

**İSTANBUL**

**GÜNGÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



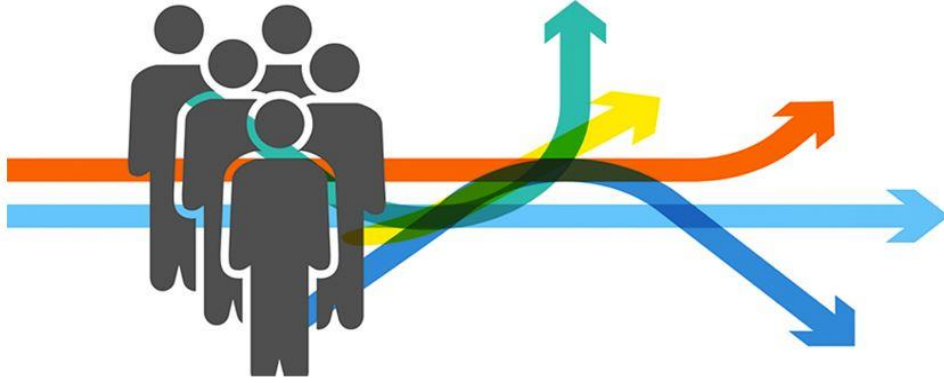
**COVID-19 SALGINI ÖNLEMLERİ**

**UZAKTAN EĞİTİM**

**ORTAOKUL**

**REHBERLİK VE KARIYER PLANLAMA**

**ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME VE ETKİNLİK KİTAPÇIĞI**



**Editör**

**Osman YILMAZ**

**Yazarlar**

**Büşra GÜNHAN**

**Hatice ALACAN**

**Osman YILMAZ**

**Duygu AKÜZÜM**

**Meral TANRIKULU**

**Ömer TOZLU**

**Buse GÜLMEZ**  
**Duygu UĞURELİ TOZLU**  
**Nazlı Hilal MİNNET**

**Nisan 2020**

## İÇİNDEKİLER

Önsöz .....	3
Yazarlar.....	4
Kariyer Yolculuğumuzun İlk Basamağı: Kendini Tanıma .....	5
Ders Çalışma Sürecinde En Büyük Yardımcımız: Motivasyon.....	10
Gerçekten Öğrenmenin Anahtarı: Verimli Ders Çalışma.....	14
Hazırlık Sürecindeki Yol Haritam: Merkezi Sınav Sistemi.....	18
Bir Sonraki Kariyer Durağı: Üst Öğrenim Kurumları.....	26
Bir Yaşam Becerisi: Sınav Kaygısıyla Baş Etme.....	28
Ben Ne Olmak İstiyorum: Mesleki Eğilimimi Belirleme .....	39
Gideceğim Liseye Karar Verme: Lise Tercih Süreci.....	40



## ÖNSÖZ

“Senin Tercihin Senin Geleceğin” projesi ruhu ile çıktığımız bu yolda, öğrencilerimizin bilinçli tercihler yapabilmelerine destek olabilmek için farklı etkinlikler düzenleyerek bugüne kadar çok çalıştık. Öğrencilerimizin ve öğretmenlerimizin alınan önlemler kapsamında evde kaldığı bu dönemde, projemizin çıktılarında biri olan rehberlik ve kariyer planlama öğrenci bilgilendirme ve etkinlik kitapçığımızı sizlere sunuyoruz. Güngören’deki ortaokul rehber öğretmenlerinin bir yıl boyunca bir araya gelerek hazırladığı bu kitapçık, umuyorum ki; uzaktan eğitim yaptığımız bugünlerde sizlere fayda sağlayacaktır. Hem tercih sürecini hem de bu sürece gelene kadar karşılaşacağınız; karar verme, ders çalışma, kaygıyla baş etme ve seçebileceğiniz okulları araştırma gibi konularla ilgili sizlere kısa ama net bilgiler sunmaya çalıştık. Bilgi verirken, evde kendi yapabileceğiniz etkinlikler aracılığıyla eğlenceli bir farkındalık oluşturmayı da ihmal etmedik. Amacımız, vereceğiniz kararların, sizleri en çok mutlu edecek kararlar olmalarına yardımcı olmaktır. Seçerek ve severek yapacağınız her işte mutlu olacağınızı biliyoruz.

Bu kitapçığın oluşturulmasında emeği geçen başta ekip liderimiz Osman YILMAZ ve diğer tüm ekip arkadaşlarımıza şükranlarımı sunuyorum.

Ayten CENGİZ

Güngören RAM Müdürü



## YAZARLAR

### **Osman YILMAZ, Uzman Psikolojik Danışman**

2014 yılında Boğaziçi Üniversitesi PDR lisans programından, 2019 yılında ise Boğaziçi Üniversitesi PDR yüksek lisans programından mezun oldu. 2014 yılında göreve başladıktan sonra beş yıl ortaokul öğrencilerinin kariyer yolculuklarına ortak oldu. İlgili alanları kaynaştırma yoluyla eğitim ve okullarda şiddeti önlemedir. Haziran 2019'dan beri Güngören RAM'da çalışmalarına devam etmektedir.

### **Buse GÜLMEZ, Okul Psikolojik Danışmanı**

1995 yılında İstanbul, Bakırköy'de doğdu. Üniversite eğitimini; Dokuz Eylül Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamladı. Şu anda da Güngören ilçesinde İncirlibahçe Ortaokulu'nda çalışmaktadır.

### **Büşra GÜNHAN, Okul Psikolojik Danışmanı**

1996 yılında Kocaeli Derince' de doğdu. İlköğrenimini tamamladıktan sonra Körfez Anadolu Öğretmen Lisesi'ni kazandı. Eğitime olan ilgisi ve öğrenme becerisinin keşfine tanık olma duygusu, öğretmen lisesinin sıralarında içine serpilmeye başladı. Uludağ Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun olduktan sonra Güngören Gaziler İmam Hatip Ortaokulu'nda rehber öğretmenlik görevini severek yerine getirmeye devam etmektedir.

### **Duygu AKÜZÜM, Okul Psikolojik Danışmanı**

1995 yılında İstanbul'da dünyaya geldi. Üniversite eğitimini Yıldız Teknik Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde tamamladı. Mezun olduktan sonra çeşitli özel okullarda okul psikolojik danışmanı olarak görev yaptı. Şu anda Güngören ilçesinde 75. Yıl Ortaokulu'nda çalışmaktadır.

### **Duygu UĞURELİ TOZLU, Okul Psikolojik Danışmanı**

1990 yılında İstanbul Fatih'te doğdu ilk ve orta öğretimini İstanbul'da tamamladı 2009 yılında Amasya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünü kazandı 2013 yılında buradan mezun oldu. Yine aynı sene İstanbul'da Mehmetçik İmam Hatip Ortaokulu'nda öğretmenliğe başladı ve şu anda hala burada görevini sürdürmektedir.

### **Hatice ALACAN, Okul Psikolojik Danışmanı**

1994 yılında Diyarbakır'da doğdu. İlk ve orta öğrenimini Diyarbakır'da tamamladıktan sonra Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi PDR alanında 2013-2017 yılları arasında lisans eğitimini tamamladı. Şu anda Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü PDR Anabilim Dalında tezli yüksek lisans eğitimine devam etmektedir. Bununla birlikte Güngören Gençosman İmam Hatip Ortaokulu'nda okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmeni olarak görev yapmaktadır.

### **Meral TANRIKULU, Okul Psikolojik Danışmanı**

1993 yılında Karabük'te doğdu. 2015 yılında Kocaeli Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden mezun oldu. 2016 yılından itibaren Tozkoparan Ortaokulu'nda okul psikolojik danışmanı ve rehber öğretmen olarak görev yapmaktadır.

### **Nazlı Hilal MİNNET, Okul Psikolojik Danışmanı**

1987 yılında Kastamonu'da doğdu. İlk ve ortaöğrenimi Kastamonu'da tamamladı. 2009 yılında Gazi Üniversitesi PDR Bölümü'nden mezun oldu. Öğretmenliğe 2009 yılında Esenler 50.Yıl Tuna İlköğretim Okulu'nda başladı. Yer değişikliği ile 2012 yılından itibaren kadrosu Güngören Mehmetçik İmam Hatip Ortaokulu'nda olup, halen Güngören İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü Özel Büro'da görev yapmaktadır.

### **Ömer TOZLU, Okul Psikolojik Danışmanı**

1991 yılında Amasya'da doğdu. ilk ve ortaöğretimini Amasya'da tamamladı. 2009 yılında Uludağ Üniversitesi PDR bölümünü kazandı. 2010 yılında yatay geçiş yaptığı Amasya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünden 2013 yılında mezun oldu. Yine aynı sene İstanbul'da Güngören İmam Hatip Ortaokulu'nda öğretmenliğe başladı ve şu anda hala burada görevini sürdürmektedir.

## KARİYER YOLCULUĞUMUZUN İLK BASAMAĞI: KENDİNİ TANIMA

Kendimizi tanıma konusunu, kariyer yolculuğumuzun ilk ve en zorlu basamağı olarak değerlendirebiliriz. Kendi içimize dönüp kendimizi değerlendirmek her zaman çok kolay olmayabilir. Başkalarının yaptıkları, söyledikleri ya da düşünceleriyle ilgili çoğunlukla fikir sahibi olsak da kendimizle ilgili çok düşünmeyebiliriz. Kendi düşüncelerimize, duygularımıza, değerlerimize, ilgi ve becerilerimize, beğenilerimize ve tercihlerimize çoğunlukla odaklanmayız. Oysa hayatın her anında, farkında olmadan çeşitli kararlar veririz. Kariyer yolculuğumuzu da verdiğimiz bu kararlar çerçevesinde şekillendiririz. İşte bu sebeple, kendimizi ne kadar iyi tanırsak kariyer yolculuğumuzda da o kadar uygun tercihler yaparız. Bunu, hep beraber yapacağımız bir etkinlikle daha somut hale getirelim.

### **Etkinlik: Tatile çıkıyoruz 😊**

Bir yolculuğa çıktığımızı hayal edelim. Her birimiz, bu akşam bavulumuzu toplayıp uzun zamandır hayal ettiğimiz bir tatile çıkıyoruz. İstedığımız yerleri göreceğ olmanın heyecanı ve mutluluğu içerisindeyiz. Dinlenmek, gezmek ve eğlenmek için sabırsızlanıyoruz.

Geriye dönüp baktığımızda, bu tatili planlarken çok çeşitli kararlar verdiğimizizi görebiliriz. Biz farkında olmasak da nereye gitmek istediğimiz, giderken hangi aracı kullanacağımız, seçtiğimiz yerde nasıl konaklayacağımız gibi çok farklı konularda verdiğimiz kararların ardından tatile çıkacağımız güne erişiriz.

Nereye gitmek istediğimize karar verdiğimiz günü hatırlayalım. Herkesin gezmek görmek istediği yerler birbirinden farklıdır. Kimimiz deniz tatilini ve sahilde güneşlenmeyi severken, kimimiz yüksek yaylalarda büyük ağaçların gölgesinde tatilimizi geçirmeyi isteyebiliriz. Aramızdan bazılarımız kışın karda kayak yapmayı öncelikle tercih ederken, diğerlerimiz de baharda açan çiçeklerin arasında çadır kampı yapmayı tercih edebiliriz. Buna bağlı olarak da her birimizin gitmek istediği tatil yöreni değişir.

### **Soru: Sen tatilde nereye gitmek istersin?**

**Cevap:** .....

.....

Gitmek istediğimiz yeri netleştirmek dışında, gideceğimiz yere hangi ulaşım araçlarıyla ve hangi rotaları takip ederek varacağımızı da farklı seçenekleri göz önüne alarak biz belirleriz. Aramızda, uçakla hızlı ve rahat bir şekilde varacağı yere ulaşmak isteyenler olabileceği gibi, otobüsle uzun gece yolculuklarında hayal kurmayı sevenler de olabilir. Ya da arabasıyla farklı şehirler geze geze varacağı yere gitmek isteyenlerle de sıklıkla karşılaşırız.

### **Soru: Sen tatilde gitmek istediğin yere nasıl ulaşmak istersin?**

**Cevap:** .....

.....

Bu tatil için en uygun zamana yine kendimiz karar veririz. Genellikle, okulumuz ya da işimize ara verdiğimizde tatile çıkarız. Biz öğrenciler için yaz tatilleri ve ara tatiller eğlenmek ve dinlenmek için güzel fırsatlardır. Yine, tatil zamanı planlamamızın içeriğine göre de farklılık gösterir. Örneğin; gül bahçelerinde gül hasadını izlemeye gidiyorsak, tatilimizi mayıs ayı ortalarından haziran ayı başlarına kadar bir zaman diliminde planlarız. Eğer lavanta bahçelerinin güzelliğinde fotoğraf çektirip anın tadını çıkarmak istiyorsak, tatilimizi haziran ayı ortasından temmuz ayı ortalarına kadar bir zaman diliminde planlarız.

**Soru: Sen tatilde gitmek istediğin yere hangi zaman diliminde gitmek istersin?**

**Cevap:** .....  
.....

Tatilimizi geçireceğimiz konaklama seçenekleri arasından da kendimize en uygun olanını seçmek yine bize düşer. Tatil köyü, otel, bir yakınımızın evi, karavan ya da çadır gibi farklı seçenekler arasından kendimize en uygun olanına karar veririz. Örneğin, araba kullanmayı bilmiyorsak karavanla tatil yapmak yerine başka seçeneklere yöneliriz. Ya da böcek fobimiz varsa çadır tatili bize uygun olmayabilir.

**Soru: Sen tatilde nerede konaklamak istersin?**

**Cevap:** .....  
.....

Gezi çantası hazırlarken yanımızda götüreceğimizi tercih etmek bile başlı başına karar verilmesi gereken önemli bir konu olarak karşımıza çıkar. Herkes gezi çantasına kendi ihtiyacı olan eşyaları koyar. Örneğin; deniz tatiline çıkacak bir insan yanına bol miktarda güneş kremi alırken yayla tatiline çıkan ise bavuluna daha kalın kıyafetler koyar. Kamp yapacak bir insanın yanında çadır olması gayet doğalken bir yakınının evinde kalacak bir insan çadır yerine yanında başka eşyalar götürebilir.

**Soru: Sen tatile giderken bavulunda neler götürmek istersin?**

**Cevap:** .....  
.....

İşte kariyer yolculuğu da yaşamda çıktığımız diğer yolculuklara benzer. Nasıl hepimiz her yönümüzle birbirimizden farklı ve biriciksek, herkesin kariyer yolculuğu da kendine özgüdür. Ulaşmak istediğimiz kariyer hedeflerimizi kendimiz belirleriz. İlerde okumak istediğimiz okulları ve gelecekte yapmak istediğimiz meslekleri kendimiz seçeriz. Ulaşmak istediğimiz hedeflere hangi yollar izleyerek ulaşacağımıza kendimiz karar veririz. Bizi hayallerimizdeki mesleğe ulaştıracak yollar üzerine düşünüp kendi planlamalarımızı yaparız. Hayalimiz için ne zaman ve ne kadar çalışacağımıza kendimiz karar veririz. Böylelikle, kendimize bir çalışma programı çıkarır ve zaman yönetimimizi gerçekleştiririz. Yine, gelecekte çalışmak istediğimiz yere ve ortama kendimiz karar veririz. Kalabalık ortamlarda,

insanlarla birlikte çalışmayı sevebileceğimiz gibi, yalnız kalmayı ve bilgisayarla veya makineyle teknik işler yapmayı da daha çok sevebiliriz.

