

# REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI



**2015-2016 EĞİTİM ÖĞRETİM YILI**

## **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,

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

- Yaşamı planlamanın önemini bilen,
- Geleceğe yönelik planlama yapma becerisini kazanmış,
- Kendi kariyer yaşamına ilişkin alternatifleri değerlendirebilen,
- Mesleklerin yaşamdaki yeri ve önemini kavramış,
- Her mesleğin toplumda önemli ve değerli olduğunu bilen,
- Çevresindeki olanakları değerlendirebilen bireyler olmaları beklenmektedir.

### PROGRAMIN YAPISI

PDR hizmetleri bireylere belirli yeterlikler kazandırmaya çalışmaktadır. Bu yeterlikler

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

### ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

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

- 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.
- 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.
- 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.
- Öğrencinin belirli bir alana yönelik tutumu ya da ailenin çocuğun seçimlerine yönelik tutumlarını belirlenmesi için tutum ölçekleri, gözlemler vb. kullanılmalıdır.
- Öğrencilerin değerlerini belirlemek için, o yaş grubuna uygun varsa değerleri belirleyen ölçekler, öğrencilerin öz değerlendirmeleri, öğretmen, ebeveyn gözlemleri ve görüşleri vb. kullanılmalıdır.

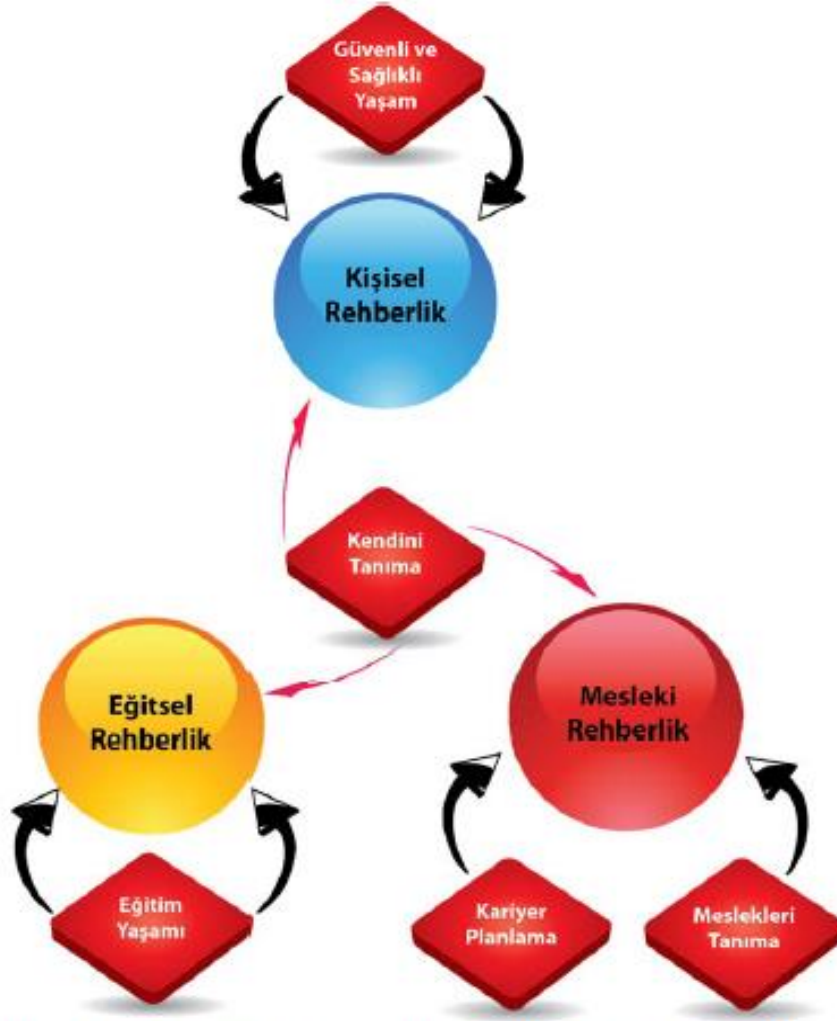
**T.C.**  
**MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**  
**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**  
**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ PROGRAM**  
**PROGRAMIN UYGULANMASI**

Programın uygulanmasında aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

Şehit Öğretmen Nuriye Ak Ortaokulu Rehberlik Servisi

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

- 1) İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) "Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi" haftada bir saat okutulacak bir derstir. Bu dersi şube rehber öğretmen okutmakla görevlidir. Şube rehber öğretmen, programda yer alan kazanımların işleniş dağılımını bu dersin toplam saatini dikkate alarak planlamalıdır.
- 2) Okul rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesinde, çocukların yetenek, ilgi ve değerlerinin belirlenmesinde şube rehber öğretmenlerine gerekli desteği sağlamalıdır.
- 3) Programda "güvenli ve sağlıklı yaşam" ve "kendini tanıma" konuları işlenirken öğrencilerin gelişim özellikleri, ihtiyaçları, çevreye ve sosyal yaşama uyumları, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeleri, kendilerini zararlı alışkanlıklardan korumaları gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 4) Programda "eğitim yaşamı" ve "kendini tanıma" konuları işlenirken bireysel farklılıkları keşfetme, ilgi ve yeteneklerini fark etme, kendi öğrenme yollarını anlama, başarılı bir eğitim yaşamı sürdürmeleri gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 5) Programda "kariyer planlama", "meslekleri tanıma" ve "kendini tanıma" konuları işlenirken meslekler, meslek yaşamı, ilgi ve yeteneklere uygun kariyer yaşamına yönelme gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 6) Programın etkililiğinin sağlanması için şube rehber öğretmenin; okul yönetimi, rehber öğretmen ve veliyle iş birliği yapması, yakın çevresindeki olanakları kullanması gerekmektedir.
- 7) Programın uygulanmasında rol oynama, sınıf içinde proje çalışmaları, küçük grup çalışmaları, problem çözme, bireysel çalışma, beyin fırtınası, gösteri, gezi-gözlem, soru cevap, benzetim, ikili ve grup çalışması, eğitsel oyunlar, kariyer planlama dosyası gibi yöntem ve tekniklere yer verilebilir.
- 8) Konularda yer alan kazanımların işlenişinde, belirli bir sıralama yerine bir bütünlük içerisinde, birbirleri ile ilişkili olacak şekilde ele alınmasına dikkat edilmelidir. Şube rehber öğretmeni, rehber öğretmen işbirliği ile hazırlayacağı çeşitli etkinliklerle dersin kazanımlarının gerçekleşmesini sağlamalıdır.
- 9) Öğrenci grubuna hangi konuda çalışılacağı etkinlik öncesinde açıklanmalıdır. Süreç boyunca uyulması gereken kurallar belirlenmelidir. Ayrıca etkinliklerle ilgili hazırlanmışlık gerektiği durumlarda bir hafta önceden araştırılacakları konular hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- 10) Öğretmenler etkinlikleri uygularken heterojen gruplarla çalıştıkları için öğrencilerin özelliklerini dikkate almalıdırlar. Etkinliklerinde bireysel farklılıklar göz önünde bulundurularak her bireyin özel ve değerli olduğu vurgulanmalıdır.
- 11) Öğretmen konuların işlenişinde yeri geldiğinde güncel olaylarla (sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıklar, meslekler vb.) ilişkilendirme yapılmalıdır.
- 12) Öğrencilerin kendilerini uygun yöntem ve tekniklerin de yardımıyla tanımasını 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.



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

### KAZANIMLARIN KONULARA GÖRE DAĞILIMI

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

# REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

## KONULAR VE KAZANIMLAR

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

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

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**1.ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Görev ve sorumluluklarım
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim Yaşamı
<b>Kazanım:</b>	Okuldaki görev ve sorumluluklarının farkına varır.(Kazanım 17)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Post-it, kalem, karton
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

1. Öğretmen daha önceden hazırlamış olduğu “8/... sınıfının görevleri” başlıklı kartonu sınıfa asar.
2. “Görev” ve “sorumluluk” kavramları üzerine öğrencilerin düşünmeleri sağlanıp, paylaşımları alınır.
3. Öğrencilere birer post-it dağıtıldıktan sonra “okuldaki görev ve sorumluluklarımızın nelerdir?” şeklinde soru sorulur ve cevaplarını post-itelere yazmaları istenir.
4. Tüm öğrencilerden yazmayı bitirdikten sonra post-itlerini kartona yapıştırmaları istenir.
5. Daha sonra öğretmen verilen cevapları okur ve öğrencilerin yazmadıkları eksik kalan görev ve sorumlulukları kendisi paylaşır.
6. Etkileşimi arttırmak için gönüllü öğrencilerden aşağıdaki soruların cevaplarını alır.
7. Etkinliğin sonunda okul içi görev ve sorumluluklarımızdan yola çıkılarak sınıf kuralları belirlenerek sınıf panosuna asılır.

**Sorular:**

- ✓ Görev ve sorumluluklarımızı yerine getirmezsek ne olur?
- ✓ Okuldaki görev ve sorumluluklarımızın önemi nedir?

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**2.ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Öğrenme Stilim
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim Yaşamı
<b>Kazanım:</b>	Kendi öğrenme stilini belirler(16. Kazım) Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir. (18. Kazanım)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Öğrenme stilleri formu
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

- Öğrencilere sizlerle bugün öğrenme stillerinizi belirlemeye yönelik bir çalışma yapacağız denilerek öğrenme stilleri formu( form 1) dağıtılır.
- Formlar doldurulduktan sonra değerlendirme formuna ( form 2) göre her öğrencinin kendi öğrenme stilini belirlemesi sağlanır.
- Aşağıdaki sorularla grup içi paylaşım yapılır.

**Sorular:**

- ✓ Kendi öğrenme stilinizle ilgili neleri fark ettiniz;?
  - ✓ Okul başarınızı arttırmak için öğrenme stilinizden nasıl faydalanabilirsiniz?
  - ✓ Öğrenme stilinize göre nasıl bir çalışma planı hazırlayabilirsiniz?
- Öğrencilerden öğrenme stillerini de göz önüne alınarak bir ders çalışma planı hazırlayarak bir sonraki derse getirerek sınıfta paylaşacakları söylenir.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 1: ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ**

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

**Dokunarak-Hareket ederek**

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

\_\_\_\_\_ TOPLAM

**Duyarak**

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

\_\_\_\_\_ TOPLAM

**Görerek**

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

\_\_\_\_\_ TOPLAM



## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI FORM 2

### Farklı öğrenme stilleri için öneriler

#### Dokunarak-Hareket ederek Ders çalışırken

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

#### Öğretmenlere ipuçları

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

#### Duyarak Ders çalışırken

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

#### Öğretmenlere ipuçları

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

#### Görerek Ders çalışırken

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

#### Öğretmenlere ipuçları

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

Kaynak: Nancy Cheatwood Ellis ngayle

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**3.ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	STRES
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Güvenli ve sağlıklı yaşam
<b>Kazanım:</b>	Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar( 13. Kazanım) Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. ( 14. Kazanım)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Tahta-kalem
<b>Hazırlayanlar:</b>	Şükran KILIÇ- Davaslıgil, Çakıcı ve Ögel (1998)'den yararlanılmıştır.

