

SORGUN
REHBERLİK VE ARAŐTIRMA MERKEZİ

ÇALIŞKANLIK/MOTİVASYON

Deęerler Eęitimi
2019-2020
Kasım



*Őayet bir g¼n çaresiz kalırsanız, bir
kurtarıcı beklemeyin.
Kurtarıcı kendiniz olun.*

*Œayet bir gün çaresiz kalırsanız, bir kurtarıcı beklemeyin.
Kurtarıcı kendiniz olun.*

*Yerinde duran, geriye gidiyor demektir...
İleri, daima ileri!*

*“Umutsuz durumlar yoktur, umutsuz insanlar vardır.
Ben hiçbir zaman umudumu yitirmedim.”*





*Zafer, “zafer benimdir” diyebilenindir.
Başarı ise “başaracağım” diye başlayarak sonunda
“başardım” diyenindir.*

*Hiçbir şeye ihtiyacımız yok, yalnız bir şeye ihtiyacımız
vardır; çalışkan olmak.*

*Çocukluğumda elime geçen iki kuruştan birini eğer
kitaplara vermeseydim bugün yapabildiğim işlerin
hiçbirini yapamazdım.*

K.S.O.

Statt



*“Zorlukları aşmanın tek yolu,
yeni girişimlerde bulunmaktır.”*

Goethe



Motivasyon

**konusundaki en önemli şey, hedef belirlemektir.
Daima bir hedefin olmalıdır.”**



**“Başlamak için mükemmel olmak zorunda
değilsin; fakat mükemmel olmak için
başlamak zorundasın.” Zig Ziglar**

**“Yaptığın en küçük harekete bile
kalbini, aklını ve ruhunu kat.
Başarının sırrı budur.”
Swami Sivananda**

KALK

İNSANLARIN

YAPAMAYACAĞINI SÖYLEDİĞİ

SEYLERİ

YAPMA SAATI GELDİ.

İLK ÖNCE

KENDİNE NE OLACAĞINI SOR;

S O N R A

NE YAPMAK GEREKİYORSA YAP !

*“Hiçbir şeyden asla
vazgeçme;
çünkü vazgeçenler yalnızca
kaybedenlerdir.”*

“Bir gün kalkacaksınız ve hep hayal ettiğiniz şeyleri yapmaya vakit kalmamış olacak. Şimdi tam zamanı. Harekete geçin.”
Paulo Coelho

“Senin almaya cesaret edemediğin riskleri alanlar, senin yaşamak istediğin hayatı yaşarlar.”
Sokrates

“Tecrübelerimin bana öğrettiği bir şey var: Hayallerinin peşinden emin adımlarla yürüyen ve arzu ettiği hayatı yaşamak için gayret sarf eden insanlar, beklenmedik bir anda başarıyla karşılaşırlar.”
Henry D. Thoreau

“Eğer biz imkansızı yapmazsak, olanaksız ile karşı karşıya kalacağız.”
Murray Bookchin

“Diđerlerinden daha akıllı olmak zorunda değiliz.

Diđerlerinden daha disiplinli olmak zorundayız.”

Warren Buffett



SEN OLMAYI SEÇTİĞİN

KİŞİSİN.



*“Bir şey yap, güzel olsun. Çok mu zor?
O vakit güzel bir şey söyle. Dilin mi dönmüyor? Güzel
bir şey gör veya güzel bir şey yaz. Beceremez misin?
Öyleyse güzel bir şeye başla.
Ama hep güzel şeyler olsun.
Çünkü her insan ölecek yaşta.”*



“Hayal gücü olmayan insanın kanatları yoktur.”

