

ORTAÖĞRETİM SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ 1. CİLT

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

Mehmet Nezir GÜL

EDİTÖRLER

Prof. Dr. Galip YÜKSEL
Kürşat DULKADİR

KOORDİNATÖR

Aslıhan İLHAN

ETKİNLİK DÜZENLEME KURULU

Prof. Dr. Galip YÜKSEL
Prof. Dr. Feride BACANLI
Prof. Dr. Mehmet GÜVEN
Prof. Dr. Şerife IŞIK
Prof. Dr. Kemal ÖZTEMEL
Dr. Hicran ÇETİN GÜNDÜZ
Dr. Nazife ÜZBE ATALAY
Dr. Mehmet Berkay ÖZÜNLÜ
Arş. Gör. Ümre KAYNAK
Arş. Gör. Sabire KILIÇ
Arş. Gör. Elvan YILDIZ AKYOL
Arş. Gör. Abdullah Mücahit ASLAN

ÖZEL EĞİTİM UZMANLARI

Prof. Dr. Çiğil AYKUT
Dr. Betül YILMAZ
Arş. Gör. Banu KARAAHMETOĞLU

SON OKUMA

Aslıhan İLHAN
Merve LAÇİN
Gülhan ERSOY

BASKI VE CİLT

AFŞAR MEDYA MATBAACILIK SAN. ve TİC. A. Ş.
Ostim O.S.B. Mah. 21. Cad. 1424. Sk. No:8/2 Yenimahalle / ANKARA
Tel: +90 312 472 96 66

GENEL YAYIN NO

7615

TANITICI YAYINLAR DİZİ NO

1651

ISBN

978-975-11-5624-2

Her hakkı saklıdır. Bu yayının tümü ya da bir bölümü T.C. Millî Eğitim Bakanlığından izin almaksızın hiçbir biçimde çoğaltılamaz, basılıp yayınlanamaz.

** Etkinlik yazarları her etkinliğin altında bulunan "Etkinliği Geliştiren" başlığı altında yer almaktadır.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

1. HAFTA - GÜÇ BENDE ARTIK!	588
2. HAFTA - BAŞLAMADAN	594
3. HAFTA - ZAMANI PLANLA, BAŞARIYI YAKALA	597
4. HAFTA - PLANLA VE UYGULA	602
5. HAFTA - FARK ET VE GÜVENLİĞİNİ SAĞLA	606
6. HAFTA - AYNA AYNA SÖYLE BANA	616
7. HAFTA - YOLCULUK BAŞLIYOR!	618
8. HAFTA - BEN YAPARIM	629
9. HAFTA - KARIYERİMİ PLANLIYORUM!	632
10. HAFTA - NEYİ, KİMDEN, NASIL ÖĞRENİYORUM?	638
11. HAFTA - FARKLILIĞI KUCAKLAMAK	643
12. HAFTA - DUYARLI DAVRANIŞLARIM	647
13. HAFTA - OKULDAKİ TERAZİ	652
14. HAFTA - YENİ YOLLAR	656
15. HAFTA - BEN, DUYGUM, DÜŞÜNCEM	661
16. HAFTA - ÖZ GEÇMİŞİM - 1	667
17. HAFTA - ÖZ GEÇMİŞİM - 2	671
18. HAFTA - OMZUMDAKİ YÜK	674
19. HAFTA - BENİ NE BEKLİYOR?	677
20. HAFTA - GÖRÜŞMEYE HAZIRIM	681
21. HAFTA - HAYATA BİR GÖNÜLLÜLÜK KAT	688
22. HAFTA - MUTLULUK KARAKTERİMDE SAKLI	694
23. HAFTA - DUYGU ALFABESİ	701
24. HAFTA - MESLEKLERİ KAYNAĞINDAN ÖĞREN	710
25. HAFTA - MESLEKLER VE ÖZELLİKLERİM	713
26. HAFTA - ŞİMDİ KARAR ZAMANI	716
27. HAFTA - VERDİĞİM KARAR	720
28. HAFTA - DEĞİŞİM VE BELİRSİZLİKLE BAŞ EDEBİLİRİM	727
29. HAFTA - SINAVA DAİR DUYGULARIM	731
30. HAFTA - KAYGIM KONTROL ALTINDA	735
31. HAFTA - ÖMÜR BOYU	743
32. HAFTA - BİR SONRAKİ ADIM İÇİN BİLGİLENDİM	746
33. HAFTA - BİR ADIM SONRASI	749
34. HAFTA - YAŞAMIMDA YENİ DÖNEM, DUYGU VE DÜŞÜNCELER	753
35. HAFTA - OKUL YOLCULUĞUM	757
36. HAFTA - NELERİ HATIRLIYORUM?	760



GİRİŞ



Okullarımızda verilen rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinin bir bölümünü sınıf rehberlik programları ve bu programda belirlenen kazanımlar temel alınarak uygulanan grup rehberlik etkinlikleri oluşturmaktadır. Millî Eğitim Bakanlığı Talim Terbiye Kurulu Başkanlığı'nın 09/07/2020 tarih ve 17 sayılı kararı ile okulöncesi, ilkökul, ortaokul ve liseler olmak üzere tüm kademe ve sınıf düzeylerinde yeni sınıf rehberlik programı uygulamaya konmuştur. Bu programın genelinde akademik, kariyer ve sosyal duygusal gelişim alanları ve bu gelişim alanlarının altında da yeterlik alanları belirlenmiştir. Daha sonra her bir sınıf düzeyi için gelişim ve yeterlik alanları temel alınarak kazanımlar belirlenmiştir. Sınıf rehberlik programında her bir sınıf düzeyinde 36 kazanım olmak üzere toplamda 468(1) kazanım bulunmaktadır. Kazanımların öğrencilere aktarılmasında grup rehberliği etkinlikleri önemli rol oynamaktadır. Bu nedenle Millî Eğitim Bakanlığı ve Etkinlik Düzenleme Kurulu'nun ortak çalışmasıyla her bir kazanım için örnek etkinlikler geliştirilmiştir. Bu kitapta sırasıyla;

1. Sınıf Rehberlik Programı'ndaki kazanımlara ilişkin örnek etkinlikler geliştirilirken dikkat edilen hususlar
2. Etkinliklerin uygulanmasında dikkat edilmesi gereken hususlar
3. İhtiyaç duyulan etkinliklerde öğrencileri gruplara ayırmak için kullanılabilir gruplara ayırma örnekleri
4. Özel gereksinimli öğrenciler için öğretimsel uyarlamalar
5. Her bir kazanım için geliştirilen Örnek Etkinliklere yer verilmiştir.

1. ETKİNLİK GELİŞTİRMEDE DİKKAT EDİLEN VE EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Giriş bölümünde de bahsedildiği gibi sınıf rehberlik programındaki kazanımların öğrenciye aktarılmasında grup rehberliği etkinliklerinin önemi büyüktür. Etkinliklerin istenen amaca ulaşabilmesi için etkinlik geliştirmede belirli hususlara dikkat edilmesi gerekmektedir.

Sınıf rehberlik programında yer alan kazanımlara ilişkin grup rehberliği etkinlikleri geliştirme aşamasında dikkat edilen hususlar aşağıda sunulmuştur. Burada unutulmaması gereken önemli bir nokta kitapçığın sonunda verilen tüm etkinliklerin "örnek" etkinlikler olduğudur. Okul Psikolojik Danışmanları/Rehber Öğretmenleri ve Sınıf Rehber Öğretmenleri, sınıf rehberlik programlarına ve kazanımlara bağlı kalmak kaydıyla, kendi görev yaptığı bölgenin, okulun, sınıfın şartlarını ve ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak özgün etkinlikler geliştirebilir ve bunları kullanabilir. Özgün etkinlikler geliştirip uygulamak isteyen okul psikolojik danışmanları/rehber öğretmenleri ve sınıf rehber öğretmenlerine bir yol haritası olması açısından örnek etkinliklerin geliştirilmesinde dikkat edilen hususların önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle özgün etkinlikler geliştirmek isteyenlerin Tablo 1'i ve diğer hususları incelemesi yararlı olacaktır.

(1) Her bir sınıf düzeyinde 36. kazanım öğrencilerin sınıf rehberlik programlarına ilişkin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri için ayrıldığından toplamda 455 örnek grup rehberliği etkinliği geliştirilmiştir.

Tablo 1. Etkinlik Gelişirmede Dikkat Edilecek Hususlar

ETKİNLİĞİN ADI (Kazanımla bağlantılı, dikkat çekici bir isim verilmeli)

Gelişim Alanı

Sınıf Rehberlik Programında yer alan gelişim alanı dikkate alınmalıdır.

Yeterlik Alanı

Sınıf Rehberlik Programında yer alan yeterlik alanı dikkate alınmalıdır.

Kazanım/Hafta

Sınıf Rehberlik Programında yer alan kazanım ifadesi ve hafta dikkate alınmalıdır.

Sınıf Düzeyi

Sınıf Rehberlik Programında yer alan sınıf düzeyi dikkate alınmalıdır.

Süre

Ders saati ve gelişim düzeyi dikkate alınmalı

Araç-Gereçler

1- Araç- gereçler kısmında süreçte kullanılacak materyalleri net ve açık bir şekilde ifade ediniz ve uygulayıcının materyalleri okuduğunda ne hazırlaması gerektiğini düzgün bir şekilde anlamasını sağlayınız.

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Ön hazırlık kısmında uygulayıcının etkinliği uygulamadan önce ne gibi hazırlıklar yaparak sınıfa gitmesi gerektiği hakkında uygulayıcıyı açık ve anlaşılır ifadelerle bilgilendiriniz.
2. Etkinlik içeriği ve araç-gereçler dikkate alınmalı.
3. Etkinlik için gerekli olan *araç gereçlerin hazırlanması* (örneğin çalışma yapraklarının öğrenci sayısı kadar çoğaltılması, çalışma yapraklarının kesilmesi, posterin tahtaya asılması gibi), *sınıf düzeninin ayarlanması* (örneğin U şeklinde oturma, sıraların kenara çekilmesi gibi), *bir hafta önce ya da birkaç gün önce öğrencilerin görevlendirilmesi* gibi.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1- Etkinliği geliştirirken süreç basamaklarının etkinliği uygulayacak kişinin daha rahat anlaması adına yalın, sade fakat aynı zamanda net bir şekilde anlaşılır olmasına dikkat ediniz.

2- Etkinlik süreci işlem basamakları şeklinde anlatılmalı.

3- Sürecin belirlenmesinde aşağıdaki tekniklere yer aşağıdaki, başlıklara yer verilmeli farklı tekniklerden yararlanılmalı:

GİRİŞ

- Merak uyandırıcı bir açılış
- Etkinlik hedefinin ne olduğunun açıklanması
- Etkinlik içeriğinin kısa bir özetinin verilmesi
- Bu aşamada öğrencilerin geçmiş öğrenmeleri de uyarılıp gündeme getirilmelidir.

YAŞANTININ GELİŞTİRİLMESİ

Tasarlayacağımız yaşantının hedef yönünde düşünce, duygu ve davranışları uyarması beklenir.

- Yazma egzersizleri (cümle tamamlama, liste yapma, günlük tutma vb.)
- Kültür fizik egzersizleri (dans, oyunlar, temel spor hareketleri vb.)
- Sanat uğraşları (resim, müzik, kolaj, çamur etkinlikleri vb.)
- Okuma (hikâyeler, şiirler okuma vb.)
- Bilgi toplama etkinlikleri (araştırma yapma, grup tartışmaları, röportaj yapma, video/kısa film çekme vb.)

YAŞANTIYA YÖNELİK TEPKİLERİN İFADE EDİLEBİLECEĞİ BİR YÖNTEM OLUŞTURMA

Bu aşamada öğrencilerin kendilerine sunulan yaşantıyla ilgili duygu, düşünce ve davranışsal tepkileri toplanır.

Tartışma soruları

- Öğrenciler bu etkinlikte ne oldu diye tartışmak istemeli
- Öğrenciler bu etkinliğe yönelik tepkilerini paylaşmak istemeli
- Öğrenciler kendilerini bu etkinliğin nasıl etkilediği üzerine düşünmeli (Bu yaşantı sonucunda ne fark ettin, bu etkinlikten sonra yaşamında neyi değiştirmek istersin)
- Öğrenciler diğerlerini bu etkinliğin nasıl etkilediği üzerine düşünmeli (Bu yaşantı sonucunda sınıf arkadaşların ile ilgili ne öğrendin, bu yaşantı sınıfı nasıl etkilemiş olabilir)
- Öğrenciler öğrendiklerini günlük yaşama nasıl aktarabileceklerini düşünmeli (Diğerleriyle birlikte çalışma konusunda bu deneyimden ne elde ettin, burada bugün öğrendiklerinle bağlantılı olarak bu hafta nasıl bir şey yapmak istersin)

TEPKİLERİN İŞLENMESİ

Öğrencilerin etkinlikte deneyimledikleri yaşantıya yönelik tepkilerini alıp bu yaşantılar hakkında ortak yönlerin, farklılıkların, ortaya çıkan temaların belirleneceği aşamadır.

VARGI

Yaşantı tamamlandıktan sonra etkinlikte yaşananların özetlenerek ulaşılan sonuçların paylaşılmasıdır.

4. Etkinlik yazıldıktan bir gün sonra okunarak dış bir gözle tekrar değerlendirilmelidir. Etkinliklerde süreçte kullanılan ısınma, etkinlik ya da materyaller arasında ilişki kurulmalı, süreç birbirinden kopuk parçalar hâlinde görünmemelidir.

1. Etkinliğin amacına ulaşmış olup olmadığına ilişkin değerlendirme yapmak grup rehberliğinin önemli hedeflerinden biridir. Her ne kadar her şeyi ölçmek mümkün olmasa da, sonuçta ya da süreçte amaca uygun olarak bir değerlendirme yapmak gereklidir. **Bunun için aşağıdakilerden faydalanılabilir:**

- Öğrencilerin etkinliğin amacına erişebilme düzeyini belirlemek (kendini değerlendirmeye yönelik ölççekler, checklist, anket vb.)

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

Kazanımın
Değerlendirilmesi

Kazanımın Değerlendirilmesi	<ul style="list-style-type: none"> • Öğrencilerin kazanıma ilişkin davranışları sergilemesini sağlayacak uygulamaları ödev olarak verme (poster hazırlama, günlük tutma, proje hazırlama, röportaj yapma vb.) • Aileler ve öğretmenleri sürece dahil etme (gözlem yapma, öğrenciyi değerlendirme vb.)
Öğretmene Uygulayıcıya Not	<ul style="list-style-type: none"> • İhtiyaç duyulması hâlinde uygulayıcının dikkat etmesi gereken özel hususlar, alternatif yollar ve alternatif araç-gereçlere yer verilmeli. • (Bu bölüm etkinlik öncesi yapılacak olan hazırlığa ilişkin bilgilerin yer aldığı bölüm değildir. Bu tarz konular etkinliğe hazırlık kısmına yerleştirilmelidir.)
Etkinliği Geliştiren	Etkinliği geliştiren kişi ya da kişilerin isimleri yazılmalı.

1. Etkinliği kazanım ifadesini öğrencilere kazandıracak şekilde planlayınız. Kazanım ifadesinde değişiklik yapmayınız ve özellikle kazanımdaki fiile dikkat ediniz.
2. Etkinlik içeriğini belirlemeden önce mutlaka kazanımla ilgili alan yazını okuyunuz ve kuramsal bilgileri dikkate alınız.
3. Etkinliğin öğrencilerin gelişim düzeylerine uygun olmasına dikkat ediniz.
4. Etkinliğin bir ders saati (yaklaşık 40 dakika) içerisinde uygulanabilir olmasına dikkat ediniz.
5. Kâğıt-kalem uygulamaları yerine mümkün oldukça öğrencilerin sürece aktif katılım sağlayacakları, düşüncelerine ve hayal kurmalarına olanak tanıyan içerikler belirleyiniz. Bu noktada hazırlanacak Çalışma Yapraklarında düz metin yerine içerikle ilgili görsellere (tablo, şekil, fotoğraflar vb.), öğrencilerin dikkatlerini çekecek uygulamalara ya da materyallere yer verebilirsiniz.
6. Etkinlikle ilgili akademik bilgiler verilmesi gerekiyorsa Etkinlik Bilgi Notu şeklinde düzenleyiniz ve alıntı yapılan kaynakların birincil kaynaklar olduğundan emin olunuz.
7. Etkinliği geliştirirken süreç basamaklarının etkinliği uygulayacak kişinin daha rahat anlaması adına yalın, sade fakat aynı zamanda net bir şekilde anlaşılır olmasına dikkat ediniz.
8. Araç-gereç gerektirmeyen etkinlikler geliştirmekten kaçınınız.
9. Etkinliğin başlangıç sürecinde öğrencilerin sürece ısınması için yapılacak etkinlikleri, temel kazanımın kazandırılması için uygulanacak etkinliğe oranla görece daha kısa tutmaya özen gösteriniz.
10. Etkinliklerde öğrencileri gruplara ayırmak için etkinlik yazım kılavuzundaki "Gruplara Ayırma Örnekleri" başlığı altından etkinliğinizin doğasına en uygun olan yöntemi seçiniz.
11. Etkinliğe başlarken geliştireceğiniz etkinliğin doğasına uygun olarak etkinlik amacını bildirebilirsiniz veya bildirmemeyi tercih edebilirsiniz.
12. Süreç basamakları arasındaki geçişi, akışı bozmayacak şekilde yapınız.
13. Sürecin başlangıcında doğrudan etkinliğe geçmek yerine ilgi çekici bir giriş cümlesi ile öğrencilerin dikkatini etkinliğe odaklayınız.
14. Etkinlik geliştirirken etkinliğin temel kazanımı kazandırmaya yönelik ve temel kazanımla alakalı olduğundan emin olunuz.
15. Etkinlik için bir kaynaktan bilgi alma ihtiyacınız olduğunda bilgiyi doğru (birincil) bilgi kaynaklarından aldığınızdan emin olunuz.
16. Etkinliğin içinde herhangi bir kaynaktan alınan tüm bilgileri doğrudan almadan, sadeleştirerek kendi cümlelerinizle ifade ediniz.

17. Etkinlikleri yazarken klasik örnekler vermekten kaçınınız, daha özgün ve orijinal örnekleri tercih ediniz.
18. Etkinlik yazarken öğrenciye ders verme amacı gütmeyen, kazanımı süreçte kendi kendilerine kazanmalarını sağlayacak etkinlikler yazmaya özen gösteriniz.
19. Oyun temelli, yaratıcı ve hayal kurmaya olanak verecek etkinliklerle süreci eğlenceli hale getirip zenginleştiriniz.
20. Süreç sonunda tartışma soruları sorarak etkinliğin pekiştirilmesini ve anlaşılmasını sağlayınız. Tartışma soruları ile etkinliği pekiştirmeden süreci sonlandırmayınız.
21. Oluşturulan tartışma sorularının kazanım ile tutarlı olmasına ve kazanımı pekiştirmeye yönelik olmasına dikkat ediniz.
22. Etkinlik içinde veya çalışma yapraklarında kullanılan "tanınmış kişilere" örnekler verilirken daha ulaşılabilir, öğrencileri motive edebilecek örnekler vermeye dikkat ediniz.
23. Etkinliklerde örnek sunarken kullanılan isimlere sınıfta o isimde bir öğrenci olabileceğini düşünerek dikkat ediniz, mümkünse uygulayıcıya not olarak sınıfta örnekteki isime sahip bir öğrenci varsa örnekteki ismi sınıfta olmayan bir isimle değiştirebileceğini belirtiniz.
24. Kazanımın değerlendirmesi kısmında öğrencinin kazanımı pekiştirmesini sağlayacak, etkinlik süreci dışındaki sürede yapabileceği, onu aktif kılacak, yaparak ve yaşayarak öğrenmesini sağlayacak yaşantılar kurgulayınız.

2. ÖRNEK ETKİNLİKLERİN UYGULANMASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN HUSUSLAR

Örnek etkinliklerin verimli şekilde kullanılması ve amacına ulaşması için uygulama sırasında uygulayıcı tarafından dikkat edilmesi gereken hususlar aşağıda sıralanmıştır:

- Her bir kazanıma ilişkin etkinliğin uygulanacağı günden bir hafta önce okunması gerekmektedir. Bu sayede ön hazırlık gerektiren etkinlikler için gerekli hazırlığın yapılması kolaylaşacaktır. Bu süreçte;
 - Araç-gereçler kısmı dikkatle incelenmesi ve gerekli araç gereçlerin etkinliğin uygulanacağı güne kadar hazır hale getirilmesi.
 - Uygulayıcı için ön hazırlık kısmının dikkatle incelenmesi ve gerekli düzenlemelerin uygulama öncesi yapılması
 - Süreç kısmının en az bir kez okunması,
 - İhtiyaç duyulması hâlinde kullanılacak alternatif yöntemler ve eğer varsa özel gereksinimli öğrencileriniz için yapabileceğiniz düzenlemelerin yer aldığı uygulayıcıya not kısmının okunması,
 - Etkinlikte öğrencilere bilgi ya da geribildirim verilebilmesi için hazırlanmış olan etkinlik bilgi notu varsa etkinlik öncesinde incelenmesi önerilmektedir.
- Örnek etkinliklerin süreç kısmında tüm basamaklar açık ve anlaşılır biçimde ifade edilmiştir ve birbirine bağlıdır. Bu nedenle etkinlik uygulanırken süreçteki hiçbir aşamanın atlanmamasına özen gösterilmesi etkinliğin amacına ulaşması açısından önemli görülmektedir.
- Ders süresi dikkate alınarak olabildiğince fazla gönüllü öğrenciyi sürece katmaya özen göstermek fakat katılım göstermek istemeyen öğrencileri sürece katmaya zorlamamanın etkililiği artıracağı önerilmektedir.
- İki hafta arka arkaya tekrar eden kazanımların içeriklerinin dikkatle incelenmesi, her bir haftada yalnızca o hafta ele alınması gereken konuları ele alıp diğer haftanın konularına değinilmemesi etkinliklerin çerçevesi-

nin daha rahat çizilmesine yol gösterecektir.

- Kazanımlar bir bütün ve birbirini tamamlayıcı şekilde hazırlandığı için etkinliği yapılacak olan kazanım ön bilgiler içeriyorsa sınıf rehberlik programında o konuya ilişkin daha önceki sınıf düzeylerinde yer alan kazanımların dikkatle incelenmesi, eğer öğrencilerin etkinliğin uygulanması sırasında ihtiyaç duyacakları eksik bilgileri varsa etkinlik öncesinde ya da etkinliğin süresini olabildiğince az etkileyecek şekilde öğrencilere aktarılmasının etkinlik sürecini daha etkili hale getireceği düşünülmektedir.

Örneğin, 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında 9. Sınıfta uygulayacağınız karakter güçleri ile ilgili bir etkinliğe ilişkin temel bilgiler sınıf rehberlik programında 7. sınıfta yer alabilir. Fakat bu dönemde 9. sınıfta öğrenim gören öğrenciler 7. sınıftayken bu program yürürlükte olmadığından öğrencilerinizin karakter güçlerine ilişkin bilgileri, etkinliğin uygulanabilmesi için yeterli olmayabilir. Bu durumda etkinliği uygulayacağınız dersten önceki bir zamanda karakter güçleriyle ilgili kısa bilgiler verebilir ya da öğrencilerden etkinliği yapacağınız güne kadar bu konuda bilgi toplamalarını isteyebilirsiniz. Bunun dışında etkinliğinizin süresini planlayarak etkinlik öncesinde de kısaca karakter güçleri konusuna değinebilirsiniz. Program değişikliği sebebiyle 1-2 sene kadar bu tip durumların yaşanması beklenmektedir.

- Özellikle sosyal duygusal gelişim alanında yer alan bazı konular öğrencilerin bir kısmı için hassasiyet içerebilir (örn. beden imgesi). Bu tip durumlarda öğrencilerin olumsuz etkilenmemeleri için her bir etkinliğin önceden okunması yoluyla risk teşkil eden bir durumlarda sınıf içi öğrenci etkileşiminin kontrolü gibi düzenlemeler ile olumsuzlukların önüne geçilmesi sağlanabilir.

3. GRUPLARA AYIRMA ÖRNEKLERİ

Etkinliklerin geliştirilmesi sürecinde öğrencilerin birbirleriyle etkileşimlerde bulunabilecekleri ve iş birliği yapabilecekleri bir ortam oluşturulmasına dikkat edilmiştir. Böylece öğrencilere;

- Kendisine olan güveni, konu alanına ilişkin tutum ve ilgi gibi özelliklerini artırma,
- Motivasyonlarını artırma,
- Dinleme, empati, uzlaşma, çatışma yönetimi ve gelecekte karşılaşılabilecekleri durumlara transfer edebilecekleri beceriler geliştirmelerine yardım etme,
- “Ait olma” gereksinimlerini karşılamalarına yardım etme,
- Birbirleri hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmalarını, birbirlerini daha iyi tanımalarını sağlama,
- Başkalarının fikirlerine saygılı olmayı ve hoşgörülü olmayı içselleştirmelerine yardım etme hedeflenmiştir.

Gruplara ayrılarak gerçekleştirilecek olan etkinliklerde grupların her seferinde aynı olmamasına ve farklı kişilerden oluşmasına dikkat edilmesi önemlidir. Aşağıda etkinlik içinde öğrencileri gruplara ayırmada kullanılacak örnek çalışmalara yer verilmiştir:

1. Öğrencilere doğum tarihleri sorularak, doğum tarihleri Aralık-Şubat ayları arasında olanlar bir grup, Mart-Mayıs ayları arasında olanlar bir grup, Haziran-Temmuz ayları arasında olanlar bir grup, Eylül-Kasım ayları

arasında olanlar da diğerk bir grup olmak üzere gruplara ayrılabilir (etkinliğin gerektirdiği grup sayısına göre aylar aralığı azaltılabilir, arttırılabilir).

2. Öğrencilere kardeşleri olup olmadığı sorulur. Tek çocuk olanlar bir grup, 2 kardeş olanlar bir grup, 3 kardeş olanlar bir grup, 4 kardeş olanlar bir grup gibi gruplara ayrılabilir (etkinliğin gerektirdiği grup sayısına göre tek çocuk ve iki kardeş olanlar bir grup, 3 kardeş ve daha fazla olanlar bir grup gibi birleştirilerek grup sayıları ayarlanabilir).
3. 4-5 farklı renklerde şekerler bir kutu içine konulur. Öğrencilerin sayısı ve etkinlikte çalışacak grup sayısı dikkate alınarak şekerlerin rengi ve sayısı belirlenebilir. Her öğrencinin kutudan bir şeker alması ve şekerlerin renklerine göre gruplara ayrılması sağlanabilir.
4. Etkinlikte yer alacak her grup için bir set olacak şekilde küçük kâğıtlar hazırlanır. Her bir sette grupta yer alacak öğrenci sayısı kadar kâğıt bulunmalıdır. Örneğin 30 öğrenciyi 5 gruba ayıracaksanız 5'li kâğıtlardan 6 set oluşturulmalıdır. Her set için bir konu belirlenir ve o konuya ait kavramlar ya da kelimeler kâğıtlara yazılır. Örneğin "değerler" setinde "vatanseverlik, minnettarlık, barış, yardımseverlik, dürüstlük" kelimeleri yer alabilir; "Takım Sporları" setinde "Basketbol, Futbol, Voleybol, Hentbol, Su Topu" yer alabilir. Bu temalar belirlenirken öğrencilerin sınıf seviyelerine dikkat edilmelidir. Her öğrenciden bir kâğıt seçmesi ve sonra arkadaşlarının da içinde yer aldığı seti oluşturmaları ve gruplarını bulmaları istenir.
5. Öğrencilerin isimlerinin ilk harfi alfabenin ilk 7 (ayrılacak grup sayısına göre bu aralık daraltıp, genişletilebilir) harfi ile başlayanlar bir grup, sonraki 7 harfi ile başlayanlar ikinci grubu, sonraki 7 harf ile başlayanlar üçüncü grubu, kalan harflerle başlayanlar dördüncü gruba atanabilir.
6. Öğrencilerin isimlerindeki harf sayısına göre gruplara ayrılabilir. İsminde 4 harf olanlar bir grup, 5 harf olanlar bir grup, 6 harf olanlar bir grup şeklinde oluşturulabilir.
7. Dört mevsim isimleri büyük kartonlara yazılır ve dört farklı köşeye asılır. Öğrencilerden birer mevsim adı söylemeleri istenir ve söyledikleri mevsimin köşelerine gitmeleri istenir. Sınıftaki öğrenciler böylece gruplara ayrılabilir.
8. İçi görünmeyen bir kutuya ayrılacak grup sayısı kadar farklı renkte ve yakın sayılarda boncuklar atılır. Öğrencilerin içlerine bakmadan birer boncuk çekmeleri istenir. Aynı renkte boncuk çeken öğrenciler aynı grupta olacak şekilde öğrenciler gruplara ayrılabilir.
9. Öğrencilerden bir kâğıda kimseye göstermeden 0-100 arası bir rakam yazmaları istenir. İstenen sayıda gruba göre 0-20 arası rakam yazanlar bir grup, 21-40 arası yazanlar bir grup, 41-60 arası yazanlar bir grup şeklinde gruplar oluşturulabilir.
10. Öğrencilerin okula ulaşım şekillerine göre gruplar oluşturulabilir. Yürüyerek gelenler bir grup, ailesi tarafından kendi araçlarıyla bırakılanlar bir grup, servisle gelenler bir grup, otobüs-metro-dolmuşla gelenler bir grup olabilir.
11. Dört ya da beş farklı boyutta öğrenci sayısı kadar çubuk hazırlanır ve bir kutuya konulur. Öğrencilerden birer çubuk almaları istenir ve çubukların boylarına göre öğrenciler gruplara ayrılabilir.
12. Öğrencilere boş zamanlarında yapmaktan en çok hoşlandığı etkinlik sorularak aynı etkinliği yapmaktan hoşlanan öğrenciler aynı gruplara atanabilir.
13. Öğrencilerden müzik eşliğinde dans etmeleri istenir. Müzik durduğunda üçerli, ikiserli, beşerli grup ol şeklinde yönerge verilebilir.

14. Öğrencilere “aklınızdan bir renk tutun” şeklinde komut verilir. Daha sonra mavi tutanlar kimler? Kırmızı tutanlar kimler? Şeklinde sorularla gruplar oluşturulabilir.
15. Öğrenciler tuttukları takımlara göre gruplara ayrılabilir.
16. Farklı bölgelerden gelen öğrenciler varsa, öğrencilerin doğum yerlerinin olduğu ilin bulunduğu bölgeye göre gruplara ayrılabilir.
17. Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek benzer cevapları veren öğrenciler aynı gruplara atanabilir:
 - En sevdiği yemek
 - En sevdiği renk
 - En sevdiği meyve
 - En sevdiği müzik türü
 - En sevdiği oyun
 - En sevdiği çiçek

4- ÖZEL GEREKSİNİMLİ ÖĞRENCİLER İÇİN ÖĞRETİMSEL UYARLAMALAR

Öğrencileri farklı gelişimsel alanlarda desteklemek için hazırlanan bu etkinliklerin uygulayıcıya/öğretmene not kısmında, etkinlikleri gerçekleştirme sürecinde özel gereksinimli öğrenciler için yapılabilecek öğretimsel uyarlamalara da yer verilmiştir. Bu uyarlamalar farklılaştırılmış öğretim ve öğrenme için evrensel tasarım ilkeleri kapsamında temellendirilerek çevresel düzenlemeler, materyal uyarlamaları, öğrenme içeriğini farklılaştırma, öğrenme sürecini farklılaştırma ve öğrenme ürünlerini farklılaştırmaya yönelik öneriler şeklinde ifade edilmiştir. Öğretmenlerin/uygulayıcıların etkinlikleri gerçekleştirirken, sınıflarındaki özel gereksinimli öğrencilerinin gereksinimlerine göre sürece katılımlarını destekleyecek uyarlamaları yapmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle etkinliklerde yer verilen uyarlama önerilerine ilişkin kavramsal çerçeve bu kısımda da başlıklarıyla özetlenmiştir:

Çevresel Düzenlemeler: Özel gereksinimli öğrencilerin fiziksel çevresini ısı, ışık ve oturma düzeni açısından düzenleme boyutunda; sosyal çevresini ise etkinlikleri gerçekleştirme sürecinde küçük grup çalışmalarına yer verilmesi ve akranları ile farklı şekillerde bir arada olmasına yönelik düzenlemeler boyutunda ele alınarak çeşitli öneriler sunulmuştur. Örneğin, materyal seçim ve dağıtımında çocuklardan destek alma, küçük grup çalışmalarında öğrencilere akran eşleşmesi yapılması gibi önerilere yer verilmiştir.

Materyal Uyarlamaları: Özel gereksinimli öğrencilerin etkinlik sürecine katılımlarını desteklemek üzere etkinlik materyallerinde yapılan değişiklikleri ve düzenlemelere yönelik öneriler bu kapsamda ele alınmıştır. Örneğin, çalışma yapraklarındaki yazıların puntolarının büyütülerek veya dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hale getirilmesi; materyallere tutarken kavramayı artırıcı parçalar/özellikler ekleme gibi önerilere yer verilmiştir.

Öğrenme İçeriğini Farklılaştırma: Özel gereksinimli öğrencilerin gelişim ve öğrenme özelliklerine göre etkinliklerde öğretilecek içeriğin basitleştirilmesine ya da çeşitlendirilmesine yönelik uyarlama önerileri bu kapsamda ele alınmıştır. Örneğin, etkinlik sürecindeki çalışmaların özel gereksinimli öğrenciler için küçük parçalara bölünerek aşamalı hale getirilmesi, tartışma sorularının basitleştirilerek öğrencilerin katılımlarının desteklenmesi, öğrenciden etkinliğin tamamı yerine sınırlı miktarının/bölümünün yapılmasının istenmesi etkinliklerin basitleştirilmesine yönelik öneriler kapsamında sunulmuştur. Etkinliklere öğrencilerin gereksinimlerine göre, katılımlarını artıracak şekilde müzik, resim gibi çalışmaların eklenmesi ise etkinlikleri çeşitlendirmeye yönelik ele alınmıştır.



ORTAÖĞRETİM SINIF REHBERLİK ETKİNLİKLERİ



12. SINIF ETKİNLİKLERİ

GÜÇ BENDE ARTIK!

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik farkındalığı
Kazanım/Hafta	Sahip olduğu karakter güçlerini zorluklar karşısında kullanır. /1. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. 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’de yer alan örnek olaylar öğrenci sayısı kadar çoğaltılarak kesilip bir kutu/torbaya konulur. 2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır
Süreç (Uygulama Basamakları)	<ol style="list-style-type: none"> Uygulayıcı, sahip olunan karakter güçlerini zorluklar karşısında nasıl kullandığımızla ilgili bir etkinlik yapacağı bilgisini verir ve aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır: <p><i>“Hepimiz bugüne kadar yaşamımızda pek çok zorlukla karşılaşmış olabiliriz. Bu zorluklar kendimizle, aile içi ilişkilerle, arkadaş ilişkileri ile okul ve akademik yaşam ile ilişkili olabilir. Bu zorluklar karşısında hepimizin sergilediği davranışlar, kullandığı baş etme yöntemleri de farklılık gösterir.”</i></p> Aşağıdaki sorular yöneltilerek öğrencilerin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını cesaretlendirilir. <ul style="list-style-type: none"> Yaşamınızda karşılaştığınız zorluklar sırasında ne tür tutumlar gösterdiniz? Farklı zorluktaki olaylarda davranışlarınızda ne tür farklılıklar oldu? Zorlu yaşam olayları karşısında kendinizi güçlü hissetmenizi sağlayan özellikleriniz oldu mu? Nelerdi? Öğrencilerin yanıtları alındıktan sonra uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-1’de yer alan örnek olaylardan oluşturulan kura kutu/torbasından her öğrenci bir örnek olay çeker. Daha sonra Çalışma Yaprağı-2 her öğrenciye dağıtılır. Sonrasında aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır: <p><i>“Çektiğiniz örnek olayı tahtaya yansıtılan karakter güçlerinden hangisi ile nasıl çözebilirsiniz düşünün. Sonra bu örnek olayın bu karakter gücünün kullanarak bu sorunun çözüm sürecinde neler yapılabileceği ya da bu karakter gücünün nasıl kullanılacağı çektiğiniz örnek olayın altına ya da arkasına yazmanızı istiyorum.”</i></p>

Süreç (Uygulama Basamakları)

6. Tüm öğrencilerin çalışmalarını tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
7. Aşağıdaki sorular ile süreç devam ettirilir.
 - Aynı örnek olayı farklı karakter güçleri ile çözüme ulaştıran oldu mu? Bunlar arasındaki farklılıklar ve ortak yönler nelerdi?
 - Farklı örnek olayları aynı karakter gücünü kullanarak çözüme ulaştıranlar oldu mu? Bunlar arasındaki farklılıklar ve ortak yönler nelerdi?
 - Sahip olduğunuz karakter güçlerini daha önce karşılaştığınız zorluklarda nasıl kullandınız?
 - Bu güçleri kullanmanın zorluklar karşısında nasıl bir etkisi oldu?
 - Bu etkinlikte kendinizle ilgili fark ettiğiniz yeni şeyler oldu mu? Neler?
8. Aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır:

"Her birimiz kişiliğimize doğuştan getirdiğimiz özelliklerimizin yanında karakter gücü dediğimiz eklemeler yaparak geliyoruz. Kimimizde bir özellik baskın olurken, diğerinde başka bir özellik daha baskın olmaktadır. Sınav sürecinde kimini sebat etmek, kimini sebatın yanında öğrenme merakı, kimini ise özdenetim özelliği amacına ulaştırır. Ayrıca fark ettiğimiz ve bize yardımcı olan özelliklerimizi geliştirebiliriz."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden birkaç hafta boyunca sınav sürecine ilişkin karşılarına çıkan zorluklar ve bu zorluklar karşısında kullandıkları karakter güçlerini not almaları, bu notları görebilecekleri yerlere kendilerine hatırlatmak amacıyla asmaları istenebilir.
1. Sınıf mevcudu göz önünde bulundurularak örnek olay sayısı öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır. Aynı örnek olay birden fazla öğrenciye gelebilir.
2. Örnek olaylar uygulayıcı tarafından sınıfın ve öğrencilerin ihtiyaç ve özelliklerine göre değiştirilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-2 poster şeklinde alınıp asılabilir ya da tahtaya yansıtılabilir.