**Süreç:**

Bu haftanın etkinliğine başlamadan önce öğrencilerden bir önceki hafta hazırlanması istenen çalışma planları sorularak getiren öğrencilerin sınıfla paylaşımları sağlanır.

1. Stresin tanımını yapmak amacıyla öğrencilere aşağıdakine benzer bir açıklama yapılır:

**“Stres kelimesiyle ne ifade edilmek istendiğini düşünün. Stresin tanımını yapmaya çalışın”**

2. Öğrencilere stresin tanımını tahtaya yazılarak açıklanır.

**Tanım:**

**“Stres, insanın kendini sınırlı, gergin, huzursuz veya endişeli hissetmesidir”.**

3. Öğrencilere stresin tanımını yaptıktan sonra stresten kaynaklanan gözlenebilir fiziki etkilerin neler olabileceği sorulur ve cevaplar alınır.
4. Öğrencilerin stresin bedendeki gözlenebilir belirtilerine ilişkin cevapları içinde aşağıda verilenlerden eksik olanlar varsa onlar da eklenir.

**Stresin Bedendeki Gözlenebilir Belirtileri:**

- ✓ Midede gurultular,
- ✓ Kalp atışında hızlanma,
- ✓ Sesin titremesi,
- ✓ Ellerin terlemesi,
- ✓ Ağızın kuruması,
- ✓ Ellerin titremesi,
- ✓ Dikkati toplayamama,

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

5. Öğrencilere stresin bedendeki gözlenebilir etkileri ile ilişkili olarak üzerinde durulması gereken noktanın “stresin kalp atışının artması, terleme, kas gerginliği, titreme vb. gibi bedende fiziki değişimlere yol açığının anlaşılması” olduğu vurgulanır.
6. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinden başka ne gibi belirtileri olacağı sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşımları istenir.
7. Öğrencilere stresin fiziksel belirtilerinin yanı sıra psikolojik ve davranışsal belirtileri olduğunu açıklanır ve aşağıda verilenler tahtaya yazılır.
  - **Stresin Psikolojik Belirtileri:**
    - ✓ Bir şeyleri unutma (Örneğin sınav sorusunu yanıtlama).
    - ✓ Duygusal olarak kararsız ve kontrol dışı hissetme.
    - ✓ Ortada bir şeyler yokken kızgın hissetme.
    - ✓ Küçük şeylere sinirlenme.
    - ✓ Kolayca ağlama.
  - **Stresin Davranışsal belirtileri:**
    - ✓ Kızgınlıktan patlamak,
    - ✓ Stresli olabileceği için bir şeyler yapmaktan kaçınmak, (Korku ya da başarısızlık yüzünden takım, kulüp ya da bir etkinliğe katılmamak)
    - ✓ Yardıma ihtiyaç duyduğunuzu itiraf etmemek,
    - ✓ Zor durumlardan kaçınmak,
    - ✓ Diğer insanları incitici bir şeyler yapmak,
    - ✓ Anne-baba ile tartışma,
    - ✓ İlgi çekmek için probleme yol açıcı şeyler yapmak,
8. Öğrencilere stres yaşayan herkesin aynı fiziksel, psikolojik ve davranışsal belirtileri göstermediği vurgulanır. (Örneğin baş ağrısı gibi herhangi bir belirtiyeye sahip olmanın mutlaka stres fiziki belirtisi olmayacağı). Bununla beraber, stresle ilgili yukarıda ifade edilen belirtilerin çoğuna sahip olmanın stresle yakından ilgili olduğu hatırlatılır.
9. Stresin nedenlerini ve belirtilerini bilmenin psikolojik ve fiziksel sağlık için önemli olduğu vurgulanır.
10. Öğrencilere stres yaşadıkları durumlarda nasıl tepkiler verdikleri sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşımları istenir.
11. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere Form-3 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) verilir ve öğrencilerden formda yer alan stres durumunda kullanılacak etkili tepkilerden hangilerini kullanıp kullanmadıkları sorulur ve tartışmaları istenir.
12. Öğrencilerden formda yer alan stres durumlarında verilecek etkili tepkilerle kendi verdikleri tepkileri karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları istenir. Yapacakları değerlendirmede ana noktanın kendi

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

tepkilerinin etkililiği olduğu vurgulanır.

13. Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı tepkilerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir.
14. Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.
15. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirmenin hayatın her aşamasındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

### **Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM-3**  
**STRES DURUMLARINDA KULLANILACAK ETKİLİ TEPKİLER**

- Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın.
- Stres tepkisi sizin kendinizi fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede hissetmenizle başlar. Siz de stres uyandıran tehlike algısına yol açan durumları gözleyin.
- Herkesi memnun etmeye çalışan birisi olup olmadığınızı belirleyin.
- Genellikle olayları çok kritik ve acil olarak değerlendiren ve kendinizi her şeyin üstesinden gelmesi gereken birisi olarak görüp görmediğinizi belirleyin.
- Daha ılımlı bakış açıları geliştirin; stresi başa çıkabileceğiniz bir durum olarak görmeye çalışın.
- Aşırı duygularınızı hafifletmeye çalışın, durumuzu değerlendirin, olayların olumsuz yanlarına çaba harcamayın.
- Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hâle getirmeyi öğrenin.

- Yavaş ve derin nefes almanız kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir.
- Rahatlama teknikleri, kas gerginliğini azaltır.

—Fiziksel gücünüzü oluşturun.

- Beden sağlığınız için haftada 3–4 defa yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizler yapın. Egzersizler insanın metabolizmasına etki ederek, bireyi rahatlatan bazı kimyasal salgıların salgılanmasına yardımcı olur. —Ayrıca, stres duygusunun yaşanmasına neden olan kas gerginliğini ortadan kaldırarak insanın rahatlamasını sağlar.
- Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum eksikliğinizi giderin.
- İdeal kilonuzu muhafaza edin.
- Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının.
- Yaptığınız işleri eğlenceli hâle getirin.
- Yeteri kadar uyuyun. Mümkün olduğunca uyku programınıza uyun.

—Duygusal gücünüzü ve enerji kaynaklarınızı muhafaza edin.

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

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**4.ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	STRESLE BAŞA ÇIKMA
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Güvenli ve sağlıklı yaşam
<b>Kazanım:</b>	Stres ile başa çıkmada uygun yöntemleri kullanır.( kazanım 15)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-4 (Başa Çıkma Yöntemleri), Form-5 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme) Form-6 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri)
<b>Hazırlayanlar:</b>	Şükran KILIÇ- Yıldırım ve Otrar (2003), MEB, g. (2004) ve Kulaksızoğlu (2003) 'den yararlanılmıştır.

**Süreç:**

- Öğrencilerle bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve öğrencilere aşağıda verilen bilgiler aktarılır:  
“Hayatımızdan stresi tamamen çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle amacımız, stresi yok etmek değil, onunla nasıl baş edebileceğimizi ve onu kendimize nasıl yardımcı hâle getirebileceğimizi öğrenmektir. Aşırı ya da olumsuz stresin aksine, olumlu stres insanın hayatına heyecan ve beklenti katar. Bütün iyiye gidişler, ilerlemeler makul düzeyde bir stres altında gerçekleşir. Son teslim tarihleri, yarışmalar, çekişmeler, hatta kırgınlıklarımız ve üzüntülerimiz bile hayatımıza bir derinlik ve zenginlik katar. Çok düşük stres, bizim sıkılmamıza neden olur ve bizi bunaltır veya hüzünlendirir. Diğer taraftan, aşırı stres elimizi ayağımızı dolaştırır. Yapmamız gereken, bizi motive edecek fakat baskı altına almayacak makul stres düzeyini bulmaktır. Ayrıca yaşadığımız aşırı stres durumlarına daha uyumlu bir yaklaşım ve stresle etkin bir şekilde başa çıkma yollarını öğrenmektir”.
- Öğrencilere stresle başa çıkmak için ne gibi yöntemler kullandıkları sorulur. Öğrencilerden cevaplar alınır ve bunlar tahtaya yazılır.
- Öğrencilere insanların stresle başa çıkmada çeşitli yöntemler kullandıkları, bu yöntemlerden bazılarının stresle başa çıkmada uygun olmadıkları ve yetersiz oldukları ifade edilir.
- Öğrencilerle beraber stresle başa çıkmada uygun olan yöntemleri içeren Form-4 (Başa Çıkma Yöntemleri) tahtaya asılır ve incelenir. Formdaki solunum tekniği öğrencilerle beraber sınıfta uygulanabilir. (Bu teknikte gözlerini kapatmada sorun yaşayanın veya rahatsızlık hissedenin

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

öğrencinin olup olmadığı sorulur, böyle bir sorunu olan öğrenci olduğu takdirde ona gözlerini kapatmak zorunda olmadığı söylenir).

5. Öğrencilere stresle başa çıkmada birden çok etkenin olabileceği belirtilerek Form-5 (Sağlıklı Yaşam İçin Beslenme) ve Form-6 (Zamanın Özellikleri Ve Zaman Kaybının Sebepleri) verilir.
6. Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanmanın hayatı kolaylaştırabileceği, psikolojik ve fiziksel sağlığa önemli katkıları olacağı vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

### **Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM-4**

**BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ**

**Gevşeme tekniklerini öğrenmelisiniz.**

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

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

**Örnek gevşeme teknikleri**

**Derin solunum**

Solunumun ritmik ve düzenli olması sinir sistemini sakinleştirir.

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

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

**Aktiviteler ve Beden Hareketleri**

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

**Bir Egzersiz örneği**

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

Rahat bir pozisyonda oturun ya da uzanın.

Gözlerinizi kapatın ve vücudunuzdaki çeşitli kas gruplarına odaklanın. Ellerinizdeki kasları gerin ve yumruklarınızı sıkın. Yumruğunuzu sıkı tutmak için ne kadar çaba harcadığınıza dikkat edin.

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.



## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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

- Ya hep ya hiç” türü düşünme: Bu sınavdan ya geçirim ya da hayatım kararır.
- Aşırı genelleme: “ Matematikten hiçbir zaman iyi not alamam.”
- Zihinsel süzgeç: “Bu hafta sonu sınav var. Ailemin yanına gidemeyeceğim. Zaten 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.**

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

Kişisel ihtiyaçlarınıza ve yapmak istediklerinize zaman ayırın.

Problem çözme yöntemlerini öğrenmeye çalışın.

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

Yıldırım ve Otrar (2003)

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM- 5**

**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 ekmeğin arasına hazır besinler tüketerek ve sürekli olarak ayaküstü yemek yiyerek vücudun temel besinlere olan ihtiyacını karşılanamaz.