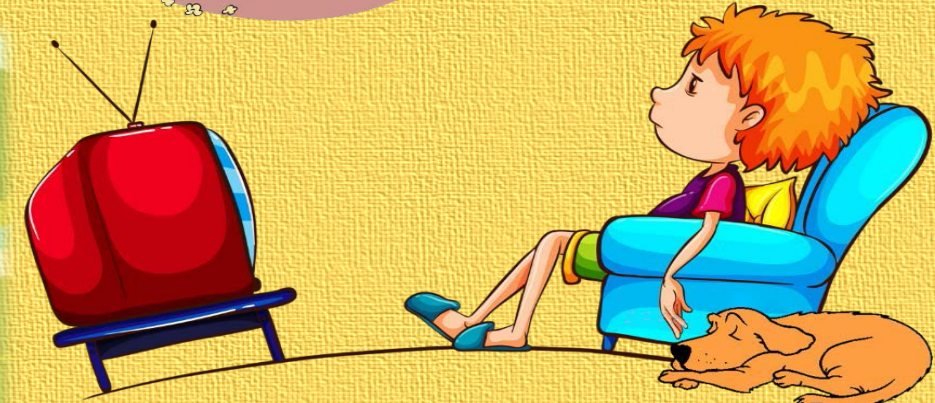
Ali Muhammed

“İnsanın kanadı, gayretidir.”

Mevlana

**HAYATIN KÖTÜ BİR YOLA
GİRMİŞSE UNUTMA;
DİREKSİYONDAKİ SENSİN!**





VAKTİNİ NASIL DEĞERLENDİRECEĞİN SENİN ELİNDE. TARAFINI SEÇ

HAYAL ET

KARAR VER

KENDİNE İNAN

HAREKETE GEÇ

**“Uçamıyorsan, koş;
koşamıyorsan, yürü. Eğer
yürüyemiyorsan, sürün; ama
hareket etmeye devam et.
Geleceğe ilerlemeyi sürdür.”**

Martin Luther King

KENDİNİZE BİR MODEL BULUN

Kendisinden bir şeyler öğrenebileceğiniz rol model seçin. Bu kişi, sizin saygı duyduğunuz ve kendisi gibi olmak istediğiniz birisi olmalıdır. Saygı duyduğunuz bir insanı örnek aldıңызsa, tekerleği yeniden icat etmeniz gerekmeyecektir.

Eğer çevrenizde böyle bir kişi yoksa, ünlü bir lideri, sanatçıyı yada bilim adamını da rol model olarak alabilirsiniz. Kendisi ve yaptıkları hakkında tüm bilgileri edinerek, hedeflerinize ulaşmak için kullanabilirsiniz.



SÜREKLİ ÖĞRENİN

En önemli ders bu. Etrafınızdaki dünya hakkında sürekli öğrenmeye devam edin ve asla durmayın. Sizi ilgilendiren şeyler hakkında okuyun, dinleyin ve öğrenin. Mesela, sorulan bir soruya “bilmiyorum” demenin tadını çıkarın, sonra hemen öğrenin. Meraklı olun. Biliyorsunuz, merak ilmin hocasıdır.

KENDİNİZİ EĞİTİN

Hedef ya da hayaliniz ile ilgili her şeyi öğrenin, okuyun, konuşun, dinleyin ve deneyin. Eğer bir yazar olmak istiyorsanız, ders alın, kitaplar okuyun, yazın, diğer yazarlar ile konuşun, atölye çalışmalarına katılın.

DOĐRU KELİMELEĞİ KULLANIN

Günlük konuşmalarınızda, ‘Bunu başarabilirim’ yada ‘Bir çözüm buluruz’ gibi olumlu cümleler kullanmaya dikkat edin. Kurduğunuz, cümlelerin sizin psikolojiniz ve davranışlarınız üzerinde son derece önemli etkileri olduğunu unutmayın.