Öğretmene Uygulayıcıya Not:

- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yapraklarındaki yazıların puntoları büyük ve kontrast renkte zemin üzerine hazırlanarak görme bakımından işlevsel hale getirilebilir.
 2. Sorular basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
 3. Kura çekilen karakter gücü ile ilgili yazı yazmanın yanı sıra resim veya çizim yapılması şeklinde farklılaşan düzeylerde tepki alınabilir.
 4. Akran eşlemesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

Ne zaman ders çalışmaya karar versem "bir 5 dakika telefona bakayım" diyorum bir bakıyorum iki saat uçmuş gitmiş. Aynı olayı sınavlarda da yaşıyorum, sınava başlarken her bölüme kaç dakika ayıracağımı planlıyorum ama daha ikinci bölümde iken sınav süresi bitiyor. Zaman nasıl akıp gidiyor bir türlü anlamıyorum.



Ne kadar çalışırsam çalışayım sınav anı geldiğinde başarısız olacağım korkusu beni ele geçiriyor. Midem kasılıyor, ellerim titriyor, çok gergin hissediyorum. Bir türlü bu gerginliğimi atamadığım için sınava odaklanamıyorum.



Her sınav sonrasında yanlışlarıma baktığımda aslında bilmediğim için yanlış yapmadığımı görüyorum. Hep yanlış ya da hızlı okumam nedeni ile hata yapıyorum ve o kadar çalışmam sınavdaki dikkatsizliğim nedeni ile boşa gidiyor.



Her dönem başında kendime bir ajanda alıyorum ve yıllık-haftalık çalışma planı hazırlıyorum. Bu planı yapmaya çalışmak her hafta en az iki saatimi alıyor ama sonra o plana uyamıyorum. İki saati o planı hazırlamaya ayıracağıma ders çalışabilirdim diye kendime kızıyorum.



Saatlerce ders çalışıyorum ama yine de okul notlarıma da sınav başarıma da bir etkisi olmuyor. Okuduğum her şey aklımdan siliniyor gibi hissediyorum. Daha farklı nasıl çalışabilirim bilmiyorum.



Çalışma ortamım/odam bir türlü istediğim gibi düzenli olmuyor. Her dersle ilgili notları farklı farklı yerlere almışım, notlarım ve masam kafam kadar karışık! O kadar dağınık ve karışık ki bir türlü düzenimi oluşturup çalışmaya odaklanamıyorum.



Aileme bir türlü başarılarım yetmiyor. Her daim daha fazlasını bekliyorlar, devamlı daha ve ben bu beklentileri karşılayamamaktan çok korkuyorum. Bu konuda devamlı baskı altında hissediyorum ve bu baskı nedeniyle sınavlarda istediğim performansı gösteremiyorum.



Sınavdan yüksek not alsam da arkadaşlarımdan benden daha yüksek not aldığını duyunca mutsuz oluyorum. Kendimi onlarla kıyaslıyorum, neden ben o notu almadım diye düşünüyorum, kendime kızıyorum hatta bazen ağlıyorum. Son zamanlarda sınava girdiğimde herkesten daha yüksek not almalıyım diye düşünmekten sorulara odaklanamadığımı fark ettim.



Çalışma Yaprağı 2

KARAKTER GÜÇLERİ

1-Yaratıcılık: Sorunların çözümünde üretken ve orijinal yollar düşünme gücüdür. Bireyin ortaya koyduğu orijinal durum kişinin kendisinin ya da diğerlerinin yaşamına olumlu katkı sağlamalıdır.

2-Merak: Yaşamın bütününe ilişkin ilgi duyma, etkileyici konular bulma, keşfetme gücüdür. Meraklı bireyler yaşantısal olarak orijinallik, değişiklik ve zorluk peşinde olurlar.

3-Öğrenme aşkı: Yeni bilgi, beceri ve konularda daha yeterli hale gelmeye duyulan ilgidir. Bu bireyler yeni bilgi ve beceriler edinmeye ya da var olan bilgi ve becerilerini sağlamlaştırılmaya yönelik olumlu bir motivasyon içindedirler.

4-Açık fikirlilik: 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 bakış açısı: 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-Sebatkârlık: Başlanılan 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-İyi yüreklilik: İnsanların yararına ve iyi olan işler yapmak, onlara yardım etmek, onlarla ilgilenme, onların lehine şefkatle bir şeyler yapma çabasıdır.

11-Sevme ve sevilme: İnsanlarla yakın ilişkilere değer verme, karşılıklı paylaşma ve diğerlerine yakın olmadır.

12-Sosyal zekâ: İnsanların ve kendi güdülerinin, 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- Adil 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 yanlılığına yol açmasına izin vermeme, herkese eşit şans verme olarak tanımlanır.
14- Liderlik: Grup aktivitelerini organize etmek süreci izleme, grubu cesaretlendirmedir.
15- Takım çalışması: 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- Affedicilik: 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- Tedbirlilik: Kişinin seçimleriyle ilgili dikkatli olması, gereksiz risk almamak, sonradan pişman olunacak 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- Estetik ve mükemmelliğin takdiri: 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- Mizah: 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- Maneviyat: 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.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

BAŞLAMADAN

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Akademik Anlayış ve Sorumluluk
Kazanım/Hafta	Okula hazırlıklı gelme ile akademik gelişimi arasında bağ kurar. / 2. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Etkinliğe başlamadan önce Etkinlik Bilgi Notu okunur.

1. Öğrencilerden sınıfta serbest olarak dolaşmaları istenir. Alanda serbest olarak dolaşan öğrencilerden sırasıyla aşağıdaki yönergeler verilerek senaryoları canlandırmaları istenir:

«Profesyonel bir sporcu olduğunuzu düşünün, maça çıkmanıza 30 dk. var, nasıl hazırlık yaparsınız, canlandırınız.»

“Okul bitti ve 10 günlük uzun bir tatile çıkacaksınız, yola çıkmadan önce nasıl hazırlık yaparsınız, canlandırınız.”

“Ünlü bir şefsiniz, akşam önemli bir gurmenin çalıştığınız yere yemek yemeye geleceğini öğrendiniz, o gelmeden bir saat önce nasıl hazırlıklar yaparsınız, canlandırınız.”

“Yarın üniversite sınavına gireceğinizi düşünün bir gece önceden nasıl hazırlık yaparsınız, canlandırınız.”

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

2. Öğrencilere aşağıdaki soru sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları tahtaya yazılır:
 - Çeşitli alanlardaki hazırlıkları canlandırdınız, peki okul için düşündüğünüzde derse gelmeden ne gibi hazırlıklar yapabilirsiniz?
3. İhtiyaç duyulursa Etkinlik Bilgi Notundaki içerikten faydalanılarak tahtada yazılanlara ek yapılabilir.
4. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.
 - Canlandırdığınız olayları da düşündüğünüzde hazırlık yapmanın ne gibi faydaları olduğunu düşünüyorsunuz?
 - Derse hazırlıklı gelmenin ne gibi faydaları olduğunu düşünüyorsunuz?
 - Tahtada yazan hazırlıklardan hangilerini yapıyorsunuz ve bu hazırlıklar akademik gelişiminizi nasıl etkiliyor?
 - Tahtada yazan ve yapmadığınız hazırlıklar varsa, bunlardan

Süreç (Uygulama Basamakları)

hangilerini de yapmak isterdiniz? Bu akademik gelişiminizi nasıl etkilerdi?

5. Öğrenciler 5 gruba ayrılır ve öğrencilerden derse hazırlıklı gelmek ile akademik gelişim arasındaki ilişkiyle ilgili bir slogan yazmaları istenir.
6. Sloganlar sınıfla paylaşılır.
7. Uygulayıcı tarafından süreç özetlenerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilere daha önce yapmadıkları bir hazırlığı bir hafta boyunca uygulamaları ve kendilerini gözlemlenmeleri önerilir.
1. Sınıf öğrencilerin serbest olarak yürümesine uygun değilse öğrenciler sıralarının yanında ayakta durarak da canlandırma yapabilirler.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Öğretmene Uygulayıcıya Not:

1. Senaryolar canlandırılırken nelerin nasıl yapılacağı akranlar ya da öğretmen tarafından gösterilerek/anlatılarak destek sağlanabilir.
2. Sorular basitleştirilerek sorularak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Slogan yazmak yerine görseli/sembolü/logosu yapılarak veya ritimli melodisi oluşturularak farklılaşan düzeylerde tepki verilmesi sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Öğrencinin derse hazırlıklı geldiğinde daha kolay öğrenebileceği düşünülmektedir. Çünkü evdeki hazırlıkla temel düzey öğrenme gerçekleşmiş ve öğrenci öğrenmesini derinleştirmek için hazır hale gelmiş olacaktır. Bununla birlikte öğrenci evde çalıştığında konunun anlamadığı kısımlarını erkenden fark edebilecek ve derse geldiğinde bu konularla ilgili öğretmene soru sorabilecektir. Eğer okulda zor konular işlenecekse evdeki çalışmayla ön hazırlık yapılmış olacaktır. Derse hazırlıklı gelmenin ayrıca öğrencinin derste konsantre olmasını kolaylaştıracağı, öğrenmesini daha verimli hale getireceği, dersten sonrası için zamanını planlayabilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Derse hazırlık farklı başlıklar altında kategorilendirilebilir:

Ders materyallerini hazırlamak: Defter, kalem, kitap, araç gereç vs. derste kullanılacak materyalleri temin etmek ve yanında bulundurmak.

Fizyolojik- psikolojik olarak hazır olmak: Fizyolojik olarak aç, susuz olmamak, uykusuz olmamak.

Psikolojik olarak derste konsantrasyonu etkileyecek faktörlerden mümkün olduğu kadar uzaklaşmak: Her gün bazı problemlerle karşılaşabiliriz, gündemimizde bizi heyecanlandıran konular olabilir ancak bir şeye öğrenmeye çalıştığımızda bunlar mümkün olduğu kadar dersin dışında bırakılarak hazırlık yapılmalıdır aksi takdirde derste konsantrasyon etkilenecek ve verim düşecektir.

Bilişsel olarak hazır olmak: Derse gelmeden önce ilgili konuyu okumak, anlamadığı yerleri not almak, sorular hazırlamak, özet çıkarmak vb. gibi işlenecek konu için hazırlık yapmak.

Diğer hazırlıklar: Öğrencinin derste ihtiyaç duyduğu kişisel ihtiyaçlarını hazır bulundurması örneğin sevdiği kalem, derste su ihtiyacı duyuyorsa suyu, ilaçları vs.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

ZAMANI PLANLA, BAŞARIYI YAKALA

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım/Hafta

Zamanını ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlar. / 3. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Tahta Kalem
2. Çalışma Yaprağı-1: Zamanı Planlama Üzerine Bir Hikâye
3. Çalışma Yaprağı-2: Engellerim-Önceliklerim
4. Çalışma Yaprağı-3: Zaman Planlama Piramidi Poster

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-2: Engellerim- Önceliklerim öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
2. Poster sınıfa asmaya uygun hazır hale getirilir.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının zamanı ihtiyaçlar ve sorumlulukları çerçevesinde planlamak olduğu açıklanır.
2. Uygulayıcı tarafından sınıfa "zamanı planlamak ne demektir?" diye sorulur. Gelen cevaplar uygulayıcı tarafından tek tek tahtaya yazılır. Cevaplar bittikten sonra uygulayıcı "sizlerle bir hikâye paylaşmak istiyorum" diye belirttikten sonra Çalışma Yaprağı-1'deki hikâye okunur.
3. Uygulayıcı tarafından sınıfa "hikâyede anlatılmak istenen nedir?" diye sorulur ve cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır.

"Hayatımızı devam ettirirken yaptığımız veya yapmak zorunda olduğumuz pek çok iş vardır. Zamanı planlamak, önceliklerimizi belirlememize ve önem sırasına konulmasına yardımcı olur. Zamanın etkili bir şekilde planlanması verimliliğin artmasında, başarı ve hedeflere ulaşmada önem taşımaktadır. Zamanı planlayarak sadece hedefe ulaşmış olmayız aynı zamanda hedefe en hızlı şekilde ulaşmış oluruz. Zamanı yerinde ve uygun kullanılmasını bilen insanlar önceliklerini bilerek, bunu gerçekleştirmek üzere planlar yapmaktadır. Zamanı planlamama akademik başarının düşmesine, diğer kişisel ve sosyal faaliyetlerimize yeterince zaman ayıramamıza neden olmakta ve yaşamdan alınan doyum azaltmaktadır. Planlı yaşam, zamanın sizi kontrol etmesini değil sizin zamanı kontrol altına almanızı sağlar."

4. Uygulayıcı tarafından zamanı planlama ve planlarken önceliklerimiz konusunda bilgiler verildikten sonra sınıfa şu soru sorulur.

"Şimdi sizlerden zaman planlaması yaparken zamanınızı nasıl geçirdiğinize

Süreç (Uygulama Basamakları)

dair biraz düşünmenizi ve bunları yazmanızı istiyorum.” şeklinde yönerge verilir ve öğrencilere çalışma yaprağını doldurmaları için 5 dakika verilir.

5. Süre bitiminde gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir. Paylaşımlar bittikten sonra tahtaya “Zaman Planlama Piramidi” asılır.
6. Uygulayıcı ve öğrenciler tarafından poster incelendikten sonra sınıfa aşağıdaki tartışma soruları yöneltilir.
 - Zamanınızı verimli kullanmak için sizler neler yapıyorsunuz?
 - Zamanı planlamak hayatta sizlere neler sağlar?
 - Zamanı planlayamadığınız zaman ne gibi zorluklar yaşıyorsunuz?
 - Zamanı planlarken ne gibi ihtiyaçlarınızı ve sorumluluklarınızı göz önünde bulundurursunuz?
7. Sorulara cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır.

“Hayatta ihtiyaç ve sorumluluklarımızı dikkate alarak zamanı planlamamız bize birtakım kolaylıklar sağlayacaktır. Zamanım yok, zamanım yetmiyor vb. gibi söylemler hemen hemen her gün duyduğumuz ifadelerdir. İçinde bulunduğumuz bilgi ve teknoloji çağı ve bunun getirdiği koşullar zamanı en verimli şekilde kullanmamız gerektiğini ortaya çıkarmıştır. Ray Joseph’in (Zaman Yönetimi kitabının yazarı) dediği gibi “Harcaçacak zamanınız olduğu sürece, bunu daha akılcı kullanmak için asla geç değildir.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden haftaya gelirken getirmeleri üzere bir haftalık günlük yaptıkları aktiviteleri eksiksiz bir şekilde yazmaları istenir.
1. Zaman planlama posteri okulun imkânları dâhilinde mümkünse A3 boyutunda ve renkli şekilde sınıfa asılmalıdır. Ancak güçlük yaşanması durumunda A4 boyutunda ve renksiz olacak şekilde öğrencilere çoğaltılarak dağıtılabilir. Ya da etkileşimli tahta uygulamasında poster yansıtılabilir.

Öğretmene Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarındaki yazıların puntoları büyütülebilir ve gerekiyorsa kontrast renkteki zeminde hazırlanarak materyaller uyarlanabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 doldurulurken yazı ile ifade etmek yerine resim/çizim kullanılarak farklılaşan düzeylerde tepki alınabilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gülizar YILDIZ

ZAMANI PLANLAMA ÜZERİNE BİR HİKÂYE

Aşağıdaki gerçek hikâye Kellogg Business School'da (Northwestern Üniversitesi) iş idaresi mastır öğrencileri ile Zaman Yönetimi dersi profesörü arasında geçer.

Profesör sınıfa girip karşısında duran dünyanın en seçilmiş öğrencilerine kısa bir süre baktıktan sonra, "Bugün zaman yönetimi konusunda deneyle karışık bir sınav yapacağız" dedi. Kürsüye yürüdü, kürsünün altından kocaman bir kavanoz çıkarttı. Arkadan, kürsünün altından bir düzine yumruk büyüklüğünde taş aldı ve taşları büyük bir dikkatle kavanozun içine yerleştirmeye başladı. Kavanozun daha başka taş almayacağına emin olduktan sonra öğrencilerine döndü ve "Bu kavanoz doldu mu?" diye sordu. Öğrenciler hep bir ağızdan "Doldu" diye cevapladılar. Profesör "Öyle mi?" dedi ve kürsünün altına eğilerek bir kova mıcır çıkarttı. Mıcırı kavanozun ağzından yavaş yavaş döktü. Sonra kavanozu sallayarak mıcırın taşların arasına yerleşmesini sağladı. Sonra öğrencilerine dönerek bir kez daha "Bu kavanoz doldu mu?" diye sordu. Bir öğrenci "Dolmadı herhâlde" diye cevap verdi. "Doğru" dedi profesör ve gene kürsünün altına eğilerek bir kova kum aldı ve yavaş yavaş tüm kum taneleri taşlarla mıcırın arasına nüfuz edene kadar döktü. Gene öğrencilerine döndü ve "Bu kavanoz doldu mu?" diye sordu. Tüm sınıftakiler bir ağızdan "Hayır" diye bağırdılar. "Güzel" dedi profesör ve kürsünün altına eğilerek bir sürahi su aldı ve kavanoz ağzına kadar doluncaya dek suyu boşalttı. Sonra öğrencilerine dönerek "Bu deneyin amacı neydi" diye sordu. Uyanık bir öğrenci hemen "Zamanımız ne kadar dolu görünürse görünsün, daha ayırabileceğimiz zamanımız mutlaka vardır" diye atladı. "Hayır" dedi profesör, "bu deneyin esas anlatmak istediği, eğer büyük taşları baştan yerleştirmesen küçükler girdikten sonra büyükleri hiç bir zaman kavanozun içine koyamazsın gerçeğidir".

Öğrenciler şaşkınlık içinde birbirlerine bakarken profesör devam etti: "Nedir hayatınızdaki büyük taşlar? Çocuklarınız, eşiniz, sevdikleriniz, arkadaşlarınız, eğitiminiz, hayalleriniz, sağlığınız, bir eser yaratmak, başkalarına faydalı olmak, onlara bir şey öğretmek! Büyük taşlarınız belki bunlardan birisi, belki bir kaçı, belki hepsi. Bu akşam uykuya yatmadan önce iyice düşünün ve sizin büyük taşlarınız hangileridir iyi karar verin. Bilin ki büyük taşlarınızı kavanoza ilk olarak yerleştirmesiniz hiç bir zaman bir daha koyamazsınız, o zaman da ne kendinize, ne de çalıştığınız kuruma, ne de ülkenize faydalı olursunuz. Bu da iyi bir iş adamı, gerçekte de iyi bir adam olamayacağınızı gösterir". Profesör, ders bittiği hâlde konuşmadan, oturan öğrencileri sınıfta bırakarak çıktı.

Çalışma Yaprağı 2

ENGELLERİM-ÖNCELİKLERİM

ZAMAN HIRSIZLARIM

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

ÖNCELİKLERİM

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

ZORUNLULUKLARIM

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

VAZGEÇEMEDİKLERİM

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



EN VERİMLİ OLDUĞUM
ZAMAN

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

PLANLI OLMANIN
BENDEKİ ETKİSİ

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

Çalışma Yaprağı 3

POSTER: ZAMAN PLANLAMA PİRAMİDİ ZAMAN PLANIN VAR MI?

EVET

Bir hafta uygulandı
ise değişiklikler
yapılabilir ve plana
devam edilir.

HAYIR

Bir uzmandan
yardım alarak yeni
bir plan yapılır.

Planınızı bir
haftalık oluşturun.

Günlük olarak rutinlerinizi
belirleyin.

Beklenmedik, ani gelişecek
durumlar için esneklik payı bırakın.

Planınızı yazıya dökün ve
görebileceğiniz bir yere asın.

Önceliklerinizi kesinleştirin.

Zaman hırsızlarınızı belirleyin.

Kısa, orta ve uzun vadedeki hedeflerinizi belirleyin.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

PLANLA VE UYGULA

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım/Hafta

Zamanını, ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlar. / 4. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Kâğıt-kalem
2. Çalışma Yaprağı-1
3. Çalışma Yaprağı-2

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Öğrencilere bir hafta öncesinden bir hafta süresince günlük aktivitelerini not alma ödevi verilir. Yazdıkları her aktivite için ne kadar zaman harcadıklarını not almaları vurgulanır.
2. Çalışma yaprakları öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

1. Tahtaya aşağıdaki söz yazılır ve öğrencilere bu söz hakkında ne düşündüklerini sorularak gönüllü öğrencilerin görüşleri dinlenir.

"Bugün uygulamaya geçirilen iyi bir plan, yarın uygulanacak mükemmel bir plandan daha iyidir." George Patton

2. Öğrencilere bu hafta "Planla ve Uygula" etkinliğini uygulayacakları ve bu etkinliğin amacının zamanını, ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlamak olduğu açıklanır.

3. Öğrencilerle aşağıdaki yönerge paylaşılır:

Geçen hafta sizlerle zamanı planlama üzerine etkinlikler yapmış, ders sonunda da sizlerden bir hafta süresince günlük aktivitelerinizi not almanızı istemiştik. Bu etkinliğimize bir haftalık aktivite günlüklerinizin değerlendirmesi ile başlayacağız" denilir ve "aktivite günlüklerinin hazır olup olmadığı" sorulur.

4. Yapmayan ya da getirmeyi unutan öğrencilerin geçen bir haftalarını hatırlamaya çalışması istenerek etkinliğe katılımları sağlanır.

5. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır, Çalışma Yaprağı-1'deki soruları bir haftalık aktivite günlükleri üzerinden değerlendirmeleri istenir.

6. Değerlendirme çalışmasından sonra gönüllü öğrencilerden paylaşım yapması istenir ve aşağıdaki sorular ile etkinlik tartışılır:

- Aktivite günlüğünüzde zamanınızı planlama konusunda neleri iyi yaptığınızı düşünüyorsunuz? Nelerin değişmesi gerektiğini

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

Süreç (Uygulama Basamakları)

Kazanımın Değerlendirilmesi

Öğretmene Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

düşünüyorsunuz? En çok hangi aşamada zorlandınız? Neden?

- Zaman yönetiminiz sizce ihtiyaçlarınızı ve sorumluluklarınızı destekliyor mu?

7. Etkinliğin özeti yapılarak plan hazırlama konusunda bilgi verilir.
8. Haftalık plan örneği dağıtılarak gelecek hafta için çalışmalarını planlamaları istenir ve etkinlik sonlandırılır.

1. Öğrenciler küçük gruplara ayrılarak planlarını uygulama konusunda zaman zaman paylaşım yaparak birbirlerini desteklemeleri sağlanabilir.
2. Öğrencilerden planlarının bir örneği alınabilir. Belirli periyotlarda kontrol edilip, motivasyon çalışması yapılabilir.

1. Çalışma Yaprağı-1: Zamanımı Değerlendiriyorum öğrenci sayısı kadar çoğaltılmayacağı durumlarda etkileşimli tahtaya yansıtılabilir, öğrencilerin oradan not alması sağlanabilir. A3 boyutunda poster olarak hazırlanıp tahtaya asılabilir. Uygulayıcı başlıklar hâlinde tahtaya yazabilir.
2. Öğrencilerin akademik gelişimleri farklılık göstereceğinden her öğrencinin kendine özgü planı olacağı vurgulanabilir.
3. Öğrencilerin yazı yazmaya, not almaya istekli olmamaları göz önünde bulundurularak bilişim araçlarındaki uygulamalarında kullanılacağı bilgisi öğrencilerle paylaşılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarındaki doldurulması gereken alanların sayısı azaltılarak etkinlikler basitleştirilebilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Haftalık aktivite plan örneğine yazı yerine çeşitli etiketler vb. de yapıştırılması önerilerek farklılaşan düzeylerde tepki alınabilir.

Güller SEZGİN

Çalışma Yaprağı 1

ZAMANIMI DEĞERLENDİRİYORUM

- Nelere daha fazla zaman ayırdım?
- Zamanımı en fazla..... yaparak geçirmişim.
- Neleri azaltmalıyım?
- Nelere daha fazla yer vermeliyim?
- Hiç zaman ayırmadıklarım neler?
- Önceliklerim neler olmalı?
- Günümün en verimli saatleri ne zaman? Bu saatlerde nelere zaman ayırmışım?

Çalışma Yaprağı 2

HAFTALIK AKTİVİTE PLAN ÖRNEĞİ

Zaman Aralığı	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

FARK ET VE GÜVENLİĞİNİ SAĞLA

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım/Hafta	Bilişim teknolojileri kullanımı konusunda kendini değerlendirir. / 5. Hafta

Sınıf Düzeyi 12. Sınıf

Süre 40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Çalışma Yaprağı-3
4. Çalışma Yaprağı-4
5. Çalışma Yaprağı-5
6. Çalışma Yaprağı-6
7. Çalışma Yaprağı-7
8. 7 tane küçük not kâğıdı
9. Kutu/torba

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Küçük not kâğıtlarına ayrı ayrı 1'den 7'ye kadar sayılar yazılır ve kutu/torbanın içine atılır.
2. Çalışma Yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3, Çalışma Yaprağı-4, Çalışma Yaprağı-5, Çalışma Yaprağı-6 ve Çalışma Yaprağı-7 birer adet çoğaltılır.
3. Etkinlik Bilgi Notu önceden okunarak hazırlık yapılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının bilişim teknolojileri kullanımı konusunda öğrencilerin kendilerini değerlendirmesi olduğu açıklanır.
2. Öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılarak süreç başlatılır:
"Bugün sizinle bilişim teknolojileri kullanımı, karşılaşılabilecek riskler ve siber güvenlik ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Etkinliğimize gruplara ayrılarak başlayacağız."
3. Öğrenciler 7 gruba ayrılır. Her gruptan bir öğrencinin kutu/torbanın içinden bir kâğıt seçmesi istenir. Seçilen kâğıtta yer alan sayıya uygun çalışma yaprağı gruplara verilir. Örneğin kutu/torbadan 1 numarasını çeken gruba Çalışma Yaprağı-1 verilir.
4. Gruplardan kendilerine denk gelen çalışma yaprağındaki ilgili bölümlere

Süreç (Uygulama Basamakları)

ilişkin bilgileri doldurmaları istenir.

5. Sonra her grup tamamlamış olduğu çalışma yaprağını diğer gruba verir. Bu döngü, çalışma yaprakları tüm gruplara ulaştığında tamamlanır.
6. Sonrasında grup sözcüleri tarafından çalışma yaprağına yazılanlar sınıfla paylaşılır.
7. Süreç aşağıdaki tartışma soruları kapsamında değerlendirilir:
 - Bu bilişim etkinliklerine ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
 - Bu bilişim etkinliklerinin sana hangi faydalarının olduğunu düşünüyorsun?
 - Güvenli buluyor musun?
 - Daha güvenli olması için neler yapabilirsin?
 - Bilişim suçları hakkında neler biliyorsun?
 - Siber dünyada karşılaşılabilecek tehlikeler nelerdir?
 - Bu tehlikelere karşı alınabilecek önlemler neler olabilir?
8. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notundan yararlanarak aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

"Sevgili öğrenciler, bilişim teknolojilerinde karşılaşılan güvenlik problemlerini ve çözüm yollarını ifade ederek etkinliği sonlandırır."

Kazanımın Değerlendirilmesi

Öğrencilerin gelecek haftaya kadar bilişim teknolojilerini kullanırken alabilecekleri ek güvenlik tedbirleri hakkında araştırma yaparak (uzmanlarla görüşme, dergi, gazete, bilimsel makaleler v.b.) bunlara kendilerinin ne derece dikkat ettiklerini de içeren bir sunum yapmaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin bilişim teknolojileri kullanımı konusunda kendini değerlendirmeleri sağlanırken karşılaşılabilecekleri riskler, alınabilecek önlemler konusunda farkındalık yaratmaya çalışılır.
2. Öğrenciler kullanım alanları ve sıklıkları konusunda emin olmadıklarını söyleyebilir. Cep telefonu uygulamaları, kullanıcının hangi uygulamayı ne kadar sıklıkta, hangi saatlerde kullandığına dair bilgi veriyor. Oradan yardım alabilirler.
3. Sınıfın iç mekânı uygunsa etkinlik çalışma yaprakları sınıf duvarlarına asılması, öğrencilerin gruplar hâlinde sınıfta dolaşarak her bir istasyonda durması şeklinde de yapılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Güller SEZGİN

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Siber güvenlik: bilgisayarları, sunucuları, mobil cihazları, elektronik sistemleri, ağları ve verileri kötü amaçlı saldırılardan koruma uygulamasıdır.

Siber zorbalık: başka bir kişiyi taciz ya da tehdit etmek, utandırmak veya hedef almak için teknolojik platformların kullanımınıdır. Siber zorbalık tanımı gereği genç insanlar arasında gerçekleşir. Bir yetişkin söz konusu olduğunda buna siber taciz ya da siber saldırı denir ve bu, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur.

Siber dünyada karşılaşılabilecek tehlikeler;

Uyumsuz içerikler: Pornografik içeriklerin yanında şiddet içerikli ve madde bağımlılığına özendirilen görsel ve videolar, çocukların istemeden de olsa karşılaşılabileceği içerikler olarak internette yoğun şekilde bulunuyor.

İstenmeyen iletişim: Siber zorbalık ve cinsel istismar olarak iki çeşidi olan istenmeyen iletişim ile çocuklar mesajlar ve e-postalarla ya hakarete uğruyor ya da cinsel olarak istismar edilmeye çalışılıyor.

Pazarlama ve reklam istismarı: İnternet üzerinde birçok ilgi çekici reklam mevcut. Bu reklamlarla kişisel bilgilerini veren çocuklara yönelik çöpçatanlık ve kumar siteleri gibi yerlerden uygunsuz içerikler ve reklamlar da paylaşılabilir.

Gizli web tehditleri: Zararlı yazılımlar, casus yazılımlar, virüsler, fidye yazılımları gibi birçok tehdit, bunlardan kaçınma yöntemlerini bilmeyen çocukları tehdit ediyor.

Bu tehlikelere karşı alınabilecek önlemler;

Lisanslı ürün kullanımı, sistem güncellemelerinin gününde yapılması, farklı karakterleri barındıran parola ve şifrelerin kullanılması ve kaynağı bilinmeyen bağlantıların açılmaması siber güvenlik açısından önemlidir.

Çalışma Yaprığı 1

OYUN



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

Çalışma Yapağı 2

SOSYAL MEDYA



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

Çalışma Yapağı 3

MESAJLAŞMA UYGULAMALARI



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

Çalışma Yapağı 4

DİZİ-FİLM



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

Çalışma Yaprığı 5

VIDEO İZLEME UYGULAMALARI



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

Çalışma Yapağı 6

SESLİ-YAZILI İLETİŞİM PROGRAMLARI



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

Çalışma Yaprağı 7

YAZILIM



UYGULAMALAR	
RİSKLER	
GÜVENLİK TEDBİRLERİ	

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

AYNA AYNA SÖYLE BANA

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Benlik Farkındalığı

Kazanım/Hafta

Kendi bedenine ilişkin olumlu tutum geliştirir. / 6. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı
2. Boy aynası

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Sınıfa getirilen boy aynası duvara dayanır veya asılır. Ardından öğrencilerden ayağa kalkıp ve alanda serbest olarak yürümeleri istenir. Öğrencilerden yürürken denk geldikçe aynada kendilerine bakmaları ve bakmadıkları zaman da kendi görüntüleri hakkında düşünerek yürümeleri istenir.
2. Tüm öğrenciler aynaya baktıktan ve yeterli süre düşündükten sonra öğrencilerin yerlerine oturmaları istenir.
3. Her öğrenciye birer A4 kâğıdı verilir ve kâğıtlarına aynadaki görüntülerinde dikkatlerini çeken şeyleri yazmaları istenir.
4. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir ve gönüllü öğrenciler paylaşımları alınır. Paylaşım yapma konusunda ısrar edilmemelidir. Her öğrencinin kendi kendine düşünmesi yeterli olacaktır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

- Önce hangi fiziksel özelliğiniz, özellikleriniz dikkatinizi çekti?
 - Bu özellikleriniz ile ilgili ne düşünüyorsunuz?
 - Bu özellikler hoşnut olduğunuz özellikler mi yoksa hoşnut olmadığınız özellikler mi?
 - Hoşnut olmadığınız özelliklerin avantaj olarak görüleceği durumlar var mıdır? Varsa nelerdir?
5. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir ve düşünmeleri ve yazmaları için yeterli süre beklenir.

"Eğer hoşnut olduğunuz özellik sayısı az ise lütfen tekrar düşünün ve hoşnut olduğunuz özellikleri bularak yazınız."

6. Daha sonra aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevap alınır.
 - Yazdığınız özelliklerin kapsayıcı olduğunu düşünüyor musunuz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Yani sadece hoşnut olduğunuz ya da hoşnut olmadığınız özellikleri yazmak yerine bütüncül bir tasvir yaptığınıza inanıyor musunuz?
7. Etkinlik aşağıdaki açıklama ile sonlandırılır: *“Herkesin hoşnut olduğu ve hoşnut olmadığı özellikleri olabilir. Bazen daha çok hoşnut olduğumuz özelliklerimizi görürüz bazen de daha çok hoşnut olmadığımız özelliklere odaklanırsınız, hoşnut olabileceğimiz tarafları kaçırabiliriz. Kendimize dair gerçekçi bir algımız olabilmesi için her iki yöne dair de farkındalığımız olmalıdır. Hoşnut olduğumuz özelliklerin avantajlarını görmek kolaydır. Ancak hoşnut olmadığımız özelliklerin avantajlarını görmek zor olabilir. Bunları fark etmek için çaba harcamalıyız.”*

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Ayna kullanımında güvenliğe dikkat edilmelidir.
2. Eğer ayna temin edilemediyse öğrencilere aşağıdaki yönerge verilerek canlandırma yapmaları istenir: *“Her sabah olduğu gibi uyandınız... Uykulu uykulu banyoya gittiniz. Yüzünüzü yıkadınız ve aynaya baktınız. Aynada ne görüyorsunuz... Neye dikkat ediyorsunuz... Hatırlamaya çalışın lütfen.”*

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Boy aynası karşısında ayakta duramayacak öğrenciler için cep aynası ya da orta büyüklükte başka bir tür ayna kullanılabilir.
2. A4 kâğıdına görüntülerinde dikkat ettiklerini yazmaları yerine çizimleri veya resim yapmaları istenerek farklılaşan düzeylerde tepki alınabilir.
3. Sorular öğrencilerin katılımlarını artıracak şekilde basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

YOLCULUK BAŞLIYOR!

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım/Hafta

Üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavlarına hazırlanmak ve başarılı olmak için stratejiler geliştirir. / 7. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. 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 sayısına çoğaltılır.
2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısına çoğaltılır.
3. Etkinlik Bilgi Notu etkinlikten önce uygulayıcı tarafından okunur.

1. Uygulayıcı tarafından etkinliğin başında sınıf tahtasına "Yolculuğun kendisi zirveye ulaşmak kadar önemlidir; sadece oraya varmak değil, nasıl vardığınız da belirleyicidir.» ifadesi yazılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

"Bugün hedeflerinize ulaşmak için çıktığınız bu yolculukta hedeflerinize ve varsa hedeflerinizin gerektirdiği sınavlara hazırlanmak için neler yapabileceğiniz, nasıl bir strateji geliştirebileceğiniz üzerine konuşacağız."

2. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim başlatılır.

- Sınav hazırlık sürecini bir yolculuk olarak düşünürseniz bu yolculuğun sonunda hedeflerinize ulaşmak için ne gibi hazırlıklar yapıyorsunuz?
- Bu yolculukta şu an karşılaştığınız güçlükler veya karşılaşılabileceğiniz olası güçlükler var mı? Varsa neler?
- Bu yolculukta işinizi kolaylaştıracak ve sizi geliştirecek kaynaklar var mı? Neler?
- Sizce başarıya ulaşmayı sağlayan iyi bir sınav hazırlık stratejisi neleri içermelidir?

