**T.C.**

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**REHBERLİK VE KARİYER PLANLAMA DERS PROGRAMI VE ÖRNEK ETKİNLİKLER**

**PROGRAMIN VİZYONU**

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

**PROGRAMIN GENEL AMAÇLARI**

Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı’nı tamamlayan öğrencilerin;

1. Kendi gizil güçlerini keşfeden,

2. Alacağı eğitimin gelişimine ve yaşamına katkısını bilen,

3. Yaşamı planlamanın önemini bilen,

4. Geleceğe yönelik planlama yapma becerisini kazanmış,

5. Kendi kariyer yaşamına ilişkin alternatifleri değerlendirebilen,

6. Mesleklerin yaşamdaki yeri ve önemini kavramış,

7. Her mesleğin toplumda önemli ve değerli olduğunu bilen,

8. Çevresindeki olanakları değerlendirebilen bireyler olmaları beklenmektedir.

**PROGRAMIN YAPISI**

PDR hizmetleri bireylere belirli yeterlikler kazandırmaya çalışmaktadır. Bu yeterlikler

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

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME**

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

1. Rehberlik ve kariyer planlama bilişsel öğrenmeleri içerdiği kadar duyuşsal öğrenmelerin de yoğun olarak yaşandığı bir alandır. Bu nedenle bilişsel alanı ölçen araçlar kadar

duyuşsal alanı da ölçen araçlar kullanılmalıdır.

2. Amaca hizmet eden test (ilgi, tutum, kişilik) ve test dışı tekniklerin (gözlem, görüşme, günlük, canlandırmalar vb.) tamamı kullanılabilir. Bu bağlamda, yetenekleri belirlemek amacıyla okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uyguladığı yetenek testlerinin sonuçları vb. veriler kullanılmalıdır.

3. Öğrencilerin ilgilerini belirlemek için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uygulayacağı ilgi envanterleri, kişilik ölçekleri, öğrencilerin tutacakları günlükler, öğrencilerin yapacağı öz değerlendirmeler, aile üyelerinin öğrenciyle ilgili gözlemleri, öğretmen gözlemleri vb. kullanılmalıdır.

4. Öğrencinin belirli bir alana yönelik tutumu ya da ailenin çocuğun seçimlerine yönelik tutumlarını belirlenmesi için tutum ölçekleri, gözlemler vb. kullanılmalıdır.

5. Öğrencilerin değerlerini belirlemek için, o yaş grubuna uygun varsa değerleri belirleyen ölçekler, öğrencilerin öz değerlendirmeleri, öğretmen, ebeveyn gözlemleri ve görüşleri vb. kullanılmalıdır.

**T.C.**

**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**REHBERLİK VE KARİYER PLANLAMA DERSİ PROGRAM**

**PROGRAMIN UYGULANMASI**

Programın uygulanmasında aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

1) İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) “Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi” haftada bir saat okutulacak bir derstir. Bu dersi şube rehber öğretmen okutmakla görevlidir. Şube rehber öğretmen, programda yer alan kazanımların işleniş dağılımını bu dersin toplam saatini dikkate alarak planlamalıdır.

2) Okul rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesinde, çocukların yetenek, ilgi ve değerlerinin belirlenmesinde şube rehber öğretmenlerine gerekli desteği sağlamalıdır.

3) Programda “güvenli ve sağlıklı yaşam” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken öğrencilerin gelişim özellikleri, ihtiyaçları, çevreye ve sosyal yaşama uyumları, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeleri, kendilerini zararlı alışkanlıklardan korumaları gibi hususlara dikkat edilmelidir.

4) Programda “eğitim yaşamı” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken bireysel farklılıkları keşfetme, ilgi ve yeteneklerini fark etme, kendi öğrenme yollarını anlama, başarılı bir eğitim yaşamı sürdürmeleri gibi hususlara dikkat edilmelidir.

5) Programda “kariyer planlama”, “meslekleri tanıma” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken meslekler, meslek yaşamı, ilgi ve yeteneklere uygun kariyer yaşamına yönelme gibi hususlara dikkat edilmelidir.

6) Programın etkililiğinin sağlanması için şube rehber öğretmeninin; okul yönetimi, rehber öğretmen ve veliyle iş birliği yapması, yakın çevresindeki olanakları kullanması gerekmektedir.

7) Programın uygulanmasında rol oynama, sınıf içinde proje çalışmaları, küçük grup çalışmaları, problem çözme, bireysel çalışma, beyin fırtınası, gösteri, gezi-gözlem, soru cevap, benzetim, ikili ve grup çalışması, eğitsel oyunlar, kariyer planlama dosyası gibi yöntem ve tekniklere yer verilebilir.

8) Konularda yer alan kazanımların işlenişinde, belirli bir sıralama yerine bir bütünlük içerisinde, birbirleri ile ilişkili olacak şekilde ele alınmasına dikkat edilmelidir. Şube rehber öğretmeni, rehber öğretmen işbirliği ile hazırlayacağı çeşitli etkinliklerle dersin kazanımlarının gerçekleşmesini sağlamalıdır.

9) Öğrenci grubuna hangi konuda çalışılacağı etkinlik öncesinde açıklanmalıdır. Süreç boyunca uyulması gereken kurallar belirlenmelidir. Ayrıca etkinliklerle ilgili hazırbulunuşluk gerektiği durumlarda bir hafta önceden araştıracakları konular hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.

10) Öğretmenler etkinlikleri uygularlarken heterojen gruplarla çalıştıkları için öğrencilerin özelliklerini dikkate almalıdırlar. Etkinliklerinde bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulup her bireyin özel ve değerli olduğu vurgulanmalıdır.

11) Öğretmen konuların işlenişinde yeri geldiğinde güncel olaylarla (sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıklar, meslekler vb.) ilişkilendirme yapmalıdır.

12) Öğrencilerin kendilerini uygun yöntem ve tekniklerin de yardımıyla tanımaları programın başarısı için önemlidir. Kendini tanıyan öğrenciler, gidebilecekleri en uygun üst öğrenim kurumu ve mensubu olabilecekleri mesleği araştırmalıdırlar. Bu nedenle öğrencilere kariyer planlamanın önemi kavratılmalıdır.

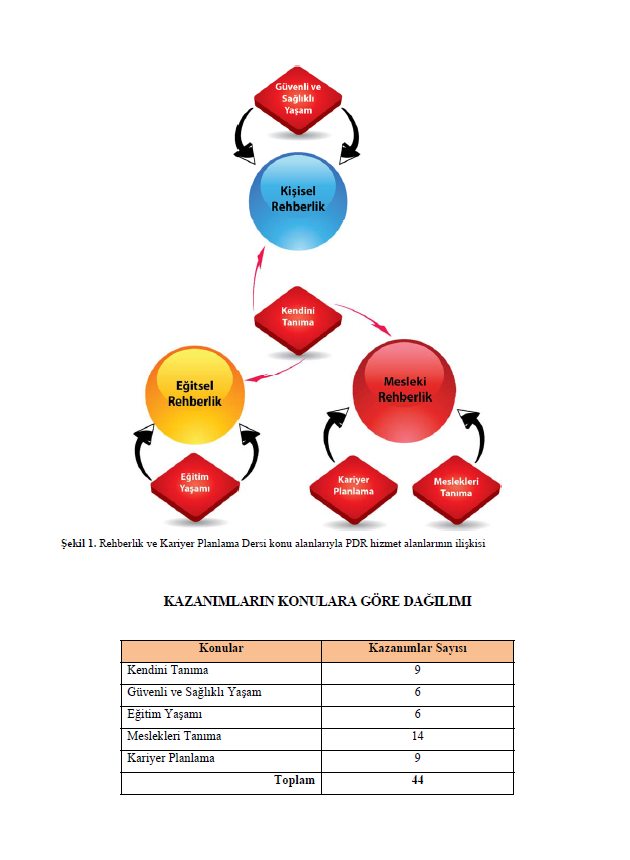
13) Programın “meslekler ve kariyer planlama” konularında başarıya ulaşmak için öğrencilerin üst öğrenim kurumlarına (çeşitli lise türleri) ziyaretleri, iş kurumu ziyareti yapılarak meslekler hakkında araştırmalar yapmaları ve iş sektöründe farklı meslek

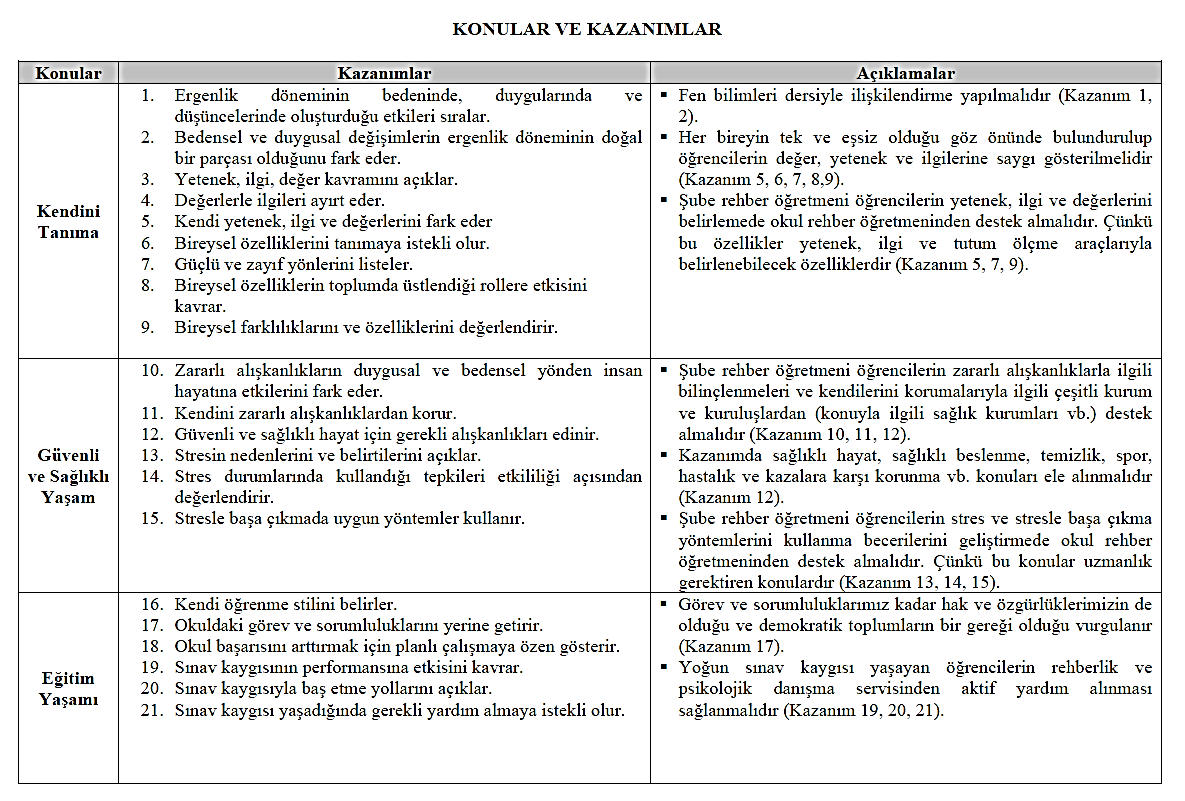
gruplarını gözlemeleri sağlanmalıdır. Bu imkânların bulunmadığı yerlerde okullarda meslek ve panolar aktif şekilde kullanılmalı, internetten, belgesellerden ve buna benzer materyallerden yararlanılmalıdır.

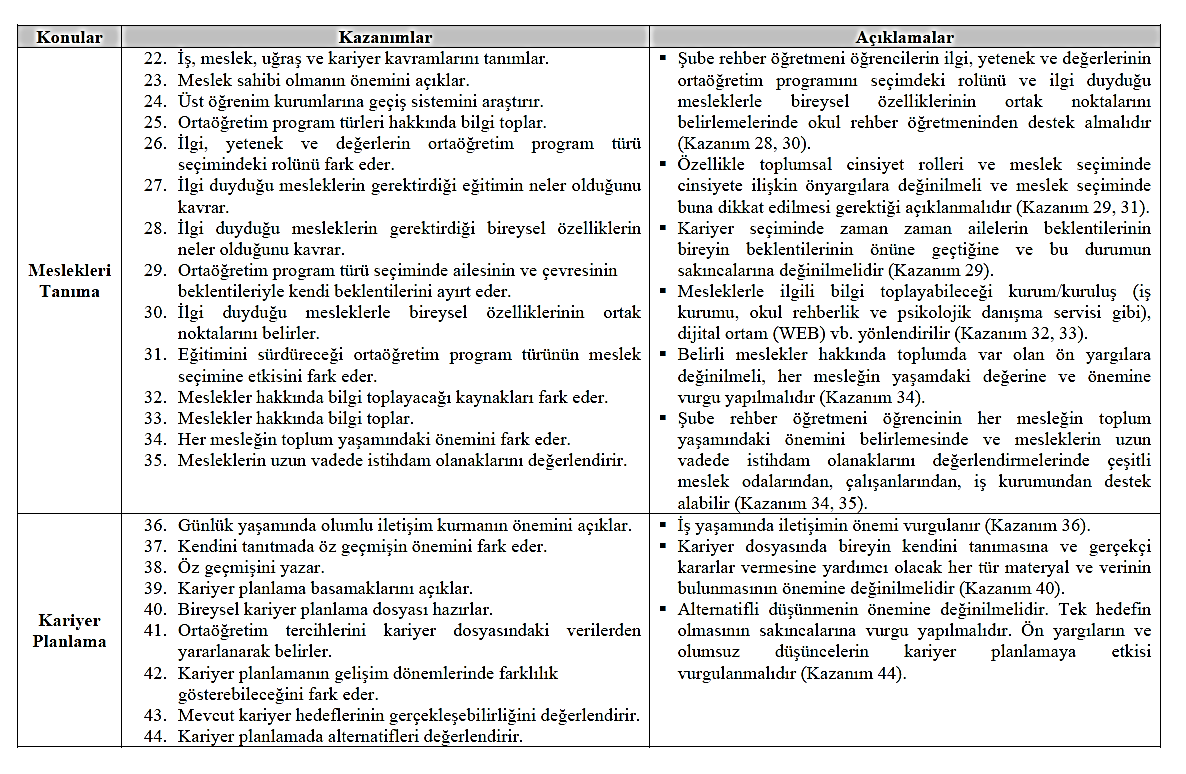
14) Öğrenciye verilen sorumlulukların (kariyer dosyası hazırlama, öz geçmiş yazma, meslekleri araştırma vb.) yerine getirilmesi sağlanmalıdır.

15) Öğretmen, programda yer alan kazanımların yaşam becerilerine dönüştürülmesini sağlamalıdır.

16) Kaynaştırma yoluyla eğitimlerini sürdüren öğrenciler için özellikleri, eğitim performansları ve ihtiyaçları doğrultusunda “Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı” temel alınarak “Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP)” hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.

****

****

****

**ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME**

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

1. Rehberlik ve kariyer planlama bilişsel öğrenmeleri içerdiği kadar duyuşsal öğrenmelerinde yoğun olarak yaşandığı bir alandır. Bu nedenle bilişsel alanı ölçen araçlar kadar duyuşsal alanı da ölçen araçlar kullanılmalıdır.

2. Amaca hizmet eden test (ilgi, tutum, kişilik) ve test dışı tekniklerin (gözlem, görüşme, günlük, canlandırmalar vb.) tamamı kullanılabilir. Bu bağlamda, yetenekleri belirlemek amacıyla okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uyguladığı yetenek testlerinin sonuçları vb. veriler kullanılmalıdır.

3. Öğrencilerin ilgilerini belirlemek için okul rehberlik ve psikolojik danışma servisinin uygulayacağı ilgi envanterleri, kişilik ölçekleri, öğrencilerin tutacakları günlükler, öğrencilerin yapacağı öz değerlendirmeler, aile üyelerinin öğrenciyle ilgili gözlemleri, öğretmen gözlemleri vb. kullanılmalıdır.

4. Öğrencinin belirli bir alana yönelik tutumu ya da ailenin çocuğun seçimlerine yönelik tutumlarını belirlenmesi için tutum ölçekleri, gözlemler vb. kullanılmalıdır.

5. Öğrencilerin değerlerini belirlemek için, o yaş grubuna uygun varsa değerleri belirleyen ölçekler, öğrencilerin öz değerlendirmeleri, öğretmen, ebeveyn gözlemleri ve görüşleri vb. kullanılmalıdır.

