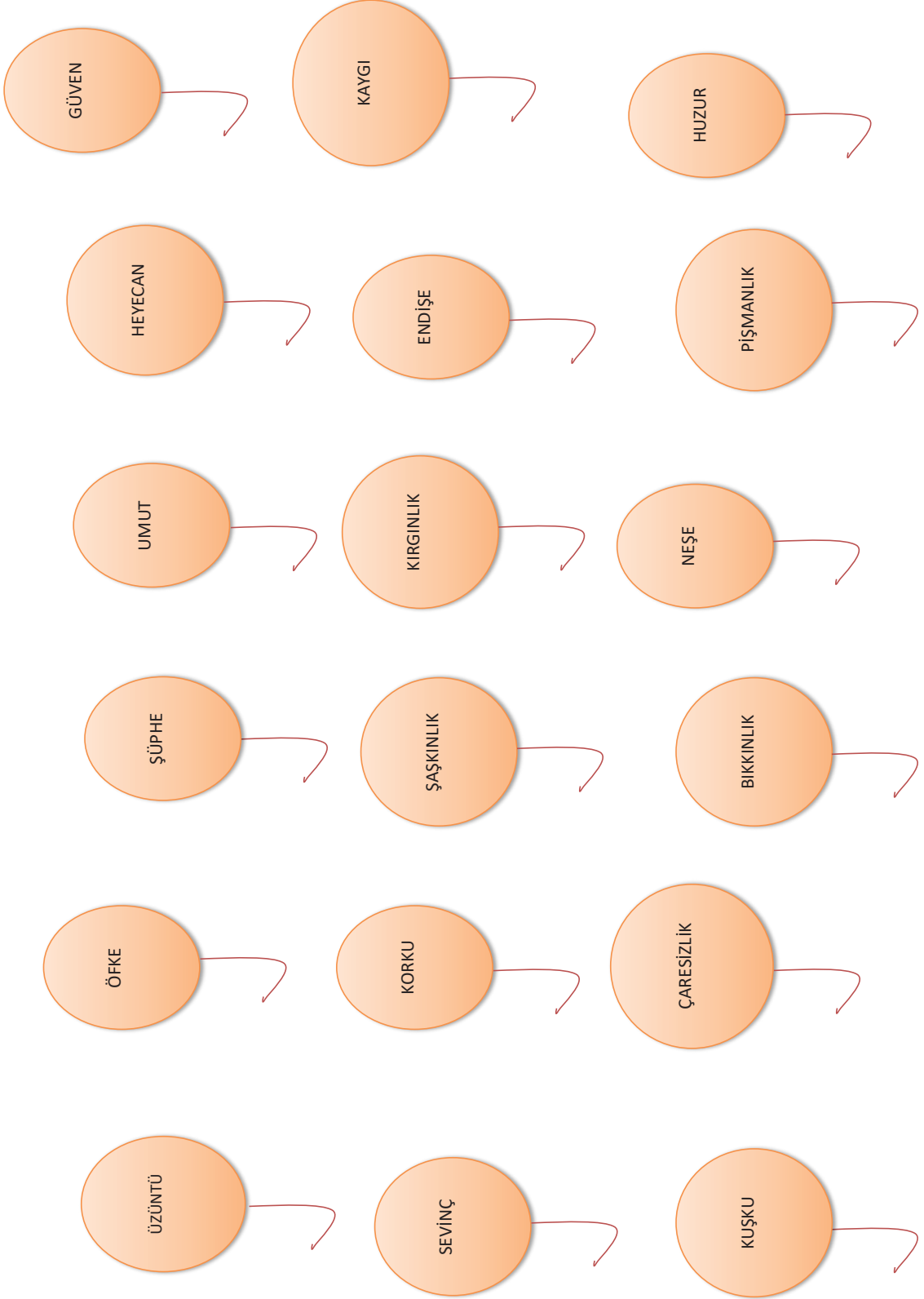
Ahmet UĞUR, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

DURUM	DUYGU
SINAV ESNASINDA İKİ SEÇENEK ARASINDA KALDIĞIMDA	
BAKANLIK TARAFINDAN İGS ÖRNEK SORULARI AÇIKLANĞINDA	
İGS SABAHI UYANDIĞIMDA	
İGS DENEMESİNDE TÜRKÇE DERSİNDEN BEKLEDİĞİMDEN FAZLA YANLIŞ YAPTIĞIMDA	
SINAV ESNASINDA SORU BEKLEMEDEĞİM KONULardan SORULDUĞUNU GÖRDÜĞÜMDE	
İGS'DE GÖZETMENİN SINAVINIZ BİTMIŞTİR, DEDIĞİNİ DUYGUĞUMDA	
SINAV ESNASINDA SORULARIN BEKLEDİĞİMDEN ZOR OLDUĞUNU GÖRDÜĞÜMDE	
ERTESİ GÜN OLAN MATEMATİK SINAVINA HAZIRLANIRKEN SORULARI ÇÖZEMEDİĞİMDE	
SINAVA 5 DAKİKA KALA AKLIMDAKİLERİN UÇUP GİTTİĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE	

## Çalışma Yapağı 2

### DUYGU BALONLARI



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Bu bilgi notu etkinliği daha verimli uygulayabilmeniz için hazırlanmıştır. Etkinlik esnasında verilen yönergelerin önemli kısımlarının vurgulanarak öğrenciye iletilmesi için bu yönergelerin bazı noktaları koyu olarak yazılacaktır. Buradaki ifadeleri öğrencilere aktarırken önemine dikkat çekmeniz etkinliğin verimini artıracaktır.

Etkinliğin amacı açıkladıktan sonra verilen yönergede;

*“Balonların içerisinde yer alan duyguları görüyorsunuz. Bu duygular ve çok daha fazlasını günlük hayatta devamlı olarak yaşıyoruz. Ancak bazen yaşadığımız duyguların farkında olamıyoruz. Bu duygular bedenimizde kendilerini gösteriyorlar ve bu bazen gözümüzden kaçabiliyor. **Duygularımızı kontrol edebilmemiz için onları önce tanımamız daha sonra fark etmemiz gerekiyor.**”*

Etkinliğin kazanımını ifade eden yönerge olduğu için koyu renkle ifade edilen kısmın vurgulanması önemlidir.

*“Şu anda hayatınızın önemli bir aşamasından geçiyorsunuz. LGS süreci ile ilgili hepiniz farklı duygulara sahipsiniz. Durum bölmesinde sizin günlük hayatta yaşayabileceğiniz bazı olaylara yer verdim. Bu olaylar gerçekleştiğinde nasıl hissedersiniz bunu duygu bölmesine yazmanızı istiyorum. Dilerseniz kâğıdın arka yüzündeki duygu balonlarından yardım alabilirsiniz. **Balonlarda yer almayan duyguları da yazabilirsiniz.**”*

İnsanların yaşadığı yüzlerce duygunun içerisinde çok daha azı balonların içerisinde verilmiştir. Duygu balonları öğrencilerin duyguların bir kısmını görmeleri ve zihinlerinde etkinliği daha iyi canlandırabilmeleri amacıyla hazırlanmıştır. Burada yazmayan duyguların da çalışma yaprağında belirtilmesi oldukça önemlidir ve öğrenciler bunun için teşvik edilmelidir.

Etkinliğin varlığı cümlesinde vurgulanması gereken noktalar koyu renkle gösterilmiştir.

*“Bugün hayatınızın önemli bir döneminde yani sınava hazırlık sürecinde yaşayabileceğiniz muhtemel olaylar üzerinden duygularınızı ve bu duygularınızın bedeninizde kendini nasıl gösterdiğini konuştuk. Duygularımızın farkında olmak onları kontrol edebilmemizi sağlar. **Yaşadığımız her duygunun aslında bir işlevi vardır.** Mesela sınavlara ilişkin çok yoğun kaygı yaşıyor olabilirsiniz. **Bu kaygı kontrol edemediğiniz sürece sizin sınava önem vermenizi ve bu sınava çalışmanızı sağlar.** Ancak kaygınızı kontrol edemediğinizde sınava etkin bir şekilde hazırlanamazsınız. Eğer duygularınızı kontrol etmekte zorlanıyorsanız ve bu konu hakkında özel olarak konuşmak istiyorsanız rehberlik ve psikolojik danışma servisine gelebilirsiniz.”*

Etkinliğin sonunda duyguların da aslında işlevleri olduğuna değinmek önemlidir. Çünkü öğrenciler duyguların gereksiz olduğunu ve onlardan zarar göreceklarını düşünebilirler. Her duygunun aslında insanı koruyan bir yönü olduğu öğrencilere aktarılmalıdır.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BENİM STRATEJİM BAŞARI!

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavlarına hazırlanmak ve başarılı olmak için stratejiler geliştirir./11.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprığı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 sınıftaki öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğe ısınma oyunu ile başlanır. Öğrenciler ayakta, geniş halka olurlar. Sınıfta kaç kişi varsa hedef bu sayıya kadar anlaşmadan, birbirinden habersiz başlayarak, kimin hangi sayıyı söyleyeceğini bilmeden, işaret vb. yapmadan, karışık olarak saymaktır. (Örneğin 1'den 20'ye kadar saymaya çalışılır.) Herkes bir sayı söyleyecektir. Aynı anda aynı sayıyı söyleyenler oyundan çıkar.</li><li>2. Isınma oyununun ardından sınıf düzeni sağlanır ve "Bu etkinliğimizde üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavına hazırlanmak ve başarılı olmak için strateji geliştirebilmeyi amaçlıyoruz." ifadeleriyle etkinliğin amacı açıklanır.</li><li>3. Öğrencilerden gitmek istedikleri üst öğrenim kurumlarını hayal etmeleri ve oraya girebilmek için nelere ihtiyaçları olduğunu düşünmeleri istenir. "Sevgili öğrenciler, 8. sınıf düzeyindeki tüm öğrenciler gibi hepinizin amaçladığı bir şey var. İyi bir liseye gitmek veya derslerde şimdikinden başarılı olmak... Bu amaçlarınıza ulaşmak için belki de hepinizin farklı yollar izlemesi gerekebilir. Bu yolları belirlemek, sınava hazırlanmak ve başarılı olmak için bazı stratejilere ihtiyacınız olacak. Sizlere dağıtacağım çalışma yapraklarını bu stratejileri oluşturmak için bir araç olarak kullanacağız." denerek Çalışma Yaprığı-1 öğrencilere dağıtılır.</li><li>4. "Bir strateji oluştururken amacın gerçekleşmesine kalan süre çok önemlidir. Çalışma Yaprığında da sınava kalan süreler belirtilip her birine A, B ve C kodları verilmiştir. Sizden tablonun altındaki her bir cümle için sınava ne kadar süre kala yapıldığında daha etkili olacağını düşünerek cümlelerin başındaki boşluğa gerekli kodu yazmanızı istiyorum. Bir cümle birden fazla kodla eşleştirilebilir. Hepsini bitirdiğinizde tüm sınıfla tartışacağız." denir ve tüm öğrencilerin bitirmesi beklenir.</li><li>5. Gönüllü öğrencilerin kendi stratejilerini paylaşmaları sağlanır.</li><li>6. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları</li></ol>



**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

öğrencilere yöneltilerek sınıf içi etkileşim sağlanır:

- Sınava hazırlanma ve sınavlarda başarılı olmak için kendi stratejinizi geliştirmek hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Geliştirdiğiniz stratejinin sınav başarınız üzerinde ne gibi etkileri olacağını düşünüyorsunuz?
- Size verilen maddelerden farklı olarak ne gibi davranışlar stratejilerinize eklenebilir?
- Strateji geliştirmek bir üst kuruma geçiş sınavlarının tümüne ve hayatımızdaki diğer amaçlarımıza da uyarlanabilir mi? Bu konuda neler düşünüyorsunuz?

7. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, sizinle bugün sınavlara hazırlanma ve başarılı olma stratejileri geliştirmenizi amaçlayan bir etkinlik gerçekleştirdik. Planlı ve sistemli çalışmayı gerektiren her amaç/hedefiniz için strateji geliştirmek ve uygulamak size yardımcı olacaktır. Her durumda olduğu gibi amacı gerçekleştirmek için kalan zaman, maddi olanaklar ve motivasyon durumu stratejinizi geliştirirken dikkate almanız gereken unsurlardır. Başarılı olabilmek için geliştirdiğiniz bu stratejilerin sürekliliğinin sağlanmasına, gereken değişikliklerin yapılmasına ve alışkanlık hâline getirmenize ihtiyaç vardır. Hayatınızın çoğu alanında sistemli olmayı alışkanlık hâline getirdiğinizde başarı size ulaşmaz gelmeyecektir. Hepinize etkinliğe katıldığınız için teşekkür ediyorum.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden kendi stratejilerini ekleme ve çıkarmalarla oluşturup çalışma alanlarında görebilecekleri bir noktaya asmaları istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Uygulayıcı tarafından öğrencilerin Çalışma Yaprağı-1’deki geliştirdikleri stratejilerin seçtikleri zaman aralıklarında uygulanabilir olmasına dikkat edilmelidir. Gerekğinde uygulayıcı tarafından öğrencilere dönüt verilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
2. Çalışma yaprağındaki doldurulacak maddeler sayıca azaltılarak etkinlik öğrencilerin düzeyine göre basitleştirilebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Zeynep ALTUNCU

## Çalışma Yaprağı 1

Sınava birkaç ay kala	Sınava bir ay kala	Sınava bir hafta kala
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>

Aşağıda sınava hazırlanmada ve başarılı olmada strateji geliştirirken kullanabileceğiniz bazı yollar verilmiştir. Yukarıdaki tabloda verilen zaman aralıklarına göre en etkili yolları eşleştirerek kendi başarılı olma stratejinizi oluşturmaya başlayabilirsiniz.

*Not: Her yol için birden fazla zaman aralığı seçilebilir.*

- Hedef belirlemek.
- Çalışma programını çalışma ve mola saatlerine dikkat ederek hazırlamak.
- Yeterli ve verimli ders çalışma yollarını öğrenmek, buna göre çalışma planı hazırlamak.
- Deneme sınavlarına girmek veya evde deneme sınavı çözmek.
- Her dersten konu eksiklerini analiz etmek.
- Okul sınavlarına da önem verip sistemli çalışmak.
- Her gün işlenen konuları tekrar etmek.
- Haftalık konu tekrarları yapmak.
- Deneme sınavlarında yanlış yapılan/boş bırakılan sorularla uğraşmak/öğretmenlere sormak.
- Uyku ve yeme düzenini belirlemek ve bu düzene uymak.
- Konu eksiği olmayan derslerden bol bol soru çözmek.
- Deneme sınavlarından sonra eksik konuları belirleyip çalışmak.
- Her gün belirli sürelerde kitap okuma alışkanlığı kazanmak.
- Ders çalışmak ve soru çözmek için gereken ortamı dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırmak.
- Test çözerken süre tutarak ne kadar hızlanman gerektiğini bilmek.
- Her derse aynı önemi vermek.
- Konu eksiği olan derslerde konu anlatımlarına öncelik vermek.
- Test çözme tekniklerini öğrenmek ve uygulamak.
- Deneme sınavlarını sınav provası gibi göreyek ciddiyetle tamamlamak.



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## NEDEN BÖYLE DAVRANIYORUM?

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Davranışları ve değerleri arasında bağ kurar./12.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu-1 4. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik Bilgi Notları ve Çalışma Yaprağı-2'nin etkinlik öncesinde birer adet çıktısı alınır ve okunarak hazırlık yapılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının öğrencilerin davranışları ve değerleri arasında bağ kurmak olduğu açıklanır. 2. Öğrencilerin dikkatini çekebilmek için aşağıdaki sorular sorularak etkinlik başlatılır ve gönüllü öğrencilerden cevapları alınır: <ul style="list-style-type: none"><li>Son zamanlarda ne tür davranışlarda buldunuz?</li><li>Bu şekilde davranmanıza yol açan şeyler nelerdi?</li></ul> 3. Alınan cevapların ardından öğrencilere bir de aşağıdaki soru yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Peki, değerler denildiğinde aklınıza neler gelmektedir, değerlere örnek verebilir misiniz?</li></ul> 4. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra, Etkinlik Bilgi Notu-1'den faydalanaarak öğrencilere kısa bir bilgilendirme yapılır. 5. Daha sonra öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir: <p><i>"Şimdi sizlere bir hikâye okuyacağım. Ben hikâyeyi okurken sizlerden de dağıttığım çalışma yaprağındaki hikâyeye kahramanının sahip olduğu değerleri belirleyerek ve hangi davranışından dolayı bu değerlere sahip olduğunu karşınıza yazarak çalışma yaprağını doldurmanızı istiyorum."</i></p> 6. Çalışma Yaprağı-2'de yer alan hikâyeye okunur ve öğrencilerin çalışma yaprağını doldurmaları için belli bir süre verilir. 7. Öğrencilerin çalışma yaprağını doldurmaları için verilen süre bittikten sonra

### Süreç (Uygulama Basamakları):

gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşımları istenir.

8. Öğrenciler yazdıkları cevapları paylaştıktan sonra cevapların yer aldığı Etkinlik Bilgi Notu-2'den faydalanılarak eğer varsa öğrencilerin değinmediği değer ve davranış örnekleri öğrencilerle paylaşılır.
9. Daha sonra öğrencilerle aşağıdaki yönerge paylaşılır:  
*"Bu hikâyedeki kişinin davranışları ve değerleri arasında bir bağ kurdunuz, şimdi sizlerden kendi yaşantılarınızı düşünerek kendi davranışlarınızı ve değerlerinizi düşünmenizi, hangi davranışlarınız ve değerleriniz arasında bağ kurduğunuzu bizimle paylaşmanızı istiyorum."* şeklinde yönerge verilir.
10. Öğrencilerden gelen cevaplar doğrultusunda paylaşımda bulunulur.
11. Süreç tartışma soruları kapsamında devam ettirilir:
  - Bu etkinlikle neler kazandığınızı düşünüyorsunuz?
  - Hikâyedeki kişinin davranışları ve değerleri arasında bağ kurduktan sonra kendi davranış ve değerleriniz arasında da bağ kurmaya çalışmak size neler hissettirdi?
  - Davranışlarınız ve değerleriniz arasında bağ kurmaya çalışmak bugünden itibaren sizin yaşamınızı hangi açıdan etkileyebilir?
12. Gönüllü öğrencilerden paylaşımları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notu-1'de yer alan bilgilerden faydalanılarak aşağıdaki yönergeye benzer şekilde davranışlar ve değerler arasındaki bağ açıklanıp etkinlik sonlandırılır:  
*"Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinlikte de gördüğünüz gibi bireyin sahip olduğu değerler, iyiyi ya da doğruyu ayırt edebilmesini ve buna göre davranmasını sağlayan unsurlardır ve bir bireyin hangi değerlere sahip olduğunu, yaşamında nelere önem verdiğini onların davranışlarından anlamamız mümkündür."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin yaşantıları boyunca kendisinin ya da çevresindeki bireylerin sahip olduğu değerleri, onların davranışlardan yola çıkarak fark edebilecekleri hatırlatılarak bireyin kendisini ve çevresini tanımadaki bunları düşünmeleri istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Örnek hikâye metninde yer alan kahramanın ismi eğer sınıfta yer alan bir öğrencinin ismiyle aynı ise hikâye kahramanının ismini sınıfta yer alan öğrencilerin isimlerinden farklı bir isimle değiştiriniz.
  2. Örnek olay metnini, öğrencilerin çalışma yaprağını daha iyi doldurabilmesi ve metni daha net anlayabilmeleri için yavaş, anlaşılır okumaya özen gösterilmesi, eğer öğrenciler istekte bulunursa bir kez daha okunması uygun olacaktır.
  3. Öğrencilerin çalışma yaprağını doldurmaları için 10-15 dakika yeterli olacaktır.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
  2. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması sırasında öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek destek sunabilir.
  3. Konunun anlatımı ve verilen yönergeler kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı göz önünde bulundurularak basitleştirme yapılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Recep GÜÇLÜ

## Çalışma Yaprağı 1

DEĞERLER	DEĞERE KARŞILIK HANGİ DAVRANIŞI SERGİLEMİŞ?
ADALET <input type="checkbox"/>	
DOSTLUK <input type="checkbox"/>	
DÜRÜSTLÜK <input type="checkbox"/>	
ÖZ DENETİM <input type="checkbox"/>	
SABIR <input type="checkbox"/>	
SAYGI <input type="checkbox"/>	
SEVGİ <input type="checkbox"/>	
SORUMLULUK <input type="checkbox"/>	
YARDIMSEVERLİK <input type="checkbox"/>	
VATANSEVERLİK <input type="checkbox"/>	

*NOT: Hikâye kahramanı hangi değere sahipse değerın yanındaki kutucuğu işaretleynız ve bu değere karşılık hangi davranışı sergilediğini karşısına yazınız.*

## Çalışma Yaprağı 2



### MUTLU OLMAK İSTİYORSAN

Berkay, gülümseyerek uyandı. Uykusunu almanın, erken yatmanın verdiği rahatlıkla yatağından kalktı. Her sabah yaptığı gibi elini yüzünü yıkadı, üstünü giydi, annesini öpüp kahvaltı masasına oturdu. Masadakiler harika görünüyordu.

Okula gittiği günlerde kahvaltı yaparken verilen ödevleri yapmanın ve güne hazırlanmanın rahatlığıyla o gün okulda neler öğreneceğini düşünürdü. Özellikle bu sene düşünceleri daha da yoğundu. Çünkü bu sene 8. sınıfa geçmişti ve sene sonunda LGS'ye girecekti. Her öğrenci gibi o da kendini bazen stresli hissediyordu. Ancak böyle zamanlarda çok sevdiği öğretmenin şu sözlerini hatırlayıp rahatlıyordu: *"Kendinize güvenin, gücünüzün farkına varın. Sınav her şey demek değil ancak çalışmak size fayda sağlayacaktır. Unutmayın ki harcanan hiçbir emek boşa gitmeyecek."* Evet, harcadığı emeklerin boşa gitmeyeceğini biliyor, verilen görevleri elinden geldiğince yerine getiriyor ve bunun kendisine fayda sağlayacağını biliyordu.

Annesinin "Berkay, haydi kahvaltını yap, daldın yine." demesiyle irkildi. Kahvaltısını yapıp, önceki günden hazırladığı çantasını alarak okula gitmek için evden çıktı.

Berkay, her gün okul yolunda aynı yaşlı teyze ile karşılaşıyor ve yaşlı teyzenin soba kovanının küllelerini dökmesine yardım ediyordu. Çünkü yaşlı teyzenin bunu yaparken zorlandığını biliyordu. Sevecendi Berkay. Yardım ettiği yaşlı teyze de dâhil arkadaşları, öğretmenleri kısacası herkes severdi onu. Arkadaşlarına derslerinde yardım eder, öğretmenlerine karşı hep nazik bir tavır sergilerdi. Çoğu zaman gülümserdi. Elbette üzgün olduğu zamanlar oluyordu ama bunu uzun süre devam ettirmez, tekrar neşesini gösterirdi çevresine. Yakın arkadaşları hep merak ederlerdi. Berkay nasıl bu kadar gülebiliyor ve derslerine nasıl bu kadar odaklanabiliyor diye. Farklıydı onlardan. Elbette bu farklılığın bir sebebi olmalıydı.

Berkay'ın böyle davranmasında bir öğretmenin etkisi çoktu. Öğretmenin öğretileri Berkay'ın düşünce yapısını değiştirmiş, yaşamı daha anlamlı hâle gelmeye başlamıştı. Kendisini tanımak istemiş, kendisini tanıdıkça yapabileceklerinin farkına varmış ve kendisini hep geliştirmek istemişti. Kendisine *"Neden böyle sin?"* sorusunu soran arkadaşına son olarak şunları söyledi: *"Fark ettim ki hepimizin hataları, yaşadığımız olumsuzluklar oluyor. Fakat hepimizin olumlu yanları da var. Mutlu olmak istiyorsak kendimizi tanımalı, sevmeli ve kendimize güvenmeliyiz. Ben böyle mutlu oluyorum."*

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

Sayın Uygulayıcı,

*Bu bilgi notu, etkinliği uygularken öğrencilere verilecek olan bilgilerde sizlere yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Etkinliğin başında öğrencilere sorulan "Peki, 'değer' nedir? Değerlere örnek verebilir misiniz?" sorusuna aşağıdaki bilgilerden yararlanarak öğrencilere açıklama yapabilirsiniz:*

*"Değerler genel olarak birey için asıl önemli olanın ne olduğunu ifade eder. Değerler neyin iyi ya da kötü, neyin istenen ya da istenmeyen, neyin ulaşılması neyin kaçınılması gereken olduğuna dair genel inançlardır.<sup>1</sup> Değerler kişilere neyi tercih edip etmemeyi, hayatlarındaki kritik noktaları, nasıl yaşamlarını sürdürmeleri gerektiğini ortaya koyar.<sup>2</sup>"*

*Değerin tanımını yaptıktan sonra öğrencilere örnek değerler sunabilirsiniz. Bu örnek değerler, Sınıf Rehberlik Programı'nda işlenen, Millî Eğitim Bakanlığının öğretim programlarında yer alan kök değerler olan adalet, dostluk, dürüstlük, öz denetim, sabır, saygı, sevgi, sorumluluk, vatanseverlik ve yardımseverlik gibi değerler olabilir. Öğrenciler bu değerlerden öz denetim değerinin anlamını sorabilirler. Buna karşılık öğrencilere aşağıdaki bilgilerden yararlanarak tanım yapabilirsiniz:*

*"Öz denetim; kişinin kendisi ve dünya arasında daha iyi, daha ideal uyuma sahip olması için kendini değiştirme ve uyarılama kapasitesi olarak değerlendirilmektedir.<sup>3</sup> Öz denetim, kişinin bazı kuralları benimsemesi ve dış uyarılara gerek kalmadan bu kurallara kendi kendine uyması ve uygulamasıdır. Kısaca, insanın kendi kendini yönetme yeteneğidir. Ne yapıp ne yapmaması gerektiğini bilip kendi kendine yapma, sürekli uyarı ve ikaza gerek kalmadan görevlerini yerine getirmedir."*

*Bu bilgileri öğrencilere aktarıp sunumları tamamladıktan sonra etkinlik sonunda öğrencilere vereceğiniz davranış ve değerler arasındaki ilişkiyi açıklayan yönergede aşağıdaki bilgilerden faydalanabilirsiniz:*

*"Değerler insanların sahip oldukları tutum ve davranışların belirlenmesi ve yönlendirilmesi konusunda önemli bir fonksiyona sahiptir<sup>4</sup>. Bireylerin sahip olduğu değerleri belirlemede tutum ve davranışlar bir ölçüt görevi görür. İnsanın duygu, düşünce ve davranışlarıyla yakından ilgili olan değerler sosyal bilimcilere göre, insan davranışlarını açıklamada temel öneme sahiptir.<sup>5</sup> Bireyin sahip olduğu değerler, iyiyi ya da doğruyu ayırt edebilmesini ve buna göre davranmasını sağlayan unsurlardır. Bu nedenle değerlerin, insanın yaşama bakış açısının ve davranışlarının temelini oluşturan bir kavram olduğu söylenebilir.<sup>6</sup> Sonuç olarak davranışlar ve değerler birbirleriyle iç içedir ve aralarındaki ilişki karşılıklıdır. Bireylerin davranışları hangi değerlere sahip olduğunu gösteren önemli belirleyicilerdir ve davranışlar bireyin önem verdiği inançlara göre değişiklik gösterebilirler.*

<sup>1</sup> Işık, Ş. (2016). Ortaokullarda Grup Rehberlik Etkinlikleri. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

<sup>2</sup> Akbaş, O. (2008). Değer Eğitimi Akımlarına Genel Bir Bakış. Değerler Eğitimi Dergisi, 6(16), 9-27.

<sup>3</sup> Duyan V. Gülden Ç. Ve Gelbal S. (2012). Özdenetim Ölçeği-ÖDO: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Toplum ve Sosyal Hizmet Dergisi, 23(1), 26.

<sup>4</sup> Dilmaç, B. ve Kulaksızoğlu, A. (2000). İnsani Değerler Eğitimi Programı. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 12, 199-208.

<sup>5</sup> Kuşdil, M. E. ve Kağıtçıbaşı, Ç. (2000). Türk Öğretmenlerin Değerler Yönelimi ve Schwartz Değer Kuramı, Türk Psikoloji Dergisi, 15 (45), 59-76.

<sup>6</sup> Ateş, Ö. (2017). Türkiye'de Değerler Eğitimi Uygulamalarının Öğrencilere Kazandırılması İstenen Olumlu Özellikler Üzerindeki Etkisi. Değerler Eğitimi Dergisi, 15(34), 41-60.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

(ÇALIŞMA YAPRAĞI ÖRNEK CEVAPLAR)

DEĞERLER	DEĞERE KARŞILIK HANGİ DAVRANIŞI SERGİLEMİŞ?
ADALET <input type="checkbox"/>	
DOSTLUK <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Arkadaşlarına yardım etmesi, onlarla ilgilenmesi ve onlar tarafından sevilmesi.</i>
DÜRÜSTLÜK <input type="checkbox"/>	
ÖZ DENETİM <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Erken yatıp erken kalkması, başkasına ihtiyaç duymadan işlerini yapması, ödevlerini zamanında yapıp okula hazırlıklı gitmesi, zamanını düzenlemesi.</i>
SABIR <input type="checkbox"/>	
SAYGI <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Öğretmenlerine karşı her zaman nazik davranması, insanlarla iyi ilişkiler kurması.</i>
SEVGİ <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Her sabah annesini öpmesi, çevresi tarafından sevilmesi ve onlarla sağlıklı ilişkiler kurması.</i>
SORUMLULUK <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Verilen görevlere önem vermesi ve onları elinden geldiğince yerine getirmesi. Okul sorumluluklarının farkında olması, çantasını önceki günden hazırlaması, ödevlerini her zaman yapması ve ertesi güne hazırlanması.</i>
YARDIMSEVERLİK <input checked="" type="checkbox"/>	<i>Her sabah yaşlı teyzeye yardım etmesi, arkadaşlarına ödevlerinde yardım etmesi.</i>
VATANSEVERLİK <input type="checkbox"/>	



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DEĞERLERİM, BENİM!