Bütün bunlara ek olarak, kariyer yolculuğumuz boyunca, bize faydalı olacak bilgi ve becerileri edinmeye çalışırız ve bunları yanımızdan hiç ayırmamaya gayret ederiz. Kitap okumak, ders çalışmak, yabancı dil öğrenmek ve kültürel etkinliklere katılmak kariyer yolculuğumuzda bizi ileri götüren ve bavulumuza koyacağımız şeyler olabilir.

### **O zaman etkinliğimize devam edelim.**

Tıpkı tatilde gitmek istediğimiz yeri belirlediğimiz gibi, şimdi de kendimize bir kariyer hedefi belirleyelim. Hepimizin tatil için seçtiğimiz yerler birbirinden farklı olduğu gibi, gelecekte gitmek istediğimiz okullar ve sahip olmak istediğimiz meslekler de birbirinden ayrışır. Kimimiz sosyal ortamlarda, farklı insanlarla işbirliği yapmayı severken kimimiz tek başına bireysel işler yapmayı severiz. Aramızda belirli bir plan, program ve düzende çalışmayı sevenler olabileceği gibi; değişikliklere, farklılıklara ve yeniliklere açık olanlarımız da vardır. İnsanlarla birlikte çalışıp onlara yardım etmekten keyif duyabileceğimiz gibi, mekanik ve teknik işlerle uğraşmaktan daha çok zevk alıyor olabiliriz. Bu gibi özelliklerimize bağlı olarak her birimizin kariyer hedefleri de değişir.

**Soru: Bireysel özelliklerini gözden geçirdiğinde, sen ilerde hangi mesleği yaparsan en çok mutlu olacağına inanıyorsun?**

**Cevap:** .....

.....

Hedefimize ulaşmak için hangi yolları izleyeceğimize de farklı seçenekleri göz önüne alarak kendimiz karar veririz. Bu karar da tatil için seçtiğimiz yere giderken, uçak ve otobüs gibi farklı ulaşım araçları arasından yaptığımız tercihe benzer. Örneğin; doktor olmak istiyorsak fen lisesi tercihi yapabileceğimiz gibi, Anadolu lisesi tercihi de yapabiliriz. Hayalimizde evimize uzak ama çok iyi bir lise varsa; hayallerimize ulaşmak için yolda geçireceğimiz zamanı önemsemeden hayalimizdeki okulu tercih edebiliriz. Ya da tam tersi, okula gidip gelirken yolda vakit geçirmek yerine bu zamanı ders çalışmaya ayırmak istiyorsak, evimize yakın bir liseyi tercih edebiliriz. Lise eğitimimiz boyunca, kendimizi kültürel, sosyal, sportif ve sanatsal yönden geliştirmek istiyorsak tiyatro, müzik, sinema kulüpleri olan ve içerisinde spor salonu, tiyatro salonu veya halı saha gibi sosyal olanakları olan bir liseyi tercih edebiliriz.

Uçak ve otomobil gibi araçların veya makine ve bilgisayar gibi aletlerin üretim, bakım ve tamir süreçlerini uygulamalı olarak öğrenmek istiyorsak ise meslek lisesi tercihi yapabiliriz. Lise eğitimimiz boyunca, derslerimize ek olarak dini eğitim de almak istiyorsak imam hatip liseleri bizim için uygun bir seçenek olabilir. Kendimizi yetkin hissettiğimiz bir sanat veya spor dalımız varsa, güzel sanatlar ve spor liselerini araştırabiliriz. Kalfalık ve ustalık belgeleri alarak kuaförlük, berberlik veya ayakkabıcılık gibi bir meslek öğrenmek ve aynı zamanda açık öğretimden liseyi bitirmek istiyorsak ise mesleki eğitim merkezlerini tercih edebiliriz.



**Soru: Bireysel özelliklerini gözden geçirdiğinde, sen hangi yolları izleyerek hedefine ulaşmak istersin?**

**Cevap:** .....

.....

Tatilimizi hangi mevsimde ve hangi zaman diliminde yapmayı tercih ettiğimiz gibi, kariyer hedefimize ulaşmak için yapacaklarımızı planlarken de en uygun zaman planlamasına yine biz karar veririz. Ne zaman dinlenip ne zaman ders çalışacağımıza, günün hangi saatlerinde en iyi öğrenebildiğimize ve tatillerin ne kadarını öğrenmeye ayıracağımıza biz karar veririz. Okuldan gelir gelmez ödevlerimizi bitirip günlük tekrarlarımızı yapmayı tercih edebileceğimiz gibi, okuldan gelince biraz dinlenip ondan sonra sakın kafayla ders çalışmayı da tercih edebiliriz. Kimimiz derse odaklanmakta zorlandığımız için sık aralıklarla molalar vererek çalışırken; kimimiz ise bir oturuşta dikkatimiz dağılmadan günlük çalışmamız gereken süreyi doldurabiliriz. Zorlandığımız dersleri öğrenmek için daha çok zaman ayırmamız gerekirken, kolay öğrendiğimiz derslere o kadar zaman ayırmamız gerekmeyebilir.

**Soru: Bireysel özelliklerini ve hedeflerini gözden geçirdiğinde, sen günün hangi zaman dilimlerinde ve ne kadar süreyle ders çalışarak hedefine ulaşabilirsin?**

**Cevap:** .....

.....

Nasıl tatilimizi geçireceğimiz ortam ve koşullara önem veriyorsak, gelecekte yapacağımız mesleği hangi ortam ve koşullarda yapacağımız da önemlidir. Çünkü meslek seçimi aynı zamanda hayatımızın büyük bir kısmını nasıl bir ortamda geçireceğimizi de belirler. Bu sebeple, kariyer hedefi belirlerken çalışma ortamı kendimize en uygun olan hedefi belirlemek de yine bize düşer. Mesleklerin bir kısmı, sürekli seyahat halinde olmayı gerektiren, saha çalışması zorunlu olan veya evden çalışmayı gerektiren meslekler olabilir. Tüm gününü ofis ortamında, bilgisayar başında oturarak geçirmenin zorunlu olduğu meslekler de mevcuttur. Örneğin, inşaat mühendislerinin şantiye ziyaretleri sırasında açık alanda sürekli hareket halinde olmaları gerekebilir. Bilgisayar programcıları veya grafikerler işlerini internet erişimi olan evlerinden de halledebilirler. Bankacılar veya insan kaynakları uzmanları genellikle ofis ortamında çalışırlar. Doktorlar, hemşireler ve hasta bakım uzmanları hayatlarının büyük bir bölümünü hastanede geçirirler. Hakimler, savcılar ve avukatlar da yine aynı şekilde hayatlarının büyük bölümünü adliyelerde geçirirler. Çalıştığı ortamı sevmeyen birinin iş hayatında başarılı olması beklenemez.

**Soru: Bireysel özelliklerini gözden geçirdiğinde, sen gelecekte nasıl bir ortamda işini yapmak istersin?**

**Cevap:** .....

.....

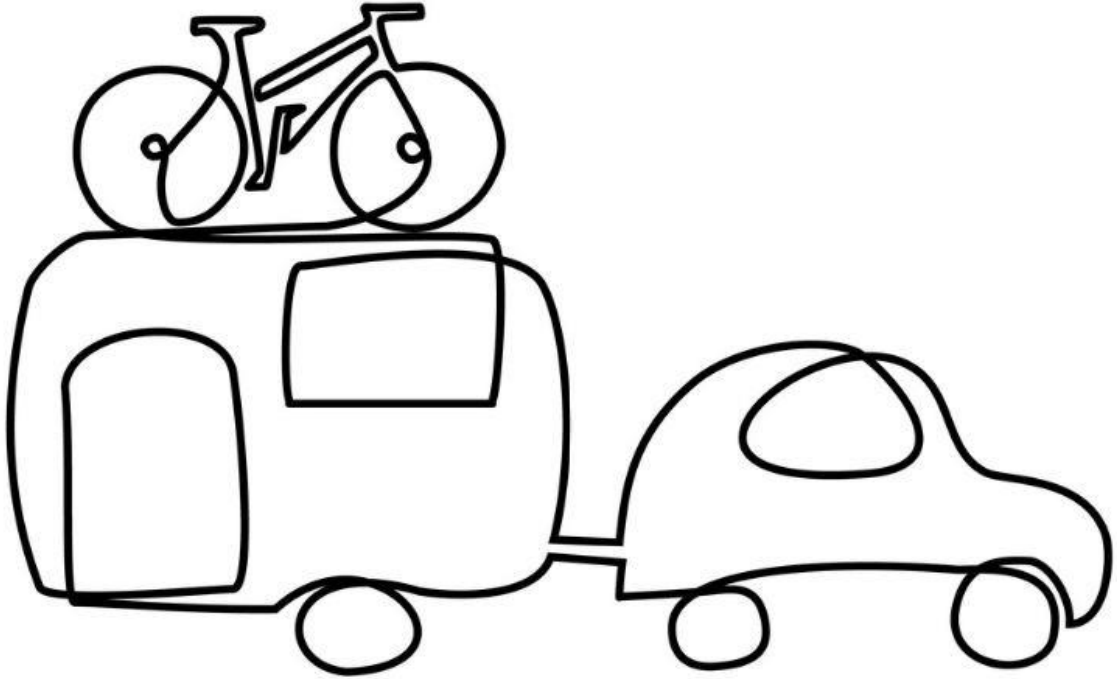


Kariyer yolculuğumuzda, bizi hedefimize götürececek bilgi, beceri ve uygulamaları yanımıza almak da önemli bir konu olarak karşımıza çıkar. Herkes seçtiği hedefler doğrultusunda, öğrenmesi gerekenleri ve hedeflerine ulaşmak için ihtiyacı olanları kendisi belirler. Güzel hedefleri olanların her gün yeni konular öğrenip farklı sorular çözerek hedeflerine doğru ilerlemeleri beklenir. Eksik olduğumuz konuları tespit edip eksiklerimizi hızlı bir şekilde kapatmamız oldukça önemlidir. Kitap okumak ve okuduğumuz kitapları arkadaşlarımızla birlikte yorumlamak veya tartışmak da bizi hedeflerimize yaklaştırır. Bunlara ek olarak, günümüz dünyasında hangi meslek seçilirse seçilsin en az bir yabancı dili iyi düzeyde konuşmak bir gerekliliktir. İş yaşamında ön planda olmayı istiyorsak, grup çalışmalarında arkadaşlarımızla işbirliği halinde çalışma ve tüm sınıfın karşısında sunum yapma becerilerimizi geliştirmemiz de beklenir. Bütün bunlara ek olarak, teknolojiyi bilgi edinme amaçlı kullanma becerimizi geliştirmemiz ve iş yaşamında bize fayda sağlayacak bilgisayar programlarını kullanmayı öğrenmemiz de teknoloji çağının gereklilikleri arasındadır.

**Soru: Sen kariyer yolculuğunda hedefine ulaşmak için bilgi ve beceri birikimi olarak yanında neler götürmek istersin?**

**Cevap:** .....

.....



## DERS ÇALIŞMA SÜRECİNDE EN BÜYÜK YARDIMCIMIZ: MOTİVASYON

Kabul etmemiz gerekir ki; ders çalışmak büyük emek ve gayret gerektirir. Yeni konular öğrenmeye çalışıp sorular çözerek öğrendiklerimizi pekiştirmeye gayret etmek keyifli olsa da bunu sürekli ve yoğun bir tempoyla yapmak zaman zaman bizim açımızdan zorlayıcı olabilir. Sınavlara hazırlık ve ders çalışma süreçlerimizde, bu zorlayıcı durumun farkında olmalı ve ders çalışma isteğimizi arttırmak için bazı etkinlikler yapmalıyız.

Ders çalışma isteğimizi arttırmak için öncelikle şunu düşünmeliyiz: Eğer ders çalışmak büyük emek ve gayret gerektirmeden kolayca yapılabilecek bir şey olsaydı; herkes hiçbir zorluk çekmeden sınavlardan yüksek puanlar alır ve hedeflerine kolayca ulaşır. Ancak bildiğimiz bir gerçek var ki; sadece sınavlara hazırlık sürecinde kararlı, sabırlı, planlı ve gayretli olanlar hedeflerine ulaşabiliyorlar. Biz de derslerimizi eksiksiz bir şekilde öğrenmek ve sınavlara yönelik soru çözüm tekniklerini kavramak için kararlı, sabırlı, planlı ve gayretli olarak derslerimize sarılmalıyız. Başarıya giden yol her zaman kolay olmayabilir. Önemli olan da zoru başarıp hedeflerimize ulaşmak.

İşte, bu zorlu süreçte bizim en büyük yardımcımız ders çalışma isteğimizi arttıracak etkinlikler yapmaktır. Motivasyonumuzu arttırmak, ders çalışma sürecindeki en büyük yardımcımızdır. Peki nedir bu motivasyon? Motivasyon kavramını, hedeflerimize ulaşma sürecinde karşımıza çıkan tüm zorluklarla baş edebilme gücü ve hedeflerimize ulaşmak için kararlılıkla ve süreklilikle elimizden gelenin en iyisini yapma şeklinde tanımlayabiliriz.



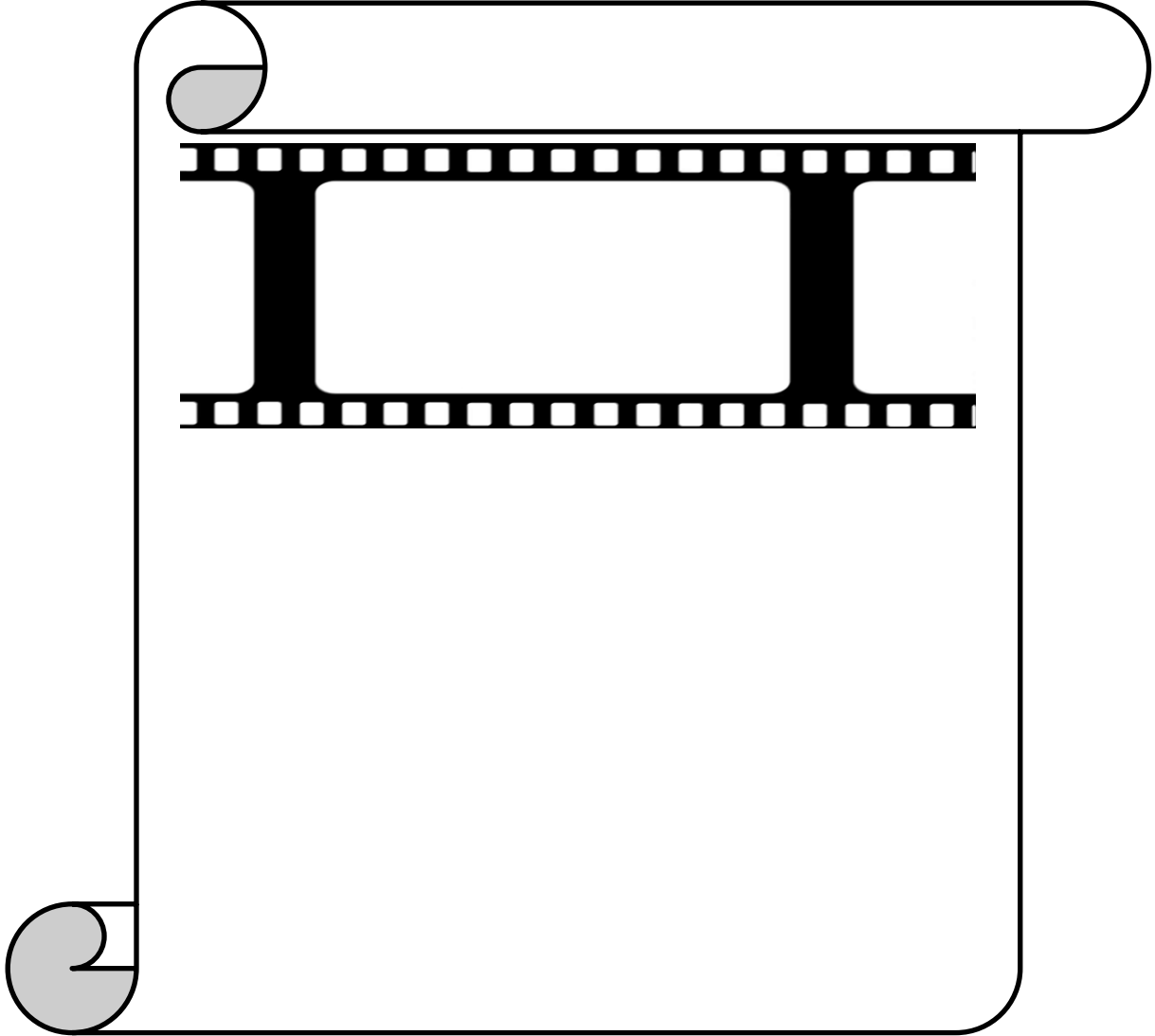
## **Peki, ne yaparsak ders çalışma motivasyonumuzu arttırabiliriz?**

