



2017
2018

SKAL REHBERLİK BÜLTENİ



Çocuğunuzun okulda başarılı olması ve başarısını arttırması için yapabileceğiniz pek çok şey var, işte bunlardan bazıları;

- 1- Sorumluluk Duygusunu Arttırmaya Çalışın
- 2- Yaşına Uygun Yapabileceği Görevler Verin
- 3- Başarılı Olmuş Kişileri Ona Sevdiren Ve Örnek Gösterin
- 4- Kendine Güvenmesini Sağlayın
- 5- Okul Arkadaşları İle İyi İlişkiler Kurmasını Sağlayın
- 6- Ondan Yapamayacağı Şeyleri İstemeyin
- 7- Ona Yaşından Ve Olduğundan Daha Küçükmiş Gibi Davranmayın
- 8- Onun İle Birlikte Vakit Geçirin , Kendini İfade Etmesini Sağlayın
- 9- Uygun Olmayan Arkadaşlarını Onunla Konuşun
- 10- Madde Kullanımından Uzak Kalmasını Sağlayın
- 11- Ders İçin Yeterli Vakit Ayırmasında Ona Yardımcı Olun
- 12- Onun Okul Başarılarını Uygun Bir Şekilde Ödüllendirin
- 13- Ona Her Zaman Cesaret Verin , Destekleyin
- 14- Başarısızlıkları İçin Konuşun , Onu Başarıya Motive Edin
- 15- Öğretmeni İle Onun Hakkında Sık Sık İletişime Girin
- 16- Öğretmeninin Onun Hakkındaki Önerilerini Dikkate Alın
- 17- Hayatta Düzenli Ve Programlı Olmasına Yardımcı Olun
- 18- Onun Stres Faktörlerini Hesaba Katın , Psikolojik Durumuna Dikkat Edin
- 19- Aile İçi Huzuru Ve Sevgi Ortamını Onun İçin Hazırlayın
- 20- Anne Ve Baba Birlikte Dersleri Konusunda Destek Olun
- 21- Ders Çalışma Harici Zamanlarda Dinlenmesini Sağlayın
- 22- Onu Okumaya Teşvik Edin, Okuma Alışkanlığı Kazanmasına Yardımcı Olun
- 23- Ona Uygun Dikkatini Dağıtmayacak Bir Ders Çalışma Ortamı Hazırlayın
- 24- Dikkatini Devam Ettirme Konusunda Eksikliği Olup Olmadığını Kontrol Edin
- 25- Onun Kapasitesinden Daha Fazla Beklentilere Girmeyin
- 26- Okulu Sıradan Bahanelerle Aksatmasına İzin Vermeyin , Bu Durumu Denetleyin
- 27- Derslerine Engel Olabilecek İsteklerini Uygun Bir Şekilde Sınırlayın
- 28- Onu Ders Ve Sınavlar Konusunda Paniğe Sevk Etmeyin
- 29- Her Gün Düzenli Ders Çalışmasını Sağlayın
- 30- Düzenli Öğünler, Gıda Alımı Ve Çeşitliliğini Sağlamaya Çalışın
- 31- Onun Kabiliyetlerini Yönlendirin Ve Gelişmesini Sağlayın
- 31- Onunla Mümkün Olduğu Kadar Nitelikli Zaman Geçirin
- 32- Uyku Düzeninin Bozulmamasını Sağlayın
- 33- Hafta Sonları Ve Yaz Tatillerinde Yeterince Dinlenmesini Sağlayın
- 34- Okulda Yolunda Gitmeyen Şeylere Karşı Uyanık Olun
- 35- Yaşıtları Ve Başkaları İle Onu Kıyaslamayın
- 36- Onun İle Okul Ve Dersler Hakkında Belli Aralarda Durum Değerlendirmesi Yapın
- 37- Onu Arkadaşları İle Rekabete Sürüklemeyin
- 38- Çok Aşırı Ders Çalışmasını Sınırlayın
- 39- Onun Hobilerini Artırın , Ders Dışında Hobileri İle İlgilenmesini Sağlayın
- 40- Onun Her Zaman İçin Yanında Olduğunuzu Devamlı Hissettirin
- 41- Küçük Problemler Büyümeden Zamanında Müdahale Edin
- 42- Ders Çalışırken Belli Aralarla Dinlenmesini Sağlayın
- 43- Defter Ve Kitaplarını Düzenli Ve Temiz Kullanmasını Sağlayın
- 44- Kapasitesinin Altında Uyarı Düzeyi Düşük Bir Sınıfta İse Okul İle Durumunu Görüşün
- 45- Bazı Derslerde Birlikte Çalışarak Ona Destek Olun
- 46- Çocuğunuzun Görme Ve İşitme Problemi Olup Olmadığını Değerlendirin
- 47- Beklenenin Çok Altında Başarı Durumunda Özel Öğrenme Güçlüğüne Dikkat Edin
- 48- Sportif Faaliyetler İle Ders Dışı Dinlenmesini Sağlayın
- 49- Okul İçi Sosyal Etkinliklerde Onu Cesaretlendirin