## **REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**

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

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

MEB, g. (2004)

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM-6**

**ZAMANIN ÖZELLİKLERİ VE ZAMAN KAYBININ SEBEPLERİ**

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

Üretilmeyen,  
İki defa kullanılmayan,  
Durdurulamayan,  
Uzatılmayan,  
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.

## 5.ETKİNLİK

<b>Etkinliğin Adı:</b>	BİREYSEL ÖZELLİKLERİM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kendini tanıma
<b>Kazanım:</b>	Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur.( Kazanım 6) Güçlü ve zayıf yönlerini listeler.( Kazanım7)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form 7
<b>Hazırlayanlar:</b>	Şükran KILIÇ-Saban (2005)'den yararlanılmıştır.

**Süreç:**

- Öğrencilere Form-7 (Eğitsel Alanlar) verilir ve birlikte okunur.
- Öğrencilere aşağıdakine benzer sorular sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir:
  - Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha güçlü hissediyorsunuz?
  - Bu alanlardan hangilerinde kendinizi daha zayıf hissediyorsunuz?
  - Bir alanda güçlü veya zayıf olduğunuza nelere göre karar verirsiniz?
  - Hangi özelliklerinizi daha da geliştirmek istersiniz?
  - Zayıf yönlerinizi nasıl geliştirebilirsiniz?
- Öğrencilerden yönelmeyi düşündükleri alana ilişkin kendilerini değerlendirmeleri ve geliştirmeleri gereken yönlerini belirledikten sonra eğitsel alanlardaki güçlü ve zayıf yönlerini geliştirebilecekleri belirtilir. Bunun için de kendilerini doğru değerlendirmelerinin ve ders çalışma alışkanlıklarının, verimli ders çalışma tekniklerinin, başarı ve başarısızlığa neden olan etmenleri bilmenin de önemli olduğu hatırlatılır. (9. sınıfta yer alan 3., 4., ve 5. etkinliklerin içeriklerinden yararlanılabilir).
- Öğrencilerden etkinlikle ilgili düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.
- Öğrencilere eğitsel alanların her birinde başarılı olunamayabileceğini ancak bu alanlardaki güçlü ve zayıf yönleri fark etmenin hem şimdi hem de gelecekte kendileri için önemli olduğu vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM-7**

**EĞİTSEL ALANLAR**

**Fen Bilimleri Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

- Sayılarla çalışmayı ve hesaplamayı çok sever.
- Nesnelere kategoriye ayırmayı veya olayları belli bir mantıksal ilişki içinde düzenlemeyi çok sever.
- Matematik, fizik, kimya dersini çok sever.
- Deney yapmayı ve yeni şeyler yapmayı çok sever.

**Türkçe-Matematik Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

- İsimler, yerler ve tarihler hakkında iyi bir hafızaya sahiptir.
- Başkaları ile yüksek düzeyde sözel iletişime girer.
- Kitap okumayı ve dinleyerek öğrenmeyi sever.
- Matematiksel hesaplama oyunlarını çok sever.

**Sosyal Bilimler Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

- Kitap okumayı, araştırmayı çok sever.
- İsimler, yerler ve tarihler hakkında iyi bir hafızaya sahiptir.
- Kavramlarla ve kelimelerle çok iyi düşünür ve yazar.
- Bir şeyi başkalarıyla işbirliği yaparak, onlarla paylaşarak ve onlara öğretmek öğrenmeyi sever.

**Yabancı Dil Alanında güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

- Kelimelerin telaffuzlarına, vurgularına ve anlamlarına duyarlıdır.
- Dilin gramer yapısına ve fonksiyonlarına karşı duyarlıdır.
- Öğrendiği yeni kelimeleri anlamlarına uygun olarak konuşma ve yazı dilinde kullanır.

**Sanat Alanı güçlü olan öğrencinin özellikleri neler olabilir?**

- Okurken kelimelere oranla resimlerden daha çok öğrenir.
- Varlıkların görsel imgelerini çok iyi ve net olarak hatırlar.
- Yaşına göre yüksek düzeyde beceri gerektiren resimler çizer.
- Müzik ve resim ile ilgili dersleri çok sever.
- Ders çalışırken farkında olmadan masaya vurarak ritm tutar.

Saban (2005)

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**6.ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	KENDİMİ TANIYORUM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kendini tanıma
<b>Kazanım:</b>	Bireysel özelliklerinin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar.(Kazanım 8) Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir. (Kazanım 9)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Post-it
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

1. Öğrencilere post-it dağıtılarak doldurmaları yanındaki arkadaşının olumlu 3 bireysel özelliğini yazmaları istenir. Kendi bireysel özelliklerini de yanındaki arkadaşına söyleyeceği belirtilir. Böylece öğrenciler ikişerli gruplar halinde bireysel özellikler üzerine konuşmuş olurlar.
2. Gönüllü öğrencilerden sınıfta paylaşımları istenir.
3. Öğretmen toplumda üstlendiğimiz roller( çocuk, öğrenci, anne, baba, abla, ağabey, komşu, meslek sahibi bir kişi vb. ) hakkında konuşur. Öğrencilere hangi rollere sahip oldukları sorulur.
4. Aşağıdaki sorular ile paylaşım yapılır.

**Sorular:**

- ✓ Bu etkinlik ile hangi bireysel özelliklerinizin farkına vardınız?
- ✓ Arkadaşlarınızın sizden farklı hangi bireysel özellikleri olduğunu fark ettiniz?
- ✓ Bu bireysel özelliklerinizin toplumda üstlendiğiniz rollere etkileri nelerdir?

**Değerlendirme:**



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**7. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	KAYGILIYSAM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim yasamı
<b>Kazanım:</b>	Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar( Kazanım 19) Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardımı almaya istekli olur. (Kazanım 21)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Sınav Kaygısı Envanteri-ÖNER, N. (1989)
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

**Süreç:**

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

**Değerlendirme:**

# REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

## SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ

Sevgili Öğrenciler:

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

SORULAR:

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

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

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

Adı, soyadı :

Sınıfı :

Cinsiyeti :

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

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

CEVAP ANAHTARI

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

**1-Başkalarının sizi nasıl gördüğü ile ilgili endişeler:**

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

**2-Kendinizi nasıl gördüğünüzle ilgili endişeler:**

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

**3-Gelecekle ilgili endişeler:**

**1, 8, 15, 23, 30, 49**

**4-Yeterince hazırlanamamakla ilgili endişeler:**

**6, 11, 18, 26, 33, 42**

**5-Bedensel tepkiler:**

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

**6-Zihinsel tepkiler:**

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

**7-Genel sınav kaygısı:**

**7, 10, 22, 29, 44, 45**

SINAV KAYGISI ÖLÇEĞİ YORUM ANAHTARI

**1- Başkalarının görüşü**

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

**2- Kendi görüşünüz**

- 7-4 Sınavlardaki başarınızla kendinize olan saygınızı eşdeğer görüyorsunuz. Sınavlarda ölçülerin kişilik değerinizi olmayıp bilgi düzeyiniz olduğunu kabullenmeniz gerekir. Düşünce biçiminiz problemleri çözmek konusunda size yardımcı olmadığı gibi, endişelerinizi arttırıp elinizi kolunuzu bağıyor.
- 3-0 Sınavlardaki başarınızla kendi kişiliğinize verdiğiniz değeri birbirinden oldukça iyi ayırdığınız anlaşılmaktadır. Bu tutumunuz problemleri daha etkili bir biçimde çözenize imkan vermekte, okul başarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

**3- Gelecekle ilgili endişeler:**

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

**4- Hazırlanmakla ilgili endişeler:**

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

**5- Bedensel tepkiler**

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

**6- Zihinsel Tepkiler**

## **REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**

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

### **7- Genel Sınav kaygısı:**

- 6-3 Sınavlarda kendinize güvenemediğiniz, sınavları varlığınız ve geleceğiniz için bir tehdit olarak gördüğünüz anlaşılmaktadır. Sınavlara sahip oldukları önemin çok üzerinde değer vermekte ve belki de bu sebeple çok fazla heyecanlanmaktasınız. Sınav kaygınızı azaltacak teknikleri öğrenmeniz, hem eğitim başarılarınızı yükseltecek, hem hayattan aldığınız zevki artıracak, hem de sizi daha etkili bir insan yapacaktır.
- 2-0 Sınavları geçilmesi gereken zorunlu engeller olarak görerek hazırlandığınız anlaşılmaktadır. Eğitim hayatındaki sınavların, hayatın bir parçası olduğunun farkındasınız ve bu tavrınız sınavlara hazırlığınızı kolaylaştırarak, eğitim başarılarınızı olumlu yönde etkilemektedir.

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**8. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	BASEDEBİLİRİM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim yaşamı
<b>Kazanım:</b>	Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar( Kazanım 20)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form 8
<b>Hazırlayanlar:</b>	S, Erkan 1999

**Süreç:**

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

**Form-8 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.**

**Değerlendirme:**

FORM 8

**SINAV KAYGISI**

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

**SINAV KAYGISININ ETKİLERİ...**

Spielberger'e göre sınav kaygısı, formal bir sınav veya değerlendirme durumunda yaşanan, bireyin gerçek performansını ortaya koymasını engelleyen, bilişsel, duyuşsal, davranışsal özellikleri olan, bireyde gerginlik yaratan hoş olmayan bir duygu durumudur (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 duyuşsal fizyolojik yönünü oluşturan otonom sinir sistemi uyarılmasıdır. Hızlı kalp atışları, terleme, üşüme, kızarma-sararma, mide bulantıları, sinirlilik ve gerginlik gibi bedensel yaşantılar duyuşsallık belirtileri olarak kabul edilir (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 eleştirisi ve yargılamalarına aşırı duyarlılık gösterirler. Sürekli olarak özeleştiride bulunurlar. Öz kavramları olumsuz, öz-güvenleri düşüktür. Davranışlarında savunucudurlar (Öner, N. 1989).



## **REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**

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!**

Duyularınızla mantığınızı karıştırmayın. Düşünün... Niye kaygılı ve endişelisiniz?

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

### **SINAV KAYGISINI YENMEK İÇİN...**

Uygun bir çalışma ortamı oluşturunuz:

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

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

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

Gevşeme tekniklerini öğrenin. Kaygıyı kontrol etmene yardımcı olacak!

Verimli ders çalışma tekniklerini öğrenin:

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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 işaretleyin! Daha az kapsamlı ve daha kısa vadeli programları uzun bölümlü programlara tercih et! Ders çalışma planında hangi miktarda ve zorlukta konu bulunacağı konusunda gerçekçi ol! Programında kısa dinleme aralarına yer vermeyi unutma!

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

### Kendinize karşı nazik olun, katı olmayın:

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

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

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

### Kendinizi sınava hazırlamak için bazı ipuçlarından yararlanın:

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

Sorular üretin. Konuların içinden önemli olduğunu düşündüğün bilgileri derle.

