



**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 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-2'deki her bir örnek olay gruplara dağıtılmak üzere önceden makasla kesilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır: <i>"Sevgili arkadaşlar; karakter güçleri, insanların olumlu ve güçlü özelliklerini ifade eder. Bugün sahip olduğunuz karakter güçlerinizi zorluklar karşısında kullanmak üzerinde duracağız."</i></li><li>Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve aşağıdaki yönergeyle devam edilir: <i>"Sizlere dağıtılan çalışma yapraklarında 24 karakter gücü ve tanımlarını içeren maddeler bulunmaktadır. Her maddeyi dikkatle okuyun ve sizin için geçerli olduğunu düşündüğünüz karakter gücünü işaretleyin. Çalışma yapraklarına isim, soy ismi yazılmayacağı için ve çalışma yaprakları sizde kalacağı için sizde bulunduğunu düşündüğünüz karakter güçleri ile ilgili maddeleri içtenlikle işaretleyin."</i></li><li>Çalışma Yaprağı-1 doldurulduktan sonra öğrenciler 5 gruba ayrılır ve her bir gruba Çalışma Yaprağı-2'de bulunan örnek olaylardan 1 tanesi verilir. Öğrencilerin kendi gruplarına verilen örnek olaylar üzerinde düşünmesi ve her gruptan bir öğrencinin sözcü olarak belirlenmesi istenir. Bütün gruplar örnek olaylarla ilgili düşüncelerini tamamladıktan sonra sırasıyla her grubun sözcüsüne söz hakkı verilerek grubun örnek olayla ilgili düşüncesini ifade etmesi istenir.</li><li>Aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliğe devam edilir:<ul style="list-style-type: none"><li>Sınavlara hazırlık sürecinde, karakter güçlerinden sizin için en faydalı olanı hangisi? Neden?</li><li>Sınavlara hazırlanırken hangi karakter gücünü daha fazla kullanıyorsunuz? Bunun karşılaştığınız sorunlara karşı ne gibi etkileri oluyor?</li><li>Sınavlara hazırlık sürecinde hangi karakter güçlerinizi geliştirmeye ihtiyacınız var? Neden?</li></ul></li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

5. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili arkadaşlar, hayatınızın her döneminde çeşitli sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Bu sorunlara verilen tepkiler, hissedilen duygular ve düşünceler kişiden kişiye değişir. Sahip olduğunuz karakter güçlerini doğru bir şekilde kullanmak, karşılaştığınız sorunların çözümünde size yardımcı olacaktır. Sınavlara hazırlık sürecinde de çeşitli sorunlarla karşılaşabilirsiniz. Bu süreçte başarısızlıklar yaşayabilir, çeşitli nedenlerden dolayı yoğun kaygı yaşayabilirsiniz. Yaşadığınız başarısızlıklar ve yoğun kaygı karşısında hiçbir zaman cesaretinizi, umudunuzu, yaşam coşkunuzu kaybetmemeli; hedefinizden vazgeçmemeli; hedefinize ulaşmak için çalışmalarınıza devam etmeli; yeni yollar denemeli ve her zaman öğrenmeye açık olmalısınız. Karşılaştığınız zorluklarla karakter güçlerinizi doğru ve etkin bir şekilde kullanarak başa çıkabilirsiniz.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden birkaç hafta boyunca sınav sürecine ilişkin karşılarına çıkan zorluklar ve bu zorluklar karşısında kullandıkları karakter güçlerini ve bu karakter güçlerini nasıl kullandıklarını not etmeleri istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek öğrencilere destek sunabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için gerekirse ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
4. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Alper KAMA

## Çalışma Yaprağı 1

### KARAKTER GÜÇLERİ

1	<b>Estetik ve mükemmelliği takdir etmek:</b> Hayatın her alanında güzelliği, mükemmelliği ve iyi performansı takdir etmek.	
2	<b>Cesaret:</b> Tehditler, zorluklar ve acı karşısında geri çekilmemek.	
3	<b>Takım Çalışması:</b> Bir grupla birlikte iyi çalışabilmek, gruba sadık kalmak.	
4	<b>Yaratıcılık:</b> Yeni ve verimli yollar bulmak. Sanatsal başarıyı da içerir.	
5	<b>Merak:</b> Olan bitenle ilgilenmek, her konuyu etkileyici bulmak, keşfetmek.	
6	<b>Adil olma:</b> Herkese karşı adaletli davranmak, kişisel hislerin kararları etkilemesine izin vermemek.	
7	<b>Affetme:</b> Hataları affetmek, kişilere ikinci şans tanımak.	
8	<b>Şükran Duyma:</b> Olup biten iyi şeylerden haberdar olmak ve değerini bilmek.	
9	<b>Umut:</b> En iyisini bekleme ve bunun için çalışma.	
10	<b>Mizah:</b> Gülmeyi sevmek, başkalarının yüzünü güldürmek, şakalar yapmak.	
11	<b>Dürüstlük:</b> Doğruyu söylemek ve kendini samimi tanıtmak, hisler ve aksiyonların sorumluluğunu almak.	
12	<b>Çok Yönlü Bakış Açısı:</b> Olayları uzun uzun ve her yönden düşünmek, hemen cevaplara atlamamak, tüm bulguları adil değerlendirmek.	
13	<b>İyi Yüreklilik:</b> Başkaları için iyi şeyler yapmak, yardımcı olmak.	
14	<b>Liderlik:</b> Kişileri bir olay için cesaretlendirmek, aynı zamanda içinde bulunulan grupla iyi ilişki kurmak ve etkinliklere öncülük etmek.	
15	<b>Sevgi:</b> Özellikle karşılıklı olan yakın ilişkilere değer vermek.	
16	<b>Öğrenme aşkı:</b> Yeni yetenekler, bilgiler edinmek. Merakla bağlantılı gelişir ama onun da ötesine geçer.	
17	<b>Alçak gönüllülük:</b> Kendini başkalarından yukarıda görmemek.	
18	<b>Sebatkârlık:</b> Başlanan şeyi bitirmek, engellere rağmen devam etmek.	
19	<b>Açık fikirlilik:</b> Başkalarına yol gösterebilmek, anlam ifade eden bakış açısına sahip olmak.	
20	<b>Tedbirlilik:</b> Seçimlerde dikkatli olmak, gereksiz riskler almamak, pişman olunacak hareketler yapmamak.	
21	<b>Öz-düzenleme:</b> Hisleri ve davranışları kontrol edebilme, disiplinli olmak.	
22	<b>Sosyal zekâ:</b> Başkalarının ve kendinin duygu ve niyetlerini anlayabilmek, değişik sosyal durumlara uyum sağlamak.	
23	<b>Maneviyat:</b> Tutarlı inanışlara sahip olmak.	
24	<b>Yaşam Coşkusu:</b> Hayata heyecanla yaklaşma, işleri yarım yamalak yapmama. Hayatı macera gibi yaşama.	

## Çalışma Yaprağı 2

### Örnek Olaylar

#### 1.GRUP

A isimli öğrenci sınavlara hazırlanırken "Düşük not alırsam aileme, öğretmenlerime ve arkadaşlarıma rezil olurum. Ailemi, öğretmenlerimi hayal kırıklığına uğrattırım.", "Sorular zor olacak, sınavım kötü geçecek." gibi düşünceleri yoğun şekilde düşünüyor. Öğrenci bu düşüncelerle hangi karakter gücünü/güçlerini ve nasıl kullanarak başa çıkabilir? (Çalışma Yaprağı-1'deki karakter güçleri listesinden faydalanabilirsiniz.)

#### 2.GRUP

B isimli öğrenci çalışmasına rağmen sınavlarda başarısız olduğunda aşırı derecede üzülüyor. Öğrenci bu duyguyla hangi karakter gücünü/güçlerini ve nasıl kullanarak başa çıkabilir? (Çalışma Yaprağı-1'deki karakter güçleri listesinden faydalanabilirsiniz.)

#### 3.GRUP

C isimli öğrenci sınavlardan elde edeceği yüksek notların ve puanların kendisi için her şeyden önemli olduğunu düşünmektedir. Arkadaşları kendisinden yüksek not/puan aldığı zaman üzülmemektedir. Öğrenci bu duygu ve düşünceyle hangi karakter gücünü/güçlerini ve nasıl kullanarak başa çıkabilir? (Çalışma Yaprağı-1'deki karakter güçleri listesinden faydalanabilirsiniz.)

#### 4.GRUP

D isimli öğrenci YKS'ye kadar konuları yetiştiremeyeceğini düşünüyor ve yoğun kaygı yaşıyor. Öğrenci bu duygu ve düşünceyle hangi karakter gücünü/güçlerini ve nasıl kullanarak başa çıkabilir? (Çalışma Yaprağı-1'deki karakter güçleri listesinden faydalanabilirsiniz.)

#### 5.GRUP

E isimli öğrenci telefon, tablet, bilgisayar, TV ve arkadaşlarına çok zaman harcıyor. Bu yüzden ders çalışmaya pek vakti olmuyor. Öğrenci bu durumla hangi karakter gücünü/güçlerini ve nasıl kullanarak başa çıkabilir? (Çalışma Yaprağı-1'deki karakter güçleri listesinden faydalanabilirsiniz.)

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## HAZIRIM, BAŞARACAĞIM

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. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-1 3. Etkinlik Bilgi Notu-2 4. Kutu/torba
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1'deki örnek olaylar gruplara dağıtılmak üzere önceden makasla kesilerek torbaya konur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından "Sevgili arkadaşlar; bugün okula hazırlıklı gelme ile akademik gelişim arasındaki ilişki üzerinde duracağız." şeklinde açıklama yapılarak etkinliğin amacı belirtilir ve etkinliğe başlanır. 2. Sınıf 5 gruba ayrılır, gruplardan birer sözcü seçilir. Her bir grubun sözcüsüne torbadan Çalışma Yaprağı-1'de bulunan örnek olaylardan bir tanesi çektilerilerek örnek olaylar gruplara dağıtılır. 3. Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır: "Grubunuza verilen örnek olaylar üzerinde olaydaki kişilerin araç-gereç, fizyolojik, psikolojik, bilişsel ve başka nasıl bir hazırlık yapması gerektiğini grup olarak düşünmenizi ve görüş alışverişinde bulunmanızı istiyorum. Bunları not almanızı ve sonrasında grup sözcülerinin grubun çalışmasını sunmasını istiyorum." 4. Bütün gruplar örnek olaylarla ilgili çalışmalarını tamamladıktan sonra sırasıyla her grubun sözcüsüne söz hakkı verilerek grubun örnek olayla ilgili çalışmasını sunması istenir. 5. Öğrencilerin sunumlarına ilişkin ek açıklamalar yapmak gerektiğinde uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-1'den yararlanarak yapılır. 6. Sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir: • Örnek olaylar üzerinde çalışırken neler hissettiniz/düşündünüz? • Örnek olaydaki kişilerin yapacağı hazırlıkların onlara yapacakları işlerde ne gibi katkıları olabilir?

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Okula gelmek için ne gibi araç-gereç hazırlıkları yapılabilir?
  - Okula gelmek için ne gibi fizyolojik hazırlıklar yapılabilir?
  - Okula gelmek için ne gibi psikolojik hazırlıklar yapılabilir?
  - Okula gelmek için ne gibi bilişsel hazırlıklar yapılabilir?
  - Sizler okula gelmek için hangi hazırlıkları yapıyorsunuz?
  - Yapacağınız hazırlıkların akademik gelişiminize ne gibi katkıları olabilir?
7. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, örnek olaylarda gördüğünüz gibi yaşamdaki pek çok aktivite, görev ve sorumluluk öncesinde birtakım hazırlıklar yapmayı gerektirmektedir. Bu hazırlıkların doğru ve yeterli bir şekilde yapılması beraberinde başarıyı getirmektedir. Okula gelirken de hazırlıklı olma oldukça önemlidir. Öğrenci olarak okula hazırlıklı gelmek sorumluluk ve görevleri başarılı bir şekilde yerine getirmenizi sağlayarak akademik gelişiminizi güçlendirecektir."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden okula hazırlıklı gelme ile ilgili sorumluluklarını dikkate alarak bir kontrol listesi oluşturmalarını ve okula gelmeden önce kendilerini bu liste aracılığıyla değerlendirmeleri istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Tartışma sorularının öğrenciler tarafından cevaplanması sürecinde gerektiğinde uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-2'den yararlanılarak ek açıklamalar yapılabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
  2. Hazırlıkların yapılacağı kategoriler öykülerin altına ya da tahtaya yazılarak öğrencilerden beklenenler açık hâle getirilebilir.
  3. Öğretmen gruplara rehberlik ederek destek sunabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Alper KAMA, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

### Örnek Olaylar

#### 1.GRUP

Daha önce hiç kamp yapmadınız ve hafta sonunda tek başınıza kamp yapmak istiyorsunuz? Kamp gününe kadar nasıl bir hazırlık yaparsınız?

#### 2.GRUP

Bir voleybol takımının teknik direktörünüz. 3 gün sonra takımınızın maçı var. Maç öncesine kadar nasıl bir hazırlık yaparsınız?

#### 3.GRUP

Yürüttüğünüz proje ile ilgili patronlarınıza 2 gün sonra önemli bir sunum yapacaksınız. Nasıl bir hazırlık yaparsınız?

#### 4.GRUP

Öğretmensiniz. Ertesi gün anlatacağınız konu için nasıl bir hazırlık yaparsınız?

#### 5.GRUP

1 hafta sonra YKS'ye gireceksiniz. Sınav gününe kadar nasıl bir hazırlık yaparsınız?



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1

## KAMP HAZIRLIĞI:

**Araç-Gereç Hazırlığı:** Kamp için gerekli olan çadır, ip, uyku tulumu ya da şişme yatak, masa, sandalye gibi araç gereçlerin hazırlanması.

**Fizyolojik Hazırlık:** Kamp gününe kadar uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmesi, hareketi kısıtlayan ve dikkati dağıtan besin maddelerinden uzak durulması.

**Psikolojik Hazırlık:** Güzel bir kamp süreci geçireceğinizi düşünerek kendinizi psikolojik olarak kampa hazırlamanız, dikkatinizi yapacağınız kampa yoğunlaştırmanız.

**Bilişsel Hazırlık:** Daha önce kamp yapmış birinden bilgi alınması ya da kamp yaparken dikkat edilmesi gerekenlerle ilgili doğru kaynaklardan bilgi edinilmesi, kampa gitmeden önce uygun bir alanda (evin bahçesi gibi) çadır kurmaya yönelik uygulama yapılması.

**Diğer Hazırlıklar:** Acil durumlar için aranacak numaraların listesi, acil yardım çantası, taşınabilir şarj cihazı.

## MAÇ HAZIRLIĞI:

**Araç-Gereç Hazırlığı:** Oyuncuların maçta kullandığı eşyalarda (forma, dizlik, krampon vb.) bir eksiklik olup olmadığıyla ilgili bilgi alınması, eksiklik varsa giderilmesinin sağlanması.

**Fizyolojik Hazırlık:** Maç gününe kadar uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmesi, dikkati dağıtan besin maddelerinden uzak durulması.

**Psikolojik Hazırlık:** Takımınızın güzel bir maç yapacağını düşünerek kendinizi psikolojik olarak maça hazırlamanız, dikkatinizi takımınızın yapacağı maça yoğunlaştırmanız.

**Bilişsel Hazırlık:** Rakip takımın oyuncularını ve taktikleri ile ilgili bilgi almanız, takımınızın taktiklerini hem kendi oyuncularınıza göre hem de rakip takımın taktiklerini göz önünde bulundurarak düzenlemeniz.

**Diğer Hazırlıklar:** Maç esnasında oluşabilecek acil durumlar için tedbirler alınması. (Sakatlanan oyuncunun yerine her zaman hazır yedek bir oyuncunun bulundurulması).

## KONSER HAZIRLIĞI:

**Araç-Gereç Hazırlığı:** Konsere başlamadan önce ses sisteminin kontrol edilmesi, sanatçının özel olarak kullanacağı enstrüman varsa akordunun yapılması.

**Fizyolojik Hazırlık:** Konser gününe kadar uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmesi, performansını düşürecek yiyecek ve içeceklerden uzak durulması.

**Psikolojik Hazırlık:** Güzel bir konser vereceğinizi düşünerek kendinizi psikolojik olarak konsere hazırlamanız, dikkatinizi vereceğiniz konsere yoğunlaştırmanız.

**Bilişsel Hazırlık:** Konserde söylenecek şarkıların provasının yapılması.

**Diğer Hazırlıklar:** Giyilecek elbiselerin hazırlanması.

## DERS HAZIRLIĞI:

**Araç-Gereç Hazırlığı:** Anlatılacak konunun içeriğine göre kullanılacak araç gereçlerin hazırlanması.

**Fizyolojik Hazırlık:** Uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmesi.

**Psikolojik Hazırlık:** Güzel bir ders saati olacağını düşünerek kendinizi psikolojik olarak derse hazırlamanız, dikkatinizi yapacağınız derse yoğunlaştırmanız.

**Bilişsel Hazırlık:** Anlatılacak konuya hazırlık yapılması, konuyla ilgili önemli görülen yerlerin belirlenmesi, öğrencilere sorulacak soruların belirlenmesi.

**Diğer Hazırlıklar:** Okulda giyilecek kıyafetin belirlenmesi.

## SINAV HAZIRLIĞI:

**Araç-Gereç Hazırlığı:** Sınavda kullanılacak silgi, kalem gibi araçların hazırlanması. (Son birkaç yıldır, kalem ve silgi ÖSYM tarafından veriliyor.)

**Fizyolojik Hazırlık:** Sınav gününe kadar uyku ve beslenme düzenine dikkat edilmesi, dikkati dağıtan besin maddelerinden uzak durulması.

**Psikolojik Hazırlık:** Güzel bir sınav olacağını düşünerek kendinizi psikolojik olarak sınava hazırlamanız, özellikle son 2 günü tamamen kendinize ayırmanız.

**Bilişsel Hazırlık:** Sınavda çıkacak konular için genel bir tekrarın yapılması, deneme çözülmesi, önemli bilgilerin ve formüllerin son kez tekrarı.

**Diğer Hazırlıklar:** Sınavdan birkaç gün önce sınav yerinin kontrol edilmesi, sınavdan önceki gün sınav giriş belgesi ve kimlik kartının çantaya ya da cüzdana koyulması, sınav esnasında stresinizi azaltmaya yardımcı olabilecek su ve şeker gibi maddelerin hazırlanması.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

Okula hazırlık 5 başlık altında sınıflandırılabilir:

- 1. Araç-Gereç Hazırlığı:** Derste anlatılan konuyu takip etmek, önemli yerlerin altına çizmek, not tutmak öğrenmeyi kolaylaştıran faktörlerdendir. Bu yüzden okula gelirken haftalık ders programınızda yer alan o günkü derslerin kitaplarını, defter ve kaleminizi yanınızda bulundurmanız akademik gelişiminiz için önemlidir.
- 2. Fizyolojik Hazırlık:** Derste anlatılan konuyu dikkatli bir şekilde dinleyebilmek için uyku ve beslenme düzeninize dikkat etmeniz gerekmektedir. Akademik gelişiminiz için geç saatlerde uyumamaya, her sabah kahvaltı yapmaya özen göstermelisiniz. Aç ve uykusuz bir şekilde dinlediğiniz dersi öğrenmeniz mümkün değildir.
- 3. Psikolojik Hazırlık:** Günlük hayatta sizi kaygılandıran, heyecanlandıran, üzülmeye yol açan bazı problemler olabilir. Bu problemleri okula gelirken dersten önce bir kenara bırakarak dikkatinizi anlatılacak ders ve konu üzerinde yoğunlaştırmanız öğrenmenizi kolaylaştırır, akademik gelişiminize katkı sağlar.
- 4. Bilişsel Hazırlık:** Haftalık ders programınızda yer alan derslerde anlatılacak konular için bir önceki gün ön hazırlık yapmak, konuyu okumak, özet çıkarmak, öğretmene sormak için sorular hazırlamak anlatılacak konuyu öğrenmenizi ve kavramanızı kolaylaştırır.
- 5. Diğer Hazırlıklar:** Sizi motive edecek, rahatlatacak, dikkatinizi açık tutacak en sevdiğiniz kalem, su, şeker gibi maddeleri okula gelirken yanınızda bulundurmanız akademik gelişiminize katkı sağlar.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## VAKİT NAKİTTİR

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. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-2 ve Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının zamanın ihtiyaçlar ve sorumluluklar çerçevesinde planlanması olduğu açıklanır.</li><li>2. Uygulayıcı tarafından tahtaya "Vakit nakittir." atasözü yazılarak bu atasözünün ne ifade etmek istediği sorulur. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra öğrencilere, "Bir bankada hesap sahibi olduğunuzu düşünün. Hesabınıza her sabah 86.400 Türk Lirası yatırılıyor. Fakat bu paranın hepsini akşama kadar harcamak zorundasınız. Ertesi güne transfer edilemeyecek. Paranızı kullansanız da kullanmasanız da ertesi gün sıfırlanacak. Harcamalarda en çok nelere dikkat ederseniz bu kaynağı verimli kullanmış olursunuz?" sorusu yöneltilerek gönüllü öğrencilerin cevapları alınır. Ardından aşağıda verilen açıklama yapılır: <i>"Bir günümüz içerisinde 24 saat ve 86.400 saniyemiz bulunmakla beraber her saniyemiz çok değerlidir. Zaman; belirli bir ritimle akan, depolayamadığımız, geri döndüremediğimiz önemli bir kaynaktır. Yaşamda daha başarılı olan insanları diğerlerinden ayıran temel fark zaman kullanımımızdır. Bu insanlar zamanı verimli kullanırlar; ihtiyaç ve sorumluluklarını, önceliklerini belirleyerek işlerini kısa sürede nitelikli bir şekilde tamamlarlar. Zamanın etkili bir biçimde planlanması, üretkenliğin ve performansın artmasında, akademik başarı ve hedeflere varmada, kişisel gelişime zaman ayrılmasında ve öz güvenin yükselmesinde önem taşımaktadır. Zamanı planlayamama ise akademik başarının düşmesine, diğer kişisel ve sosyal faaliyetlerimize yeterince zaman ayıramamamıza neden olmakta ve yaşamdan alınan doyum azaltmaktadır. Düzgün ve iyi düşünülmüş bir planla akıp giden zamanı en iyi şekilde değerlendirebilmek elimizdedir. Mesela yarın ne yapacağımızı, ne zaman yapacağımızı ve nasıl yapacağımızı planlamak ve onu uygulamak zamanın boşa gitmemesini sağlar ve hayatımız kolaylaşır."</i></li><li>3. Uygulayıcı tarafından zamanı planlamanın önemi ve sağlayabileceği avantajları hakkında bilgi verildikten sonra zamanı planlarken dikkat edilmesi</li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

gereken hususların yer aldığı Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır.

4. Paylaşımların ardından sınıfa, "Tahtaya yansıtılmış olduğum bilgiler doğrultusunda düşündüğünüzde zaman planlaması yaparken dikkate almamız gereken ne gibi ihtiyaçlar ve sorumluluklar olabilir? Şimdi dağıtacağım çalışma yaprağına bunları yazmanızı istiyorum." yönergesi verilerek Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve 10 dakika süre verilir.
5. Süre bitiminde gönüllü öğrencilerden yazdıklarını paylaşımları istenir.
6. Öğrenci görüşleri alındıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları yöneltilir:
  - İhtiyaç ve sorumluluklarınızı belirlemede zorlandınız mı? Neden?
  - Zamanınızı planlamada ihtiyaç ve sorumluluklarınızı belirlemek ve bunları göz önünde bulundurmak size nasıl bir avantaj sağlayabilir?
  - Zamanı ihtiyaç ve sorumluluklar çerçevesinde planlayamamak nasıl sorunlara yol açabilir?
  - Bundan sonra etkinliğimizle bağlantılı olarak zaman yönetimi konusunda neleri değiştirmeyi planlıyorsunuz?
7. Sorulara cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*"Zaman planlaması yapmak zamanımızı verimli ve etkili bir şekilde kullanmak için oldukça önemlidir. Zamanımızı planlamak için öncelikle ihtiyaç ve sorumluluklarımızı belirlememiz gerekmektedir. Böylece daha gerçekçi ve bilinçli bir zaman planlaması yapabiliriz. Zamanımızı planlı kullandığımız sürece verimsizliği ortadan kaldırır, sosyal-duygusal gelişimimizi destekleyebilir, akademik ve kariyer hedeflerimize ulaşabiliriz."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Etkinlik sonunda Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılarak öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden bir hafta boyunca ihtiyaç ve sorumluluklarını göz önünde bulundurarak zaman planlaması yapmaları ve çalışmalarını bir sonraki hafta yapılacak etkinlikte kullanılmak üzere sınıfa getirmeleri istenir.
2. Çalışma Yaprağı-3'de belirlenen ihtiyaç ve sorumlulukları dönem boyunca güncelleyebilecekleri, ihtiyaç ve sorumluluklara göre ayırdıkları süreleri değiştirebilecekleri belirtilebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 etkileşimli tahta uygulaması bulunmayan okullarda çıktı alınıp çoğaltılarak öğrencilere dağıtılabilir. Ayrıca okul imkânları dâhilinde renkli ve A3 boyutunda poster hâline getirilerek tahtaya yapıştırılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılırken uzaktan da rahatlıkla görülebilecek şekilde daha büyük punto ve boyutlarda olmasına dikkat edilerek ve Çalışma Yaprağı-2 ile 3'ün de daha büyük puntoda ya da Braille yazı eklenerek hazırlanmasına dikkat edilerek materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Zamanı verimli kullanmak ile ilgili yapılan açıklamalar ve tartışma soruları kelime sayısı ve kelime zorluğu temelinde sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-2'nin tamamlanması sırasında ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
4. Çalışma Yaprağı-2'nin tamamlanması sırasında öğrencilere bireysel olarak geri bildirim sunularak destek verilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Mustafa DALGIÇ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

### Zamanı Planlama Rehberim



## Çalışma Yaprağı 2

### İhtiyaçlarım ve Sorumluluklarım

İhtiyaçlarım	Sorumluluklarım



## Çalışma Yaprağı 3

### Haftalık Aktivite Planlayıcı Örneği

Zaman Aralığı	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar

#### HAFTALIK NOTLARIM

Sorumluluklarım/Ayırmayı Planladığım Süre:

İhtiyaçlarım/Ayırmayı Planladığım Süre:

Not: İlk olarak bir günümü nasıl geçiriyorum? Temel ihtiyaçlarım neler? Sorumluluklarım neler? Bunlar ne kadar zaman alıyor bilmem gerekir. Uyku, yemek, dinlenme, kendime ayırdığım zaman, okul/sınava hazırlık/iş/staj, hobiler vb. unsurları da planıma dâhil etmeliyim.



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ZAMAN PLANINI GÖZDEN GEÇİR!

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. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>Öğrencilerden bir önceki etkinlik doğrultusunda hazırladıkları haftalık planı getirmeleri istenir.</li><li>Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>Tahtaya aşağıdaki söz yazılır ve öğrencilere bu söz hakkında ne düşündükleri sorularak gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır. <i>"Zaman tasarrufu yapmanın en iyi yollarından biri, önceden düşünmek ve plan yapmaktır. Beş dakikalık düşünme, genelde bir saatlik iş tasarrufu sağlar."</i> Charles Gibbons</li><li>Öğrencilere etkinliğin amacının zamanını ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlamak olduğu açıklanır.</li><li>Etkinliğin amacının açıklanmasının ardından, "Geçen hafta sizlerle zamanı planlamanın önemi ve zamanı planlarken dikkat edeceğimiz noktalar üzerine etkinlik yapmıştık. İhtiyaç ve sorumluluklarımızın neler olduğunu belirlemeye çalışmıştık. Bir hafta boyunca gözlem yaptıktan sonra ihtiyaç ve sorumluluklarınız çerçevesinde haftalık planlarınızı oluşturarak getirmenizi istemiştik. Bugün ihtiyaç ve sorumluluklarımız çerçevesinde hazırlanan planlarımızı değerlendireceğiz." şeklinde yönerge verildikten sonra Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan soruları üzerinden haftalık planlarını değerlendirmeleri için 15 dakika süre verilir.</li><li>Verilen sürenin tamamlanmasının ardından gönüllü öğrencilerin yazdıklarını paylaşmaları istenir. Ardından aşağıda yer alan tartışma soruları yöneltilir:<ul style="list-style-type: none"><li>Zaman planlamanız ihtiyaçlarınızı karşılamaya ve sorumluluklarınızı yerine getirmeye uygun mu?</li><li>Zamanı planlarken ihtiyaç ve sorumlulukları göz ardı etmek nasıl sonuçlar doğurabilir?</li><li>İhtiyaç ve sorumluluklarınız çerçevesinde zamanı planladığınızda hangi kazançları elde edeceğinizi düşünüyorsunuz?</li></ul></li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

5. Aşağıda belirtilen açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*"Başarılı zaman planlamasının çok çalışmayla, günün her dakikasını işle doldurmayla, gece bitiminde bitkin olmayla bir ilgisi bulunmamaktadır. Zamanı ihtiyaç ve sorumluluklarımız çerçevesinde, akılcı, bilinçli ve planlı kullanmamız kaliteli ve başarılı bir yaşamı beraberinde getirecektir."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin planları dâhilinde yaptıkları çalışmaları bir ajandaya kaydetmeleri ve belirli aralıklarla zaman yönetimlerini değerlendirmeleri istenebilir.
2. Ailesinde veya çevresindeki başarılı insanların zaman planlamasında nelere dikkat ettiklerini gözlemlenmesi istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Planını yanında getirmeyen öğrencilerin olması hâlinde bu öğrencilerden bir hafta boyunca yerine getirdikleri ihtiyaç ve sorumlulukları için ayırdıkları zaman dağılımlarını düşünerek Çalışma Yaprağı-1'i doldurmaları istenebilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1, daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması aşamasında gerekirse ek süre verilerek etkinlik süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması sırasında öğretmen bireysel olarak rehberlik edip, geri bildirim vererek öğrencilere destek sunabilir.
4. Akran eşleştirmesi yapılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Mustafa DALGIÇ

## Çalışma Yaprağı 1

### ZAMAN PLANLAMAMI DEĞERLENDİRME KÖŞEM

- İhtiyaç ve sorumluluklarınızı belirlerken zorlandınız mı? Neden?

- En çok hangi ihtiyaç ve sorumluluklara zaman ayırdığınızı fark ettiniz?

- Hiç zaman ayıramadığınız ihtiyaç veya sorumluluklarınız oldu mu? Neler?

- Zamanı planlarken daha çok yer vermeniz gereken ihtiyaç veya sorumluluklar fark ettiniz mi? Neler?

- İhtiyaç ve sorumluluklarınız zaman içerisinde değişiklik gösterebilir mi? Nasıl?

- İhtiyaç ve sorumluluklarımız değişiklik gösterdiğinde planda ne gibi düzenlemeler yapılabilir?

- Zamanı ihtiyaçlar ve sorumluluklar çerçevesinde planlamak nasıl bir avantaj sağlar?

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## MEDYAMETRE

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
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır: <i>“Teknolojinin hızla gelişmesiyle insanların birbirleri ile olan etkileşimi buna paralel olarak artmıştır. Özellikle bilgisayar ve internet teknolojisinde yaşanan hızlı gelişmeler bu etkileşimde başrol oynamaktadır. Yazılı, işitsel ve görsel olarak farklılık gösteren medya günümüzde ise sanal ortamda oluşturulan sosyal medya ile oldukça büyük kitleler üzerinde etkili olma özelliği kazanmıştır. Artık yeni bir medya çağı yaşanmaktadır. Her geçen gün bizleri biraz daha tesiri altına almakta ve o ölçüde hayatlarımızı değiştirmektedir. Bugün sizlerle teknolojinin gelişmesiyle birlikte bunun kullanımı konusunda kendimizi değerlendiren bir etkinlik yapacağız.”</i></li><li>Öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur:<ul style="list-style-type: none"><li>Medya ve kitle iletişim araçları denince ne anlıyoruz?</li><li>Çevrenizdeki gelişmeleri hangi medya aracıyla takip ediyorsunuz?</li><li>Çevrenizdeki insanlar medya ile ne yapıyor?</li><li>En az bir alanda sosyal medya hesabı olanlar kimler? (Sadece parmak kaldırmaları istenir.)</li><li>Sosyal medya kullanım süreniz/sıklığınız nedir?</li></ul></li><li>Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve “A) Sosyal Medya Kullanım Sıklığım” ile “B) Sosyal Medya Kullanım Amacım” bölümlerini doldurmaları istenir.</li><li>Öğrenciler çalışma yaprağının A ve B bölümlerini tamamladıktan sonra, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları konusunda cesaretlendirilir ve şu sorular sorulur:<ul style="list-style-type: none"><li>Sosyal medyaya kullanımının kişiden kişiye farklılık gösteren istek, ihti-</li></ul></li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

yaç ve motivasyon kaynağı vardır. Sizlerin de sosyal medya kullanım amacınız birbirinizden farklılık gösterebilir. Bu durumu nasıl açıklarsınız?

- Sosyal medya kullanım amacınız nedir? Sosyal medya hesabınızı açarken hiç düşündünüz mü?
  - Sosyal medyanın hayatımıza olumlu yönde etkileri nelerdir?
  - Sosyal medyanın hayatımıza olumsuz yönde etkileri nelerdir?
5. Daha sonra Çalışma Yaprağı-1'deki C bölümünü doldurmaları istenir.
6. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-1 C bölümünü tamamladıktan sonra, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları konusunda cesaretlendirilir ve aşağıdaki sorular sorulur:
- Sosyal medyayı bu kadar yoğun kullananların kullanım sebeplerini neye bağlıyorsunuz? Bu durumu neyle ilişkilendiriyorsunuz?
  - Sosyal medyayı kontrollü/az kullananlar bunu nasıl başarıyor?
  - Medyanın insan üzerindeki etkileri nelerdir?
7. Uygulayıcı tarafından aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır ve etkinlik sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, sosyal medyanın kullanıcı kitlesinin önemli bir bölümünü gençler oluşturmaktadır. İnternet ve mobil iletişim araçlarıyla geçirilen zamanın fazlalığı; beden sağlığının bozulmasına, sosyal yaşamdan kopmaya ve eğitim-öğretim süreçlerinin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bazen hiç farkına varmayız sosyal medyada geçen zamanın. Bu anlamda sosyal medya kullanımı konusunda ara ara kendimizi değerlendirmek iyi olabilir. Kullanım amaçları ve süresine dikkat edildiği sürece bilişim teknolojileri yaşamımızı kolaylaştırır."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir hafta boyunca ne kadar süre sosyal medyada zaman geçirdiklerini not etmeleri istenerek kendilerini değerlendirmeleri, süreyi kontrol edemediklerinde neler yapabilecekleri ile ilgili bir eylem planı hazırlamaları önerilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilere sosyal medya hesapları sorulmamalı.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken öğretmen öğrencilere rehberlik edip, geri bildirim sunarak destek verebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarılama yapılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Halil ÖZTÜRK

## Çalışma Yaprağı 1

**A) Sosyal medya kullanım sıklığınız;** (Kullandığınız sosyal medya aracını yazınız ve ne sıklıkla kullandığınızı ilgili yere (X) işareti koyarak doldurunuz.)

Kullandığınız Sosyal Medya Aracı						
Kullanım Sıklığınız						
Hiç Kullanmıyorum						
Ara Sıra Kullanıyorum						
Sürekli Kullanıyorum						

**B)** (Aşağıda eksik cümleler verilmiştir. Lütfen eksikleri tamamlayınız. Eksik cümleleri istediğiniz gibi tamamlayabilirsiniz.)

**Sosyal medya kullanım amacım;**

- ..... artırmak için
- ..... izlemek için
- .....dinlemek için
- ..... hissedebilmek için
- ..... öğrenmek için
- Kendimi ..... için
- İçimdeki..... için
- Başkalarına..... için
- Yeni..... için
- İlgi..... için
- .....duygularımı..... için
- .....düşüncelerimi..... için
- .....hakkında..... için
- .....farklı..... için
- .....yardımcı..... için

### C) Sosyal medyanın üzerimdeki etkisi;

İnternet ve mobil iletişim araçlarıyla geçirdiğim son bir hafta içerisinde zaman sizi nasıl etkiliyor. Ailenle bu konuda sorun yaşıyor musun? (Lütfen aşağıdaki ölçekte etki düzeyini (X) işaretleyiniz.)

Hiç										Tamamen
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İnternet ve mobil iletişim araçlarıyla geçirdiğim son bir hafta içerisinde zaman sizi nasıl etkiliyor. Bilgisayar kullanımı nedeniyle notlarında düşme oldu mu? (Lütfen aşağıdaki ölçekte etki düzeyini (X) işaretleyiniz.)

Hiç										Tamamen
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

İnternet ve mobil iletişim araçları başında zaman geçirdiğin için arkadaşlarınla eskisinden daha az görüşmene neden oldu mu? (Lütfen aşağıdaki ölçekte etki düzeyini (X) işaretleyiniz.)

Hiç										Tamamen
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BEDENİM VE HİSSETTİKLERİM

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. Tahta kalem 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Uygulayıcı etkinlikten önce Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:  <i>"Hepimiz, anne ve babamızdan gelen genler sebebiyle doğuştan farklı fiziksel özelliklere sahip oluruz. Sınıfımıza baktığımızda da her birimizin farklı farklı bedensel özelliklere sahip olduğumuzu görürüz. Burnumuz, saç ve göz rengimiz, cildimizin renk tonu gibi birçok özelliğimiz kişiye özgüdür ve özeldir. Fiziksel yapımız ve beden yapımız zamanla birlikte değişim gösterir. Dolayısıyla birçoğumuzun liseye ilk başladığımız yılki fiziksel ve beden yapımızla şimdiki yapımız farklılık göstermektedir. Bunu en iyi fotoğraflarımızdan anlarız. Dolayısıyla bedenimizi kabul edip olumlu bir tutum içerisinde olmak sağlıklı bir öz saygı için çok önemlidir."</i> </li> <li>Öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur ve tartışma başlatılır: <ul style="list-style-type: none"> <li>Görünüm baskısı deyince aklınıza ne geliyor?</li> <li>Dış görünümü ile ilgili baskı hisseden insan nasıl düşünür, nasıl hisseder ve nasıl davranır?</li> <li>Kişinin dış görünüşüyle çok meşgul olması, dış görünüşünü değiştirmeye çalışması sağlıklı bir durum mudur?</li> <li>Hepimizin farklı farklı genetik yapısı varken, ideal kavramını kim ortaya çıkarıyor? İdeal ölçülere ulaşmaya çalışmak sizce mümkün mü?</li> </ul> </li> <li>Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları istenir.</li> <li>Çalışma yaprağını tamamlayan öğrencilerden istekli olanların paylaşması sağlanır. Daha sonra şu ifadelere benzer açıklamalar yapılır:  <i>"İnsanların öz saygısı kendilerine verdikleri değeri ve tutumu yansıtmaktadır. Kendisini pek çok konuda olumlu değerlendiren insanlara baktığımızda</i> </li> </ol>



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

yüksek öz saygıya sahip olduklarını göreceksiniz. Kendisine ilişkin olumsuz tutumlar arttıkça öz saygı da bununla birlikte düşecektir. Hem zayıf yönlerimiz hem de güçlü yönlerimiz olacaktır. Bunları fark edip kabul etmek öz saygınızı arttıracaktır. Bu anlamda kendimize yönlendirdiğimiz olumlu iletiler mutlu ve motive edici iken, olumsuz iletiler ise tam tersi etkiye sahiptir.

Şimdi sizlere olumsuz bazı iletilerden örnekler vereceğim: Yüzümde oluşan sivilceler üzerine çok düşünüyorum. Cildimdeki bu durum güzel/yakışıklı görünmemi engelliyor. (Olumsuz iletiler tahtaya yazılır.)”

5. Daha sonra aşağıdaki soru yöneltilir:

- Bu iletiyi nasıl olumluya çevirebiliriz? (Öğrencilerden gelen cevaplar tahtaya yazılır. Öğrenciler olaylara pozitif bakmak, olumluya odaklanmak, daha az kaygı uyandıran cümleye odaklanmak gibi ipuçlarıyla yönlendirilebilir.)

6. Daha sonra olumsuz olan bu iletiler aşağıda verilen örnekteki gibi olumluya çevrilir:

“Vücudum sürekli değişim hâlinde ve bu değişim devam etmekte. Bu değişimin parçası olarak sivilcenin çıkması doğal.”

7. Olumsuz iletiler olumluya çevrildikten sonra öğrencilere aşağıdaki soru sorulur ve tartışma başlatılır:

- Öz güveni yüksek bir insan ne düşünür, ne hisseder ve nasıl davranır?

8. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere dağıtılır ve doldurmaları istenir.

9. Çalışma yaprağını tamamlayan öğrencilerden istekli olanların paylaşması sağlanır.

10. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:

- Bir insanın tüm vücudunun doğuştan mükemmel olması mümkün mü? Gerekli mi? Neden?
- Bedenimize ilişkin olumlu tutum geliştirmek neden önemlidir?

