



## 8. SINIF ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK EĞİTSEL REHBERLİK DESTEĞİ

#tatildeğiluzaktaneğitim

# Değerli Öğrencimiz,

Bu çalışma senin için hazırlandı. Neden mi? « Tam 8. sınıfta okurken ve bu yıl sınavlara hazırlanırken bir salgın nedeniyle evdeyim. Artık uzaktan eğitim ile hazırlıklarımı tamamlamam gerekiyor » dediğin bu günlerde Türkiye'de 1 milyonun üzerinde öğrenci seninle benzer durumda, benzer duygu ve düşünceler içerisinde.

Tarihe baktığımızda aslında salgın hastalıkların insanın hayatında hep var olduğunu görüyoruz; Veba, çiçek hastalığı, kuş gribi gibi. Ama bu defa farklı. Çünkü senin-benim hepimizin, tüm insanlığın hayatında. Bu yüzden, bugün hepimizin görevi evimizde kalarak hastalığın yayılımını engellemek. Bu arada geline aşamada artık dünyanın her yerinden koronavirus (COVID-19) ile mücadele eden, sorunun çözümüne ilişkin araştırmalar yapan bilim insanlarının haberleri ile de karşılaşıyorsunuzdur. Bu günlerin bilimin yön verici ışığında geçeceğini unutma!

Geçici olan bu özel günleri hem kendine, hem ailene hem de derslerine yeterince zaman ayırarak huzurlu ve verimli geçirebilirsin. Bu senin elinde. İşte tam da bu nedenle; sen hayatını, okulunu evine sığdırırken, çalışmalarını gözden geçirmen ve bir yol haritası oluşturabilmen için bu çalışma hazırlandı.

Unutma; tatil değil uzaktan eğitim...

[#tatildegiluzaktanegitim](https://www.instagram.com/tatildegiluzaktanegitim)

# 1. Bölüm

## EĞİTSEL DESTEK

Bu bölümde amaçlarımız:

- Uzaktan eğitime erişime ilişkin bilgilendirme yapmak, varsa sorunlarını belirleyerek çözüm yollarını bulmana destek sağlamak,
- 'Hedef' kavramı üzerinde düşünmeni sağlayarak hedefin nasıl oluşturulması gerektiğini sana anlatmak, haftalık/aylık hedefler belirlemeni sağlamak,
- Eğitimimizi evden takip ettiğimiz ve zamanı çok daha 'iyi' kullanmamız gereken bu günlerde 'Ders Çalışma Planı'nın sana katkılarıyla ilgili düşünmeni sağlamak ve planında nelere yer vermen gerektiği konusunda seni bilgilendirmek.

# UZAKTAN EĞİTİM OLANAKLARINA ERİŞİM İÇİN;

## EBA TV'ye ilişkin bilmen gerekenler:

- ✓ 3 farklı kanal, HD ve SD olmak üzere toplam 6 kanaldan yayın yapılmaktadır.
- ✓ Yayın akışlarına eba.gov.tr ana sayfasından ve TRT internet sitesinden ulaşılabilir. Ayrıca, her akşam yayın sonlandıktan sonra ve sabah yayın başlayana kadar televizyon ekranından görüntülenebilmektedir.
- ✓ EBA TV'den ve eba.gov.tr üzerinden yayın akışını takip ederek, kendi sınıf düzeyine ait ders anlatımlarını, o haftanın hangi gününde ve saatinde yapılacağını öğrenebilir ve belirlenen saat aralığında yayını takip edebilirsiniz. O saatler dışında ekran başında olmana gerek yok.
- ✓ Yayınlar aynı kanalda ve gün içinde tekrar edilmektedir. Tekrarlayan yayın akışı da yine eba.gov.tr ve TRT internet sitelerinden öğrenilebilmektedir.
- ✓ Ayrıca eba.gov.tr üzerinden de yayınlanan içeriklerin kayıtlarına ulaşılabilir.

**İNCELE**

**#tatildeğiluzaktaneğitim**



# Erişime İlişkin Bir Sorun Yaşıyorsan Destek Talep Et!



Kimden?

**ÖNEMLİ:** EBA Yardım Merkezi (<https://eba.gov.tr/yarlim-sss/>) öğretmen, öğrenci ve velilere destek sağlamaktadır.

Yardım Merkezinin yanı sıra okul yönetimi, sınıf öğretmenin ya da ulaşabildiğin bir branş öğretmeninle sorununu paylaş.



İletişime geçtiğin öğretmenin bu konuda Okul Yönetimi ve/veya diğer öğretmenlerle iletişime geçerek onları da sorundan haberdar edebilir. Bu yolla sorununa ilişkin çözüm konusunda sana destek sağlanmaya çalışılacaktır.