**8. SINIF ÖRNEK REHBERLİK ETKİNLİKLERİ**

**8. SINIF – 1.ETKİNLİK ( KAZANIM NO :17 )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | YÖNETMELİKLER |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Okula ve Çevreye Uyum |
| **Kazanım:** | Okulda, yönetmeliklerin kendisini ilgilendiren bölümleri hakkında bilgi edinir. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | MEB Ortaöğretim Kurumları İçin Ödül Ve Disiplin Yönetmeliği  MEB Ortaöğretim Kurumları İçin Sınıf Geçme Yönetmeliği  MEB Ortaöğretim Kurumları İçin Kılık Kıyafet Yönetmeliği  MEB Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Nakil Geçiş Yönergesi |
| **Hazırlayan:** | Serdar ERKAN, K.Ayla SIRIKLI |
| **Süreç:**   1. Aşağıdaki yönetmelikler önceden birer adet çoğaltılır.  * MEB Ortaöğretim Kurumları İçin Sınıf Geçme Yönetmeliği * MEB Ortaöğretim Kurumları İçin Ödül Ve Disiplin Yönetmeliği * MEB Ortaöğretim Kurumları İçin Kılık Kıyafet Yönetmeliği * MEB Ortaöğretim Kurumları Öğrenci Nakil Geçiş Yönergesi  1. Sınıfın boş kısmına dört sıra koyulur, gönüllü dört öğrenciden bu sıralara oturmaları istenir ve her birine bir yönetmelik verilir. Öğrencilere:   **“Sizler öğrenci danışmanısınız ve öğrencilerden gelen soruları bu yönetmeliklere dayanarak cevaplayacaksınız”** denir.   1. Sınıftaki diğer öğrencilerden aşağıdakine benzer soruları danışmanlara yöneltmeleri danışman rolündeki öğrencilerden de cevaplarının hangi yönetmelikte olduğunu bulmaları ve cevaplamaları istenir:    * Bir dersten başarılı olmak için hangi not alınmalıdır?    * Teşekkür-takdir almak için ortalama kaç olmalıdır?    * Alan seçme koşulları nedir?    * Alanlar hangi yıl seçilir?    * Daha sonra alan değiştirilebilir mi?    * Alan değiştirme koşulları nedir?    * Okul değiştirme koşulları nedir?    * Sabah geç kalan öğrenci ne yapmalı?    * Devamsızlık kaç gün?    * Okulda nasıl giyinilir?    * Kopya çekerken yakalanan öğrenci hangi cezayı alır?    * Derste cep telefonu kullanan öğrenci hangi cezayı alır?    * Hangi davranışlar ödüllendirilir? Vb. 2. Öğrencilerden bu sorular dışında bu konuda merak ettikleri diğer soruları da sormaları istenir. 3. Danışman öğretmen rolündeki öğrenciler sık sık değiştirilerek her öğrencinin bu role girmesi sağlanır. 4. Öğrencilerin kendilerini ilgilendiren bilgileri doğru kaynaktan almalarının önemi üzerinde durulur. Bu konuda yapılan yaygın yanlışın doğrudan bilgi kaynağına ulaşmak yerine çevresindeki herhangi birine sorarak çoğu zaman kulaktan dolma yanlış bilgilerle hareket etmek olduğu belirtilir. 5. Yönetmelikler sınıf panosuna asılır ve yıl boyunca bu yönetmeliklerden yararlanabilecekleri ve isteyenlerin çoğaltarak kendi dosyalarına koyabilecekleri belirtilir. 6. Okulda, yönetmeliklerin kendisini ilgilendiren bölümleri hakkında bilgi edinmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **\*(Öğrenciler bir sonraki etkinlik için gruplara ayrılır ve okullarını yurtdışından gelen bir heyete tanıtmak üzere sloganlar, afiş, rozet, marş vb. hazırlamaları istenir. Sloganları;**  **“Okulumu seviyorum, çünkü……………………” şeklinde , afişleri ;**  **“Benim okulum……………………………..” şeklinde hazırlayabilecekleri söylenir. Okulun resim ve müzik öğretmenlerinden de yardım alabilecekleri belirtilir).**  **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF –2.ETKİNLİK (KAZANIM NO : 16)**

**Etkinliğin Adı :** BÖYLE ÇALIŞIYORUM ÇÜNKÜ BÖYLE ÖĞRENİYORUM…

**Sınıf :** 8. sınıf

**Yeterlik Alanı :** Eğitsel Başarı

**Kazanım :** Kendi öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerini kullanır.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :** Form–31

**Hazırlayanlar :** Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN /** Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

**Süreç :**

**Eğer öğrenciler öğrenme stilleri hakkında bilgi sahibi değillerse, öğretmen Form 31’i okuyarak öğrencilere öğrenme stilleri hakkında bilgi verir.**

1. Tahta 4’e bölünür, öğrenme stilleri yazılır.
2. Gönüllü öğrenciler kendi öğrenme stillerine uygun, nasıl çalıştıklarını sınıfla paylaşır.
3. Öğrencilerin cevapları tahtadaki öğrenme stillerinin altına yazılır.
4. Öğretmen Form-31’i okur.
5. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
   * Form–31 deki öğrenme stillerine uygun çalışma yöntemleri ile sizin çalışma yöntemleriniz arasında benzerlikler veya farklılıklar var mı? Neler?
   * Kendi öğrenme stilinize uygun çalışırsanız ne olur?
   * Kendi öğrenme stilinize uygun çalışmazsanız ne olur?
6. Öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerini kullanmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**FORM–31**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ÖĞR.**  **STİLİ** | **ALGILAMA YOLU** | **EN İYİ ÖĞRENME/EĞLENME** | **EN İYİ OKUMAYI ÖĞRENME** |
| **GÖRSEL** | Gördüğünü hatırlar.  Metin ve çizimleri takip eder.  İnsanları, eşyaları, resimleri gözlem yoluyla tanır/kavrar. | Bilgisayar grafiklerini, görsel yap-bozları, haritaları, posterleri, grafikleri, şemaları, karikatürleri, ilan panolarını inceleyerek ve çizerek. | Sessiz okuma.  Resimli romanlar.  Yazılı posterler. |
| **İŞİTSEL** | İşittiklerini hatırlar.  Sözel ifadeleri takip eder.  Dinleyerek ve konuşarak öğrenir. | Konuşarak,  Mülakat yaparak,  Panele katılarak,  Soru sorarak ve cevap vererek,  Sözlü rapor vererek. | Seslendirme,  Yüksek sesle okuma,  Masal ve kitap kasetlerini dinleme,  Olay ve öyküler hakkında sohbet etme. |
| **KİNESTETİK** | Yaşadıklarını hatırlar,  Oynayabildiklerini ve prova yapabildiklerini takip eder,  Fiziksel etkinlikler içerisinde öğrenir. | Yer oyunları oynayarak,  Eşyaları yapıp bozarak,  Model inşa ederek,  Deney kurarak,  Rol oynayarak,  Şeklini alarak,  Hoplayarak,  Koşarak. | Pandomim,  Oyunlarda rol alma,  Kondisyon bisikleti çevirirken dinleme,  Talimat okuyarak inşa etme ya da bir eylem gerçekleştirme. |
| **DOKUNSAL** | Dokunduklarını hatırlarlar,  Dokunduklarını ve yazdıklarını takip eder,  Dokunarak şeklini ve yerini değiştirerek öğrenir. | Karalayarak,  Eskiz yaparak,  Model inşa ederek,  Kabartma harita ve yazıları inceleyerek,  Deney kurarak,  İz sürerek,  Yazarak. | Yazma/izleme,  Oyun kurallarını okuyup, oynama,  Talimat okuyup, inşa etme ya da bir eylem gerçekleştirme. |

**8. SINIF– 3.ETKİNLİK (KAZANIM NO :13 )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | NEDEN STRES |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Tahta-kalem |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ- Davaslıgil, Çakıcı ve Ögel (1998)’den yararlanılmıştır. |
| **\*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM’lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**  **Süreç:**   1. Stresin tanımını yapmak amacıyla öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:   **“Stres kelimesiyle ne ifade edilmek istendiğini düşünün. Stresin tanımını yapmaya çalışın”**   1. Öğrencilere stresin tanımı tahtaya yazılarak açıklanır.   **Tanım:**  **“Stres, insanın kendini sinirli, gergin, huzursuz veya endişeli hissetmesidir”.**   1. Öğrencilere stresin tanımını yaptıktan sonra stresten kaynaklanan gözlenebilir fiziki etkilerin neler olabileceği sorulur ve cevaplar alınır. 2. Öğrencilerin stresin bedendeki gözlenebilir belirtilerine ilişkin cevapları içinde aşağıda verilenlerden eksik olanlar varsa onlar da eklenir.   **Stresin Bedendeki Gözlenebilir Belirtileri:**   * Midede gurultular, * Kalp atışında hızlanma, * Sesin titremesi, * Ellerin terlemesi, * Ağzın kuruması, * Ellerin titremesi, * Dikkati toplayamama,  1. Öğrencilere stresin bedendeki gözlenebilir etkileri ile ilişkili olarak üzerinde durulması gereken noktanın “stresin kalp atışının artması, terleme, kas gerginliği, titreme vb. gibi bedende fiziki değişimlere yol açtığının anlaşılması” olduğu vurgulanır. 2. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinden başka ne gibi belirtileri olacağı sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir. 3. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinin yanı sıra psikolojik ve davranışsal belirtileri olduğunu açıklanır ve aşağıda verilenler tahtaya yazılır.   **Stresin Psikolojik Belirtileri:**   * Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama). * Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme. * Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme. * Küçük şeylere sinirlenme. * Kolayca ağlama.   **Stresin Davranışsal belirtileri:**   * + Kızgınlıktan patlamak,   + Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)   + Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,   + Zor durumlardan kaçınmak,   + Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,   + Anne-baba ile tartışma,   + İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,  1. Öğrencilerin stresin psikolojik ve davranışsal belirtilerini tartışmaları ve paylaşmalarını sağlanır. 2. Öğrencilere stres yaşayan herkesin aynı fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri göstermediği vurgulanır. (Örneğin baş ağrısı gibi herhangi bir belirtiye sahip olmanın mutlaka stres fiziki belirtisi olmayacağı). Bununla beraber, stresle ilgili yukarıda ifade edilen belirtilerin çoğuna sahip olmanın stresle yakından ilgili olduğu hatırlatılır. 3. Stresin nedenlerini ve belirtilerini bilmenin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 4.ETKİNLİK (KAZANIM NO :15)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı** | BAŞA ÇIKIYORUM |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika. |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır. |
| **Öğrenci Sayısı** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf Ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–49 (Başa Çıkma Yöntemleri),  Form–50 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme)  Form–51 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri) |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ- Yıldırım ve Otrar (2003), MEB, g. (2004) ve Kulaksızoğlu (2003) ’den yararlanılmıştır. |
| **\*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM’lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**  **Süreç:**   1. Öğrencilerle bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve öğrencilere aşağıda verilen bilgiler aktarılır:   **“Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. Aşırı ya da olumsuz stresin aksine, olumlu stres insanın hayatına heyecan ve beklenti katar. Bütün iyiye gidişler, ilerlemeler makul düzeyde bir stres altında gerçekleşir. Son teslim tarihleri, yarışmalar, çekişmeler, hatta kızgınlıklarımız ve üzüntülerimiz bile hayatımıza bir derinlik ve zenginlik katar. Çok düşük stres, bizim sıkılmamıza neden olur ve bizi bunaltır veya hüzünlendirir. Diğer taraftan, aşırı stres elimizi ayağımızı dolaştırır. Yapmamız gereken, bizi motive edecek fakat baskı altına almayacak makul stres düzeyini bulmaktır. Ayrıca yaşadığımız aşırı stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını öğrenmektir”.**   1. Öğrencilere stresle başa çıkmak için ne gibi yöntemler kullandıkları sorulur. Öğrencilerden cevaplar alınır ve bunlar tahtaya yazılır. 2. Öğrencilere insanların stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler kullandıkları, bu yöntemlerden bazılarının stresle başa çıkmada uygun olmadıkları ve yetersiz oldukları ifade edilir. 3. Öğrencilerle beraber stresle başa çıkmada uygun olan yöntemleri içeren Form–49 (Başa Çıkma Yöntemleri) tahtaya asılır ve incelenir. Formdaki solunum tekniği öğrencilerle beraber sınıfta uygulanabilir. (Bu teknikte gözlerini kapatmada sorun yaşayanın veya rahatsızlık hissedenin öğrencinin olup olmadığı sorulur, böyle bir sorunu olan öğrenci olduğu takdirde ona gözlerini kapatmak zorunda olmadığı söylenir). 4. Öğrencilere stresle başa çıkmada birden çok etkenin olabileceği belirtilerek Form–50 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme) ve Form–51 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri) verilir. 5. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanmanın hayatı kolaylaştırabileceği, psikolojik ve fiziksel sağlığa önemli katkıları olacağı vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **\*(Öğrencilerden bir sonraki etkinlik için Yükseköğrenim programları ve koşulları hakkında bilgi toplamaları ve yararlandıkları kaynakları belirlemeleri ve sınıfa getirmeleri istenir. Siz de Yükseköğrenim programları ve koşulları hakkında bilgi toplayarak sınıfa doküman getirebilirisiniz).**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–49**

**BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz**.

Zihinsel olarak yaşadığınız gerginlik bedeninize de yansır. Özellikle kaslarınız daha da gergin hale gelir. Gece uyurken bile kaslar gerginliğini koruyabilir. Bu yüzden sabahları yorgun ve yeterince dinlenmemiş olarak uyanabilirsiniz. Oysa bu durum gevşemekle giderilebilir. O halde **Gevşeme tekniklerini** öğrenmelisiniz:

Gevşeme tekniklerini öğrenerek stresin olumsuz etkilerini azaltabilirsiniz: Bu uygulamalar sayesinde solunumunuz düzelir, nabzınız yavaşlar, stresin yarattığı gerginlik giderilir.

**Örnek gevşeme teknikleri**

**Derin solunum**

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

Gözlerinizi kapatın, burnunuzdan doğal bir şekilde ve kolayca nefes alın. Aldığınız nefesi karnınıza doğru itin, biraz içerde tutun. Nefesi aldığınız sürenin iki katı sürede verin. Omuz ve boyun kaslarınızı olabildiğince gevşetin.

Solunum egzersizlerini otobüs beklerken, asansörde vb. yerlerde de kolayca yapabilirisiniz.

**Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

Yürüyüşe çıkarak, bisiklete binerek, yüzerek ve benzeri aktiviteler yaparak stresin etkilerinden fiziksel aktiviteyle kurtulabilir ve sakinleşebilirisiniz.

**Bir Egzersiz örneği**

Duvara sırtınızı dayayıp yerde oturun ve ayaklarınızı uzatın. Bir kuklacının ellerinizi ve başınızı iplerle kontrol ettiğini hayal edin. Kuklacının birden iplerin kontrolünü kaybettiğini, ellerinizin ve başınızın serbest kaldığını düşünün. Bedeninizi rahat bırakın.

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın. Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.

Sonra yumruğunuzu açın ve elinizin bütünüyle gevşemesine izin verin. Gerginlik ve gevşeme durumları arasındaki durumun farkını görün.

Bu yöntemi bedeninizdeki çeşitli kas grubu için tekrar edin.

**Davranışlarınızın sonuçlarını tahmin edin.**

Ne istediğinizi bilmemeniz ve bazen istemediğiniz davranışlarda bulunmanız size stresin kapılarını arayabilir.

Kendi davranışın sonuçlarını tahmin edebilen ve davranışlarını düzenleyebilen kişi, kendisini kontrol edebilir. Kişinin kendisini tanıması, stresi belirlemek ve başa çıkmak için yararlı bir yöntemdir.

**Olumlu düşünün**

Sürekli yaşadığınız olumsuz durumları düşünüyor, tekrar tekrar aynı olayı hatırlıyorsunuz. Ayrıca stres verici bir duruma girmek üzereyken o sırada yaşadığınız korku, kaygı, tedirginlik, kızgınlık gibi duygular üzerinde yoğunlaşabilirsiniz. Stres yaşadığınız durumlarda düşüncelerinizde aşağıda verilenlere benzer çarpıtmalar yapabilirsiniz.

