İTÜ GVO ÖZEL EKREM ELGİNKAN LİSESİ

# Rehberlik

Haziran 2025



## KARİYER PLANLAMA

## ZAMAN YÖNETİMİ

## YKS STRATEJİLERİ

içerik

# BAŞLARKEN

Sevgili Öğrencilerimiz, Değerli Velilerimiz,

Bir eğitim-öğretim yılının sonuna doğru geldiğimiz bu günlerde son sayımızda hem yılın değerlendirmesi hem de geleceğin planlaması üzerinde duralım istedik.

Herkes için 24 saat olan bir gün her insan tarafından farklı değerlendirilir. Bazı öğrencilerin ödevlerini yetiştirmesine bile gün yetmezken, bazıları hem çalışıp hem de hobilerine zaman ayırabilir. Bu başlık altında hem geçtiğimiz yılı hem de gelecek akademik yılı planlamak adına yapılacaklara baktık. Bunun yanı sıra yaz tatilinizi en iyi şekilde değerlendirmek için getirilen önerilere de göz atabilirsiniz.

Haziran ayında hem ortaokul hem de üniversite sınavına girecek öğrencilerimize şimdiden başarılar diliyoruz. Üniversite sınavına hazırlanma sürecinin planlanmasına ve yoğun çalışma dolu günleri takip eden merkezi sınavlara dair önerilerin, öğrencilerimizin sınav günü performansına olumlu katkı sağlamasını umuyoruz.

Kariyer planlama, iş hayatının en önde gelen konularının başında yer alırken günümüzde lisede de üzerinde en çok durulan başlıklardan biri haline geldi. Lise sıralarında ister üniversite sınavı isterse yurt dışı üniversite başvuru süreçleriyle geleceğimizdeki kariyerimize bir yatırım yapıyoruz. Bu yatırım farkındalıkla yapıldığında elde edilen kazanımları sağlam adımlarla bir sonraki yıla taşıyoruz.

Sağlıklı, mutlu ve güzel bir yaz tatili sonrası sizlerle yeni eğitim-öğretim yılında tekrar bir arada olmayı diliyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla,

Selda MUTLU
PDR Bölüm Başkanı

Rehberlik Dergisi, İTÜ Geliştirme Vakfı Özel Ekrem Elginkan Lisesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Birimi tarafından hazırlanmaktadır.

01

## KARİYER PLANLAMA

Ergenlik dönemi, bireyin kendisini keşfetme sürecinin de başlangıcını oluşturur. Kendi değerlerini, ilgi alanlarını ve hayattan beklentilerini anlamaya çalışmak, uzun vadeli mutluluğun ve doyumun temelini oluşturur.

02

## ZAMAN YÖNETİMİ

Günümüzün iletişim teknolojileri ve sunduğu sayısız imkân, bireylerin belli bir konuya yoğunlaşmasını ve verimli çalışmasını giderek güçleştirmiştir.

03

## YKS STRATEJİLERİ

Sınavın sadece bir bilgi birikiminden oluşmadığı bilinmeli; aynı zamanda motivasyon, zaman yönetimi, planlama, hedef belirleme gibi konular üzerinde de durulmalıdır.


04 Kariyerin Hayattaki Yeri

Kişi, yaptığı işle sadece maddi bir kazanç sağlamaz; aynı zamanda kendini gerçekleştirme ve topluma katkıda bulunma fırsatı da bulur.

06 Grow Modeli

Kariyer hedefleri ile ilgili bireye özgü bir çözüme götüren ve yansıtıcı bir alıştırma olarak kullanılan modeldir.

07 Lise Döneminde Kariyer Planlama

Bireylerin başarılı bir kariyer yolculuğu için kendilerini tanımaları, bilinçli karar vermeleri ve bu süreci sistemli yönetmeleri gerekmektedir.

13 Dikkat Dağıtıcı Unsurlar

Sosyal medya, telefon bildirimleri, sohbet gruplarından gelen mesajlar, görsel paylaşımlar ve gürültülü ortamlar odaklanmayı zorlaştırabilir.

16 Üniversite Sınavına Hazırlık

YKS çalışmalarının planlanması, gerçekçi hedefler belirlemek, deneme sınavları ve motivasyon hakkında bilgilendirme

19 Öğrencilere Öneriler

Sınav öncesi ve sınav esnasında öğrencilere verilecek öneriler hakkında bilgilendirme

23 Ailelerin Sınav Hazırlığındaki Rolü

Ebeveynler olarak elbette ki çocuklarınızdan beklentilerinizin olması doğaldır. Ancak bu beklentileri gerçekçi düzeyde tutmak önemlidir.



# KARİYER PLANLAMA

Ergenlik dönemi, bireyin kimliğini oluşturmaya çalıştığı ve geleceğine yön verecek seçimleri yapma baskısı altında kaldığı kritik bir evredir. Bu dönemde genç bireyler, arkadaş, hedef ve meslek seçimi gibi alanlarda çok önemli kararlar almak zorundadır. Bu kararlar içinde belki de en zoru, “Ben ne olacağım?” sorusuna verilecek cevaptır. Bu soruya cevap aramak, bireyin kendisini keşfetme sürecinin de başlangıcını oluşturur. Kendi değerlerini, ilgi alanlarını ve hayattan beklentilerini anlamaya çalışmak, uzun vadeli mutluluğun ve doyumun temelini oluşturur.

# KARİYERİN HAYATTAKİ YERİ

Çalışma hayatı, bireyin yaşamının büyük bir bölümünü kaplar. Bu alan, sadece zaman harcanan bir yer değil; aynı zamanda bireyin gelişim göstereceği, kendini ifade edeceği ve hayattan doyum alacağı bir alandır. Kişi, yaptığı işle sadece maddi bir kazanç sağlamaz; aynı zamanda kendisini gerçekleştirme ve topluma katkıda bulunma fırsatı da bulur. Yapılan doğru meslek seçimleri bireyin ruhsal sağlığını olumlu etkilerken hatalı tercihlerin yaygın olması toplumsal mutsuzluğu da beraberinde getirebilir (Acar & Özdaşlı, 2017). Uzun vadede, mesleki doyumun düşük olması; bireyin stres düzeyinin artmasına, motivasyonunun azalmasına ve yaşam kalitesinin düşmesine neden olabilir.