3. Gelen cevapların sınıfla paylaşılmasından sonra öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

"Şimdi sizlerle bir yolculuğa çıkacağımızı düşünmenizi istiyorum. Hepinizin bu yolculuğun sonunda kavuşmayı istediği bir hedef olduğunu tahmin ediyorum. Bazılarınız varış noktasına şu an bulunduğu yere göre biraz uzakta, bazılarınız biraz daha yakın veya bazılarınız henüz varış noktasını netleştirmemiş olabilir."

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

Ancak her yolculukta olduğu gibi bu yolculukta da yolculuğun keyifli geçmesi, zorlu virajları sıkıntısızca atlatmak ve istenilen yere ulaşmak için bazı planlar ve hazırlıklar yapmak gerekiyor. Şimdi size dağıttığım çalışma yaprağında bu yolculuk için önerilen bazı hazırlıklar ve olası güçlüklerle karşılaştığınızda baş etmenizi kolaylaştıracak birtakım stratejiler listesi yer alıyor. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan her bir hazırlık ve stratejiyi okuyarak üzerinde düşünmenizi ve kendi uygulamalarınızı o strateji kapsamında değerlendirerek çalışma yaprağına işaretlemenizi istiyorum.”

4. Öğrencilerin çalışma yaprağını doldurmalarından sonra aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim sürdürülür.

- Yolculuğunuz için hangi alandaki hazırlığınızı ve stratejinizi yeterli olarak görüyorsunuz?
- Yolculuğunuz için hangi alandaki hazırlığınızı ve stratejinizi geliştirmek istiyorsunuz? Bunun için neler yapabilirsiniz? Kendinizi geliştirmeniz gereken alanlarla ilgili olarak yardım alacağınız kaynaklar neler olabilir?

5. Gönüllü öğrencilerden gelen cevapların paylaşılmasından sonra Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden etkinlik süresince paylaşılanları ve Çalışma Yaprağı-1’de yaptıkları değerlendirme ve işaretlemeleri dikkate alarak yolculuğa çıkma konusunda kendilerini daha da güçlü hissedebilecekleri bir strateji üzerine düşünmeleri istenir. Öğrencilerin geliştirmeye çalıştıkları bu yeni stratejiyi Çalışma Yaprağı-2’ye yazmaları istenir.

6. Öğrenciler stratejilerini belirlerken Etkinlik Bilgi Notu okunarak öğrencilerin stratejilerini belirlerken hedef belirleme, zamanı planlama, etkili öğrenme stratejilerini kullanma ve değerlendirme yapma konularına yer vermeleri teşvik edilir.

7. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-2’yi doldurmalarından sonra yeni sınav stratejilerini paylaşmak isteyen öğrencilere söz hakkı verilerek gönüllülerin sınıfla planlarını paylaşmaları istenir.

8. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Her başarının ardında yoğun bir çaba ve güçlü bir strateji vardır. Başarılar tesadüfi bir şekilde ortaya çıkmaz. Güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri fark edip uygun hedefler ve stratejiler geliştirmek kişiyi hedeflerine bir adım daha yaklaştıracaktır.”

1. Öğrencilerden hazırladıkları sınav hazırlık stratejilerini uygulamaya başlamadan önce ve bu planları uygulamaya başladıktan sonraki gelişme durumlarını belirli aralıklarla gözden geçirmeleri istenir.

2. Öğrencilerin belirledikleri stratejileri değerlendirmek veya güçlendirmek için okul rehberlik servisinden yardım alabilecekleri açıklanır.

3. Etkinlik Bilgi Notu etkinliğin bitiminden sonra sınıf panosuna asılabilir.

**Süreç
(Uygulama
Basamakları)**

**Kazanımın
Değerlendirilmesi**

1. Uygulayıcı etkinliğin uygulanmasından bir hafta önce öğrencilerin EBA akademik destek programını inceleyerek stratejileri için bir ön hazırlık yapmalarını, veri toplamalarını isteyebilir.
2. Uygulayıcı etkinliğin uygulanmasından bir hafta önce öğrencilerin YÖK atlas programını incelemelerini, olası hedef ya da hedeflerinin gerektirdiği koşullarla ilgili bilgi sahibi olmalarını isteyebilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprakları akran ya da öğretmen ile birlikte doldurularak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
2. Çalışma yaprakları öğrencinin hedefine yönelik olarak bireyselleştirilebilir, buna göre basamaklandırma yapılabilir.
3. Sorular basitleştirilerek sınıf içi etkileşim sürecine öğrencilerin katılımları desteklenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Çiğdem SESLİ

Çalışma Yaprağı 1

YOL HAZIRLIKLARIM

	HAZIRLIK VE STRATEJİ KONTROL LİSTESİ	Bu alanda güçlüyüm	Bu alanda kendimi geliştiriyorum	Bu alanda eksikliklerim var ve yardıma ihtiyaç duyuyorum
1	Ulaşılabilir, gerçekçi ve motive edici bir hedef (meslek ya da üniversite vb.) belirledim.			
2	Hedefimin gerektirdiği koşulları araştırdım. (Hangi yükseköğretim programı, hangi puan türü ile öğrenci alıyor, programın puanı, başarı sıralaması, öğretim türü, gereken özel koşullar vb.)			
3	Hedefime ulaşmak için sınavlarda öncelikli olarak çalışmam gereken dersleri tespit ettim. (Örn: tıp eğitimi için üniversite sınavlarında öncelikli dersler fen ve matematik dersleridir.)			
4	Şu anki başarımın hedefimin gerektirdiği başarıya yeterli olup olmadığını gözden geçirdim.			
5	Çalışmam gerekli olan derslerin ve ders konularının listesini çıkardım.			

	HAZIRLIK VE STRATEJİ KONTROL LİSTESİ	Bu alanda güçlüyüm	Bu alanda kendimi geliştiriyorum	Bu alanda eksikliklerim var ve yardıma ihtiyaç duyuyorum
6	Ders listemi ve konuları başarmakta zorlandıklarım ve kolaylıkla başarabildiklerim biçiminde sınıflandırdım.			
7	Belirlediğim dersler ve konuları çalışmak için önce aylık, sonra haftalık, daha sonra da günlük planlar oluşturdum.			
8	Başarabildiğim ders ve konulara sürekli çalışmak yerine güçlük çektiğim derslere de öncelik verdim.			
9	Çalışmalarımın üst düzeyde verim almak için öğrenme stilime (görerek, işitsel, kinestetik) uygun çalışma metotlarını kullandım.			
10	Çalışmalarımı rahatlıkla yapabileceğim bir çalışma odası ya da kendime özel bir çalışma alanı, köşesi oluşturdum.			

	HAZIRLIK VE STRATEJİ KONTROL LİSTESİ	Bu alanda güçlüyüm	Bu alanda kendimi geliştiriyorum	Bu alanda eksikliklerim var ve yardıma ihtiyaç duyuyorum
11	Gün içinde zihnimin en açık olduğu zamanları ders çalışmak için kullandım.			
12	Her 45-50 dakikalık çalışma süresinden sonra 10-15 dakika mola verdim.			
13	Önce konu çalıştım sonra pekiştirmek için soru çözdüm.			
14	Konu çalışırken ya da dinlerken önemli yerleri not edip bu notları belirli aralıklarla tekrar ettim.			
15	Çözmediğim sorular için bir soru defteri oluşturdum ve önce kendim çözmeyi bir kez daha deneyip çözemezsem yardım aldım.			

	HAZIRLIK VE STRATEJİ KONTROL LİSTESİ	Bu alanda güçlüyüm	Bu alanda kendimi geliştiriyorum	Bu alanda eksikliklerim var ve yardıma ihtiyaç duyuyorum
16	Her derse özgü farklı öğrenme yöntemlerini kullanmaya çalıştım.			
17	Öğrendiklerimi hafızada tutmak için kavram haritaları, kodlama, şifreleme gibi farklı hafızda tutma ve öğrenme stratejilerini kullandım.			
18	Çalışmalarımı belirli aralıklarla tekrar ettim.			
19	Soru çözerken basit, orta ve zor şeklinde bir soru çözüm sıralaması izledim.			
20	Sınavlarda yapamadığım soruyla uğraşmak yerine turlama taktiğini kullanarak zamanı etkili kullandım.			

	HAZIRLIK VE STRATEJİ KONTROL LİSTESİ	Bu alanda güçlüyüm	Bu alanda kendimi geliştiriyorum	Bu alanda eksikliklerim var ve yardıma ihtiyaç duyuyorum
21	Deneme sınavlarında güçlü ve geliştirilmesi gereken derslerime göre bir soru çözüm sıralaması oluşturdum.			
22	Belirli aralıklarla deneme ve tarama sınavları yaparak hedefime ne kadar ulaştığımı kontrol ettim.			
23	Deneme ve tarama sonuçlarımı düzenli bir şekilde dosyalayarak sürecin başından bu yana gösterdiğim performansı gözden geçirdim.			
24	Planına uymamı güçleştiren zaman hırsızlarını tespit edip bunlar için önlemler aldım.			
25	Sınava odaklanmamı engelleyen olumsuz düşüncelerimi değiştirecek yeni ve esnek bir düşünme biçimi geliştirmeye çalıştım.			

Çalışma Yaprağı 2

Sevgili öğrenciler bu çalışma yaprağına Çalışma Yaprağı-1’de (Yol Hazırlıklarım) tespit ettiğiniz güçlü yönlerinizi ve geliştirilmesi gereken yönlerinizi de göz önünde bulundurarak sınav süreci içerisinde mutlaka yerine getirmeniz gereken işleri çok acil olanlardan daha az acil olanlara göre sıralayarak ve sizi başarıya ulaştıracak stratejilere de yer verecek biçimde bir strateji listesi oluşturarak doldurunuz.

İşlerin sırası	Benim Sınav Stratejim
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

SINAV STRATEJİLERİ

HEDEFİNİ BELİRLE

1. Sınav hazırlığının sonucunda ulaşılmak istenen motive edici, ulaşılabilir ve gerçekçi bir hedef ya da hedefler belirlemelisiniz.

2. Belirlenen bu hedef/hedefler gelecekte yapılması düşünülen bir meslek ya da bir mesleğe yönelik eğitim veren yükseköğretim programı olabilir (bu konuda yök atlas ve çeşitli meslek ve üniversite/bölüm tanıtım videolarından faydalanabilirsiniz).

3. Hedefinizin sizi motive etmesi için sizin tarafınızdan belirlenmiş ve yetenek, ilgi ve tüm eğitim yaşamınızdaki akademik başarınız ile uyumlu olması önemlidir. Böyle belirlenen hedefler daha gerçekçi hedefler olacaktır.

4. Belirlenen hedef/hedeflerin gerektirdiği koşulları araştırmalısınız (Hangi yüksek öğretim programı, hangi puan türü ile öğrenci alıyor, programın puanı, başarı sıralaması , öğretim türü, gereken özel koşullar.)

5. Hedefinize ulaşmak için sınavlarda öncelikli olarak çalışmanız gereken dersleri araştırınız. (Örn: tıp eğitimi için üniversite sınavlarında öncelikli dersler fen ve matematik dersleridir.)

6. Hedef/hedeflere ilişkin şu anki performansınızı gösteren bir değerlendirme yapmalısınız. (Değerlendirme için yaptığınız deneme sınavlarından ya da değerlendirme testlerinden almış olduğunuz sonuçları hedeflerinizin gerektirdiği sonuçlarla kıyaslayabilirsiniz, bu konuda eba akademik destek uygulamasından faydalanabilirsiniz.)

ETKİLİ ÖĞRENME BECERİLERİNİ KULLAN

Etkili öğrenme metotları yaptığınız çalışmadan üst düzeyde verim almanızı sağlar. Etkin öğrenme için aşağıdaki becerileri kullanabilirsiniz.

1. Her öğrencinin farklı bir öğrenme stili vardır. Öncelikle öğrenme stillerinizi öğrenin. (Görsel, işitsel, kinestetik).

2. Çalışmalarınızı rahatlıkla yapabileceğiniz bir çalışma odası ya da çalışma köşesi belirleyin. Çalışma alanında dikkatinizi dağıtacak resim, afiş vb. görsellerin olmamasına dikkat edin.

3. Çalışmalarınızı yaparken önce konu çalışın sonra tekrar ve pekiştirme için soru çözün.

4. Konu çalışırken ya da dinlerken önemli yerleri, anlamadığınız bölüm ya da soruları not tutmaya ve bu notları belirli aralıklarla tekrar etmeye özen gösterin. Bunun için not defteri ve soru defteri oluşturabilirsiniz.

5. Derslerinize sözel sayısal ya da sayısal sözel sıralaması ile çalışın. Derslerin özelliğine göre kavram haritaları, kodlama, şifreleme gibi farklı hafızda tutma ve öğrenme stratejilerini kullanın. Derse özgü öğrenme yöntemlerini kullanın.

6. Konulara çalıştıktan sonra önce basit, sonra orta sonra zor düzey soruları çözün. Soru çözerken bir strateji oluşturun. Hangi dersten hangi sıralama ile soru çözeceğinizi belirleyin. Deneme sınavlarında turlama taktiğini kullanarak soru çözme stratejinizi uygulayın.

7. Çalışmalarınızı belirli aralıklarla tekrar edin.

8. Sürekli iyi bildiğiniz ve daha yüksek netler yaptığınız derslere ve konulara çalışmayın. Önceliği daha çok

ZAMANINI VE ÇALIŞMALARINI PLANLA

Üniversite sınav hazırlığı uzun ve yorucu bir süreç olabilir. Ancak iyi bir planlama ile hem hedeflerinizle örtüşen bir sınav performansı yakalayabilir hem de kendinize (hobiler, ilgi duyulan aktiviteler, sosyal ilişkiler) yeterli zaman ayırabilirsiniz. Zamanı planlamak için aşağıdaki adımları takip etmeniz önerilir.

1. Hedefinize ulaşmanız için çalışmanız gerekli olan derslerin ve ders konularının listesini çıkarınız.
2. Liste oluşturduğunuz ders ve ders konuları içerisinde başarmakta zorlandıklarınız, kendinizi kısmen yeterli hissettikleriniz ve kolaylıkla başarabildiklerinizi sınıflandırınız.
3. Yaptığınız bu sınıflandırma sonrasında hedefinize puan katkısı yüksek olan derslerden ve öğrenmeniz gereken konulardan başlayarak çalışma önceliklerinizi belirleyiniz. Çalışmanıza rağmen çok zorlandığınızı bildiğiniz konularda size puan kazandıracığını bildiğiniz daha kolaylıkla öğrenebildiğiniz konuları programınıza alabilirsiniz. (Örn: matematik dersinin tüm konularını iyi düzeyde bilmiyor, hatta bazı konulara çalışmanıza rağmen öğrenmekte zorlanıyor olabilirsiniz. Bu durumda matematik dersinden tamamen vazgeçmeden matematiğin yapabileceğiniz konularını öncelikli planınıza alabilirsiniz)
4. Belirlediğiniz dersler ve konuları çalışmak için önce aylık, sonra haftalık, daha sonra da günlük planlar oluşturunuz. (Örn: Aylık plan için derslerin konularını ayın haftalarına dağıtabilirsiniz. İçeriği yoğun olan ders konularına birkaç hafta üst üste zaman ayırmanız uygun olacaktır.)
6. Hangi saatlerde çalışacağınız belirleyin.
7. Günlük ve haftalık çalışma planınızı çalışma planınızı ortalama 40-45'er dakikalık çalışma süreleri ve 10 ar dakikalık molalar ile oluşturmanız uygun olabilir.
8. Hazırladığınız planda dinlenmeye, kişisel aktivelerinize de mutlaka zaman ayırmalısınız. (Örn: Spor yapmaya zaman ayırmak, özel hobiler için uygun zamanlar belirlemek, aile arkadaşlarla zaman geçirmek için uygun zamanlar belirlemek vb.)

DEĞERLENDİRME YAP

Yapılan planlama ve kullanılan çalışma becerilerinin sizi hedefinize ne ölçüde yaklaştırdığını tespit etmek için yapılan çalışmaların ve planların gözden geçilmesi önemlidir. Değerlendirme yapmanız için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz.

1. Belirlediğiniz hedefin size uygunluğunu gözden geçirmek için hedefinizin gerektirdiği başarı düzeyi ile sizin çalışmalarınız sonucunda ulaştığınız başarı düzeyini tekrar karşılaştırın. Eğer hedefinizin gerisinde kaldıysanız eksik olduğunuz konuları, kendinizi geliştirmeniz gereken dersleri ve planınızda yapmanız gereken düzeltmeleri belirleyin.
2. Planınıza uymamanızı güçleştiren faktörleri ve zaman hırsızlarını tespit edin. Bunları azaltmak için önlemler alın.
3. Soru çözerken yanlış çözdüğünüz ya da çözemediğiniz soruları biriktirdiğiniz defterdeki sorulara bakarak en çok hangi konu ya da soru türünde zorluk yaşadığınızı tespit edip bunun üzerine yoğunlaşın.
4. Çalıştığınız konularla ilgili soru çözerken belli sayıda sorudan oluşan bir testte dikkat ya da bilgi eksikliğinden kaynaklı bazı yanlışlarınız olması doğaldır. Ancak bu yanlışlarınız tüm soruların yarısını ya da yarısından fazlasını içeriyorsa bu durumda konu yeterince öğrenilememiş demektir. Bu durumda tekrar konuyu eksiklerinizi giderecek şekilde yeniden çalışın.
5. Deneme sonuçlarınızı düzenli bir şekilde dosyaların ve sürecin başından bu yana gösterdiğiniz performansı gözden geçirin.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

BEN YAPARIM

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Akademik Sorumluluk

Kazanım/Hafta

Akademik çalışmalarını zamanında bitirmede kararlı olur. / 8. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. A3 Kâğıdı
2. Çalışma Yaprağı-1

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Uygulayıcı tarafından 12. sınıf öğrencisinin akademik olarak yerine getirmesi gereken sorumluluklar, görevler ile ilgili araştırma ve ön hazırlık yapılır.
2. Afiş olarak kullanılmak üzere bir adet A3 kâğıdı temin edilir ve etkinlikten önce tahtaya yapıştırılır. Bulunamaması durumunda tahta kullanılır.
3. Oluşturulacak grup sayısı kadar Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Uygulayıcı tarafından tahtaya "Yazın gölge hoş, kışın çuval boş" atasözü yazılır ve bu atasözünden ne anladıkları öğrencilere sorularak etkinlik başlatılır.
2. Öğrencilerle atasözünün anlamı üzerine kısa bir tartışma yapıldıktan sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama ile etkinliğin hedefi ve kazanımı açıklanır.

"Sevgili öğrenciler, artık lise hayatınızın son basamağındasınız. 12. Sınıfta okuyan bir öğrencinin yerine getirmesi gereken bir takım sorumlulukları bulunmaktadır. Akademik olarak yerine getirilmesi gereken bu sorumluluklar kararlı bir şekilde ve zamanında yapılırsa bu durum hedeflerinize ulaşmanıza katkı sağlayacaktır. Bu etkinliğimizde de 12. Sınıf öğrencisinin akademik çalışmalarını zamanında yapmanın ve bu konuda kararlı olmanın önemi üzerinde duracağız."

3. Öğrenciler sınıf mevcuduna göre doğdukları aylara göre (Ocak-Şubat bir grup, Mart-Nisan bir grup şeklinde) 5 ya da 6 gruba ayrılır.
4. Uygulayıcı tarafından her gruba birer Çalışma Yaprağı-1 verilerek aşağıdaki açıklama yapılır:

"Şimdi sizden 12. sınıfta okuyan bir öğrencinin akademik olarak zamanında yapması gereken çalışmaların neler olduğunu düşünmenizi ve grup olarak fikir yürüterek en az 5'er madde yazmanızı istiyorum."

5. Öğrencilere yeterli süre (5-6 dakika) verildikten sonra sırayla tüm gruplardan oluşturdukları akademik çalışma listelerini açıklamaları istenir. Her grubun paylaşımı üzerinde sınıfça değerlendirme yapılarak 12. sınıf öğrencisinin

Süreç (Uygulama Basamakları)

yerine getirmesi gereken akademik çalışmalar tahtadaki afişe maddeler hâlinde yazılır ve bir liste oluşturulur.

6. Daha sonra öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak etkileşim sürdürülür:
 - Akademik çalışmalarınızı zamanında yapıyor musunuz?
 - Üniversite hedefinize ulaşmak için yapmanız gereken çalışmalar konusunda kararlılık düzeyiniz nasıl?
 - Bu çalışmaları uygun olan zamanda bitirme konusunda kararlı olmazsanız sonucu ne olur?
7. Afiş sınıf panosuna asılır. Öğrencilerden hazırlanan afişteki her bir maddeyi uygulama konusunda kendi durumlarına ilişkin kararlılık puanlaması yapmaları istenir. Her bir maddeye 10 puan verilerek "KARARLILIK PUANI" belirlenir. Gönüllü öğrencilerden puan durumlarını sınıfla paylaşmaları istenir.
8. Etkinlik aşağıdaki konuşma ile sonlandırılır.

"Sevgili öğrenciler; bir sonraki adımınız üniversite ve devam eden bir kariyer yolculuğunuz var. Bu yolculukta başarılı olmanızın yolu şuan yapmanız gereken akademik çalışmaları ertelemeden zamanında ve kararlı bir şekilde davranmanıza bağlıdır. Kararlı bir şekilde çalışmak başarının anahtarıdır."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilere ev ödevi olarak kendilerinde eksik gördükleri akademik çalışmaları belirlemeleri ve bunu tamamlamak için bir planlama yapmaları istenir.
2. Evde çalışma odalarına renkli not kâğıtlarına kararlılık cümleleri yazmaları ve bunların fotoğrafını çekerek bir sonraki hafta etkileşimli tahta da sınıfla paylaşmaları istenir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplarda öğrencilere destek olabilecek şekilde akran eşleşmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma yaprağını yazılı materyal olarak doldurmak yerine akademik çalışmaların neler olabileceğine yönelik görseller de kullanılarak farklılaşan şekillerde tepki alınabilir.
3. Öğrencilerle etkileşimi sürdürmek için sorulan sorular basitleştirilerek sürece katılımları desteklenebilir.

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

Bekir EROL

Çalışma Yaprağı 1

Yönerge: Grup üyeleri olarak bir 12. sınıf öğrencisinin kararlı bir şekilde yerine getirmesi gereken akademik çalışmaların neler olduğunu düşünüp üzerinde anlaştığınız maddeleri aşağıya yazınız.

1.
.....
.....

2.
.....
.....

3.
.....
.....

4.
.....
.....

5.
.....
.....

6.
.....
.....

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

KARIYERİMİ PLANLIYORUM!

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

Kariyer planlama sürecinde kişisel özelliklerini kullanır. / 9. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. 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 her öğrenci çoğaltılır.
2. Çalışma Yaprağı-2 her öğrenci için çoğaltılır.
3. Etkinlik Bilgi Notu etkinlik öncesinde okunur.

1. Etkinliğin konusunun kariyer planlama sürecinde kişisel özelliklerin kullanımı olduğu açıklanır.
2. Uygulayıcı tarafından «Kariyer planlama nedir?» sorusu sorulur ve sınıf içi etkileşim başlatılır. Öğrencilerden gelen cevaplar tartışılır.
3. Daha sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Kariyer planlama, kişilik özelliklerine, isteklere, hedeflere uygun eğitim, öğretim ve meslek olanakları keşfetme sürecidir. Kariyer planlama bir süreçtir ve yaşam boyu sürer. Kariyer planlama yapabilmek için öncelikle bireyin kendini tanıması gerekir. Bireyin kendini tanıması için öncelikle kişilik/kişisel özelliklerini bilmesi gerekir.”

4. Aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir:

- Kariyer planlama sürecinde hangi kişilik/ kişisel özellikleri bilmek gerekir?

5. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile sürece devam edilir:

“Yetenekler, ilgiler, mesleki değerler ve yaşam değerleri kişilik/kişisel özelliklerimizdir. Meraklı, iyimser, sakin, düzenli, mükemmeliyetçi, erteleyici gibi kişisel özelliklerimiz de vardır. Kariyer planlama sürecinde bireyin kendine uygun bir meslek seçebilmesi için bu kişilik/kişisel özelliklerin dikkate alınması gerekir. Şimdi sizlere bir çalışma yaprağı dağıtacağım. Bu çalışma yaprağında çeşitli kişisel özellikler göreceksiniz.”

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

Süreç (Uygulama Basamakları)

6. Çalışma Yaprağı-1 sınıfta imkan varsa tahtaya yansıtılır. Ayrıca Çalışma Yaprağı-1 tüm sınıfa dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır. (Öğrencilere üzerinde yapacakları işaretleme işlemi için 10 dakika süre verilir)

“Çalışma Yaprağı-1’de en üstte önceden de karşılaşmış olduğunuz yetenekler, ilgiler, mesleki değerler ve yaşam değerlerini görüyorsunuz. Sonra Çalışma Yaprağı-1’deki yeteneklerden başlayarak kendi yetenek, ilgi, mesleki değer ve yaşam değerlerinizi yuvarlak içine alarak işaretleyiniz. Sayfanın alt kısmına ise diğer kişisel özellikleri yazılmıştır. Bu kişisel özelliklerin altında 1’den 5’e kadar sayılar görünüyor. Burada sizden bu kişisel özelliklerin her birinde kendinizi değerlendirmenizi istiyorum. ‘1’ bu kişisel özelliğin sizde çok az olduğu anlamına gelirken ‘5’ bu kişisel özelliğin sizde çok fazla olduğu anlamındadır. Bu özelliğin sizde var olan durumunu göz önüne alarak sizin için uygun görünen sayıyı işaretleyiniz.”

7. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-1’i doldurduktan sonra aşağıdaki tartışma soruları sorularak etkinlik sürdürülür. Önce gönüllü sonra diğer öğrencilerden gelen cevaplar alınır ve verilen cevaplar tartışılır

- Çalışma Yaprağı-1’i çalışırken hangi yeteneklerin, ilgilerin, mesleki ve yaşam değerlerinin kişisel özelliklerin sizde daha belirgin olduklarını fark ettiniz?

8. *“Çalışma Yaprağı-1’de istenilenleri yaparken hem kişisel özelliklerinizi tanıdınız hem de kariyer planlama sürecinin ilk basamağı olan kendini tanımayı gerçekleştirdiniz”* açıklaması yapılır.

9. Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır. Aşağıdaki açıklama yapılır ve öğrencilere 10 dakika süre verilir:

“Şimdi Çalışma Yaprağı-2’de yer alan açıklama kısmını okuyunuz ve açıklamalarda sizden istenilenleri yapınız. Çalışma Yaprağı-2’de sizden istenilen istediğiniz meslekleri kişisel özelliklerinize uygunluğuna göre sıralarken kişisel özellikleriniz hakkında daha fazla düşünme olanağı buldunuz mu? Açıklayınız.”

10. Uygulayıcı tarafından şu açıklama yapılır *“Çalışma Yaprağı-2’de istenilenleri yaparken de hem kendi kişilik/kişisel özelliklerinize uygun olan seçmek istediğiniz meslekleri ve bu meslekleri size en uygun olandan en az uygun olana doğru sıraladınız. Bu işlemleri yaparken kariyer planlama sürecinin ikinci basamağı olan uygun meslekleri belirleme ve üçüncü basamağı olan kişisel özelliklerinizi size en uygun olan meslek/meslekleri eşleştirmeyi gerçekleştirdiniz”*

11. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Sevgili öğrenciler bugün bu etkinliği yaparken kariyer planlama sürecinde öncelikle kendinize uygun bir meslek seçimi yapabilmemiz için bu sürecinin ilk basamağında yetenekler, ilgiler, mesleki değerler ve yaşam değerleri gibi kişilik özelliklerinizi, iyimser, mükemmeliyetçi ve benzerleri kişisel özelliklerinizi tanımanız ve kullanmanız gerektiğini öğrendiniz” açıklaması yapılarak etkinlik sonlandırılır.

1. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1 ve 2’yi evlerine götürmeleri ve ders çalıştıkları odada görebilecekleri bir yere asmaları istenir. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1 de kişisel özelliklerinde değişiklikler olup olmadığını ve bu değişikliklerin seçtikleri mesleklere yansıyor yansımadığını takip etmeleri istenir. Sık sık değişiklik yapıyorlarsa yani kariyer kararsızlığı yaşıyorlarsa okul rehberlik servisine başvurmaları önerilir.

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul psikolojik danışmanı/ rehber öğretmeni tarafından uygulanmalıdır.
2. Öğrencilerin anlamakta zorlandığı kavramlar için Etkinlik Bilgi Notu incelenerek açıklama yapılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 ile çalışırken öğretmenin bireysel olarak rehberlik etmesi ile sosyal çevre düzenlenebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2'nin tamamlanması için ek süre verilerek öğretim süreci farklılaştırılabilir.
4. Yapılan açıklamalar, verilen yönergeler ve sorulan sorularda kullanılan dil kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Enes KALKAN

Çalışma Yaprağı 1

Yetenekler

Sözel
Sayısal
Şekil-Uzay

İlgiler

Temel Bilim
Sosyal Bilim
Canlı Varlık
Mekanik İkna
Ticaret
İş Ayrıntıları
Edebiyat Güzel
Sanatlar Müzik
Sosyal Yardım

Meslek Değerleri

Yeteneği Kullanma
Yaratıcılık Yarışma
İş birliği Değişiklik
Düzenli Yaşam
Liderlik
Kazanç
Ün Sahibi Olma

Çeşitli Yaşam Değerleri

Aidiyet, Bağımsızlık, Başarı, Çevrecilik, Mahremiyet, Maneviyat, Sağlık, Servet, Sorumluluk

Diğer Kişisel Özellikleriniz

Meraklı				
1	2	3	4	5

Düzenli				
1	2	3	4	5

İyimser				
1	2	3	4	5

Mükemmeliyetçi				
1	2	3	4	5

Sakin				
1	2	3	4	5

Erteleyici				
1	2	3	4	5

Sabırlı				
1	2	3	4	5

Çalışma Yaprağı 2

AÇIKLAMA

Biraz önce yetenekler, ilgiler, mesleki değerler, yaşam değerleri ve diğer kişilik özellikleri bakımından kendinizi değerlendirdiniz. Şimdi bütün bu özelliklerinizi dikkate alarak aşağıda solda bulunan dikdörtgen içine sizin kişilik/kişisel özelliklerinize en uygun olduğunu düşündüğünüz meslekleri yazınız. Sonra bu yazdığınız meslekleri sizin için en uygun olandan (1'den 5'e doğru) en az uygun olana doğru sağda numaralandırılmış küçük sütunlara yazınız.

1

2

3

4

5

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Çeşitli Yaşam Değerlerinin Açıklamaları

Aidiyet: Başkaları tarafından kabul edilmek ve onlarla aynı gruba dâhil olduğunu hissetmek.

Bağımsızlık: Kararlarını kendisi vermek ve kendi yolunu çizmek.

Başarı: Kendine meydan okumak, kendisiyle yarışmak ve gelişmek için sıkı çalışmak.

Çevrecilik: Çevreyi koruma, gözetme ve iyileştirme çabası içinde olmak.

Mahremiyet: Yalnız zaman geçirmek.

Maneviyat: Kendinden büyük bir şeyleri parçası olarak manevi inançları olmak.

Sağlık: Sağlıklı ve fiziksel olarak etkin olmak.

Servet: Para kazanmada ve bir şeyler satın almada başarılı olmak.

Sorumluluk: Güvenilir ve bel bağlanabilir olmak.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

NEYİ, KİMDEN, NASIL ÖĞRENİYORUM?

Gelişim Alanı	Kariyer
Yeterlik Alanı	Kariyer Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Ortaöğretim sonrası kariyer tercihleri ile ilgili yardım alabileceği kaynaklara başvurur. / 10. Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-2, sınıf mevcudu kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-3, sınıf mevcudu kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1. Etkinliğin amacının ortaöğretim sonrası kariyer tercihleri ile ilgili yardım alabileceği kaynaklara başvurma olduğu açıklanır.</p> <p>2. Uygulayıcı öğrencilere "sizlerle bir hikâye paylaşmak istiyorum." diye belirttikten sonra Çalışma Yaprağı-1'deki hikâye okunur.</p> <p>3. Uygulayıcı sınıfa "Hikâyede anlatılmak istenen nedir?" diye sorar ve cevaplar alındıktan sonra aşağıdakine benzer şekilde bir açıklama yapılır.</p> <p><i>"Günümüzde herkes aynı bilgiye istediği zaman, istediği yerden, istediği gibi ulaşma imkânına sahip. Bununla birlikte bilgi çöplüğü de artıkça artıyor. Bilgi çeşitliliğinin yanı sıra bilgi kirliliği de artıyor. Hangi bilginin işimize yarayacağına, hangisinin ise işimize yaramayacağına ise bizler karar vereceğiz. Seçmemiz, almamız ve kullanmamız gereken bilgiyi biz filtreleyeceğiz. Bu hikâyede olduğu gibi Sokrates'in üç filtresinden yararlanın. Ancak her zaman, Sokrat filtreleri günümüzde bu kadar da kolay uygulanamayabilir. Çağdaş iletişim ortamında bu ayrımı biz yapmak zorundayız. Yoksa sayısız bilgi yollarında hangisinin güvenli hangisinin tehlikeli ya da yanlış olduğunu fark edemeyiz ve bu yollarda kaza yapmamız kaçınılmaz olur".</i></p> <p>4. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır. Öğrencilere doldurmaları için süre verilir. Süre sonunda gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir. Aşağıdaki tartışma soruları yöneltilerek öğrencilerin duygu ve düşüncelerini paylaşmaları cesaretlendirilir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kariyerinizi planlarken araştırma yapıyor musunuz? • Araştırma yaparken en çok hangi yolları kullanırsınız? • Kullandığınız yöntemlere ulaşmak zor oluyor mu?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Kariyer tercihlerinizi yaparken bilgi aldığınız kaynaklar nelerdir?
- Yaptığınız araştırmalar sizi doğru yönlendiriyor mu?
- Yanlış sonuçlarla karşılaştığınızda durumu nasıl değerlendiriyorsunuz?

5. Çalışma Yaprağı-3 öğrencilere dağıtılır. Çalışma yaprağının öğrenciler tarafından incelenmesi için bir süre verilir. Süre sonunda uygulayıcı öğrencilere üniversite seçiminde bilgi edinirken hatalı bilgiler içeren çok sayıda kaynak olduğundan, araştırma yaparken çok özenli davranmaları, sadece güvenilir kaynakları kullanmalarının öneminden bahseder. Özellikle ÖSYM ve Üniversitelerin kaynaklarındaki bilgiler sürekli güncellendiğinden onları kullanmalarının daha doğru olacağı belirtilir.
6. Uygulayıcı tarafından bugünkü etkinliğin kısa bir özeti yapıldıktan sonra öğrencilerin yükseköğretim programı seçerken nereden ve nasıl yardım alacaklarını bilmenin ve kariyer tercihlerini yaparken doğru ve bilinçli bir karar için, doğru bir düşünme süreci geçirmenin ve kararlarını etkileyen faktörlerin farkında olmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Kazanımın işlevsel hale gelebilmesi için okul rehberlik servisi öncülüğünde üniversite gezileri yapılabilir ya da meslek elemanlarının okula daveti sağlanabilir.
2. Öğrencilerden seçmeyi düşündükleri meslekle ilgili doküman araştırması yapmaları ve sınıfa getirmeleri istenebilir.
1. Sınıf rehber öğretmeni ihtiyaç duyduğu noktada okul psikolojik danışmanından/rehber öğretmeninden destek alabilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-2 ve 3 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2'de yer alan tüm baloncukların doldurulmasının istenmesi yerine belirli bir kısmının doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilebilir.
4. Çalışma Yaprağı-1'in yazarak tamamlanması yerine sözel olarak da cevaplanmasına da izin verilerek öğrencilerin farklılaşan düzeyde tepki vermeleri sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gülizar YILDIZ

Çalışma Yaprağı 1

DOĞRU BİLGİ ÜZERİNE BİR HİKAYE

Eski Yunan'da, Sokrat engin bilgi hazinesine sahip olması sebebiyle saygıdeğer bir ün yapmıştı. Bir gün, bir tanıdığı, ünlü filozofa rastlar ve der ki: -En samimi arkadaşınla ilgili ne duyduğumu biliyor musun? -Bir dakika bekle, bana bir şey söylemeden önce senin "üç filtre testinden geçmeni istiyorum" der Sokrat. -O ne demek? -Benimle arkadaşım hakkında konuşmaya başlamadan önce, bir süre durup ne söyleyeceğini filtre etmek iyi bir fikir olabilir. Bu ona üç filtre dememin sebebi.

1. Filtre "gerçek filtresi". Bana birazdan söyleyeceğin şeyin tam anlamıyla gerçek ve doğru olduğundan emin misin? Adam "hayır" dedi. - Aslında bunu sadece duydum ve - Öyleyse bunun gerçekten doğru olup olmadığını bilmiyorsun? "İkinci filtreyi deneyelim, iyilik filtresi. Arkadaşım hakkında bana söylemek üzere olduğun şey, -iyi bir şey mi?" der Sokrat. - Hayır, tam tersi - "Öyleyse" diye devam etti Sokrat, "Onun hakkında bana kötü bir şey söylemek istiyorsun ve bunun doğru olduğundan emin değilsin. Fakat yine de testi geçebilirsin, çünkü üçüncü filtremiz var; "işe yararlılık filtresi". Bana arkadaşım hakkında söyleyeceğin şey benim işime yarar mı? - Hayır gerçekten değil. - Sokrat şöyle der: Eğer bana söyleyeceğin şey doğru değilse, iyi değilse ve işe yarar, faydalı değilse bana niye söyleyesin ki?

