

REHBERLİK VE
KARİYER
PLANLAMA
DERSİ



PROGRAMIN UYGULANMASI

Programın uygulanmasında aşağıdaki hususlar dikkate alınmalıdır:

- 1) İlköğretim Kurumları (İlkokul ve Ortaokul) “*Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi*” haftada bir saat okutulacak bir derstir. Bu dersi şube rehber öğretmen okutmakla görevlidir. Şube rehber öğretmen, programda yer alan kazanımların işleniş dağılımını bu dersin toplam saatini dikkate alarak planlamalıdır.
- 2) Okul rehber öğretmeni programın kazanımlarının ölçülmesinde, çocukların yetenek, ilgi ve değerlerinin belirlenmesinde şube rehber öğretmenlerine gerekli desteği sağlamalıdır.
- 3) Programda “güvenli ve sağlıklı yaşam” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken öğrencilerin gelişim özellikleri, ihtiyaçları, çevreye ve sosyal yaşama uyumları, ilgi ve yeteneklerini keşfetmeleri, güçlü ve zayıf yönlerini fark etmeleri, kendilerini zararlı alışkanlıklardan korumaları gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 4) Programda “eğitim yaşamı” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken bireysel farklılıkları keşfetme, ilgi ve yeteneklerini fark etme, kendi öğrenme yollarını anlama, başarılı bir eğitim yaşamı sürdürmeleri gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 5) Programda “kariyer planlama”, “meslekleri tanıma” ve “kendini tanıma” konuları işlenirken meslekler, meslek yaşamı, ilgi ve yeteneklere uygun kariyer yaşamına yönelme gibi hususlara dikkat edilmelidir.
- 6) Programın etkililiğinin sağlanması için şube rehber 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 hazır bulunuşluk gerektiği durumlarda bir hafta önceden araştırılacakları konular hakkında bilgilendirme yapılmalıdır.
- 10) Öğretmenler etkinlikleri uygularken heterojen gruplarla çalışmaları için öğrencilerin özelliklerini dikkate almalıdırlar. Etkinliklerinde bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulup her bireyin özel ve değerli olduğu vurgulanmalıdır.
- 11) Öğretmen konuların işlenişinde yeri geldiğinde güncel olaylarla (sağlıklı beslenme, zararlı alışkanlıklar, meslekler vb.) ilişkilendirme yapılmalıdır.
- 12) Öğrencilerin kendilerini uygun yöntem ve tekniklerin de yardımıyla tanımaları programın başarısı için önemlidir. Kendini tanıyan öğrenciler, gidebilecekleri en uygun üst öğrenim kurumu ve mensubu olabilecekleri mesleği araştırmalıdırlar. Bu nedenle öğrencilere kariyer planlamanın önemi kavratılmalıdır.
- 13) Programın “meslekler ve kariyer planlama” konularında başarıya ulaşmak için öğrencilerin üst öğrenim kurumlarına (çeşitli lise türleri) ziyaretleri, iş kurumu ziyareti yapılarak meslekler hakkında araştırmalar yapmaları ve iş sektöründe farklı meslek gruplarını gözlemeleri sağlanmalıdır. Bu imkânların bulunmadığı yerlerde okullarda meslek ve panolar aktif şekilde kullanılmalı, internetten, belgesellerden ve buna benzer materyallerden yararlanılmalıdır.
- 14) Öğrenciye verilen sorumlulukların (kariyer dosyası hazırlama, öz geçmiş yazma, meslekleri araştırma vb.) yerine getirilmesi sağlanmalıdır.
- 15) Öğretmen, programda yer alan kazanımların yaşam becerilerine dönüştürülmesini sağlamalıdır.
- 16) Kaynaştırma yoluyla eğitimlerini sürdüren öğrenciler için özellikleri, eğitim performansları ve ihtiyaçları doğrultusunda “Rehberlik ve Kariyer Planlama Dersi Programı” temel alınarak “Bireyselleştirilmiş Eğitim Programı (BEP)” hazırlanmalı ve uygulanmalıdır.

Hafta ve Etkinlik No	Kazanım Numarası	Kazanımlar	Açıklamalar
1	40	*Bireysel kariyer planlama dosyası hazırlar.	*Kariyer dosyasında bireyin kendini tanınmasına ve gerçekçi kararlar vermesine yardımcı olacak her tür materyal ve verinin bulunmasının önemine değinilmelidir. Her öğrencinin kendisine bir dosya hazırlamasını, yıl içinde yapılacak çalışmaların bu dosyada tutulacağı ve yılsonunda tercih yaparken bu dosyadaki bilgilerden yararlanılacağı vurgulanır.
2- Etk.1	37-38	*Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder. *Öz geçmişini yazar.	
3 Etk.2	1-2	*Ergenlik döneminin bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde oluşturduğu etkileri sıralar. *Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder.	*Fen bilimleri dersiyle ilişkilendirme yapılmalıdır.
4	3-4	*Yetenek, ilgi, değer kavramını açıklar. *Değerlerle ilgileri ayırır eder.	* Yetenek, ilgi, değer kavramlarının neler olduğu üzerine konuşulur.
5 Etk.3	5-6-7	*Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder *Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur. *Güçlü ve zayıf yönlerini listeler.	*Yapılan Akademik Benlik Kavramı Ölçeği sonuçlarından yararlanılabilir.
6	8-9	*Bireysel özelliklerin toplumda üstlendiği rollere etkisini kavrar. *Bireysel farklılıklarını ve özelliklerini değerlendirir.	*Her bireyin tek ve eşsiz olduğu göz önünde bulundurulup öğrencilerin değer, yetenek ve ilgilerine saygı gösterilmelidir.
7	16	*Kendi öğrenme stilini belirler.	*Öğrenme Stili Testi uygulanmalıdır. Ek -1
8	10	*Zararlı alışkanlıkların duygusal ve bedensel yönden insan hayatına etkilerini fark eder.	Okul Rehber Öğretmeni ile irtibata geçilerek Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimleri kullanılabilir.
9	11	*Kendini zararlı alışkanlıklardan korur.	Okul Rehber Öğretmeni ile irtibata geçilerek Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimleri kullanılabilir.