**Mesleğini seversen, hayatında bir gün bile çalışmış sayılmazsın.**

**Konfüçyüs**

## Kariyer Planlaması Nedir?

Kariyer planlama, bireyin kendisini tanıyarak, ilgi ve yeteneklerini fark ederek, bilinçli kararlar almasını sağlayan sistematik bir süreçtir. Bu süreçte kişi hem içsel kaynaklarını keşfeder hem de çevresindeki fırsatları analiz eder. Antoniu (2010) ve Zlate'ye (2004) göre bu süreç, öz değerlendirme, hedef belirleme ve fırsat analizi gibi temel aşamaları içerir. Kariyer planlaması yalnızca bir meslek seçmekten ibaret değildir; kişinin yaşam boyu sürecek gelişim yolculuğuna yön vermesi anlamına gelir (Koçakoğlu & Yalçın, 2020).

## Kariyer Planlamanın Aşamaları

Niles ve Harris Bowlsbey (2013) tarafından belirlenen kariyer planlamanın aşamaları,

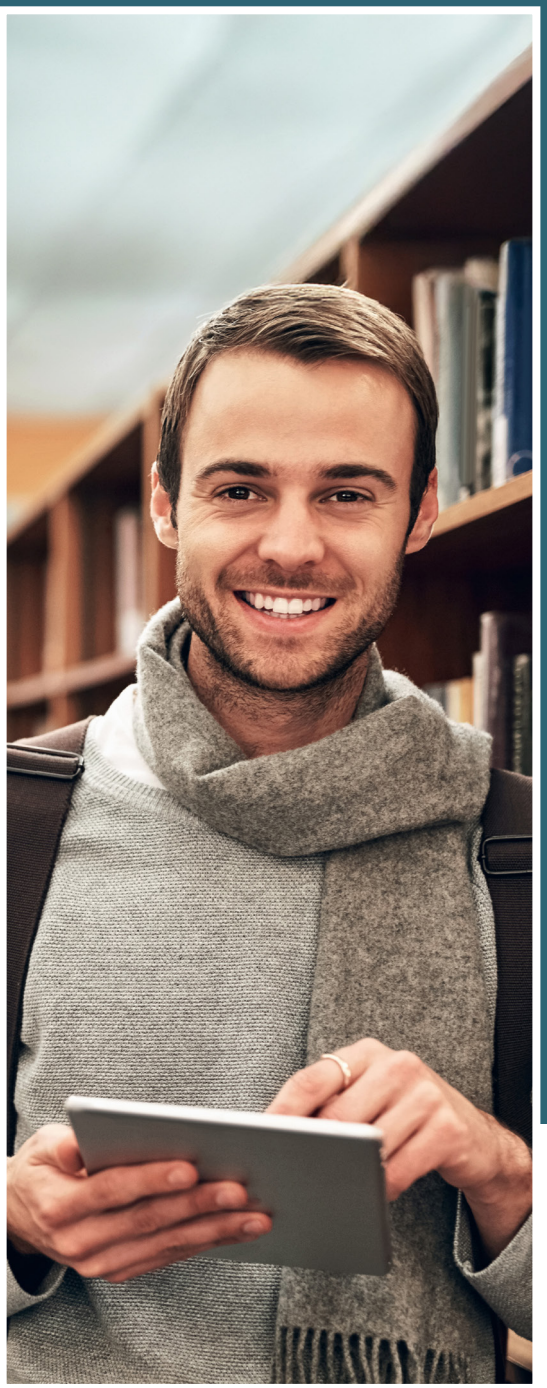
- Karar verme ihtiyacını fark etme
- Mesleki benlik kavramını değerlendirme
- Seçenekleri belirleme
- Seçeneklere dair bilgi edinme
- Geçici meslek seçimleri yapma
- Eğitim olanaklarını araştırma
- Mesleki seçimi uygulama

olarak belirlenmiştir (Koçakoğlu & Yalçın, 2020). Bu aşamalar birbirini takip eden bir yol haritası gibi ilerler. Her bir aşama, bir öncekinden elde edilen kazanımlar üzerine inşa edilir. Sürecin başarısı, bireyin kendisine yönelik farkındalık geliştirmesine ve seçeneklerini sağlıklı bir şekilde değerlendirmesine bağlıdır.

## Gençlerde Karar Verme ve Akademik Başarı

Lise dönemindeki bireyler için ders seçimi, akademik hedefler, meslek ve üniversite seçimi gibi kararlar çok önemlidir. Bu kararlar, yaş, aile tutumu, akran baskısı ve benlik saygısı gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Gençler, karar verme süreçlerinde bazen belirsizlik, bazen de bilgi eksikliği nedeniyle zorlanabilir. Bu nedenle okullarda verilen kariyer rehberliği hizmetleri, bu süreci destekleyici bir rol üstlenmektedir.

Şeker (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, akademik başarısını yüksek gören öğrencilerin daha sağlıklı kariyer planlama yapabildikleri görülmüştür. Bacanlı, Eşici ve Özünlü (2013) ise akademik başarısını "orta" olarak algılayan öğrencilerin, kariyer kararlarında bilgi eksikliği ya da tutarsızlık gibi zorluklar yaşadığını belirtmiştir. Bu sonuçlar; bireyin akademik başarısının yalnızca ders notlarıyla sınırlı kalmadığını, aynı zamanda karar verme süreçlerine olan etkisinin de göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Eğitimsel destek, bireylerin hem akademik hem de kişisel gelişimlerini bir arada yürütmelerine olanak sağlar (Koçakoğlu & Yalçın, 2020).



## Kendini Tanıma: Kariyer Planlamanın Temeli

Kariyer planlamanın temelinde, bireyin "kendini tanıma" süreci yatar. Birey, bedenini, alışkanlıklarını, duygularını, değerlerini ve inançlarını fark ettikçe, hangi alanlara yönelmesi gerektiğini daha net görebilir. Bu süreç; benlik, öz yeterlik, öz saygı ve öz güven gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Kendini tanıyan birey, hangi meslek ortamlarında daha verimli çalışacağını, hangi görevlerde mutlu olacağını önceden kestirebilir.

Sosyal çevre, ebeveyn yaklaşımları ve toplumun beklentileri de ayrıca bireyin kariyer yolculuğunda etkili olur. Özellikle erken yaşlarda yapılan kariyer eğitimleri, bireyin kendini daha bilinçli bir şekilde tanımasına katkı sağlar. Kendini tanıma, sadece bir seferlik bir çaba değil; yaşam boyu süren bir farkındalık yolculuğudur. Bu yolculukta birey, zamanla değişen koşullara ve kendi gelişimine göre kararlarını yeniden gözden geçirme ihtiyacı duyabilir. Dolayısıyla esneklik, bu sürecin sürdürülebilirliği açısından kritik bir rol oynar.