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Mesleki değerlerinin farkına varır./13.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve Etkinlik Bilgi Notu sınıftaki öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğe ısınma oyunu ile başlanır. Öğrencilerden ayağa kalkarak sınıfa dağılmaları istenir. Bir ebe seçilerek dışarı çıkarılır. Sınıftaki diğer öğrenciler arasından bir lider seçilir ve seçilen öğrenci bir hareket yapar (örneğin el çırpma, ayak vurma vb.) diğerleri de onu taklit eder. Ebe içeri alınır ve lideri bulması istenir. Ebe sırtını döndüğünde lider hareketi değiştirir. Ebe'nin lideri bulması için üç hakkı olur. Oyun iki veya üç kere oynanır.</li><li>2. Isınma oyunu sonrası sınıf düzeni sağlandıktan sonra "Bu etkinliğimizde mesleki değerlerinizin farkına varmanızı sağlamayı amaçlıyoruz." ifadeleriyle etkinliğin amacı açıklanır.</li><li>3. "Meslek değerleri denince akla gelmesi gereken şey, kişilerin meslek seçiminde önem verdiği değerleridir. Ayrıca her mesleğin gerektirdiği değerlerle sizin mesleki değerlerinizin örtüşmesi, meslek seçiminde doğru yolda olduğunuzu göstermektedir. Peki, bunlara hangi örnekleri verebiliriz?" ifadeleriyle öğrenciler düşünmeye sevk edilir. Cevaplarını paylaşmak isteyen öğrencilerden alınan cevaplar tahtaya not edilir.</li><li>4. "Değer kavramı; ulaşmayı istediğimiz hedeflere ve ideallere affettiğimiz önemdir. Değerler kişiye özgüdür. Aynı şekilde mesleki değerler bir mesleği birey için değerli hâle getiren özellikler anlamına gelir ve her birey için değişkenlik gösterebilir. Mesleki değerler bir mesleği yaparken hissettiğimiz ve mesleğin getirilerinden aldığımız doyum olarak açıklanabilir." ifadeleri öğrencilere okunarak ön bilgilendirme yapılır.</li><li>5. Çalışma yaprağı öğrencilere dağıtılarak yönerge okunur. "Sizlere dağıttığım çalışma yapraklarında baloncukların içinde mesleki değerler bulunmaktadır. Baloncukların tam ortasında ise hayalinizdeki mesleği yazmanız için boş bir bölüm var. Sahip olduğunuz mesleki değerlerinizi oklarla bu alana birleştiriniz. Sizin mesleki değerlerinizle sahip olmak istediğiniz mesleğin gerektirdiği değerleri dikkatle inceleyiniz."</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Öğrenciler çalışma yapraklarını doldurduktan sonra gönüllü öğrencilerden var ise paylaşım yapmaları istenir ve aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşim sağlanır:
  - Mesleki değerlerle ilgili bilgilendirme sonrasında daha önce sahip olduğunuzu bilmediğiniz değerleriniz oldu mu? Olduysa bunlar nelerdir?
  - Sahip olmak istenen meslekle kişinin mesleki değerlerinin örtüşmesi veya örtüşmemesi nasıl sonuçlar doğurabilir?
7. *"Sevgili öğrenciler, meslek seçimi yapılırken kişinin mesleki değerlerini bilmesi önemlidir. Meslekler bireylerin gözünde ihtiyaçlarına uygun olduğu oranda değerlidir. Yapacağınız meslek seçiminde yetenekleriniz ve ilgileriniz kadar değerlerinizi de göz önüne alarak seçimler yapmanız kariyer yolculuğunda doyum sağlamanıza ve mutlu olmanıza yardımcı olacaktır. Doğru mesleği seçmek için öncelikle kişinin kendi mesleki değerlerinin farkına varması gerekmektedir. Bugünkü etkinliğimizde de sizlerle bunu gerçekleştirmeye çalıştık. Etkinliğe katıldığınız için hepimize teşekkür ediyorum."* ifadeleri ile etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden kendi mesleki değerlerini gerektiren farklı meslek türleri bulmaları istenebilir.
2. Öğrencilerden ailelerinde çalışan kişilerin mesleki değerleri ve mesleklerinin gerektirdiği değerlerle ilgili görüşmeler yapmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin paylaşacağı örneklerin gerçeği yansıtan örnekler olmasına dikkat edilmelidir.
  2. Olumsuz örnek oluşturabilecek veya öğrencilerin kendilerini güvensiz hissettikleri paylaşımlara izin verilmemelidir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Isınma oyununun nasıl oynanacağı detaylı anlatılarak öğrencilere model olunabilir.
  2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  3. Çalışma yaprağındaki görseller ve yazılar büyütülerek, kontrast renkte bir zemin üzerine yapıştırılarak ya da dokunsal özellikler eklenerek materyal görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Zeynep ALTUNCU



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

En yaygın mesleki değerler şunlardır;

**Ekonomik kazanç:** Çok para kazanma ve yüksek hayat standartlarında yaşama.

**Toplumsal saygınlık:** Toplumda saygın bir yer edinme, statü ve itibar sahibi olma.

**Sosyal güvence:** Gelecekte kendini güvende hissetme, işsiz kalma korkusu yaşamama.

**Güvenlik:** Tehlikelerden uzakta çalışabilme.

**Meslekte ilerleme:** Bilgi ve becerileri geliştirerek meslekte yükselebilmek, ilerleyebilme.

**Yetenekleri kullanma:** Sahip olunan yetenek ve becerileri kullanma olanağı bulma.

**Yaratıcılık:** Yeniliklere açık olma, özgün düşünceler tasarımlar ve uygulamalar gerçekleştirilebilme.

**Bağımsızlık:** Bağımsız olabilmek, işini başkalarına bağımlı olmadan istediği gibi yapabilmek.

**Güç ve otorite:** Başkalarını yönetecek ve denetleyecek bir konumda olma.

**İkna:** Başkalarını ikna edip onları etkileyerek belli eylemlere yönlendirebilme olanağı bulma.

**Değişiklik:** Sıkça değişik görev, etkinlikler, çalışma alanları olması, işin kendini güncelleyebilir olması.

**Düzenlilik:** Çalışma saatlerinin ve işlerin rutin ve düzenli olması.

**İş birliği:** Başkalarıyla iş birliği yapma, onlarla sorumluluğu paylaşma olanağı bulma.

**Tanınma:** Çevresinde ünlü bir kişi olma, yaptığı işle tanınır olma.

**Özel yaşam:** İşin kendi özel yaşamına vakit ayırabilme olanağı tanınması.

## Çalışma Yaprağı 1



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ADIM ADIM GELECEĞE

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları oluşturur./14.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Tahta kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notunun A3 formatında çıktısı alınır. 2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 3. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğe "Sevgili öğrenciler hepimize merhaba. Bu etkinliğimizde kariyerimizle ilgili kısa ve uzun vadeli amaçlar oluşturma üzerinde duracağız." açıklamasıyla giriş yapılır. 2. Öğrencilere "Kısa vadeli amaçlar bizim yakın zamanlı amaçlarımızı, uzun vadeli amaçlarımız ise uzak zamanlı amaçlarımızı ifade eder. Örneğin şu anki kısa vadeli kariyer amacımız planlı ders çalışabilmek, fen lisesini kazanabilmek ise uzun vadeli kariyer amacımız tıp fakültesini kazanabilmek, yüksek lisans yapabilmek gibi amaçlar olabilir." denerek kısa ve uzun vadeli amaçlar hakkında bilgi verilir. 3. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir. Tahta, kısa vadeli kariyer amaçları ve uzun vadeli kariyer amaçları diye ikiye ayrılarak öğrencilerin verdikleri cevaplar ilgili bölümlere uygulayıcı tarafından yazılır: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kısa vadeli kariyer amaçları neler olabilir?</li><li>• Uzun vadeli kariyer amaçları neler olabilir?</li></ul>
	4. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak öğrenciler paylaşım yapmaya teşvik edilir: <ul style="list-style-type: none"><li>• Kariyer amaçları kişilik özellikleriyle uygun olmalı mıdır?</li><li>• Kariyer amaçları ulaşılabilir, gerçekçi amaçlar olmalı mıdır?</li><li>• Kariyer amaçlarına ulaşıldığında kişiyi mutlu etmeli midir?</li></ul>
	5. Uygulayıcı öğrencilerin paylaşımlarından sonra A3 formatında çıktı alınan Etkinlik Bilgi Notu-1'i tahtaya asar ve öğrencilere okur.

### Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve 10 dakika süre verilir. Kısa ve uzun vadeli kariyer amaçlarını yazmaları istenir.
7. Bu süreç tamamlandıktan sonra gönüllü olan öğrencilerin çalışmalarını sınıfla paylaşımları istenir.
8. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra *"Hayatımızda uzun ve kısa vadeli kariyer amaçlarımızın olması önemlidir. Bu amaçlar kariyer yolculuğumuzda bize tıpkı bir harita gibi yol gösterir. Eğer amaçlarımız olmazsa sonbaharda dökülen yapraklar gibi rüzgârın bizi savurduğu yere gitmek zorunda kalabiliriz. Aslında istemsizce gittiğimiz bu yer bizi mutlu etmeyebilir ve istediğimiz hayatı bize sunmayabilir. Tabii ki her şey amaçlarımız doğrultusunda ve istediğimiz gibi gitmeyebilir. Ancak öyle bir durumda amaçlarımızı esnetmek ve duruma göre şekillendirmek bizim elimizdedir. Kariyer yolculuğunda, yan koltukta değil direksiyonda oturmamız gerekir."* açıklamasıyla etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır. Bu çalışmada öğrencilerin Çalışma Yaprağı-1'de oluşturdukları kısa ve uzun vadeli amaçlar ile Çalışma Yaprağı-2'deki gelecekte kendilerini nerede gördüklerine dair düşüncelerinin örtüşüp örtüşmediğini fark ederek etkinliğin pekiştirilmesi amaçlanmaktadır. Bu çalışma için öğrencilere bir hafta süre verilir ve süre sonunda öğrencilerden çalışmalarını sınıfla paylaşımları istenir.
2. Öğrencilerden aşağıdaki soruları kullanarak aileleriyle bir görüşme yapmaları ve gönüllü öğrencilerin bu görüşmeyi sınıfla paylaşımları istenir.
  - Benim yaşımdayken kariyer amaçlarınız neydi?
  - Bu amaçlarınızın kaç tanesini gerçekleştirebildiniz?
  - Gerçekleştiremediyseniz ne yaptınız?
  - Gelecek amaçlarınız nelerdir?

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkileşimli tahta veya projektör bulunan sınıflarda Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılabilir.
  2. Sınıf öğrencilerinin arasında Çalışma Yaprağı-2'de yazılı, örnek olaydaki kişinin ismini taşıyan bir öğrenci varsa örnek olaydaki isim değiştirilebilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yapraklarında öğrencilerin dolduracakları kısımların sayısı/içeriği öğrencilerin performansına göre azaltılabilir.
  2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  3. Çalışma yapraklarındaki yazıların puntosu büyütülerek veya doküman özellikler eklenerek yapraklar görme yetersizliği olan öğrenciler için işlevsel hâle getirilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Ecem Dilara KARATOPRAK

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## ❑ AMAÇLARIMIZ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİMİZE UYGUN OLMALIDIR

- ✓ Çocuklarla vakit geçirmeyi sevmeyen birisi için okul öncesi öğretmeni olmak uygun bir kariyer amacı olmayabilir.
- ✓ Doğayı, gezmeyi, hareketli olmayı seven birisi için kapalı bir alanda, masa başı bir işte çalışmak uygun bir kariyer amacı olmayabilir.

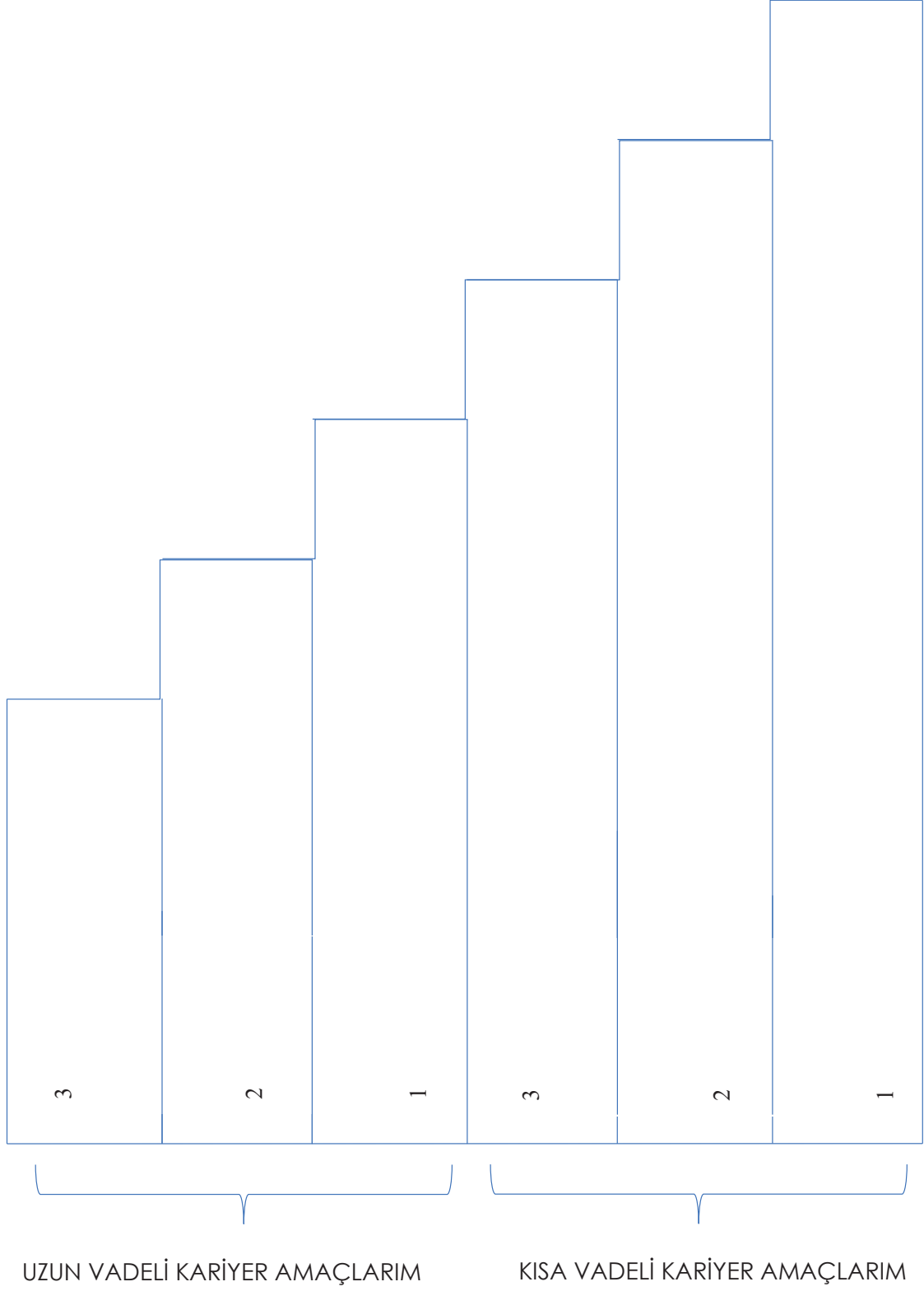
## ❑ AMAÇLARIMIZ ULAŞILABİLİR-GERÇEKÇİ AMAÇLAR OLMALIDIR

- ✓ Yazı yazmayı, kitap okumayı sevmeyen birisinin, ileride iyi bir yazar olacağı hayali, gerçekçi bir kariyer amacı olmayabilir.

## ❑ AMAÇLARINIZA ULAŞTIĞINIZDA SONUÇ SİZİ MUTLU ETMELİDİR.

- ✓ Sadece akademik başarısı yüksek olduğu için doktor veya mühendis olmayı isteyen birisi diğer özellikleri göz ardı ediyorsa (kişilik özelliklerine uygunluk ve gerçekçilik) o amaca ulaştığında hayattan doyum sağlayamayabilir.

## Çalışma Yaprağı 1



## Çalışma Yaprağı 2

### ÖRNEK OLAY

Merve Hanım; 35 yaşında, 8 senelik evli ve 6 yaşında bir çocuk annesidir. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesinde okumuş ve yine aynı üniversitede yüksek lisans eğitimini tamamlamıştır. İşini çok sevmektedir ve doktora yapmayı da istemektedir.

İş yaşamı dışında, ailesiyle vakit geçirmektedir. Bisiklete binmeyi ve doğa yürüyüşleri yapmayı çok sevmektedir. Bazı hafta sonları katıldığı bir bisiklet kulübüyle doğa gezilerine gitmekten keyif almaktadır.

Aşağıdaki soruları duruma uygun olarak cevaplandırınız.

MERVE HANIM 15 YAŞINDA	MERVE HANIM 25 YAŞINDA	MERVE HANIM 35 YAŞINDA
Hangi okula gitmektedir? ..... .....	Nasıl bir işte çalışmaktadır? ..... .....	Nasıl bir işte çalışmaktadır? ..... .....
Okuldaki başarı durumu nedir? ..... .....	İşinde başarılı ve mutlu mudur? ..... .....	İşinde başarılı ve mutlu mudur? ..... .....
Gelecekteki amaçları nedir? ..... .....	Gelecekteki amaçları nedir? ..... .....	Gelecekteki amaçları nedir? ..... .....

Sizde örnek olayda olduğu gibi kısa ve uzun vadeli amaçlarınızı düşünerek gelecekte nasıl birisi olacağınızı kısaca yazınız.

15 YAŞIMDA BEN	25 YAŞIMDA BEN	35 YAŞIMDA BEN

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## YARDIM SESİ

Gelişim Alanı	Sosyal-Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım/Hafta	İhtiyacı olduğunda yardım arar./15.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Bir adet renkli A4 kâğıdı 3. Tahta kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Sınıf U oturma düzeni olacak şekilde hazırlanır. 2. U biçimli sınıfın ortasına bir masa ve iki sıra karşılıklı olacak şekilde yerleştirilir. 3. Renkli A4 kâğıdına Çalışma Yaprağı-1'deki sorular yazılır. Soruların yazılı olduğu renkli A4 kâğıdı tahtaya asılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak başlatılır: "Sevgili öğrenciler, hayatta hepimiz yardıma ihtiyacımız olan durumlarla karşılaşırız. Bu hafta ihtiyacımız olduğunda yardım arayabileceğimiz durumlarla ilgili bir etkinlik yapacağız." 2. Öğrencilere, ön hazırlık amacıyla aşağıdaki soru yöneltilir: • Bir konuda yardıma ihtiyacınız olduğunu nasıl anlarsınız? 3. Öğrencilerden gelen cevaplar dinlenir ve gerekli geri bildirim sağlanır. 4. Öğrencilere, yardım arama ile ilgili bir etkinlik gerçekleştirileceği belirtilerek sınıf iki gruba ayrılır. 5. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir: "Sevgili öğrenciler, şimdi her gruptan birer kişi sırayla ortada bulunan sıralara karşılıklı şekilde oturacaktır. Ardından, karşılıklı oturan bu arkadaşlarınıza bir soru soracağım. Cevap vermek isteyen öğrencinin elini bir kez çırpması gerekmektedir. İlk söz hakkı elini ilk çırpan öğrencinin olur." 6. Öğrenciler ilgili yerlere yerleştikten sonra, Çalışma Yaprağı-1'de yer alan sorulardan birincisi sorularak etkinliğe başlanır. 7. Elini ilk çırpan öğrenci, vereceği cevabı önce sözlü biçimde söyler. Ardından tahtada asılı duran renkli A4 kâğıdına verdiği cevabı yazar. 8. Bu soru-cevap etkinliği çalışma yaprağındaki tüm sorular ve örnek olaylar bitene kadar tekrarlanır.



### Süreç (Uygulama Basamakları):

9. Sorular bittiğinde öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:
  - Siz de yardım aradığınız bir anınızı düşününüz. Yardım aramak sizi nasıl etkiledi?
  - Yaşadığınız olayda yardım aramasaydınız neler olurdu?
10. Alınan cevapların ardından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılarak süreç sonlandırılır:

*“Hepimiz zaman zaman yardıma ihtiyaç duyarız. Önemli olan hangi durumlarda yardıma ihtiyacımız olduğunu fark edebilmek ve yardım arama sürecimizi doğru yönetebilmektir. Yani, hangi durumda, hangi kaynaktan ve nasıl yardım arayacağımızı bilmek önemlidir.”*
11. Etkinlik sürecinde tahtada cevapları verilen renkli A4 kâğıdı sınıf panosuna asılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden birkaç grup oluşturularak ihtiyaç durumunda yardım arama ile ilgili bir grup sloganı oluşturmaları istenir, bir sonraki dersten önce oluşturulan sloganların renkli şekilde hazırlanarak sınıfa getirilmesi ve panoda sergilenmesi istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1’deki örnek olaylar etkinliğin uygulandığı şehre ve öğrencilerin ihtiyaçlarına göre değiştirilebilir.
  2. Çalışma Yaprağı-1’deki örnek olayların sayısı sınıfın mevcuduna göre artırılabilir veya azaltılabilir.
  3. Renkli A4 kâğıdı yerine cevaplar tahtaya yazılabilir.
  4. Etkinliğin sonunda yardım arama ile ilgili özlü sözler öğrencilerle paylaşılabilir veya tartışılabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Ortadaki masaya birlikte oturacak öğrenciler seçilirken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
  2. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan ifadelerin uzaktan da rahatlıkla görülebilecek şekilde daha büyük punto ve boyutlarda basılmasına ya da yazılmasına dikkat edilerek materyallerde uyarılama yapılabilir.
  3. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-1’de yer alan ifadeleri düşünmeleri için belirli bir süre verdikten sonra gönüllü öğrenciler tarafından cevaplamasına izin verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Alp Kaan TUNÇ

## Çalışma Yaprığı 1

- 1) Ayşe okuldan çıktıktan sonra eve doğru yürürken yangın çıkmış bir ev görür. Ayşe ne yapmalıdır?
- 2) Mehmet, öğretmenin verdiği matematik sorusunu çözmekte zorlanıyor! Mehmet ne yapmalıdır?
- 3) Elif son zamanlarda yoğun bir biçimde kaygı hissetmektedir. Elif ne yapmalıdır?
- 4) Mehmet Akif'in annesi son zamanlarda devamlı üzgün hissetmektedir. Mehmet Akif'in annesi ne yapmalıdır?
- 5) Emine çekingen birisi olduğu için arkadaş edinmekte zorlanmaktadır. Emine ne yapmalıdır?
- 6) Tarık'ın evine hırsız girmiştir. Tarık ne yapmalıdır?
- 7) Alışverişten dönen Naime teyzenin elindeki poşetler ağır olduğundan taşımakta zorlanmaktadır. Naime teyze ne yapmalıdır?
- 8) Pınar, zaman yönetimi ile ilgili zorlanmaktadır ve kafası karışmıştır. Pınar, ne yapmalıdır?

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ÖĞRENME VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA STRATEJİLERİ

Gelişim Alanı	Akademik Gelişim
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Öğrenme ve verimli ders çalışma stratejilerini açıklar./16.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1</li> <li>2. Etkinlik Bilgi Notu-2</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>4. Tahta kalem</li> <li>5. Makas</li> <li>6. Torba</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-2 etkinlik uygulamasından önce uygulayıcı tarafından okunmalıdır.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan 20 ifade çoğaltılarak her öğrenciye bir ifade gelecek şekilde kesilir, katlanır ve torbanın içine konur.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğe “Sevgili öğrenciler, hepinize merhaba. Bugünkü çalışmamıza küçük bir hafıza uygulaması ile başlayacağız.” açıklamasıyla giriş yapılır.</li> <li>2. Uygulayıcı tarafından yüksek sesle “kar, masa, ağaç, taş, şişe, sınav, başarı, para, çiçek, yastık, kitap, müzik” kelimeleri 3 defa tekrar edildikten sonra “Az önce saydığım kelimeleri sayabilir misiniz?” diye sorularak sınıftaki gönüllü öğrencilerden biri seçilir.</li> <li>3. Öğrencinin paylaşımı alındıktan sonra uygulayıcı tarafından kelimeler 2 kez daha söylenir ve sınıfta başka bir gönüllü öğrenciden kelimeleri sayması istenir. Paylaşımında bulunan öğrenciye uygulayıcı tarafından “İlkokuldaki sınıf öğretmeninin adı neydi?” sorusu yöneltilir.</li> <li>4. Uygulayıcı tarafından kelimeler 2 kez daha tekrarlanır ve başka bir gönüllü öğrenci seçilerek kelimeleri sayması istenir. Öğrencinin paylaşımı alındıktan sonra uygulayıcı “Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ne zamandır?” diye sorar. Öğrencinin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki soru ile sürece devam ettirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arkadaşlarınız birkaç dakika önce duydukları kelimeleri hatırlayıp sayamazken yıllar önceki öğretmenlerinin ismini veya Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı’nın tarihini nasıl hatırladılar?</li> </ul> </li> <li>5. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır:</li> </ol>

## Süreç (Uygulama Basamakları):

*“Çünkü ilkökul öğretmenin adı ve Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı tarihi gibi bilgiler uzun süreli belleğe kalıcı bir biçimde yerleştirildiğinden istendiği zaman geri getirilebildi. Fakat saydığımız kelimeler uzun süreli belleğe yerleşmediğinden ve kısa süreli belleğin de sınırlı kapasitesi sebebiyle kelimeleri sayabilmek mümkün olmadı. Bizler çevreden gelen sayısız uyarıcıyı duyu organlarımız ile algılayıp kısa süreli belleğe oradan da uzun süreli belleğe aktarıyoruz. Bu aslında bizim öğrenme sürecimizdir.”*

6. Uygulayıcı tarafından *“Şimdi sizlerle bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma süreci olan öğrenme ile verimli ders çalışma stratejileri hakkında konuşacağız.”* denir, öğrenme ve verimli ders çalışma stratejilerine ilişkin bilgi notunun bulunduğu torba alınır. Sonrasında *“Sevgili öğrenciler, elimdeki bu torbada öğrenme ve verimli ders çalışma stratejileri hakkında bilgi notları yer alıyor. Sizler bu torbadan birer tane kâğıt seçeceksiniz. Daha sonra bununla ilgili çalışma yapacağız.”* denir.
7. Öğrenciler torbadan kâğıtlarını seçtikten sonra uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notu-1’de yer alan şekli tahtaya yansıtır. *“Sevgili öğrenciler, şekilde de gördüğünüz üzere öğrenme ve verimli ders çalışma stratejilerini dikkat stratejileri, tekrar stratejileri ve anlamlandırmayı artıran stratejiler olarak sınıflandırmaktayız. Sizlerden torbadan seçtiğiniz bilgi notlarını içeriğine bakarak dikkat stratejileri, tekrar stratejileri ve anlamlandırmayı artıran stratejiler olarak gruplara ayrılmanızı istiyorum. Gruplarda elinizdeki bilgi notlarını birleştirerek tartışıp değerlendireceksiniz. Daha sonra gruplar ister grupta iş bölümü yaparak ister gruptan bir sözcü seçerek bu stratejileri sınıfta diğer arkadaşlarına açıklayacaklar. Sorusu olan arkadaşlarınız, sorularını açıklama yapan gruba yönlendirecek. Haydi, başlayalım!”* denir ve öğrencilere yeterli süre verilir.
8. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra gruplar sırasıyla tahtaya gelecek dikkat stratejileri, tekrar stratejileri ve anlamlandırmayı artıran stratejileri arkadaşlarına açıklar.
9. Öğrencilerin yaptığı açıklamalar uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-2’den takip edilir. Eksik veya hatalı açıklamalar düzeltilerek öğrenciler doğru bilgiye yönlendirilir.
10. Uygulayıcı tarafından eğer isterlerse sınıfın açıklama yapan gruba soru yöneltebileceği hatırlatılır.
11. Tüm gruplar açıklamalarını yapana kadar süreç devam ettirilir.
12. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki sorularla süreç devam ettirilir:
  - Etkinlikle birlikte yeni öğrendiğiniz öğrenme ve verimli ders çalışma stratejileri oldu mu? Bunlar neler?
  - Dikkat stratejileri, tekrarlama stratejileri ve anlamlandırmayı artıran stratejiler arasında daha önceden kullandıklarınız var mı? Bunlar hangileri ve nerede kullanıyorsunuz?
  - Bundan sonraki süreçte bu stratejilerden hangilerini kullanma konusunda kendinizi geliştirmek istiyorsunuz?
  - Dikkat stratejileri, tekrarlama stratejileri ve anlamlandırmayı artıran stratejiler arasında nasıl bir ilişki vardır?
  - Öğrenme ve verimli ders çalışma stratejileri ile ders başarısı arasında nasıl bir ilişki vardır?
13. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak süreç sonlandırılır:  
*“Sevgili öğrenciler, öğrenme bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Bu sürece bizler aktif olarak katılmaktayız ve süreci çabamız ile yönlendirebilmekteyiz. Dikkat, tekrarlama ve anlamlandırmayı artıran stratejileri kullanarak etkili ve kalıcı öğrenmeyi sağlayabiliriz.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden öğrenme ve verimli ders çalışma stratejilerine yönelik afiş hazırlamaları istenir. Bunun için iki hafta süre verilir. Verilen sürenin sonunda hazırlanan afiş, gönüllü öğrenciler tarafından sınıfta sunularak sınıf panosuna asılabilir.
2. Öğrencilerden yıl boyunca ders çalışırken dikkat stratejileri, tekrar stratejileri ve anlamlandırmayı artıran stratejilerden yararlanmaları ve bu stratejilerin kendi öğrenme süreçlerini nasıl kolaylaştırdığını gözlemlenmeleri istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Torba yerine içi görünmeyen herhangi bir kutu, poşet vb. kullanılabilir.
  2. Etkinlik Bilgi Notu-1'de yer alan şeklin tahtaya yansıtılma imkânı yoksa uygulayıcı tarafından tahtaya çizilebilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Tahtaya yansıtılan Etkinlik Bilgi Notu gereksinimi olan öğrencilerin yakından görebilmesi için çıktı alınıp kendilerine verilebilir.
  2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  3. Çalışma yaprağındaki yazıların puntosu büyütülerek veya kabartmalı özellikler eklenerek materyal görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Sevgi GÜNGÖR

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

### Öğrenme ve Verimli Ders Çalışma Stratejileri

#### DİKKAT STRATEJİLERİ

- Altını çizme
- Metin kenarına not alma
- Metni gözden geçirme
- Renkli kalem kullanma

#### TEKRAR STRATEJİLERİ

- Konuyu sesli olarak tekrarlama
- Yazıya aktarma
- Yeniden dinleme, okuma ve yazma
- Başkasına anlatma

#### ANLAMLANDIRMAYI ARTIRAN STRATEJİLER

- Zihinsel imge oluşturma
- Cümlede kullanma
- Ekleme
- Başka sözcüklerle anlatma
- Örgütleme stratejisi
- Özet çıkarma

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

## ÖĞRENME STRATEJİLERİ

Öğrenme stratejisi, bireyin kendi kendine öğrenmesini kolaylaştıran tekniklerin her biridir. Bu teknikler, öğrenen birey tarafından öğrenme sırasında bilgi işleme sürecini etkilemesi için kullanılan davranış ve düşünceleri kapsar. Öğrenme stratejileri ile öğrencinin kendini güdülemesi; yani bilgilerini seçmede, edinmede, düzenlemede ya da bütünleştirmede etkili yollar izlemesini sağlamak amaçlanır.

Öğrenme stratejilerinin temel işlevi, öğrencilerin öğrenmelerini denetlemelerini ve yönlendirmelerini sağlamaktır. Öğrenciler, her öğrenme konusu ya da durumu için farklı öğrenme stratejileri kullanabilirler. Bu da öğrenme stratejilerinin çeşitlendirilebilir ve gerektiğinde değiştirilebilir nitelikte olduklarını gösterir. Değişik öğrenme stratejilerini kullanabilen ve yeni öğrenme stratejileri geliştirebilen öğrencilerin kendi kendilerine ve etkili öğrenmeyi gerçekleştirebildiklerini söyleyebiliriz.

Öğrenme stratejileri, dikkat stratejileri, tekrar stratejileri, anlamlandırmayı artıran stratejiler, yürütücü biliş stratejileri ve duyuşsal ve güdüsel stratejiler olarak beş grupta incelenebilir.

## DİKKAT STRATEJİLERİ

Dikkat stratejileri dış dünyadan gelen uyarıcıyı kısa süreli belleğe alınmasını kolaylaştıran stratejilerdir.

-Altını çizme; dikkati yöneltmede kullanılan stratejilerden biri, metinde yazıların altını çizmedir. Anahtar sözcüklerin ve temel düşüncelerin altının çizilmesi, öğrenciler tarafından yaygınlıkla kullanılmaktadır. Ancak altını çizme, okunan metinde önemli düşüncelerle, önemli olmayanın ayırt edilmesine dayanmalıdır. Tüm cümlelerin altını çizmek doğru bir davranış değildir.

-Metin kenarına not alma, bilinmeyen sözcükleri yuvarlak içine alma, anlaşılmayan yerlere soru işareti koyma vb. işaret ve açıklamalar dikkatin bu kısımlara yoğunlaştırılmasını sağlar.

- Metni gözden geçirme; dikkatin odaklaşmasında metindeki başlıklar, alt başlıklar, şekil, grafik, şema ve benzeri etkili rol oynar. Dikkatini odaklaştıran öğrenci metni okumadan önce başlık ve tabloları, şemaları gözden geçirerek zihninde bir ön örgütleyici oluşturabilir.

-Renkli kalem kullanma dikkatin yönlendirilmesini sağlar.

## TEKRAR STRATEJİLERİ

Tekrar stratejileri kısa süreli belleğe kaydettiğimiz bilgilerin uzun süreli belleğe aktarılması sırasında yapılan etkinliklerdir. Tekrar stratejileri bir listeyi yinelemek ya da bir metni aynen tekrar etmek gibi bilginin uzun süreli belleğe daha uygun işlenmesine yardım eder.

Özellikle bir şiirin, önemli bir sözün, ya da bir matematik formülünün öğrenilmesinde tekrarlama stratejisinden yararlanılabilir.