KARIYERİMİ PLANLARKEN

BENİM ADIM

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

ÜNİVERSİTEM

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

MESLEĞİM

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

ÜNİVERSİTEMİ NASIL
SEÇTİM?

.....
.....

KARIYERİMİ
PLANLARKEN

MESLEĞİMİ NASIL
SEÇTİM?

.....
.....

MESLEĞİMİ SEÇERKEN
KİMLERE DANIŞTIM?

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

DOĞRU BİLGİ
KAYNAKLARIM

.....
.....

YANLIŞ BİLGİ
KAYNAKLARIM

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

Çalışma Yapağı 3

YARARLANDIĞIM KAYNAKLAR

1. ÖSYM
2. Üniversiteler
3. YÖK Programları
4. T.C. Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi Üniveri Bilgi Sistemi
5. ÖSYM Meslekler Rehberi
6. Okul Rehberlik Ve Psikolojik Danışma Servisi
7. Kişisel Web Sayfaları
8. Sosyal Medya Resmi Hesapları
9. Meslek Elemanları
10. Meslek Odaları
11. Üniversite Akademisyen ve Öğrencileri
12. www.yokatlas.yok.gov.tr
13. En Son Öğrenci Seçme ve Yerleştirme Sistemi Kılavuzu

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

FARKLILIĞI KUCAKLAMAK

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Kişiler Arası Beceriler

Kazanım/Hafta

Kültürel farklılıklara duyarlı bakış açısı geliştirir /11. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltır.
2. Uygulayıcı bulunduğu bölgedeki kültürel farklılıkların neler olduğu konusunda araştırma yapar.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinliğin amacı açıklanır.

"İçinde yaşadığımız dünya çok geniş bir yelpazede bize pek çok alanda büyük bir çeşitlilik sunuyor. Kültürel çeşitlilik de bunlardan birisidir. Kültür, çoğunlukla bir topluma özgü yaşam biçimi, töreler, inançlar ve alışkanlıklar şeklinde tanımlanmaktadır. Toplumlar etnik yapı, dil, din vb. özellikler yönüyle farklı olsa bile kültürel farklılıklar sadece bu boyutlarla sınırlı olmayıp bir toplumdaki yaşayışa dair pek çok unsuru (iletişim şekilleri, planlama alışkanlıkları, yemek ve beslenme alışkanlıkları, yerleşim biçimleri vb.) içermektedir. Bugün sizlerle işte bu kültürel farklılıklara duyarlı olmakla ilgili bir etkinlik yapacağız."

2. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.

- Sizler kendi yaşadığınız toplumda ne gibi kültürel farklılıklar gözlemliyorsunuz?
- Size göre bu farklılıklara duyarlı olmak nedir?

3. Öğrencilerden gelen cevaplar alındıktan sonra sınıfa aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır ve açıklamanın ardından sorularla devam edilir:

"Bir an için uzun süredir yaşadığınız yerden ailenizin görevi sebebiyle taşınıp başka bir şehre/ülkeye gitmeniz gerektiğini hayal edin. Yaşayacağınız bu yeni yer sizin yaşadığınız eski yerden oldukça farklı kültürel özelliklere sahip. İnsanların konuşmalarına hakin olan şive oldukça farklı ve bazen konuşulanları anlamakta zorlanıyoruz."

Buradaki insanların giyimleri, birbirleri ile iletişimleri, yemek kültürleri de geldiğiniz yerdekenden oldukça farklı. Sizin daha önce hiç karşılaşmadığınız gelenek ve göreneklere var. Böyle bir yere gittiğinizde..."

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Hangi duyguları hissederdiniz?
 - Gittiniz bu yeni yerde ne gibi zorluklar ve problemlerle karşılaştınız?
 - Bu yeni yaşantıya uyum sağlamak için nelere ihtiyaç duydunuz?
 - Gittiğiniz bu yeni yerde size nasıl davranılması sizi rahatlatırdı?
4. Öğrencilerden gelen cevapların paylaşılmasından sonra sınıfa aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim sürdürülür.
- Sizden farklı kültürel özelliklere sahip insanlara sizin bakış açınız nedir?
 - Bu insanların ne gibi beklenti ve ihtiyaçları olduğunu düşünüyorsunuz?
 - Farklı kültürden insanların yeni girdikleri farklı bir kültürel ortamda ne gibi zorluklar ve problemlerle karşılaşabileceğini düşünüyorsunuz?
5. Uygulayıcı tarafından öğrencilerden gelen cevapların paylaşılmasından sonra *“İçinde bulunulan kültür bazen yeni durumlara uyum sağlama ve farklılıkları kabul etmede esnek olma konusunda zorlayıcı olabilir. Böylesi durumlarda kültürel farklılıklara duyarlı bir bakış açısına sahip olmak kolaylık sağlayabilir”* şeklinde bir açıklama yapılarak öğrencilere çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve öğrencilerin doldurmaları için süre verilir.
6. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşim başlatılır:
- Kültürel farklılıklara duyarlı insanlar size göre hangi özelliklere sahip olmalıdır?
 - Siz bu özelliklere sahip olma konusunda kendinizi ne kadar yeterli görüyorsunuz?
 - Duyarlı olmakta zorlandığınız konular var mı? Varsa neler?
 - Aynı kültürden olmadığınız bir insanın her konuda sizinle aynı bakış açısına sahip olmasını beklemek uygun mudur? Neden?
 - Kültürel duyarlılığınızı arttırmak için nelere ihtiyaç duyuyorsunuz?
7. Öğrencilerin paylaşımlarını yapmalarından sonra aşağıdaki soruları sınıfa yöneltilir:
- Kültürler arası farklılarla duyarlılığı arttırmak için çözüm önerileriniz nelerdir?
 - Bu günkü etkinliğin farklı kültürlerle bakış açınız konusunda sizlere ne gibi katkıları oldu?
8. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:
- “Farklılıklara duyarlı olmak hayatı tekdüzelikten kurtarmak dışında insanlar arasındaki saygı, empatik iletişim, farklılıklarla beraber yaşamayı öğrenmek, hoşgörülü olmak, yaşamdan doyum olabilmek ve önyargılarımızı kırmak konusunda bizlere katkılar sağlayabilir. Mutlu toplumlar farklılıkları hoşgörüyle karşılayabilen, farklılıkları gelişmek ve değişmek için bir fırsata dönüştüren bakış açısına sahip insanlarla mümkün olacaktır.”*

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerin bundan sonraki süreçte farklı kültürden bir arkadaşları ile kurdukları iletişimde arkadaşlarının farklılığına nasıl yaklaştıklarını gözlemlemeleri istenir.
2. Öğrencilerin ilgi duydukları konularda farklı kültürlerin yaşam biçimleri ve alışkanlıkları üzerine araştırma yapmaları desteklenir.

1. Sınıfta farklı bir kültürden gelmesi sebebiyle zorluk yaşayan bir öğrenci varsa öğrenci rehberlik servisine yönlendirilebilir.
2. Uygulayıcı etkinlik sırasında kültürel farklılıklara ifade edilirken bu farklılıkların iyi ya da kötü biçiminde kategorize edilmesinin önleyecek bir etkileşim ortamı oluşturmalıdır.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Çiğdem SESLİ

Çalışma Yaprağı 1

DUYARLI OLMAK İÇİN

Duyarlı İnsanın Özellikleri	Bu Özellikler Açısından Benim Durumum		Duyarlı Olmakta Zorlandığım Konular	Duyarlılığımı Arttırmak İçin İhtiyaç Duyduğum Şeyler
	Güçlüyüm	Geliştirmeliyim		

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

DUYARLI DAVRANIŞLARIM

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Kişiler Arası Beceriler

Kazanım/Hafta

Kültürel farklılıklara duyarlı davranışlar sergiler. / 12. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Etkileşimli tahta/projeksiyon
2. Farklı renkte ve özellikte kalemler ve bulunabilirse bir kalemlik
3. Çalışma Yaprağı-1
4. Çalışma Yaprağı-2

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Uygulayıcı sınıfındaki kültürel farklılıkların oluşturabileceği olumsuz durumların analizini yaparak gerekli tedbirleri almalıdır.
2. Uygulayıcı bir önceki hafta uygulanan etkinlik yapraklarını incelemelidir.
3. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır.
4. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Uygulayıcı tarafından farklı renklerde ve özellikte kalemler bir kalemlige konularak öğretmen masasının üstüne bırakılır. Öğrencilere aşağıdaki soru sorularak dikkatleri çekilir:

"Bu kalemlik ve kalemlerle ilgili neler söyleyebilirsiniz. Ne görüyorsunuz burada?"

2. Öğrencilerin olabildiğince çok yorum yapmaları ve görüş bildirmeleri sağlanır. Verdikleri cevaplar toplanarak şu şekilde özetlenir:

"Kalemligi yaşadığımız Dünya olarak düşünebilir miyiz? Ve kalemleri de Dünya üzerindeki insanlar gibi görelim. Kalemlerin her biri ayrı renkte, işlevde ve özellikte. Dünya üzerindeki insanların da her birinin özelliği farklı. Kültürleri farklı, dili, dini, inancı, yaşam biçimi, bakış açısı, gelenek-görenekleri farklı. Kalemlikteki farklı özellikte ve farklı renkteki kalemler gibi insanlar da farklı kültürlerle bu Dünya üzerinde yaşıyorlar. İnsanların bir arada yaşamasının en önemli yolu kültürel farklılıklara saygı duymak ve duyarlı davranmaktan geçmektedir"

3. Öğrencilere etkinliğin hedefine ilişkin aşağıdaki açıklama yapılır:

"Bir önceki hafta kültürel farklılıkların neler olduğuna ve bu farklılıklara ilişkin olumlu bakış açısı geliştirmeye ilişkin bir etkinlik yapmıştık. Bu haftaki etkinlikte de kültürel farklılıklara yönelik günlük yaşamımızda duyarlı davranışlar sergile-

Süreç (Uygulama Basamakları)

menin önemi üzerinde duracağız ve bu konuda neler yapabilir bunu konuşacağız.”

- Öğrencilere “Boşluk Doldurma” oyunu oynanacağı açıklanır. Boşluk doldurma oyunu oynamak için sınıftaki öğrenciler isimlerindeki harf sayısına göre 4 gruba (4 harf ve altında olanlar, 5 harfli olanlar, 6 harfli olanlar, 7 harf ve üzerinde olanlar şeklinde) ayrılır.
- Daha önceden hazırlanan Çalışma Yaprağı-1 gruplara dağıtılır. Boşluk doldurma oyunu için sınıftaki Çalışma Yaprağı-1’deki metin projeksiyonla/etkileşimli tahtaya yansıtılır. “Uygulayıcıya Not” kısmındaki açıklamaya uygun olarak oyun tamamlanır.
- Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak etkileşim sürdürülür:
 - Çevrenizde kültürel farklılığı olan kişilere, arkadaşlarınıza karşı tutum ve davranışlarınız nasıl? Farklı kültürlere saygı duyduğunuzu nasıl gösterebilirsiniz? Nasıl davranışlar sergileyebilirsiniz?
 - Kültürel farklılıklara karşı duyarlı davranışlar sergiliyor musunuz? Nasıl?
- Çalışma Yaprağı-2 tüm öğrencilere dağıtılır. Üzerindeki açıklama öğrencilere okunur. Açıklama doğrultusunda birinci kısmı doldurmaları istenir. Birinci kısım tamamlandıktan sonra çalışma yaprağını katlayıp kutuya atmaları istenir. Sonrasında her öğrencinin kutudan bir kâğıt çekerek ikinci kısmı açıklama doğrultusunda doldurmaları istenir.
- Form doldurma işlemi tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerden kültürel farklılığını ifade eden sınıf arkadaşına yazdığı duyarlılık sözlerini sınıf ortamında ifade etmeleri istenir.
- Öğrenciler desteklenir ve ifade etmeleri için teşvik edilir. Her ifade üzerinde değerlendirme yapılarak duyarlı davranışın nasıl olması gerektiği pekiştirilir.
- Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:
“Kültürel farklılıklar, kültürel farklılığı olan herkese karşı daha hoşgörülü, saygılı ve duyarlı davranmamız gerekmektedir. Böylece daha yaşanabilir bir Dünya’ya sahip olabiliriz.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

- Öğrencilerden bir hafta boyunca çevrelerinde yaşayan farklı kültürlerdeki insanlara yönelik duyarlı davranış sergilemeleri ve not etmeleri istenir.
- Öğrencilerden kültürel farklılıklara duyarlılık ve hoşgörü ile ilgili güzel bir söz bularak sosyal medya hesaplarından paylaşmaları istenir.
- Öğrencilerden kendisinden farklı özellikleri, kültürü olan biri ile tanışmaları (online da olabilir), bu kişiyi incitmeden kültürel farklılığına duyarlı davranarak süreci yönetmesi görevi verilir.

Uygulayıcıya Not:

- Boşluk Doldurma Oyunu bölümünde aşağıda yer alan yönergeler dikkate alınmalıdır.
 - Sınıf dört gruba ayrılır. Hazırlanan metinde bırakılan boşlukları dolduracak kelimeler tahtaya rastgele karışık olarak yazılır. Hazırlanan metin gruplara birer sayfa olarak dağıtılır. Ayrıca gruplara kolaylık olsun diye projeksiyondan veya etkileşimli tahtadan da yansıtılır. Süre başlatıldığında (hareketli bir müzik açılabilir) grup ilk boşluğa gelebilecek kelimeyi tahmin eder ve boşluğa yazılır. Sırasıyla tüm boşluklar dolduruluncaya kadar devam eder. İlk tamamlayan grup birinci ilan edilir. Ve bir sözcü tarafından metnin tamamının sınıfa okutulması sağlanır. Hatalı kelime varsa düzeltilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Farklı özellikteki kalemler yerine öğrencinin farklılığı dokunsal olarak algılayabileceği nesnelere yer verilerek materyal uyarlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Bekir EROL

Çalışma Yaprağı 1

Yönerge: Grubunuzla birlikte metni baştan başlayarak okuyunuz. Boşluklara gelebilecek kelimeleri sırasıyla düşünerek bulunuz ve seçtiğiniz ulak tarafından uygulayıcının koyduğu yerden bulup getirerek ilgili yere yapıştırınız. Metindeki boşlukları tamamladığınızda uygulayıcıya bildiriniz.

KÜLTÜREL FARKLILIKLARA DUYARLI DAVRANMAK

Her toplumun ve bireyin farklı kültürel özellikleri vardır. Dünya üzerinde olduğu gibi ülkemizde yaşayan bireylerin de yaşam biçimi, inançlar, değerler, gelenek ve görenekler, çevre, eğitim durumu gibi durumlar bakımından farklılıkları bulunmaktadır. Bu farklılıklar bizim

İnsanoğlu sosyal bir varlıktır. Başkalarıyla iletişim kurmak ister. Bireylerin, birbirlerinin kültürlerine davranmamaları hem kişiler arası ilişkilerde hem de toplumun genelinde huzursuzluk ve çatışma doğurabilir. O nedenle kültürel farklılıklara karşı hoşgörülü, saygılı ve duyarlı davranmalıyız. Örneğin başka bir ülkeden veya başka bir şehirden nakil yoluyla sınıfınıza gelmiş bir arkadaşınızın giyimi, konuşması, bakış açısı, davranış biçimi farklı olabilir. özellikleri bizim alışageldiğimiz gibi olmayabilir. Eğer bu arkadaşımıza karşı davranırsak üzülebilir, kendisini dışlanmış hissedebilir ve kendisinin de bize karşı saygılı davranmayabilir.

Biraz kurun lütfen. Ya siz onun yerinde olsaydınız. Başka bir şehre veya ülkeye gitmek zorunda kalsaydınız?. Ne yapardınız? Karşınızdaki insanlardan, sınıf arkadaşlarınızdan neler beklerdiniz?. Sizin kültürel farklılıklarınız da bir başkasına farklı gelebilir. İşte bu kültürel farklılıklara ve duyarlı davranış sergilemek, olmak bireyin gelişmişliğini gösterir. Unutmayalım çevremizdeki her bireyin sahip oldukları özellikleri, değerleri ve normları bizimkinden farklı olabilir. Bu farklılıkların olması gayet normaldir. Bu nedenle bir bireyin kültürel özelliklerinden dolayı onu küçümsemek, dışlamak ve yargılamak yanlış bir davranıştır.

Şu soruyu kendinize sorun: Dünya üzerindeki tüm bireyler birbirinin aynısı olsaydı Dünya yaşanılabilir bir yer olabilir miydi?.

Boşluklara gelecek kelimeler:

1. Zenginliğimizdir
2. Duyarlı
3. Kültürel
4. Önyargılı
5. Empati
6. Saygılı
7. Hoşgörülü
8. Kültürel

Çalışma Yaprağı 2

SES VE YANKI

Açıklama: Aşağıdaki boşluklardan **birinci kısım** kendi kültürel özelliklerinizden (yaşam tarzı, farklı bakış açısı, gelenek ve görenekler, inançlar, değerler, çevresel özellikler, aile yapısı ve eğitim durumu vb.) en az bir tane yazınız ve arkadaşınıza veriniz. **İkinci kısım** arkadaşınızın yazdığı kültürel özelliğine karşılık duyarlılık ifade eden, onun kültürel farklılığını anladığınızı, onayladığınızı ve kabul ettiğinizi belirten ifadeler yazınız.

(Ne yaparsanız onun kültürel farklılığını anladığınızı, onayladığınızı, kabul ettiğinizi hisseder?)

1. KISIM: SES (Kültürel Farklılık): *Adı-Soyadı:*

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

2. KISIM: YANKI (Duyarlılık İfadesi): *Adı-Soyadı:*

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

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

OKULDAKİ TERAZİ

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Kişiler Arası Beceriler

Kazanım/Hafta

Adil olmayı güçlendirmek için "hak savunuculuğu" yapar. / 13. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Kâğıt- Kalem
2. Kutu
3. 4 farklı renkte ve yakın sayılarda boncuklar
4. Çalışma Yaprağı-1
5. Etkinlik Bilgi Notu

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılır ve örnek olaylar kesilir.
2. Etkinlik Bilgi Notu okunur.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının adil olmayı güçlendirmek için "hak savunuculuğu" yapmak olduğu açıklanır.
2. Aşağıdaki araştırma sonucu öğrencilere belirtilir ve üzerinde tartışmaları sağlanır.

"İkişer şekilde gruplandırılmış 40 kişinin katıldığı deneysel bir çalışmada, insan beyninin prefrontal bölgesinin adil olmayan durumlara tepki gösterdiği tespit edilmiştir. Bu durum adil olmayan durumlara karşı istesek de istemesek de beynimizin tepki oluşturduğunu göstermektedir (Tricomi, Rangel, Camerer ve O'Doherty, 2010; Akt. Kılıç, 2020)."

3. Aşağıdaki sorular öğrencilere sorularak gönüllü öğrencilerin yanıtları alınır.
 - Sizce adil olmak nedir?
 - Daha önce haksızlığa uğradığınız bir durum oldu mu? Bu durumda nasıl bir yol izlediniz?
 - Hakkınızı savunamadığınız bir olay yaşadınız mı? Bu durumda neler hissettiniz?
 - Siz daha öncesinde bir başka kişinin hakkını savundunuz mu? Bu durumda hangi duyguları hissettiniz?
4. İçi görünmeyen bir kutuya 4 farklı renkte ve yakın sayılarda boncuklar atılır.

Süreç (Uygulama Basamakları)

Öğrencilerin içlerine bakmadan birer boncuk çekmeleri istenir. Aynı renkte boncuk çeken öğrenciler aynı grupta olacak şekilde öğrenciler 4 gruba ayrılır.

5. Çalışma Yaprağı-1'deki örnek olaylar gruplara dağıtılır. Örnek olaylarda belirtilen durumlarda hak savunuculuğu yapmaları ve grup olarak tartışıp yazmaları istenir.
 - Örnek olaylardaki durumları çözerken nasıl bir yol izlediniz?
 - Adil olmayan durumlar hakkında düşünceleriniz nedir?
 - Hak savunuculuğu yaparken nelere dikkat edilmeli?
 - Hak savunuculuğu yaparken uygun olan ya da olmayan yöntemler hakkında görüşleriniz nelerdir?
6. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notu'ndan yararlanılarak uygun müdahale yöntemi hakkında öğrencilere bilgi verilir.
7. Aşağıdaki ifade öğrencilere belirtilir ve yanıtları alınır.
 - Bence hak savunan kişiler.....davranır.
8. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır. "Bugün adil olma ve hak savunuculuğu üzerinde duruldu. Nasıl yöntemler kullanılabileceği ve uygun müdahale basamakları hakkında bilgi verildi."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden aşağıdaki soruların cevaplarını bir sonraki haftaya kadar düşünmeleri ve not almaları istenir.
 - Okul yöneticiliği yapıyor olsaydınız okulunuzda gözlemlediğiniz hangi adil davranışları sergilemeye devam ederiniz?
 - Okulda adil olan uygun işleyişlerden örnek veriniz. Bu durumlar nasıl çoğaltılır.
 - Herkesin hakkının korunduğu bir okul sizce nasıl olurdu?

1. Çalışma Yaprağı-1 çoğaltılamazsa örnek olaylar gruplara sözel olarak belirtilebilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Seda Sevgili KOÇAK

KAYNAK:

Kılıç, S. (2020). Adil olma. (Ed. Şerife Işık). Okulda Pozitif Psikoloji Uygulamaları. Ankara: Pegem.

Kurt-Demirbaş, N. (2020). Zorbalığa seyirci müdahale psiko-egitim programının ortaokul öğrencilerinin zorbalığa müdahale becerilerine etkisi. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Adil kişilerin özelliklerinin bazıları aşağıda sunulmuştur.

- Herkese saygı duyar.
- Kuralların herkes için olduğunu düşünür.
- İnsanları özellikleri nedeniyle ayrımcılığa maruz bırakmaz.
- İnsanları kandırmaz.

Uygun müdahale yöntemine ilişkin 5 basamaklı bir süreç bulunmaktadır. Bu basamaklar aşağıda sunulmuştur.

1. Olayı fark etme
2. Olayı acil olarak yorumlama
3. Yardım etme sorumluluğunu kabul etme
4. Nasıl müdahale edileceğine ya da yardım sağlanacağına karar verme
5. Müdahale kararını uygulama (Jenkins ve Nickerson, 2017; Akt. Kurt-Demirbaş, 2020).

Müdahale sürecinde öğrenci ilk olarak dikkatini olaya odaklar ve olayı fark eder. Öğrenci daha sonra fark ettiği olayı yardım gerektiren bir olay olarak yorumlar. Yardım gerektiren bir olay olduğunu düşündükten sonra yardım edip etmemeye karar verdiği üçüncü aşamaya gelir. Öğrenci yardım gerektiren olayda sorumluluğu üstleniyorsa dördüncü aşamaya geçilir. Bu aşamada birey bu olaya nasıl müdahale edebileceği yönünde bilgi toplar ve topladığı bilgi doğrultusunda uygun kararı verir. Son aşamada ise tüm bilgiler doğrultusunda müdahale eder. Bu müdahale ya doğrudan ya da dolaylı olabilmektedir. Doğrudan müdahale yönteminde uygun şekilde iletişime geçme, dinleme, gerekli durumda çığlık atma, olayın ilk yoğunluğunun geçmesi için zaman tanıma gibi yöntemler kullanılırken dolaylı yöntemde ilgili kişilere haber verme, yardım arama gibi yöntemler kullanılmaktadır. Öğrencilerin yardıma geçmeden önce öncelikle kendisi için tehlikeli bir durum olup olmadığına karar vermesi gerekmektedir. Tehlikeli bir duruma kendilerini sokmalarını böyle bir durumda okulda nöbetçi öğretmen, okul idaresi ya da diğer öğretmenlerden destek istemelidir. Ayrıca müdahale sürecinde öğrencilerin belli bir zamanını bu durum için ayıracağı göz önünde bulundurulmalıdır (Jenkins ve Nickerson, 2017; Akt. Kurt-Demirbaş, 2020).

Çalışma Yaprağı 1

Örnek Olay 1	Yürüme engeli olan bir arkadaşın var. Ancak okul binasına girerken zorlanıyor.
Örnek Olay 2	Okulun bahçesinde sürekli gezinen bir kedi var. Zaman zaman bu kediye besliyorsun. Ancak bir gün başka öğrencilerin bu kediye zarar verdiğini gördün.
Örnek Olay 3	İngilizce dersinde başarılı olduğun için öğretmenin sözlü notuna 100 puan vereceğini söyledi. Ancak o sırada zil çaldı ve öğretmenin sınıf başkanından bu durumu haftaya hatırlatmasını istedi. Bir sonraki hafta sınıf başkanı bu durumu öğretmene hatırlatmadı. Sınıf başkanına sorduğunda ben öyle bir şey hatırlamıyorum yanıtını verdi.
Örnek Olay 4	Sınıftaki bir öğrenci diğer öğrencilere göre biraz daha farklı. Sınıf içerisinde daha sessiz kalıyor. Davranışları nedeniyle sınıftaki diğer öğrenciler tarafından dışlanıyor ve alay ediliyor.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

YENİ YOLLAR

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Karar Verme

Kazanım/Hafta

Yaşam amaçlarıyla ilgili eylem planını gözden geçirir. / 14. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. 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 öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
2. Yaşam değerleri ve yaşam amaçlarıyla ilgili Etkinlik Bilgi Notu okunmalıdır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının “yaşam amaçlarıyla ilgili eylem planlarını gözden geçirmek” olduğu söylenerek etkinliğe başlanır.
2. Yaşam amacı ve yaşam değerleri kavramlarının tanımları Etkinlik Bilgi Notu’ndan okunarak açıklanır.
3. Tahtaya “Yaşamın amacı nedir?” yazılır. Ardından öğrencilerden bir yaşam amacı örneği istenir. Gönüllü öğrencilerin cevapları alınır ve en çok öğrencinin ifade ettiği yaşam amacı seçilerek tahtaya yazılır.
4. Öğrencilere tahtadaki yaşam amacına nasıl ulaşılacağı sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.
5. Aşağıdaki yönerge ile öğrencilerin cevapların farklılığına dikkat çekilir ve amaca ulaşan birden çok yol olabileceği, amaca ulaşan yolun farklılaşabileceği vurgulanır.

“Aynı yaşam amacına ulaşmak için birçok yol önerdiniz. Amaca giden birden çok yol vardır, hayat boyunca amaca giden yol sabit kalmaz, yolda araç değiştirmek, ara yolları kullanmak, hatta bazen yol açmak gerekebilir.”

6. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve oradaki sorulara cevap vermesi istenir. Öğrencilere bunun için yeterli süre verilir.
7. Öğrenciler 2’şerli gruplara ayrılır. Her öğrenciden doldurduğu Çalışma Yaprağı-1’i grup arkadaşına vermesi istenir. Grup arkadaşı Çalışma Yaprağı-1’de bulunan planı inceler, değerlendirir ve arkadaşının amacına ulaşmasında karşılaşılabileceği sorunları yazar.
8. Öğrenciler arkadaşlarının planlarını incelerken şu konulara dikkat etmelidir:
 - Yaşam amaçları ile eylem planları birbirine uygun mu?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Haftalık, aylık ve dönemlik olarak neler yaptığı ya da yapabileceğine karar verilmiş mi?
 - Amaçlara ulaşmak için okulda ve evde neleri yapmaya ihtiyacı olduğunu hakkında yeterli açıklama var mı?
9. Değerlendirme sonunda öğrenciler kâğıtlarını geri alırlar ve okumaları için bir süre beklenir. Ardından öğrencilere şu sorular sorulur:
- Şu anki davranışlarınızı, koşullarınızı, kaynaklarınızı değerlendirdiğinizde bu planın size uygun olduğunu düşünüyor musunuz? Planınızı uygulayabileceğinizi düşünüyor musunuz?
 - Düşünmüyorsanız ne gibi değişiklikler yapabilirsiniz?
10. Öğrencilerden arkadaşlarının yazdıkları ve son sorulara verdikleri cevapları inceleyerek ihtiyaç duyuyorlarsa planlarını değiştirmeleri istenir.
11. Öğrencilerden planlarında yaptıkları değişiklikler hakkında paylaşım yapmaları istenir.
12. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra süreç aşağıdakine benzer bir açıklama ile sonlandırılır:

“Yaşam amaçları ulaşmak istediğimiz nihai sonları ifade eder, uzak ve soyuttur bu sebeple ona ulaşmak için plan yapılmalıdır bu plan bizim aylık hatta haftalık planlarımızı kapsamaktadır. Bu plan hayat boyunca değişebilir, yenilenebilir. Planın yenilenmesinde çevresel faktörler ya da kişinin kendisiyle ilgili faktörler etkili olabilir. Örneğin taşınmak, istediği mesleği yapamamak gibi çevresel faktörler etkili olabilir. Bununla birlikte kişinin plana uygun davranmaması, kişinin değerlerinin değişmesi sebebiyle başka hedefler belirlemesi de yaşam hedefleri planında değişiklik yapılmasını gerektirebilir. Önemli olan yaşam hedeflerine ulaştırıcı eylem planını güncellemek ve uygun hale getirmektir.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerin diğer yaşam amaçlarını da benzer şekilde gözden geçirmeleri istenebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Tahtaya alınan notların görsel açıdan daha işlevsel olması için koyu tonlarda ve büyük boyutlarda yazılmasına dikkat edilebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
3. Etkinlik sırasında birbirini destekleyebilecek akranlar eşleştirilerek sosyal çevre düzenlenebilir.
4. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan tüm sorular yerine sınırlı bir miktarının cevaplanması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
5. Öğretmen grupların etkinliğine katılıp geri bildirim sunarak destek verebilir.

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ

Çalışma Yaprağı 2

1. Yaşam amaçlarınız nelerdir, yazınız. (eğer birden fazla yaşam amacınız varsa bir tanesini seçiniz)

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

2. Bu amaca ulaşabilmek için planlarınızı aşama aşama yazınız.

a) Bu amaca ulaşmak için haftalık planınız nedir?

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

b) Bu amaca ulaşmak için aylık planınız nedir?

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

c) Bu amaca ulaşma için dönemlik planınız nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

d) Bu amaca ulaşmak için yıllık planınız nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

e) Bu amaca ulaşmak için 5 yıllık planınız nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

f) Bu amaca ulaşmak için daha uzun vadeli planlarınız nelerdir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Aşağıda bu etkinliğin kazanımına ulaşılabilmesi için hakkında bilgi sahibi olunması gereken kavramlar ve bu kavramların birbiriyle ilişkileri hakkında açıklamalar yer almaktadır.

Değer:

Değerler davranışa referans olan ilkelerdir. Yani nasıl davranacağımıza, neyi seçeceğimize, neyi seçmeyeceğimize karar vermemizi sağlayan yol göstericilerdir. Örneğin aynı durumda "dürüstlük" değerine sahip olan bir kişi ile "rekabet" değerine sahip olan bir kişi farklı davranışlar sergileyebilir. Farklı değerlere sahip olan kişiler aynı seçenekler sunulduğunda farklı seçimler yapabilir. Kişi ne kadar değerlerine uygun davranır ve seçim yaparsa o kadar "doyum hissi" yaşar.

Yaşam Değeri:

Kişinin yaşamına yön veren yaşamı boyunca ulaşmak istediği, yaşamındaki seçimleri buna göre belirlediği değerlerdir. Örneğin yaşam değeri "özgürlük" olan bir kişi ile "haz" olan bir kişinin farklı uğraşlarla ilgilenebileceğini, farklı mesleklere yönelip farklı davranışlar sergileyebileceğini tahmin edebiliriz.

Yaşam Amacı:

Kişinin çok küçük yaşlarda karar verdiği, yaşamı boyunca gerçekleştirmek istediği, birçok ara ve alt amaçla gerçekleştirmek istediği nihai amaçlardır. Yaşam değerleri ile yakından ilişkilidirler. Yaşam amaçları ve yaşam değerleri çoğu zaman paraleldir. Bu sebeple kişiler yaşam amacını belirlemede zorlanıyorsa yaşam değerlerinin neler olduğunu düşünmeleri onlar için iyi bir hareket noktası olabilir.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ**BEN, DUYGUM, DÜŞÜNCEM**

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Duyguları Anlama ve Yönetme

Kazanım/Hafta

Yaşadığı yoğun duyguları yönetir /15.Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Çalışma Yaprağı-3
4. Çalışma Yaprağı-4
5. Torba/Kutu

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır.
2. Çalışma Yaprağı-2 grup sayısı kadar çoğaltılır.
3. Çalışma Yaprağı-3 grup sayısı kadar çoğaltılır.
4. Çalışma Yaprağı-4'te yer alan durumlar kesilerek bir kutu/torbaya konulur.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının üniversite sınavına ilişkin yaşanan yoğun duyguları yönetmek olduğu açıklanarak süreç başlatılır.
2. Öğrencilere üniversite sınavına ilişkin yaşadıkları yoğun duyguların neler olduğu sorularak paylaşımları alınır.
3. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır, öğrencilerin ifade ettiği duyguları tahtaya yansıtılan duygularla karşılaştırmaları istenir.
4. Duyguları tanımanın kişi için duygu sonrasında verilecek tepkileri etkilediğini, hangi duyguyu hissettiğimizin farkında olmanın o duyguyu nasıl yöneteceğimizi belirleyeceği vurgulanır.
5. Uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-2'den yararlanılarak duygu düzenleme stratejileri örnekleriyle beraber açıklanır.
6. Öğrenciler 6 gruba ayrılır ve her bir gruba Çalışma Yaprağı-2, Çalışma Yaprağı-3 dağıtılır. Ayrıca her bir grup temsilcisinden kutuda yer alan örnek durumlardan birisini seçmesi istenir.
7. Gruplara "Sevgili öğrenciler, şimdi sizlerden çektiğiniz örnek durumlarda sınavla ilişkin yaşayabileceğiniz yoğun duyguların neler olduğunu belirleyerek

Süreç (Uygulama Basamakları)

bu yoğun duyguları yönetme sürecini değerlendirmenizi ve düşüncelerinizi Çalışma Yaprağı-3 üzerine not almanızı istiyorum. Bunu yaparken Çalışma Yaprağı 2'de yer alan bilgilerden faydalanabilirsiniz ve süreniz 10 dk'dır." yönergesi verilir.

8. Süre tamamlandıktan sonra grup sözcüleri aracılığıyla öğrencilerin paylaşımları alınır ve aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç değerlendirilir:
 - Bugüne kadar hangi duygularınızı yönetmekte zorlandınız?
 - Bugüne kadar sınava ilişkin yoğun duygularınızı nasıl yönettiniz?
 - Bugünkü öğrendiğiniz duygu düzenleme stratejilerini sınava yönelik kendi yoğun duygularınızı yönetmekte nasıl kullanabilirsiniz?
9. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklamayla süreç sonlandırılır:

"Günlük yaşamda hepimiz gün içerisinde farklı farklı duygular hissediyoruz. Bazen aynı duruma farklı yoğunlukta tepkiler gösterebiliyoruz. Örneğin bazı insanlar yemeklerinden saç teli çıkmasına öfkelenirken bazıları bu durum karşısında sakin bir tutum sergiliyor olabilir. Ya da biri, takımı maç kazandığında sokağa çıkıp yüksek sesle tezahürat ederken, bir başkası evinde sadece takımının sayfasına tebrik mesajı yazıyor olabilir. Aynı durum üniversite sınavına ilişkin duygularımız için de geçerlidir. Bu süreçte yaşadığımız yoğun duyguları düzenlemek kişisel ilişkiler bakımından değerli ve bireyin kişisel gelişimi açısından oldukça önemlidir."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden üniversite sınavına ilişkin kendi yaşadıkları yoğun bir duyguyu ele alarak duygu düzenleme stratejilerine göre yönetmesini ve süreci not alarak sınıfta paylaşması istenebilir.
1. Bu etkinlikte öğrencilerin üniversite sınavıyla ilgili yaşayabilecekleri duyguları üzerine odaklanılmıştır.
2. Çalışma Yaprağı-1 çıktı alınmadığı durumda tahtaya yansıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı 1'in daha kalın puntoda ve daha büyük boyutta basılmasına ya da tahtaya yansıtırken rahatlıkla görülebilecek boyutta olmasına dikkat edilerek materyalde uyarlama yapılabilir.
2. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ülkü KAHRAMAN, Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

DUYGU KÜMELERİ

ÖFKE	ÜZÜNTÜ	KORKU	HAZ	SEVGİ	ŞAŞKINLIK	İĞRENME	UTANÇ
Hiddet	Acı	Kaygı	Mutluluk	Kabul görme	Hayret	Hor görme	Suçluluk
Hakaret	Keder	Kuruntu	Coşku	İyilik	Şaşkınlık	Aşağılama	Mahcubiyet
İçerleme	Neşesizlik	Sinirlilik	Rahatlama	Yakın ilgi	Afallama	Küçümseme	Hayal Kırıklığı
Kızma	Kasvet	Tasa	Sevinç	Muhabbet	Merak	Tiksinme	Küçük düşme
Sinirlenme	Melankoli	Hayret	Eğlenme	Güven	Şok	Hoşlanmama	
Kin	Yalnızlık	Şüphe	Hoşnutluk	Hayranlık			
Hinç	Moral bozukluğu	Vicdan azabı	Keyif				
Düşmanlık	Pişmanlık	Panik	Zindelik				
Rahatsızlık		Huzursuzluk					

Çalışma Yaprağı 2

Duygu düzenleme, duygusal bir uyarıcı ile karşı karşıya kalan bireyin, içinde bulunduğu ortam ile uyumlu bir şekilde kendi duygusal durumunu düzenleyebilme becerisidir. Duygusal düzenleme kavramı, o anki öfkenin kontrol edilebilmesi, duyguların doğru bir şekilde ifade edilebilmesi, heyecanın kontrol altına alınabilmesi ve başka bireylerle sosyal etkileşime girilebilmesi gibi beceriler yardımı ile açıklanabilir. Karşılaşılan problemlerin, yaşanan zorlukların ve kaygıların üstesinden gelinmesinde önemli bir rol oynayan duygu düzenleme, kişisel ilişkiler bakımından değerli ve bireyin kişisel gelişimi açısından oldukça önemlidir.