10	12	*Güvenli ve sağlıklı hayat için gerekli alışkanlıkları edinir.	Okul Rehber Öğretmeni ile irtibata geçilerek Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimleri kullanılabilir.
11 Etk.4	13-14	*Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. *Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir.	Okul Rehber Öğretmeninden yardım alınmalıdır.
12- Etk.5	15	*Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır.	Okul Rehber Öğretmeninden yardım alınmalıdır.
13-	17	*Okuldaki görev ve sorumluluklarını yerine getirir.	*Görev ve sorumluluklarımız kadar hak ve özgürlüklerimizin de olduğu ve demokratik toplumların bir gereği olduğu vurgulanır.
14	18	*Okul başarısını arttırmak için planlı çalışmaya özen gösterir.	*Planlı çalışmanın önemi vurgulanır ve herkesin sınıfta bir plan hazırlaması istenir. YOL HARİTAM Formu öğrencilere dağıtılır.
15- Etk.6	19	*Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar.	*Kaygısının sınav esnasındaki boyutunu değerlendirir.
16 Etk.7	20-21	*Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar. *Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur.	*Yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrencilerin rehberlik ve psikolojik danışma servisinden aktif yardım alınması sağlanmalıdır.
17	22-23	*İş, meslek, uğraş ve kariyer kavramlarını tanımlar. *Meslek sahibi olmanın önemini açıklar.	*İş ve meslek kavramlarının farkı üzerine konuşulmalı, uğraş ve kariyer kavramları tanımlanmalıdır.
18	24	*Üst öğrenim kurumlarına geçiş sistemini araştırır.	*Ortaöğretime geçiş sistemini araştırır. http://sorgunram.meb.k12.tr/ adresinden ve http://oges.meb.gov.tr/ sitesinden yararlanılabilir.
19	25	*Ortaöğretim program türleri hakkında bilgi toplar.	*Farklı program türündeki okullara gezi düzenlenebilir. *Öğrencilere bir önceki haftadan araştırmaları söylenir ve Form-6 dağıtılarak sınıfta doldurulur.
20	26	*İlgi, yetenek ve değerlerin ortaöğretim program türü seçimindeki rolünü fark eder.	*Form-6'deki bilgiler kullanılarak ilgi, yetenek ve değerlerine göre hangi program türünü seçmesi gerektiğini fark eder.

21	27	*İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitimin neler olduğunu kavrar.	
22-Etk.8	28-30	<p>*İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar.</p> <p>*İlgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler.</p>	<p>*Şube rehber öğretmeni öğrencilerin ilgi, yetenek ve değerlerinin ortaöğretim programını seçimdeki rolünü ve ilgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirlemelerinde okul rehber öğretmeninden destek almalıdır.</p>
23-Etk.9	29	<p>*Ortaöğretim program türü seçiminde ailesinin ve çevresinin beklentileriyle kendi beklentilerini ayırt eder.</p>	<p>*Kariyer seçiminde zaman zaman ailelerin beklentilerinin bireyin beklentilerinin önüne geçtiğine ve bu durumun sakıncalarına değinilmelidir.</p>
24-Etk.10	31	<p>*Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder.</p>	<p>*Özellikle toplumsal cinsiyet rolleri ve meslek seçiminde cinsiyete ilişkin önyargılara değinilmeli ve meslek seçiminde buna dikkat edilmesi gerektiği açıklanmalıdır.</p>
25 Etk. 11	32-33	<p>*Meslekler hakkında bilgi toplayacağı kaynakları fark eder.</p> <p>*Meslekler hakkında bilgi toplar.</p>	<p>*Mesleklerle ilgili bilgi toplayabileceği kurum/kuruluş (iş kurumu, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi gibi),dijital ortam (WEB) vb. yönlendirilir. Form -12 öğrencilere dağıtılır.</p>
26	34	<p>*Her mesleğin toplum yaşamındaki önemini fark eder.</p>	<p>*Belirli meslekler hakkında toplumda var olan ön yargılara değinilmeli, her mesleğin yaşamdaki değerine ve önemine vurgu yapılmalıdır.</p>
27	35	<p>*Mesleklerin uzun vadede istihdam olanaklarını değerlendirir.</p>	<p>*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.</p>
28 Etk.12	36	<p>*Günlük yaşamında olumlu iletişim kurmanın önemini açıklar.</p>	<p>*İş yaşamında iletişimin önemi vurgulanır.</p>
29	39	<p>*Kariyer planlama basamaklarını açıklar.</p>	
30	42	<p>*Kariyer planlamanın gelişim dönemlerinde farklılık gösterebileceğini fark eder.</p>	

31	44	*Kariyer planlamada alternatifleri değerlendirir.	*Alternatifli düşünmenin önemine değinilmelidir. Tek hedefin olmasının sakıncalarına vurgu yapılmalıdır. Ön yargıların ve olumsuz düşüncelerin kariyer planlamaya etkisi vurgulanmalıdır.
32- Etk.13	41	*Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler.	
33 Etk. 14	43	*Mevcut kariyer hedeflerinin gerçekleştirilmesini değerlendirir.	

Yukarıda haftalar ve haftalara göre kazanımlar belirlenmiştir. Bu kazanımlardan bazıları için ayrıca etkinlik yazılırken, diğer kazanımlar için açıklamalar kısmında ne yapılması gerektiği yazılmıştır. Bu etkinlikler örnek olması açısından yazılmıştır, kazanımla ilişkili olmak kaydı ile etkinlikler değiştirilebilir.



*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.

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

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.