Nasıl?

<https://eba.gov.tr/yarlim-sss/>

adresinden EBA Yardım Merkezine ya da Okul Müdürüne, Müdür Yardımcısına ve Öğretmenlerine telefonla arayarak, mesaj göndererek ya da mail ile ulaşabilirsin.

Öğretmeninle iletişime geçemediyse yine bu konuda okul yönetiminden destek alabilirsin. Okul yönetimine ulaşmak için okulu araman yeterli.



Ne Zaman?

**HEMEN**



#tatildeğiluzaktaneğitim

# HANGİ GÜN HANGİ DERS SAAT KAÇTA?

Sınıfına ait CANLI DERS ÇİZELGESİNE eba.gov.tr'den ulaşabilirsin:

Sınıfınıza ait canlı ders çizelgesine ulaşmak için tıklayın.

8. Sınıf

Hazırlık ve 12. Sınıf

## 8. Sınıf

Başlama Saati	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
08.00, 08.15, 08.30, 08.45	1	4	3	2	1	4
09.00, 09.15, 09.30, 09.45	2	1	4	3	2	1
10.00, 10.15, 10.30, 10.45	3	2	1	4	3	2
19.00, 19.15, 19.30, 19.45	4	3	2	1	4	3

- 1 ADANA, ADIYAMAN, AFYONKARAHİSAR, AĞRI, AKSARAY, AMASYA, ANKARA, ANTALYA, ARDAHAN, ARTVİN, AYDIN, KOCAELİ, KONYA, KÜTAHYA, MALATYA, NEVŞEHİR
- 2 BALIKESİR, BARTIN, BATHAN, BAYBURT, BİLEÇİK, BİNGÖL, BITLİS, BOLU, BURDUR, BURSA, ÇANAKKALE, ÇANKIRI, ÇORUM, DENİZLİ, DİYARBAKIR, DÜZCE, EDİRNE, ELAZIĞ, ERZİNCAN, ERZURUM, RİZE, SAKARYA, SAMSUN, SİRT, SİNOP, ŞANLIURFA, SİRNAK
- 3 ESKİŞEHİR, GAZİANTEP, GİRESUN, GÜMÜŞHANE, HAKKARİ, HATAY, İGDIR, İSPARTA, İZMİR, KAHRAMANMARAŞ, KARABÜK, KARAMAN, KARS, KASTAMONU, KAYSERİ, MANİSA, MERSİN, MUĞLA, MUS, NİĞDE, ORDU, OSMANİYE
- 4 İSTANBUL, KIRIKKALE, KIRKLARELİ, KIRŞEHİR, KİLİS, MARDİN, SİVAS, TEKİRDAĞ, TOKAT, TRABZON, TUNCELİ, UŞAK, VAN, YALOVA, YOZGAT, ZONGULDAK

#tatildegiluzaktanegitim



EBA TV  
Ders Yayını

Nasıl ?

eba tv  
İLKOKUL

eba tv  
ORTAOKUL

eba tv  
LİSE

Kanal/Frekans  
Bilgileri

20 Nisan-  
26 Nisan  
Haftası

8. Sınıf Haftalık Programı  
Günlük Program İçin Tıklayın

	Pazartesi	Salı
12:00	TÜRKÇE-8 Fıllimsiler EBA İzle TRT İzle *	T.C. İNKILAP TARİHİ VE ATATÜRKÇÜLÜK- 8 Cumhuriyetin S Kazanımlar ve Atatürk'ün Gösterdiği

# ZAMANI DÜZENLERKEN AİLE DESTEĞİ ÖNEMLİ !

EBA derslerinin takip edileceği zaman dilimlerinin ortak bir alana asılması aile bireylerinin bu konuda bilgi sahibi olmasını sağlayacaktır. Aile bireyleri gün içerisinde hangi saat dilimlerinde ekran başında olacağını bilirlerse ev içinde sessizliğin sağlanması konusunda sana o kadar destek sağlayabileceklerdir.

# Hedef Oluřturma

## HEDEF Ne Demek?

Hedefin sözlük anlamına baktığımızda; yapılması tasarlanan iş, amaç ve varılacak yer, ulaşılacak son nokta tanımlarına rastlarız. O halde dersler ve kazanımlar bazında bir haftalık ve bir aylık varmak istediğın noktaları belirleyerek işe başlayabilirsin Bir hafta sonunda ve bir ay sonunda hangi ders/kazanımları tamamlamayı planlıyorsun?

