



**ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**8. SINIF ÖĞRENCİLERİ İÇİN**

**LGS - EĞİTSEL REHBERLİK DESTEĞİ**



# 1. BÖLÜM

- ✓ Hedef Oluşturma
- ✓ Günlük Çalışma Planının Oluşturulması
- ✓ Plan Nasıl Hazırlanır?
- ✓ Hedef Kontrol Listesi
- ✓ Sorunların Tespiti
- ✓ Hatırlatmalar



# HEDEF OLUŞTURMA

## HEDEF NE DEMEK?

- Hedef; yapılması tasarlanan iş, amaç ve varılacak yer, ulaşılabilecek son nokta demektir.
- Dersler ve kazanımlar haftalık ve aylık varmak istenilen noktaları belirleyerek işe başlayabilirsiniz. Bir hafta ve bir ay sonunda hangi ders/kazanımları tamamlamayı planlıyorsunuz?

### HEDEF BELİRLERKEN ÖLÇÜTLERİMİZ;

Her belirlediğimiz hedef için kendimize şu soruları sormalıyız?

- ✓ Hedefimin zamanını belirledim mi?- Hedeflerin haftalık/aylık oluşturulabileceğini unutmadan
- ✓ Hedefimi 'net' bir şekilde tanımlayabildim mi?- Hangi derse/kazanıma yönelik neyi hedeflediğini belirle
- ✓ Hedefim gerçekçi mi?- Bu soruya yanıt verebilmek için önce şu anki performansını gerçekçi bir şekilde belirlemeli, zamanı da göz önünde bulundurarak hedeflerini oluşturabilirsin.

# HEDEF OLUŞTURMA

## ZAMAN

- Zamanı belli mi?
- Bir haftalık, iki haftalık, bir aylık hedeflerini oluştur.

