



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.

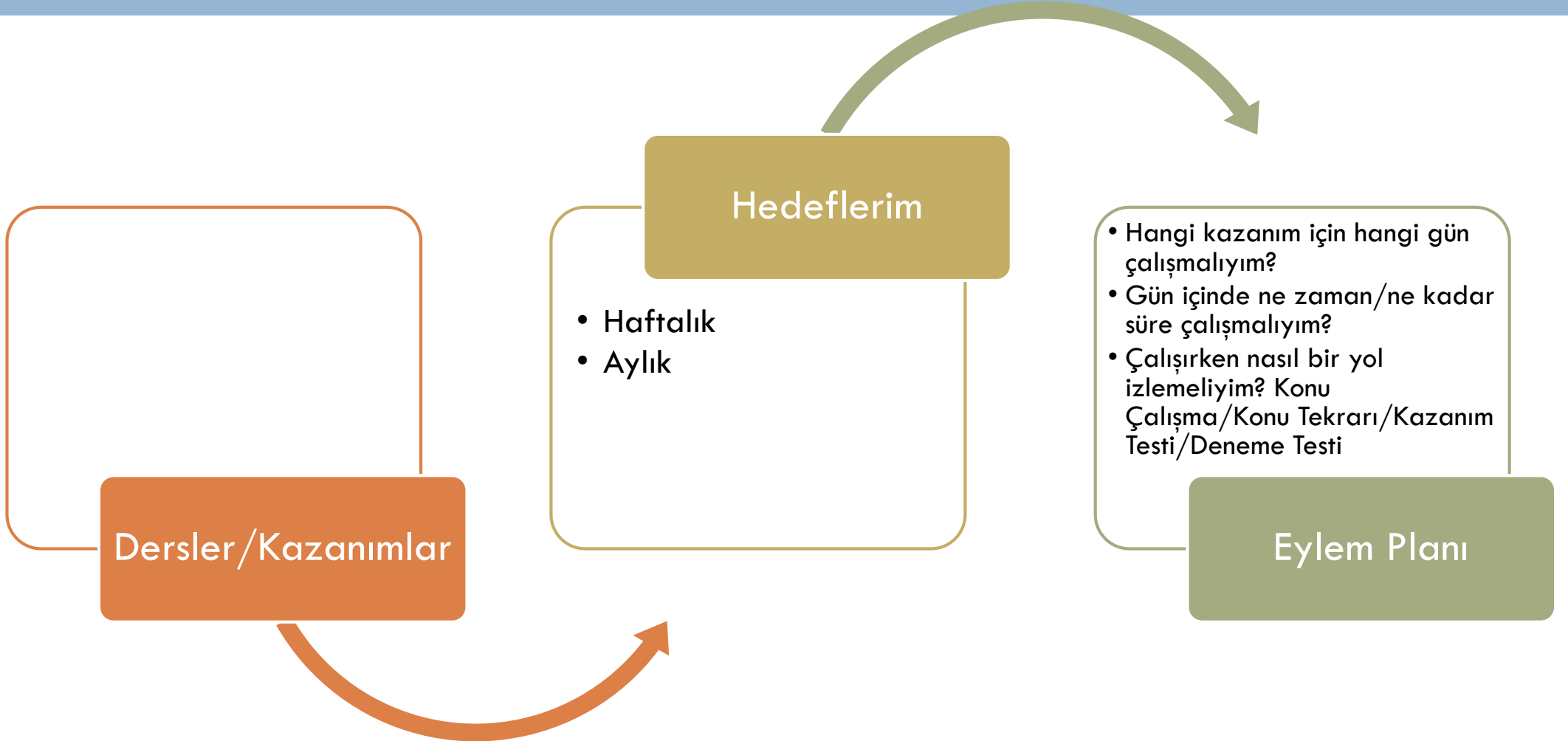
NET

- 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

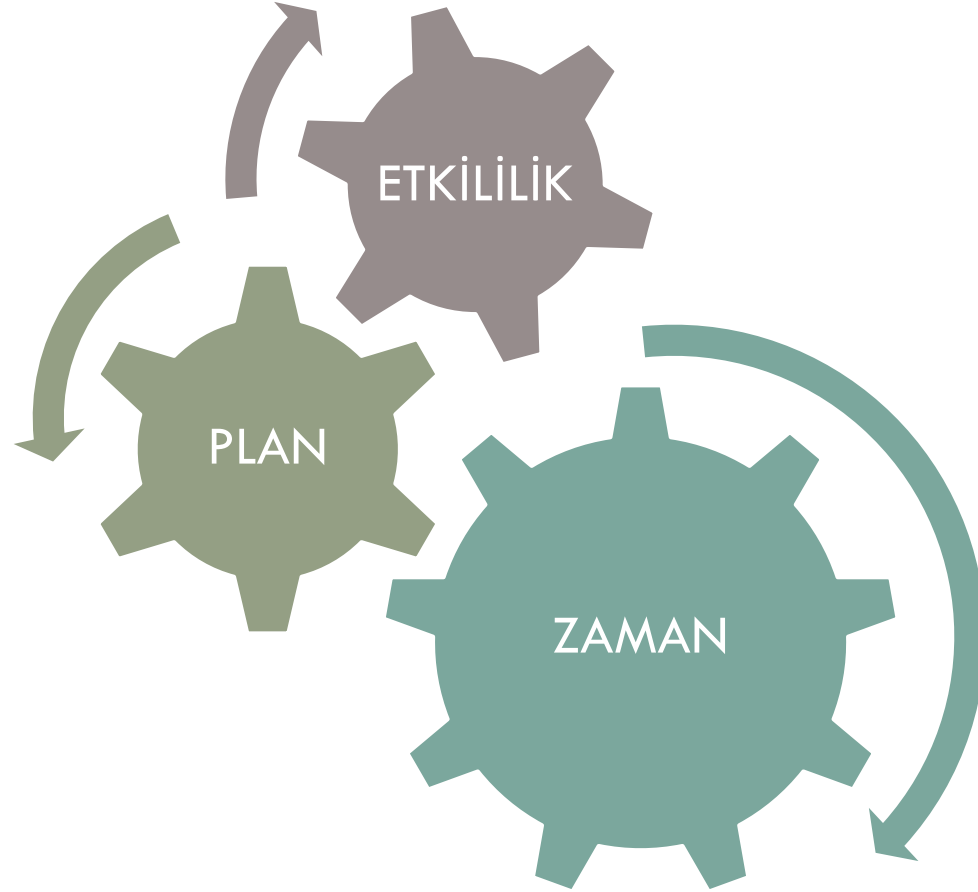




GÜNLÜK ÇALIŞMA PLANININ OLUŞTURULMASI

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?

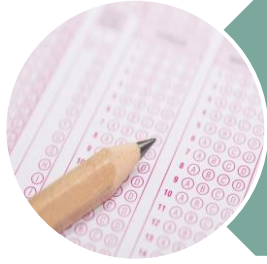
- Gün içerisinde ders çalışmaya yönelik zaman aralıklarını belirleyebilirsin.
- Ders çalışırken süreler sonunda 'ara vererek' çalışman konuya odaklanmanı sağlayacaktır.
- Ne kadar süre ders çalışıp ne kadar süre ara vermek gerektiğine sen kendi özelliklerini göz önünde bulundurarak karar verebilirsin:

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 Sınav Yönelik Örnek Soruları Çözdün mü?