Hedef belirlerken bazı ölçütlerimiz olmalı. Kendimize her belirlediğimiz hedef için řu soruları sormalıyız:

Hedefimin zamanını belirledim mi (haftalık/aylık hedefler oluşturabileceğimizi söylemiştik)?

Hedefimi net bir şekilde tanımlayabildim mi? Hangi derse/hangi kazanıma yönelik neyi hedeflediğini belirle.

Hedefim gerçekçi mi? Bunun için önce řu anki performansını gerçekçi bir şekilde belirlemeli zamanı da göz önünde bulundurarak hedeflerini oluşturmalısın.



# Hedef Oluřturma

Hedefimizi Belirlerken Kendimize Sormamız Gerekenler:

Zaman

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

Net

- Net olmalı
- Hangi derse/hangi kazanıma yönelik neyi hedeflediğini belirle.

Gerçekçi

- Hedeflerin gerçekçi olmalı
- Bunun için önce řu anki performansını gerçekçi bir şekilde belirlemeli zamanı da göz önünde bulundurarak hedeflerini oluşturmalısın.

# Hedef Oluřturma



Dersler  
Kazanımlar

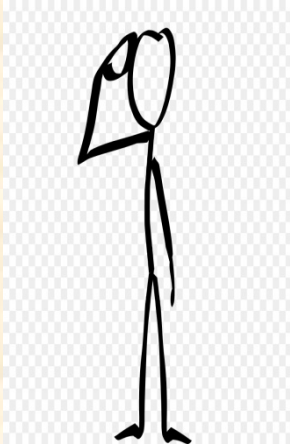


Hedeflerim  
Haftalık  
Hedeflerim  
Aylık Hedeflerim



Eylem Planı

Hangi kazanım için hangi gün çalışmalıyım?  
Gün içinde ne zaman/ne kadar süre çalışmalıyım?  
Çalışırken nasıl bir yol izlemeliyim?:  
Konu Çalışma  
Konu Tekrarı  
Kazanım Testi  
Deneme Testi



Hedeflerimizi belirledikten sonra onlara ulaşip ulaşamadığımızı nasıl takip edebiliriz? →

Her hafta aşağıdakilere benzer tablolar oluşturmak hedeflerimize ulaşip ulaşamadığımızı takip etmemize yardımcı olabilir:

<b>DERSLER</b>	<b>HEDEFLERİM</b>	<b>EYLEM PLANI</b>	<b>KONTROL</b> +/-				
<b>Kazanımlar</b>	<b>HAFTALIK</b> <b>Hedeflerim</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hangi kazanım için hangi gün çalışmalıyım?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hedeflediğin her kazanım için haftanın sonunda kendini kontrol et.</li><li>• Eğer kazanıma ilişkin gerekli çalışmaları,</li></ul> <table border="1"><tr><td>Tamamlayabildiyse</td><td>+</td></tr><tr><td>Tamamlayamadıysan</td><td>-</td></tr></table> <p>İşaretleriyle takip edebilirsin. Unutma;bugünlerde özdenetimini yani kendi çalışmalarını yine kendinin kontrol etmesi senin için çok önemli.</p>	Tamamlayabildiyse	+	Tamamlayamadıysan	-
		Tamamlayabildiyse		+			
		Tamamlayamadıysan		-			
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gün içinde ne zaman/ne kadar süre çalışmalıyım?</li></ul>							
<ul style="list-style-type: none"><li>• Çalışırken nasıl bir yol izlemeliyim?: Konu Çalışma Konu Tekrarı Kazanım Testi Deneme Testi....</li></ul>							

Her hafta aşağıdakilere benzer tablolar oluşturmak hedeflerimize ulaşip ulaşamadığımızı takip etmemize yardımcı olabilir:

DERSLER	HEDEFLERİM	EYLEM PLANI	KONTROL +/-				
Kazanımlar	AYLIK Hedeflerim	<ul style="list-style-type: none"><li>Hangi kazanım için hangi ay ne çalışmalıyım?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Hedeflediğin her kazanım için ayın sonunda kendini kontrol et.</li><li>Eğer kazanıma ilişkin gerek çalışmaları,</li></ul> <table border="1"><tr><td>Tamamlayabildiyen</td><td>+</td></tr><tr><td>Tamamlayamadıysan</td><td>-</td></tr></table> <p>işaretleriyle takip edebilirsin. Unutma; bugünlerde özdenetimi yani kendi çalışmalarını yine kendinin kontrol etmesi senin için çok önemli.</p>	Tamamlayabildiyen	+	Tamamlayamadıysan	-
		Tamamlayabildiyen		+			
		Tamamlayamadıysan		-			
<ul style="list-style-type: none"><li>Ay içinde hangi gün ne zaman/ne kadar süre çalışmalıyım?</li></ul>							
		<ul style="list-style-type: none"><li>Çalışırken nasıl bir yol izlemeliyim?: Konu Çalışma Konu Tekrarı Kazanım Testi Deneme Testi....</li></ul>					



# Günlük Çalışma Planının Oluşturulması

PLAN YAPMAK  
NEYİ  
SAĞLAR?