11. Uygulayıcı tarafından aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır ve etkinlik sonlandırılır:

“Zaman akıp gitmekte ve bazı özelliklerimiz sürekli değişmektedir. Boyumuz, kilomuz, saçımızın uzunluğu, kaşımız, yüzümüzdeki kıllar, yanaklarımız, cildimiz, el ve parmaklarımız yaşam boyunca değişim hâlinindedir. Bu değişim tüm insanlar için geçerlidir. Hayatımız boyunca belki de birçok defa kendimizi bu değişimlerden dolayı değerlendirip kaygılı ya da mutlu hissederiz. Olumlu tutumlar mutlu ve keyifli olmamızı sağlarken olumsuz tutumlar ise kaygılı ve mutsuz hissetmemize neden olur. Şunu unutmayalım ki insanın değerli olmasını sağlayan bedeninin ötesinde düşünceleri, davranışları, duyguları, tutumları ve sözleridir.”

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin bedeninde sürekli bir değişim olduğunu ve bu değişimin devam edeceğine ilişkin en önemli kanıtların 1 yıl önce, 2 yıl önce, 3 yıl önce çekilmiş fotoğraflarını karşılaştırarak fark edeceklerini ve bu farkı gözlemlemelerini ister.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin birbirinin bedenini değerlendirme ve yorum yapmalarına izin verilmemeli.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprığı-1'de yer alan organ/vücut parçasına ilişkin düşüncelerin tamamı yerine belirli birkaç tane yazılması ve Çalışma Yaprığı-2'deki tüm boşluklar yerine daha az sayıda doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
2. Çalışma yaprakları ile çalışılırken gerekirse ek süre verilerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma yaprakları ile çalışılırken öğretmen bireysel olarak geri bildirim vererek destek sunabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Halil ÖZTÜRK

## Çalışma Yaprağı 1

### Bedenim ve Hissettirdikleri

Lütfen bedeninize odaklanın ve organlarınızın/vücudunuzun parçalarının ne gibi amacı olduğuna odaklanın. Daha sonra bu organınıza/vücudunuzdaki parçanıza ilişkin memnun olduğunuz ve memnun olmadığınız yönleri belirtiniz.

Organlarım/Vücudumun Parçaları	Memnun olduğum yönler	Memnun olmadığım yönler
Ayaklarım		
Bacaklarım		
Burnum		
Cildim		
Dişlerim		
Ellerim		
Gözlerim		
Kaşlarım		
Kirpiklerim		
Kollarım		
Kulaklarım		
Parmaklarım		
Saçlarım		
Tırnaklarım		
Yanaklarım		

## Çalışma Yaprağı 2

### Olumlu Tutumlarım

*Bedeninize ilişkin memnun olmadığınız yönleriniz için hangi olumlu tutum ya da tutumları geliştirmelisiniz. Lütfen bunları aşağıya yazınız.*

Bedenime İlişkin Memnun Olmadığım Yönler	Hangi olumlu tutumları sergileyebilirim?
<b>Örnek:</b> Kilomdan bir türlü memnun olmadığım için sürekli internet üzerinden bulduğum diyetleri uyguluyorum.	İnsan bedenine ilişkin doğru bilgiyi doğru yerlerden edinmeliyim.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DÖRT ADIMDA BAŞARI

Gelişim Alanı	Akademik Gelişim Alanı
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 3. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 3. Etkinlik Bilgi Notu uygulayıcı tarafından etkinliğe başlamadan önce okunmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı sınıfa aşağıdakine benzer bir açıklama yaparak etkinliğin amacını açıklar: <i>"Zaman zaman üniversite sınavlarından sonra bu sınavlara girmiş öğrencilerin sınavlara nasıl hazırlandıkları, hedeflerine ulaşmak için nasıl bir çalışma yaptıkları ile ilgili paylaşımlarını dinleriz. Bazen onların yerinde olmak isteriz, bazen de onların bu başarıyı nasıl elde ettiklerini merak ederiz. İşte bugün sizlerle hepinizin kendi başarı hikâyelerinizi yazabilmenize katkı sağlayacak stratejik planlar üzerinde çalışacağız."</i> 2. Uygulayıcı tarafından gruplara ayırma yöntemlerinden birini kullanılarak sınıf 5 gruba ayrılır. Her gruptan da birer sözcü seçilir. 3. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve öğrencilerden yaprakta yer alan sorular üzerinde düşünmeleri ve bu soruları grupça tartışmaları ve not almaları istenir. Grup tartışmasının sonucunda sorulara ilişkin varılan ortak cevaplar grup temsilcileri tarafından sınıfla paylaşılır. 4. Grup paylaşımlarından sonra uygulayıcı tarafından üst öğretim kurumlarına geçiş sınavına hazırlık süreci Etkinlik Bilgi Notundaki bilgilerden yararlanılarak açıklanır. Bu sürecin; ulaşılabilir ve gerçekçi bir hedef belirleme, yapılacak çalışmalar için etkili bir zaman planlaması yapma, çalışmalardan üst düzeyde verim almak için etkili çalışma yöntemlerini kullanma ve yapılan çalışmaların sonuçlarını ve çalışma gidişatını ortaya koymak için çalışmaların sonucunu değerlendirme aşamalarından oluştuğu ifade edilerek bu aşamalar hakkında Etkinlik Bilgi Notundan kısa bilgiler verilir.

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

5. Uygulayıcı tarafından öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır.
6. Öğrencilere kendi çalışma gruplarında ve sınıfta yapılan paylaşımları göz önünde bulundurarak kendi üst öğretim kurumlarına geçiş sınavına hazırlıkları üzerine düşünceleri ve kendileri için Çalışma Yaprağı-2 üzerinde sına-va yönelik bir stratejik planı geliştirmeleri istenir ve öğrencilere yeterli süre verilir.
7. Süre sonunda gönüllü öğrencilerden Çalışma Yaprağı-2 üzerinde geliştirdikleri sınava hazırlık stratejilerini paylaşmaları istenir.
8. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:
  - Etkinlik sürecinde neler düşündünüz/hissettiniz?
  - Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavına ilişkin hazırlanma ve başarılı olmaya yönelik stratejilere sahip olmanız neden önemlidir?
  - Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavına ilişkin hazırlık stratejilerini geliştirmekte zorlandınız mı? Neden?
  - Üst öğretim kurumlarına geçiş sınavına ilişkin hazırlanma ve başarılı olmaya yönelik stratejileri geliştirirken neleri göz önünde bulundurdunuz?
  - Etkinliğin size neler kattığını düşünüyorsunuz?
9. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra uygulayıcı tarafından aşağıdaki-  
ne benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, her başarının ardında yoğun bir çaba ve güçlü bir strateji bulunmaktadır. Başarılar tesadüfi bir şekilde ortaya çıkmaz. Başarılar bireyin geliştirilmesi gereken yönlerini fark ederek, hedefler belirleyerek, planlı çalışarak, etkili öğrenme metotlarını kullanarak ve bu doğrultuda uygun stratejiler geliştirip bu stratejiler doğrultusunda çalışarak elde edilir. Siz de geliştirmiş olduğunuz sınav stratejinizi uygulayın ve üniversite sınavında başarıyı yakalayın!"*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden hazırladıkları sınav hazırlık stratejilerini uygulamaya başlamadan önce ve bu planları uygulamaya başladıktan sonraki gelişme durumlarını belirli aralıklarla gözden geçirmeleri istenebilir.
2. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu öğrencilerin yararlanabilmesi için etkinliğin bitiminden sonra sınıf panosuna asılabilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı etkinliğin uygulanmasından bir hafta önce öğrencilerin **EBA Akademik Destek** programını inceleyerek stratejiler 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.
3. Uygulayıcı hedef belirleme ve zaman planlama gibi temel strateji belirleme konularında kaygılanan veya aşırı kararsızlık yaşayan öğrencileri rehberlik servisine yönlendirebilir.
4. Uygulayıcı tarafından öğrencilere belirledikleri stratejileri değerlendirmek veya güçlendirmek için okul rehberlik servisinde yardım alabilecekleri belirtilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 ile çalışılırken öğretmen öğrencilere bireysel olarak rehberlik edip geribildirim sunarak destek verebilir.
3. Bireysel etkinliğin tamamlanması için gerekirse ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
4. Çalışma Yaprağı-2’de yer alan tüm boşlukların doldurulması yerine belirli miktarda doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
5. Bireysel çalışma sırasında akran eşleştirmesi yapılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Çiğdem SESLİ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

### BENİM STRATEJİM

#### Nasıl başarılı olunur?

1. Soru: Sizce sınavlarda başarılı olmak için nasıl bir strateji geliştirilmelidir? Başarıya götüren stratejiler ne olabilir? Başarıya ulaşmak için geliştirilen stratejilerin özellikleri nelerdir?

.....

.....

.....

.....

#### Biz Neler Yapıyoruz?

1. Sizler hedeflerinize ulaşmak için nasıl bir yol izliyorsunuz?

.....

.....

.....

2. Sınav hazırlık sürecinde kendinizde gördüğünüz güçlü yönler ve geliştirilmesi gereken yönler neler?

.....

.....

.....

3. Sınav hazırlık sürecinde kendinizi geliştirmek için ne tür yeni stratejiler belirleyebilirsiniz?

.....

.....

.....

4. Sınav hazırlık sürecinde belirlenen stratejilerin uygulanmasında olası güçlükler ve bu güçlükleri aşmak için kullanılacak kaynaklar nelerdir?

.....

.....

.....



## Çalışma Yaprağı 2

### BAŞARININ ADIMLARI

Hedefimi Belirlemek İçin Yapmam Gerekenler	1
	2
	3
	4
	5
Zaman Planlamak İçin Yapmam Gerekenler	1
	2
	3
	4
	5
Öğrenme Becerilerimi Geliştirmek İçin Yapmam Gerekenler	1
	2
	3
	4
	5
Çalışmalarımı Değerlendirme Yöntemlerim	1
	2
	3
	4
	5

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## ÜNİVERSİTE 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 yükseköğretim 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. (Örneğin tıp eğitimi için üniversite sınavlarında öncelikli dersler fen ve matematik dersleridir.)

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

7.Şu anki performansınızdan yola çıkarak hedefinize ulaşmak için önceliklerinizi belirleyin ve gerçekleştirmeniz gerekenleri kısa, orta ve uzun vadede yapılması gerekenler olarak sıralayınız.

### 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 başarılı olamadığınız, 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. (Örneğin 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. (Örneğin aylık plan için derslerin konularını ayın haftalarına dağıtabilirsiniz. İçeriği yoğun olan ders konularına birkaç hafta üst üste zaman ayırmanız uygun olacaktır.)

5.Hangi saatlerde çalışmalıyım.

6.Günlük ve haftalık çalışma planınızı çalışma planınızı ortalama 40-45 er dakikalık çalışma süreleri ve 10 ar dakikalık molalar ile oluşturmanız uygun olabilir.

7.Hazırladığınız planda dinlenmeye, kişisel aktivelerinize de mutlaka zaman ayırmalısınız. (Örneğin spor yapmaya zaman ayırmak, özel hobiler için uygun zamanlar belirlemek, aile arkadaşlarla zaman geçirmek için uygun zamanlar belirlemek...)

## 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. Dersle 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 taktiklerini 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 güçlendirmek zorunda olduğunuz derslere ve konulara verin.

## 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 uymanızı 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

## KARARLILIK KARNEM

Gelişim Alanı	Akademik Gelişim
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. Etkinlik Bilgi Notu 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. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının öğrencilerin akademik çalışmalarını zamanında bitirmede kararlı olmaları olduğu açıklanır. 2. Etkinlik Bilgi Notundan "Kararı Görseydim Eğer!" adlı gerçek yaşam hikâyesi okunduktan sonra (son cümle okunmadan) öğrencilere şu sorular sorulur: <ul style="list-style-type: none"><li>Bu hikâyeden ne anladınız?</li><li>Sizce bu hikâyedeki birinci kişide eksik olan şey nedir?</li></ul> 3. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra son cümle okunarak hikâyenin ana fikri verilir. 4. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler, başarının en önemli anahtarlarından birisi kararlılıktır. Kararlılıkla sürdürülen işlerde daha başarılı oluruz. Bu etkinlikte de 12. sınıf öğrencisi olarak sizlerin akademik başarıyı yakalamak için yapmanız gereken çalışmaları zamanında ve kararlı bir şekilde yürütüp yürütmediğiniz üzerinde duracağız. Buna ek olarak kararlı olmanın önemini vurgulayacağız."</i> 5. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılarak aşağıdakine benzer kısa bir açıklama yapılır: <i>"Şimdi sizden 12. sınıfta okuyan bir öğrenci olarak 10 maddenin olduğu bu formu kendinizi düşünerek değerlendirmenizi istiyorum."</i> 6. Öğrencilerden, formu doldurduktan sonra işaretledikleri maddelerin üzerinde yazan puana göre toplam puanlarını bulmaları, istenir. Bu değerlendirmeden alınabilecek en yüksek puanın 50 olduğu ve en düşük puanın 10 olduğu söylenir. Puanların yüksek olmasının akademik çalışmalarını zamanında yapma konusunda kararlı olmak anlamına geldiği, düşük olmasının kendilerini geliştirmeleri gerektiği anlamına geldiği açıklanır. Düşük puanlı

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

maddeleri incelemeleri istenir. Puanlama yapıldıktan sonra toplam puanlarını grupta paylaşmak isteyen öğrenciler cesaretlendirilir. Hangi konularda eksikleri olduğunun farkında olmaları sağlanır.

7. Öğrencilere aşağıdakilere benzer sorular sorularak etkileşim sürdürülür:
  - Akademik çalışmalarınızı zamanında bitirmede kararlılık neden önemlidir?
  - Kararlı olarak çalışan ve çalışmayan öğrencinin durumu ne olur?
  - Üniversite hedefinize ulaşmak için yapmanız gereken çalışmaları zamanında yapma konusunda kararlılık düzeyiniz yeterli mi?
  - Akademik çalışmalarınızı zamanında bitirmenin geleceğinize ne gibi katkıları olabilir?
  - Akademik çalışmalarınızı zamanında bitirme konusunda bundan sonraki süreçte neler yapmayı düşünüyorsunuz?

8. Etkinlik aşağıdakine benzer bir konuşma ile sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler; bir sonraki adımınız üniversite olacak. Ardından devam eden bir kariyer yolculuğu sizi bekliyor. Bu yolculukta başarılı olmanızın yolu, şu an yapmanız gereken akademik çalışmaları ertelemekten zamanında yerine getirmeniz ve bu konuda kararlı olmanızdır. Kararlı bir şekilde çalışmak başarının anahtarıdır.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir hafta boyunca yapmaları gereken akademik çalışmaları kararlı bir şekilde zamanında bitirebilmeleri için kendilerine “kararlılık önerileri listesi” oluşturmaları istenir. Sonraki hafta gönüllü öğrencilerin çalışmalarını sınıfta sunmaları sağlanabilir.
2. Evde çarpıcı kararlılık sözleri üretmeleri ve diğer hafta sınıfta paylaşmaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyallerde uyarılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışırken öğretmen öğrencilere bireysel olarak rehberlik ederek destek sunabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1’in tamamlanması için ek süre verilerek etkinlik süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Bekir EROL, Etkinlik Düzenleme Kurulu

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## SON OTUZ SANTİM

Altın madenleri ilk kez keşfedildiğinde Amerika'da birçok insan sahip olduğu her şeyi satarak altın bulmak için arazi satın aldılar. Bir adam koca bir tepeyi satın aldı. Her şeyi riske attı. Çok zengin olmak için bir tepe satın aldı. Ve altın madenini kazmak için var olan son teknolojik makineleri satın aldı.

Günlerce kazıp durdu, altına dair bir iz bulamadı. Parası ve cesareti tükendi, arkadaşları onu terk etti. Ailesi ona, "yeter artık başaramıyorsun," demeye başladı. Sonunda pes etti ve tepeyi, kazmak için aldığı tüm makinelerle birlikte satmaya karar verdi.

Ve bir adam çıkıp arsayı satın aldı. Ona da tepeyi ve makineleri satın almak için harcadığı paranın tamamını ödedi. Adam bile parayı alırken korktu. "Ne zamandır uğraştığımı ve tek bir altın bile bulamadığımı biliyorsun, değil mi?" dedi.

Diğer adam, "Her şeyi duydum. Endişelenme." dedi. Ve adam kazmaya başladığı ilk gün altın buldu. Sadece otuz santim ilerledikten sonra buldu. Ve adam milyarder oldu.

Sorun, sadece otuz santimetre kala geri dönmendir. Yapman gereken tek bir şey var o da bir işte kararlı olmak. Osho, 2015. Modern Dünyada Kusursuz Farkındalık. Butik Yayınları.

## Çalışma Yaprağı 1

### KARARLILIK PUANIM

Aşağıdaki tabloda 12. Sınıf öğrencisi olarak akademik başarı konusunda kararlılıkla uygulanması gereken çalışmalar verilmiştir. Her bir madde için kendinize uygun seçeneği "X" şeklinde işaretleyiniz.

	KARARLILIKLA GERÇEKLEŞTİRMEM GEREKEN AKADEMİK ÇALIŞMALARIM	YETERSİZ (1)	BİRAZ (2)	ORTA (3)	İYİ (4)	ÇOK İYİ (5)
1	Okul derslerimi günü gününe tekrar etme konusunda kararlıyım.					
2	Öğretmenlerimizin verdiği projeleri ve ödevleri ertelemeyen zamanında tamamlama konusunda kararlıyım.					
3	Derse gelmeden gerekli hazırlıkları yapma konusunda kararlıyım.					
4	Meslek hedefimle ilgili gerekli bilgileri zamanında toplama konusunda kararlıyım.					
5	Üniversite sınavına hazırlık çalışmalarımı belirli bir program dahilinde zamanında uygulama konusunda kararlıyım.					
6	Düzenli olarak deneme sınavları yapma konusunda kararlıyım.					
7	Sınavlara hazırlanırken eksik olduğum konuları belirleyip ona göre planlama yapma konusunda kararlıyım.					
8	Günlük olarak belirli bir süre öğrenme faaliyetlerine ayırma konusunda kararlıyım.					
9	Yetersiz olduğum konuları öğretmenlerimden ve kaynaklardan zamanında öğrenme konusunda kararlıyım.					
10	Öğrenmemi geliştirmek için tüm kaynaklardan (görsel, yazılı, dijital vs.) yararlanma ve araştırma yapma konusunda kararlıyım.					



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KİŞİSEL KARIYER PLANIMI OLUŞTURUYORUM

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. Etkinlik gerçekleşmeden önceki iki haftalık zaman diliminde öğrencilere psikolojik danışman/okul rehber öğretmeni ile iş birliği yapılarak "Kendini Değerlendirme Envanteri" uygulanır ve sonuçlar değerlendirilerek hem yazılı, bir A4 kâğıdını aşmayacak şekilde, hem sözlü geri bildirim verilir. Böylece öğrencilerin yetenek, ilgi ve mesleki değerleri hakkında bilgi sahibi olmaları sağlanır.
2. Etkinlik gerçekleşmeden bir hafta önce öğrencilerden seçmeyi düşündükleri meslek/meslekler (En fazla üç meslek seçilmelidir.) hakkında mesleğin gerektirdiği özellikler, çalışma ortamı ve koşulları, çalışma alanları ve iş bulma olanakları, kazanç durumu, meslekte ilerleme imkânı olup olmadığı, mesleğin gerektirdiği eğitimin özellikleri başlıklarına yer vererek araştırma yapmaları istenir.<sup>1</sup>
3. Öğrencilere araştırma yaparken YÖK Atlas, İŞKUR, MEB, üniversitelerin kariyer merkezleri ve üniversitelerin resmi genel ağ sitelerinin güvenilir kaynaklarını kullanmaları belirtilir.<sup>2</sup>
4. Öğrencilerden yaptıkları araştırma ve kendilerine uygulanan envanterin sonuçlarını okuyup yanlarına alarak sınıfa gelmeleri istenir. Envanter sonuçlarını getirmeyen öğrenciler olabileceği düşünülerek rehberlik servisiyle iş birliği yapılarak her bir öğrencinin envanter sonucunun birer nüshası sınıfa getirilir.
5. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.

<sup>1</sup>(2021, Şubat 7). <https://esube.iskur.gov.tr/Meslek/MeslekleriTaniyalim.aspx> adresinden alınmıştır.

(Mesleklerin incelendiği başlıklar adı belirtilen internet adresinden alınmış, çalışma yaprağı 2 de bu doğrultuda oluşturulmuştur.)

<sup>2</sup>MEB. (2020). T. C. Milli Eğitim Bakanlığı Sınıf Rehberlik Programı. <https://orgm.meb.gov.tr/www/sinif-rehberlik-programi/icerik/1362> adresinden alınmıştır.



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır:  
*"Merhaba arkadaşlar, etkili bir kariyer planının olmazsa olmazlarından biri kişisel özelliklerimizi dikkate almaktır. Bugün sizlerle birlikte kariyer planlama sürecinde kişisel özelliklerinizi kullanacağınız bir etkinlik yapacağız."*
2. "Kendini Değerlendirme Envanteri" sonucunu yanında getirmeyen öğrenci olup olmadığı sorulur ve getirmeyen öğrencilere çoğaltılan envanter sonuçlarından kişiye/kişilere ait olanı verilerek tüm sınıftan iki dakika boyunca envanter sonuçlarına göz atarak hatırlamaları istenir.
3. Aşağıdaki soru öğrencilere yöneltilir ve gönüllü öğrencilerden cevapları alınır:  
*"Arkadaşlar etkinliğe geçmeden önce uygulanan envanter sonuçlarının sizi yansıttığını düşünüyor musunuz?"*  
Öğrenci envanter sonuçlarının kendisini yansıtmadığını söylüyorsa öğrencilerin uygulamaları içtenlikle ve yeteri kadar zaman ayırarak yapmamış olabilecekleri göz önünde bulundurulmalıdır. (MEB, 2013, s. 58)<sup>3</sup>
4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve uygulanan envanter sonuçlarını da dikkate alarak doldurmaları, çalışma yapraklarının kendilerinde kalacağı, paylaşım yapmak isteyenlerin paylaşımında bulunabileceği belirtilir.
5. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1'i doldurmaları için yeterli süre tanındıktan sonra Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve seçmeyi düşündükleri meslek/mesleklerle ilgili yaptıkları araştırmanın sonuçlarını dikkate alarak doldurmaları için yeterli süre tanınır.
6. Yaptıkları araştırmayı getirmeyen öğrencilerden Çalışma Yaprağı-2'yi araştırma sonuçlarını hatırladıkları kadarıyla, gerekli araştırmayı yapmayan öğrencilerden ise seçmeyi düşündükleri meslek/meslekler hakkında geçmiş bilgilerinden hareketle doldurmaları istenebilir.
7. Öğrencilerden kişisel özellikleri ile seçmeyi düşündükleri meslek/mesleklerin özelliklerini birlikte düşünmeleri istenir ve aşağıdaki tartışma soruları sorularak gönüllü öğrencilerden cevapları alınır:
  - Fiziksel özelliklerinizle (yaş, boy, ağırlık, cinsiyet) seçmeyi düşündüğünüz mesleğin/mesleklerin özellikleri örtüşüyor mu?
  - İlgi alanlarınızla seçmeyi düşündüğünüz mesleğin/mesleklerin özellikleri örtüşüyor mu? Neden?
  - Yeteneklerinizle seçmeyi düşündüğünüz mesleğin/mesleklerin özellikleri örtüşüyor mu? Neden?
  - Mesleki değerlerinizle seçmeyi düşündüğünüz mesleğin/mesleklerin özellikleri örtüşüyor mu? Neden?
  - Okuldaki genel akademik başarı durumunuz seçmeyi düşündüğünüz meslek/mesleklere ulaşmanızı sağlar mı? Neden?
  - Kişisel özelliklerinizi bir bütün olarak düşündüğünüzde seçmeyi düşündüğünüz meslek size ne derece uygundur?
  - Etkinlik sonunda kişisel özelliklerinize uymadığını fark ettiğiniz meslek/meslekler oldu mu? Neler?
8. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:  
*"Kariyer planlama sürecinde kişisel özelliklerinizi kullanmak planınızın etkili olmasını sağlar. Dolayısıyla etkili bir kariyer planı özelliklerinize uygun olmalıdır."*

<sup>3</sup> MEB. (2013). Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı. Ankara: Meb. Yayınevi.

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Etkinlik sonunda öğrencilerden kendilerini 10 yıl sonra nerede gördüklerini, o zamanda ne yaptıklarını içeren kısa bir mektup yazmaları ve bunu sınıfla paylaşmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik öncesinde uygulanacak envanter belirtildiği gibi etkinliğin uygulanmasından önceki iki haftalık zaman diliminde bunun mümkün olmadığı durumda ise sonuçların güvenilir olması amacıyla mutlaka yakın zamanda uygulanıp öğrencilere geri bildirim verilmelidir.
2. Etkinlikte öğrencilere "Kendini Değerlendirme Envanterinin" uygulanmasının mümkün olmadığı durumda rehberlik servisinden daha önce uygulanan "Kendini Değerlendirme Envanteri" sonuçları istenerek kullanılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 daha büyük puntoda ya da Braille yazı eklenerek hazırlanarak materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2'de yer alan etkinliklerin tamamı yerine belirli bir kısmının doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
3. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 ile çalışılırken öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek ve geri bildirim vererek destek sunabilir.
4. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Rabia BOLAT

## Çalışma Yaprağı 1<sup>4</sup>

### KİŞİSEL ÖZELLİKLERİM

Fiziksel özellikleriniz (boy, ağırlık, cinsiyet, yaş) nelerdir? Her birini yazınız.

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

İlgileriniz nelerdir?

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

Yetenekleriniz nelerdir?

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

Mesleki değerleriniz nelerdir?

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

Okuldaki genel akademik başarı durumunuz nedir? (Bir önceki yılın yıl sonu not ortalamasını dikkate alarak cevaplayabilirsiniz.)

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

Boş zaman etkinlikleriniz nelerdir? (Spor, müzik, tiyatro vb.)

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

<sup>4</sup> MEB. (2013). Ortaöğretim Rehberlik ve Yönlendirme Dersi Programı. Ankara: Meb. Yayınevi. (Sorular adı geçen kitapta sayfa 52'de bulunan bilgilerden yararlanılarak oluşturulmuştur.)

## Çalışma Yaprağı 2<sup>5</sup>

### SEÇİMLERİM

**Bilgi Notu:** Seçmeyi düşündüğünüz meslek/meslekleri yapmış olduğunuz araştırmanın sonuçlarına dayanarak mesleğin gerektirdiği özellikler, çalışma ortamı ve koşulları, çalışma alanları ve iş bulma olanakları, kazanç durumu, meslekte ilerleme imkânı olup olmadığı, mesleğin gerektirdiği eğitimin özellikleri başlıklarına değinerek kısaca özetleyiniz.

MESLEK 1:

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

MESLEK 2:

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

MESLEK 3:

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

<sup>5</sup> (2021, Şubat 7). <https://esube.iskur.gov.tr/Meslek/MeslekleriTaniyalim.aspx> adresinden alınmıştır.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BİLGİ KAYNAKLARI

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. Küçük Not Kâğıtları 2. Kavanoz 3. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Öğrencilerden bir hafta önceden bir hafta boyunca kariyer tercihleri ile ilgili yardım alabilecekleri kaynakları araştırmaları istenir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Öğrencilere aşağıdaki hikâye okunarak etkinlik başlatılır: <i>"Hakan, Kalaba Lisesi 12-F sınıfı öğrencisidir. Okulun bitmesine yaklaşık bir ay kalmıştır. Sınıfta bulunan diğer öğrenciler kendi aralarında gitmek istedikleri üniversite ve tercih edebilecekleri bölüm hakkında konuşmaktadırlar. Bu konular ne zaman açılrsa Hakan sessiz kalarak dikkat çekmeden oradan uzaklaşmaktadır. Hakan, hangi üniversiteye gitmek istediği ve seçeceği bölüm hakkında oldukça kararsızdır. Üniversiteler ve bölümler hakkında yeterince bilgili olmayan Hakan'ın kafası karışık ve ne yapacağını bilmemektedir."</i> 2. Öğrencilere "Hakan'ın kariyer tercihlerinde hangi kaynaklardan yardım alabilir?" sorusu yöneltilir ve öğrencilerden yaptıkları araştırma sonucunda kariyer tercihleri ile ilgili ulaştıkları yardım alabilecekleri kaynakları sunmaları istenir. 3. Öğrencilerin belirttikleri kaynaklardan öne çıkanlar uygulayıcı tarafından küçük not kâğıtlarına yazılır. 4. Not kâğıtları kavanoza atılır ve öğrencilerden gönüllü olanlardan başlayarak sırayla çekmeleri istenir. 5. Not kâğıdını çeken öğrenci üzerinde yazan kariyer tercihleri ile ilgili yardım alabileceği kaynağı okur. 6. Uygulayıcı tarafından öğrenciye "Bu kaynak hakkında neler biliyorsun?" sorusunu yöneltilir ve paylaşımda bulunması istenir. Sonrasında bu kaynakla ilgili söz almak isteyen diğer öğrencilere söz verilir. Süreç bu şekilde devam ettirilir.

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

7. Kavanozdaki tüm kâğıtlar bittikten sonra Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır.
8. Öğrencilerden çalışma yaprağını incelemeleri istenir ve incelemelerinin ardından aşağıdaki tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:
  - Kariyer kaynaklarını öğrenmenin kariyer tercihlerinizde ne gibi bir etkisi olabilir?
  - Hangi kariyer kaynağının sizin için daha faydalı olduğunu düşünüyorsunuz? Neden?
  - Hangi kariyer kaynağı sizin için daha ulaşılabilir?
9. Öğretmen kariyer tercihlerinde farklı kaynaklar hakkında bilgi sahibi olmanın ve bu kaynaklardan yararlanmanın önemine değinilerek etkinlik sonlandırılır.

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden etkinlik sonunda bilmedikleri ve yeni öğrendikleri kariyer kaynaklarını ifade etmeleri istenir. Daha önce bilgi sahibi oldukları kariyer kaynakları hakkında da yeni öğrendikleri bilgileri ifade etmeleri istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerden üniversite tercih sürecinde tek bir kaynakla sınırlı kalmamalarını, birden fazla kaynağa başvurmalarını ve kendilerine en uygun tercih hakkında araştırma yaparak doğru bilgiye ulaşması istenir.  
Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Çalışma Yaprağı-1, daha büyük puntoda ya da Braille yazı eklenerek hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir.
  2. Öğrencilere, kavanozdan çekilen ya da adı geçen kaynak hakkındaki bilgilerini hatırlayabilmeleri için daha uzun düşünme süresi verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
  3. Öğrencilerin birbirlerini rahatlıkla duyabilecekleri şekilde oturmaları sağlanarak fiziksel çevre düzenlenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Sevgi ÇAĞLAYAN

## KARİYER TERCİHLERİ İLE İLGİLİ YARDIM ALABİLECEĞİM KAYNAKLAR



Okul Rehberlik  
Servisi

Rehberlik ve  
Araştırma  
Merkezi



Ebeveynler

E-tercih  
Robotları



Üniversite web  
sayfaları

Üniversite  
tanıtım standları



UNIVERSITY



Meslek  
Mensupları



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KÜLTÜREL DUYARLILIK SERTİFİKAM

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. Çalışma Yaprağı-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uygulayıcı tarafından tahtaya "kültürel farklılık" yazılır. Öğrencilerin dikkatleri çekilerek bu kavramdan neler anladıkları üzerine beyin fırtınası yapılır.</li><li>2. Öğrencilerin olabildiğince çok yorum yapmaları ve görüş bildirmeleri sağlanır. Verdikleri cevaplar toplanarak şu şekilde bir açıklama yapılır: <i>"Kültürel farklılıklara duyarlılık, kişinin farklı kültüre sahip kişilerle iletişim kurmadan önce, iletişim sırasında ve sonrasında olumlu duygu ve düşüncelere sahip olmasını ve farklılıklara saygı duymasını ifade etmektedir. Ülkemizde ve dünyada yaşayan insanların farklı özellikleri, davranışları, tutumları, inançları, tercihleri ve yaşam biçimleri vardır. Dünya üzerinde yaşayan her insan farklı özellikler, inançlar, yaşam biçimleri, bakış açısı, gelenek göreneklere sahiptir. İşte bu farklılıklara biz kültürel farklılıklar diyoruz. Her birinizin de farklı farklı özellikleri var. Bunlara saygı duymak bir arada yaşamının en güzel ve doğru yoludur. Bugünkü etkinliğimizde de kültürel farklılıklara duyarlı bakış açısı geliştirmenin önemi üzerinde duracağız."</i></li><li>3. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve maddeleri okuyarak kendilerinin uyguladıkları, sahip oldukları maddelere (✓), kendilerinde olmayan uygulamadıkları özelliklere (X) işareti koymaları söylenir.</li><li>4. Tüm öğrenciler çalışmayı tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</li><li>5. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1'deki kültürel duyarlılık kontrol listesinde verdikleri cevapları dikkate alarak kendileri için kültürel duyarlılık sertifikaları hazırlamaları istenir. Bu sertifikayı hazırlarken kültürel duyarlılık açısından sahip oldukları ve onların duyarlı davranışlar sergilemelerini sağlayan özellikleri sertifikadaki "verilme gerekçesi" bölümüne, kültüre duyarlı bakış açısı geliştirmek için sahip olmaları gereken özellikleri "geliştirilmesi gereken özellikler" bölümüne yazmaları istenir.</li></ol>



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

6. Tüm öğrenciler tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
7. Aşağıdaki sorular sorularak etkinliğe devam edilir:
  - Çevrenizde ve sınıfınızda kültürel farklılık gördüğünüzde duygu ve düşünceleriniz neler oluyor?
  - Kültürel farklılıklara duyarlı olduğunuzu gösteren düşünce ve duygularınıza örnek verebilir misiniz?
  - Etkinlik süresince kendinize yönelik keşfettiğiniz özellikler neler oldu?
8. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*"21. yüzyıl küreselleşmenin en üst seviyede yaşandığı bir dönemdir. Küreselleşme ile birlikte farklı kültürlerin bir arada yaşaması artmıştır. Bu nedenle bu yüzyılda kültürel farklılıklara duyarlı bakış açısı geliştirmek önemli bir gerekliliktir. Kültürel farklılıklara duyarlı bakış açısı geliştirmek farklı kültürden, özellikten, inanıştan, yaşam biçiminden insanlarla bir arada yaşamamızı kolaylaştırarak aidiyet, iş birliği, güven, zenginlik açısından daha yaşanabilir bir dünyaya sahip olmamızı sağlar."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden sertifikalarında yazdıkları geliştirilmesi gereken özelliklerden öncelikle birini ele almaları, bunu geliştirmek için adımlar atmaları ve deneyimlerini not alarak arkadaşları ile paylaşmaları istenir. Ele aldıkları özelliği geliştirdikten sonra geliştirmeleri gereken diğer özelliklere geçmeleri ve bu özellikleri geliştirmek için adımlar atmaları istenir.

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 öğrencilere ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

No	Maddeler	(√) (X)
1.	Farklı kültürlerden insanlarla etkileşim kurmaktan zevk alırım.	
2.	Farklı kültürlerden insanlarla etkileşim kurma konusunda kendimden oldukça eminim.	
3.	Farklı kültürlerden insanların değerlerine saygı duyarım.	
4.	Farklı kültürlerden insanlara karşı açık görüşlüyümdür.	
5.	Farklı kültürlerden insanların davranış biçimlerine saygı duyarım.	
6.	Farklı kültürlerden insanlarla etkileşim kurarken mümkün olduğu kadar çok bilgi edinmeye çalışırım.	
7.	Bence, benim kültürüm diğer kültürlerden daha iyidir.	
8.	Farklı kültürlerden insanların fikirlerini kabul etmem.	
9.	Kültürel olarak farklı insanlarla uğraşmak zorunda kalacağım durumlardan kaçınırım.	
10.	Kültürel olarak farklı akranıma, sözlerimle ve hareketlerimle onu anladığımı sık sık belli ederim.	
11.	Her kültürün kendini geliştirebilmesi için desteklenmesi gerekliliğine inanırım.	
12.	Sınıf ortamında farklı görüşlerin dile getirilmesini engellemeye çalışırım.	
13.	Bizi değerli yapanın farklılıklarımız olduğuna inanırım.	
14.	Farklı kültürleri tanımanın, farklı seçenekleri görmeye yardımcı olduğuna inanırım.	
15.	Her kültürün kendi değer ve normlarına göre değerlendirilmesi gerektiğine inanırım.	
16.	Kendi kültürel geçmişimi sorgularım.	
17.	Farklı kültürleri tanımak için araştırmalar yaparım.	

### KAYNAK:

1. Başbay, A., & Kağnıcı, D. Y. (2011). Çok kültürlü yeterlilik algılan ölçeği: Bir ölçek geliştirme çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(161).
2. Üstün, E. (2011). Öğretmen adaylarının kültürlerarası duyarlılık ve etnik merkezlik düzeylerini etkileyen etmenler. Öğretmen adaylarının kültürlerarası duyarlılık ve etnik merkezlik düzeylerini etkileyen etmenler, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

## Çalışma Yaprağı 2

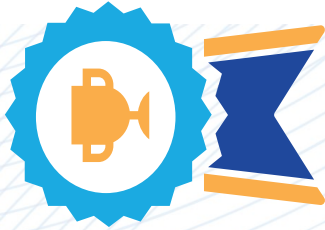
 

*Kültüre Duyarlılık Sertifikam*

Verildiği kişi: \_\_\_\_\_

Verilme Gereççesi \_\_\_\_\_

Geliştirilmesi Gereken Özellikler \_\_\_\_\_



*Tarih:*



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SİYAH VE BEYAZ

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. Siyah ve beyaz A4 kâğıdı (Birkaç Tane) 2. Yapıştırıcı ve Bant 3. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Öğrencilerden bir hafta boyunca kendi kültürleri, yaşam tarzları, dünya görüşlerini dikkate alarak kendilerinden farklı olan alışkanlık, kültür, yaşam tarzı, inanış ve davranışları, araştırmaları, incelemeleri ve bunlardan duyarlı davranmakta zorlandıkları, ön yargılı oldukları bir örneği belirleyerek etkinliğe gelmeleri, mümkünse belirledikleri örnekle ilgili bir materyal (haber, yazı, araç-gereç vb.) varsa getirmeleri istenir. 3. Uygulayıcı etkinlikten önce beyaz A4 kâğıdının üstüne yine beyaz kâğıttan kesilmiş şekilleri (kare, üçgen, dikdörtgen, daire vb.) belirgin olmayacak şekilde yapıştırır. Aynı şekilde siyah A4 kâğıdının üstüne beyaz şekiller kesilerek (üçgen, kare, dikdörtgen vb.) benzer bir işlem yaparak etkinliğe hazırlık yapar.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Uygulayıcı tarafından ön hazırlıkta yapılan önce beyaz kâğıt üstüne beyaz şekiller yapıştırılmış kâğıt tahtaya bantla yapıştırılır. Aşağıdaki sorular sorularak öğrencilerin dikkatleri çekilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Bu kâğıt üzerinde ne görüyorsunuz?</li><li>Şekilleri görebiliyor musunuz?</li><li>Şekilleri görmekte ve ayırt etmekte zorlandınız mı?</li></ul> 2. Daha sonra siyah kâğıt üzerine yapıştırılmış beyaz şekillerin olduğu kâğıt tahtaya yapıştırılır ve aşağıdaki sorular sorulur. <ul style="list-style-type: none"><li>Kâğıt üstünde gördükleriniz neler?</li><li>Şekilleri daha kolay mı gördünüz?</li><li>Birinci kâğıt ile ikinci kâğıt arasındaki farklılığı nasıl yorumlayabilirsiniz?</li></ul>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

3. Öğrencilerin açıklamalarından sonra şu açıklama ile etkinliğin hedefi vurgulanır:

*"Beyazın üstünde beyazı görmekte zorlandınız. Ama zıt renklerde (siyahın üstündeki beyaz şekilleri) daha kolay fark ettiniz. Eğer siyah olmasaydı beyazın, beyaz olmasaydı siyahın bir önemi olmayacaktı. İşte dünya üzerindeki kültürler de böyledir. Her şey tek tip ve tek renk olsaydı onun dünya üzerinde bir önemi olmazdı. Farklılık bir şeye değer katan faktörlerden biridir. İşte bu hafta kültürel farklılıklara karşı duyarlı davranışlar sergilemenin önemi üzerinde duracağız."*

4. Öğrencilere aşağıdakilere benzer sorular sorularak etkileşim sürdürülür:

- Kültürel farklılıklara duyarlı davranış sergilemekten ne anlıyorsunuz?
- Kültürel farklılıklara duyarlı davranışlar sergilemezsek toplumda neler yaşanabilir?
- Çevrenizde kültürel farklılığı olan kişilere, arkadaşlarınıza karşı tutum ve davranışlarınız nasıl?
- Kültürel farklılıklara karşı duyarlı davranışlar sergiliyor musunuz? Nasıl?