Konuyu sesli olarak tekrarlama, başkasına anlatma, yazıya aktarma, yeniden dinleme, okuma ve yazma tekrar stratejilerindedir.

Tekrar stratejisi ezberlemeye dayalı olduğu için uzun süre öğrencinin hafızasında kalamamakta ve unutulmaktadır. Araştırmacılar bu stratejinin etkili olabilmesi için anlamlandırma stratejilerinin kullanılmasının faydalı olacağını belirtmektedirler.



## ANLAMLANDIRMAYI ARTIRAN STRATEJİLER

Anlamlandırmayı artıran stratejiler bilginin uzun süreli belleğe anlamlı bir bütün olarak yerleşmesini sağlayan stratejilerdir. Yeni gelen bilgiye anlam verilebilmesi için konu ile ilgili ön bilgiler var olan bilgi ile ilişkilendirilmelidir.

- Zihinsel imge oluşturma: Bu stratejiden, özellikle çiftli çağrışım öğrenmesi, sıralı liste öğrenme ve serbest hatırlamalı liste öğrenme durumlarında yararlanır. Örneğin çiftli çağrışım öğrenmesinde, "kitap-çocuk" biçimindeki bir sözcük çiftini hatırlamayı amaçlayan bir öğrenci, zihninde kitap okuyan bir çocuk canlandırabilir. Böylece, öğrenci bu sözcük çiftini daha kolay hatırlayabilir ve öğrenebilir.

- Cümlede kullanma: Bu strateji, anahtar sözcük yöntemi ile birlikte yabancı dilde sözcük öğrenmede, çeşitli konularla ilgili kavram ve olguların öğrenilmesinde kullanılır. Örneğin, İngilizcedeki "car" (otomobil) sözcüğünü öğrenmek isteyen bir öğrenci, Türkçede ses benzerliği olan "kar" sözcüğünü anahtar sözcük olarak alıp bunları bir cümlede, söz gelimi "Karlı havada otomobil kullanmam." cümlesi içinde kullanabilir. Öğrenci, "kar" sözcüğü "otomobil" sözcüğünü çağrıştırdığı için, daha sonra "kar" sözcüğünü duyduğu zaman "otomobil" sözcüğünü hatırlayabilir.

-Ekleme stratejisi, mevcut bilgi ile yeni bilgiler arasında ilişkiler kurulmasını sağlar. Bu süreçle yeni bilgi daha anlamlı hale gelerek, kodlama kolaylaşır ve daha belirleyici olur. Ekleme stratejileri, yeni bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe, bilinenle yeni bilgi arasında ilişki kurularak ve birlik yaratarak geçişine de olanak sağlar. Örneğin bir telefon numarasını anlamlı bir tarihle, birisinin yaş günü ile ilişkilendirmek, telefon numarasını anlamlı hale getirecek ve uzun süreli bellekte kalma olasılığı artacaktır.

-Örgütlenme stratejileri ekleme stratejileri gibi yeni materyallerin anlamlılığını artırır. Örgütlenme stratejileri gruplama, terim ya da düşünceleri bir araya getirme, küçük alt parçalara bölmeyi içerebilir. Ayrıca önemli düşünceleri belirlemeyi ya da daha geniş bilgiden ana düşünceleri çıkarmayı da içerir. Örgütlenme stratejisini kullanan kişi materyali yeniden yapılandırarak düzenleyecek ve kendisi için anlamlı hale getirecektir. Örneğin, bir öğrenci taşıtların adlarını içeren bir listeyi ezberlemek istediğinde listede yer alan taşıtların adlarını "kara taşıtları", "deniz taşıtları" ve "hava taşıtları" biçiminde gruplandırarak örgütleyebilir. Böylece taşıt adlarını daha kolay ve eksiksiz hatırlayabilir.

-Başka sözcüklerle anlatma: Metnin öğrencinin kendi sözcükleri ile ya da metindekinden farklı sözcüklerle anlatılması.

-Özet çıkarma: Yazılı bir materyalin özetlenmesi etkili bir öğrenme yoludur. Özetleme ile metnin anlaşılması ve anımsanması kolaylaşır. Özetleme, öğrenciyi birçok yönden destekler. Bunlar;

- 1) Anlamlı okuma
- 2) Önemli düşünceleri belirleme
- 3) Kendi tümceleri ile içeriği oluşturma.

Böylece öğrenen kişi, bu ilkeleri kullanarak bilgiyi yeniden örgütler ve anlamlı hâle getirir.

### KAYNAK:

KErdem, A.R. (2005). Öğrenmede Etkili Yollar: Öğrenme Stratejileri ve Öğretimi. Elementry Education Online, 4(1).

Orkun, M.A. ve Bayırılı, A. (2019). Öğrenme Stratejileri ve Öğretimi. Maarif Mektepleri Uluslararası Sosyal ve Beşerî Bilimler Dergisi, 2(1):64-74.

Özer, B. (2008). Öğrenmeyi öğretme. Hakan, A. (Ed.). Öğretmenlik meslek bilgisi alanındaki gelişmeler içinde (s.149-162). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.

Subaşı, G. (2000). Etkili Öğrenme: Öğrenme Stratejileri. Milli Eğitim Dergisi,146.



## Çalışma Yaprağı 1

<p><b>Dikkat stratejileri:</b> Dikkat stratejileri dış dünyadan gelen uyarıcıyı kısa süreli belleğe alınmasını kolaylaştıran stratejilerdir.</p>	<p><b>Tekrar stratejileri:</b> Tekrar stratejileri kısa süreli belleğe kaydettiğimiz bilgilerin uzun süreli belleğe aktarılması sırasında yapılan etkinliklerdir.</p>
<p><b>Anlamlandırmayı artıran stratejiler:</b> Anlamlandırmayı artıran stratejiler bilginin uzun süreli belleğe anlamlı bir bütün olarak yerleşmesini sağlayan stratejilerdir.</p>	<p><b>Anlamlandırmayı artıran stratejiler:</b> Yeni gelen bilgiye anlam verilebilmesi için konu ile ilgili ön bilgiler var olan bilgi ile ilişkilendirilmelidir.</p>
<p><b>Dikkat stratejileri:</b> Dikkati yöneltmede kullanılan stratejilerden biri, metinde yazıların altını çizmedir. Anahtar sözcüklerin ve temel düşüncelerin altının çizilmesi, öğrenciler tarafından yaygınlıkla kullanılmaktadır.</p>	<p><b>Dikkat stratejileri:</b> Ancak altını çizme, okunan metinde önemli düşüncelerle, önemli olmayanın ayırt edilmesine dayanmalıdır. Tüm cümlelerin altını çizmek doğru bir davranış değildir.</p>
<p><b>Dikkat stratejileri:</b> Metin kenarına not alma, bilinmeyen sözcükleri yuvarlak içine alma, anlaşılmayan yerlere soru işareti koyma vb. işaret ve açıklamalar dikkatin bu kısımlara yoğunlaştırılmasını sağlar.</p>	<p><b>Dikkat stratejileri:</b> Metni gözden geçirme; dikkatin odaklaşmasında metindeki başlıklar, alt başlıklar, şekil, grafik, şema ve benzeri etkili rol oynar. Dikkatini odaklaştıran öğrenci metni okumadan önce başlık ve tabloları, şemaları gözden geçirerek zihninde bir ön örgütleyici oluşturabilir.</p>
<p><b>Dikkat stratejileri:</b> Renkli kalem kullanma dikkatin yönlendirilmesini sağlar.</p>	<p><b>Tekrar stratejileri:</b> Tekrar stratejileri bir listeyi yinelemek ya da bir metni aynen tekrar etmek gibi bilginin uzun süreli belleğe daha uygun işlenmesine yardım eder.</p>
<p><b>Tekrar stratejileri:</b> Özellikle bir şiirin, önemli bir sözün, ya da bir matematik formülünün öğrenilmesinde tekrarlama stratejisinden yararlanılabilir.</p>	<p><b>Tekrar stratejileri:</b> Konuyu sesli olarak tekrarlama, başkasına anlatma, yazıya aktarma, yeniden dinleme, okuma ve yazma tekrar stratejilerindedir.</p>
<p><b>Tekrar stratejileri:</b> Tekrar stratejisi ezberlemeye dayalı olduğu için uzun süre öğrencinin hafızasında kalamamakta ve unutulmaktadır. Araştırmacılar bu stratejinin etkili olabilmesi için anlamlandırma stratejilerinin kullanılmasının faydalı olacağını belirtmektedirler.</p>	<p><b>Anlamlandırmayı artıran stratejiler:</b> Zihinsel imge oluşturma: Bu stratejiden, özellikle çiftli çağrışım öğrenmesi, sıralı liste öğrenme ve serbest hatırlamalı liste öğrenme durumlarında yararlanır. Örneğin çiftli çağrışım öğrenmesinde, "kitap-çocuk" biçimindeki bir sözcük çiftini hatırlamayı amaçlayan bir öğrenci, zihninde kitap okuyan bir çocuk canlandırabilir. Böylece, öğrenci bu sözcük çiftini daha kolay hatırlayabilir ve öğrenebilir.</p>

**Anlamlandırmayı artıran stratejiler:**

Cümlede kullanma: Bu strateji, anahtar sözcük yöntemi ile birlikte yabancı dilde sözcük öğrenmede, çeşitli konularla ilgili kavram ve olguların öğrenilmesinde kullanılır. Örneğin İngilizcedeki "car" (otomobil) sözcüğünü öğrenmek isteyen bir öğrenci, Türkçede ses benzerliği olan "kar" sözcüğünü anahtar sözcük olarak alıp bunları bir cümlede, söz gelimi "Karlı havada otomobil kullanmam." cümlesi içinde kullanabilir. Öğrenci, "kar" sözcüğü "otomobil" sözcüğünü çağrıştırdığı için, daha sonra "kar" sözcüğünü duyduğu zaman "otomobil" sözcüğünü hatırlayabilir.

**Anlamlandırmayı artıran stratejiler:**

Örgütleme stratejileri eklemleme stratejileri gibi yeni materyallerin anlamlılığını artırır. Örgütleme stratejileri gruplama, terim ya da düşünceleri bir araya getirme, küçük alt parçalara bölmeyi içerebilir. Ayrıca önemli düşünceleri belirlemeyi ya da daha geniş bilgiden ana düşünceleri çıkarmayı da içerir.

**Anlamlandırmayı artıran stratejiler:**

Özet çıkarma; yazılı bir materyalin özetlenmesi etkili bir öğrenme yoludur. Özetleme ile metnin anlaşılması ve anımsanması kolaylaşır. Özetleme, öğrenciyi birçok yönden destekler. Bunlar:

- 1) Anlamli okuma
- 2) Önemli düşünceleri belirleme
- 3) Kendi tümceleri ile içeriği oluşturma Böylece öğrenen kişi, bu ilkeleri kullanarak bilgiyi yeniden örgütler ve anlamlı hâle getirir.

**Anlamlandırmayı artıran stratejiler:**

Eklemleme stratejisi, mevcut bilgi ile yeni bilgiler arasında ilişkiler kurulmasını sağlar. Bu süreçle yeni bilgi daha anlamlı hale gelerek, kodlama kolaylaşır ve daha belirleyici olur. Eklemleme stratejileri, yeni bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe, bilinenle yeni bilgi arasında ilişki kurularak ve birlik yaratarak geçişine de olanak sağlar. Örneğin bir telefon numarasını anlamlı bir tarihle, birisinin yaş günü ile ilişkilendirmek, telefon numarasını anlamlı hale getirecek ve uzun süreli bellekte kalma olasılığı artar.

**Anlamlandırmayı artıran stratejiler:**

Başka sözcüklerle anlatma: Metnin öğrencinin kendi sözcükleri ile ya da metninden farklı sözcüklerle anlatılması.

**Anlamlandırmayı artıran stratejiler:**

Örgütleme stratejisini kullanan kişi materyali yeniden yapılandırarak düzenleyecek ve kendisi için anlamlı hâle getirecektir. Örneğin bir öğrenci taşıtların adlarını içeren bir listeyi ezberlemek istediğinde listede yer alan taşıtların adlarını "kara taşıtları", "deniz taşıtları" ve "hava taşıtları" biçiminde gruplandırarak örgütleyebilir. Böylece taşıt adlarını daha kolay ve eksiksiz hatırlayabilir.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ATTIM HAFIZAYA!

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Belleğini güçlendirecek stratejileri kullanır./17.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çalışma Yaprağı-1</li><li>2. Çalışma Yaprağı-2</li><li>3. Etkinlik Bilgi Notu-1</li><li>4. Etkinlik Bilgi Notu-2</li><li>5. Makas</li></ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1'in poster boyutunda çıktısı alınır.</li><li>2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>3. Çalışma Yaprağı-2 her öğrenciye bir kutucuk verilecek sayıda çoğaltılır ve kutucuklar makasla kesilir.</li><li>4. Etkinlik Bilgi Notu-2 uygulayıcı tarafından okunmalıdır.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Öğrencilere, etkinliğin amacının belleği güçlendirecek stratejileri kullanmak olduğu açıklanır.</li><li>2. Çalışma Yaprağı-2'den kesilen kutucuklardan her biri bir öğrenciye verilir.</li><li>3. Etkinlik Bilgi Notu-1, öğrencilerin göreceği şekilde tahtaya yapıştırılır.</li><li>4. Uygulayıcı, Etkinlik Bilgi Notu-2'den yararlanarak stratejilerden birini okur ve bu stratejiye verilebilecek örneğin hangi öğrencilerde olduğunu sorar.</li><li>5. Doğru örneğin olduğu öğrencilere, örneğin yer aldığı kutucuğun altındaki noktalı yere stratejinin adını yazmasını söyler.</li><li>6. Süreç, strateji örnekleri doğru şekilde eşleşene kadar devam ettirilir.</li><li>7. Öğrencilerden ellerindeki örneklerden de yararlanarak örneğin yazılı olduğu kâğıdın arkasına kendi stratejilerine uygun birer örnek yazmaları istenir. Bunun için öğrencilere yeterli süre verilir.</li><li>8. Öğrenciler süreci tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden yazdıkları örnekleri sınıfla paylaşmaları istenir.</li><li>9. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

- Bellek destekleyici stratejileri daha önce kullandınız mı? Hangi stratejiyi, nerede, nasıl kullandınız?
- Bu stratejileri kullanmanın ne gibi faydaları olabilir?
- Bu bellek destekleyici stratejileri bundan sonra nerede, nasıl kullanmayı düşünüyorsunuz?

10. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, belleği güçlendirmek amacıyla çeşitli bellek destekleyici stratejilerin kullanılabilir. Bu stratejileri kullanmak öğrenilecek bilgiyi daha anlamlı hâle getirerek öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını kolaylaştırmaktadır.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’i çalışma odalarında uygun bir yere asmaları, stratejileri her kullandıklarında ilgili kutucuklardan birini işaretlemeleri istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notu-1 etkinlik sonunda sınıf panosuna asılabilir.
2. Etkinlik Bilgi Notu-1 poster boyutunda çıktı alınamıyorsa etkileşimli tahtaya yansıtılabilir.
3. Etkinlik Bilgi Notu-2, öğrencilerin etkinlikten sonra stratejilerin açıklamalarını ve örneklerini görebilmeleri için, Çalışma Yaprağı-1 sınıfta paylaşılana kadar (iki hafta) sınıf panosunda sergilenebilir.

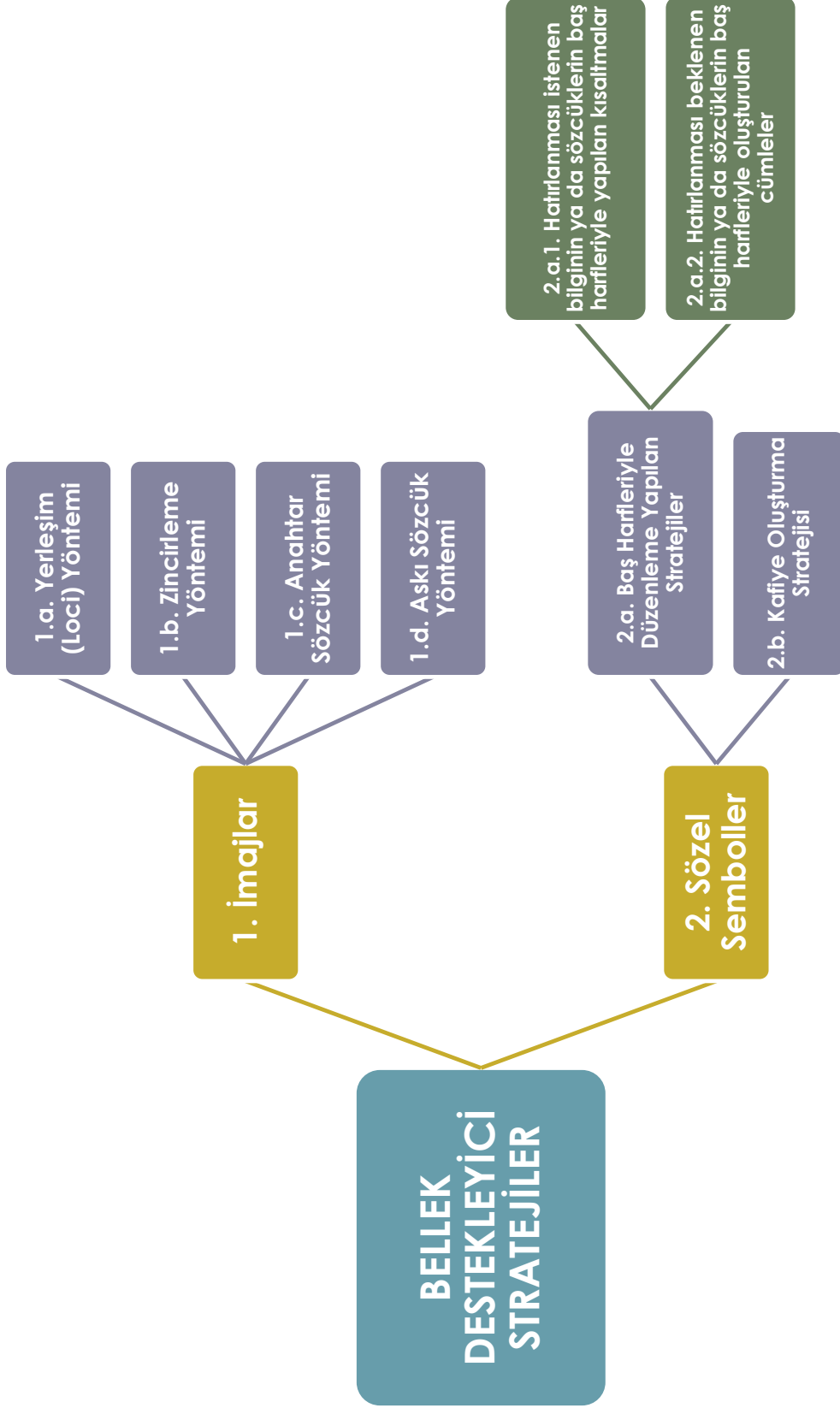
Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarındaki yazıların puntosu büyütülerek veya doküman özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
3. Çalışma yapraklarının yapılması sürecinde öğrencilere bireysel destek olunabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Gamze TEMELOĞLU

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1



KAYNAK:

Senemoğlu, N. (2012). Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramından uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi

## Çalışma Yaprağı 1

### BELLEK DESTEKLEYİCİ STRATEJİLER



**Yerleşim (Locı) Yöntemi:** Belirli bir bilgiyi doğru sırayla hatırlamaya yardım eder. Bu yöntemde çok iyi bilinen bir çerçevede bulunan öğelerle, hatırlanmak istenen listedeki öğeler sırasıyla eşleştirilerek imajlar oluşturulur.



**Zincirleme Yöntemi:** Hatırlanması gereken birinci öge, ikinci öge ile, ikinci öge üçüncü öge ile, üçüncü öge dördüncü öge ile ilişkilendirilecek şekilde öykü hâline getirilir. Öykünün birinci cümlesi birinci ögeyi hatırlatırken, ondan sonra gelen ikinci öge için ipucu olur. İkinci öge üçüncü için ipucudur ve zincirleme bu şekilde devam ederek bütün öğelerin hatırlanmasını sağlar.



**Anahtar Sözcük Yöntemi:** Bu yöntem bilgiyi doğru sırayla hatırlamak için kullanılmaz; özellikle yabancı dildeki sözcükleri öğrenmek için kullanılmakla birlikte çok çeşitli konu alanlarının kavram ve olguların öğrenilmesinde de kullanılabilir.



**Askı Sözcük Yöntemi:** Bir listedeki öğeleri sırasıyla hatırlamada kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde birden ona kadar her bir sayı için söylenişine uygun bir askı sözcük bulunur.



#### Baş Harfleriyle Düzenleme Yapılan Stratejiler

- Hatırlanması istenen bilginin ya da sözcüklerin baş harfleriyle yapılan kısaltmalar



#### Baş Harfleriyle Düzenleme Yapılan Stratejiler

- Hatırlanması beklenen bilginin ya da sözcüklerin baş harfleriyle oluşturulan cümleler



**Kafiye Oluşturma Stratejisi:** Öğrenilmek istenen bilginin cümle sonu ile bilinen bilginin cümle sonunun kafiyeli olması sonucunda bellek desteklemede kullanılan bir yöntemdir.

KAYNAK:

Senemoğlu, N. (2012). Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya. Ankara: Pegem Akademi

## Çalışma Yaprağı 2

Örneğin katılarda basıncın kuvvet arttıkça arttığı, alan arttıkça azaldığını öğrenmek için şöyle bir zincirleme imaj oluşturulabilir: "Uçağın içinde dar bir alanda üstümde kuvvetli bir basınç hissettim. Hızla uçaktan dışarı fırladım. Dışarda büyükçe bir alanda üstümdeki basınç azaldı rahatladım."

.....

Örneğin diyalektik yöntemin basamaklarının kolayca hatırlanmasında **Tez**, **Antitez** ve **Sentez** aşamalarının baş harflerinden oluşturulan **TAS** sözcüğü kullanılabilir.

.....

Örneğin Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlarından ilk beşinin adını sırasıyla hatırlamada kullanmak için şöyle örneklendirilebilir:

### Sıra sözcükleri

Bir

İki

Üç

Dört

Beş

### Askı sözcükleri

Ter

İpi

Güç

Sert

Taş

Mustafa Kemal Atatürk, ulusunun bu çaresiz durumu karşısında ter (bir) döküyor. İnönü yarış ipini (iki) göğüslüyor, Celal Bayar güç (üç) gösterisinde bulunan karateçileri seyrediyor. Celal Gürsel sert (dört) bir şekilde karşısındakine emir veriyor. Cevdet Sunay deniz kenarında taş (beş) topluyor.



Örneğin alışverişe çıkan bir kişi alışveriş listesinde bulunan her maddeyi odadaki belli bir eşyanın üstüne yerleştirerek bir zihinsel harita oluşturabilir. Alışveriş sırasında odanın içindeki her bir eşyayı gözünün önüne getirerek, o eşyanın üstüne yerleştirdiği maddeyi hatırlayıp eksiksiz alışveriş yapabilir.

.....

Örneğin İsveç ve İsviçre söyleniş benzerliği sebebi ile birbiriyle karıştırılır. Bunu önlemek için kuzeydeki ülkeler topluluğunun bir arada söylendiği şu kafiyeli ifade söylenmektedir:

İsveç, Norveç, Danimarka

Türkiye'nin başkenti Ankara

.....

Örneğin İngilizce tie (kravat) sözcüğü için Türkçedeki tay sözcüğü anahtar sözcük olarak kullanılabilir ve şöyle bir imaj oluşturulabilir: "Çocuklar taylara kravat bağlamışlar."

.....

Örneğin gezegenlerin Dünya'dan uzaklıklarına göre listesinin öğrenilmesi gerektiğinde gezegenlerin baş harfleriyle şöyle bir cümle oluşturulabilir.

**M**erkür, **V**enüs, **D**ünya, **M**ars, **J**üpiter, **S**aturn, **U**ranüs, **N**eptün, **P**luton

**M**eltem **V**eli **D**edeye **M**eyve **J**ölesi **S**unmuş: **U**yandırıldığında **N**asıl **P**aylamış



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

Bellek destekleyici stratejiler, öğrenilecek bilgiyi daha anlamlı hâle getirerek öğrenilen bilgilerin hatırlanmasını kolaylaştırmaktadırlar. Bellek destekleyici stratejiler özellikle sözcüklerin, terimlerin ve olguların öğrenilmesine ve hatırlanmasına yardımcıdırlar. Bellek destekleyici stratejileri iki grup altında toplamak mümkündür. Bunlardan ilki imajlar, diğeri ise sözel semboller kullanılarak yapılan kodlamalardır (Senemoğlu, 2012, s. 307-308).

İmajların kullanıldığı bellek destekleyici stratejilerle bilgi, zihinsel resimler içine yerleştirilerek ya da onlarla ilişkilendirilerek kodlanır. Sözel stratejilerle ise yeni bilgi, eski öğrenilen sözel yapılarla anlamlı bağlar oluşturarak kodlanır (Senemoğlu, 2012, s. 308).

Aşağıda imajların kullanıldığı dört tür bellek destekleyici yöntem açıklanmıştır. Bunlar; yerleşim (loci) yöntemi, zincirleme yöntemi, askı sözcük yöntemi ve anahtar sözcük yöntemidir (Senemoğlu, 2012, s. 310).

**a.Yerleşim (Loci) Yöntemi:** Belirli bir bilgiyi doğru sırayla hatırlamaya yardım eder. Bu yöntemde çok iyi bilinen bir çerçevede bulunan öğelerle, hatırlanmak istenen listedeki öğeler sırasıyla eşleştirilerek imajlar oluşturulur.

Örneğin alışverişe çıkan bir kişi alışveriş listesinde bulunan her maddeyi odadaki belli bir eşyanın üstüne yerleştirerek bir zihinsel harita oluşturabilir. Alışveriş sırasında odanın içindeki her bir eşyayı gözünün önüne getirerek, o eşyanın üstüne yerleştirdiği maddeyi hatırlayıp eksiksiz alışveriş yapabilir.

**b.Zincirleme Yöntemi:** Hatırlanması gereken birinci öge, ikinci öge ile, ikinci öge üçüncü öge ile, üçüncü öge dördüncü öge ile ilişkilendirilecek şekilde öykü hâline getirilir. Öykünün birinci cümlesi birinci ögeyi hatırlatırken, ondan sonra gelen ikinci öge için ipucu olur. İkinci öge üçüncü için ipucudur ve zincirleme bu şekilde devam ederek bütün öğelerin hatırlanmasını sağlar.

Örneğin katılarda basıncın kuvvet arttıkça arttığı, alan arttıkça azaldığını öğrenmek için şöyle bir zincirleme imaj oluşturulabilir: Uçağın içinde dar bir alanda üstümde kuvvetli bir basınç hissettim. Hızla uçaktan dışarı fırladım. Dışarda büyükçe bir alanda üstümdeki basınç azaldı rahatladım.

### Sıra sözcükleri

### Askı sözcükleri

Bir	Ter
İki	İpi
Üç	Güç
Dört	Sert
Beş	Taş

Mustafa Kemal Atatürk, ulusunun bu çaresiz durumu karşısında ter (bir) döküyor. İnönü yarış ipini (iki) göğüslüyor, Celal Bayar güç (üç) gösterisinde bulunan karateçileri seyrediyor. Celal Gürsel sert (dört) bir şekilde karşısındakine emir veriyor. Cevdet Sunay deniz kenarında taş (beş) topluyor.

**d.Anahtar Sözcük Yöntemi:** Bu yöntem bilgiyi doğru sırayla hatırlamak için kullanılmaz; özellikle yabancı dildeki sözcükleri öğrenmek için kullanılmakla birlikte çok çeşitli konu alanlarının kavram ve olguların öğrenilmesinde de kullanılabilir.

Örneğin İngilizce tie (kravat) sözcüğü için Türkçedeki tay sözcüğü anahtar sözcük olarak kullanılabilir ve şöyle bir imaj oluşturulabilir: "Çocuklar taylara kravat bağlamışlar."

Sözel semboller kullanılarak yapılan kodlama kendi içinde iki gruba ayrılabilir. Bunlar; baş harfleriyle düzenleme yapılan stratejiler ve kafiye oluşturma stratejisidir.

### **1.Baş Harfleriyle Düzenleme Yapılan Stratejiler**

Baş harfleriyle düzenleme yapılan stratejiler, iki grupta toplanmaktadır.

#### **a.Hatırlanması istenen bilginin ya da sözcüklerin baş harfleriyle yapılan kısaltmalar**

Örneğin diyalektik yöntemin basamaklarının kolayca hatırlanmasında Tez, Antitez ve Sentez aşamalarının baş harflerinden oluşturulan TAS sözcüğü kullanılabilir.

#### **b.Hatırlanması beklenen bilginin ya da sözcüklerin baş harfleriyle oluşturulan cümleler**

Örneğin gezegenlerin Dünya'dan uzaklıklarına göre listesinin öğrenilmesi gerektiğinde gezegenlerin baş harfleriyle şöyle bir cümle oluşturulabilir.

**Merkür, Venüs, Dünya, Mars, Jüpiter, Saturn, Uranüs, Neptün, Pluton**

**Meltem Veli Dedeye Meyve Jölesi Sunmuş: Uyandırıldığında Nasıl Paylamış**

### **2.Kafiye Oluşturma Stratejisi**

Bu strateji de bellek desteklemede kullanılan eski bir yoldur.

Örneğin İsveç ve İsviçre söyleniş benzerliği sebebi ile birbiriyle karıştırılır. Bunu önlemek için kuzeydeki ülkeler topluluğunun bir arada söylendiği şu kafiyeli ifade söylenmektedir.

İsveç, Norveç, Danimarka

Türkiye'nin başkenti Ankara

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İYİ OLUŞ YELPAZELERİ

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	İyi oluşunu destekleyen duygu ve davranışları fark eder./18.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu 2. 2 farklı renkte A4 kâğıdı (4 adet) 3. Zimba
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde bir adet çıktı olarak alınır ve okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının "İyi oluşumuzu destekleyen duygu ve davranışları fark etmek" olduğu açıklanır. 2. Öğrencilere "iyi oluş" dendiğinde akıllarına gelenlerin neler olduğu sorulur. 3. Öğrencilerden gelen yanıtlar alındıktan sonra iyi oluş kavramı Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak açıklanır. 4. Öğrencilere, konu ile ilgili etkinliği gerçekleştirmek amacıyla iki grup oluşturulacağı belirtilir ve gruba ayırma yöntemlerinden biri kullanılarak öğrenciler iki gruba ayrılır. 5. Aşağıdaki açıklama yapılarak gruptan birine renkli kâğıtlardan biri, diğer gruba ise diğer renkteki kâğıtlar verilir. <i>"Birinci grup iyi oluşumuzu destekleyen duygular üzerine çalışırken diğer grup da iyi oluşumuzu destekleyen davranışlar üzerine çalışacak."</i> şeklinde yönerge verilir. 6. Grupların birinden iyi oluşu destekleyen duyguların neler olabileceğini, diğer gruptan ise iyi oluşu destekleyen davranışların neler olabileceğini düşünmeleri ve dağıtılan renkli kâğıda birinci duygu veya davranışı yazdıktan sonra kâğıdı ters çevirip katlamaları ve ikinci maddeyi yazmaları istenir. Öğrencilere kâğıdı yelpaze yapar gibi katlamaları gerektiği de söylenir. 7. Gruplara yazmaları için yeterli süre verildikten sonra her gruptan yazdıklarını sınıfla paylaşmaları istenir. 8. Birinci grup paylaşımını yaptıktan sonra ikinci gruba eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur. Varsa gönüllü öğrencilerden gelen yanıtlar alınır.