BOŞ KALDIĞINDA BAŞKA BİR İŞLE UĞRAŞ

Şimdilik yapacak başka bir işi yoktu. Bu vakti değerlendirmek için birkaç kişi ile sohbet etmeyi düşündü. En azından bir şey daha öğrenmiş olurdu. Bu düşüncelerle her zaman arkadaşlarıyla oturduğu yol kenarına geldi. Ancak günün bu saatinde herkesin işi olurdu. Haliyle kimse yoktu. Eve gitmeyi düşündü, sonra vazgeçti. En iyisi oturup beklemek' dedi. Yolun kenarına geçti ve oturdu. Başını kaldırdı ve gözlerini alan Güneş'e baktı. ' Bu sıcakta yapacak daha iyi bir işim yok.' diye düşündü O sırada birisi hızla önünden geçti. Geldiğini fark etmemişti. Gelenin kim olduğunu anlamak için arkasına baktı ve o anda hayretle donup kaldı. Geçen Allah Resul'ünden başkası değildi. Zaten arkasında bıraktığı gül gibi kokudan onu tanımamak imkansızdı. Ama neden selam vermemişti. Allah Resulü 'bilmeden bir ayıp mı ettim acaba ?' diye düşünmeye başladı. Allah resulü kimseye selam vermeden yanından geçmezdi. Ne olmuş olabilirdi. Birden bütün vücudu bir hüznün kapladığını hissetti. 'Belki de acelesi vardı.' diye düşünerek kendini avutmaya çalıştı; fakat biliyordu ki Allah Resulü kendisini fark etmemiş olamazdı. Ne kadar acelesi olursa olsun, muhakkak selam verirdi. Bu düşünceler zihnini ve kalbini kemirmeye başladı. Birden tekrardan Allah'ın Resulünün geldiğini fark etti. Bu defa toparlanıp hemen ayağa kalktı. Başını öne eğdi. Allah Resulü yine acele adımlarla ilerliyordu. Gülümseyen bir yüzü vardı. Yanına geldiğinde Allah Resulü ' Selamün Aleyküm ' dedi. Birden kalbi mutlulukla doldu. Tüm vücuduna serin bir su serpildiğini hissetti. Heyecanla ' Ve aleykümselam Allah'ın Resulü' diyerek selamını aldı. Ardından merakla ve endişeyle sordu, 'anam babam sana feda olsun ya Resullah, az evvel neden selam vermediniz. Allah Resulü gülümsedi ve parmağı ile elini göstererek, 'Az evvel hiçbir şey yapmıyordun. Boş oturuyordun. Boş duranı Allah sevmez. Ama şimdi elindeki çubukla o toprağı karıştırıyorken bir şeyler düşünüyor, tefekkür ediyordun. Bu sebeple ben de sana selam verdim.' dedi

Şaşkınlıkla eline baktı. O kadar çok dalmıştı ki, eline aldığı çubuktan ve onunla toprağı çizdiği şekillerden habersizdi. Allah Resulü'nün yanından gülümseyerek uzaklaşmasını izlerken orda boş vakit öldürdüğü için kendisinden utandı. Allah Resulü son derece nazik bir dille kendisini uyarılmıştı.

'Bu bana ders olsun, bundan sonra boş oturmak yok! Allak Teale ayeti kerimede demiyor mu "Boş kaldığında başka bir işle uğraş" diye 'Bu düşüncelerle birlikte evinin yolunu tuttu.'

Osman akmak

Tokat'ın **Narkışla** köyünde doğan **Osman akmak** alışmak için İstanbul'a gittiğinde, kafasında o zaman bile futbolcu olmak vardı. Askerlik ağı geldiğinde önce Manisa'ya, daha sonra şırnak'a giden Osman akmak, piyade komando olarak görev yapar. Yol emniyetini sağlamak için yapılan çalışmada mayına basan Osman akmak, sol bacağıını diz altından itibaren kaybeder. Hastanede ameliyat öncesi **“Lütfen ayağımı kesmeyin, ben futbol oynamak istiyorum.”** diyen Osman akmak, ameliyattan 3 ay sonra takılan protezle yürümeye başlar.

Askeriyeye geri dönmek istese de bu artık imkansız olduğu için çocukluk hayali olan futbolculuğun peşinden gidiyor ve řu anda **Ampute Milli Takımı'mızın kaptanı.**



AMPUTE MİLLİ TAKIMI'MIZIN KAPTANI.

LARRY ELLİSON

Larry Ellison 35 milyar dolarlık servetiyle dünyanın en zengin insanlarından biri.