* Ya hep ya hiç” türü düşünme: Bu sınavdan ya geçerim ya da hayatım kararır.
* Aşırı genelleme: “ Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”
* Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten çalışamıyorum. Bütün aksilikler beni buluyor.”
* Olumluyu geçersiz kılmak:”Sınavı kazandım ama şanslıydım. Ancak bu şansın çok sürmeyeceğinden eminim.
* Hep bir sonuca varmak: Ayşe bana bakmıyor, kesin beni sevmiyor”, Öğretmene mazeretimi söylesem inanmaz ki
* Aşırı büyütme ya da küçültme**:** Sınavı geçemezsem hayatım kayar.
* “Me’li- Ma’lı “ cümleler: “Bugün mutlaka Ahmet’i görmeliyim”, “Sınavdan mutlaka iyi not almalıyım”
* Etiketleme ve yanlış etiketleme: “Bunların hepsi geri zekâlı”
* Kişiselleştirme: Öğretmen Ayşe’ye bağırdı ama aslında bana kızıyordu.

**Olumlu hayaller kurun.**

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

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

**Paylaşın**

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

**İletişim Kurun**

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

**Beslenmenize önem verin.**

**Zamanınızı planlayın.**

**Kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırın.**

**Problem çözme yöntemlerini öğrenmeye çalışın.**

**\*Öğrencilere “beslenmenin önemi ve zamanı planlama, kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırma” ile aşağıdaki bilgilerden kısaca bahsedilebilir veya fotokopi ile çoğaltılabilir. Problem çözme yöntemleri ile ilgili olarak da 11. sınıf “Sorunlarım ve Çözümlerim” adlı 5. ve 11. sınıf “Çözüm Merdiveni” adlı 6. etkinliklerle ilgili hatırlatma yapılır.**

Yıldırım ve Otrar (2003)

**FORM- 50**

**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BESLENME**

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

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

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

Sütten 500 kalori, süt ve yoğurt grubundan 350–400 kalori, peynirden 30 kalori almalısınız, et ve balık grubundan 50 70 kalori, taze sebze ve meyvelerden 350 ya da 450 kalori gibi..Üç beyaz olarak adlandırılan şeker, yağ ve tuzu fazla içeren besinlerden sakınmalısınız.

Aksi halde beslenme bozuklukları ile karşılaşmanız mümkündür. Sürekli hazır gıdalarla beslenmek, beslenme bozukluklarına yol açar, Kolalı içecekler, hamburger, sandviç gibi ekmek arası hazır besinler tüketerek ve sürekli olarak ayaküstü yemek yiyerek vücudun temel besinlere olan ihtiyacını karşılanamaz. Ayrıca bu tür besinler, önceden hazırlandıkları ve bekledikleri için yağ, şeker ve tuz oranları yüksek, mineral ve vitamin oranları düşüktür.

Ergenlik döneminde kazanılan beslenme alışkanlıkları, yaşamınız boyunca sağlığınızı doğrudan etkileyecektir. Bu yüzden aç kalmayın, tatlı ve çikolata, kızartma, gofret gibi besinleri az tüketin. Okulda ayaküstü beslenirken, elma, portakal gibi meyveleri tercih etmelisiniz. Ayrıca, yiyecekler yavaşça, iyice çiğnenerek yenmelidir. Hızlı yemek, doyma duygusu oluşuncaya kadar, daha fazla yemeye neden olduğundan, kilo almaya yol açar.

Günün en önemli öğünü olan sabah kahvaltısı güne enerjik başlamak için önemlidir. Okula gecikme kaygısı nedeniyle genellikle ihmal edilir. Ama aç kaldığınızda kan şekerinizin düşer, bu yüzden de düşünme ve algılama gücünüz azalır ve başarınız düşebilir. Kahvaltı yapılmadığında vücut kendi depolarını kullanır ve sonuçta da; yorgunluk, baş ağrısı ve dikkat eksikliği oluşur. Bu yüzden kahvaltı yapmadan asla evden çıkmayın.

**FORM–51**

**ZAMANIN ÖZELLİKLERİ VE ZAMAN KAYBININ SEBEPLERİ**

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

Üretilemeyen,

İki defa kullanılmayan,

Durdurulamayan,

Uzatılamayan,

Geri Getirilemeyen,

Depolamayan,

Yetmeyen,

Onarılmayan,

Yerine Başka şey konulamayan,

Devredilemeyen,

Herkesin eşit olarak sahip olduğu,

Boşa harcanabilen,

Değerlendirilebilen,

Ziyan Edilebilen,

Planlanabilen,

Beklenebilen,

Ölçülebilen,

Hesaplanabilen “Bir Şeydir”

**Zaman Kaybının Sebepleri**

Plansız Çalışma

Öncelikleri Sıraya Koyma,

Not Almama,

TV,

Zamansız Ziyaretçiler,

Eksik Yapılan İşler,

Telefonlar,

Hatalı Dosyalama,

Sohbet,

Trafik Sıkışıklığı,

Çok Uyuma,

Erteleme,

Yapılacakları Unutma.

Kulaksızoğlu (2003)

**8. SINIF– 5.ETKİNLİK (KAZANIM NO :6)**

**Etkinliğin Adı :**  YETENEKLERİMİ TANIYORUM

**Sınıf :** 8. sınıf

**Yeterlik Alanı :** Kendini Kabul

**Kazanım :** Yeteneklerini fark eder.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :**

**Hazırlayanlar :** Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN /** Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

**Süreç:**

**Yetenek, herhangi bir davranışı (bilgi veya beceriyi) öğrenebilmek için doğuşta sahip olunan gizilgücün (kapasitenin) çevre ile etkileşim sonucu geliştirilmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale getirilmiş kısmını ifade eden bir kavramdır. Böylece bir kimsenin belli bir yaşa kadar geliştirdiği becerilere bakarak onun daha sonra göreceği eğitimden ne ölçüde yararlanabileceği hakkında bir tahminde bulunabiliriz.(Kuzgun 2000)**

1. Yetenek türleri tahtaya yazılır.

* Genel akademik yetenek,
* Sözel yetenek,
* Sayısal yetenek,
* Uzay ilişkilerini görebilme yeteneği,
* Şekil ilişkilerini görebilme yeteneği,
* Büro işleri yeteneği,
* Göz-el koordinasyonu,
* Parmak becerisi,
* El becerisi,

2. Öğrencilere kendilerinde bulunan yetenekleri defterlerine yazmaları istenir.

3. Gönüllü öğrenciler yazdıklarını sınıfla paylaşır.

4. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

* + Tahtaya yazılan yetenek türlerini daha önceden biliyor muydunuz?
  + Kendinizde olduğunu kabul ettiğiniz yeteneklerinizi ne zaman fark ettiniz?
  + Yeteneklerinizi fark etmeniz size ne kazandırır?

5. Yeteneklerini fark etmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**8. SINIF– 6.ETKİNLİK (KAZANIM NO :8 )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | NASIL GÖRÜNÜYORUM? |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Kendini Kabul |
| **Kazanım:** | Başkalarının kendisi ile ilgili görüşlerinin bireyin kendini algılama biçimini nasıl etkilediğini fark eder. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni – U düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–35 (Algılanan Özelliklerimiz**)** |
| **Hazırlayan:** | Esranur ALCI, Birsen PIRNAR, K.Ayla SIRIKLI  Baran (2006)’ dan yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere 10. sınıf “Ben Kimim?-Nasıl Davranırım?” 9 numaralı etkinlikle ilgili hatırlatma yapılır. 2. Öğrencilere aşağıdaki öykü okunur:   **Öykü:**  **Kurbağalar**  “Bir gün kurbağaların yarışı varmış. Hedef, çok yüksek bir kulenin tepesine çıkmakmış. Bir sürü kurbağa da arkadaşlarını seyretmek için toplanmışlar. Ve yarış başlamış. Gerçekte seyirciler arasında hiçbiri yarışmacıların kulenin tepesine çıkabileceğine inanmıyormuş. Sadece şu sesler duyulabiliyormuş: "Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!"  Yarışmaya başlayan kurbağalar kulenin tepesine ulaşamayınca, teker teker yarışı bırakmaya başlamışlar. İçlerinden sadece bir tanesi inatla ve yılmadan kuleye tırmanmaya çalışıyormuş. Seyirciler bağırıyorlarmış:  "Zavallılar! Hiçbir zaman başaramayacaklar!"  Sonunda, kurbağaların bir tanesi hariç, hepsinin ümitleri kırılmış ve bırakmışlar. Ama kalan son kurbağa büyük bir çabayla mücadele ederek kulenin tepesine çıkmayı başarmış. Diğerleri hayret içinde bu işi nasıl başardığını öğrenmek istemişler. Bir kurbağa ona yaklaşmış ve sormuş:  “Bu işi nasıl başardın?”  O anda farkına varmışlar ki kuleye çıkan kurbağa sağırmış!”  www.turkhukuksitesi.com   1. Öykü okunduktan sonra aşağıdakilere benzer sorular sorulur ve grup etkileşimi başlatılır:  * Kurbağaların yarışı bırakmasında çevreden duydukları seslerin ne kadar etkisi olmuştur? * Çevredeki sesler cesaret verici masajlar içerse sonuç farklı olabilir miydi? * Sizin buna benzer yaşantılarınız oldu mu? * Ne hissettiniz?  1. Öğrencilere Form–35 (Algılanan Özelliklerimiz) verilir ve okuyarak bu özelliklerden sahip olduklarını düşündüklerini “Kendi Algılarım” sütununa (x) işareti koymaları, arkadaşlarının bu özelliklerle ilgili kendisini nasıl algıladığını düşünüyorlarsa, aynı formun “Arkadaşlarımın Algılamaları” sütununa (x)işareti koymaları, ailelerinin bu özelliklerle ilgili kendisini nasıl algıladığını düşünüyorlarsa, aynı formun “Ailemin Algılamaları” sütununa (x) işareti koymaları istenir. Son olarak öğretmenlerinin bu özelliklerle ilgili kendisini nasıl algıladığını düşünüyorlarsa, aynı formun “Öğretmenlerimin Algılamaları” sütununa (x) işareti koymaları istenir. 2. Daha sonra bu üç sütunda ortak olanlara bakarak kendi algılamaları ile başkalarının algılamalarının ne kadar örtüştüğünü incelemeleri istenir ve aşağıdakine benzer sorular sorularak grup etkileşimi başlatılır:    * Kendinizle ilgili algılarınız, beğenileriniz, tercihleriniz gerçekten size mi ait?    * Bazen kendinizi başkalarının ölçütlerine göre değerlendirdiğiniz oluyor mu?    * Kendinizle ilgili algılarınız, beğenileriniz, tercihleriniz, oluşurken kimlerin, nelerin etkisinde kalmış olabilirsiniz?    * Başkalarının bizimle ilgili algılamaları bazen kendimizi güçlü hissettirip, bizi yüreklendirirken, bazen de bizim cesaretimizi kırabilir mi?    * Sizce bunun nedeni ne olabilir?    * Başkaları tarafından beğenilme, onaylanma ve kabul görme arzusu olabilir mi?    * Hiç kendinizle ilgili, size ait olmayan aileniz ya da arkadaşlarımız tarafından oluşturulan bir algılamanız olduğunu fark ettiniz mi?    * Örnek verebilir misiniz? 3. Başkalarının kendisi ile ilgili görüşlerinin bireyin kendini algılama biçimini nasıl etkilediğini fark etmenin ve kendini bu bakış açısı ile değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır:   **Değerlendirme:** | |

**FORM–35**

**ALGILANAN ÖZELLİKLERİMİZ**

İnsanlar birtakım özellikleri ile tanınırlar ve hatırlanırlar. Biz de kendimizi tanımlarken bazı özelliklerimizi sıralarız. Aşağıda sıralanan özelliklerden sahip olduğunuzu düşündüklerinizin karşısına x işareti koyunuz. Aynı şekilde; ailenizin, arkadaşlarınızın ve öğretmenlerinizin sizi nasıl algıladığını düşünüyorsanız o özelliğin karşısına bir x işareti koyunuz. Bunlar dışında kendinizi tanımlayan özellikler varsa listenin altına yazınız.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Algılanan**  **Özellikler** | **Kendi Algılarım** | **Arkadaşlarımın Algılamaları** | **Ailemin Algılamaları** | **Öğretmenlerimin**  **Algılamaları** |
| Kavgacı |  |  |  |  |
| Zeki |  |  |  |  |
| Uysal |  |  |  |  |
| Düzenli |  |  |  |  |
| Kibirli |  |  |  |  |
| Becerikli |  |  |  |  |
| Güzel /Yakışıklı |  |  |  |  |
| Ciddi |  |  |  |  |
| Neşeli |  |  |  |  |
| Girişken |  |  |  |  |
| Sorumsuz |  |  |  |  |
| Hayalperest |  |  |  |  |
| Kıskanç |  |  |  |  |
| İlgisiz |  |  |  |  |
| Uyumsuz |  |  |  |  |
| Yetenekli |  |  |  |  |
| Başarılı |  |  |  |  |
| İyimser |  |  |  |  |
| Şanssız |  |  |  |  |
| Duyarlı |  |  |  |  |
| Dikkatli |  |  |  |  |
| Kararlı |  |  |  |  |
| Sorumlu |  |  |  |  |

**8. SINIF– 7.ETKİNLİK (KAZANIM NO :19)**

**Etkinliğin Adı :**  SINAVLAR VE BEN

**Sınıf :** 8. sınıf

**Yeterlik Alanı :** Eğitsel Başarı

**Kazanım :** Sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisini fark eder.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :** Form-59

**Hazırlayanlar :** Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN** / Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

**Süreç :**

1. Öğrencilerden kendilerine birer eş seçmeleri ve seçtikleri arkadaşları ile birlikte sınavlara girmeden önce neler hissettikleri, hangi duyguları yaşadıkları ve neler düşündükleri üzerine 10 dakika konuşmaları istenir.
2. Öğrenciler konuşmalarını tamamladıktan sonra yaşanılan duygu ve düşünceleri sınıfla paylaşmaları istenir ve bu duygu ve düşünceler tahtaya yazılır.
3. Bu duygu ve düşünceleri taşıyan bir öğrencinin sınava girmeden önceki halini gönüllü öğrencilerden canlandırmaları istenir.
4. Aşağıdaki sorularla grup etkileşimi devam eder.
   * Sınav kaygınız başarınızı nasıl etkiler?
   * Sınav kaygınızın başarınızı etkilediği durumlar oldu mu? Nasıl?
   * Sınav kaygısı ile sınava girildiğinde başka neler olabilir?
5. Sınav kaygısının başarı üzerindeki etkisi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Form–59 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**

**Değerlendirme:**

**FORM–59**

**SINAV KAYGISI**

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

**SINAV KAYGISININ ETKİLERİ…**

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

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

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

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

Sınav kaygısı yüksek olan bireyler herhangi bir sınav/değerlendirme durumunda “özvarlığının” tehdit edildiği korkusuna kapılır. Yalnızca sınavda değil, grup içinde konuşma, soru sorma, sorulara cevap verme, tartışmalara katılma, yüksek sesle okuma, vb. etkinliklerde de korkulu, sinirli, gergin ve heyecanlı olurlar. Bu bireylerin kendilerine dönük olumsuz düşünceleri (kuruntuları) dikkatlerinin kolayca dağılmasına neden olur. Sınav sorularını okuma ve doğru cevaplama; konuşurken düşüncelerini organize etme, doğru sözcükleri seçme ve düzgün ifade etme gibi davranışlarında başarısız olurlar. Genelde, yüksek sınav kaygılı bireyler, diğerlerinin eleştiri ve yargılamalarına aşırı duyarlık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiride bulunurlar. Öz kavramları olumsuz, öz-güvenleri düşüktür. Davranışlarında savunucudurlar (Öner, N. 1989).

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

**“Kendinize inanmayı ve güvenmeyi öğrenirseniz sınav kaygısını yenebilirsiniz.”**

**HERKES SINAV KAYGISI YAŞAR MI?**

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

Bazı öğrenciler için sınav bir fırsattır. Sınavları neler bildiklerini göstermek için yakalanmış birer fırsat olarak görürler. Bazıları ise sınavı bir tehdit olarak görür. Örneğin, geçmişteki bir sınavda başarılı olamayan öğrenciler girdikleri bütün sınavlarda başarısızlık korkusu yaşayabilirler.

Sınav kaygısını yaşayan öğrenciler, daha çok bilgi sahibi olsalar bile, sınavlarda, kaygısını kontrol edebilen arkadaşlarına göre daha çok yıpranırlar.