Duygu düzenleme stratejilerinde kullanılan beş süreç şu şekildedir (Gross, J.,1998):

1. Durum/Ortam Seçimi: Duyguları ortaya çıkaran durumlara/ortamlara yaklaşma ya da bu durumlardan/ortamlardan uzaklaşma arasındaki tercih durumudur. Örneğin, deneme sınavından çıkan ve yoğun bir kaygı yaşayan üniversite öğrencisinin komik bir film izlemesi; ders çalıştığı ortamın çok gürültülü olması nedeniyle öfkelenen öğrencinin ders çalışması için kütüphaneye gitmesi gibi.

2. Durum/Ortam Değiştirme: Durum/Ortam seçimi sonrasında, o durumun/ortamın koşullarını değiştirerek, durumun/ortamın yarattığı duygusal etkinin de değiştirilmesidir. Örneğin, ders çalıştığı ortamın çok gürültülü olması nedeniyle huzursuzluk hisseden öğrencinin kulaklık takarak ders çalışması; soru bankasındaki çözemediği bir soru için kendine kızan öğrencinin sorunun çözümünde öğretmeninden yardım alması gibi.

3. Dikkat Yoğunlaştırma: Farklı seçenekler içinden birine dikkatin yoğunlaştırılması. Örneğin, kişinin aklından hoş olmayan bir durumda bu durumla uyuşmayan düşünceler veya anılar geçirmesi gibi. Yaklaşan sınav nedeniyle kendini çok gergin hisseden bir öğrencinin geçen yaz tatilinde arkadaşlarıyla geçirdiği eğlenceli zamanları hatırlaması gibi.

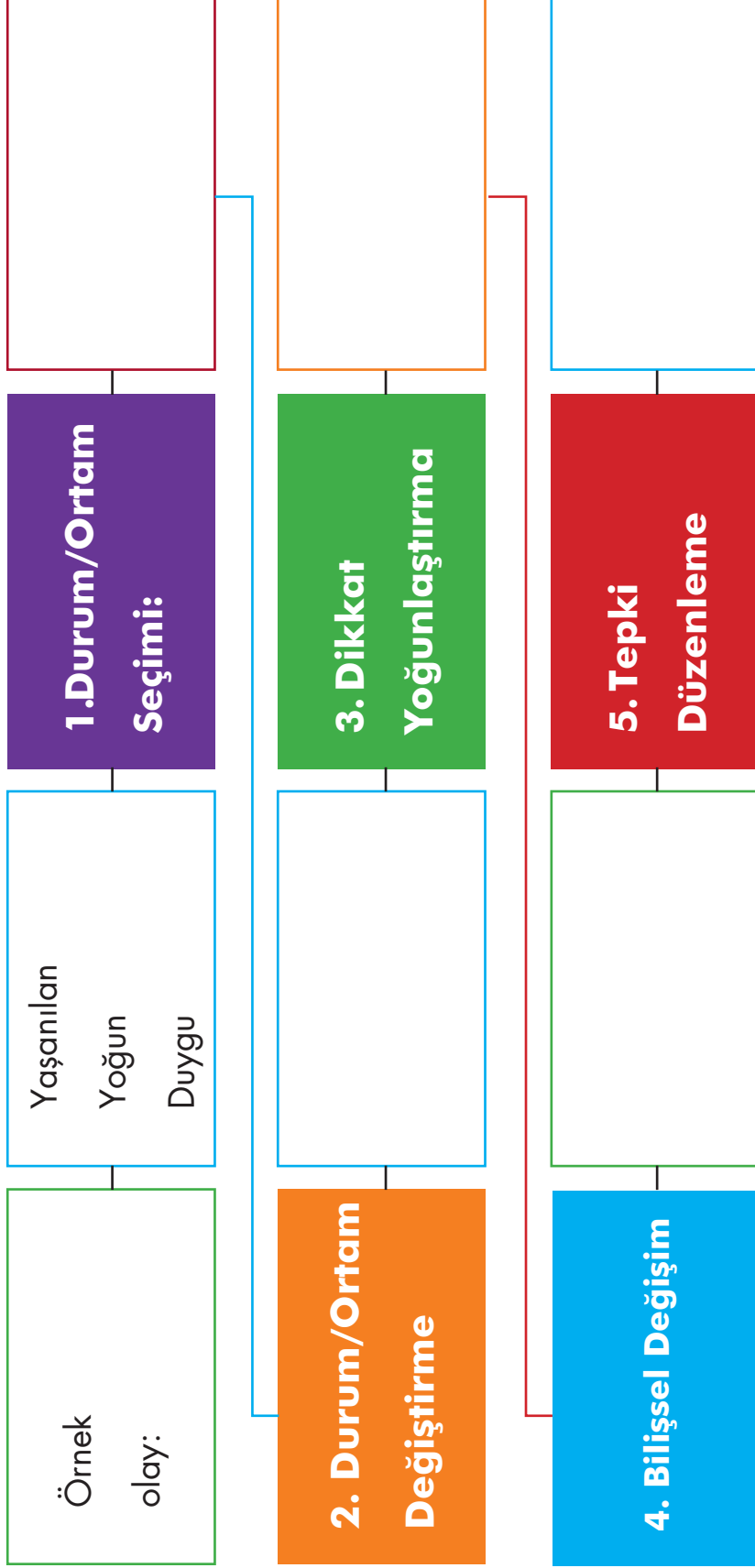
4. Bilişsel Değişim: Bilişsel değişim, bir durumun duygusal etkisini değiştirmek için, o durumun nasıl algılandığını değiştirmektir. Örneğin bir matematik problemini tehdit edici bulmak yerine bulmaca çözermiş gibi keyif veren bir aktivite olarak görmek ya da bir öğretmenin ilgisiz tavrına kırılmak ya da sinirlenmek yerine kendi problemleriyle meşgul olduğu ya da dikkatinin dağınık olduğunu düşünmek gibi.

5. Tepki Düzenleme: Duygunun ifade edilmesinin ve tepki eğilimlerinin artırılması ya da azaltılarak baskılanması. Örneğin sınav kaygısına yönelik tepkilerinin azaltılması için fiziksel egzersiz ve gevşeme egzersizlerinin yapılması gibi.

KAYNAK:

- Akan, Ş. (2014). Obsesif kompulsif bozukluk ve depresyon tanısı alan kişilerde duygu düzenleme süreçlerinin Gross'un süreç modeline göre incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ersan, C. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının saldırganlık düzeylerinin duygu ifade etme ve duygu düzenleme açısından incelenmesi. Eğitim ve Bilim Dergisi, 45 (201), 359-391.
- Gross J. (1998). The emerging field of emotion regulation. Review Of General Psychology, 2, 271-299.

Çalışma Yaprağı 3



Çalışma Yaprağı 4

Üniversite sınavı için hazırlığa geç başlamış öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite Sınavı için doğru kaynak seçmekte zorlanan bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Deneme sınavında beklediği sonucu alamayan bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite sınavına hazırlıkta "tv, arkadaş, telefon vb. istekleri ile baş edemeyen bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite sınavı sonrası hedefine yerleştiğini sonuç ekranında gören öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

Üniversite sınavına hazırlık sürecinde ebeveynleriyle çatışan bir öğrenci...

Hangi yoğun duyguyu hisseder?

Bu yoğun duyguyu nasıl düzenler?

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

ÖZ GEÇMİŞİM -1

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

Öz geçmiş yazar. / 16. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Etkinlik Bilgi Notu
2. Çalışma Yaprağı-1
3. Tahta-kalem
4. Projeksiyon

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Etkinlik Bilgi Notu uygulayıcı tarafından etkinlik öncesinde okunmalıdır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Öğrencilere bugünkü etkinliğin amacının öz geçmiş yazmak olduğu açıklanır ve öz geçmiş aşağıdaki bilgilerden yararlanarak tanımlanır:
"Öz geçmiş, kişinin kendisini tanıttığı ve sahip olduğu özelliklere (yetenekler, deneyimler, iş yapabilme becerileri gibi) ilişkin bilgilerin yer aldığı yazılı belgelerdir."
2. Uygulayıcı tarafından öğrencilere etkili bir öz geçmiş oluşturmada nelere dikkat edilmesi gerektiği sorulur ve gelen cevaplar tahtaya yazılır.
3. Sonrasında Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılarak öğrencilerin verdikleri cevaplar ile benzerlik ve farklılıklar tartışılarak, eksikler tamamlanır, öz geçmişte bulunulması gereken başlıklar öğrencilere açıklanır.
4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve öz geçmişlerini yazmaları istenir.
5. Öğrenciler öz geçmişlerini tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden öz geçmişlerini sınıf ile paylaşmaları istenir.
6. Gönüllü öğrencilerin paylaşımlarından sonra aşağıdaki sorular sorulur:
 - Öz geçmiş hazırlamanın katkıları neler olabilir?
 - Öz geçmiş hazırlamak size ne kazandırır?
7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:
"Öz geçmiş kişinin kendisini tanıttığı bir belgedir. Öz geçmişte gerçekçi ve doğru bilgilere yer vermek gerekir. Bu sayede herhangi bir kuruma başvurduğumuzda başvurumuzun değerlendirilme şansını arttırmış oluruz."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden bu etkinlikte yazdıkları öz geçmişlerini evde gözden geçirmeleri istenir. Ekleme ve geliştirmek istedikleri başlıkları düzenleyip haftaya öz geçmişlerini tamamlayarak gelmeleri istenir.
1. Projeksiyon imkânının olmadığı durumlarda Etkinlik Bilgi Notu poster şeklinde çıktı alınıp tahtaya asılabilir ya da A4 boyutunda çıktı alınarak öğrencilere dağıtılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Tahtaya alınan notların görsel açıdan daha işlevsel olması için koyu tonlarda ve büyük boyutlarda yazılmasına dikkat edilebilir.
2. Etkinlik Bilgi Notunun daha kalın puntoda ve daha büyük boyutta basılmasına ya da tahtaya yansıtırken rahatlıkla görülebilecek boyutta olmasına dikkat edilerek materyalde uyarlama yapılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-2'nin daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanmasına dikkat edilerek materyallerde uyarlama yapılabilir.
4. Öğretmen bireysel olarak öğrencilerin etkinliklerine katılarak rehberlik edebilir.
5. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilebilir

Etkinliği Geliştiren:

Güller SEZGİN - Etkinlik Düzenleme Kurulu

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Öz Geçmişte Yer Alması Gereken Başlıklar

- Kişisel Bilgiler: Bu bölümde ad, soyad, adres, telefon numarası, e-mail adresi gibi bilgiler yer almalıdır.
- Kariyer Hedefi/Amaç: Bu bölümde gerçekleştirmek istediğiniz kariyer amacınızı belirtmeniz gerekmektedir.
- Eğitim Bilgisi: Bu bölümde bu zamana kadar aldığınız eğitim düzeyleri/kurumları bilgisine yer verilmelidir. Bu bilgiler verilirken her bir eğitim düzeyi/kurumu ile ilgili o eğitim düzeyine başlama ve o eğitim kurumu/düzeyinden mezuniyet tarihi verilmelidir. Ek olarak bu bilgiler verilirken en son edinilen deneyimden daha önce edinilen deneyime doğru bir sıralama yapılır.
 - İş-Staj Deneyimi: Bu bölümde daha önce edindiğiniz iş deneyimleri ile gerçekleştirdiğiniz staj deneyimlerine yer verilmelidir. Aynı eğitim bölümünde olduğu gibi her iş ve staj deneyiminin başlangıç ve bitiş tarihlerine yer verilmeli ve bu bilgiler verilirken en son edinilen deneyimden daha önce edinilen deneyime doğru bir sıralama yapılmalıdır.
 - Etkinlikler/Üyelikler: Bu bölümde katılım gösterilen spor, sanat ve kültürel etkinliklere ve okul içi ve okul dışındaki çeşitli kulüp ve sivil toplum kuruluşlarına üyeliklerine yer verilmelidir.
 - Referanslar: Bu bölümde sizi tanıyan ve sizin hakkınızda bilgi verebilecek bir kişinin iletişim bilgilerine yer verilmelidir.
- Ayrıca öğrenciler kendi durumlarına uygun olarak sertifikalar, ödüller, diğer etkinlikler, yayınlar, gönüllülük çalışmalarları, bilgisayar ve dil becerileri, sanat gösterileri, kurum ve kuruluşlara üyelik vb. gibi başlıklar oluşturabilir.

Çalışma Yaprığı 1

Ad Soyad

Kişisel Bilgiler

Kariyer Amacı

Eğitim Bilgileri

İş-Staj Deneyimleri

Etkinlikler/Üyelikler

Referanslar

...(Durumunuza Uygun Başlıklar)

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

ÖZ GEÇMİŞİM - 2

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

Öz geçmiş yazar. / 17. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Küçük 2 kâğıt
3. Torba/Kutu

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 formundan bir adet çoğaltılır.
2. Uygulayıcı tarafından bir önceki hafta öğrencilerden tamamlamaları istenen öz geçmiş formlarını bu hafta etkinlik için yanlarında getirmeleri hatırlatılır.
3. Uygulayıcı tarafından kâğıtlardan birine "görüşme yapılan kişi", diğer kâğıda da "görüşme yapan kişi" yazılır, kâğıtlar katlanır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:

"Geçen haftaki etkinlikte öz geçmiş hazırlama çalışması yapmıştık. Sizlerde öz geçmişlerinizi evde tamamlayarak getirecektiniz. Bu hafta öz geçmişler üzerinde çalışmaya devam edeceğiz."

2. Sonrasında öğrencilere rol oynama etkinliği yapılacağı belirtilir ve aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:

"Şimdi sizlerle rol oynama etkinliği yapacağız ve bu etkinlik için gönüllü 2 öğrenciye ihtiyacım var. Bu öğrencilerle birlikte yapacağız rol oynamada iş başvurusu için öz geçmişini teslim etme sürecini canlandıracağız. Bu öğrencilerden biri iş başvurusu için öz geçmişini teslim eden görüşme yapılan kişi rolünü oynarken diğer öğrenci de iş başvurusunda öz geçmişi teslim alacak görüşme yapan kişi rolünü oynayacaktır. Bu kapsamda sizden istenen birinizin görüşme yapan kişi, diğerinin görüşme yapılan kişi olması gerekmektedir. İster kendi aranızda anlaşarak hangi rolü seçeceğine karar verebilirsiniz isterseniz masamda duran iki karttan birini seçerek kura ile rolünüzü belirleyebilirsiniz. Görüşme yapan kişiye Çalışma Yaprağı-1 verilecek ve görüşme yaptığı kişiye bu formda yer alan sorulardan istediğini yöneltecektir. Görüşme yapılan kişi de öz geçmiş formundan yararlanarak ilgili soruları cevaplayacaktır. Hadi şimdi başlayalım, ilk gönüllüler kimler olmak ister?"

3. İlk gönüllü öğrencilerin rol oynaması tamamlandıktan sonra, gönüllü öğrencilerden en 3-4 kez rol oynama etkinliği yapılacak şekilde süreç devam ettirilir.

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Sonrasında sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir.
- Kendinizi tanıtırken nelere dikkat ettiniz?
- Hangi yönlerinizi ön plana çıkartmaya çalıştınız? Neden?
- Sizce işverenler sizin hangi yönlerinize odaklanır?
- Öz geçmişler hangi koşullarda farklılaşır?
- İlerleyen zamanlarda öz geçmişinizde nelere yer verebileceğinizi düşünüyorsunuz?

4. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Evet, bugün öz geçmişinizde yer verdiğiniz bilgiler bunlar olmuş olabilir ama deneyim kazandıkça, yeni eğitimler aldıkça, farklı etkinliklere katıldıkça, farklı gruplarda yer aldıkça öz geçmişinizi geliştireceksiniz. Bu iki hafta edindiğiniz öz geçmiş deneyiminizi öz geçmişinizi zenginleştirmede kullanabileceksiniz."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden aşağıda verilen ulusal ve uluslararası portallara girerek farklı öz geçmiş hazırlama formatlarını incelemeleri istenebilir.
 - <http://hbo.meb.gov.tr/portaldosyalar/index.php?git=kesif>
 - <https://europa.eu/europass/tr/create-europass-cv>

Uygulayıcıya Not:

1. Rol oynama etkinliği öncesinde rol alan öğrencilere hazırlanmaları için 1-2 dakika süre verilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Rol oynayan grupların daha rahat görülmesi ve duyulması açısından uygun oturma düzeni oluşturularak fiziksel düzenleme yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntolarda basılarak ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarılama yapılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Güller SEZGİN - Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

- 1- Bana kendinden bahseder misin?
- 2- Kendini üç kelime ile tanımlamanı isteseydim nasıl tanımlardın?
- 3- Gerçekleştirmek istediğin kariyer hedefinden ne?
- 4- Bu zamana kadar aldığın eğitimlerden bahseder misin? Nerelerde eğitim gördün, hangi okullarda okudun?
- 5- Herhangi bir yerde çalıştın mı? Eğer çalıştıysan iş deneyimlerinden, tecrübelerinden bahseder misin? Bu deneyimler yarı zamanları işler olabileceği gibi gönüllü olarak çalıştığın işler de olabilir.
- 6- Herhangi bir topluluğa, gruba üyeliğin var mı? Bu zamana kadar katıldığın kulüp, topluluk faaliyetleri var mı? Varsa, bu faaliyetlerde nasıl bir rol üstlendin?
- 7- Seni hakkında bilgi alabileceğimiz referansların var mı?
- 8- Seni bu işe almamız için üç tane önemli özelliğini söyler misin?

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

OMZUMDAKİ YÜK

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Duyguları Anlama ve Yönetme

Kazanım/Hafta

Stres yaratan kaynakları fark eder./ 18. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. A4 kâğıt
2. Boya kalemleri
3. Up Soundtrack –Married Life (<https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vM-bFgll>)

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Etkinlik öncesi uygulayıcıya not kısmı okunur.
2. Malzemeler sınıf mevcuduna göre temin edilir. Eğer öğrenci sayısına yetecek kadar boya kalemi yoksa öğrencilere bir gün önceden boya kalemi getirmeleri hatırlatılmalıdır.

1. Öğrencilere A4 kâğıtları ve boyalar dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:
“Herkesin hayatında stres kaynakları vardır. Okulda, evde, arkadaş çevrenizde birçok stres kaynağı ile karşı karşıya kalabilirsiniz. Bu stres kaynakları bazen bizim omzumuzdaki yükler gibi görünebilir...Siz de kendi hayatınızdaki stres kaynaklarınızı düşünün ve önünüzdeki kâğıda kendi omzunuzu ve omzunuzdaki yükleri çizin. İsterseniz bu yüklerin resmini yapabilir, isterseniz adını yazabilir, isterseniz onu temsil edecek bir işaret koyabilirsiniz. İstedığınız gibi çizmekte özgürsünüz, amacımız güzel bir resim yapmak ya da çizimlerinizi sanatsal açıdan değerlendirmek değil, bunun için rahatça içinizden geldiği gibi çizebilirsiniz.”

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

2. Öğrencilere çizimlerini tamamlamaları için 10-15 dakika verildikten sonra aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevap alınır:
 - Omuzlarınıza yük olarak çizdiğiniz ne gibi stres kaynaklarınız var?
 - Omuzlarınıza çizdiğiniz yükleri ne sırayla çizdiniz, çizim sırasının sizin için bir anlamı var mı?
 - Ne zamandır bu yükleri hissediyorsunuz?
 - Bu yük size mi ait yoksa başkalarının mı?
 - Omuzlarınızı nasıl çizdiniz? Dik mi, aşağı doğru mu, büyük mü, küçük mü? Tek omuz mu çizdiniz, iki omzunuzu birden mi çizdiniz? Tüm bu seçimlerin sizin için bir anlamı var mı, varsa nedir? Çizimlerinizi incelediğinizde bir şey fark ediyor musunuz, açıklar mısınız?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Omuzlarınıza çizdiğiniz yükleri iki omzunuza dengeli mi dağıttınız, neye göre dağıttınız, bunun sizin için bir anlamı var mı, açıklayınız?

3. Öğrencilere tartışma ışığında resimlerinde değiştirmek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve varsa değiştirmeleri için süre verilir.
4. Araç gereçlerde belirtilen müzik açılır (Up Soundtrack –Married Life (<https://www.youtube.com/watch?v=2rn-vMbFgll>)). Öğrencilerden ayağa kalkıp alanda serbest dolaşmaları ve okunan metne göre canlandırma yapmaları istenir:

“Bir balon olduğunuzu hayal edin. Gökyüzünde süzülerek geziyorsunuz. Sağ ve sol omzunuzda biraz ağırlık var bu ağırlıklar sizi fazla yükseklere uçup patlama riskine karşı koruyor. Şimdi sol omzunuza bir ağırlık daha eklendi, bu sizi sola doğru eğdi. Sol omzunuza tekrar bir ağırlık daha eklendi bu sizi daha da eğdi. Sol omzunuzdan bir ağırlık alınıp sağ tarafa koyuldu ve daha dengeli hissettiniz. Şimdi iki omzunuza da çok ağır bir yük yüklendi ve artık neredeyse uçamıyorsunuz, çok ağırlaştınız. Sonra yükler yavaş yavaş kaldırılmaya başladı, tek tek... Git gide daha özgür oluyorsunuz kendinizi git gide iyi hissetmeye başladınız. Ancak tüm ağırlıklar tek tek alınıyor ve bu sefer de neredeyse omuzlarınızda hiç yük kalmadı. O kadar hafifsiniz ki rüzgâr sizi savuruyor, istediğiniz yere gidemiyorsunuz, çok yükseğe çıkıp patlama riskiniz var. Tam kontrolünüzü kaybedecekken neyse ki birkaç ağırlık yükleniyor ve dengeye geliyorsunuz. Şimdi istediğiniz gibi özgürce ve güven içinde süzülüyorsunuz.”

5. Canlandırma sonunda öğrencilerden yerlerine oturmaları istenir ve aşağıdaki ifadelerden de yararlanılarak süreç özetlenir ve etkinlik sonlandırılır: *“Stres kaynakları hayatımızın her döneminde var olacak. Bu stres kaynakları eğer fazlaysa ve iyi dengelenmemişse aynen balon canlandırmasında olduğu gibi bizi aşağı çekebilir, keyfimizi kaçırabilir, istediğimiz yöne gitmemizi engelleyebilir. Ancak hiç stres kaynağı yoksa da bu sefer ayaklarımızın yere basmasını engeller, rüzgârda savrulmamıza, güvensizliklere sebep olabilir. Stresi kaynaklarımıza göre dengelemek ve orta seviyede tutabilmek bizim için en faydalı olan olacaktır.”*

Kazanımın Değerlendirilmesi

Uygulayıcıya Not:

1. Boya kalem temin edilemediyse öğrenciler kurşun kalemle de çizim yapabilirler.
2. Eğer sınıf öğrencilerin hareket etmesi için uygun değilse canlandırma etkinliği öğrencilerin sıralarında oturarak gözlerini kapatıp hayal etmeleri şeklinde de gerçekleştirilebilir.
3. Canlandırma esnasında 4. maddedeki ifadeler yavaş yavaş öğrencinin canlandırma yapmasına fırsat verecek şekilde okunmalıdır.
4. Çizilen resimlerle ilgili soruların cevabı kişiye özgüdür. Öğrencinin omuzları dik ya da eğik çizmesinin spesifik bir anlamı yoktur. Her öğrenci için bunun bir anlamı da olmayabilir. Öğrenci buna bir anlam yüklüyorsa bu çizim anlamlı olur. Burada çizimlerin anlamının öğrencilere anlatılması beklenmemektedir. Beklenen sorular sorarken ve cevapları dinlerken öğrencilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olunması ve yorum yapmadan dinlenilmesidir.
5. Stresle başa çıkmakta zorlandığı gözlemlenen öğrenciler okul psikolojik danışmanına/rehber öğretmenine yönlendirilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin çizimlerini tamamlamaları için ek süre verilebilir.
2. Öğretmenin anlattıklarının rahat duyulabilmesi için uygun oturma düzeni oluşturularak fiziksel çevre düzenlenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

BENİ NE BEKLİYOR?

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

İş görüşme becerilerini açıklar. / 19. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Etkinlik Bilgi Notu
3. Tahta Kalem
4. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
2. Etkinlik Bilgi Notu öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
3. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu çıktısı alınarak etkinlik öncesi incelenir.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının iş görüşme becerilerini açıklamak olduğu açıklanır.
2. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe başlanır:
"İş görüşmesi, çalışma hayatına ilk kez adım atacakların yanı sıra deneyimli kişileri dahi heyecanlandıran bir süreçtir. İş görüşmesinde dikkat edilmesi gereken noktaları fark etmek, iş görüşmelerine bu noktaları dikkate alarak hazırlanmak kaygımızı azaltıp, stresimizi kontrol etmemizi sağlayabilir. Bugün bu etkinliğimizde iş görüşmelerinde dikkat edilmesi gereken hususların farkına vararak iş görüşme becerilerimizi geliştirmeyi amaçlıyoruz."
3. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve aşağıdaki sorulara öğrencilere yöneltilerek Çalışma Yaprağı-1'i bu sorular kapsamında doldurmaları istenir.
 - Sizce bir iş görüşmesinde nelere dikkat edilmesi gerekir?
 - İş görüşmesine gitmeden önce yapılması gerekenler neler olabilir?
 - Görüşme sürecinde dikkat etmemiz gereken noktalar nelerdir?
4. Uygulayıcı tarafından tahta üçe bölünür. İlk bölüme iş görüşmesi öncesinde, ikinci bölüme iş görüşme sürecinde, üçüncü bölüme iş görüşmesinden sonra dikkat edilmesi gereken noktalar başlıkları atılır.
5. Öğrencilerin paylaşımları alınırken paylaşım yapan öğrenciye belirttiği noktaların tahtada yazılı hangi başlığın altında yer aldığını belirtmesi istenir.
6. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra uygulayıcı tarafından

Süreç (Uygulama Basamakları)

Kazanımın Değerlendirilmesi

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak öğrencilerin eksikleri tamamlanır.

7. Aşağıdaki tartışma soruları ile sürece devam edilir:

- İş görüşme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalar neden önemlidir?
- İş görüşme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktalar dikkate alınmazsa nelerle karşılaşılabilir?

8. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Kâğıt üstündeki referanslarınız, bir iş görüşmesine çağrılmanız için yeterli olabilir; ancak mülakat boyunca bırakacağınız izlenim, işi alıp almamanızı belirler. Bu sebeple iş görüşme becerilerini bilmek ve bunları kullanabilmek gerekir."

1. Etkinlik Bilgi Notu öğrencilere dağıtılır ve bu hafta incelemeleri ve haftaya etkinlikte kullanılacağı belirtilerek yanlarında getirmeleri söylenir.
2. Öğrencilerden önümüzdeki bir hafta içerisinde internet üzerinden online bir iş görüşmesi videosu izlemeleri ve izledikleri bu iş görüşmesini Etkinlik Bilgi Notunda yer alan iş görüşme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktaları temel alarak değerlendirmeleri ve not almaları istenir. Aldıkları notları bir sonraki hafta arkadaşları ile paylaşabilirler.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması sırasında öğretmen öğrencilere geribildirim vererek destek sunabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması aşamasında ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Etkinlik Bilgi Notunun puntolarının büyük olmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.

Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

İŞ GÖRÜŞMELERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

İŞ GÖRÜŞMELERİNDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN NOKTALAR

İŞ GÖRÜŞMESİNDEN ÖNCE DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	Hazırlıklı olmak
	İş görüşmesi için gittiğiniz şirket ve işveren hakkında bilgi edinmek
	İşin özellikleri ile kendi özelliklerinizin uyumunu değerlendirmek
	İş görüşmelerindeki olası soruları tahmin etmek ve bunlara hazırlanmak
	Görüşmeye gitmeden önce örnek bir görüşme yapmak
İŞ GÖRÜŞMESİ SIRASINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	Görüşme zamanından önce görüşme yerinde olmak
	Beden duruşunuza ve beden dilinize dikkat etmek
	Görüştüğünüz kişiyle göz temasında olmak
	Sorulara düşünerek acele etmeden cevap vermek
	Güçlü olduğunuz yanları vurgulamayı unutmamak
	Yeterlilik ve becerilerini abartmadan ve gerçekten saptırmadan dile getirmek
İŞ GÖRÜŞMESİ SONRASI DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER	Teşekkür mektubu göndermek
	Teşekkür mektubunda görüşme esnasında eksik kaldığı düşünülen noktalara değinmek
	İş görüşmesi sonrasında görüşmenin olumlu ve olumsuz yönlerini düşünerek kendini değerlendirmek
	İş görüşmesi yaptığı kişilerle iletişimi koparmamak
	Bağlantıda kalarak ağını genişletmek

KAYNAK:

Öztemel, K. (2020). Kariyer Planlama ve Geliştirme (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

GÖRÜŞMEYE HAZIRIM

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

İş görüşme becerilerini kullanır. / 20. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 gruplara dağıtımda kullanılmak üzere fotokopi çekilerek hazır hale getirilir.
2. Öğrencilerden bir önceki haftaki etkinlikte dağıtılan Çalışma Yaprağı-1 iş görüşmesinde dikkat edilmesi gereken noktalar formunu yanında getirmeleri istenir.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının iş görüşme becerilerini kullanmak olduğunu belirtir.
2. Sonrasında öğrencilere bugün bir rol oynama etkinliği yapılacağı açıklanır ve gönüllü 10 öğrenci seçilir.
3. Bu öğrenciler 2'li olarak eşleştirilir ve öğrencilerin kendi aralarında anlaşarak görüşme yapan ve görüşme yapılan kişi rollerinden hangisini canlandıracıklarına karar verilmesi istenir.
4. Her gruba Çalışma Yaprağı-1'de yer alan senaryolardan biri verilir ve hazırlanmaları için bu gruplara süre verilir.
5. Bu sırada uygulayıcı tarafından sınıftaki diğer öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir:

"Sizler de bu süreçte gözlemci rolünde olacaksınız. Sizlere geçen hafta dağıttığım ve birlikte incelediğimiz Çalışma Yaprağı-1'de yer alan iş görüşme sürecinde dikkat edilmesi gereken noktaları temel alarak grupların canlandırmalarını değerlendirmenizi istiyorum."

6. Sonra gruplar sıra ile rol oynamalarını canlandırır. Canlandırma sonrasında sınıftaki gözlemciler her bir gruba yönelik değerlendirmeleri paylaşırlar.
7. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:
 - İş görüşmesi değerlendirmelerinde fark ettiğiniz önemli noktalar var mı?
 - Bu etkinlik ele alınanlar dışında iş görüşme sürecinde dikkat edilmesi gereken başka noktalar var mıdır? Varsa, açıklar mısınız?

Süreç (Uygulama Basamakları)

Kazanımın Değerlendirilmesi

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

8. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"İş görüşmesi bazıları için stresli bir deneyim olabilir. Sorulacak soruların belirsizliği, bir süredir iş arıyor olma ya da tecrübesiz olmak, görüşmenin yapıldığı ortam, mülakatçıların tavır ve tarzları iş görüşmesine katılan aday için kaygı verici olabilir. Ancak iş görüşmesinde dikkat edilmesi gereken noktaları fark etmek, iş görüşmelerine bu noktaları dikkate alarak hazırlanmak kaygımızı azaltıp, stresimizi kontrol etmemizi sağlayabilir. Böylece bir süre sonra kendimizi iş görüşmeleri konusunda daha yetkin hissedebiliriz."

1. Öğrencilerden ailesindeki ya da çevresindeki kişilerin iş görüşmelerindeki neleri dikkate aldıklarını ve bunların ne kadar önemli olduğunu sorup not almaları istenebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Rol oynayan grupların daha rahat görülmesi ve duyulması açısından uygun oturma düzeni oluşturularak fiziksel düzenleme yapılabilir.
3. Etkinlik için öğrencilerden beklenen görevin açık ve net ifade edilmesine ve hangi sırayla yapılacağına açıklanmasına dikkat edilerek sosyal çevre düzenlenebilir.

Gülizar YILDIZ- Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

İŞ GÖRÜŞMESİNDEYİM 1. GRUP

Kimya bölümünden yeni mezun biri olarak özel bir su ve atık su analiz laboratuvarında çalışmak üzere bir iş başvurusunda bulundunuz. Aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Bize kendinizden bahseder misiniz?

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

2. Öğrencilik yıllarınızda deneyiminizi artıracak gönüllülük çalışmaları, staj vb. yaptınız mı?

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

3. En güçlü yanınız nedir?

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

4. En zayıf yönünüz nedir?

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

İŞ GÖRÜŞMESİNDEYİM 2. GRUP

Çelik sanayi üzerine çalışan bir firmada etüt ve yatırım mühendisi pozisyonunda iş ilanı bulunmaktadır. Siz de makine mühendisliği bölümünden 3 yıl önce mezun olmanıza rağmen henüz bir işte çalışmadınız. Aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Şu anda neden iş arıyorsunuz?

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

2. Firmamız hakkında ne biliyorsunuz?

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

3. En son alanınızla ilgili okuduğunuz kitaplar nelerdir?

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

4. Kendinizi bu alanda geliştirmek için neler yaptınız/yapıyorsunuz?

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

İŞ GÖRÜŞMESİNDEYİM 3. GRUP

Lisede mobilya ve iç mekân tasarımını bitirmiş ve 12 yıldır çalışma hayatında olan biri olarak büyük bir mobilya mağazasında mobilya saha montaj şefi pozisyonunda çalışmak üzere bir iş başvurusunda bulundunuz. Aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Bir işi tamamlamak için ne kadar süreye ihtiyaç duyarsınız?

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

2. Bir ürünü nasıl daha iyi hale getirebilirsiniz?

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

3. Başarısızlıklarınız nelerdir ve başarısızlıklarınızdan neler öğrendiniz?

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

4. Sizin için detaylar mı daha önemlidir yoksa büyük resim mi?

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

İŞ GÖRÜŞMESİNDEYİM 4. GRUP

Uzun yıllar bankacılık sektöründe gişe yetkilisi olarak çalışan, sık sık banka değiştiren ve şu an çalıştığınız işten henüz ayrılmamış biri olarak bireysel müşteri temsilcisi pozisyonunda çalışmak üzere bir iş başvurusunda bulundunuz. Aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Kızgın bir müşteri ile ilgilenmek zorunda kaldığınız bir durumdan bahsedin.

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

2. Çalışma arkadaşınızın doğru olduğunu düşünmediğiniz bir şey yaparken gördüğünüz bir anda nasıl tepki verirsiniz?

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

3. Stres ve baskıyla nasıl başa çıkarsınız?

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

4. Yaptığınız işin doğruluğunu nasıl kontrol ediyorsunuz?

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

İŞ GÖRÜŞMESİNDEYİM 5. GRUP

Hukuk fakültesinden yaklaşık 2 ay önce mezun olan stajyer bir avukat olarak staj yapacağınız bir büro arıyorsunuz. Avukatların ilanlarını paylaştığı İBaro uygulamasını kullanarak öz geçmişinizi tüm ilanlara göndererek başvuru yapıyorsunuz ve bir büro görüşmek üzere sizi çağırıyor. Aşağıdaki soruları cevaplandırınız.