'ZAMAN'ı  
etkili  
kullanmayı.



Zamanı etkili  
kullanmak bize  
ne sağlar?



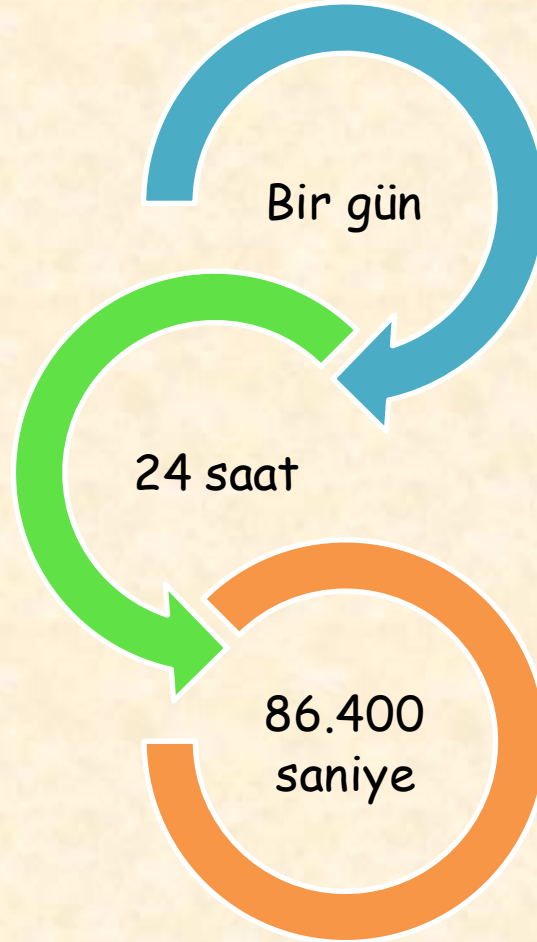
# PLAN YAPMAK NE SAĞLAR?

- Plan yapmak birincil olarak 'ZAMAN'ı etkili kullanmayı sağlar.

Zamanı etkili kullanmak ne demektir?

- Zaman kullandığımız; ama sahip olmadığımız, akış halinde olan ve geri döndürülemez bir kavramdır. Zaman bu kadar kıymetliyse bir gün içerisinde neler yapacağımızı yazarak belirlemek, kontrolün bizim elimizde olmasını sağlayacaktır.

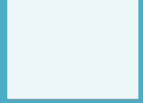
# Zaman.....



Ve her saniyesi çok kıymetli...

# Plan Nasıl Hazırlanır?

## Zamanı Belli Olmalı Mı?



EVET

Zaten uzaktan eğitime ilişkin takip etmen gereken günlük zaman çizelgesine ulaştın. Ardından gün içerisinde kullanabileceğin zaman aralıklarını belirleyebilirsin. Ders çalışırken 'ara vererek' ders çalışma konuya odaklanmanı sağlayacaktır. Ne kadar süre masa başında oturup ne kadar süre ara vereceğine sen karar verebilirsin. Önemli olan masa başında oturduğun sürenin de ara verdiğin zamanın da ne çok kısa ne de çok uzun olmaması: 45 dakikalık bir masa başı çalışmanın ardından 10-15 dakikalık ara vererek yeniden derse dönme gibi...



# Plan Nasıl Hazırlanır?

## Hangi Zamanda Hangi Derse Çalışmalıyım?

**Sınav sistemini de göz önünde bulundurarak ağırlık vermem gereken dersler hangileri?**

Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına ilişkin Merkezi Sınav Başvuru ve Uygulama Kılavuzu 'n da yer alan bu bilgiye biz burada 'HATIRLATMALAR' bölümünde senin için yer verdik . Lütfen derslerin ağırlıklı standart puan hesaplanırken kullanılacak **ağırlık katsayılarını incele.**

*Ağırlık katsayıları daha yüksek olan derslere planında daha fazla yer verebilirsin.*

**Benim kendimi güçlendirmem gereken dersler hangileri?**

Bu soruya objektif bir cevap verebilmek için birinci dönem derslerini gözden geçirebilirsin. «Birinci dönem derslerini gözden geçirdiğim de 'eksik' kazanımlarımın ağırlıklı olarak yer aldığı dersler hangileri? »

Bu dersleri kazanımlar bazında belirledikten sonra günlere bölerek haftalık ve aylık hedeflerini oluşturabilirsin.