- ♥ Hayatın bir öğrenme süreci olduğunu unutmayın. Doğduğumuz günden bu zamana her gün yeni şeyler öğrenerek geldik. Şu an içinde bulunduğumuz sınava hazırlık ve ders çalışma süreci de gelişimimizin bir parçası. Bu süreç boyunca eksik olduğumuz konuları kapatarak yeni bilgiler öğreneceğimiz gibi, hayatımızın geri kalanında da yeni şeyler öğrenmeye devam edeceğiz. Öğrenme, hayatın en temel ve vazgeçilmez olgusu. Yani, sınava hazırlık süreci hayatımızdaki olağanüstü bir dönem değil. Biz bunu hep yaptık ve yine yapabiliriz.
- ♥ Hayatımızın her alanında olduğu gibi ders çalışma sürecimizde de planlı olmak ve süreklilik çok önemlidir. Ders çalışma isteğimizi arttırmak için, her gün olabildiğince aynı saatlerde ve aynı yerde ders çalışma alışkanlığı geliştirmeliyiz. Bunun için zihnimizin öğrenmeye en açık olduğu zaman dilimini seçmeli ve evimizin odaklanmamızı arttıracak belli bir alanını ders çalışma yeri olarak belirlemeliyiz. Başlarda derse başlamak zor gelse de günden güne sağlanan süreklilikle birlikte ders çalışma isteğimizdeki artışı görebiliriz.
- ♥ Günlük tutmanın iyileştirici etkisinden sınava hazırlık sürecimizde de faydalanabiliriz. Her akşam, o gün yaptıklarımızı yazıya dökerek günümüzün ne kadarını öğrenmeye ayırdığımızı anlayabiliriz. Böylelikle, günü verimli geçirip geçirmediğimizle ilgili farkındalık kazanmış oluruz. Günlüğümüze, o gün kaç soru çözdüğümüzü, hangi konuları öğrendiğimizi ve hangi kitaptan kaç sayfa okuduğumuzu da yazarak yaptığımız çalışmalarını somutlaştırabiliriz. Ayrıca, o gün neler hissettiyseniz ve neler düşündüyseniz onları da günlüğümüze aktarmamız bize iyi gelecektir. Bu açılarından, günlük tutmak ders çalışma motivasyonumuzu artırır.
- ♥ Ders çalışmaya verdiğimiz aralarda, kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacak ve yeniden ders çalışmaya odaklanmamızı kolaylaştıracak ilgi alanlarımıza yönelmek de bize iyi gelebilir. Bulmaca çözmek, akıl ve zeka oyunları oynamak, sevdiğimiz bir yemeği pişirmek ya da resim yapmak ders aralarını etkili bir şekilde değerlendirme yöntemleri olabilir. Bu gibi etkinliklerden sonra derse dönmemiz daha kolay olur. Ancak, ders aralarında sosyal medyada vakit harcarsak, sanal oyunlar oynarsak ya da televizyon seyrederseniz hem öğrendiklerimizi daha kolay unuturuz hem de yeniden dersin başına oturma motivasyonumuzu kaybedebiliriz.
- ♥ Eğer gerçekten ulaşmayı istediğimiz bir hedefimiz olursa, ders çalışmaktan sıkıldığımız zamanlarda pes etmeyiz. Hedef belirlemek, ders çalışma motivasyonumuza doğrudan etki eder ve ders çalışırken zorlandığımız zamanlarda yardımımıza yetişir.

**O zaman hedeflerine ulaşmayı başarmış kişilerin bizler için paylaştıkları notları inceleyelim. Sonrasında da kendimiz için geleceğe bir not bırakalım.**

	<p>Merhabalar, ben Ali 😊 Çocukluğumda, bilgisayara olan aşırı merakım yüzünden iyi bir okul kazanamayacağım düşünülüyordu. Halbuki, ben bilgisayar başında kodlama öğrenmeye çalışıyordum. Ortaokul sonrası iyi bir meslek lisesi kazanıp bilişim teknolojileri alanını tercih ettim. Şu an iyi bir üniversitede bilgisayar mühendisliği son sınıf öğrencisiyim. Bir şirketin bilişim teknolojileri bölümünde staj yapıyorum.</p>
	<p>Selam, ben Elif 😊 Ortaokuldayken derslerime çok çalışıp Anadolu lisesini kazandım. Lise yıllarında müziğe olan ilgimi keşfedince piyano çalmaya başladım. İnsanlara yardım etmeyi çok sevdiğimden, üniversite sınavı sonrası rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümünü tercih ettim. Şu an okul psikolojik danışmanıyım ve müziğin öğrencilerimin ruh sağlığına iyi geldiğini fark ettim. Sanatla psikolojiyi birleştirebileceğim çalışmalar planlıyorum.</p>
	<p>İyi günler, ben Mehmet 😊 Gazetelerin ekonomi sayfaları bana her zaman çok çekici gelmiştir. Bunun için ortaokuldan mezun olunca meslek liselerinde açılmış olan muhasebe ve finansman alanını tercih ettim. Liseden mezun olduktan sonra bankacılık ve sigortacılık önlisans programını kazandım. Şu anda bir sigorta şirketinin acentesi olarak kendi işimin sahibiyim. Haftasonları dükkanımı çalışanlarıma bırakıp hobilerime vakit ayırabiliyorum.</p>
	<p>Selamlar, ben Ayşe 😊 Lisede göreceğim derslere ek olarak dini eğitim almak ve Arapça ve İngilizce öğrenmek için Anadolu İmam Hatip lisesini tercih ettim. Aynı zamanda okulda hafızlık eğitimi alıyorum. Okçuluk sporuyla ilgilenmeye başladım ve şu anda müsabakalara hazırlanıyorum. Lise son sınıftayım. Önümüzdeki yıl için din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenliği ve ilahiyat gibi bölümleri seçebileceğim gibi diğer bütün meslekleri de tercih edebilirim.</p>
	<p>Herkese merhaba, ben Ahmet 😊 Çok enerjik bir insanım. Kapalı mekanlarda sürekli aynı yerde durmaktan sıkılırım. Aynı zamanda hayvanları ve doğayı çok severim. Bu sebeplerle, veterinerlik fakültesini tercih ettim. Şu an son sınıftayım ve bir veteriner kliniğinde staj yapıyorum. Zor durumda kalan hasta hayvanları tedavi ediyoruz. Bazen insanlar bize evcil hayvanlarını getiriyorlar, bazen de biz arabamızla köy köy dolaşip besi hayvanlarımızı aşıyoruz.</p>
	<p>Merhaba, ben Fatma 😊 Ortaokul yıllarımdan beri sözel dersleri daha çok severim. Okul yıllarıma dair güzel anılarımı düşündüğümde, sınıfın karşısına çıkıp yaptığım sunumları, öğretmenlerimin sorularına karşılık söz alıp yaptığım konuşmaları ve derslerde yaptığımız tartışmaları unutamıyorum. Sosyal bilimler lisesi mezunuyum. Hukuk fakültesini bitirdim ve avukat olarak çalışıyorum. Hakimlik ve savcılık sınavlarına hazırlanıyorum.</p>
	<p>Sağlıklı günler, ben Hasan 😊 İnsanlar hastalandıklarında, acil bir sağlık sorunu yaşadıklarında ya da tedavi süreçlerinde tıbbi desteğe ihtiyaçları olduğunda şefkatli bir şekilde gereken bakım ve tedaviyi sağlayan insanlara hep hayranlık duymuşumdur. Biyoloji de hep ilgimi çekmiştir. Bu sebeple geçen yıl, sağlık programları uygulayan bir mesleki ve teknik Anadolu lisesi kazandım. İlerde hemşire ya da acil tıp teknisyeni olmak istiyorum.</p>

Hadi bakalım, şimdi biz de bir önceki sayfada kariyer öykülerini anlatan insanlara benzer olarak, kendi ilgi ve isteklerimiz doğrultusunda hayalimizdeki kariyer öykümüzü yazalım. Hayalimizdeki kariyer öykümüze ek olarak, fotoğraf için boşluk bırakılan alana kendi resmimizi çizmeyi de unutmayalım.



## GERÇEKTEN ÖĞRENMENİN ANAHTARI: VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Kariyer yolculuğumuzda ilerlerken üzerinde durmamız gereken önemli konulardan birisi de öğrenmeyi öğrenmektir. Okulda öğretmenlerimiz tarafından anlatılan konuları evde tekrar edip pekiştirmeden hayal ettiğimiz yerlere gelmemiz pek mümkün değildir. Durum böyleyken; çoğumuz evde ders çalışmamaktan yakınıyoruz. Bu bölümde hem evde ders çalışmamızı kolaylaştıracak ipuçları hem de çalışmalarımızı daha verimli hale getirebilmek için yapabileceklerimiz üzerinde duracağız. Özellikle “*Çalışıyorum, çalışıyorum; ama başarılı olamıyorum.*” diyenlerimizin faydalanacağı bir bölüm olacak.

- ♥ Öncelikle, yeterince çalışmasına rağmen istediği başarıya ulaşamadığını söyleyen arkadaşlarımızın bilmesi gereken bir şey var: Başarıya, ders çalışmaya başlar başlamaz, kısa bir süre içerisinde hemen ulaşamayabiliriz. Bu gayet doğaldır. Başarı, genellikle bir birikim ve sabır işidir. Bilgi ve beceri birikimimizi belirli bir zaman dilimi arttırdıktan sonra istediğimiz başarıya ulaşabiliriz. Bu da genellikle bir ya da iki aylık bir süreci kapsar. Yani, bir haftalık ya da iki haftalık yoğun ders çalışma sürecimiz sonrası, “*Çalışıyorum ama yapamıyorum.*” diyerek, istediğimiz başarıya ulaşamadığımızı düşündüğümüz için ders çalışmayı bırakırsak, başarıya uzanan yolun yarısından dönmüş oluruz. Yapmamız gereken tek şey sabırlı, planlı ve programlı bir şekilde eksiklerimizi kapatarak bir süre daha çalışmaya devam etmek. Başarı zaten sonrasında bizi bulacaktır.



- ♥ Yine çok iyi bilmemiz gereken şeylerden birisi de şudur: Gerçekten öğrenilmiş bilgiyle ezberlenmiş bilgi arasında büyük bir fark vardır. Eğer sınavlardan sonra, sıklıkla “*Ben bu soruyu biliyordum ama sınavda yapamadım.*” cümlesini kuruyorsak, o soruyu çözmeyi gerçekten bilmiyor olma ihtimalimiz vardır. Eğer ki; o soruyu, çözümünü kapatıp kendimiz çözmeye çalışmamışsak, işlem basamaklarının neden o sırayla uygulandığını kavrayamamışsak veya aynı soruyu farklı çözüm yöntemleri deneyerek çözmeye çalışmamışsak; bu durum, o soruyu gerçekten öğrenmediğimiz anlamına gelebilir. Büyük ihtimalle, o soruyu öğretmenin tahtada nasıl çözdüyse aynı şekilde hiç sorgulamadan ya da üzerine düşünmeden ezberlemiştir. Ezber bilginin de sınavlarda unutulması gayet doğaldır. Çalıştığımız konu ve soruları ezberlemek yerine gerçekten öğrenip öğrenmediğimizi sık sık sorgulamalıyız.





Gerçekten öğrenmek, bilgiyi bizim için anlamlı hale getirme sürecidir. Unutmayın, kendimiz için anlamlı hale getiremediğimiz bilgi bizim değildir.

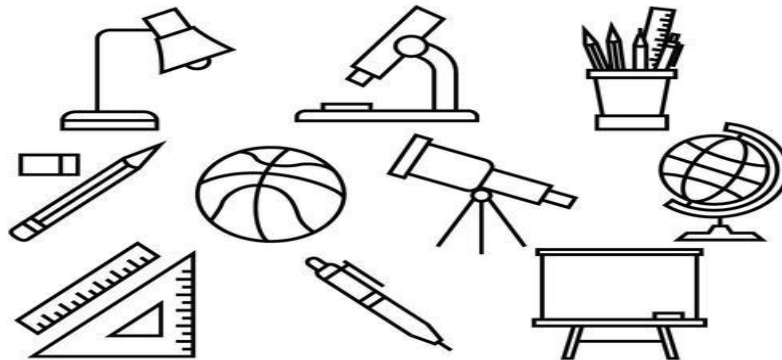
- ♥ Mutlaka bir ders çalışma defterimiz olmalı. Daha önceki yıllarda kullandığımız yarım kalmış defterleri bu iş için değerlendirebiliriz. Bu deftere, unutmamamız gereken önemli bilgileri, konu özetlerini, zorlandığımız soruların çözümlerini, matematik ve fen formüllerini, ezberlememiz gereken İngilizce kelimeleri yazabiliriz. Çalışma defterimiz her zaman yanımızda olmalı. Böylece, boş kaldığımız zamanlarda defterimizi kullanarak sık sık genel tekrarlar yapmış oluruz. Ayrıca, çalışma defterimiz sayesinde yıl içinde öğrendiklerimizi de somutlaştırmış oluruz. Böylelikle, zaman zaman gelen “*O kadar çalıştım ama hiçbir şey bilmiyorum, hatırlamıyorum.*” hissinin de önüne geçmiş oluruz.
- ♥ Her gün kitap okumayı alışkanlık haline getirmeliyiz. Şiir, hikaye, roman ve deneme gibi farklı türde eserlerden seçimler yapabiliriz. Kitap okumak okuduğumuzu anlama, yorum yapma, eleştirel düşünme ve sorgulama becerilerimizi geliştirir. Bu beceriler sınavlarda başarı için olmazsa olmazdır.
- ♥ Gün içinde öğrendiklerimizi akşam uyumadan önce mutlaka tekrar etmeliyiz. Akşam uyumadan önce tekrar edilen bilgilerin öğrenilmesi ve akılda kalıcılığı daha fazla olur.
- ♥ Uyku düzenimize dikkat etmeliyiz. Akşam erken yatmalı ve sabah erken kalkmalıyız. Uyku süremizden taviz vermek başarımızı yükseltmez; aksine düşürür. Uykumuzu almış bir şekilde güne başlarsak, derslere daha kolay odaklanırsak. Sınavlarımız sırasında basit hatalar yapmayız.
- ♥ Çalışma ortamımızı ders çalışmaya uygun hale getirmek odaklanmamızı artırır. Kitaplarımız, defterlerimiz başta olmak üzere tüm ders malzemelerimiz hemen ulaşabileceğimiz bir yerde olsun. Okul kitaplarımız, ders defterlerimiz ve EBA’daki ders materyallerinin hepsini çalışmamız gerekiyor.
- ♥ Ders çalışmayla ilgili çoğumuzun yaptığı en büyük hata erteleme davranışdır. Ders çalışmayı kesinlikle ertelememeliyiz. Unutmamalıyız ki; bizim öncelikli işimiz ders çalışmak. Her gün konu tekrarı yapmak ve yeni sorular çözmek kariyer yolculuğumuzda bizi çok ileri taşır. Bu sebeple, bahane değil çözüm üretmeliyiz.
- ♥ Ders çalışırken kısa aralar vermek de odaklanma ve öğrenme becerilerimizi artırır. Tıpkı okuldaki gibi 40 dakika çalışıp 10-15 dakika ara verebiliriz. Ara vermeden çalışmak öğrenmemizi olumsuz etkileyebilir. Verdiğimiz aralarda, teknolojik aletlerle uğraşmak yerine bizi dinlendirecek ve sonrasında çalışmaya motive edecek etkinlikler seçmeliyiz. Teneffüsümüzü zamanında bitirip ders çalışmaya hemen geri dönmeliyiz.