Etkinlik 1 :ÖZGEÇMİŞİM

Sınıf:	8. sınıf
Kazanım:	Kendini tanıtmada öz geçmişin önemini fark eder. Öz geçmişini yazar.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-1

Süreç:

1. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi başlatılır.
 - Özgeçmiş nedir?
 - İş için hazırlanan bir özgeçmişe hangi bilgiler yazılır?
 - Başvurulan işe göre bu bilgiler değişir mi?
 - Özgeçmiş hazırlamak neden gereklidir?
2. Öğrencilere Form-1 (iş başvurusu için öz geçmiş formu) dağıtılır ve doldurmaları istenir.
3. Gönüllü öğrenciler öz geçmiş formuna yazdıklarını sınıfla paylaşır.
4. İş başvurusu için özgeçmiş yazmanın önemi ve gerekliliği vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM 1 -ÖZGEÇMİŞ FORMU

KİŞİSEL BİLGİLER

T.C. Kimlik Nu:

Gsm:

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

Etkinlik 2: DEĞİŞİYORUM

Sınıf:	8.Sınıf
Kazanım:	*Ergenlik döneminin bedeninde, duygularında ve düşüncelerinde oluşturduğu etkileri sıralar. *Bedensel ve duygusal değişimlerin ergenlik döneminin doğal bir parçası olduğunu fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-2, Bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimler.

Süreç:

1. Öğretmen sınıfa getirdiği bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemine ait resimleri öğrencilere sırasıyla gösterir.
2. Öğrencilere aşağıdaki yönerge verilir.

“Her insan bebeklikten yaşlılığa kadar değişik gelişim dönemlerinden geçer.

Bu gelişim dönemleri;

Bebeklik ve çocukluk (0–10 yaşlar arası),

Ergenlik (11–21 yaşlar arası),

Genç yetişkinlik (22-35),

Orta yaşlılık (36–59 yaş arası),

ileri yaşlılık (60 ve üzeri yaşlar) tır.

Bu gelişim dönemlerinin her birinin farklı özellikleri vardır. Şimdi sizlerden kabaca bebeklik, ergenlik ve yaşlılık dönemlerini düşünmenizi istiyorum. Bu dönemlerde ne gibi değişimler meydana gelmektedir?”

3. Öğrencilerin verdikleri cevaplar tahtaya yazılır.
4. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Sizler bu dönemlerden hangisinden geçtiniz?
 - Şu anda içinde bulunduğunuz dönem hangisi?
5. Öğretmen öğrencilere “içinde bulunduğunuz döneme ergenlik dönemi diyoruz. Bu evrenin de tıpkı diğer evreler gibi kendisine özgü özellikleri vardır. Bu evrede çeşitli bedensel ve ruhsal değişimler meydana gelmektedir. Şimdi sizlere bir liste okuyacağım.
6. Listede yer alan değişimleri yaşayıp yaşamadığınızı düşünmenizi istiyorum.” yönergesini verir.
7. Öğretmen öğrencilere Form–3’yi okur.
8. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

FORM-2

Ergenlik dönemindeki bedensel değişiklikler

Ergenliğin en önemli belirtisi kısa zamanda dikkati çekecek bir biçimde birçok yönden büyümektir. Bu dönemde meydana gelen bedensel değişiklikler:

Boyun uzaması

Kilo artışı ve yağlanma

Baş kemikleri yüz kemikleri ve burun büyür, çene uzar kalınlaşır

Tüm kemik sisteminde büyüme hızlanır

El ve ayaklar ardından kol ve bacaklar uzamaya başlar, kalçalar, göğüs kemikleri ve omuzlar genişler.

(Birincil cinsiyet özellikleri) Kıllanma, memelerin büyümesi, sesin değişmesi

(İkincil cinsiyet özellikleri) Erkeklerde penis ve testisler büyür

Kızlarda yumurtalıklar, vajina ve rahmin

gelişmesi Ciltte değişiklikler, yağlanma ve

sivilceleşme Terleme

Ergenlik dönemindeki ruhsal değişiklikler

Ergenlik döneminde beden gelişiminin kişilik biçimlenmesi üzerinde önemli etkileri vardır. Özellikle bu dönemde hormon faaliyetleri gencin davranışlarının yönünü etkilemese de, davranışlara eşlik eden duyguların derinliğini ve yoğunluğunu kesinlikle etkiler. Karamsarlık, nedensiz ağlamalar, öfke-sevinç, neşe- hüzn gibi ikircikli duygular bu dönemin duygusal hareketliliğinin sonucudur.

Kendini dış dünyadan çekme, kalabalık içinde huzursuzlaşma, konuşurken yüzün kızarması ve terleme bu dönemde görülebilir.

Kimse neler hissettiğimi bilemez anlayamaz duygusu hâkimdir.

Duygular inişli ve çıkışlıdır ve yoğun yaşarlar

Yetişkin olma ile çocuk olma arasında çelişkili duygular yaşayabilirler.

Aşırı özgürlük isterler, bağımlılığı reddederler

Yalnız kalmayı tercih ederler İns. Kay. Gel. Vakfı, (2003).

Etkinlik 3: YETENEKLERİMİ TANIYORUM

Kazanım:

- *Kendi yetenek, ilgi ve değerlerini fark eder
- *Bireysel özelliklerini tanımaya istekli olur.
- *Güçlü ve zayıf yönlerini listeler.

Öğrenci Sayısı:

Tüm Sınıf

Süre:

40 Dakika

Ortam:

Sınıf

Sınıf Düzeni

Oturma Düzeni

Araç-Gereç

Süreci:

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

1. Yetenek türleri tahtaya yazılır.

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

2. Öğrencilere kendilerinde bulunan yetenekleri defterlerine yazmaları istenir.

3. Gönüllü öğrenciler yazdıklarını sınıfla paylaşır.

4. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

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

4. Yeteneklerini fark etmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Etkinlik 4: BAŞARIMI ETKİLEYEN ETMENLER

Sınıf:	8. sınıf
Kazanım:	*Stresin nedenlerini ve belirtilerini açıklar. *Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir. *Stresle başa çıkmada uygun yöntemler kullanır.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-3

Süreç:

1. Öğrencilere, ortaöğretim kurumlarına giriş sınavı öncesi, fiziksel açıdan sınav başarısını etkileyen etmenlerin neler olduğu sorulur ve cevaplar tahtaya yazılır.