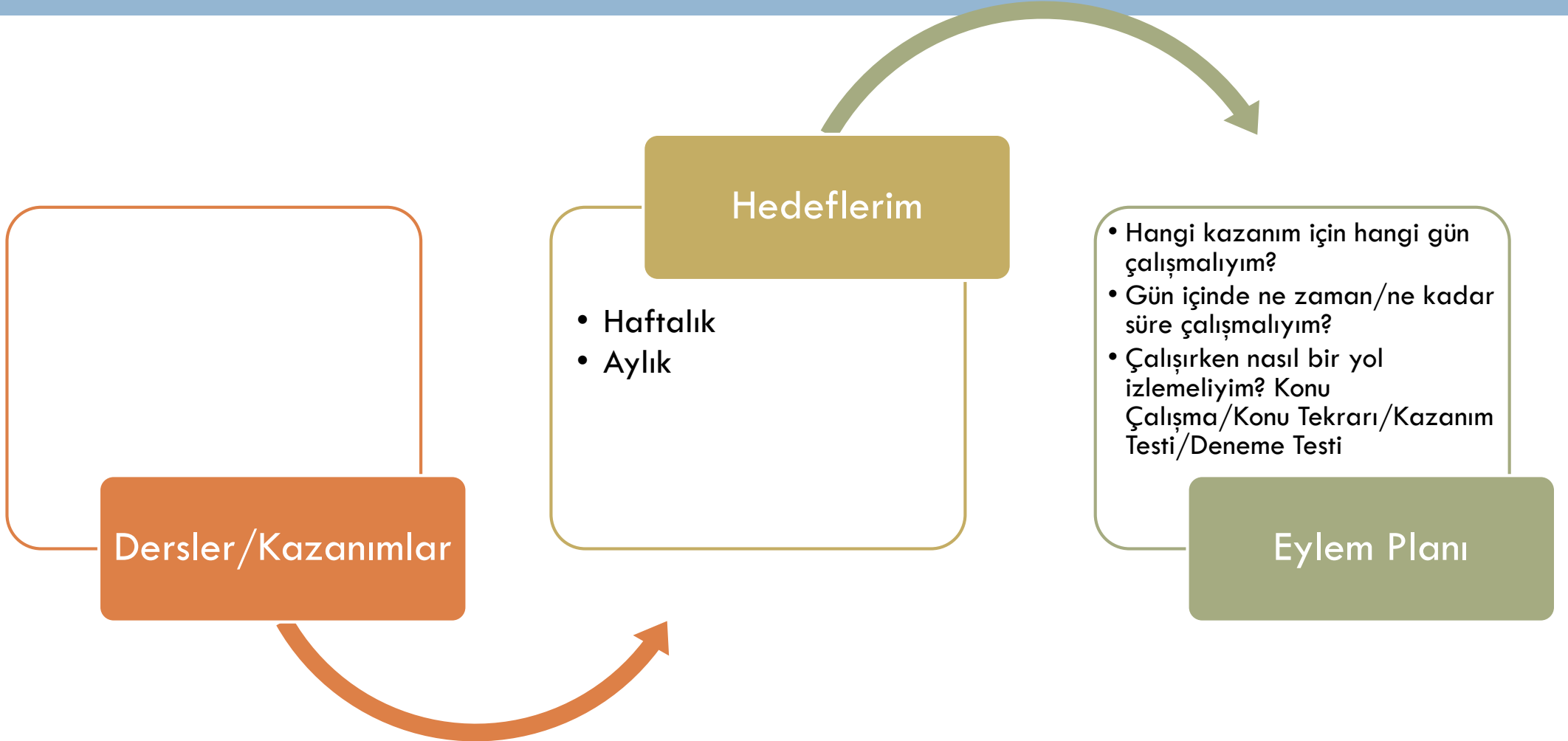
## NET

- Belirgin olmalı.
- Hangi derse/kazanıma yönelik neyi hedeflediğini belirle.

## GERÇEKÇİ

- Gerçekçi olmalı
- Önce şu anki performansını/yapabileceklerini gerçekçi bir şekilde belirlemeli, zamanı da göz önünde bulundurarak hedeflerini oluşturmalısın.

# HEDEF OLUŞTURMA

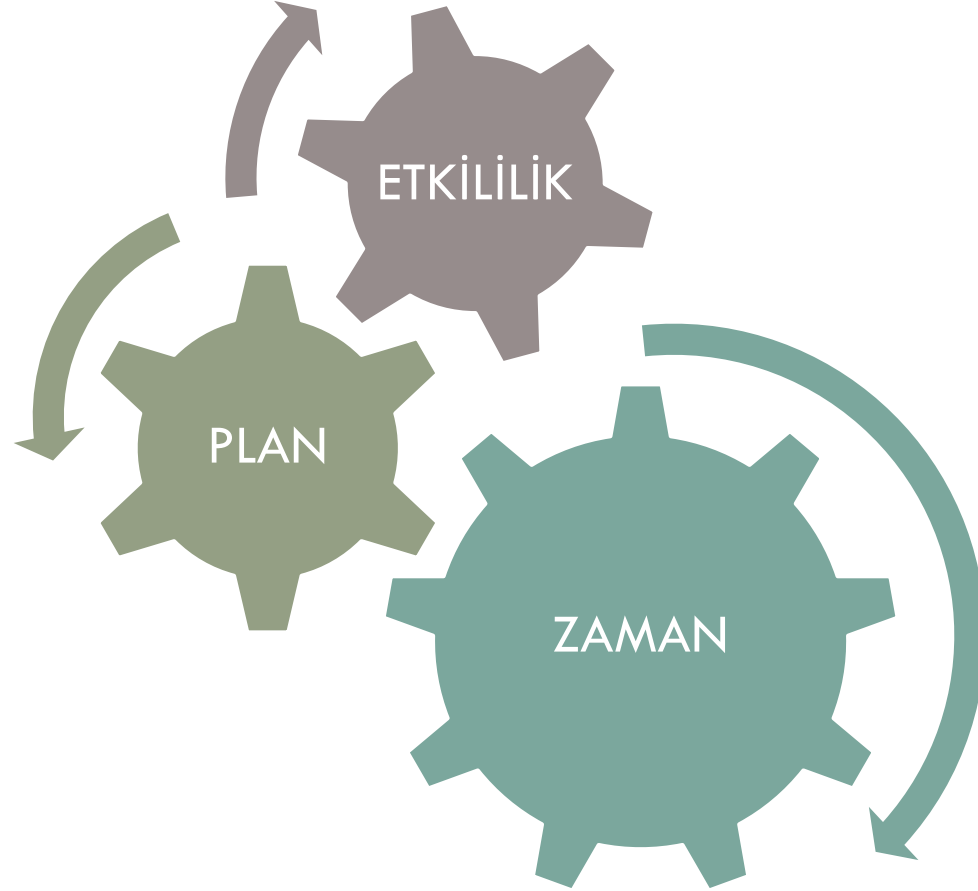




# GÜNLÜK ÇALIŞMA PLANININ OLUŞTURULMASI

Plan Yapmak,  
Zamanı 'Etkili' Kullanmayı';