> Kim olduğunu bilmeden, ne olmak istediğini bilemezsin.
>
> Oprah Winfrey

# GrowModeli

Kariyer hedefleri ile ilgili bireye özgü bir çözüme götüren ve yansıtıcı bir alıştırma olarak kullanılan modellerden biri GROW modelidir. Bu model kariyer planları yaparken bireylerin kendilerine doğru soruları yöneltmesine olanak sağlar. Kişinin kendisine yönelttiği gerçekçi bir bakışla var olan durumu, seçenekleri ve bireyler için nelerin mümkün olabileceği konusunda yardımcı olur. Bu modelin kişi tarafından uygulanmasıyla bireyler neyi, niçin, nerede, nasıl, ne zaman ve kiminle yapacağına kendileri karar verebilir. Model içinde yer alan amaç, gerçeklik, seçenekler ve istek kısımlarında yer alan soruları kişi eğer isterse sadece kariyer alanında değil, başka durumlar için de kullanabilir.
(Yerlikaya, A.,Vd., 2021).



**Amaç (Goal)**

- Neye ulaşmayı hedefliyorsunuz ?
- Ne olmasını istiyorsunuz ?
- Uzun vadeli hedefleriniz nelerdir ?
- Bunları ne zaman başarmak istiyorsunuz ?

**Gerçeklik (Reality)**

- Şu anda gerçekten neler oluyor ? ( Nasıl, nerede, ne zaman, ne sıklıkla, ne kadar ? )
- Sorunlarınız neler ?
- Hayatınızda ne eksik ?
- Bu konu ile ilgili neler kötü gidiyor ?
- Bu konu hakkında şu ana kadar ne yaptın ?

**Seçenekler (Options)**

- Kariyer hedefinize ulaşmak için hangi farklı eylemleri deneyebilirsiniz ?
- Bu konuya ilişkin elinizde yer alan seçenekler nelerdir ?
- Başka neler yapabilirsiniz ?
- Her bir seçeneğin fayda ve maliyeti nedir ?

**İstek (Will)**

- Hangi seçenekleri seçersiniz ?
- Hedeflerini yerine getirme ölçünüz nedir ?
- Bu seçeneklerden hangisini yapacaksınız ve ne kadar sürecek ?
- Planınızı bozabilecek olası engeller ve bunların üstesinden gelme yolları nelerdir ?
- Planınız için kimden destek isteyebilirsiniz ?



# LİSE DÖNEMİNDE KARİYER PLANLAMA İÇİN NELER YAPILABİLİR ?

Kariyer planlaması için eğitim-öğretim yılının sonuna geldiğimiz bu dönemde aşağıda yer alan soruları kendinize yöneltip bir öz değerlendirme yapabilirsiniz. Aşağıda yer alan maddelere dürüst bir şekilde cevap vermek ve buradan elde edilecek bilgiler doğrultusunda gelecek yılın adımlarını planlamak hedeflerinize sizleri bir adım daha yaklaştıracaktır. Bütün soruların hepsine hemen cevap vermek durumunda değilsiniz çünkü kariyer planlama insanın tüm yaşamı boyunca devam eden, değişen ve gelişen bir süreçtir. Diğer sayfada yer alan sorular sizlere konu hakkında düşünmeniz için bir odak noktası sağlayacaktır.



## 01 Akademik Konular

- Zorlandığım derslerle ilgili olarak neler yapmayı denedim ?
- Kendimi geliştirmem gereken alanlar hangileri ?
- Hangi alanlarda daha başarılıydım ?
- Gelecek yıl ulaşmak istediğim akademik hedefler neler ?
- Dersler için önerilen kitaplar dışında kitap okudum mu ?
- Akademik sorumluluklarımı yapmak yerine bilgisayar / cep telefonu ile mi vakit geçirdim ?
- Akademik sorumluluklarımı olması gerektiği gibi yerine getirebildim mi ?
- Ders seçimimi ilgi duyduğum meslekler doğrultusunda mı yaptım ?
- Gelecek yıl için geliştirilmesi gereken derslere yönelik yaz için planlama yaptım mı ?

## 02 Meslek Seçimi

- Meslek gözlemi veya yaz okulu çalışmasına katıldım mı ?
- İlgimi çeken meslekler hakkında araştırma yaptım mı ?
- Üniversiteler tarafından düzenlenen proje çalışmalarına gönüllü olarak katıldım mı ?
- Mesleki değerlerim neler ?
- Nasıl bir üniversitede okumak isterim ?
- İstediğim üniversitede bölümün ders planları nasıl? Birbirinden ne açılardan farklılıkları var ?
- Nasıl bir iş hayatım olsun isterim ?
- İlgilendiğim bölümün yurtiçi ve yurtdışı eğitim olanakları neler ?
- Bu bölümle ilgili alabileceğim online dersler var mı ?
- Yüksek lisans programlarını inceledim mi ?
- Yurt içi ve yurt dışında mesleklerin çalışma alanları hakkında araştırma yaptım mı ?
- İlgi duyduğum mesleğin geleceğine dair görüşler neler ?

## 03 Kişisel Gelişim

- Humanity çalışmaları ile sosyal sorumluluk konusunda farkındalığımı artırabildim mi ?
- Okulun düzenledikleri etkinlikler ve aktivitelerde aktif olarak görev alabildim mi ?
- Düzenlenen proje çalışmalarında yer almak için gayret gösterdim mi ?
- İlgi duyduğum alanda öne çıkan profesyonellerin söyleşilerini dinleyip kitaplarını okuyabildim mi ?
- Yabancı dil konusunda kendimi geliştirebildim mi ?
- Hobilerime zaman ayırabildim mi ?

Kariyer, ne iş yaptığın değil; yaptığın işte ne kadar iz bıraktığındır.

Robin Sharma

## 04 Kendini Tanıma

- Neler yapmaktan hoşlanıyorum? Hoşlandığım konularla örtüşen meslek grupları var mı ?
- İlgi duyduğum alanlara dair araştırmalar yapıp bunlarla ilgili online derslere katıldım mı ?
- Geleceğim için kısa ve uzun vadeli hedeflerim üzerine planlama yapabildim mi ?
- Hedeflerimi belirlemek için nelere ihtiyacım var ?
- Güncel konularla veya ilgi duyulan konularla ilgili araştırma yapmak için zaman ayırabildim mi ?

Bireylerin başarılı bir kariyer yolculuğu için kendilerini tanımaları, bilinçli kararlar vermeleri ve bu süreci sistemli yönetmeleri hayati öneme sahiptir. Kariyer planlaması sadece bir tercih meselesi değil, aynı zamanda bireyin kendini gerçekleştirme sürecidir. Bu süreçte atılacak her adım, bireyin yaşam doyumuna ve topluma katkısına doğrudan etki eder. Gerek eğitimcilerin gerekse ailelerin bu konuda gençleri destekleyici bir yaklaşım sergilemesi; sağlıklı ve mutlu bireylerin yetişmesine zemin hazırlar.