- ♥ Her sabah günümüzü planlarsak, ders çalışmaya vakit ayırmamız da kolaylaşır. Planımızı yaparken öncelikli işimizin ders çalışmak olduğunu asla unutmamalıyız. Ama, günlük planımızda mutlaka dinlenmeye de vakit ayırmalıyız. Örneğin, okuldan eve geldiğinizde kendimize dinlenme fırsatı yaratabiliriz. Hoşumuza giden ve aynı zamanda bizi yormayacak etkinlikler yapabiliriz.
- ♥ Daha verimli ders çalışmak için mutlaka bir çalışma düzenimiz olmalı. Her gün aynı zamanda, aynı yerde ve benzer sürelerde ders çalışmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.
- ♥ Ders çalışmaya bize en zor gelen dersten başlayabiliriz. Böylelikle, henüz yorulmadan işin zor kısmını halletmiş oluruz. Yine, ders çalıştığımız esnada, bir taraftan da etkin dinlenebilmek için art arda iki sözel ya da iki sayısal dersi çalışmak yerine bir sözel bir sayısal olacak şekilde bir planlama yapabiliriz.
- ♥ Okul defterlerimizi günlük, haftalık ve aylık sürelerle tekrar etmek yararımıza olacaktır. Öğretmenlerimizin derste çözdüğü örnek soruları, ayrı bir deftere yazıp tekrar kendimiz çözmeyi denemeliyiz. Yine, öğretmenlerimizin derste not almamızı istediği bölümler konunun en önemli kısımlarıdır. O bilgileri mutlaka öğrenmeliyiz.
- ♥ Son olarak, en önemlisi dersi iyi dinlemeliyiz. Çünkü ders derste öğrenilir. Dersi iyi dinlemezsek ve derste anlayamadığımız yerleri öğretmenlerimize sormazsak, evde verimli ders çalışmak çok da mümkün olmayacaktır.

**Burada yazılanlara ek olarak, etkin ve verimli ders çalışmak için siz hangi yöntemleri uyguluyorsunuz?**

1) .....

2).....









## HAZIRLIK SÜRECİNDEKİ YOL HARİTAM: MERKEZİ SINAV SİSTEMİ

Bu bölümdeki açıklamalar, “2020 Yılı Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınav Başvuru ve Uygulama Kılavuzu” ve “2019 Yılı Ortaöğretime Geçiş Tercih ve Yerleştirme Kılavuzu” esas alınarak hazırlanmıştır. Buradaki bilgiler kılavuzun tamamını içermemektedir. Ayrıca, seneler arasında değişimler olabileceğinden, güncel ve ayrıntılı bilgi için Milli Eğitim Bakanlığı’nın internet sitesinde, sınava gireceğiniz yıl için yayınlanan başvuru ve uygulama kılavuzuyla birlikte tercih ve yerleştirme kılavuzunu dikkatli bir şekilde okumanız gerekmektedir. Yine aynı şekilde, e-okul internet sitesinde yayınlanan güncel duyuru ve bilgileri de takip etmeniz yararınıza olacaktır.

### Merkezi Sınav Sistemi Nedir?

Milli Eğitim Bakanlığı ortaöğretime geçiş yönergesine göre, Liselere Giriş Sınavı (LGS); resmi ve özel ortaokullar, imam hatip ortaokulları ve geçici eğitim merkezlerinin 8’inci sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, özel program ve proje uygulayan eğitim kurumları ile mesleki ve teknik Anadolu liselerinin Anadolu teknik programlarına öğrenci yerleştirilmesi amacıyla Bakanlıkça yapılan merkezi sınavdır.

2019-2020 eğitim öğretim yılında, merkezi Sınav başvuruları; yurt dışında e-Okul sistemine kayıtlı olmayan okullarda öğrenim gören öğrenciler hariç, tüm 8’inci sınıf öğrencileri için Bakanlık tarafından merkezi olarak gerçekleştirilecektir. Sınava katılmak isteğe bağlı olup başvurusu Bakanlık tarafından gerçekleştirilecek öğrencilerin sınav başvurusu için ayrıca bir işlem yapılmayacaktır. Sınav, 2019-2020 öğretim yılında 8’inci sınıfın **birinci dönem**inde uygulanan öğretim programları esas alınarak yapılacaktır. İki oturumda gerçekleştirilecek sınav, çoktan seçmeli **90 sorudan** oluşup **aynı gün** içinde yapılır.

Birinci oturum, **50 soruluk sözel alandan** oluşur ve süresi **75 dakikadır**. İkinci oturum ise **40 soruluk sayısal alandan** oluşur ve süresi **80 dakikadır**. Birinci oturumda, 8’inci sınıf Türkçe, T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük, Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi ile Yabancı Dil, ikinci oturumda ise Matematik ve Fen Bilimlerinden sorular bulunur.

### Birinci Oturum-Sözel Alan

Alt Testler	Soru Sayısı
Türkçe	20
T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük	10
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	10
Yabancı Dil	10
<b>TOPLAM</b>	<b>50</b>

### İkinci Oturum-Sayısal Alan

Alt Testler	Soru Sayısı
Matematik	20
Fen Bilimleri	20
<b>TOPLAM</b>	<b>40</b>

- ♥ **Sınavın değerlendirilmesine dair önemli bir bilgi:** Her bir öğrencinin her bir alt testine ait ham puanı, ilgili teste ait doğru cevap sayısından yanlış cevap sayısının üçte biri çıkarılarak bulunur (Yani, bilmediğimiz soruları, yanlış yapmaktansa boş bırakmak yararımıza olur 😊)

## Ortaöğretim Kurumlarına Yerleştirme İşlemleri

Merkezi Yerleştirme	
Yerel Yerleştirme	
Pansiyonlu Okullara Yerleştirme	

- ♥ 8'inci sınıfla başarıyla tamamlayan öğrenciler, yerleştirme işlemleri için tercih başvurusunda bulunabilecektir.

### 1)Merkezi Yerleştirme

Merkezi sınavla öğrenci alan fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, özel program ve proje uygulayan eğitim kurumları ile mesleki ve teknik Anadolu liselerinin Anadolu teknik programlarına tercihler doğrultusunda merkezi sınav puanı üstünlüğüne göre yerleştirme yapılır.

#### Peki, merkezi yerleştirmede ölçütler nelerdir?

a) Merkezi sınavla öğrenci alan okulların belirlenen kontenjanlarına puan üstünlüğüne göre tercihleri doğrultusunda yerleştirme yapılır.

b) Sınavla öğrenci alan okullarda merkezi sınav puanının eşitliği halinde sırasıyla;

- ✓ Okul Başarı Puanı (OBP) üstünlüğüne
- ✓ Sırasıyla 8'inci, 7'nci ve 6'ncı sınıflardaki Yıllık Başarı Puanı (YBP) üstünlüğüne,
- ✓ 8'inci sınıfta özürsüz devamsızlık yapılan gün sayısının azlığına,
- ✓ Tercih önceliğine
- ✓ Öğrencinin doğum tarihine göre yaşı küçük olana bakılarak yerleştirme yapılır.

c) Öğrenciler, yerleştirme işlemleri sonucunda merkezi sınav puanı ile öğrenci alan okul tercihlerinden birine yerleşmiş iseler, yerel yerleştirme ve pansiyonlu okul tercihleri dikkate alınmayacaktır.

- ♥ **Bu yerleştirme türünden sadece merkezi sınava giren öğrenciler yararlanabilir.**
- ♥ **Merkezi yerleştirmede öğrencilerin en fazla beş tercih hakkı bulunmaktadır.**
- ♥ **Merkezi yerleştirmede ikamet adresinin bir önemi yoktur.**

## 2)Yerel Yerleştirme

### Peki, yerel yerleştirmede ölçütler nelerdir?

a) Yerel yerleştirme işlemleri okulların türü, kontenjanı ve konumuna göre il/ilçe milli eğitim müdürlüklerince oluşturulan ortaöğretim kayıt alanlarındaki okullara sırasıyla;

- ✓ Öğrencilerin ikamet adresleri,
- ✓ Okul başarı puanının üstünlüğü ve
- ✓ Okula özürsüz devamsızlık yapılan gün sayısının azlığı ölçütlerine göre yapılır.

♥ Değerlendirmede eşitlik olması durumunda sırasıyla; 8'inci, 7'nci ve 6'ncı sınıflardaki yılsonu başarı puanı üstünlüğüne bakılarak yerleştirme yapılır.

b) Tercih edilen lise bakımından;

- ✓ Öğrenciler, ikamet adresine göre bulunduğu kayıt alanından okul tercih etmeleri durumunda, aynı okulu tercih eden komşu kayıt alanındaki öğrencilerden; komşu kayıt alanındaki öğrenciler de diğer kayıt alanlarındaki öğrencilerden öncelikli yerleştirilecektir.
- ✓ Yerleştirmede, Okul Başarı Puanı yüksek olan öğrenciler öncelikli olarak yerleştirilecektir.
- ✓ Yerleştirmede, 8'inci sınıfta okula özürsüz devamsızlık yapılan gün sayısı az olan öğrenciler öncelikli olarak yerleştirilecektir.

c) Öğrenciler, yerleştirme işlemleri sonucunda yerel yerleştirme ile öğrenci alan okul tercihlerinden birine yerleşmiş ise pansiyonlu okul yerleştirmelerine yaptıkları tercihler dikkate alınmayacaktır.

- ♥ **Tüm öğrencilerin yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar ekranından tercih yapmaları gerekmektedir. Öğrenciler, bu ekrandan tercih yapmadan merkezi sınavla öğrenci alan okullar tercih ekranından ve pansiyonlu okullar tercih ekranından tercih yapamazlar.**
- ♥ **Yerel yerleştirmede öğrencilerin en fazla beş tercih hakkı bulunmaktadır.**
- ♥ **Yapılan bu beş tercihin ilk üç tanesi öğrencinin kendi kayıt alanından olmalıdır.**
- ♥ **Yerel yerleştirmede aynı okul türünden en fazla üç okul tercih edilebilir.**

## 3)Pansiyonlu Okullara Yerleştirme

Yerel yerleştirme kapsamında herhangi bir tercihinin yerleşemeyen ve boş kontenjanı kalan pansiyonlu okulları tercih eden öğrenciler, pansiyonun kız ve/veya erkek kontenjanını ve yerel yerleştirme sonucunda kalan toplam boş kontenjanını aşmayacak şekilde yerleştirilir.

- ♥ **Bu yerleştirme türünde de öğrencilerin en fazla beş tercih hakkı bulunmaktadır.**

♥ **Peki, merkezi sınavla öğrenci alan okullara yerleşmek için tercihlerimizi yaparken hangi ölçütlere dikkat etmeliyiz?**

Bu konuyu ayrıntılı olarak tercihlerle ilgili bölümümüzde ele alacağız. Ancak, şu anda bilmemiz gereken önemli bir nokta var. Tercih yaparken sınav sonuç puanımızdan çok yüzdellik dilimimizi esas almalıyız.

♥ **Nedir Bu Yüzdellik Dilim?**

Yüzdellik dilim, sınavdaki başarılarımızı ifade eden değere denir. Sınavdaki derecemizi ya da sıralamamızı gösterir. Diğer bir ifadeyle, yüzdellik dilim bize girdiğimiz sınavda yüz kişi içinden kaçınıcı olduğumuzu söyler.

**Örnek Verelim:**

Yüzdellik dilimim %14 ise, kolay bir hesapla 100 kişi içinden 14. olduğumu söyleyebilirim.

**Önemli:**

Yüzdellik dilimimizi ifade eden sayı arttıkça başarılarımız düşer. Yani, sınav sonucuna göre %2'lik dilimdeki bir öğrenci, %14'lük dilimdeki öğrenciye göre daha başarılı olmuştur.

♥ **Sınav sonucum açıklandı! Tercih yaparken puanı mı yoksa yüzdellik dilimi mi dikkate alacağım?**

Tabi ki yüzdellik dilimi dikkate alacağım. Liselere son giren öğrencinin aldığı puan her yıl değişir; çünkü sınavdaki başarı düzeyi her sene farklıdır. Fakat, yüzdellik dilimler çoğunlukla benzer düzeyde kalır. Seneden seneye, öğrencilerin okul tercihlerinde çok büyük değişimler olmazsa, benzer aralıkta seyrederek. Bu sebeple tercih yaparken puanlarımız yanıltıcı olabilir. Yüzdellik dilimimiz ise puana göre daha güvenilirdir. Tabi ki; yüzdellik dilimlerde de oynamalar olacağını varsayıp geniş bir yüzdellik dilim aralığından tercih yapılmalıdır.



### Etkinlik: Bulmaca

Yanıtlarımızı verilen ipuçlarından yararlanarak, her kareye bir harf gelecek şekilde aşağıda bırakılan boşluklara yazalım. Başarılar 😊

- ✓ Sınavla öğrenci alan okulların belirlenen kontenjanlarına, puan üstünlüğüne göre öğrencilerin tercihleri doğrultusunda yapılan yerleştirme

M						
---	--	--	--	--	--	--

- ✓ Öğrencilerin ikamet adresleri, okul başarı puanının üstünlüğü ve okula özürsüz devamsızlık yapılan gün sayısının azlığı ölçütlerine göre yapılan yerleştirme türü

Y				
---	--	--	--	--

- ✓ Sınavla öğrenci alan okullara yerleşmede, merkezi sınav puanının eşitliği halinde ilk olarak bakılan ölçüt

	K		
--	---	--	--

		Ş			
--	--	---	--	--	--

			N	
--	--	--	---	--

- ✓ Merkezi yerleştirmede, tercih yaparken öncelikli olarak kullanacağımız ve daha güvenilir olan sayısal ifade

			D			K
--	--	--	---	--	--	---

				M
--	--	--	--	---

- ✓ Yerel yerleştirmede, öğrencilerin okul başarı puanlarının eşitliği halinde istenilen okula yerleşip yerleşmemeyi belirleyen ölçüt

		V					L		
--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

- ✓ Her yıl sınava başvuru dönemi ve tercih dönemi öncesi, Milli Eğitim Bakanlığı'nın sitesinde yayınlanan ve içinde sınava başvuru, sınav uygulama, tercih ve yerleştirme işlemleriyle ilgili önemli ve güncel bilgilerin olduğu ve mutlaka okunması gereken kurallar bütünü

K			A			Z
---	--	--	---	--	--	---

Cevaplar 24. Sayfada 😊



## Etkinlik: Doğru-Yanlış Testi

Aşağıda merkezi sınav ve yerleştirme sistemiyle ilgili verilmiş ifadelerden “Doğru” olanların yanına (D) “Yanlış” olanların yanına (Y) koyalım. Bakalım sınavla ve yerleştirme sistemiyle ilgili neler öğrendik 😊

( ) Öğrenciler, merkezi okullara yerleştirme tercih ekranından en fazla 5 okul tercih edebilirler.