**Kendimi deneme amaçlı yaptığım sınavlarda en çok yanlışımin çıktığı ders ve konuları belirleyebildim mi?**

Bu soruya verdiğin cevap doğrultusunda yeniden çalışman/tekrar etmen gereken dersleri kazanımlar odağında planlayarak planına yerleştirebilirsin. Bu belirlediğin derslere hangi günler çalışacağını belirle.

# Plan Nasıl Hazırlanır?

Ders Tekrarlarına Planımda Yer Vermeli Miyim?

Nasıl?

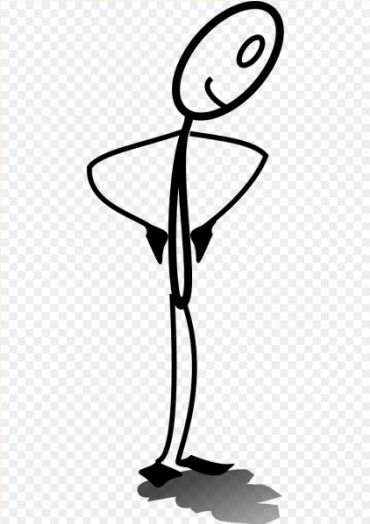


EVET



Hangi gün hangi dersin tekrarını yapacağına EBA günlük ders akışını takip ederek karar verebilirsin.

Oluşturduğun planın haftalık olması ve her hafta sonu yeni bir güncelleme yapman etkililik sağlayacaktır. Tüm bunların yanı sıra planı neden hazırladığımızı unutma: **ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLMEK**, belki de farklı bir ifadeyle **YÖNETEBİLMEK** için. O halde ders çalışma planının senin zamanı yönetebilmen için bir araç.



# Plan Nasıl Hazırlanır?

## EBA DERS SAATİ BAŞLAMADAN ÖNCE ÖN HAZIRLIKLARINI TAMAMLAMAK

- Ders başlamadan önce, bir önceki derse ilişkin konuları tekrar ederek yeni işlenecek konuya ilişkin kitapta verilen bilgileri gözden geçirebilirsin.

## Ders materyallerinin yanında olması ÖNEMLİ!

- Derse ilişkin kitabının yanı sıra defterinin ve kaleminin de yanında olması önemli. Bu yolla uzaktan eğitim esnasında öğretmenin verdiği bilgileri kitabına ve/veya defterine not edebilir, kitabında yer alan ve yayında paylaşılan alıştırmaları eş zamanlı olarak yapabilirsin.

# Sorunların Tespiti?

Bilgisayar  
/  
İnternet  
Olanakları

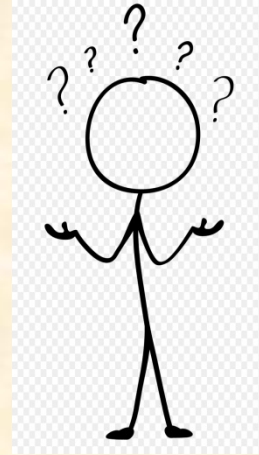
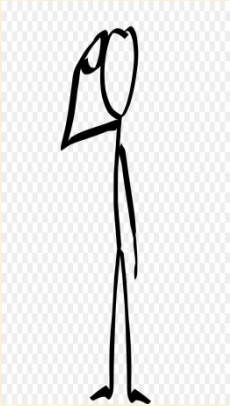
Bu süreçte  
internet ortamında  
takip edilecek çok  
şey var.Kabul;  
Dünya 'ekran'da...

Ama senin evin  
içinde kendi  
dünyanı yaratma  
zamanın...

ZAMAN

Zaman önemli.

Sahip olduğun  
internete erişim  
kotası da....





# BİLGİSAYAR/ İNTERNET OLANAKLARI: SORUNLARINI TESPİT ET

- Ekran karşısında geçirdiğin zamanı sınırlandırabilirsin. Uzaktan eğitim dışında , gün içerisinde ne kadar zamanını ekran karşısında geçirdiğini hesapla. Bu sürenin dışında kitap okumak için, müzik dinlemek için, ailenle sohbet etmek için, herhangi bir uğraşın var ise o uğraşınla vakit geçirebilmen için vaktin kalıyor ise teknoloji ile günlük yaşam akışın arasında bir dengenin var olduğunu söyleyebiliriz.
- Uzaktan eğitim dışında ekran karşısında geçirdiğin zaman diğer uğraşların, aktivitelerin için zaman bırakmıyorsa belirlediğin saatlerde ekranları(bilgisayar, tablet, cep telefonu vb.) kapatarak kontrol sağlayabilirsin. Örneğin her gün sabah, öğlen ve akşam zaman dilimlerinde birer saat akıllı telefonunu kapatmayı dene. .