**“Endişelenmeyin, sınav kaygısını yenmek “öğrenilebilir”.**

**KAYGIYI KONTROL EDEBİLİRSİNİZ!**

Duygularınızla mantığınızı karıştırmayın. Düşünün… Niye kaygılı ve endişelisiniz?

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

**SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN…**

Uygun bir çalışma ortamı oluşturunuz:

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

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

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

Gevşeme tekniklerini öğrenin. Kaygını kontrol etmene yardımcı olacak!

Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:

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

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

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

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

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

Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:

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

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

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

Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:

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

Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.

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

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

Hayal Gücünüzü Pozitif Yönde Kullanın:

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

Rahatlamayı ve Gevşemeyi Öğrenin:

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

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

Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10’a kadar say.

Sonra yavaşça gevşet ve gerginliğin azaldığını hissetmeye çalış.

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

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

Yavaşça ve derin nefes al.

Rahatlama Teknikleri…

Kendinizi aşırı kaygılı ve gergin hissettiğinizde,

Sınavdan önceki akşam uyuyamadığınızda,

Çalışmaya ara verip gücünüzü toplamak istediğinizde kullanabilirsiniz.

Eğer Sınav Esnasında Donup Kalırsanız…

Gözlerinizi kapatın,

Uzun ve derin bir nefes alın,

Nefesini yavaşça bırakın,

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

Sınavın sizi üzmesine izin vermeyin,

Bütün bunları bir kez daha tekrarlayın ve sonra sınava dönün.

Bütün Geleceğinizi Bir Sınav İle Özdeşleştirmeyin!

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

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

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

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

Bazı basit öz-disiplin tekniklerini öğrenerek konsantrasyon gücünüzü geliştirebilirsiniz.

Başarı sağlamanın tek yolu çalışmaktır. Sakın ümitsizliğin tuzağına düşmeyin!

Kendinizi başkaları ile karşılaştırmaktan vazgeçin! Başarısız olursanız anne-babanızın sevgisini kaybedebileceğiniz düşüncesini kaybedebileceğiniz düşüncesini atın. Onların size olan sevgileri sınava bağlı değil ki! Sonuç ne olursa olsun seni sevecekler

Soru Çözme Tekniklerini İyi Öğrenin!

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

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

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

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

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

**YAZILI SINAVLAR İÇİN**

Önce bütün soruları okuyun.

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

Cevaplamaya en kolay sorudan başlayın.

Bildiklerinizi, düşüncelerinizi basit bir taslak halinde düzenleyin.

Düzeltmeler ve yeni eklemeler için satırlar arasına boşluk bırakarak cevaplayın.

Gerçekçi olun.

Muhteşem bir kitap cümlesi yazmak zorunda değilsiniz. Kısa ve basit cümleleri tercih edin. Cevaplarınız mantıklı ve anlaşılır olmalı.

Zor soruları en son cevaplayın.

Bitirdiğiniz zaman başa dönün ve ayrıntıları, örnekleri vb. ekleyin. Hatalarınızı düzeltin, sadece gerekli olan değişiklikleri, mümkün olduğunca düzgün bir biçimde yapın.

**ÇOKTAN SEÇMELİ, EŞLEŞTİRMELİ TESTLER İÇİN**

Verilen sıra ile çözün.

Sınavda önceki sorulara verilen cevaplar daha sonraki soruların cevaplamasında yardımcı olabilir. Ancak zor bir soruya takılıp kalmayın. Zamanınız yeterli olursa tekrar dönersiniz.

Her seçeneği dikkatlice okuyun.

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

Hikâye üretmeyin! Ne yazıyorsa onu düşünün.

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

Sınavı bitirin.

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

**KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ?**

Okulunuzun rehberlik servisi:

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

İlçenizde veya ilinizde bulunan Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM):

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

Eğitim Danışmanlığı Merkezleri:

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

Öğretmenleriniz:

Derslerle ilgili bir güçlük yaşıyorsanız hemen öğretmenlerinize başvurmalısınız.

Anne Babanız:

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

Akran Grubu ve Arkadaşlarınız:

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

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

**SINAV KAYGINLA BAŞ ETMEK İSTİYORSAN**

**ETKİLİ ÇALIŞ**

**ÖĞREN**

**KULLAN**

**8. SINIF– 8.ETKİNLİK (KAZANIM NO :20)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | SINAV KAYGISIYLA BAŞAÇIKMA |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Başarı |
| **Kazanım:** | Sınav kaygısı ile başa çıkma yollarını kullanır. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–65 (Sınav Kaygısı İle Başa Çıkma Yolları) |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ- Koçkar (2006)’dan ve [www.pdrm.anadolu.edu.tr’den](http://www.pdrm.anadolu.edu.tr'den) yararlanılmıştır. |
| **\*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM’lardan gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.**  **\*Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin velileri ile görüşmek yararlı olacaktır. Çünkü sınav kaygısının oluşumunda ve yoğunlaşmasında ailelerin tutumlarının da etkili olabileceği bilinmektedir.**  **Süreç:**   1. Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır.   “**Sınav kaygısını her öğrenci yaşamayabilir. Ancak sınav kaygısını yaşayan hangi sınıf düzeyinde olursa olsun öğrencilerin başa çıkma yollarını kullanmaları daha sağlıklı sonuçlar almalarına yardımcı olabilir”**   1. Öğrencilere “**Kaygı ve sınav kaygısı nedir?**” sorusu yöneltilir. Öğrencilerin cevaplarını paylaşmaları sağlandıktan sonra aşağıdakine benzer açıklama yapılır:   “**Nedeni belirsiz korkuya kaygı denir. Kaygıda korkudan farklı olarak fiziksel açıdan tehdit eden bir uyaran söz konusu değildir. Kaygı sırasında verdiğimiz duygusal tepki, tehditle doğru orantılı değildir. Sınav kaygısı ise, sınav öncesinde öğrenilen bilginin, sınav sırasında etkili bir biçimde kullanılmasına engel olan ve başarının düşmesine yol açan yoğun kaygıdır”.**   1. Öğrencilere sınav kaygısının fiziksel ve duygusal belirtilerinin neler olabileceği sorulur ve öğrencilerden gelen cevaplara ek olarak aşağıda verilenler öğrencilerle paylaşılır.   **Sınav Kaygısının Fiziksel Belirtileri**:   * Kalp çarpıntısı, * Hızlı nefes alıp - verme, * Nefes darlığı, * Terleme ve/veya titreme, * Mide şikâyetleri, * Karın ağrısı, * Bağırsak hareketlerinde değişme (ishal-kabızlık), * Organize olamama, * Baş ağrısı, * Baş dönmesi, * Huzursuz uyku, kâbus görme, aşırı uyku veya uykusuzluk, * Konsantrasyon bozuklukları, * Yorgunluk belirtileri, * Yeme alışkanlıklarında değişme.   **Sınav Kaygısının Duygusal Belirtileri**:   * Gerçeklik hissinin kaybolması, * Kontrolün kaybedileceği hissi, * Endişe, * Huzursuzluk, * Güvensizlik, * Çaresizlik, * Öfke-Kızgınlık, * Korku, * Ümitsizlik, * Hayal kırıklığı, * Mutsuzluk, * Tedirginlik.  1. Öğrencilere sınav kaygısının sebeplerinin ve sınav kaygısı ile başa çıkma yollarının neler olabileceği sorulur. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra Form–65 (Sınav Kaygısı ile başa çıkma yolları) öğrencilere verilir ve birlikte okunur. 2. Öğrencilere sınavla başa çıkma yollarını gerçekleştirmek için çaba   harcadıkları halde sınav kaygısı ile başa çıkamadıklarında bir uzman desteğini almalarının daha sağlıklı olacağı hatırlatılarak etkinlik sonlandırılır.  **\*(Öğrencilerden bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili araştırma yaparak bilgi toplamaları istenir. Siz de etkinlikle ilgili bilgi toplayıp sınıfa getirebilir ve bu etkinlikle ilgili olarak meslek elemanlarını okula veya sınıfa davet edilebilirsiniz).**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–65**

**SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI**

**SINAV KAYGISININ SEBEPLERİ:**

Kaygı temelde kişiye rahatsızlık veren olayın kendisinden değil, kişinin o olaya yüklediği anlamdan kaynaklanır.

**Sınav → düşünce → duygusal ve davranışsal tepkiler**

Kişi, olaylara **fiziksel** bir risk ya da tehdit anlamı yüklüyorsa, kendini korkutuyor; **kişiliğine bir risk ya da tehdit** anlamı yüklüyorsa, kendini kaygılandırıyor demektir. Kaygı, akıl yürütme ve soyut düşünme yönündeki zihinsel faaliyeti bozar. Yüksek sınav kaygısı, öğrenci başarısızlığına neden olan en önemli etkenlerden biridir.

Sınav kaygısına neden olan kalıplaşmış düşüncelerimizdir. Daha küçük yaşlarda, sınav kaygısının nedeni anne babanın olaya yaklaşım biçimi iken lise ve üniversite döneminde ise kişinin olayları algılayış biçimi devreye girebilir. Düşünmeyi biz başlatır ve biz sonlandırırız. Bazı olaylara belirli düşünce ve inanış kalıplarıyla yaklaşmayı öğrenmişizdir.

**Aşırı genelleme →** Herhangi bir özellik ya da herhangi bir durumun, bütünü temsil ettiği inancıdır. “beceriksizin tekiyim”, “zavallı ben”, “asla bu dersten geçemeyeceğim”, “herkes başarılı sadece ben başaramıyorum” gibi.

**Etiketleme →** Yapılan işe değil, kişiliğe etiket yüklenmektedir. “Ahmet genelde başarılı bir öğrencidir. Sadece son sınavda kötü bir not almıştır, o halde başarısızdır” gibi.

**Kutuplaşmış düşünce →** Kendinize ve diğer insanlara verdiğiniz değerler ya bir uçtadır ya da öbür uçtadır. “Yaptığım ödev mükemmel olmayacaksa hiç olmasın daha iyi”, “Ya sınavlarda başarılı olursun ya da değersiz ve önemsiz biri” gibi.

**-Me’li, -Ma’lı ifadeler→** Her şey bizim için anayasa maddelerine bağlanmıştır, yere, zamana ve duruma göre değişmezler.

“Mükemmel olmalıyım”, “Başarılı olmalıyım”, “En yüksek notları ben almalıyım” gibi.

**Facialaştırma →** Emniyet içinde olmak mutluluğun garantisi gibi algılanır. Bu eğilim içinde olan insanlar daha yoğun kararsızlık yaşarlar.

“Sınavda kötü not alırsam mahvolurum”, “Sınıfta görüşümü söylersem rezil olurum” gibi.

**Çevrenin ipoteğine girme →** Kişi çevre için yaşamalıdır. En büyük ödülü ve cezayı çevreden alır. Kendi isteklerimiz önemli değildir.

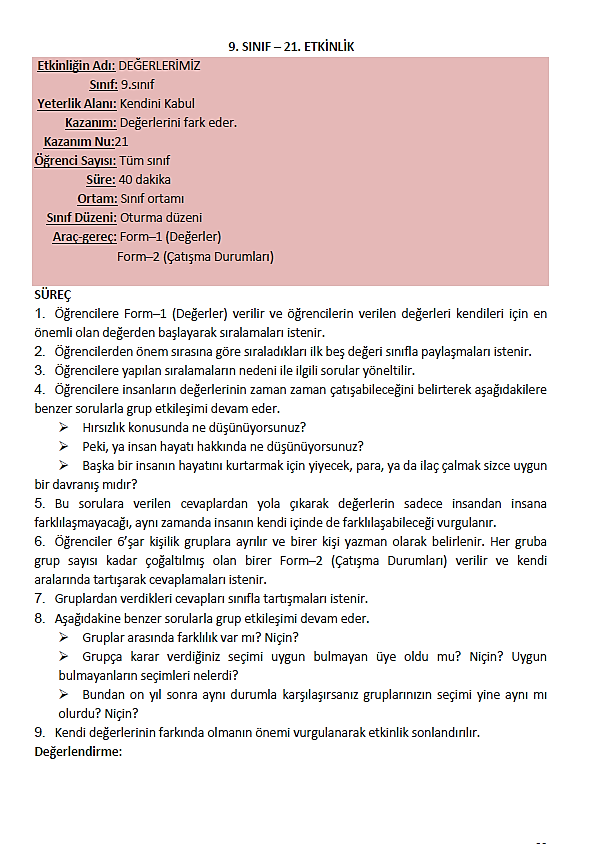
“Annem babam ne der.”, “Arkadaşlarım ne düşünür.” gibi.

**SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMA ÖNERİLERİ:**

* Düşünce ve buna bağlı olarak duygu ve davranış biçimimizi objektif gerçeklere dayandırmamız gerekir. Kendi kalıplaşmış düşüncelerimizin farkına varıp, bu düşüncelerin alternatiflerini geliştirme sınav kaygısıyla başa çıkmanın önemli bir bölümüdür.
* Değerlendirmelerimiz ve yaklaşım biçimimiz problemi çözmemize dolayısıyla bize yardımcı olmalıdır. Duygusal ve davranışsal tepkilerimiz eğer problemi çözmemize yardımcı olmuyorsa yaklaşım ve yorumlayış biçimimiz gerçekçi değildir. Sağlıklı bir yaklaşım biçiminin çatışma ve gerginlik yaratmayan türden olması gerekir.
* Yapanı değil, yapılanı değerlendirmek gerekir. Yani kendi kişiliğimizin değil, o dersteki bilgi birikimimizin değerlendirildiğini gözden kaçırmamak gerekir.
* Gereklilikler, -me’li, -ma’lılar, kanunlar yerine tercihlerimiz olmalıdır. Aksaklık ya da hatalar arzu edilmez, ancak bu eksiklik ve hatalar elimizi kolumuzu bağlayıp kilitlenmeyi değil, olumlu bir şekilde yaklaşarak, akılcı bir şekilde öğrenmemizi sağlayan araçlardır.
* Çevrenin bizimle ilgili değerlendirme ve eleştirileri elbette ki bizim için önemlidir. Ancak yaptıklarımızdan hareketle kişiliğimizle ilgili değerlendirme ve yargılara varıyorlarsa bu onların sorunudur.
* Sadece sınav kaygısına neden olan akılcı olmayan düşünce yapımızı değiştirmek çözüm değildir. Etkili ders çalışma tekniklerini öğrenerek uygulamak gerekir.
* Zamanı etkili kullanma yöntemlerini uygulayarak, kişisel gelişimimize ortam yaratmak önemlidir.
* Kapasitemize uygun gerçekçi hedefler koymak önemlidir.