## KAYNAKÇA


- 7-19 Yaş Unicef Aile Eğitim Programı
  Acar, R. & Özdaş, K. (2017). "Bireysel Kariyer Planlama Yapmanın Öğrenci Başarısı Üzerindeki Etkisi: SBMYO Öğrenci Üzerine Bir Araştırma." Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi Cilt.9 Sayı. 21 (Özel Sayı), (s.301-314).
- Koçakoğlu, M.G. & Yalçın, S.B. (2020). "Kariyer Planlamanın Başarı Üzerindeki Etkisi" International Social Sciences Studies Journal, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue:75; pp:5612-5617.
- https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1686993
- Yerlikaya, A. Vd. (2021). Kariyer Planlama. Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat: Togü Karmer Yayınları, 1.Baskı.

# Zaman YÖNETİMİ



Zaman yönetimi ile ilgili aşağıda yer alan başlıkları okurken

- Geçtiğimiz eğitim-öğretim yılında bunları ne kadar uyguladım ?
- Yaz tatilini nasıl geçirmek istiyorum ?
- Gelecek yıl bu maddeleri akademik yaşantıma nasıl uygulayabilirim ?
- Zamanımı yönetmek konusunda becerilerimi geliştirmek adına aşağıdaki önerileri hayata geçirmek ister miyim ?

sorularını düşünerek okumanızı tavsiye ederiz.

## Zaman Yönetimi ve Odaklanma Üzerine

Lise çağındaki gençlerin büyük bir kısmı zamanı etkili kullanamadıklarından, zamanın nasıl geçtiğini fark edemediklerinden ve odaklanmakta zorlandıklarından yakınmaktadır. Günümüzün iletişim teknolojileri ve sunduğu sayısız imkân, bireylerin belli bir konuya yoğunlaşmasını ve verimli çalışmasını giderek güçleştirmiştir. Bu durum yalnızca lise öğrencileri için değil, yetişkinler için de ortak bir sorun haline gelmiştir.

Yaz tatili yaklaşırken zaman yönetimi konusuna değinmek hem öğrenciler hem de veliler için önemli bir hatırlatma niteliği taşıyor. Tatil dönemi çoğu zaman dinlenmek, keyifli anlar yaşamak ve yoğun tempodan uzaklaşmak için ideal bir fırsat sunar. Bu sürecin verimli geçebilmesi, bireyin ihtiyaçlarını dengeli biçimde karşılayabilmesi ve yeni eğitim-öğretim yılına zihinsel olarak hazırlıklı başlayabilmesi için zamanı planlı kullanmak büyük önem taşır.

## Planlama

Zaman yönetiminin temelini planlama oluşturur. Öğrencilerin ders çalışma, dinlenme, sosyal etkinlikler ve uykuya haftalık bir plan dâhilinde zaman ayırması, var olan zamanlarını daha verimli kullanmalarını sağlar.

Haftalık programını öğrencinin kendisi hazırlayacaksa özellikle dikkat etmesi gereken bazı hususlar olacaktır. Çalışması gereken günlük dersleri programa yerleştirirken öğrenci, iki sayısal ders yerine bir sayısal bir sözel ders şeklinde planlama yapabilir.

Uyku ve mola saatleri planlanırken ders saatleriyle dengeli bir dağılım yapmak önemli olacaktır. Örneğin 2 saatlik aralıksız bir çalışmanın sonuna 5 dk mola vermek sürdürülebilir olmayacaktır. Amacımız programımızı olabildiğince yoğun hale getirmek değil, uygulanabilir bir program hazırlamak olmalıdır.

Programı yaparken efor sarf edilecek etkinliklerin ders çalışmanın önüne konulmaması gerekir. Örneğin spor saati ders çalışma saatinden önce olmamalı eğer bu öğrenciyi motive eden bir aktivite ise ders çalışma saatinden sonra kendisine bir ödül olarak eklenmelidir.

Bir de gerçekten planlamasını, takvimini günü gününe planlayan ancak yine de yetişemediğini hisseden gençlerimiz var. Bu gençlerimiz genelde kontrolü elinde tutmaya çalışır ama bir yandan da hiçbir şeyi kontrol edemiyor gibi hissetmenin endişesini taşıyabilir. Bu tip bir durum varsa kişinin kontrol edebileceği durumların olduğunu hatırlaması ve elinden gelen planlama ve çabayı gösterdikten sonra geri kalan zamanda zihnine ve ruhuna izin vermesi gerektiğini hatırlaması faydalı olacaktır. Yine de zorlanmaya devam edilirse her zaman yardım almaya açık olmak en doğrusudur.

> Geleceğinizi tahmin etmenin en iyi yolu, onu planlamaktır.
>
> Peter Drucker

**Ve tatilin planlanması.....**Tatil genellikle plansızlık ve anlık gelişmeler üzerine kurulması gereken zamanlar olarak düşünülür. Ancak o her tatilden dönüşte söylenilen "Nasıl geçti hiç anlamadım, yapmak istediğim daha bir sürü şey vardı!" söylemleri de genelde bu plansızlık üzerine oluşur. Örneğin tatilinizi şimdiden planlamak hangi ayda sizi heyecanlandıran hangi aktivitelere yer vereceğinizi planlamak şimdiden yaz tatili havasına girmenizi kolaylaştıracaktır. Gitmek istediğiniz yerlerin bir listesini yapmak, okumak istediğiniz kitapları şimdiden sipariş etmek, öğrenmek istediğiniz bir dil varsa bunun planlamasını yapmak, akademik çalışmalara yer vermek istiyorsanız bunları planlamak, yaz tatili başladığında ilk günlerin hatta ilk haftaların bile sizin açınızdan verimli geçmesini sağlayacaktır.





## Öncelik Belirleyebilme

Her görev aynı düzeyde önemli değildir. Bu nedenle öğrencilerin öncelikli ve acil işlere ağırlık vermesi, zaman kaybını önlemeye yardımcı olur. Örneğin ertesi gün sınavı olan bir derse çalışmak, bir hafta sonra teslim edilecek bir ödevden önce gelmelidir. Benzer şekilde, hâlihazırda iyi anlaşılan konulara sürekli zaman ayırmak yerine, zorlanılan dersleri önceliklendirmek daha işlevsel olacaktır. Önceliklerimizi belirlerken akademik takvimimize göz atmak, ödev, sınav, proje teslim tarihlerini göz önünde bulundurmak işimize yarayacaktır.