Form-3 öğretmene bilgi amaçlı verilmiştir.

2. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Sizin sınav başarınızda hangi etmenler ön planda? Neden?
- Başarınızı etkileyen olumsuz etmenleri, olumluya nasıl dönüştürebilirsiniz?

3. Ortaöğretim kurumlarına giriş sınavı öncesi, fiziksel açıdan sınav başarısını etkileyen etmenler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-3

ORTAÖĞRETİM KURUMLARINA GİRİŞ SINAVI ÖNCESİ, FİZİKSEL AÇIDAN SINAV BAŞARISINI ETKİLEYEN ETMENLER

- Yoğun huzursuzluk hali,
- Kalp atışının artması, nefes alıp vermede sorun yaşamak,
- Panik duygusunu hissetmek,
- Telaşlı olmak,
- Kuruntu yapmak,
- Hayale kapılmak,
- Uyanık kalmak için fazla miktarda çay, kahve ve özellikle ilaç kullanmak,
- Uykusuzluk
- Bedensel yorgunluk
- Dengeli beslenme, diyet yapmamak,
- Sınav sabahında güzel bir kahvaltı yapmak
- Vücudu dinlendirebilecek yürüyüş veya hafif fizik egzersizleri yapmak,
- Diğer.

ETKİNLİK 5 : STRES TEPKİLERİ

Sınıf:	11. SINIF
Kazanım:	Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirir.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-4 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) Şükran KILIÇ-MEB, f (2004)'den yararlanılmıştır.

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lerden gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

Süreç:

1. Öğrencilere bir önceki haftanın kısa bir özeti yapılır ve stres yaşadıkları durumlarda nasıl tepkiler verdikleri sorulur ve cevaplarını sınıfla paylaşmaları istenir.
2. Öğrencilerden cevaplar alındıktan sonra öğrencilere Form-48 (Stres Durumlarında Kullanılacak Etkili Tepkiler) verilir ve öğrencilerden formda yer alan stres durumunda kullanılacak etkili tepkilerden hangilerini kullanıp kullanmadıkları sorulur ve tartışmaları istenir.
3. Öğrencilerden formda yer alan stres durumlarında verilecek etkili tepkilerle kendi verdikleri tepkileri karşılaştırarak bir değerlendirme yapmaları istenir. Yapacakları değerlendirmede ana noktanın kendi tepkilerinin etkililiği olduğu vurgulanır.
4. Farklı durumların insanlarda farklı tepkilere yol açtığı ve insanların kullandığı tepkilerin bazen etkili olabileceğini bazen de olamayacağı belirtilir.
5. Etkinliğin sonunda öğrencilere neler kazandıkları sorulur ve düşüncelerini sınıfla paylaşmaları istenir.
6. Stres durumlarında kullandığı tepkileri etkililiği açısından değerlendirmenin hayatın her aşamasındaki önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-4

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.



YOL HARİTAM (FORM-1)

Tarih:

Öğrencinin Adı Soyadı		Yaşı	
Okulu		Cinsiyet	Kız () Erkek ()

Sevgili öğrenci,

Bu formu hazırlamaktaki amacımız, zamanını nasıl değerlendirdiğini görerek sana özel bir zaman yönetimi rehberliği sunabilmektir. Aşağıda, zamanını ayırmayı tercih edebileceğin etkinlikler ve haftanın günlerini içeren bir tablo yer almaktadır. Senden gün içinde etkinliklere ayırdığın süreleri, o günün sütununda yer alan ilgili bölüme yazman (15 dk, 30 dk, 1 saat, 1,5 saat gibi) beklenmektedir.

Tablo tamamlandıktan sonra tekrardan rehberlik öğretmenini ziyaret etmeni öneririz.

	Ders	TV	Telefon& Tablet	Kitap	Spor/Sanat (Hobi)	Diğer (Belirtiniz)
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						
Toplam Süre						



YOL HARİTAM (FORM-2)

Tarih:

Öğrencinin Adı Soyadı		Yaşı	
Okulu		Cinsiyet	Kız () Erkek ()

Sevgili öğrenci,

FORM-2'yi FORM-1'den aldığın geri bildirimlere göre yeniden doldurman ve planlarını, planlardan geriye kalanları ve planların dışında yaptıklarını eksiksiz doldurman beklenmektedir. Zaman yönetimi becerin beklediğin düzeye gelene kadar rehberlik servisine danışabilirsin.

	Planladıklarım		Yaptıklarım	Kalanlar	Planım Dışında Yaptıklarım
	Ders	Ders dışı			
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					
Haftalık değerlendirme					

Etkinlik 6: KAYGILIYSAM...

Sınıf: 8. sınıf

Kazanım: *Sınav kaygısının performansına etkisini kavrar.
*Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar.
*Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur.

Öğrenci Sayısı: Tüm Sınıf

Süre: 40 Dakika

Ortam: Sınıf

Sınıf Düzeni: Oturma Düzeni

Araç-Gereç: Sınav Kaygısı Envanteri-ÖNER, N. (1989)

*Bu etkinlik özel bilgi ve deneyim gerektirdiği için okul rehber öğretmeni veya RAM'lerden gelecek uzmanlar tarafından gerçekleştirilecektir. Bunun sağlanamadığı ya da kalabalık okullarda rehber öğretmenin yetişemediği durumlarda bu etkinlikler yerine öğrencilerin gelişim özellikleri ve ihtiyaçları, okulun özellikleri göz önünde bulundurularak sınıf rehber öğretmeni tarafından farklı etkinlikler yapılabilir ya da diğer etkinliklere daha geniş yer verilebilir.

*Ortaöğretim giriş sınavına yönelik yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrenciler belirlenirse destek hizmetleri sunulmalıdır.