# UYKU ALIŐKANLIĐINI KAYBETME YA DA YENİDEN DÜZENLE!

- Uzmanlar tarafından ortalama uyku süresi 11 yaşındakiler için 9-9,5 saat, 17 yaşa doğru 8-8,5 saat olarak belirtilmektedir. Uykunun birinci yarısı bedensel, ikinci yarısı ruhsal dinlenme açısından önem taşır. Bu sebeple sadece bir gecelik 3-5 saatlik kısa bir uykunun olumsuz etkileri beden üzerinde hemen olmakla birlikte, zihinsel faaliyetler üzerinde fark edilemeyebilmektedir. Ancak uykusuzlukların arka arkaya birkaç gece devam etmesi, akıl yürütme, öğrenme, dikkat gibi yüksek beyin faaliyetlerini olumsuz yönde etkilemektedir.
- Hiç uyumadan ertesi günün öğrenme ortamına girmek öğrenmede yapılabilecek en büyük engellerdendir. Bedensel dinlenmeye imkan veren bir uykunun değeri hiçbir şeyle ölçülemez. Uykunuza sahip çıkın. Mutlaka düzenli dinlenin; tıpkı düzenli çalışmak gibi.

# 2.BÖLÜM

## HATIRLATMALAR

Bu bölümde amaçlarımız:

- Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınava Yönelik bilmeniz gerekenleri başvuru ve uygulama kılavuzu ışığında gözden geçirmenizi sağlamaktır.

# Hatırlatmalar

Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına  
İlişkin Merkezi Sınava Yönelik

Örnek Soruları Çözdün mü?

MART Ayı Örnek Sorularını Çözdün mü?  
NİSAN Ayı Örnek Sorularını Çözdün mü?

**UNUTMA;**

Bundan sonra aylara ilişkin hazırlanan örnek sorular 15 günde bir yayınlanacak.  
Örnek Sorulara ulaşmak için: [www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr) ve <https://odsgm.meb.gov.tr>



# Hatırlatmalar


**Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınav Başvuru ve Uygulama Kılavuzu 2020 yayınlandı.**

Kılavuza ulaşmak için:

[www.meb.gov.tr](http://www.meb.gov.tr) ve <https://odsgm.meb.gov.tr>

# Merkezi Sınav Uygulama Takvimi

Başvuru	Sınav Giriş Belgelerinin Düzenlenme Tarihi	Sınav tarihi	Sınav Sonuçlarının İlanı
<input type="checkbox"/> Başvurular Merkezî Olarak	<input type="checkbox"/> 28 Mayıs 2020	<input type="checkbox"/> 07 Haziran 2020	<input type="checkbox"/> 01 Temmuz 2020
<input type="checkbox"/> Bakanlık Tarafından			
Yapılacaktır. (Yurt dışında e-Okul sistemine kayıtlı olmayan öğrenciler hariç)			



Sınav tarihi ile ilgili olarak Milli Eğitim Bakanlığı'nın açıklamaları takip edilmelidir.

# Sınavın Kapsamı

## 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>

# Sınavın Kapsamı

## İkinci Oturum Sayısal Alan

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

# Ağırlıklı Standart Puan Hesaplanırken Kullanılacak Ağırlık Katsayıları

Alt Testler	Ağırlık Katsayıları
Türkçe	4
Matematik	4
Fen Bilimleri	4
T:C. İnkılap tarihi ve Atatürkçülük	1
Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi	1
Yabancı Dil	1



# 3. BÖLÜM

## TOPARLANMA GÜCÜNE İHTİYAÇ DUYARSANIZ

Bu bölümde amaçlarımız:

- Duygularına yoğunlaşarak onları ifade etmeni sağlamak,
- Duygusal dengemizin ne olduğunu zihninde bir tahterevalli gibi düşünmeni sağlayarak olumlu/olumsuz duygularını sınıflandırmaya yardımcı olmak,
- Olumsuz duygularının yoğun olduğu durumlarda neler yapabileceğinle ilgili seni bilgilendirmek,
- Zorlayıcı duygularını kontrol etmede güçlük yaşadığında neler yapabileceğini belirlemek,
- Altı basamak ile günlük yaşam akışında neler yapabileceğini gözden geçirmeni sağlamak.