**“** Koçkar (2006), [www.pdrm.anadolu.edu.tr](http://www.pdrm.anadolu.edu.tr)

**8. SINIF– 9.ETKİNLİK (KAZANIM NO : 5)**

****

**8. SINIF– 10.ETKİNLİK (KAZANIM NO :10)**

**Etkinliğin Adı :**  ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

**Sınıf :** 8.sınıf

**Yeterlik Alanı :** Güvenli ve Sağlıklı Hayat

**Kazanım :** Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :** Form–51, Form–52

**Hazırlayanlar :** Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN /** Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

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

**Süreç :**

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

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

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

**Değerlendirme:**

**FORM–51**

|  |  |
| --- | --- |
| …….normlung  ter | **SERTAÇIN HAYAT ÖYKÜSÜ** |
|  |

**FORM–52**

|  |  |
| --- | --- |
| cancer  terter | **BURHAN’IN HAYAT ÖYKÜSÜ** |
|  |

**8. SINIF– 11.ETKİNLİK (KAZANIM NO :12)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLARIM |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Güvenli ve Sağlıklı Hayat |
| **Kazanım:** | Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | - |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ |
| **Süreç:**  Öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılarak etkinlik başlatılır:  “**Daha önce farklı yıllarda ve derslerde sağlıklı hayat ve gerekli alışkanlıklarla ilgili bilgi edindiniz. Bugün sağlıklı hayat ile ilgili alışkanlıklarınızın neler olduğunu beraber tekrar gözden geçireceğiz”.**  Öğrencilerden bir önceki hafta sağlıklı hayat ve alışkanlıklarla ilgili gazete ve dergilerden bilgi toplamaları ve sınıfa getirmeleri istenmişti. Topladıkları bu bilgileri sınıfa sunmaları istenir.  Öğrencilerden sağlıklı hayat için bugüne kadar edindikleri alışkanlıkları ve sınıfla paylaşmaları istenir ve tahtaya yazılır.  Tahtadaki sağlıklı hayatla ilgili alışkanlıklarda eksikler varsa tamamlanarak aşağıdakine benzer bir liste oluşturulur:  **Sağlıklı Hayatla İlgili Alışkanlıklar**   * Spor yapma, * Fiziksel egzersiz ve aktiviteler gerçekleştirme, * Dengeli ve düzenli beslenme, * Beden bakımını düzenli yapma, * Sigara ve alkol vb. maddelerden uzak durma,   Öğrencilerden tahtadaki listeyi ve gazete ve dergilerden topladıkları bilgileri sınıf veya okul panosuna asabilecekleri söylenir.  Öğrencilere sağlıklı hayat ile ilgili gerekli alışkanlıkların gelişimin sadece belli dönemlerinde (Ergenlik Döneminde) değil hayat boyu önemli olduğu ve sağlıklı hayatla ilgili daha çok gerekli alışkanlıkları gelecekte de kazanmalarının önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.  **\*(Bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için okul rehber öğretmeninden okulda uygulanan test ve test dışı teknikler ve bunların kullanım amaçlarını içeren bir form hazırlamaları istenir).**  **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 12.ETKİNLİK (KAZANIM NO :22 )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | MESLEKİ DOYUM |
| **Sınıf:** | 8. Sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Mesleki doyum ile ilgi, yetenek, değer ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi fark eder. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | - |
| **Hazırlayan:** | Serdar ERKAN, Şükran KILIÇ, K. Ayla SIRIKLI- (Kuzgun 2000)’den yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere meslek doyumu ile ilgili aşağıdakine benzer bir tanım verilir:   “**Meslek doyumu, meslekte başarı ve kararlılık ile kişinin ilgi, yetenek, değer ve kişilik özellikleri arasındaki tutarlılıktır. Kişinin beklentileri ile mesleğin ve işin sağladığı olanakların uygun olması halinde iş veya meslek doyumunun gerçekleştiği söylenebilir”**  (Kuzgun 2000)   1. Öğrencilerle ilgi, yetenek, değer ve kişilik özelliklerinin mesleki doyumu nasıl etkileyebileceğine ilişkin grup etkileşimi başlatılır. 2. Öğrencilere bir kişinin mesleğinde doyuma ulaşabilmesi için ilgi, yetenek, değer ve kişilik özellikleri dışında daha başka nelerin etkili olabileceği sorulur ve verdikleri cevaplar tahtaya yazılır. 3. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak aşağıdaki mesleki doyumu etkileyen diğer etmenler de öğrencilere okunur ve üzerinde tartışmaları istenir:    * Meslek faaliyetlerinin birey için ilgi çekici olması,    * Çalışma ortamının fiziksel durumunun uygun olması,    * Çalışma ortamında insan ilişkilerinin iyi olması,    * Sağlanan kazanç düzeyi,    * Ödül ve takdir,    * Sağlanan güvence,    * İlerleme olanağı,    * Verilen yetki ve sorumluluk,    * Günlük çalışma süresi,    * Yarışma ve kendini gösterme olanağı,    * İş bulabilme olanağıdır.   Yıldız Kuzgun   1. Bu ve buna benzer diğer hususların bir işyerinde azlığı veya çokluğunun başlı başına doyuma veya doyumsuzluğa yol açmayacağı, doyumun kişinin bu faktörlere verdiği öneme bağlı olduğu vurgulanarak, onların yukarıdaki faktörlere ne ölçüde önem verdikleri sorulur. 2. Cevaplar alındıktan sonra öğrencilere kendi çevrelerindeki ya da toplumdaki ünlü kişilerden, mesleki doyumu yüksek ya da düşük olduğunu tahmin ettikleri kişilerden örnekler vermeleri istenir. 3. Öğrencilere gelecekte yapacakları meslekten alacakları doyumun ilgileri, yetenekleri, kişilik özellikleri ve değerleriyle ilişkili olduğunda daha yüksek seviye de olacağı belirtilir ve öğrencilerin etkinlikle ilgili düşünceleri sınıfla paylaşıldıktan sonra etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–19**

**İLGİLER- YETENEKLER- DEĞERLER- KİŞİLİK TİPLERİ:**

**İLGİLER:**

İnsanlar yaptıkları herhangi bir işten, katıldıkları herhangi bir etkinlikten doyum sağlamak isterler. Bir kimse yaptığı herhangi bir işin sonunda para, takdir, ödül gibi çeşitli kazançlar elde edebilir. Bundan başka bir de işin kendisi kişiye doyum sağlayabilir. Yani kişi o işi yapmakla mutlu olabilir, uzun ve yorucu bir çalışma süresinin sonunda kendisini huzurlu ve ruhen dinlenmiş hissedebilir. Böyle bir kimse, kısıtlayıcı koşullar altında dahi o işi tekrar tekrar yapma isteği duyabilir. Kısaca herhangi bir zorlama altında olmadığı ya da kendisine bir ödül vaad edilmediği halde bir kişi kendiliğinden bazı faaliyetlere girişiyor ve bundan doyum sağlıyorsa bu kimsenin o tür faaliyetlere karşı ilgisi olduğu söylenebilir.

Bireyin seçme özgürlüğü olduğu durumlarda gerçek ilgiyi saptama olasılığı daha yüksektir. Bir kimse önünde çeşitli faaliyet imkânları bulunduğu halde hep belli bir faaliyet türüne yöneliyorsa o faaliyete ilgisi olduğu söylenebilir. Bir kimsenin ilgi duyduğu bir faaliyet alanı genellikle onun yetenekli bir alandır. İnsan yalnızca yetenekli olduğu alanlarda başarılı çalışmalar yapabilir.

**İLGİ ALANLARI VE MESLEKLER:**

**Temel Bilim:** Matematik, Fizik, Kimya, Biyoloji, Tıp, Veterinerlik, Mühendislikler vb.

**Sosyal Bilim:** Hukuk, Siyaset Bilim, Sosyoloji, Psikoloji, İlahiyat vb.

**Canlı varlık:** Ziraat fakültesinin bölümleri, veterinerlik vb.

**Mekanik:** Makine müh., Makine , Elektrik elektronik müh., elektrik, elektronik vb.

**İkna:** Gazetecilik, Yazarlık, Diplomatlık, Hukuk, Öğretmenlik, Din Görevlisi vb.

**Ticaret:** İşletme, iktisat, Pazarlama, Reklâmcılık vb.

**İş Ayrıntıları:** Muhasebe, Büro Yönetimi Sekreterlik vb.

**Edebiyat:** Dil ve Edebiyat,Basın Yayın vb**.**

**Güzel Sanatlar:** Resim, Heykel, Fotoğrafçılık, İç mimarlık, El sanatları vb.

**Müzik:** Konservatuarın bölümleri vb.

**Sosyal Yardım:** Tıp, Psikoloji, Sosyal Hizmetler, Çocuk Gelişimi vb.

**YETENEKLER:**

**Yetenek**, öğrenme gücü, belli bir eğitimden yararlanabilme gücü olarak tanımlanabilir. Herhangi bir davranışı, bilgi ya da beceriyi öğrenebilmek için doğuştan sahip olunan gizilgücün (kapasitenin) çevre ile etkileşim sonucu geliştirilmiş ve yeni öğrenmeler için hazır hale getirilmiş kısmını ifade eder. Böylece bir kimsenin, belli bir yaşa kadar geliştirdiği becerilere bakarak onun yeni bir eğitim sürecinden ne kadar yararlanabileceği kestirilir. Bir kişi sayılarla işlem yapmayı çabuk öğrenirken başka biri müzik aleti çalmayı çabuk öğrenebilir. Çalışma hayatında çeşitli yeteneklerini farklı düzeylerde gerektiren pek çok meslek vardır. Bir kimse bir mesleği ya da mesleğe hazırlayan bir eğitim programını seçerken hangi yetenek türüne ne derece sahip olduğu düşünmeli ve en çok sahip olduğu yeteneğini kullanabileceği çalışma alanını araştırılmalıdır

**YETENEKLER VE MESLEKLER:**

**Sözel Yetenek:** Sosyal Bilimler, Dilbilim, Diğer İnsan Bilimleri vb.

**Sayısal Yetenek:** Temel Bilimler, Tıp, Sağlık Bilimleri, Mühendislikler vb.

**Şekil uzay yeteneği:** İnşaat, Makine, Harita Kadastro, Jeodezi Fotogrametri Mühendisliği, Mimarlık, Endüstriyel Tasarım, Grafik, Tasarım, Diş Hekimliği, Diş Teknikerliği vb.

**DEĞERLER:**

**İnsan** davranışlarının amacı bir takım ihtiyaçları karşılamaktır. İnsanlar ömürlerinin yaklaşık üçte birini kapsayan meslek faaliyetlerinden doyum beklerler. Meslek faaliyetlerinin sonunda beklenen doyum genellikle meslek değeri olarak adlandırılır. İlgilerin de belli faaliyetlerin yapılması sırasında yaşanan mutluluğu ifade eden bir kavram olduğuna değinilmişti. Ancak ilgi, faaliyetin özünden duyulan doyumu, değer ise o faaliyetin yapıldığı ortamdan ve getirdiği toplumsal ödüllerden kaynaklanan doyumları içerir. Örneğin bir kimse bir doğa olayının nedenlerini merak edebilir ve bunu açıklamak için araştırma yapabilir. Olayın nedenini bulmak için giriştiği çabalar ve eriştiği sonuç kişiyi mutlu ediyorsa ve kişi bu nedenle bu tür çalışmaları yapmaya hep istekli oluyorsa bu **ilgi**’ dir. Bu bilimsel çalışması sonucunda önemli bir bulgu elde eden bu kişi ödüllendirilebilir; kendisine yüksek ücretli bir iş verilebilir, ünü çevresine yayılabilir ve popüler olabilir. Ancak kişiyi güdüleyen bu faktörler çalışmanın özünden çok sonucundan elde edilen doyumlardır. Bir kimsenin “ Ben ne için çalışıyorum”, “ Mesleğimden, hayattan ne bekliyorum” gibi sorulara verdiği cevaplar o kişinin meslek değerlerini yansıtır. Bu cevaplar “ Yeteneklerimi geliştirmek için”, “ Sevdiğim faaliyetleri yapıp mutlu olmak için “ ya da “ Çok para kazanıp zengin olmak için “...vb. olabilir.   
İlgiler daha çok meslek alanlarından birine yönelişimizde rol oynayan kişilik özelliğimizdir. Değerler ise genelde belli bir meslek alanında iş ya da pozisyon tercihinde etkili olmaktadır. Bilindiği gibi belli bir meslek alanında çok değişik iş ve pozisyonlar bulunabilmekte ve bunlar bireylerin değişik ihtiyaçlarına farklı düzeyde cevap verebilmektedirler. Değerleri yakından tanıyan bir kimse, bunlara uygun iş ve pozisyonları kolaylıkla bulabileceği mesleklere yönelebilir ve eğitimi sırasında kendini o pozisyonların gereklerine göre hazırlar.

**DEĞERLER VE MESLEKLER:**

**Yeteneği Kullanma:** Yeteneklerini kullanan insan hangi meslekte olursa olsun başarılı olacaktır.

**Yaratıcılık:** Resim, Grafik, Mimarlık, İç Mimarlık, Dekorasyon, Öğretmenlik vb.

**Yarışma:** Sanat Ve Bilim Alanındaki Meslekler.

**İşbirliği:** Bazı mesleklerde işbirliği olmazsa olmazdır. Örneğin; Tıp, Mühendislik, Öğretmenlik Bazı mesleklerde ise olmasa da olabilir. Örneğin; Eczacılık, Terzilik, Aşçılık vb.

**Değişiklik:** Gazetecilik, Diplomatlık, Pazarlamacılık, Arkeoloji, Müfettişlik, Turizm Rehberliği vb.

**Düzenli Yaşam:** Devlet Sektöründe, Büro İşlerinde, Laboratuarda vb.

**Liderlik:** Her meslekte liderlik ve yöneticilik pozisyonuna gelinebilir**.**

**Kazanç:** Çalışan herkes rahat bir yaşam sürecek gelir elde etmek ister. Ancak bazı kişiler için yüksek kazanç elde etmek çok daha önemli olabilir. Bunu sadece mesleklerle sınırlamak mümkün değildir. Kişinin birikimi, performansı, çabası, ortam vb. etmenler daha fazla etkilidir.

**Ün Sahibi Olma:** Çeşitli sanat dalları, tiyatro, sinema, televizyon, gazetecilik, yazarlık vb.

**KİŞİLİK TİPLERİ:**

**Gerçekçi:**

Nesneleri, araçları, makineleri, hayvanları sistematik bir şekilde kullanmaya önem verirler. El ile yapılan işleri tercih ederler. Alet ve makine kullanmaktan, bitki ve hayvan üretmekten zevk alırlar, sosyal ilişkilerden, zihinsel faaliyetlerden hoşlanmazlar. Mekanik ve atletik yetenekleri, açık hava ilgileri gelişmiştir. Somut ve akla yakın önerilere, para, güç ve statüye önem verirler. Utangaç, içten, samimi, dengeli ve pratik kişilerdir.

**Araştırıcı:**

Fiziksel, biyolojik ve sosyal olayları anlamak ve kontrol etmek için onları sistematik olarak gözlemlemekten, soyut kavramlarla uğraşmaktan hoşlanırlar. İkna etmekten, sosyal ilişkilere girmekten kaçınırlar. Kendilerini akademik yeteneklere sahip, zihinsel bakımdan güçlü olarak tanımlarlar. Başlıca ilgi alanları bilimsel çalışmadır. Analitik düşünebilen, eleştirel tutuma sahip, meraklı, bağımsız hareket eden, metotlu çalışan, mantıklı kişilerdir.

**Gelenekçi:**

Verilerle ilgilenmekten ve bunları sistematik bir şekilde işlemekten, örneğin kayıt tutmaktan, yazıları dosyalamaktan, yazıların kopyasını çıkarmaktan ve onları daha önce belirlenmiş bir plana göre düzene koymaktan, bilgisayar kullanmaktan hoşlanırlar. Belirsiz, sistemleşmemiş, araştırma türü faaliyetlerden kaçınırlar. Büro işleri, hesaplama ile ilgili faaliyetler bu kimselerin başlıca ilgi alanlarını oluştururlar. Belli başlı yetenekleri, ayrıntıyı algılama ve hesaplamadır. Dürüst, savunucu, becerikli, katı, itaatkâr, düzenli, sabırlı, pratik kişilerdir.

**Sosyal:**

Başkalarını bilgilendirmeye, eğitmeye, geliştirmeye aydınlatmaya yönelik faaliyetleri tercih ederler. Kişiler arası ilişkilerde beceri kazanmaya önem verirler. El ile yapılan teknik işlerde yetenekleri zayıftır. Başkalarına yardım etmekten hoşlanırlar. Başkalarını anlayan, öğretme yeteneği olan, mekanik ve bilimsel yetenekleri zayıf kişilerdir. İşbirliğine yatkın, yardımsever, idealist, ikna edici, sorumlu, nazik, anlayışlı kişilerdir.

**Girişimci:**

Ekonomik çıkar elde etme veya bir kurumun hedeflerine erişmek için insanları etkilemeye yönelik faaliyetleri tercih ederler. Gözlem yapma, sembolik veriler üzerinde çalışma, sembolik veriler üzerinde çalışma veya sistematik olmaya yönelik etkinliklerden kaçınırlar. Liderlik, kişiler arası iletişim ve ikna yeteneklerini geliştirmeye önem verirler. Bilimsel yeteneklerden yoksundur. İstediğini elde eden, maceracı, tartışmacı, kendini göstermeye meraklı, enerjik, atak, kendine güvenen, konuşkan kişilerdir.

**Sanatçı:**

Net, belirli ve sistemli olmayan serbest faaliyetlere yönelirler. Bu faaliyetler maddeye, söze ve insana ilişkin malzemelerin sanat ürünleri yaratmak için el ile işlemesini gerektirir. Açık, sistematik ve düzenli faaliyetlerden kaçınır. Hep aynı şekilde yapılan işlerden hoşlanmazlar. Sezgisel, kural tanımaz, kendini gözlemleyen, bağımsız, kendini gözlemleyen, bağımsız, kendini ifade eden, düzensiz, duygusal, yaratıcı kişilerdir.