### Süreç (Uygulama Basamakları):

9. Grup paylaşımlarından sonra Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak öğrencilerin saymadıkları duygu ve davranışları söylemeleri için öğrenciler yönlendirilir. Söylenmeyenler uygulayıcı tarafından ifade edilir.
10. Süreç, aşağıdaki tartışma soruları çerçevesinde sürdürülür:
  - İyi oluşu destekleyen duygu ve davranışlarda bu etkinlikte fark ettiğiniz duygu ve davranışlar neler oldu?
  - Hangi duygunun iyi oluşunuzu daha çok desteklediğini düşünüyorsunuz? Neden?
  - Hangi davranışın iyi oluşunuzu daha çok desteklediğini düşünüyorsunuz? Neden?
  - Etkinlik boyunca konuşulan iyi oluşu destekleyen davranışlardan hayatınıza katmak istediğiniz bir davranış var mı? Varsa nedir?
11. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılarak grupların kâğıtları alttan zımbalanarak yelpaze şekline getirilir ve etkinlik sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle iyi oluş kavramını, iyi oluşumuzu destekleyen duygu ve davranışların neler olabileceğini konuştuk. Sizler gruplarınızla düşündüklerinizi kâğıtlarınıza yazıp katlayarak birer yelpaze oluşturmuş oldunuz. Sınıfımızın birer tane iyi oluşumuzu destekleyen duygu ve davranış yelpazesi oldu."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden, bir hafta boyunca deneyimledikleri iyi oluşu destekleyen duygu ve davranışları yazarak kendi iyi oluş yelpazelerini oluşturmaları istenir.
2. Gruplarca oluşturulan yelpazeler sınıf panosuna asılır.

### Uygulayıcıya Not:

1. Sınıf mevcuduna göre grup sayısı iki duygu, iki davranış grubu olacak şekilde artırılabilir.
2. Gruplardaki öğrenci sayılarına göre kullanılan kâğıt sayısı artırılabilir.
3. Renkli kâğıt seçiminde renklerin yazıyı kapatacak koyulukta olmamasına dikkat edilmelidir.
4. Etkinlik Bilgi Notu kazanım değerlendirilmesi süreci boyunca öğrencilere hatırlatıcı olması için sınıf panosuna asılabilir.
5. Kazanım değerlendirmesi için verilen süre öğrencilerin deneyimleme durumlarına göre uygulayıcı tarafından belirlenebilir.
6. Öğrenciler yelpaze yapımında örnek olabilir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Konunun anlatımı ve verilen yönergeler kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı göz önünde bulundurularak basitleştirerek kullanılabilir.
  2. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Gamze TEMELOĞLU

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

**İyi Oluş:** İyi oluş psikopatolojik bir tanının ya da davranış bozukluğunun olmaması anlamına gelmesinin ötesinde kişinin kendi yeteneklerini fark etmesi, günlük yaşam stresi ile başa çıkabilmesi, verimli bir şekilde çalışabilmesi ve içinde bulunduğu toplumun gelişimine katkı sağlayabilmesi, bunun yanında yaşamında pozitif duygularla psikolojik ve sosyal işlevselliğin olması durumu olarak tanımlanmıştır (Sınıf Rehberlik Programı, 2020).



## İyi Oluşu Destekleyen Davranışlar

Yaratıcı olmak	Meraklı olmak
Öğrenmeye istekli olmak	Açık fikirli olmak
Çok yönlü bakış açısı geliştirmek	Diğer insanları anlamak
İyi arkadaşlık ilişkileri kurmak	Nezaket göstermek
Affetmek	Alçak gönüllü olmak
Tedbir almak	Kararlı olmak
Kendini düzenlemek	Cesur olmak
Azmetmek	Dürüst olmak
Lider olmak	Adil olmak
Şükretmek	Mizahı kullanmak
Umut etmek	Sorumluluk almak
Bağımsız karar vermek	Kendini düzenlemek
Zor işlerin üstesinden gelmek	Başarılı olmak
Amaç oluşturmak ve gerçekleştirmek	Stresi yönetebilmek
Yetenek ve becerileri kullanmak	Kendini geliştirmek
Olumsuz duygulara takılmamak	Endişeden uzaklaşmak
Şimdiki zamana odaklanmak	Yardım etmek
İstekli olmak	Etkili iletişim kurmak
Girişimci olmak	Egzersiz yapmak
Hobiler üzerine çalışmak	Planlı olmak
Sosyal etkinliklere katılmak	Enerjik olmak
Arkadaş edinmek	Anlamli çalışmalara katılmak
Çaba harcamak	Takdir etmek

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DUR, DÜZENLE, ÖĞREN

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Öğrenme ortamlarındaki duygularını düzenler./19.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1</li> <li>2. Bant</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu-2</li> <li>5. Etkinlik Bilgi Notu-3</li> <li>6. Müzik çalar/telefon/etkileşimli tahta/ses bombası</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1 1 adet çoğaltılır ve kesilir.</li> <li>2. Don't Worry Be Happy şarkısı sınıfın teknolojik imkânına göre mp3 veya mp4 şeklinde indirilir.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu-2 1 adet uygulayıcı için çoğaltılır.</li> <li>5. Etkinlik Bilgi Notu-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının "öğrenme ortamlarındaki duyguları düzenlemek" olduğu açıklanır.</li> <li>2. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-1'deki önceden kesilmiş temel duygular sınıfın dört farklı yerine yapıştırılır, sınıfın ortasının nötr olduğu belirtilir ve aşağıdaki yönerge paylaşılır: <i>"Şimdi sizlerle küçük bir etkinlik yapalım. Herkes ayağa kalksın. Sınıfın içinde istediğiniz gibi dolaşın. Yürürken şu an hissetmekte olduğunuz duygularınızı düşünün. Yürümeye ve düşünmeye devam edin. (Bir süre beklenir.) Duygu yoğunluğunuza göre sınıfın en uygun noktasında konumunuzu belirleyin ve orada durun. (Bir süre beklenir.) Kendinizi gözlemleyin. Şu an ne hissediyorsunuz, bu duygu sizde nelere yol açıyor, bu duygunuzu nasıl ifade ediyorsunuz, duygunuzu nasıl tanımlarsınız? Düşünün. Şimdi de çevrenizi gözlemleyin. Kim, kendini nasıl hissediyor? Hangi duyguya daha yakınsınız? Hangi arkadaşlarınızla benzer, hangileriyle farklı duygular içerisinde olduğunuzu fark edin. Şu an sınıfta olduğunuzu fark edin. Burada bulunma amacınız nedir? Arkadaşlarınızla ortak amaçlarınızı düşünün. Sizi burada</i></li> </ol>



**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

*bir araya getiren şeyler neler? (Bir süre beklenir ve Don't Worry Be Happy şarkısı açılır.) Şimdi müzik eşliğinde tekrar sınıf içinde dolaşın. Yürürken ritme ellerinizle ve ayaklarınızla eşlik edebilir, şarkıyı birlikte söyleyebilirsiniz. (Bir süre beklenir.) Müziğe eşlik ederek yerlerinize geçebilirsiniz."*

3. Aşağıdaki tartışma soruları ile sürece devam edilir:
  - *Etkinliğin başında hissettiğiniz duygu ile şu anki duygunuz nedir?*
  - *Etkinlik esnasında duygularınız değişti mi? Bu duygunuz nasıl değişti?*
  - *Derse girerken veya okula gelirken kendi duygularınızın ve arkadaşlarınızın duygularının farkında mıydınız? Duyguları nasıl anlıyorsunuz?*
  - *Öğrenme ortamlarındaki duygularınızın farkında mıydınız?*
  - *Öğrenme ortamında hangi duygu içerisindeyken daha iyi odaklanabiliyorsunuz? Odaklanmanızı engelleyen duygularınız var mı? Varsa hangileri?*
4. Gönüllü öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra *"Duygular, bizleri bir olay veya durum karşısında harekete geçiren his ve izlenimlerdir. Evde, okulda, parkta, sınıfta, çarşıda, arabada yani her zaman bizlere eşlik eder. Öğrenme ortamlarında da yanı başımızda olan duygularımız, dikkatimizi, öğrenme becerilerimizi ve başarılarımızı etkileyebilir. Farkında olmadığımız o anki duygularımızı düzenleyebilir ve öğrenme çalışmalarına daha etkin katılabiliriz. Duyguları düzenlemekteki amacımız duygumuzu kabul edip ifade etmek, bizdeki enerjisini aktarmak ve bulunduğumuz anda olabilmektir."* açıklaması yapılır.
5. Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Öğrencilerle *"Duygularımızı doğru zamanda, doğru yerde ve doğru şekilde ifade edebilmek için kullanılan birçok duygu düzenleme becerisi vardır. Şimdi sizlerle DUR tekniğini birlikte deneyeceğiz. Okuduğum örnek olayları kendinizin yaşadığınızı düşünerek çalışma yaprağını doldurmanızı istiyorum."* yönergesi paylaşılır. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-2'deki örnek olaylar sırayla okunur ve cevaplamaları için biraz beklenir.
6. Aşağıdaki tartışma soruları ile sürece devam edilir:
  - *Gerçekleştirilen etkinlikler sayesinde neleri fark ettiniz? İki etkinlik arasında benzerlikler ve farklılıklar var mıydı? Varsa nelerdir?*
  - *Bu etkinlikler ile daha önce fark etmediğiniz yeni bir şey öğrendiniz mi?*
  - *Duygularınızı düzenlemek için kullandığınız ve faydasını gördüğünüz başka beceri ve teknikler var mı? Varsa neler?*
7. Gönüllü öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notu-3 öğrencilere dağıtılır ve içeriğindeki bilgiler paylaşılır. Öğrencilerin soruları varsa cevaplandırılır. *"Size Özel Beceriler"* kısmını öğrencilerin doldurması ve gönüllü öğrencilerin paylaşması sağlanır.
8. Aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte öğrenme ortamlarındaki duygularımız ve bu duygularımızı düzenleme becerileri üzerinde çalıştık. İlk etkinlik ile duygumuzu fark etme, bulunduğumuz ortamı fark etme ve duygumuzu müzik dinleyerek değiştirme becerisini kullandık. İkinci etkinlikte ise duygu, düşünce ve davranışlarımız arasındaki ilişkiyi bilinçli olarak inceleyerek öğrenme ortamlarında duygularımızı hangi davranışlarla yararlı ve olumlu şekilde düzenleyebileceğimizi gördük. Etkinlik Bilgi Notu-3'teki diğer duygu düzenleme becerilerini de deneyip size faydası olanları alışkanlık hâline getirmenizi umuyorum. Bu becerileri sınıf içinde ve sınıf dışında öğrenme ortamlarında kullanabilirsiniz. Düzenli kullanıldığında duygularınızı daha iyi düzenleyebileceğinizi göreceksiniz."*



**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden öğrenme ortamlarındaki duyu düzenleme becerilerini geliştirmeleri için Etkinlik Bilgi Notu-3'ü görebilecekleri bir yere asmaları ve düzenli olarak denemeleri istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılamayacağı durumlarda etkileşimli tahtaya yansıtılabilir, başlıklar hâlinde tahtaya yazabilir, öğrencilerin tahtadan not almaları sağlanabilir. A3 boyutunda poster olarak hazırlanıp tahtaya asılabilir. Kâğıt tasarrufu için arkalı önlü çıktı alınabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Süreç basamağı aşamalı hâle getirilerek ve küçük parçalara bölünerek öğretmen desteği verilebilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Ümmügülsüm ERDOĞDU

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

**MUTLU**

**ÜZGÜN**

**KORKMUŞ**

**ÖFKELİ**

## Çalışma Yaprağı 1<sup>1</sup>

### DUR!

DURUN Sadece bir anlığına dur.	NEFFES ALIN Nefesine odaklan. 10 defa yavaş ve derin bir biçimde nefes al. Ciğerlerinin havayla doluğu- nu ve boşaldığını hisset.	GÖZLEMİYİN Şu anda aklından hangi düşünceler geçiyor? Dikkatin nerede? Vücudunda hangi hisleri fark ediyorsun?	GERİ ÇEKİLİN Bir adım geri çekil ve duygu- lara, kendine bir yabancı gibi uzaktan ve geniş açıyla bak. Duyularının gelip geçici olduğunu fark et. Ve büyük resmi görmeye çalış.	DEĞERLENDİRİN Şu anda yapılacak en iyi şey nedir? Bana ve çevreme en yararlı davranış ne olacaktır? Dikkatimi toparlamak ve anda olmak için etkili ve olumlu davranışım ne olur?

<sup>1</sup> <https://getselfhelp.co.uk/stopp.htm> sayfasından yararlanılmıştır. (10.04.2021)

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

### Örnek Olaylar

**Durum 1:** Bugün okula gelmeden önce evde aile üyelerinden biriyle okul başarınız hakkında tartıştınız. Tartışma esnasında kendinizi ifade edemediniz, karşı taraf sizi dinlemedi. Şu an çok öfkeli ve üzgünsünüz. Sürekli sabahki tartışma aklınıza geliyor ve söyleyemedikleriniz içinizi kemiriyor. Derse odaklanamıyorsunuz.

**Durum 2:** Yarın matematik sınavınız var. Öğretmeniniz işlediğiniz tüm konulardan soru soracağını belirtti. Sınav tarihi önceden belli olmasına rağmen çalışmayı son güne bıraktınız. Kaygılı ve streslisiniz. Konuların yetişmeyeceğini düşünüyorsunuz. Zihniniz matematikle meşgul ve teneffüslerde sınava çalışıyorsunuz. Çok yorulduunuz ve şu anki dersi dinlemenize rağmen anlayamadığınızı fark ettiniz.

**Durum 3:** Türkçe dersindesiniz. Öğretmeninizin bir önceki derste vermiş olduğu ödevi yapmanıza rağmen getirmeyi unuttunuz. Çantanızı defalarca kontrol ettiniz ama bulamadınız. Akşam çantanıza koyarken masanızın üstüne koyduğunuzu hatırladınız. Şaşırılmış ve üzülmüş durumdasınız. Ders sonunda toplanacak ödevi düşünmekten dersi takip etmekte zorlanıyorsunuz.

**Durum 4:** Teneffüste bir arkadaşınızla dalgın olduğunuz için çarpıştınız ve özellikle üzerine doğru yürüdüğünüzü düşündü. Öğretmeninize ve okul idaresine söyleyeceğini ifade ederek yanınızdan ayrıldı. Kendinizi ifade edemediniz ve tedirginsiniz. Olacakları düşünürken tarama testi dağıtıldığını ve 20 dakika içinde soruları cevaplamanız gerektiğini sıra arkadaşınızın uyarmasıyla fark ettiniz. Düşüncelerini toparlamaya ve teste odaklanmaya çalışıyorsunuz.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-3<sup>2</sup>

<b>DUYGU DÜZENLEME NEDİR?</b>
Duygu düzenleme kişinin sahip olduğu duyguları fark etmesini, ne zaman nasıl hissettiğini deneyimlemesini, kabul edip ifade etmesini içeren bir süreçtir. Duygu düzenleme bilinçli veya farkında olmadan gerçekleşebilir. Duygu düzenleme becerileri öğrenme ortamı, aile hayatı, arkadaşlık ilişkileri, iş ortamı vb. yerlerde ortama uygun şekilde duygumuzu yaşama ve ifade etmemize yardımcı olan, öğrenilebilen becerilerdir. Yaşa ve kişilik özelliklerine göre kullanılan beceriler değişebilir.
<b>DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ NELERDİR?</b>
<b>Yeniden Değerlendirme:</b> Duygularımızı olumlu ve uygun ifade etmemize yardım eden, dikkatimizi bir süreliğine farklı yöne çeken becerilerdir. Bilişsel anlamda gerçekleştirilen çalışmalardır. Örneğin dur tekniği.
<b>Sakinleştirici-Yatıştırıcı Beceriler:</b> Özellikle olumsuz ve zorlayıcı duygularda kendimizi sakinleştirmek ve rahatlatmak için kullandığımız becerilerdir. Örneğin müzik dinlemek, meditasyon yapmak, olumlu anları hatırlamak, nefes egzersizleri, gevşeme egzersizleri, ılık duş, yürüyüş yapmak, temizlik yapmak.
<b>Dikkatli Kontrol:</b> Dikkatimizi olumsuz duygulara yol açabilen ortam ve durumlardan uzaklaştırarak huzurlu olmanıza yardım eden becerilerdir. Örneğin stresli ve kaygılı durumdan kaçınmak için derslere düzenli çalışmak, derste zor durumda kalmamak için dersi dinlemek.
<b>Sağlıklı Yaşam:</b> Sağlığınıza korumak ve dengenizi sağlayabilmek için beslenme, uyku ve çalışma alışkanlığı kazandıran beceri ve yaşayış tarzıdır. Örneğin dengeli beslenmek, yeteri kadar uyumak, verimli ders çalışma tekniklerini kullanmak, öğrenme stiline uygun beceriler kazanmak, bağımlılık yapan madde ve teknolojik araçlardan uzak durmak, egzersiz ve spor yapmak.
<b>Size Özel Beceriler:</b> Öğrenme ortamlarındaki duygularınızı düzenlemek için denediğiniz ve faydasını gördüğünüz becerileriniz:

<sup>2</sup> <https://positivepsychology.com/emotion-regulation-worksheets-strategies-dbt-skills/> sayfasından yararlanılmıştır (10.04.2021)

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## AMAÇLARIM VE BEKLENTİLERİM İŞTE BENİM KARIYERİM!

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırır./20.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Tahta kalemi 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik öncesinde sınıf tahtasına düz ve yatay bir çizgi çizilir. 2. Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 3. 14. haftada gerçekleştirilen "Kısa ve uzun vadeli kariyer amaçları oluşturur." başlıklı kazanıma ilişkin varsa öğrenciler tarafından hazırlanan materyaller etkinlik öncesinde hazır bulundurulur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinlik "Sevgili öğrencilerim hepinize merhaba. Bu hafta ve önümüzdeki hafta yaşamımızın önemli bir parçası olan kariyer amaçlarımız ve kariyer beklentilerimiz üzerine etkinlikler gerçekleştireceğiz. Hatırlarsanız yaklaşık 6 hafta önce birlikte kısa ve uzun vadeli kariyer amaçlarınız üzerine bir etkinlik gerçekleştirmiştik. Yaptığımız etkinliğe dair neler hatırlıyorsunuz?" yönergesi ile gönüllü öğrencilerin görüşleri alınarak etkinlik başlatılır. 2. Etkinlik aşağıdaki açıklama ile sürdürülür: <i>"Evet değerli öğrencilerim. Etkinliğimizin başında ifade ettiğim gibi daha önce bir etkinlik gerçekleştirdiğimiz kariyer amaçlarımızla birlikte yeni bir kavramı daha öğreneceğiz. Bu kavramımız kariyer beklentileri. Kariyer beklentisi, gelecekteki çalışma hayatımızdan isteklerimizi ifade eden bir kavramdır.<sup>1</sup> Kariyer beklentilerimiz, kariyer yaşamımızda bizim için değerli ve önemli olanlardır. Örneğin yüksek bir maaşa sahip olmak ya da diğer insanlarla bir arada olmak bizim için önemli olabilir. Peki, sizin kariyerinize ilişkin beklentileriniz nelerdir?"</i> sorusuyla öğrencilerin cevapları alınır. 3. Alınan cevaplardan sonra Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve "Şimdi biraz önce konuştuğumuz kariyer beklentilerimizi size dağıtmış olduğum Çalışma Yaprağı-1'e yazmanızı istiyorum. Bunun için süremiz yaklaşık 10 dakikadır. Sorusu olan var mı?" yönergesi ile öğrencilerin varsa soruları cevaplanır. Ardından öğrencilerin ÇalışmaYaprağı-1'i tamamlamaları istenir.

### Süreç (Uygulama Basamakları):

4. Daha sonra etkinliğe kariyer amaçlarının ele alınmasıyla devam edilir. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılarak "Evet değerli öğrencilerim. Biraz önce kariyer beklentilerimiz üzerine bir çalışma yaptık. Şimdi de daha önce belirlediğiniz kısa ve uzun vadeli kariyer amaçlarımızı ele alacağız. Bunun için size dağıtmış olduğum Çalışma Yaprağı-2'yi kullanacağız. Bu çalışma yaprağına daha önce belirlediğiniz kariyer amaçlarınızla birlikte yeni belirlediğiniz amaçlarınızı da yazabilirsiniz. Süreniz 5 dakika. Sorusu olan var mı?" yönergesi ile öğrencilerin varsa soruları cevaplanır. Ardından öğrencilerin Çalışma Yaprağı-2'yi tamamlamaları istenir.
5. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-2'yi tamamlamalarından sonra "Değerli öğrencilerim, Çalışma Yaprağı-2'yi de tamamlayarak kariyer beklentilerimizi ve kariyer amaçlarımızı yazılı hâle getirdik." açıklamasıyla beraber aşağıdaki sorular sorularak tartışma başlatılır:
  - Çalışma Yaprağı-1'e baktığınızda en çok hangi kariyer beklentinizin ön plana çıktığını görüyorsunuz?
  - Çalışma Yaprağı-2'ye baktığınızda en çok hangi kariyer amacınızın ön plana çıktığını görüyorsunuz?
  - Kariyer beklentilerinizi belirlemek sizce neden önemlidir?
  - Kariyer amaçlarınızı belirlemek sizce neden önemlidir?
  - Kariyer amaçlarınız ile kariyer beklentileriniz arasında benzerlikler ya da farklılıklar var mı?

6. Aşağıdakine benzer bir açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Sevgili öğrenciler kariyer amaçlarımız ile kariyer beklentilerimizi belirlemek bizlerin kariyer hazırlığı için önemlidir. Yani kariyerimize ilişkin amaçlarımızı ve beklentilerimizi karşılaştırarak daha doğru tercihler yapar ve daha mutlu bir hayat süreriz."

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-3 dağıtılarak Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 içerisinde belirledikleri kariyer amaçlarını ve kariyer beklentilerini yazmaları istenir. Çalışma Yaprağı-1'de yazılan tüm kariyer beklentileri Çalışma Yaprağı-3'te ^ simgesi olan kutucuklara; Çalışma Yaprağı-2'de yazılan tüm kariyer amaçları Çalışma Yaprağı-3'te \* simgesi olan kutucuklara yazılır. Bir sonraki hafta ilgili çalışma yaprağını getirmeleri konusunda bilgi verilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. İlgili kazanım 20 ve 21. haftalarda sürdürüleceğinden ilk hafta öğrencilere kariyer amaçları ve kariyer beklentileri tanıtılarak kendi kariyer amaçlarını ve kariyer beklentilerini oluşturmalarına odaklanılacaktır. İkinci haftada ise bireylerin oluşturdukları kariyer amaçları ve kariyer beklentilerini karşılaştırmaları konu edinilecektir.
2. Çalışma Yaprağı-3'te yalnızca kariyer amaçları ve kariyer beklentileri yazılacaktır. Öğrencilerin bir sonraki hafta karşılaştırma yapmaları isteneceğinden ilgili çalışma yaprağında farklı bir çalışma yapılmaması önemlidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Akran eşleştirmesine yer verilerek akran desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Oğuz MERCAN

<sup>1</sup> Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (1994). Toward a unifying social cognitive theory of career and academic interest, choice, and performance. Journal of Vocational Behavior, 45(1), 79-122. doi:10.1006/jvbe.1994.1027







### Çalışma Yaprağı 3

	^	^	^	^	^	^	^	^	^	^
*										
*										
*										
*										
*										
*										
*										
*										
*										
*										
*										

Çalışma Yaprağı-1’de yazılan kariyer beklentileri ^ simgesi olan kutucuklara sırayla, Çalışma Yaprağı-2’de yazılan kariyer amaçları \* simgesi olan kutucuklara sırayla yazılır. Boşlukta kalan kutucuklar değerlendirme için kullanılacaktır.

\*: Kariyer Amaçları

^: Kariyer Beklentileri

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARŞILAŞTIRIYORUM ÖĞRENIYORUM KARIYERİME HAZIRLANIYORUM!

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırır./21.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-3 (20.Haftaya ait)</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>3. Kurşun kalem</li> <li>4. Silgi</li> <li>5. Öğrenci sayısının 3 katı kadar renkli simge (Yapışkanlı yıldız, düğme, boncuk gibi herhangi bir simge olabilir.)</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik öncesinde öğrencilerin bir hafta önceki etkinlik sonrasında hazırlamaları istenen Çalışma Yaprağı-3'e masalarının üzerinde görünür bir şekilde yer vermeleri istenir.</li> <li>2. Etkinliğin 5. uygulama basamağında belirtilen puanlama, yatay eksen de tahtaya yazılır.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li> <li>4. Etkinlikte kullanılmak üzere öğrenci sayısının 3 katı kadar renkli simge hazırlanır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. "Sevgili öğrenciler, hepinize merhaba. Geçen hafta başladığımız gibi bu hafta da kariyer amaçlarımız ve kariyer beklentilerimiz üzerinde konuşmaya devam edeceğiz. Geçen hafta yaptığımız etkinlik hakkında neler hatırlıyorsunuz?" denerek etkinliğe giriş yapılır.</li> <li>2. Daha sonra sınıf listesindeki sırayla öğrenciler ikerli gruplara ayrılır. Grupların birinde tek öğrenci kalması durumunda bir grup 3 kişiden oluşabilir.</li> <li>3. Ardından "Evet değerli öğrencilerim. Bugün gruplar hâlinde çalışacağız. Öncelikle geçen hafta sizlere verdiğim ve bu etkinliğe hazırlamanızı istediğim Çalışma Yaprağı-3'ü kontrol edelim." yönergesi ile öğrencilerin ilgili satır ve sütunlara yalnızca kariyer amaçları ile beklentilerini yazdıkları Çalışma Yaprağı-3 kontrol edilir. Uygulayıcı tarafından varsa gerekli düzenlemeler yapılır.</li> <li>4. Daha sonra "Şimdi Çalışma Yaprağı-3'ün üzerine isimlerinizi yazmanızı ve is-</li> </ol>

## Süreç (Uygulama Basamakları):

minizi yazdıktan sonra grup arkadaşınızla değiştirmenizi istiyorum.” yönergesiyle öğrencilerin kendi aralarında Çalışma Yaprağı-3 değişimi yapması istenir.

5. Tüm gruplar değişimi tamamladıktan sonra “Şu anda grup arkadaşınızın çalışma yaprağı sizin elinizde. Bu aşamadan sonra kariyer amaçlarımızı ve kariyer beklentilerimizi karşılayacağız. Bunun için grup arkadaşınız, sizin hazırladığınız Çalışma Yaprağı-3 üzerinde yer alan her bir kariyer amacını size sorarak her bir kariyer beklentisi ile karşılayacak. Kariyer amacınızla kariyer beklentiniz;

- Çok uyumlu ise 5
- Uyumlu ise 4
- Ne uyumlu ne uyumlu değilse 3
- Uyumlu değilse 2
- Hiç uyum değilse 1

şeklinde puanları ilgili boşluklara yazacak. Bunu bir örnekle gösterelim mi?” sorusundan sonra gönüllü öğrencilerden birinin Çalışma Yaprağı-3’ün üzerinde tüm sınıfın görebileceği şekilde uygulayıcı tarafından örnek bir çalışma gerçekleştirilir.

6. Örnek çalışmadan sonra öğrencilerin varsa soruları alınır. Sorular cevaplandıktan sonra grupların çalışması için 15 dakika süre tanınır. Gerekirse bu süre 5 dakika daha uzatılır. Tüm gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra çalışma kâğıtları sahiplerine teslim edilerek her öğrenciye üçer tane renkli simge dağıtılır ve “Tüm gruplar puanlamaları tamamladığına göre şimdi de kariyer amaçlarınızın satırında yer alan puanları toplayarak en sağdaki kutucuğa yazmanızı istiyorum. Daha sonra size biraz önce dağıttığım 3 simgeyi kullanarak en yüksek puanlı kariyer amaçlarınızın üzerine yapıştırmanızı istiyorum.” ifadesiyle tüm öğrencilerin belirtilen yönergeyi gerçekleştirmeleri beklenir.

7. Ardından aşağıdaki sorularla etkinlik değerlendirilir:

- Kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırmak neden önemlidir?
- Kariyer amaçları ile kariyer beklentilerinin uyumlu olması neden önemlidir?

8. Daha sonra aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır:

“Sevgili öğrenciler, kariyer yaşamımızda başarılı olabilmek adına kariyer amaçlarımızı ve kariyer beklentilerimizi belirlememiz çok önemlidir. Geçen hafta ve bu haftaki etkinliklerle bunların önemini yeterince kavradığımıza inanıyorum. Kariyer amaçlarımız ile kariyer beklentilerimizi karşılaştırmak ve bunların uyumlu olması doğru tercihler yapmayı ve yaşamımızda daha mutlu olmamızı sağlayacaktır.”

## Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere etkinlik sonunda Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Benzer bir çalışmayı ortaokuldan liseye geçiş sürecinde ele almanın öneminden bahsederek tercih sürecinde gerçekleştirmeleri, tercih danışmanlığı sürecinde son hazırladıkları Çalışma Yaprağı-1’i kullanarak lise tercihlerine yön vermeleri istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Kazanımın değerlendirilmesinde kullanılacak Çalışma Yaprağı-1 konusunda öğrencilerin tercih danışmanlığı hizmetinde görev alacak tercih danışmanlığı komisyonuna bilgi verilmesi, sürecin etkili bir şekilde yürütülmesine katkı sağlayacaktır.
2. Öğretmen/uygulayıcı kariyer amaçları ve kariyer beklentilerinin 1-5 arasında puanlanması esnasında öğrencilere bazı örnekler verebilir. Bu değerlendirmelerdeki asıl amaç, öğrencilerin öz değerlendirme yoluyla kariyer amaçları ile kariyer beklentilerini karşılaştırarak uygunluklarını değerlendirmeleridir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Akran eşleştirmesine yer verilerek akran desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Oğuz MERCAN

## Çalışma Yaprağı 1

### (LGS TERCİH SÜRECİ)

	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	^
											^
											^
											^
											^
											^
											^
											^
											^
											^
											^
											^

\* simgesi olan kutucuklara kariyer amaçları, ^ simgesi olan kutucuklara kariyer beklentileri yazılmalıdır. Ortada kalan tüm boş kutucuklar değerlendirme için kullanılacaktır.

\*: Kariyer Amaçları

^: Kariyer Beklentileri

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BAŞ EDEBİLİRİM!