Zamanı Etkili Kullanmak ise  
HEDEFLERİMİZE  
ULAŞABİLMEK İÇİN GEREKLİ  
ÇABAYI GÖSTEREBİLMEMİZİ  
sağlar.





# Plan NASIL Hazırlanır?

□ Zamanı Belli Olmalı Mı?

□ EVET

NASIL?

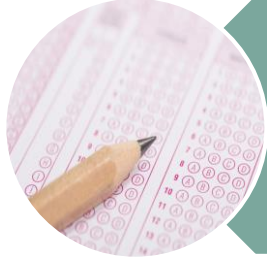
- Gün içerisinde ders çalışmaya yönelik zaman aralıklarını belirleyebilirsin.
- Ders çalışırken süreler sonunda 'ara vererek' çalışman konuya odaklanmanı sağlayacaktır.
- Ne kadar süre ders çalışıp ne kadar süre ara vermek gerektiğine sen kendi özelliklerini göz önünde bulundurarak karar verebilirsin:

Önemli olan masa başında oturduğun sürenin de ara verdiğin zamanın da ne çok kısa ne de çok uzun olmaması.



# Plan NASIL Hazırlanır?

## Hangi Zamanda Hangi Derse Çalışmalıyım?



Sınav Sistemi Doğrultusunda Ağırlık Vermem Gereken Dersler Hangileri?



Benim Kendimi Güçlendirmem Gereken Dersler Hangileri?



Deneme Sınavlarında En Fazla Yanlışımın Olduğu Ders ve Konuları Belirleyebildim Mi?





# Plan NASIL Hazırlanır?

## Ders Tekrarına Planımda Yer Vermeli Miyim?

### Nasıl?

- Oluşturduğun planın haftalık olması her hafta sonu yeni bir güncelleme yapman etkililik sağlayacaktır.
- Neden bu süreçte ‘plan’ hazırladığını unutma!

Zamanı ETKİLİ Kullanabilmek;

belki de farklı bir ifadeyle YÖNETEBİLMEK için.

Ders Çalışma Planın, zamanı yönetebilmen için bir araç...



# HEDEF KONTROL LİSTESİ

- Hedeflerinizi belirledikten sonra onlara ulaşip ulaşamadığınızı nasıl takip edebilirsiniz?
- Her hafta aşağıdakilere benzer tablolar oluşturmak hedeflerinize ulaşip ulaşamadığınızı takip etmenizde yol gösterici olabilir:

DERSLER	HEDEFLERİM	EYLEM PLANI	KONTROL
Kazanımlar	Haftalık Hedeflerim	Hangi kazanım için hangi gün?	Hedeflediğin her hedef için kontrol listesi:
		Gün içinde ne zaman/ne kadar süre?	Tamamlanan çalışmalar +
		Çalışırken nasıl bir yol?	Tamamlanamayan Çalışmalar -
		Konu Çalışma/Konu Tekrarı/Kazanım Testi/Deneme Testi	



# Sorunların Tespiti

## Dijital Medya

Teknoloji kullanımını değerlendirir.

## Zaman

Zamanını ne kadar düzenleyebildiğini gözden geçirir.



# Sorunların Tespiti

## Uyku Alışkanlıkları

Uyku düzenini değerlendir  
ve gerekiyorsa değiştir!

Ortalama uyku süresi:

11 yaş için 9-9,5 saat

17 yaşa doğru 8-8,5 saat

Uykuna sahip çık! Mutlaka  
düzenli dinlen; aynı düzenli  
çalışmak gibi.