İyi bir üvey anneye sahip olmasına rağmen babasını onu terk etti. Biyolojik annesi ile 9 aylıkken onu evlatlık verdi zira Ellison bebekken lösemiye sahipti.

Zeki bir çocuk olmasına rağmen okulda pek başarı gösteremeyen Ellison, yazılıma ilgi duymaya başladı ve Kaliforniya'ya yerleşti.

Burada Oracle'ı kuran Ellison, şu an Silikon Vadisi'nin duayen isimlerinden biri olarak kabul ediliyor.

“Hayatınızı farklı şekillerde yaşarsanız çevrenizdeki insanlara rahatsız edersiniz ki buna hazır olmanız lazım. İnsanlar ne yapmaya çalıştığınızı bilemezler.”

Mark Zuckerberg

İnternet dünyasını ve dijital iletişimi kökünden değiştiren Mark Zuckerberg, sıradan bir öğrenciydi.

Ancak tutkusu ve bitmeyen projeleri sayesinde kendini sürekli geliştiren Mark Zuckerberg, Facebook gibi bir fenomeni kattı hayatımıza.

Mark Zuckerberg, bugün bile çalışanlarının kendi projelerine zaman ayırmalarını teşvik ediyor. Bu da aslında her şeye karşın bir insanın kendine özgü projeleri olması gerektiğini kanıtlar nitelikte. Mark ise bunu teşvik ederek dijital dünyanın daha da iyi bir yer olmasına destek sağlıyor.

“En büyük risk, risk almamaktır.

Bu kadar hızlı değişen bir dünyada başarıya giden yol, risk almaktan geçiyor.”

Thomas Edison'un Motive edici başarı hikayesi:

Thomas'ın başarı hikayesi, başarısızlığı tecrübe etmiş herhangi birini motive edebilecek hikayelerden biridir. Thomas lambayı icat etmeden evvel 999 kez başarısızlığa uğramış, ancak 1000. girişiminde başarılı olmuştur. İnsanlar ona, her seferinde çuvalladığın halde nasıl hala devam edebildiğini sorduklarında Thomas onlara; buluşunun çalışmadığı her seferinde kendisine, bir lambanın nasıl icat edilemeyeceğini bulduğunu söylemiş. Gördüğünüz üzere, başarısızlık birden fazla sefer karşınıza çıksa da vazgeçmeyerek başarıya ulaşmanın öyküsü Thomas Edison tarafından oldukça güzel yazılmış.

“Kötü bir döneme girdiğinde ve her şey sana karşı gibi görüldüğünde, bir dakika bile dayanamayacakmışın gibi geldiğinde, sakın pes etme! Çünkü işte orası, gidişatın değişeceği yer ve zamandır.” Mevlana

BİLGE İLE KÖPEK

Bir bilge, bir göletin başında oturmaktadır. Susuzluktan kırılan bir köpeğin devamlı olarak gölete kadar gelip, tam su içecekken kaçması dikkatini çeker.

Dikkatle izler olayı. Köpek susamıştır ama gölete geldiğinde sudaki yansımasını görüp korkmaktadır. Bu yüzden de suyu içmeden kaçmaktadır. Sonunda köpek susuzluğa dayanamayıp kendini gölete atar ve kendi yansımasını görmediği için suyu içer. O anda bilge düşünür:

-Benim bundan öğrendiğim şu oldu,der.

-Bir insanın istekleri ile arasındaki engel, çoğu zaman kendi içinde büyüttüğü korkulardır. Kendi içinde büyüttüğü engellerdir. İnsan bunu aşarsa, istediklerini elde edebilir.

Ama biraz daha düşününce aslında gerçek öğrendiği şeyin bundan farklı olduğunu görür. Asıl öğrendiği şey, insanın bir bilge bile olsa bir köpekten öğrenebileceği bilginin var olduğudur. Bu yüzden ne varsa paylaş, senden de öğrenilecek bir şeyler vardır diğer insanlar için...

Her insanın bir hikâyesi ve söyleyecek bir sözü mutlaka vardır.

