



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# YARIYIL BITERKEN

**Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Bölümü**





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



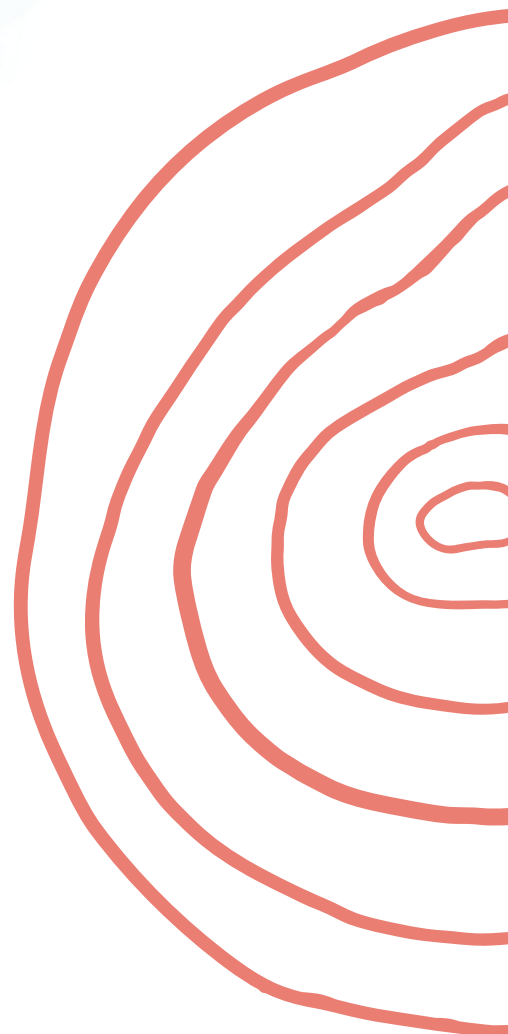
Sevgili Ortaokul Öğrencilerimiz,

Heyecanla başladığımız 2022-2023 eğitim öğretim yılının ilk yarısını tamamladık. Tatil dinlenmeyi hak ettiğiniz bir zaman dilimidir. Sizlere harika bir tatil dilerken, sizlerle paylaşmak istediğimiz bazı konular var!

Bu konuların üzerine tatil süresince düşünerek kendinizi değerlendirmenizi ve yeni bir başlangıç için planlar yapmanızı dileriz.

Sevgilerimizle,

Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



## KENDİNİ DEĞERLENDİR!

Aşağıdaki özelliklerden hangilerine sahipsin? Hangilerini geliştirmelisin? Sahip olduklarını boyayabilir, sahip olmak istediklerin için neler yapman gerektiğini not edebilirsin.

Haydi başla!

**AZİM**

**MERAK**

**CESARET**

**PLANLAMA  
YAPMAK**

**DÜZENLİ  
ÇALIŞMA**

**SORUMLULUK**

**GİRİŞKENLİK**

**ELEŞTİREL  
DÜŞÜNME**

**HEYECAN**

**DÜZENLİ  
OLMAK**

**ÖZ DİSİPLİN**

**DİKKAT  
ODAKLANMA**

**AÇIK FİKİRLİ  
OLMAK**

**SABIR**

**HAYAL  
KURMAK**

**YARATICILIK**

**SAHİP OLMAK İSTEDİĞİM ÖZELLİKLER İÇİN YAPMAM GEREKENLER;**

-  
-  
-  
-  
-





## KONFOR ALANI COMFORT ZONE

Konfor alanı; kişi için her şeyin yolunda olduğu, risk almaktan kaçındığı, bir süre sonra ise atalet ve monotonluğun kişiyi etkilemeye başladığı bir alandır. Stresin ve riskin en az olduğu yerdir ve kişi için çok değerlidir.

Konfor alanından çıkmak "Cesaret" ister, cesaret yoksa "Esaret" başlar. Kişi o noktaya gelene kadar emek ve zaman harcamıştır, kaybetmek istemez, hata yapmak istemez, risk almak istemez

Her zaman aynı masaya oturmak, aynı fincandan çay içmek veya aynı kalemi kullanmak ne kadar heyecan veriyor size?