Kuzgun (2000)

**8. SINIF– 13.ETKİNLİK (KAZANIM NO : 23)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | MESLEĞİM HAYATIM MI? |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve mesleki gelişim |
| **Kazanım:** | Seçeceği mesleğin hayatını nasıl etkileyeceğini açıklar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Kâğıt-kalem |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ |
| **Süreç:**   * + 1. Öğrencilere **“Meslek seçiminin önemi, büyük ölçüde insanın mesleğini seçerken, bir anlamda gelecekteki hayat biçimini de belirlemesinden kaynaklanmaktadır”** açıklaması yapılarak etkinlik başlatılır.     2. Öğrencilere aşağıdaki durum verilir:   **Durum:**  “Seçeceğiniz mesleğin hayatınızı nasıl etkileyeceği konulu kısa metrajlı bir film yarışmasına katılacağınızı hayal edin, jüri üyeleri sizlerden yarışmanın konusuna uygun bir senaryo yazmanızı istemektedir. Senaryoyu yazarken birbirinizle fikir alışverişi yapabilirsiniz. Örneğin mimar olmak isteyen birinin gelecekteki hayatı nasıl olur, gelirini, çalışacağı yeri, sosyal ve kültürel düzeyi, eş seçimini nasıl etkiler?”   * + 1. Öğrencilerden senaryolarını tamamladıktan sınıfa sunmalarıistenir.     2. Okunan senaryolar üzerinde tartışmalar yapılır ve değerlendirilir.     3. Tartışmalar ve değerlendirmeler yapılırken aşağıda belirtilenlere benzer noktalarda durulmasına dikkat edilir: * Mesleklerin önemli önemsiz şeklinde etiketlenmemesi, her mesleğin toplum için bir işlevi ve önemi olduğu, * Mesleğin bireyin hayatında neler değiştirebileceği, * Bu değişikliklerin olumlu mu olumsuz yönde mi olduğu,   + 1. Öğrencilere yazdıkları senaryoları saklamalarının daha sonra meslek seçimi ile ilgili yapılacak etkinliklerde kendilerini daha iyi değerlendirmelerin yardımcı olması açısından yararlı olacağı belirtilir.     2. Meslek seçiminin tüm hayatını etkileyebilecek önemli bir karar olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 14. ETKİNLİK (KAZANIM NO : 24)**

**Etkinliğin Adı :**  GENEL ORTAÖĞRETİM PROGRAMLARI

**Sınıf :** 8. sınıf

**Yeterlik Alanı :** Eğitsel ve Mesleki Gelişim

**Kazanım :** Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirir.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :** Form–75

**Hazırlayanlar :** Sündüz**BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN /** Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

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

**Süreç :**

1. Form–75 öğrencilere okunur ve genel ortaöğretim programları
2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

* İlerde seçmeyi düşündüğünüz meslek için hangi orta öğretim programını tercih edebilirsiniz? Neden?
* Mesleki amaçlara ulaşmada ortaöğretimde seçeceğiniz alanın önemi var mıdır? Neden?
* Ortaöğretimde hangi bölümü seçerseniz, üniversitede hangi bölüme gidebilirsiniz?
* Genel ortaöğretim programları, ilgi, yetenek ve hedeflerinize uygun mudur?

1. Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**FORM–75**

**GENEL ORTAÖĞRETİM**

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

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

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

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

**8. SINIF– 15.ETKİNLİK (KAZANIM NO:25)**

**Etkinliğin Adı :**  TEKNİK PROGRAMLAR

**Sınıf :** 8. sınıf

**Yeterlik Alanı :** Eğitsel ve Mesleki Gelişim

**Kazanım :** Mesleki amaçlara ulaşmada mesleki ve teknik programları değerlendirir.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :** Form–76

**Hazırlayanlar :** Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN /** Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

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

**Süreç :**

**Öğrenciler bir hafta öncesinden gruplara ayrılır ve her grubun bir orta öğretim teknik programı hakkında araştırma yapması istenir. (İmkânı olan okullarda gruplar, belirlenen okula araştırma gezisi yapabilirler.)**

**Öğrencilerden ortaöğretim teknik programlarının özelliklerini büyük bir kartonun yarısına yazmaları diğer yarısını ise boş bırakarak getirmeleri istenir.**

1. Her grubun hazırladığı kartonlar sırayla tahtaya asılır.
2. Hangi teknik programın hangi mesleklere uygun olduğunu bulmaları istenerek, bulunan meslekler uygun programın karşısındaki boş kısımlara eklenir.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

* İlerde seçmeyi düşündüğünüz mesleğin, orta öğretim teknik programlarları ile bir bağlantısı var mı? Nedir?
* Mesleki ve teknik programlar, ilgi, yetenek ve hedeflerinize uygun mudur?

1. Mesleki amaçlara ulaşmada teknik programları değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Form- 76 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**

**Değerlendirme:**

**FORM–76**

**MESLEKİ VE TEKNİK ORTAÖĞRETİM**

Mesleki ve teknik ortaöğretim; öğrencileri yüksek öğretime veya hem mesleğe hem yüksek öğretime veya iş ve meslek alanlarına hazırlayan öğretim kurumlarıdır.

Mesleki ve teknik ortaöğretim meslek liseleri, teknik liseler, Anadolu meslek liseleri, Anadolu teknik liseleri, sağlık, tarım, adalet, meteoroloji, tapu kadastro meslek liselerinden oluşmaktadır.

Mesleki ve teknik ortaöğretim okul/ kurumlarında okutulan dersler, “ortak dersler” ve “alan/dal dersleri” olmak üzere 2 ana grupta toplanabilir. Bunların dışında seçmeli dersler de okutulmaktadır.

Ortak genel kültür dersleri genel liselerle aynıdır. Mesleki ve teknik ortaöğretim okul/kurumlarında ortak genel kültür derslerinin büyük bölümü 9. sınıfta tamamlanmakta, diğer sınıflarda alan/dal dersleri ağırlık kazanmaktadır.

Alan dersleri, öğrencilere mesleki yeterlilikleri kazandırmayı amaçlayan derslerdir. Teknik liselerde ve Anadolu teknik liselerinde okutulan genel bilgi ve fen bilimleri derslerinin haftalık ders saatleriyle öğretim programları genel lise fen bilimleri alanı derslerinin aynısıdır.

Mesleki ve teknik ortaöğretim okul/kurumlarında haftalık ders saati; meslek liselerinde 35, Anadolu meslek liselerinde 40, teknik lise ve Anadolu teknik liselerinde 45’tir.

3308 sayılı mesleki eğitim kanunu ile Anadolu meslek ve meslek liseleri öğrencilerinin beceri eğitimlerini iş yerlerinde yapmalarına fırsat tanınmış ve bunun için gerekli alt yapı hazırlanmıştır. Bu okulların son sınıfında okuyan öğrenciler, haftanın 2 günü okulda teorik eğitim, 3 günü işletmede beceri eğitimi almaktadır. İşletmede verilen beceri eğitiminin süresi haftada 24 saattir. Bu öğrenciler, Bakanlık bütçesinden karşılanan ödenekle hastalık, iş kazaları ve meslek hastalıklarına karşı sigortalanmakta, işletmelerce kendilerine asgari ücretin %30’undan az olmamak üzere ücret ödenmektedir.

Nüfusu az ve dağınık olan yerlerde ortaöğretimin genel, mesleki ve teknik öğretim programlarını bir yönetim altında uygulayan çok programlı liseler açılarak küçük yerleşim birimlerindeki okulların bina ve tesislerinde, eğitim araçlarından, öğretmen ve diğer personelinden yararlanılmaktadır MEB, b.(2006).

**8. SINIF– 16.ETKİNLİK (KAZANIM NO:26 )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | BANA UYGUN ALAN/MESLEK |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel Ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | İlgileri, yetenekleri, değerleri ve kişilik özellikleri ile seçeceği alan/meslek arasında ilişki kurar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–19 (İlgiler-Yetenekler-Değerler-Kişilik Tipleri) |
| **Hazırlayan:** | K. Ayla SIRIKLI-Kuzgun, (2000) ve Erkan, (2006)’dan yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Form–19 (İlgiler-Yetenekler-Değerler-Kişilik Tipleri) öğrencilere verilir ve hangi ilgilerin, hangi yeteneklerin, hangi değerlerin, hangi kişilik tiplerinin; hangi alan/meslekle ilişkili olduğuna dikkat ederek okumaları istenir. 2. Kendi ilgi, yetenek, değerleri ve kişilik özellikleri ile seçeceği alan/meslek arasında ilişki kurmaları ve aşağıdakine benzer sorular sorularak cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:    * İlgilerinizin neler olduğunun farkında mısınız?    * Hangi ilgi alanlarının, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?    * İlgilerinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu?    * Yeteneklerinizin neler olduğunun farkında mısınız?    * Hangi yeteneklerin, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?    * Yeteneklerinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu? Değerlerinizin neler olduğunun farkında mısınız?    * Hangi değerlerin, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?    * Değerlerinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu?    * Kişilik tiplerinden hangisi sizi en iyi anlatıyor?    * Hangi kişilik tiplerinin, hangi mesleklerle ilgili olduğu biliyor musunuz?    * Kişilik tipinizle seçeceğiniz alan/meslek birbirine uyuyor mu?    * Bütün değişkenleri göze aldığınızda seçmeyi düşündüğünüz meslek sizce uygun mu?    * Değilse hangi meslek uygun olabilir? 3. Öğrencilerden ilgileri, yetenekleri, değerleri ve kişilik özelliklerine göre kendilerine uyan meslekler konusunda görüşlerini paylaşmaları istenir. 4. Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir. 5. İlgileri, yetenekleri, değerleri ve kişilik özellikleri ile seçeceği alan/meslek arasında ilişki kurmanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 17.ETKİNLİK (KAZANIM NO:27)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | ÖZELLİĞİM HANGİ MESLEĞE UYGUN? |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği kişisel özellikleri ile ilgili bilgi toplar |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–29 (Özelliğim Hangi Mesleğe Uygun?)  Form–30 (Örnek Meslek Özellikleri Listesi) |
| **Hazırlayan:** | K.Ayla SIRIKLI-MEB, b. (2002)’den uyarlanmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere Form–29 (Özelliğim Hangi Mesleğe Uygun?) verilir ve inceleyerek boş bir kâğıda kendi özelliklerine uygun olan, yapmaktan hoşlanacakları etkinlikleri seçerek yazmaları istenir. 2. Sonra aynı formdaki kendilerine uygun olmayan, yapmaktan hoşlanmadıkları etkinlikleri yazmaları istenir. 3. Daha sonra öğrencilerin alanlarına uygun olarak seçilmiş mesleklerle ilgili derlediğiniz Form–30 (Örnek Meslek Özellikleri Listesi) verilir ve öğrencilerin incelemeleri istenir. (Form–29 de 8 meslek için örnek meslek özellikleri listesi verilmiştir. İŞ-KUR tarafından hazırlanan meslekleri tanıtan kaynaklardan, Tanıtım ve Yönlendirme dersi için hazırlanmış eğitim modüllerinden, ÖSYM, Üniversiteler, YÖK programları ve Meslekler rehberi vb. meslek tanıtım kitaplarından, yararlanarak öğrencilerinizin alanlarına/bölümlerine uygun olan farklı mesleklerle ilgili özellikleri de siz belirleyebilirsiniz). 4. Listelerdeki meslek özellikleri ile kendi seçtikleri özellikleri karşılaştırmaları ve ileride seçmeyi düşündükleri mesleklerle ilgili özelliklere sahip olup olmadıklarını ve bu meslekle ilgili doğru alan ve okul türünde olup olmadıklarını sorgulamaları istenir. 5. Seçimlerine uygun olmayan alan ve okulda bulunan öğrencilere ailesi ile birlikte okul rehberlik servisine başvurmaları önerilir. 6. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği kişisel özellikleri bilmenin ve buna uygun alan ve okul seçmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **\*(Öğrencilerden bir sonraki etkinlik için İlgi duydukları mesleklerin gerektirdiği eğitim hakkında araştırma yapmaları ve bilgi toplamaları istenir. Bu bilgilere ulaşabilecekleri kaynaklardan örnekler verilir. (İŞ-KUR hazırlanan meslekleri tanıtan kaynaklar, Tanıtım ve Yönlendirme dersi için hazırlanmış eğitim modülleri, ÖSYM, Üniversiteler, YÖK programları ve Meslekler rehberi vb. meslek tanıtım kitapları, meslek odaları, meslek kişileri, üniversite öğrencileri vb).**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–29**

**ÖZELLİĞİM HANGİ MESLEĞE UYGUN?**

Aşağıdaki özellikleri dikkatlice inceleyerek sizin için uygun olan ve olmayan durumları belirleyiniz.

1. Ayakta durmak
2. Elleri kullanmak
3. Kitap okumak
4. Düşünmek
5. Yeni fikirler üretmek
6. Yönergeleri uygulamak
7. Aynı hareketi sürekli tekrar etmek
8. Analiz, sentez, yorum yapmak
9. Eleştirmek
10. İnsanları ikna etmek
11. Yazı yazmak
12. Düzenli olmak
13. Ağır koku altında kalabilmek
14. Yüksek ses ortamında çalışabilmek
15. Açık havada çalışmak
16. Kapalı alanda çalışmak
17. Kirli, yağlı ortamlarda bulunmak
18. Şık giyinmek
19. Belli bir kıyafet giyinmek
20. Yardım etmek
21. Çocuklarla uğraşmak
22. Başkalarını dinlemek
23. Elektronik araçlarla çalışmak
24. Renklerle uğraşmak
25. Müzik aletleri ile uğraşmak
26. Resim yapmak
27. Şekil, şema, çizim yapmak
28. Yeni insanlarla tanışmak
29. Hayvanlarla uğraşmak
30. Sporla uğraşmak, bedeni kullanmak
31. Hesap yapmak
32. Yüksek yerde bulunmak
33. Denizden hoşlanmak
34. Seyahat etmek
35. Taşınmak
36. Konuşmak
37. Gece çalışmak
38. Düzensiz uyumak
39. Alıp satmak
40. İnsanları yönetmek
41. Yaratıcılığını kullanmak
42. Para ile uğraşmak
43. Araştırma yapmak
44. Deney yapmak
45. Hasta ve özürlülerle çalışmak
46. Yalnız çalışmak
47. Hayal kurmak
48. Tarihle ilgilenmek
49. Makinelerle uğraşmak
50. Toplumsal olaylarla ilgilenmek
51. Siyasetle ilgilenmek
52. Sesini kullanmak
53. Mekân düzenlemek
54. Olaylar arasında mantıksal bağlantılar kurmak
55. Kelimelerle oynamak
56. Hoşgörülü olmak
57. Tutarlı olmak
58. Sabırlı olmak
59. Sorumluluk almak
60. Sayılarla uğraşmak
61. Matematikle uğraşmak
62. Fizik problemleri çözmek
63. Dikkatini belli noktalara toplamak
64. Estetikle ilgilenmek
65. El göz koordinasyonu gerektiren bir işte çalışmak
66. Şekil, şema, çizim yapma

**FORM–30**

**ÖRNEK MESLEK ÖZELLİKLERİ LİSTESİ**

**EKONOMİST**

1. Sayılarla uğraşmak
2. Toplumsal Olaylarla ilgilenmek
3. Analiz, sentez, yorumlama yapmak
4. Başkalarıyla birlikte çalışmak
5. Yaratıcı düşünmek
6. Hesap yapmak
7. Okumak

**PİLOT**

1. Makinelerle uğraşmak
2. Soğukkanlı olmak, dikkati belli noktada toplayabilmek
3. El-göz koordinasyonu
4. Yönergeyi uygulamak
5. Yüksek yerde bulunmak
6. Yüksek ses ortamı
7. Başkalarıyla birlikte çalışmak

**MAKİNE MÜHENDİSİ**

1. Yaratıcı düşünmek
2. Sayılarla uğraşmak
3. Şekil, şema, çizim yapmak
4. Makinelerle uğraşmak
5. Elleri kullanmak
6. Kirli, yağlı ortamlarda bulunmak
7. Matematikle ilgilenmek
8. Fizik ilgilenmek

**İNŞAAT MÜHENDİSİ**

1. Yaratıcı düşünmek
2. Şekil, şema, çizim yapmak
3. Sayılarla uğraşmak
4. Matematikle ilgilenme
5. Fizikle ilgilenmek
6. Sorumlu, dikkatli davranmak
7. Seyahat etmek
8. Başkalarıyla birlikte çalışmak
9. Açık havada çalışmak