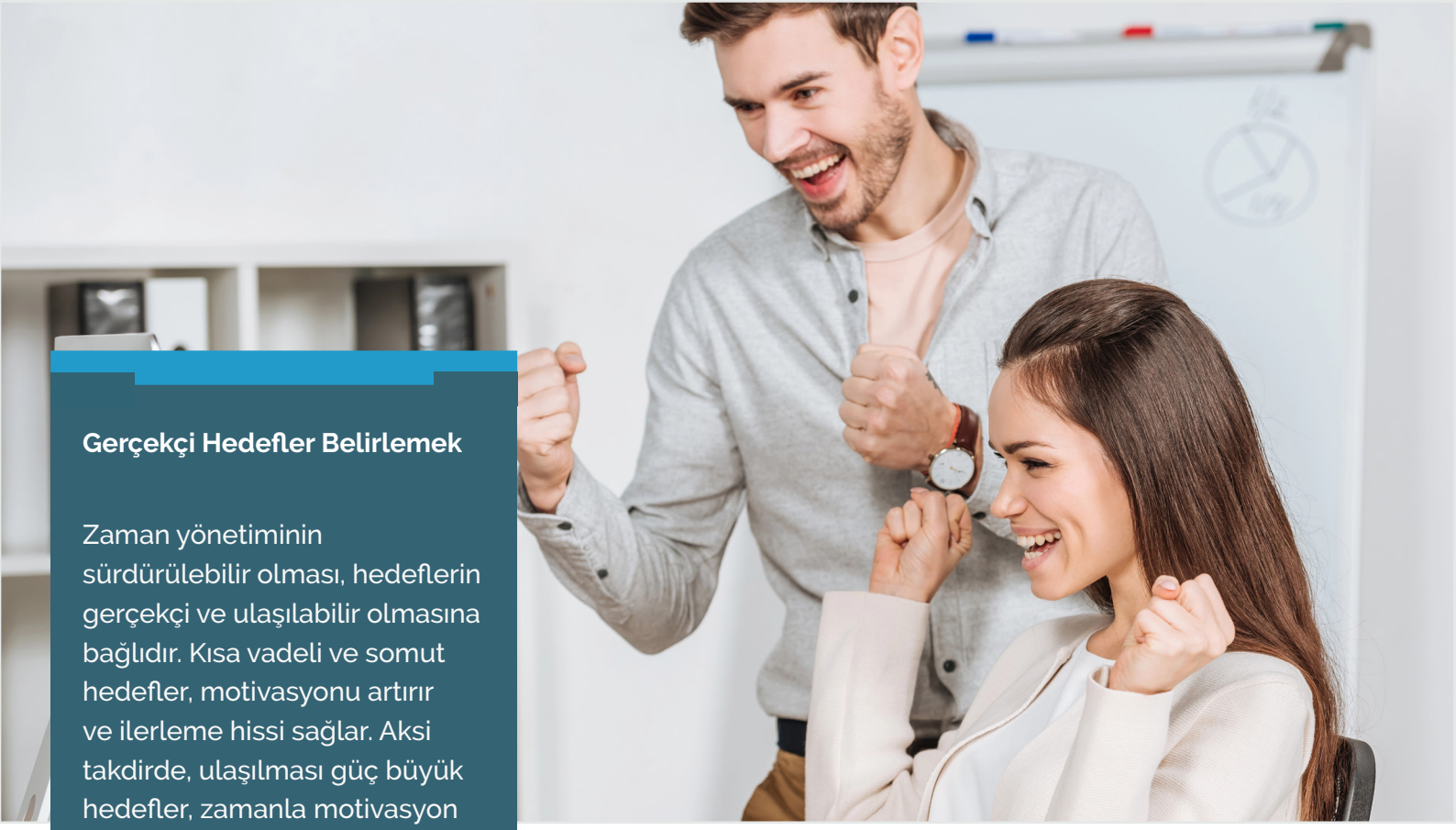
Yaz tatili için planlama yaparken, akademik önceliğin nasıl planlanacağı tatil sürecinde önem arz edecektir. Bu şekilde tatilin ilk günlerinden itibaren yapılması gereken ödevler veya projeler varsa sıkışmayacak ve kaliteli çalışmaların hazırlanması sağlanacaktır.

## Dikkat Dağıtıcı Unsurların Farkında Olmak

Sosyal medya, telefon bildirimleri, sohbet gruplarından gelen mesajlar, görsel paylaşımlar ve gürültülü ortamlar öğrencinin odaklanmasını zorlaştırabilir. Bu nedenle, çalışma süresince bu tür dikkat dağıtıcı unsurların sınırlandırılması önem taşır. Bu davranışın geliştirilmesi ilk başta oldukça zor gelebilir ancak çalışma saatinde odaklanma üzerine ısrarcı olundukça davranış otomatikleşecek ve giderek kolaylaşacaktır.



Tatil programlarında dikkat dağıtıcı unsurları saf dışı bırakmak en az akademik dönemdeki kadar önemlidir. Gezdiğimiz, gördüğümüz yerlerde anın tadını çıkarmak, sevdiklerimize ayırdığımız vakitte sosyal medyadan uzak kalabilmek, anılarımızı hatırlamada ve zamanı daha da kıymetli hale getirmede çok önemli olacaktır. Özellikle yaz tatilini sadece bilgisayar başında oyun oynayarak geçirmek isteyen gençlerin yapmak istedikleri diğer aktiviteleri kendilerine sürekli hatırlatmaları önemlidir. Oyun başında geçirilen süre ne kadar uzarsa gençlerin dikkati de o kadar diğer etkinliklerden uzaklaşır.



**Gerçekçi Hedefler Belirlemek**

Zaman yönetiminin sürdürülebilir olması, hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına bağlıdır. Kısa vadeli ve somut hedefler, motivasyonu artırır ve ilerleme hissi sağlar. Aksi takdirde, ulaşılması güç büyük hedefler, zamanla motivasyon kaybına ve hayal kırıklığına neden olabilir.

Özellikle sınav senesi olmayan bir öğrencinin bir günde ulaşılamayacak rakamları soru sayısı hedefine koyması onun motivasyonunu sekteye uğratacaktır. Veya bir gün içinde 4-5 derse aynı anda çalışmayı hedeflemesi yine heves kırıcı bir sonuç oluşturacaktır.

Bu dönem ayrıca gelecek eğitim-öğretim yılının akademik hedeflerini belirlemek adına da kullanabilir. Özellikle hedeflerini belirleme noktasında kafasında soru işareti olan gençler uzun ve kısa vadeli hedefleri için listeler oluşturup bunların üzerinden belli dönemlerde geçerek son halini verebilir.