Bilgiyi küçük parçalara bölün ve kolaydan zora doğru ilerleyin. Başlangıç konuları en kolay 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 yakasını) gevşet, rahat bir oturuş durumu al.

Bacaklarını gererek kaslarını hisset ve 10'a kadar say.

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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!

Şehit Öğretmen Nuriye Ak Ortaokulu Rehberlik Servisi

## **REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**

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 hatırlayamadığımız bilgilere ulaşmanızı kolaylaştırabilir.

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

### **YAZILI SINAVLAR İÇİN**

Önce bütün soruları okuyun.

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

Cevaplamaya en kolay sorudan başlayın.

Bildiklerinizi, düşüncelerinizi basit bir taslak halinde düzenleyin.

Düzeltilmeler ve yeni eklemeler için satırlar arasına boşluk bırakarak cevaplayın.

Gerçekçi olun.

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

Zor soruları en son cevaplayın.

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

### **COKTAN 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.

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**9. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	YETENEKLERİM, İLGİLERİM, DEĞERLERİM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kendini tanıma
<b>Kazanım:</b>	Yetenek, ilgi, değer kavramlarını açıklar( Kazanım3) Değerler ile ilgileri ayırt eder( Kazanım4) Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder( Kazanım 5)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form 9
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

1. Öğretmen tarafından Form 9 okunur.
2. Daha sonrasında Öğrencilerden Form 9 un sonundaki tabloyu doldurmaları istenir.
3. Aşağıdaki paylaşım sorularıyla etkinliğe devam edilir.

**Sorular:**

- ✓ Etkinliği uygularken fark ettiğiniz yetenekleriniz nelerdir?
  - ✓ Etkinliği uygularken fark ettiğiniz ilgileriniz nelerdir?
  - ✓ Etkinliği uygularken fark ettiğiniz değerleriniz nelerdir?
  - ✓ Bu etkinlik ile arkadaşlarınızda fark ettiğiniz özellikler nelerdir?
4. Öğrencilerden yetenek ilgi ve değerlerini anlatan kolaj( resim, dergi ve gazetelerden çeşitli görsellerin kesilerek uygun bir tasarım oluşturulması) çalışması ödev olarak verilir. Bir sonraki hafta getirmeleri istenir.

**Değerlendirme:**

FORM 9

**YETENEKLER:**

**Sözel Yetenek:** Sözcüklerle akıl yürütebilme, okuduğunu anlayabilme ve düşünceleri sözcüklerle açık bir biçimde ifade edebilme.

**Sayısal Yetenek:** Sayılarla akıl yürütebilme, problemleri çözebilme.

**Şekil – Uzay Yeteneği:** Şekiller arasındaki benzerlikleri ve farkları görebilme, cisimleri ve şekillerin döndürüldükleri zaman alacakları durumları göz önünde canlandırabilme.

**Göz – El Koordinasyonu:** Kesme, delme gibi, el ve gözün işbirliği ile yapılabilecek işleri yapabilme.

**İLGİLER:**

**Fen Bilimleri İlgisi:** Fen bilimleri ile ilgili konuları öğrenmeye ve fen konuları üzerinde çalışmaya istekli olma.

**Sosyal Bilimler İlgisi:** Sosyal bilim alanı ile ilgili konuları öğrenmeye ve bu konular üzerinde çalışmaya istekli olma.

**Ziraat İlgisi:** Bitki (meyve, sebze, tahıl) ve/veya hayvan yetiştirmekten (üretmekten) hoşlanma.

**Mekanik İlgisi:** Alet ve makineleri çalıştırmaktan ve onarmaktan hoşlanma.

**İkna İlgisi:** Duygu ve düşünceleri başkalarına iletmekten ve onları etkilemekten hoşlanma.

**Ticaret İlgisi:** Mal alıp satmaktan, bu yolla kâr elde etmekten hoşlanma.

**İş Ayrıntıları İlgisi:** Bir yazının küçük ayrıntılara dikkat edebilme ve hataları düzeltmekten hoşlanma.

**Edebiyat İlgisi:** Akıcı konuşabilme ve yazabilme, edebi eserleri incelemekten ve edebi eser üretmekten hoşlanma.

**Yabancı Dil İlgisi:** Yabancı dil öğrenmeye istekli olma ve öğrenebilme.

**Güzel Sanatlar İlgisi:** Resim, heykel, el sanatları vb. sanat ürünleri yaratmaktan, mevcut eserleri incelemekten hoşlanma.

**Müzik İlgisi:** Müzik dinlemekten, müzik aleti çalmaktan, müzik parçaları bestelemekten hoşlanma.

**Sosyal Yardım İlgisi:** Zayıf ve hasta insanlara yardım etmekten hoşlanma.

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

### DEGERLER:

**Yeteneği Kullanma:** Yeteneklerini kullanmaya ve geliştirmeye önem veren kimselerin yeteneklerini tanımak için sistemli bir araştırmaya girmeleri ve yüksek derecede sahip oldukları yetenekleri en fazla gerektiren alanlara yönelmeleri gerekmektedir.

· **Yaratıcılık:** Yaratıcı insanlar yenilikler ortaya koyma gücüne sahiptirler ve bu güçlerini kullanabilecekleri, yeni yorum ve sentezlere gidebilme olanağı olan ortamları ararlar. Bu yüzden yaratıcı gücü olan kimseler seçtikleri mesleklerde bu güçlerini kullanma olasılığını bulup bulamayacaklarını düşünmelidirler.

· **Yarışma:** Bazı kişiler yetenek ve başarılarının başka insanlara göre değerlendirilmesine ve üstünlüklerinin tanınmasına olanak veren durumlarda isterler. Bir kimsenin yarışmaya girip, kendini kanıtlaması, en azından yeteneği düzeyinde bir mesleğe girmesi ile mümkündür.

· **İşbirliği:** Bazı insanlar, çalışırken başka kişi veya kişilerle işbirliği halinde olmak, işleri başkaları ile birlikte yürütmek, başkalarından yardım almak ve sorumluluğu başkaları ile paylaşmak isterler. Her meslekte bu ihtiyacın doyumuna imkan verecek pozisyonlar vardır.

· **Değişiklik:** Bazı insanlar değişik işler yapmaktan, seyahat etmekten hoşlanırlar. Hayatlarında yenilik ve değişiklik isteyen insanların buna en çok olanak veren alanlara yönelmelerinde yarar vardır. Gazetecilik, turizm rehberliği, diplomatlık bu tür mesleklerdendir.

· **Düzenli Yaşam:** Düzenli bir yaşam isteyen kimseler çalışma saatleri belirli olan, seyahat etmeyi, gece ve tatillerde nöbet tutmayı gerektirmeyen, kendilerine az da olsa düzenli gelir sağlayan ve işsiz kalma tehlikesi olmayan işlerde mutlu olabilirler.

· **Liderlik:** Bazı kişiler iş yerinde lider olmak , çalışmalarını planlayıp başkalarını yönetmek ve yönlendirmek isterler. Bu alanda en iyi pozisyon yöneticiliktir. Hangi meslek alanında yetişmiş olursa olsun bir iş yerinde çalışmaya başlayan kimse liderlik ve yöneticilik özelliklerini kanıtladıkça bu pozisyona yükselebilir.

· **Kazanç:** Her meslek faaliyetinin sonunda bir miktar kazanç elde edilebilir. Çalışan herkes da kendisine rahatça geçinmeyi sağlayacak düzeyde kazanç elde etmek ister. Ancak, bazı kimseler için yüksek düzeyde kazanç elde etmek çok önemli olabilir.

· **Ün Sahibi Olma:** Bazı kimseler adlarını duyurmak, herkes tarafından tanınan bir kimse olmak isterler. Bir mesleğin en başarılı elemanı olmak kişiye ün kazandırır. Ve bu anlamda her meslekte ün kazanmak olanaklıdır. Ancak, bazı mesleklerde herkes tarafından tanınan kimse olmak mümkündür. Örneğin, gazetecilik, tiyatro, sinema ve çeşitli sanat dalları bu ihtiyacın doyumuna daha çok imkan verir.

YETENEKLERİM

İLGILERİM

DEGERLERİM



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**10. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	ZARARLI ALIŞKANLIKLAR
<b>Sınıf:</b>	8.sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Güvenli ve Sağlıklı Yaşam
<b>Kazanım:</b>	Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder. (Kazanım 10) Kendini zararlı alışkanlıklardan korur( Kazanım 11)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-10
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

**Süreç:**

Öğrencilerden bir önceki hafta yetenek ve ilgileriyle ilgili hazırladıkları kolaj çalışmalarını sınıfla paylaşmaları istenir.

1. Öğrenciler gruplara ayrılır. Bir hafta önceden zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerindeki etkileri ile ilgili araştırma yapımları 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.
  - Yazdığımız öykülerden ve yaptığımız 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?
  - Yazdığımız öykülerden ve yaptığımız 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.

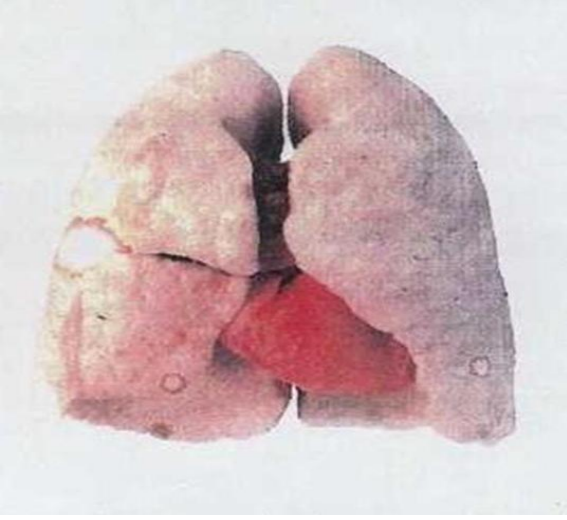
**NOT: Bu etkinlik için uzman kişilerden (doktorlardan, sigara ile savaşımlar derneğinden vb.) yardım alınabilir. Bu etkinlikte, tüm zararlı alışkanlıklar ve bunların insan hayatı üzerinde ki etkisine de dikkat çekilmelidir.**

**ODEV:** Öğrencilerden bir sonraki hafta sağlıklı hayat ve alışkanlıklarla ilgili gazete ve dergilerden bilgi toplamaları ve sınıfa getirmeleri istenir.

**Değerlendirme:**

FORM 10

SERTAÇIN HAYAT ÖYKÜSÜ



BURHAN'IN HAYAT ÖYKÜSÜ



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**11. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	SAĞLIKLI HAYAT VE ALIŞKANLIKLARIM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Güvenli ve Sağlıklı Yasam
<b>Kazanım:</b>	Güvenli ve Sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir. <b>(Kazanım 12)</b>
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf ortamı
<b>Sınıf Düzeni:</b>	Oturma düzeni
<b>Araç-gereç:</b>	-
<b>Hazırlayan:</b>	Şükran KILIÇ

**Süreç:**

1. 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”.**

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

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

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

**5. 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,

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

7. 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

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**12. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	IS-UGRAS-KARIYER
<b>Sınıf:</b>	8.sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri tanıma
<b>Kazanım:</b>	İs, meslek, uğraş ve kariyer kavramlarını tanımlar. (Kazanım 22)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-11
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım ram

**Süreç:**

Öğretmen bugün meslek seçiminde is, uğraş, meslek ve kariyer kavramlarından bahsedeceğini söyleyerek öğrencilerden Form 11 etkinliğini doldurmalarını ister. Aşağıdaki sorularla paylaşım yapılır.