5. Öğrenciler gruplara ayrılır ve her gruba Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Gruplardan bir hafta önce hazırlık yaparak getirdikleri örnekleri grup arkadaşları ile paylaşmaları istenir. Aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:

*"Arkadaşlar çalışma yaprağının başına grupça her birinizin duyarlı davranış sergilemekte zorlandığı örneği yazmanızı istiyorum. Bu durumlarda duyarlı davranış sergilemek için sahip olmanız gereken özellikler neler, grupça tartışarak bu özellikleri ilgili bölüme yazınız. Üçüncü bölüme ise getirdiğiniz örneklerle yönelik duyarlı davranış sergilemek için günlük yaşamınızda yapmanız gerekenleri grupça tartışarak somut örnekler, davranış şekilleri, eylem planları, etkinlikler yazmanızı istiyorum."*

6. Gruplar çalışmalarını bitirdikten sonra grup sözcüleri grup çalışmalarını tüm sınıfla paylaşır.

7. Her grubun sunumundan sonra aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:

- Sizler bu grubun ele aldığı kültürel farklılıklar konusunda duyarlı olma konusunda kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Sizler bu gruptaki arkadaşlarınıza duyarlılıklarını geliştirmek için neler önerebilirsiniz?

8. Tüm gruplar sunumları tamamlayıp sorular için gönüllülerin cevapları alındıktan sonra aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Bugünkü etkinliğimizde kültürel farklılıkların yaşamın bir parçası olduğunu ve günlük yaşamda bu farklılıklara nasıl duyarlı davranışlar sergileyebileceğimizi ele aldık. Kendi kültürel farklılığımıza saygı gösterilmesini ve duyarlı davranılmasını istiyorsak günlük yaşamımızda kültürel farklılığı olan herkese karşı daha hoşgörülü, saygılı ve duyarlı davranmamız gerekmektedir. Böylece daha yaşanabilir bir dünyaya sahip olabiliriz."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden grup çalışmaları kapsamındaki planladıkları etkinlikleri, davranışları sergilemeleri ve yaşadıkları deneyimleri not alarak arkadaşları ile paylaşmaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı kendi kültüre duyarlılık durumu ile ilgili etkinlik öncesinde öz değerlendirme yapmalıdır.
2. Uygulayıcı sınıfındaki kültürel farklılıkların oluşturabileceği olumsuz durumların analizini yaparak gerekli tedbirleri almalıdır.
3. Uygulayıcı bir önceki hafta uygulanan etkinliği ve çalışma yapraklarını incelemelidir.

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 öğrencilere ek süre verilebilir.
3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Bekir EROL-Etkinlik Düzenleme Kurulu



**Grupta Ele Alınan Kültürel Farklılıklar:**.....



**Grupta ele alınan kültürel farklılıklara yönelik duyarlı davranışlar sergilemek için grup üyelerinin geliştirmesi gereken özellikler**

Empty rectangular box for notes or answers.

**Grupta ele alınan kültürel farklılıklara günlük yaşamda duyarlı davranış sergileme örnekleri (neler yapılabilir?)**

## Çalışma Yapağı 1



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM

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. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1'in 6 topluluğun her biri için birer adet olmak üzere toplamda 6 adet çıktısı alınır. 2. Hak savunuculuğu konusunda açıklama yapmak için Etkinlik Bilgi Notundan faydalanılabilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır: <i>"Sevgili arkadaşlar, bugün sizlerin de aşına olduğunu düşündüğüm bir konuda etkinlik yapacağız. Konumuz adil olmak ve hak savunuculuğu yapmak! Karşılaştığımız durumlara göstermiş olduğumuz tepkiler, bizim adalet algımız ve haklarımızı nasıl savunduğumuz konusunda bilgi verir. Şimdi sizleri 6 gruba ayıracağım ve her bir gruba farklı bir topluluk ismi vereceğim. Sizlerden istediğim bu toplulukların sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğradıklarını, uğradıkları hak mağduriyetine karşı onların haklarını hangi alanlarda ve nasıl koruyabileceğinizi ve kişisel hayatınızda bu toplulukların haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabileceğinizi grupça tartışıp ilgili başlıkların altına yazmanız."</i> 2. Uygulayıcı tarafından açıklama yapıldıktan sonra sınıf gruba ayırma yöntemlerinden biri kullanılarak 6 gruba ayrılır. 3. Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak hak savunuculuğu hakkında sınıfa bilgi verilir. 4. Çalışma Yaprağı-1 her gruba rastgele dağıtılarak her grubun birer topluluk alması sağlanır. Gruplardan bir yazman ve bir sözcü belirlemeleri istenir. 5. Çalışma Yaprağı-1 tamamlandıktan sonra grup sözcüleri tahtaya davet edilir ve sırayla 'Kadınlar, Yaşlılar, Göçmenler/Mülteciler, Engelliler, Çocuklar, Farklı Din/Ulustan Olan İnsanlar' gruplarının sözcülerinden yazılanlara ilişkin paylaşımları alınır. 6. Her grup sözcüsü paylaşımında bulduktan sonra uygulayıcı tarafından sını-

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

fa ekleme yapmak isteyip istemedikleri sorulur.

7. Tartışma sorularıyla etkileşim sürdürülür:

- Etkinlik süresince kendinize ilişkin gözlemlerinizi, yaşadığınız duygular ve kişisel farkındalıklarınız neler oldu?
- Farkındalıklarınız konusunda kendinizi geliştirmeye ilişkin planlarınız nelerdir?
- Sizce her durumda adil davranılabilir mi? Adil bir hak savunucusu olmak için nasıl davranmak gerekir?
- Neden hak savunuculuğuna ihtiyaç vardır?
- Hak mağduriyetine uğrayan insanlar için hak savunucuları olmasaydı neler yaşanırdı?
- Hak savunuculuğu yaparken nasıl iletişim kurulmalıdır?

8. Cevapların ardından öğrencilere teşekkür edilir. Aşağıdaki açıklama yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*"Evet, arkadaşlar, bugün her grup farklı toplulukların yaşadıkları hak mağduriyetleri karşısında nasıl hak savunuculuğu yapılacağını paylaştı. Hepimizin paylaşımlarıyla gördük ki hak mağduriyetine uğradığımızda veya başkalarının hak mağduriyetine uğradığına şahit olduğumuzda adil olmak ve hak savunuculuğu yapmak durumundayız. Bunun için haklarımızın ne olduğunu bilmeli, haklarımızı savunma becerisi geliştirmeliyiz. Empati, iletişim, eşitlik ve adaletin hak savunuculuğu için gereklidir, ayrıca farklılıklara saygılı olmalı ve toplumdaki farklılıkların zenginlik olduğunu unutmamalıyız. Sosyal adaletsizliğin ve baskının olduğu yerde hak savunucularına ihtiyaç olduğunu hep hatırlamalıyız."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden daha önceden hak arayış yollarında yanlışlık olduğu için haklıyken haksız duruma düştükleri durumları (varsa) düşünmeleri istenebilir. Bu durumlarda alternatif hak arayış yollarının neler olabileceğiyle ilgili sorgulama yapmaları istenebilir.
2. Öğrencilerden 1 hafta süreyle çevresinde etkinlikte bahsedilen gruplardan herhangi birinin hak mağduriyetine uğrayıp uğramadığını gözlemlenmeleri istenir. Bu durumda nasıl davrandıkları veya nasıl daha farklı davranabilecekleri sınıfta tartışılabilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Grupların ihtiyaç duyması hâlinde ilgili grubun topluluğunun çıktısı gerektiği kadar alınır/ek kâğıt temin edilir.

Etkinliği Geliştiren:

Çağla YAPRAK BİLİCİ - Gülay TELATAR - Alper KAMA

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## HAK SAVUNUCULUĞU

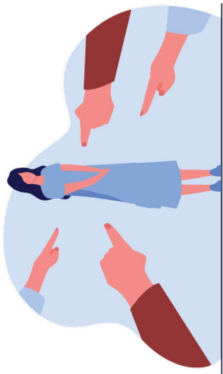
Adalet, hakkın gözetilmesi ve yerine getirilmesi anlamına gelir. Haklı ile haksızın ayırt edilmesi adaletle sağlanır. Adalet her şeyi olması gereken yere koymak, olması gerektiği gibi kullanmak, hakkı hak sahibine vermek demektir. Herkese ya da her şeye layık olduğu şekilde davranmak, hak savunuculuğu yapmak adil olmanın gereğidir. Gerçek adalette kimseye ayrıcalık tanınmaz. Adalet, insanlar arasında hiçbir ayırım yapmadan hükmetmeyi, insanların hakkını korumayı, haksızlığa uğrayanlara yardım eli uzatmayı içerir.

Kişilerin iyi oluşlarının önünde engel teşkil eden kurumsal veya dışsal koşulları azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla yasalara ve değer yargılarına uygun olarak yapılan her şey hak savunuculuğudur. Bireylerin kişisel-sosyal, mesleki ve akademik gelişimlerini engelleyen çeşitli zorluklarla baş etmelerinde sahip oldukları hakları ve bunları nasıl savunmaları gerektiğini bilmeleri oldukça önemlidir.

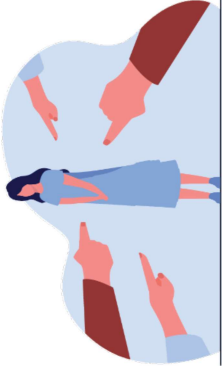
Hak savunuculuğunun 1. adımı farkında olmaktır. Haklarının farkında olduktan sonra 2. adım o konuda yeterli bilgiye sahip olarak gerçekleşir. Hak savunuculuğunda son aşama ise haklarını savunma becerisini geliştirmektir. Hak savunuculuğu yapan kişi, tüm kişisel duygu ve düşüncelerini bir tarafa bırakarak, kendisinden yardım talep eden taraflara adaletli davranmayı ilke edinir. Hak savunuculuğu yapan kişi; haksızlığı yapan kişi en yakını olsa bile haksızlığı örtbas etmemeli, ön yargılı olmaktan kaçınmalı, kendi hatalarında ısrarcı olmamalı, özür dileyip hatasını kabul edenlere kin gütmemeli, sinirliyken hüküm vermemelidir.

### KAYNAK:

1. Işık, Ş. (Ed.). (2017). Okulda pozitif psikoloji uygulamaları. Ankara: Pegem Akademi.



## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM GRUBUMUN SAVUNDUĞU TOPLULUK “KADINLAR”



*Sosyal adaletsizliğe ve baskıya karşı grupça ‘Kadınlar’ topluluğunu savunuyoruz.*

- Kadınlar sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğruyor?

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

- Ugradıkları hak mağduriyetine karşı kadınların haklarını hangi alanlarda korumalıyız? Bunu toplum olarak nasıl başarabiliriz?

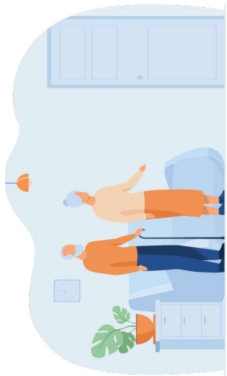
.....  
 .....  
 .....  
 .....

*Farkındayız, ‘Kadınlar’ topluluğu için grupça hepimiz birer hak savunucusuyuz.*

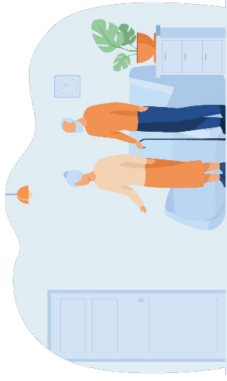
- Kişisel hayatımızda kadınların haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabiliriz?

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





## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM GRUBUMUN SAVUNDUĞU TOPLULUK “YAŞLILAR”



*Sosyal adaletsizliğe ve baskıya karşı grupça ‘Yaşlılar’ topluluğunu savunuyoruz.*

- Yaşlılar sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğruyor?

▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....

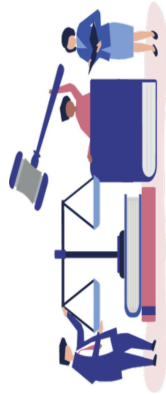
- Uğradıkları hak mağduriyetine karşı yaşlıların haklarını hangi alanlarda korumalıyız? Bunu toplum olarak nasıl başarabiliriz?

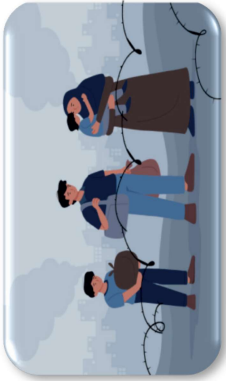
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....

*Farkındayız, ‘Yaşlılar’ topluluğu için grupça hepimiz birer hak savunucusuyuz.*

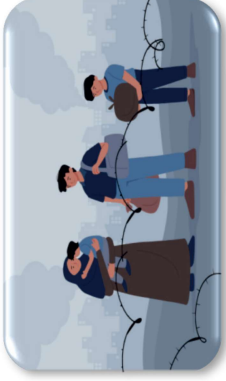
- Kişisel hayatımızda yaşlıların haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabiliriz?

▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....



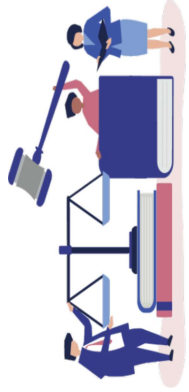


## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM GRUBUMUN SAVUNDUĞU TOPLULUK “GÖÇMENLER/MÜLTECİLER”

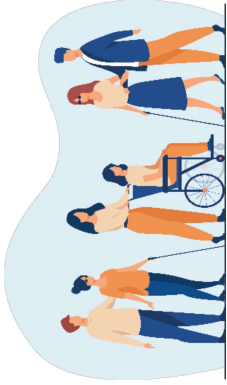


*Sosyal adaletsizliğe ve baskıya karşı grupça ‘Göçmenler/Mülteciler’ topluluğunu savunuyoruz.*

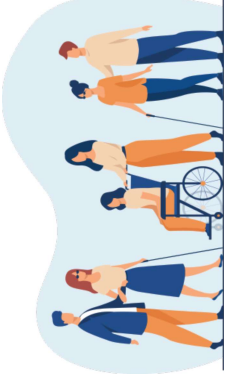
- Göçmenler/Mülteciler sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğruyor?  
.....  
.....  
.....  
.....
- Uğradıkları hak mağduriyetine karşı göçmenlerin/mültecilerin haklarını hangi alanlarda korumalıyız? Bunu toplum olarak nasıl başarabiliriz?  
.....  
.....  
.....  
.....
- Kişisel hayatımızda göçmenlerin/mültecilerin haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabiliriz?  
.....  
.....  
.....  
.....



*Farkındayız, ‘Göçmenler/Mülteciler’ topluluğu için grupça hepimiz birer hak savunucusuyuz.*

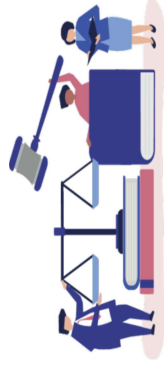


## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM GRUBUMUN SAVUNDUĞU TOPLULUK “ENGELLİLER”



*Sosyal adaletsizliğe ve baskıya karşı grupça ‘Engelliler’ topluluğunu savunuyoruz.*

- Engelliler sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğruyor?  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....
- Uğradıkları hak mağduriyetine karşı engellilerin haklarını hangi alanlarda korumalıyız? Bunu toplum olarak nasıl başarabiliriz?  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....
- Farkındayız, ‘Engelliler’ topluluğu için grupça hepimiz birer hak savunucusuyuz.  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....
- Kişisel hayatımızda engellilerin haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabiliriz?  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....  
▲ .....





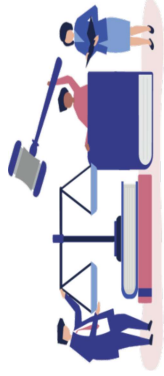


## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM GRUBUMUN SAVUNDUĞU TOPLULUK “ÇOCUKLAR”



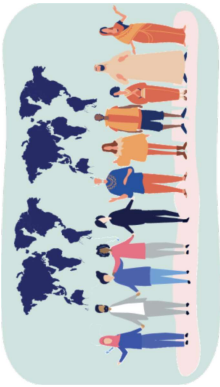
*Sosyal adaletsizliğe ve baskıya karşı grupça ‘Çocuklar’ topluluğunu savunuyoruz.*

- Çocuklar sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğruyor?  
 ▲ .....  
 ▲ .....  
 ▲ .....  
 ▲ .....
- Uğradıkları hak mağduriyetine karşı çocukların haklarını hangi alanlarda korumalıyız? Bunu toplum olarak nasıl başarabiliriz?  
 ▲ .....  
 ▲ .....  
 ▲ .....  
 ▲ .....
- Kişisel hayatımızda çocukların haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabiliriz?  
 ▲ .....  
 ▲ .....  
 ▲ .....  
 ▲ .....

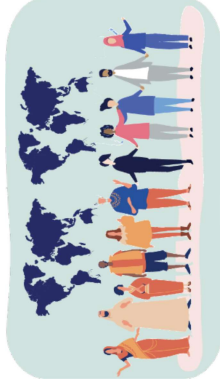


*Farkındayız, ‘Çocuklar’ topluluğu için grupça hepimiz birer hak savunucusuyuz.*





## FARKINDAYIM SAVUNUYORUM GRUBUMUN SAVUNDUĞU TOPLULUK “FARKLI DİN/ULUSTAN OLAN İNSANLAR”



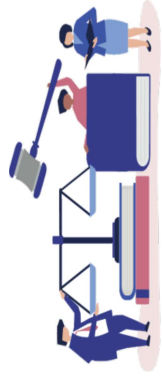
*Sosyal adaletsizliğe ve baskıya karşı grupça 'Farklı Din/Ulustan Olan İnsanlar' topluluğunu savunuyoruz.*

- Farklı din/ulustan olan insanlar sağlık sisteminde, eğitim sisteminde ve sosyal hayatlarında hangi durumlarda hak mağduriyetine uğruyor?  
.....  
.....  
.....  
.....

- Uğradıkları hak mağduriyetine karşı farklı din/ulustan olan insanların haklarını hangi alanlarda korumalıyız? Bunu toplum olarak nasıl başarabiliriz?  
.....  
.....  
.....  
.....

*Farkındayız, 'Farklı Din/Ulustan Olan İnsanlar' topluluğu için grupça hepimiz birer hak savunucusuyuz.*

- Kişisel hayatımızda farklı din/ulustan olan insanların haklarının korunması ve geri kazanılması için kişisel olarak neler yapabiliriz?  
.....  
.....  
.....  
.....



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## GÖZDEN GEÇİR, DÜZENLE, UYGULA!

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
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.</li><li>2. Bir hafta öncesinde öğrencilere 11. sınıfın 12 ve 13. haftalarında kendi yaşam amaçları ve bu amaçlara yönelik bir eylem planı hazırladıkları hatırlatılır ve bu etkinliklerdeki formları dolduran öğrencilerin bu etkinlik için o formları yanlarında getirmeleri istenir. Formları olmayan öğrencilerden o etkinlik kapsamında hazırladıkları yaşam amaçları ve eylem planlarını düşünmeleri ve hatırladıklarını not almaları istenir.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Tahtaya "Yaşamın amacı nedir?" yazılır. Ardından öğrencilerden bir yaşam amacı örneği istenir. Gönüllü öğrencilerin cevapları alınır. (Öğrencilere daha önceki hafta ve yıllarda bu konuda yaptıkları çalışmalar hatırlatılır ve o derslerdeki bilgilerini kullanabilecekleri ifade edilir.) Öğrencilerin en çok ifade ettiği yaşam amacı tahtaya yazılır.</li><li>2. Öğrencilere tahtadaki yaşam amacına nasıl ulaşabileceği sorulur ve gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.</li><li>3. Aşağıdaki yönerge ile öğrencilerin cevaplarının farklılığına dikkat çekilir ve amaca ulaşan birden çok yol olabileceği, amaca ulaşan yolun farklılaşabileceği vurgulanır: <i>"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."</i></li><li>4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve aşağıdaki sorular yöneltilerek cevaplarını kâğıtlarına yazmalarını istenir:<ul style="list-style-type: none"><li>• Yaşam amaçlarınız nelerdir? (Geçmiş yıllardaki formlarını yanlarında getirenler o formlardan yararlanabilir ya da not aldıkları hatırladıkları amaçları yazabilirler.)</li><li>• Eğer birden fazla yaşam amaç yazdıysanız bir tanesini seçiniz ve bu amaca ulaşmak için nasıl bir yol izleyeceğinizi ve bu amaca ulaşmak için planınızın ne olduğunu aşama aşama yazınız. (Daha önceki derslerde yazanlar o eylem planını yazabilirler.)</li></ul></li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

5. Aşağıdaki yönerge öğrencilerle paylaşılır:

*"Sizlere dağıtılan çalışma yaprağındaki yıldızın ortasına yaşam amaç ya da amaçlarınızı, yıldızın kenarlarına bu amaç/amaçlara ulaşmak için planladığınız eylem planlarınızı yazınız. Amacınıza ulaşmak için uzak hedeflerinizi plana yazabileceğiniz gibi yakın zamanda da amacınıza ulaşmanıza katkı sağlayacak aylık hedeflerinizi yazmayı unutmayınız."*

6. Öğrenciler ikiye bölünecek şekilde gruplara ayrılır. Her öğrenci yaşam amacı ve bu amaca ulaşmakta kullanacağı eylem planının yazılı olduğu kâğıdı grup arkadaşına verir. Grup arkadaşı bu planı inceler, değerlendirir ve arkadaşının amacına ulaşmasında karşılaşılabileceği sorunları yazar. Değerlendirme sonunda öğrenciler kâğıtlarını geri alırlar ve okumaları için bir süre beklenir.

7. 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?
- Arkadaşlarınızın dönütleri hakkında ne düşünüyorsunuz?

8. Öğrencilerden arkadaşlarının yazdıkları ve son sorulara verdikleri cevapları inceleyerek ihtiyaç duyuyorlarsa planlarını değiştirmeleri istenir.

9. Öğrencilerden planlarında yaptıkları değişiklikler hakkında paylaşım yapmaları istenir.

10. Gönüllü öğrencilerin süreçle ilgili duygu ve düşünceleri dinlenir.

11. Süreç istenirse aşağıdaki açıklamadan da yararlanılarak özetlenir ve 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. Yapılan 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 ulaştıran eylem planını gözden geçirme, güncelleme ve uygun hâle getirmektir."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

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

Uygulayıcıya Not:

1. Eğer çalışma yaprağının çoğaltılması mümkün değilse öğrenciler boş kâğıtlara da amaçlarını ve eylem planlarını yazabilirler.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.
2. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilebilir.
3. Çalışma yaprağının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ - Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KAYGIN SONSUZA KADAR SÜRMEYECEK

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. Etkinlik Bilgi Notu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu bir adet çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Öğrencilere etkinliğin amacı belirtilerek günlük yaşamda hangi durumlarda yoğun duygular yaşadıkları sorulur.</li><li>2. Yaşamın her alanında zaman zaman yoğun duygular hissedilebileceği belirtilerek bugünkü etkinliğin sınava yönelik hissedilen yoğun duyguları fark etmek ve yönetmek üzerine odaklandığı belirtilir.</li><li>3. Öğrencilere sınava yönelik yoğun duygular yaşayan olup olmadığı, varsa hangi duyguları yaşadıkları sorulur ve gönüllü öğrencilerden cevapları alınır.</li><li>4. Bazı kişilerin sınav öncesinde ve sınav esnasında yoğun kaygı-korku hissedilebileceği ifade edilir. Öğrencilere bugünkü etkinlik kapsamında bir sınavın zihinde canlandırmasının yapılacağı belirtilir. Etkinlik esnasında eğer kendilerini kötü hissederseniz canlandırmayı bırakabilecekleri, kendilerini zorlamamaları gerektiği söylenir.</li><li>5. Öncelikle öğrencilerden sıralarının üstüne sınav kitapçığını temsil etmesi için bir defter ayrıca sınav ortamını kitapçığını temsil etmesi için kalem, silgi ve su şişesi (yoksa su şişesini temsil edecek herhangi bir eşya kalemlik, başka bir kalem vs.) koymaları istenir.</li><li>6. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notunun 1. bölümü okunur. Uygulayıcı okuma sırasında ses tonu, jest ve mimiklerini örnek duruma uygun şekilde ayarlamalıdır.</li><li>7. Zihinde canlandırma bittikten sonra öğrencilere canlandırma esnasında neler yaşadıkları, kaygılarıyla başa çıkmak için ne gibi yollar denedikleri sorulur.</li><li>8. Sınav ile ilgili yoğun duygularla baş etmek için aşağıdaki öneriler öğrenci-</li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

lerle paylaşılır:

*“Sınav esnasında yoğun kaygı hissederseniz elleriniz-ayaklarınızı üşüyebilir, kalbinizin hızlı atabilir, nefesiniz hızlanabilir, okuduğunuzu anlamıyormuş gibi hissedebilirsiniz, aklınıza olumsuz düşünceler gelebilir. (Hiçbir şeyi anlamıyorum, hiçbir soruyu yapamayacağım, soruların hepsi çok zor, başarısız olacağım vb.)*

*Böyle hissettiğinizde kendinize yoğun kaygı hissettiğinizi ve bunun geçici olduğunu hatırlatın. Derin nefes almanız adrenalin seviyesini düşürecek ve kaygınızı yatıştıracaktır. Kalemı bırakıp gözlerinizi kapatarak derin nefes alıp verin. Ancak bunu fazla yaptığınızda bu sefer de fazla oksijen sebebiyle başınız dönebilir. Birkaç yudum su içebilirsiniz ancak susamadıysanız birkaç yudumdan fazla içmemeye özen gösterin çünkü bu sefer de tuvalete gitme ihtiyacı hissedebilirsiniz. Aklınıza gelen olumsuz düşüncelerin kaygı sebebiyle olduğunu ve gerçekçi olmadıklarını kendinize hatırlatın. Kendinizi daha sakin hissettiğinizde sınava dönün.”*

9. Öğrencilere tekrar zihinde canlandırma yapacakları söylenir ve Etkinlik Bilgi Notunun 2. bölümü okunur. Uygulayıcı okuma sırasında ses tonunu, jest ve mimiklerini örnek duruma uygun şekilde ayarlamalıdır.
10. Öğrencilere süreçte ne hissettikleri, ne düşündükleri sorulur gönüllü öğrencilerin cevapları alınır.
11. Süreç aşağıdaki açıklamadan da yararlanılarak özetlenir ve sonlandırılır:

*“Sınav esnasında bazen yoğun duygular hissedilebilir, bunları yaşadığımızda fark etmek ve bu duyguya başa çıkmak için belirtilen önerileri yapmak kaygınızı yatıştıracaktır. Ancak sınava ilişkin yoğun duygular hissettiğinizi fark ediyorsanız sınav yaklaşmadan mutlaka okul psikolojik danışmanından ya da eğer okulunuzda psikolojik danışman yoksa profesyonel bir ruh sağlığı uzmanından destek almalısınız. Çünkü bu duygularla başa çıkılmasının öğrenmesi bazen uzun sürebilir.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden sınav süreçlerine kadar etkinlik kapsamında yapılan zihinde canlandırma etkinliği tekrarlamaları istenir. Böylece sınav esnasında yaşadıkları yoğun duyguları yönetmeye deneyim kazanmaları için bu tekrarların ara ara yapılmasının faydalı olacağı belirtilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Sınava ilişkin yoğun duygular yaşayan öğrencilerin canlandırma esnasında zorlandıklarını hissettikleri anda canlandırmayı sonlandırmaları hatırlatılmalı ve öğrenciler gözlemlenmelidir. Yoğun duygu yaşayan kişiler okul psikolojik danışmanına yönlendirilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Zihinde canlandırma sırasında uygun davranışlara model olunarak öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Hifa Nazile YILDIZ



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## 1. BÖLÜM

Şimdi bir sınavdasınız, henüz sınav başlamadı. Sınav salonu sessiz, herkes sınavın başlamasını bekliyor. Sınava girince genelde kendinizi kaygılı hissediyorsunuz. Aklınızdan “Acaba bildiğim sorular çıkacak mı?”, “Sorular çok zor olacak mı?”, “Başarılı olabilecek miyim?”, “Başarılı olamazsam ne olacak?” gibi sorular geçiyor. Kaygılandığınızı hissediyorsunuz. Ellerinizin üşüdüğünü, nefesinizin hızlandığını hissediyorsunuz. Bir süre sonra gözetmen “Başlayabilirsiniz.” diyor. Hemen kitapçığı açıp soruları okumaya başlıyorsunuz. İlk soru bilmediğiniz yerden geliyor, ikinci soruya geçiyorsunuz. İkinci soruyu okuduğunuz hâlde anlayamıyorsunuz. Panik yapmaya başlıyorsunuz. Üçüncü soruya geçiyorsunuz ancak okuduğunuz şeyleri anlamıyormuş gibi hissediyorsunuz, sanki hiçbir şey bilmiyormuşsunuz gibi kafanızdan her şey uçup gidiyor. Yoğun kaygı yaşadığınızı fark ediyorsunuz. Şimdi bu kaygıyla başa çıkmak için neler yapacağınızı düşünün ve yapın.

## 2. BÖLÜM

Şimdi bir sınavdasınız, henüz sınav başlamadı. Sınav salonu sessiz, herkes sınavın başlamasını bekliyor. Sınava girince genelde kendinizi kaygılı hissediyorsunuz. Aklınızdan “Acaba bildiğim sorular çıkacak mı?”, “Sorular çok zor olacak mı?”, “Başarılı olabilecek miyim?”, “Başarılı olamazsam ne olacak?” gibi sorular geçiyor. Kaygılandığınızı hissediyorsunuz. Ellerinizin üşüdüğünü, nefesinizin hızlandığını hissediyorsunuz. Bir süre sonra gözetmen “Başlayabilirsiniz.” diyor. Hemen kitapçığı açıp soruları okumaya başlıyorsunuz. İlk soru bilmediğiniz yerden geliyor, ikinci soruya geçiyorsunuz. İkinci soruyu okuduğunuz hâlde anlayamıyorsunuz, biraz panik yapmaya başlıyorsunuz, üçüncü soruya geçiyorsunuz ancak okuduğunuz şeyleri anlamıyormuş gibi hissediyorsunuz, sanki hiçbir şey bilmiyormuşsunuz gibi kafanızdan her şey uçup gidiyor. Yoğun kaygı yaşadığınızı fark ediyorsunuz. Bu olanların yoğun kaygı sebebiyle olduğunu kendinize hatırlatıyorsunuz. Kalemı bırakıp arkanıza yaslanıyorsunuz ve gözlerinizi kapatarak üç kez derin nefes alıp veriyorsunuz. Kaygınızın azaldığını fark ediyorsunuz. Birkaç yudum su içiyorsunuz. Her sınavda zor ve kolay sorular olduğunu tüm soruların bilmediğiniz yerden çıkmasının gerçekçi olmadığını, bildiğiniz her şeyi unutmuş gibi hissetmenizin kaygı sebebiyle olduğunu düşünüyorsunuz. Bu yaptıklarınız kaygı seviyenizi azaltıyor. Sınava geri dönüyorsunuz. Şimdi kendinizi daha iyi hissediyorsunuz. Artık okuduğunuz anlıyorsunuz ve her zamanki gibi soruları çözmeye devam ediyorsunuz.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BİR ÖZ GEÇMİŞ YAZ EN ETKİLİSİNDEN

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. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3 4. Çalışma Yaprağı-4 5. Çalışma Yaprağı-5 6. Çalışma Yaprağı-6
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve 2 sınıf mevcudunun yarısı kadar çoğaltılmalıdır. İkili eş olan öğrencilerden A olan öğrenci, Çalışma Yaprağı-1 (A rol kartını), B olan öğrenci Çalışma Yaprağı-2 (B rol kartını) almalıdır. 2. Öğrencileri 5 gruba ayırırken gruba ayırma yöntemlerinden biri seçilebilir. 3. Çalışma Yaprağı-3, 4, 5, 6 ise 5'er tane (grup sayısı kadar) çoğaltılarak dağıtılmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğe şu açıklamayla başlanır: <i>"Sevgili öğrenciler, okul hayatınız boyunca meslekleri tanıma ve özelliklerini bilme, mesleklerin toplum yaşamına katkısını fark etme, çalışma ve üretmenin katkısını anlama, kariyer amaçlarınızı oluşturma, yeteneklerinizle derslerinizin ve mesleklerin ilişkisini fark etme, yaşam değerlerinizle mesleki değerlerinizi ayırt edebilme, seçmeyi düşündüğünüz mesleklerle ilgili kariyer planlaması yapma gibi konularda adım adım ilerleyerek bugüne geldiniz. Bugün bir adım daha ilerleyerek, iş arama sürecinin en önemli aşamalarından biri olan, iş başvurusu yapan kişinin eğitim durumunu, deneyimlerini, çalışma yaşamına dair bilgilerini, kişisel bilgi ve değerlerini işverene sunduğu bir araç olan öz geçmişle ilgili çalışacağız."</i> 2. Öğrencilerden A ve B olarak 2'li eş olmaları istenir. A olan öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 (A rol kartı) dağıtılır, B olan öğrencilere de Çalışma Yaprağı-2 (B rol kartı) dağıtılır. 3. Öğrencilere şu açıklama yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler çalışma yaprağındaki diyalogları önce içinizden okuyunuz, sonra eş olduğunuz arkadaşınızla yüz yüze gelerek rolünüze girmeye"</i>



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

*çalışarak canlandırınız, sonra rol değiştirerek canlandırmayı diğer rolde deneyimleyiniz. Sonrasında neler hissettiğinizi eşinizle ve sınıfla paylaşabilirsiniz."*

4. Gönüllü öğrenciler tarafından yapılan paylaşımlar dinlenir.
5. Öğrenciler 5 gruba ayrılır. Çalışma Yaprağı-3 (Öz geçmiş nasıl yazılır?), Çalışma Yaprağı-4, 5, 6 (öz geçmiş örnekleri) dağıtılır, öğrencilerden bilgileri okumaları ve öz geçmiş örneklerini incelemeleri istenir.
6. Aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliğe devam edilir:
  - A rolünde insan kaynakları müdürü olduğunuzda neler hissettiniz?
  - B rolünde iş için görüşmeye gitmek ne hissettirdi?
  - A ve B rolündeyken öz geçmiş isterken ve henüz yazmadığınızı söylerken ne hissettiniz?
  - Öz geçmiş nedir?
  - Öz geçmişin nasıl yazılacağıyla ilgili daha önce bilginiz var mıydı?
  - Öz geçmişin nasıl yazılacağıyla ilgili bilgilerden aklınızda kalanlar neler oldu?
  - Öz geçmişinizi öğrendiğiniz bilgiler doğrultusunda yazmak size neler sağlar?

7. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, bugün etkili bir öz geçmiş nasıl yazılmalı bunu paylaştık, öz geçmiş hazırlamanın başlı başına önemli bir iş olduğunu, ne kadar etkili ve doğru hazırlanırsa mülakatlara ve kariyer süreçlerinize o kadar katkısı olacağını fark ettiğinizi düşünüyorum. Bugün farklı öz geçmiş örneklerini incelediniz haftaya kendi öz geçmişlerinizi yazmaya hazır olun."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerimizin çevrelerindeki insanların öz geçmişle ilgili yaşantılarını dinlemeleri istenebilir.
2. İnternet ortamında öz geçmiş örneklerini incelemeleri istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrenciler; beşerli gruplarla Çalışma Yaprağı-3, 4, 5, 6 ile çalışırken tüm grupları izlemek ve gerektiğinde paylaşım yapabilmeleri için destek vermek faydalı olabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Grup çalışması sırasında akran desteği sağlanabilir.
2. Öz geçmiş yazmaları sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Nilgün ATAY

## Çalışma Yaprağı 1

### A Rol Kartı

A, büyük bir şirketin insan kaynakları müdürüdür. Sekreteri eleman aradıkları pozisyon için bir kişinin görüşmeye geldiğini bildirir. İçeri almasını söyler.

A: Hoş geldiniz öz geçmişinizi alabilir miyim?

B: Henüz yazmadım.

A: Öz geçmiş olmadan görüşme yapamıyoruz, haftaya mutlaka yazın.

B: Peki. Öz geçmişimin etkili olabilmesi için biraz ipucu alabilir miyim?

A: Çıkışta Çalışma 3 klasöründen öz geçmiş nasıl yazılır formunu alabilirsiniz.



1

## Çalışma Yaprağı 2

### B Rol Kartı

B, üniversiteden iki yıl önce mezun olmuş fakat henüz iş bulamamıştır. Bir sitede tam da istediği pozisyonla ilgili bir ilan görmüş ve görüşmek için insan kaynakları müdürü A'nın kapısını çalmıştır.

A: Hoş geldiniz öz geçmişinizi alabilir miyim?

B: Henüz yazmadım.

A: Öz geçmiş olmadan görüşme yapamıyoruz, haftaya mutlaka yazın.

B: Peki. Öz geçmişimin etkili olabilmesi için biraz ipucu alabilir miyim?

A: Çıkışta Çalışma 3 klasöründen öz geçmiş nasıl yazılır formunu alabilirsiniz.



2

## Çalışma Yaprığı 3



3

### Öz geçmiş Hazırlama Adımları

A4 kâğıda yazılmalıdır.

- En fazla 2 sayfa olmalıdır.
- Uzun paragraflardan kaçınılmalıdır.
- İkinci ya da üçüncü şahıslardan bahsedilmemelidir. (Yaptım, çalıştım ifadeleri yerine; yapıldı, çalışıldı ifadeleri tercih edilmelidir.)
- Kelime ve cümlelerin altı çizilmemelidir.
- Yazım hatası yapılmamalıdır.

### Fotoğraf

- Bir yıl içinde çekilen ve profesyonel imajın sergilendiği bir fotoğraf kullanılmalıdır.
- Mümkünse erkekler için takım elbise, kravat ve gömlek, kadınlar için ise gömlek, ceket ya da sadece gömlek şeklinde olmalıdır.

### Kişisel Bilgiler

- İsim soy ismi, irtibat numarası, açık adres ve e-posta adresi muhakkak doğru, güncel olacak şekilde ve öz geçmişin ilk sıralarına yazılmalıdır.
- Doğum tarihi, doğum yeri, medeni durum gibi bilgiler mutlaka yazılmalıdır.
- Uyrak kısmı, yurt dışındaki işlere başvuru yaparken yazılabilir.

### Eğitim Bilgileri

- Mezun olunan programlar ters kronolojik sıra ile yazılmalıdır.

### Örnek:

- 2016-2020 Beykent Üniversitesi/Hukuk Fakültesi/Hukuk  
2013-2015 Beykent Üniversitesi/Meslek Yüksekokulu/Adalet  
2009-2013 Örnek Lisesi
- Okurken alınan dereceler ya da önemli başarılar ve genel not ortalaması özellikle belirtilebilir.

### İŞ/ STAJ DENEYİMLERİ

Ters kronolojik sıra ile iş ve staj deneyimleri yazılmalıdır.

### Örnek:

ABC Danışmanlık A.Ş. / İstanbul 04/2014 – Devam

Muhasebe Uzmanı

XYZ Mali Müşavirlik Ltd. Şti. / Ankara 07/2013- 09/2013

- Çalışılan yerdeki pozisyon belirtilerek, her birinin altına sorumluluklar ve genel olarak yapılan işler kısaca açıklanabilir.
- Başarılar özellikle vurgulanmalıdır.  
Eğitimler Sertifikalar  
Kurs, eğitim ve sertifikalar bu başlık altında belirtilebilir.
- Üniversitede katılım gösterilen seminerler, konferans ve sertifikalar, kulüp etkinliklerini muhakkak yazılmalıdır.

### Beceriler Yetkinlikler

**BİLGİSAYAR BİLGİSİ:** Öz geçmişte yer alabilecek bilgisayar program örnekleri aşağıdaki gibidir:

Microsoft Office...

- Word...
- Excel...
- PowerPoint...
- Outlook Programı...
- Access...

Kendi bölümün/programın ile alakalı olan, kariyerine katkı sağlayacak bilgisayar bilgilerini bu kısma ekleyerek bir adım öne geçebilirsiniz.

### **YABANCI DİL BİLGİSİ:**

Öz geçmişte yabancı dil bilgisi, sadece 'iyi' şeklinde bırakılmamalıdır. "Kime göre iyi?", "Sertifikan var mı?" gibi soruları ortadan kaldırmak adına, gidilen kursun adı, bitirme tarihi ve seviye mutlaka yazılmalıdır. TOEFL, IELTS, YDS sınavlarından birine girildiyse puan mutlaka belirtilmelidir.

### **HOBİLER:**

Öz geçmişinizde yer alan hobileriniz, karakterinizin yansımasıdır. Takım oyuncusu, sabırlı ya da planlı olup olmadığınız konusunda işe alımcıya ipuçları verirler. Bu yüzden hobilerinizi öz geçmişinizde nasıl yazdığınız önemlidir. Hobilerinizi öz geçmişinize eklemeyen önce, yaptığınız rutinler gözden geçirilmeli ve size katma değeri olan hobiler eklenmelidir.