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanır./22.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-2</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-3</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu</li> <li>5. Torba/kutu</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Çalışma Yaprağı-1'in bir adet çıktısı alınır.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-2'deki ifadeler kesilerek torbaya konur.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-3 grup sayısı dikkate alınarak çoğaltılır.</li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu, bir adet çıktı alınarak uygulayıcı tarafından okunur.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere akran baskısıyla baş etmede uygun yolları kullanmakla ilgili bir etkinlik yapılacağı açıklanır.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan yarım bırakılmış örnek olay öğrencilere okunur.</li> <li>3. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama öğrencilerle paylaşılır:  <i>"Çocuklar, şimdi sizlerden kendinizi örnek olaydaki Murat'ın yerine koymanızı istiyorum. Sizce Murat bu durumda neler hissetmiş, neler düşünmüş olabilir? Murat arkadaşlarının bu davranışlarına nasıl karşılık vermiş olabilir? Bugünkü etkinliğimizde Murat'ın yaşadığı bu olay gibi akranlarımızla olan ilişkilerimizde karşılaşılabileceğimiz akran baskısı sorununu konuşacak ve akran baskısıyla baş etmede kullanabileceğimiz uygun yolları tartışacağız. Şimdi sizlerden birkaç gönüllü öğrenci seçeceğim. Bu arkadaşlarınızdan örnek olaydaki Murat'ın arkadaşlarına verebileceği tepkilere örnek olabilecek ifadeleri okumalarını isteyeceğim. Sizlerle birlikte bu örneklerden hangilerinin akran baskısıyla baş etmede uygun bir yol olup olmadığını tartışarak bulmaya çalışacağız."</i> </li> <li>4. Öğrencilerden tahtaya çıkmak için 8 gönüllü seçilir. Her bir öğrenciden sırası ile torbadan bir kâğıt çekmesi ve sınıfa okuması istenir.</li> <li>5. Okunan ifadenin akran baskısıyla baş etmede uygun bir yol olup olmadığı sınıfa sorulur ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları ile cevaplar tartışılır.</li> </ol>



## Süreç (Uygulama Basamakları):

6. Çalışma Yaprağı-2'den kesilen tüm ifadelerin gönüllü öğrenciler tarafından sınıfa okunması ve uygun olup olmadığına yönelik sınıfta tartışmaların yapılmasının ardından öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:
  - Murat'ın yaşadığı bu durum için neler söylersiniz? Bu durumu nasıl tanımlarsınız?
  - Sizce Murat bu durumda ne yapmalıydı? Siz olsaydınız bu sorunla baş etmede nasıl bir yol izlerdiniz?
  - Akran baskısıyla baş etmede ne tür yollar kullanılabilir? Bu yollardan hangileri neden uygun veya uygun değildir?
7. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak öğrencilere akran baskısı ve bu baskıyla baş etmede kullanılacak uygun yollar hakkında bilgi verilir.
8. Gruplara ayırma yöntemlerinden biri kullanılarak öğrenciler beşerli gruplara ayrılır. Uygulayıcı tarafından her bir gruba Çalışma Yaprağı-3 dağıtılır.
9. Gruplardan yaprakta yazılı olan açıklamayı okuyarak doldurmaları istenir.
10. Grup çalışmaları tamamlandığında grupların notlarını sınıf ile paylaşmaları sağlanır.
11. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek süreç devam ettirilir:
  - Akran baskısına ilişkin ne tür sorunları örnek olarak belirttiniz?
  - Grupça akran baskısıyla baş etmede kullanılacak hangi baş etme yolları önerdiniz?
  - Akran baskısı ile baş etmede uygun yolları kullanmak neden önemli olabilir?
12. Gönüllü öğrencilerin paylaşımlarından sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Bugün hep birlikte akran baskısı üzerine konuştuk ve akran baskısı ile baş etmede ne tür yollar kullanabileceğimizi tartıştık. Yaşıtlarımız ile olan ilişkilerimizde bu tür baskılar yaşandığında bunları uygun yolları kullanarak aşmanın hem bizim hem de arkadaşlarımız için önemli olduğunu gördük. Akran baskısıyla baş etmede; istikrarlı şekilde hayır diyerek, ortamdan uzaklaşarak veya sözel olarak veya sözel olmayan şekillerde kendimizi ortaya koyarak gibi pek çok farklı uygun yol ve çözümlerin olabileceğini fark ettik."*

## Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Çalışma Yaprağı-3 sınıf panosunda sergilenir

## Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan örnek durumdaki isimler sınıfta mevcutsa isimler değiştirilmelidir.
  2. Öğrencilerin akran baskısına ilişkin bilgi eksikliğinin olması veya uygun baş etme yolları bulmakta zorlanmaları durumunda uygulayıcı tarafından uygun olan ve olmayan yollara ilişkin detaylı bilgiler sunulabilir veya Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılarak bu konularda öğrencilerin bilgi edinmesi desteklenebilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir.
1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
  2. Öğrencilerin sorulan soruları düşünüp uygun yanıtlar verebilmeleri için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

## Etkinliği Geliştiren::

M. Kübra ÇOŞKUNER

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Bireyin içinde bulunduğu yaş grubunun bireye bir şeyi yapması için zorlayıcı olarak ısrar etmesi ve bireyi zorlaması akran baskısı olarak tanımlanmaktadır. Yani içinde bulunulan arkadaş gruplarında herhangi olumlu ya da olumsuz bir aktiviteyi yapması için bireye ısrarcı olunması veya bireyin desteklenmesi akran baskısı olarak tanımlanır. Akran grupları üyelerini ikna edebilmek için genellikle kolay fark edilmeyen dedikodu yapmak, alay etmek, rahatsız etmek gibi yolları kullanmaktadır. Bu gibi yöntemler, kişinin dâhil olduğu akran grubunun kendi üzerinde oluşturduğu etkinin farkına varmadan baskının ortaya çıkmasına da izin vermektedir. Akran baskısı ile baş etmede ikna etme yollarını ve iknaya karşı kendini koruma yollarını bilmek önem kazanmaktadır. Arkadaş grupları bireyi zorbalık türlerini kullanarak ikna etmeye çalışabilecekleri gibi farklı yöntemler de kullanılabilir.

Akran baskısı konusunda farkındalık kazanmak; iletişim becerilerinin geliştirilmesi, öz yeterliğin ve problem çözme becerilerinin artırılması, duygu ve düşüncelerin uygun yollarla ifade edilebilmesi, çatışma çözme yöntemleri konusunda bilgi sahibi olmak, sözel ve sözel olmayan kendini ortaya koyma becerilerinin öğrenilmesi akran baskısı ile baş etme konusunda yardımcı olmaktadır. Sözel kendini ortaya koyma becerileri; reddetme becerileri, ricada bulunma ve hakkını aramadır. Sözel olmayan kendini ortaya koyma becerileri ise ses tonu, konuşma hızı ve akışı, göz kontağı, yüz ifadesi, vücut pozisyonu ve uzaklık gibi değişkenleri doğru olarak ayarlamaktır.

Ricada bulunma ve hakkını arama kendini ortaya koyma becerisinde ise ilk olarak değişmesi gereken durumu veya sorunu belirleyerek konu ile ilgili düşüncenizi belirtin. Sonrasında sorunu düzeltmek veya değiştirmek için ricada bulunun.

Reddetme becerilerinde amaç bireyin yapmak istemediği bir durum ile ilgili olarak bir isteği ve bir ricayı nasıl kabul etmeyeceğini öğretmektir. Bu anlamda öğrencilerin nasıl "Hayır" diyebileceklerini öğrenmeleri önemlidir. Yapılan bir ricaya karşı verilecek cevap belirlenmelidir. Bunun için "Hayır" deme yolları şunlardır:

1. Güçlü ve kararlı bir şekilde hayır deyin
2. "Hayır" dedikten sonra neden kötü bir fikir olduğunu açıklayın
3. Mazeret oluşturun
4. Başka bir yol ya da etkinlik önerin
5. Duymamış gibi davranın
6. Endişelerinizi söyleyin
7. "Hayır" tekrarı yapın
8. Ortamdan uzaklaşın

### KAYNAK:

Acar, H. (2016). Akran baskısıyla başa çıkma konusunda hazırlanan psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin akran baskısı düzeylerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Davaslıgil, Ü. Çakıcı, M. ve Ögel, K. (1998). Yaşam becerileri geliştirme kılavuzu. İstanbul: Lebib Yankı Matbaası.

## Çalışma Yaprağı 1

Bir gün okulda tam zil çalmıştı Murat sınıfa giriyordu ki yanına çok sevdiği arkadaşları Gamze, Selim, Gizem ve Can geldi. Kendisine matematik sınavına çalışıp çalışmadığını sordular. Murat çalıştığını söyleyince Gizem gülmeye başladı çünkü çok sevinmişti. Murat Gizem'e neden güldüğünü sorunca Gizem sınavla ilgili şahane bir fikrinin olduğunu söyledi. Kendilerinin sınava çalışmadığını, bu yüzden sınavdan düşük alacaklarını ama planları sayesinde hepsinin de sınavdan yüksek alabileceğini söyledi.

Murat bunun nasıl olacağını sorduğunda ise Gizem "Çok basit, sen bize kopya vereceksin" dedi ve tüm planını ayrıntıyla anlattı. Murat "Olur mu öyle şey?" dedi. Gizem ısrar etti ve Murat kendisine kopya vermezse ve sınavdan düşük alırsa ailesinin çok kızacağını söyleyerek Murat'ı ikna etmeye çalıştı. Murat "Ya öğretmene yakalanırsak o zaman ne olacak?" deyince Sinem sinirlenerek "Sen de her şeyi abartıyorsun, hep en kötüsünü düşünüyorsun." dedi. Murat kopya çekmeyi de vermeyi de onaylamıyordu. Gizem onu kendisine yardım etmemekle suçladı ve arkadaşlıkları için kendisinin her zaman kopya verebileceğini söyledi. Murat çok üzülmişti, arkadaşlarını çok seviyordu. Peki, şimdi Murat ne yapmalıydı?

## Çalışma Yaprağı 2

NET VE KARARLI BİR ŞEKİLDE "HAYIR OLMAZ." DERİM.

MAZERET BİLDİREREK KOPYA VEREMEYECEĞİMİ SÖYLERİM.

KONUYU ATLATMAYA ÇALIŞIRIM.

YÜRÜYÜP SINIFA GİDERİM, ONLARIN YANINDAN BİR AN ÖNCE UZAKLAŞIRIM.

TEKRARLI BİR ŞEKİLDE "HAYIR" DERİM.

ARKADAŞLARIMI KIRMAK VE ONLARI ZOR DURUMDA BIRAKMAK İSTEMEM VE KOPYA VERMEYİ KABUL EDERİM.

ARKADAŞSIZ KALMAKTAN ENDİŞELENİRİM VE ONLARA KOPYA VERİRİM.

NASILSA BİR DAHA BÖYLE BİR ŞEYE BENİ İKNA ETMEYE ÇALIŞMAZLAR DIYE DÜŞÜNÜR BİR KERE-  
LİĞİNE ONLARA KOPYA VERİRİM.

## Çalışma Yaprağı 3

### Akran Baskısıyla Uygun Yollarla Baş Edebiliriz!

**Açıklama:** Sizlerden istenen öncelikle gruptaki üyelerin isimlerini yazmanız. Sonrasında ise sınıfta sizlere okuduğum örnek olaydaki gibi akran baskısına örnek olacak bir sorunu belirlemeniz. Akran baskısıyla siz karşılaşmış olabilirsiniz veya tanıdığınız birinin akran baskısıyla ilişkili sorunlar yaşadığını gözlemlemiş olabilirsiniz veya tamamen hayali olarak böyle bir sorunu kendiniz grupça yazabilirsiniz. Üçüncü bölüme ise sınıfta konuştuklarımızı düşünerek grupça yazdığınız akran baskısını anlatan bu örneği uygun baş etme yollarını kullanarak nasıl çözebileceğinizi yazmalısınız.

#### Grubumuz:

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

#### Akran Baskısına Örnek Olay/Yaşanan Sorun:

.....

.....

.....

.....

#### Akran Baskısıyla Baş Etmede Kullanılabilecek Uygun Yollar/Çözüm Önerileri:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## TEKNOGÜVEN

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir./23.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. 10 Adet zarf 2. Kâğıt bant ya da bant 3. Zarf sayısı kadar küçük bloknot kâğıtları/makasla kesilen A4 kâğıtları 4. Çalışma Yaprığı-1 5. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprığı-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır. 2. Uygulayıcı tarafından küçük bloknotlara gerçek olmayan yaş, mail, telefon, konum gibi bilgiler yazılarak bu kâğıtlar zarflara koyulur. Zarfların yarısı bant ile kapatılıp üzerine "gizli profil" yazılır. Geri kalanlar ise açılabilir şekilde bırakılır. Etkinlik Bilgi Notundaki örnekten yararlanılabilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından öğrenciler 10 gruba ayrılır ve her gruba bir zarf verilir. Bantlı olan ve üzerinde gizli profil yazan zarfların açılmayacağı, diğerlerinin ise incelenebileceği söylenir ve öğrencilere incelemeleri için zaman verilir. 2. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Bu zarflar size neyi çağırırdı? Zarfların açık veya kapalı olması ile ilgili neler düşünüyorsunuz?</li><li>Bantlı ve gizli profil olan zarfları açamamakla ilgili neler düşünüyorsunuz?</li><li>Zarfı açanlar zarfın içinde ne tür bilgiler elde ettiler, bu bilgilere ulaşmakla ilgili neler düşünüyorsunuz?</li><li>Gizli profillerin ne tür avantajı olabilir?</li><li>Sanal ortamlarda profilin herkese açık olması neden riskli olabilir?</li></ul> 3. Gönüllü öğrencilerin paylaşımlarından sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Çocuklar, sosyal medya ortamları da kendilerine özel bazı riskleri barındırmaktadır. Nasıl ki yaşamlarımızda tanımadığımız insanlarla paylaşımlarımızda daha dikkatli davranmamız gerekir, sosyal medyada da kendimizle"</i>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

*İlgili paylaşımların risklerini fark etmemiz gerekir. Özellikle kişisel bilgilerimiz konusunda özen göstermek ve bilgilerimizi gizli tutmak bizi bu ortamları farklı ve olumsuz amaçlarla kullananlara karşı korumada önemlidir."*

4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve öğrencilerden yaprakta yer alan soruları öncelikle kendileri düşünerek doldurmaları istenir.
5. Öğrencilerden kendi cevaplarını sıra arkadaşları ile paylaşım soruları tartışmaları istenir.
6. İkili tartışmaların ardından öğrencilerden yapraktaki sorulara yönelik paylaşımlarını sınıfa açıklamaları istenir.
7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Çocuklar, bilişim teknolojilerinin bize sağladığı sosyal ortamlar da içinde bulunduğumuz gerçek ortamlar gibi bazı riskler barındırabilir. Bu risklerin farkında olarak bizler kişisel bilgilerimizi, şifrelerimizi kimseye söylememeliyiz. Buna yakın arkadaşlarınız da dâhil. Gönderilen arkadaşlık isteklerinde veya yapılan özel paylaşımlarda dikkatli davranmalı ve anlık değil özenli gönderimlerde bulunmalıyız. Bu ortamlarda sizleri rahatsız eden paylaşımlar, söylemler, uygun olmadığını düşündüğünüz görüntü veya ifadelerde harekete geçmeli ve bu ortamların sağladığı güvenlik sistemlerinden yararlanmalısınız."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Kazanımın pekiştirilmesi için öğrencilere aşağıdaki linkte yer alan video önerilebilir:  
<https://www.youtube.com/watch?v=4VvFAp2-aMQ&t=58s>

### Uygulayıcıya Not:

1. Zarfların büyüklüğü önemli değildir ve zarflara koyulacak bloknotlarda gerçek kişilerin bilgileri yer almamalıdır.
  2. Zarfların oluşturulmasında Etkinlik Bilgi Notunda sunulan örnekten yararlanılabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Öğretmenin tahtaya yazdığı ifadeler tüm sınıf tarafından rahatlıkla görülebilecek şekilde büyük ve koyu olmasına dikkat edilerek fiziksel çevre düzenlenebilir.
  2. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
  3. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir.
  4. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan tüm boşluklar yerine belirli miktarının yanıtlanması istenerek etkinlik süreci farklılaştırılabilir.
  5. Çalışma Yaprağı-1 tamamlanırken öğretmen bireysel olarak geri bildirim sunarak destek olabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Cansu ATMACA



## Çalışma Yaprağı 1

1. Kişisel bilgilerimi, şifrelerimi, yakın arkadaşşıma söylerim çünkü .....

Söylemem çünkü.....

2. Ortak arkadaşlara bakarak tanımadığım birinin arkadaşlık isteğini kabul ederim çünkü .....

Kabul etmem çünkü.....

3. Paylaşacağım gönderileri herkese açık paylaşırım, çünkü.....

Sadece arkadaşlarımla paylaşırım çünkü.....

4. Tanımadığım ya da tanıdığım biri beni sosyal medyadan tehdit ederse önce bir büyüğüme söylerim çünkü .....

Kimseye söylemem çünkü.....

5. "Bedava internet kazandınız, para kazandınız, hediye kazandınız, buraya tıkla, bu mesajı şu kadar kişiye gönder." gibi mesajlara tıklarım çünkü .....

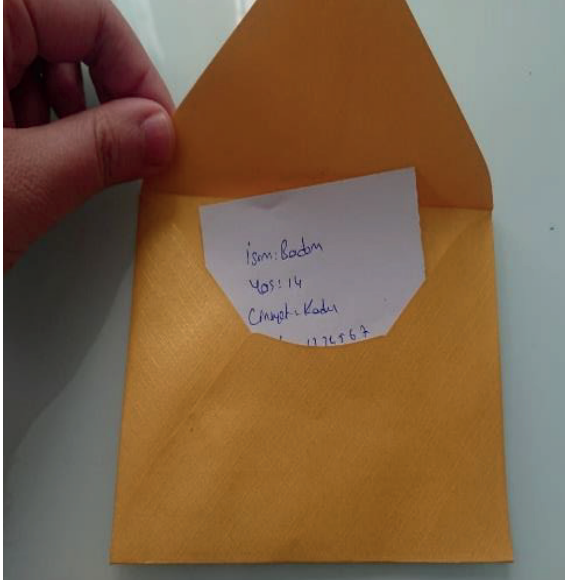
Tıklamam çünkü.....

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Açık Zarf



Kapalı Zarf



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## EMEĞİMLE ÇÖZÜYORUM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Karar Verme
Kazanım/Hafta	Yaşamda karşılaşılan zorlukların çaba ve zaman ile üstesinden gelinebileceğini fark eder./24.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1</li> <li>2. Etkinlik Bilgi Notu-2</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-1</li> <li>4. Çalışma Yaprağı-2</li> <li>5. Tahta kalem</li> </ol>
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve 2'nin A3 formatında çıktısı alınır.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1 beş adet çoğaltılır.</li> <li>3. Çalışma Yaprağı-2 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.</li> </ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinlik aşağıdaki açıklama ile başlatılır:  <i>"Bu etkinliğimizde günlük yaşamda ya da okulda karşılaştığımız zorlukların nasıl üstesinden gelebileceğimizi konuşacağız."</i> </li> <li>2. Öğrencilere aşağıdaki soru yöneltilerek gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir ve tahtaya not alınır: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Çocuklar yaşamda karşılaştığınız zorluklar nelerdir? Kendi hayatlarınızdan örnekler vermek ister misiniz?</li> </ul> </li> <li>3. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak öğrencilerle birlikte yaşamdaki zorluklara bir örnek seçilir:  <i>"Çocuklar, birçok zorluk ve sorunu ifade ettiniz. Şimdi bu söylediklerinizden ve tahtaya yazdığımız zorluklardan birini seçelim ve ne gibi çözüm önerileri sunabiliriz, konuşalım."</i> </li> <li>4. Etkinlik Bilgi Notu-1 tahtaya asılır ve öğrencilerle birlikte seçilen zorluğa bu not üzerinden çözüm yolları aranır.</li> <li>5. Etkinlik Bilgi Notu-2 tahtaya asılır ve öğrencilerle birlikte okunur.</li> <li>6. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak Etkinlik Bilgi Notu-2</li> </ol>

## Süreç (Uygulama Basamakları):

değerlendirilir:

*“Yaşamda karşımıza çıkan zorlukları bu adımları takip ederek daha kolay atlatabiliriz. Yaşamdaki zorluklara karşı bulacağımız çözüm önerileri, olumlu ya da olumsuz bir sonuç doğurmakta ve bazıları bizim soruna geri dönmemizi sağlamaktadır. Bazı çözüm önerileri daha fazla zaman harcamamıza sebep olmakta bazıları için ise daha fazla çaba göstermemiz gerekmektedir.”*

7. Sınıf gruplara ayırma yöntemlerinden biri kullanılarak beş gruba ayrılır. Her bir gruba Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.
8. Gruplardan Etkinlik Bilgi Notu-2’de olduğu gibi yaşamda karşılaştıkları bir zorluğu belirlemeleri, bu zorluğu nasıl çözebileceklerine dair öneri sunmaları, bu önerilerinin sonuçlarını yazmaları ve değerlendirme yapmaları istenir.
9. Çalışmalar bittiğinde gruplara söz hakkı verilir ve paylaşım yapmaları sağlanır.
10. Öğrencilerin Çalışma Kâğıdı-1’e yazdıkları ve okudukları çözüm önerilerinden, çaba ve zaman vurgusu yapılan çözüm önerilerine uygulayıcı tarafından dikkat çekilir.
11. Aşağıdaki sorular sınıfa yöneltilerek gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir:
  - Yaşamda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede çaba göstermenin ne gibi bir rolü olabilir?
  - Zorlukları aşmada zamanın etkisi var mıdır? Nasıl?
  - Bu zamana kadar karşılaştığınız bir zorluğun üstesinden gelmede çaba ve zamanın etkisi olmuş muydu? Nasıl?

12. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*“Bu etkinliğimizde yaşamda karşılaşılan zorluklar ve bu zorlukları nasıl çözebileceğimiz hakkında bilgi alışverişinde bulunarak çalışmalar yaptık. Sorunlarımızın çözümsüz olmadığı ve aslında doğru planlama yaparak üstesinden gelebileceğimizi fark ettik. Bu farkındalıkla aslında yaşamda karşılaştığımız her durum için zaman ve çaba harcarsak daha doğru ve kalıcı çözümler bulabileceğimizi, planlama yapmadan ve çok fazla emek harcamadan hareket ettiğimizde ise o sonuçların aslında bizim sorunlarımızı geçici olarak çözdüğünü anladık.”*

## Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılarak, öğrencilerden bir hafta içinde karşılaştıkları bir zorluğu not almaları ve o zorluğun üstesinden gelmede zaman ve çabanın rolünü düşünerek yapabileceklerine yönelik öneriler geliştirmeleri istenir.
2. Öğrencilerden, aile üyelerinden birisi ile görüşme yapmaları ve aşağıdaki sorular kapsamında bilgi toplamaları istenir. Görüşmede alınan bilgiler sınıf ile paylaşılır:
  - Sizin yaşamda karşılaştığınız zorluklar neler?
  - Bu zorlukların üstesinden nasıl geliyorsunuz?
  - Bu zorlukları aşmanızda zaman ve çabanın rolü nedir?

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkileşimli tahta veya projektör bulunan sınıflarda çıktı alınmak yerine Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 tahtaya yansıtılabilir.
2. Etkinlik sürecinde yaşamda karşılaşılan zorlukların üstesinden gelmede zaman ve çabanın vurgulanması gerekmektedir. Bu kapsamda öğrencilerin ürettikleri çözüm önerilerinde bu vurgulara dikkat çekilmeli, öğrenciler tarafından çaba ve zamana yönelik açıklamalar olmaması durumunda ise uygulayıcı tarafından zorlukların çaba ve zaman ile üstesinden gelinebileceğine örnekler verilerek konuya dikkat çekilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

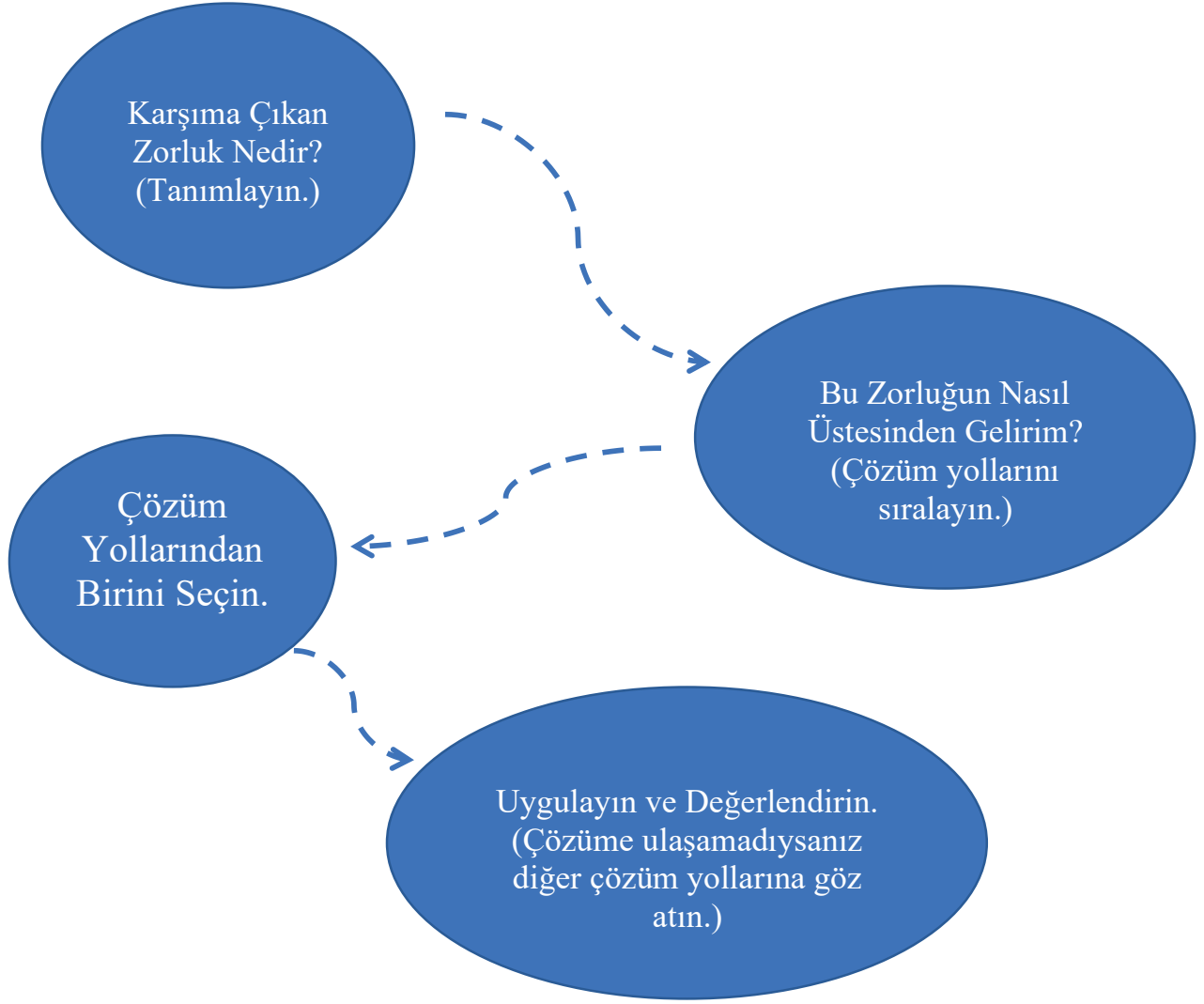
1. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve 2, tüm sınıf tarafından rahatlıkla görülebilecek şekilde ve daha büyük boyutlarda hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
3. Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Ecem Dilara KARATOPRAK

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

### Yaşamda Karşılaşılan Zorlukların Üstesinden Gelme Haritası



HER BİR AŞAMADA ZAMAN VE ÇABA

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

1

**KARŞILAŞILAN ZORLUK:**  
Bisiklet almak istiyorum ancak ailem şu an için bütçe ayıramayacağını söyledi.

**ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Ailemin alacağı zamanı beklerim.

**SONUÇ:**  
Bisikletimin ne zaman olacağı belirsizdir.

**ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Kendi harçlıklarımı biriktirerek alırım.

**ALT ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Harcamalarıma dikkat etmeden planlama yapmadan para biriktiririm.

**ALT ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Para biriktirebilmek için harcamalarıma dikkat ederek planlama yaparım.

**SONUÇ:**  
Bisikletimi planladığım zaman alabilirim.

### DEĞERLENDİRME:

Harçlıklarımı biriktirmeye çaba göstererek ve kendime biraz zaman vererek bisiklet almaya karar verdim. İstedğim bisiklete ulaşamadığı bu zorluğu hemen anında çözemeyeceğimi fark ettim ve kendime zaman vermeye karar verdim. Bu zorluğu aşmak için yapabileceklerimi düşünerek para biriktirmeye karar verdim.

2

**KARŞILAŞILAN ZORLUK:**  
Okuldaki çevre kirliliğinin fazla olması

**ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Bu çevre kirliliğinden rahatsız olduğumuzu öğretmenlerimize ve idareye bildirip onların bir çözüm bulmasını bekleriz.

**SONUÇ:**  
İdarenin bulacağı çözüme kadar okuldaki çevre kirliliğinden rahatsız olmaya devam ettik.

**ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Bu çevre kirliliğinden rahatsızlık duyan arkadaşlarımızla toplanıp bir planlama yapmaya karar verdik.

**ALT ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Bu planlama dâhilinde arkadaşlarımızla birlikte kendi imkânlarımızla okulumuzu temiz tutmaya karar verdik.

**SONUÇ:**  
Sadece bir grup öğrenci olarak bu kirliliği durdurma çalışmamız çok yeterli gelmedi.

**ALT ÇÖZÜM ÖNERİSİ:**  
Bu yaptığımız planlamayı öğretmen ve idaremizle paylaşarak okulumuzda bir proje başlattık.

**SONUÇ:**  
Okulumuzda başlattığımız proje kapsamında tüm öğrenciler ve öğretmenlerimiz desteğiyle oluşan çevre kirliliğinden kurtulduk.

### DEĞERLENDİRME:

Okulumuzda oluşan çevre kirliliğini bitirmek ve önlemek için bir grup arkadaşımın bir proje planladık. Bunu öğretmenlerimiz ve idaremizle paylaştığımızda bundan çok mutlu olduklarını, bizi destekleyeceklerini söylediler. Proje ile ilgili afişler ve broşürler hazırlandı. Okulun gerekli yerlerine çöp kovaları ve geri dönüşüm kutuları kondu. Bu proje için çok çalıştık ve zaman harcadık. Ancak bu sayede herkes bilinçlendiğinden okulumuzu temiz tutmak artık çok daha kolay.



## Çalışma Yaprağı 1

KARŞILAŞILAN ZORLUK

ÇÖZÜM ÖNERİSİ

ÇÖZÜM ÖNERİSİ

ÇÖZÜM ÖNERİSİ

ALT ÇÖZÜM ÖNERİSİ

ALT ÇÖZÜM ÖNERİSİ

SONUÇ

SONUÇ

SONUÇ

DEĞERLENDİRME:

## Çalışma Yaprağı 2

*Karşılaştığın zorluğu buraya detaylı olarak yaz:*

Yaşamında karşılaştığın bu zorluğu aşmada zaman ve çabanın rolünü düşün:

.....

.....

.....

Bu zorluğu çaba göstererek ve zaman ile nasıl aşabilirsin?

.....

.....

.....