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

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
<ol style="list-style-type: none">1. Tema ADANA ÖDM1. Tema BURSA ÖDM1. Tema ERZURUM ÖDM1. Tema MUĞLA ÖDM1. Tema TRABZON ÖDM1. Tema ANKARA ÖDM1. Tema İSTANBUL ÖDM2. Tema ANTALYA ÖDM2. Tema KOCAELİ ÖDM3. Tema BAYBURT ÖDM3. Tema İSPARTA ÖDM3. Tema TEKİRDAĞ ÖDM4. Tema ESKİŞEHİR ÖDM4. Tema KASTAMONU ÖDM4. Tema MALATYA ÖDM5. Tema KARABÜK ÖDM5. Tema KIRŞEHİR ÖDM5. Tema NİĞDE ÖDM5. Tema ELAZIĞ ÖDM6. Tema BURSA ÖDM6. Tema KAHRAMANMARAŞ ÖDM	<ol style="list-style-type: none">1. Ünite ADANA ÖDM1. Ünite BURSA ÖDM1. Ünite ERZURUM ÖDM1. Ünite MUĞLA ÖDM1. Ünite TRABZON ÖDM1. Ünite ANKARA ÖDM1. Ünite İSTANBUL ÖDM2. Ünite ANTALYA ÖDM2. Ünite İZMİR ÖDM2. Ünite KOCAELİ ÖDM2. Ünite ŞANLIURFA ÖDM3. Ünite ÇANAKKALE ÖDM3. Ünite İSPARTA ÖDM3. Ünite SAMSUN ÖDM3. Ünite TEKİRDAĞ ÖDM4. Ünite ESKİŞEHİR ÖDM4. Ünite KASTAMONU ÖDM4. Ünite KÜTAHYA ÖDM4. Ünite MANİSA ÖDM5. Ünite AMASYA ÖDM5. Ünite EDİRNE ÖDM

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

FEN BİLİMLERİ	T.C. İNKILAP TARİHİ ve ATATÜRKÇÜLÜK
<ol style="list-style-type: none">1. Ünite ADANA ÖDM1. Ünite BURSA ÖDM1. Ünite ERZURUM ÖDM1. Ünite MUĞLA ÖDM1. Ünite TRABZON ÖDM1. Ünite ANKARA ÖDM1. Ünite İSTANBUL ÖDM2. Ünite ADANA ÖDM2. Ünite ANTALYA ÖDM2. Ünite KOCAELİ ÖDM2. Ünite ORDU ÖDM2. Ünite ŞANLIURFA ÖDM3. Ünite ÇANAKKALE ÖDM3. Ünite GÜMÜŞHANE ÖDM3. Ünite İSPARTA ÖDM3. Ünite SAMSUN ÖDM4. Ünite BATMAN ÖDM4. Ünite BOLU ÖDM4. Ünite ESKİŞEHİR ÖDM4. Ünite KASTAMONU ÖDM4. Ünite MANİSA ÖDM5. Ünite BİLECİK ÖDM5. Ünite ELAZIĞ ÖDM5. Ünite GAZİANTEP ÖDM5. Ünite KARABÜK ÖDM6. Ünite BURSA ÖDM6. Ünite KAHRAMANMARAŞ ÖDM6. Ünite SIVAS ÖDM	<ol style="list-style-type: none">1. Ünite ADANA ÖDM1. Ünite BURSA ÖDM1. Ünite ERZURUM ÖDM1. Ünite MUĞLA ÖDM1. Ünite TRABZON ÖDM1. Ünite ANKARA ÖDM1. Ünite İSTANBUL ÖDM2. Ünite ANTALYA ÖDM2. Ünite KOCAELİ ÖDM2. Ünite ŞANLIURFA ÖDM3. Ünite ÇANAKKALE ÖDM3. Ünite ERZİNCAN ÖDM3. Ünite GÜMÜŞHANE ÖDM3. Ünite İSPARTA ÖDM4. Ünite ESKİŞEHİR ÖDM4. Ünite KASTAMONU ÖDM4. Ünite MANİSA ÖDM5. Ünite AMASYA ÖDM5. Ünite EDİRNE ÖDM5. Ünite ELAZIĞ ÖDM6. Ünite BURSA ÖDM6. Ünite KAHRAMANMARAŞ ÖDM6. Ünite OSMANIYE ÖDM6. Ünite YALOVA ÖDM7. Ünite ANKARA ÖDM7. 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
-