**PSİKOLOG**

1. Olaylar arasında mantıksal bağlantılar kurmak
2. Kelimelerle oynamak
3. Fikirler üretmek
4. Düşünmek
5. Konuşmak
6. Tutarlı olmak
7. Sabırlı olmak
8. Hoşgörülü olmak
9. Sorumluluk almak
10. Yaratıcılığı kullanmak
11. Başkaları ile birlikte çalışmak
12. Yardım etmek
13. Dinlemek
14. Toplumsal Olaylarla ilgilenmek
15. Kapalı yerlerde çalışmak

**DİŞ HEKİMLİĞİ**

1. Yaratıcı düşünmek
2. Şekil, şema, çizim yapmak
3. Elleri kullanmak
4. Fizik, kimya, biyoloji ile ilgilenmek
5. Estetik ilgiye sahip olmak
6. Ağır kokulu ortamlarda çalışabilmek

**ARKEOLOG**

1. Tarih ile ilgilenmek
2. Açık havada çalışmak
3. Başkalarıyla birlikte çalışmak
4. Araştırma yapmak
5. Analiz, sentez, yorumlama yapmak
6. Okumak

**SINIF ÖĞRETMENİ**

1. Uzun süre ayakta durabilmek
2. Kitap okumak
3. Yeni fikirler üretmek
4. Yazı yazmak
5. Düzenli olmak
6. Çocuklarla ilgilenmekten hoşlanmak
7. Dinlemek
8. Başkaları ile çalışmak
9. Sesini kullanmak
10. Hoşgörülü olmak

**8. SINIF– 18.ETKİNLİK (KAZANIM NO:28)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | MESLEĞİM VE BEN |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim hakkında bilgi toplar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–31 ( Örnek Meslekler) |
| **Kaynak:** | Erkan (2006) |
| **Süreç:**   1. Öğrencilerden ilgi duydukları meslekleri belirtmelerini istedikten sonra Form–31 (Örnek Meslekler) verilir ve birlikte okunur. 2. Öğrencilerden kendi ilgi duydukları mesleklerin gerektirdiği eğitime ilişkin bir metin oluşturmaları istenir. 3. Gönüllü öğrencilerin cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir. 4. Öğrencilere oluşturdukları metinlerin daha sağlıklı ve detaylı bir hale gelmesi için ne tür bilgileri hangi kaynaklardan toplayabileceklerini sorulur. 5. Öğrencilerin verdikleri cevaplardan sonra eksikler tamamlanır. 6. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim hakkında bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **(Öğrencilerden bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için gazetelerden ve dergilerden zararlı alışkanlıklar ile ilgili resimler, yazılar getirmeleri istenir).**  **Değerlendirme:** | |

**FORM–31**

**ÖRNEK MESLEKLER**

**Örnek–1 Elektrik mühendisi:**

Meslek eğitimi, mühendislik fakültelerinin elektrik, elektrik-elektronik mühendisliği bölümlerinde verilmektedir. İlgili bölüme, lise mezunlarının katılabileceği Öğrenci seçme sınavı (ÖSS) ile girilmektedir. Bölüm için yeterli “sayısal (SAY) puan gerekmektedir.

Eğitim süresi 4 yıldır. Eğitimin ilk yılında Matematik, derslerine ağırlık verilir. Bu derslerin yanı sıra daha sonra yapılacak uygulamalarda kullanacağı bilgisayar programlaması, teknik çizim ve ekonomi konulu dersler okutulur. Ayrıca bu bölümlerde araştırma ve geliştirme faaliyetleri için ayrılmış, alanda uygulama yapabilecekleri laboratuar olanakları da bulunmaktadır. Eğitim süresince staj yapma ve bitirme ödevi hazırlama zorunluluğu vardır.

**Örnek–2 Makine Mühendisi:**

Mesleğin eğitimi, mühendislik ve mühendislik-mimarlık fakültelerinin Makine, Fizik, Kimya, Geometri, Teknik Resim gibi temel dersler, sonraki yıllarda ise, Isı Transferi, Mekanik, Makine Elemanları, Makine Tasarımı, Nükleer Enerji, Mukavemet, Motorlar, İmalat Yöntemleri, Termodinamik ve Enerji Dönüştürüm Sistemleri konularında dersler okutulmaktadır. Bu derslerin yanı sıra daha sonra yapılacak uygulamalarda kullanacağı bilgisayar programlaması, Teknik Çizim ve ekonomi konulu dersler okutulmaktadır. Dersler uygulamalı ve kuramsal olarak sürdürülür. Ayrıca yaz aylarında staj zorunluluğu vardır.

**\*Yukarıdaki bilgiler İŞ-KUR Meslek Danışma merkezi’nin hazırlamış olduğu dokümanlardan yararlanılarak oluşturulmuştur. İŞ-KUR Meslek Danışma Merkezi’nin dokümanlarından ve İŞ-KUR’ un internet sayfasından yararlanarak farklı meslekler için bilgi hazırlayabilirsiniz.”**

**8. SINIF– 19.ETKİNLİK (KAZANIM NO:29)**

Soru-Cevap Yöntemi

**8. SINIF– 20.ETKİNLİK(KAZANIM NO :30)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | DEĞERLERİM VE MESLEĞİM |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Değerlerin meslek seçimindeki rolünü açıklar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Form–33 (Mesleki Değerler Listesi) |
| **Hazırlayan:** | ŞükranKILIÇ-Niles&Harris-Bowlsbey(2002)’den ve [www.quintessial](http://www.quintessial)careers. com’dan yararlanılmıştır. |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere Form–33 (Mesleki Değerler Listesi) verilir ve formdaki listeyi incelemeleri istenir. 2. Öğrencilere yapacakları meslek seçiminde değerler listesinde yer alan değerlerden hangisinin daha önemli rol oynayacağı sorulur ve öğrencilerden bir önem sırası yapması istenir. (Formda değerlerin yanındaki boşluklar, sıralama için kullanılabilir, önem sırası 1’den 10’a veya 1 den 5’e kadar yapılabilir). 3. Öğrencilere seçmeyi düşündükleri mesleklerin hangilerinin sıraladıkları mesleki değerlere uygun olacağını belirlemeleri istenir. 4. Gönüllü öğrencilerden yaptıkları önem sıralamasını sınıfla paylaşması istenir. 5. Değerlerinin meslek seçimi üzerindeki etkilerinin önemi vurgulanarak   etkinlik sonlandırılır.  **Değerlendirme:** | |

**FORM–33**

**MESLEKİ DEĞERLER LİSTESİ**

…………………..Yenilikçilik (yeni şeyler üretme)

…………………..Mesleki gelişime açık olma

………………… Yaşam Boyu Öğrenme

………………….Yaratıcılık/

………………….Zihinsel güçlük ve üstesinden gelme

………………….Fiziksel zorluğu ve üstesinden gelme

………………….Psikolojik zorluğu ve üstesinden gelme

………………….Ahlaki değerler

………………….Teknolojinin kullanılması

………………….Meslekte yükselme

………………….Meslekte başarı

………………….İnsanlarla çalışma

…………………. Takım çalışması

…………………. Eşitlik

………………….Problem çözme

………………….Sorumluluk

………………….Kazanç (Maaş, ücret, prim)

………………….Özerklik/Bağımsız çalışma

………………….Liderlik

………………….Yapılan hatanın telafi edilmesi

………………….Duyarlık

………………….Yarışma/ Rekabet

………………….Başkalarına yardım etme

…………………İş hayatı ile ev hayatı arasında denge kurma

…………………Düzenli hayat

…………………İstediği yerde yaşama

………………….Kendine zaman ayırma

………………….Arkadaşlık

………………….Toplumla olan sosyal ilişki

…………………..Çalışma saatindeki esneklik

………………….Çalışma mekânının güvenliği

…………………..Fiziksel koşulları

…………………..Sosyal Güvence

…………………..Güvenlik

………………….Macera

………………….Heyecan

………………….Saygınlık

………………….Tanınma

………………….Doyum

………………….Şöhret/Ün

Niles&Harris-Bowlsbey(2002), [www.quintessial](http://www.quintessial)careers. com

**8. SINIF– 21.ETKİNLİK (KAZANIM NO:31)**

**Etkinliğin Adı :**  YAPABİLECEĞİM İŞLER

**Sınıf :** 8. sınıf

**Yeterlik Alanı :** Eğitsel ve Mesleki Gelişim

**Kazanım :** İlköğretim sonrasında yapılabilecek işleri belirler.

**Öğrenci Sayısı :** Tüm Sınıf

**Süre :** 40 Dakika

**Ortam :** Sınıf

**Sınıf Düzeni :** Oturma Düzeni

**Araç-Gereç :** Form–78

**Hazırlayanlar :** Serdar **ERKAN**, Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN** / Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN**

**Süreç :**

1. Öğretmen, öğrencilere ilköğretim sonrasında yapılabilecek işlerin neler olabileceğini sorar ve verilen cevaplar tahtaya yazılır.

**Form–78 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**

2. Tahtaya yazılan işlerin içeriği ( maddi getirisi, çalışma koşulları vb.) öğrenciler tarafından açıklanır.

3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

* İlköğretim sonrası okulu bırakıp, bu işlerde çalışmayı düşünüyor musunuz? Neden?
* Bu işleri seçmeniz geleceğinizi nasıl etkiler? Neden?
* İlköğretim sonrasında yapılabilecek işler için belli bir eğitim alınmasına gerek var mıdır? Neden? Nereden?

4. İlköğretim sonrasında yapılabilecek işler için Çıraklık ve Yaygın Eğitim Merkezlerine devam etmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**FORM–78**

**ÇIRAKLIK VE YAYGIN EĞİTİM MERKEZLERİNDEKİ MESLEK ALANLARI VE BUNLARA İLİŞKİN MESLEK DALLARI**

**Ağaç İşleri**: Ağaç oymacılığı, ahşap yat ve tekne yapımı, doğramacılık, mobilyacılık, mobilya iskeletçiliği, üst yüzey işlemleri.

**Ahşap Karoserciliği :** Ahşap karoserciliği

**Anahtarcılık ve Çilingirlik** : Anahtarcılık ve Çilingirlik

**Ayakkabı ve Saraciye Teknolojisi:** Ayakkabı imalatçılığı, çanta saraciye, sayacılık

**Avize İmalatçılığı :** Avize İmalatçılığı

**Berberlik :** Erkek berberliği, kuaförlük

**Cam Teknolojisi :** Cam ürün işletmeciliği ve cam ürün üretimi

**Çiçekçilik :** Çiçekçilik

**Cilt Bakımı ve Güzellik :** Cilt Bakımı ve Güzellik

**Dericilik :** Deri İşlemeciliği

**Döküm Teknolojisi :** Dökümcülük

**Döşemecilik :** Mobilya Döşemeciliği ve Oto Döşemeciliği

**El Dokuma :** Kirkitli Dokuma

**Elektrik-Elektronik Teknolojisi:** Bilgisayar Teknik Servisçiliği, Bobinajcılık, Büro Makineleri Teknik Servisçiliği, Elektrik Tesisat, Pano Montör., Elektromekanik Taşıyıcılar Bakımı, Endüstriyel Bakım ve Onarım, Görüntü ve Ses Sistemleri, Güvenlik Sistemleri, Haberleşme Sistemleri, Otomasyon Sistemleri, Yüksek Gerilim Sistemleri.

**Fotoğrafçılık :** Fotoğrafçılık

**Gaz ve Tesisat Teknolojisi:** Isıtma ve Doğalgaz İç Tesisatçılığı, Isıtma ve Gaz Yakıcı Cihazlar Servisçiliği, Isıtma ve Sıhhi Tesisatçılık, Kalorifercilik.

**Gemi Yapımı :** Gemi İnşa

**Giyim Üretimi Teknolojisi:** Çocuk Giyim Modelistliği, Deri Giyim, Erkek Giyim Modelistliği, Erkek Terziliği, İç Giyim Modelistliği, Kadın Giyim Modelistliği, Kadın Terziliği, Kesimcilik, Model Makinecilik.

**İnşaat Teknolojisi:** Ahşap Doğrama ve Kaplamacılığı, Betonarme Demirciliği, Betonarme Kalıpçılığı ve Çatıcılık, Boyacılık ve Yüzey Hazırlamak, Döşeme ve Duvar Kaplamacılığı, Duvarcılık, Harita ve Kadastro, PVC Doğrama İmalat ve Montajcılığı, Restorasyon, Sıvacılık, Yapı Teknik Ressamlığı(Mimari), Yapı Teknik Ressamlığı(Statik).

**Kâğıt Teknolojisi:** Kâğıt üretimi

**Konaklama Hizmetleri:** Kat elemanlığı, Ön Büro Elemanlığı

**Kuru Temizlemecilik:** Kuru Temizlemecilik

**Kuyumculuk Teknolojisi:** Kuyumculuk (Altın Gümüş İşl.), Vitrin Kuyumculuğu

**Makine Teknolojisi:** Endüstriyel Kalıpçılık, Endüstriyel Modelleme, Frezecilik**,** Makine Ressamlığı, Taşlama ve Alet Bilemeciliği, Tesviyecilik, Tornacılık.

**Matbaa Teknolojisi:** Baskı, Baskı Öncesi, Baskı Sonrası.

**Mermercilik ve Süsleme Taşçılığı:** Mermercilik ve Süsleme Taşçılığı

**Metal İşleri:** Çelik Yapılandırmacılığı, Isı İşlemciliği, Kaynakçılık, Metal Doğramacılığı, Metal Levha İşlemeciliği (Bakırcılık), Saç İşleri, Tarım (Ziraat) Mak. Bak. Onar.

**Motorlu Araçlar Teknolojisi:** Dizel Mot. Yakıt Pomp. Ve Enj. Ayar. , İş Makineleri Bakım Onarımcılığı, Motorlu araçlar LPG Sis. Bak. On. , Ön Düzen Ayarcılığı ve Lastikçilik, Otomotiv Boyacılığı, Otomotiv elektrikçiliği, Otomotiv elektro- Mekanikerliği, Otomotiv Gövdeciliği, Otomotiv Mekanikerliği,

**Plastikçilik:** Plastik İşlemeciliği,

**Reklâm Tabelacılığı**: (Reklâm Tabelacılığı)

**Saatçilik:** Saat Tamirciliği

**Satış Elemanlığı:** Ayakkabı, Deri ve Yan Ürünlerin Satış Elemanlığı, Elektrik- Elektronik Malzemeler Satış Elemanlığı Giyim ve Giyim Aksesuarları Satış Elemanlığı, İnşaat Malzemeleri Satış Elemanlığı, Kantin İşletmeciliği, Kırtasiye ve Kitap Satış Elemanlığı, Meyve ve Sebze Satış Elemanlığı, Mobilya Satış Elemanlığı, Oto Yedek Parça Satış Elemanlığı, Saat-Elektrikli Alet. Ve Elektronik Araç. Satış El. , Sanayi Makineleri Satış Elemanlığı, Şarküteri Bakkal ve Gıda Pazarları Satış Elemanlığı, Su ve Deniz Ürünleri Satış Elemanlığı, Tarım Ürünleri Satış Elemanları, Tıbbi Araç ve Malzemeleri Satış Elemanlığı

**Seramik:** Çini Dekorlama, Model ve Kalıp Hazırlama, Seramik Dekorlama, Seramik Şekillendirme.

**Soğutma ve İklimlendirme:** Soğutma ve İklimlendirme

**Tekstil:** Dokumacılık, İplikçilik, Örmecilik, Tekstil Terbiye

**Yiyecek İçecek Hizmetleri:** aşçılık, Barmenlik, Et ve Et ürünleri İşlemeciliği, Fırıncılık, Pastacılık- Tatlıcılık ve Şekerlemecilik, Servis Elemanlığı, Süt ve Süt Ürünleri İşlemeciliği (http://cygm.meb.gov.tr/ciraklikegitimi/cdicerigi/ustalik.htm ).