### **DERNEK VE KULÜP ÜYELİKLERİ:**

Üniversitede yapılan faaliyetler, çalışılan alanlar yazılmalıdır. Kulüp faaliyetleri veya yer aldığınız sosyal sorumluluk projeleri mutlaka belirtilmelidir. Kulübünle birlikte yaptığınız çalışmalara yer verilmelidir.

### **Referanslar**

İki referans yazılabilir.

- Yeni mezunsan, referanslarının biri üniversite bölüm başkanın, bir diğeri stajyer olarak bağlı çalıştığın firmanın yöneticisi olabilir.
- Eğer referans yoksa bu bölüm eklenmeyebilir.
- Başvuru sahibini yakından tanımayan kişiler referans olarak gösterilmemelidir. Referans gösterilen kişilere önceden haber verilmelidir.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> <https://www.beykent.edu.tr/ogrenci/ogrenci-dekanligi/kisisel-gelisim-ve-kariyer-birimi/ozgecmis-hazirlama>



## Çalışma Yaprağı 4

### İBRAHİM KUMOVA

Ahçıbaşı Mh. No: 38 D: 10 Üsküdar/İSTANBUL • (532) 255-7788 • ornek@mail.com

### EĞİTİM BİLGİLERİ

- 2002–Devam: İTÜ Uçak ve Uzay Bilimleri Fakültesi, Uzay Mühendisliği, Anadal, Sınıf: 3
- 1999 –2002: Özel Yesevi Lisesi (Burslu)
- 1995–1999: Hilmi Fırat Anadolu Lisesi
- 1990–1995: Sıdika İlköğretim Okulu

**Staj Deneyimi:** 2004 Yaz Stajı: İTÜ Maçka Atölye Stajı

**Projeler:** Arena ile havaalanı simülasyonu, Sunum Mantı Restoranı için faaliyet ve süreç analizi projesi, SQL destekli Microsoft Access üzerinde örnek sanat galerisi database projesi

### BECERİ VE YETENEKLER

#### Bilgisayar

- Programlama Dilleri: Java, SQL
- İşletim Sistemleri: Windows 95/98, Windows XP
- Paket Programlar: Arena, Autocad, Matlab, Minitab, Microsoft Word, Excel, Access, Powerpoint

#### Yabancı Dil

- İleri Düzey İngilizce
- Orta Düzey Almanca

### DİĞER BİLGİLER

#### Sosyal Aktiviteler

- Bilkent Üniversitesi Operational Research Kulübü aktif üyesi
- Bilkent Üniversitesi Teknoloji Topluluğu Üyesi
- Bilkent Üniversitesi Sinema Topluluğu aktivitelerine katılım
- Sinema, Dart

#### Kişisel Özellikler

- Sosyal
- Takım çalışmalarına uyumlu
- Analitik ve yaratıcı düşünebilen
- Öğrenileni kolay uygulayabilen



## Çalışma Yaprığı 5

Adres :

Cep Telefonu :

E-Posta :

**Eğitim Durumu** : Yüksek Lisans (Öğrenci)

**Doğum Tarihi** : 18.10.1984

**Medeni Durum** : Bekar

**Doğum Yeri** : Sivas

**Toplam Tecrübe** : 2 yıl

**Ehliyet** : B(2008)

**Çalışma Durumu** : Çalışmıyor

**Askerlik Durumu** : Tecilli

**Uyruk** : Türkiye Cumhuriyeti

**Yüksek Lisans** : Yıldız Teknik Üniversitesi  
Fen Bilimleri Enstitüsü, Kıyı ve Liman Mühendisliği

**Üniversite** : Atatürk Üniversitesi - (Örgün Öğretim) 2,45/4  
Mühendislik Fakültesi, İnşaat Mühendisliği - Türkçe

**Lise** : Sivas Lisesi 4,64/5  
Fen

**Yabancı Dil** : İngilizce [ Okuma:10 Yazma:10 Konuşma:10 ]  
Rusça Okuma:5 Yazma:5 Konuşma:10 ]

**Bilgisayar Bilgileri** : Microsoft Ofis Programları, AutoCad

**Sertifika Bilgileri** : Kariyer Yönetimi ve Liderlik  
Türk Management - 04.05.2007

Toplam Kalite Yönetimi  
T.C. Atatürk Üniversitesi - 05.05.2007

KOSGEB Genel Girişimcilik  
KOSGEB İdaresi Başkanlığı - 04.05.2007

AutoCad  
Özel Boyut Kursları - 05.04.2007

**İş Deneyimleri** : Teknoden Yapı Denetim ve Danışmanlık Ltd. Şti. / Kontrol Mühendisi / Honda Türkiye  
A.Ş. Pres Binası İnşaatı (02.07.2007/26.06.2008)

Teknoden Yapı Denetim ve Danışmanlık Ltd. Şti. / Proje Mühendisi / Logitirc Depo ve  
Ofis Binaları İnşaatı (26.06.2008/31.10.2008)

**Sigara Kullanımı** : Kullanmıyorum

**Hobiler** : Yüzme, Tenis, DVD Film, Kitap, Basketbol, Futbol

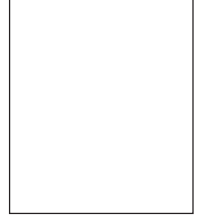
## Çalışma Yaprağı 6

### Ahmet Demir

Çiçek Sok. No: 22/4 Ada Gardenya 4/21

Bağcılar, İstanbul

E-mail : mail@gmail.com



### KİŞİSEL BİLGİLER

Doğum Tarihi : 1968

Medeni Durum : Evli

Askerlik Durumu : Tamamlandı

### İŞ TECRÜBESİ

1994 -1998 : ULUSLARARASI BİLGİSAYAR A.Ş, İstanbul  
Muhasebe - Finansman Müdürü

- Muhasebe organizasyonunun kurulması yönetimi ve denetimi
- Finansman politikalarının geliştirilmesi, yönetilmesi, stratejilerin belirlenmesi, mali konularda raporların oluşturulması ve sunulması
- Personel ücret bordrolarının hazırlanması ve takibi

1993-1994 : TEZGÖR ELEKTRONİK A.Ş, İstanbul  
Muhasebe Müdürü

### EĞİTİM BİLGİLERİ

1992 : Gazi Üniversitesi, Ankara  
Yüksek Lisans, Maliyet Muhasebesi

1989 : Ankara Üniversitesi  
Lisans, Maliye Bölümü

### SEMİNER ve KURSLAR

Tek Düzen Hesap Planı Uygulama Semineri, 1997, Ankara

Maliyet Muhasebesi, 1996, İstanbul

Windows Excel Kursu, 1995, Ankara

### BİLGİSAYAR BİLGİSİ

Logo Gold, Mikro, Eta, Windows 95

### REFERANSLAR

İstenildiğinde temin edilecektir.<sup>5</sup>

5. <https://meslegimhayatim.meb.gov.tr/kariyer-akademi/ozgecmis>

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## DOĞRU ADAY BENİM! İŞTE ÖZ GEÇMİŞİM

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. Çalışma Yaprağı -2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 sorular ve cevaplar kesilerek ayrılmalı, karıştırılmalı ve her öğrenci rastgele bir tane çekmelidir. 2. Çalışma Yaprağı-1 kesilmemiş hâliyle bir tane öğretmende bulunmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğe şu açıklama yapılarak başlanır: <i>"Sevgili öğrenciler, geçen hafta öz geçmişin nasıl yazıldığı konusunda bilgilendik, bugünkü etkinliğimizde de kendi öz geçmişimizi yazacağız."</i> 2. Çalışma Yaprağı-1'deki soru ve cevaplar kesilerek karıştırılır, her öğrencinin bir kâğıt seçmesi sağlanır. Seçilen kâğıtlardan bazıları soru bazıları cevaptır. Soruların yer aldığı kâğıdı seçen bir öğrenci soruyu okuduğunda cevap hangi öğrencideyse o cevabı okuyacaktır. 3. Etkinliğe şu açıklamayla devam edilir: <i>"Bu soru cevap etkinliğiyle geçen hafta öğrendiklerimizi hatırlamış olduk. Şimdi de size verilen boş öz geçmiş sayfasına ya da boş dosya kâğıdına hayalinizdeki mesleği, iş pozisyonunu düşünerek edindiğiniz ya da edineceğiniz bilgi, beceri, deneyim ve eğitim durumlarınızı belirten bir öz geçmiş yazmanızı istiyorum."</i> 4. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları dinlenir. 5. Sürece aşağıdaki tartışma sorularıyla devam edilir: <ul style="list-style-type: none"><li>• Soru cevap çalışmasında neler fark ettiniz?</li><li>• Daha önce öz geçmiş yazmış mıydınız?</li><li>• Öz geçmişinizi yazarken neler hissettiniz?</li><li>• Öz geçmişinizi yazarken zorlandınız mı?</li><li>• İki haftadır aldığınız bilgiler ve farkındalıklar etkili bir öz geçmiş yazmanızda faydalı oldu mu?</li></ul>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Öz geçmişinizi yazarken hayal ettiniz meslek, iş ya da pozisyonla almayı düşündüğünüz eğitimler, deneyimler arasında bir tutarlılık ve bağlantı oluştu mu?

6. Etkinlik aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler, öz geçmiş yazmanın da bir şekilde kendinizi ifade etmenin bir yolu, çabanızın emeğinizin bir özeti olduğunu fark ettiniz. Bugün burada henüz eğitiminizi tamamlamadan yazdığınız bu öz geçmiş sayesinde belki geleceğe dair bir prova yapmış oldunuz. Belki kafanızda daha net beklentiler oluştu diye düşünüyorum. Hayal ettiğiniz mesleğe, pozisyona daha net ve kararlı adımlarla ilerlemenin önemini fark ettiğinizi düşünüyorum. Öz geçmiş yazmayı bilmek aslında neyi ne kadar bildiğinizi, neler yapabileceğinizi ifade etmek, potansiyelinizi yansıtmak, olumlu bir ilk izlenim uyandırmak ve kendinizi karşınızdakine göstermek için en iyi araca sahip olma avantajı sağlar. Yani öz geçmiş aracılığıyla kendinizi sunabilirsiniz ve belki de bu sunuş o işteki geleceğinizi belirler.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden yazdıkları öz geçmişlerini içinde yer alan bilgiler değiştiğe (iletişim bilgileri, eğitim alma, sertifika vb.) güncellemeleri istenebilir.
2. Öğrencilere görüntülü öz geçmiş (videolu öz geçmiş) hazırlama konusunda internette yardım alabilecekleri bilgisi verilebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Projeksiyon cihazı ve etkileşimli tahtadan yardım alarak internet ortamındaki öz geçmiş örnekleri yansıtılabilir.
  2. Soru cevap etkinliğinde karıştırılan soru ve cevaplar bir kesenin, kutunun içine ya da masanın üstüne kâğıtlar katlanarak koyulabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yaprağındaki yazıların puntosu büyütülerek, kâğıt kontrast bir zemin üzerine yapıştırılarak ya da materyale dokunsal özellikler eklenerek görme bakımından işlevsel hâle getirilebilir.
  2. Çalışma yaprağındaki doldurulacak kısımlar sayıca azaltılarak etkinlik öğrencilerin düzeyine göre basitleştirilebilir.
  3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin katılımları desteklenebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Nilgün ATAY

## Çalışma Yaprağı 1

### SORULAR VE CEVAPLAR

SORU: ÖZ GEÇMİŞ NEDİR?

CEVAP: ÖZ GEÇMİŞ; İNSANIN HAYATINI, KABİLİYETİNİ, YETENEĞİNİ, İŞ YAPMA GÜCÜ VE TECRÜBELERİNİ ORTAYA KOYAN BİR BELGEDİR.

SORU: ÖZ GEÇMİŞ NE İŞİMİZE YARAR?

CEVAP: İŞ BAŞVURU SÜREÇLERİ GÜNÜMÜZDE OLDUKÇA REKABETLİ OLDUĞUNDAN SIYRILMAK VE ÖNE ÇIKMAK İÇİN İŞİMİZİ KOLAYLAŞTIRIR.

SORU: NASIL YAZILDIĞI ÖNEMLİ MİDİR?

CEVAP: NASIL YAZILDIĞI ÖNEMLİDİR. ÖZ GEÇMİŞİNİZ SİZİ BAŞVURDUĞUNUZ POZİSYON İÇİN UYGUN BULUNUP MÜLAKAT AŞAMASINA GETİRECEK OLAN İLK DEĞERLENDİRME AŞAMASIDIR.

SORU: KENDİ REKLAMIMIZI YAPMAK DOĞRU MUDUR?

CEVAP: O İŞLE İLGİLİ BECERİ VE YETENEKLERİNİZİ ÖN PLANA ÇIKARARAK KENDİ REKLAMINIZI YAPMANIZ DOĞRUDUR.

SORU: ÖZ GEÇMİŞİN ANA BAŞLIKLARI NELERDİR?

CEVAP: AD SOYADI, İLETİŞİM BİLGİLERİ, ÖZET BİLGİ, ÖN YAZI, EĞİTİM BİLGİLERİ, İŞ ALANI, YABANCI DİL, REFERANS.

SORU: TELEFON NUMARASI YAZARKEN NELERE DİKKAT EDİLMELİ?

CEVAP: TELEFONUN VE DİĞER İLETİŞİM BİLGİLERİNİN GÜNCEL OLMASINA DİKKAT EDİLMELİ

SORU: KRONOLOJİK ÖZ GEÇMİŞ NEDİR?

CEVAP: ÖĞRENİM DURUMU VE ÖNCEDEN ÇALIŞILAN İŞ SAHALARI, BUGÜNDEN BAŞLAYIP GERİYE DOĞRU GİDİLEREK KRONOLOJİK BİR SIRA İÇİNDE YAZILIR. BUNA KRONOLOJİK ÖZ GEÇMİŞ DENİR.

SORU: FONKSİYONEL ÖZ GEÇMİŞ NEDİR?

CEVAP: KİŞİNİN İŞ HAYATINDAKİ TECRÜBELERİNİN ÖZETİ VERİLİR. KİŞİ KENDİ DÜŞÜNCELERİNDEN, İLGİLİ ALANA GETİRECEĞİ FAYDALARDAN BAHSEDEREK KENDİ NİTELİKLERİNİ AÇIKLAR.

SORU: DİL ÖNEMLİ MİDİR? SOSYAL MEDYADA KULLANDIĞIMIZ KISALTMALAR YA DA MECAZLAR KULLANILABİLİR Mİ?

CEVAP: DİL ÇOK ÖNEMLİDİR, DÜZGÜN VE ANLAŞILIR BİR DİL KULLANMALI, İMLA HATASI YAPILMAMALI, BİLİNMEYEN KISALTMALAR KULLANILMAMALIDIR.

SORU: FOTOĞRAF NASIL OLMALIDIR SOSYAL MEDYADA ÇEKİLEN EĞLENCELİ ÖZÇEKİM FOTOĞRAFLARI UYGUN MUDUR?

CEVAP: YÜZÜN GÖRÜNDÜĞÜ, DÜZGÜN BİR SAÇ, DÜZGÜN BİR KIYAFET SEÇİMİ OLMALIDIR.

SORU: E-POSTA ADRESİ ÖNEMLİ MİDİR?

CEVAP: CİDDİ BİR ADRES İSMİ ÖNEMLİDİR. ÖZELLİKLE DE ADINIZI SOYADINIZI İÇEREN BİR MAİL ÖNEMLİDİR.

SORU: SAYFA SAYISI ÖNEMLİ MİDİR?

CEVAP: SAYFA SAYISI MÜMKÜN OLDUĞUNCA AZ OLMALIDIR. MÜMKÜNSE 2 SAYFAYI GEÇMEMELİDİR.

SORU: DİL OLARAK HANGİ ZAMAN KULLANILMALIDIR?

CEVAP: İKİNCİ YA DA ÜÇÜNCÜ ŞAHİSLARDAN BAHSEDİLMEMELİDİR. (YAPTIM, ÇALIŞTIM İFADELERİ YERİNE; YAPILDI, ÇALIŞILDI İFADELERİ TERCİH EDİLMELİDİR.)

SORU: ÖZ GEÇMİŞ YERİNE KULLANILAN CV NİN ANLAMİ NEDİR.

CEVAP: CURRICULUM VITAE NİN KISALTILMIŞIDIR CV LATİN KÖKENLİ KELİMELER HAYAT KOŞUSU OLARAK ÇEVİRİLİR.

SORU: HOBİLER ÖZ GEÇMİŞE KONULMALI MIDIR?

CEVAP: HOBİLER VE İLGİ ALANLARI İŞE GİRMENE YARDIMCI OLACAĞINI DÜŞÜNÜYORSAN YAZILMALIDIR.

## Çalışma Yaprağı 2

### ÖZ GEÇMİŞ

#### KİŞİSEL BİLGİLER

- İsim:
- Doğum Yeri:
- Doğum Tarihi:
- Uyruğu:
- Medeni Durumu:
- Askerlik Durumu:
- Ehliyet:

Fotoğraf

#### İŞ TECRÜBELERİ

- 
- 

#### ÖĞRENİM DURUMU

- 
- 
- 

#### YABANCI DİL VE DÜZEYİ

- 

#### BİLGİSAYAR BECERİLERİ

(Programları kullanma seviyenizi belirtiniz.)

- 
- 
- 
- 

#### KURS VE SERTİFİKALAR

- 
- 

#### REFERANSLAR

(Referans istenilmişse yazılır.)

- 
- 

(BAŞKA BAŞLIKLAR EKLEYEREK DEVAM EDEBİLİRSİNİZ.)



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## STRES DEDEKTİFİ

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. Çalışma Yaprağı-1 2. Çalışma Yaprağı-2 3. Etkinlik Bilgi Notu 4. Etkileşimli tahta veya projeksiyon cihazı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notunun bir adet çıktısı alınarak çalışma öncesinde öğrencilere gerekli destekleri sağlayabilmek için incelenmelidir. 2. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılmalıdır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır: <i>"Sevgili arkadaşlar, bugün günlük yaşamımızın içinden olan bir konu üzerine etkinlik gerçekleştireceğiz. Konumuz stres kaynakları. Stres yaşamımızın her alanında ve ayrıntısında karşımıza çıkabilen bir unsur. Stres etkenlerinin çok fazla olduğu ortamda, dengemizi koruyabilmek sağlık ve yaşam kalitemizi yükseltebilmek için yapılacak ilk adım stresle ilgili bilgi dağarcığımızı geliştirmek olmalıdır. Bu yüzden bu hafta sizlerle stres kaynaklarını ele alacağız."</i> 2. Öğrencilere stres kavramının onlar için anlamı sorulur ve cevaplar alındıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Stres, kişinin kendisi ve çevresi arasındaki ilişkiye bağlı olarak ortaya çıkan ve uygun düzeyde olduğunda güdülenmeye yardımcı, aşırı olduğu durumlarda ise bireyin dengesini bozup kaynaklarını tüketen bir durumdur."</i> 3. Çalışma Yaprağı-1 etkileşimli tahtaya yansıtılır, çalışma yaprağında yer alan örnek olaylar gönüllü öğrencilerce okunup örnek olayda geçen stres kaynaklarının neler olduğu sınıfa sorularak gelen cevaplarla stres kaynakları bulunur. Etkinlik Bilgi Notundan yararlanılarak eksiklikler tamamlanır. 4. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır, aşağıdaki yönerge okunur ve çalışma için süre tanınır: <i>"Şimdi hepimiz yaşadığımız stres durumları üzerine düşünelim ve stres kaynaklarımızı keşfedip formu dolduralım."</i>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

5. Gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
6. Sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir:
  - Bu etkinlikle kendinize dair daha önce farkında olmadığınız neyi keşfettiniz?
  - Sizin çoğunlukla stres yaşamınıza sebep olan kaynaklar neler?
  - Stres kaynaklarını tanımanın önemi ne olabilir?
  - Stres kaynakları herkeste aynı sonuca neden olur mu?
7. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"Evet arkadaşlar, bugün hep birlikte stres yaşamamıza sebep olan kaynakları keşfettik. Artık bir stres durumu içinde olduğumuzda kendimizi daha iyi tanıdığımız için bu stresi neden yaşadığımızı fark edebilir ve stres kaynağını kontrol etmek için adımlar atabiliriz."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrenciler stres durumları yaşadıkça streslerinin kaynaklarını somut hâle getirip fark etmeleri için Çalışma Yaprağı-2'ye daha sonra da ekleme yapmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Projeksiyon cihazı veya etkileşimli tahtaya erişimi olmayan okullarda Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'de geçen isimler sınıf ortamında varsa çalışma uygulayıcı tarafından sınıftan olmayan bir isimle okunur.
3. Öğrencilerin zorlanmalarında ipuçları vererek öğrencilere yardımcı olunabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılacaksa yazıların rahatlıkla okunabilecek boyutlarda ve netlikte olmasına, öğrencilere dağıtılacaksa puntolarının daha büyük olmasına ya da Braille yazı eklenmesine dikkat edilerek materyalde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-2 ile çalışılırken tüm boşlukların aynı anda doldurulmasının istenmesi yerine birinin doldurulmasından sonra paylaşım yapılması ve diğerine geçilmesi istenerek etkinlik aşamalandırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-2 ile çalışılırken ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gizem TAVLAN

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## STRES KAYNAKLARI

### STRES KAYNAKLARI

#### a. Bireysel Stres Kaynakları:

Bu stres faktörleri bireyin kendisinden kaynaklanır.

- Bireyin fizyolojik ve biyolojik yapısı
- Bireyin sahip olduğu bir sağlık sorunu
- Bedensel bir engelden kaynaklı biyolojik sorunlar
- Temel gereksinimlerin karşılanmasında yaşanan zorluklar
- Strese yatkın kişilik özelliği (Sabırsız, rekabetçi, aceleci, iki şeyi aynı anda yapan, başarıyı miktarı ile ölçen...)

#### b. Örgütsel Stres Kaynakları:

Bireyin çalışma hayatı veya eğitim hayatıyla ilgili yaşadığı stres kaynaklarıdır.

- İş yükü
- Ödev yükü
- Derslerin yoğunluğu
- Çok ödev verilmesi
- Karşılanması güç beklenti ve talepler
- Kariyer gelişimi
- Zaman baskısı
- Performans durumlarında başarısızlık...

#### c. Çevresel Stres Kaynakları:

Bu stres kaynağı bireyin içinde yaşadığı toplum ve kültürden etkilenmesiyle ortaya çıkan bir stres kaynağıdır.

- Toplumsal yalnızlık
- Kişiler arası çatışmalar
- Ailesel olaylar
- Ekonomik koşulların değişmesi
- Gürültü
- Kirlilik
- Trafik
- Çevre baskısı...

#### KAYNAK:

Demir, M. (2019). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri, algılanan stres ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). YÖK Ulusal Tez Merkezi veri tabanından elde edildi. (Tez no: 587159).

## Çalışma Yaprağı 1

### STRES KAYNAĞI DURUM ÖRNEKLERİ

Sevgi, lisede öğrenim gören bir öğrencidir. Ödevlerini ve ders başarısını oldukça önemser. Yaptığı her işi de en iyi şekilde yapması gerektiğini düşünür. Öğretmenlerinin vermiş olduğu proje ödevi için röportaj çalışması gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Çalışmasının yüksek not almasını, okul sitesinde kendi adıyla yayınlanmasını ister. Okul çıkışında eve giderken ayağının kayıp düşmesi sonucunda ayağını incitmiştir. Röportaj çalışmasını nasıl yapacağını düşünmekten geceleri uyumakta zorlanmaya başlar. Yazıyı tamamlayamazsa, başarısız olursa düşünceleri kafasında döndükçe başına ağırlar girer. Günler ilerler ve Sevgi hâlâ rahatlıkla yürüyemediği için çalışmasını tamamlayamadıkça gerilir.

#### BİREYSEL STRES KAYNAKLARI

Sena, üniversite birinci sınıf öğrencisidir. Kendi harçlığını kazanmak için yarı zamanlı olarak bir giyim firmasında çalışmaktadır. Mağazanın indirimine girdiği ve işin çok yoğun geçtiği süreçte sınava girmesi ve ödevlerini tamamlaması gerekmektedir. İşinden ayrılmayı da istememektedir. Sorumluluklarını tamamlayamadıkça Sena'nın nasıl yetişeceği düşünceleriyle midesi bulanır. Kendisine bir planlama yapma kararı verir. Planlama yaparken finallere az bir süresi kaldığını gören Sena yetiştiremeyeceği ve senesini uzatacağı düşüncesiyle gerilir. Gözlerini kapatır derin bir nefes alır ve planlamasını tamamlar.

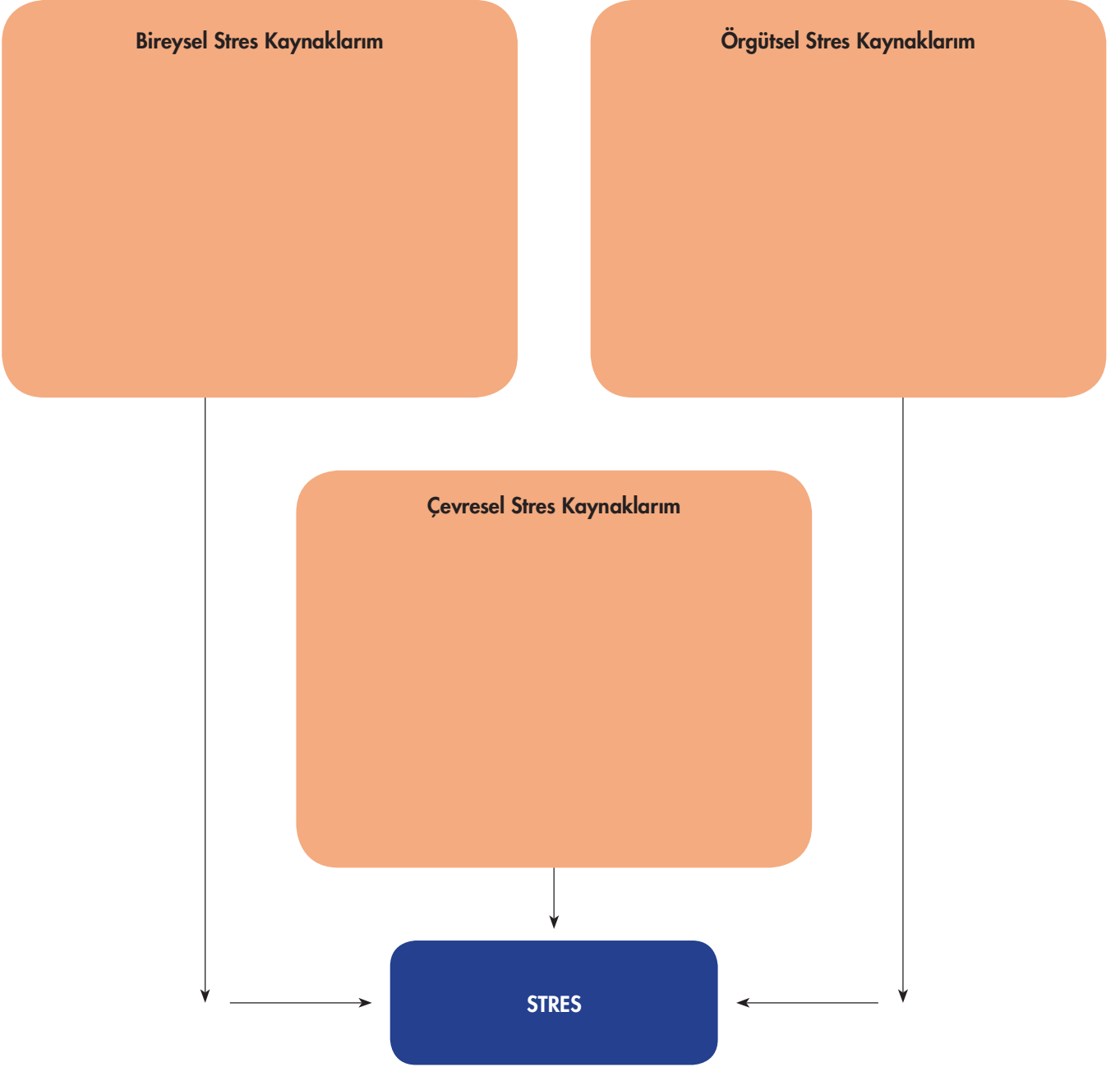
#### ÖRGÜTSEL STRES KAYNAKLARI

Deniz, lise son sınıf öğrencisidir. Deneme sınavına giderken trafiğin yoğun olması nedeniyle yetişememe endişesi yaşamaktadır. Sınava tam zamanında yetişince bir rahatlama hissedebilmiştir. Sınav formları dağıtılmış ve sınava başladıkları esnada gözetmenin giymiş olduğu topuklu ayakkabının sesi konsantrasyonunu bozmuş. Soruya bir türlü odaklanamadığını fark ettikçe de gerginlik hissetmiştir. Arkadaki sıradaki öğrencinin kalemle sorularının altını çizme sesi de gürültüye eklenince Deniz sınavda başarılı olamayacağı ailesinin de sonuçlar yüzünden kendisine kızacağını düşünmeye başlamıştır.

#### ÇEVRESEL STRES KAYNAKLARI

## Çalışma Yaprağı 2

### STRES KAYNAKLARIMI KEŞFEDİYORUM



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İŞ GÖRÜŞMESİ İÇİN HAZIRIM

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. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 3. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 öğrencilere bilgi vermek için önceden incelenmelidir. 2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki yönerge ile öğrencilerin geçmiş öğrenmeleri de uyarılarak etkinlik başlatılır: <i>"Sevgili öğrenciler, iş hayatının kapılarını açmaya çalıştığımızda hatırlarsanız yaptığımız ilk girişimimiz öz geçmiş hazırlamaktı. Gönderdiğimiz öz geçmişin incelendiğini ve telefonunuzun çaldığını düşünün. Sizi üç gün sonra iş görüşmesine davet ediyorlar. İşte bu noktada hazırlıklı olabilmek için bu hafta sizlerle iş görüşme becerileri hakkında etkinlik gerçekleştireceğiz."</i> 2. Aşağıdaki soru öğrencilere yönlendirilir: <i>"Sizce iş görüşmesi nedir ne amaçla yapılır?"</i> 3. Gönüllü öğrencilerden alınan cevapların arkasından açıklama yapılır: <i>"Herhangi bir iş pozisyonu için adayın uygunluğunu değerlendirmek için aday ve alım yapan uzman ya da kurum müdürünün gerçekleştirdiği görüşmedir. Mülakatlar aracılığıyla hem işverenin adayı seçmesi sağlanmakta hem de adaya işvereni seçmesi için gerek duyduğu bilgi verilmektedir. Adayların kendilerini ifade etmeleri, beden dili kullanımları, öz güvenleri de ayrıca süreçte incelenir."</i> 4. Etkinlik Bilgi Notu-1'den yararlanılarak uygulayıcı tarafından öğrencilere mülakat çeşitleri hakkında bilgi verilir. 5. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır. 6. Aşağıdaki soru ile etkinliğe devam edilir: <i>"Telefonunuz çaldı ve iş için görüşmeye çağırıldığınızı belirtildi. Nasıl hazırlık yapacaksınız ve iş görüşmesinde nelere dikkat edeceksiniz?"</i>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

7. Gönüllü öğrencilerden alınan cevaplar değerlendirilip öğrenciler tarafından Çalışma Yaprağı-1'e yazılırken uygulayıcı tarafından da tahtaya yazılır.
8. Etkinlik Bilgi Notu-2 ile uygulayıcı eksik kalan becerileri öğrencilerin tamamlamasını sağlar.
9. Aşağıdaki tartışma soruları ile etkinliğe devam edilir:
  - Bu etkinlikle ne fark ettiniz?
  - İş görüşmesinde ilk izlenimin olumlu olması için neler yapılmalıdır?
  - İş görüşmesine hazırlıklı gitmenin görüşmeye nasıl etkileri olabilir?
  - İş görüşmesinde ne tür hatalardan uzak durmalıyız?
  - İletişim becerilerinin görüşmeye katkıları neler olabilir?
  - İş görüşmesinde işveren siz olsanız nelere dikkat ederdingiz?
10. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"İş hayatına atıldığımızda karşımıza çıkan fırsatları en iyi şekilde değerlendirebilmemiz için iş görüşmeleri konusunda bilgi sahibi olmamız gerekir. İstedikimizi elde edebilmek için gerekli becerileri, dikkat edilmesi gereken hususları bu hafta inceledik. Haftaya iş görüşme becerilerimizi kullanma üzerine etkinliğimizi gerçekleştireceğiz bu yüzden hepinizin iş görüşmelerinde en çok sorulan soruları araştırmanızı ve nasıl cevaplar vermeniz gerektiğini düşünmüş olarak etkinliğe katılmanızı bekliyorum."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden iş görüşmelerinde çıkabilecek soruları araştırmaları ve evde nasıl (beden dili ve iletişim becerileri de dikkate alınarak) cevap verebilecekleri üzerine düşünmeleri ve ayna önünde deneme yapmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin bulmakta zorlandığı örnekler için Etkinlik Bilgi Notu-2 yardımıyla öğrencilere ipuçları verilerek yardım edilir.
2. Öğrencilere haftaya yanlarında Çalışma Yaprağı-1'i getirmeleri söylenir. Özel gereksinimli öğrenciler için;
  1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gizem TAVLAN



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1

## MÜLAKAT TEKNİKLERİ

### A.Davranış Belirleyici Mülakat:

Son dönemlerde en sık kullanılan mülakat çeşidi olup işverene adayı daha yakından tanıma olanağı verir. Bu tür mülakatların temelinde hem adayın tecrübelerini ve davranışlarını değerlendirmek hem de adayın geçmiş tecrübelerine bakarak adayın gelecekteki iş hayatındaki performansının, yetkinliklerinin nasıl olacağına dair bilgi edinmek yer alır.

### B.Panel Mülakatı:

Genellikle görüşmeyi yapan insan kaynakları uzmanı birden fazla olur. Bu tür mülakatta uzmanlar adaya sırayla soru yöneltir ve aday hakkında daha hızlı karar verilmesini sağlarlar. Bir tartışma ortamında yapılan panel mülakatı genellikle çok sayıda adayın farklı pozisyonlara işe alımı sırasında yapılır.

### C.Klasik Mülakat:

Bu mülakat aday ile birebir yalnız yapılır. Adaya kendisi ile ilgili bilgi vermesi için birkaç soru yönlendirilir ve iş hakkında bilgi verilir. Amaç adayın pozisyon için uygunluğunun belirlenmesidir. Bu teknikle yapılan mülakatlarda kişinin işe uygunluğu hakkında değerlendirme yapılır. Genellikle sohbet havasında geçebileceği gibi adayın stres yönetimi de test edilebilir.

### D.Grup Mülakatı:

Birden fazla insan kaynakları uzmanının katıldığı mülakat türünde, mülakata davet edilen birden fazla aday ile aynı anda görüşme yapılır. Bu tür mülakatlarda adayların grup içindeki tavır ve davranışları birbirleri ile uyumları ve yetkinlikleri gözlemlenerek işe alım sürecini hızlandırmak amaçlanır.

### E.Stres Mülakatı:

Stres mülakatı çoğunlukla adayın stres altındayken nasıl davrandığını, stresle mücadele etmeyi bilip bilmediğini ölçmek amacıyla kullanılır. Görüşme esnasında görüşmeyi yapan insan kaynakları uzmanının adaya karşı küçümseyici bir tavır alması, adayın deneyimlerini yahut yetkinliklerini küçümsemesi vb. örnek olarak gösterilebilir. Stres mülakatı, adayın gerginken sergilediği tutum ve davranışların insan kaynakları uzmanı tarafından değerlendirilmesi suretiyle yapılır.

### F.Video Mülakatı:

İnsan Kaynakları uzmanlarının son dönemde sıkça kullandığı araçlar arasında yerini almaya başladı. Uzak mesafedeki adaylarla görüşme kolaylığı, zaman tasarrufu sağlaması, aynı soruya farklı adayların verdiği cevapları karşılaştırma imkânı sunması video mülakatın tercih edilme nedenlerindedir. Aday için, birebir mülakat işleme sürecinde ne kadar önemli ise video mülakatı da en az onun kadar önemlidir. Unutmayın video mülakatta, İnsan Kaynakları uzmanı, adayları jest mimikleriyle, cevaplarıyla ilk kez görecek ve buna göre de sürece devam edip etmemenize karar verecektir. Bu nedenle en az birebir mülakata yapılan hazırlık kadar video mülakata hazırlık yapmak başarılı sonuç almanıza yardımcı olacaktır.

#### KAYNAK:

1. <https://www.aydin.edu.tr/tr-arastirma/arastiramamerkezleri/kariyer/Pages/M%C3%BClakat-Teknikleri.aspx> adresinden elde edilmiştir.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

### İŞ GÖRÜŞMESİNDE NEYE DİKKAT EDİLMELİ?

#### İŞ GÖRÜŞMESİ ÖNCESİ<sup>1</sup>

1. Firma ve pozisyon hakkında detaylı bilgi sahibi olun. (Şirket web sitesinden, sosyal medya hesaplarından, şirket içindeki bağlantılarınızdan bilgi alabilirsiniz.)
2. Başvurduğunuz firma ve pozisyonu tercih etme nedenlerinizi iyi belirleyin.
3. Öz geçmiş örneğinizi yanınızda bulundurun.
4. İş görüşmesinin yerini ve adresi öğrenin.
5. Mümkünse mülakat yapacak kişinin ismini ve pozisyonunu öğrenin.
6. İş görüşmesine geç kalmayın, 10 dakika önce orada olun.
7. Kıyafet seçiminize dikkat edin. (Giysilerinizin çalışma ortamına uygun olduğundan ve düzgün oturduğunuzdan emin olun.)
8. Gelebilecek soruları düşünün ve hazırlanın. Görüşme provası yapın.
9. Bekleme odasındaki davranışlarınıza dikkat edin.

#### İŞ GÖRÜŞMESİ SIRASINDA<sup>2</sup>

1. Tokalaşırken daha samimi bir tokalaşma gerçekleştirin ve mutlaka göz teması kurun. (Tokalaşmada karşıdaki kişinin elini normal bir şekilde kavrayın.)
2. Firma ve pozisyon ile ilgili sorular sormaktan çekinmeyin. (Sorular; maaş, yan haklar ya da tatil günleri vb. gibi konularda olmamalı.)
3. Kararlı ve ne istediğini bilen, kendinin farkında olan bir tutum sergileyerek görüşmeyi sürdürün.
4. Beden dilinize dikkat edin. (Görüşme sırasında dik oturun ve hafifçe öne doğru yaslanın. Göz temasını düzenli, ama delici veya izlemeli değil, yapın. Ellerinizi göğüs hizasında kavuşturmayın bu iletişime kapalı olduğunuzu gösterir. Ortamda masa varsa masanın üstüne ellerinizi koyabilirsiniz.)
5. Dürüst olun ve sorulara doğru yanıtlar verin.
6. Bilmediğiniz bir şey sorulursa bilmediğinizi söylemekten çekinmeyin.
7. Mülakattan sonra teşekkür etmek için zaman ayırın.

#### Dikkat Et

-İsteksiz ve düşük enerjili olmayın.

-Daha önce çalıştığı firma ya da çalışanları kötülemeyin.

-Abartılı ifadeler kullanmamak, abartılı davranışlardan ve esprilerden uzak durun.

-İletişimde karşı tarafın sözünü kesmeyin, açık anlaşılır bir dil kullanın, beden dilinize dikkat edin.

- Karşı tarafa saygı duyduğunuzu ve güvenilir olduğunuzu hissettirin.

<sup>1</sup> <https://www.kent.edu.tr/content/files/kariyer/M%C3%BClakat%20Teknikleri.pdf> adresinden derlenerek oluşturulmuştur.

<sup>2</sup> <http://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=mulakat-web-sunum.pdf> adresinden derlenerek oluşturulmuştur.

## Çalışma Yaprağı 1

### İŞ GÖRÜŞMESİ ÖNCESİ HAZIRLIKLARI

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



### MÜLAKAT SIRASINDA DİKKAT EDİLECEKLER

İletişim Becerileri .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İLK İŞ GÖRÜŞMEM

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. Projeksiyon- Etkileşimli Tahta 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. İki sandalye 5. Masa
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Öğrenciler önceden üçerli gruplara ayrılır. 2. Çalışma Yaprağı -2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 3. Tüm öğrencilerin görebileceği şekilde canlandırma yapmak için iki sandalye ve bir masa hazırlanır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki yönerge ile etkinlik başlatılır. "Sevgili öğrenciler geçen hafta hatırlarsanız iş görüşme becerilerini ele almış, bir iş görüşmesi öncesi ve sırasında neler yapmamız gerektiğinden bahsetmiştik. Bu hafta ise edindiğimiz bu becerileri kullanarak ilk iş görüşmemizi gerçekleştireceğiz." 2. Öğrenciler 3'erli gruplara ayrılır. 3. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır. 4. Çalışma Yaprağı-2 ise öğrencilere dağıtılır. Aşağıdaki yönerge ile etkinlik devam ettirilir: "Sevgili öğrenciler, görmüş olduğunuz gibi elinizde iş görüşmelerinde sıklıkla kullanılan soruların örnekleri var. Hatırlarsanız görüşme öncesinde firma ve pozisyon hakkında detaylı bilgi almamız gerektiğinden bahsetmiştik. Şimdi sizlere görüşme için çağrıldığınız şirketin bilgilerini okuyacağım. Arkasından ise grubunuzla bu şirketin iş görüşmesinde dikkat etmeniz gerekenleri düşüneceksiniz. Elinizdeki sorularla iletişim becerileri, beden dili kullanımına dikkat ederek bir olumlu bir olumsuz senaryo yazacaksınız ve bunu gönüllü olan gruplar canlandıracak. Senaryo hazırlamak için süreniz 15 dakikadır." 5. Çalışma Yaprağı-1 uygulayıcı tarafından seslice okunur. 6. Öğrencilere 15 dakika düşünmeleri için süre verilir.