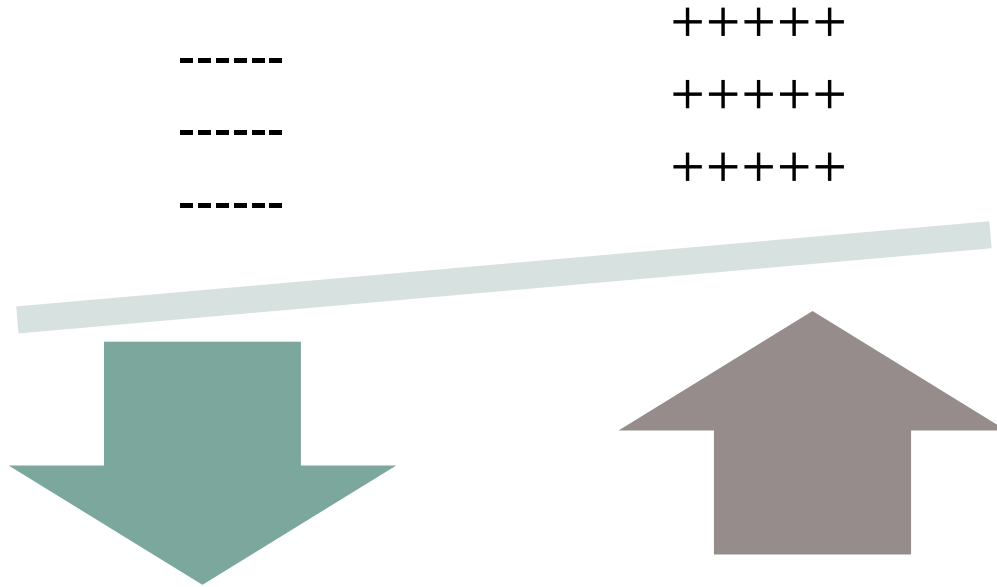
Olumsuz
Duygular

- 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 ağızınızdan verin, bir mumu üfler gibi.

Düşün

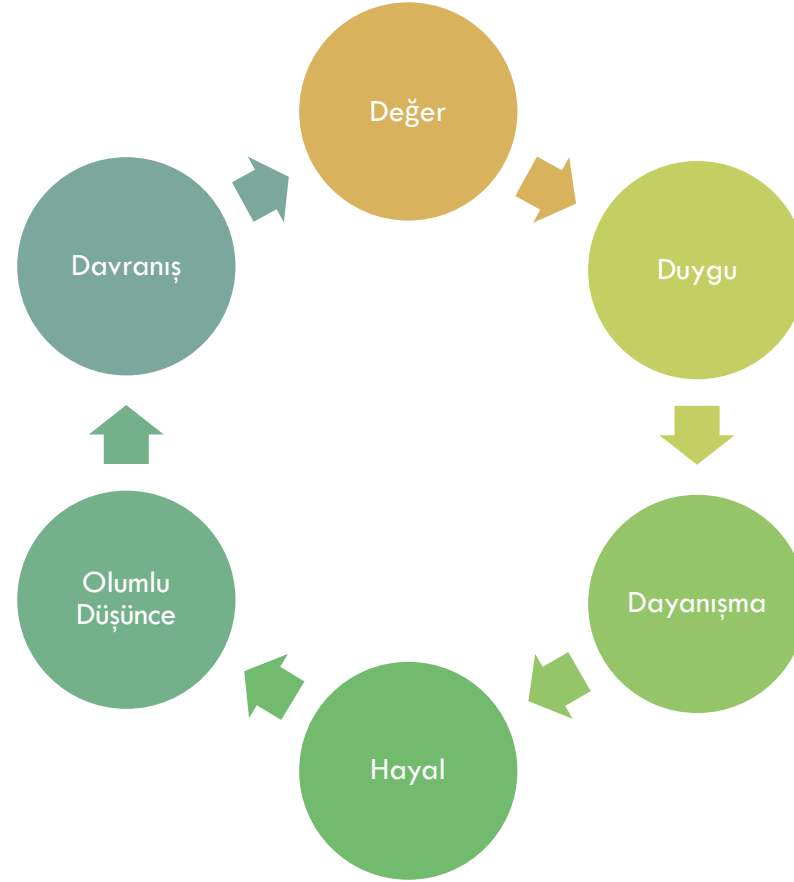
Olumlu duygularınıza odaklanın. Bunu yaparken kendinizi rahat ve güvende hissettiğiniz farklı bir yerde de hayal edebilirsiniz.

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

Tel : 0312 466 67 76

İnstagram : @cankayaram

Twitter : @cankayaram06