1. Neden hukuk seçtiniz?

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

2. Bitirme dereceniz ve en çok ilgi duyduğunuz dersler nelerdir?

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

3. Kariyer hedeflerinizden bahsedebilir misiniz?

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

4. Ne kadar dürüstsünüz?

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

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

HAYATA BİR GÖNÜLLÜK KAT

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Kişiler Arası Beceriler

Kazanım/Hafta

Toplum için gönüllü çalışmada duyarlı davranır. / 21. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Etkinlik Bilgi Notu
3. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Etkinlik Bilgi Notu bir adet çıktı alınır ve etkinlik öncesi okunarak etkinliğe hazırlanılır.
2. Çalışma Yaprağı-1 bir adet çoğaltılarak çizgili yerinden kesilir.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Uygulayıcı tarafından tahtaya "5 Aralık" yazılır ve öğrencilere bugünün anlamının ne olabileceği sorulur. Öğrencilerin cevapları alındıktan 5 Aralık gününün dünya gönüllüler günü olduğu ve bugün toplum için gönüllü çalışma kavramıyla ilgili etkinlik yapılacağı belirtilir.
2. Sınıf 6 gruba ayrılır. Bunun için uygulayıcı herhangi bir öğrenciden başlayarak tek tek her bir öğrenciye 1'den 6'ya kadar numara söyler. Aynı numarada olanlar bir araya gelir.
3. Çizgili yerlerinden kesilen çalışma yaprağı rastgele gruplara dağıtılır. Her gruptan bir sözcü belirlemeleri istenir. Her gruptan kendilerine gelen formda yer alan söz ve soruları grupça tartışmaları, her grup üyesinin sorularla ilgili paylaşımları dinlendikten sonra grupça formlarında yer alan son soruya bir cevap yazmaları istenir.
4. Gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra her grup sözcüsü kendi formlarındaki sözlerine ve son soru kapsamındaki cevaplarını tüm sınıfla paylaşır.
5. Her paylaşımdan sonra sınıftaki diğer öğrencilere paylaşılan söz ve cevaba ilişkin eklemek istedikleri bir şey olup olmadığı sorulur ve gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
6. Grup paylaşımlarından sonra öğrencilerle aşağıdaki sorularla etkileşim devam ettirilir.
 - Gönüllülük nedir? Neden gönüllü oluruz?
 - Daha önce her hangi bir alanda gönüllü çalışmalarda yer aldınız mı? Bu durumda neler hissettiniz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Toplumsal yaşamda gönüllülük çalışmaları neden önemlidir?
7. Paylaşımlardan sonra uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notundan da yararlanarak öğrencilerin cevaplarına ekleme yaparak, gönüllü çalışmalar hakkındaki bilgileri özetler.
 8. Aşağıdaki açıklama etkinlik sonlandırılır:
"Evet, arkadaşlar bugün gönüllük kavramı ve toplum için gönüllü çalışmada duyarlı davranma üzerinde konuşmaya çalıştık. Gönüllü çalışmanın toplumsal yaşama, dünyaya olduğu kadar kendi gelişimize de katkıları olduğunu fark ettik. Toplum için gönüllü çalışmalarda duyarlı olmak yolunda ilk adımı birlikte atmış olduk."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden öncelikle okulunda, yakın çevresinde daha sonra yaşadığı yer, ülke ve uluslararası gönüllük çalışmalarını araştırmaları ve bu çalışmalardan ilgisini çeken ve içinde yer almak istediği, katkı sağlamak istediği bir çalışmayı seçerek katılması, deneyimlerini sınıftaki diğer arkadaşları ile paylaşmaları istenir.
2. Öğrencilerden gönüllülük kavramı ve toplum için gönüllü çalışmanın önemi ve gerekliliğini aile üyeler, akrabaları, farklı arkadaş grupları ile paylaşmaları ve onları da toplum için gönüllü çalışmada duyarlı davranma konusunda teşvik etmeleri istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik Bilgi Notu istenirse çıktı olarak alınıp sınıf panosuna asılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Yapılan açıklamalar kelime sayısı, kelime zorluğu veya yabancılığı temelinde basitleştirerek yapılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Güller SEZGİN

Çalışma Yapağı 1

Cömertlik ve yardım etmede akarsu gibi ol. Şefkat ve merhamette güneş gibi ol.

Mevlana

- Bu söz sizler için ne ifade ediyor, ne anlama geliyor?
- Bu sözle ilgili olarak yaşantınızdan örnekleyebileceğiniz neler hatırlıyorsunuz?
- Bundan sonraki yaşantınızda bu sözü nelere uyarlayabilirsiniz?

Bu yaşamın amacı mutlu olmak değil; önemli olmak, verimli olmak, yararlı olmak ve yaşadığın dönem içerisinde bir farklılık yaratmaktır.

Leo Rosten

- Bu söz sizler için ne ifade ediyor, ne anlama geliyor?
- Bu sözle ilgili olarak yaşantınızdan örnekleyebileceğiniz neler hatırlıyorsunuz?
- Bundan sonraki yaşantınızda bu sözü nelere uyarlayabilirsiniz?

Bu esinti, bu ağaclar, bu bal arıları-hepsi gönüllüler!

J. Carinreap

- Bu söz sizler için ne ifade ediyor, ne anlama geliyor?
- Bu sözle ilgili olarak yaşantınızdan örnekleyebileceğiniz neler hatırlıyorsunuz?
- Bundan sonraki yaşantınızda bu sözü nelere uyarlayabilirsiniz?

Sevmek fiilinden sonra gelen dünyanın en güzel fiili yardım etmektir.

V. Suttner

- Bu söz sizler için ne ifade ediyor, ne anlama geliyor?
- Bu sözle ilgili olarak yaşantınızdan örnekleyebileceğiniz neler hatırlıyorsunuz?
- Bundan sonraki yaşantınızda bu sözü nelere uyarlayabilirsiniz?

Başkasına yararı dokunan insan en kusursuz insandır.

Sophokles

- Bu söz sizler için ne ifade ediyor, ne anlama geliyor?
- Bu sözle ilgili olarak yaşantınızdan örnekleyebileceğiniz neler hatırlıyorsunuz?
- Bundan sonraki yaşantınızda bu sözü nelere uyarlayabilirsiniz?

Eğer paylaşmayı bilerseniz, ekmeği paylaşmak, ekmekten daha lezzetlidir.

N. F. Kısakürek

- Bu söz sizler için ne ifade ediyor, ne anlama geliyor?
- Bu sözle ilgili olarak yaşantınızdan örnekleyebileceğiniz neler hatırlıyorsunuz?
- Bundan sonraki yaşantınızda bu sözü nelere uyarlayabilirsiniz?

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Türk Dil Kurumuna göre "gönüllülük" bir işi hiçbir yükümlülüğü yokken isteyerek üstlenmek anlamına gelmektedir.

Gönüllülük, geleneksel yardımlaşma, sosyal hizmetlerin ulaştırılması ve farklı sivil katılım yolları gibi çok çeşitli aktiviteleri işaret eder. Gönüllülük özgür irade ile toplumun genelinin iyiliği için yapılan ve maddi menfaatin asıl harekete geçirici faktör olmadığı bir faaliyettir.

Birleşmiş Milletler Genel Kurulu, 1985 yılında, gönüllü çalışmaları ve faydalarını dünya çapında duyurmak ve gönüllü programlara katılımı arttırmak amacıyla '**5 Aralık**' tarihinin her yıl **Dünya Gönüllüler Günü** olarak kutlanmasına karar vermiştir. Türkiye'nin de aralarında bulunduğu 123 ülkede **5 Aralık, Dünya Gönüllüler Günü** olarak kutlanmaktadır.

Gençler için gönüllülük çift yönlü bir yoldur; gençlerin kişisel gelişimine katkıda bulunurken, aynı zamanda yaşadıkları toplum üzerinde değişim ve olumlu bir etki yaratır. Toplum içi iş birliği, farklı kültürler arasında daha iyi bir kültürel anlayış, sosyal sermaye ve kaynakların daha verimli kullanımı, insanlar arasında vatandaşlık bilincinin yerleştirilmesi, gönüllülük sayesinde hız kazanan ve gelişmeye devam eden süreçlerdir.

Gençler için gönüllülük iyi bir öğrenme yöntemidir. Bireyler gönüllü faaliyetler yoluyla;

- Kişisel özelliklerini güçlendirip geliştirirken,
- Aynı zamanda yeni beceriler edinir.
- Hatta kendi içlerindeki yeni yetenekleri keşfeder.

Gönüllülük yoluyla elde edilen beceri ve yetkinlikler, gençlerin mesleki gelişimine de katkıda bulunabilir. Örneğin, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi, özgüveninin artması, toplum içerisindeki farklı sosyal konularda bilgi sahibi olması, yardım toplama, proje uygulama, çeşitli paydaşlarla ilgilenme gibi faaliyetlerin her biri, bireyin profesyonel kapasitesini olumlu yönde etkileyerek iş bulmasını kolaylaştıracaktır.

KAYNAK:

Türkiye'de Gönüllülük Gönüllülüğün Rolünün ve Katkılarının Keşfedilmesi Yayına Hazırlayan Birleşmiş Milletler Gönüllüleri (UNV) programı Türkiye & GSM Gençlik Servisleri Merkezi, 2013

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

MUTLULUK KARAKTERİMDE SAKLI

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Benlik Farkındalığı

Kazanım/Hafta

Karakter güçleri ile iyi oluş arasında bağ kurar. / 22. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Etkinlik Bilgi Notu
4. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır
2. Çalışma Yaprağı-2 A3 boyutunda poster olarak çıkartılır, ya da etkileşimli tahtadan yansıtılır.
3. Etkinlik Bilgi Notu etkinlikten önce okunur.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:
"Tüm hayatımızı düşündüğümüzde yaşamın tamamen huzurlu ve mutlu bir şekilde geçtiğini söylemek çok mümkün değildir. İnsanlar yaşamları boyunca birçok zorluklarla karşılaşır. Yaşamdaki olumsuzluklar karşısında bazı kişiler çok çabuk pes edip, bu zorluklarla baş etmede güçlükler yaşarken, bazı insanlar pek çok insanın sabretmekte zorlandığı çoğu sorunla daha rahat baş edebilirler."
2. Aşağıdaki sorular sınıfa yöneltilir ve verilen cevaplar tahtaya yazılır.
 - Sizlerin de çevresinde yaşamında karşılaştığı güçlüklerle karşın yine de mutlu olan yaşamından doyum alabilen insanlar var mı?
 - Bu insanlar sıkıntıları ile başa çıkarken genellikle hangi davranışları sergiliyorlar?
 - Bu insanlarda gözlemediğiniz belirgin karakter özellikleri var mı? Varsa nedir?
3. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama ile yapılacak olan etkinliğin amacı açıklanır:
"Günlük yaşamda mutluluk olarak da tanımlanan, kişilerin kendi yaşamlarının iyiliği ve yaşamlarından aldıkları doyum hakkındaki düşünce ve duygularını içeren iyi oluşları ile karakter güçleri arasında bağ kurmakla ilgili."
4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Öğrencilerden çalışma yaprağına yaşamlarının son altı ayını da düşünerek kendi iyi oluşlarını 1 ile 10 arasında puanlamaları ve verdikleri puanın oluşmasına en çok katkı sağladığını düşündükleri karakter özelliklerini yazmaları istenir.

**Süreç
(Uygulama
Basamakları)**

5. Uygulayıcı tarafından sınıfa aşağıdaki sorular sorularak sınıf içi etkileşim sürdürülür.
 - Yaşamınızın son 6 ayını ele aldığınızda kendi iyi oluş düzeyinizi nasıl görüyorsunuz?
 - İyi oluşunuza katkı sağladığını düşündüğünüz karakter özellikleriniz neler?
6. Öğrencilerden gelen cevapların toparlanmasının ardından sınıf tahtasına Çalışma Yaprağı-2 (poster) asılır. Öğrencilerin posterde yazılı karakter güçlerini incelemelerinden sonra ve sınıfa aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

"Her insan iyi oluşunu arttıran bazı olumlu karakter özelliklerine sahiptir. Bunlar karakterin duygu, davranış ve düşüncelerde etkisi görülen pozitif yönleri olarak da ifade edilebilir. Karakter güçleri olarak adlandırılan bu özellikler yaşam memnuniyetini ve iyi oluşu artırır. Karakter güçleri 24 tanedir ve her bireyde bu özellikler farklı düzeyde güçlü olabilir. Aynı anda güçlü olan 2-3 karakter gücümüz olabilirken, bazen daha çok bir karakter gücümüz ön planda olabilir. Karakter güçleri geliştirilebilir ve her bir karakter gücü yaşamımızın belirli alanlarında iyi oluşumuza katkı sağlar.
7. Öğrencilerden tekrar Çalışma Yaprağı-1'e bakmaları ve Çalışma Yaprağı-1'e verilen bilgilerden de faydalanarak kendilerinde güçlü bir şekilde var olduğunu düşündükleri 5 karakter gücünü posterden seçip yazmaları istenir. Ardından öğrencilerin yazdıkları bu karakter gücünün yaşamlarının hangi alanlarında (sağlık, aile, arkadaşlık ilişkileri, okul yaşamı ve öğrenme vb.) iyi oluşa katkı sağladığını yazmaları istenir. Daha sonra listeye almadıkları karakter güçlerine posterden tekrar bakarak iyi oluşlarını arttırmak için bunlardan hangilerini güçlendirmeleri gerektiğini yazmaları istenir.
8. Öğrencilerin yazma çalışması bittikten sonra aşağıdaki sorularla sınıf içi etkileşim sürdürülür.
 - Hangi karakter güçlerinin sizde daha yoğun şekilde var olduğunu düşünüyorsunuz?
 - İyi oluşunuza katkısı en çok olan karakter güçleriniz hangileri?
 - Bu karakter güçleriniz yaşamınızın hangi alanlarındaki iyi oluşunuzu artırıyor?
 - İyi oluşunuzu arttırmak için geliştirmeniz gereken başka karakter güçleriniz var mı? Varsa hangileri?
9. Gelen cevapların ardından aşağıdaki sorular sınıfa yöneltilir:
 - Bu etkinlikle beraber karakter güçleriniz ile iyi oluşunuz arasında nasıl bir ilişki olduğunu fark ettiniz?
 - İyi oluşunuzu arttırmak için karakter güçlerinizi yeterince kullanabildiğinizi düşünüyor musunuz?
 - Karakter gücünüzü kullanmak sadece kendi yaşamınızın iyi oluşunu mu artırır? Bu güçleriniz başka insanların iyi oluşuna da katkı sağlar mı? Nasıl?
 - Karakter güçlerinizden güç olarak sürdüreceğiniz bir hayat şimdikiinden nasıl farklı olurdu kısaca anlatır mısınız?
10. Uygulayıcı öğrencilerden gelen cevapları topladıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinliği sonlandırılır: "Karakter güçlerimiz yaşamımızdaki olumlu yönleri ve olumlu davranışları arttırmak ve iyi oluşu güçlü kılmak için elimizdeki iyileştirici güçler gibidir. İyi oluşu yükselten güçlü karakter özelliklerine sahip olmak bireylerin iyi hissetme eğilimlerini anlamlı düzeyde arttırmaktadır. Sıkıntılı zamanlarda sıkıntıların üstesinden gelebilmek için cesaret sahibi olmak, maneviyat, şükran duyma, affedici olmak gibi karakter güçlerini harekete geçirmek yaşamın zorluklarına dayanma ve sorun çözme kolaylaştırarak iyi oluşu yükseltebilir. Ya da öğrenme aşkını

Süreç (Uygulama Basamakları)

harekete geçirerek eğitsel ve mesleki gelişimizi destekleyecek pek çok fırsatı yakalayabiliriz. Elde ettiğimiz bu fırsatlar akademik ve mesleki konularda iyi oluşumuzu arttırır. Karakter güçlerimiz ile ortaya koyduğumuz davranışlar iyi bir karakter gelişimini sağladığı gibi çevremizdeki insanların iyi oluşlarına da önemli düzeyde katkılar sağlar. Örneğin nezaket karakter gücümüzü kullanarak ihtiyacı olan insanlara gerekli desteği sağlayacak adımları atabiliriz. Her bir karakter gücü yaşamdaki farklı durumlarda daha etkili olabilir. Bazı karakter güçleri sosyal ilişkilerimizi desteklerken, bazıları akademik ve mesleki konularda güçlenmemize katkı sunar. İyi oluşu yüksek bir hayat karakter güçlerimizin farkında olmak ve buna uygun davranışları yaşamımızda deneyimlemekten geçer.

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Uygulayıcı öğrencilerden iyi oluşlarına en çok katkı sağladığını düşündükleri bir karakter gücünü kendi isimlerinin önüne bir sıfat olarak ekleyerek bunu bir kâğıda yazıp okulda bir hafta boyunca kendilerini bu yeni sıfatları ile çevresindekilere tanıtmasını ister.
2. Öğrencilerden kendi iyi oluşlarına en çok katkı sağladığını düşündükleri karakter gücünü günlük yaşamda daha fazla deneyimlemelerini sağlayacak çeşitli etkinlikler yapması istenebilir (Örn: kendisindeki affedicilik karakter gücünü kullanarak kişiler arası ilişkilerdeki çatışmaları çözmesi ve sonrasında affetmenin kendisinde uyandırdığı duygulara, iyi oluşuna sağladığı katkılara odaklanması istenebilir.)
3. Çevrelerinde gözlemledikleri mutlu ve yaşam doyumunu yüksek insanların bu iyi oluşlarına katkı sağladığını düşündükleri karakter güçlerini gözlemlemeleri istenebilir.

1. Çalışma Yaprağı-2 posterin A3 boyutunda çıkartılamaması durumunda çalışma yaprağındaki bilgiler etkileşimli tahtadan da yansıtılabilir.
2. Öğrencilere gerektiğinde iyi oluş, karakter güçleri ve erdemlerin içeriği ile ilgili olarak etkinlik bilgi notundan faydalanarak bilgi verilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Tahtaya alınan notların görsel açıdan daha işlevsel olması bakımından koyu tonlarda ve büyük boyutlarda yazılmasına dikkat edilebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan etkinlikler sırasında öğretmen neyin nasıl yapılacağını göstererek ve uygulatarak öğrenme sürecini farklılaştırabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek destek sunabilir.
4. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan tüm görevler yerine sınırlı bir kısmının yapılması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
5. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
6. Çalışma Yaprağı 2'nin büyük boyutlarda basılmasına ya da tahtaya yansıtırken rahatlıkla görülebilecek boyutta olmasına dikkat edilebilir.

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

Çiğdem SESLİ

Çalışma Yaprağı 1

MUTLU VE İYİ İNSAN İYİ OLUŞ DÜZEYİM

Son Altı Aydaki İyi Oluş Düzeyim									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

İYİ OLUŞUMA KATKISI OLAN KARAKTER ÖZELLİKLERİM

.....

.....

.....

.....

.....

Güçlü Olduğum Karakter Güçleri	Karakter Güçlerimin Hayatımda İyi Oluşumumu Arttırdığı Alanlar
<p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p>	<p>1.....</p> <p>2.....</p> <p>3.....</p> <p>4.....</p> <p>5.....</p>
İyi Oluşumu Arttırmam İçin Güçlendirmem Gereken Karakter Güçlerim	

Çalışma Yaprağı 2

KARAKTER GÜÇLERİM

KARAKTER GÜÇLERİ					
Yaratıcılık	Dürüstlük	Nezakət	Adil Olma	Affedicilik	Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri
Merak	Cesur Olma	Sevme – Sevilme	Liderlik	Alçak gönüllülük	Şükran Duyma
Öğrenme Aşkı	Azim	Sosyal Zekâ	Takım Çalışması	Tedbirlilik	Umut
Açık Fikirlilik	Yaşam Çoşkusu			Öz Düzenleme	Mizah
Çok Yönlü Bakış Açısı					Maneviyat

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

İYİ OLUŞ	İyi oluş 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 tanımlanabilir.
ERDEMLER	KARAKTER GÜÇLERİ
BİLGELİK ERDEMİ	Yaratıcılık: Sorunların çözümünde üretken ve orjinal yollar düşünme Merak: Süregiden bütün yaşama ilgi duyma, büyüleyici konular bulma, keşfetme Öğrenme Aşkı: Yeni bilgi, beceri ve konularda daha yeterli hale gelmeye duyulan ilgi Açıkfikirlilik: Olayları bütün açılardan düşünme ve inceleme, sonuçlara hemen karar vermeme, kanıt karşısında fikir değiştirebilme Çok Yönlü Bakış Açısı: Diğerlerine akılcı öneriler getirebilme
CESARET ERDEMİ	Dürüstlük: Gerçeği konuşma, kendini gerçek bir şekilde ortaya koyma, duygu ve davranışlarının sorumluluğunu alma Cesur Olma: Tehdit, zorluk ve acıdan korkmama, engel olsa da doğruyu söyleme, fiziksel cesareti içermekle birlikte, aynı değildir Azım: Başlanılan işi bitirme, görevleri tamamlamaktan keyif alma, engellere rağmen belirli bir hareket tarzında ısrarcı olma Yaşam Coşkusu: Yaşama enerji ve heyecanla yaklaşma, işleri yarım yapmama, yaşamı bir macera gibi canlı ve aktif yaşama
İNSANİYET ERDEMİ	Nezakət: Diğerlerinin yararına ve iyi şeyler yapmak, diğerlerine yardım etme, ilgilenme Sevme ve sevilme: Yakın ilişkilere değer verme, karşılıklı paylaşma ve diğerlerine yakın olma Sosyal zekâ: Diğerlerinin ve kendinin güdülerinin/duygularının farkında olmak, farklı sosyal durumlarda ne yapacağını bilme
ADİLLİK ERDEMİ	Adil Olma: Bütün insanlara aynı şekilde davranma, diğerleriyle ilgili kararlarda kişisel duyguların yanlılığa yol açmasına izin vermeme, herkese eşit şans vermek Liderlik: Grup aktivitelerini organize etme, süreci izleme, grubu cesaretlendirme Takım Çalışması: Bir grup veya ekibin bir üyesi olarak çalışma, gruba sadık olma
ÖLÇÜLÜLÜK ERDEMİ	Affedicilik: Hata yapanları affetme, diğerlerine ikinci bir şans verme, kindar olmama Alçak gönüllülük: Başarılarını vurgulayıp ilgi çekme peşinde olmamak, hatalarını ve kusurlarını kabul etme Tedbirlilik: Seçimleriyle ilgili dikkatli olma, gereksiz risk almama, sonradan pişman olunacak şeyler yapmama Özdüzenleme: Davranışlarını ve duygularını düzenleme, disiplinlilik, duygularını kontrol edebilme
AŞKINLIK ERDEMİ	Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri: Güzelliği/mükemmelliği, yaşamın farklı alanlarındaki becerili performansı fark etme ve takdir etme Şükran Duyma: Gerçekleşen iyi şeyler için şükür dolu olmanın farkında olma, şükür ifade etmeye zaman ayırma Umut: Gelecekte en iyisini bekleme ve bunu başarmak için çalışma Mizah: Gülmeyi sevmek, diğer insanları güldürme, olayların farklı yanını görme, şakalar yapma Maneviyat: Daha yüksek amaçlar için yaşamın ve evrenin anlamı üzerine sağlam inançlar taşıma

KAYNAK:

Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6(45), 25-40.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

DUYGU ALFABESİ

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Duyguları Anlama ve Yönetme

Kazanım/Hafta

İyi oluşunu destekleyen duyguları yaşamında sıklıkla deneyimler. / 23. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Kâğıt- Kalem
2. Kavanoz veya kutu
3. Çalışma Yaprağı-1
4. Çalışma Yaprağı-2
5. Çalışma Yaprağı-3
6. Çalışma Yaprağı-4

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 etkileşimli tahta ile öğrencilere yansıtılır.
2. Çalışma Yaprağı-2 etkileşimli tahta ile öğrencilere yansıtılır.
3. Çalışma Yaprağı-3 belirtilen yerlerinden kesilir.
4. Çalışma Yaprağı-4 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
5. Etkinlik Bilgi Notu okunur.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının iyi oluşunu destekleyen duyguları yaşamında sıklıkla deneyimlemek olduğu açıklanır.
2. Çalışma Yaprağı-1 etkileşimli tahta ile öğrencilere yansıtılır ve aşağıdaki soru sorularak gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.
 - Bu görüntü size ne anlam ifade ediyor?
 - Mutluluk sizce bir seçim midir?
3. Aşağıdaki açıklamadan yararlanılarak öğrencilere kendilerini daha iyi hissetmelerinde davranışlarının etkisi olduğu açıklanır:

"İnsanlar kendisini daha iyi hissetmek için bir şeyler yapabilir. Bu bazıları için kitap okumak bazıları için futbol oynamak bazıları için ise müzik dinlemek. Bu bağlamda değerlendirildiğinde kendinizi iyi hissetmenizde rolünüz oldukça fazla."

4. Çalışma Yaprağı-2 etkileşimli tahta ile öğrencilere yansıtılır. Çalışma Yaprağı-3 kullanılarak hazırlanan küçük kâğıtlar öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden isimlerinin baş harfi ile başlayan duyguları yazmaları ve kavanoza veya kutuya atmaları istenir. Aşağıdaki sorular öğrencilere

Süreç (Uygulama Basamakları)

sorularak gönüllü olanlardan cevaplar alınır.

- İsminizin baş harfiyle başlayan bir duygu bulmak nasıldı? Bulduğunuz bu duygu için neler söyleyebilirsiniz?
- Duyguların iyi oluşunuza etkisi nasıldır? Hangi duygular iyi oluşunu destekler?

5. Uygulayıcı kavanoza atılan kâğıtları açar ve hangi duyguların yazıldığını öğrencilerle paylaşır. Aşağıdaki sorular öğrencilere sorulur ve cevapları alınır.

- Yazdığınız bu duygular dışında iyi oluşunuza katkı sağlayan farklı duygular var mı?
- Sizi daha iyi hissettiren duyguları deneyimlemek için neler yapıyorsunuz?

6. Aşağıdaki açıklamadan yararlanılarak öğrencilere gerekli açıklama yapılır ve beraberindeki sorular sorulur.

“Tüm duyguların bir işlevi var ancak özellikle bazı duygular kişinin iyi oluşuna doğrudan katkı sağlıyor. İyi oluşa katkı sağlayan pek çok duygu olduğunu da gördünüz. Şimdi herkes kendisinin iyi oluşuna katkı sağlayan bir duygu seçsin. Seçtiğiniz duyguyu ne zaman, nerede, kimle, nasıl, hangi etkinlik ile deneyimlediğinizi düşünün.”

- Bu duyguyu nasıl daha sık deneyimleyebilirsiniz? Bunun için neler yapabilirsiniz?
- Sizi iyi hissettiren duyguları deneyimlemenizi engelleyen faktörler var mı?
- Sizi iyi hissettiren duyguları deneyimlemeyi nasıl daha kalıcı hale getirirsiniz?

7. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak iyi oluş hakkında öğrencilere bilgi verilir.

8. Aşağıdaki açıklama yapılır ve tahtaya gülen yüz çizilerek etkinlik sonlandırılır:

“Bugün iyi oluş üzerinde durduk. İyi oluşunuzu nelerin artırdığını ve duyguların yaşantınıza etkisini konuştuk.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Bir sonraki haftaya kadar iyi oluşlarını destekleyen duyguları deneyimlediği yaşantıların 3 tanesini not etmeleri istenir. (Çalışma Yaprağı-4 öğrencilere dağıtılır.)
2. Ailesi ile birlikte bir etkinliğe katılması istenir.

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 yansıtılmazsa çıktısı alınarak tüm öğrencilerin görmesi sağlanır.
2. Çalışma Yaprağı-3'ün çıktısı alınıp kesilmezse öğrencilerden duyguları kendi boş kâğıtlarına yazmaları istenir.
3. İsmi ilk harfi ile başlayan duygu ifadesini bulmakta zorlanan öğrenciler isimlerinde bulunan herhangi bir harfle başlayan duygu ifadesi yazabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2'nin büyük boyutlarda basılmasına ya da tahtaya yansıtırken rahatlıkla görülebilecek boyutta olmasına dikkat edilebilir.
2. Çalışma Yaprağı-4 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
3. Öğrencilerin isimlerinin baş harfi ile başlayan duyguyu belirlemeleri aşamasında öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek destek sunabilir.
4. Öğrencilerin duygu belirlemeleri sırasında gerekirse ek süre verilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Seda Sevgili KOÇAK

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

DUYGU ALFABESİ

A	Akış	N	Neşe
B	Barışçıl Olma, Bağlılık	O	Onur
C	Coşku, Cesaret	Ö	Özgür, Özgüven
Ç	Çökkünlük	P	Pişmanlık, Panik
D	Doyum, Diğerkâmlık	R	Rahatlama
E	Eğlence	S	Sevgi, Stres
F	Fedakâr	Ş	Şefkat, Şaşkın, Şen, Şükran
G	Güven, Gurur	T	Tutku
H	Heyecan, Hoşnut, Huzur	U	Umut
I	İlimli	Ü	Ümit, Üzüntü
İ	İyimser, İlham,	V	Vicdan azabı
K	Keyif, Kıvanç, Korku	Y	Yaşam doyumu
M	Mutlu, Memnuniyet, Merak	Z	Zevk, Zinde

Öznel iyi oluş; bireylerin yaşamlarını bilişsel ve duygusal değerlendirmelerini içerir. Bireyler yaşamlarından doyum alıyor, olumlu duyguları sıklıkla (güven, ilgi, ümit, heyecan, gurur, neşe vb.) yaşıyor ve olumsuz duyguları (öfke, nefret, üzüntü vb.) daha az yaşıyor ise öznel açıdan iyidirler (Myers ve Diener, 1995). Olumlu duyguların varlığı ve olumsuz duyguların yokluğu bireylerin yaşam doyumlarına katkı sağlamaktadır. İyi oluşu artırmak için, derin arkadaşlıklar kurmak ve stresi azaltmak önemlidir. Yarışmacı bir yaşam yerine iş birliğine yönelme, amaçlar belirleme ve gerçekleştirme iyi oluşu artırmaktadır (Buss, 2000). İyi oluşu açıklayan bir modele aşağıda yer verilmiştir.

P: Positive Emotions

E: Engagement

R: Positive Relationship

M: Meaning

A: Accomplishment

PERMA modelinde her bir harf iyi oluşa katkı sağlayan bir bileşeni oluşturmaktadır. Bireyler kendilerini gülümseten fıkralar okuyarak, filmler izleyerek, mizaha yaşantısında yer vererek, kişilerarası ilişkilerini geliştirerek, arkadaşlarıyla sohbet ederek, yapmaktan hoşlandığı bir etkinliğe zaman ayırarak, kendileri için değerli olan faaliyetleri düşünüp onlara hayatında yer açarak, yapabildiği, kendini yetkin hissettiği etkinlikler üzerinde kendini uzmanlaştırarak iyi oluşuna katkı sağlayabilir (Seligman, 2002).

İyi oluşun olumlu etkileri;

1. Sağlığı olumlu etkiler.
2. Yaptıkları işten daha fazla keyif alırlar.
3. Toplumsal çalışmalara daha fazla katkı sağlar.
4. Olumlu duyguları daha fazla yaşar.
5. İçsel denetim odağı yüksektir.
6. Özsaygı düzeyleri yüksektir (Diener ve Ryan, 2009).

KAYNAK:

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (p. 3–9). Oxford University Press.

Diener, E., Ryan, K. (in press). National accounts of well-being for public policy. Invited for book based on the Claremont Conference on Positive Psychology, January 24, 2009.

Çalışma Yapağı 1



Çalışma Yapradı 2



Çalışma Yaprığı 3

Çalışma Yaprağı 4

İyi oluşu destekleyen duyguları daha sık deneyimlemek için yapılacak o kadar çok şey var ki...
İyi oluşu destekleyen ve kişinin kendini iyi hissetmesini sağlayan yaşantılar kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir...



Sık sık gülümse :)

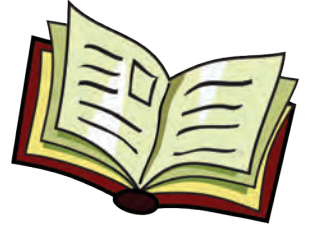
Doğada vakit geçir

Spor yap

Kitap oku

Film izle

Güzel şeyler hayal et



Elinden gelenin en iyisini yap

Diğer kişilerle kendini kıyaslama

Diğer kişilere nazik davran



Müzik dinle

Kendini sev

Değişikliklere açık ol

Diğer kişilere yardım et

Yaşantındaki önemli kişilerle yakın ve derin ilişkiler kur

Arkadaşlar ve aileyle zaman geçir, doyum sağlayan ilişki kur

Yeteneklerini fark et ve güçlü özelliklerini geliştir

İlgini çeken etkinlikleri daha sık yap

Resim yap



Hedef belirle ve hedefe ulaşmak çaba göster

Yararlanabileceğin kaynakları belirle

Ana odaklan

Her şey yolunda iken minnet duy

Sahip olduğun güzellikleri fark et



Yukarıdakiler dışında iyi oluşunu destekleyen duyguları daha sık yaşamak için neler yaparsınız?

1.
2.
3.

KAYNAK:

Buss, D. M. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55(1), 15–23. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.15>
Diener, E. & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391–406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
Seligman, M. E. P. (2002). Positive Psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp.3-13). New York: Oxford.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

MESLEKLERİ KAYNAĞINDAN ÖĞREN

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Farkındalığı

Kazanım/Hafta

Mesleki bilgi kaynaklarını kullanır. / 24. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Öğrenci sayısı kadar küçük kâğıt
3. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Öğrencilere seçmeyi düşündükleri mesleklerin ne olduğu sorulur ve gelen cevaplardan sonra aşağıdaki sorular sorulur.
 - Seçmeyi düşündüğünüz meslekler hakkında yeterli bilgiye sahip misiniz?
 - Meslekler hakkında sahip olduğunuz bilgileri nereden öğrendiniz?
2. Gelen cevaplardan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sağlıklı bir meslek kararı verebilmenin yollarından biri meslek seçenekleri konusunda bilgi sahibi olma ve meslekleri öğrenebileceğimiz kaynakların neler olduğunu bilmek.”
3. Sonrasında öğrencilere mesleki bilgi kaynaklarının neler olabileceği sorulur. Öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır.
4. Sonrasında öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve doldurmaları istenir.
5. Gönüllü birkaç öğrencinin paylaşımları alınır ve sonrasında öğrencilere küçük kâğıtlar dağıtılarak aşağıdaki yönerge paylaşılır:

“Evet, arkadaşlar kullandığımız mesleki bilgi kaynakları ve bu kaynaklardan edindiğimiz bilgileri paylaştık. Şimdi de sizlere dağıttığım kâğıtlara mesleklerle ilgili merak ettiğiniz bir konuyu yazarak, katlayıp öğretmen masasına bırakınız.”
6. Tüm öğrenciler kâğıtlarını tamamlayıp masaya bıraktıktan sonra uygulayıcı tarafından bir kâğıt seçilir ve tüm sınıfa okunur ve aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:
 - Arkadaşınızın merak ettiği bu konu ile ilgili cevabı hangi mesleki bilgi kaynağından öğrenebiliriz?
 - Siz bu kaynaktan daha önce yararlandınız mı? Hangi konularda ya-

Süreç (Uygulama Basamakları)

Kazanımın Değerlendirilmesi

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

rarlandınız?

7. Zaman planlaması göz önünde bulundurularak 6-7 kâğıt seçilir ve etkinlik devam ettirilir.

8. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

«Meslekler hakkında merak ettiklerimizi doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarından ulaşarak elde etmek önemlidir. Bu kapsamda yararlanabileceğimiz birçok bilgi kaynağı bulunmaktadır ancak bir bilgi kaynağı meslekle ilgili her türlü bilgiyi içermeyebilir. Bu nedenle ihtiyaç duyduğumuz bilgiye göre farklı meslek kaynaklarından yararlanırsak daha doğru bilgiler edinebiliriz.»

1. Öğrencilerden bu kaynaklardan hiç denemedikleri ya da yeni öğrendikleri en az 2 mesleki bilgi kaynağını kullanarak kendi istedikleri meslek ya da işe yönelik bilgileri araştırmaları ve bu kapsamda daha önce bilmedikleri yeni edindikleri bilgileri not almaları istenebilir.

2. Öğrencilerden çevrelerinde şu an bir meslek ya da iş icra eden insanlara hangi mesleki bilgi kaynaklarını ne amaçla kullandıklarını sormaları istenebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken öğretmen geribildirimler vererek öğrencileri destekleyebilir.

2. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilerek öğretim süreci farklılaştırılabilir.

3. Çalışma Yaprağı-1'in puntolarının büyük olmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.

Ercan DEMİR - Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI	Bu Bilgi Kaynağından Yararlandım	Bu Mesleki Bilgi Kaynağından Edindiğim Bilgiler
• İŞKUR		
• ÖSYM Meslekler Rehberi		
• Hayat Boyu Öğrenme Portalı http://www.hbo.gov.tr/		
• YÖK ATLAS http://www.yokatlas.yok.gov.tr/		
• Çeşitli üniversitelerin meslekleri tanıtan kitap, broşür ve CD'leri		
• Meslek odaları, dernekler http://www.tmmob.org.tr/		
• Meslek kişileri		
• Mesleğim hayatım portalı http://meslegimhayatim.meb.gov.tr/		
• Akademisyen ve üniversite öğrencileri		
• Üniversitelerin kariyer merkezleri		
• Okul rehberlik servisi		
• Ulusal Mesleki Bilgi Sistemi http://mbs.meb.gov.tr		

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

MESLEKLER VE ÖZELLİKLERİM

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Hazırlığı

Kazanım/Hafta

Seçmeyi düşündüğü meslekler ile ilgili kariyer planlaması yapar. / 25. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının seçmeyi düşündüğü meslekler ile ilgili kariyer planlaması yapmak olduğu açıklanır.
2. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:

"Arkadaşlar sizlere Çalışma Yaprağı-1 dağıtıldı. Çalışma yaprağını incelediğinizde göreceğiniz üzere üç bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde kariyer planlamanız kapsamında seçmeyi düşündüğünüz meslekleri düşünmenizi ve bunları yazmanızı istiyorum. Meslekleri sol sütuna yazdıktan sonra sağ taraftaki sütunlarda mesleklerle ilgili başlıklar bulunmaktadır. Bu başlıklar altında mesleğe hazırlık, meslek özellikleri, çalışma koşulları, meslekte ilerleme gibi konular yer almaktadır. Seçmeyi düşündüğünüz her bir meslek için ilgili başlıkların altını doldurunuz. Çalışma yaprağının ikinci bölümde kendi özelliklerinizle ilgili başlıklar bulunmaktadır. Bu özellikler kapsamında ilgi, yetenek, değerleriniz, güçlü yönleriniz gibi kendinizle alakalı başlıklar bulunmaktadır. Bu başlıkların altını da kendi özelliklerinizi düşünerek doldurun. Üçüncü bölüm ise, etkinliğin başında belirttiğim bugünkü amacımızı ele alacağımız bölüm olacaktır. Yani seçmeyi düşündüğünüz meslekler ile kendi özelliklerinizi birlikte değerlendirerek hangi mesleklerin size uygun olabileceğini belirtiniz. Sizden istenen uygun olan mesleği belirlerken dikkate aldığınız noktaları yazmanızdır."