Değerli velimiz,

Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü **“Ulusal Mesleki Bilgi Sistemi”** adı altında;Ortaöğretim süreci ve sonrasında öğrencilerin/bireylerin bir mesleki eğitime yönelirken;

*bireysel özellikler,

*ilgiler,

*yetenekler,

*değerler,

arasında bağ oluşturarak yeteneklerini en iyi kullanabilecekleri alanı/alanları bir çok yönden değerlendirme yaparak yönelmesini sağlamak için, yaşam boyu eğitim ilkesinden hareket eden bir sistem ve ileriki aşamalarda protokol ortaklarının veri girişleriyle, iller bazında açılacak her türlü meslek kursunun sistemde görüleceği gibi, ortaöğretim sonrası öğrencileri burslarından yararlandıracak kurum ve kuruluşlarında sistemde görünmesinin hedeflendiği belirtilmiştir.

Ulusal Mesleki Bilgi Sistemine <http://mbs.meb.gov.tr> adresinden ulaşılabileceği gibi tanıtıcı sunum Özel Eğitim Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğümüzün Mesleki Bilgi Sistemi ile ilgili sunum başlığı altında <http://orgm.meb.gov.tr/duyurular/MBS.pdf> web adresinde yayınlanmıştır.

Ulusal mesleki sitemine üye olup, oradaki testleri de yapıp, yıllar içerisinde öğrencinin kendini doğru tanıyıp, doğru tercihler yapmasını sağlayabiliriz. Lütfen profili kaybetmeyiniz.

Ana Sayfa | S.S.S. | Bizi Tanıyın | İletişim 12 Aralık 2017, Salı | 1:49:46 U.S.



ulusal mesleki bilgi sistemi

hayat boyu rehberlik



Ana Sayfa

Mesleğimiz

Kendinizi Tanıyalım

Aileler

Eğitimciler/Uzmanlar

Uluslararası Hareketlilik

Kaynaklar

Ana Sayfa

Yeniden Merhaba,

Mesleki Bilgi Sistemi, hayat boyu sürecek öğrenme ve gelişim yolculuğunda size rehberlik etmeyi amaçlamaktadır. Bu sistemin amacı, kendinizi tanıma, yapmaktan hoşlandığınız şeyleri, yeteneklerinizi fark etme, meslek seçimi, iş değiştirme gibi konularda sizlere destek olmaktır. **Sol tarafta** yer alan menülere girerek mesleki gelişim, kendinizi tanımaya destek olabilecek ölçme araçlarına, eğitim ve iş piyasasına ilişkin bilgi ve kaynaklara ulaşabilirsiniz.