( ) Yerel yerleştirmede, öğrenciler aynı okul türünden en fazla 3 tane seçim yapma hakkına sahiptir.

( ) Mesleki ve teknik Anadolu liseleri ve Anadolu imam hatip liseleri sadece yerel yerleştirmeye öğrenci alır.

( ) Merkezi yerleştirmede, öğrenciler ikamet adresleri doğrultusunda okullara yerleştirilirler.

( ) Tüm öğrencilerin öncelikle yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar ekranından tercih yapmaları gerekmektedir.

( ) Öğrenciler, yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar tercih ekranından tercih yapmadan, merkezi sınavla öğrenci alan okullar tercih ekranından ve pansiyonlu okullar tercih ekranından tercih yapabilirler.

( ) Tercih yaparken, yüzdeler dilim, sınavdan alınan sonuç puanına kıyasla sıralamayı daha iyi yansıtır.

( ) Sınavda yüzde 90’lık dilime giren bir öğrenci, yüzde 10’luk dilime giren bir öğrenciden daha başarılıdır.

( ) Geçen yıl, en son yüzde 5’lik dilime giren bir öğrencinin kazanabildiği bir Anadolu lisesi için öğrenciler bu yıl da tercih yapıyorlar. Bu Anadolu lisesine, bu yıl yüzde 4’lük dilime giren bir öğrencinin yerleşme şansı, bu yıl yüzde 6’lık dilime giren bir öğrenciden daha fazladır.

( ) Öğrenciler, yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar tercih ekranından en fazla 10 okul tercih edebilirler.

( ) Sistem önce merkezi tercihim bakarak sınav başarımlarım tercih ettiğim okullara yetiyorsa, beni sınavla öğrenci alan bir okula yerleştirir. Sınav başarımlarım tercih ettiğim okullara yetmediyse, adrese dayalı olarak yerel yerleştirme ekranından yaptığım tercihler değerlendirmeye alınır.

Cevaplar 24. Sayfada 😊



## Bulmaca ve Doğru-Yanlış Testinin Cevapları

### Bulmaca

- ✓ Merkezi
- ✓ Yerel
- ✓ Okul Başarı Puanı
- ✓ Yüzdellik Dilim
- ✓ Devamsızlık
- ✓ Kılavuz

### Doğru-Yanlış Testi

( D ) Öğrenciler, merkezi okullara yerleştirme tercih ekranından en fazla 5 okul tercih edebilirler: *Öğrencilerin merkezi, yerel ve pansiyonlu okul tercih ekranlarından beşer tercih hakkı bulunmaktadır.*

( D ) Yerel yerleştirmede, öğrenciler aynı okul türünden en fazla 3 tane seçim yapma hakkına sahiptir: *Burada okul türünden anlaşılması gereken Anadolu liseleri, fen liseleri, sosyal bilimler liseleri, mesleki teknik ve Anadolu liseleri ve Anadolu imam hatip liseleridir. Yerel yerleştirme listenizde en fazla 3 tane aynı türden okul bulundurabilirsiniz. Örneğin, yerel yerleştirmede 4 tane Anadolu lisesi yazamazsınız. Merkezi yerleştirme için böyle bir kural yoktur.*

( Y ) Mesleki ve teknik Anadolu liseleri ve Anadolu imam hatip liseleri sadece yerel yerleştirmeye öğrenci alır: *Mesleki ve teknik Anadolu liselerinin ve Anadolu imam hatip liselerinin merkezi sınavla öğrenci alanları olduğu gibi yerel yerleştirmeye sınavsız öğrenci alanları da vardır. Hatta, aynı mesleki ve teknik Anadolu lisesinin bazı bölümleri merkezi sınavla, bazı bölümleri yerel yerleştirmeye öğrenci alıyor olabilir. Teknik programlara sınavla yerleşilir. İlinizdeki merkezi sınavla öğrenci alan okul listelerini sınava gireceğiniz yıl için yayınlanan başvuru ve sınav uygulama kılavuzundan görebilirsiniz.*

( Y ) Merkezi yerleştirmede, öğrenciler ikamet adresleri doğrultusunda okullara yerleştirilirler: *Merkezi yerleştirmede ikamet adresinizin hiçbir önemi yoktur. Yaptığınız tercihler arasından puan üstünlüğüne göre okullara yerleştirilirsiniz.*

( D ) Tüm öğrencilerin öncelikle yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar ekranından tercih yapmaları gerekmektedir: *Yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar arasından yapacağınız tercih listenizi oluşturmadan diğer ekranlardaki tercihlerinizi yapamazsınız. Tüm öğrencilerin öncelikle yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar ekranından tercih yapmaları gerekmektedir.*

( Y ) Öğrenciler, yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar tercih ekranından tercih yapmadan, merkezi sınavla öğrenci alan okullar tercih ekranından ve pansiyonlu okullar tercih ekranından tercih yapabilirler: *Yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar arasından*



yapacağınız tercih listenizi oluşturmadan diğer ekranlardaki tercihlerinizi yapamazsınız. Tüm öğrencilerin öncelikle yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar ekranından tercih yapmaları gerekmektedir.

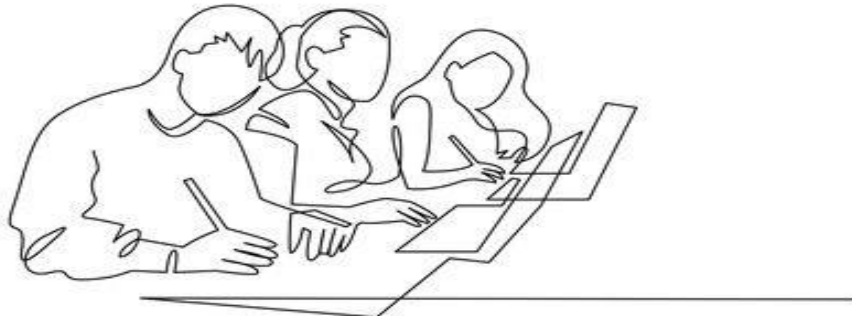
( D ) Tercih yaparken, yüzdeler dilim, sınavdan alınan sonuç puanına kıyasla sıralamayı daha iyi yansıtır: *Liselere son giren öğrencinin aldığı puan her yıl değişir; çünkü sınavdaki başarı düzeyi her sene farklıdır. Fakat, yüzdeler dilimler çoğunlukla benzer düzeyde kalır. Seneden seneye, öğrencilerin okul tercihlerinde çok büyük değişimler olmazsa, benzer aralıkta seyrederek. Bu sebeple tercih yaparken puanlarımız yanıltıcı olabilir. Yüzdeler dilimimiz ise geniş bir aralıktan tercih yapmak kaydıyla puana göre daha güvenilirdir.*

( Y ) Sınavda yüzde 90'lık dilime giren bir öğrenci, yüzde 10'luk dilime giren bir öğrenciden daha başarılıdır: *Yüzdeler dilim, öğrencilerin sınavdaki sıralamasının yüz üzerinden ifadesidir. Bu sebeple, kabaca ifade edersek, yüzde 90'lık dilime giren öğrenci yüz kişinin içinde 90. olmuş demektir. Yüzde 10'luk dilime giren öğrenci ise yüz kişinin içinde 10. olmuş demek olacağından yüzde 10'luk dilime giren öğrenci yüzde 90'lık dilime giren öğrenciye göre sınavda daha başarılı olmuş anlamına gelir.*

( D ) Geçen yıl, en son yüzde 5'lik dilime giren bir öğrencinin kazanabildiği bir Anadolu lisesi için öğrenciler bu yıl da tercih yapıyorlar. Bu Anadolu lisesine, bu yıl yüzde 4'lük dilime giren bir öğrencinin yerleşme şansı, bu yıl yüzde 6'lık dilime giren bir öğrenciden daha fazladır: *Yüzde 4'lük dilimdeki bir öğrencinin sıralaması yüzde 6'lık dilimdeki bir öğrenciye göre daha iyi olduğundan, geçen yıl yüzde 5'lik dilimle öğrenci almış bir okula girme olasılığı daha yüksektir. Ama seneden seneye yüzdeler dilimlerde de oynama olabileceğinden yüzde 4'lük dilimdeki bir öğrenci yüzde 5'lik dilimdeki bir okula kesin girer diyemeyiz.*

( Y ) Öğrenciler, yerel yerleştirme ile öğrenci alan okullar tercih ekranından en fazla 10 okul tercih edebilirler: *Öğrencilerin merkezi, yerel ve pansiyonlu okul tercih ekranlarından beşer tercih hakkı bulunmaktadır.*

( D ) Sistem önce merkezi yerleştirme tercihimize bakarak sınav başarımlar tercih ettiğim okullara yetiyorsa, beni sınavla öğrenci alan bir okula yerleştirir. Merkezi sınav başarımlar tercih ettiğim okullara yetmediyse, adrese dayalı olarak yerel yerleştirme ekranından yaptığım tercihler değerlendirmeye alınır: *Sisteme göre, ilk önce merkezi sınavla öğrenci alan okullardan yapılan tercihler değerlendirmeye alınır. Öğrenci bu tercihlerden birine yerleşemezse yerel yerleştirme için hazırladığı liste değerlendirmeye alınır.*





## **BİR SONRAKİ KARIYER DURAĞIM: ÜST ÖĞRENİM KURUMLARI**

Bizler kariyer yolculuğumuzda ilerlerken farklı duraklardan geçeriz. Bu duraklarda, kendimizi geliştirmek için çalışmalar yapar ve bir sonraki durağa doğru ilerleriz. Şimdi, arkadaşlarımızla beraber ortaokuldayız. Buradan ayrılınca liseye başlayacağız. Liseden sonra üniversite gelecek. Gelişim sürecimiz ise hiç bitmeyecek. Şimdi isterseniz, hep birlikte bir sonraki durağımızda karşılaşacağımız üst öğrenim kurumlarını tanıyalım.

### **Fen Liseleri**

Matematik ve fen ağırlıklı alanlardan bizleri üniversiteye hazırlayan liselerdir. Araştırma yönü kuvvetli, fen bilimlerine meraklı ve sayısal işlem becerileri gelişmiş bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Öğrenim süreleri 4 yıldır. En yüksek merkezi sınav puanlarıyla alan gözde liselerdir. Üniversite sınavında; tıp, diş hekimliği, eczacılık, mühendislik gibi sayısal bölümlere yerleştirme oranı yüksektir.

### **Anadolu Liseleri**

Bizi tüm yönlerimizle tanıyarak üniversiteye hazırlayan lise türüdür. Eşit ağırlık, sözel, yabancı dil ve sayısal alan seçimi yaparak bu alanlardan eğitim alabiliriz ve seçeceğimiz mesleğe bu bölümlerden hazırlanabiliriz. Bu liselerin öğrenim süreleri 4 yıldır fakat bazılarında bir sene hazırlık olmak üzere toplamda 5 yıl olarak değişebilmektedir. Bu liselerden mezun olduğumuzda sayısal, eşit ağırlık, yabancı dil veya sözelden birçok farklı bölüme yerleşebiliriz.

### **Sosyal Bilimler Liseleri**

Sözel alandaki yeteneklerimizi geliştirmeye odaklanan lise türüdür. Sosyal yönü kuvvetli, dışa dönük ve kendini ifade becerisi yüksek bireyler yetiştirmeyi amaçlar. Öğrenim süreleri 1 yıl hazırlık olmak üzere toplamda 5 yıldır. Amacı öğrencilerini edebiyat, tarih, felsefe, hukuk, siyaset bilimi, uluslararası ilişkiler ve kamu yönetimi gibi alanlara hazırlamaktır.

### **Anadolu İmam-Hatip Liseleri**

Edebiyat, coğrafya, matematik ve fen gibi temel bilimlerin yanında Arapça ve Kuran-ı Kerim gibi dini derslerin de ağırlıkta olduğu eğitim kurumlarıdır. Bu liselerin öğrenim süreleri 4 yıldır fakat bazılarında bir sene hazırlık olmak üzere toplamda 5 yıl olarak değişebilmektedir. İmam hatip liselerinden mezun olduğumuzda ilahiyat ve din kültürü ve ahlak bilgisi öğretmenliği gibi dini bilimleri içeren bir mesleği ya da istediğimiz herhangi bir mesleği tercih edebiliriz.

## Mesleki ve Teknik Anadolu Liseleri

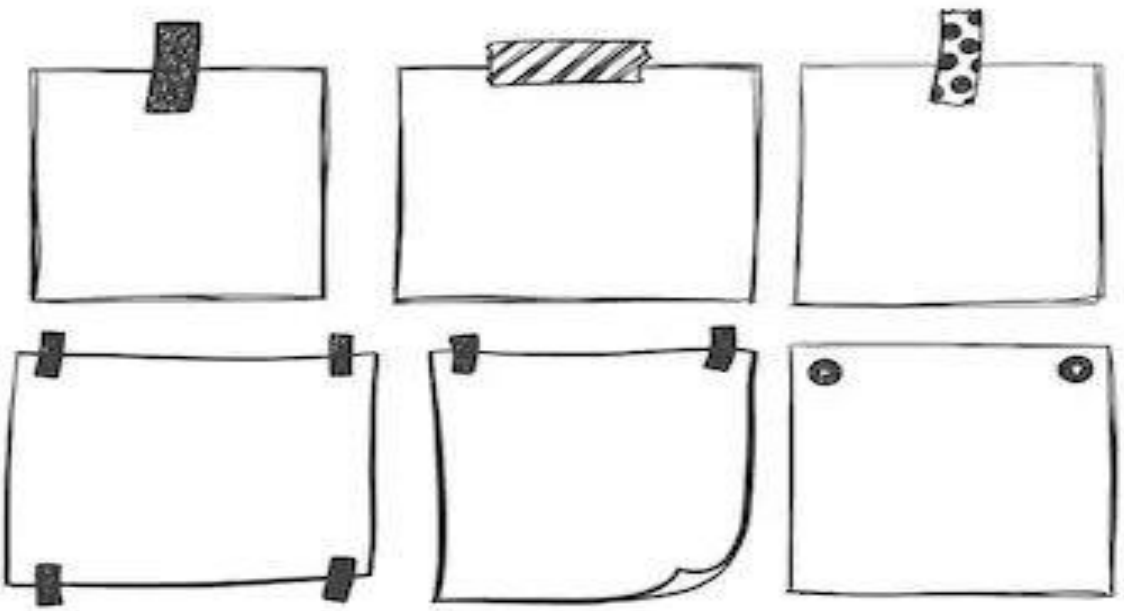
Hedefimizdeki mesleğe bizleri lise yıllarından itibaren hazırlamaya başlayan lise türüdür. Seçtiğimiz meslek alanıyla ilgili yoğun bir mesleki eğitim aldığımız liselerdir. Anadolu meslek programında daha çok bir mesleki alana iyi bir şekilde hakim olan bireyler yetiştirmek amaçlanırken; Anadolu teknik programlarda ise mesleki eğitimle birlikte edebiyat, coğrafya, matematik ve fen gibi temel bilimler de bizlere verilmeye devam eder. Staj uygulamalarıyla tercih ettiğimiz alanda kendimizi geliştirebilme imkanını bize sunar.