# Hatırlatmalar

- Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınava Yönelik Örnek Soruları Çözdün mü?

**[odsgm.meb.gov.tr](http://odsgm.meb.gov.tr)**

Ocak Ayı Örnek Soruları

Aralık Ayı Örnek Soruları

Kasım Ayı Örnek Soruları

Ekim Ayı Örnek Soruları



# Hatırlatmalar

- 8. Sınıf Öğrencilerine Yönelik Hazırlanan ‘Çalışma Fasiküllerini’ İnceledin mi?

[odsgm.meb.gov.tr](http://odsgm.meb.gov.tr)

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Genel Müdürlük Temel Eğitim Testleri Ortaöğretim Testleri Örnek Sorular Raporlar E-Kitaplar İletişim

Ölçme, Değerlendirme ve Sınav Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Anasayfa / 8. Sınıf

## 8. Sınıf Çalışma Fasikülleri

3888128 13:42 14 Ekim 2021

TÜRKÇE	MATEMATİK
1. Tema ADANA ÖDM 1. Tema BURSA ÖDM 1. Tema ERZURUM ÖDM 1. Tema MUĞLA ÖDM 1. Tema TRABZON ÖDM 1. Tema ANKARA ÖDM 1. Tema İSTANBUL ÖDM 2. Tema ANTALYA ÖDM 2. Tema KOCAELİ ÖDM 3. Tema BAYBURT ÖDM 3. Tema İSPARTA ÖDM 3. Tema TEKİRDAĞ ÖDM 4. Tema ESKİŞEHİR ÖDM 4. Tema KASTAMONU ÖDM 4. Tema MALATYA ÖDM 5. Tema KARABÜK ÖDM 5. Tema KIRŞEHİR ÖDM 5. Tema NİĞDE ÖDM 5. Tema ELAZIĞ ÖDM 6. Tema BURSA ÖDM 6. Tema KAHRAMANMARAŞ ÖDM	1. Ünite ADANA ÖDM 1. Ünite BURSA ÖDM 1. Ünite ERZURUM ÖDM 1. Ünite MUĞLA ÖDM 1. Ünite TRABZON ÖDM 1. Ünite ANKARA ÖDM 1. Ünite İSTANBUL ÖDM 2. Ünite ANTALYA ÖDM 2. Ünite KOCAELİ ÖDM 2. Ünite İZMİR ÖDM 2. Ünite BURSA ÖDM 2. Ünite ŞANLIURFA ÖDM 3. Ünite ÇANAKKALE ÖDM 3. Ünite İSPARTA ÖDM 3. Ünite SAMSUN ÖDM 3. Ünite TEKİRDAĞ ÖDM 4. Ünite ESKİŞEHİR ÖDM 4. Ünite KASTAMONU ÖDM 4. Ünite KÜTAHYA ÖDM 4. Ünite MANİSA ÖDM 5. Ünite AMASYA ÖDM 5. Ünite EDİRNE ÖDM

T.C. MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI Genel Müdürlük Temel Eğitim Testleri Ortaöğretim