3. Çalışma Yaprağı-1'i tamamlamaları için öğrencilere 10-15 dakikalık yeterli bir süre verilir. Öğrenciler çalışma yapraklarını tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
4. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.
 - Mesleğin özellikleri ile kendi özellikleriniz uyumlu değilse neler yapabilirsiniz?
 - Kariyer planlama sürecinde mesleğin gerektirdiği özellikler ve kendi özelliklerimizi dikkate almak neden önemlidir?

**Süreç
(Uygulama
Basamakları)**

**Kazanımın
Değerlendirilmesi**

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Arkadaşlar bugün seçmeyi düşündüğünüz meslekleri düşünerek kariyer planlama manıza yoğunlaştık. Bu kapsamda seçmeyi düşündüğünüz meslek/mesleklerin özelliklerini değerlendirerek kendi özelliklerinizle ilişkisini kurmaya çalıştınız. Böylece kariyer planlama sürecinizde birtakım önemli adımlar atmış oldunuz.”

1. Öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’de dolduramadıkları ya da eksik doldurdukları bölümlerle ilgili gerekli araştırmaları yapmaları ve bu bölümleri tamamlamaları istenir. Bölümleri tamamladıktan sonra kariyer kararına yönelik adımlarını gözden geçirerek düzenlemeleri istenir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan 3 bölümün hepsinin bir seferde doldurulmasının istenmesinin yerine, her bölümün sırayla doldurulması istenerek etkinlik aşamalandırılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1’in doldurulması sırasında öğretmen geribildirim vererek destek sunabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1’in tamamlanması için ek süre verilebilir.

Ülkü KAHRAMAN - Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

MESLEĞİN ÖZELLİKLERİ/BENİM ÖZELLİKLERİM									
MESLEKLER	Meslek istihdam alanı (kamu, özel sektör, kendi işini kurma)	Meslek geliri	Mesleğin çalışma koşulları (açık alan, ofis, atölye, laboratuvar, vb.)	Meslek yapılırken kullanılan araç/gereç/malzemeler	Meslekte ilerleme (ilerleme imkânı var mı?)	Meslek koşulları (mesai, seyahat durumu, yurtdışı bağlantısı, vb.)	Meslekte güçlü kılacak özellikler (yetenek, ilgi, kişisel özellik, beceriler vb.)	Mesleğe hazırlık (üniversite, puan, bölüm bilgileri)	
I. BÖLÜM									
II. BÖLÜM					III. BÖLÜM Değerlendirme ve Sonuç:				
Yeteneklerim	İlgilerim	Değerlerim	Güçlü yanlarım	Geliştirilmesi gereken yönlerim					

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

ŞİMDİ KARAR ZAMANI

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

Meslek seçiminde karar verme becerisini kullanır. / 26. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Kalem
3. Etkinlik Bilgi Notu

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Etkinlik Bilgi Notu öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
1. Etkinlik Bilgi Notu bir adet çoğaltılır ve etkinlik öncesi gözden geçirilir.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının meslek seçiminde karar verme becerilerinizi kullanmak olduğu belirtilir ve aşağıdaki açıklama öğrencilerle paylaşılır:
"Evet arkadaşlar, daha önceki haftalarda ve geçen yıl meslek seçimi ve karar verme üzerine etkinlikler gerçekleştirdik. Önceki yılda meslek seçiminde karar verme becerilerinizi kullanmaya yönelik etkinlikler yapmıştık, bugün de benzer bir konuda etkinlik yapacağız."
2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak öğrencilerin çalışma yaprağını doldururken dikkat edilmesi gereken noktalar öğrencilerle paylaşılır.
3. Öğrenciler çalışma yapraklarını tamamladıktan sonra ikişerli gruplara ayrılır.
4. Öğrencilerden eşleştikleri arkadaşlarıyla Çalışma Yaprağı-1'deki karar verme aşamalarını ve bu aşamalar kapsamındaki cevaplarını paylaşmaları istenir.
5. Öğrencilerin paylaşımları tamamlandıktan sonra aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.
6. Öğrencilere sorular yöneltilir
 - Arkadaşınızın karar verme sürecine ilişkin paylaşımlarından kendi karar vermenize ilişkin ne gibi çıkarımlarda bulunabilirsiniz?
 - Kendi kariyer verme sürecinizde hangi aşamalar sizin için daha kolay iken hangi aşamalarda zorlandınız?
 - Bu aşamalardaki zorluklarla baş etmek için neler yapabileceğinizi düşünüyorsunuz?

**Süreç
(Uygulama
Basamakları)**

**Kazanımın
Değerlendirilmesi**

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Evet, arkadaşlar bu etkinliğimizde karar verme adımlarını meslek seçiminizde kullandınız. Dolayısıyla karar verme sürecinin aşamalı olduğunu, her bir adımı fark edip, adım adım ilerlemenin karar verme sürecini kolaylaştırdığını öğrenmiş oldunuz.”

1. Öğrencilere Etkinlik Bilgi Notu dağıtılır ve öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’i evlerine götürerek doldurmakta zorlandıkları veya eksik doldurdıkları aşamaları etkinlik bilgi notundan yararlanarak gözden geçirmeleri ve eksikleri tamamlamaları istenir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1’de yer alan tüm bölümlerin bir seferde doldurulmasının istenmesinin yerine, her bölümün sırayla doldurulması istenerek etkinlik aşamalandırılabilir.
2. Hem Çalışma Yaprağı-1’in doldurulması hem de grupların cevaplarını paylaşmaları sırasında öğretmen geribildirim vererek destek sunabilir.
3. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.

Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprığı 1

1- Bir seçim yapmam gerektiğini fark etme (İletişim)

.....

.....

.....

2- Kendi özelliklerimi ve seçeneklerimi anlama (Analiz)

.....

.....

.....

3- Seçenek listeme ekleme ve çıkarma yapma (Sentez)

.....

.....

.....

4- Meslek, alan ya da iş seçme (Değerlendirme)

.....

.....

.....

5- Seçimimi uygulamaya koyma (Uygulama)

.....

.....

.....

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Kariyer karar verme sürecinde karar verme adımlarınızı somut hale getirmek için beş adım sizlerle paylaşılmıştır. Aşağıda yer alan beş aşamayı düşünmeniz, bu aşamalarda kendinizi değerlendirmeniz ve çalışma yapacağınızı bu kapsamda doldurmanız gerekmektedir. Her bir aşamayı değerlendirirken sizlere yardımcı olması için bu başlıklar altında odaklanmanız gereken noktaları paylaşacağım.

Birinci Aşama: Bir seçim yapmanız gerektiğini fark etme (İletişim) aşamasıdır. Bu aşama aslında karar vermeniz, seçim yapmanız gerektiğinin farkına varma aşamasıdır. Bu aşamada başınıza gelen olayları, yaşadığınız durumları, arkadaş ve akrabalarınızın yorumlarını, hissettiklerinizi, karar alma durumunu geciktirme, kaçınma davranışlarınızı düşünerek değerlendirebilirsiniz.

İkinci Aşama: Kendi özelliklerinizi ve seçeneklerinizi anlama (Analiz) aşamasıdır. Bu aşama kendinizi, seçenekleri, karar vermeyi ve düşünceleri anlama aşamasıdır. Bu aşamada kendini anlama kapsamında değerlerinizi, ilgilerinizi, becerilerinizi, iş tercihlerinizi düşünebilirsiniz. Seçenekleri anlama kapsamında belirli meslekleri, öğretim programları, işleri anlamayı ve bunların nasıl organize edildiğini ve bunlarla ilgili bildiklerinizi düşünebilirsiniz. Karar verme ve düşünce kapsamında önemli kararları nasıl aldığınızı, içsel konuşmalarınızı ve öz farkındalıklarınızı düşünebilirsiniz.

Üçüncü Aşama: Seçenek listenize ekleme ve çıkarma yapma (Sentez) aşamasıdır. Bu aşama seçeneklerinizi genişletme ve daraltma aşamasıdır ve bu kapsamda değerlerinize, ilgilerinize ve becerilerinize uygun meslekleri, öğretim programlarını veya işleri tanımlamaya odaklanabilirsiniz.

Dördüncü Aşama: Meslek, alan ya da iş seçme (Değerlendirme) aşamasıdır. Seçeneklerinize öncelik verme aşamasıdır ve bu kapsamda seçmeyi düşündüğünüz meslek, öğretim programı ya da işin kendinize, ailenize, toplumunuza katkılarını ve maliyetlerini düşünerek önceliklerinizi belirlemeye odaklandığınız aşamadır.

Beşinci Aşama: Seçiminizi uygulamaya koyma (Uygulama) aşamasıdır. Bu aşama harekete geçme ve eyleme geçme aşamasıdır. Seçmeyi düşündüğünüz meslek, öğretim programı veya iş için eğitime başlama, deneme, iş plan yapma, iş başvurusunda bulunma gibi uygulamaya yönelik davranışları içeren aşamadır.

KAYNAK:

Öztemel, K. (2020). Kariyer Planlama ve Geliştirme (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

VERDİĞİM KARAR

Gelişim Alanı

Kariyer

Yeterlik Alanı

Kariyer Planlama

Kazanım/Hafta

Üst öğretim kurumuna ya da iş yaşamına ilişkin kariyer kararını verir. / 27. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Çalışma Yaprağı-3
4. Çalışma Yaprağı-4
5. Çalışma Yaprağı-5
6. Öğrenci sayısı kadar post-it (yapışan not kâğıdı)
7. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1, 2, 3, 4, 5 birer adet çoğaltılarak, Çalışma Yaprağı-5 tahtanın önüne gelecek şekilde yere yapıştırılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Bu haftaki etkinliğimizin amacının üst öğrenim kurumlarına ya da iş yaşamına ilişkin kariyer kararını vermek olduğu belirtilerek etkinliğe başlanır.
2. Öğrencilere birer post-it dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir:
"Evet, arkadaşlar birkaç haftadır kariyer karar verme süreci ile ilgili etkinlikler yapıyoruz. Sizlerden daha önceki yaptığımız etkinlikleri düşünerek üst öğrenim kurumlarına ya da iş yaşamına ilişkin kariyer kararınızı önünüzdeki post-itlere yazmanızı istiyorum. Böylece bu etkinlikte, aldığınız kariyer kararınızdan ne kadar emin olduğunuzu ele alacağız."
3. Öğrenciler kariyer kararlarını yazdıktan sonra gönüllü bir öğrenci seçilir ve sırayla yere yapıştırılan çalışma yapraklarından birincisinin başına geçmesi istenir ve aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:
"Evet gençler, haftalardır kariyer planlamanızı yapmaya çalışıyorsunuz bu haftada verdiğiniz kariyer kararından ne kadar emin olduğunuzu anlamak için bazı soruların yer aldığı kâğıtları yere yapıştırdım. Sizlerden yerdeki kâğıtları 1'den başlayıp 5'e kadar adımlamanızı, her adımda kâğıdın üzerinde yazan soruyu okumanızı ve o kâğıtta yazan soruyu cevaplayıp bir sonraki kâğıdın yanına yani soruya adım atmanızı istiyorum. Son kâğıda gelip son soruyu cevapladıktan sonra elinizdeki kararınızın yazılı olduğu post-it'i tahtaya yapıştırmanızı istiyorum."
4. Bu süreç gönüllü 5-6 öğrenci ile devam ettirilir ve sonra aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Kariyer karar verme aşamalarında cevaplandıramadığınız ya da cevaplandırmakta zorluk yaşadığınız adımlar oldu mu?
- Daha önceki etkinliklerde detaylı olarak ele aldığımız kariyer karar verme süreçlerini düşündüğünüzde bu aşamalarda yaşadığınız zorluğun nedeni ne olabilir?
- Aldığınız üst öğretim kurumuna ya da iş yaşamına ilişkin kariyer kararınızla ilgili neler düşünüyorsunuz?

5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Evet arkadaşlar, bugünkü etkinliğimizde üst öğrenim kurumlarına ya da iş yaşamına ilişkin kariyer kararınızdan ne kadar emin olduğunuz üzerinde durduk.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden etkinlik sırasında cevaplamakta zorlandıkları sorular hakkında ve bu sorulara cevap vermelerini zorlaştıran faktörleri düşünmelerini istenir. Daha önceki haftalarda kariyer karar verme süreçlerini gözden geçirerek bu zorlukları aşmak için neler yapabilecekleri araştırmaları istenir.

1. Uygulayıcı öğrencilerin çalışma yapraklarının yanına adım atarak tamamlamaları sırasında çalışma yapraklarında yer alan soruları diğer öğrencilerin duyması için sesli olarak paylaşır.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yapraklarında yer alan sorular etkinlik sırasında daha sade bir dille yeniden ifade edilerek etkinlik basitleştirilebilir.
2. Çalışma yaprakları daha büyük boyutlarda ve puntolarda basılarak materyalde uyarlama yapılabilir.
3. Etkinliğin tahtada yapılması yerine öğrencilerin oturdukları yerden soruları sırayla cevaplamalarına izin verilerek etkinlik çeşitlendirilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Filiz Kılıç SAĞLAM-Etkinlik Düzenleme Kurulu

1. ADIM

*ALDIĞIM KARAR İLE
İLGİLİ KENDİMİ NASIL
HİSSEDİYORUM?*

2. ADIM

*ÇEVRENDEKİLERİN
ALDIĞIN KARARA
TEPKİLERİ NE OLDU?*

3. ADIM

*ALDIĞIN KARARLARLA
İLGİLİ YAPILMASI
GEREKENLERİ
YAPIYOR MUSUN
YA DA
KAÇINIYOR MUSUN?*

4. ADIM

*VERDİĞİN
KARARDAN
MEMNUN
MUSUN?*

5. ADIM

*VERDİĞİN
KARARDAN
EMİN MİSİN?*

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

DEĞİŞİM VE BELİRSİZLİKLE BAŞ EDEBİLİRİM

Gelişim Alanı

Sosyal Duygusal

Yeterlik Alanı

Benlik Farkındalığı

Kazanım/Hafta

Değişim ve belirsizlikle baş eder. / 28. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Etkinlik Bilgi Notu
3. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
2. Etkinlik Bilgi Notu bir adet çoğaltılır ve öncesinden okunur.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Aşağıdaki açıklama öğrencilerle paylaşılır.

"Arkadaşlar aslında bu dünyaya ilk geldiğimiz andan itibaren değişim ve belirsizlik hayatımızda vardır. Doğum anınızı düşünün bildiğiniz, bir süredir içinde olduğunuz, alışık olduğunuz bir yerden hiç bilmediğimiz ve birçok belirsizliği barındıran değişimle dolu bir dünyaya adım attınız. Yani doğduğunuz ilk andan itibaren değişim ve belirsizlikle baş etmeye başladınız. İçinde bulunduğunuz gelişim döneminde de birçok değişim ve belirsizlikle karşılaşıyorsunuz bugünkü etkinliğimizde de değişim ve belirsizlikle baş etme üzerinde duracağız."

2. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve doldurmaları istenir.
3. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır ve sonrasında aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.
 - Arkadaşlarınızla benzer değişim ve belirsizlikler yaşadınız mı? Bu durumlarla baş etme süreçlerinizde benzerlikler ve farklılıklar nelerdir?
 - Belirsizlik ve değişim durumlarında neler hisseder/neler düşünürsünüz?
 - Belirsizlik ve değişimle baş etmek neden önemlidir?
4. Öğrencilerin baş etme yöntemlerine Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak eklemeler yapılır.
5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır.

"Hayatın içinde sürekli bir gelişim ve değişim söz konusudur. İnsanın uyum sağlama yeteneği belirsizlik durumunda da kendisini gösterir. Bu durumlarla baş etmede belirsizlik ve değişimin doğal olduğunu kabul etme, stresle başa çıkma becerilerini kullanma, sosyal destek ağlarımızı kullanma gibi birçok sağlıklı yöntem bulunmaktadır."

Kazanımın Değerlendirilmesi

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

1. Öğrencilerden "Belirsizlik yaşadığınız durumlara yönelik neyi farklı yaparsanız belirsizlik sizin için daha iyi yönetebileceğiniz bir şey olur?" sorusu üzerine düşünüp bu belirsizlik durumuna ilişkin etkinlik kapsamında ele alınan baş etme yöntemlerinden yararlanmaları ve deneyimlerini not almaları istenir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması sırasında öğretmen geribildirim sunarak destek verebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in puntolarının büyük olmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.

Etkinlik Düzenleme Kurulu

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Değişim ve belirsizlik yaşamın her anında karşımıza çıkabilen durumlardır. Ergenlik dönemi birçok değişim ve belirsizliğin bir arada yaşandığı bir dönemdir. Belirsizlik ve değişim durumlarını olumsuz ve kontrolü kaybettiğimiz durumlar olarak düşünürsek kaygı, endişe, stres yaşayabiliriz. Bu durumlarda bilişsel ve duygusal iki yönlü başa çıkma yöntemleri kullanabiliriz. Bilişsel başa çıkma kapsamında, durumu/problemi tanımlama, çözüm yolları düşünme, yeniden yapılandırma /yorumlama, planlama becerilerinden yararlanabiliriz. Duygusal başa çıkma kapsamında duygularımızın farkında olma, bunları ifade etme, duygu düzenleme becerilerinden yararlanma ve sosyal destek alma baş etme süreçlerimizi kolaylaştırabilir.

KAYNAK:

Doruk, A., Düğenci, M., Ersöz, F., ve Öznur, T. (2015). Genç Sağlıklı Bireylerde Belirsizliği Tolere Edememe ve Baş Etme Mekanizmaları. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 52(4), 400-405.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

SINAVA DAİR DUYGULARIM

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım/Hafta

Sınava ilişkin yoğun duygularını yönetir. / 29. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Tahta Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Etkinliğin giriş kısmı önceden okunmalıdır.
2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Sınıfa panik olmuş bir şekilde girilir ve öğrencilere aşağıdaki durum aktarılır:
"Şimdi masanızın üzerindeki ve sıranızın altındaki tüm kitap ve defterlerinizi acil olarak topluyorsunuz. İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından yapılacak olan bir deneme sınavı varmış, bizler de yeni öğrendik. Acele edelim ve sadece kalem ve silgilerimiz kalsın."
2. Yukarıdaki açıklama ile beraber uygulayıcı tarafından sınıfta kısa bir süreliğine panik havasının oluşması için katkıda bulunulur.
3. Sınıf hazır hale geldikten sonra uygulayıcı tarafından "şimdi derin bir oh çekebilirsiniz. Bugünkü etkinliğimiz sınava ilişkin yoğun duyguları yönetmek." denilir ve sürece aşağıdaki sorular ile devam edilir.
 - Sınav olduğunu öğrendiğinizde düşünceleriniz ne oldu?
 - Sınav olduğunu öğrendiğinizde duygularınız ne oldu?
 - Sınav olduğunu öğrendiğinizde davranışlarınız nelerdi?
 - Sınav olduğunu öğrendiğinizde bedensel tepkiler gösterdiniz mi? Nelerdir?
 - Sınav olduğunu öğrendiğinizde duygularınızı kontrol edebildiniz mi? Nasıl?
4. Gönüllü öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

"Duyguların yaşamımızda davranışlarımıza yön vermek gibi çok önemli rolleri vardır. Her duygunun vermek istediği bir mesaj olduğu gibi bize ihtiyaçlarımız ve önceliklerimiz hakkında da bilgi verir. Örneğin, kaygının bizi motive etmek

Süreç (Uygulama Basamakları)

ve zamanı etkin kullanmayı sağlamak gibi işlevleri vardır ancak çok yoğun yaşadığı zaman odaklanmada güçlük ve problemi sürekli düşünme gibi etkileri olabilir. Yaşamımızda birçok durumla ilgili yoğun duygular yaşarız. Sınavlar ise bu durumlardan biridir. Biraz önce de gördüğümüz gibi sınav olacağız dediğimizde hepimiz bazı duygular yaşadınız. Önemli olan bu duyguları fark etmek ve onları kontrol edebilmektir.”

5. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden sınavlara ilişkin yoğun duygularını düşünmelerini ve bu duygularla başa çıktıkları yöntemler varsa neler olduğunu yazmaları istenir. Doldurmaları için verilen süre tamamlandığında gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşmaları istenir.
6. Süreç aşağıdaki tartışma soruları ile devam ettirilir.
 - Sınavlara ilişkin duygularınız sınav performansınızı etkiler mi?
 - Sınava ilişkin duygularınızı nasıl kontrol edersiniz?
 - Bu duyguları kontrol ederken hangi yöntemleri kullanırsınız?
 - Bu yöntemlerden hangileri daha çok başarılı olur?
 - Kullandığınız yöntemler her zaman işe yarar mı?
 - Bu duyguları yönetebildiğiniz zaman kendinizi nasıl hissedersiniz?
7. Aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır: *“Duygular genellikle karmaşıktır ve bazı insanlar için onları tanımlamak zor olabilir. Bu yüzden önce ne hissettiğinizi belirlemeyi öğrenmek gerekir. Sınavlara ilişkinde yaşanan duyguları bilmek sınavlarla baş edebilmemiz için öncelikli adımdır. Duygularınızı kontrol edebilmek ise en önemli adımdır. Duygularınızı yönetmek onları bastırmakla aynı şey değildir. Üzüntünüzü görmezden gelmek ya da acı hissetmiyormuş gibi davranmak, o duyguları ortadan kaldırmaz. Sınava ilişkin yaşadığımız duygu kaygı, korku, öfke gibi duygularsa eğer o duyguyu kabul etmek onu yönetmek için gerekli ilk koşuldur. Sonrasında ise kaygılandığımızda nefes egzersizleri yapmak gibi, öfkelendiğimizde 10’a kadar saymak gibi yöntemlerle duygularımızı kontrol edebilmeyi öğrenmek bizim elimizdedir.”*
8. Etkinliğin özeti yapıldıktan sonra uygulayıcı tarafından gönüllü öğrencilerden bugüne dair öğrendikleri bir kelimeyi söylemeleri istenir ve gelen cevaplar taftaya yazılır. Öğrencilerden yanındaki arkadaşı ile birlikte sadece tahtadaki kelimeleri kullanarak bir slogan oluşturmaları istenir. Gönüllü gruplar paylaştıktan sonra etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden bu hafta içerisindeki ya okulda olacak ya da evde kendi yapacakları bir deneme sınavının başlangıcından bitimine kadar en çok hangi duyguları yaşadıklarını fark etmeleri ve haftaya gelirken bunları yazıp getirmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik sonlandırılırken yapılan slogan çalışmasında tek oturan öğrenci varsa uygulayıcı tarafından gruplandırılır.
2. Sınıf rehber öğretmeni ihtiyaç duyduğu noktada okul psikolojik danışmanından/rehber öğretmeninden destek alabilir.
3. Sınavlara ilişkin yoğun duygular geliştiren öğrenciler varsa okul rehberlik servisine yönlendirilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1'in daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan tüm görevler yerine sınırlı bir kısmının yapılması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için öğretmen geribildirim sunarak ve ek süre vererek destek olabilir.
4. Etkinliğin sonunda birbirini destekleyebilecek akranlar eşleştirilerek sosyal çevre düzenlenebilir.
5. Tahtaya alınan notların görsel açıdan daha işlevsel olması için koyu tonlarda ve büyük boyutlarda yazılmasına dikkat edilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gülizar YILDIZ

Çalışma Yaprağı 1

Nasıl Başa Çıkarım?

Duygum:



Nasıl Başa Çıkarım:

Duygum:



Nasıl Başa Çıkarım:

Duygum:



Nasıl Başa Çıkarım:

Duygum:



Nasıl Başa Çıkarım:

**SINAV
VAR!!**

Ekleme istediğiniz başka duygular var mı?

.....

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

KAYGIM KONTROL ALTINDA

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım/Hafta

Sınavlara ilişkin yoğun duygularını yönetir. / 30. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Etkinlik Bilgi Notu
3. Çalışma Yaprağı-2
4. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan her örnek olay bitiminde kesilerek etkinlik için hazır hale getirilir.
2. Uygulayıcı Etkinlik Bilgi Notunu önceden okumalıdır.
3. Öğrencilere geçen hafta boyunca sınav öncesi, sınav esnası ve sınav sonrası neler hissettiklerini yazdıkları notlarını bu haftaki etkinlikte kullanacakları hatırlatılır bu nedenle yanlarında getirmeleri istenir.
4. Etkinlik Bilgi Notu grup sayısı kadar çoğaltılır.
5. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Öğrencilere geçen hafta sınava ilişkin yoğun duygular üzerine bir etkinlik yapıldığı hatırlatılır ve bu hafta da sınava ilişkin yoğun duyguları yönetmek üzerine etkinlikler gerçekleştirileceği belirtilir ve aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir:
 - Sınava ilişkin yaşadığınız en yoğun duygu nedir?
2. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

"Arkadaşlar geçen hafta sınavlara ilişkin yoğun duyguları ve bu duyguları yönetmekle ilgili konuşmuştuk. Sınavlara yönelik birçok yoğun duygu yaşayabiliriz. Bu hafta da bu yoğun duygulardan kaygı ve kaygıyla baş etme üzerine yoğunlaşacağız."
3. Aşağıdaki sorularla sürece devam edilir:
 - Sınav kaygısı nedir?
 - Hangi zamanlarda kendinizi daha çok kaygılı ve endişeli hissedersiniz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Kendinizi çok kaygılı hissettiğinizde neler yaparsınız?

4. Öğrencilerin cevapları alındıktan sonra sınıf beş gruba ayrılır, her gruba Çalışma Yaprağı-1’de yer alan örnek olaylardan biri ve Etkinlik Bilgi Notu verilerek aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:

“Evet arkadaşlar her gruba sınava yönelik kaygı yaşayan bir örnek olay ve Etkinlik Bilgi Notu verilmiştir. Sizlerden istenen grupça örnek olayı ve Etkinlik Bilgi Notunu okumanızdır. Örnek olayı okuduktan sonra Etkinlik Bilgi Notundan da yararlanarak aşağıdaki soruların cevaplarını grupça tartışarak yazmanız.

- Örnek olaydaki öğrencinin sınav kaygısı yaşadığını gösteren fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtiler nelerdir?
- Örnek olaydaki öğrencinin sınav kaygısı ile baş etmede kullandığı yöntem ya da yollar var mı? Bu yöntem ve yollar sağlıklı mı?
- Örnek olaydaki öğrenciye sınav kaygısı ile baş etmesi için fiziksel, psikolojik ve akademik kapsamda neler önerebilirsiniz?

5. Gruplar çalışmaları tamamladıktan sonra, her grup tarafından seçilen bir grup sözcüsü gruplarına gelen örnek olayı ve sorulara verdikleri cevapları tüm sınıfla paylaşır.

6. Sonrasında öğrencilerden geçen hafta sınava yönelik duygularını yazdıkları notlarını çıkarmaları istenir ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Evet arkadaşlar bugün öncelikle sınav kaygısı yaşayan bir öğrenciye kaygısıyla baş etmede önerilerde bulundunuz. Bu kapsamda sınav kaygısı ile baş etme yollarından bazılarını öğrendiniz. Şimdi de öğrendiklerinizi kendi yoğun duygularınızın yönetiminde kullanma zamanı. Sizlerden istediğim sınavlara yönelik yaşadığınız duyguları not aldığınız kâğıdın altına ya da arkasına az önceki örnek olaydaki kişiye verdiğiniz gibi bu sefer kendinize sınav kaygınızla ya da yaşadığınız yoğun duyguyla baş etme önerileri yazmanız.”

7. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra gönüllü bir iki öğrencinin paylaşımı alınır ve aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:

- Etkinlik Bilgi Notu’nda yer almayan ama sizlerin sınav kaygısı ile baş etmede kullandığınız başka yöntemler var mı? Varsa paylaşır mısınız?

8. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Sınav anları pek çok insanın yoğun duygular yaşadığı bir süreç olabilir. Bu yoğun duygulardan kaygı da en sık yaşanan duygulardan biridir. Araştırmalar insanların yaşamlarında başarıya ulaşabilmeleri için orta düzeyde kaygı yaşamalarının önemini ortaya koyarken, kaygı yaşamamanın insanlardaki azim ve kararlılık duygularını azalttığını, yüksek düzeyde kaygının da başarıyı olumsuz etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır. Sınav kaygısı yaşamak doğal bir durumdur, bu kaygıyı yönetmek sınava hazırlanma sürecimizi kolaylaştırıp, sınav başarılarımızı arttırabilir.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden sınav kaygısı yaşadıkları durumlarda çalışma yaprağında yer alan nefes egzersizini uygulamaları ve deneyimlerini arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.

1. Grup çalışmasında bir grupta 5-6 öğrenciden fazla kişi olması durumunda grup sayısı artırılarak Çalışma Yaprağı-1’de yer örnek olaylar birden fazla gruba verilebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma yaprağı ve etkinlik bilgi notlarının büyük puntolarda basılmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.
3. Sınav kaygılarını yazmak yerine isteyen öğrencilerin sözel olarak ifade etmesine de izin verilerek farklılaşan düzeylerde tepki vermeleri sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gülizar YILDIZ- Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

"Eyyah sınava 1 ay kaldı. Düşündükçe nefesim daralıyor, ellerim titriyor. Ya başarısız olursam! Çalışmaya çalışıyorum, bir türlü dikkatimi toplayamıyorum, başaramayacağım."

"Son konulardan çıkarsa hayatta yapamam. Benden başka herkes bu sınav için kolay diyor. Bu gidişle kesin kazanamayacağım. Ya başaramazsam, bunu düşünmek bile istemiyorum. Mahvolurum, mutlaka başarmalıyım, başarmam şart!"

"Bu sınavdan en yüksek puanı ben almalıyım. Üstelik aileme de söz verdim. Onlara layık olmalıyım. Benim için o kadar para harcıyorlar. Sinirlerim gerildi. Gidip bir şeyler yesem iyi olacak."

“Midem bulanıyor, 10 gündür bu sınav için ter döküyorum ve günlerdir kendimi eve kapadım, uyuyamıyorum. Daha yarısını bile çalışmadım. Diğerleri şimdiye kadar çoktan bitirmişlerdir. Sabaha kadar çalışsam bitirebilir miyim acaba?”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“Anlamıyorum işte saatlerce çalışsam da olmuyor. Herkes nasıl öğreniyor. Ailem artık aptal olduğumu düşünecek ve yine beni arkadaşlarımla kıyaslamaya başlayacaklar. Öf midem nasıl bulanıyor, hiç çalışacak halde değilim, çalışsam da konuları yetiştiremem zaten hoşla uğraşmanın anlamı yok.”

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Sınav Kaygısı: Sınav kaygısı, bireyin sahip olduğu bilgiyi ortaya koymasına engel olan bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri olan sınavdan önce, sınav sırasında veya sonrasında duyulan huzursuzluk veya endişe olarak ifade edilmektedir. Sınav kaygısının kişiden kişiye değişmekle birlikte genel olarak belirtileri şu şekildedir:

Fizyolojik Belirtiler:	Davranışsal Belirtiler:
Nefes alıp vermede artış olması,	Ders çalışmayı bırakma ya da erteleme,
Kalp atışlarının normalden fazla olması,	Deneme sınavına hiç girmeme ya da sınavı yarıda bırakma,
İştahın azalması,	Beslenme alışkanlıklarının değişmesi,
Uyku problemleri,	Davranış problemlerinin ortaya çıkması (örn., tırnak yeme, çok uyuma ya da uyuyamama vb.)
Karın ağrısı,	Psikolojik Belirtiler:
Yorgunluk,	Sinirli ve gergin olmak,
Halsizlik,	Dikkati bir konuya odaklama ve öğrendiklerini hatırlamada güçlük yaşamak,
Baş ağrısı,	Umutsuz bir ruh hâli içinde olmak vb.
Terleme, titreme ve	
Dilin damağın kuruması vb.	

Sınav kaygısının her öğrenciye göre değişen nedenleri vardır. Bunlardan bazıları şunlardır:

- Zamanı etkin kullanamama
- Plansız çalışmak
- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları
- İşlevsel olmayan düşünce biçimleri
- Mükemmeliyetçilik
- Sınava çok fazla anlam yüklenmesi
- Aile baskısı
- Aile ve çevrenin beklentileri
- Geçmiş deneyimler

Sınavla İlgili Duygularınızı Kontrol Etmenize Yönelik Bazı Öneriler:

Fiziksel: Sınav kaygısını nedeniyle fizyolojik tepkileriniz ve davranışlarınız fark edip, bunları değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

- ✓ Yeterli ve dengeli beslenmek, bol su içmek, kafein ve şeker tüketimini azaltmak suretiyle sağlıklı beslenmeye dikkat edebilirsiniz. Her zaman olduğu gibi sınavın olduğu gün de kahvaltı yapmayı ihmal etmeyin.
- ✓ Yapmaktan hoşlandığınız egzersiz hareketlerini yapmak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.
- ✓ Sınavda başarıyı artırmak için uyku ve dinlemenin gerekli olduğunu unutmayın, uyku düzeninizi bozmayıp yeterli uyumaya özen gösterin.
- ✓ Sınav günü kendinizi rahat hissettiğiniz kıyafetler giymeniz fiziksel olarak kendinizi iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Psikolojik: Sınava yönelik duygu ve düşüncelerini fark etmek ve bu duygu, düşüncelerden sizi olumsuz etkileyenleri değiştirmek kaygınızla baş etmenizi kolaylaştıracaktır.

- ✓ Duygularınızı konuşarak, yazarak ya da resmederek ifade etmek kaygınızın azalmasına yardımcı olur.
- ✓ Kaygınızı denizdeki bir gemi ya da karanlık bir tünel gibi bir metaforla tanımlayıp resmini çizebilirsiniz.
- ✓ Sınav sürecine ilişkin günlük tutabilirsiniz.
- ✓ Sınava ilişkin duygularınızı güvendiğiniz biriyle paylaşabilirsiniz.
- ✓ Olumlu bir şey düşünmek veya hayal etmek kaygınızı azaltmaya yardımcı olacaktır. Örneğin: Şimdi kendinizi mutlu ve huzurlu hissettirecek üç olumlu figür düşünün. Bu tanıdığınız bir kişi olabileceği gibi sizi etkileyen ve model aldığınız bir lider, düşünür ya da sanatçı olabilir. Sizi bu karakterlerden birinin desteklediğini hayal edin. Şu anki kaygınızı azaltmak için size ne gibi tavsiyelerde bulunuyor. Şimdi, bu kişinin size söylediği olumlu cümleyi bir kaç kez içinizden tekrarlayın. Yaşamınızdaki başarılarınızı ve zor durumlarla nasıl başa çıktığınızı hatırlayın. Neleri başardığınızı, bu başarıyı nasıl elde ettiğinizi, hangi güçlü yönlerinizi kullandığınızı listeleyin ve bu listeyi görebileceğiniz bir yere asın. Ara ara bu listeye bakarak güçlü olduğunuzu kendinize hatırlatın.
- ✓ Sınav sırasında, sınav öncesi yaşadıklarınızı veya sınavdan sonra olacakları düşünmek yerine beden ve ruhen sınavda olmanız daha iyi performans göstermenize yardımcı olacaktır.
- ✓ Başarılarımızı değerlendirme kriterimiz başkalarının başarıları ya da sınav sonuçları olmamalı, kendi başarı çizemize odaklanmalıyız.
- ✓ Sizlerin motivasyonunuzu olumsuz etkileyen düşüncelerinizi değiştirebileceğinize inanın ve motivasyonu arttıracak şekilde değiştirmeye çalışın.
- ✓ Zorluklarla baş etmede mizah işe yarayabilir. Size keyif veren, güldüren etkinliklere zaman ayırmak kaygınızla baş etmede yardımcı olur.
- ✓ Sosyal destek de bu süreçte kesinlikle önemlidir. Duygu ve düşüncelerinizi, güvendiğiniz ve sevdiğiniz birileriyle paylaşmak, sınavla ilgili aklınıza takılan noktaları bu konuda bilgisine güvendiğiniz birilerine sormak da size destek sağlayabilir.
- ✓ Bu arada unutmayın: "Kaygı bulaşıcıdır." İşte bu sebeple kaygınızı artıran kişilerden mümkün olduğunca uzak durmanız, sınav öncesi sizin için çok faydalı olur.