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İÇİMDE PARLAYAN YILDIZLAR

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer planlama
Kazanım/Hafta	Kendi özellikleriyle seçmek istediği lise türlerini ilişkilendirir./25.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu 3. Renkli kalemler 4. Tahta kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1'in çıktısı alınarak öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinliğin uygulanacağı günden önce öğrencilerden yanlarında renkli kalemler getirmeleri istenir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik başlatılır: <i>"Şimdi arkanıza yaslanın ve gözlerinizi kapatın. Yıldızlı bir gecede gökyüzünü seyrettiğinizi hayal edin. Gökyüzü açık, yıldızlar parıl parıl parlıyor. (Öğrencilere hayal kurabilmeleri için 2-3 dk. süre verilir.) Yıldızları izlerken daha önce derste işlediğiniz takımyıldızlar konusu aklınıza geliyor ve birkaç tanesini gözünüzle buluyorsunuz. Bazı yıldızların bir araya gelmesi ile oluşan bu takımyıldızlar gibi bizlerin hayatımızda karar verirken, seçimler yaparken kendimizde öne çıkan bazı özellikler vardır ve bir araya gelmeleriyle bir bütün oluşturup kendimiz için en iyi tercihi yapmamız için bize yardımcı olurlar. Sizce bu özelliklerimiz nelerdir?"</i> (Düşünce süreci bittiğinde öğrencilerden gözlerini açmaları istenir.) 2. Öğrencilerden yanıtlar alınırken uygulayıcı tahtaya "kişisel özelliklerimiz" kavramını yazar ve gelen cevapları bu kavramın çevresine yazarak bir kavram haritası oluşturur. (Kavram haritası oluşturulurken uygulayıcı örnek mahiyetinde Etkinlik Bilgi Notundan yararlanabilir.) Kavram haritası oluşturulduktan sonra şu yönerge ile etkinliğe devam edilir: <i>"Her takımyıldız farklı sayıda yıldızın bir araya gelmesiyle oluşur, kendisine yere bir yerleşim düzeni, hizalanışı vardır. Benzer şekilde herkesin de kendisine özgü özellikleri vardır. Bu özelliklerimiz sayesinde bizler ne yapacağımıza, geleceğe ilişkin neler istediğimize karar veririz."</i>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

3. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir:  
*"Önünüzdeki çalışma yaprakları sizin gökyüzünüz. Hepiniz kendi takımyıldızlarınız için istediğiniz büyüklükte, sayıda ve sıralanışta yıldızlar çizerek bu yıldızların sizlerin hangi özelliklerinizi temsil ettiklerini ortalarına yazın. (Öğrencilere isterlerse yıldızlar arasında kurdukları bağlantıları da istedikleri renkte kalemle çizerek gösterebilecekleri söylenir.) En son da takımyıldızınıza kendiniz bir isim verin."*
4. Öğrencilere işlemi tamamlamaları için yeterli süre verilir.
5. Aşağıda verilen tartışma sorularının tartışılması ile süreç devam ettirilir:
  - Kendi özelliklerimizin farkında olmak bize ne gibi faydalar sağlar?
  - Kendi özelliklerimizin farkında olmak hayatımızda ne gibi tercihler yaparken bizlere yardımcı olabilir?
  - Hayatımızda kendi özelliklerimize uygun tercihler yapmak neden önemlidir?
6. Uygulayıcı öğrencilere aşağıdaki yönergeyi vererek etkinliği sonlandırır:  
*"Bugün hepimiz çok güzel takımyıldızlar oluşturduunuz. Oluşturduğunuz takımyıldızlar sizleri temsil ediyor. Kendi özelliklerimizi bilmek, onları tanımak hayatımızda özellikle seçimler konusunda bize büyük yarar sağlar. Kendi özelliklerimize uygun seçimler yaptığımızda daha başarılı ve mutlu oluruz."*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir hafta boyunca kendilerini gözlemlemeleri istenir. Hafta boyunca takımyıldızına eklemelikleri fakat kullandıklarını, kendilerinde var olduğunu düşündükleri özellikleri yeni yıldızlarla takımyıldızlarına eklemeleri istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı, etkinliğin 1. aşamasında yer alan yönergeyi öğrencilere verirken rahat ve sakin bir ses tonu ile söylemeye dikkat etmelidir.
2. Takımyıldızlarının oluşturulmasında öğrenciler cesaretlendirilmelidir. Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen/akran desteği sağlanabilir.
  2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
  3. Kişisel kavram haritasının öğretmen desteği ile oluşturulması sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

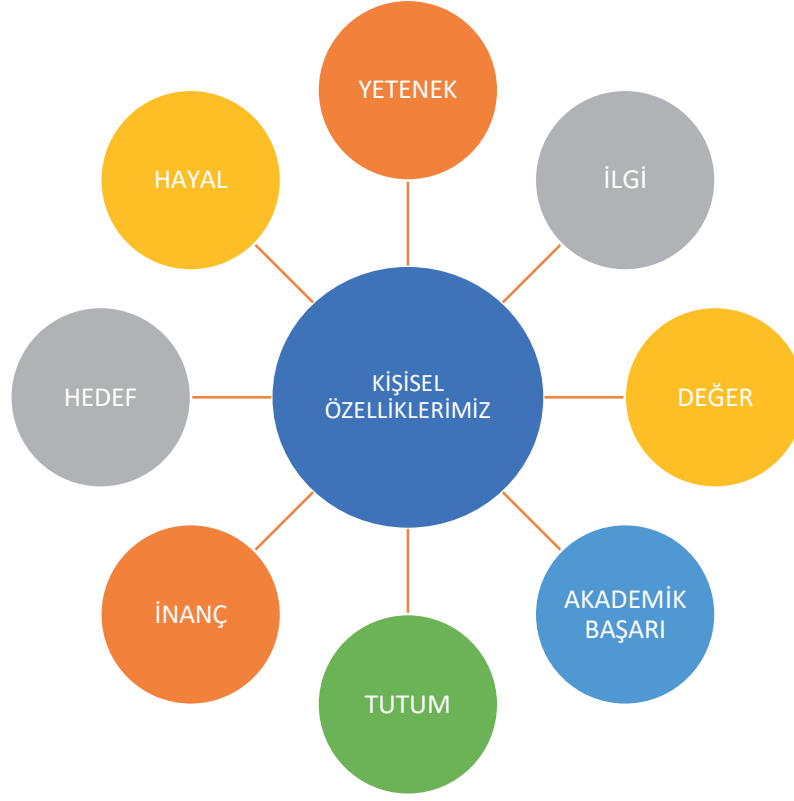
Hatice TOK

## Çalışma Yapradı 1

TAKIMYILDIZI



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU<sup>1</sup>



**Yetenek:** Öğrenme gücü veya bir iş, görev ya da faaliyeti diğer insanlara göre daha başarılı ve daha hızlı bir şekilde yapabilme yetisi (Yeşilyaprak, 2015).

**İlgi:** Bireyin bir faaliyetten hoşlanma ve ve haz alma derecesidir (Yeşilyaprak, 2015).

**Değer:** Bir kimsenin çeşitli insanları, insanlara ait nitelikleri, istek ve niyetleri, davranışları değerlendirirken başvurduğu bir ölçüt olarak vurgulanmaktadır. Değer hükmü bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğunu belirten ifade ise, o hâlde değer de bir şeyin arzu edilebilir veya edilemez olduğu hakkındaki inançtır (Sınıf Rehberlik Programı, 2020).

**Akademik başarı:** Okulda okutulan derslerde geliştirilen ve öğretmenlerce takdir edilen notlarla, test puanlarıyla ya da her ikisiyle birlikte belirlenen beceriler veya kazanılan bilgilerin genel ifadesidir (Sarier, 2016).

**Tutum:** Tutum, bireylerin eşya, kişi, grup, fikir veya kurumları kabul ya da reddetmeye olan bir çeşit hazır oluş ya da eğilimidir (Özgüven, 2014).

**İnanç:** Bir düşünceye gönülden bağlı bulunma. (www.sozluk.gov.tr)

**Hedef:** Yapılması tasarlanan iş, amaç (www.sozluk.gov.tr).

**Hayal:** Zihinde tasarlanan canlandırılan ve gerçekleşmesi özlenen şey, imge, hülya (www.sozluk.gov.tr).

<sup>1</sup> KAYNAK:

Özgüven, İ. E. (2014). Psikolojik Testler. Ankara, Nobel Akademik Yayınevi

Sarier, Y. (2016). Türkiye'de Öğrencilerin Akademik Başarısını Etkileyen Faktörler: Bir Meta-Analiz Çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 31(3):609-627

Sınıf Rehberlik Programı.(2020). Ankara, Milli Eğitim Bakanlığı.

Yeşilyaprak, B. (2015). Mesleki Rehberlik ve Kariyer Danışmanlığı. Ankara: Pegem.

<https://www.sozluk.gov.tr/>

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BANA UYGUN OLANI SEÇİYORUM

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer planlama
Kazanım/Hafta	Kendi özellikleriyle seçmek istediği lise türlerini ilişkilendirir./26.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu 3. A4 kâğıt
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1'in poster boyutunda çıktısı alınır. 2. Öğrenci sayısı kadar kâğıt hazırlanmalı.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik başlatılır: <i>"Geçen hafta sizlerle kendi özelliklerimiz hakkında konuşmuştuk ve hepiniz birer takımyıldız oluşturduunuz. Geçen haftaki etkinliğimizden bu zamana kadar takımyıldızına ekleme yapan var mı?"</i> 2. Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra <i>"Bugün sizlerle lise türlerinin özellikleri hakkında konuşacağız. Onları tanıyıp geçen hafta konuştuğumuz kişilik özelliklerimiz ile aralarında nasıl bir ilişki kuracağımıza bakacağız. Lise türleri hakkında neler biliyorsunuz?"</i> yönergesi verilir. 3. Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra Çalışma Yaprağı-1 tahtaya asılır ve öğrencilerin söylemediği özellikler varsa onlar da belirtilerek lise türleri incelenir. 4. İnceleme tamamlandıktan sonra uygulayıcı tarafından <i>"Şimdi sizlere bir hikâye okuyacağım ve sonrasında bu hikâyeye ilgili konuşacağız."</i> yönergesi verilerek Etkinlik Bilgi Notunda yer alan hikâyeye öğrencilere okunur. 5. Hikâyenin okunmasının ardından öğrencilere şu yönerge verilir: <i>"Özge'nin hikâyesi hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce böyle bir durumda Özge ne yapabilir?"</i> 6. Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra uygulayıcı tarafından <i>"Özge yaşadığı bu durumu çözebilmek için ilgileri, yetenekleri, akademik başarısı, değerleri gibi kişisel özelliklerini dikkate alarak bir lise seçtiğinde daha doğru"</i>



### Süreç (Uygulama Basamakları):

*bir tercih yapmış olacaktır.” açıklaması yapılır.*

7. A4 kâğıtları öğrencilere dağıtılır ve şu yönerge verilir:

*“Seçmeyi düşündüğünüz lisenin sizden bir mektup beklediğini farz edelim. Bu lisenin müdürüne neden bu liseyi seçmek istediğinizi, bu liseye giderseniz neler yapabileceğinizi, size sağladığı avantajları, o liseyi sizin hangi kişilik özelliklerinizle ilişkilendirdiğinizi, gelecek hayallerinize giden yolda nasıl bir önemi olduğunu anlatan bir mektup yazın.”*

8. Öğrenciler çalışmayı tamamladıklarında gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır ve aşağıdaki tartışma soruları tartışılarak etkinlik devam ettirilir.

- Gitmeyi düşündüğünüz liseyi seçerken nelere dikkat ettiniz?
- Kendi özelliklerinizin bu tercihinizde ne gibi bir etkisi oldu?
- Lise türleri hakkında bilgi sahibi olmak neden önemlidir?

9. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilerek etkinlik sonlandırılır:

*“Hayatımızda yaptığımız seçimlerden birisi de okumak istediğimiz liseyi seçmemizdir. Bu seçimi yaparken ilgi, yetenek, değer, akademik başarı gibi pek çok faktör etkili olur. Kendi özelliklerimizi bilip, kendimizi tanıdığımızda doğru bir seçim yapma şansımız daha da artar.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden 3 yıl sonrasında seçmeyi düşündüğü liseye gitmiş olduğunu hayal etmeleri istenir. “Orada neler yapıyor, ilgileri yetenekleri vb. açısından ne gibi faaliyetlere katılıyor, hedefleri için neler yapmış, katıldığı faaliyetler kendi özellikleriyle uyuyor mu?” gibi sorulardan hareketle bugünkü hâllerine bir mesaj göndermeleri istenir. Bu mesajı nasıl ifade edeceği öğrenciye bırakılır. Düzyazı, resim, şiir, şarkı gibi farklı yollarla ifade edebilecekleri belirtilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 poster boyutunda çıkarıldığında öğrencilerin okuyamayacağı bir durumda ise A4 boyutunda çıktısı alınarak öğrenci sayısı kadar çoğaltılıp ve öğrencilere dağıtılabılır.

2. Öğrenciler etkinlik esnasında sorulan soruları cevaplandırmada ve yapılan faaliyetlerde cesaretlendirilmelidir.

3. Hikâyede geçen karakterin ismi ile sınıfta aynı isme sahip bir öğrenci varsa eğer hikâyedeki kahramanın ismi değiştirilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Ek süre verilerek öğrencilerin çalışma kâğıdını tamamlamalarına destek olunabilir.

2. Çalışma Yaprağı-1’de kontrast renkte bir zemin üzerine yapıştırılarak görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.

3. Etkinlik Bilgi Notu görselleştirilerek okunma sırasında görselleri öğrencilere gösterilebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Hatice TOK

## LİSE TÜRLERİ

Fen Lisesi	Sosyal Bilimler Lisesi	Anadolu Liseleri	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Mesleki	Anadolu İmam-Hatip Liseleri
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matematik ve fen bilimleri alanlarında ihtiyaç duyulan üstün nitelikli bilim insanlarının yetiştirilmesine kaynaklık eder.</li> <li>-Öğrencileri araştırmaya yönlentmeyi, bilimsel ve teknolojik gelişmeler ile yeni buluşlarla ilgili duyuların çalışacakları ortamı ve koşulları hazırlar.</li> <li>- Yeni teknolojiler kullanabilen, yeni bilgiler üretebilen ve projeler hazırlayabilen bireyler yetiştirir.</li> <li>-Öğrenim süresi 4 yıldır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Edebiyat ve sosyal bilimler alanlarında ihtiyaç duyulan üstün nitelikli bilim insanlarının yetiştirilmesine kaynaklık eder.</li> <li>-Öğrencileri edebiyat ve sosyal bilimler alanlarında araştırmaya yönlentecek ve gelişmelere ilgilerini uyandıracak ortam ve şartları hazırlamak amacıyla açılmış ortaöğretim kurumlarıdır.</li> <li>-Öğrenim süresi bir yılı hazırlık olmak üzere 5 yıldır.</li> <li>-Öğrenim süresi 5 yıldır.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Temel amacı öğrencileri ortaöğretim düzeyinde ortak bir genel kültür vererek yükseköğretime, mesleğe, hayata ve iş alanlarına hazırlamak olan ortaöğretim kurumlarıdır.</li> <li>- Öğrencileri ilgi ve yetenekleri doğrultusunda sayısal, sözel, yada yabancı dil ağırlıklı dersler seçebilirler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri Anadolu Meslek Programı ve Anadolu Teknik Programı olmak üzere ikiye programdan oluşan ortaöğretim kurumlarıdır.</li> <li>- Anadolu teknik programı merkezi sınavla öğrenci alırken Anadolu meslek programı yerel yerleştirme ile öğrenci alır.</li> <li>- MTAL öğrencileri okul bünyesinde bulunan alanlardan kendisine en uygun olanı seçer. Alan ve dal eğitimi alır.</li> <li>-MTAL mezunlarına alanlarında eğitim görmeye devam etme durumunda ön lisans programlarına geçişte ek puan verilir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Akademik eğitimin yanı sıra temel dinî bilgilerinin de öğretildiği ortaöğretim kurumlardır.</li> <li>-Öğrenciler Anadolu İmam hatip liselerinde sayısal, sözel, temel İslam bilimleri, yabancı dil (İngilizce-Arapça) ağırlıklı olarak istedikleri alanlarda ders seçip okuyabilirler.</li> </ul>

## Çalışma Yaprağı 1 \*

\* Çalışma yaprağı-1'in hazırlanmasında [http://manavgatram.meb.k12.tr/icerikler/lise-turleri-tanitim-afisleri\\_9775751.html](http://manavgatram.meb.k12.tr/icerikler/lise-turleri-tanitim-afisleri_9775751.html) internet adresinden yararlanılmıştır.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU

8.sınıfa devam eden Özge, o sabah okula çok heyecanlı gitmiştir. Çünkü o gün arkadaşları ve öğretmenleriyle birlikte okul gezisine gideceklerdir. Seneye liseye geçecekleri için bir seçim yapmaları gerektiğinin farkında olan Özge, bu gezide nelerle karşılaşacağını merakla beklemektedir. Yolda öğretmeni hangi liselere hangi sırayla gideceklerini onlara açıklamıştır. Tüm gün merak içinde okulları gezerek onlar hakkında bilgiler edinmişler ve okulların farklı yönlerini, okullarda ne gibi imkânlar olduğunu öğrenmişler. Akşam olup Özge eve döndüğünde kendini çok yorgun ve biraz da kafası karışmış hissediyordu. Evet, çok güzel ve faydalı bir geziydi fakat bu kadar seçenek arasından kendime uygun liseyi nasıl seçeceğim diye düşünmekten de kendini alamıyordu.

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARAKTERİMLE GÜÇLENİYORUM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmayı bilir./27.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3 4. Kelime akışı videosu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılacak şekilde hazırlanır. 2. Etkinlik için oynatılacak kelime akışı videosu EBA kullanılarak açılır veya video kullanımı yapılamayacak ise etkinlik Uygulayıcıya Not: kısmında belirtildiği gibi etkinlik öncesinde Çalışma Yaprağı-2'deki kelimeler kesilerek hazırlanır. 3. Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının sahip olunan karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanmayı bilmek olduğu, açıklanır. Bugünkü etkinlikte daha çok akademik alanda yaşadığımız ya da yaşayabileceğimiz zorluklar karşısında karakter güçlerimizi kullanmaya odaklanılacağı ifade edilir. 2. Aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır: <i>"Aile içi ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri, akademik hayatımız gibi alanlarda farklı zorluklarla karşılaşabiliriz ve zorluklar karşısında farklı tepkiler gösterebiliriz. Bu tür durumlar karşısında farklı tepkiler göstermemiz bireysel farklılıklarımızdan kaynaklanır. Hepimiz farklı özelliklere ve farklı karakter güçlerine sahip olabiliriz."</i> 3. Öğrencilere karakter güçlerini hatırlayabilmeleri amacıyla kısa bir hatırlatma yapılacağı belirtilerek Çalışma Yaprağı-1 etkileşimli tahtaya yansıtılır ve aşağıdaki sorular doğrultusunda paylaşımında bulunulur: <ul style="list-style-type: none"><li>Kendinizi değerlendirdiğinizde ön planda olan karakter gücünüz nedir?</li><li>Şimdiye kadar hayatınızda karşılaştığınız zorluklarla ilgili en çok hangi karakter gücünüzü kullandınız?</li></ul>

## Süreç (Uygulama Basamakları):

- Akademik alanda zorluk yaşadığınızda hangi karakter güçlerinizi kullanabilirsiniz?
  - Karakter güçlerini incelediğinizde kendinizde hangi gücün geliştirilmesi gerektiğini düşündünüz?
4. Gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır ve cevaplar için teşekkür edilerek bir sonraki aşamaya geçilir.
5. Bu aşamada Çalışma Yaprağı-2’de verilen linkte yer alan video açılarak öğrencilere şu yönerge verilir:
- “Videoyu başlatacağım, sizler durmamı istediğinizde durduracağım. Ekranda beliren kelimenin başarı ile ilgili süreçte kullanacağımız karakter gücümüz olup olmadığını konuşacağız.”*
6. Ekranda beliren kelimeler ile ilgili öğrencilere aşağıda yer alan sorular sorularak gönüllü öğrencilerden cevapları alınır:
- Bu kelime başarımızın artmasında etkili karakter güçlerimizden biri midir?
  - Ekranda beliren kelime karakter güçlerimizden değil ise bu davranışımızın yerine nasıl bir davranış geliştiresek başarılı oluruz?
  - Etkinlik esnasında karakter güçlerinden sizde var olan ama kullanmadığınızı fark ettiğiniz bir gücünüz oldu mu?
7. Öğrencilere cevapları için teşekkür edilir ve aşağıdaki açıklama yapılarak Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır:
- “Şimdi sizlerle sınava ilişkin yaşadığımız zorluklarda karakter güçlerimizi nasıl kullanabileceğimizi daha iyi kavrayabilmek için bir etkinlik yapacağız. Sizlere dağıtacağım şemada doğru cümleleri takip ederek çıkışa ulaşmanızı isteyeceğim.”*
8. Öğrenciler şemayı incelemeyi bitirdiklerinde süreç şu tartışma soruları ile devam ettirilir:
- Sizi en çok ifade eden cümle hangisi oldu?
  - Şemada cümleleri okurken hangi karakter gücünüzü kullanabileceğinize dair sizde ne tür düşünceler oluştu?
  - Kendinizi değerlendirdiğinizde geliştirilmesi gereken bir gücünüz olduğunu düşündünüz mü?
  - Bugünden itibaren zorluklar karşısında karakter güçlerinizi kullanmak için neler yapmayı planlıyorsunuz?
9. Sorular ile ilgili gerekli paylaşımlarda bulunulur ve etkinlik aşağıdaki açıklama yapılarak sonlandırılır:
- “Bugünkü etkinlikte de gördüğümüz gibi gerek sınavlara ilişkin zorluklar da gerek hayatımızdaki diğer zorluklarda karakter güçlerimizden faydalanabiliriz. Bazıları merak ve öğrenme sevgisini ön planda kullanırken bazıları da kendine dürüst olmayı, öz düzeni, sabırlı olmayı tercih edebilir. Yani, her birimiz farklı farklı karakter güçlerini kullanabiliriz. Önemli olan zorluklar karşısında karakter güçlerimizi fark etmemiz ve kullanmamızdır.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin karakter güçlerini günlük yaşamda kullanabilmeleri için önümüzdeki iki hafta içerisinde yaşadıkları zorluklar karşısında kullanabilecekleri karakter güçlerinin 'Güç Listem' adı altında bir tablosunu oluşturmaları ve herhangi bir zorluk yaşarlarsa da kullandıkları güçlerini işaretlemeleri istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik sürecinde video izletilemiyorsa kelimelerin gösterimi için Çalışma Yaprağı-2 kullanılabilir. Bu yaprağın kullanılabilmesi için etkinlik öncesinde yapraktaki kelimelerin kesilmesi ve bir kutu/torba/poşet içerisine koyularak hazırlanması gerekmektedir. Etkinlikte videodan izletilecek kelimeler yerine öğrencilerin torbadan kelime seçmeleri sağlanarak etkinlik yürütülebilir.
2. Çalışma Yaprağı-3 tahtaya yansıtılabilir veya asılabilir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Projeksiyondan yansıtılacak Çalışma Yaprağı-1 ile izletilecek videodaki yazıların kolay okunacak şekilde net ve büyük olmasına dikkat edilerek materyalde uyarlama yapılabilir.
  2. Çalışma Yaprağı-2 (basılacaksa) ve Çalışma Yaprağı-3 daha büyük puntoda ya da Braille yazı eklenerek hazırlanmasına dikkat edilerek materyallerde uyarlama yapılabilir.
  3. Çalışma Yaprağı-3 ile çalışılırken öğretmen bireysel geri bildirim sunarak destek verebilir.
  4. Çalışma Yaprağı-3'ün incelenmesi için gerekirse ek süre verilerek etkinlik süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Göknur ÖZBAY



## Çalışma Yaprağı 1

### KARAKTER GÜÇLERİ

1	YARATICILIK	Sorunların çözümünde üretken ve orijinal yollar düşünme gücüdür. Bireyin ortaya koyduğu orijinal durum kişinin kendisinin ya da diğerlerinin yaşamına olumlu katkı sağlamasıdır.
2	MERAK	Yaşamın bütününe ilişkin ilgi duyma, etkileyici konular bulma, keşfetme gücüdür. Meraklı bireyler yaşantısal olarak orijinallik, değişiklik ve zorluk peşinde olurlar.
3	ÖĞRENME AŞKI	Yeni bilgi, beceri ve konularda daha yeterli hâle gelmeye duyulan ilgidir. Bu bireyler yeni bilgi ve beceriler edinmeye ya da var olan bilgi ve becerilerini sağlamlaştırmaya yönelik olumlu bir motivasyon içindedirler.
4	AÇIK FİKİRLİLİK	Olayları her açıdan düşünme ve inceleme, sonuçlara hemen karar vermeme, kanıtlar karşısında fikirlerini değiştirebilme gücüdür. Önceki inançları terk edebilme, kendi inançlarıyla çelişen kanıtları önemseme, inançların yeni kanıtlara göre yeniden gözden geçirilmesi gibi özellikler bu yeterlilik içinde yer alır.
5	ÇOK YÖNLÜ BAKIŞ AÇISI	Diğerlerine akılcı öneriler getirebilme gücüdür. Bireyin diğerlerini dinlemesini, onların dediklerini değerlendirmesini ve iyi önerilerde bulunmasını sağlar.
6	DÜRÜSTLÜK	Kişinin kendi duygu ve davranışlarının sorumluluğunu almasıdır. Dürüst bireyler kendi davranışlarının duygularının sorumluluğunu alır ve kabul ederler, onları sahiplenirler.
7	CESUR OLMA	Tehdit, zorluk ve acıdan korkmama, engel olsa da doğruyu söyleme gücüdür. Cesaret korkuya rağmen yapılması ihtiyaç olan şeyleri yapma yeteneğidir.
8	SEBATKARLIK	Başlanan işi bitirmek, belirli görevleri tamamlamaktan keyif almak, engellere rağmen amaç yönelimli belirli bir hareket tarzında gönüllü olarak ısrarcı olmaktır.
9	YAŞAM COŞKUSU	Yaşama enerji ve heyecanla yaklaşma, işleri yarım yapmama, yaşamı bir macera gibi canlı ve aktif yaşamayla ilgili karakter gücüdür.
10	İYİ YÜREKLİLİK	İnsanların yararına ve iyi olan işler yapmak, onlara yardım etmek, onlarla ilgilenme, onların lehine şefkatle bir şeyler yapma çabasıdır.
11	SEVME VE SEVİLME	İnsanlarla yakın ilişkilere değer verme, karşılıklı paylaşma ve diğerlerine yakın olmaktır.
12	SOSYAL ZEKÂ	İnsanların ve kendi güdülerinin ve duygularının farkında olma, farklı sosyal durumlarda ne yapacağını bilmedir. Sosyal zekâ kişinin yakınlık ve güven duyma, grup üyeliği özelliklerini içerir ve diğerleriyle ilişkileriyle ilgilidir.
13	ADİL OLMA	Sağlıklı toplumsal yaşamın temelini oluşturan ve yaşamı daha adil ve eşit yapmayla ilgili erdem boyutudur. Bütün insanlara aynı şekilde davranma, diğerleriyle ilgili kararlarda kişisel duyguların yanlılığa yol açmasına izin vermeme, herkese eşit şans verme olarak tanımlanır.
14	LİDERLİK	Grup aktivitelerini organize etmek süreci izleme, grubu cesaretlendirmedir.



15	TAKIM ÇALIŞMASI	Bir grup ya da ekibin bir üyesi olarak çalışma, gruba sadık olmaktır. Kişinin hem kendisi hem de üyesi olduğu grubun da yararı için var olmasıdır.
16	AFFEDİCİLİK	Hata yapanları affetmek, diğerlerine ikinci bir şans vermek, kindar olmamaktır. Affedicilik merhametin bir şekli olarak da görülebilir.
17	ALÇAK GÖNÜLLÜLÜK	Başarılarını vurgulayıp ilgi çekme peşinde olmamak, hatalarını ve kusurlarını kabul etmedir. Alçak gönüllü kişiler başarılarını vurgulayıp ilgi çekme peşinde olmazlar. Hatalarını ve kusurlarını kabul ederler.
18	TEDBİRLİLİK	Kişinin seçimleriyle ilgili dikkatli olması, gereksiz risk almamak, sonradan pişman olacak şeyler yapmamaktır.
19	ÖZ DÜZENLEME	Kişinin davranışlarını ve duygularını düzenlemesi, disiplinli olma, duygularını kontrol edebilmesidir. Öz düzenleme her türlü aşırılığı kontrol etme ve düzenleme yeteneğidir.
20	ESTETİK VE MÜKEMMELİĞİN TAKDİRİ	Yaşamın farklı alanlarındaki estetiği, mükemmelliği ve becerili performansı fark etme ve takdir etmedir.
21	ŞÜKRAN DUYMA	Gerçekleşen iyi şeyler için şükür dolu olmanın farkında olma, şükür ifade etmeye zaman ayırmadır.
22	UMUT	Gelecekte en iyisini beklemek ve bunu başarmak için çalışmak şeklinde tanımlanır. Umut ve iyimserlik geleceğe ilişkin bilişsel, duygusal ve güdüsel bir tavrı temsil eder.
23	MİZAH	Gülmeyi sevmek diğer insanları güldürmek, olayların mizahi yanını görme, şakalar yapma şeklinde tanımlanır. Eğlenceli bir bakış açısı, diğerlerini güldürme yeteneği mizahın olası anlamları arasındadır.
24	MANEVİYAT	Daha yüksek amaçlar için ve evrenin anlamı üzerine sağlam inançlar taşıma, evrendeki yerini bilmek, yaşamın anlamı hakkında tutarlı inançlara sahip olmaktır.

KAYNAK:

Kabakçı, F. Ö. (2013). Karakter Güçleri Açısından Pozitif Gençlik Gelişiminin İncelenmesi. Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. MEB, Sınıf Rehberlik Etkinlikleri 12. Sınıf,1. Hafta

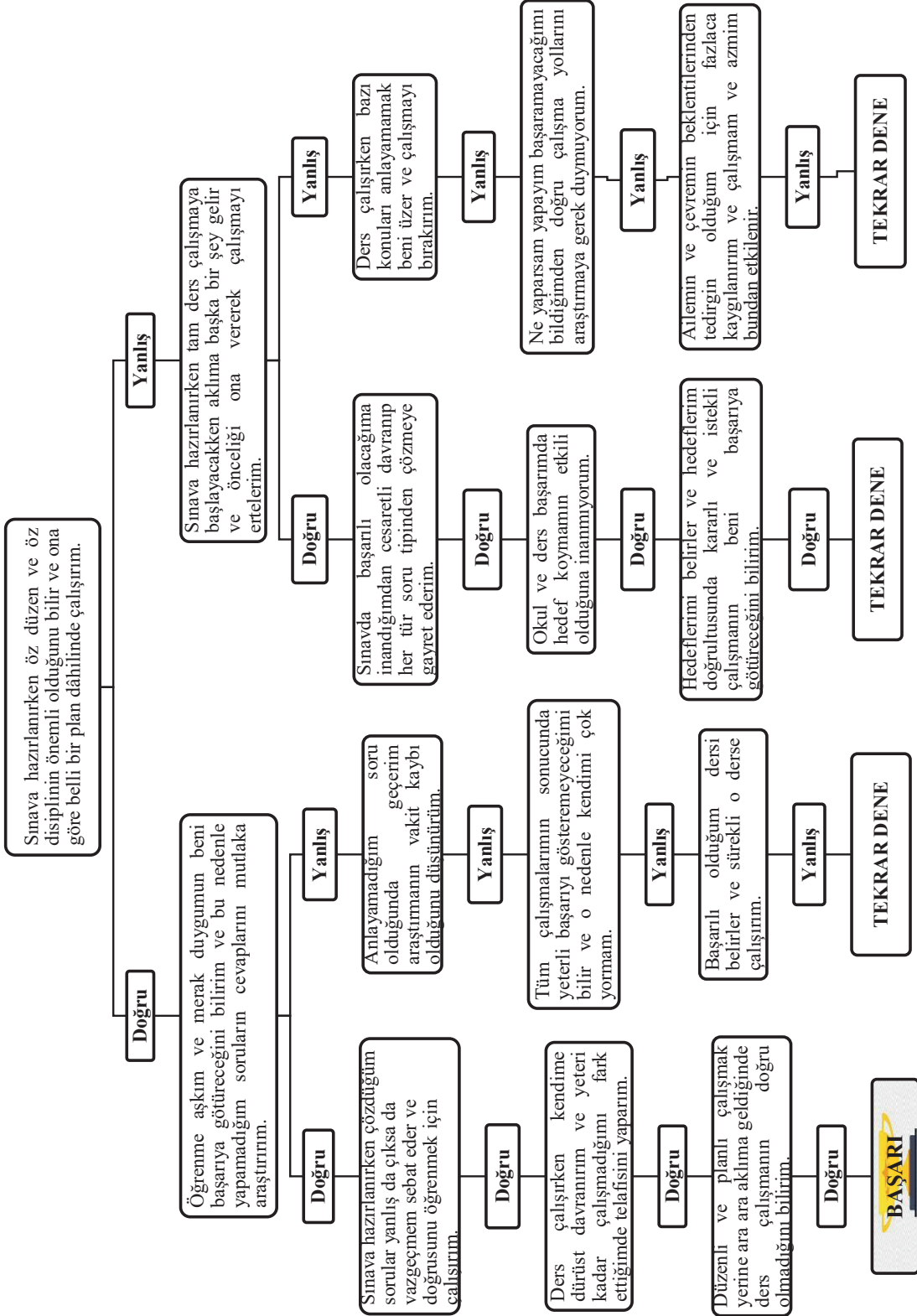
## Çalışma Yaprağı 2

Etkinlik sürecinde kullanılacak video linki:

<https://ders.eba.gov.tr/ders//redirectContent.jsp?resourceId=31a9178af6ac79aaef90a2991072b58&resourceType=1&resourceLocation=2>

MERAK	YARATICILIK	SEBATKÂRLIK
AMAÇ BELİRLEMEME	KARARLILIK	SABIR
ÖĞRENME AŞKI	PLANSIZLIK	ERTELEMECİLİK
ÖZ DENETİM	HEDEFSİZLİK	KARARSIZLIK
DÜRÜSTLÜK	CESUR OLMA	İSTEKSİZLİK
ÖZ DÜZEN	TEDBİRLİLİK	VAZGEÇMEK

## Çalışma Yaprağı 3



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## GENÇ GÖNÜLLÜ

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişiler Arası Beceriler
Kazanım/Hafta	Toplum için gönüllü çalışmanın gerekliliğini açıklar./28.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 dersten önce öğrenci sayısının yarısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının "Toplum için yapılan gönüllü çalışmaların gerekliliğini açıklamak." olduğu söylenir.</li><li>2. "Gönüllülük" kelimesinin ne anlama geldiği öğrencilere sorulur ve gönüllü olanlardan yanıtları alınarak öğrencilerin paylaşımları dinlenir.</li><li>3. Aşağıdaki açıklama yapılarak konu özetlenir: <i>"Türk Dil Kurumu sözlüğünde gönüllülük, gönüllü olma durumu olarak tanımlanmıştır. Bununla birlikte Birleşmiş Milletler Gönüllüleri 'gönüllülük' kelimesini; kişinin kendi iradesi ile toplumun iyiliği için parasal motivasyon beklemeden faaliyetlere, aktivitelere katılması olarak tanımlamıştır (UNV, 2015). Gönüllü kişiler, içerisinde yaşadıkları dünyanın ve toplumun bir parçası olduğunun farkında olarak sorumluluk duyan ve bu sorumluluk bilinci ile gönüllü işlere emek veren bireylerdir."</i></li><li>4. Öğrencilere, toplumda gördükleri sorunların neler olduğu sorulur ve cevaplar dinlenir.</li><li>5. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sürdürülür: <i>"Sizlerin verdiği cevaplarda da görüldüğü gibi dünya üzerinde farklı farklı sorunlar mevcuttur. Dünya üzerinde, sağlık, açlık, yoksulluk, barış ve adalet, nitelikli eğitime erişim, toplumsal eşitlik, cinsiyet eşitliği gibi yaşamsal sorunlar birçok gönüllünün mücadelesiyle konuların başında gelmektedir."</i></li><li>6. Öğrenciler ikiye bölünür ve Çalışma Yaprağı-1 her gruba bir tane olacak şekilde dağıtılır.</li><li>7. Her gruptaki bireylerden biri röportajcı diğeri gönüllü rolü ile toplumdaki bir soruna değinen bir gazete röportajı oluşturmaları istenir.</li></ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

8. Etkinlik sonunda birkaç gazete röportajı örneğinin öğrenciler tarafından sınıf ile paylaşılması istenir. Ardından gönüllü çalışmanın birey ve toplum için faydaları aşağıdaki bilgilerden yararlanılarak özetlenir:

**Birey için faydaları:** Öz güven gelişimi, ekip çalışması becerilerinde artış, takım olma bilinci, toplumda takdir toplama, insanlar arasında bağı güçlendirme, sosyalleşme, değer görme, değer verme, hoşgörü, paylaşımcılık, yeni bir çevre ve arkadaşlıklar, yeni ilgi alanları.