Son bir haftada en yoğun hissettiğiniz duygular hangileri?  
Bu duyguları olumlu ve olumsuz olma durumlarına göre sınıflandırın:

## Olumlu Duygular

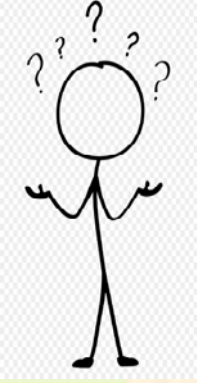
Mutluluk  
Sevinç  
Huzur  
....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

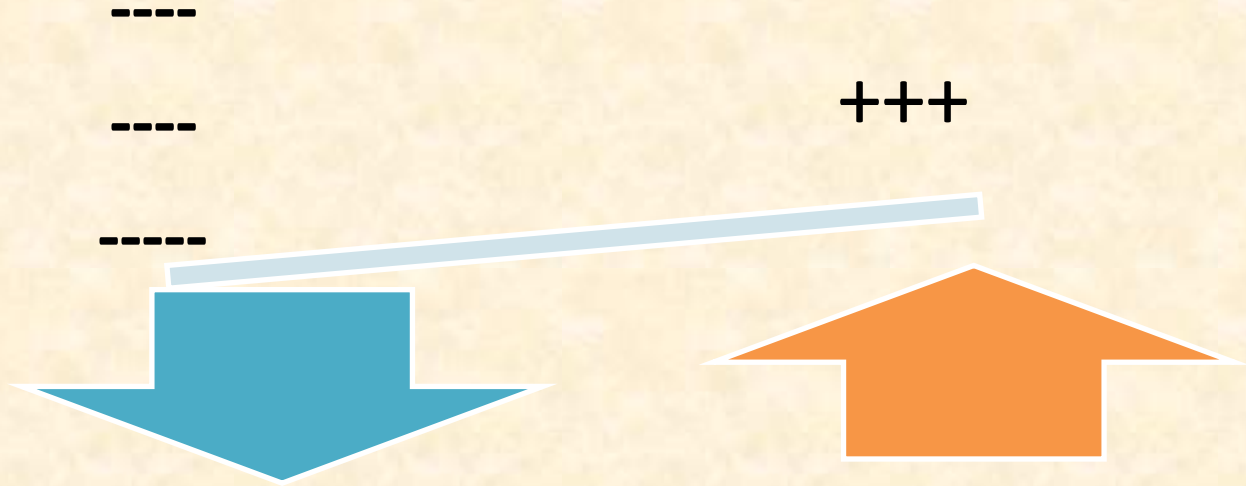
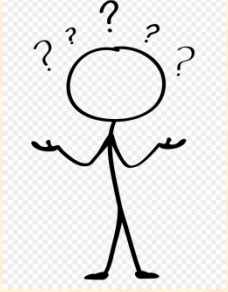
## Olumsuz Duygular

Kaygı  
Çaresizlik  
Ümitsizlik  
Korku  
Mutsuzluk  
Sıkıntı

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Eğer bu duygu kaygı gibi olumsuz bir duygu olursa; duygu dengemizde şöyle bir görüntü ortaya çıkacaktır.



Duygusal dengemizi yeniden sağlayabilmek için neler yapabiliriz?

**Olumsuz duygularımızın sayısını azaltmaya çalışabiliriz.-**

**NASIL?**

Olumsuz duygulara odaklanarak kaynaklarını sorgulama. / Bilgi kaynaklarımızı gözden geçirme/ Kendimizi, performansımızı yeniden değerlendirme vb.

# Olumlu Duygularımızın Sayısını Arttırmaya Çalışabiliriz.

## NASIL?

Kitap Okuyarak

Film Seyrederek

Ailemizle sohbet ederek

Spor Yaparak

Arkadaşlarımızla İletişime Geçerek

Yemek Yaparak

ve daha bir dolu şey ile....



# Zorlayıcı duygularınızı kontrol etmekte güçlük yaşadığınızda;

hisset

İki ayağınızı yere basarak kendinizi rahat hissettiğiniz şekilde oturun.