**Sorular:**

- ✓ Çevrenizde gördüğünüz meslekler nelerdir?
- ✓ Çevrenizde gördüğünüz meslek elemanlarının yaptığı işler nelerdir?
- ✓ Seçmek istediğiniz meslekler neler?
- ✓ Seçmek istediğiniz meslekte nasıl bir kariyere ulaşmayı hedefliyorsunuz?

**Form 11 cevap anahtarı:**

- 1- KARIYER
- 2- IS
- 3- UGRAS
- 4- MESLEK
- 5- MESLEK SECIMI

**Değerlendirme**

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

### FORM 11

Aşağıda meslek, iş, uğraş ,kariyer ve meslek secimi kavramlarının tanımları bulunmaktadır. Tanımları okuyarak uygun olan kavramı karşısına yazınız.

SIRA	TANIM	KAVRAM
1	Bir meslekte zaman ve çalışmayla elde edilen aşama, başarı ve uzmanlık	
2	Bir şeyin üretilmesine yada oluşturulmasına ve kazanç elde etmesine yönelik insan etkinliği, çalışma	
3	Bir kimsenin kendi isteğiyle seçerek ve zevk alarak yaptığı iş, iş gücü, meşguliyet.	
4	Belli bir eğitimle kazanılan kuralları tohumca belirlenmiş ve kazanç elde etmek için yürütülen sistemli faaliyetler bütünü	
5	Bir kimsenin tercih listesindeki meslekleri çeşitli yönleriyle değerlendirip kendi özelliklerine ve beklentilerine uygun olanına karar vermesi	

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**13. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	ZAMAN MAKİNASI
<b>Sınıf:</b>	8.sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri tanıma
<b>Kazanım:</b>	Meslek sahibi olmanın önemini açıklar( Kazanım 23)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-12
<b>Hazırlayanlar:</b>	ERKAN

**Süreç:**

- 1- Öğretmen tarafından Form 12 öğrencilere dağıtılır ve açıklama okunduktan sonra doldurmaları istenir.
- 2- Gönüllü öğrencilerin cevaplarını paylaşmaları istenir.
- 3- Aşağıdaki sorular doğrultusunda sınıfla paylaşımda bulunulur.

**Sorular:**

- ✓ Zaman makinesi etkinliğini yaparken neler hissettiniz?
- ✓ Etkinlikte hangi mesleği seçtiniz?
- ✓ Meslek sahibi olmanın önemi nedir?
- ✓ Seçtiğiniz mesleğin hayatınızı nasıl etkileyeceğinizi düşünüyorsunuz?

**Ödev:** Bir sonraki hafta için üst öğrenim kurumlarına geçiş sisteminin araştırılıp yazılarak sınıfa getirmeleri istenir.

**Değerlendirme**

**Öğrencilerden bir haftaki hafta için Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları ile ilgili araştırma yapmaları istenir.**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 12**

Farz et ki bir zaman makinemiz var ve seni geleceğe gönderdik. Gittiğin zaman diliminde 30 yaşındasın. Şimdi oradan bize oradan bir mesajla aşağıdaki soruların cevaplarını gönderiyorsun.

1. Evli misin?
2. Çocukların var mı?
3. Varsa isimleri ve cinsiyetleri nedir?
4. Nasıl bir evde yaşıyorsun?
5. Araban var mı?
6. Mesleğin ne?
7. Hobilerin nedir?
8. 30 Yaşına kadar hep istediğin ve sonunda gerçekleştirdiğin iki şey nedir?

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**14. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	ORTAÖĞRETİM KURUMUMU SEÇERKEN
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitsel Başarı
<b>Kazanım:</b>	Üst öğrenim kurumlarına geçiş sitemini araştırır. (Kazanım Numarası 24 )
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

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

**Süreç:**

**Öğrencilerden bir hafta öncesinden Ortaöğretim Kurumlarına Giriş Sınavları ile ilgili araştırma yapmaları istendiği hatırlatılır.**

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

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

**Değerlendirme:**



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**15. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI
<b>Sınıf:</b>	8.sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar. (Kazanım 25)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf ortamı
<b>Sınıf Düzeni:</b>	Oturma düzeni
<b>Araç-gereç:</b>	Mesleklerle İlgili Çeşitli Kaynaklar
<b>Hazırlayan:</b>	K. Ayla SIRIKLI

**Süreç:**

- Öğrencilerden bir önceki hafta istenen meslekler hakkında bilgi toplayabilecekleri kaynakları ve bilgilerle ilgili araştırma sonuçlarını, ulaştıkları kaynakları sınıfa sunmaları istenir.
- 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.)

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

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:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**16. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	İlgilerim, Yeteneklerim, Değerlerim
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder (Kazanım 26).
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-13
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

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

**Süreç:**

- Form-13 öğrencilere okunur ve genel ortaöğretim programları hakkında bilgi verilir.
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
  - İlerde seçmeyi düşündüğünüz meslek için hangi orta öğretim programını tercih edebilirsiniz? Neden?
  - Mesleki amaçlara ulaşmada ortaöğretimde seçeceğiniz alanın önemi var mıdır? Neden?
  - Ortaöğretimde hangi bölümü seçerseniz, üniversitede hangi bölüme gidebilirsiniz?
  - Genel ortaöğretim programları, ilgi, yetenek ve hedeflerinize uygun mudur?
- Mesleki amaçlara ulaşmada genel ortaöğretim programlarını değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 13**

**GENEL ORTAÖĞRETİM**

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

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

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

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

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**17. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	BANA UYGUN MESLEKLER
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
<b>Kazanım:</b>	İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerini ifade eder. (Kazanım Numarası 27)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-14, Form-15
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

**Süreç:**

5. Öğrenciler gruplara ayrılarak, Form-13 (mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler) dağıtılır.
6. Öğrencilerden belirtilen eğitim ve kişisel özelliklerin hangi meslekler için gerekli olduğunu bulmaları istenir.
7. Form'da yer alan diğer mesleklerden ilgi duyduğu 2 tanesini seçip, o mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özelliklerin neler olabileceğini de yazmaları istenir.
8. Öğrencilerin buldukları meslekler ve mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikleri okunur ve belirtilen mesleği bulup bulamadıklarına bakılır.

**Öğretmen Form-15 de belirtilen mesleklerle kişilik özelliklerini karşılaştırabilir.**

9. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
  - Bu meslekler içinde sizin seçmek istediğiniz meslekler var mı?
  - Sizin seçtiğiniz meslek için nasıl bir eğitim gerekiyor?
  - Sizin seçtiğiniz meslek için hangi kişilik özellikleri gerekiyor.
  - Sahip olduğunuz özelliklerin bu mesleklerin gerektirdiği özelliklere uyduğunu düşünüyor musunuz?
10. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 14**

**(MESLEKLERİN GEREKTİRDİĞİ EĞİTİM VE KİŞİSEL ÖZELLİKLER)**

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

MESLEK:.....

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

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

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 15 (Meslekler)**

*Diş hekimliği*

Fen bilimlerinde başarılı olmak, El ve parmak becerisi, Estetik, Uzay ilişkiler yeteneği, iyi ilişkiler kurabilme, hoşgörü, güler yüz, bedence güçlü olma, üniversite eğitimi, yüksek akademik başarı,

*Eczacılık*

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

*Fizik tedavi ve rehabilitasyon*

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

*Hemşirelik*

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

*Doktor*

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

*Veteriner*

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

*Gazetecilik*

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

*Avukat*

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

*Öğretmenlik*

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

*Mimar*

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

*Arkeolog*

Bilimsel merak, analitik düşünme, geçmiş uygarlıkları incelemeye merak, eski ve yeni dilleri bilmek, tarih ve sosyal bilimlerde başarı,(Kuzgun,1998)

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**18. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	BANA UYGUN MESLEKLER
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
<b>Kazanım:</b>	İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerini ifade eder. (Kazanım Numarası 28)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	FORM-16
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım ram

**Süreç:**

1. Öğretmen gelecekte meslek seçiminde bireysel özelliklerin önemini vurgular.
2. Form- ... öğrencilerin doldurmalarını ister.
3. Aşağıdaki sorularla paylaşımda bulunarak etkinlik sonlandırılır.

**4. Sorular:**

- Sizin seçtiğiniz meslek için hangi kişilik özellikleri gerekiyor?
- Sahip olduğunuz özelliklerin bu mesleklerin gerektirdiği özelliklere uyduğunu düşünüyor musunuz?  
İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 16**

Bu alıştırmada yapman gereken çok basit:

- İstedğin mesleğin sahip olması gerektiğini düşündüğün özelliklerin yanına + işareti koy
- Olmaması gerekenlerin yanına da X işareti koy
- Hiçbir fikrin olmayan maddeleri boş bırak

Listede yazılmamış ama olmasını istediğin özellikler varsa listenin sonuna bunları da yazmayı sakın unutma.

- SEÇMEK İSTEDİĞİ MESLEK

Bağımsızlık	Satış ve ikna ilişkisi	Hareket serbestisi
Yapı , düzen	Sağlık yardımı ilişkisi	El becerisi
Şehir yaşamı	Psikolojik destek ilişkisi	Entelektüel çalışma
Kırsal yaşam	Aynı cinsiyetten kişilerle çalışmak	Büro işleri
Seyahat etmek,hareketlilik	Karşı cinsiyetten kişilerle çalışmak	Emir altında çalışma
Girişimcilik	Çocuklarla ilgilenmek	Yönetme
Ücret	Ergenlerle ilgilenmek	Araştırma yapma
Açık havada çalışma	Düzenli çalışma saatleri	Belirleme
Eğitim , gelişme	Serbest çalışma saatleri	Sanat çalışmaları
Kültür	Ekip çalışması	Modern teknikler
Şan , şöhret	Bireysel çalışma	Fizik güç ve estetik
Adalet	Rekabet	Bilimsel yetenek
Yaratıcılık	Prestij	
Rutin	Güçlülüklerle uğraşmak	
Stabilite (dayanıklı dengeli)	İlerleme	
İş çeşitliliği	Sorumluluk	
Edebiyat zevki	Temizlik	
Güvenlik	Sakinlik	
Macera	Canlılık	

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**19. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	BANA UYGUN MESLEKLER
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	Ortaöğretim program türü seçiminde ailesinin ve çevresinin beklentileriyle kendi beklentilerini ayırt eder. (Kazanım Numarası 29)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form 17
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım ram

**Süreç:**

1. Öğretmen meslek seçiminde bazen ailenin beklentileri ile öğrencinin kendi beklentileri arasında fark olabileceğini söyler.
2. Form-17 deki masal öğrencilere okunur.
3. Aşağıdaki sorularla paylaşımda bulunarak etkinlik sonlandırılır.