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

7. Gönüllü öğrencilerle iş görüşmesi deneyimini sınıf ortamında iki sandalye ve bir masa ile görüşme canlandırılır. Canlandırma aşamalarında görüşmeye katılan aday öğrencinin ön hazırlıkları, giyim kuşamının nasıl olduğunu arkadaşlarına tasvir etmesi istenir.
8. Sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir:
  - İş görüşmesi deneyiminde neler hissettiniz?
  - Gördüğünüz olumlu örnek ve olumsuz örnek hakkında düşünceleriniz neler?
  - İş görüşmelerinde sizce en önemli beceriler nelerdir?
  - İşveren olsanız karşıdaki kişiden ne beklersiniz?
  - Kendini ifade edebilmenin iş görüşmesinde önemi nedir?
  - İş görüşme becerilerini bilmek neden önemlidir?
9. Aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır:

*"Bugün hep birlikte iş görüşmesi deneyimi yaşadık. Ön hazırlık ve görüşme sırasında dikkat etmemiz gerekenler var. Karşımızdaki işvereni etkilemek için de ifade yeteneğimizin güçlü olması, beden dili kullanımı, öz güveniniz ve sorulara açık ve net cevaplar vermek çok önemli. İlerleyen süreçte yaşayacağınız iş görüşmelerinde bunlara dikkat etmeniz etkili sonuçlar elde etmenizi sağlayacaktır."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin kendi özelliklerini göz önünde bulundurarak iş görüşmesi için özellikle nelere dikkat etmeleri gerektiğini düşünmeleri istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Projeksiyon ya da etkileşimli tahta yoksa Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılıp gruplara verilebilir.
2. Canlandırmada sahneye bir görüşmeyi gerçekleştiren bir de görüşmeye katılan olmak üzere iki öğrenci çıkarılır. Canlandırmalar bir olumlu bir olumsuz örnek içermelidir. Farklı örnekler farklı gruplar tarafından gerçekleştirilmesi tavsiye edilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağında yer alan yazılı materyallere Braille yazı eklenebilir ya da punto büyütülerek materyal desteği sağlanabilir.
2. Grup çalışması sırasında akran eşleştirmesi yapılarak akran desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Gizem TAVLAN

## Çalışma Yapağı 1

### İŞ İLANI

#### İŞ YERİNİN GENEL NİTELİKLERİ

- Hazır giyim sektöründe faaliyet göstermekte.
- Stil sahibi kişilerin kendilerini bulmaya yarayan bir moda anlayışına sahip.
- Kadın, erkek giyimi üzerine çalışmakta.
- Ülkemizde güçlü ve tanınmış bir marka.

#### İLAN

- Mağaza personelinin performansı ve yönetiminden sorumlu olacak,
- Mağaza çalışanlarımızın gelişimini sağlayacak,
- Hedef ve sonuç odaklı çalışacak, müşteri memnuniyetini ön planda tutacak,
- Keyifli ve dinamik bir ortam yaratıp yönetebilecek,
- Müşteri odaklı satış politikalarını benimseyecek takım arkadaşları arıyoruz.

#### İŞ TANIMI

- Tercihen üniversite mezunu,
- Perakende mağazacılık yöneticiliği konusunda en az 3 yıl tecrübeli,
- Mağazacılık alanında kariyer hedefleyen,
- Raporlama ve analiz becerisine sahip,
- İletişim becerileri yüksek, insan ilişkileri güçlü,
- Ekip çalışmalarında başarılı,
- MS Office (Excel, Word) programlarına hâkim,
- Erkek adaylar için askerlikle ilişkisi olmayan veya en az 2 yıl tecilli

#### ADAY KRİTERLERİ

Tecrübe : 3 –15 yıl tecrübeli adaylar

Askerlik Durumu : Yapıldı, Muaf, Tecilli

Eğitim Seviyesi : Lise (Mezun), Ön Lisans (Öğrenci), Ön Lisans (Mezun), Üniversite (Öğrenci), Üniversite (Mezun), Yüksek Lisans (Öğrenci), Yüksek Lisans (Mezun), Doktora (Öğrenci), Doktora (Mezun)

#### POZİSYON

Firma Sektörü : Tekstil

Departman : Pazarlama

Çalışma Şekli : Sürekli/Tam zamanlı

Personel Sayısı : 5

Ülke/Şehir : 81 il

#### KAYNAK:

1. kariyer.net adresinden bir is ilanından alınmıştır.

## Çalışma Yaprağı 2

### İŞ GÖRÜŞMESİ SORU VE İPUÇLARI

#### Ön Hazırlık

- Kıyafet seçimi hakkında bilgilendirmenizi yapın.
- Ön çalışmalarınızdan bahsedin.

#### Görüşme Sırasında

- İlk girişi ve selamlaşmayı gerçekleştirin.
- İletişim becerilerinizi kullanın:
  - Etkin dinleme,
  - Açık ve doğru mesajlar verme
  - Göz teması kur (ölçülü)
  - Beden diline dikkat et vb.
  - Teşekkür ederek sonlandırın.

#### SORULAR:

##### 1. Bana kendinizden bahseder misiniz?

Bu soruda gerçekte senden öğrenilmek istenen başvurduğun işle eğitiminin, iş geçmişin ve profesyonel yeteneklerinin ne ölçüde uyduğudur.

##### 2. Neden burada çalışmak istiyorsunuz?

Gerçekten bu işe uygun musun? İşe alımcının gerçekte öğrenmek istediği konu bu.

##### 3. Zayıf yönleriniz var mı?

Asıl sorulmak istenen: Kendinin farkında mısın? Daha iyi olmak için çaba harcıyor musun?

Gerçek hayattan alıntı yaparak "ufak" bir zayıflığından ve sonra bunun üzerine çalışarak nasıl iyileştirdiğinden ve "öğrendiğinden" bahset.

##### 4. 5 yıl içinde kendinizi nerede görüyorsunuz?

Mülakatı yaptığın yöneticiye bu konu hakkında daha önce düşündüğün izlenimi ver. Cevap verirken başvurduğun pozisyon ve senin kariyer planın ile ilgili ortak noktaları ve kariyerine katabileceği artıları anlat.

##### 5. Sizi en çok ne motive eder?

İdeal bir çalışan kendi kendine motive olur. Sen de ideal bir çalışan olarak belirli bir hedefin olduğunda motive olduğunu, kendini ve yeteneklerini geliştirmenin seni motive ettiğini söyle.

##### 6. Maaş beklentiniz nedir?

Maaşları araştırmak için vakit harca ya da maaş beklentin sorulduğunda pozisyona göre değişeceğini söyle. Sorumlulukların ve işin zorlukları hakkında daha fazla bilgi almak istediğini belirtebilirsin.

##### 7. Karşılaştığın en büyük zorluklar ve problemler nelerdi?

Yaşadığın zorlu olaylardan ve/veya projelerden ve bunların üstesinden nasıl geldiğinden bahset.

##### 8. En güçlü yönleriniz nelerdir?

Bu tarz bir soruyu cevaplamanın en iyi yolu başvurduğun pozisyonla doğrudan alakası olan becerilerinden ve deneyimlerinden bahsetmektir.

#### KAYNAK:

1. <https://toptalent.co/en-onemli-is-gorusmesi-sorulari-ve-cevaplari> adresinden yararlanılmıştır.



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## GÖNÜL AĞACI

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. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Çalışma Yaprağı-2 4. Torba/kutu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu incelenir. 2. Etkinlik Bilgi Notu ve Çalışma Yaprağı-2 bir adet, Çalışma Yaprağı-1 ise grup sayısı kadar çoğaltılır. 3. Çalışma Yaprağı-2 ilgili yerlerden kesilerek bir torbaya/kutuya konur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe başlanır: <i>"Değerli öğrenciler bugün hem toplum üzerinde hem de bizim üzerimizde önemli değişiklikler yaratacak güzel bir etkinliği uygulayacağız. Bu etkinliğimizin esas amacı, toplum için gönüllü çalışmalarda istekli olmak ve duyarlılık kazanmaktır. Bilindiği gibi toplum yararına TEMA, YEŞİLAY, LÖSEV gibi çeşitli kurum ve kuruluşların yapmış olduğu çalışmaların temelinde gönüllülük kavramı yer almaktadır."</i> 2. Etkinlik Bilgi Notu okunur. 3. Sınıf 4-5 kişilik gruplara ayrılır. Gönüllülük esasına dayalı olarak her gruptan bir sözcü seçilir. Grup sözcülerinden torba/kutudan bir kâğıt seçmeleri istenir. Daha sonra gruplara Çalışma Yaprağı-1 dağıtılarak seçtikleri kâğıt-taki temayı temel alıp çalışma yaprağını doldurmaları istenir. 4. Tüm gruplar çalışmalarını tamamladıktan sonra grup sözcülerinden kendi gruplarının çalışmalarını sınıfla paylaşmaları istenir. 5. Etkinliği pekiştirmek için öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Gönüllülük kavramı size neler çağırıştırıyor?</li><li>İnsanlar, neden toplum için gönüllü çalışmalarda duyarlı davranmalıdır?</li><li>Günümüzde fiziki olarak katılım sağlanmadan da toplum için gönüllü olunabilir mi?</li></ul>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Aramızda gönüllü çalışmalara katılım sağlamış olan varsa duygu ve düşüncelerini bizimle paylaşmak ister mi?

6. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*"Toplum için gönüllü çalışmalarda duyarlı davranmanın ve rol almanın modern ve gelişen dünyada bireylerin üstlenmesi gereken kaçınılmaz bir görev olduğunu bu etkinlikte anladık. Bu görevi üstlenerek hem gönüllü çalışmalar yapan kurum ve kuruluşlara güç vermekteyiz hem de bizlerde başta öz güven gelişimi, sosyalleşme, toplumsal duyarlılık, görev ve sorumluluk bilinci gibi birçok olumlu değişiklikler yaptığını görmekteyiz. Böylelikle duyarlı olan birey, dünyada var olup bitenleri daha yakından takip edebilmekte, süreci izlemek yerine sürecin içinde yer alarak topluma katkı sağlamakta ve iyi bir birey olma yolunda önemli bir adım atmış olmaktadır."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden Türkiye’de ve dünyada gönüllülük kavramını araştırmaları istenir.
2. Etkinlik sonunda "Etkinlik Bilgi Notu" ve her grubun "Çalışma Yaprağı" sınıf panosuna asılır.
3. Öğrencilerden kendi projeleri ile ilgili bir şeyler yaptıkça gruplarının ağacına not etmeleri, yaptıkları etkinliğin yer aldığı dalı fotoğraflarla yeşertmeleri istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Öğretmen gruplara geri bildirim vererek destek sunabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ahmet TUNÇ

## Çalışma Yaprağı 1

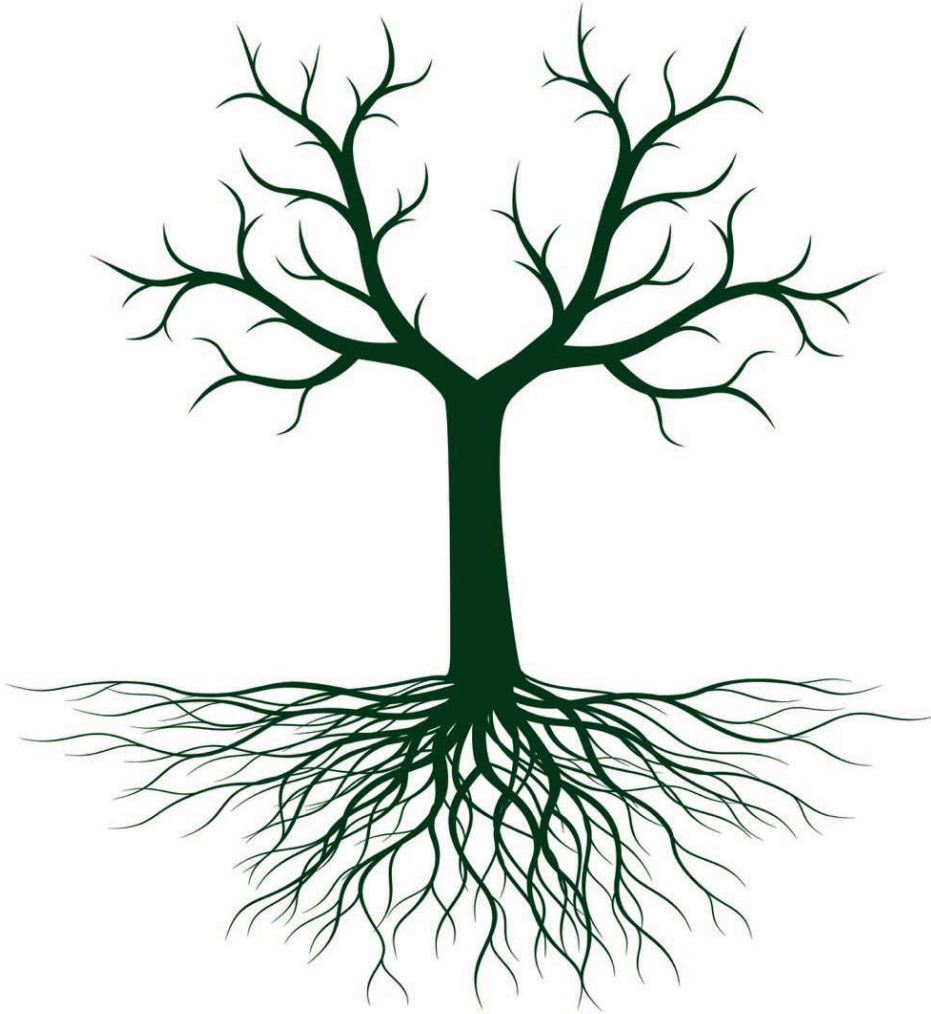
### "Gönül Ağacı"

**Projenin Konusu :**

**Projenin Adı :**

**Projenin Sloganı :**

1. Aşağıdaki gönül ağacımızın köklerine projenizin amaçlarını yazınız.
2. Aşağıdaki gönül ağacımızın dallarına projenizin amacı doğrultusunda yapabileceğiniz çalışmalarını yazınız.



## Çalışma Yaprağı 2

YOKSULLUK
SAĞLIKLI YAŞAM
NİTELİKLİ EĞİTİM
TEMİZ SU VE SİHHİ KOŞULLAR
ERİŞİLEBİLİR VE TEMİZ ENERJİ
EŞİTSİZLİKLERİN AZALTILMASI
DOĞA DOSTU ŞEHİR VE YAŞAM ALANLARI
SORUMLU TÜKETİM VE ÜRETİM
İKLİM EYLEMİ
ADİL OLMA VE HAK SAVUNUCULUĞU

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## Gönüllülük Nedir, Bireye Ne Kazandırır?<sup>1</sup>

*Gönüllülük*, bir bireyin maddi karşılık beklemeden ya da başka bir çıkar beklentisi içinde olmadan, ailesi ya da yakın çevresi dışındaki bireylerin yaşam kalitesini artırmak ya da genel olarak toplumun yararına olduğu düşünülen bir hedefe ulaşmak için, yalnızca içinden gelerek ve doğru olduğuna inanarak, bir toplumsal girişime ya da bir sivil toplum kuruluşu (STK) bünyesindeki etkinliklere destek olması biçiminde tanımlanabilir.

Gönüllüler; bilgi, deneyim, enerji, hoşgörü, paylaşımcılık, iyi beşerî ilişkiler, profesyonel yaklaşım, sorumluluk üstlenme gibi niteliklere sahip olabileceği gibi, bu nitelikleri taşımadığı halde toplum için bir şey yapmak isteyen bireyler de olabilir. Bir gönüllünün taşıması gereken ilk ve vazgeçilmez nitelik samimi olarak “gönüllü” olmasıdır.

Gönüllü olarak yapılan etkinlikler, sonunda bir kazanç beklentisi güdülmese de, bireylere çeşitli nitelikler kazandırabilir. Bu kazançlar, bir anlamda, bireyleri gönüllü olarak çalışmaya sevk eden nedenlerle örtüşmektedir:

**a. Haz ve içsel zenginleşme:** Gönüllü çalışan birey, karşılık beklemeden topluma yarar sağlamanın hazzını yaşar, yaşam deneyimini geliştirir. Yapılan çalışma ne kadar çetin ve sorunlu olursa olsun, zamanı ve olanakları en verimli biçimde kullanmak ve elde edilen sonuçtan keyif almak, gönüllü çalışmanın en teşvik edici unsurlarındandır.

**b. Öz güven gelişimi:** Özellikle, henüz öğrencilik aşamasında olan, meslek yaşamına atılmamış ya da profesyonel yaşamdan uzak, toplumsal işbirliği deneyimi olmayan vb. bireyler için, bir STK bünyesinde diğer gönüllü ve profesyonel ekiple birlikte çalışmak, bireyin başka toplumsal projelerde kendine güveninin artmasını sağlayacaktır.

**c. Ekip çalışması becerilerinde artış:** Benzer biçimde, ekip çalışması deneyimi olmayan gönüllüler, belli bir hedef doğrultusunda uyum, iş bölümü ve iş birliği gerektiren bir disiplinle çalışmayı öğrenerek kendilerini geliştirebilir, yeni beceriler edinebilir. Ekip içinde daha geniş sorumluluklar üstlenen ve ekibin eş güdümünü yürüten bireyler ise, bu süreçte liderlik niteliklerini geliştirebilir.

**d. Toplumsal konum:** Toplum yararına gönüllü çalışan bireylerin toplum içindeki saygınlığı artabilir ve toplum tarafından takdir edilebilir. Bu saygı ve takdir, gönüllünün hizmet götürdüğü hedef gruplardaki bireyler tarafından gösterilebileceği gibi, sivil toplum camiası ya da toplumun geneli tarafından da ifade edilebilir. Gönüllüler, diğer bireylerin toplumsal çalışmalara katkı sağlaması açısından da örnek oluşturur. Gönüllünün gördüğü saygı ve takdir, hiç bir şekilde, hizmet götürdüğü grubun bireylerinden ya da diğer insanlardan kendini daha üstün görme hakkını vermez. ‘Alçak gönüllülük’, gönüllülüğün erdemlerinden biri olmalıdır.

**e. Yeni bir çevre ve arkadaşlıklar:** Çevresi geniş olsun olmasın, bir birey, gönüllü çalışmalar sayesinde çevresini genişletebilir ve yeni arkadaşlıklar kurabilir. Toplumsal ilişkileri gelişmiş olmayan bireyler için gönüllü çalışma, önemli bir sosyalleşme olanağıdır. Bu süreçte bireyin topluma karşı duyarlılığı da gelişir.

**f. Yeni ilgi alanları:** STK'nın çalışma sahası ya da gönüllünün dahil olduğu etkinlik, daha önce hiç tanımadığı bir sahaya adım atmasını sağlayabilir, hatta yaşamında yeni ufuklar açabilir.

<sup>1</sup>Kaynak: [www.stgm.org.tr/Yayinlar/STK'lar\\_icin\\_Gonulluluk\\_ve\\_Gonullu\\_Yonetim\\_Rehberi-1/2006-Ankara](http://www.stgm.org.tr/Yayinlar/STK'lar_icin_Gonulluluk_ve_Gonullu_Yonetim_Rehberi-1/2006-Ankara).

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARAKTER GÜÇLERİMLE İYİYİM

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Benlik Farkındalığı
Kazanım/Hafta	Karakter güçleriyle 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-1 4. Etkinlik Bilgi Notu-2 5. Çekiliş kutusu 6. 9 Adet Mektup Zarfı
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. "Çalışma Yaprakları" ve "Etkinlik Bilgi Notları" okunur ve incelenir. 2. Tahtaya Etkinlik Bilgi Notu-1'deki "6 Temel Erdem ve 24 Karakter Gücü" yansıtılır. 3. Çekiliş için küçük bir kutu hazırlanır. Daha sonra Çalışma Yaprağı-1'deki tanımlar makasla kesilir, kutuya atılır. Kutu etkinlik için sınıfa getirilir. 4. Çalışma Yaprağı-2'deki tanımlar kesilir, ayrı ayrı zarfların içine konur. Zarflar etkinlik için sınıfa getirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki açıklamayla etkinliğe giriş yapılır: <i>"Değerli öğrenciler bugün sizlerle hem sosyal ve duygusal yaşamımızı hem de akademik başarılarımızı olumlu yönde etkileyecek önemli bir etkinliği birlikte uygulayacağız."</i> 2. Öğrencilere şu sorular yöneltilir: <ul style="list-style-type: none"><li>Karakter güçleri derken ne anlıyorsunuz?</li><li>İyi oluş derken ne anlıyorsunuz?</li></ul> 3. Etkinlik Bilgi Notu-1gönüllü bir öğrenciye okutulur ve sonrasında tahtaya yansıtılır. 4. Çalışma Yaprağı-1'deki tanımların içinde olduğu çekiliş kutusu öğrencilere gösterilerek öğretmen masasına konur. Daha sonra öncelikle gönüllü öğrencilerden başlamak üzere 10 öğrenciden sırasıyla kutunun içindeki tanımlardan bir tanesini çekmesi istenir. Çekilen tanım cümlesi yüksek sesle okunur ve öğrenciye tanımın hangi karakter gücüne ait olduğu tahtadan buldurulmaya çalışılır.



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

5. Çalışma Yaprağı-2'deki tanımların içinde olduğu zarflar masaya konur. Yine gönüllü öğrencilerden başlamak üzere 9 öğrenciden birer zarf çekmeleri istenir. Çekilen zarfın içindeki tanım cümlesine uygun olarak öğrenciden kendi yaşamından bir örnek vermesi istenir. Örneğin zarfın içinden "Özerklik" ölçütü çıktığında, öğrencinin bu iyi oluş ölçütünü kendi yaşamıyla "Alan seçimimi veya meslek seçimimi kendim yaparım." diyerek ilişkilendirebilir.
6. Çalışma Yaprağı-2'de yer alan her bir iyi oluş göstergesi için en az iki öğrencinin görüşü alınır.
7. Sonra aşağıdaki soruyla sürece devam edilir:
  - Karakter güçleri ile iyi oluş arasında sizce nasıl bir bağ vardır?
8. Etkinlik Bilgi Notu-2 gönüllü bir öğrenciye okutulur.
9. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:
  - Sahip olduğunuz karakter güçleriniz ile iyi oluşunuz arasında nasıl bir ilişki kuruyorsunuz?
  - Bu karakter güçlerinden hangisini geliştirirseniz iyi oluşunuz artacağını düşünüyorsunuz?
10. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:

*"İyi oluşumuzu destekleyen karakter güçlerimizi geliştirerek sadece akademik olarak değil, sosyal ve duygusal yönümüzün de gelişebileceğini bu etkinliğimizde gördük. Gençlik, insan yaşamının evreleri içinde risklere en açık, aynı zamanda gelişmeye de en yatkın olduğu dönemdir. Bu dönem, gençlerin iyi oluş hâllerinin ve tüm yönleriyle gelişmelerinin sağlanması, riskli davranışlarının azaltılması ve güçlü yanlarının geliştirilmesi için özel bir öneme sahiptir. Sonuç olarak diyebiliriz ki karakter güçleri ile iyi oluş arasında yüksek düzeyde bir bağ vardır. Karakter güçleri gelişmiş ve iyi oluşları yüksek olan bireylerin yetişmesi, gelecek nesillerimizin daha sağlıklı ve başarılı olmalarında anahtar rol oynayacaktır."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Etkinlik sonunda "Çalışma Yaprakları" ve "Etkinlik Bilgi Notları" sınıf panosuna asılır.
2. Öğrencilerden kendilerinde olan karakter güçlerini ve iyi olduklarını düşündükleri iyi oluş ölçütlerini tespit ederek bunu okul ve sosyal yaşamlarında daha faydalı ve etkin bir biçimde nasıl kullanabilecekleri üzerinde düşünmeleri istenir.
3. Öğrencilerden kendilerinde olmayan karakter güçlerini ve eksik olduklarını düşündükleri iyi oluş ölçütlerini tespit ederek bunu geliştirecek ne gibi çalışmalar yapabilecekleri üzerinde düşünmeleri istenir.

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 öğrencilere ek süre verilebilir.
  3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ahmet TUNÇ



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1

## Karakter Güçleri ve Erdemler

**Karakter güçleri;** bireyin iyi olma düzeyine katkı sağlayan ve geliştirilebilir özelliklerdir. Karakter güçleri, her bireyde farklı düzeylerde bulunan, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarıyla ortaya konan pozitif özellikler olarak tanımlanır. Bütün kültürlerde yaygın olarak bilinen, bireyin iyi oluşuna ve yaşam doyumuna katkı sağlayan ve ahlaki açıdan değerli olan özellikler “6 temel erdem ve 24 karakter gücü” olarak sınıflandırılmıştır. Bunlar;

- **Bilgelik erdemi;** bilginin edinilmesine ve kullanılmasına yönelik özgünlük (yaratıcılık), merak, öğrenme aşkı, açık fikirlilik ve çok yönlü bakış açısı karakter güçlerini;
- **Cesaret erdemi;** yaşam zorlukları karşısında hedefe ulaşma için motive eden dürüstlük, cesur olma, azim ve yaşam coşkusu karakter güçlerini;
- **İnsanlık erdemi;** diğer insanları anlama ve onlarla derin, doyurucu, anlamlı ilişkiler kurma konusunda bireye yardımcı olan iyi yüreklilik, sevme/sevilme ve sosyal zekâ karakter güçlerini;
- **Adalet erdemi;** sağlıklı bir toplumsal yaşamın sağlanabilmesi ile ilişkili olan adil olma, liderlik ve takım çalışması karakter güçlerini;
- **Ölçülülük erdemi;** bireyi aşırılığa karşı koruyan affetme, alçakgönüllülük, tedbirlik ve öz denetim karakter güçlerini;
- **Aşkınlık erdemi;** bireyin hayatına anlam katmasına yardımcı olan şükran duyma, umut, mizah, maneviyat, estetik ve mükemmelliğin takdir edilmesi karakter güçlerini içermektedir.

## İyi Oluş ve Ölçütleri

İyi oluş psikolojik ve öznel iyi oluş olmak üzere iki boyutta değerlendirilir. Öznel iyi oluş yaşam doyumunu, daha fazla pozitif duygular ve daha az negatif duygulardan oluşurken; psikolojik iyi oluş bireyin kendisiyle barışık olması, çevresiyle doyurucu ve sağlıklı ilişkiler kurması, kendi kararlarını kendisinin alabilmesi, yaşamını etkin bir biçimde yönetebilmesi, yaşamın bir anlamının ve amacının olması, değişime, gelişime, deneyimlere açık olmasından oluşmaktadır.

## Çalışma Yaprağı 1

### "Bazı Tanımların Hangi Karakter Gücüne Ait Olduğunu Bulma Etkinliği"<sup>1</sup>

TANIM	KARAKTER GÜCÜ
Yeni düşünceler geliştirme ve bir şeyin en iyisini yapma konusunda iyiyimdir.	Özgünlük (Yaratıcılık)
Bir şeyler keşfetmek, sorular sormak ve farklı deneyimlere açık olmaktan hoşlanırım.	Merak
Fikirleri, kavramları, olguları öğrenmekten keyif alırım.	Öğrenme Aşkı
Esnek ve açık düşünceliyim, karar vermeden önce bütün ayrıntıları ile düşünmeye dikkat ederim.	Açık Fikirlilik
Arkadaşlarım önemli olduğunu düşündüğümüz konularda bana danışırlar.	Çok Yönlü Bakış Açısı
Güvenilir, değerleriyle tutarlı davranan ve doğru hareket eden biriyim.	Dürüstlük
Gözümün gördüğü hiçbir şeyden korkmam.	Cesur Olma
Başladığım bir işi bitirmek için sonuna kadar çaba gösteririm, asla pes etmem.	Azım
Enerjik, neşeli ve hayat doluyum.	Yaşam Coşkusu
Herhangi bir karşılık beklemeden başkalarına yardım etmeyi severim.	İyi Yüreklilik
Sevgiyi almak ve vermek bana doğal gelir.	Sevme ve Sevilme
Kişiler arası becerilere sahip olan biri olarak tanınırım.	Sosyal Zekâ

<sup>1</sup> Uygulayıcı, tanımları karakter gücü sütunundan ikiye ayırıp sadece tanımları kesip çekiliş kutusuna koymalıdır.

İnsanlar haksızlığa, zorbalığa, şiddete maruz kaldıklarında harekete geçerim.	<b>Adil Olma</b>
İnsanlar genellikle önder olarak beni seçerler.	<b>Liderlik</b>
Bir takımın, grubun, topluluğun aktif bir üyesiyim ve grubumun başarısına katkı sağlamak için çaba harcarım.	<b>Takım Çalışması</b>
Kesinlikle kin tutmam, kişi hatasını anlayıp özür dilerse kolayca bağışlarım.	<b>Affetme</b>
İlgi odağı olmayı ve diğerleri gibi herkesin dikkatini çekmeyi sevmiyorum.	<b>Alçak Gönüllülük</b>
Dikkatliyimdir; davranışlarımdan doğacak risk ve problemleri tahmin edip gerekli önlemleri alırım.	<b>Tedbirlilik</b>
Zor koşullarda bile duygularımı ve davranışlarımı kontrol edebilirim.	<b>Öz Denetim</b>
Sözlerimle ve davranışlarımla iyi şeyler için teşekkürlerimi ifade edebilirim.	<b>Şükran Duyma</b>
Kötü şeylerden çok iyi şeylerin olacağına inanır ve ümit ederim.	<b>Umut</b>
Neşeli, komik ve şakayı seven biriyim.	<b>Mizah</b>
Yüce bir gücün varlığına inanırım, dini ya da manevi duygular benim için önemlidir.	<b>Maneviyat</b>
Doğada, sanatta, kısacası yaşamın birçok alanında kusursuz olmayı ve güzelliği derinden hissederim.	<b>Estetik ve Mükemmelliğin Takdiri</b>

## Çalışma Yaprağı 2

### “İyi Oluş Ölçütlerinden Yola Çıkarak Günlük Yaşamdan Örnek Verme Etkinliği”

İYİ OLUŞUN ÖLÇÜTLERİ VE TANIMLARI
<b>Kendini Kabul:</b> Bireyin kendisiyle barışık olması, bütün olarak kendinden hoşnut olması ve geçmiş yaşantısını kabullenebilmesi gibi anlamlara gelmektedir.
<b>Diğerleriyle Pozitif İlişkiler:</b> Çevresindeki insanlarla uyumlu olması, derin, doyurucu ve sağlıklı ilişkiler kurabilmesidir.
<b>Özerklik:</b> Bireyin kendi kararlarını kendisinin alabilmesini ve karar almada kendisine güvenmesini içermektedir.
<b>Çevresel Kontrol:</b> Yaşamını etkin bir şekilde yönetebilmesi ve günlük yaşamın stresiyle baş edebilmesi durumudur.
<b>Yaşam Amacı:</b> Güçlü ve ruhsal açıdan iyi olunan bir hayat sürdürebilmek için yaşamın bir anlamının ve amacının olması gerekir.
<b>Kişisel Gelişim:</b> Bireyin gelişime, değişime ve deneyime açık olmasını ifade eder.
<b>Pozitif Duygular:</b> Hayattan keyif almayı sağlayan duygular.
<b>Negatif Duygular:</b> Korku, kızgınlık, kaygı gibi yönetilmesi zor olan duygular.
<b>Yaşam Doyumu:</b> Bireyin kendi seçtiği ölçütlere yaşam kalitesinin genel değerlendirilmesidir.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

### Karakter Güçleri ve İyi Oluş İlişkisi

Karakter güçleri iyi oluşun göstergeleriyle, akademik başarı, yaşam doyumu, gençlerin iyilik halleriyle ilişkili olup, kişisel iyi oluş ve mutluluk duygusuna katkı sağlamakta, iyi oluşu arttırmakta ve gençleri psikolojik rahatsızlıklara karşı korumaktadır.

Karakter güçleri, olumlu sınıf içi davranışlarını da pozitif yönde etkilemektedir. Olumlu sınıf içi davranışı, öğrenmeye aktif katılım, dikkatli olma, diğer öğrencilere yardım gibi ahlaki olarak olumlu ve değerli bir bakış açısı içerdiğinden iyi karakterin okul başarısının temel bir bileşeni olan olumlu sınıf içi davranışı için gerekli bir faktör olduğu da söylenebilir. Bu olumlu sınıf içi davranışları yanında okul başarısı da azim, öğrenmeye açık oluş gibi karakter güçlerinin varlığıyla ortaya çıkabilir, olumlu sınıf içi davranışlarıyla birlikte öğrencilerin akademik performanslarını da en üst düzeye çıkarabilir.

Karakter güçleri kendi başına önemlidir ama ayrıca bireyin iyi oluşu ve mutluluğunu arttırmaya getirdiği katkı açısından ve psikolojik rahatsızlıklara karşı koruyucu olduğundan da önemli görülmektedir.

Bu anlamda her bir karakter gücü iyi oluşu etkileyen farklı davranış ve yaşantılara yol açabilir. Örneğin yaşam doyumunun umut, yaşam coşkusu, sevgi, şükran duyma ve mizah karakter güçleri ile güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Aynı zamanda karakter güçleri ile pozitif duygu ve benlik saygısı arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Umut, yaşam coşkusu, affetme, takım çalışması, çok yönlü bakış açısı öznel iyi oluş ile öğrenme aşkı, azim, çok yönlü bakış açısı, iyi yüreklilik, adil olma, okul başarısı ile ilişkili bulunurken, umut, yaşam coşkusu ve liderlik karakter güçlerine sahip olan ergenlerin kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük olduğu ve karakter güçlerinin madde kullanımı, şiddet gibi riskli davranışlarla negatif ilişkili olduğu bulunmuştur.

#### KAYNAK:

1. Nansook Park, Christopher Peterson ve Martin Seligman (2004)'in Pozitif Psikoloji alanında yapmış oldukları araştırmalar.
2. <http://www.rasyonelpozitifdernek.org/psikolojik-iyi-olus/>
3. Kabakçı, Ö. F. (2013). Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi. Karakter Güçleri Açısından Pozitif Gençlik Gelişiminin İncelenmesi, Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
4. Şerife, Işık., Kılıç, S., Atalay, N. Ü., İlhan, S. T., & Kaynak, Ü. İlkokul ve Ortaokul Öğrencileri için Önerilen 100 Temel Eserde Karakter Güçlerinin İncelenmesi. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 34(3), 839-859.
5. Ang, A. P. S. (2016). An observational study of character strengths and subjective wellbeing in Australian and Singaporean pre-adolescents. (Unpublished doctoral dissertation). Flinders University.
6. Wagner, L., & Ruch, W. (2015). Good character at school: positive classroom behavior mediates the link between character strengths and school achievement. *Frontiers in Psychology*, 6, 610. doi:10.3389/fpsyg.2015.00610
7. Douglass, R. P., & Duffy, R. D. (2014). Strengths use and life satisfaction: A moderated mediation approach. *Journal of Happiness Studies*, 16, 619-632. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-014-95254>
8. Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 323-341. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-005-3648-6>

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## İYİ KARTLAR

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. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısının dörtte biri kadar çoğaltılarak dörde kesilir ve etkinlik için hazır hâle getirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>Aşağıdaki açıklama ile etkinliğe giriş yapılır: <i>"Sevgili arkadaşlar, bugün sizlerle iyi oluşumuzu destekleyen duyguları günlük hayatımızda deneyimleme ile ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu etkinlikte iyi oluşumuza katkı sağlayan pozitif duyguları sizlere getirdiğim kartlara isim olarak vereceğiz ve bu kartlar bizlere günlük yaşamımızda iyi oluşumuza etki eden duyguları nasıl deneyimleyebileceğimizi gösterecek."</i></li><li>Öğrencilerden iyi oluşlarını destekleyen duygularla ilgili örnek vermeleri istenir ve örnekler tahtaya yazılır. Aşağıdaki açıklama öğrencilerle paylaşılır: <i>"Sevgili arkadaşlar, pozitif duygular bize kendimizi iyi hissettiren duygulardır. Yaşamınızda sizi iyi hissettiren pozitif duygular vardır, bunlar sizin daha mutlu ve daha iyi hissetmenizi sağlar. İyi oluşunuzu destekleyen bu duyguları bizimle paylaşmak ister misiniz?"</i></li><li>Duygular tahtaya yazıldıktan sonra aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Şimdi sizlerden tahtada yazılı olan iyi oluşunuzu destekleyen pozitif duygulardan birini seçip kartınıza isim olarak vermenizi istiyorum ve bu karta seçtiğiniz bu pozitif duygunun iyi oluşunuzu nasıl desteklediğini yazınız."</i></li><li>İyi kartlar oluşturulduktan sonra gönüllü öğrencilerden kartlarında yazan pozitif duyguyu ve bu duygunun iyi oluşlarını nasıl desteklediklerini sınıf arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.</li><li>Kartlar paylaşıldıktan sonra sürece aşağıdaki tartışma soruları ile devam edilir:<ul style="list-style-type: none"><li>Pozitif duyguları günlük yaşamınızda deneyimlemenin iyi oluşumuza katkıları nelerdir?</li></ul></li></ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Arkadaşlarınızın kartlarında yazan önerileri günlük hayatınızda uyguladınız mı? Uygulamayı düşünür müsünüz?
- Arkadaşlarınızın kartlarına yazdıkları duygular ile ilgili sizin deneyimlediğiniz ve önermek istediğiniz deneyimleriniz var mı?