Mutluluğun ve başanın sınırlarını tanımanız için kendinizi tanımaktan geçer. Bir meslek için neler önemlidir? İlgiyerim, yeteneklerim, mesleki değerlerim nelerdir? diye soruyorsanız bu bölümü **tıklayın.**



Nasıl bir ortaöğretim kurumuna devam etmeliyim? Üniversite seçeneklerim neler? Mesleki bilgi ve becerilerimi nasıl geliştirebilirim? Alacağınız eğitim geleceğinizin şekillenmesinde önemli bir yer tutar. Nasıl bir eğitim almanız ya da hangi kurslara gitmeniz gerektiğine karar veremiyorsanız bu bölümü **tıklayın.**



Hangi işlere talep var? Kaç kişi işsiz? Türkiye’de hangi meslekler gözde? İlinde bu sıralama değişir mi? Yeni bir işe başlıyorsanız, işinizi değiştirmek istiyorsanız ya da işinizde yükselmek istiyorsanız bu bölümü **tıklayın.**

polis ??? öğretmen ??? mimar ???

Giriş Kodu: 5469

Kullanıcı Adı:

Şifre:

Giriş

Üye Olmak İstiyorum

Şifremi Unuttum

Yardım

Duyurular

Temel Eğitimden Ortaöğretime Geçiş Sınavı Bilgilendirme Kılavuzları Yayınlandı

Ortak Sınavlar E-Klavuzu Yayınlandı

Aktif Kullanıcı Sayısı: 98

GELECEĞİN İÇİN DOĞRU ADRES.. KARIYER YOLCULUĞUNDA ÖĞRENCİLERİMİZE YOL GÖSTERMEK, GELECEKTEKİ "İŞİNİ" KEŞFETMELERİ İÇİN TASARLANMIŞ BİR PROJE..

MESLEKTERCİHLERİ

MESLEKLER İLETİŞİM



GELECEĞİN İÇİN
DOĞRU ADRES!

Hayalindeki mesleği önceden tanımaya ne dersin?
Gelecekteki işini burada tanı, tercihini öyle yap!



Yükseköğretim Kurulunca, üniversite sınavlarına girecek adayların doğru tercih yapabilmelerini sağlamak amacıyla üniversiteler ile binlerce adayın bilgilerinin yer aldığı YÖK Atlas Sistemi,

<https://yokatlas.yok.gov.tr>



2017 Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu'ndaki Tablo 4'te yer alan lisans programlarını rahatça süzün. Tercih listenizi yaparken hem zaman kazanın hem de programlar hakkında YÖK Atlas detaylarına kolayca ulaşın.

Son 3 yılın taban başan sıraları, puan türü değişen programların eski puan türündeki taban başan sıraları, şehir, üniversite türüne, burs oranlarına, öğretim türüne göre arama yapma imkanı...

Bu veriler adayları bilgilendirme amaçlı



2017 Yükseköğretim Programları ve Kontenjanları Kılavuzu'ndaki Tablo 3'te yer alan önlisans programlarını rahatça süzün.

Sınavsız geçiş ve YGS kontenjanları, taban puan, başarı sırası ve yerleşme öncelikleri, 2016'da dolan ve dolmayan programlar. 2017'de ilk kez öğrenci alacak yeni programlar. Öğrenmek çok kolay...

Bu veriler adayları bilgilendirme amaçlı



Lisans programlarına yerleşenlerin puanları, başarı sıraları, YGS/LYS netleri, geldikleri liseler, geldikleri bölgeler; programda görevli öğretim üyeleri, yabancı uyruklu öğrenciler, Erasmus trafiği ve benzeri pek çok detay parmaklarınızın ucunda...