HAVUÇ, YUMURTA, KAHVE

Olgun insan güzel söz söylemesini bilen değil, söylediğini yapan ve yapabildiğini söyleyebilen insandır. Bir baba ile kızı dertleşiyorlarmış. Kızı hayatında çok sıkıntı yaşadığından ve bunlarla nasıl baş edeceğini bilemediğini söylemiş babasına. Hatta sorunlar ardı arkasına devam ediyormuş hayatında. Babası kızını dinlemiş, dinlemiş ve “Gel, sana birşey göstereceğim!” diye kızını mutfağa götürmüş.

Baba ünlü bir aşçı imiş. Ocağa 3 tane eşit büyüklükte kap koymuş, üçüne de eşit su koymuş ve üçünün de altını aynı miktarda yakmış. Ve 1. kaba bir havuç, diğerine bir adet yumurta, diğerine ise de bir avuç çekilmemiş kahve çekirdeği koymuş. Ve her üçünü de tam 20 dakika pişirmiş. Daha sonra ateşi kesmiş.

Masaya 2 tane tabak ve bir tane boş bardak koymuş ve ilk önce haşlanmış havucu alıp bir tabağa koymuş. Daha sonra artık epey pişmiş olan yumurtayı alıp bir tabağa koymuş. En sonunda da artık suya iyice sinmiş ve tam kıvamında kahve görüntüsü olan kahveyi de alıp bir bardağa boşaltmış. Kızına sormuş: “Kızım ne görüyorsun?”. Kızı: “Havuç, yumurta ve kahve.” diye yanıtlamış. Kızını elinden tutup masaya yaklaştırıp daha yakından bakmasını ve hissetmesini istemiş. Kızı: “Ne görüyorum... Haşlanmış yumuşak bir havuç (Bunu yaparken çatalı havuca batırmış ve yumuşaklığını hissetmiş), artık pişmekten içi katılmış bir yumurta (yumurtayı eline almış, hatta bir tarafından masaya vurup, çatlatmış ve içini görmüş) ve bir bardak kahve. (Biraz içmiş) Hatta tadı oldukça iyi.

Baba, bunu niçin bana gösteriyorsun?” diye sormuş. “Bak demiş, hepsi aynı şekil kapta, aynı sıcaklıkta, aynı dakika pişti. Fakat hepsi bu etkiye farklı tepki verdiler. Havuç ilk başta sertti, güçlü idi. Ama kaynatılınca yumuşadı hatta güçsüzleşti. Yumurta çok kırılıyordu, hafifçe dokunsan çatlayabilirdi, ama kaynatılınca içi sertleşti, hatta katılaştı. Bir avuç çekilmemiş kahve ise yine sertti, hepsi birbirine benziyordu, ama ısıtılınca ne oldu, bu kahve çekirdekleri, ısındılar, gevşediler, ve içinde oldukları suya yayıldılar. Koku yaydılar, tad yaydılar ve suyu eşsiz tatta bir kahveye çevirdiler. Kızım sen hangisisin?” diye sormuş adam. “Zorluklarla karşılaştığın zaman nasıl tepki gösteriyorsun? Sen havuç musun, yumurta mısın, yoksa kahve misin?” Siz ? Havuç gibi sert bir kişi misiniz, ama sorunlar yaşayınca, yumuşuyor ve güçsüzleşiyor musunuz? Yumurta gibi, içi yumuşak, her an kırılabilir bir kişi misiniz? Sorunlar karşısında (ölüm, ayrılık, krizler, vs.) güçleniyor ve sertleşiyor musunuz?

Yoksa bir kahve çekirdeği gibi misiniz? Kahve sıcak suyu değiştirir, hatta suyun sıcaklığı en üst dereceye çıktığında, en lezzetli kahve ortamı hazır olur. Lezzet maksimuma ulaşır. Eğer sen bu kahve çekirdeği gibi isen, çevrende ne kadar sorun olursa olsun, bunları olumluya çevirebilirsin. Çevrene güzel tatlar, duygular katarsın. Kendini ve çevreni daha iyi yapmak için çalışırsın. Siz hangisisiniz?