nefes

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

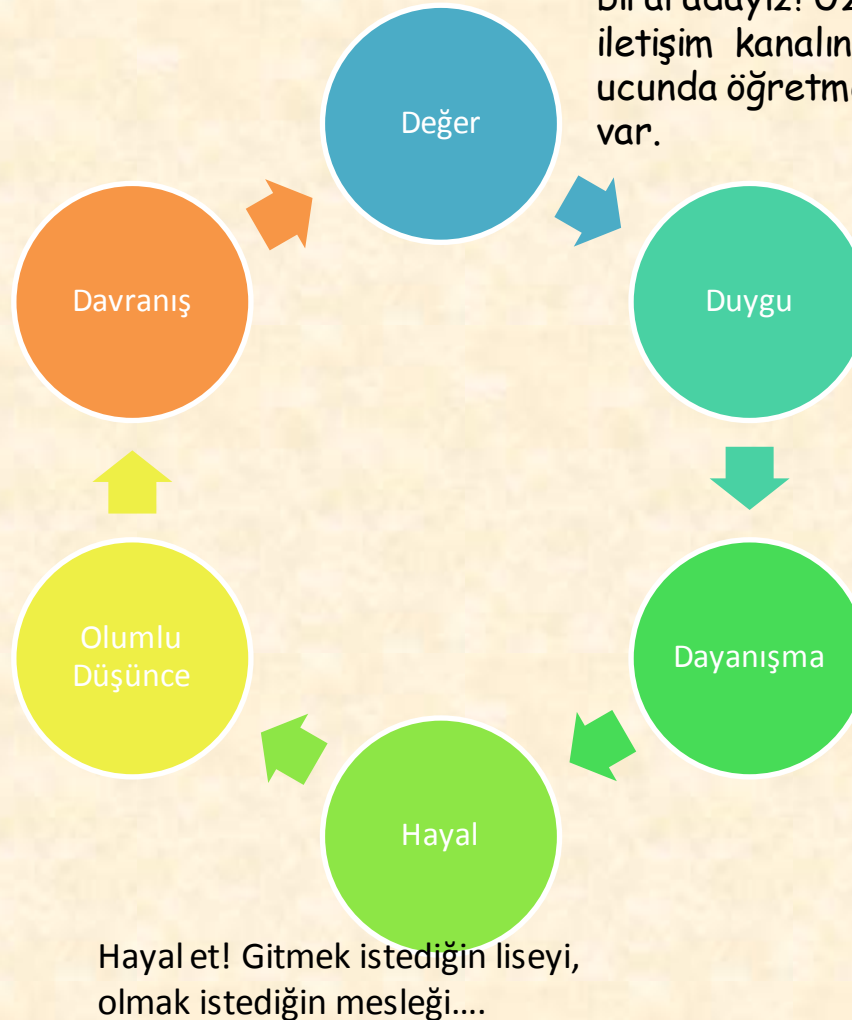
Mümkünse yazın: yaşadıklarınızı, hissettiklerinizi, hayallerinizi ...Kendinize bir mektup yazın mesela; gelecekte/bir yıl sonrasında bu güne.....



# GÜNLÜK YAŞAM AKIŞINDA İHTİYAÇ DUYDUĞUNDA SANA DESTEK SAĞLAYACAK ALTI BASAMAĞI HATIRLA

Bedensel Sağlığını korumak için yapman gerekenleri unutma:  
İyi uyul!  
İyi beslen!  
Spor yap!

Bilgi kaynaklarını ve yaşadığın problemlerinin çözümüne yönelik stratejilerini gözden geçir! Gerekli durumlarda destek talep et; aileden, öğretmenlerinden.... Keyif aldığın işlerle uğraş...



Bu süreçte yalnız değilsin; biraradayız! Uzaktan eğitimle iletişim kanalının bir ucunda sen bir ucunda öğretmenlerin/ arkadaşların var.

Duygularını ifade et!  
Ailene-Arkaadaşlarına-Öğretmenlerine

Dayanışma Zamanı:  
Destek Olabileceğin gibi destek alabilirsin de... Arkadaşlarıyla/ öğretmenleriyle iletişim kur.

Hayal et! Gitmek istediğin liseyi, olmak istediğin mesleği....

---

Hiçbir Őeye ihtiyaçımız yok, yalnız bir Őeye ihtiyaçımız vardır; çalışkan olmak.

*K. Atatürk*

## KAYNAKLAR

- <https://www.meb.gov.tr>
- <https://odsgm.meb.gov.tr>
- <https://www.eba.gov.tr>
- KULAKSIZOĞLU, Adnan,(2003) Kişisel Gelişim Uygulamaları, Nobel Yayınları
- BALTAŞ, Acar, (1999) Üstün Başarı,Remzi Kitabevi
- YEŞİLYAPRAK Binnur, (2000) Eğitimde Rehberlik Hizmetleri, Nobel Yayıncılık

# **HAZIRLAYANLAR**

**Psikolojik Danışman**

**Berrak KÖKLÜ SAĞKAL**

**Psikolojik Danışman/Aile Danışmanı**

**Dilek OLUKLU**



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

Instagram: @cankayaram

Telefon:0 (312) 466 67 76