2015 ve 2016 ÖSYS'de Merkezi Yerleştirme ile öğrenci alan lisans programlarının (fakülte/yüksekokul) detayları hızla uyarılmaktadır

YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI

TYT Oturumu İçeriği ve Soru Sayıları

| TESTLER | | Soru Sayısı |
|-------------------------------------|---------------|-------------|
| Türkçe | Toplam | 40 |
| Sosyal Bilimler | | |
| <i>Coğrafya</i> | | 5 |
| <i>Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi</i> | | 5 |
| <i>Felsefe</i> | | 5 |
| <i>Tarih</i> | | 5 |
| | Toplam | 20 |
| Temel Matematik | Toplam | 40 |
| Fen Bilimleri | | |
| <i>Biyoloji</i> | | 6 |
| <i>Fizik</i> | | 7 |
| <i>Kimya</i> | | 7 |
| | Toplam | 20 |
| | Toplam | 120 |

Temel Yeterlilik Testi (TYT)

| Testler | Soru Sayısı | Cevaplanacak Soru Sayısına Göre Soru Başına Ortalama Süre |
|-----------------|-------------|---|
| Türkçe | 40 | 1,125 dk. |
| Sosyal Bilimler | 20 | |
| Temel Matematik | 40 | |
| Fen Bilimleri | 20 | |
| Toplam | 120 | 135 dk. |

Sözel, Sayısal ve Eşit Ağırlık Testleri

| Testler | Soru Sayısı | Cevaplanacak Soru Sayısına Göre Soru Başına Ortalama Süreler | | |
|--|-------------|--|------------------------|------------------------|
| | | İki Test 80 Soru | Üç Test 120 Soru | Dört Test 160 Soru |
| Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1 | 40 | 2,25 dk | 1,5 dk | 1,125 dk |
| Sosyal Bilimler-2 | 40 | | | |
| Matematik | 40 | | | |
| Fen Bilimleri | 40 | | | |
| Toplam | 160 | 180 dk (3 saat) | 180 dk (3 saat) | 180 dk (3 saat) |

Bu oturumda lise müfredatı esas alınacaktır.

İkinci Oturumdaki Testlerin İçeriği ve Soru Sayıları

| TESTLER | | Soru Sayısı |
|--|---------------|-------------|
| Türk Dili ve Edebiyatı-Sosyal Bilimler-1 | | |
| <i>Türk Dili ve Edebiyatı</i> | | 24 |
| Sosyal Bilimler-1 | | |
| <i>Coğrafya -1</i> | | 6 |
| <i>Tarih -1</i> | | 10 |
| | Toplam | 40 |
| Matematik | | |
| | Toplam | 40 |
| Sosyal Bilimler-2 | | |
| <i>Coğrafya - 2</i> | | 11 |
| <i>Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi</i> | | 6 |
| <i>Felsefe Grubu (Felsefe, Mantık, Psikoloji, Sosyoloji)</i> | | 12 |
| <i>Tarih - 2</i> | | 11 |
| | Toplam | 40 |
| Fen Bilimleri | | |
| <i>Biyoloji</i> | | 13 |
| <i>Fizik</i> | | 14 |
| <i>Kimya</i> | | 13 |
| | Toplam | 40 |
| | Toplam | 160 |

Yabancı Dil Testinde Soru Sayısı

| TESTLER | | Soru Sayısı |
|--------------------|---------------|-------------|
| Yabancı Dil | Toplam | 80 |

Ders Çalışma Programını Kim Hazırlamalı?

Öğrenciler ders programlarını genelde bir başkasına hazırlatmayı tercih ederler. Bunun nedenini öğrencinin ders çalışma programını nasıl yapması gerektiğini bilmiyor olması değil elbette. Bunun nedeni birilerinin çıkıp öğrencinin yerine hiç uymayacağı programı hazırlamasıdır. Birçok öğrenci rehberlik servisine gelip, hazır bir ders programı istiyor. Bu son derece yanlış bir talep. Önemli olan öğrencinin kendisi ders programı yapabilmesini öğretmektir. Kısaca "Balık tutmasını öğrenmeli."

İşlevsel Bir Ders Çalışma Programı Nasıl Hazırlanır?