Akademik: Sınava ilişkin yetkinliğiniz arttıkça kaygınızla baş etmeniz de kolaylaşacaktır.

- ✓ Amaç belirleyerek, sınava planlı, programlı ve verimli çalışmak,
- ✓ Zamanı doğru kullanmayı öğrenmek,
- ✓ Geçmiş yıllara ait soruları, cevapları ve çözüm yollarını dikkatlice incelemek,
- ✓ Sınavla ilgili yönergelerin tümünü öğrenmek akademik olarak kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.

Çalışma Yapağı 2

Nefes Egzersizi

- ✓ Nefes almaya başlamadan önce, sağ avucunuzu göbeğinizin hemen altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun ve gözlerinizi kapatın.
- ✓ Nefes almadan önce ciğerinizi iyice boşaltın. Nefes alırken; içinize rahatlığın, huzurun, mutluluğun dolduğunu ve bu durumun kan gibi vücudunuzun her köşesine ulaştığını hayal edin.
- ✓ Ciğerinizi hayali olarak ikiye bölün. Dörde kadar sayarak burundan nefes alın. Sağ avucunuzun yukarı doğru itildiğini hissedin. Bir-iki saniye nefesinizi tutun. Sekize kadar sayarak içinizdeki tüm nefesi yavaş yavaş ağızdan verin. Nefes verirken ise; kaygının ve onu oluşturan etkenlerin soluğunuzla birlikte vücudunuzdan dışarı atıldığını düşleyin.
- ✓ Aynı işlemi bir kez daha tekrar edin. İki derin nefesten sonra mutlaka 4-5 normal nefes alın. Bu şekilde en az 20 kere nefes alın-verin.

Bedendeki oksijen miktarının bu şekilde artması ve bu oksijenin en uç ve derin dokulara kadar ulaşması, stres sırasında ortaya çıkan maddelerin (adrenalin, noradrenalin) azalmasına ve kaybolmasına sebep olduğu için kişiyi sakinleştirir ve duygusal açıdan daha dengeli kılar.

KAYNAK:

https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_05/22142205_kaygYkitapcYk.pdf adresinden erişilmiştir.

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

ÖMÜR BOYU

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Akademik Anlayış ve Sorumluluk

Kazanım/Hafta

Öğrenmenin hayat boyu devam ettiğine inanır. / 31. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

-

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

-

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

- Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak ve gönüllü öğrencilerden cevapları alınarak etkinlik başlatılır.
 - Hatırlayabildiğiniz kadarıyla ilk öğrenme anınız neydi? Kimden, nereden, nasıl öğrendiniz anlatır mısınız?
 - Okuldaki dersler haricinde en son ne öğrendiniz? Kimden, nereden, nasıl öğrendiniz?
 - İnsan yaşı ilerledikçe öğrenmeye hâlâ ihtiyaç duyar mı?
 - Sizce yaşa göre öğrenme ihtiyacı farklılık gösterir mi?
 - Öğrenmenin yaşı var mıdır?
- Uygulayıcı tarafından öğrencilere "Lütfen gözlerinizi kapatıp söylediklerimi gözünüzde canlandırmaya çalışın" yönergesi verilerek aşağıdaki sorular yöneltilir. Bir sorudan diğerine geçilirken 2-3 dakika zaman geçmesine ve öğrencilere düşünmeleri, hatırlamaları veya hayal etmeleri için gerekli sürenin verilmesine dikkat edilir.
 - Şimdi 5 yaşınızdasınız muhtemelen etrafınızda neler olup bittiğinin tam olarak hatırlamıyorsunuz. Hatırladığınız kadarıyla o yaşlarda neler öğrenmiştiniz? Ya da neler öğrenmiş olabilirsiniz? Bir öğrenim deneyiminizi gözünüzde canlandırmaya çalışın.
 - Şimdi ilkokuldasınız o yılları hatırlamaya çalışın. Hatırladığınız kadarıyla o yaşlarda neler öğrenmiştiniz? Ya da neler öğrenmiş olabilirsiniz? Bir öğrenim deneyiminizi gözünüzde canlandırmaya çalışın.
 - Şimdi ortaokuldasınız o yılları hatırlamaya çalışın. Hatırladığınız kadarıyla o yaşlarda neler öğrenmiştiniz? Ya da neler öğrenmiş olabilirsiniz? Bir öğrenim deneyiminizi gözünüzde canlandırmaya çalışın.

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Şimdi lisenin ilk yıllarındasınız. Hatırladığınız kadarıyla geçtiğiniz bu yıllarda neler öğrenmişsiniz? Hatırladığınız bir öğrenim deneyiminizi gözünüzde canlandırmaya çalışın.
 - Şimdi ise ileriye dönük hayal kurmanız gerekiyor, 20'li 30'lu yaşlarda olduğunuz hayal edin. O yıllarda neler öğrenmek istersiniz, neler öğrenmeye ihtiyaç duyarsınız? Sizce o yıllarda neler öğreniyor olacaksınız?
 - Şimdi biraz daha yaş aldığınızı düşünün ve 40'lı 50'li yaşlarda olduğunuzu hayal edin. O yıllarda neler öğrenmek istersiniz, neler öğrenmeye ihtiyaç duyarsınız? Sizce o yıllarda neler öğreniyor olacaksınız?
 - Şimdi 60'lı ve sonrası yaşlarda olduğunuzu hayal edin. O yıllarda neler öğrenmek istersiniz, neler öğrenmeye ihtiyaç duyarsınız? Sizce o yıllarda neler öğreniyor olacaksınız?
3. Tüm sorular bittiğinde uygulayıcı tarafından öğrencilerden gözlerini açmaları istenir ve öğrenciler düşündükleri, hatırladıkları veya hayal ettikleri öğrenim deneyimlerinden sınıf ile paylaşmak istediklerini ifade etmeleri için teşvik edilir. Özellikle gelecek öğrenim deneyimlerine ilişkin hayallerin paylaşılması için öğrenciler cesaretlendirilir.
4. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları dinlenir.
- Yaşam dönemlerinizdeki geçmiş öğrenim deneyimlerinizi düşünürken, hatırlarken veya gelecek öğrenim deneyimlerinizi hayal ederken neler hissettiniz, neler düşündünüz?
 - Sizce yaşamımız boyunca öğrenim deneyimlerimizi devam ettirir miyiz? Neden?
 - Öğrenmenin yaşam boyu devam etmesi neden önemlidir?
 - Öğrenme deneyimlerimizi yaşam boyu devam ettirmek için neler yapabiliriz?
5. Aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır:
- "İnsan doğumundan ölene kadar her gün yeni şeyler öğrenir. Öğrenmek sadece okulda yapılan bir eylemiş gibi algılandığından bunu fark etmek zor olabilir. Ancak aslında insan doğası gereği sürekli öğrenmeye ve öğrendikleriyle kendini geliştirmeye her zaman yönelebilir. Önemli olan bu öğrenme süreçlerinin yaşam boyu devam edeceğine inanmak ve bu deneyimleri kaliteli hale getirmek, planlamak ve bunun üzerine çalışmaktır."*

Kazanımın Değerlendirilmesi

Özel gereksinimli öğrenciler için;

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin öğretmenin verdiği tüm yönergeleri düşünmeleri, hatırlamaları veya hayal etmeleri ile bu düşünce ve hayallerin hepsinin bir kerede paylaşılması yerine, her yönergeden sonra öğrencilerin düşünce ve hayallerini paylaşması istenerek ve bunun arkasından sıradaki yönerge verilerek etkinlik aşamalandırılabilir.
2. Öğrencilerin düşünce ve hayallerini paylaşmaları sırasında öğretmen rehberlik ederek destek sunabilir.
3. Öğrencilerin düşünce ve hayallerini paylaşmaları sırasında gerekirse ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

BİR SONRAKİ ADIM İÇİN BİLGİLENDİM

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Eğitsel Planlama ve Başarı

Kazanım/Hafta

Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinir. / 32. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Etkinlik Bilgi Notu
2. Renkli karton ve kalemler
3. Yükseköğretim Kurumları Sınavı Kılavuzu

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Uygulayıcı tarafından rehberlik servisinden Yükseköğretim Kurumları Sınavı Kılavuzu kendisi için birer adet olmak üzere temin edilir.
2. Etkinlik Bilgi Notu öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
3. Grup sayısı kadar renkli karton ve kalemler temin edilir.
4. Öğrenciler bir hafta önce altı gruba ayrılır ve gruplara kura ile "Sınava girmeden önce bilinmesi gerekenler, sınava yönelik bilgiler, özel sınav türleri, sınav sonrası yerleştirme, sınav sonrası değerlendirme, özel durumu olan adaylar" bu başlıklar atanır. Öğrencilere Etkinlik Bilgi Notu dağıtılır ve bu notta kendi grupları kapsamında araştırmaları gereken başlıkları bu hafta boyunca araştırarak gelmeleri istenir.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavları ile ilgili bilgi edinmek olduğu açıklanır.
2. Öğrenciler etkinlik öncesinde belirlenen gruplara ayrılırlar ve her gruba renkli karton ve kalemler, Yükseköğretim Kurumları Sınavı Kılavuzu dağıtılır. Her grup kendi grup başlıkları kapsamında topladıkları bilgileri kılavuzdan da yararlanarak grupça tartışır, yorumlar ve kartona o başlık kapsamında adayların sahip olması gerektiği bilgileri anlatan bir afiş tasarlar. Gruplara 15 dakika süre verilir.
3. Gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra grup tarafından seçilen sözcüler aracılığıyla her grubun afişi sınıfa sunulur.
4. Aşağıdaki tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:
 - Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili daha önce bilmediğiniz ne tür bilgiler edindiniz?
 - Bu bilgileri edinmeniz size ne gibi katkılar sağladı?
5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

Süreç (Uygulama Basamakları)

"İçinde bulunduğunuz bu sınıfın sonunda bir üst öğretim kurumuna geçiş yapmak isteyenler için birçok sınav bulunmaktadır. Bu sınavlar hakkında bilgiler edinmek sınava hazırlık, başvuru ve tercih süreçlerini doğru ve eksiksiz yürütmemizi sağlar."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Gruplar tarafından hazırlanan afişler okul veya sınıf panosuna asılarak diğer öğrencilerinde sınav süreçleri hakkında bilgilenmeleri sağlanır.

Uygulayıcıya Not:

1. Yükseköğretim Kurumları Sınavı Kılavuzu grup sayısı kadar çoğaltılmadığı durumlarda gruplar kılavuzu sıra ile kullanılabilir, kılavuz etkileşimli tahtanın olduğu sınıflarda kılavuz tahtaya yansıtılabilir. Bu imkânların hiç olmadığı durumlarda ise öğrenciler kendi getirdikleri bilgiler kapsamında afişleri tasarlarlar.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Gruplar afişleri hazırlarken öğretmen öğrencilerin etkinliğine katılıp onları destekleyerek sosyal çevre düzenlenebilir.
3. Etkinlik Bilgi Notunun puntolarının büyük olmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarlama yapılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Etkinlik Düzenleme Kurulu

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Gruplardan araştırmalarını aşağıdaki başlıklar kapsamında yapabilir.

Sınava Girmeden Yapılması Gerekenler: Sınav başvuru s¼reci hakkında bilgiler (sınav tarihleri, başvuru yerleri, başvurma s¼reci ve bilgileri, kimler başvurabilir, sınav¼cretleri).

Sınava girerken yanında bulundurulması gerekenler (Getirilmesi yasak olanlar, sınava getirilmesi şart olan evraklar)

Sınava Y¼nelik Bilgiler: Sınav konularına, soru sayılarına (hangi testler, hangi konular var, hangi dersten kaç soru bulunmakta) ve sınav işleyişine y¼nelik bilgiler (soru kitapçığı ve cevap kâğıdına y¼nelik bilgiler)

Sınav Sonrası Değerlendirme: Puanlama s¼reci bilgiler (Puanlar nasıl hesaplanacak, hangi sorular, konular hangi alan t¼r¼nde hesaplanacak, orta¼đretim başarı puanı nasıl hesaplanıp, kullanılacak)

Sınav Sonrası Yerleştirme: Sınav sonrası yerleştirme s¼recine y¼nelik bilgiler (y¼ksek¼đretim programlarını puanları, sıralamaları ve tercih s¼reci hakkında bilgiler)

¼zel Sınav T¼rleri: ¼zel yetenek, polis okulu, askeri okul, yurt dışı sınavlarının s¼reçlerine y¼nelik bilgiler (bu sınavlar neler, bu sınavların başvuru s¼reci, koşulları, değerlendirme ve yerleştirme s¼reçleri hakkında bilgiler)

¼zel Durumu Bulunan Adaylar: Sınava girecek olan ¼zel durumu olan adayların sınav s¼reçlerine ilişkin bilgiler (okul birincileri, spor sanat dallarında ¼d¼lleri olanlar, engelli ve sağlık sorunu olanlar, kimlik ve iletişim bilgilerinde değeriklik olanlar, T¼BİTAK ¼d¼l¼ olanlar vb. gruplar)

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

BİR ADIM SONRASI

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Okula ve Okulun Çevresine Uyum

Kazanım/Hafta

Bir üst öğrenim kurumuna ilişkin ön bilgiler edinir. / 33. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Üniversite tanıtım katalogları, CD'leri, üniversitelerin web site adresleri
2. Çalışma Yaprağı-1
3. Etkileşimli tahta, internet, projeksiyon

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Farklı üniversitelerin tanıtım katalogları, CD'leri temin edilir.
2. Bazı kamu üniversitelerinin web site adresleri hazırlanır.
3. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Aşağıdaki açıklamayla etkinliğin hedefi ifade edilir:

"Bir üst öğretime devam etmek isteyenler için bir sonraki adımınızda üniversite var. Hedeflediğiniz program ve üniversite hakkında gerekli bilgilere sahip olmanız o okula uyum sağlamanız ve geleceğe yönelik doğru adımlar atmanız açısından önemlidir. Bu hafta üst öğrenim kurumları ile ilgili ön bilgiler edinme konusunda bir etkinlik yapacağız."

2. Öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak etkileşim başlatılır.

- Üniversitelerin şu an içinde bulunduğunuz ortaöğretim kurumlarından farklılıkları nedir?
- Bir üst öğretim kurumundan neler bekliyorsunuz? Bu beklentilere yönelik herhangi bir araştırma yaptınız mı?

3. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama öğrencilere yapılır:

"Üniversite: Bir yükseköğretim kurumudur. Bir alanda en üst seviyede eğitim veren, araştırma yapılan ve bilim üretilen kurumlardır."

Eğitim alanları ve kademeleri: Fen bilimleri, sosyal bilimler, eğitim bilimleri, yabancı diller, teknik eğitim gibi çeşitli disiplinlere ayrılan üniversiteler genellikle ön lisans, lisans eğitimi ve lisansüstü kademelerinde yüksekokullarda, fakültelerde ve enstitülerde eğitim verilir.

Kimler Çalışır: Akademisyenler (araştırma görevlileri, öğretim görevlileri ve öğretim üyeleri) görev yaparlar. Araştırma görevlisi, okutman, doktor öğretim üye-

Süreç (Uygulama Basamakları)

si, doçent, profesör gibi unvanlarda akademisyenler eğitim verirler.”

4. Uygulayıcı Çalışma Yaprağı-1'i öğrencilere dağıtarak üzerindeki açıklama doğrultusunda tamamlamaları istenir.
5. Öğrenciler çalışma yaprağını tamamladıktan sonra gönüllü olanlardan grupla paylaşımları istenir.
6. Uygulayıcı tarafından etkileşimli tahta üzerinden internet bağlantısı kurularak öğrencilerin merak ettikleri üniversitelerin web sitelerine girerek o üniversite hakkındaki bilgileri öğrencilerle birlikte incelenir.
7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

“Bu haftaki etkinliğimizde üst öğrenim kurumu hakkında hangi ön bilgileri edinmemiz gerektiğini, bu bilgileri nasıl edineceğimizi, öğrendik. Sizden isteğim sizlere verdiğim çalışma yaprağındaki eksik bilgilerinizi hafta içerisinde araştırarak tamamlayın. Hedeflediğiniz üniversite ile ilgili ön bilgileri mutlaka edinin. Bu kariyer yolculuğunuzda başarılı olmanız adına çok önemli bir çalışmadır.”

1. Çalışma Yaprağı-1'i eve götürmeleri ve cevaplandıramadıkları veya eksik cevap verdikleri veya merak ettikleri soruları detaylı olarak araştırmaları, bu konular hakkında bilgi sahibi olmaları ve formlarını bu bilgiler doğrultusunda paylaşımları istenir.
2. Tüm üniversitelerin bilgilerinin yer aldığı <https://yokatlas.yok.gov.tr/universite.php> web adresini inceleyerek üniversitelere ilişkin bilgi edinmeleri istenir.
3. YÖK Program Atlası web sitesinden (<https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans-anasayfa.php>) merak ettikleri programlara yönelik detaylı bilgiler edinmeleri belirtilir.
4. Öğrencilerden merak ettikleri, ilgi duydukları üniversitelerin, bölümlerin web sitelerine girmeleri, incelemeleri, varsa sosyal medya, topluluk sayfalarını incelemeleri bu sayfalardan merak ettikleri soruları iletmeleri istenir.

1. İnternet bağlantısı sorunu olan okul ve sınıflarda daha önceden temin edilen üniversite tanıtım katalogları, CD'ler üzerinden örnek incelemeler yapılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in büyük puntolarda basılmasına dikkat edilerek ya da Braille yazı eklenerek materyalde uyarılama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması sırasında öğretmen geribildirim vererek destek sunabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'deki soruların tamamı yerine belirli bir kısmının cevaplanması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.

Kazanımın Değerlendirilmesi

Uygulayıcıya Not:

Etkinliği Geliştiren:

Bekir EROL-Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

BİR ÜST ÖĞRENİM KURUMU HAKKINDA BİLMENİZ GEREKEN 10 ŞEY

Açıklama: Aşağıda bir üst öğrenim kurumuna ilişkin bilmeniz gereken bazı temel bilgilere ilişkin sorular verilmektedir. Bu sizin hedeflediğiniz bir üniversite programı da olabilir. Hayali bir program da belirleyebilirsiniz. Belirlediğiniz hedef doğrultusunda aşağıdaki soruları cevaplamaya çalışınız.

Hedefim:

1. Girmek istediğiniz programının amacı nedir? Hangi üniversitelerde bu program bulunmaktadır?
2. Girmek istediğiniz programının eğitim süresi kaç yıldır? Üniversitelere göre farklılıklar var mı?
3. Girmek istediğiniz program hangi nitelikleri ve ön koşulları gerektiriyor? Üniversitelere göre farklılıklar var mı?
4. Eğitim programının içeriğinde hangi dersler var? Üniversitelere göre farklılıklar var mı?
5. Hedeflediğiniz üniversitelerin burs ve barınma imkânları nelerdir?

6. Hedeflediğiniz üniversitelerin sosyal-kültürel imkânları nelerdir?

7. Hedeflediğiniz üniversitelerde kulüp faaliyetleri var mı? Varsa neler?

8. Hedeflediğiniz üniversitelerin not sistemi, ders işleyiş süreçleri, ders saatler, derslikler, kampüs hayatı hakkında neler biliyorsunuz?

9. Üniversite öğrencisinin hak ve sorumlulukları neler? Öğrenci yönetmelikleri hakkında bilginiz nedir?

10. Üniversitenin öğrenci değişim programı bulunmakta mı? Varsa hangi programlar var? Bu programların özellikleri neler?

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

YAŞAMIMDA YENİ DÖNEM, DUYGU VE DÜŞÜNCELER

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Okula ve Okulun Çevresine Uyum

Kazanım/Hafta

Bir üst öğretim kurumuna ve iş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade eder. / 34. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Çalışma Yaprağı-1
2. Çalışma Yaprağı-2
3. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Çalışma Yaprağı-1'in üç adet çıktısı alınarak, ilgili yerlerden kesilerek her grup için hazır hale getirilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Etkinliğin amacının bir üst öğretim kurumuna ve iş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmek olduğu açıklanır.
2. Gruplara ayırma yöntemlerinden biri kullanılarak öğrencilere 6 gruba ayrılır.
3. Gruplara Çalışma Yaprağı-1'deki iki örnek olaydan biri dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır.

"Çalışma Yaprağı-1'de bulunan durumlara uygun şekilde konuşma metni hazırlamanızı istiyorum. Bu metni hazırlarken öncelikle grup içerisinde görüşlerinizi paylaşın ve paylaşımlarınızdan sonra konuşma metnini hazırlayın. Gruplardan seçeceğiniz bir kişi bu metinlere ilişkin sınıfta kısa bir söyleşi yapacak."

4. Gruplardan seçilen bir öğrenci grup sözcüsü olarak tahtaya çıkarılır. Grup sözcüsü grup çalışmaları sonucunda oluşturdukları konuşma metnini sınıfta paylaşır. Konuşması bittikten sonra sınıftan kendisine yöneltilen soruları grup tartışmalarını düşünerek cevaplandırır.
5. Dinleyici rolünde olan öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır. Bu öğrencilerden sunumunu tamamlayan öğrenciye özellikle sunumunda yer vermediği konularla ilgili Çalışma Yaprağından yararlanarak sorular yöneltilir.
6. Aşağıdaki tartışma soruları ile sürece devam edilir:
 - 3 ay sonra sizce neler yapıyor olacaksınız?
 - Üniversiteye geçiş sürecine yönelik siz neler hissediyorsunuz, neler düşünüyorsunuz?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Lise eğitiminiz bittikten sonra iş yaşamına geçmekle ilgili siz neler hissediyorsunuz, neler düşünüyorsunuz?

7. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

“Kısa bir süre sonra artık mezun oluyorsunuz ve yeni yaşantılar sizleri bekliyor. Bu yaşantılar bazılarınız için öğretim kurumu bazılarınız için iş yaşamı olarak devam edecek. Yaşamınızın yeni dönemine yönelik hepiniz farklı duygular hissedip, birçok şey düşünüyor olabilirsiniz. Bu duygu ve düşünceleri fark etmek, sizi rahatsız ediyorsa düzenlemek yaşamınızın bu yeni dönemimize uyum sağlamanızı kolaylaştırabilir.”

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2'yi eve götürmeleri ve geleceğe yönelik kendi seçimlerini (üniversite ve iş yaşamı seçimi) düşünerek formda yer alan soruları kendilerine yöneltilmeleri, bu sorular üzerine düşünceleri ve cevapları not almaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1'in çıktısı alınamazsa örnek durumlar okunarak öğrencilerin boş sayfaya duygu ve düşüncelerini yazmaları istenir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Her iki çalışma yaprağının da büyük puntolarda basılmasına dikkat edilerek ve Çalışma Yaprağı-2'ye Braille yazı da eklenerek materyallerde uyarlama yapılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Seda Sevgili KOÇAK-Etkinlik Düzenleme Kurulu

Çalışma Yaprağı 1

Mezun olduktan kısa zaman sonra iş yaşamına başladınız. Bir gün mezun olduğunuz okulunuz tarafından arandınız. İş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi öğrencilerle paylaşmanız ve bir söyleşi yapmanız istendi. Buna yönelik bir konuşma metni hazırladığınızı düşünün.

İş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi aşağıya yazınız.

Duygular

.....
.....

Düşünceler

.....
.....

Mezun olduğunuz yıl eylül ayında üniversiteye başladınız. Mezun olduğunuz okulunuz mayıs ayında öğrencilerini okula davet ederek diğer öğrencilere bilgi vermenizi istiyor. Üniversiteye geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi öğrencilerle paylaşmanız ve bir söyleşi yapmanız istendi. Buna yönelik bir konuşma metni hazırladığınızı düşünün.

Üniversiteye geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi aşağıya yazınız.

Duygular

.....
.....

Düşünceler

.....
.....

Çalışma Yaprağı 2

Üniversiteye gidecek olmak sana ne ifade ediyor?

Yaşamında meydana gelecek bu değişimle edineceğin yeni roller ve sorumluluklar hakkında ne hissediyorsun?

İş yaşamına başlayacak olmak sana ne ifade ediyor?

Hayatının bu yeni dönemine yönelik kaygıların var mı? Varsa neler?

Evden ayrılma süreci ile ilgili ne düşünüyorsun?

İşe başlamanın getirdiği ekonomik özgürlük ile ilgili ne düşünüyorsun?

Arkadaşlarından ayrılma süreci ile ilgili ne hissediyorsun?

Yeni bir ortama girme konusunda ne hissediyorsun?

İşe başlamanın getirdiği ekonomik özgürlük ile ilgili ne hissediyorsun?

Yeni bir ortama girme konusunda ne düşünüyorsun?

Yaşamında meydana gelecek bu değişimle edineceğin yeni roller ve sorumluluklar hakkında ne düşünüyorsun?

Evden ayrılma süreci ile ilgili ne hissediyorsun?

Hayatının bu yeni dönemiyle ilgili seni mutlu eden şeyler neler ?

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

OKUL YOLCULUĞUM

Gelişim Alanı

Akademik

Yeterlik Alanı

Akademik Anlayış ve Sorumluluk

Kazanım/Hafta

Eğitim öğretim hayatının kendisine kattıklarını değerlendirir. / 35. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

Süre

40 dk (Bir ders saati)

Araç-Gereçler

1. Etkinlik Bilgi Notu
2. A4 kâğıt
3. Kalem

Uygulayıcı İçin
Ön Hazırlık

1. Öğrenci sayısı kadar A4 kâğıdı hazırlanır.
2. Etkinlik Bilgi Notunun bir adet çoğaltılır ve etkinlik öncesi okunur.

Süreç
(Uygulama
Basamakları)

1. Öğrencilerle bugünkü etkinliğin amacının eğitim öğretim hayatının kendisine kattıklarını değerlendirmek olduğu açıklanır.
2. Aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:
"Evet arkadaşlar bugünkü çalışmamızda bir hayal kurma etkinliği gerçekleştireceğiz. Bu etkinlik için gözlerinizi kapatmanızı ve geçmişe doğru bir yolculuğa çıkmamanızı isteyeceğim. Gözlerinizi kapatmakta zorlanan arkadaşlar bir noktaya odaklanarak etkinliği yürütebilir. Evet şimdi başlıyoruz, lütfen gözlerinizi kapatın.."
3. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu'ndan yararlanarak hayal kurma etkinliğini yürütülür.
4. Etkinlik tamamlandıktan sonra öğrencilere kâğıtlar dağıtılır ve bu kâğıtlara az önce gerçekleştirilen hayal kurma etkinliğinde ilkökul, ortaokul ve lise yıllarına yönelik kendilerine kattıklarına yönelik düşüncelerini, duygularını aktarmaları istenir. Öğrencilere bu kâğıtlara eğitim öğretim hayatının kendilerine kattıklarını anlatmak için isterlerse resim çizebilecekleri isterlerse şiir, hikâye, kısa metin yazabilecekleri isterlerse slogan, şekiller ile anlatabilecekleri söylenir.
5. Öğrencilere çalışmalarını tamamlamaları için 10 dakika süre verilir, süre tamamlandıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
6. Süreç aşağıdaki sorularla devam ettirilir.
 - Eğitim öğretim hayatınızı size katkısını tek cümle ile anlatmanız gerekse nasıl anlatırdınız?

Süreç (Uygulama Basamakları)

- Eğitim öğretim hayatınızın size en çok hangi alanda katkı sağladığını düşünüyorsunuz?

7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

"Bugünkü etkinliğimizde eğitim öğretim hayatınız boyunca birçok deneyim biriktirdiğinizi fark ettik. Bu yolculuğa ilk başladığınız zamanla bugün geldiğiniz noktayı düşündüğünüzde eğitim öğretim hayatınızın adım attığınız her bir kademede yeni bilgilerle yola devam ettiniz. Bu zamana kadar çantanıza koydunuz bu bilgiler bundan sonraki yolculuğunuzda size yardımcı olmaya devam edecektir."

Kazanımın Değerlendirilmesi

1. Öğrencilerden eğitim öğretim hayatlarını baştan itibaren düşünmeleri ve bu süreçte onlara en çok katkı sağlayan kişi veya kuruma bir teşekkür mektubu, notu, maili yazmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı etkinlik öncesinde Etkinlik Bilgi Notu'nu birkaç kez okuyarak ses tonunu hayal kurma etkinliği için uygun şekilde ayarlamalıdır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinliği tamamlamaları için öğrencilere ek süre verilebilir.
2. Etkinlik sırasında öğretmen öğrencilere katılarak onları destekleyebilir.
3. Hayal kurma etkinliğinde söylenenlerin iyi duyulması için uygun oturma düzeni sağlanarak fiziksel çevre düzenlenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ-Etkinlik Düzenleme Kurulu

ETKİNLİK BİLGİ NOTU

12 yıldır yani hayatınızın büyük çoğunluğunda okuldaydınız, bu yıl zorunlu eğitimin son yılındasınız. Eğitim hayatınız boyunca derslerden, arkadaşlarınızdan, öğretmenlerinizden birçok şey öğrendiniz. Lütfen gözlerinizi kapatıp okula başladığınız ilk günden bu güne kadar neler kazandığınızı hatırlamaya çalışın.

Okul yolculuğu başlıyor ve bu yolcuğu boş bir çanta başladınız..

Şimdi ilkokula gittiğiniz ilk günü düşünün... İlk kez ailenizden bu kadar uzun süreli ayrılıyorsunuz... Okula geldiniz ve kapıdan içeri girdiniz ve farklı bir yolculuğa başladınız. Bu yolculukta size eşlik edecek öğretmenle tanıştınız. Yolculuğunuzun onun rehberliğinde devam edeceğini öğrendiniz. Bu rehberi hatırladığınızda aklınıza ne geliyor.. Yeni arkadaşlar edindiniz hatta bazıları ile hâlâ görüşüyor olabilirsiniz. Bu ilk okul arkadaşlarınız kimlerdi, varsa sıra arkadaşını hatırlayabilir musunuz? Teneffüste en çok hangi oyunları oynardınız? İlkokul yolculuğuna bitirmeden buradan nelerle ayrılıyorsunuz bir düşünün... Çantanıza neler koydunuz bu ilk duraktan.. Hangi anılar, ne tür bilgiler..

Sonra ortaokula geçtiniz. Burada bir rehberle değil birçok rehberle tanıştınız. İlkokuldan sonra bir anda birçok farklı ders ve her dersin kendi öğretmeni olduğunu gördünüz.. Her sınıfı farklı dersler farklı öğretmenler farklı anılarla geçtiniz.. Burada yeni arkadaşlıklar kurdunuz, teneffüslerde yeni oyunlar oynayıp yeni etkinliklere katıldınız..

Ortaokuldan liseye geçmeden önce bu durakta çantanıza neler koydunuz.. Bu yılların sizlere kattıkları neler? Neler öğrendiniz bu okul yaşantılarınızdan?

Şimdi geldik son zamanlarınızı geçirdiğiniz lise durağına.. Ortaokuldaki derslerden daha fazla ders, daha uzun okul saatleri ve daha birçok öğretmenle tanıştınız. Tabiki yine yeni arkadaşlar edindiniz, yeni ilişkiler kurdunuz ve tabi yeni faaliyetler hayatınızda yer edindi..

Sonlarına yaklaştığınız lise yıllarını düşününce bu okul yıllarından çantanıza neler koymayı planlıyorsunuz? Ne tür yeni bilgiler edindiniz? Sizi geliştiren, değiştiren, büyüten ne yaşantılar, ne öğretiler, ne anılarla gidiyorsunuz?..

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz..

12. SINIF ETKİNLİKLERİ

NELERİ HATIRLIYORUM?

Gelişim Alanı

Ortak

Yeterlik Alanı

Ortak

Kazanım/Hafta

Sınıf rehberlik programı etkinliklerine/yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini yansıtır. / 36. Hafta

Sınıf Düzeyi

12. Sınıf

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. Altı şapka düşünce tekniği gözden geçirilir
3. Çalışma Yaprağı 1 grup sayısı kadar çoğaltılır

Süreç (Uygulama
Basamakları):

1. Etkinliğin amacının sene boyunca sınıf rehberlik programı etkinliklerine/yaşantılarına ilişkin duygu ve düşüncelerini yansıtmak olduğu açıklanarak etkinliğe giriş yapılır.
2. Sınıftaki öğrenciler 6 gruba ayrılırlar.
3. Gruplara Çalışma Yaprağı-1 dağıtılarak öğrencilerden her şapkanın yanında yer alan soruları kendi aralarında tartışmaları ve ortak ya da farklı duygu ve düşüncelerini belirlemeleri ve not etmeleri istenir.
4. Grupların 15 dakika içerisinde çalışmalarını tamamlaması beklenir.
5. Ardından sırası ile grup üyeleri sene boyunca yapılan sınıf rehberlik etkinliklerine ilişkin yaşantılarını, duygu ve düşüncelerini sırası ile paylaşır. Paylaşımlar çalışma yaprağındaki şapka sırasına göre gerçekleştirilir.
6. Öğrencilere "Önce beyaz şapkayı takıyoruz. Bu sene sınıf rehberlik etkinliklerinde neler yaptınız? Neler öğrendiniz?" sorusu yöneltilir. Tüm gruplar düşüncelerini paylaşır. Ardından kırmızı şapka takılır. Benzer yönerge ile devam edilir.
7. Tüm gruplar paylaşımda bulunduktan sonra aşağıdaki sorular ile devam edilir.
 - Bu sene sınıf rehberlik etkinlikleri uygulanırken aklınızda kalan bir anıyı paylaşır mısınız?
 - Katılmaktan en keyif aldığınız etkinlikler ve katılmaktan çok hoşlanmadığınız etkinlikler hangileridir?
8. Öğrencilerden paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır.

Süreç (Uygulama Basamakları):

"Bu sene sınıf rehberlik etkinlikleri ile akademik anlayış ve sorumluluk geliştirme, okula uyum sağlama, eğitsel çalışmalarınız planlayabilme gibi eğitim öğretim hayatınıza yönelik etkinliklere katıldınız. Kendinizi tanıırken, kişisel güvenliğinizi sağlamanın yollarını değerlendirip, kişiler arası becerileri geliştirmek için çalıştınız. Meslekleri tanıırken çalışma ve üretmenin anlamını önemini değerlendirdiniz. Bütün bu bilgi ve beceriler sizlerin yaşamda daha sağlıklı olmanız, iyi olmanız ve güçlü yanlarınızı geliştirmeniz için önemlidir. Bu dönemin sonuna geldik. Bundan sonra da öğrendiğiniz bilgi ve becerileri gözden geçirip uygulamaya devam edebilir, yardıma ihtiyaç duyduğunuzda benden, okul psikolojik danışmanınızdan/rehber öğretmeninizden destek isteyebilirsiniz."

Kazanımın
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden sınıf rehberlik etkinliklerine yönelik duygularını ve düşüncelerini anlatan bir resim yapmaları istenir. Resim EBA üzerinden paylaşılabilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Bu etkinliğin EBA üzerinden canlı derslerde gerçekleştirilmesi hâlinde öğrencilere bireysel olarak belirli bir süre verilip duygu ve düşünceleri üzerine konuşmaları için fırsat tanınabilir.
2. Çalışma Yaprağı EBA'ya yüklenebilir.

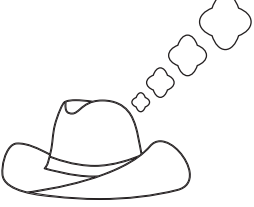
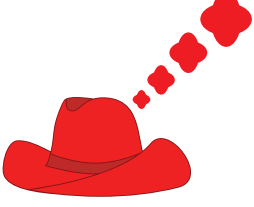
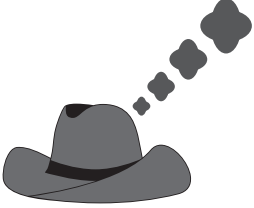
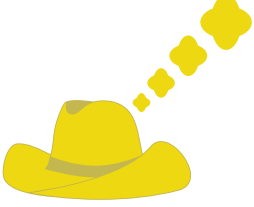

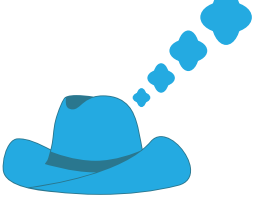
Etkinliği Geliştiren:

Hicran ÇETİN GÜNDÜZ

Çalışma Yaprağı 1

NELERİ HATIRLIYORUM?

Bu sene rehberlik etkinliklerinde pek çok çalışma yaptınız. Bu etkinliklere ve yaşantılarınıza ilişkin duygu ve düşüncelerinizi birlikte tartışıp paylaşır mısınız?

	Bu sene sınıf rehberlik etkinliklerinde neler yaptınız? Neler öğrendiniz?
	Rehberlik etkinliklerine yönelik duygularınız neler? Sizi heyecanlandıran etkinlikler neler?
	Rehberlik etkinliklerinde yaşadığınız olumsuz düşünce ve duygular var mı? Varsa neler?
	Rehberlik etkinliklerine yönelik iyimser düşünceleriniz neler? Avantajlı yanları neler?
	Rehberlik etkinliklerinin daha iyi yapılması ve geliştirilmesi için düşünceleriniz neler?
	Rehberlik etkinliklerinde öğrendiklerinizi yaşamınıza aktarabilme ve uygulayabilme konusunda düşünceleriniz nelerdir?