## Güzel Sanatlar ve Spor Liseleri

Yetenekli olduğumuz alanlar doğrultusunda, bizleri kendi bünyesinde yaptıkları yetenek sınavlarıyla kabul eden okullardır. Yetenek sınavlarıyla birlikte, ortaokul 6, 7 ve 8. sınıflarda alınan yıl sonu başarı puanlarının aritmetik ortalaması olan ortaokul başarı puanı da bu okullara yerleşebilmek için önemlidir. Bu tür liselere girebilmek için özgeçmiş (geçmiş başarılar, sporcu lisansı vb.) önemli olabilmektedir. Güzel sanatlar liselerinin amacı, resim, müzik, heykel ve tiyatro gibi alanlarda beceri sahibi bireyler yetiştirmek iken; spor liselerinin amacı ise, beden eğitimi ve spor alanında yeterli donanıma sahip bireyler yetiştirmektir. Güzel sanatlar ve spor liselerine başvurmak istiyorsak, başvuru dönemini Milli Eğitim Bakanlığı'nın internet sitesinden mutlaka takip etmeli ve başvuru yapacağımız okulun internet sitesinden başvuru şartlarını incelemeliyiz.

## Etkinlik: Hayalimizdeki Liseler

Haydi, hep birlikte aşağıdaki küçük kağıtlara hayalimizdeki 6 lisenin adını yazalım :)



## BİR YAŞAM BECERİSİ: SINAV KAYGISIYLA BAŞ ETME

Kaygı hayatımızın her alanında kendini gösterebilen ve oldukça doğal bir duygudur. Geleceğe dair olumsuz düşüncelerle yakından ilişkilidir. Örneğin; bulutlu bir sabah, evden şemsiyemizi almadan yola çıktığımızda, “*Ya yolda sağanak yağmur bastırıp beni sırlıklam yapar da ertesi gün hasta olursam?*” diye aklımızdan geçirdiğimiz an, biz farkında olmasak da kaygı kendisini göstermiş olur.

Çoğu zaman kaygılarımızla baş etmek için etkili yollar geliştirebiliriz. Örneğin; “*Yolda aşırı ıslanacağımın garantisi yok. Islansam ne olur ki? Nasılsa sınıfta kaloriferler yanıyor. Hasta olmam.*” diye düşündüğümüzde, kaygımızla baş etme yöntemi geliştirmiş oluruz. Ya da yağmur riskine karşı tedbir almak için, apartmanın kapısına kadar gelmiş olsak bile, tekrar yukarı çıkıp evden şemsiyemizi alabiliriz. Bu durumda da kaygı işimize yaramış olur. Çünkü; bizim önlem almamıza yardımcı olmuş olur. Ama bütün gün yağmur yağma ve ertesi gün hasta olma riski üzerine düşünüp durursak; işte o zaman, o gün yaptığımız işlerin hiçbirisine odaklanamayız. Bu durum, kaygımızla baş edemediğimiz anlamına gelir. Böyle bir durumda, mutlaka okul psikolojik danışmanımızdan yardım almalıyız.

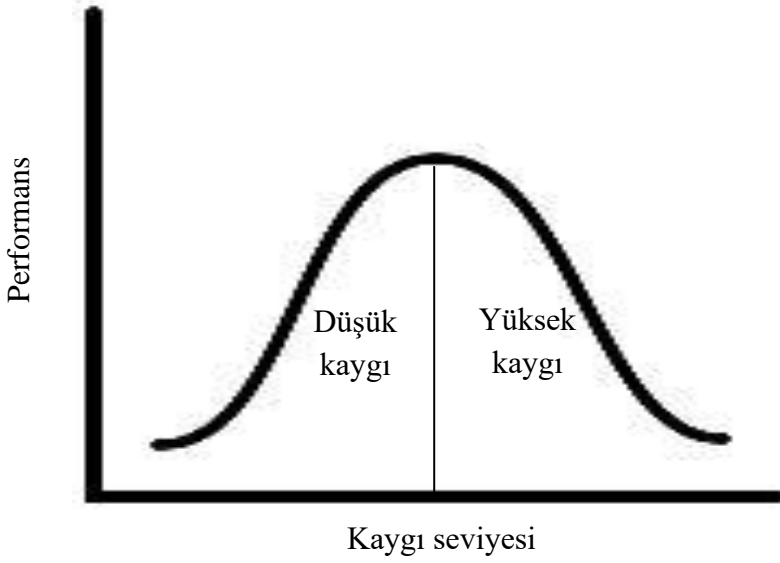
Peki; hayatımızın doğal bir parçası olan kaygının eğitim hayatımıza ya da sınavlarımıza etkisi ne olabilir? İşte bu bölümde, hep birlikte sınav kaygısını ele alacağız.



### Sınav kaygısı nedir?

Sınav kaygısı, eğitim sürecimiz boyunca edindiğimiz bilgi ve becerilerin sınav sırasında kullanılmasını zorlaştıran ve bildiklerimizi sınav kağıdına dökmememize sebep olan yoğun kaygıya verilen isimdir.

Yukarıda da bahsettiğimiz gibi, kaygı aslında hepimiz tarafından gösterilen doğal bir duygudur ve her zaman kötü bir şey değildir. Önemli olan kaygının derecesidir. Hiç kaygımız olmadığını düşünelim. Herhalde, hiç ders çalışmaz ve sınavlara hazırlanma gereği bile duymazdık. Aşırı kaygı da bildiklerimizi sınav kağıdına dökmemizi engelleyip sınavda performansımızı tam olarak gösteremememize sebep olabilir. Bu sebeple, sınav kaygısına çok kötü bir şey gibi bakmak yerine, aşırıya kaçmadan ondan nasıl yararlanacağımızı düşünmek bizim için oldukça faydalı olabilir.



**Grafik 1: Kaygı Performans Grafiği**

Bu bölümde, kaygının sınav performansımızı olumsuz etkileyen yüksek kısmıyla ilgili bilgiler vermeye ve sınav kaygısına çözüm yolları üretip ondan nasıl faydalanacağımızı anlatmaya çalışacağız.

#### **Sınav kaygısının belirtileri nelerdir?**

Sınav kaygısı bizleri bedensel, bilişsel, davranışsal ve duygusal olarak etkileyebilmektedir. Farklı türde belirtileri bulunan sınav kaygısı, her birimizde farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Sınav anındaki tepkilerimizi değerlendirebilmemiz için, sınav kaygısının belirtilerini tanımamız bizim için faydalı olabilir.

**Bedensel Belirtiler:** Boyun ve omuz ağrıları, ellerde terleme, baş ağrısı, karın ağrısı ve mide bulantısı örnek olarak sıralanabilir.

**Bilişsel Belirtiler:** Odaklanmada güçlük, kendini acımasızca eleştirme ve kendini çevresindekilerle kıyaslama sınav kaygısının bilişsel belirtileri olabilir.

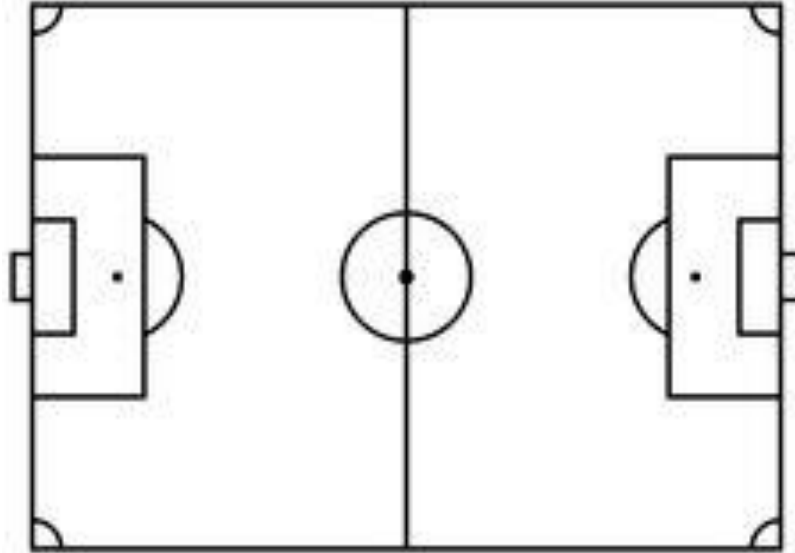
**Davranışsal Belirtiler:** Erteleme davranışı, mükemmelliyetçilik, tırnak yeme, aşırı ve ani öfkelenme ve aşırı hareketlilik görülebilir.

**Duygusal Belirtiler:** Öfke, çaresizlik, stres, can sıkıntısı, umutsuzluk ve üzüntü sınav kaygısının duygusal belirtileridir.

#### **Sınav kaygısı neden oluşur?**

- ♥ Çoğu zaman, bizler sınavın derslerde öğretilenleri ne kadar öğrenip öğrenmediğimizi ölçtüğünü unutup, sınavın bizi ya da diğer bir deyişle bizim kişiliğimizi ölçtüğünü zannederiz. Sanki, bizim değerimizi belirleyecek olanın sınav sonucumuz olduğunu düşünmeye başlarız. Halbuki; bu, akılcı olmayan bir düşüncedir. Sınav bizim sadece derslere ilişkin bilgi ve becerilerimizi ölçebilir. Şunu unutmayalım; hiçbir ölçü birimi bizim değerimizi ölçemez. Bizler biricimiz ve derslerde öğretilenlerin çok fazlasıyız. Değerli olan sınav sonucumuz değil, bizleriz. İşte, bu ve buna benzer akılcı olmayan düşüncelerimiz sınav kaygısına sebep olabilir.

- ♥ Bazen en iyisi biz olmak isteriz ve kendimize hata yapma şansı tanımıyoruz. Buna mükemmelliyetçilik denebilir. Mükemmelliyetçilik, bizi sürekli kendimizi başkalarıyla kıyaslamaya yöneltir. Ayrıca, kendimize hata yapma şansı vermediğimizden, kendi üzerimizde büyük bir baskı yaratırız ve bu sınav kaygısı olarak bize geri dönebilir.
- ♥ Mükemmele ulaşma çabasındayken ertelediklerimiz de ilerideki süreçte bizde kaygı oluşturabilir. Bazen bir şeyi, o anda tam ve eksiksiz olarak yapamayacaksak, hiç yapmamayı ve sonraki bir zamana ertelemeyi seçebiliriz. İşte, bu ertelediklerimiz zamanla birikip, üzerimizde kaygı oluşturmaya başlayabilirler.
- ♥ Velilerimizin bize karşı olan yaklaşımları da bazen bizde sınav kaygısına sebep olabilir. Çoğu zaman velilerimiz bizden daha heyecanlıdırlar ve bu heyecanları yüzünden farkında bile olmadan üzerimizde baskı kurabilirler. Bu durum, sınava giren çoğu öğrenci için ortaktır. Böyle durumlarda onları anlayışla karşılamalıyız. Çünkü, sınav zamanlarımızda velilerimizin duyduğu heyecan, önemli maçlarda teknik direktörlerin saha kenarında duyduğu heyecana benzer. Futbol karşılaşmalarında, teknik direktörler oyunculardan daha heyecanlıdırlar. Çünkü, oyuna doğrudan müdahale edemezler. Yani, sahaya çıkıp kendileri oynayamazlar. Ancak, kenardan taktik verebilirler. Sınav zamanlarında, velilerimiz genellikle bizden daha heyecanlıdır. Çünkü, sınava onlar değil; bizler giriyoruz ve onların elinden saha kenarından taktik verme dışında hiçbir şey gelmiyor. Velilerinizin size niçin sıklıkla “*Ders çalış! Ders çalış!*” dediklerini şimdi daha iyi anlayabiliyor musunuz? Bu sebeple, onların yaşadıkları bu heyecanın farkında olmalı ve onların tutumlarının bizim üzerimizde kaygı oluşturmalarına izin vermemeliyiz.



- ♥ Yetersiz uyku ve dengesiz beslenme de sınav kaygımızı artırabilir. Az uyuduğumuz günleri hatırlayalım. Derslerimize ve çözdüğümüz sorulara odaklanmakta güçlük çekeriz. Ayrıca, sorunlarla baş etme gücümüz daha azdır ve yoğunlukla kendimizi daha stresli hissederiz. Bu sebeplerle, gece uykumuzu yeterli almalı ve sağlıklı ve dengeli şekilde beslenmeliyiz.

## Sınav kaygısıyla başa çıkma yolları nelerdir?

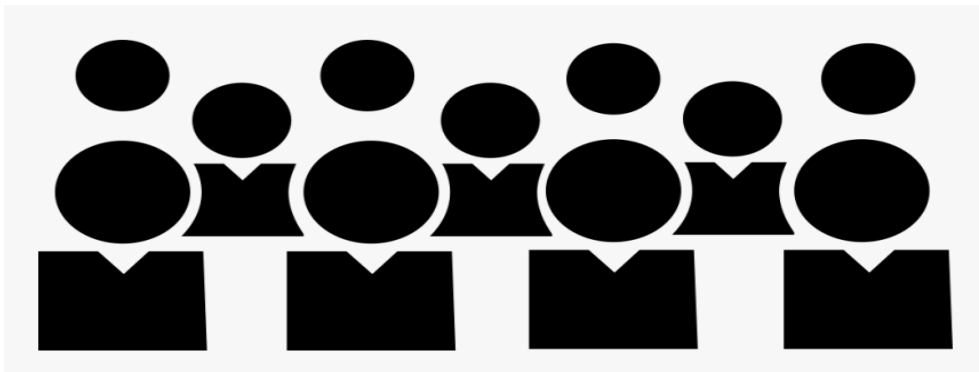
- ♥ **Kendimize hedefler belirlemeliyiz:** İlk olarak, kendimize ulaşılabilir hedefler belirleyerek işe başlamalıyız. Neden sınava hazırlandığımız sorusuna cevap verebilmeliyiz. Belirlediğimiz hedefler gerçekleştirilebilir olmalıdır. Unutmamalıyız ki; hedeflerimiz bizi ders çalışma sürecimizde motive eder. Tek bir hedef belirlemektense, çeşitli seçeneklerden oluşan hedefler dizisi belirlemek sınav kaygımızın azalmasına yardımcı olur. Eğer birden fazla hedefimiz olursa, ilk hedefimize ulaşamama durumumuzda ne yapacağımızı düşünüp kaygılanabiliriz. Ama, birden fazla hedefimiz mevcutsa farklı sonuçlarda ne yapacağımızı biliriz ve bunu bilmek bizi rahatlatır.
- ♥ **Derslere ve sınavlara iyi hazırlanmalıyız:** Okul derslerimize ve sınavlarımıza iyi hazırlanmalı, sık sık tekrar yapmalı ve eksik olduğumuz konuları tespit edip onları tamamlamalıyız. Eksik olduğumuz, zorlandığımız ve hatalarımızın bol olduğu bir konuda soru çözerken daha çok kaygılanırız. Eksiklerimizi kapattıkça sınav kaygımızın azalacağını bilmeliyiz.
- ♥ **Ders çalışma planı yapmalı ve uygulamalıyız:** Mutlaka bir ders çalışma planımız olmalı ve neyi ne zaman yapacağımızı bilmeliyiz. Çoğu zaman belirsizlik kaygıya, planlı ve düzenli olmaksızın rahatlamaya sebep olur. Hazırladığımız plandaki aksayan yönleri tespit etmeli ve planımızı sürekli güncellemeliyiz. Ders planımız bize özel olmalıdır. Hepimizin ders çalışma tarzlarımız, ders çalışma saatlerimiz ve eksik olduğumuz konular birbirinden farklıdır. Bu yüzden, kendi planımızı kendimiz hazırlamalıyız. Plansız, programsız ve düzensiz bir çalışma tarzı da kaygımızı arttırabilir. Ne kadar düzenli olursak, kaygı düzeyimiz o kadar azalır.