**Toplum için faydaları:** Gönüllüler üstlendikleri görevler ile toplumsal sorumluluklarını yerine getirirler, toplumun ortak sorunlarına çözüm bulunmuş olur, toplumsal dayanışma artar, değer yargılarının oluşmasında ve farkındalığın artmasında katkı sağlar, kişilerin vatandaşlık bilinçlerinin gelişmesine katkı sağlar.

9. Süreç aşağıdaki tartışma soruları kapsamında sürdürülür:
  - Daha önce toplum için gönüllü çalışmanın gerekliliği ile ilgili düşünmüş müydünüz? Bizlerle düşüncelerinizi paylaşır mısınız?
  - Bugünkü etkinlikten sonra toplum için gönüllü çalışma ile ilgili neler yapmayı planlıyorsunuz?

10. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, birçok açıdan gönüllü çalışmanın önemli olduğunu ve gerekliliğini görmüş olduk. Genç gönüllüler olarak sizlerin toplumda yapabileceği birçok şey olduğunu artık biliyoruz.”*

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Çalışma Yaprağı-2, Türkiye’deki bazı STK kuruluşları, vakıf ve derneklerin listesi öğrenci sayısı kadar çoğaltılarak sınıfa dağıtılır. Uzaktan eğitimde ise EBA’ya yüklenebilir. Öğrencilerin bu ve buna benzer kuruluşları araştırarak kendilerine uygun olanlara nasıl gönüllü olacaklarını araştırmaları istenebilir.
2. Uzaktan eğitimde EBA üzerinden öğrencilerden görüş alınarak konuya ilişkin sınıf gazetesi oluşturulabilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkileşimli tahta veya projektör bulunan sınıflarda Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 tahtaya yansıtılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 EBA’ya yüklenebilir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
  2. Çalışma Yaprağı-2 ve 3 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarılama yapılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Güneş OLGUN

# GENÇ GÖNÜLLÜ GAZETESİ

◆ SON ZAMANLARDA TOPLUMDA GÖRDÜĞÜNÜZ ÇÖZÜLMESİ VEYA İHTİYACI KARŞILANMASI GEREKEN BİR SORUNDAN BAHSEDER MİSİNİZ ?

◆ GÖNÜLLÜ FAALİYETLERİN BİREY İÇİN FAYDALARI NELERDİR ?

◆ BU SORUNDAN EN ÇOK KİM ETKİLENİYOR ?

◆ GÖNÜLLÜ FAALİYETLERİN BİREY İÇİN FAYDALARI NELERDİR ?

◆ BU SORUNUN ÇÖZÜMÜ İÇİN KİMLERLE KONUŞABİLİRSİN ?

## SÖZCÜK AVI

◆ BU SORUNUN ÇÖZÜMÜ İÇİN GÖNÜLLÜ OLARAK NELER YAPABİLİRSİN ?

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

(?) EMPATİ  
(?) GÖNÜLLÜLÜK  
(?) DERNEK  
(?) STK  
(?) VARIP  
(?) SAYGI  
(?) YARDIM  
(?) TOPLUM  
(?) BİREY  
(?) İYİLİK



## Çalışma Yaprağı 2

### STK-Vakıf-Dernek Listesi

KURUM	TANIM	İLETİŞİM
LÖSEV	LÖSEV lösemili çocuklara sağlık ve eğitim alanında hizmet veren bir vakıftır.	losev.org.tr
TOPLUM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI	Toplum Gönüllüleri Vakfı; farklılıklara saygı, şeffaflık, ekip çalışması, ilkeleri doğrultusunda; gençlerin öncülüğünde, yetişkinlerin rehberliğinde sosyal sorumluluk projeleri hayata geçiren bir vakıftır.	tog.org.tr
TOHUM OTİZM VAKFI	Otizm spektrum bozukluğu olan çocukların erken tanısının konması, özel eğitimi ile topluma kazandırılmasına öncülük edilmesi ve bunun yurt çapında yaygınlaştırılması amacıyla, kâr amacı gütmeyen ve kamu yararını gözeten bir sağlık ve eğitim vakfıdır.	tohumotizm.org.tr
TÜRK KIZILAY CEMİYETİ	Toplumsal dayanışmayı sağlamak, sosyal refahın gelişmesine katkıda bulunmak, yoksul ve muhtaç insanlara barınma, beslenme ve sağlık yardımı ulaştırmak için önemli görevler üstlenen Türk Kızılay, kan, afet, uluslararası yardım, göç ve mülteci hizmetleri, sosyal hizmetler, sağlık, ilk yardım, eğitim, gençlik ve mineralli su işletmeleri alanlarında faaliyet sunar.	www.kizilay.org.tr
TÜRK YEŞİLAY CEMİYETİ	Toplumu ve gençliği ayırım gözetmeden zararlı alışkanlıklardan korumak için çalışan, milli ve ahlaki değerleri gözeterek ve bilimsel metotlar kullanarak tütün, alkol, uyuşturucu madde, teknoloji, kumar vb. bağımlılıklarla mücadele eden; önleyici ve rehabilite edici halk sağlığı ve savunuculuk çalışmaları yürüten bir sivil toplum kuruluşudur.	www.yesilay.org.tr
TÜRKİYE EĞİTİM GÖNÜLLÜLERİ VAKFI (TEGV)	İlköğretim çağındaki çocukların çağdaş ve evrensel değerler ile cumhuriyetin temel ilkelerine sahip, donanımlı ve nitelikli bireyler olarak yetiştirilmeleri amacıyla devlet tarafından verilen temel eğitime destek olmaktadır.	tegv.org
AKUT	Dağ ve doğa koşullarında meydana gelen kaybolma ve kaza olaylarında, deprem, sel gibi doğal afetlerde ve büyük kazalarda, tamamen gönüllü olarak, amatör bir çalışma ve profesyonel bir yaklaşım ile yardım için gereken uygun koşulları yaratmak, doğru arama ve kurtarma çalışması yaparak, kazazedelere temel ilk yardım desteğini sağladıktan sonra emniyetli ortam koşullarına nakillerini sağlamak, bu tür olaylarda can kaybını en aza indirmek ve arama kurtarma konularında toplumu bilgilendirmek amaçlı dernektir.	akut.org.tr
TEMA	Doğal varlıkların korunması için bilim temelli çalışan, topraktan gelen toplumsal barışa inanan, halkla bütünleşen, ülkenin ve dünyanın geleceğinde söz sahibi olan, gönüllü, bilinçli, öncü, uluslararası ve muteber bir sivil toplum kuruluşudur.	tema.org.tr

#### KAYNAK:

Adıgüzel, Y. ve Şentürk, M. ve Turan, B. (2016). Üniversitede Gönüllü Olmak. İstanbul: Turing.

Aydınlıgil, S. (2013). Sosyal Politika Geliştirmede Yeni Bir Alan: Gönüllülük, Türkiye'de gönüllülük: Gönüllülüğün Rolünün ve Katkılarının Keşfedilmesi, Editörler: Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (UNV) Programı Türkiye ve GSM Gençlik Servisleri Merkezi, Çev. Bordo Tercüme Bürosu.

Güngör, F. ve Çölgeçen, Y. (2013). STK'larda Gönüllü Yönetimi ve Motivasyonun Performansa Etkisi. Akademik İncelemeler Dergisi, 8(3), 163-187.

UNV. (2015). State of The World's Volunteerism Report 2015. <https://www.unv.org/sites/default/files/2015%20State%20of%20the%20World%27s%20Volunteerism%20Report%20-%20Transforming%20Governance.pdf>



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BİR GÜN DEĞİL HER GÜN

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Öğrenmenin hayat boyu devam ettiğini fark eder./29. Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu-1'in çıktısı alınarak hazır bulundurulur. 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 uygulama öncesinde okunarak hazırlık yapılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Uygulayıcı "Bu ders öğrenme üzerine konuşacağız." diyerek tahtaya büyük harflerle ÖĞRENME kelimesini yazar ve öğrencilere, öğrenme deyince akıllarına gelen ilk kelimeyi sorar. Öğrencilerden gelen yanıtları ÖĞRENME kelimesinden oklar çıkararak yazar. Öğrencilerden gelen yanıtlar sorgulanmadan tahtaya yazılır. Mümkün olduğu kadar tüm öğrencilerin etkinliğe katılımı sağlanır. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra uygulayıcı tarafından "Öğrenme kelimesinin bize çağırdıklarına baktığımızda" cümlesi ile başlanarak tahtadaki kelimeler tekrar vurgulanır ve öğrenmenin farklı yönlerine dikkat çekilir.</li> <li>Ardından "Beşikten mezara kadar ilim öğreniniz." sözü okunur ve öğrencilere bu sözün ne anlatmaya çalıştığı sorulur. Öğrencilerin düşüncelerini paylaşımları sağlanır.</li> <li>Paylaşım soruları ile grup etkileşimine devam edilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Öğrenmenin yaş ya da okul gibi sınırlandırıcıları var mıdır? Neden?</li> <li>Öğrenme ne zaman başlar ve ne zaman biter?</li> <li>Öğrenme konusunda bizim sorumluluklarımız neler olabilir?</li> </ul> </li> <li>"Şimdi sizlere iki gerçek yaşam hikâyesi okuyacağım." denerek Çalışma Yaprağı-1'de yer alan gerçek yaşam öyküleri uygulayıcı tarafından okunur ve aşağıdaki sorular eşliğinde öğrencilerin düşüncelerini paylaşımları sağlanır: <ul style="list-style-type: none"> <li>Sizce okuduğum gerçek yaşam öykülerinin ortak noktası nedir? Bize ne anlatıyor olabilirler?</li> <li>Etrafınızda buna benzer hikâyesi olan tanıdıklarınız var mı?</li> <li>Hayat boyu öğrenen olmanın ne gibi katkıları olabilir?</li> </ul> </li> </ol>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Hayat boyu öğrenen olmak için neler yapmak gerekmektedir?
5. Paylaşımların ardından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:
  6. "Sevgili öğrenciler sizlerin de fark ettiği gibi etkinliğimizin konusu öğrenmenin hayat boyu devam ettiğini fark etmek. Hayat boyu öğrenme, zaman ve mekândan bağımsız hem okul eğitimi hem de okul dışı eğitimi kapsayan tüm eğitsel etkinliklerin temel bileşenidir. Hayat boyu öğrenme ile çağın ihtiyaçları doğrultusunda, hızla gelişen ve değişen sosyal ve kültürel hayattaki değişmelere uyum sağlayabiliriz."

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden öğrenmenin hayat boyu devam ettiğini gösteren örnek hayat hikâyeleri bulmaları ve arkadaşları ile paylaşımları istenebilir.

**Uygulayıcıya Not:**

- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Öğrencilerin akranları ile bir arada grup çalışması yapmaları desteklenerek sosyal ortam düzenlenebilir.
  2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin etkinlik sürecine katılımları desteklenebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Hümeyra YILDIRIM, Etkinlik Düzenleme Kurulu

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1

## AZİZ SANCAR

Aziz SANCAR, 1946'da Mardin'in Savur ilçesinde, orta gelirli çiftçi ailesinin sekiz çocuğundan yedincisi olarak dünyaya geldi. 1963 yılında girdiği İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinden 1969 yılında birincilikle mezun oldu. Bir bilim insanı olan Aziz Sancar, DNA onarımı, hücre dizimi, kanser tedavisi ve biyolojik saat üzerine çalışmalarını sürdürdü. 415 bilimsel makale ve 33 kitap yayınladı. Hücrelerin hasar gören DNA'ları nasıl onardığını ve genetik bilgisini koruduğunu haritalandıran araştırmaları sayesinde 2015 Nobel Kimya Ödülü'nü kazandı. 69 yaşında Nobel Kimya ödülüne layık görülen Sancar hâlen çalışma hayatına devam etmektedir.

KAYNAK: [tr.wikipedia.org/wiki/Aziz\\_Sancar](http://tr.wikipedia.org/wiki/Aziz_Sancar)

## DOĞAN CÜCELOĞLU

Doğan CÜCELOĞLU, Mersin'in Silifke ilçesinde on bir çocuklu bir ailenin en küçük çocuğu olarak 1938 tarihinde dünyaya geldi. İstanbul Üniversitesi Psikoloji bölümünden mezun oldu. Mezuniyetinden sonra aynı üniversitede akademik kariyerine başladı. 1964 yılında Amerikan Psikoloji Derneği bursu ile ABD'ye giderek Illinois Üniversitesi'nde Dil Psikolojisi alanında doktora yaptı. Emekli olduktan sonra Türkiye'ye döndü ve üniversite öğrencilerine, öğretmenlere, anne babalara ve iş adamlarına yönelik seminerler, konferanslar ve atölye çalışmaları düzenlemeye ağırlık verdi. Kırtan fazla bilimsel makale yayınladı. Var mısın? Adlı söyleşi kitabı Ocak 2021 tarihinde yayınlandı. 16 Şubat 2021 tarihinde 83 yaşında hayatını kaybetti.

KAYNAK: [tr.wikipedia.org/wiki/Doğan\\_Cüceloğlu](http://tr.wikipedia.org/wiki/Doğan_Cüceloğlu)

## MUHAMMED ZORLU

Muhammed ZORLU, liseden sonra maddi imkânsızlıklar nedeniyle kazandığı hâlde üniversiteye gidemedi. 17 yaşındayken gazetede gördüğü bir ilan üzerine, Antalya'da bir otelin Muratpaşa Mesleki Eğitim Merkezi ile işbirliği içerisinde başlattığı aşçılık eğitimi programına başvurdu ve kabul edildi. Başarıyla geçen 3 yıllık eğitimin sonunda, aşçılık, pastacılık, otelcilik konularında bilgi ve tecrübe sahibi oldu, yabancı dil öğrendi. Zorlu, aynı otelin pastane bölümünde kalfa olarak çalışmaya başladı. İlerleyen yıllarda farklı işletmelerin pastane bölümlerinde çalışan Zorlu, altıncı yılının sonunda çalıştığı otelin pastane şefi oldu. Birçok farklı ülkeden şeflerle çalışma fırsatı bulan ve kendini mesleğinde geliştirmek için her fırsatı değerlendiren Zorlu şu anda Riyad'da bir turizm şirketinin 10 restoranının yönetici pastane şefi olarak çalışıyor.

KAYNAK: <http://hayatboyu.meb.gov.tr/basari-hikayeleri/>

## ASUMAN KANCA

Ziraat Yüksek Mühendisi olan Asuman KANCA, hep ertelediği ve çocukluk hayali olan moda tasarımı konusunda eğitim almak için, Samsun İlkadım Halk Eğitimi merkezinde açılan çeşitli kurslara devam etti. Aldığı eğitimler neticesinde dikiş onun için farklı anlamlar kazandı. Eğitimlere devam ederken "Girişimcilikte Önce Kadın" projesi kapsamında tasarımları sanal mağazada satılmaya başladı. Aynı proje kapsamında moda ve giysi alanında Türkiye ikincisi oldu. Hobi olarak başladığı kurslar hayatına yön verdi, gelir getirici bir kaynak ve mesleği hâline geldi.

KAYNAK: <http://hayatboyu.meb.gov.tr/basari-hikayeleri/>

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

Öğrenmek: 1. Bilgi edinmek. 2. Beceri kazanmak. 3. Haber almak. (Türk Dil Kurumu)

Öğrenme: İnsanın içgüdüsel tepkileri ve refleks tepkilerinin dışında bulunan bütün davranışları, öğrenilmiş davranışlardır. Öğrenme, basit bir olayın anlatımı değildir, pek çok değişkenin etkileşimiyle ortaya çıkan, oldukça karmaşık çeşitli boyutlar olan bir oluşum sürecinin anlatımıdır. Günümüz psikolog ve eğitimcileri öğrenmeyi, "bireyin öğrenme düzeyine göre yaşantı sonucu, davranışlarında kalıcı değişmelerin meydana gelmesi sürecidir." şeklinde tanımlamaktadırlar.

Hayat Boyu Öğrenme: Hayat boyu öğrenme, okullar ile sınırlı kalmayan; evde, işte, hayatın her alanında gerçekleşebilen; öğrenmenin yaş, sosyal, ekonomik statü ve eğitim seviyesine bakılmaksızın, herhangi bir engel olmadan sürdürülebileceğini gösteren temel kavramlardan biridir.

İnsan yaşadığı sürece yeni şeyler öğrenerek içinde bulunduğu evrene yeni anlamlar yükler ve konumunu yeniden belirler. Bu nedenle, öğrenme ömür boyu devam eden dinamik bir süreçtir.

### KAYNAK:

1-Ersanlı, K. (2005). Davranışlarımız Gelişim ve Öğrenme. Samsun: Eser Ofset Matbaacılık  
2-<http://hayatboyu.meb.gov.tr/hayat-boyu-ogrenme/>

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## AİLEM, ARKADAŞIM KENDİMLE LİSEMİ SEÇİYORUM-I

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimine ilişkin karar verirken kendi görüşleri ile aile ve yakın çevresinin görüşlerini karşılaştırır./30.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Kronometre
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. (Arkalı önlü çıktı alınabilir.)
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>Öğrencilere; <i>"Sevgili öğrenciler, bugün lise türü seçiminize ilişkin karar verirken kendi görüşleriniz ile aile ve yakın çevrenizin görüşlerinin karşılaştırılmasını yapacağımız bir etkinlik yapacağız."</i> denerek etkinlik başlatılır.</li><li>Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.</li><li>Aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Hangi lisenin size uygun olduğunu düşünüyorsunuz yazınız. 3 dakika zamanınız var. Daha sonra doldurduğunuz çalışma yaprağınızı "Zamanınız doldu, kâğıdı arkadaşınıza verin." dediğimde sınıf liste sırasına göre sizden sonraki gelen arkadaşınıza verin. Her çalışma yaprağı size geldiğinde arkadaşım yazan alanı doldurmak için 2 dakikanız olacak. Bu döngü sizin kâğıdınız size gelene kadar devam edecek. Bu şekilde farklı arkadaşlarınızın görüşlerinin olduğu bir form elinizde bulunacak. Arkadaşlarınızın yazdığı görüşler için arkadaş kısmına, kendinizin yazdığı görüşler için kendim kısmına çarpı koyun."</i></li><li>Öğrencilere 3 dakika zaman verildikten sonra 2 dakika zaman tutarak çalışma yapraklarının değişmesi sağlanır.</li><li>Uygulama tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerden paylaşım yapmaları istenir.</li><li>Bir sonraki haftaya kadar öğrenciler bu çalışma yaprağındaki maddeleri ailesinden ve yakın çevresinden kişilerle sohbet ederek görüşlerini alıp çalışma yaprağını boş maddeleri doldurarak sınıfa getirir.</li><li>Süreç aşağıdaki tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:<ul style="list-style-type: none"><li>Lise seçimlerinde karar verirken kimlerin görüşlerini dikkate alırsınız?</li></ul></li></ol>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Lise türü seçiminde farklı görüşleri alıp karşılaştırmak neden önemlidir?

8. Aşağıdakine benzer bir açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*“Bugün sizlerle lise türü seçiminde kendi görüşleriniz ile arkadaşlarınızın görüşlerini belirledik. Lise türü seçimimizde kendi görüşlerimiz kadar çevremizdeki insanların da görüşlerini alabiliriz. Bu şekilde farklı görüşleri karşılaştırarak doğru kararı almaya çalışırız. Haftaya da ailenizin ve yakın çevrenizin görüşlerini belirleyerek tümünü karşılaştırabileceksiniz. Doğru tercihler için kendimiz ve çevremizin düşünceleri önemlidir.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Lise seçimi ile ilgili çevresindeki kişilerle görüşme yapması istenir.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Lise seçimi yapılırken öğrencinin kendi yetenek ve ilgi alanlarına dikkat ederek ailesi ve yakın çevresinin deneyimlerinden faydalanmasının da önemli olduğu vurgulanmalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1’de kontrast renkte bir zemin üzerine yapıştırılarak veya puntoları büyütülerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları desteklenebilir.
3. Ek süre verilerek öğrencilerin çalışma kâğıdını tamamlamalarına destek olunabilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Nilay SOYAT

## Çalışma Yaprağı 1

Öğrencinin adı-soyadı:

Sıra no	Lise seçiminize ilişkin görüşler	Kendim	Arkadaşım	Ailem	Yakın Çevrem
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					



Sıra no	Lise seçiminize ilişkin görüşler	Kendim	Arkadaşım	Ailem	Yakın Çevrem
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## AİLEM, ARKADAŞIM KENDİMLE LİSEMİ SEÇİYORUM-II

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimine ilişkin karar verirken kendi görüşleri ile aile ve yakın çevresinin görüşlerini karşılaştırır./31.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Bir önceki hafta verilmiş olan Çalışma Yaprağı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Uygulayıcı bir önceki etkinlikte yapılan çalışmalarını hatırlamak amacıyla bir önceki etkinliği okur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Öğrencilere; <i>"Sevgili öğrenciler, bugün geçen hafta yaptığımız etkinliğin devamını yapacağız. Etkinliğimizin amacı; lise türü seçiminize ilişkin karar verirken kendi görüşleriniz ile aile ve yakın çevrenizin görüşlerinin karşılaştırılmak."</i> şeklinde açıklama yapılır.</li> <li>Bir önceki derste yapılan etkinliği hatırlatmak amacıyla özet olarak etkinlik anlatılır.</li> <li>Öğrencilerden çalışma yapraklarını sıra arkadaşlarıyla değiştirmeleri istenir.</li> <li>10 dakika zaman verilerek çalışma yapraklarını incelemeleri istenir.</li> <li><i>"Sizin doldurduğunuz çalışma yaprağı ile arkadaşınızın doldurduğu çalışma yaprağı arasında ne gibi farklılıklar var?"</i> sorusu sorularak gönüllü öğrencilerden paylaşım yapmaları istenir.</li> <li>Süreç tartışma soruları kapsamında değerlendirilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>Lise türü seçimine ilişkin karar verirken aile ve yakın çevrenizin görüşleri neler?</li> <li>Kendi görüşleriniz ile aile ve yakın çevrenizin görüşleri arasında ne gibi farklılıklar var? Bu farklılıklar neden kaynaklanıyor?</li> <li>Lise türü seçiminde kendimizin, ailemizin ve yakın çevremizin görüşlerini karşılaştırmak neden önemlidir?</li> </ul> </li> <li>Uygulayıcı tarafından aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır: <p><i>"Çevremizdeki kişilerin görüşleri geleceğimiz hakkında vereceğimiz kararda bize farklı açılardan bakmamızı sağlar, bu sayede farkında olarak ve bilinçli şekilde lise seçimi yapmamız daha kolaylaşır."</i></p> </li> </ol>

**Kazanımın Değerlendirilmesi:**

1. Çalışma yaprakları sınıf panosuna asılır.

**Uygulayıcıya Not:**

1. Bir önceki etkinlikte uygulanan çalışma yaprağı bu etkinlikte de kullanılacaktır. Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Öğrencilere etkinlik çalışma yaprağını incelemeleri için ek süre verilebilir.
  2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  3. Sorulara öğrencilerin yanıt verme sürecini kolaylaştırmak için çeşitli ipuçları verilebilir.

**Etkinliği Geliştiren:**

Nilay SOYAT

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARAR BASAMAKLARINI BULUYORUM, KARARIMI VERİYORUM!

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimi yaparken karar verme becerisini kullanır./32.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3 4. Etkinlik Bilgi Notu-1 5. Etkinlik Bilgi Notu-2 6. 8 adet zarf 7. Makas 8. Yapıştırıcı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan harfler uygulayıcı tarafından tek tek kesilir. Her bir karar verme basamağına ait olan harfler bir zarfa konur ve böylece 8 zarf elde edilir. 2. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan her bir karar verme basamağının ayrı ayrı yazılı olduğu boş şablon çizgi ile belirtilen yerlerden kesilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere “Lise türü seçimi yaparken karar verme becerilerini nasıl kullanacakları ile ilgili bir etkinlik yapılacağı” açıklanır. Öğrencilere “Hadi bunun için önce bu hafta karar verme becerisinin ne olduğunu, bu beceriyi nasıl kullandığımızı hatırlayalım. Ne dersiniz?” açıklaması yapılır. 2. Öncelikle öğrencilere karar verme becerisinin ne olduğu sorulur. Cevaplar alındıktan sonra gruplara ayırma yöntemlerinden biri kullanılarak sınıf sekiz gruba ayrılır. Ayrıca aynı grupta olan öğrencilerin oturacağı sıralar da birleştirilerek istasyonlar oluşturulur. 3. Ayrılan her bir gruba Çalışma Yaprağı-2’de yer alan harflerin kesilerek konulduğu zarflardan birer tane verilir. Ayrıca verilen zarfta bulunan harflerin oluşturacağı karar verme basamağına karşılık gelen Çalışma Yaprağı-1’den kesilen boş şablon da o gruba verilir. Öğrencilerden, zarflarda yer alan harfleri boş şablon üzerinde doğru yerlere yerleştirerek kendilerine gelen karar verme basamağını bulmaları istenir. (Şablonda yer alan boşluk sayısı ile zarftan çıkan harf sayısı eşittir. Şablonda yazan ifadenin tamamlanabilmesi için zarftan çıkan tüm harflerin kullanılması gerekmektedir.) Ayrıca

## Süreç (Uygulama Basamakları):

buldukları bu basamağın karar verme sürecinde kaçınıcı basamak olduğunu düşünmeleri istenir. Bunun için öğrencilere 2 dakika verilir ve süre bitiminde öğrencilerin bir sonraki istasyona geçmeleri istenir. (Çok kalabalık ve kontrolün zor olduğu sınıflarda istasyon çalışması yerine her bir grubun yer değiştirmeden sadece kendisine verilen zarfta bulunan harfleri şablona yerleştirerek sadece karar verme basamaklarından bir tanesini oluşturması istenebilir.) Kendi istasyonunda, harfleri boş şablona yerleştirerek karar verme basamağını bulan grup, bir sonraki istasyona geçmeden yeniden tüm harfleri karıştırır. Gruplar tüm istasyonlarda çalıştıktan sonra geldikleri son istasyonda, şablondaki boşluklara karşılık gelen harfleri şablonun üstüne yapıştırmaları istenir. Böylece karar verme basamaklarının yazılı olduğu kâğıtlar elde edilir.

4. Ardından her bir karar verme basamağı sırasıyla tahtaya tutturulur. Karar verme basamaklarının her biri hakkında kısaca konuşulur ve basamaklarla ilgili Etkinlik Bilgi Notu-2'den de faydalanılarak hatırlatmalarda bulunulur. Karar verme sürecinde hangi basamaklarda neler yapıldığı ve nelere dikkat edilmesi gerektiği açıklanır.
5. Sonrasında öğrencilere şu sorular sorulur:
  - ✓ Karar verirken dikkat edilmesi gereken noktalar nelerdir? Neden?
  - ✓ Karar vermekte zorlandığınız zamanlar oluyor mu? Hangi durumlarda zorlanıyorsunuz? Karar verirken karar verme basamaklarını kullanıyor musunuz?
  - ✓ Karar verme becerisine sahip olmak size ne kazandırır?
6. Ardından uygulayıcı şu açıklamayı yapar: *"Şimdi hepiniz birer kâğıt çıkarın. Sizden şunu düşünmenizi istiyorum. Örneğin bugün proje ödevi almak için ders seçmeniz gerekiyor. Hangi dersten proje ödevi alacağınıza karar vermek sizin için önemli. Çünkü yıl sonu başarı ortalamanızı önemli ölçüde etkileyecek bir karar. Ne yaparsınız? Bu durumu yaşadığımızı düşünelim ve karar verme becerimizi kullanarak hadi kararımızı verelim."* Tüm öğrencilerden bunu düşünmeleri, çıkardıkları kâğıda yazmaları ve karar verme basamaklarını da kullanarak karar vermeleri istenir. Süreçte zorlanan öğrencilere Etkinlik Bilgi Notu-2'de verilen örneklerle yardım edilebilir. Gönüllü öğrencilere söz hakkı vererek kararlarını açıklamaları istenir ve bu kararı nasıl verdikleri sorulur. Ardından etkileşim şu sorularla devam eder:
  - Karar verme basamaklarını kullanmak sizce neden önemlidir?
  - Son zamanlarda vermeniz gereken önemli bir karar olacak mı? Bu kararı verirken neleri göz önünde bulundurmaya düşünüyorsunuz?
  - Lise türü seçimi yaparken karar verme becerisini kullanmak size ne kazandırır?
  - Lise türü seçimi yaparken ihtiyacınız olacak bilgiler neler? Bu bilgilere nasıl ulaşabilirsiniz?
7. Ardından uygulayıcı şu açıklamayı yapar: *"Sevgili öğrenciler, bir sonraki hafta, bu hafta hatırladığımız karar verme becerisini kullanarak lise türü seçimi yapmakla ilgili bir etkinlik gerçekleştirileceğiz. Bu nedenle bu hafta hatırladığımız karar verme becerisini düşünerek lise seçiminde gerekli olabilecek bilgileri (sahip olduğunuz yetenek, ilgi ve değerleriniz, amaçlarınız, lise türleri ve bunlar hakkında bilgi, aile ve çevrenizin görüşleri vb. gibi.) haftaya kadar edinmenizi istiyorum."*
8. Uygulayıcı tarafından *"Sevgili öğrenciler, karar verme becerisini kullanmak bugün gerçekleştirdiğimiz etkinlikte de gördüğünüz gibi hayatta pek çok durumun yanı sıra lise türü seçimi yapmakta da çok önemli."* açıklaması ile etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Etkinliğin ardından Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır. Önümüzdeki bir hafta içerisinde karar vermeleri gereken bir durumla karşılaştıklarında bu çalışma yaprağını öğrencilerin bu derste yapılan etkinlikleri göz önünde bulundurarak doldurması istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. İstasyon çalışmasında çok zorlanan öğrencilere uygulayıcı tarafından ufak ipuçları verilerek yardım edilebilir.
2. Çok kalabalık ve kontrolün zor olduğu sınıflarda istasyon çalışması yerine her bir grubun yer değiştirmeden, sadece kendisine verilen zarfta bulunan harfleri şablona yerleştirerek karar verme basamaklarından bir tanesini oluşturması istenebilir.
3. Etkinlik Bilgi Notu-1'de öğrencilerin istasyon çalışmasında ulaşmaya çalıştıkları karar verme basamakları verilmiştir. Ayrıca proje ödevine karar verme örneğinde uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notu-2'de yer alan ifadelerden yararlanabilir.
4. Öğrencilere, lise türü seçimi yaparken gerekli olabilecek bilgileri edinirken sınıf rehberlik planı 8. sınıf 6. hafta, 14. hafta, 25. hafta ve 30. hafta yapılan çalışmaları göz önünde bulundurabilecekleri, okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmeninden yardım isteyebilecekleri hatırlatılır.
5. Çalışma Yaprağı-3'ü çoğaltma imkânının sınırlı olması durumunda öğrencilere çalışma yaprağı okunarak önümüzdeki hafta karar vermeleri gereken bir durumla karşılaştıklarında buna uygun olarak verdikleri kararları bir kâğıda not etmeleri istenebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Uygulayıcı etkinlik sürecinde yapılacakları aşama aşama görselleştirebilir ve nasıl yapılacağını bunun üzerinden öğrencilere anlatabilir.
2. Çalışma yapraklarındaki yazıların puntosu büyütülebilir veya dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.
3. Öğrencilerin grup oluşturma sürecinde destek alabilecekleri akranları ile bir arada olmaları desteklenerek sosyal ortam düzenlenebilir.
4. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

M. Kübra COŞKUNER

## Çalışma Yaprağı 1

### 2 KELİME

P										M		N
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	---

H			S							L		İ
---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	---	--	---

### 2 KELİME

P				B								N
---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	---

T						M				A		I
---	--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--	---





B	i		G						N
---	---	--	---	--	--	--	--	--	---

i		T	E	K					E
---	--	---	---	---	--	--	--	--	---

K	A		Ş		L		T	I	R		L	S		I
---	---	--	---	--	---	--	---	---	---	--	---	---	--	---

---

3 KELİME

U				N
---	--	--	--	---

S			E		Ç		N
---	--	--	---	--	---	--	---

B	E				L			M		i
---	---	--	--	--	---	--	--	---	--	---

3 KELİME

B				R	L		E	N
---	--	--	--	---	---	--	---	---

S				N		Ğ		N
---	--	--	--	---	--	---	--	---

U	Y			L	A		S	I
---	---	--	--	---	---	--	---	---

2 KELİME

S			U	C		N
---	--	--	---	---	--	---

D		Ğ	E				D	i	M			i
---	--	---	---	--	--	--	---	---	---	--	--	---

## Çalışma Yaprağı 2

1. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

R	O	B	L	E	İ	İ	S	E	D	İ	M	E	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

R	O	L	E	M	İ	A	N	I	L	N	M	A	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

E	N	E	K	L	E	R	İ	L	U	T	R	U	L	M	A	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

4. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

E	Ç	E	N	E	L	İ	L	G	O	P	N	M	A	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

L	İ	L	E	R	İ	S	L	E	R	L	R	I	A	Ş	I	M	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

6. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

Y	G	U	E	Ç	N	E	İ	L	İ	R	E	N	E	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

7. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

E	L	İ	N	E	E	Ç	E	E	İ	G	U	N	M	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

8. BASAMAK İÇİN ZARFA KONACAK HARFLER

O	N	U	E	R	L	E	N	R	İ	L	E	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

## Çalışma Yaprağı 3

Karar Verilecek Durum

.....