Süreç:

1. Öğrencilere "Sınav Kaygısı Envanteri" dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir.
2. Doldurulan envanterin değerlendirmesi 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

Etkinlik 7: BENİM DUYGUM SENİN FİKRİN

Sınıf: 8. sınıf

Kazanım:

- *Sınav kaygısıyla baş etme yollarını açıklar.
- *Sınav kaygısı yaşadığında gerekli yardım almaya istekli olur.

Öğrenci Sayısı: Tüm Sınıf

Süre: 40 Dakika

Ortam: Sınıf

Sınıf Düzeni Oturma Düzeni

Araç-Gereç: Kağıt

*Ortaöğretim giriş sınavına yönelik yoğun sınav kaygısı yaşayan öğrenciler belirlenirse destek hizmetleri sunulmalıdır.

Süreç:

- Öğrencilere kağıtlar verilerek isim ve soy isim belirtmeden kağıtlara, sınava yükledikleri anlamı içeren bir cümle ya da kaygı yaşıyorlarsa bu kaygıyı ifade ettikleri bir cümle yazmaları istenir.
- Yazılan kağıtlar katlanır ve bir kutuda toplanır. Kutudaki kağıtlar karıştırılır ve her öğrencinin kutudan herhangi bir kağıt seçmesi istenir (öğrencinin yazdığı kağıdın kendisine gelmeyecek şekilde dağılım yapılmasına dikkat edilir).
- Her öğrenci sırayla çektiği kağıtta yazan cümleyi okur ve bu cümle hakkındaki fikirlerini belirtir. Kaygı durumunu içeren bir cümleyse, bu kaygıyı azaltmak için neler yapılabileceğini yorumlaması istenir.
- Hiçbir fikir belirtmeyen öğrencilerde sınıftaki diğer öğrencilerden fikir alınabilir. Sınıf rehber öğretmeni de öğrencilerin fikirlerini destekleyici tutumlarla birlikte kendi fikirlerini de belirtebilir.
- Bu etkinlikte, öğrencilerin duygularını daha rahat açmaları, kaygı ile başa çıkma ve sınava yüklenen anlamlarda beyin fırtınası yapmaları amaçlanmıştır.

Değerlendirme

FORM 6- ORTAÖĞRETİM PROGRAM
TÜRLERİ

FEN LİSESİ NEDİR ?

SOSYAL BİLİMLER LİSESİ NEDİR?

ANADOLU LİSELERİ NEDİR?

MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSELERİ NELERDİR?

ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSELERİ NELERDİR?

ANADOLU İMAM HATİP LİSELERİ NEDİR?

GÜZEL SANATLAR LİSESİ NEDİR?

SPOR LİSESİ NEDİR?

Etkinlik 6: BANA UYGUN MESLEKLER

Sınıf:	8. sınıf
Kazanım:	*İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği bireysel özelliklerin neler olduğunu kavrar *İlgi duyduğu mesleklerle bireysel özelliklerinin ortak noktalarını belirler.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-7, Form-8

Süreç:

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

Öğretmen Form-8 de belirtilen mesleklerle kişilik özelliklerini karşılaştırabilir.

5. 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?
6. İlgi duyduğu mesleklerin gerektirdiği eğitim ve kişisel özellikler vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-7

(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 meraka 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	

1.

2.

FORM-8 (Meslekler)

Diş hekimliđi

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 Kùltür) 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)

Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel Başarı
Kazanım:	Karar verme sürecinin aşamalarını kararlarında uygular.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-9
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN

Süreç:

Öğretmen, öğrencilere 1 hafta boyunca verdikleri kararları ve bu kararları neye göre aldıklarını not etmelerini ister.

1. Öğretmen Form-9 de yer alan bilgileri öğrencilere okur ve açıklar.
2. Öğrenciler aldıkları kararları, Form-9 deki bilgilere göre yeniden değerlendirir.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Karar verirken nelere dikkat etmeliyiz? Neden?
- Kararlarımız hayatımızı nasıl etkiler?
- Kararsızlık bizi nasıl etkiler?
- Zaman zaman karar vermede zorluk yaşıyor musunuz? Neden?
- Karar vermede zorluk yaşıyorsanız neler yapıyorsunuz? Neler yapabilirsiniz?
- Karar verme sürecinin aşamalarını kararlarınızda uygulamak size ne kazandırır?
 1. Karar verme sürecinin aşamalarını kararlarında uygulamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM: 9

KARAR VERME SÜRECİ

Karar verme süreci aşağıdaki gibi özetlenebilir (Erkan, 2005).

1. Karar vermede birinci adım, verilecek kararın ne olduğunu açıkça tanımlamaktır.

VERİLECEK KARARI TANIMLAYIN

1. Kararlar bir amaca ulaşmak için verilir. Amaçlar ayrıntılı bir şekilde belirlenmelidir.

KARARDAN BEKLEDİĞİNİZ SONUCU BELİRLEYİN

1. Sağlıklı karar verebilmek için en önemli koşullardan birisi, verilecek kararlar ilgili mümkün olduğunca çok bilgi toplamaktır. Bu bilgiler kitaplardan, çeşitli kişilerle yapılacak görüşmelerden, gözlemlerden ya da başka yollardan edinilebilir.

BİLGİ TOPLAYIN

1. Eldeki bilgilerden yola çıkılarak seçeneklerin yani kararların neler olabileceği üzerinde düşünülerek tüm seçenekler belirlenmelidir. Her bir seçeneğin üzerinde tekrar düşünerek kararın olumlu ve olumsuz sonuçları değerlendirilmelidir.

SEÇENEKLERİ VE BU SEÇENEKLERİN HER BİRİNİN AVANTAJ VE DEZAVANTAJLARINI BELİRLEYİN

1. Eldeki bilgilerden yola çıkarak karar verilmelidir.

KARAR VERİN

Günlük yaşamda bazen başkalarının etkisinde kalınarak kimi zaman yanlış kararlar verilebilir. Ancak böyle durumlarda seçme hakkımızı kullanarak dış baskıdan kurtulmak mümkündür. Grup baskısından kurtulmak için

- Bu kişi neden bu kadar ısrar ediyor?
- Onun istekleri ile benim isteklerim ne kadar uyuyor?
- Söyledikleri ne kadar doğru? Sorularına yanıt aranmalıdır (Davashgil, Çakıcı ve Ögel, 1998).