6. Tartışma soruları sonrasında aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır:

*"Bugün sizlerle iyi oluşumuzu destekleyen duyguları deneyimleme ile ilgili bir etkinlik yaptık. Yaşamınızda duygular her zaman yer alacak bununla beraber iyi oluşunuza katkı sağlayan, size kendinizi iyi hissettiren pozitif duyguları fark etmeniz, bu duygular üzerinde düşünmeniz, olumlu ve güzel haberleri çevrenizle paylaşmanız ve bu duyguları yaşamınızda sıklıkla deneyimlemeniz sizleri daha mutlu edecektir."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerinizden iyi oluşlarını destekleyen üç duyguyu bulmaları ve bu duyguları daha fazla deneyimlemek için eylem planı oluşturmaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Uygulayıcı dijital ortamda ders yapıyorsa Çalışma Yaprağı-1'i kesmek yerine ekrana yansıtabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Pozitif duygular tahtaya yazılırken yazıların tüm sınıf tarafından rahatlıkla görülebilecek şekilde koyu ve büyük boyutlarda yazılmasına dikkat edilerek fiziksel çevre düzenlenebilir.
2. İyi kartların tamamlanması için gerekirse ek süre verilebilir.
3. İyi kartlar tamamlanırken öğretmen bireysel olarak öğrencilere geri bildirim vererek destek sunabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Safa BİNGÖL



## Çalışma Yaprağı 1

### İYİ KARTLAR

<p>İYİ OLUŞUMU DESTEKLEYEN DUYGU</p> <p>İYİ OLUŞUMA KATKILARI</p>	<p>İYİ OLUŞUMU DESTEKLEYEN DUYGU</p> <p>İYİ OLUŞUMA KATKILARI</p>
<p>İYİ OLUŞUMU DESTEKLEYEN DUYGU</p> <p>İYİ OLUŞUMA KATKILARI</p>	<p>İYİ OLUŞUMU DESTEKLEYEN DUYGU</p> <p>İYİ OLUŞUMA KATKILARI</p>

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## MESLEĞİME GİDEN YOLLAR

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. Etkinlik Bilgi Notu 2. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1, öğrenci sayısı kadar çoğaltılır veya ders çevrim içi yapılıyorsa doküman sınıfla paylaşılabilir ya da sadece ekrana yansıtılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu dersten önce uygulayıcı tarafından okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Öğrencilerin dikkatini çekmek için aşağıdaki metin okunup etkinliğe giriş yapılır ve metnin sonundaki soru sorularak öğrencilerin fikirleri alınıp grup tartışması yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler; meslek, hayatınızın önemli bir parçasıdır. Yaşamınızı sürdürmenizde gerekli olan parayı kazanmada önemli bir araç olan meslek, toplumsal saygınlığınızı ve mutluluğunuzu da etkiler. Dolayısıyla meslek seçimi yaşamınızda önemli bir rol oynamaktadır. Meslek seçimi yaparken ilginizin, yeteneklerinizin ve değerlerinizin yanı sıra mesleklerle ilgili bilgileri de dikkate almalısınız. Bu bilgileri güvenilir ve güncel mesleki bilgi kaynaklarından sağlamanız meslek seçimi için çok önemlidir. Mesleğin tanımı, meslek eğitime giriş koşulları, çalışma ortamı, maaşı, kariyer süreci, meslek eğitiminin verileceği üniversitenin kalitesi, mesleğin istihdam oranı gibi sorular mesleki bilgi kaynaklarını kullanarak araştırmanız gereken konulardır. Bu dersinizde mesleki bilgi kaynaklarını kullanmayı öğreneceksiniz. Peki, sevgili öğrenciler, sizler meslek araştırması yaparken mesleklerle ilgili hangi konuları merak edersiniz?"</i> 2. Öğrencilerden alınan cevaplarla ilgili grup tartışması yapıldıktan sonra öğrencilerin mesleklerle ilgili merak ettikleri bilgilere ulaşabilmeleri adına aşağıdaki açıklama yapılır ve öğrencilerin bildiği mesleki bilgi kaynakları hakkında grup tartışması yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler, mesleklerle ilgili araştırma yaparken merak ettiğiniz bu bilgilere doğru, güvenilir ve güncel kaynaklardan ulaşmak çok önemlidir. Peki, araştırmalarınızda kullandığınız mesleki bilgi kaynakları nelerdir?"</i> 3. Öğrencilerin kullandıkları mesleki bilgi kaynakları dinlendikten sonra Çalışma Yaprağı-1 tahtaya asılır ya da dijital ortamda ekrana yansıtılır ve aşağıdaki yönerge verilerek etkinliğe başlanır:

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

*“Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde tahtada bulunan çalışma yaprağındaki mesleklerle ilgili araştırma konularını ve mesleki bilgi kaynaklarını eşleştireceğiz. Ayrıca çalışma yaprağında olmayan hayalinizdeki mesleklerle ilgili merak ettiğiniz, araştırmak istediğiniz bilgileri ve bu bilgilere ulaşmada kullanılacak mesleki bilgi kaynaklarını da tartışabiliriz. Tahtada bulunan araştırma konularının cevaplarına hangi mesleki bilgi kaynağını ya da kaynaklarını kullanarak ulaşabilirsiniz.”*

4. Aşağıdaki tartışma soruları ile süreç devam ettirilir:

- Mesleki bilgi kaynaklarını bilmek neden önemlidir?
- İlk kez karşılaştığınız mesleki bilgi kaynağı var mı?
- Mesleki bilgi kaynaklarının doğru, güvenilir ve güncel olması neden önemlidir?
- Bu etkinlikten sonra hedeflediğiniz mesleklerle ilgili hangi mesleki bilgi kaynaklarını kullanacaksınız?

5. Aşağıdaki yönergeyle mesleki bilgi kaynaklarının güvenilir ve güncel olmasına vurgu yapılarak etkinlik sonlandırılır:

*“Sevgili öğrenciler; meslek seçimi yaparken mesleklerin tanımını, görevlerini, eğitim sürecini, maaşını, kariyer süreçlerini, istihdam oranını, mesleğin eğitiminin verildiği yükseköğretim kurumlarını incelemek kariyeriniz için çok değerlidir. Bununla beraber mesleki bilgi kaynaklarının doğru ve güvenilir olması aynı zamanda güncel olması için dersimizde öğrendiğiniz mesleki bilgi kaynaklarını kullanmalısınız. Sizler de mesleki bilgi kaynaklarını kullanarak hedeflediğiniz mesleklerle ilgili merak ettiğiniz konularda doğru bilgilere ulaşabilirsiniz.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrenciler, merak ettiği meslekler hakkında mesleki bilgi kaynaklarını kullanarak araştırma ödevi yapabilirler. Ödevlerini rapor hâline getirip arkadaşlarıyla paylaşabilirler.

Uygulayıcıya Not:

1. Sürecin birinci basamağında Etkinlik Bilgi Notunda yer alan araştırma konularıyla ilgili ipuçları verilebilir.
2. Sürecin ikinci basamağında Etkinlik Bilgi Notunda yer alan mesleki bilgi kaynakları ile ilgili ipuçları verilebilir.
3. Sürecin üçüncü basamağında Etkinlik Bilgi Notunda yer alan mesleki bilgi kaynakları aracılığıyla ulaşılabilecek araştırma konularından destek alabilir ve bu basamakta okul rehberlik servisinden destek alınabileceği ifade edilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in doldurulması aşamasında öğretmen bireysel olarak rehberlik ederek öğrencilere destek sunabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken akran eşleştirmesi yapılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Safa BİNGÖL

## Çalışma Yaprağı 1

### Mesleki Araştırma Konuları

1. Mesleğin tanımı, görevleri
2. Mesleğin gerektirdiği genel özellikler
3. Mesleğin çalışma ortamı ve koşulları
4. Meslek eğitiminin verildiği yerler
5. Meslek eğitiminde üniversitelerin kalitesi, istatistiki bilgileri
6. Mesleğe giriş netleri, kontenjanları
7. Meslek eğitiminin süresi, içeriği ve okutulan dersler
8. Çalışma alanları ve iş bulma olanakları
9. Meslek eğitimi süresince ve eğitim sonrası kazanç
10. Meslekte ilerleme
11. Meslek eğitimi verilen yükseköğretim programlarından mezun olunan öğrencilerin başarıları
12. Meslek eğitim verilen yükseköğretim kurumlarının kalitesi (Laboratuvar sayısı öğrenci başına düşen akademisyen sayısı vb.)

### Mesleki Bilgi Kaynakları

- a) YÖK Atlas
- b) İŞKUR
- c) Ulusal Mesleki Bilgi Sistemi
- d) Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi ÜNİVERİ Projesi
- e) TÜBİTAK Üniversitelerin Alan Bazında Yetkinlik Analiz raporları
- f) CALIBRE Yükseköğretim İstihdam Endeksi
- g) Üniversitelerin Kariyer Merkezleri
- h) Meslek Elemanları
- i) Üniversitelerin Akademisyen ve Öğrencileri
- j) Meslek Odaları
- k) Üniversitelerin Resmi İnternet Siteleri
- l) Üniversitelerdeki Programların (mesleklerin) Ders İçerik Sayfaları

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## 1. YÖK Atlas:

Mesleklerin tercih edilme istatistiklerini, mezunların KPSS-1, KPSS-2, TUS-TT1, TUS-TT2, TUS-KTP, DUS, AB-AYB sınav başarılarını, üniversite adaylarının en çok merak ettikleri konulardan biri olan hedefledikleri bölüme(mesleğe) girebilmek için hangi testte kaç net yapmaları gerektiği, programların (mesleklerin) yurt içi yurt dışı eğitim programları trafiği, akademik personel sayıları ve akreditasyon bilgileri içermektedir.

## 2. İŞKUR web sitesi: (<https://esube.iskur.gov.tr/Meslek/MeslekleriTaniyalim.aspx>)

Türk meslekler sözlüğü ve meslekleri tanıyalım dosyası aracılığıyla mesleğin tanımı, görevler, kullanılan alet malzeme ve eğitim materyali, mesleğin gerektirdiği özellikler, çalışma ortamı ve koşulları, meslek eğitimi, meslek eğitiminin verildiği yerler, ön eğitimde başarılı olunması gereken dersler, meslek eğitimine giriş koşulları, eğitimin süreci ve içeriği, eğitim sonunda alınan belge, diploma ve unvan, çalışma alanları ve iş bulma olanakları, kazanç, meslekte ilerleme ve benzer meslekler. MEB tarafından geliştirilen MBS meslekler hakkındaki bilgileri Türk Meslekler Sözlüğünden çevrimiçi olarak sağlanmaktadır.

## 3. Ulusal mesleki bilgi sistemi – MEB (<http://mbs.meb.gov.tr/>)

Hayat boyu sürecek öğrenme ve gelişim yolculuğunda size rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Bu sistemin amacı, kendinizi tanıma, yapmaktan hoşlandığınız şeyleri, yeteneklerinizi fark etme, meslek seçimi, iş değiştirme gibi konularda sizlere destek olmaktır.

## 4. ÜNİ-VERİ- Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı İnsan Kaynakları Ofisi ( <https://www.cbiko.gov.tr/projeler/uni-veri> )

Üniversite lisans mezunlarının işgücü piyasası performanslarını “bölüm bazında” değerlendiren Üni-Veri, başta üniversite tercihi yapacak öğrenciler olmak üzere eğitimi devam eden gençlerin ve profesyonellerin doğrudan yararlanabileceği ulusal bir araştırmadır.

## 5. CALIBRE YÜKSEKÖĞRETİM İSTİHDAM ENDEKSİ ( [calibre.kyyd.org.tr](http://calibre.kyyd.org.tr) )

CALIBRE Kariyer ve Yetenek Yönetimi Derneği'nin verilerine göre Türkiye'deki tüm üniversite mezun deneyimleri üzerine kurgulanmıştır. İstihdamdan ücrete, eğitim kalitesinden üniversitelerin yurt, burs ve sosyal yaşam imkânlarına kadar raporlar bulabilirsiniz.

## 6. TÜBİTAK Üniversitelerin Alan Bazında Yetkinlik Analiz Raporları

Üniversitelerin araştırma alanları bazında performanslarının birbirlerine karşılaştırmalı olarak değerlendirilebilmesini sağlamaktır. Ayrıca, bir üniversitenin kendi bünyesinde araştırma faaliyeti yürüttüğü tüm araştırma alanlarından hangilerinde; görece daha yetkin olduğunun analiz edilebilmesine de imkân tanımaktadır.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARIYERİME ADIM ADIM

Gelişim Alanı	Kariyer Gelişimi
Yeterlik Alanı	Kariyer Hazırlığı
Kazanım/Hafta	Seçmeyi düşündüğü mesleklerle ilgili kariyer planlaması yapar./25.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 her öğrenci için çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Uygulayıcı tarafından öğrencilere aşağıdaki sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:  <i>"Hayatımızdaki önemli dönemler neler olabilir?"</i> (Uygulayıcı öğrencilerin cevaplarına örnek teşkil etmesi açısından bebeklik, okula ilk adım, ergenlik, lise seçimimiz, 10 ve 11. sınıfta alan seçimi, üniversite programlarını seçmemiz, ilk işimiz, evlilik vb. cevaplarını verebilir.)  <i>"İyi bir okul okumak ve okulu dereceyle bitirmek tek başına yeterli midir?"</i>  <i>"Kariyer nedir? Kariyerini kim planlar?"</i> </li> <li>Gönüllü öğrencilerden gelen açıklamalar dinlendikten sonra uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır ve öğrencilere Çalışma Yaprağı-1'i doldurmaları için 15 dakika süre verilir:  <i>"Sevgili öğrenciler; peki bir kariyer nasıl planlanır? Kişinin bireysel ihtiyaçlarını geleceğin ihtiyaçları doğrultusunda geliştirmesi ve yönlendirmesine kariyer planlaması denir. Bireyin ilgi, yetenek ve değerlerinin farkında olarak hayallerini ve hedeflerini mesleki açıdan gerçekleştirmesi için yapılan her planlama ve organizasyon, kariyer planlama kapsamı içerisinde değerlendirilebilir. Kariyer planı gerçek anlamda bireyin yaşamını planlamasıdır. Çalışma Yaprağı-1'de kariyer planlama basamaklarını ifade eden kutucuklar görüyorsunuz. Sizden istediğim bu kutucukların içindeki sorulara uygun cevapları yazmanız."</i> </li> <li>Öğrenciler Çalışma Yaprağı-1'i doldurduktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.</li> <li>Aşağıdaki tartışma sorularıyla etkinlik süreci hakkında konuşulur:</li> </ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Bu etkinliği yaparken en çok hangi basamakta düşündünüz?
  - Kariyerinizi planlamayı öğrenmek size nasıl bir yarar sağlar?
  - Bireylerin yaşamlarında verdiği en önemli iki karar ne olabilir?
5. Gönüllü öğrencilerin cevapları dinlendikten sonra aşağıdaki yönerge ile etkinlik sonlandırılır:

*"Kariyer yaşam boyu süren bir süreçtir. Kariyer; meslek öncesini, mesleğin icrasını ve meslek sonrasında da kapsar. Emekli olunca kariyerimiz bitmez. Kariyer zannedildiği gibi üniversite yıllarından başlamaz okuma-yazmayı öğrendiğimiz yıllardan itibaren başlar. Doğru kariyerin anahtarı için iyi bir okul okumak ve okulu dereceyle bitirmek tek başına yeterli olmaz. Kariyer basamaklarını tırmanmak, doğru bir kariyer planlamasını ve kişisel gelişimi gerektiriyor. Kişisel gelişimin sonu olmadığı gibi kariyer gelişiminin de sonu yoktur."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Uygulayıcı öğrencilere etkinliğin sonunda ev ödevi olarak "Gelecekteki Kendime Mektup" adlı çalışmayı yaptırabilir. Öğrenci kendine yazdığı bu mektupta bundan sonraki hayatında yapmak istedikleri, gitmek istediği ülkeler, öğrenmek istediği diller, merak ettiği müzik aletleri kısaca hedeflerinden, ideallerinden kesitler yazabilir. Uygulayıcı öğrencilerden bir sonraki derste bu mektupları getirmelerini ve gönüllü olanların paylaşımlarını isteyebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Çevrim içi derslerde uygulayıcı Çalışma Yaprağı-1'i dağıtmayıp ekrana yansıtabilir. Uygulayıcı yansıttığı ekrandan öğrencilerin düşüncelerini alabilir.
  2. Öğrenciler "Kariyer nedir?" sorusunda ifade etmekte zorlanırsa Etkinlik Bilgi Notundan faydalanılabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken tüm boşlukların bir seferde doldurulmasının istenmesi yerine boşlukların sırayla doldurulup, tartışılması istenerek etkinlik aşamalı hâle getirilebilir.
  2. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan tüm boşluklar yerine belirli miktarının doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
  3. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Aysel DAĞDELEN



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

## KARİYER NEDİR?

Kariyer, etimolojik olarak Fransızca "carriere", İngilizce "career" kelimesinden gelmektedir. Meslek, hayat boyu ilerleme, kişinin hayatının işi olarak seçtiği meslek anlamında kullanılmaktadır. Kariyer, "Kişinin başlangıç yaptığı, yaşamının üretken yıllarını kullanarak geliştirdiği ve genelde çalışma hayatının sonuna dek sürdürdüğü iş ya da pozisyon" şeklinde tanımlanmaktadır.

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde ise kariyer, genellikle tek bir iş alanında dikey olarak ilerlenebilecek ve yapılan uğraşta uzmanlaşacak işleri tanımlamaktadır.

- Kariyer, Sonu Olmayan Bir Gelişme Yoludur.
- Kariyeriniz Saygınlığıdır.
- Kariyeriniz Hayat Boyu Edineceğiniz Bilgi ve Deneyimlerinizin Bileşkesidir.
- Kariyeriniz Ulaşabileceğiniz En Uç Noktadır.
- Kariyeriniz Sizi Sürekli Geliştiren Adımlarınızdır.
- Kariyeriniz Yaşamınızdır.

## Çalışma Yaprağı 1

### KARİYER PLANLAMA BASAMAKLARI

#### 1. BASAMAK

KENDİNİ TANI VE FARKINDA OL  
GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİN

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

#### 2. BASAMAK

HEDEFİNİ BELİRLE  
SEÇMEYİ DÜŞÜNDÜĞÜN MESLEK VEYA MESLEKLER NELER?

- .....
- .....

#### 3. BASAMAK

HEDEFİNDEKİ MESLEĞE GİDEN YOLLAR  
HEDEFİNDEKİ MESLEĞE ULAŞMAK İÇİN NELERİ YAPMAN GEREKİYOR?

- .....
- .....
- .....
- .....

#### 4. BASAMAK

HEDEFİNE ULAŞTIĞINI HAYAL ET  
NE HİSSEDERSİN?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## MESLEĞİME KARAR VERDİM

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. Çalışma Yaprağı-2 3. Çalışma Yaprağı-3
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-3 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>Aşağıdaki açıklama yapılarak uygulayıcı tarafından etkinliğe giriş yapılır: "Sevgili öğrenciler, bu haftaki etkinliğimizi yaparken meslek seçiminde karar verme becerisini kullanmayı öğreneceksiniz. Bu yıl sizin meslek seçimi kararınızı vermeniz gerekiyor. Önceki rehberlik saatlerinden birinde karar verme becerisini öğrenmişsiniz. Şimdi meslek seçiminde karar verme becerinizi kullanabilmeniz için karar verme becerisini kazanırken neler öğrendiğinizi hatırlayınız."</li> <li>Çalışma Yaprağı-1 tahtaya yansıtılır. Her basamakla ilgili sorular incelenir. Şu açıklama yapılır: "Çalışma Yaprağı-1'de sunulanlar sanırım hepinizin karar verme becerisinin basamaklarını hatırlamanıza yardımcı olmuştur. Şimdi tahtaya astığım Çalışma Yaprağı-2'de sunulan örnek meslek seçimini inceleyelim."</li> <li>Çalışma Yaprağı-3 dağıtılır ve şu açıklama yapılır: "Sevgili öğrenciler az önceki örneğimizde gördüğünüz gibi bir mesleğe karar verirken etraflıca düşünmeniz ve karar verme basamaklarını kullanmanız kendinize daha uygun seçimler yapmanızı sağlayacaktır. Şimdi sizin meslek seçimi için karar verme becerisinin basamaklarını kullanmanızı istiyorum. Meslek kararınız lise sonrası iş hayatına atılma şeklinde ya da yükseköğretime devam etme şeklinde de olabilir. Kendinize en uygun şekilde doldurabilirsiniz."</li> <li>Aşağıdakilere benzer sorularla tartışma başlatılır: <ul style="list-style-type: none"> <li>Verdiğiniz kararla ilgili ne düşünüyorsunuz?</li> <li>Karar verme basamaklarından birisini atlayarak karar vermeye devam ederseniz karar verme sürecinde neler yaşayacağınızı düşünüyorsunuz?</li> </ul> </li> </ol>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Karar verme basamaklarını sırasıyla takip ederek meslek seçimi yapmak meslek seçiminizi nasıl etkiledi? Açıklayınız.
  - Karar verme becerisini meslek seçiminizi yaparken kullanmak neden önemlidir? Açıklayınız.
5. Aşağıdakine benzer bir açıklama ile etkinlik sonlandırılır:
- “Sevgili öğrenciler, bugün sizlerle meslek seçiminizi yaparken karar verme becerisini kullanmayı öğrenmenizi sağlayan bir etkinlik uyguladık. Kısacası karar vermek, birbirini takip eden davranışları yerine getirmeyi gerektiren basamaklardan oluşan bir süreci gerçekleştirerek meydana gelir. En uygun bir kararı verebilmek için bu basamakları izlemek gerekmektedir. Dolayısıyla meslek seçiminde karar verme becerisini kullanmak kendimize daha uygun mesleki kararlar vermemizi sağlar. Bugün etkinliği uygularken verdiğiniz meslek kararınız son kararınız olmayabilir. Bugün meslek seçiminde karar verme becerisini kullanmayı öğrendiğiniz bu etkinlikte öğrendiklerinizi bundan sonraki meslek seçimi, üniversite seçimi gibi kararlarınızda da kullanabilirsiniz.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Çalışma Yaprağı-3 tüm öğrencilere boş olarak verilir. Öğrencilerden karar verme becerisini kullanarak meslek seçimi yapmayı, sınıf dışından akranları ile paylaşmaları istenebilir.
2. Öğrencilerden Yüksek Öğretime Öğrenci Yerleştirme Sınavı sonuçları açıklandıktan sonra sınav sonuçlarını da dikkate alarak meslek seçimlerinde karar verme becerisini kullanmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Önceki sınıflarda ve önceki haftalarda yer alan karar verme becerisi etkinliklerinin gözden geçirilmesi yararlı olabilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 ve 2'nin tahtaya yansıtılmadığı durumlarda bu kâğıtlardan her sıraya 1 tane olacak şekilde çoğaltma yapılabilir.
3. Sınıfta Deniz isimli öğrenci varsa Çalışma Yaprağı-3'te isim değiştirilmelidir. 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.
  3. Çalışma yapraklarının doldurulması sırasında öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ayşe ÖZKAN

### KARAR VERME BASAMAKLARI

Sağlıklı karar verme için her basamakta bulunan sorular cevaplanmalıdır.

<b>1</b> Güçlüğü (Problemi/sorunu) fark etmek/bulmak:	Karar verilecek şey (problem) nedir?
<b>2</b> Problemi tanımlamak:	Bu kararın elementleri/öğeleri nelerdir?
<b>3</b> Seçenekler hakkında bilgi toplamak:	İkinci adımda tanımladığım bu kararı vermek için hangi bilgiye ihtiyacım var?
<b>4</b> Toplanan bilgileri istekleri karşılama açısından değerlendirmek:	En önemli ve en önemsiz bilgi hangisidir?
<b>5</b> Değerleri belirlemek:	Ne istiyorum? Benim değerlerim benim kararlarımı nasıl etkileyecek? Benim değerlerimi ailem ve yakınlarımların değerleri nasıl etkileyecek?
<b>6</b> Seçenekler ve sonuçları:	Bu problemin en olası çözümü nedir? Bu seçeneklerin her birinin sonuçları nelerdir? Her bir seçenek ve sonuç hangi riskleri içeriyor?
<b>7</b> Belirlenen seçeneği uygulamaya koymak:	Ben gerçekten bu karar konusunda ne yapacağım? Ne zaman ve nerede bu kararı uygulayacağım?
<b>8</b> Değerlendirme:	Benim değerlerim, topladığım bilgiler uygulamaya koyduğum karar-la uyumlu mu? Ben gelecekle de aynı kararı verebilir miyim?

<sup>1</sup> Bacanlı, F. (2008). Kariyer Karar Verme Süreci. İçinde Ragıp Özyürek (Editör) Kariyer Yolculuğu, Ankara, Avrupa Birliği Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığı Hayat Boyu Öğrenme Programı.

## Çalışma Yaprağı 2

### ÖRNEK KARAR VERME SÜRECİ

Deniz, 12. sınıfa devam etmektedir. Bu dönem tıpkı sizin gibi Deniz'in de hangi mesleği seçeceğine kararı vermesi gereken kritik bir dönemdir. Deniz kendi özelliklerine uygun bir meslek seçmek istemektedir. Deniz de sizin gibi daha önce günlük yaşamındaki kararlarını verirken kendisinin en uygun kararı vermesini sağlayan karar verme becerisini öğrenmişti. Çoğu kez günlük kararlarını verirken karar verme becerisinin basamaklarını izleyerek karar veriyordu. Bu basamakları izleyerek verdiği kararlarından da oldukça memnundu. Deniz, karar verme becerisini meslek seçimi kararını verirken de uygulamak istedi. Şimdi Deniz'in karar verme becerisini meslek seçimine nasıl uyguladığını görelim.

#### 1. Güçlüğü (problemi/sorunu) fark etmek/bulmak:

- 12. sınıf meslek seçimimi yapmam gereken önemli bir yıldır.

#### 2. Problemi tanımlamak:

- Meslek seçimi kararımı vermem gerekiyor.
- Kendi özelliklerim ve mesleklerin özellikleri ile ilgili bilgilere ihtiyacım var.

#### 3. Seçenekler hakkında bilgi toplamak:

- Seçmeyi istediğim meslekler (seçenekler) mühendislik ve matematik öğretmenliği. Bu seçeneklerle ilgili bilgiler toplamam gerekiyor.
- Yeteneklerim, ilgilerim ve meslek değerlerim hakkında bilgiler topladım. Daha açık bir anlatımla hangi yeteneklerimin, ilgilerimin ve mesleki değerlerimin olduğunu belirlemeliyim.

#### 4. Toplanan bilgileri istekleri karşılama açısından değerlendirmek:

- En önemli bilgiler mesleklerin özellikleri, yeteneklerim, ilgilerim ve mesleki değerlerim ile ilgili bilgiler.

#### 5. Değerleri belirlemek:

- Para kazanmak ve saygınlık istiyorum. Ailemin istekleri de bu yönde.

#### 6. Seçenekler ve sonuçları:

- Matematik öğretmenliğinde öğrencilerin duygu ve düşüncelerini anlayabilen biri olmam gerekiyor. Kendimle ilgili şimdiye kadarki topladığım bilgilerle bu durum uyuşmuyor.
- Mühendislik için yönetim becerilerine de sahip olmak gerekiyor. Bu da bana uymayan bir özellik.
- Olası çözüm mühendislik seçmek ancak ileride yönetim kademesinde çalışmamak. Çünkü matematik öğretmenliğini seçersem empati yeteneğim her an kullanmam gereken bir özellik olacak.

#### 7. Belirlenen seçeneği uygulamaya koymak:

- Kararımı yükseköğretim sınavı sonrası uygulamaya koyacağım. Tercih döneminde bu kararı uygulayacağım.

#### 8. Değerlendirme:

- Meslek seçimi kararım seçtiğim mesleğin özellikleri ve kendi özelliklerimle örtüşen bir karar. Bu kararımdan memnunum. İleride de aynı kararı vereceğimi düşünüyorum.

## Çalışma Yaprağı 3

Karar verme becerinizi meslek seçiminize uygulayınız

1

Güçlüğü  
(Problemi/sorunu) fark  
etmek/bulmak:

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

2

Problemi  
tanımlamak:

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

3

Seçenekler  
hakkında bilgi  
toplamak:

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

4

Toplanan bilgileri  
istekleri karşılama  
açısından  
değerlendirmek:

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

5

Değerleri  
belirlemek:

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

6

Seçenekler ve  
sonuçları:

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

7

Belirlenen  
seçeneği  
uygulamaya  
koymak:

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

8

Değerlendirme:

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



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KARARIMI YAZIYORUM

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. Kalem
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya asılır veya yansıtılır. 2. Çalışma Yaprağı-2 tahtaya asılır veya yansıtılır. 3. Çalışma Yaprağı-3 her öğrenci için çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 tahtaya asılır veya yansıtılır daha sonra aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Sevgili öğrenciler, daha önceki derslerimizde seçeceğimiz meslekleri belirlemiş ve bu konuda karar verme süreci basamaklarını kullanmıştık. Bugün seçtiğiniz mesleklerin ilerleyen yıllarda sizlere neler getireceği ile ilgili bir etkinlik yapacağız."</i> 2. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere okunur. 3. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-1'i inceledikten sonra aşağıdaki soru sorulur ve gelen cevaplar alınarak tahtaya yazılır: <i>"Metinde dikkatinizi çeken noktalar nelerdir?"</i> 4. Çalışma Yaprağı-2 öğrencilere okunur. 5. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-2'i inceledikten sonra aşağıdaki soru sorulur ve gelen cevaplar alınarak tahtaya yazılır: <i>"Metinde dikkatinizi çeken noktalar nelerdir?"</i> 6. Çalışma Yaprağı-3 her öğrenciye dağıtılarak aşağıdaki açıklama yapılır. Her öğrenciye Çalışma Yaprağı-3'ü doldurmaları için 15 dakika süre verilir. <i>"Artık hayatımızın önemli aşamalarından bir tanesine daha geldik. Bu süreçte kariyer hedeflerinizi belirlediniz ve yakın zamanda bu yolda üst öğrenim kurumuna ve ya iş yaşamına geçiş yapacaksınız. Sizden istediğim belirlediğiniz mesleklerle ilgili mesleğin adından başlayarak, hangi üniversitede okumak istediğinizi ve üniversite eğitiminizi, üniversiteden sonra veya lise</i>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

*eğitiminizden sonra iş yaşamına geçecekseniz iş hayatına başlayabilmek için hangi nitelikleri sağlayacağınızı, çalışma koşullarınızı, iş ve okul hayatının size kattığı olumlu özellikleri ve ilişkileri, görevde yükselme adımlarınızı, işinizde başarılı olmak için ekstra bir eğitim alıp almadığınızı ve ekstra bir iş yapıp yapmadığınız durumları hayal edip yazınız."*

7. Öğrenciler Çalışma Yaprağı-3'ü doldurduktan sonra gönüllü öğrencilerin paylaşımları sağlanır.
8. Tartışma sorularıyla etkinlik süreci değerlendirilir:
  - Bu etkinlikte neler fark ettiniz?
  - Lise veya üniversite eğitiminiz ilerleyen yaşamınızı ve iş hayatınızı nasıl etkiledi?
  - Kariyerinizde mesleğinizin size kattığı en önemli unsur ne oldu?
  - İş yaşamına hemen başlamak ve üst öğrenim kurumuna devam etmek belirlediğiniz mesleği nasıl etkilemektedir?
  - Kararlarınızı gözden geçirdiğinizde mutlu musunuz? Niçin?
  - Kariyer hedefleriniz doğrultusunda arkadaşlarınız ile benzer ve farklı yönleriniz nelerdir?
9. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*"Evet, mesleklerinizi belirledikten sonra iş yaşamına başlamak veya üst eğitim kurumuna geçmek, mesleklerin çalışma koşullarını ve bize kazandıracığı özellikleri büyük ölçüde etkilemektedir. Kariyer kararını vermek insanların hayat tarzını şekillendiren en temel unsurlardan bir tanesidir. Seçilen meslekte iş yaşamına hemen başlarsanız kendinizi geliştirmek için ekstra eğitimler alarak başarılarınızı artırabilirsiniz. Üniversite eğitiminiz sürecinde ve ilerleyen yıllardaki alacağımız eğitimler kariyerimizi ve gelişimimizi büyük oranda etkilemektedir. İster iş yaşamına hemen başlayın ister üniversite eğitiminizden sonra başlayın seçtiğiniz meslek sosyal hayatımızı da büyük ölçüde etkilemektedir. Kariyer kararınızı net bir şekilde belirlemek ve bu yönde ilerlemek yaşadığınız çevreyi, ekonomik durumunuzu, statünüzü, bireysel kimliğinizi ve sosyal ortamınızı etkilemekte ayrıca başarılı ve mutlu bir süreci de beraberinde getirmektedir."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerin Çalışma Yaprağı-3'ü evlerine götürmeleri, aileleri ile paylaşımları ve ebeveyni ile görüş alışverişinde bulunmaları istenilebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2'deki metinlerde geçen kişi ile sınıfta aynı isimle öğrenci var ise bu isim değiştirilebilir.
2. Online olarak uygulamak gerekiyorsa öğrenciler boş bir kâğıda yazabilirler veya öğrencilere dosya gönderimi sağlanabilir.

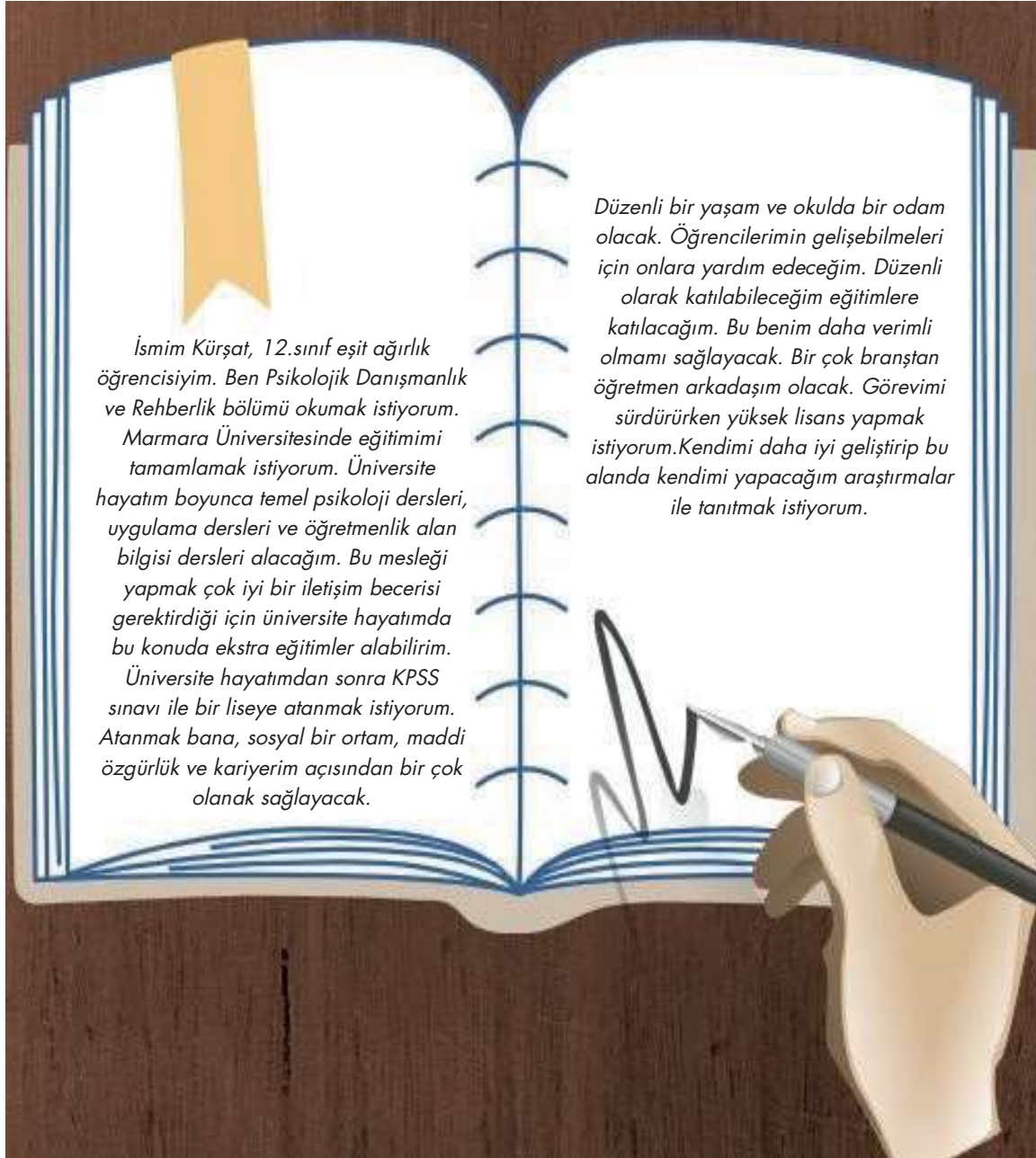
Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 çıktı alınacaksa puntolarının büyük olmasına, projeksiyondan yansıtılacak ise de yazıların kolay okunacak şekilde net ve büyük puntoda olmasına dikkat edilerek materyallerde uyarlama yapılabilir.
2. Çalışma Yaprağı-3'ün tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-3 ile çalışılırken öğretmen bireysel olarak geri bildirim vererek destek sunabilir.

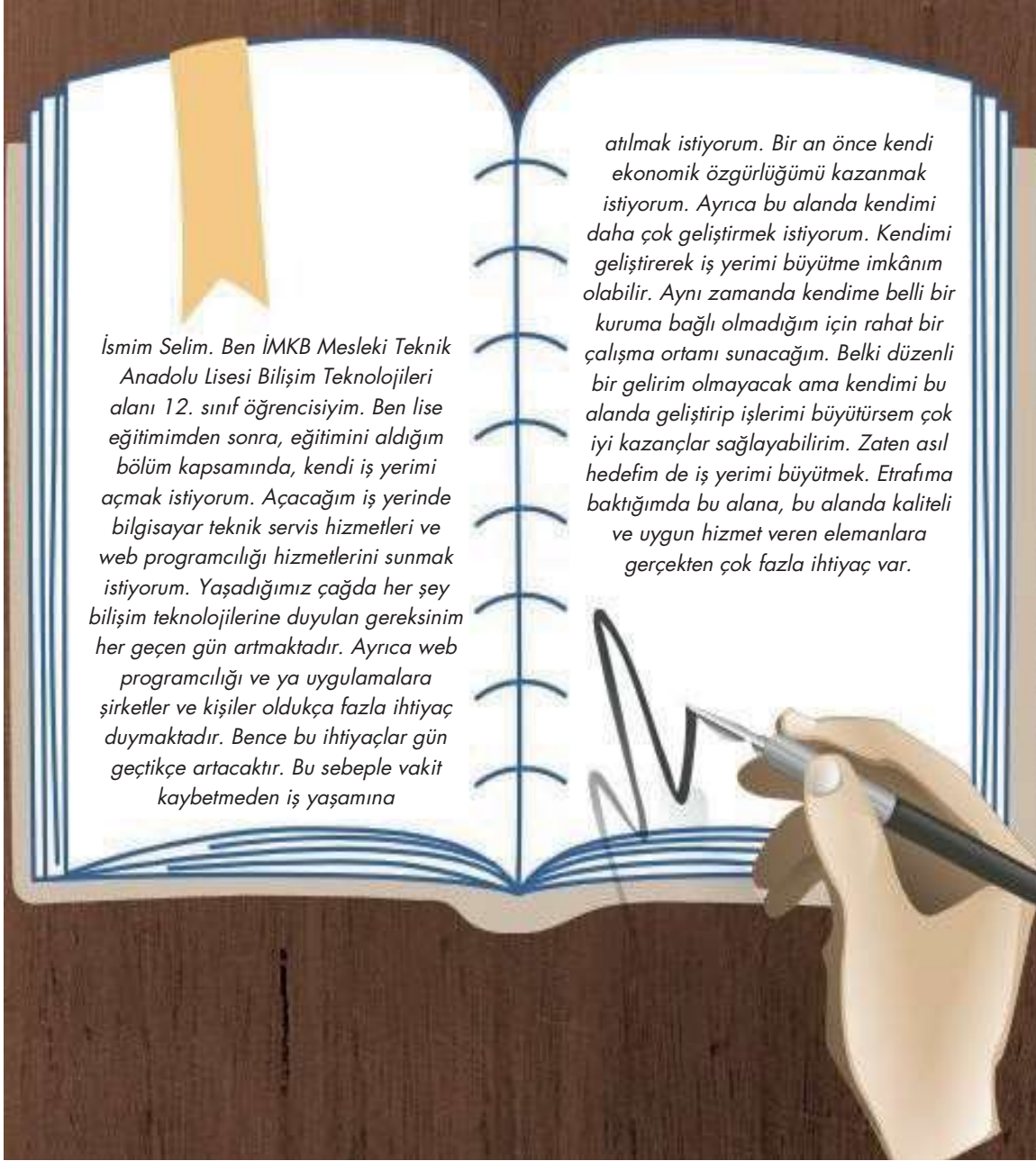
Etkinliği Geliştiren:

Ramazan UÇKUN

## Çalışma Yaprağı 1

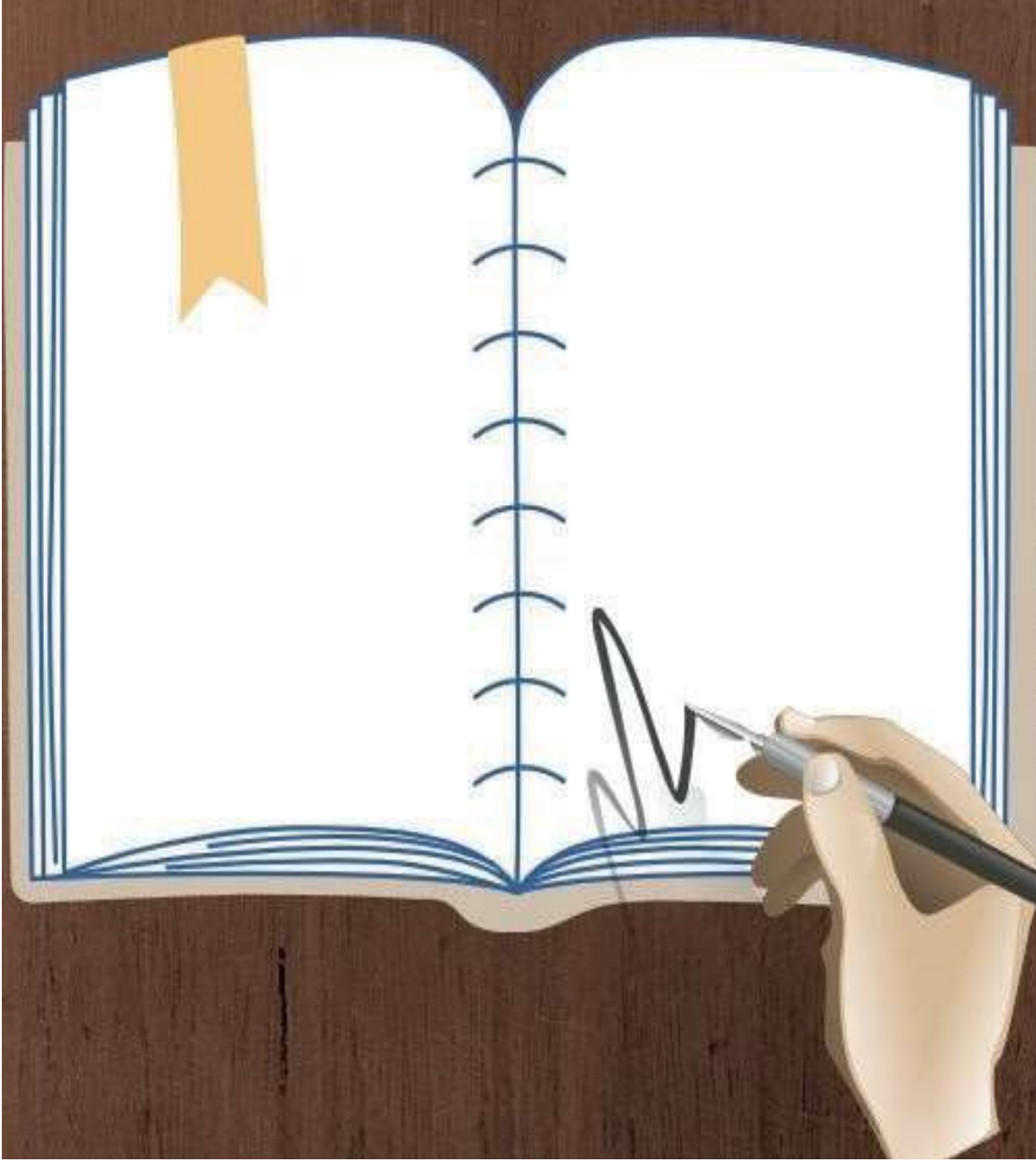


## Çalışma Yaprağı 2





## Çalışma Yaprağı 3



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BAŞ ET, VAZGEÇME

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 4. Etkileşimli tahta veya bant
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Öğrencilere 1 hafta öncesinden gelecek hayatlarında karşılaşılabilecekleri belirsizlik ve değişiklik yaratan durumları düşünmeleri ve not almaları söylenir. 2. Uygulayıcı Çalışma Yaprağı-1'i ve Etkinlik Bilgi Notunu incelemelidir. 3. Çalışma Yaprağı-1 A3 olarak çıkartılmalıdır. 4. Çalışma Yaprağı-1 tahtaya asılır ya da dijital ortamda yansıtılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Aşağıdaki ifade ile etkinliğe giriş yapılır: <i>"Değerli arkadaşlar, bugün sizinle günlük hayatta ve gelecek yaşamda karşılaşılabilen durumlarla ilgili bir etkinlik yapacağız. Konumuz hayatımızda yaşadığımız ve yaşayacağımız değişim ve belirsizlikler ile baş etmek. Karşılaştığınız ve karşılaşıacağınız değişim ve belirsizlikler stres yaratabilir. Stresten uzak kalmak için değişim ve belirsizlikler ile baş etme yöntemlerini kullanmak oldukça önemlidir."</i> 2. Öğrencilere aşağıdaki soru sorulur ve paylaşımları alınır: <ul style="list-style-type: none"><li>Geçmişte yaşadığınız bir belirsizlik ve değişim durumunu düşünün. Bu durumu yaşadığınızda neler hissettiniz? Nasıl baş ettiniz?</li></ul> 3. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Çalışma Yaprağı-1'i doldurmak için yaşamın farklı alanlarında karşılaşılabileceğiniz belirsizlik ve değişim durumlarının neler olabileceğini düşünün. Bu durumlar karşısında ne hissedersiniz ve bu durumlarla baş etmek için ne yaparsınız? Bunları ilgili sütunların altına not alınız."</i> 4. Öğrenciler çalışma yaprağını doldurduktan aşağıdaki sorular sorulur: <ul style="list-style-type: none"><li>Hangi belirsizlik ve değişim durumları ile karşılaşıacağınızı düşündünüz?</li></ul>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

- Bu durumlarda neler hissettiniz?
  - Bu durumlarla baş etmek için neler yapmayı planladınız?
5. Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılır, öğrencilerle birlikte incelenir, baş etme yöntemleri birlikte ele alınır ve aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:
- Bu baş etme yöntemlerinden bugüne kadar hangileri değişim ve belirsizlik durumlarında kullandınız? Kullandığınız bu yöntemin baş etme sürecine nasıl katkısı oldu?
  - Çalışma Yaprağı-1’de planladığınız baş etme yöntemleri arasında bu yöntemlerden var mı? Neden bu yöntemi seçtiniz?
  - İlk defa duyduğunuz bir yöntem oldu mu? Bu yöntemi belirsizlik ve değişim durumunda nasıl kullanırsınız?
  - Bu baş etme yöntemlerinden başka hangi yöntemleri kullanabiliriz?
6. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır:
- “Evet arkadaşlar, hayatta akademik, kariyer ve sosyal-duygusal alanlarda bir çok belirsizlik ve değişim durumu ile karşılaşılabilir. Karşılaşılan değişim ve belirsizlik durumlarında bahsettiğimiz baş etme yöntemleri kullanılabilir. Değişim ve belirsizlik durumlarında arkadaşlardan, ebeveynlerden, öğretmenlerden, sağlık kuruluşlarından veya teknoloji gibi kaynaklardan destek almak bu süreçlerle baş etmekte sağlıklı ve faydalı olacaktır.”*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Yaşamlarında karşılaştıkları belirsizlik ve değişim durumlarında etkinlikte ele alınan baş etme yöntemlerini kullanmaları ve bu yöntemin baş etme sürecine etkilerini gözlemlemeleri ve değerlendirmeleri istenir.
2. Öğrencilerinizden çevrelerindeki insanların belirsizlik ve değişim durumlarında hangi baş etme yöntemlerini kullandıklarını gözlemlemelerini ve bu gözlemleri kendi davranışları ile karşılaştırmaları istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik online olarak uygulanacaksa öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 ekran paylaşımı yapılarak paylaşılabilir.
  2. Etkileşimli tahta bulunmayan kalabalık sınıflarda Etkinlik Bilgi Notu her öğrenci için çoğaltılabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma yaprağının doldurulması sırasında ekran ya da öğretmen desteği sağlanabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ramazan UÇKUN



## Çalışma Yaprağı 1

Yaşadığınız Belirsizlik ve Değişimler:	Değişim ve Belirsizlikler Karşısında Hissettikleriniz:	Değişim ve Belirsizlikler ile Nasıl Baş Ettiniz?
----------------------------------------	--------------------------------------------------------	--------------------------------------------------

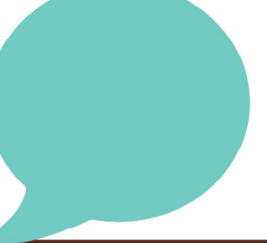
Sağlık



Eğitim



Aile



Arkadaş



Kariyer  
Hedefleriniz



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU

Bireyler hayat boyu birçok değişiklik ve belirsizlik durumları ile karşı karşıya kalmaktadır. Karşılaşılan bu değişiklik ve belirsizlik durumları bireylerde kaygı ve stres yaratmaktadır. Belirsizlik ve değişiklik durumlarını aşmak ve oluşan stres ve kaygıdan kurtulmak için baş etme yöntemleri kullanılır.

Baş çıkma, stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla gösterilen bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünüdür (Folkman, 1984).

## Baş Etme/Baş Çıkma Yöntemleri-1

<b>Yüzleşerek Başa Çıkma</b>	Israrlı çabalarla durumu değiştirmeye çalışmak anlamına gelmektedir.
<b>Sosyal Destek Arama</b>	Sosyal destek arama, somut bilgilere ulaşmayı ve duygusal destek aramayı içermektedir.
<b>Planlı Sorun Çözme</b>	Problemlili durumu değiştirmek için problem odaklı çabaları içermektedir. Bireyler, analitik yaklaşımı kullanarak problemi çözmeye çalışırlar.
<b>Kendini Kontrol Etme</b>	Kendini kontrol etme stratejisi, bireyin kendi duygularını ve düşüncelerini düzenlemesi anlamına gelmektedir.
<b>Mesafe Koyma</b>	Bireyin, stres oluşturan koşullarla arasına uzaklık koymasidir.
<b>Sorumluluk Alma</b>	Problemi çözmek için gerekli olan sorumlulukları üstlenme anlamına gelmektedir.
<b>Kaçma-Kaçınma</b>	Problemden uzaklaştırıcı düşüncelere ve davranışlara yönelme anlamına gelmektedir.

Bu baş etme yöntemlerine duygusal, bilişsel ve davranışsal olarak aşağıdaki tabloda yer alan örnekleri vermek mümkündür.

## Baş Etme/Baş Çıkma Yöntemleri-2

<b>Duygusal Yöntemler</b>	<b>Bilişsel Yöntemler</b>	<b>Davranışsal Yöntemler</b>
Kendini motive etmek	Durumu anlamaya çalışmak	Aileyle konuşmak
Durumların iyi tarafında odaklanmak	Dikkati başka şeylere yöneltmek	Arkadaşlarla konuşmak
Öfkeyi kontrol etmek	Kendine olumlu sözler söylemek	Uzmanlarla konuşmak
Mutlu eden etkinlikler yapmak	Her şeyi unutmüş gibi yapmak	Öğretmenler ile konuşmak
İyi şeyler olmasını umut etmek	Plan yapmak	Bir şey yokmuş gibi devam etmek
Hayal kurarım	Durumla ilgili bilgi edinmek	Spor yapmak
Duygularımı dışa vurmak	Olumlu düşünceler kurmak	Başkalarını model almak
Duygularımı kendime saklamak	İstekleri gerçekleştirmek	Dinlenmek
Kendine güvenme	Sonuçları hayal etmek	Geçmiş tecrübeleri kullanmak
Ümitsiz ve çaresiz hissetmek	Farklı bakış açıları geliştirmek	Hobileri gerçekleştirmek

### KAYNAK:

Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 839.

Folkman, S. ve Lazarus, RS (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publisher.

Görseller ve içerik <https://www.canva.com/> sayfasından alınmıştır.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## SINAV HAZIRLIĞIMDA DUYGU YÖNETMENİYİM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Sınavlara ilişkin yoğun duygularını yönetir./29.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-1 4. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma yaprağı-1, Çalışma Yaprağı-2 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Etkinlik Bilgi Notu-1 tahtaya yansıtılmak için hazır hâle getirilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının sınava ilişkin genel duygular ve bu duyguların yönetilmesi olduğu açıklanır. 2. Uygulayıcı tarafından "Duygular, bizleri bir olay veya durum karşısında harekete geçiren his ve izlenimlerdir. Bir karar verirken ve onu davranışa dökerken genellikle duygularımız, düşüncelerimize ağır basmaktadır. Yani duygularımız, yaşadığımız durum ve olaylar karşısında bizlere eşlik eder." açıklaması yapılır. 3. Uygulayıcı tarafından Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. "Şimdi sınava ilişkin hissettiğimiz duyguları listeden seçerek yuvarlak içine alıyoruz ve yoğunluk durumuna göre en yoğun beş duygumuzu sıralıyoruz." açıklaması yapılır. Ardından öğrencilere çalışma yaprağını doldurmaları için biraz zaman verilir. Daha sonra gönüllü öğrencilerin sınava ilişkin yoğun duygu listesini paylaşması sağlanır. Tahtaya ifade edilen duygular yazılır. Tekrarlanan duyguların yanına çarpı atılarak öğrenciler tarafından ortak yaşanan duygular belirlenir. Aşağıdaki soru yöneltilerek öğrenciler, duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için cesaretlendirilir. <ul style="list-style-type: none"> <li>Sınava yönelik en yoğun hissedilen duygular nelerdir?</li> </ul> 4. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki yönerge sakin ve yavaş bir şekilde okunur: "Şimdi yoğun duygularımızı yönetmeye çalışırken genellikle başvurduğumuz bir yöntemi canlandıracağız. Öncelikle hepiniz çift olacak şekilde oturun. Birbirinize dönün ve güçlü hissettiğiniz kolunuzu belirleyin. Bir kitap/defter seçin. Elinizi dur işareti yapar gibi kitabın bir yüzüne dayayın, diğer tarafına da karşısındaki öğrenci elini dayasın. Kitabı aranızda düz duracak şekilde tutun. Şimdi gözlerinizi kapayın. Bu kitabın sizin sınava yönelik hissettiğiniz

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

kaygı, stres, korku, heyecan, panik, yetersizlik gibi yoğun duygularınız olduğunu düşünün. Bu duyguların gerçekte hayatınızı nasıl etkilediğini hayal edin. Olumsuz etkilerinden kurtulmak için kitabı yani yoğun duygularınızı kontrol etmeye çalışın. Duygularınız ne kadar yoğunsa kitabı her iki taraf da o kadar sıkı bir şekilde ittirin. İtmeye devam edin. Bu duyguların gitmesini istiyorsunuz. İtmeye devam edin. (Bir dakika daha beklenir.) Kurtulmaya çalıştığınız yoğun duygularınızın ne kadar çaba, güç ve enerji gerektirdiğini fark edin. İtmeye devam ederken aynı zamanda ders çalışmak, film izlemek, yemek yemek, uyumak, sohbet etmek, kitap okumak, yürümek, test çözmek gibi günlük yaptığınız rutinlere devam ettiğinizi düşünün. Yaşarken bu duygularınızı sürekli itiyorsunuz. Bu durumda günlük rutinlerinizi yapabilir miydiniz, düşünün. Evet, yoruldu, farkındayım. Şimdi yavaşça gözünüzü açın ve kitabı masanızın üstüne koyun. Siz bu etkinliği birkaç dakikadır yapıyorsunuz ve gerçekten kolunuz çok yoruldu. Aynı anda başka bir işle uğraşmak mümkün değildi. Ancak siz bunu yıllardır yapıyorsunuz. O sınava yönelik duygularınız zaman zaman şiddeti değişse de hep sizinle. Yani başınızda. Ve siz onları yok saymaya, bastırmaya, itirmeye çalışırken sınava hazırlanmaya çalışıyorsunuz. Zihninizin, bedeninizin, sağlığınızın ne kadar yorulduğunu ve çaba harcadığınızı fark ettiniz mi? Bu yoğun duygularımızı bastırma veya görmezden gelme yöntemi hepimizin sıklıkla ve ısrarla yaptığı bir yöntemdir. Bu şekilde duygularımızı yönetemediğimizi sanarız.”<sup>1</sup>

5. Aşağıdaki sorular yöneltilerek öğrenciler, duygu ve düşüncelerini paylaşımları için cesaretlendirilir:
  - Canlandırma ile ilgili neler hissettiniz/düşündünüz?
  - Yoğun duygularımızı nasıl yönetebiliriz?
  - Duygularımızı yönetemediğimizde ne gibi zorluklar yaşayabiliriz?
  - Sınav esnasında ortaya çıkabilecek olası olumsuz duygularımızı yönetebilmek bizlere neler sağlayabilir?
6. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılır ve öğrencilere Etkinlik Bilgi Notu-1’den yararlanarak duygu yönetimi hakkında bilgiler aktarılır.
7. Öğrencilere duygu yönetimi hakkındaki bilgiler verildikten sonra onlardan biraz önce Çalışma Yaprağı-1’de belirlemiş oldukları yoğun duygular arasından sınava hazırlanırken yönetmekte zorlandıkları bir duyguyu seçmeleri istenir.
8. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır:

“Sevgili öğrenciler, biraz önce sizlere duygu yönetimine ilişkin vermiş olduğum bilgiler doğrultusunda sınava yönelik belirlemiş olduğunuz yoğun duygunuzu yönetmek için Çalışma Yaprağı-2’deki adımlar doğrultusunda neler yapabileceğinizi yazmanızı istiyorum. Duygu yönetimi adımları konusunda tahtada gördüğünüz Etkinlik Bilgi Notu-1’den yararlanabilirsiniz.”
9. Öğrencilere Çalışma Yaprağı-2’yi tamamlamaları için yeterli süre verilir. Süre sonunda gönüllü öğrencilerin paylaşımları alınır.
10. Öğrencilerin paylaşımlarının ardından aşağıdaki tartışma soruları yöneltilecek süreç devam ettirilir:
  - Duygunuzu yönetirken en çok hangi adımda zorlandınız?
  - Duygunuzu yönetirken en rahat yapabildiğiniz aşama hangisiydi?
  - Sınava ilişkin yoğun duygularınızı yönetmek için sizin kullandığınız ve işlevsel olan başka yöntemleriniz var mı? Bunlar neler?
  - Sınava ilişkin yoğun duygularınızı yönetmenin sizlere nasıl katkısı olabilir?

<sup>1</sup> Russ Harris’in ACT’i Kolay Öğrenmek (2019) kitabındaki Pano metaforundan uyarılama çalışması yapılmıştır.

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

11. Öğrencilerin paylaşımları alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak süreç sonlandırılır:

*"Bizler için harekete geçirici güç olan duygularımızı işe yarar şekilde yönetebilmek sınava hazırlanma sürecinde birçok kolaylık sağlayacaktır. Artık biliyoruz ki düşüncelerimizi ve davranışlarımızı etkileyen duygularımızı yönetebilmek bizim elimizde. Böylece duygularınızı yöneterek hayatımızın kontrolünü elimize alabiliriz."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilere Etkinlik Bilgi Notu-2 dağıtılır. Etkinlik Bilgi Notu-2'deki yönergeye uygun olarak nefes egzersizini öğrenmeleri, sınava hazırlanma sürecinde yoğun duygular yaşadıklarında nefes egzersizini uygulamaları ve duygu yönetme adımlarını farklı duygularla çalışmalarını istenebilir.

Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılmayacağı durumlarda etkileşimli tahtaya yansıtılabilir, öğrencilerin oradan not almaları sağlanabilir. A3 boyutunda poster olarak hazırlanıp tahtaya asılabilir.
2. Kâğıt tasarrufu için Çalışma Yaprağı-1 ve Çalışma Yaprağı-2 arkalı önlü çıktı alınarak çoğaltılabilir.
3. Etkinlik Bilgi Notunun tahtaya yansıtılmadığı durumlarda A3 boyutunda poster olarak hazırlanıp tahtaya asılabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma Yaprağı-1'in tahtaya yansıtılırken uzaktan da rahatlıkla görülebilecek şekilde daha büyük punto ve boyutlarda olmasına dikkat edilerek ve Çalışma Yaprağı-2 ve 3 ile Etkinlik Bilgi Notu-2'nin de daha büyük puntoda ya da Braille yazı eklenerek hazırlanmasına dikkat edilerek materyallerde uyarılama yapılabilir.
2. Bireysel etkinlikler sırasında ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-2'de yer alan tüm boşluklar yerine belirli bir miktarının doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
4. Yapılan açıklamalar ve sorulan sorular dil bakımından sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Ümmügülüm ERDOĞDU, Etkinlik Düzenleme Kurulu

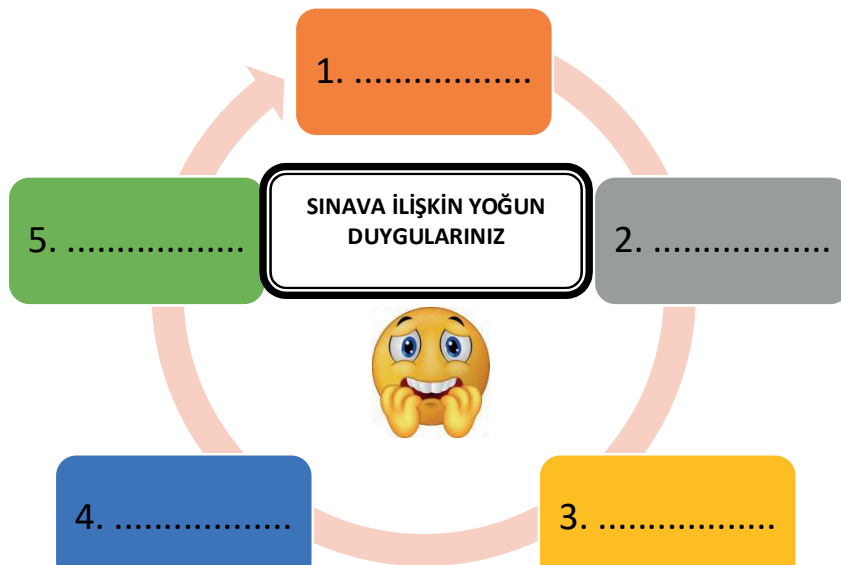
## Çalışma Yaprağı 1

### DUYGU LİSTESİ<sup>2</sup>

Aşağıda hayatımızda yaşadığımız duygulardan bazıları verilmiştir. Sınava hazırlanma sürecinde, sınav anında ve sonrasında yaşadığınız duyguları işaretleyiniz. Ekleme istediğiniz başka duygular varsa en alt satıra yazabilirsiniz.

Aksi	Cesur	Harika	Mahcup	Stresli	Özenli
Alınmış	Çılgın	Heyecanlı	Mahvolmuş	Şanslı	Panik
Amaçsız	Düşünceli	Harap	Neşeli	Toleranslı	Ümitli
Anlayışlı	Değersiz	Hareketli	Motive olmuş	Şanssız	Sevinçli
Azimli	Dikkatli	Huysuz	Mükemmel	Tetikte	Sinir bozucu
Bağımlı	Enerjik	İçi rahat	Nahoş	Vicdanlı	Ümitsiz
Başarılı	Esnek	İyimser	Ölecek gibi	Yalnız	Şaşkın
Becerikli	Hoşgörülü	Kaygılı	Rahat	Korkmuş	Eğlenceli
Berbat	Engellenmiş	Karamsar	Önemsiz	Zeki	Sevgi dolu
Bıkmış	Endişeli	Kararsız	Özgür	Yetersiz	Utanmış
Boşlukta	Galip	Kaygısız	Sabırlı	Usanmış	Üzgün
Canı yanmış	Gençleşmiş	Kendinden emin	Sakin	Kızgın	Öfkeli
Cesareti kırılmış	Güçlü	Kırgın	Savaşçı	Dargın	Mutlu
Cesaretli	Gözü pek	Kibirli	Savunmacı	Huzurlu	Öz güvenli
Ciddi	Güler yüzlü	Köşeye sıkışmış	Sersem	Hevesli	Baskı altında
Çekingen	Gergin	Kontrolcü	Soğukkanlı	Hüzünlü	Başarısız

Sınava ilişkin yaşadığınız en şiddetli beş duygunuzu yoğunluklarına göre listeleyiniz.



<sup>2</sup> Kuzucu, Y. (2006). Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-egitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi. Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.



## Çalışma Yaprağı 2

### DUYGU YÖNETME FORMU

Durumunuz/Duygunuz	
Durumun Değiştirilmesi	
Dikkatin Dağıtılması	
Biliş Değişikliği	
Tepkilerin Oluşturulması	



# ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1<sup>3</sup>

## DUYGU YÖNETİMİ (DUYGU DÜZENLEME)

### Duygu Nedir?

Duygu, bir olay veya durum karşısında bizi harekete geçiren his ve izlenimlerdir. Duygu sözcüğü, Latince'de hareket anlamına gelen emote kelimesinden türemiştir. Kuvvetli duygular fizyolojik belirtileri harekete geçirir. Örneğin korktuğumuzda kaçmayı kolaylaştırmak için kan bacaklarımızdaki iskelet sistemine yönelir ve yüzümüz donuklaşır. Sevgi ve sevecen duygularda gevşeme tepkisi gösterilir. Aslında tüm duygular, canlılığın hayatta kalması için programlanmıştır. Duygular canlılığın tehdit veya tehlike anında hızlı tepkiler vermesini sağlar. Yani duygular hayat rehberi görevi görmektedir. (Goleman, 2016)

### Duygu Yönetimi Nedir?

Duygu yönetimi (düzenleme), hissetmekte olduğumuz duyguyu fark etme, duyguyu yaşamaya devam etme, duygunun yoğunluğunu ve sıklığını artırma ve azaltma, tepkilerimizi değiştirme yeteneğidir. (Gross, 2002) Duyguların bizi değil, bizim duygularımızı düzenlememizi sağlayan, böylelikle ruhsal ve bedensel sağlığımızı korumamıza destek olan, öğrenilebilen becerilerdir.

### Duygu Yönetimi (Düzenleme) Adımları

Gross (2002), duygu yönetimini süreç olarak değerlendirmiş ve beş adımda tanımlamıştır:

#### 1. Durumunuz/Duygunuz

Şu anda yaşamakta olduğunuz duygu nedir? .....

Duygunuza bağlı olarak zihninizden geçen düşünceler nedir? .....

#### 2. Durumun Değiştirilmesi

Gözlerinizi kapayın ve kendinizden, duygularınızdan, zihninizden bir adım geriye çekilin. Neyi değiştirmek isterdin? Kendine ne söylemek isterdin? .....

#### 3. Dikkatin Dağıtılması

Kendinizi iyi hissettiğinizde yaptığınız etkinlikleri düşünün. Olumsuz duygular içindeyken neler yapıyorsunuz? (Spor, yürüyüş, müzik dinleme, film izleme, uyuma, yemek yeme...) .....

#### 4. Bilgi Değişikliği

Şu anda yaşadığınız duygu, düşünce ve inançlarınızı izleyin. Varlıklarını kabul edin. Yaşamakta olduğunuz duruma bir isim vererek hikâyeleştirin. (sınav kaygımın ayak sesleri gibi) Duygunuzu yapıcı ve olumlu şekilde ifade edin. (yazarak, çizerek, anlatarak vb)

#### 5. Tepkilerin Oluşturulması

Duygunuzu hissedin. Sizde yol açtığı bilişsel, duygusal, bedensel belirtilerin farkına varın. Kabul edin, ifade edin. Nefes ve gevşeme egzersizleri yapın ve yerine geçebilecek yeni tepkiler oluşturun.

3 Goleman, D (2016). Duygusal Zekâ (Çeviri: B. S. YÜKSEL). İstanbul: Varlık Yayınları

Gross, J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. Psychophysiology, 39, 281-91.

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

### Nefes Egzersizi

Sevgili Öğrenciler,

Aşağıda size sınava ilişkin yoğun duygular yaşadığınızda uygulayabileceğiniz bir nefes egzersizi pratiği bulunmaktadır. Bu egzersizi ne kadar düzenli olarak uygularsanız yaşadığınız yoğun duygularınızı yönetmede o derece etkili olacaktır.

- 1- Arkanıza yaslanın.
- 2- Ayaklarınızı yere düz bir şekilde basın.
- 3- Sağ elinizi göbeğinizin altına, sol elinizi göğsünüzün üzerine koyun.
- 4- Gözlerinizi kapatın.
- 5- Nefes almadan önce ciğerlerinizi boşaltın.
- 6- İçinizden beşe kadar sayarak derin bir nefes alın.
- 7- Nefesinizi beşe kadar sayarak tutun.
- 8- Beşe kadar sayarak yavaşça nefesinizi verin.
- 9- Tekrar beşe kadar sayarak derin bir nefes alın, tutun, verin.
- 10- Bunu 10 kere tekrarlayın.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## KAYGIM BAŞIMDA DUMAN

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Sınavlara ilişkin yoğun duygularını yönetir./30. Hafta (Sınav kaygısıyla baş etme yolları ve yönlendirmeye odaklanılır.)
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Çalışma Yaprağı-1 3. Etkinlik Bilgi Notu-2
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Etkinlik Bilgi Notu-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 2. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır. 3. Etkinlik Bilgi Notu-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının sınav kaygısıyla baş etme ve kaygıyı yönetme olduğu açıklanır. 2. Uygulayıcı tarafından öğrencilere sınav kaygısıyla ilgili bilgileri hatırlatmak amacıyla Etkinlik Bilgi Notu-1 dağıtılır ve aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Sınavlara ilişkin genellikle stres, kaygı, heyecan, panik gibi ortak duygular yaşarız. Merkezi ve genel sınavlarda bu duygu yoğunluğumuz daha da yüksek olabilir. Sınav kaygısı, değerlendirilme düşüncesiyle sınav öncesi, sınav anı ve sonrasında bireyde meydana gelen duygusal, fizyolojik ve bilişsel etki ve engellemelerdir. Bu kaygının bireyin sınava yüklediği anlama göre şiddeti değişmektedir. Genelde olumsuz etken olarak görülür. Yeteri kadar, orta düzeyde kaygı başarıyı ve planlı çalışmayı destekler. Ancak kaygı seviyesinin çok düşük veya çok yüksek olduğu durumlarda başarı, olumsuz etkilenir."</i> 3. Uygulayıcı tarafından öğrencilere Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır ve aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Sınava hazırlanma sürecinde ve sınav anında hissettiğiniz kaygıyı düşünün. Şu an sınav kaygınız sizin odaklanmanızı, düşünmenizi, çalışmanızı engelliyor. Sınav kaygınızdan kurtulmak, kaçınmak, bastırmak, uzaklaşmak istiyorsunuz. Kendinize göre çözüm yolları deniyorsunuz. Şimdi bu denediğiniz çözüm yollarını ve sonuçlarını düşünerek çalışma kâğıdını yanıtlayabilirsiniz."</i>

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

4. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilerek Çalışma Yaprağı-1'deki çalışmalarını paylaşmaları sağlanır:
  - Sınav kaygınızı yönetmekte en sık kullandığınız çözüm yolları nelerdir?
  - Sıklıkla kullandığınız çözüm yollarının uzun vadeli etkileri nasıldır?
  - Sınav kaygınızı yönetmekte kullandığınız ve işe yarayan yöntemler nelerdir?
5. Uygulayıcı tarafından *"Şimdi bizi meşgul eden olumsuz düşünce, inanış ve hislerden uzaklaşmak için başka bir etkinlik yapacağız. Gözlerinizi kapatın ve şu an sınavda olduğunuzu hayal edin. Sorulara odaklanmaya çalışırken olumsuz düşünce ve inanışlara dalıp gittiğinizi, dakikaların geçmekte olduğunu, soruları çözemediğinizi fark edince birden kalp atışınız hızlanıyor, elleriniz terlemeye başlıyor, gözleriniz kararıyor. Bu durum başınıza geldiğinde panikliyor ve telaşlanıyorsunuz."* açıklaması yapılır. Sonrasında sakin ve yavaş bir ses tonuyla Etkinlik Bilgi Notu-2'deki yönergeler okunur.
6. Tüm öğrencilerin egzersizlerini tamamladıktan sonra aşağıdaki tartışma soruları öğrencilere yöneltilir:
  - Şu an kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
  - Bedeninizde ve zihninizde neler değişti?
  - Sınav kaygınızı yönetmek ve yönlendirmek için kullandığınız diğer yöntemlere göre bu egzersizlerin avantajları nelerdir?
  - Bu egzersizleri kullanmanın sınav kaygınıza nasıl bir etkisi oldu?
  - Sınav kaygınızı kontrol etmek size nasıl bir katkı sağlar?
7. Aşağıdaki açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte son iki hafta sınava ilişkin yoğun duygular ve sınav kaygısı konuları üzerinde çalıştık. Sınava hazırlanma sürecinde duygularınızı ve kaygınızı yönetme yöntemlerinden bazılarını deneyimlediniz. Bu duygu yönetme adımlarını ya da yöntemlerini düzenli olarak kullanmanız yoğun duygularınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır. Baş edemediğiniz durumlarda okul psikolojik danışmanına başvurmanızı tavsiye ederim."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden sınava hazırlık sürecinde ve sınav anında yaşanabilecek sınav kaygısını yönetme becerilerini geliştirmeleri için Etkinlik Bilgi Notu-2'yi çalışma masalarına yapıştırmaları ve her gün buradaki yönergeleri uygulamaları istenebilir.
2. Bir önceki hafta öğrendikleri duygu düzenleme adımlarını çalışma masalarına yapıştırmaları ve sınav kaygısı durumlarına uygulamaları istenebilir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-1 ve Etkinlik Bilgi Notu-2 öğrenci sayısı kadar çoğaltılamayacağı durumlarda etkileşimli tahtaya yansıtılabilir, öğrencilerin oradan not almaları sağlanabilir. A3 boyutunda poster olarak hazırlanıp tahtaya asılabilir. Uygulayıcı başlıklar halinde tahtaya yazabilir. Kâğıt tasarrufu için arkalı önlü çıktı alınabilir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Etkinlik Bilgi Notu-1 ve 2 ile Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
2. Yapılan açıklamalarda kullanılan dil basitleştirilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
3. Çalışma Yaprağı-1'in tamamı yerine belirli bir kısmının tamamlanması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
4. Çalışma Yaprağı-1'in tamamlanması için ek süre verilerek ve öğrencilere bireysel geri bildirim sunularak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Ümmügülsüm ERDOĞDU, Etkinlik Düzenleme Kurulu

# ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1<sup>1</sup>

Sınav Kaygısı Nedir?
Bir değerlendirme durumunda düşük başarı ve performans ihtimaline yönelik bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkilerdir. Sınav kaygısı sınav öncesi, sınav anı ve sınav sonrasında yaşanabilir. Yeni bilgiler öğrenilmesini ve daha önce öğrenilen bilgilerin kullanılmasını güçleştirebilir.
Sınav Kaygısının Belirtileri Nedir?
<b>Bilişsel belirtiler</b> Olumsuz düşünceler, unutkanlık, dikkat dağınıklığı, dikkat dağınıklığı, yeni bilgiler öğrenememe veya öğrendiklerini hatırlayamama gibi tepkiler kaygı durumunda yaşanan bilişsel değişikliklerdir.
<b>Fizyolojik belirtiler</b> Nabız ve solunumda hızlanma, gözbebeklerinde büyüme, ter bezlerinde hızlanma, kas gerginlik ve seğirme oluyorsa, mide bulantısı ve karın ağrısı, iştahsızlık, uyku sorunları, titreme gibi tepkiler kaygı durumunda yaşanan bedensel değişikliklerdir.
<b>Psikolojik belirtiler</b> Okuldan ve sınavlardan kaçma, arkadaş ortamından uzaklaşma, erteleme, huzursuzluk ve can sıkıntısı, panik, kendine güvensizlik gibi tepkiler kaygı durumunda yaşanan duygusal değişikliklerdir.
Sınav Kaygısının Nedenleri
<ul style="list-style-type: none"><li>• Anne baba beklentilerinin yüksek olması</li><li>• Çevresinde kaygılı insanların olması</li><li>• Öz güven düşüklüğü</li><li>• Öğrenilmiş çaresizlik</li><li>• Ders çalışma yetersizliği</li><li>• Verimli çalışma ve öğrenme tekniklerinin kullanılmaması</li><li>• Bireyin kendine karşı yüksek beklenti ve eleştirici olması</li><li>• Sınava ve başarıya çok değer verilmesi</li></ul>
Sınav Kaygısını Yönetme Becerileri
<ul style="list-style-type: none"><li>• Planlı ve verimli ders çalışma alışkanlığı kazanma,</li><li>• Düşünce ve inanışların farkına varma ve bunlarla mücadele etme,</li><li>• Olumsuz düşüncelere alternatif düşünceler üretme,</li><li>• Sınav kaygısının belirtilerine değil sınava ve sınava hazırlanma sürecine odaklanma,</li><li>• Nefes ve gevşeme egzersizleri,</li><li>• Sınava ve başarıya gerçekçi anlamlar yükleme,</li><li>• Test çözme tekniklerini öğrenme,</li><li>• Sağlıklı uyku ve beslenme alışkanlığı kazanma,</li><li>• Hayal gücünü olumlu kullanarak hedefine odaklanma gibi becerilerin sınav kaygısını yönetmede etkili olduğu görülmüştür.</li></ul>

<sup>1</sup> Yaşar Kuzucu'nun (2014) Küçükler için Büyüklere kitabında sınav kaygısı bölümünden alınmıştır.

## Çalışma Yaprağı 1

### SINAV KAYGISINI YÖNETEBİLMEK İÇİN DENENMİŞ ÇÖZÜM YOLLARI VE BUNLARIN UZUN SÜRELİ ETKİLERİ<sup>2</sup>

Sınavın sizde oluşturduğu hisler, duygular, düşünceler, inançlar, davranışlar nelerdir?  
.....  
.....

Son 1 aydır hissetmekte olduğunuz sınav kaygınıza 0 ile 100 arasında bir değer verecek olursanız kaç verirsiniz? .....

Sınav kaygınızdan, sınav kaygısının olumsuz etkilerinden, bedeninizde ve zihninizdeki baskılardan kaçınmak, kurtulmak, bastırmak için neler yaptınız? Aklınıza gelen her şeyi yazın. Bilinçli veya bilinçsiz yaptığınız, denediğiniz her şeyi yazın.	1- Düşünceleriniz ve duygularınızdan kurtuldunuz mu? 2- Ne kadar süre faydalı ve etkili oldu? 3- Denediğiniz yolların etkisi geçtikten sonra sınav kaygınızın durumu nasıldı?	Denediğiniz çözüm yolu sınav kaygınızı yönetmenize yardımcı olup sınava hazırlanma sürecini ve sınav başarınızı olumlu etkiledi mi?	Denediğiniz çözüm yolunun size zaman, enerji, para vb. konularda nasıl bir maliyeti oldu? Sağlığınız, canlılığınız, fırsatlar, ilişkileriniz, başarılarınız, işiniz, iyiliğiniz, boş zamanınız yönünden olumlu ve olumsuz etkileri nasıl oldu?

<sup>2</sup> Russ Harris'in ACT'i Kolay Öğrenmek (2019) kitabındaki Denenmiş çözümler ve bunların uzun vadeli etkileri alıştırması uyarılanarak geliştirilmiştir.



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

### 10 NEFES ALIN<sup>3</sup>

Sınav öncesi, sınav anı ve sonrasında kendinizi kaygılı hissettiğinizde her zaman uygulayabilirsiniz.

1. Lütfen ayaklarınız yere düz basacak şekilde oturun, sırtınızı dikleştirin, gözlerinizi bir noktaya sabitleyin ya da tamamen kapatın. Dikkatinizi nefes alışınıza verin.
2. 10 defa yavaş ve derin bir biçimde nefes alın. Ciğerleriniz tamamen boşalana kadar mümkün olduğunca yavaşça nefes vermeye odaklanın ve sonra bırakın ciğerleriniz tekrar kendi kendine dolsun.
3. Ciğerlerinizin boşalma hissinin farkına varın. Tekrar doluşuna dikkat edin. Göğüs kafesinizin yükselip alçalmasına odaklanın.
4. Düşüncelerinizin sanki sokakta ilerleyen arabalar gibi gelip gitmesine müsaade edişinizi izleyin.
5. Aynı anda nefes alışverişinize ve bedeninize odaklanın.

### 5 ŞEYİ FARK ETMEK<sup>3</sup>

Özellikle sınav anında kendinizi kaygılı hissettiğinizde, odaklanma sorunu yaşadığınızda, olumsuz duygu, düşünce ve inanışlarınıza kapıldığınızda uygulayabilirsiniz.

1. Bir anlığına durun.
2. Çevrenize bakın ve görebildiğiniz beş şeye odaklanın.
3. Dikkatlice dinleyin ve duyabildiğiniz beş sese odaklanın.
4. Vücudunuza temas eden beş şeye odaklanın.
5. Ve beş defa yavaş ve derin bir biçimde nefes alın.

### GEVŞEME EGZERSİZİ<sup>4</sup>

Kendinizi kaygılı, vücudunuzu gergin hissettiğinizde, sınav kaygısının bedensel ve ruhsal sağlığını olumsuz etkilediğini düşündüğünüzde, uyku sorunları yaşadığınızda kaslarınızı gevşetmek için uygulayabilirsiniz.

1. En rahat olduğunuz şekli alın.
2. Gözlerinizi kapatın. Daha önce öğrendiğiniz gibi derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve verin. İki yumruğunuzu da sıkın. İyice sıkın. Yumruklarınızın ve ellerinizin gerginliğini hissedin. Şimdi gevşetin. Bu gerginliğin yavaş yavaş ortadan kalktığını hissedin. Ellerinizin ne kadar gevşediğini hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın. Sıra kollarınızı ve yumruklarınızı birlikte sıkmaya geldi. Başlayın ve iyice sıkın. Ellerinizdeki ve kollarınızdaki gerginliği hissedin. Şimdi serbest bırakın. Tamamen gevşek bırakın. Ne kadar gevşediğinizi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.
3. Sağ omzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın, iyice kaldırın. Şimdi gerginliği hissedeceksiniz. Yavaş yavaş serbest bırakın. Tamamen gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin. Şimdi sol omzunuza aynı şeyi yapacaksınız. Sol omzunuzu kulağınıza doğru kaldırmaya çalışın. İyice kaldırın, gerginliği hissedin. Yavaş yavaş serbest bırakın, gevşemesini sağlayın. Omzunuzdaki gevşemeyi hissedin. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.
4. Sağ ayağınızdaki kasları germeye çalışın, ayak parmaklarınızı iyice kıvrın ve bu gerginliği hissedin. İyice hissedin. Yavaş yavaş bırakın. Tamamen gevşeyin. Bütün gerginliğin akıp gitmesini sağlayın. Sol ayağınızdaki kasları germeye çalışın. Sol ayağınızın parmaklarını iyice kıvrın ve bu gerginliği hissedin. İyice gerin. Yavaş yavaş bırakın, tamamen gevşemelerini sağlayın. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın. Aynı şeyi kalçalar ve bacaklarla yapacaksınız. Sol bacağınızı ve kalçanızı gerin. İyice gerin. Bu gerginliği hissedin. Bırakın şimdi. Yavaşça gevşetin, gevşemeyi hissedin. Sol bacağınızı ve kalçanızı gerin. İyice gerin. Bu gerginliği hissedin. Şimdi bırakın. Yavaşça gevşetin ve gevşemeyi hissedin. Bütün gerginlik vücudunuzda akıp gidiyor. Yavaşça derin bir nefes alın, nefesinizi tutun ve bırakın.
5. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın. Başınızı, çeneniz göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin, gevşemeyi hissedin.
6. Şimdi yumruklarınızı, kollarınızı, omuzlarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı, başınızı hep birlikte ve aynı anda gerek ve kasacaksınız. Önce derin bir nefes verin ve sonra derin bir nefes alın ve tutun. Yumruklarınızı sıkın. Kollarınızı, omuzlarınızı gerin. Ayak parmaklarınızı, bacaklarınızı iyice gerin. Başınızı kaldırın ve yüzünüzü buruşturun ve iyice gerin. Bütün bedeni kasın ve öylece bir dakika kadar bekleyin. Şimdi bütün bedeni serbest bırakın. İyice gevşetin. Tüm vücudunuzu tatlı bir gevşeme kaplasın.
7. Şimdi karın kaslarınızı kasın, iyice kasın, karnınızdaki gerginliği iyice hissedin. Serbest bırakın, tamamen gevşetin. Karın kaslarınızın tamamen gevşediğini hissedin. Karnınızın giderek yumuşadığını hissedin.
8. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın. Başınızı çeneniz göğsünüze değecek şekilde öne doğru bükün. Boynunuzdaki gerilimi hissedin. Yavaşça serbest bırakın. Gevşetin, gevşemeyi hissedin.
9. Yavaşça derin bir nefes alın. Nefesinizi tutun ve bırakın. Bütün bedeninizin gevşediğini hissedin.