FEN BİLİMLERİ	T.C. İNKILAP TARİHİ ve ATATÜRKÇÜLÜK
1. Ünite ADANA ÖDM 1. Ünite BURSA ÖDM 1. Ünite ERZURUM ÖDM 1. Ünite MUĞLA ÖDM 1. Ünite TRABZON ÖDM 1. Ünite ANKARA ÖDM 1. Ünite İSTANBUL ÖDM 2. Ünite ADANA ÖDM 2. Ünite ANTALYA ÖDM 2. Ünite KOCAELİ ÖDM 2. Ünite ORDU ÖDM 2. Ünite ŞANLIURFA ÖDM 3. Ünite ÇANAKKALE ÖDM 3. Ünite GÜMÜŞHANE ÖDM 3. Ünite İSPARTA ÖDM 3. Ünite SAMSUN ÖDM 4. Ünite BATMAN ÖDM 4. Ünite BOLU ÖDM 4. Ünite ESKİŞEHİR ÖDM 4. Ünite KASTAMONU ÖDM 4. Ünite MANİSA ÖDM 5. Ünite BİLECİK ÖDM 5. Ünite ELAZIĞ ÖDM 5. Ünite GAZİANTEP ÖDM 5. Ünite KARABÜK ÖDM 6. Ünite BURSA ÖDM 6. Ünite KAHRAMANMARAŞ ÖDM 6. Ünite SIVAS ÖDM	1. Ünite ADANA ÖDM 1. Ünite BURSA ÖDM 1. Ünite ERZURUM ÖDM 1. Ünite MUĞLA ÖDM 1. Ünite TRABZON ÖDM 1. Ünite ANKARA ÖDM 1. Ünite İSTANBUL ÖDM 2. Ünite ANTALYA ÖDM 2. Ünite KOCAELİ ÖDM 2. Ünite ŞANLIURFA ÖDM 3. Ünite ÇANAKKALE ÖDM 3. Ünite ERZİNCAN ÖDM 3. Ünite GÜMÜŞHANE ÖDM 3. Ünite İSPARTA ÖDM 4. Ünite ESKİŞEHİR ÖDM 4. Ünite KASTAMONU ÖDM 4. Ünite MANİSA ÖDM 5. Ünite AMASYA ÖDM 5. Ünite EDİRNE ÖDM 5. Ünite ELAZIĞ ÖDM 6. Ünite BURSA ÖDM 6. Ünite KAHRAMANMARAŞ ÖDM 6. Ünite OSMANIYE ÖDM 6. Ünite YALOVA ÖDM 7. Ünite ANKARA ÖDM 7. Ünite İSTANBUL ÖDM



## 2. BÖLÜM

- ✓ Toparlanma Gücüne İhtiyaç Duyarsanız
- ✓ Zorlayıcı Duygularımızı Kontrol Etmekte Güçlük Yaşadığımızda
- ✓ Günlük Yaşam Akışında İhtiyaç Duyduğunuzda Size Destek Sağlayacak Altı Basamak



# TOPARLANMA GÜCÜNE İHTİYAÇ DUYARSANIZ;

- Son bir hafta içerisinde en yoğun hissettiğiniz duyguları listeleyin:

Olumlu  
Duygular

- Mutluluk
- Neşe
- Umut
- Huzur
- Sevinç
- Heyecan
- .....

Olumsuz  
Duygular

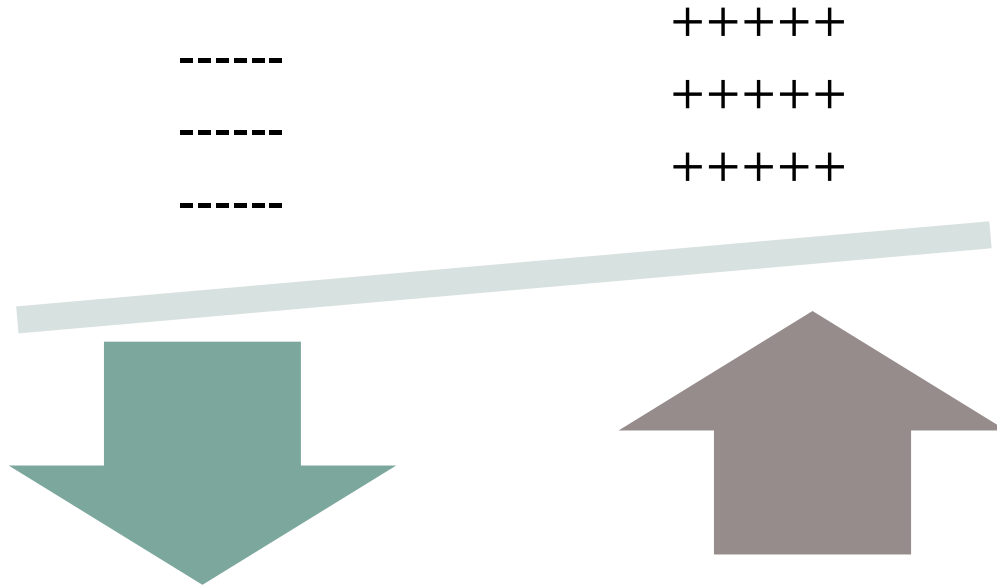
- Kaygı
- Çaresizlik
- Korku
- Endişe
- .....