- ♥ **Ders çalışma yöntem ve tekniklerini öğrenmeliyiz:** Hangi derse nasıl çalışırsak daha iyi öğrendiğimizin farkına varmalıyız. Yazarak, okuyarak, tablolar halinde resmederek, konuyu kendi kendimize anlatarak ya da dinleyerek bir konuyu daha iyi öğreniyor olabiliriz. Eğer, bu konuda kararsızsak ve ders çalışma yöntem ve tekniklerini bilme konusunda sıkıntı yaşıyorsak okul psikolojik danışmanından bilgi alabiliriz. Unutmayın, ne kadar az çalışır ve ders çalışmayı son dakikaya bırakırsak o kadar çok kaygılanırız.



- ♥ **Kendimize inanmalıyız:** Sık sık “*Yapabilirim, başarabilirim.*” demeliyiz. Öncelikle kendimize inanmalı ve güvenmeliyiz. Başkalarının bize değil, öncelikli olarak bizim kendimize güvenmeye ihtiyacımız var.
- ♥ **Bol bol konu tekrar etmeli ve soru çözmeliyiz:** Sınava hazırlık uzun bir süreç ve bu süreçte konuları unutmamak için olabildiğince fazla tekrarlar yapmalı ve bol soru çözmeliyiz. Çok soru çözmek konuya hakimiyetimizi güçlendirecektir. Bu da sınav sürecinde hissettiğimiz kaygıyı azaltmaya yardımcı olur. Yapamadığımız sorularla ilgili önce arkadaşlarımızdan sonra da öğretmenlerimizden mutlaka yardım almalıyız.
- ♥ **Bol bol kitap okumalıyız:** Sadece Türkçe dersi için değil, tüm dersler için okuduğumuzu anlama, sınavın en önemli kısmını oluşturmaktadır. Bu sebeple, düzenli kitap okumalı ve paragraf soruları çözmeliyiz. Ayrıca kitap okumanın sınava hazırlık sürecinde terapi etkisi de vardır. Düzenli kitap okuma, sınava hazırlık sürecimizdeki kaygı seviyemizi düşürür.
- ♥ **Düzenli ve yeterli uyumalıyız:** Beynimizin dinlemeye ihtiyacı vardır. Aksi takdirde, verimimiz düşecek ve istediğimiz başarı elde edilemeyecektir. Bu sebeple yeterli ve düzenli uyku oldukça önemlidir. Az uyumak sinirli ve kaygılı hissetmemize sebep olabilir. Ayrıca, sorunlarla başa çıkma gücümüzü de azaltacağından, az uyuduğumuz günlerde daha kaygılı hissederiz.
- ♥ **Beslenmemize dikkat etmeliyiz:** Beslenmemize dikkat etmeli ve sınavlara aç karnına girmemeliyiz. Bunu sadece sınav günleri değil; her gün yapmalıyız. Sabah okula gelirken, evden kahvaltı yapıp çıkmayı alışkanlık haline getirmeliyiz.
- ♥ **Duygu ve düşüncelerimizi başkalarıyla paylaşmalıyız:** Hissettiklerimizi ve düşüncelerimizi güvendiğimiz birileriyle paylaşmalıyız. Unutmayalım ki; sınava hazırlık sürecinde yalnız değiliz!
- ♥ **Desteğe ihtiyaç duyarsak bir uzmandan yardım istemeliyiz:** Kendimizi kötü hissediyor, duygu ve düşüncelerimizle başa çıkamıyorsak mutlaka bir uzmandan yardım istemeliyiz. Okul psikolojik danışmanımız bu konuda bize destek olabilir.



### **Sınav esnasında neler yapılabilir?**

Sınav sırasında, başarısız olacağımıza ilişkin olumsuz düşüncelerimiz yerine; başarılı olduğumuz anları hatırlamalıyız. Kontrolün bizde olduğunu unutmamalıyız. Nasıl düşünürsek öyle hissederiz. Olumlu düşünürsek, sınava yönelik kaygılarımız azalır. Ayrıca, sınava yanıtlayabileceğimiz sorulardan başlamalıyız. Unutmayalım ki; soruları cevapladıkça sınav



kaygımız azalacaktır. Yapamadığımız ya da zorlandığımız sorularda çok fazla vakit harcamamalıyız. Bu sorulara turlama tekniğini kullanarak sonradan geri dönebiliriz. Ama, zorlandığımız sorulara çok vakit harcayıp da sınavın sonunda vaktimiz daralırsa, kaygımız daha çok artar. Bu sebeple, sınav sırasında zaman yönetimini nasıl yapacağımızı iyi öğrenmeliyiz. Optik forma kodlamalarımızı her soruyu çözdükten sonra ya da her sayfayı bitirdikten sonra yapmalıyız. Kodlamayı sona bırakmak da sınav sırasında kaygıya sebep olabilir.

Bunlara ek olarak, sınav sırasında birazdan aktaracağımız gevşeme ve nefes egzersizlerinden yararlanabiliriz. Ama öncelikle, sınav kaygımızla başa çıkıp çıkamadığımızı anlamak için hep beraber bir etkinlik yapalım.

### **Etkinlik: Sınav kaygısı ile başa çıkabiliyorum**

Sınava hazırlık sürecimizde, aşağıda verilen ifadeleri gerçekleştirebiliyorsak “evet” gerçekleştiremiyorsak “hayır” seçeneğini yuvarlak içine alarak işaretleyelim.

Kendime birden fazla hedef belirledim.	Evet	Hayır
Belirlediğim hedefler arasında öncelik sırası oluşturdum.	Evet	Hayır
Eksik olduğum konuları öğrenmek için çaba sarf ediyorum.	Evet	Hayır
Kendim için hazırladığım bir ders çalışma planım var.	Evet	Hayır
Verimli ders çalışma yöntem ve tekniklerini biliyorum.	Evet	Hayır
Mükemmel olmaya değil; daha çok öğrenmeye çalışıyorum.	Evet	Hayır
Bugünün işini yarına ertelemiyorum.	Evet	Hayır
Sınava yönelik olabildiğince çok soru çözmeye çabalıyorum.	Evet	Hayır
Sınav konularına hakimim; eksik konum yok.	Evet	Hayır
Düzenli kitap okurum ve okuduklarımın üzerine düşünürüm.	Evet	Hayır
Dengeli ve sağlıklı besleniyorum.	Evet	Hayır
Belirli bir uyku düzenim var.	Evet	Hayır
Desteğe ihtiyaç duyduğumda yardım alabiliyorum.	Evet	Hayır

Tüm maddeleri evet olarak işaretleyebiliyorsak, kaygı düzeyimizi istenen düzeye indirebilmemiz için önümüzde hiçbir engel yok. Sadece kendimize inanalım. “Hayır” olarak işaretlediğiniz seçenekleri “Evet” yapmaya çalışalım. Gerekirse bunun için okul psikolojik danışmanımızdan yardım alalım. Başarılar 😊

### **Sınav kaygısıyla başa çıkabilmek için başka neler yapabilirim?**

Kaygı düzeyimizi azaltabilmek için öncelikle vücudumuzu gevşetmeyi öğrenmemiz gerekir. Çünkü kaygının bedensel bazı belirtileri vardır ve bizler bu belirtileri en aza

indirebilirsek kaygı düzeyimiz de azalmaya başlar. Örneğin; kaygı sebebiyle omuz kaslarımız aşırı gergin olursa, kaygımız da katlanır. Ancak, bizler gevşeme egzersizleriyle kaslarımızı gevşetmeyi başarabilirsek, sınav kaygımızı azaltma yönünde de önemli bir adım atmış oluruz.

Diğer bir deyişle, gerginlik ile kaygı birbirlerini besleyen etkenlerdir ve nefes çalışmaları, gevşeme çalışmaları ve düzenli egzersiz sonucu, gerginliğin azaltılıp beden rahatlamasıyla birlikte sınav kaygımızı da azaltabiliriz.

### **Nefes çalışmaları:**

Aşağıda örnek bir nefes çalışması bulunmaktadır. Yönergeleri takip ederek uygulayabilirsiniz.

Acar Baltaş ve Zuhâl Baltaş (1989), aşağıdaki nefes çalışmasının stres ve kaygıyla başa çıkmada etkili olduğunu belirtiyor:

- ♥ Derin ve tam bir nefes alın.
- ♥ Aldığınız nefesi bütünüyle verin.
- ♥ İçinizden birden dörde kadar sayarak yeni bir nefes alın.
- ♥ Nefesinizi tutun ve tekrar birden dörde kadar sayın.
- ♥ Nefesinizi ağır ağır verip ciğerinizi bütünüyle boşaltıncaya kadar yavaş yavaş birden sekize kadar sayın.
- ♥ Bu sırada, ciğerlerinizin bütünüyle doluşunu ve boşalışını hissedin.
- ♥ Bütün bunları dört kere tekrarlayın.
- ♥ Dilerseniz gözlerinizi kapatarak da alıştırmayı deneyebilirsiniz.

### **Kaynakça:**

Baltaş, A. & Baltaş, Z. (1989). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi

### **Gevşeme çalışmaları**

Aşağıda örnek bir gevşeme çalışması bulunmaktadır. Yönergeleri takip ederek uygulayabilirsiniz. Lütfen kendinizi zorlayacak bir hareket yapmayınız. Kaslarınızı hafifçe gerip gevşetmeniz yeterlidir. Uzmanlık gerektiren çalışmalar için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinizden destek alabilirsiniz.

İbrahim Yıldırım (1991) tarafından yazılan makale esas alınarak, aşağıdaki gevşeme çalışması hazırlanmıştır:

- ♥ Vücudunuzu gözden geçirerek gergin olan kaslarınızı fark etmeye çalışınız ve mümkün olduğu kadar gevşetiniz. Özellikle, el, çene, ense, yüz ve alın kaslarınızı

gevşetmeye çalışınız. Gevşetemediğinizi hissederseniz, bu kaslarınızı ayrı ayrı önce geriniz sonra da gevşek bırakınız.

- ♥ Büyük kas grupları ikiye ayrılır ve şu sıraya göre çalışılabilir:  
Birinci aşama: Eller, kollar, yüz, boyun, omuz kasları.  
İkinci aşama: Sırt, göğüs, karın, bacaklar ve ayaklarla ilgili kaslar.
- ♥ Bu kaslarınızı sırasıyla geriniz. Gerginliği 5 saniye kadar devam ettiriniz. Sonra rahat bırakınız. Her kası iki kere gerip sonra gevşetebilirsiniz. İki germe arasından 10-15 saniye kadar bir süre geçmelidir.
- ♥ Bütün kaslarınızı bir sıra içinde önce geriniz, sonra gevşetiniz.
- ♥ Bu kasları gevşetme hareketlerini yaparken gözlerinizi kapatabilirsiniz. Kendinizi Akdeniz kıyısında bir kumsalda, güneş altında hayal ediniz. Sahile çarpan dalgaları ve martı seslerini düşününüz. Martıların ve dalgaların seslerini duymaya çalışınız. Ya da bir kırdı olduğunuzu, rengarenk çiçekleri ve çeşitli kuşların seslerini, böceklerin seslerini ve hareketlerini hayal ediniz. Veya hayalinizdeki uçsuz bucaksız bir denizi seyrediniz, ya da göldeki balıkları izleyiniz. Kendinizi bunlardan biri üzerine konsantre ediniz.
- ♥ Bir yandan da kaslarınızı önce geriniz, sonra gevşetiniz.
- ♥ Lütfen kendinizi zorlayacak bir hareket yapmayınız. Kaslarınızı hafifçe gerip gevşetmeniz yeterlidir.

### **Kaynakça:**

Yıldırım, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 175-189.

### **Düzenli egzersiz çalışmaları**

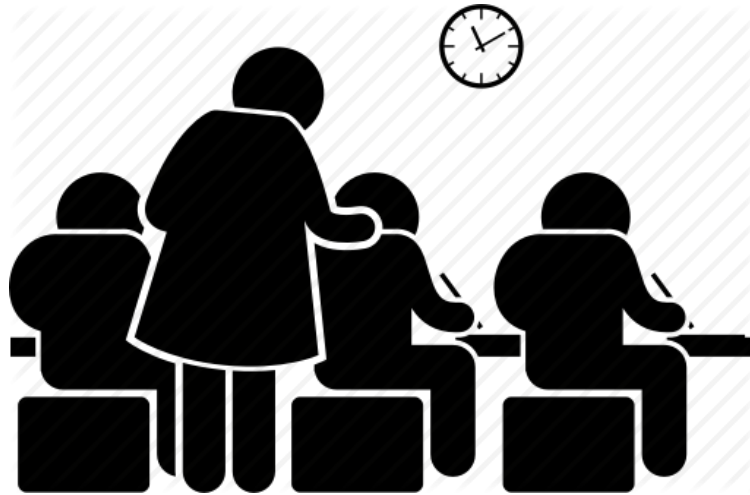
Her gün, kısa süreli de olsa, hafif tempoda düzenli egzersiz hareketleri yapmanın bizler için çok büyük faydaları vardır. Böylelikle hem kaygı seviyemiz azalır hem de hareketsizliğe dayalı oluşabilecek sağlık sorunlarının önüne geçeriz. Hafif tempolu bedensel hareket, gerginliği azaltır ve ders çalışma motivasyonumuzu artırır.

### **Düşünce ve duygu arasındaki ilişkiyi anlamak**

Nasıl düşündüğümüz ile nasıl hissettiğimiz arasında doğrudan bir ilişki vardır. Diğer bir deyişle, belli bir anda aklımızdan geçenler, o anki duygusal tepkilerimizi belirler. Bazılarımız olayların duygularımızı belirlediğini düşünürüz. Bu büyük bir yanılgıdır. Çünkü, aynı olay hakkında herkes farklı bir duygu hisseder. Eğer, olaylar hissettiğimiz duygularımızı belirleselerdi, aynı olayla ilgili herkesin aynı duyguyu hissetmesini beklerdik. Halbuki, durum çok farklı.