## Veliler için

Gençlerin zamanı algılama şekli çoğu zaman yetişkinlerin zamanı algılama şekliyle aynı olmaz. Yetişkin için sıkışmış kalmış ve hiçbir şeyin yetişmediği zaman kavramı onlar için tam anlamıyla bir sonsuzluktur. Zamanı yönetmek konusunda çocuğunuzla çatışmaya girdiğiniz zamanlar olabilir ve bu çok normal. Sadece bu zamanlarda onların zamanı nasıl algıladığını hatırlamak sizlere yardımcı olabilir. Bu süreçte yalnızca denetleyici değil, aynı zamanda destekleyici ve örnek teşkil eden bir tutum sergilenmesi büyük fark yaratır.

**Ortak Planlama Yapmak:** Çocuklarıyla birlikte haftalık planlar hazırlayan veliler, sürece aktif olarak katılırken aynı zamanda çocuklarının sorumluluk alma becerilerinin gelişmesine katkı sağlar. Örneğin, bir takvim üzerinde birlikte hedefler belirlemek, planlama sürecini hem işlevsel hem de keyifli bir etkinlik haline getirebilir. Bu süreçte beraber çalıştığımız gencin yaş dönemini göz önünde bulundurup yardım ve destek amacımızın kontrol ve düzeltme olarak algılanmaması önemlidir.

**Model Olmak :** Kendi zamanını verimli kullanan bir ebeveyn, çocuk için güçlü bir rol modeldir. Örneğin, haftanın belirli gün ve saatlerini düzenli bir etkinliğe ayırmak ve bu konuda kararlılık göstermek, çocuğun da benzer bir tutum geliştirmesine yardımcı olabilir.



**Motive Edici Yaklaşım Benimsemek:** Aşırı denetleyici veya baskıcı tutumlar, çocuğunuzda stres ve direnç yaratabilir. Bunun yerine, çabayı takdir eden ve olumlu geri bildirim sağlayan destekleyici bir yaklaşım içinde olmak yararlı olacaktır.

Hem kendi hem çocuğunun zaman yönetimi konusunda kaygılanan velilerimiz içinse sürekli olarak bir programın üzerine düşünmenin gidişata fayda sağlamak yerine zarar vereceğini hatırlamak gerekir. İyi bir düzenleme yapıldığı taktirde geri kalan zamanı kendimize ve ailemize ayırmamızın en sağlıklısı olacağı hatırdan çıkarılmamalıdır.

Hayatımızı planlamak, günümüzü düzenli hale getirmek zihinsel denge ve ilerleme adına çok önemli olsa da bazen saatlik ya da günlük planlamalar bizi diğer etkinliğe yetişmeye çalışılan bir kovalamacanın içine de atabilir. Önemli olan içinde bulunulan etkinlik saatinin her anında keyifle vakit geçirmek olmalıdır. Bozulan programlar düzeltilir, dengesi şaşan planlar halledilir. Her şey halledilip tamamladığında, ortaya çıkan duygu huzur ve insanın sevdikleriyle geçirdiği zamandan kalan mutluluk olacaktır.

**Zamanı iyi kullanmak, hayatı iyi kullanmaktır.**

**Goethe**

Sonuç olarak, zaman yönetimi yalnızca bir beceri değil; bireyin yaşam kalitesini doğrudan etkileyen stratejik bir yaşam aracıdır. Bu beceriyi geliştiren gençler yalnızca sınav başarısı değil, genel yaşam düzeni açısından da daha üretken ve dengeli bireyler haline gelir. Zamanı yönetmeyi öğrendiğimiz takdirde bizi sıkıştıran tüm faktörler de kontrolümüze geçer. Teslimi yaklaşan ödevler, projeler, izlemek isteyip bir türlü vakit bulamadığımız diziler, filmler, ailemize, arkadaşlarımıza ayırmak istediğimiz vakitler, sosyal hayat, akademik hayat, her biri kendi içinde bir düzene girmiş olur. Planlı yaşamanın insan zihnine ve ruh sağlığına olumlu etkisi inanılamayacak kadar fazladır.

# Üniversite Sınavına HAZIRLIK

Yükseköğretim Kurumları Sınavı`na (YKS) hazırlanma bütüncül bir yaklaşımı içerir. Yoğun zamanlardan geçerek ilerlenecek bu dönemde, sınavın sadece bir bilgi birikiminden oluşmadığı bilinmeli; aynı zamanda motivasyon, zaman yönetimi, planlama, hedefler belirleme gibi konular üzerinde de durulmalıdır.

Lise dönemi boyunca sınava hazırlık için yapılması gerekenler her kademede farklılık gösterir. Adayın dört yıllık müfredattan sorumlu olduğu ve çalışmaların bu bağlamda sınıf seviyesine göre planlanması gerektiği unutulmamalıdır. Bu bölümde gelecek yıl sınava hazırlık sürecine odaklanacak öğrenciler için önerilere ve bu sene sınava girecek adaylar için sınav stratejilerine yer verilmiştir.



# YKS ve Çalışmalarının Planlanması

Bilgi birikimi ile birlikte birçok faktörün de sınav hazırlığında ve başarısında etkili olduğu araştırmalarda ortaya konmuştur. Zaman zaman nasıl çalışılması veya hangi konulardan başlanıp nasıl bir yol izlenmesi gerektiği ile ilgili öğrencilerin kafa karışıklıkları yaşadığı gözlemlenebilir. Bunun için parçadan bütüne gitmek ve branş öğretmenlerinden, rehber öğretmenlerden geri bildirimler almak yararlı olacaktır.

Her sınıf seviyesinde yapılması gereken hazırlık farklılık gösterir. Yaz tatiline çıkmadan önce hem dinlenebileceğiniz hem de YKS için sınav hazırlıklarına başlanabilir. Yıl içinde hangi branşlarda veya konularda zorlanıldığı ile ilgili bir öz değerlendirme yapmak ve bu veriler doğrultusunda gerekli çalışmalar yapılabilir.

Buradan elde edilecek bilgiler doğrultusunda çalışma planınızda konuları bölerek çalışmak, soru çözümleri yapmak, anlaşılmayan konularla ilgili öğretmenlere danışmak, videolar izlemek gibi yöntemler kullanılabilir. Yanlış ve boş bırakılan sorulara zaman ayırmak sürecin önemli bir parçasıdır.

YKS hazırlığı yaparken TYT-AYT şeklinde çalışmaları dengeli yürütülmesi gerekir. Öğrenilen konuların sınavlarla ilişkisini özümseyerek ilerlemek hem öğrenme motivasyonunu artırır hem de çalışmaların dengeli bir şekilde yürütülmesini sağlar.