Karar Verilecek Duruma Ait Ögeler

.....  
.....  
.....

Seçeneklerim

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Seçenekler Hakkında Sahip Olduğum Bilgiler

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Seçeneklerle İlgili Topladığım Bilgilerle Kendime Ait ve İsteklerime Ait Bilgileri Karşılaştırdığımda Elde Ettiğim Sonuçlar (Olumlu-Olumsuz Yanlar, Sonuçların Ne Olacağı? vb.)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kararım (Uygun Seçeneğin Seçilmesi)

.....  
.....

Belirlediğim Seçeneğin Uygulanması

.....  
.....

Sonucun Değerlendirilmesi

.....  
.....  
.....

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU-1

Öğrencilerin harfleri birleştirerek elde edecekleri karar verme basamakları şunlardır:

1. Basamak

## **PROBLEMİN HİSSEDİLMESİ**

2. Basamak

## **PROBLEMİN TANIMLANMASI**

3. Basamak

## **SEÇENEKLERİN OLUŞTURULMASI**

4. Basamak

## **SEÇENEKLER HAKKINDA BİLGİ TOPLANMASI**

5. Basamak

## **BİLGİLERİN İSTEKLERLE KARŞILAŞTIRILMASI**

6. Basamak

## **UYGUN SEÇENEĞİN BELİRLENMESİ**

7. Basamak

## **BELİRLENEN SEÇENEĞİN UYGULANMASI**

8. Basamak

## **SONUCUN DEĞERLENDİRİLMESİ**

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU-2

### PROJE ÖDEVİNE KARAR VERİLMESİ ÖRNEĞİ

**PROBLEMİN HİSSEDİLMESİ:** Karar verilecek durum ne? (Proje ödevi seçmek.)

**PROBLEMİN TANIMLANMASI:** Karar verilecek durumun öğeleri neler? (Proje ödevimi ilgilerime, yeteneğime, ders başarıma vb. göre seçmeliyim)

**SEÇENEKLERİN OLUŞTURULMASI:** Seçeneklerim neler? (Proje ödevi alabileceğim dersler....)

**SEÇENEKLER HAKKINDA BİLGİ TOPLANMASI:** Karar vermek için ihtiyacım olan bilgiler neler? (Proje ödevi alabileceğim dersler, hangi derste ödevin içeriğinin nasıl olacağı, ödevin nasıl değerlendirileceği vb. konularda ders öğretmenlerinden bilgi alabilirim)

**BİLGİLERİN İSTEKLERLE KARŞILAŞTIRILMASI:** Seçeneklerle ilgili topladığım bilgiler ile kendimle, amaçlarımla, isteklerimle vb. ilgili bilgilerin uyumluluğu nasıl? (Proje ödevi alabileceğim dersler hakkında topladığım bilgiler ile benim amaçlarım, beklentilerim, isteklerimden hangileri uyumlu? Elde edeceğim sonuçlar neler? Olumlu-olumsuz yanları neler? Bunların önem sırası nasıl?)

**UYGUN SEÇENEĞİN BELİRLENMESİ:** Kararım ne? (Proje ödevi almaya karar verdiğim ders hangisi?)

**BELİRLENEN SEÇENEĞİN UYGULANMASI:** Verdiğim kararla ilgili ne yapacağım? (Proje ödevi almaya karar verdiğim dersi sınıf rehber öğretmenime ve ders öğretmenime söyleyeceğim.)

**SONUCUN DEĞERLENDİRİLMESİ:** Gelecekte de aynı kararı verir miyim? (İlerleyen sınıflarda da benzer seçimler yapar mıyım?)



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARARIMI VERİYORUM, LİSE TÜRÜMÜ SEÇİYORUM!

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türü seçimi yaparken karar verme becerisini kullanır./33.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı 1 2. Çalışma Yaprağı 2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı 1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinliğin uygulanacağı haftadan bir hafta öncesinde öğrencilerin araştırma yaparak ve kendilerini gözlemleyerek bilgi toplamaları için Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır. Öğrenciler doldurdukları Çalışma Yaprağı-1'i etkinliğin yapılacağı gün okula getirirler. Gerekli bilgilerin toplanması sırasında öğrencilere, daha önce gerçekleştirilen sınıf rehberlik programı etkinliklerinden ve varsa okul psikolojik danışmanından/rehber öğretmeninden yardım alabilecekleri hatırlatılır. 3. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından öğrencilere "Bir önceki hafta karar verme becerisini hatırladık, bugün ise lise türü seçimi yaparken karar verme becerilerini nasıl kullanacağınız ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Hadi başlayalım." denir. 2. Ardından öğrenciler 2'ye bölünür ve öğrenciler iç içe iki çember oluşturur. İki çemberdeki öğrenci sayılarının birbirine eşit olması sağlanır. İç çemberdeki öğrenciler yüzlerini dış çemberdeki öğrencilere doğru dönerler. İç çemberdeki öğrenciler ile dış çemberdeki öğrenciler karşılıklı eşleşir. 3. Ardından uygulayıcı öğrencilere "Şu anda karar vermemiz gereken bir durum var ve o da lise türü seçimi." der ve ilk olarak şu soruyu sorar: "Karar vereceğiniz bu durumun (lise türü seçiminin) öğeleri neler?" Eşleşen öğrenciler 2 dakika kadar birbiri ile bu konu hakkında paylaşımda bulunurlar. Süre bitiminde uygulayıcı iç çemberdeki öğrencilerin saat yönünde birkaç öğrenci kadar dönmesini ister. İç çemberdeki öğrenciler bu sefer karşılıklarına denk gelen yeni öğrencilerle eşleşir. Uygulayıcı "Lise türü seçimi konusunda seçenekleriniz neler?" sorusunu öğrencilere yöneltir. Öğrenciler 2 dakika birbiri ile paylaşımda bulunduktan sonra uygulayıcı iç çemberin yine saat yönünde birkaç öğrenci kadar dönmesini ister. Uygulayıcı bu kez "Lise seçimi konusunda sahip olduğunuz seçenekler (lise türleri) hakkındaki bilgile-

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

*riniz neler?” sorusunu öğrencilerin yeni eşleri ile konuşmalarını ister. Süre bitiminde yeniden hareket eden iç çemberdeki öğrenciler yine karşılıklarına denk gelen dış çember öğrencileri ile eşleşirler. Uygulayıcının “Lise türleri hakkında sahip olduğunuz bilgilerle kendinizle, amaç ve isteklerinizle ilgili sahip olduğunuz bilgilerin uyumluluğu nasıl? Bu lise türlerinden hangisini seçtiğinizde sonuç ne olur?” sorusu hakkında paylaşımda bulunduktan sonra yine iç çember hareket eder ve yeni eşleşmeler oluşur. Uygulayıcı bu kez “Size uygun lise türünün hangisi olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?” sorusunu yöneltir. Öğrenciler bu konuyla ilgili de paylaşımda bulunduktan sonra öğrencilerin sıralarına geçmeleri istenir.*

4. Ardından şu sorularla etkileşim devam ettirilir:
  - Etkinlik sırasında konuşmakta zorlandığınız soru/sorular oldu mu? Hangileri?
  - Etkinlikteki sorularla ilgili bilgi ve gözleminizin olmasının avantajları neler olabilir?
5. Sonrasında öğrencilerden doldurarak sınıfa getirdikleri Çalışma Yaprağı-1’i tekrar incelemeleri ve bu etkinlikten sonra edindikleri yeni gözlemlerin ya da yeni fark ettikleri bilgilerin olup olmadığı sorulur. Bu bilgiler üzerine konuşulur.
6. Ardından öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: *“Hadi o hâlde, artık lise türünüze karar verebilmeniz için dağıttığım çalışma yapraklarını herkes bireysel olarak doldursun.”*
7. Çalışma Yaprağı-2 her öğrenci tarafından doldurulduktan sonra uygulayıcı şu soruları sorar:
  - Hangi lise türünü seçmeye karar verdiniz? Neden?
  - Lise türü seçimi yaparken karar verme sürecinizi etkileyen faktörler neler oldu?
  - Seçmek istediğiniz lise türü ile ilgili karar verirken yaşadığınız güçlükler oldu mu? Neler oldu?
  - Karar verme becerisini kullanmadan lise türü seçmenin sakıncaları sizce neler olabilir?
8. Uygulayıcı tarafından öğrencilere şu açıklama yapılır: *“Sevgili öğrenciler, bugün karar verme becerinizi kullanarak seçmek istediğiniz lise türüne karar verdiniz. Lise türü tercihlerinizi yapmadan önce kendinizle ilgili, kariyer amaçlarınızla ilgili, lise türleri vb. ile ilgili yeni bilgiler edinmeniz veya yeni gözlemlerinizin olması durumunda bugün bahsettiğimiz karar verme basamaklarını uygulayarak yeniden kararınızı oluşturabilirsiniz.”*
9. Sonrasında *“Sevgili öğrenciler, bu etkinlikte de gördüğünüz gibi lise türü seçimi yaparken karar verme becerinizi kullanmanız çok önemli. Kendiniz için doğru bir lise türü seçimi yapmanın yolu etkili biçimde karar verme becerinizi kullanmaktan geçiyor.”* ifadeleri ile lise türü seçiminde karar verme becerisini kullanmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Etkinlikten sonra öğrencinin kendini gözlemlemeye devam etmesi istenir. Edindiği yeni bilgiler olması (kendine ait merkezi sınav puanı vb.) ve hayatında meydana gelebilecek önemli değişiklikler gibi durumlarda öğrencinin bu yeni bilgileri not etmesi istenir. Öğrencinin yeni notlarını da göz önünde bulundurarak Çalışma Yaprağı-2'deki bilgileri yeniden güncellemesi istenir.
2. Üst öğrenim kurumları tercih dönemi geldiğinde bu bilgiler ışığında lise türü seçimini yapması sağlanır. Bu süreçte velinin ve varsa okul psikolojik danışmanının/rehber öğretmenin gözlemine başvurulur.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yapraklarını çoğaltma imkânının sınırlı olması durumunda Çalışma Yaprağı-1'de yer alan sorularla ilgili bilgileri herhangi bir kâğıda not almaları istenebilir. Çalışma Yaprağı-2'de teneffüste tahtaya çizilerek etkinlik öncesinde hazırlanabilir.
2. Etkinliğin başında sınıf iki çember oluşturmak için iki gruba ayrıldığında sınıf mevcudundan dolayı çemberlerden birinde bir eksik olması durumunda uygulayıcı da etkinliğe katılabilir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Öğrencilere akran eşleşmesi yapılabilir; akranları ile bir arada olmaları desteklenerek sosyal ortam düzenlenebilir.
  2. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  3. Çalışma yapraklarının doldurulma sürecinde öğrencilere bireysel rehberlik yapılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

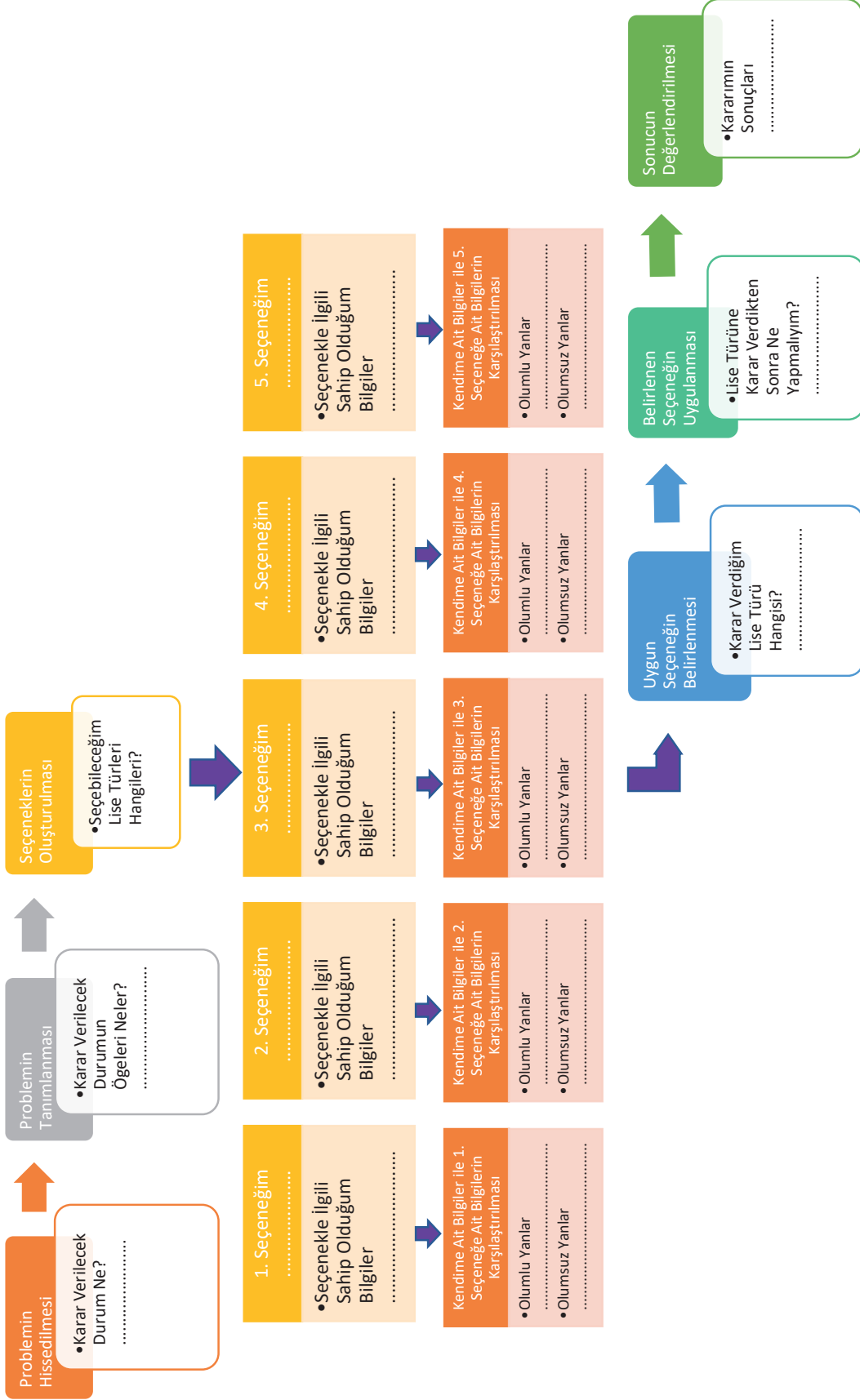
M. Kübra COŞKUNER

## Çalışma Yaprağı 1

Sevgili öğrenciler, yakın zamanda lise tercihi yapmanız gerekecek. Bunun için öncesinde seçmek istediğiniz lise türüne karar vermeniz gerekiyor. Aşağıdaki soruları cevaplamanız, gerekli gördüğünüz sorularla ilgili araştırma yapmanız bu kararı, karar verme basamaklarını kullanarak vermenize yardımcı olacak. Aşağıdaki soruları sahip olduğunuz bilgiler ve gözlemlerinizi doğrultusunda cevaplayınız.

Lise türü seçimi yaparken vereceğim karara ait öğeler neler olabilir? Bu öğelere ait bilgilerim neler?	
Lise türü seçimi konusunda seçeneklerim neler?	
Lise türleri ile ilgili sahip olduğum bilgiler neler? Lise türleri ile ilgili sahip olduğum bilgileri karşılaştırdığımda elde ettiğim bilgilerin önem sırası ne?	
Lise türleri hakkında sahip olduğum bilgiler ile kendimle ilgili bilgilerin, beklentilerimin vb. uyumluluğu nasıl? Bu lise türlerinden hangisini seçtiğimde sonuçları neler olacak?	
Lise türüme karar verdiğimde yapmam gereken ne olabilir?	

## Çalışma Yaprağı 2



## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARARIMI DEĞERLENDİRİYORUM

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Planlama
Kazanım/Hafta	Lise türüne ilişkin kararını tekrar değerlendirir./34.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğe "Sevgili öğrenciler, hepimize merhaba. Bugün sizlerle lise türüne ait verdiğiniz kararı değerlendirmeye yönelik bir etkinlik yapacağız. Günlük yaşamda farkında olmadan ne giyeceğinizden, televizyonda ne seyreceğinizden, hangi kitabı okuyacağınıza yönelik kararlar veriyorsunuz. Hayatınızın ilerleyen aşamalarında da karar vereceğiniz konular olacaktır. Bulduğunuz sınıf seviyesi ile ilgili olarak bir üst öğreniminizi hangi tür lisede sürdüreceğinize yönelik kararlar aldığınız bir süreç yaşıyorsunuz." diyerek etkinliğe giriş yapılır.</li> <li>2. Öğrencilere "Bir üst öğreniminde hangi lise türüne gideceğinize karar verdiniz mi?" sorusu sorularak öğrencilerin paylaşımda bulunmaları teşvik edilerek gönüllü öğrenciler başta olmak üzere diğer öğrencilerin de paylaşımları dinlenir.</li> <li>3. Sürece aşağıdaki sorularla devam edilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lise türünüzü seçerken neleri dikkate aldınız?</li> <li>• Lise türünüze yönelik bilgilerinizin karar vermenize etkisi oldu mu?</li> <li>• Lise türünüzün geleceğinize nasıl bir etkisi var?</li> <li>• Çevreniz ile lise türünüz ile ilgili nasıl bir paylaşımda bulundunuz?</li> </ul> </li> <li>4. Çalışma yaprağı dağıtılmadan önce başlangıç kısmındaki açıklama öğrencilere okunur ve daha sonra dağıtılır. Öğrencilere doldurmaları için 10 dakika zaman verilir. Öğrencilerden kararının avantajlarını ve dezavantajlarını paylaşmak isteyenlere söz hakkı verilir. Şu sorularla devam edilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdiğiniz kararın avantajlarını ve dezavantajlarını incelemenin kararınıza yönelik etkisi nedir?</li> </ul> </li> </ol>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Kararınızı çalışma yaprağı üzerinde değerlendirirken fark ettiğiniz noktalar neler oldu?
  - Verdiğimiz kararları yeniden değerlendirmek neden önemlidir?
5. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak süreç sonlandırılır:
  6. *“Sevgili öğrenciler, hem akademik hem de kariyer yaşantınız ile ilgili önemli bir karar vermek üzeresiniz. Bu karar ile ilgili etkinlik süreci boyunca paylaşımlarda bulduk. Geleceğinize yönelik etkisi olan bu kararı tekrar değerlendirmeniz, sizlerin geleceği açısından önemlidir.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Lise türleri ve özellikleri ile ilgili kaynaklar hakkında bilgilendirmede bulunabilir.
2. Öğrencilerden günlük yaşamda verdikleri bir karar üzerinde değerlendirme yapmadan uyguladıklarında ne gibi durumlara karşılaşılabileceklerini yazmaları istenebilir.
3. Etkinlik sonunda kararlarında değişim olan öğrencilerin kararlarını değiştirme nedenlerini yazmaları istenebilir.

**Öğretmene  
Uygulayıcıya Not::**

1. Uygulayıcı lise türleri ve özellikleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
  2. Karar verme beceri basamakları ile ilgili bilgisinin olması önemlidir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.
  2. Soruların yanıtlarına ilişkin hatırlatıcılar, ipuçları ile genişletme yapılabilir.
  3. Ek süre verilerek çalışma yaprağını tamamlamaları sağlanabilir.

**Etkinliği Geliştiren::**

Cennet Merve ZENGİN



## Çalışma Yaprağı 1

**Adı-Soyadı:**

Sevgili öğrencim; bu çalışma yaprağını doldururken karar verme sürecinizi göz önünde bulundurmanız gerekmektedir. Aşağıda yer alan boşluğa kararınızı yazdıktan sonra kararınızın avantajlarını ve dezavantajlarını yazmanız istenmektedir. Daha sonraki aşamada ise sizlere verilen ifadeleri düşünüp karar sürecinizde nelere dikkat ettiğinize yönelik işaretleme yapmanız istenmektedir. Size verilen bu çalışmayı bireysel yapmanız önemlidir.

**KARARIM:** .....

### AVANTAJLAR

### DEZAVANTAJLAR

	EVET	HAYIR
1. Lise türlerinin neler olduğunu biliyorum.		
2. Lise türlerinin özellikleri hakkında bilgi sahibiyim.		
3. Kendi özelliklerimin (ilgi, yetenek, akademik başarı vb.) farkındayım.		
4. Karar verirken lise türlerinin özellikleri ile ilgili bilgilerimi kullandım.		
5. Kendi özelliklerim ve seçtiğim lise türünün özellikleri uyumludur.		
6. Lise türü seçimi ile ilgili ailem ve yakın çevrem görüşlerini aldım.		
7. Kendi görüşüm ile ailem ve yakın çevrem görüşlerini karşılaştırdım.		
8. Geleceğime yönelik etkisini düşündüm.		
9. Lise türü seçiminde karar verme basamaklarını kullandım.		

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## LİSEYE GEÇİYORUM

## DUYGU VE DÜŞÜNCELERİMİ İFADE EDİYORUM!

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Okula ve Okulun Çevresine Uyum
Kazanım/Hafta	Bir üst öğretim kurumuna geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade eder./35.Hafta
Sınıf Düzeyi	8. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. A4 kâğıdı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının öğrencilerin bir üst öğretim kurumuna geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmesi olduğu ifade edilerek etkinliğe giriş yapılır.</li><li>2. Öğrencilere A4 kâğıdı dağıtılarak aşağıdaki yönerge verilir: <i>“Sevgili öğrenciler, artık ortaokulun sonuna geldiniz ve yoğun bir yıl geçirdiniz. Bu yıl içerisinde sınavın ve derslerin verdiği kaygı ve stresi yaşadınız. Bunun için çok çaba sarf ettiniz. Sizleri bu süreci atlattığınız ve artık liseye başlayacağınız için tebrik ederim. Yeni bir öğretim kurumunda öğrenim göreceksiniz. Hepinizin ortak hayali var ‘Liseye başlamak.’ Bugünkü etkinliğimizde sizlerin liseye geçiş sürecinize yönelik duygu ve düşüncelerinizi ifade etmenize yönelik bir çalışma yapacağız. Şimdi sizlerden hem ortaokuldan ayrılmayla ilgili duygu ve düşüncelerinizi hem de liseye geçişle ilgili hissettikleriniz, düşündükleriniz ve beklentilerinizi kaleme almanızı istiyorum. İsteyen kompozisyonla, isteyen şiirle duygu ve düşüncelerini ifade edebilir. Ben de sizlerle aynı süreci yaşamış biri olarak ortaokuldan ayrıldığım ve liseye başladığım günlerde yaşadıklarımı, duygularımı ve düşüncelerimi sizlerle paylaşacağım. Hadi hep birlikte duygu ve düşüncelerimizi paylaşalım.”</i></li><li>3. Çalışmaların tamamlanması için yeterli süre verilir. Süre sonunda gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir. Tüm öğrenci paylaşımları bittikten sonra uygulayıcı tarafından kendi çalışması öğrencilere sunulur.</li><li>4. Uygulayıcının ve öğrencilerin paylaşımları bittikten sonra süreç aşağıdaki tartışma sorularıyla sürdürülür:<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışmalarınızı yaparken neler hissettiniz?</li></ul></li></ol>

**Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):**

- Duygu ve düşüncelerinizi sınıfla paylaşırken neler hissettiniz?
  - Okulunuzdan, sınıfınızdan ve belki de arkadaşlarınızdan ayrılmak hakkında ne düşünüyorsunuz? Ne hissediyorsunuz?
  - Yeni bir okula, yeni bir arkadaş çevresine sahip olacak olmak size ne gibi duygular hissettiriyor ya da neler düşündürüyor?
5. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinliğimizde bir üst öğretim kurumuna geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi ifade ettiniz. Ortaokuldan liseye geçiş eğitim hayatında önemli bir akademik dönemin başlangıcıdır ve önemli bir süreçtir. Geçiş sürecine ilişkin yaşadığınız duygu-düşüncelerin farkında olmanız ve bunları ifade etmeniz başarılı olmanızda, duygu-düşüncelerinizden işlevsel olarak yararlanmanızda etkili olacaktır.”*

**Kazanımın  
Değerlendirilmesi:**

1. Öğrencilerden yazdıklarını saklamaları ve liseye başladıkları ilk günden sonra tekrar okumaları istenebilir.

**Öğretmene  
Uygulayıcıya Not::**

1. Öğrencilerin paylaşımlara başlamaları ve onların paylaşım yapmaya cesaretlenmeleri için ilk paylaşımı uygulayıcı kendisi yapabilir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;  
1. Sorular basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.  
2. Öğrencilere etkinliği tamamlamaları için ek süre verilebilir.

**Etkinliği Geliştiren::**

Recep GÜÇLÜ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## 8. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BOŞLUKLARI DOLDURALIM

Gelişim Alanı	Ortak
Yeterlik Alanı	Ortak
Kazanım/Hafta	Sınıf rehberlik programı etkinliklerine/yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini yansıtır./36.Hafta
Sınıf Düzeyi	İlkokul-Ortaokul-Lise kademelerindeki tüm sınıf düzeyleri
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Sene boyunca gerçekleştirilen sınıf rehberlik çalışmaları ve kazanımları gözden geçirilir. 2. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının sene boyunca sınıf rehberlik programı etkinliklerine/yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini yansıtmak olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılarak boş bırakılan yerleri kendi düşünce ve duygularına göre doldurmaları istenir.</li> <li>3. Öğrencilere Çalışma Yaprağı- 1'i doldurmaları için yeterli süre verilir.</li> <li>4. Ardından gönüllü öğrenciler Çalışma Yaprağı- 1'deki cevaplarını paylaşır. (Gönüllü öğrenci çıkmaması halinde uygulayıcı teşvik eder.)</li> <li>5. Paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdaki sorular ile devam edilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rehberlik etkinliklerine yönelik duygu ve düşünceleriniz neler?</li> <li>• Rehberlik etkinliklerinin daha iyi yapılması ve geliştirilmesi için önerileriniz neler?</li> <li>• Bu sene sınıf rehberlik etkinlikleri uygulanırken aklınızda kalan sizi etkileyen bir yaşantınızı paylaşır mısınız?</li> </ul> </li> <li>6. Öğrencilerden paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır. <p><i>"Bu sene sınıf rehberlik etkinliklerinde akademik gelişim, kariyer gelişimi, sosyal duygusal gelişim alanlarında birçok faaliyete katıldınız. Bu etkinliklerle akademik anlayış ve sorumluluk geliştirme, okula uyum sağlama, eğitsel çalışmalarınızı planlayabilme gibi eğitim öğretim hayatınıza yönelik kazanımlar elde ettiniz. Aynı zamanda kendinizi tanıyıp, kişisel güvenliğinizi sağlamanın yollarını değerlendirdiniz. Kişiler arası becerileri geliştirmek için</i></p> </li> </ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

*çalıştınız. Meslekleri tanıyıp, çalışma hayatı konusunda bilgiler edindiniz. Rehberlik etkinlikleri bu bilgiler ışığında sizi hayata hazırlama, beceri kazandırma, güçlü yanlarınızı geliştirme konularında destekler. Eğitim öğretim sürecinizde yine rehberlik etkinlikleri yaparak yeni kazanımlar öğreneceksiniz. Bu dönemin etkinlikleri sona erdi, ancak siz bu zamana kadar öğrendiğiniz bilgi ve becerileri yaşamınıza geçirebilir, yardıma ihtiyaç duyduğunuzda benden, okul psikolojik danışmanınızdan/rehber öğretmeninizden destek isteyebilirsiniz."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden istedikleri bir konu ile ilgili etkinlik tasarımları istenir. Tasarlanan etkinlikler okul psikolojik danışmanına /rehber öğretmenine iletilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Okul psikolojik danışmanı/rehber öğretmeni tasarlanan etkinlikleri EBA ya yükleyebilir veya etkinlik oluşturma birimlerine ulaştırabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Derya ATALAY

## Çalışma Yaprağı 1

### Boşlukları Dolduralım

Bu sene yaptığınız rehberlik etkinliklerinin değerlendirilmesi, geliştirilebilmesi amacıyla sizin fikirlerinize ihtiyacımız var. Etkinliklere ilişkin duygu ve düşüncelerinizi boş bırakılan kısımlara yazabilirsiniz. İhtiyaç duyar-sanız arka sayfayı kullanabilirsiniz.

1- Bu sene sınıf rehberlik etkinliklerinde .....  
.....  
.....  
faaliyetleri yaptık.

2- Rehberlik etkinliklerinde daha önce bilmediğim.....  
.....  
.....  
konuları öğrendim.

3- En çok.....  
.....  
.....  
etkinliklere katılmaktan keyif aldım.

4- .....  
.....  
.....  
etkinliklere katılmaktan çok hoşlanmadım.

5- Bence .....  
.....  
.....  
konularında da etkinlikler olmalı.

TEŞEKKÜR EDERİM.