**Sorular:**

- Masaldaki hayvanlar sizce neden mutsuzdu?
- Yapmak istemediğimiz bir şeyi yapmaya zorlandığımızda neler hissederiz?
- Seçmek istediğiniz meslek konusunda ailenizde sizinle aynı fikirde mi?
- Aynı fikirde değilse onların beklentileri neler?

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 17**

**BİR MASAL**

Ormanlar kralı keyifsiz bir şekilde başyardımcısı kurdu çağırır yanına:

“Ben kral olduğumdan beri dikkat ettim bir başıbozukluk sürüp gidiyor, bir patırtı, bir hareketlilik...çağır bakalım ormandaki hayvanlarımın temsilcilerini...buna bir düzen getirmek gerek” der.

Kurt akşam toplantıyı düzenler, ormanlar kralı mağrur adımlarla gelir ve tahtına oturur.

“Bakın, hareketlerinizi hiç beğenmiyorum. Ne o öyle...tavşanlar zıplıyor, kuşlar gürültü çıkarıp duruyor, ötmesinler bu kadar, rahatsız oluyorum...”

Hem yılan,sen söyle arkadaşlarına böyle yerlerde sürünmeniz yasaklandı. Tavşan, sizler de artık hoplayıp zıplamayacaksınız...

Timsah, sizler karada miskin miskin yatmayacaksınız, sudan çıkmanız yasaklandı...

.Maymunlar, siz de artık bağırıp da beni rahatsız etmeyeceksiniz ve ağaç dallarına da tırmanmayacaksınız. .

Zürafa, söyle arkadaşlarına artık yüksek dallardaki ağaç yapraklarını yemeniz yasaklandı...görüntüyü bozuyorsunuz.....burda düzen isterim ben...

Hem kurt, arkadaşların geceleri uluyarak uykumu bölüyor. Söyle onlara ulumaları yasaklandı...tamam şimdi artık dağılabilirsiniz.....”

der ve yine büyük bir mağruriyetle tahtından inerek kraliyet inine döner....Döner de..o günden sonra ormanda bir kasvet..bir mutsuzluk başlar..

.Ormandan artık neşe dolu hayvan sesleri değil ağlamayı andıran uğultular yükselmektedir. Bir süre sonra ormanlar kralı aslan bu seslere dayanamaz ve yardımcısına hayvanların liderlerini yeniden alanda toplamasını emreder. Bütün hayvanların liderleri orda toplanmıştır ama o da ne, hepsi mutsuz, gözleri kan çanağına dönmüş ve son derece de yorgun ve bitikin görünmektedirler.

Sorar; “Ne oldu size böyle? Habire mutsuz çığlıklar duymaktayım ormandan.”...Hayvanlar sessiz.....ortada çıt yok...Sonunda ürkek ve korkak olmasıyla ünlü tavşan konuşacak cesareti bulur kendinde ve öne çıkar. Nasıl olsa böyle yaşamaktansa ölse daha iyi diye düşünür kendince...kaybedecek bir canından başka nesi vardır ki?...

.Der ki: “Yüce efendimiz...siz bizden bizi biz yapan şeyleri yapmamamızı istediniz. Bakın biz hepimiz birbirimizden farklıyız. Doğuştan nasıl yaratıldıysak öyle davranmayı biliriz biz....Bizi mutlu eden şeyleri yasakladınız ve artık mutlu değiliz. Bırakın tavşan tavşanlığını...maymun maymunluğunu, aslan da aslanlığını yapsın Ben tavşanım, arkadaşlarımla koşup oynamayıp zıplamadıktan sonra kendimi nasıl mutlu hissedebilirim ki...” der.

Aslan yaptığı hatayı anlar ve koyduğu bütün yasakları kaldırır ve ormandan yine mutlu hayvan sesleri yükselmeye başlar.....Peki aslan hatasını anladı da bizler anladık mı acaba? Ne dersiniz?

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**20. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	MESLEK SEÇİMİ
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	İlgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler (Kazanım Numarası 30)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	Kuzgun 1997

**Süreç:**

1. Öğretmen kişisel özelliklerle meslek özellikleri arasında ortak özellikler olması gerektiğini belirtir ve aşağıdaki örneği okur.

Ahmet 8. Sınıf öğrencisidir. Babası muhasebeci, annesi öğretmendir. Ahmet bedence sağlıklı bir çocuktur. Yalnız miyop olduğu için sürekli gözlük kullanmaktadır. Ahmet küçük yaşta beri çevresindekilere bir şeyler satmaktan hoşlanırdı. Arkadaşlarına bilye, sakız gibi şeyler satardı. Her yıl kullandığı itapları kendisinden sonra gelen öğrencilere satar, kendisi de kullanılmış kitapları alırdı. Bu şekilde biriktirdiği paralarla yaz aylarında tatile giderdi. Ahmet genel olarak derslerinde başarılı bir öğrencidir. Bazı konuları kolay öğrenmekte ve o konulara ilgi duymakta, bazı konularda ise zorluk çekmektedir. Ahmet' in kolay öğrendiği ve sevdiği konular Türkçe, sosyal bilgiler, yabancı dil. Zorlandığı konular matematik ve fen teknoloji dersleridir. Ahmet resim, müzik, spor dallarında etkindir. Ancak belli bir varlık gösterdiği söylenemez. Ara sıra okul gazetesine yazılar yazar. Yazıları esprili ve eğlencelidir. Ayrıca güzel ve etkili konuşma kurslarına da devam etmektedir.

8. Aşağıdaki paylaşım soruları sınıfa yöneltilerek etkinliğe devam edilir.

**Sorular:**

1. Ahmet ortaöğretim programında hangi liseye gitmelidir?
2. Ahmet yükseköğrenim görebilir mi? Cevabınız evetse hangi alanda?
3. Ahmet için 3 meslek yazın ve bu meslekleri neden seçtiğinizi belirtin?
4. Sizde kendi 5 kişisel özelliğinizi yazarak, seçeceğiniz meslekle ortak özelliklere sahip olup olmadığını değerlendirin.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**21. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	GİDECEĞİM OKUL
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder (Kazanım Numarası 31)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-18
<b>Hazırlayanlar:</b>	Kuzgun 1997

**Süreç:**

1. Öğretmen eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisinden bahseder.
2. Form-18 öğrencilere verilerek doldurmaları istenir.

Aşağıdaki paylaşım soruları sınıfa yöneltilerek etkinliğe devam edilir.

**Sorular:**

- ✓ İlerde hangi liseye gitmek istiyorsunuz?
- ✓ Gitmek istediğiniz lise meslek seçiminize uygun mu?
- ✓ Seçmek istenilen meslek ile gidilmek istenen lise arasındaki bağlantı vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Ödev:** Öğrencilerden 5 kişinin anne-babasının mesleğini tanıtmaması , 5 kişinin internetten ilgi duyduğu mesleği araştırması, 5 kişinin de seçtikleri bir kişinin mesleğiyle ilgili röportaj yaparak yazılı olarak getirmeleri istenir.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 18**

**SEKİZİNCİ SINIFTAN SONRA HANGİ OKUL?**

sekizinci sınıftan sonra;

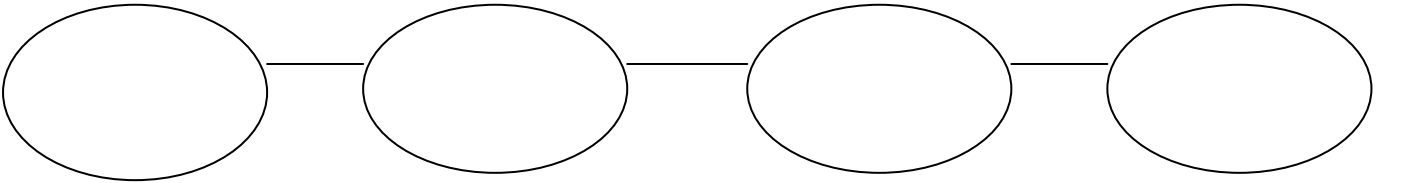
Kendin için hangi okulu düşünüyorsun? Adını aşağıdaki kutucuğun içine kocaman harflerle ve süsleyerek yaz, sonra yüksek sesle oku. Ne hissediyorsun?

**Ben ilerde .....gitmek istiyorum.**

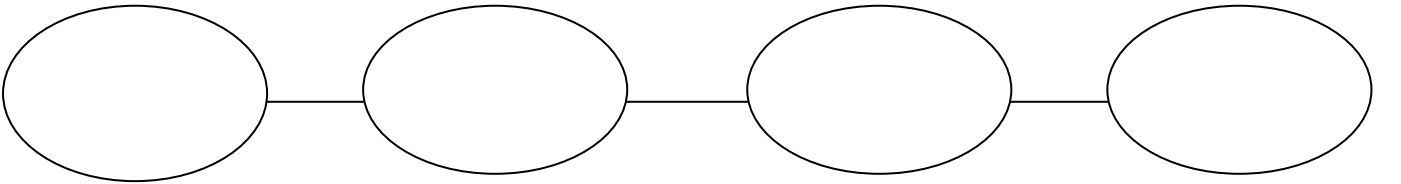
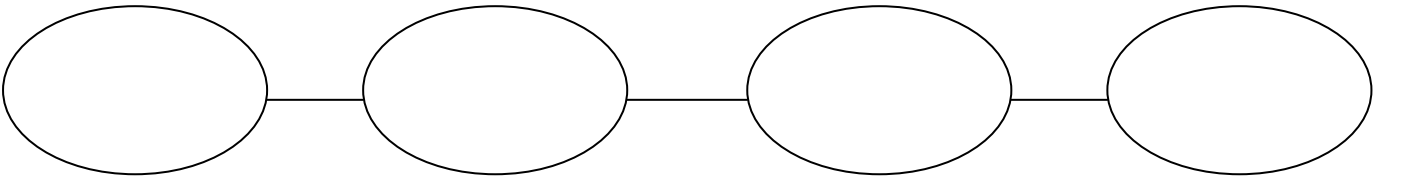
Hangi alanı seçmeyi düşünüyorsun? Adını aşağıdaki kutucuğun içine kocaman harflerle ve süsleyerek yaz, sonra yüksek sesle oku. Ne hissediyorsun?

**Ben ilerde .....alanına girmek istiyorum.**

Aşağıdaki yuvarlaklar içine, yönelmeyi düşündüğün alanda göreceğin ders isimlerinden aklında kalanları yaz, sonra yüksek sesle oku. Ne hissediyorsun? Bu dersleri gerçekten seviyor musun?