# Gerçekçi Hedefler Belirlemek

Motivasyonu artırmak ve çalışmaları dengeli götürmek açısından gerçekçi hedefler belirlemek gerekir. Üniversite ve bölümleri tanıyarak, başarı sıralarına bakarak, kendinize hangi alanların daha uygun olabileceğini araştırarak ve deneme sınav sonuçlarını değerlendirerek gerçekçi hedefler belirlenebilir. Sınavı yaklaşan öğrenciler henüz üniversite veya bölüm tercih edeceğine karar verememiş olabilir. Sınav sonrasında da kararların değişebilmekle birlikte bir hedef konulması sınav başarısının ön koşuludur.





# Deneme Sınavları

Gerçek bir sınav tecrübesi yaşamadan önce yapılan sınav provaları hazırlık süreçlerine pozitif katkılar sunmaktadır. Konu eksiklerinin belirlenmesi, dikkati toplama ile ilgili yaşanan sıkıntıların tespiti, zaman yönetimi, motivasyon sağlama açısından deneme sınavları oldukça önemlidir.

Deneme sınavlarında yapılamayan veya yanlış yapılan soruları görmek ve eksiklerle ilgili planlama yapmak önemlidir. Sınav hazırlığının bireysel bir süreç olduğu da unutulmamalıdır. Her öğrencinin kendi hızında ve kendine özgü yöntemlerle öğrenebildiği ve pratiğe dökebildiği bilinmektedir. Bu sebeple başkalarının ne yaptığından ziyade öğrencinin kendi ritmine odaklanması önerilmektedir.

Deneme sınav sonuçlarının analiz edilmesi, öğretmenlerden alınan geri bildirimler, sınavda süreyi doğru kullanma stratejileri, ek çalışmaların planlanması belirlenen hedefe ulaşma açısından önem taşımaktadır.

# Motivasyon

Çalışmalarınızı yürütürken bazen motivasyonunuzun düştüğünü hissedebilirsiniz. Böyle zamanlarda çalışmaya dönmek zorlayıcı olabilir. Kendinize yorucu ve yoğun bir sürecin içerisinde olduğunuzu, bir süre daha çalıştıktan sonra elinizden gelen çabayı göstermiş olacağınızı, kısa bir mola sonrası yeniden çalışmaya dönebileceğinizi hatırlatarak rahatlayabilirsiniz. Bu yoğun ve stresli süreci milyonlarca öğrencinin yaşadığı unutulmamalıdır. Zorlanılan konularla ilgili öğretmenlerden destek istemek, geri bildirim ve yönlendirmeleri dikkate almak da sürecin önemli bir parçasıdır.

Hedefsiz gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez.

Seneca

## Sınava Bu Yıl Girecek Öğrenciler için Öneriler

**01** Sınava kalan zamanı doğru planlayarak hatırlamadığınız, daha önce çalıştığınız ancak eksiklerinizin olduğunu düşündüğünüz konulara öncelik vererek çalışabilirsiniz. Elbette ki kalan zaman diliminde bütün konulara çalışmanız mümkün olmayabilir. Ancak ana konulara odaklanarak, sadeleştirerek tekrarlarınızı yapabilirsiniz.

**02** Hangi alandan sınava girilecek olursa olsun tüm adayların TYT'den sorumlu olduğu ve tüm derslerin aynı öneme sahip olduğu unutulmamalıdır. Sınava yakın süreçte AYT çalışmaları daha yoğun yapılsa da TYT denemeleri uygulamak sınav hazırlık sürecini tamamlamak açısından gereklidir.

**03** Deneme sınavlarında hangi testten başlanacağına karar vermek de dikkat edilmesi gereken bir noktadır. YKS'nin provası niteliğinde olan deneme sınavlarında kendinize en uygun test sıralamasını belirleyebilirsiniz.



**04** AYT sınavında öğrenciler genellikle zaman açısından sorun yaşamadıklarını paylaşmaktadır. Farklı puan türü hedefleyen öğrenciler zamanı doğru yönetebilmek adına hangi testlere ne kadar süre ayıracaklarına sınav öncesinde karar verilmelidir.

**05** Turlama tekniği, sınavlarda kolay olan soruları öncelikli olarak çözerek, zor olanların başına işaret konularak ikinci tura bırakılmasıdır. Bu teknikle öğrencilerin bütün soruları gözden geçirerek, zor sorularda fazlaca zaman kaybetmesinin önüne geçmek mümkündür. Bu sayede çözülebilecek sorular kaçırılmamış olur ve net sayısının artırılması mümkün olur.

**06** Yapılacak tüm deneme sınavlarında süre tutmak, sınavda kullanacağınız bölüm sıralaması ve sınav kurallarını uygulayarak denemeyi çözmek sınav performansınıza pozitif katkı sağlayacaktır.

Başarı tesadüf değildir, sıkı çalışmanın, azmin, öğrenmenin ve fedakârlığın sonucudur.

Pelé

## Sınav Öncesi Dikkat Edilmesi Gerekenler

01 Sınav gününden önce sınav merkezinin görülmesi, yol ve trafik durumuna bakılması zaman planlaması açısından önemlidir.

02 Sınav öncesinde ağır sporlar yapılmaması, hafif fiziksel aktivitelerle rahatlamanın sağlanması dikkat edilmesi gereken konulardan biridir.

03 Uyku rutininin bozulmaması da dikkat edilmesi gereken bir diğer konudur. Çok geç veya çok erken yatmak da sınav performansına negatif etki edebilir. Uykuya geçişte zorlanan, geç yatma alışkanlığı olanlar sınav öncesinde uyku rutini oluşturmak için destek alabilir. Kafeinli içecekler, şekerli yiyecekler hem uykuya geçişi zorlaştırmakta hem de stres seviyesini artırmaktadır.

04 Beslenme alışkanlıklarının da sınav öncesinde değiştirilmemesi ve rutinin takip edilmesi önemlidir. Sınav sabahı yapılan kahvaltıda aşırı yağlı ve ağır yiyeceklerden kaçınılmalı, sindirim sistemini olumsuz etkileyecek yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

05 Sınavda yanınızda olması gereken belgeleri (Kimlik kartı, Sınav Giriş Belgesi) bir gün öncesinden hazırlamanız ve sınav sabahı kontrol etmeniz önemlidir.