Bunu bir örnekle açıklayalım. Öğretmenimizin ders zili çaldıktan 10 dakika geçmesine rağmen hala sınıfımıza gelmediğini düşünelim. Buradaki olay, öğretmenimizin derse geç kalmasıdır. Bu olayı sınıfımızda bulunan herkes farklı bir şekilde yorumlar. Örneğin, Ayşe, öğretmenimizin bugün nöbetçi olduğunu ve derse biraz geç kalmasının doğal olabileceğini düşünür. Bu yüzden, rahat bir şekilde sırasında oturarak öğretmeni beklemeye devam eder. Ali ise, öğretmenimizin bugün raporlu olabileceğini düşünür ve geçen hafta verilen ödevi de yapmadığından sevinçli bir şekilde arkadaşlarına türlü şakalar yapar. Fatma, öğretmenimizin geçen derste biraz hasta olduğunu fark etmiştir ve bu ders öğretmenin geç kalmasını onun hasta olma ihtimaline bağlar. Bu yüzden çok endişelidir ve ne yapacağını bilemez. Ahmet ise öğretmenimizin bugün okulda olmadığını ve bu sebeple geçen hafta geçtiğimiz önemli konuyu tamamlayamayacağımızı düşünüp üzülür.

Bu örnekte dikkat etmemiz gereken şey, aynı olay karşısında sınıftaki herkesin farklı bir şey düşünmesi ve bu farklı düşüncelerle ilişkili olarak herkesin farklı duygular geliştirmesidir. O zaman şu sonuca varabiliriz: Nasıl düşünürsek, öyle hissederiz. Eğer sınav sırasında, olumsuz düşünceler aklımızdan geçerse, doğal olarak kaygılanırız. Ama, aklımızdan akılcı cümleler geçirirsek sınavda daha rahat hissedebiliriz.



Şimdi başka bir örnekle devam edelim. Matematik dersinin ikinci sınavına girmek üzere olduğumuzu varsayalım. Öğretmen sınıfa geldi ve sınav kağıtlarını dağıtmaya başladı. Bu anda, sınıftaki tüm öğrencilerin duyguları birbirinden farklıdır. Ayşe, kendine güvenli bir şekilde sınav hazırlıklarını düşünür ve sınava gayet rahat bir şekilde girer. Ali ise, artık sınavlardan bıktığını, hayatta derslerin ve sınavların önemsiz olduğunu düşünüp sınava “dalgasına” girer. Fatma, matematiğin çok zor olduğunu ve düşük not alırsa arkadaşlarına rezil olacağını düşünür ve aşırı kaygılıdır. Ne yapacağını bilemez. Ahmet ise dün arkadaşlarıyla gezmeye gittiği için sınava az çalıştığını düşünüp pişmanlık ve üzüntü hisseder.

Bu örnekte dikkat etmemiz gereken şey şudur: Eğer sınav Fatma’yı kaygılandırma gücüne sahip olsaydı, sınıftaki diğer herkesi de kaygılandırması gerekirdi. Halbuki; herkes aynı sınav karşısında farklı duygusal tepki verdi. Demek ki; Fatma’yı kaygılandıran sınav değil, sınav anında sınava ilişkin aklımdan geçen düşüncelerdir. Sınav değil de sınava ilişkin düşüncelerimiz bizi kaygılandırıyor, düşüncelerimizi sınavda bizi kaygılandırmayacak şekilde düzenlemeye ne dersiniz?

**Etkinlik: Kaygı yaratan düşünceleri yeniden düzenleyelim.**

Açıklama: Şimdi sol tarafta bulunan akılcı olmayan düşüncelere karşı kendi oluşturduğumuz akılcı düşüncelerimizi doldurma zamanı. Haydi başlayalım :)

	Akılcı olmayan olumsuz düşünceler	Akılcı Düşünceler
a	Bu sınav hayatımdaki en önemli şey ve bunu mükemmel bir şekilde yerine getirmeliyim.	
b	İnsanların bana değer vermeleri ve beni başarılı olarak görmeleri sınavdan aldığım sonuca bağlıdır.	
c	İstediğim liseye yerleşemezsem, bu benim için korkunç olur.	
d	Sınavım kötü geçerse moralim çok bozulur ve hayattan zevk alamam.	
e	Sınavda çok fazla yanlış yapacağım.	
f	Sınav sırasında bildiğim her şeyi unutabilirim.	
g	Çok fazla konu var ve sınava kadar yetiştiremeyeceğim.	

**Bir sonraki sayfada sizler için oluşturduğumuz akılcı düşünce örneklerini incelemenizi tavsiye ederiz.**



## Örnek cümleler

<b>a</b>	Hayat; çok fazla önem verdiğim bu sınavdan ibaret değil. Ayrıca, insanların istediği başarıyı gösterememe ihtimali hep var olduğundan, benim de bu sınavda istediğim sonucu alamama ihtimalim mevcut. İlk hedefime ulaşmasam da ikinci veya üçüncü sıradaki hedeflerime ulaşmak için elimden gelen gayreti göstermeliyim. Her zaman her şeyi mükemmel yapmak zorunda da değilim.
<b>b</b>	Bu sınav benim kişiliğime dair hiçbir şey ifade etmiyor. Sınav sadece benim derslere ilişkin bilgi ve becerilerimi ölçebilir. Hiçbir ölçü birimi benim değerimi ölçemez. Ben biricğim ve çok değerliyim. Değerli olan sınav sonucum değil, benim. İnsanların birbirine verdiği değer bir sınavla ölçülmesi pek olası bir şey değil. Ayrıca, sınav sonucumuzun veya sınavdaki başarı sıralamamızın beklediğimiz seviyede olmaması bizleri başarısız kılmaz. Sadece, o sınavdan istediğimiz sonucu alamamışızdır. Hepsi bu kadar. Çünkü, sınav sonucumuzdan daha önemli olan bir şey varsa, o da gerçekten öğrenmektir. Herhangi bir sınavdan istediğimiz sonucu alamamak bile, hiç kimse bizim gerçekten öğrendiğiniz bilgileri kafamızdan silemez. Evet, öğrendiklerinizi bugün sınavda yeterince kullanamamış olabiliriz. Ama, çalışmaya devam edersek kariyer yolculuğumuzun geri kalanında gerçekten öğrendiğiniz bilgileri kullanarak istediğiniz sonuca ulaşacağımız daha çok sınavımız olacak.
<b>c</b>	Hayatta her zaman her istediğimin olması gibi bir seçenek yok. Bazen başka seçenekleri de değerlendirmem benim için daha iyi olabilir. İstediğim okulu kazanamam bile diğer seçeneklerden bana en uygun olanına karar verebilirim. Ayrıca, iniş ve çıkışlar herkesin hayatında olduğu gibi benim hayatımda da olabilir.
<b>d</b>	Hayattan zevk almakla bir sınav sonucunu bağdaştırmak pek akılcı bir düşünce değil. Hayatın birçok farklı alanı var ve sınav bunlardan sadece biri. Hayatı güzelleştirmek bizim elimizde. Tek bir olumsuz sonuçla hayatın her alanına dair olumsuz düşünmeye başlamak hiç mantıklı değil.
<b>e</b>	Henüz yaşamadığım bir deneyimle ilgili yorum yapmak benim yalnızca telaşlanmama ve daha çok yanlış yapmama sebep olabilir. Hem yanlış yapmak istemiyorsam hiçbir bilgin olmayan soruları cevaplama boş bırakmak benim daha çok yararına olacaktır.
<b>f</b>	Heyecanımı kontrol edebilirsem bildiklerimi unutma gibi bir durumu yaşama ihtimalim çok daha az olacaktır.
<b>g</b>	Kendime günlük ve haftalık hedefler belirleyerek zamanımı planlayabilir ve konuları yetiştirebilirim.

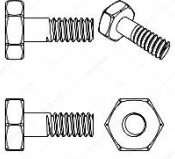





Yukarıda yazanlar sadece birer örnektir. Sizin daha iyilerini yazacağımıza ve kaygınızı azaltacağımıza inanıyoruz. Bu konuda yazdıklarımızla ilgili aklınıza takılanları okul psikolojik danışmanınızla görüşmenizi öneririz. Ayrıca, kaygı yaratan ve akılcı olmayan düşüncelerinizi, olumlu ve akılcı düşüncelere çevirmekte zorlanıyorsanız; okul psikolojik danışmanınızla iletişime geçip ondan yardım almanızı öneririz.

## BEN NE OLMAK İSTİYORUM: MESLEKİ EĞİLİMİMİ BELİRLEME

Kariyer yolcuğumuzun önemli adımlarından bir diğeri de hangi meslek alanına eğilimimizin olduğunu belirlemektir. Bunu bir etkinlik yardımıyla anlamaya çalışalım.

### Etkinlik: Çalışma Atölyesi

Sevgili öğrenciler gelin sizlerle birlikte 6 katlı bir çalışma atölyesini ziyaret edelim. Bu ziyaret sırasında sizlerin her katta yapılan çalışmalarını dikkatlice dinlemenizi istiyorum. Orada çalışan kişilerin genel özelliklerini, hangi aletleri kullanarak iş yaptıklarını inceleyelim. Sizler, çalışan bu gruplar içerisinde hangisine dahil olmak istersiniz? Hangi atölye grubunun yaptığı işler size daha fazla hitap ediyor? Bu soruların cevaplarını arayalım.

	<p><b>Gerçekçilik atölyesi:</b> Burada çalışan kişiler daha çok kas faaliyetini kullanırlar. Mekanik aletlerle çalışırlar. İşleri genelde açık alanlardadır. Bu kişiler; elektrikçi, mühendis, otomobil tamirciliği, ziraat mühendisi ve ormancısıdır.</p>
	<p><b>Araştırmacı atölyesi:</b> Burada çalışan kişiler analitik gözlem yaparlar, deneysel çalışmalar yaparlar. Fiziksel, biyolojik ve kültürel olguları araştırırlar. Bu kişiler; biyolog, genetikçi, kimyager, matematikçi ve tıp teknisyenidir.</p>
	<p><b>Sanatçı atölyesi:</b> Burada çalışan kişiler estetik faaliyetlerle uğraşırlar. Resim yapmaktan, enstrüman çalmaktan hoşlanırlar. Sanat alanında yaratıcı eserler üretirler. Bu kişiler; ressam, yazar, tiyatro sanatçısı ve müzisyendir.</p>
	<p><b>Sosyallik atölyesi:</b> Burada çalışan kişiler insanlarla birlikteliği sağlayan, onları eğitmeyi seven etkinliklerden hoşlanırlar. Başkalarını ikna etme ve liderlik becerileri vardır. Bu kişiler; sosyal hizmet uzmanı, psikolojik danışman, psikolog ve öğretmenlerdir.</p>
	<p><b>Girişimcilik atölyesi:</b> Burada çalışan kişilerin organize etme ve iş kurma becerileri yüksektir. İnsanlarla etkili iletişim kurarlar. Yeni şeyleri denemekten hoşlanırlar. Risk almaktan çekinmezler. Bu kişiler; satıcı, pazarlamacı, komisyoncu ve avukattır.</p>
	<p><b>Düzen atölyesi:</b> Burada çalışan kişiler sistemli, kurallı faaliyetleri yapmaktan hoşlanırlar. Kayıt tutma, hesaplama ve kontrol işlemlerini yapmayı severler. Bu kişiler; bankacı, muhasebe finansmanı, kütüphaneci ve postacıdır.</p>

En çok hangi atölye ilginizi çekti: .....

Bu atölyeden hangi mesleği tercih etmek istersiniz? .....



## GİDECEĞİM LİSEYE KARAR VERME: LİSE TERCİH SÜRECİ

Kariyer yolculuğumuzda, belki de sınav sürecinden daha önemli olan bir zaman dilimi varsa, o da tercih sürecidir. Milli Eğitim Bakanlığı'nın merkezi sınav sonuçlarını açıklamasından sonra bizler için tercih süreci başlamaktadır. Peki, tercih işlemlerini nasıl yapacağım?

Bu bölümdeki açıklamalar, “2019 Yılı Ortaöğretime Geçiş Tercih ve Yerleştirme Kılavuzu” esas alınarak hazırlanmıştır. Seneler arasında değişimler olabileceğinden, güncel ve ayrıntılı bilgi için Milli Eğitim Bakanlığı'nın internet sitesinde, sınava gireceğiniz yıl için yayınlanan başvuru ve uygulama kılavuzuyla birlikte tercih ve yerleştirme kılavuzunu dikkatli bir şekilde okumanız gerekmektedir. Yine aynı şekilde, e-okul internet sitesinde yayınlanan güncel duyuru ve bilgileri de takip etmeniz yararınıza olacaktır.

- ♥ E-okulda bulunan tercih robotunu kullanarak istediğimiz okullarla ilgili ayrıntılı bilgilere ulaşabiliriz. Okulların yüzdeler dilimleri, hazırlık eğitiminin olup olmadığı, kız veya erkeklerin gidip gidemediği, meslek liselerinde okutulan alan/dallar ve adres bilgilerine e-okulda bulunan tercih robotu aracılığıyla ulaşabiliriz.
- ♥ Tercih listemizde yazmayı düşündüğümüz tüm okulların internet sitelerini incelemeliyiz. Okulları ziyaret edip yerinde görmemiz de bizim yararımıza olur.
- ♥ Tercih etmeyi düşündüğümüz okulları; sosyal olanakları, fiziksel şartları, üniversite yerleştirme başarıları ve ulaşım olanakları yönünden değerlendirmeliyiz.
- ♥ Tercih zamanında, okuduğum ortaokulda okul psikolojik danışmanı tarafından tercih ve yönlendirme rehberlik hizmeti verilir. Tercih döneminde mutlaka okul psikolojik danışmanı ile görüşme yapıp tercih listemle ilgili rehberlik ve danışmanlık hizmeti almalıyım. Okula, tercih kılavuzunu okumuş ve bu kılavuza göre kendi tercih listemi hazırlamış bir şekilde gitmeliyim. Okul psikolojik danışmanı ile görüşmeye velimle beraber kendim de mutlaka gitmeliyim. Unutmamalıyım ki; gideceğim okulda ben okuyacağım. Onun için, listeme yazacağım okullara öncelikle velimle beraber ben karar vermeliyim. Okul psikolojik danışmanının önerilerini dinledikten sonra, kendi listemi kendim oluşturmalıyım.
- ♥ Tercih işlemi, ben veya velim tarafından e-okul veya herhangi bir ortaokul müdürlüğünden yapılabilir. Yaptığım tercihleri mutlaka herhangi bir ortaokul müdürlüğüne gidip onaylatmalıyım.
- ♥ Sınava giren ve merkezi sınav puanına sahip olan öğrenciler dahil tüm öğrenciler olarak bizler, yerel yerleştirme ile öğrenci alan okul tercihinde bulunmak zorundayız.
- ♥ Üç grupta toplam 15 okul tercih edebilirim. Yerel yerleştirmeden 5 okul, merkezi yerleştirmeden 5 okul ve pansiyonlu okullardan 5 okul tercih hakkım vardır.
- ♥ Yerel yerleştirmede, tercihlerimden ilk 3 okulu kendi kayıt alanımdan olmak üzere, en fazla 5 okul tercihinde bulunabilirim.
- ♥ Yaptığım yerel tercihlerde; aynı okul türünden (Anadolu Lisesi, Mesleki Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip lisesi) en fazla 3 okul seçebilirim.
- ♥ Özel ortaöğretim kurumları ve yetenek sınavı ile öğrenci alan okullara kesin kayıt işlemini tamamlamışsam, merkezi veya yerel tercihte bulunamam.





**Ayrıntılı bilgi ve sorularınız için**



**İSTANBUL**

**GÜNGÖREN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**0212 569 2468**

**<http://gunram.meb.k12.tr>**

**Tozkoparan Mahallesi General Fehmi Tuncalı Caddesi**

**Ezher Sokak No:3 GÜNGÖREN/İSTANBUL**

**Tozkoparan Ortaokulu Giriş Kat**