<sup>3</sup> Russ Harris'in ACT'i Kolay Öğrenmek(2019) kitabındaki alıştırmalarından uyarlanmıştır.

<sup>4</sup> Şerife Işık editörlüğündeki Lisede Grup Rehberliği (2016) kitabından alınmıştır.

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ÖĞRENMENİN YAŞI YOK

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	1. Çalışma Yaprağı-1 2. Etkinlik Bilgi Notu 3. Torba/kutu
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 ve Etkinlik Bilgi Notu grup sayısı kadar çoğaltılır. 2. Gelişim dönemleri kura yöntemini kullanmak üzere kâğıtlara yazılır ve bir torbaya/kutuya konur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tahtaya "Hayat Boyu Öğrenme" yazılarak öğrencilere bu kavramdan ne anladıkları sorulur.</li> <li>2. Hayat boyu öğrenmenin tanımı aşağıdaki gibi yapılır: "Sevgili öğrenciler, hayat boyu öğrenme insan yaşamının başlangıcından sonuna kadar devam eden bir süreçtir. Bu süreçte hayat boyu öğrenme, örgün eğitimin getirdiği yaş ve mekân sınırına bağlı kalmaksızın, bireyin eğitim yoluyla kazandığı her türlü bilgi, beceri, tutum ve davranışları kapsar. Hayat boyu öğrenme, okulda, işte, evde kısaca toplum içerisinde her alanda gerçekleşmektedir. Hayat boyu öğrenme için yaş, sosyal statü ya da eğitim durumu gibi sınırlandırmalar söz konusu değildir. Bu nedenle hayat boyu öğrenmeyi, hem bireylerin hem de toplumun mesleki ve sosyal başarısını sağlayacak bilgi ve becerilerin edinilmesini destekleyen sürekli bir etkinlik olarak düşünmek gerekir."<sup>1</sup></li> <li>3. Açıklamanın ardından sınıf 6 gruba ayrılır ve her gruptan bir temsilci seçilir.</li> <li>4. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklamalar yapılır: "Sevgili öğrenciler, şimdi her grubun temsilcisi torbadan birer kâğıt çekecekler. Her bir kâğıtta Bebeklik ve İlk Çocukluk Dönemi (0-6 yaş), Son Çocukluk Dönemi (11-12 yaş), Ergenlik Dönemi (12-18 yaş), Genç Yetişkinlik (19-29 yaş), Orta Yetişkinlik (30-59 yaş) ve Yaşlılık Dönemi (60 yaş ve üstü) olmak üzere insanın içinden geçtiği altı gelişim döneminden birer adet yazılmıştır. Her grup temsilcisi kura sonucunda grubuna bir gelişim dönemi çekecek. Sonrasında gruplar, dağıtılacak olan Çalışma Yaprağı-1'i kendisine çıkan gelişim döneminde insanın neler öğrendiğini/öğrenebileceğini düşünerek dolduracaklar."</li> </ol>

### Süreç (Uygulama Basamakları):

5. Grup temsilcileri tarafından torbadan/kutudan yaşam dönemlerinin yazılı olduğu kâğıtlardan birer adet çekilir, gruplara Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır.
6. Gruplara çalışmalarını tamamlamaları için yeterli süre verilir.
7. Süre sonunda her gruptan bir sözcü seçmeleri istenir ve dönemlerin sırasına uyularak yazılan fikirlerin sınıfla paylaşımları sağlanır. Bu arada uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu tahtaya yansıtılarak öğrencilerin gelişim dönemlerine ilişkin cevaplarına ek açıklamalar yapmak için yararlanılır.
8. Paylaşımlar tamamlandıktan sonra süreç tartışma sorularıyla devam ettirilir:
  - Bu etkinlik size neler düşündürdü/hissetirdi?
  - Öğrenmenin yaşam boyu devam ettiğine dair çevrenizden örnekler verebilir misiniz?
  - Hayat boyu öğrenme neden önemlidir?
  - Sizler belirtilen gelişim dönemlerinde ne tür öğrenme etkinlikleri yapmak isterdiniz?
9. Tartışma sorularına yönelik paylaşımlar alındıktan sonra aşağıdakine benzer bir açıklama ile süreç sonlandırılır:

*"Sevgili öğrenciler, etkinlikte insanın yaşamı boyunca sürekli öğrenme süreciyle karşı karşıya olduğunu gördük. Örneğin sizler bu sene liseden mezun olacaksınız ancak gelecek sene her biriniz kendinizi farklı bir öğrenme yaşantısının içerisinde bulacaksınız. Hayat boyu öğrenme, sizlerin içinde yaşadığınız bilgi toplumuna uyum sağlamanıza ve hayatlarınızı daha iyi kontrol edebilmenize yönelik olarak sosyal ve ekonomik yaşamın tüm basamaklarında aktif katılım göstermenizi sağlamaktadır."*<sup>2</sup>

### Kazanımın Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden emekli olmuş herhangi bir yetişkin ile "Hayat Boyu Öğrenme" hakkında röportaj yapmaları ve yaptıkları röportajı video, ses kaydı veya yazılı metin haâlinde sınıfta sunmaları istenir.







### Uygulayıcıya Not:

1. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısı kadar çoğaltılmayacağı durumlarda etkileşimli tahtaya yansıtılabilir, öğrencilerin oradan not alması sağlanabilir ya da A3 boyutunda poster olarak hazırlanıp tahtaya asılabilir.
  2. Etkinlik Bilgi Notunun tahtaya yansıtılmayacağı durumlarda grup sayısı kadar çoğaltılması ve öğrencilerin oradan okuması sağlanabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Uygulayıcı etkinlik sürecinde yapılacakları aşama aşama görselleştirebilir ve nasıl yapılacağını bunun üzerinden öğrencilere anlatabilir.
  2. Öğrencilerin grup oluşturma sürecinde destek alabilecekleri akranları ile bir arada olmaları desteklenerek sosyal ortam düzenlenebilir.
  3. Tartışma soruları basitleştirilerek öğrencilerin sürece katılımları desteklenebilir.

### Etkinliği Geliştiren:

Yeşim ERUĞUZ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU<sup>3</sup>

	<p>Bebeklik ve İlk Çocukluk (0-6 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Katı yiyecekleri yemenin öğrenilmesi</li> <li>• Yürümenin, konuşmanın öğrenilmesi</li> <li>• Öz bakım becerilerinin (kendi kendine yemek yiyebilme, üstünü giyinebilme gibi) kazanılması</li> <li>• Cinsiyet farklılıklarının öğrenilmesi</li> <li>• Okumaya hazır hâle gelme</li> <li>• Doğru/yanlışın ayırt edilmeye başlanması</li> </ul>
	<p>Son Çocukluk (7-11 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cinsiyete uygun davranışları (cinsiyet rollerini-uygun erkeksi veya kadınsı sosyal rolü) öğrenme</li> <li>• Okuma/yazma/dört işlem gibi temel becerileri kazanma</li> <li>• Değer ve vicdan anlayışı geliştirme</li> <li>• Yaşlılarıyla geçinmenin başarılması</li> <li>• Sosyal grup ve kurumlara karşı tutum geliştirme</li> </ul>
	<p>Ergenlik (12-18 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toplumsal sorumluluk alma isteği duyma</li> <li>• Erkeksi veya kadınsı sosyal role tam olarak erişme</li> <li>• Bedenini kabul ederek etkili şekilde kullanma</li> <li>• Ahlak sistemi, ideolojiler, kendine has değerler sistemi kazanma</li> <li>• Mesleğini seçme</li> <li>• Duygusal bağımsızlığı kazanma</li> <li>• Evlilik ve aile hayatına hazırlanma</li> </ul>
	<p>Genç Yetişkinlik (19-29 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eş seçimi yapma</li> <li>• Evli şekilde yaşamayı öğrenme</li> <li>• Vatandaşlık görevlerini yerine getirme işe girme ve kariyerinde ilerleme</li> <li>• Çocuk yetiştirme</li> <li>• Topluma uyumlu bir sosyal gruba katılma</li> </ul>
	<p>Orta Yetişkinlik (30-59 yaş)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yeni kuşaklara rehberlik etme</li> <li>• Fizyolojik değişiklikleri kabullenme</li> <li>• Bazı hobiler edinmeye başlama</li> <li>• Kendini eşiyile ilişkilendirme</li> </ul>
	<p>İleri Yetişkinlik/Yaşlılık (60 ve üzeri)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yaşlılığın getirdiği azalan bilişsel ve fizyolojik güce uyum sağlama</li> <li>• Emekliliğin getirdiği azalan gelire uyum sağlama</li> <li>• Eşinin ölümüne uyum sağlama</li> </ul>

## Çalışma Yaprağı 1

GELİŞİM DÖNEMİ: .....

BU GELİŞİM DÖNEMİNDE NELER ÖĞRENDİM/ÖĞRENEBİLİRİM?

1-.....

2-.....

3-.....

4-.....

5-.....

6-.....

7-.....

9-.....

10-.....

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ÜNİVERSİTE SINAVI DEDEKTİFLERİ

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım/Hafta	Üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinir./32.Hafta
Sınıf Düzeyi	12. Sınıf
Süre	40 dk. (Bir ders saati)
Araç-Gereçler	1. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bir hafta öncesinde öğrenciler beş gruba ayrılır. Gruplardan bir sonraki haftaya kadar üniversiteye geçiş sınavına ilişkin araştırmalar yapmaları istenir. Bu süreçte birinci gruptan üniversite sınavıyla ilgili olarak okul rehber öğretmeniyle görüşmeleri, ikinci gruptan ÖSYM Sınav Kılavuzunu incelemeleri, üçüncü gruptan internet kaynaklarını incelemeleri, dördüncü gruptan özel yetenek sınavlarıyla öğrenci alımı yapan kurumlardan birisindeki öğretim elemanlarıyla/yetkililerle görüşmeleri; beşinci gruptan da üniversite öğrencileriyle görüşmeleri istenir.</li><li>2. Çalışma Yaprağı-1 grup sayısınca çoğaltılır.</li></ol>
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının üst öğrenim kurumlarına geçiş sınavlarıyla ilgili bilgi edinmek olduğu açıklanır.</li><li>2. Uygulayıcı tarafından aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Sevgili öğrenciler, eğitim hayatınızın önemli bir dönüm noktası yükseköğretime geçiştir. Bunun için uzun bir süreden beri üniversiteye geçiş sınavına hazırlanıyorsunuz. Bugünkü etkinliğimizde üniversiteye geçiş sınavlarına ilişkin bir hafta boyunca farklı kaynaklardan yaptığınız araştırmalar sonucunda edindiğiniz bilgileri birbirinizle paylaşacak ve sınava ilişkin bilgilerinizi zenginleştireceksiniz. Şimdi sınıfı yeni gruplara ayıracağım ve her grupta farklı kaynaklardan üniversite sınavına ilişkin bilgiler edinmiş öğrenciler olacak. Gruplar kendi aralarında bir hafta boyunca hangi kaynaktan hangi bilgileri edindiklerini birbirine aktaracak ve birazdan dağıtacağım çalışma yaprağı üzerinde bir rapor hâline getirecekler. Daha sonra her grup kendi çalışmasını sınıfa sunacak. Hazırsanız başlayalım!"</i></li><li>3. Uygulayıcı tarafından farklı kaynaklardan bilgi toplayan öğrencilerin bir araya geleceği şekilde 5 grup oluşturulur. Her bir grubun bir sözcü belirlenmesi istenir.</li><li>4. Gruplara Çalışma Yaprağı-1 dağıtılır. Ve doldurmaları için yeterli süre verilir.</li><li>5. Süre sonunda grup sözcülerinden çalışmalarını sunmaları istenir. Öğrencilerin soruları varsa alınır ve cevaplanır.</li></ol>



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

6. Gruplar çalışmalarını sunduktan sonra aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:

- Üniversite sınavlarına ilişkin farklı kaynaklardan bilgi toplarken zorlandınız mı? Nasıl?
- Süreçteki grup çalışmasında farklı kaynaklardan bilgi toplamanın ne gibi katkıları oldu?
- Farklı kaynaklardan bilgi toplamak üniversite sınavına ilişkin hangi yeni bilgileri öğrenmenizi sağladı?
- Yaşamınızda bir konuya ya da duruma ilişkin farklı kaynaklardan bilgiye ulaşmanızın ne gibi katkıları olabilir?

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

*"Sevgili öğrenciler, bugünkü etkinliğimizde üniversiteye geçiş sınavına ilişkin farklı kaynaklardan edindiğiniz bilgileri birbirinizle paylaştınız. Farklı kaynaklardan diğer kaynaklardan edinmeyeceğiniz bazı bilgilere ya da farklı bakış açılarına ulaşarak sınava ilişkin bilgilerinizi zenginleştirdiniz. Bu bilgiler, sınava ait bilgi eksikliği nedeniyle yaşıyor olabileceğiniz bir takım kaygılarınızla baş etmenizde size yardımcı olabilir. Ayrıca edindiğiniz bilgilerin sınava hazırlık konusunda size ipuçları verdiğini düşünüyorum. Üniversite sınavına hazırlık sürecinde sizlere başarılar dilerim."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Grup temsilcilerinden grupların üzerinde çalıştıkları çalışma yapraklarını bir araya getirerek birbirinde olmayan bilgileri de ekleyerek A3 ya da büyük bir fon kartona ortak bir "Üniversite Sınavı Bilgi Afişi" oluşturmaları ve bunu sınıfın panosuna asmaları istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin görüşme yapacakları kişilerle yüz yüze görüşme imkânları bulunmuyorsa bu kişilerle e-mail ya da video konferans yöntemiyle görüşebilirler.
  2. Okullarında psikolojik danışman/rehber öğretmen olmayan öğrenciler farklı bir okuldaki psikolojik danışmanlarla/rehber öğretmenlerle görüşebilirler.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
  2. Bilgi kaynakları konusunda yapılan açıklamalar ve tartışma soruları sadeleştirilerek etkinlik basitleştirilebilir.

Etkinliği Geliştiren:

Abdullah Mücahit ASLAN



## Çalışma Yaprağı 1

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki tabloyu doldururken üniversite sınavına ilişkin edindiğiniz bilgileri hangi kaynaktan elde ettiyseniz o kaynağın karşısındaki boşluğa yazınız. Edindiğiniz bilgileri kısa ve öz olarak yazınız. Aynı bilgiyi birden fazla kaynaktan aldıysanız bu bilgiye bir kod (ör. \*,&,# v.b.) vererek ya da kısaltma ekleyerek diğer kaynaktan yalnızca bu kodu/kısaltmayı belirtiniz. İyi çalışmalar.

BİLGİ KAYNAKLARI	EDİNİLEN BİLGİLER
Okul Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni	
ÖSYM Sınav Kılavuzu	
Özel Yetenek Sınavıyla Öğrenci Alan Kurumun Yetkilisi/Öğretim Elemanı	
Üniversite Öğrencisi	
İnternet Kaynakları	

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## ÜNİVERSİTE YOLUNDA

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. Etkinlik Bilgi Notu-1 2. Etkinlik Bilgi Notu-2 3. Çalışma Yaprağı-1 4. A4 kâğıdı 5. Makas 6. Kutu/Torba
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Bir hafta öncesinde Çalışma Yaprağı-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılıp öğrencilere dağıtılarak öğrencilerden Çalışma Yaprağı-1’de bulunan sorularla ilgili bir sonraki haftaya kadar araştırmalar yapmaları istenir. 2. Çalışma Yaprağı-1’deki soru kartları makas ile işaretli yerlerden kesilerek torba/kutunun içerisine konur. 3. Grup sayısı kadar boş A4 kâğıdı hazırlanır. 4. Etkinlik Bilgi Notu-1 tahtaya yansıtılır. 5. Etkinlik Bilgi Notu-2 uygulayıcı tarafından okunur.
Süreç (Uygulama Basamakları):	1. Etkinliğin amacının öğrencilerin bir üst öğrenim kurumuna ilişkin ön bilgiler edinmesi olduğu belirtilerek etkinliğe başlanır. 2. Uygulayıcı tarafından etkinliğin yapıldığı günün tarihi ve saati tahtaya yazılır ve aşağıdaki açıklama yapılır: <i>“Sevgili öğrenciler, şimdi sizden gözlerinizi kapamanızı gelecek sene bugün, tam da bu saatlerde kendinizi üniversitede, dersten yeni çıkmış, elinizde bir bardak çay veya kahveyle arkadaşlarınızla sohbet ederken hayal etmenizi istiyorum.”</i> Öğrencilere birkaç dakika süre verdikten sonra şu soru sorulur: <i>“Bu hayali kurarken ne hissettiniz?”</i> 3. Gönüllü birkaç öğrencinin cevaplarını dinledikten sonra aşağıdaki açıklama yapılır:

Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

*"Birçoğunuzun üniversite hayatına adım atmak için uzun zamandır emek verdiğinin farkındayım. Bugünkü etkinliğimizde üniversiteler hakkında bazı ön bilgiler edineceksiniz."*

4. Öğrenciler 8 gruba ayrılır ve her bir gruptan bir sözcü seçilir.
5. Grup sözcülerinin kutudan birer kart çekmeleri sağlanır. Ve her bir grup sözcüsüne birer A4 kâğıdı verilir.
6. Etkinlik Bilgi Notu-1 tahtaya yansıtılarak öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir:

*"Sevgili öğrenciler, geçtiğimiz hafta sizlere dağıttığım ve tahtada gördüğünüz konu başlıkları ile ilgili yaptığınız araştırmalara göre her bir grup sözcüsünün çektiği kartlarda yer alan konularla ilgili grup olarak bildiklerinizi yazmanızı istiyorum. Daha sonra bu yazdıklarınızı grup sözcüleri sırayla sınıfla paylaşacaklar."*

7. Gruplara çalışmalarını için verilen yeterli sürenin sonunda grup sözcülerinin sırayla yaptıkları çalışmayla ilgili paylaşımları alınır.
8. Her grubun paylaşımı bittikten sonra sınıftaki öğrencilerin yaptıkları araştırmalar doğrultusunda varsa eklemek istedikleri bilgileri eklemeleri sağlanır ya da soruları alınır. Uygulayıcı tarafından Etkinlik Bilgi Notu-2'de yer alan ve gruplar tarafından değinilmemiş olan noktalar varsa tamamlanır.
9. Tüm grupların paylaşımları tamamlandıktan sonra süreç aşağıdaki tartışma sorularıyla sürdürülür:
  - Üniversitelerle ilgili ön bilgiler edinmek için araştırma yaparken zorlandınız mı? Neden?
  - Bu etkinlikte üniversitelerle ilgili neleri fark ettiniz?
  - Etkinlik sürecinde neler hissettiniz/düşündünüz?
  - Üst öğrenim kurumuna ilişkin edindiğiniz bu bilgiler size nasıl bir yarar sağlayacak?
10. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır:

*"Bugün bir üst öğrenim kurumuna ilişkin bazı bilgiler edindiniz. Bu bilgileri edinmek size gerek tercih döneminde, gerekse üniversiteyi kazandıktan sonra çok yarar sağlayacaktır. Bugün konuştuklarımız ve bunlar dışındaki pek çok bilgiyi en doğru şekilde elde etmeniz için ÖSYM ve üniversitelerin kendi web sitelerinden faydalanmanızı öneririm. Buradaki bilgiler sürekli güncellendiğinden bu kaynakları kullanmanız daha doğru olacaktır."*

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden, kazanmak istedikleri üniversiteleri etkinlikten öğrendiği bilgiler ışığında araştırarak edindiği bilgileri arkadaşlarıyla bir sonraki hafta paylaşımları istenir.
2. Öğrencilerden buldukları illerdeki üniversiteleri etkinlikten öğrendiği bilgiler ışığında araştırarak edindiği bilgileri arkadaşlarıyla bir sonraki hafta paylaşımları istenir.

### Uygulayıcıya Not:

1. Etkinlik sürecinde öğrencilerin yaptıkları araştırmalar sonucunda doğru bilgilere ulaşmış ulaşmadıkları değerlendirilerek gerektiğinde uygulayıcı tarafından doğru bilgiler verilmelidir.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Gruplar oluşturulurken uygun akran eşleştirmesi yapılarak sosyal çevre düzenlenebilir.
2. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyalde uyarlama yapılabilir.
3. Tahtaya yansıtılan Etkinlik Bilgi Notu-1'in tüm öğrenciler tarafından rahatlıkla görülebilecek şekilde büyük ve net olmasına dikkat edilerek materyalde uyarlama yapılabilir.

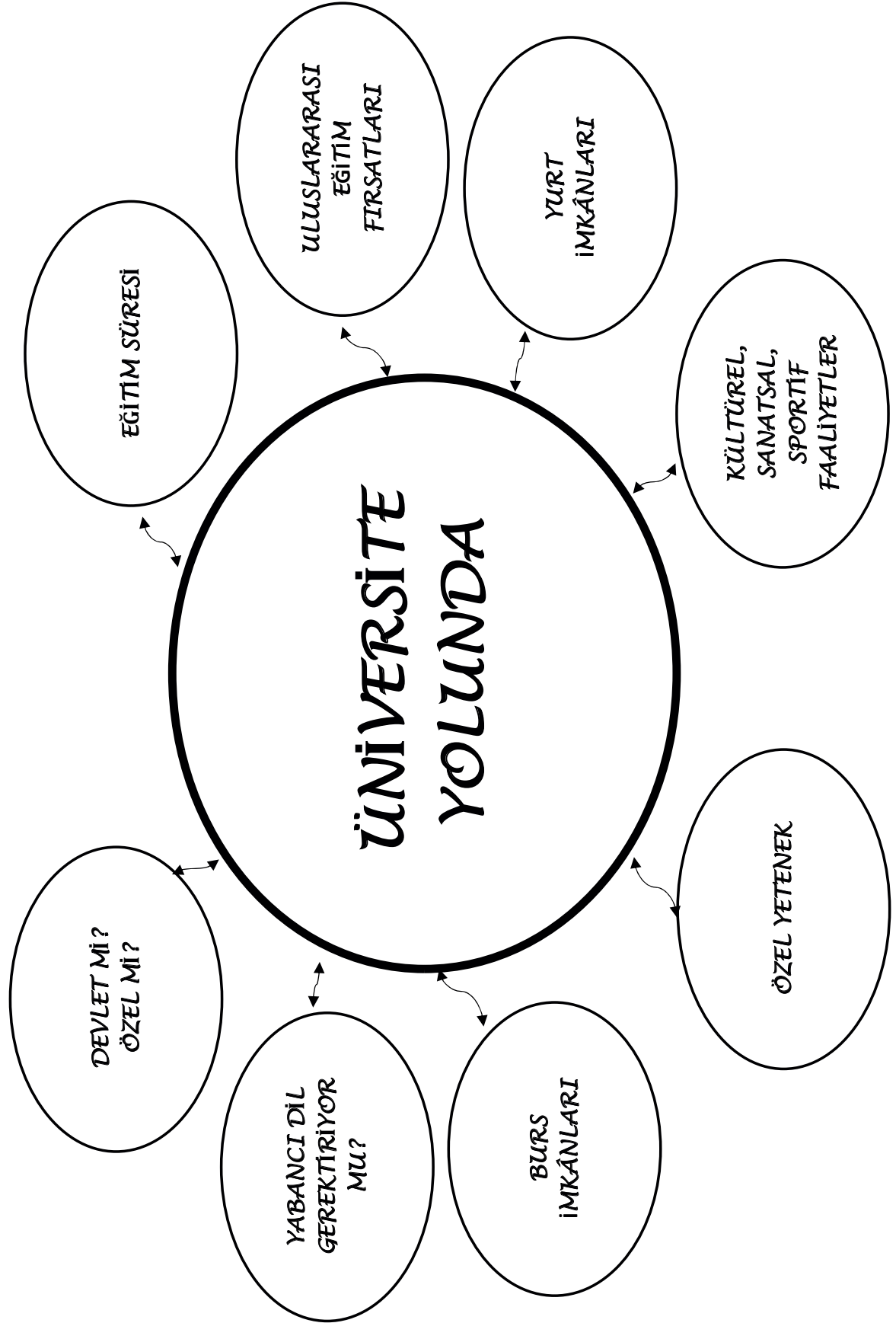
### Etkinliği Geliştiren:

Elifcan KIRBAÇ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

Devlet ya da özel üniversiteler arasında ne gibi farklılıklar bulunmaktadır?	Üniversitelerde eğitim süresi ne kadardır? Eğitim süresi programlara göre farklılık göstermektedir midir?	Üniversitelerde ne gibi uluslararası eğitim fırsatları bulunmaktadır? Bu fırsatlardan nasıl yararlanılabilir?
Üniversitelerde ne gibi yurt imkânları bulunmaktadır? Bu imkânlardan nasıl yararlanılabilir?	Üniversitelerde ne gibi kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler bulunmaktadır? Bu faaliyetlerden nasıl yararlanılabilir?	Üniversitelere girişte özel yetenekle öğrenci alımı hangi programlar tarafından, nasıl yapılmaktadır?
	Üniversitelerde ne gibi burs imkânları bulunmaktadır? Bu imkânlardan nasıl yararlanılabilir?	
	Üniversitelerdeki yabancı dil hazırlık sınıflarının amacı nedir? Hangi programlar yabancı dil hazırlık sınıflarını içermektedir?	

## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 1



## ETKİNLİK BİLGİ NOTU 2

*“Sevgili öğrenciler, size dağıttığım çalışma yapraklarında bir üst öğrenim kurumları yani üniversiteler ile ilgili bilmemiz gereken temel bilgilerin neler olduğu yer almaktadır. Bugün sizlerle bu bilgileri gözden geçireceğiz.”*

### DEVLET Mİ? ÖZEL Mİ?

*“Bazı üniversiteler devlet üniversitesiyken bazıları vakıf üniversitesi yani özel üniversitelerdir. Her ikisinin de imkânları kendi içlerinde çeşitlilik gösterebiliyor. Özel üniversiteleri burslu kazanmadığınız takdirde daha maliyetli olduğunu unutmayın.”*

### EĞİTİM SÜRESİ

*“Üniversitede bazı programlar 2 yıllık, bazı programlarsa 4 yıllık eğitim verir. 2 yıllık yani ön lisans programlarına TYT puanınızla, özel yetenekle öğrenci alan bölümler dışındaki 4 yıllık programlara, yani lisans programlarına ise AYT puanlarınızla yerleştirilirsiniz.”*

### YABANCI DİL GEREKTİRİYOR MU?

*“Üniversitede bazı bölümlerde, eğer yeterli İngilizce seviyesine sahip değilseniz hazırlık okumanız gerekir. Bildiğiniz gibi günümüzde yabancı dil öğrenmek ve geliştirmek çok önemli; dolayısıyla hazırlık sınıfında alacağınız yabancı dil eğitimi size bu imkânı sağlar. Ancak hazırlık eğitiminin sonunda sınavı geçemediğiniz takdirde kendi bölümünüzde eğitime başlayamıyorsunuz. Bu anlamda seçeceğiniz üniversite ve bölümde bunları göz önünde bulundurmanızı öneririm.”*

### ULUSLARARASI EĞİTİM FIRSATLARI

*“Yabancı dilinizi geliştirmek için uluslararası eğitim fırsatları da sizin için çok faydalı olacaktır. Bazı üniversitelerin dâhil olduğu uluslararası öğrenci değişim programları vardır. Bu programlara dâhil olduğunuzda, eğitim yaşantınızın belli bir süresini yurt dışında geçirmiş oluyorsunuz. Bu size yabancı dilinizi geliştirme imkânı verdiği gibi, farklı kültürleri tanıma ve farklı kültürlerden insanlarla tanışma imkânı sağlar.”*

### YURT İMKÂNLANI

*“Üniversiteler hakkında bilgi sahibi olmanız gereken bir başka konu da yurt imkânlarıdır. Eğitiminiz sürdürürken devlet yurtlarında veya özel yurtlarda kalma imkânınız bulunuyor. Yurtlar genelde üniversitelere yakın olsa da, bazı yurtların daha uzakta olduğunu ve ulaşım için ekstra bir maliyet ve zaman gerektirdiğinden önceden araştırmanız gerektiğini unutmayın.”*

### BURS İMKÂNLANI

*“Gerek devlet üniversitelerinde, gerekse özel üniversitelerde burs imkânları bulunmaktadır. Kredi Yurtlar Kurumu (KYK), başbakanlık burslarının yanı sıra, üniversitelerin kendi burs olanakları, öğrenim gördüğünüz ildeki çeşitli vakıf veya dernekler de öğrencilere burs imkânları sunar.”*

### ÖZEL YETENEK

*“Üniversitede resim, müzik, beden eğitimi öğretmenliği gibi bazı bölümler özel yetenek sınavıyla öğrenci alır. Bu sınavlarla ilgili genel bilgiler YÖK’ün yayınladığı tercih kılavuzunda ve üniversitelerin web sitelerinde yer alır.”*

### KÜLTÜREL, SANATSAL, SPORİF FAALİYETLER

*“Üniversite hayatı size okuduğunuz bölümle ilgili eğitim vermenin yanında, kendinizi geliştirmeniz, sizinle benzer ilgilere sahip arkadaşlar edinebilmeniz ve hobiler edinebileceğiniz çeşitli kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetlere katılabileceğiniz imkânı da sunar. İyi bir üniversite hayatı geçirebilmek için bu imkânlardan yararlanmanız, faaliyetlere katılım sağlamanız, okuyacağınız bölümdeki dersler kadar sizlere yararlı olacaktır.”*



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## GELECEK ÇARKIM

Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Okula ve Okulun Çevresine Uyum
Kazanım/Hafta	Bir üst öğrenim 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
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 sınıf mevcudu kadar çoğaltılır. 2. Çalışma kâğıtları öğrencilere dağıtılmadan önce çark şeklinde kesilir.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Etkinliğin amacının öğrencilerin bir üst öğrenim kurumuna ve iş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerini ifade etmek olduğu belirtilerek etkinliğe başlanır.</li> <li>2. Çalışma Yaprağı-1, öğrencilere dağıtılır ve öğrencilere aşağıdaki açıklama yapılır: <i>"Sizler birkaç hafta sonra artık liseyi bitirmiş olacaksınız. Ortaöğretim sizlerin üniversite ve iş yaşamına geçişinizden bir önceki basamaktır. Şimdi sizlerden dağıttığım Çalışma Yaprağı-1'de bulunan çarkın üzerindeki soruları cevaplayarak üniversite ve iş yaşamına geçiş sürecine ilişkin duygu ve düşüncelerinizi ifade etmenizi istiyorum."</i></li> <li>3. Öğrenciler çalışmalarını tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımları alınır.</li> <li>4. Aşağıdaki tartışma sorularıyla sürece devam edilir: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yazdığınız cevaplara göre üniversite ve iş yaşamına geçiş sürecinin yaşamınızı nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?</li> <li>• Doldurmuş olduğunuz çalışma kâğıtlarına baktığınızda ne hissediyorsunuz/düşünüyorsunuz?</li> <li>• Bu etkinlikte nelerin farkına vardınız?</li> </ul> </li> <li>5. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır: <i>"Bugün sizlerle bir üst öğrenim kurumuna ve iş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşüncelerinizi konuştuk. Hiç şüphesiz bu süreç hem önceki eğitim sürecinizdeki yaşadıklarınızı hem de gideceğiniz üniversite ya da iş dünyasında yaşanacak olanları düşündüğünüz ve farklı duygular içerisinde olduğunuz bir süreç. Bu süreçle ilgili duygu ve düşüncelerinizi fark etmeniz, sizlerin sürece yönelik daha bilinçli olmanızı ve doğru kararlar almanızı sağlayacaktır."</i></li> </ol>

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden bir hafta boyunca bir üst öğrenim kurumuna ve iş yaşamına geçiş sürecine yönelik duygu ve düşünceleri üzerinde durarak fark etmeleri ve bu duygu düşüncelerini yansıtacak resim, şiir, müzik vb. oluşturmaları istenir. Gönüllü öğrencilerin bir sonraki hafta çalışmalarını sınıfta sunmaları sağlanabilir.

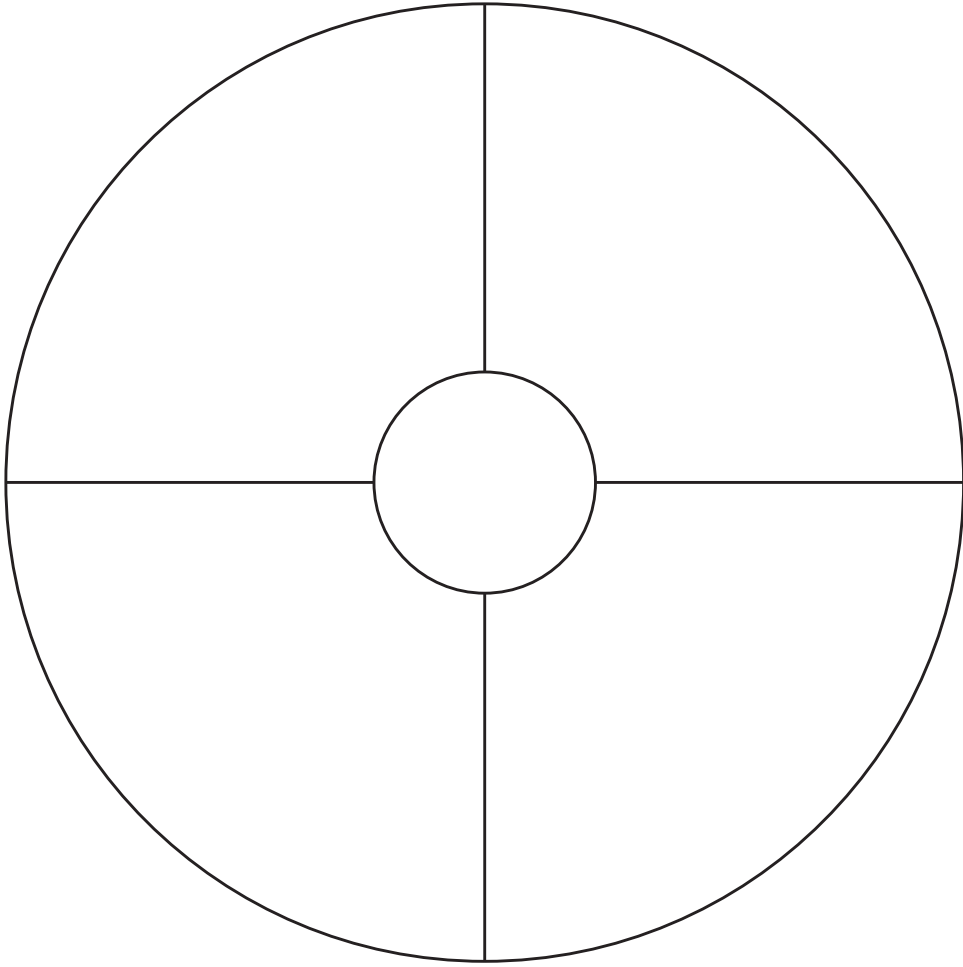
Uygulayıcıya Not:

1. Öğrencilerin dikkatini daha çok çekmesi için Çalışma Yaprağı-1 farklı renklerde çoğaltılabilir.
- Özel gereksinimli öğrenciler için;
1. Çalışma Yaprağı-1 daha büyük puntoda ya da Braille yazı ile hazırlanarak materyal uyarlaması yapılabilir.
  2. Çalışma Yaprağı-1 ile çalışılırken akran eşleştirmesi yapılarak öğrenme süreci farklılaştırılabilir.
  3. Çalışma Yaprağı-1'de yer alan tüm alanlar yerine belirli bölümlerinin doldurulması istenerek etkinlik basitleştirilebilir.
  4. Etkinliğin tamamlanması için ek süre verilerek öğrenme süreci farklılaştırılabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Elifcan KIRBAÇ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprığı 1



## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## FİLM ŞERİDİ

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. Çalışma Yaprağı-1
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	1. Çalışma Yaprağı-1 öğrenci sayısı kadar çoğaltılır.
Süreç (Uygulama Basamakları):	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Etkinliğin amacının eğitim öğretim hayatlarının kendilerine neler kattığını değerlendirmek olduğu belirtilerek etkinliğe başlanır.</li><li>2. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir: <i>"Sevgili öğrenciler, şimdi sizden gözlerinizi kapatmanızı istiyorum. Okul hayatınızı bir film şeridi gibi gözünüzün önünden geçirin ve bir süre orada kalın."</i> Bu yönerge verilip 10 dakika kadar beklenir.</li><li>3. Çalışma Yaprağı-1 öğrencilere dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir.</li><li>4. Çalışma Yaprağı-1 doldurulduktan sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır.</li><li>5. Aşağıdaki tartışma sorularıyla süreç devam ettirilir:<ul style="list-style-type: none"><li>• Kendinize ait bu film şeridine dönüp baktığınızda ne hissediyorsunuz?</li><li>• Arkadaşlarınızın yaşantılarıyla ilgili yaptıkları paylaşımları dinlerken neler hissettiniz?</li><li>• Eğitim öğretim hayatınızın, kişiliğinize ve hayatınıza nasıl ve ne kadar katkısı olduğunu düşünüyorsunuz?</li></ul></li><li>6. Aşağıdaki açıklamayla etkinlik sonlandırılır: <i>"Eğitim öğretim hayatı sadece sizleri bir üst öğretim kurumuna veya iş yaşamına taşıyacak bilgileri teorik olarak öğrenme süreci değildir. Aynı zamanda sizlerin sosyal beceri ve iletişim yetinizin gelişmesine, ilgi ve yeteneklerinizi açığa çıkarmaya ve sonuç olarak kendinizi gerçekleştirmenize fayda sağlar. Yaptığımız bu 'Film Şeridi' etkinliği, kendinize daha bütünsel bir şekilde bakarak, eğitim öğretim hayatınız sayesinde geliştirdiğiniz potansiyelinizin farkına varmayı sağlamıştır."</i></li></ol>

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

1. Öğrencilerden eğitim öğretim hayatlarının kendilerine katkıları üzerine bir poster tasarlayarak sınıfla paylaşımları istenir.

Uygulayıcıya Not:

1. Etkinliğin uygulanması sırasında öğrenciler paylaşım yaparken olumsuz yaşantılarını anlatmaları durumunda; kendilerini ifade etmelerine izin verilip bu etkinlikte daha çok eğitim öğretim hayatlarının olumlu yaşantıları ve kazandırdıklarını düşünmeleri konusunda hatırlatma yapılır.

Özel gereksinimli öğrenciler için;

1. Çalışma yaprağı tamamlanırken akran ya da öğretmen desteği sunulabilir.

Etkinliği Geliştiren:

Elifcan KIRBAÇ, Etkinlik Düzenleme Kurulu

## Çalışma Yaprağı 1

Okulun bana kazandırdığı güçlü yönlerim

Okulda farkına vardığım yeteneklerim

Okulda tercih ettiğim sosyal kulüpler ve bana kazandırdıkları

Okulda edindiğim arkadaşlıklarım bana kazandırdıkları

Okul hayatım boyunca bende iz bırakan öğretmenlerimin bana kattıkları

## 12. SINIF ETKİNLİKLERİ

## BOŞLUKLARI DOLDURALIM

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



Süreç  
(Uygulama  
Basamakları):

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

Kazanımın  
Değerlendirilmesi:

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

Uygulayıcıya Not:

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

Etkinliği Geliştiren:

Derya ATALAY

## Çalışma Yaprağı 1

### Boşlukları Dolduralım

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

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

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

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

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

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

TEŞEKKÜR EDERİM.