Değerli öğrenci arkadaşım. Eğer ilk defa bir program hazırlıyorsan öncelikle şunu bilmelisin ki programın kalıplaşmış bir şekli, formatı yoktur. Başarıya direkt götüreceğin sihirli bir ders programı da yoktur. Programın asıl başarısı sizin gösterdiğiniz sabır ve azimde saklı olduğunu unutmayınız.

Öncelikle kendinizi tanıyın.

Öncelikle kendinizi tanıyın. Hangi saatte enerjiksinsiz, hangi saatte ders çalışma sizin için verimli oluyor, kaçta uykunuz geliyor, yemek saatleriniz nedir?, hangi dersi kolay yada zor anlıyorsunuz, arkadaşlarınıza ne kadar zaman tanımasını, seyrettiğiniz filmler, ailenizle geçireceğiniz vakitlerin hepsini düşünün ve bir kağıda yazın. **Bunu haftalık olarak yapın. Hangi gün kime ve neye ders dışında zaman harcadığınızı bilin.**

Ders çalışma programınızı haftalık olarak düzenleyin. Haftanın her günü ne yapacağınızı yazın.

Ders çalışma programında o gün içinde okulda gördüğünüz derslere tekrar saatleri ayırın. Bir sonraki günün derslerini de gözden geçirecek şekilde planlayın. Örneğin salı günü okuldan çıktınız. İlk sıralara o günkü derslerin tekrarını koymanızda fayda görüyorum. Sonraki aşamada çarşamba göreceğiniz dersleri alın. Böylelikle aynı derse iki gün içinde (Okulda öğretmenin de anlattığını hesaba katarsak) üç defa tekrar yapmış oluyorsunuz.

Ders programında çalışacağınız dersin kaçta başlayacağını ve kaçta biteceğini yazın. Ancak bunu uygularken esnek olmaya özen gösterin. Diyelim ki matematik çalışıyorsunuz. 40 dakika zaman verdiniz. Ama yetmedi. 50 dakika oldu. Önemli değil. O günkü kalan derslerinizi 10 ar dakika ötelemelisiniz.

Öğrenciler ders çalışma programlarında zorlandığı derslere genelde çok yer vermediklerini görüyoruz. Yanlış bir alışkanlık. Aksine zorlandığınız derslere öncelik vermelisiniz. Ve zamanı biraz daha uzun tutmalısınız. Bu derslerden kaçmak yerine çevrenizdeki olanakları kullanmayı da programlamalısınız. Örneğin matematikte zorlanıyorsanız daha iyi anlayan bir arkadaşınızdan destek almaya çalışın, öğretmeninize gitmekten çekinmeyin. Yardımcı kaynaklar olarak konuyu farklı açılardan öğrenmeye çalışın.

Benzer ve zorlandığınız dersleri üst üste koymayın.

Bir ders çalışma süresi **kişilere göre değişse** de 20 dakikadan az olmasın, 40 dakikadan fazla uzun sürmesin. Ancak matematik gibi problem çözerken konu bütünlüğünü bozmayacağınız durumda bu 40 dakikayı makul düzeyde uzatabilirsiniz.

Mutlaka her ders çalıştıktan sonra 5-10 dakika dinlenme koyunuz. Bu dinlenme aralıkları bilgilerin sindirilmesi açısından önemli. Bu dinlenme aralıklarını kendinize ödül olarak sunun.

Not: Unutulmamalıdır ki, her öğrencinin:

- öğrenme stili,
- öğrenme stratejisi,
- öğrenme hızı, kapasitesi,
- hazırbulunuşluğu vb kişisel öğrenme özellikleri farklılık içerir. Sorumluluk bilincinin gelişimi ve durumlar arası sonuçları görüp deneyimleyebilmesi kişinin kendisine en büyük kazançtır.

• İhtiyaçları planlamayı öğrenen birey;

• + sorumluluk almayı,

• + sonuçları kestirebilmeyi öğrenir...

1.