Verdiğimiz kararların sorumlulukları bize ait olacağı için etki altında kalmadan karar vermeyi öğrenmemiz gerekir. Karar verirken inançlarımız, değer yargularımız, temel gereksinimlerimiz, akıllı kararlar verebilmemiz için bilgilerin toplanmasında eleştirel düşünme ve risk alma etkili olacaktır (Davashgil, Çakıcı ve Ögel, 1998).

Sonuç olarak:

- Karar vermeyi gerektiren durumlarda en az iki seçenek vardır.
- Seçenekler hakkında yeterli bilgiye ihtiyacımız vardır.
- Her bir seçeneğin olumlu ve olumsuz yönleri iyice düşünülmelidir.
- Seçimlerin taşıdığı riskler ve olası sonuçlar iyi değerlendirilmelidir.
- Karar vermeden önce başkalarının fikri alınabilir, seçenekler onlarla tartışılabilir. Bu belki bizim düşünemediğimiz/ göremediğimiz yönleri görmemize yardımcı olabilir.
- Ancak bize ilişkin her kararda sorumluluk bizimdir, bu nedenle son karar bize ait olmalıdır.
- Daha iyi kararlar verebilmek için bu uygulamayı sık sık yapmalıyız (Yeşilyaprak, 2000).

Etkinlik 10: GENEL ORTAÖĞRETİM PROGRAMLARI

Sınıf: 8. sınıf

Kazanım: Eğitimini sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder.

Öğrenci Sayısı: Tüm Sınıf

Süre: 40 Dakika

Ortam: Sınıf

Sınıf Düzeni Oturma Düzeni

Araç-Gereç: Form-10

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

Süreç:

- Form-10 öğrencilere okunur ve genel ortaöğretim programları
- 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:

FORM 10: 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 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).

Etkinliğin Adı: TEKNİK PROGRAMLAR

Sınıf:	8. sınıf
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim
Kazanım:	Eğitimi sürdüreceği ortaöğretim program türünün meslek seçimine etkisini fark eder.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	Form-11(Öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir)

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

Süreç:

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

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

1. Her grubun hazırladığı kartonlar sırayla tahtaya asılır.
2. Hangi teknik programın hangi mesleklere uygun olduğunu bulmaları istenerek, bulunan meslekler uygun programın karşısındaki boş kısımlara eklenir.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - İlerde seçmeyi düşündüğünüz mesleğin, orta öğretim teknik programları ile bir bağlantısı var mı? Nedir?
 - Mesleki ve teknik programlar, ilgi, yetenek ve hedeflerinize uygun mudur?
4. Mesleki amaçlara ulaşmada teknik programları değerlendirmenin önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Form- 11 öğretmene bilgi amacıyla verilmiştir.

Değerlendirme:

FORM-11

(MESLEKİ VE TEKNİK ORTAÖĞRETİM)

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

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

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

Ortak genel kültür dersleri genel liselerle aynıdır.

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

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

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

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

Etkinlik 11:

GELECEĞİN MESLEKLERİ

Sınıf:	8. sınıf	
Yeterlik Alanı:	Eğitsel ve Mesleki Gelişim	
Kazanım:	Geleceğin meslekleri hakkında bilgi toplar.	
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf	
Süre:	40 Dakika	
Ortam:	Sınıf	
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni	
Araç-Gereç:	-	
Hazırlayanlar:	Sündüz BÜKEL / Didem GÜLSARAN Cevriye GÜLEBAĞLAN / Hicran ÇETİN	

Süreç:

Öğrencilere bir hafta öncesinden, gelecekte önemli hale gelebilecek, toplumun ihtiyaç duyacağı ve tercih edilebilecek mesleklerle ilgili araştırma yapmaları istenir. (İş ve işçi bulma kurumu, internet, yetişkinlerle yapılan konuşmalar, dergiler, gazetelerden bilgi edinilebilir.)

1. Öğretmen, tahtayı 3'e bölerek öğrencilerin belirttiği meslekleri, özellikleri ve nerelerde çalıştıklarını tahtaya yazar.

(Verilen örnekler öğretmen, doktor gibi geleneksel meslekler de olabilir, duyulmamış meslek isimleri de olabilir)

Mesleğin adı	Özellikleri	Nerelerde çalışırlar

Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Sizce tahtada yazan bu meslekler, neden geleceğin meslekleri olabilir?
- Sıralanan meslekler arasında daha önce duymadığınız meslekler var mı? Neler?
- Gelecekte önem kazanmış bir meslek sahibi olmanız size ne kazandırır?

Geleceğin meslekleri hakkında bilgi toplamanın önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

FORM-12

Meslek Tanıtımı Yapan Siteler

İŞ-KUR

<http://e-ogrenme.iskur.gov.tr/oyscontent/Courses/Course162/>

MEB

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

STK

<http://neokusamneolsam.org/>

SORGUN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

<http://sorgunram.meb.k12.tr/>

http://sorgunram.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/66/07/963633/icerikler/yayinlarimiz_641530.html

Atamaların Takip Edilebileceği Siteler

DPB

www.dpb.gov.tr

(http://euygulama.dpb.gov.tr/dpb_web/menu/ilan_Menu.aspx)

ÖSYM

www.osym.gov.tr

<http://www.osym.gov.tr/belge/1-24841/2016-osys-ogrenci-secme-ve-yerlestirme-sistemi.html>

Etkinlik 12 : İLETİŞİM ENGELLERİ

Sınıf:	8. sınıf
Kazanım:	Etkin dinleme yetilerinin, iletişim becerilerindeki önem ve yerinin kavratmak. Üyelere etkin dinleme becerilerini kazandırmak.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	4 adet A4 kağıdı, Form 13

Süreç:

Grup Lideri etkin dinleme hakkında bilgi verir.

Dört farklı A-4 kağıdına aşağıdaki talimatlar yazılır.