- Meslek seçiminle okul durumun arasında ilk bağlantıyı kurabilmen için, aşağıdaki yuvarlaklar içine, yönelmeyi düşündüğün ilk alanla ilgili, olabildiğince çok sayıda meslek ismi belirtmende yarar var.



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**22. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	MESLEKİ BİLGİ KAYNAKLARI
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	Meslekler hakkında bilgi toplayacağı kaynakları fark eder. ( Kazanım 32)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

- Öğretmen geçen hafta verdiği “Öğrencilerden 5 kişinin anne-babasının mesleğini tanıtması , 5 kişinin internette ilgi duyduğu mesleği araştırması, 5 kişinin de seçtikleri bir kişinin mesleğiyle ilgili röportaj yaparak yazılı olarak getirmeleri istenir.” Ödevini hatırlatır.
- Ödevi getiren öğrencilerden sınıfta paylaşımları sağlanır.

Aşağıdaki paylaşım soruları sınıfa yöneltilerek etkinliğe devam edilir.

**Sorular:**

- ✓ Meslekler hakkında bilgi toplarken hangi kaynaklardan faydalanabiliriz?
- ✓ Arkadaşlarınızın kullandığı kaynaklardan hangisi ilginizi çekti?

**Ödev:** Öğrencilerden bir sonraki hafta için meslekler hakkında bilgi toplayabilecekleri kaynakları ve bilgilerle ilgili araştırma sonuçlarını, ulaştıkları kaynakları sınıfa sunmaları istenir.

**Sorular:**

**Değerlendirme:**

## 23. ETKİNLİK

<b>Etkinliğin Adı:</b>	MESLEKLER HAKKINDA BİLGİ TOPLAMA
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	Meslekler hakkında bilgi toplar( Kazanım 33)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	K. Ayla Sırıklı

**Süreç:**

- Öğrencilerden bir önceki hafta istenen meslekler hakkında bilgi toplayabilecekleri kaynakları ve bilgilerle ilgili araştırma sonuçlarını, ulaştıkları kaynakları sınıfa sunmaları istenir.
- 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.)
- 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.
- Mesleki bilgi kaynakları hakkında bilgi toplamanın kendileri için doğru mesleği seçmelerindeki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**24. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	MESLEKLERİN ÖNEMİ
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Meslekleri Tanıma
<b>Kazanım:</b>	Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder. (Kazanım 34) Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir. (Kazanım 35)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni:</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form 19
<b>Hazırlayan:</b>	Yıldırım RAM

1. Öğretmen Form-19 deki hikayeyi sınıfta okur.
2. Aşağıdaki sorularla paylaşımda bulunarak etkinliğe devam edilir.

**Sorular:**

- ✓ Mesleklerin toplum yaşamındaki önemi nedir?
- ✓ Bazı meslekler olmasaydı ne gibi zorluklar yaşardık?
- ✓ Gelecekte daha çok hangi mesleklere daha çok ihtiyaç olduğunu düşünüyorsunuz?

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 19**

Uzun yıllar önce bir kasabadaki bütün çalışanlar bir tepede toplanmışlar. Öğretmenler, doktorlar, esnaflar, işçiler, çiftçiler, polisler, şoförler...kısacası hepsinin derdi ortakmış. Hep aynı şeyleri söylüyorlarmış. "Kimse bizim değerimizi bilmiyor." O gün bir anlaşma yapmışlar ve artık çalışmamaya karar vermişler.

Çok geçmeden bir öğretmen hastalanıp doktora gitmiş, doktor ona: "üzgünüm ama sana yardımcı olamam, anlaşmayı unuttun herhalde." demiş. O gece doktorun evine hırsız girmiş. Doktor, polisi aramış, polis, doktora: "üzgünüm dostum, kendi başının çaresine bakmalısın, çünkü ben de çalışmıyorum." demiş. Tabi polis de sabahleyin ekmek almak için fırına gidince aynı cevabı almış. Çiftçi buğday ekmemiş, şoför çiftçiyi taşımamış. Lastikçi şoförün lastiğini tamir etmemiş, muslukçu da lastikçinin musluğunu yapmamış. Öğretmen ise kimsenin çocuğunu okutmamış. Günler böyle geçmiş.

Zamanla, kasabada hayat çekilmez olmuş. İnsanlar dayanışmanın ne büyük bir ihtiyaç olduğunu farkına varmış. Toplumdaki bütün mesleklerin ayrı bir yeri ve önemi olduğunu anlayıp işlerinin başına dönmüşler.

Pamuk tohumunun hikâyesini hatırlayalım. Tarlaya pamuk tohumunu eken çiftçiler, pamuğu toplayan işçiler olmasaydı ne olurdu? İplikleri dokuyanlar, kumaşları biçip diken terziler, kıyafetleri mağazalara taşıyan şoförler... Bütün bu insanlar, toplumun ihtiyaçlarının karşılanması için bir görev üstlenmiştir. Her birinin yaptığı iş, bir zincirin halkaları gibidir.

Meslekler, toplumun ihtiyaçlarından dolayı ortaya çıkmıştır. Güvenlik ihtiyacı polislik, askerlik; sağlıkla ilgili ihtiyaçlar da doktorluk, hemşirelik gibi mesleklerin ortaya çıkmasını sağlamıştır.

Bazı meslekler de yeni bir şeyler üretmek yerine arızalananları tamir etmek için oluşmuştur. Onları tamir edenler olmasaydı, bozulan televizyonlarımızı, sökülen ayakkabılarımızı çöpe atmak zorunda kalırdık.

Toplumdaki her meslek önemlidir.

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**25. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	İLETİŞİM ENGELLERİ
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kariyer Planlama
<b>Kazanım:</b>	Günlük yaşamında olumlu iletişim kurmanın önemini açıklar. (Kazanım 36)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-20
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

**Süreç:**

1. İletişim engelleri tahtaya yazılır ve Form-20 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 paylaşımları 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:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 20**

**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:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**26. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	ÖZGEÇMİŞİM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kariyer Planlama
<b>Kazanım:</b>	Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder. (Kazanım 37)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-21
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

**Süreç:**

- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi başlatılır.
  - Özgeçmiş nedir?
  - İş için hazırlanan bir özgeçmişe hangi bilgiler yazılır?
  - Başvurulan işe göre bu bilgiler değişir mi?
  - Özgeçmiş hazırlamak neden gereklidir?
- Öğrencilerden ikili eş olmaları istenir. Form-21 (iş başvurusu için öz geçmiş formu) dağıtılır ve hayali bir meslek düşünerek iş başvurusunda bulunacak gibi doldurmaları istenir.
- Gönüllü öğrenciler öz geçmiş formuna yazdıklarını sınıfla paylaşır.
- İş başvurusu için özgeçmiş yazmanın önemi ve gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI  
FORM 21**

**ÖZGEÇMİŞ FORMU**

**KİŞİSEL BİLGİLER**

T.C. Kimlik Nu:

İsim:

Telefon:

E-mail Adresi:

Doğum Tarihi:

Doğum yeri:

Adres:

**EĞİTİM**

**İŞ DENEYİMİ**

**ALINAN EĞİTİMLER**

**BURS VE ÖDÜLLER**

**BİLDİĞİ YABANCI DİLLER**

**BİLGİSAYAR**

**ÜYELİKLER**

**GÖNÜLLÜ ÇALIŞMALAR**

**HOBİLER**

**REFERANSLAR**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**27. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	ÖZGEÇMİŞİM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kariyer Planlama
<b>Kazanım:</b>	Özgeçmişini yazar (Kazanım 38)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

1. Öğretmen geçen hafta iş başvurusu amaçlı hazırlanan özgeçmişini hatırlatarak etkinliğe başlar.
2. Kendini tanıtmada özgeçmişin önemini vurgular.
3. A4 kağıtları dağıtılarak öğrencilerden özgeçmişlerini yazmalarını ister.
4. Gönüllü öğrenciler öz geçmiş formuna yazdıklarını sınıfla paylaşır.

**Değerlendirme:**



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**28. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	KARİYER PLANLAMA
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kariyer Planlama
<b>Kazanım:</b>	Kariyer planlama basamaklarını açıklar. (Kazanım Numarası 39)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form 22
<b>Hazırlayanlar:</b>	Prof.Dr. Şermin Külahoğlu,

**Süreç:**

Öğretmen meslek seçiminde ve kariyer planlama da bazı aşamalardan geçildiğini söyler. Kendini tanıma, meslekleri tanıma ve her iki alada ortak özellikleri belirlemenin öneminden bahseder. Sonrasında Form-22 öğrencilere dağıtılarak doldurmaları istenir.

Aşağıdaki sorular ile paylaşımda bulunulması sağlanır.

**Sorular:**

Kariyer planlaması deyince ne anlıyorsunuz?

İyi bir kariyer planı yapmak için nelere dikkat etmek gereki?

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 22**

**Seni en çok mutlu edecek meslek:**

**EĞİTİM ALANLARI KONUSUNDA**

Bu meslek için gereken eğitim düzeyi nedir?(İlköğretim, lise, üniversite vb.) Eğitim süresi?

.....

.....

Bu meslek için gereken eğitim tipi, eğitim alanı? Alınacak eğitimde hangi dersler okunuyor?

.....

.....

Hangi okullarda okunuyor? Oturduğum şehirde var mı?

.....

.....

Bu eğitime giriş koşulları neler? Giriş sınavı? Okul başarısı?Yarış?

.....

.....

Daha sonra hangi uzmanlık eğitimini yapmak gerekiyor?

.....

.....

Başarısız olma durumunda geçilebilecek yan alanlar neler?

.....

.....

**GİRİLEBİLECEK MESLEK KONUSUNDA:**

Bu meslekte yapılan işler ve görevler nelerdir?

.....

.....

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

En çok hangi alet, makine, araç kullanılmaktadır?

.....

.....

Daha çok içeride mi yoksa açık havada mı çalışılmaktadır?

.....

.....

Çalışma saatleri ve düzeni nasıldır?

.....

.....

İş ve çalışma alanları nelerdir?

.....

.....

Kazanç düzeyi nedir?

.....

.....

Ek eğitim ve yükseltme olanakları nasıldır?

.....

.....

Sağlayacağı yaşam biçimi nedir?

.....

.....

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**29. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	TERCİHİMİ YAPARKEN
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kariyer Planlama
<b>Kazanım:</b>	Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar. (Kazanım Numarası 40)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	Sündüz <b>BÜKEL</b> / Didem <b>GÜLSARAN</b> Cevriye <b>GÜLEBAĞLAN</b> / Hicran <b>ÇETİN</b>

**Süreç:**

Öğretmen öğrencilerin gidebileceği ortaöğretim kurumlarını tahtaya listeler.

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?