ETKİNLİK

Öğrenciler 4 gruba ayrılır.

Her gruba çalışmanın önemi ile anlatan atasözlerinden verilir.

Gruplardan çektikleri atasözü ile ilgili bir öykü, şiir yazmaları ya da resim yapmaları istenir.

Yazılan bu öyküler sınıfta okunur.

Aşağıdakilere benzer sorularla grup etkileşimi devam eder.

- Çalışmak neden önemlidir?
- Çalışmanın kişiye katkısı nedir?
- Çalışmanın topluma katkısı nedir?
- Çalışmayan insanların kendine verdiği zarar nedir?
- Çalışmayan insanların topluma verdiği zarar nedir?
- Çevrenizde çalışmalarını ile kendine ve topluma faydalı insanlar var mı? Kimler? Neler yapmışlar? Nasıl davranmışlar?

Çalışmanın insanlar ve toplum için faydaları vurgulanarak etkinlik sonlandırılır.

İşleyen demir ışıldar.
Çalışkanlık baht getirir, tembellik taht götürür.
Çalışkanı mal basar, tembeli uyku basar.
Emek Olmadan Yemek Olmaz

ZAMAN YÖNETİMİ HESAP MAKİNESİ

Amaç: öğrencilerin zaman kullanımı konusunda hızlı bir şekilde fikir edinmelerini ve farkındalıklarını artırmaktır.

Düzyey: 6-12. Sınıf

Ortam: Bireysel ve/veya grup

Malzeme: Kişisel Zaman Yönetimi Hesap Makinesi

Gereken Zaman:20-30 dakika

Süreç: Öğrencilere Kişisel Zaman Yönetimi Hesap Makinesi verilir ve doldurmaları istenir. Ardından, zamanı nasıl kullandığımızın farkında olmanın zamanı dahi iyi yönetmemizi ve verimliliğimizi artırmaya başlamasını sağlayacağı anlamına geldiğinin ayrıntılarıyla anlatıldığı bir tartışma bölümü gerçekleştirilir.

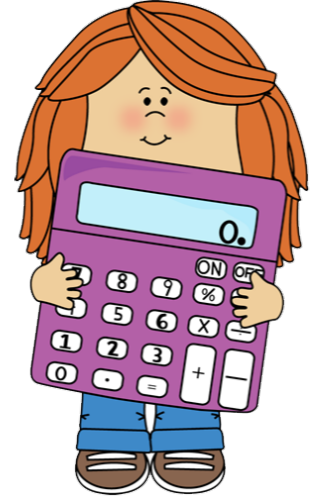
Süre İçin Sorulabilecek Sorular:

- Sizce bir gün içinde zamanınızı ne kadar iyi kullanıyorsunuz?
- Bir gün içinde iş, dinlenme ve eğlenme dengesi konusunda iyi seçimler yapıyor musunuz?
- Okul, aile ve kendiniz için zamanınızı hangi yollarla daha etkili bir şekilde kullanabilirsiniz?
- Formu doldurmak neleri fark etmemize yaradı?

Kapanış: Zaman kullanımının etkili olmasının başarılı ve mutlu olmayla ilişkisini belirtmek.

Geliştiren/Uyarlayan: Dean W. Owen tarafından geliştirilmiştir.

Kaynak: Okul Psikolojik Danışmanları İçin El Kitabı



Kişisel Zaman Yönetimi Hesap Makinesi

Yönerge: Çoğumuz günlerimizi ebeveynlerimizin, öğretmenlerimizin ve bizden beklentisi olan diğer kişilerin isteklerine karşılık vermekle geçiriyoruz. Bunun sonucu olarak da yapılacak işler için gerekli olan zamanın olmayışından stres yaşıyoruz. Bu stresi azaltmanın ilk adımı şu anda zamanı nasıl kullandığımızı belirlememizdir. Aşağıdaki birinci maddeden başlayın ve sahip olduğunuz zamanı nasıl yönettiğinizle ilgili bir fikrinizin olması için bu çalışmayı tamamlayın. Aşağıdaki bu alıştırmada, 'gün" denildiğinde hafta sonu, tatil ya da yaz günleri değil tipik bir okul gününün kastedildiğini varsayın. Geçen haftayı düşünmek ve her etkinlik için harcanan ortalama zamanı hesaplamakta yardımcı olabilir.