- İlgili ile dinleyin.
- Sözü kesin.
- Söyledikleriyle alay edin.
- Başka şeylerle ilgilenin.

Grup lideri, etkinliğe başlamadan önce formda yazılı olan ‘‘Etkin Dinlemenin Nasıl Gerçekleştirileceği’’ ile ilgili olarak, üyelere bilgi verir. Daha sonra etkinliğe geçilir. Tüm grup içinden 4 gönüllü katılımcı seçilir. Bu gönüllüler diğer üyelere yüzü dönük olarak yan yana oturur. Her birinin 3 dakika süresi vardır ve bu süre içerisinde kendilerinin seçtiği bir konuda diğer üyelere bakarak konuşmaları, bilgi vermeleri istenir. Konuşan kişinin arkasından, grup lideri o kişi konuşmaya başladığı an üzerinde talimat yazılı kağıdı (etiketi) karşıdaki dinleyici üyelere gösterir. Bu etiketteki ifadeyi (örneğin: İlgili ile dinleyin) konuşanlar görmemelidir. Dinleyen üyelerin bu ifadeye uygun olarak dinlemeleri sağlanır. Sonra diğer gönüllüye geçilir. Böylece 4 gönüllünün konuşmasına farklı tarzlarda dinleme yapılır. Etkinliği yöneten grup lideri farklı talimatlara göre kendi de gruba öncülük edebilir ve rol icabı konuşanı talimata göre dinleyebilir. 4 gönüllü de konuşmasını bitirince tartışma bölümüne geçilir.

Önce konuşmacılara şu sorular yöneltilir ve paylaşım sağlanır:

- Sizi nasıl dinlediler?
- Konuşmaya hevesiniz kaldı mı?
- Günlük hayatta böyle dinlenseniz tepkiniz ne olur?

Katılımcı üyelere şu sorular sorulur:

- Size verilen talimata göre dinlemekte zorlandınız mı?
- Konuşmacıların dinleme şekliyle ilgili beden dilini fark ettiniz mi?

Değerlendirme:

FORM 13

ETKİN DİNLEME NASIL GERÇEKLEŞTİRİLİR?

- Konuşan kişiyle aynı hizaya gelinir, konuşan kişi eğer sizden kısaysa çömelmek, oturmak gerekebilir.
- Olumlu kafa sallamalar ve uygun yüz ifadeleri kullanılır.
- Dikkat dağıtıcı faaliyetlerden ve el kol hareketlerinden kaçınmak gerekir.
- Dinleyen kişi, anlamasını kolaylaştırıcı sorular sorar.
- Dinleyici, konuşan kişinin söylediklerini, kendi anladığı şekilde tekrar ederek doğru anlayıp anlamadığını kontrol eder.
- Konuşanın sözünü kesmeden sonuna kadar dinlemek gerekir.

Etkinlik 13: TERCİHİMİ YAPARKEN

Sınıf:	8. sınıf
Kazanım:	Ortaöğretim tercihlerini kariyer dosyasındaki verilerden yararlanarak belirler.
Öğrenci Sayısı:	Tüm Sınıf
Süre:	40 Dakika
Ortam:	Sınıf
Sınıf Düzeni	Oturma Düzeni
Araç-Gereç:	-

Süreç:

Öğrencilerden 1 hafta öncesinden, Bireysel Kariyer Planlama Dosyası”ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak ilgileri, yetenekleri, hobileri, akademik başarıları, vb. konularda kendileri ile ilgili neler öğrendiklerini listeleterek sınıfa getirmeleri istenir.

1. Öğretmen öğrencilerin gidebileceği ortaöğretim kurumlarını tahtaya listeler.
2. Gönüllü öğrenciler listelerindeki kendileri ile ilgili bilgileri sınıf ile paylaşırlar.
3. Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Hangi ortaöğretim kurumuna gitmeyi düşünüyorsunuz? Neden?
 - Hangi ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb bilgileriniz sizi bu ortaöğretim kurumunu seçmeye yönlendirdi?
 - Sizin gitmeyi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu ile ilgi, yetenek, hobi, akademik başarı, vb. bilgilerinizi göz önünde bulundurarak gidebileceğinizi düşündüğünüz ortaöğretim kurumu arasında bir fark var mı?
 - Varsa Bireysel Kariyer Planlama Dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanmanızın kararınızda ki bu değişime etkisi oldu mu?
 - Bireysel Kariyer Planlama Dosyası ile okulda uygulanan test ve test dışı tekniklerin sonuçlarından yararlanarak tahtada listelenen ortaöğretim kurumlarından hangisine gitmeniz uygun olur? Neden?
4. Öğrencilere, Ortaöğretim tercihlerini yaparken okul rehber öğretmeninden yardım alabilecekleri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

ETKİNLİK 14: BİR KİTAP OLARAK HAYATIM

Sınıf: 8. sınıf

Kazanım Kariyer Planlaması Yapar

Öğrenci sayısı Tüm sınıf

Süre 40 dakika

Sınıf Düzeni Oturma düzeni

Araç- Gereç Form 14

Süreç:

- Öğrencilere “Bir Kitap Olarak Hayatım” formu dağıtılır ve öğrencilerden doldurmaları istenir
- Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.
 - Yaşamımızı gözden geçirmek nasıl bir duygu?
 - Neler fark ettik?
 - Geleceğe yönelik planlarımız neler?
 - Bunları gerçekleştirmek için ne yapmalıyız?
- Geleceği planlanmasının önemi vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

Değerlendirme:

BİR KİTAP OLARAK HAYATIM

Yaşamınızın bir kitap olacağını düşünün. Bu kitaba nasıl bir ad verirsiniz?

.....

Bu kitabı (hayatınızı) belli bölümlere ayırsanız kaç bölüme ayırırsınız? Neye göre ayırırsınız? Her bölüme bir ad verin (ve hangi yaşları kapsadığını belirtin)

.....

Her bölüme ilişkin yaşadıklarınızdan öğrendiğiniz üç önemli yaşam dersi ne oldu? Düşünüp yazınız...