Öğrencilere, Ortaöğretim tercihlerini yaparken okul rehber öğretmeninden yardım alabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**30. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	HANGİ OKUL?
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Kariyer Planlama
<b>Kazanım:</b>	Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler. (kazanım 41)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	-
<b>Hazırlayanlar:</b>	Yıldırım RAM

**Süreç:**

1. Öğretmen meslek seçerken gidecekleri lisenin seçiminin önemli olduğu konusunda öğrencileri bilgilendirir. Ortaöğretim tercihlerini yaparken gelecekteki mesleklerini de göz önüne almaları gerektiği belirtilir.
2. Aşağıdaki sorular ile paylaşımda bulunulması sağlanır.

**Sorular:**

- ✓ Lisede hangi meslek türüne gitmek istiyorsunuz?
- ✓ Seçeceğiniz lise meslek seçiminize ne gibi katkısı olur?
- ✓ Öğrencilere gitmek istedikleri okul türüne göre illerinde hangi okulların olduğunun araştırılması istenir. Bir sonraki hafta gitmek istedikleri liseyi araştırarak ya da oklu ziyaret ederek sınıfta paylaşımda bulunacağı söylenir.
- ✓ Yapılan bu etkinliğin orta öğretim tercihinizi ve meslek seçiminizi nasıl etkileyeceğini düşünüyorsunuz?

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**31. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	MESLEKİ YOLCULUĞUM
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim Yaşamı
<b>Kazanım:</b>	Kariyer planlamanın gelişim dönemlerinde farklılık göstereceğini fark eder. (kazanım 42)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-24
<b>Hazırlayanlar:</b>	Prof.Dr. Şermin Külahoğlu,

**Süreç:**

Öğretmen farklı yaşlarda insanların farklı meslek alanları seçmek istediğini belirtir. Gerçek meslek seçiminin daha çok 12 yaşından sonra belirginleşmeye başladığı ve lise son sınıfa kadar netleştiğini ifade eder.

Sonrasında Form-24 öğrencilere dağıtılarak doldurmaları istenir.

Aşağıdaki sorular ile paylaşımında bulunulması sağlanır.

**Sorular:**

İlkokulda seçmek istediğiniz meslekler nelerdi?

Sizi kimler ve neler etkiledi?

Şu an seçmek istediğiniz meslek nedir?

Şu andaki kararınızı kimler nasıl etkiledi?

**Değerlendirme:**

FORM 24

**MESLEKİ YOLCULUĞUM**

İlkokulda iken ilgini çekmiş olan meslekleri hatırlayabilecek misin? En çok hayal ettiklerini belirtmeye çalış.

Bu meslekleri tercih etmenin nedenlerini belirtilebilir misin? Kim veya hangi olay sende bu ilgiyi uyandırdı?

Hayalini kurduğun mesleklerde örnek aldığın kişiler kimlerdir? (Tanıdığın ya da tanımadığın kişileri yazabilirsin.)

12 yaşından beri ilgini en çok çeken meslekler hangileridir?

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**32. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Geleceğim
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim Yaşamı
<b>Kazanım:</b>	Kariyer hedeflerinin gerçekleştirilmesini değerlendirir.(Kazanım 43)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-25
<b>Hazırlayanlar:</b>	Prof.Dr. Şermin Külahoğlu,

**Süreç:**

Öğretmen Form - sınıfta okunmasını sağlar. Sonrasında Form-25 öğrencilere dağıtılarak doldurmaları istenir. Aşağıdaki sorular ile paylaşımda bulunulması sağlanır.

**Sorular:**

Meslek seçerken önünüzdeki engeller neler?

Hangi engelleri aşabileceğinizi düşünüyorsunuz?

Hangi engellerin aşılması daha güç?

Engelleri aşmak için kimlerden destek alabilirsiniz?

**Değerlendirme:**



**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 25**

## **GERÇEKLİK TABLOSU**

Kişisel istekler ve eğilimlerimiz meslek seçimimizi gerçekleştirmek için yeterli olmayabilir. Bunların ne kadar ulaşılabilir olduğunu, yani bu hedefin ne ölçüde gerçekleştirilebilir nitelikte olduğunu değerlendirebilmek gerekir.

Gerçeklik tablosu, gelecekteki mesleğine ulaşabilmen için geçmen gereken aşamalar ve bu aşamaları geçmek için sahip olman gereken becerilere göre, meslek projelerini sıralayabilmen için basit bir yöntem sunuyor. Sonuç olarak; gelecekteki mesleğin için sahip olman gereken özellikler ve ona hazırlayan eğitim açısından olanaklarını değerlendireceksin.

## **GERÇEKLİK TABLONU OLUŞTURMA AŞAMALARI**

Senin de önemli bulduklarını ekleyerek, gerçeklik listesini tamamlamaya çalış.

Sütunların üst kısmına, sevdiğin beş mesleği yaz.

Tablonun her gözeneğini doldurmak için 0 ve 1 değerlerinden birini yazmalısın.

**- Senin için bir engel oluşturmayan veya aşabileceğin nitelikte gördüğün gerçeklik öğelerine 1 değerini,**

**Aşılması çok güç görünen gerçeklik öğelerine ise, 0 değerini vermelisin.**

Son olarak her bir sütün için puanları topla ve toplam puanları tablonun altında belirt.

En yüksek toplam puana sahip görünen meslek, kuşkusuz senin arzularına, isteklerine ve değerlerine olduğu kadar, kişisel ve sosyal gerçeklik koşullarına da en iyi karşılık veren nitelikteki olacaktır.

Fakat henüz bitmedi. Çok önemli bir tek şey daha kalıyor. 3. alıştırma yaptığın kendini araştırma sonuçlarını, ilk üç sırayı alan meslekler açısından yeniden gözden geçirmen gerekiyor. Gereken tüm bilgilere sahip misin? anketini yakından inceleyerek bundan emin olmaya çalış.

Nihayet, bu üç öncelikli meslek tercihinin kendi aralarında hangi açılardan benzediklerini ve senin yönelimlerine, hayat projene hangi açılardan uygun düştüklerini görmeye çalış. Gelecek yıl için düşündüğün yönelim seni bu yönde hazırlayıp hazırlamadığını kendine sor.

Eğer, bu son sorulara en güvenli yanıtları vermeyi başarırsan, birlikte çalıştığımız bunca saat boşa gitmemiş olacak. Eğer durum böyle değilse, öğretmenle veya diğer yakınlarınla bu konuyu görüşmekte yarar var. Onlardan senin için henüz yeterince açıklığa kavuşmamış görünen soruları anlamana yardımcı olmalarını istemen iyi olur.

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 26**

**GERÇEKLİK TABLOM**

	0 – aşılması güç 1-aşılabilir	Meslek Tercihleri tablonun gösterdiği meslekler				
<b>GERÇEKLER</b>	Okul başarısı					
	Kişisel güdü ve istek					
	Eğitim süresi					
	Eğitim yeri (maddi olanaklar)					
	Meslek için gereken kişilik özellikleri					
	Mesleğin iş dünyasındaki geleceği					
	Yükselme olanakları					
	Çalışma ortamı					
	Anne-baba görüşü					
	Sağlık durumun					
<b>DIĞER GERÇEKLER</b>						
	Toplam puan					

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**33. ETKİNLİK**

<b>Etkinliğin Adı:</b>	Geleceğim
<b>Sınıf:</b>	8. sınıf
<b>Yeterlik Alanı:</b>	Eğitim Yaşamı
<b>Kazanım:</b>	Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir.(Kazanım 44)
<b>Öğrenci Sayısı:</b>	Tüm Sınıf
<b>Süre:</b>	40 Dakika
<b>Ortam:</b>	Sınıf
<b>Sınıf Düzeni</b>	Oturma Düzeni
<b>Araç-Gereç:</b>	Form-27
<b>Hazırlayanlar:</b>	Prof.Dr. Şermin Külahoğlu,

**Süreç:**

Öğretmen gelecekte meslek seçiminde pek çok alternatif olduğunu belirtir. Doğru meslek seçmek için kişinin kendisini tanımasının önemini vurgular.

Form-27 öğrencilerin doldurmalarını ister.

Aşağıdaki sorularla paylaşımda bulunarak etkinlik sonlandırılır.

**Sorular:**

Kutup yıldızında hangi yönde sonuçlar elde ettiniz?

Hangi mesleklerin size daha uygun olduğunu düşünüyorsunuz?

Başka hangi meslekler size uygun olabilir?

Seçeceğiniz meslekte ilerlemeniz için sizce neler yapmalısınız?

**Değerlendirme:**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI**  
**FORM 27**

**KUTUP YILDIZI ETKİNLİĞİ**

Şimdi kendin hakkında biraz düşünerek aşağıdaki soruları yanıtlamaya çalış.

En çok neyle çalışmaktan hoşlanıyorsun? Tercihine göre yanlarına numaralar vererek sırala.

İnsanlarla  Fikirlerle  Nesnelere  Kayıtlarla  Diğer.....

Senin için en çok çekici olan ve harekete geçiren eylem fiilleri hangileridir? (eğer birden fazlaysa kişisel tercihinine göre sırala)

Keşfet

Paylaş

Yap

Devam et

İcat et

Başla

Bu dünyada geçirdiğin zaman içinde en çok ulaşmak istediğin hedef nedir? (son amacın, idealin) Eğer birden fazlaysa kişisel tercihinine göre sırala.

Dünyaya bir güzellik katmak mı?

Dünyaya doğruluk ve dürüstlük katmak mı?

Dünyaya sevgi, barış ve hoşgörü katmak mı?

Dünyaya daha etik davranışlar ve karakter katmak mı?

Ne tür insanlarla bir arada olmak (ya da onların çoğunlukta olduğu ortamda yaşamak) istersin? Eğer birden fazlaysa kişisel tercihinine göre 3 tanesini sırala

Doğayı sporu makineleri ya da araçları seven insanlar.

Bilimsel, meraklı, araştırmayı veya analiz etmeyi seven insanlar.

Sanatçı, hayalperest ve yenilikçi insanlar.

İnsanlara yardım etmeyi, öğretmeyi veya onlara hizmet etmeyi seven insanlar

Projeleri veya organizasyonları başlatmayı ve/veya insanları etkilemeyi ya da ikna etmeyi seven insanlar

Ayrıntılı işleri, ödev veya projeleri tamamlamayı seven, titiz, düzenli insanlar

Yukarıdaki sorulara verdiğin cevapları, aşağıdaki yıldız üzerinde de işaretlersen, hangi meslek tipine yakın olduğunu kutup yıldızı da sana gösterecek.

## REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA DERSİ ETKİNLİKLERİ KİTABI

Elde ettiğiniz sonuçlara göre aşağıdaki yıldızın neresinde yer alabileceğinize karar verin: Siz ne yapmak istiyorsunuz? Hangi tip insanlar arasında olmayı tercih ediyorsunuz.



Şekil 1. Alt ayrı ilgi alanı (Bolles, 2005).

(Kaynak: Yeşilyaprak, B.(2008) “Özellikü Faktör ve Holand’ın kuramları” Kariyer Yolculuğu s82)