06 Sınava giriş belgesinde yazılı olan kuralların önceden okunması ve bu kurallara uygun hazırlanılması çok önemlidir.



## Sınav Esnasında Dikkat Edilmesi Gerekenler

01 Sınav salon görevlileri tarafından yapılan duyuruları dikkatle dinlemek gerekir. Kodlamaların doğru bir şekilde yapılması ve teslim edilmesi gereken evraklar adayın sorumluluğunda olduğundan kılavuz bilgileri sınav öncesinde dikkatli şekilde okunmalıdır.

02 Sınav başladığında derin nefes almak ve soruları hızlıca gözden geçirerek fikir sahibi olmak ve deneme sınavlarında prova edilen sıralamaya göre sınava başlamak rahatlatıcı olacaktır.

03 Çok zor bir soru ile karşılaşıldığında soru ile inatlaşmadan başka soruya geçmek hem motivasyon kaybına uğramamak açısından hem de çözülebilecek soruları görme açısından önemlidir. Emin olunmayan sorular rastgele işaretlenmemeli, boş bırakılmalıdır.

04 Sürekli diğer adaylara veya saate bakmak stresi artıracağından zaman planlaması yaparak ilerlemek ve sınav kitapçığıyla ilgilenmek faydalı olacaktır.

05 Zamanı doğru yönetmek ve hata yapmayı engellemek açısından kodlama işlemini soruları çözdükçe yapmak önemlidir. Sınav sonuna bırakılan kodlama işlemleri adayın paniğe yol açarak hata yapma riskini artırmaktadır.

06 TYT sonrasında değerlendirme yaparken ertesi gün AYT olduğu unutulmamalıdır. Kimi öğrenciler soruları ve sınavı değerlendirmekten motive olabilir ancak kimi öğrenciler için bu stres seviyesini artırabilir. Bu sebeple TYT sonrası öğrenciye iyi gelecek aktiviteler planlanabilir, sınav değerlendirmesi kısa tutulabilir.

**Unutulmamalıdır ki YKS bilgi ve zaman yönetimini ölçen bir sınavdır.**





## 12. Sınıfa Geçecek Öğrenciler için Öneriler

- Yıl boyunca yapılan deneme sınavların sonuçlarının analiz edilmesi,
- 9 ve 10. Sınıftaki durumunu görebilmek için TYT denemeleri yapılması ve analiz edilmesi,
- Okuma konusunda sıkıntı yaşadığını düşünen adayların hızını arttırmak adına günlük okuma saatleri planlaması,
- TYT sınavında Türkçe ve matematik bölümlerinde çıkan soru sayıları dikkate alınarak yaz döneminde bu alanları geliştirmek adına planlama yapılması,
- Sınava hazırlık sürecini (dershane, özel ders, bireysel çalışma vb) okulla birlikte nasıl yürüteceğine karar verilmesi
- Gelecek eğitim-öğretim yılında okulun programı ve hazırlık derslerinin programını entegre etmek için planlama yapılması,
- 12. Sınıfın yoğunluğu göz önünde bulundurularak stresini yönetmek adına iyi gelebilecek faaliyetlerin planlanması,
- Yaz tatiline girmeden öğretmenlerden branşlar özelinde çalışma önerileri alınması,
- 11. Sınıf akademik durumunu değerlendirerek özellikle zorlandığı ders ve konuları tespit ederek yaz döneminde bunların telafi edilmesi,

Sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmenin sınava pozitif katkısı unutulmamalıdır. Beslenme düzeni oluşturma, düzenli fiziksel aktiviteler, sosyal ilişkiler gibi konularda da dengeli bir yol izlemek faydalı olacaktır.

Öğrencilerden ve velilerden sıklıkla duyulan yakınmalardan biri olan uzun süre telefon, tablet vs. kullanımı, sosyal medyada fazlaca vakit geçirme gibi konularla ilgili de bir planlama yapmak sınav hazırlık sürecinin önemli bir parçasıdır.

Elbette ki değişimler akşamdan sabaha olmayacaktır. İstek, hedefe yönelik çalışmalar yapma ve pozitif stres yönetimi bir bütün olarak ele alınmalıdır. Kararlılıkla devam eden çalışmaların uzun vadede istenilen sonuçları vereceği göz ardı edilmemelidir.

# AİLELERİN SINAV HAZIRLIĞINDAKİ ROLÜ

**Ebeveynler olarak elbette ki çocuklarınızdan beklentilerinizin olması doğaldır. Ancak bu beklentileri gerçekçi düzeyde tutmak önemlidir. Birlikte yol almak, yolculuğunda öğrenciye eşlik ederek rehber olmak sürecin kıymetli bir parçasıdır.**

**Öğrencilerin yoğunlaştığı, yorulduğu dönemlerdeki destekleyici tutumlar zorlayıcı durumların üstesinden gelmeyi kolaylaştırır. Zaman zaman ailelerin öğrencilerden daha yüksek kaygı seviyelerinde oldukları gözlenir.**

**01**

Sınavın içeriğini bilmek, üniversite ve bölümler hakkında birlikte araştırmalar yaparak yönlendirici olmak öğrenciyi sürecin içerisine dahil ederek rahatlatabilir.

**02**

Aile içerisinde sınava yüklenen anlamı da gözden geçirmek ve beklentileri bu şekilde belirlemek faydalı olabilir.



**03**

Üniversite seçimi, bölüm seçimi ile ilgili seçenekler sunarken tecrübeler paylaşılabilir, ancak ısrarcı olmamak önemlidir.

04

Kıyaslama yapmak sınav hazırlık sürecindeki öğrencinin hem çalışma motivasyonunu kırabilir hem de değersizlik hissini beraberinde getirebilir. Bu sebeple her öğrencinin kendi ritminde öğrendiği göz ardı edilmemelidir.

05

Bu yıl sınava girecek öğrencilerin uzun süredir çalışma yaptıkları unutulmamalıdır. Sınava az bir zaman kala yapılan olumsuz değerlendirmeler, kıyaslamalar bir fayda sağlamayacaktır. Kalan zamanın değerlendirmesi için öğrenciler desteklenmelidir.



## Sonuç olarak;

**YKS'nin bilgi birikimini ve zaman yönetimini ölçen bir sınav olduğunu, kendilik değerini ölçen bir sınav olmadığını unutmamak gerekir. Koşulsuz sevgi ve kabulün engellerin aşılmasında ve başarıya ulaşmada önemli bir anahtar olduğu hatırlanmalıdır.**



## İTÜ GVO ÖZEL EKREM ELGİNKAN LİSESİ

**Adres** : İTÜ Ayazağa Yerleşkesi Özel Ekrem Elginkan Lisesi Maslak / Sarıyer / İstanbul
**Web** : www.itugvo.k12.tr **Tel** : 0212 367 13 00
**E-posta :** lise@itugvo.k12.tr