**8. SINIF– 22.ETKİNLİK(KAZANIM NO:32 )**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Mesleki bilgi kaynakları hakkında bilgi toplar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Mesleklerle İlgili Çeşitli Kaynaklar |
| **Hazırlayan:** | K. Ayla SIRIKLI |
| **Süreç:**   1. Öğrencilerden bir önceki hafta istenen meslekler hakkında bilgi toplayabilecekleri kaynakları ve bilgilerle ilgili araştırma sonuçlarını, ulaştıkları kaynakları sınıfa sunmaları istenir. 2. Öğrencilerin getirdikleri kaynaklar sınıfça incelenir ve tahtaya yazılır. Bu kaynaklar dışında varsa bilgi alabilecekleri diğer kişi, kurum, kuruluş ve birimler de tahtaya yazılır:    * İŞ-KUR tarafından hazırlanan meslek tanıtım bilgileri,    * ÖSYM Meslekler rehberi,    * Çeşitli Üniversitelerin meslekleri tanıtan kitap, broşür ve cd’leri,    * Tanıtım ve Yönlendirme dersi için hazırlanmış eğitim modülleri,    * Meslek odaları, dernekler,    * Meslek kişileri,    * Üniversitelerin akademisyen ve öğrencileri,    * Okul rehberlik servisi,    * Kitle iletişim araçları, (Televizyon, internet, gazeteler, dergiler vb.) 3. Öğrencilere mesleklerle ilgili bilgi toplamak için kendi ulaştıkları kaynaklar dışındaki tahtada yazılı olan kaynaklardan, kişi, kurum, kuruluş ve birimlerden yararlanma koşulları ile ilgili bilgiler sınıfa sunulur, gerekli açıklamalar yapılır. 4. Mesleki bilgi kaynakları hakkında bilgi toplamanın kendileri için doğru mesleği seçmelerindeki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **\*(Öğrencilerden bir sonraki hafta yapılacak etkinlik için en az bir meslek elemanı ile mesleğinin özellikleri ve o mesleği seçim öyküsü ile ilgili bir görüşme yapmaları ve yazılı olarak sınıfa getirmeleri istenir. Ayrıca bir önceki hafta topladıkları kaynakları da yine yanlarında getirmeleri istenir).**  **\*(Gelecek hafta yapılacak etkinliğe alternatif olarak daha önce okul yönetimi ve okul rehber öğretmeni ile bağlantı kurarak eğer bulunduğunuz yerde varsa İŞ-KUR’un meslek danışma merkezine bir gezi düzenleyebilirsiniz. Yine bulunduğunuz yerde varsa üniversitelere, ya da herhangi bir meslek odasına öğrencilerinizle birlikte bir bilgilendirme gezisi düzenleyebilirsiniz).**  **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 23.ETKİNLİK (KAZANIM NO :33)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARINDAN YARARLANIYORUM |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Mesleki bilgi kaynaklarından yararlanır. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Mesleklerle İlgili Çeşitli kaynaklar |
| **Hazırlayan:** | K.Ayla SIRIKLI |
| **\*Bu hafta yapılacak etkinliğe alternatif olarak daha önce okul yönetimi ve okul rehber öğretmeni ile bağlantı kurarak eğer bulunduğunuz yerde varsa İŞ-KUR’un Meslek Danışma Merkezine bir gezi düzenleyebilirsiniz. Yine bulunduğunuz yerde varsa üniversitelere, ya da herhangi bir meslek odasına öğrencilerinizle birlikte bir bilgilendirme gezisi düzenleyebilirsiniz.**  **Süreç:**   1. Bir önceki hafta etkinliğin sonunda bir sonraki etkinlikle ilgili olarak öğrencilerden en az bir meslek kişisi ile mesleğinin özellikleri ve o mesleği seçim öyküsü ile ilgili bir görüşme yapmaları ve yazılı olarak sınıfa getirmeleri istenmişti. Öğrencilerden yaptıkları görüşmelerle ilgili sınıfa bilgi vermeleri istenir. 2. Çeşitli mesleklerle ilgili bu öyküler dinlendikten sonra her öğrencinin kendi seçmeyi düşündüğü meslekle ilgili sınıftaki kaynaklardan araştırma yapması ve bilgi toplaması istenir. Mesleklerle ilgili bilgi toplarken aşağıdaki noktalara dikkat etmeleri istenir:    * Bu meslek hangi alanda?    * Nasıl bir eğitimle bu meslek kazanılabilir?    * Hangi üniversitelerde var?    * Puan türü ne?    * Puanı ne kadar?    * Kontenjanı ne?    * Özel koşulları var mı?    * Mesleğin gerektirdiği özel bir yetenek var mı?    * Gelir durumu nasıl?    * İş bulma koşulları nasıl?    * Özel sektörde mi?    * Devlet sektöründe mi iş daha çok?    * Bağımsız olarak sürdürülecek bir iş mi? vb. 3. Öğrencilerden seçmeyi düşündükleri mesleklerle ilgili sınıftaki kaynaklardan yukarıda belirtilen bilgileri içeren bir araştırma yaparak sınıfa sunmaları istenir. 4. Bu bilgi kaynaklarından hem okul hayatı boyunca, hem meslek seçiminde, hem de meslek yaşamında yararlanmasının, ne gibi yararları olacağı konusunda grup etkileşimi başlatılır. 5. Mesleki bilgi kaynaklarından yararlanmanın özellikle de meslek kişileri ile iletişim halinde olarak, kaynağından bilgi almanın önemi tekrar vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **\*(Öğrencilerden bir sonraki hafta gerçekleştirilecek etkinlik için ortaöğretim sonrasında işe ve mesleğe hazırlayan kurum ve kursların neler olduklarını araştırmaları istenir. Öğrencilere araştırma yaparken yakın çevrelerinden, yerel ve ulusal gazetelerden, elektronik sayfalardan yararlanabilecekleri hatırlatılır).**  **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 24.ETKİNLİK(KAZANIM NO :35)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | İŞ PİYASASI VE ÇALIŞMA ALANLARI |
| **Sınıf:** | 8.sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi toplar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni |
| **Araç-gereç:** | Tahta-kalem |
| **Hazırlayan:** | Şükran KILIÇ |
| **Süreç:**   1. Öğrencilere iş piyasası ve çalışma alanları ile ilgili araştırarak topladıkları bilgilerin neler olduğu ve bu bilgileri nerelerden topladıkları sorularak etkinlik başlatılır. 2. Öğrencilerden sınıfa getirdikleri dokümanları sınıfa sunmaları istenir.   Öğrencilerin getirdikleri materyallere ek olarak aşağıda belirtilen iş piyasası, çalışma alanları ve koşulları ile ilgili bilgi kaynakları öğrencilere okunur:   * + İŞKUR (Meslek Danışma Hizmetleri, Mesleki Bilgi Formu Açıklamaları, mesleki Bilgi dosyaları ve CD’leri),   + Meslek Edindirme -Bilgilendirme ve Danışma masaları,   + Meslek Odaları ve Birlikleri,   + TOBB, TİSK, TÜRK-İŞ vb. iş piyasası kuruluşları,   + Ticaret ve sanayi Odaları,   + Meslek Elemanları,   + Çalışma ve Sosyal Güvenlik Bakanlığı,   + Üniversitelerin ilgili Bölümleri ve Kariyer danışma merkezleri   + İş Piyasası ve Ekonomi ile ilgili dergiler,   + Gazetelerin insan kaynakları ve ekonomi sayfaları,   + Yerel ve ulusal bazdaki diğer kamu ve özel kurum ve kuruluşlar.   (Bu bilgi kaynaklarının sayısı artırılabilir)   1. Öğrencilere yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma alanlarını ve koşullarını nelerin etkilediği sorulur ve cevaplar alınır. 2. Öğrencilerin verdikleri cevaplara ek olarak aşağıdaki bilgiler öğrencilere okunur:  * Gelecekte olacak belirli gelişmeler hakkında varsayımlar;   -Güçlü küreselleşme,  -İş piyasası politikasında devlet ve özel sektörün işbirliği,  -Teknolojik, siyasi, hukuki, sosyal, kültürel, eğitim, ekonomik ve vb.  alanlardaki değişmeler ve gelişmeler,   * Bulunduğunuz çevrenin ve yörenin coğrafi, ekonomik koşulları, * Yeni meslekler ve bu mesleklerle ilgili yeterlilikler,  1. Öğrencilere iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili aşağıdakilere benzer hatırlatmalar yapılır.  * Yönelecekleri iş ya da meslekle ilgili iş piyasası, çalışma koşulları ve alanları ile ilgili gelecekte yaratıcılık ve girişimciliklerini kullanmaları, * Yaratıcılık ve girişimcilikleri sayesinde bireysel veya takım olarak kendi iş yerlerini açabilecekleri,   (Örnek olarak ülkemizde iş hayatına KOBİ- küçük ve orta boy işletmeler şeklinde işe başlayan ama büyüyen şirketler/firmalar verilebilir).   * Öğrencilere ayrıca iş piyasası ve çalışma alanı ve koşulları ile ilgili sadece yurt içinde değil yurt dışından da bilgi toplayabilecekleri, * Öğrencilere yöneleceği iş ya da mesleğin iş piyasası, çalışma alanı ve koşullarıyla ilgili bilgi topla toplama sürecinin devam etmesi gerekliliği hatırlatılır.   6. Öğrencilere araştırıp geldikleri bilgiler ile etkinlikte kendilerine sunulan bilgileri bir araya getirip küçük bir broşür, gazete veya afiş haline getirebilecekleri, sınıf veya okul panosuna asabilecekleri belirtilerek etkinlik sonlandırılır.  **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 25.ETKİNLİK (KAZANIM NO:36)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | İLETİŞİM ENGELLERİ |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Kişiler Arası İlişkiler |
| **Kazanım:** | İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini açıklar. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–61 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz**BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**  1. İletişim engelleri tahtaya yazılır ve Form–61 öğrencilere okunur.   * ***Emretme- yönetme,*** * ***Uyarma- tehdit etme,*** * ***Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme),*** * ***Yargılama-suçlama,*** * ***Ad takma- alay etme,*** * ***Güven verme- teselli etme,*** * ***İşi alaya vurma- konu değiştirme,*** * ***Sınama- sorgulama,*** * ***Yorumlama- Analiz Etme.***   2. Öğrencilerden tahtaya yazılan iletişim engellerine kendi hayatlarından örnek vermeleri ve bunu sınıfla paylaşmaları istenir.  3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.   * Günlük hayatta da böyle durumlarla karşılaşıyor musunuz? Karşılaşıyorsanız neler yapıyorsunuz? Üstesinden nasıl geliyorsunuz? * Çevrenizdeki insanlarla İletişim engellerini kullanmadan nasıl iletişim kurabilirsiniz?   4. İletişim engellerinin üstesinden nasıl gelinebileceğini vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.  **Değerlendirme:** | |

**FORM–61**

**İLETİŞİM ENGELLERİ**

**1- *Emretme, yönetme:***  
“ Yapman gerekir, yapacaksın, yapmak zorundasın...”  
Korku ya da aktif direnç yaratabilir;  
Söylenenin tersini denemeye davet edebilir;  
İsyankâr davranışa ya da misillemeye yol açabilir.  
**2- *Uyarma, tehdit etme:***  
“Ya yaparsın, yoksa...”  
Korku, boyun eğme yaratabilir;  
Söz konusu sonuçların gerçekten meydana gelip gelmeyeceğini denemeye yol açar;  
Gücenme, kızgınlık, isyankârlığa neden olabilir.

**3- *Ahlak dersi ve vaaz verme (Akıl verme):***  
“...yapmalıydın” veya “senin sorumluluğun” ya da “şöyle yapmak gerekir”  
Suçluluk duyguları yaratır;  
Çocuğun durumunu daha şiddetle savunmasına yol açabilir(Kim demiş?)  
4**- *Yargılama, suçlama:***  
“ Olgunca düşünmüyorsun” “Sen zaten tembelsin”  
Yetersizlik, aptallık ve yanlış değerlendirme anlamı taşır;  
Çocuğun azarlanma ve eleştirilme korkusuyla iletişimini kesmesine neden olur;  
Genellikle çocuk yargı ve eleştirileri gerçek olarak algılar (ben tembelim) ya da karşılık verir ( siz daha mükemmel değilsiniz) **5- *Ad takma, alay etme:***  
“Koca bebek” “Geri zekâlı” “Hadi sende sulu göz”  
Çocuğun kendini değersiz hissetmesine ve sevilmediğini düşünmesine yol açar;  
Kendine bakışını olumsuz etkiler;  
Genellikle karşılık verme isteği uyandırır.  
**6- *Güven verme, teselli etme:***  
Aldırma... Boş ver düzelir” “Hadi biraz neşelen”  
Kendini “anlaşılmamış” hissetmesine neden olur;  
Kızgınlık duyguları uyandırır. (Size göre kolay tabii !)  
Genellikle mesajı “Kendini kötü hissetmen doğru değil” biçiminde algılar.  
**7- *İşi alaya vurma, konu değiştirme:***  
“ Dünyayı neden sen yönetmiyorsun?” “Daha güzel şeylerden konuşalım

***8- Sınama, sorgulama:***

***9- Yorumlama, Analiz Etme:***

**8. SINIF– 26.ETKİNLİK(KAZANIM NO:37)**

Sunum/Soru-Cevap Yöntemi

**8. SINIF– 27.ETKİNLİK (KAZANIM NO:38)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | ÖZGEÇMİŞİM |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | İş başvurusu için özgeçmiş yazar. (Kazanım Numarası 185 ) |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | Form–74 |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz**BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**   1. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi başlatılır.  * Özgeçmiş nedir? * İş için hazırlanan bir özgeçmişe hangi bilgiler yazılır? * Başvurulan işe göre bu bilgiler değişir mi? * Özgeçmiş hazırlamak neden gereklidir?  1. Öğrencilere Form–74 (iş başvurusu için öz geçmiş formu) dağıtılır ve doldurmaları istenir. 2. Gönüllü öğrenciler öz geçmiş formuna yazdıklarını sınıfla paylaşır. 3. İş başvurusu için özgeçmiş yazmanın önemi ve gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**FORM–74**

**ÖZGEÇMİŞ FORMU**

|  |
| --- |
| *KİŞİSEL BİLGİLER* **T.C. Kimlik Nu:**  **İsim:**  **Telefon:**  **E-mail Adresi:**  **Doğum Tarihi:**  **Doğum yeri:**  **Adres:** EĞİTİM  İŞ DENEYİMİ  ALINAN EĞİTİMLERBURS VE ÖDÜLLERBİLDİĞİ YABANCI DİLLERBİLGİSAYARÜYELİKLERGÖNÜLLÜ ÇALIŞMALARHOBİLERREFERANSLAR |

**8. SINIF– 28.ETKİNLİK (KAZANIM NO:39)**

Sunum/Soru-Cevap Yöntemi

**8. SINIF– 29.ETKİNLİK (KAZANIM NO: 40)**

Kariyer dosyası hazırlama

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

**8. SINIF– 30.ETKİNLİK (KAZANIM NO:41)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | TERCİHİMİ YAPARKEN |
| **Sınıf:** | 8. sınıf |
| **Yeterlik Alanı:** | Eğitsel ve Mesleki Gelişim |
| **Kazanım:** | Ortaöğretim tercihlerini yaparken **“Eğitsel ve Mesleki Planlama Dosyası”** ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanır. |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 Dakika |
| **Ortam:** | Sınıf |
| **Sınıf Düzeni** | Oturma Düzeni |
| **Araç-Gereç:** | - |
| **Hazırlayanlar:** | Sündüz **BÜKEL /** Didem **GÜLSARAN**  Cevriye **GÜLEBAĞLAN /** Hicran **ÇETİN** |
| **Süreç:**  **Öğrencilerden 1 hafta öncesinden, Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak ilgileri, yetenekleri, hobileri, akademik başarıları, vb. konularda kendileri ile ilgili neler öğrendiklerini listeleyerek sınıfa getirmeleri istenir.**   1. Öğretmen öğrencilerin gidebileceği ortaöğretim kurumlarını tahtaya listeler. 2. Gönüllü öğrenciler listelerindeki kendileri ile ilgili bilgileri sınıf ile paylaşırlar. 3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.    * Hangi ortaöğretim kurumuna gitmeyi düşünüyorsunuz? Neden?    * Hangi ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb bilgileriniz sizi bu ortaöğretim kurumunu seçmeye yönlendirdi?    * Sizin gitmeyi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu ile ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb. bilgilerinizi göz önünde bulundurarak gidebileceğinizi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu arasında bir fark var mı?    * Varsa Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanmanızın kararınızda ki bu değişime etkisi oldu mu?    * Eğitsel ve Mesleki Planlama dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak tahtada listelenen ortaöğretim kurumlarından hangisine gitmeniz uygun olur? Neden? 4. Öğrencilere, Ortaöğretim tercihlerini yaparken okul rehber öğretmeninden yardım alabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.   **Değerlendirme:** | |

**8. SINIF– 31.ETKİNLİK (KAZANIM NO: 42)**

Sunum /Soru-Cevap Yöntemi

**8. SINIF– 32.ETKİNLİK (KAZANIM NO:43)**

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

**8. SINIF– 33.ETKİNLİK (KAZANIM NO:44)**

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