# TOPARLANMA GÜCÜNE İHTİYAÇ DUYARSANIZ;

- Eğer yoğun olarak hissettiğiniz duygular 'kaygı, korku, endişe' gibi olumsuz duygular olursa duygu durum dengemizde aşağıdaki tahterevalliye benzeyecektir:



Duygusal dengemizi yeniden sağlayabilmek için neler yapabiliriz?  
•Olumlu duygulara odaklanarak onların varlığını hatırla, benzer duyguları hissedebilmek için neler yapmaya ihtiyacın olduğunu belirle!

Kitap  
Oku

Spor  
Yap!

Film  
Seyret

Arkadaşlarıyla  
İletişime Geç



# Zorlayıcı Duygularınızı Kontrol Etmekte Güçlük Yaşadığınızda;

**Hisset**

İki ayağınızı yere basarak rahat bir şekilde oturun.

**Nefes  
al**

Nefesinize odaklanın. Burnunuzdan aldığınız derin nefesi çok daha yavaş biçimde ağzınızdan verin, bir mumu üfler gibi.

**Düşün**

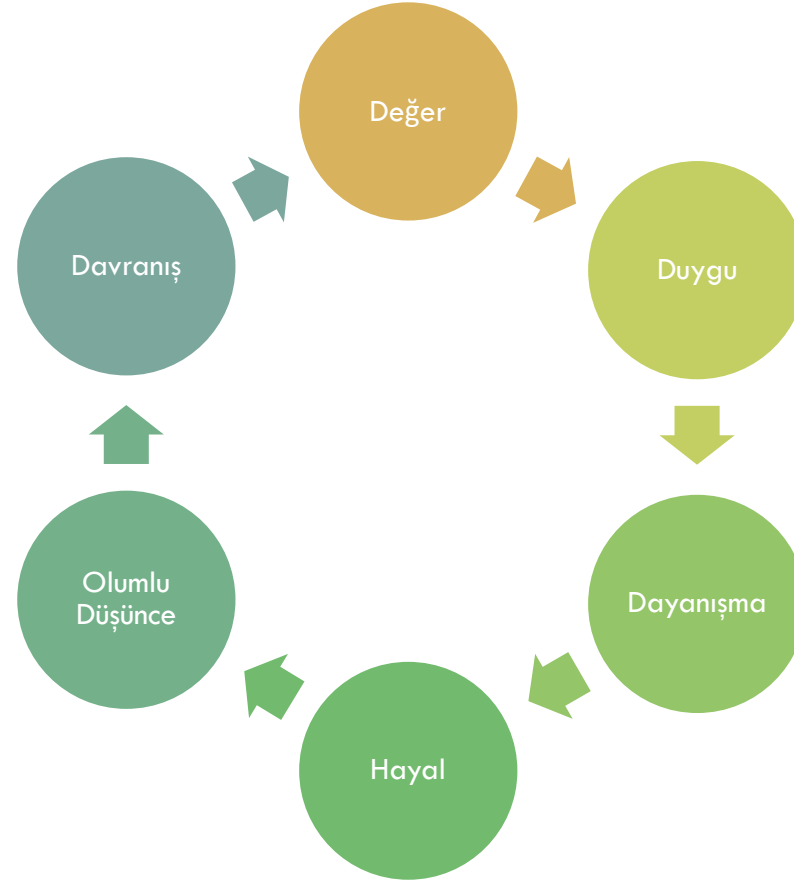
Olumlu duygularınıza odaklanın. Bunu yaparken kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz farklı bir yerde de hayal edebilirsiniz.

**Yaz**

Mümkünse yazın; yaşadıklarınızı, isteklerinizi, hayallerinizi... Mesela bir yıl sonrası lise yaşantısındaki kendinizden bugüne bir mektup yazın.



# Günlük Yaşam Akışında İhtiyaç Duyduğunuzda Size Destek Sağlayacak Altı Basamağı Hatırlayın:



Sınava girecek tüm öğrencilerimize  
başarılar dileriz.



**ÇANKAYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ**



[www.cankayaram.meb.k12.tr](http://www.cankayaram.meb.k12.tr)

**Tel** : 0312 466 67 76

**İnstagram** : @cankayaram

**Twitter** : @cankayaram06