.....

Yaşamınızın bundan sonrası nasıl olabilir? Gelecek bölümün nasıl bir bölüm olmasını istersiniz? Bu kitap nasıl tamamlanırsa hoşunuza gider?

.....

Gelecek bölüm için yapmanız gereken 3 önemli sorumluluğunuz ne olabilir? Üç önemli şeyi belirleyin.

.....

ÖĞRENME STİLLERİ TESTİ

Öğrencinin Adı - Soyadı :

Sınıfı – No :

AÇIKLAMA : Kendinizi en iyi anlattığınızı düşündüğünüz aktivitelerden size uygun olanların yanına işaret koyunuz. Bu testte doğru ya da yanlış cevap yoktur. En fazla işaretlediğiniz bölüm sizin baskın öğrenme yönteminizi belirler.

NO	A – KATEGORİSİ	AKTİVİTE	(X)
1	Biri bana ders verir gibi bir şeyler anlatırsa başka dünyalara dalarım		
2	Temiz ve düzenli bir sraya sahip olmak isterim		
3	Sözel yönergeleri kullanamam, haritaya gereksinim duyarım		
4	Duyduğum ama görmediğim yönergelere dikkat ekmekte zorlanırım		
5	Resimli bulmaca çözmeyi severim		
6	Sessiz okumayı severim		
7	Sözcükleri hatasız yazarım		
8	Gördüklerimi iyi hatırlarım		
9	Olaylar ve/ya konular şematize edilirse daha iyi anlarım		
10	Konuşmacının ağzını izlerim		
11	Resimli roman okumayı severim		
12	Şarkı sözlerini hatırlamakta zorlanırım		
13	Okunmakta olan bir metnin kopyasını takip etmezsem anlamakta zorlanırım		
14	Sözel tariflerin tekrarlanmasını isterim		
15	Kendi kendime düşünüp, çalışarak öğrenmeyi severim		
16	Derslerde not tutmayı tercih ederim		
17	Boş zamanlarımda okumayı severim		
18	Başkalarının ne yaptığını gözlerim		
19	Radyo ve televizyonu yüksek sesle dinlerim		
20	Telefonda konuşmayı sevmem, yüz yüze konuşmayı tercih ederim		
	İşaretlenen madde toplamı		

NO	B – KATEGORİSİ	AKTİVİTE	(X)
1	Kendi kendime konuşurum		
2	Bütün yanlışlarımı öğretmenin anlatarak düzeltmesini isterim		
3	Okurken parmağımla takip ederim		
4	Sınıfta arkadaşlarımla tartışarak ve sohbet ederek öğrenmeyi severim		
5	Okurken kağıda çok yaklaşıyorum		
6	Gözlerimi ellerime dayarım		
7	Daha iyi öğrenmek için müzik ve ritmi severim		
8	Sınıfta çok fazla konuşurum		
9	Boş zamanlarımda arkadaşlarımla konuşmayı ve şaka yapmayı severim		
10	Genellikle grafikler, sembol ve simgeler benim öğrenmemi kolaylaştırılmaz		
11	Yüksek sesle okumayı severim		
12	Yazılı karikatürleri tercih ederim		
13	Hikaye, şiir ve/ya kitap kasetleri dinlemeyi severim		
14	Anlatmayı yazmaya tercih ederim		
15	Görsel ve sözcük hatırlama hafızam iyi değildir		
16	Kendi kendime çalışmaktansa öğretmeni dinleyerek öğrenmeyi tercih ederim		
17	Bir konu bana okunursa kendi okuduğumdan daha iyi anlarım		
18	Kopyalanacak bir şey olmadan kolay çizemem		
19	Haritalardan çok sözel tarifleri ve yönergeleri tercih ederim		
20	Sessizliğe dayanamam... ya ben ya da diğerlerinin konuşmasını isterim		
	İşaretlenen madde toplamı		

NO	C – KATEGORİSİ	AKTİVİTE	(X)
1		Boş bir kağıda sütunlar çizmem istendiğinde kağıdı katlarım	
2		Ellerimi kullanabileceğim bir şeyler yapmaktan hoşlanırım	
3		Sandalyede otururken sallanırım ya da bacağımı sallarım	
4		Defterimin içini genellikle resimlerle, şekillerle süslerim, karalama yaparım	
5		Kalemimi elimde döndürürüm, masada tempo tutarım	
6		Öğretmenlerim asla çalışmadığımı düşünürler	
7		Öğretmenlerim sınıfta çok fazla hareket ettiğimi düşünürler	
8		Genellikle hiperaktif olduğum söylenir	
9		Çalışırken sık sık ara verir, başka şeyler yaparım	
10		Arkadaşlarıma el şakası yapmaya bayılırım	
11		Kapının üst çerçevesine asılarak odaya atlamak isterim	
12		Aktif olarak katıldığım etkinlikleri severim	
13		Bir şeyi görmek ya da duymak yetmez, dokunmak isterim	
14		Her şeye dokunmak isterim	
15		Objeleri biriktirmeyi severim	
16		Sınıfta tahta silmeyi, pencere ya da kapı açıp kapatmayı hep ben yapmak isterim	
17		Kürdanları, kibritleri küçük parçalara ayırırım	
18		Aletleri açar, içini söker, sonra yine bir araya getirmeye çalışırım	
19		Genellikle ellerimi kullanarak ve hızlı konuşurum	
20		Başkalarının sözünü sık sık keserim	
		<i>İşaretlenen madde toplamı</i>	

PUANLAMA :

A KATEGORİSİ (görsel ağırlıklı öğrenme stili) :.....
B KATEGORİSİ (işitsel ağırlıklı öğrenme stili) :.....
C KATEGORİSİ (dokunsal/kinestetik ağırlıklı öğrenme stili) :.....

DÜŞÜNCELER :



sorgunram.meb.k12.tr

sorgunram@hotmail.com

facebook.com/SorgunRehberlikVeArastirmaMerkezi