Sınav Kaygınızı Azaltın



Fakat Unutma,
İyi Ki Kaygılısın
O Halde Başarılı Olacaksın

2.



Kaygıyı, duygusal
ya da fiziksel olarak baskı
altındayken hissedersin.

FAKAAAAAAAAAAAAAT.

Her insanda Bir miktar kaygı olmalıdır.

Çünkü kaygısız bir insan hiçbir şeyi ciddiye almaz.



Ancak aşırı kaygı durumu paniğe sebep olur.
Başarılı ve mutlu olmanı engeller.

3.

Sınav kaygısı ise...

Sınav öncesinde öğrenilen bilginin,
sınav sırasında kullanılmasına
engel olan ve başarının düşmesine
yol açan yoğun kaygıdır.



Her öğrenci bu problemi
yaşayabilir.
Ancak, aşılamayacak bir problem
değildir!

4.

*Eğer sınav öncesinde yada sınav
sirasında,*



Kalp atışlarında hızlanma varsa,
Hızlı nefes alıp-veriyorsan,
Terliyor veya titriyorsan,
Dilin damağın kuruyorsa,
Midenden şikayet ediyorsan,
Başın ağrıyorsa,
Yorgunluk belirtileri
Gergin, sinirli ve yorgun oluyorsan,
Telaşlanıyor ve dikkatin dağılıyorsa,
Huzursuz uyuyor, kabus görüyor ve
olumsuz düşünüyorsan,

Senden sınav kaygısı olabilir.

5.

Peki Neden Sınav Kaygısını Hissederiz?

Yanlış çalışma alışkanlıkları,
Görev ve sorumlulukları erteleme,
Zamanı iyi kullanamama,
arısız olma ve değerlendirilme korkusu,
Ailemiz ya da öğretmenlerimizin bizim
mükemmel olmamızı istemeleri



*Kendini
Yönetirsen,
Dünyayı
Yönetecek Gücü
De Bulursun!*

Eflatun



6.

“Kaygınızı Azaltabilirsiniz”



Sınava tam çalışmış olarak girin,

Sınavdan önceki gece iyi uyuyun,

Spor Yapın

Sınava acele içinde girmeyin, erken gidin,

Sınavdan hemen önce gevşemeye çalışın,

Aç karnına sınava girmeyin

Sınava kendinize güvenerek girin

Zihninizde geçmişteki başarısızlıklar
değil, başarılarınızı vurgulayın,

7.

Sınav Sırasında Kaygılanırsanız...,

Sınav için olumlu düşünün,
“Zamanı nasıl kullanacağınıza ve soruları hangi sırayla
cevaplayacağınıza karar verin,”
Soruları ve yönergeleri dikkatlice okuyun,
Açıklama isteyin,
“Zaman zaman duruşunuzu değiştirin, bu sizi
rahatlatacaktır,”



Sınıf arkadaşlarınız sınavlarını
erkenden bitirdiğinde panik olmayın.
“Sınav başarisi ile
kişilik değerinizi bir tutmayın”

8.

Kaygınızı..., 1- Zihinsel Uygulamalar



2- Bedensel Uygulamalar yaparak azaltabilirsiniz,

Olumlu Düşün, Kendine şunları söyle,....

- Zamanımı etkili şekilde kullanabilirim.
- Takıldığım yerler olabilir, bilenlere sorup yardım alabilirim.
- Önceden başarısız olmuş olabilirim ama nedenlerini biliyorum, şimdi çalıştım başarabilirim.
- Elimden geleni yaparak ilerlediğimi ve daha iyi olduğumu kendime gösterebilirim.
- Ben bedenimi ve duygularımı (heyecanımı, korkularımı vb) kontrol edebilirim, başarılı olabilirim.

Bedensel uygulamalar olarak,

Doğru Nefes Alıp Verme ve Gevşeme Tekniği yapabilirsiniz.

Bunları ve daha fazlasını öğrenmek için Rehberlik Servisine Gelebilirsiniz.