1. Geçerli bir varsayımla başlayalım. Size ait tam 24 saatiniz var.
2. Şimdi zamanın nereye gittiğini görelim. Unutmayın, sıradan bir okul gününden söz ediyoruz..
3. İlk maddedeki varsayımı hatırlayın...Şimdi ikinci maddede bulduğunuz rakamı size ait olan 24 saatten çıkarın.

24 Saat
-
Sonuç

Etkinlik	Günde harcanan dakika/saat
Gece uyuma	
Kişisel bakım (Banyo, kişisel gereksinimler)	
Giyinme/soyunma	
Yemek yeme(Kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği)	
Okula gidip gelme	
Okullardaki derslerdeki toplam zaman	
Arkadaşlar ve aile ile yapılan ziyaretler	
TV izleme/müzik dinleme	
Okulda verilen ödevler	
Bilgisayar kullanma	
Spor, sanat ve diğer kişisel eğlence etkinlikleri	
Diğer	
Diğer	
Şimdi yukarıdaki etkinlik için harcanan zamanları toplayın ve toplamı, saat biriminde, sağdaki kutucuk içine yazın.	



YOL HARİTAM (FORM-1)

Tarih:

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

Sevgili öğrenci,

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

Tablo tamamlandıktan sonra tekrardan rehberlik öğretmenini ziyaret etmeni öneririz.

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



YOL HARİTAM (FORM-2)

Tarih:

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

Sevgili öğrenci,

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

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

YOL HARİTAM YÖNERGESİ

KULLANIM AMACI: Bu formlar sosyal ve akademik faaliyetlerin artarak önem kazandığı günümüzde öğrencilere zaman yönetimini planlamalarında destek sunmak amacıyla hazırlanmıştır. 1. form öğrencinin bir hafta boyunca yaptığı tüm etkinliklerin çizelge halinde yazılarak zamanını nasıl değerlendirdiğini, ikinci form ise öğrencinin zamanı etkili bir şekilde planlamasını, öğrencinin ihtiyacına göre ders ve ders dışı etkinliklerin bir haftalık süreçte planlanarak uyabildiği ve uyamadığı etkinlikleri görmesini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

UYGULAYICI: Yol Haritam rehberlik öğretmeni tarafından uygulanır.

HEDEF KİTLE: Form 7, 8, 9, 10, 11 ve 12 sınıf seviyelerinde zaman yönetimi ve ders çalışma programı desteği isteyen öğrencilere uygulanabilir.

UYGULAMA SÜRECİ: Öğrenciye birinci form verilerek bir hafta süreyle formdaki ilgili yerleri doldurması ve rehberlik servisine getirmesi beklenir. Öğrencinin bir hafta boyunca neler yaptığı ortaya konduktan sonra ders ve ders dışı etkinliklerin ağırlığı öğrenciyle birlikte değerlendirilir. Birinci formdaki sonuçların öğrenciyle ayrıntılı şekilde konuşulması ikinci forma yeterli hazırlığı sağlayacaktır. İkinci formda öğrenci ders içi ve ders dışı etkinliklerini planlar. Bir hafta süreyle planına ne derece uyduğunu gözlemleyerek tablodaki ilgili yerleri doldurması istenir.

DEĞERLENDİRME VE YORUMLAMA

Form üzerinden öğrencinin zamanını nasıl değerlendirdiğini görmesi amaçlanır. Birlikte değerlendirilir ve tartışılır. Öğrenciye plan dışı etkinlikleri aza indirmesi yönünde geri bildirimde bulunulur. Öğrenci Form-2'deki planlamaya uymakta güçlük yaşıyorsa rehberlik servisinden destek almasını önerilir.