Başarılı insanlara baktığımızda konfor alanının dışında sürekli bir değişim halindedir. Eskiye dair birtakım oluşumları yıkmışlardır. Konfor alanında kalmak sizi ve başarınızı geriletir.

Kısa bir hikâye var konuyla ilgili..

Bir adam ormanda yürüyüş yaparken kaybolur ve akşam olmak üzeredir. Hızla yürümeye devam eder pervasızca, sonrasında bir küçük ev görür, kapıyı çalar ve su ister. Kapının önünde kıpırdamadan duran ve durmadan uluyan bir köpek vardır. Ev sahibiyle biraz sohbet ettikten sonra sorar: "Niçin durmadan uluyor?" Köpeğin sahibi de; "Oturduğu yere çok alışkın ancak onu orada rahatsız eden bir çivi var" der. Adam "Öyleyse yerini değiştirsin, özgür ki" diye yanıt verir. Köpeğin sahibiyse "Şimdilik sadece canını biraz acıtıyor o da yerini değiştirmiyor ancak katlanılmaz duruma geldiğinde oradan kalkacak çünkü orası onun için şimdilik çok rahat" der.



Peki ya biz yaşamımızda istemediğimiz canımızı sıkan ve bizim benliğimize ait olmayan veya ait olsa da artık bizim ilerlememizi engelleyen şeyleri canımızı birazcık daha acıtsın diye bekleyecek miyiz?

**Yoksa harekete mi geçeceğiz?**





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

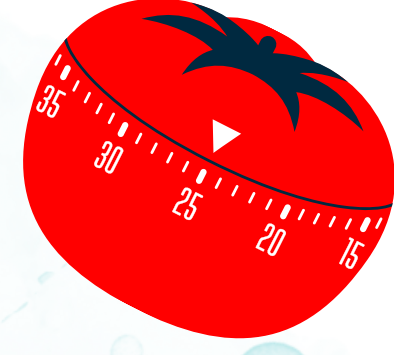


## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

### ODAKLANMAK

Bu konuda zorlandığını düşünüyorsan yapman gerekeni küçük parçalara bölebilirsin! İşleri küçük hale getirmek yönetmeyi kolaylaştırır.

Pomodoro Tekniğinden yararlanabilirsin!



#### Pomodoro Tekniği:

1- Tamamlamanız gereken bir görev (iş) seç.

Her bir hedef bir pomodoro olacağına göre pomodoro tekniği için 25-30 dakikada gerçekleştirilebilecek hedefler belirlemelisiniz. Süreyi kendinize göre ayarlayabilirsiniz. Ancak bir pomodoronun gerçekleştirilmesi için 30 dakikan fazla bir süre pek önerilmemektedir.

2- Zamanlayıcıyı 25 dakikaya ayarla.

Yanımızda mutlaka bir zamanlayıcı olacak. Hatta resimdeki gibi mekanik olursa daha iyi olur. Kesinlikle saat, telefon vb. cihazları zamanlayıcı olarak kullanmamalısınız. Çünkü dikkatinizi dağıtacak hiçbir cihaz yanınızda olmayacak.

3- Zaman bitene kadar sadece işle ilgilen.

Zaman bitene kadar tüm amacınız belirlediğiniz hedefi gerçekleştirmek olmalıdır. Bu nedenle tuvalet vs. ihtiyaçlar da dahil olmak üzere önceden giderin ve hazırlıklı olun. Zamanlayıcıyı başlattıktan sonra tuvalet ihtiyacı dahil (özel durumlar hariç) hedefinize odaklanıyorsunuz

4- Beş (5) dakikalık kısa bir mola ver.

Sabrettiniz ve hedefinizi gerçekleştirdiniz. Tebrikler. Buna pomodoro denir. Her hedefi gerçekleştirmek pomodoro tekniğinde pomodoro olarak adlandırılır.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

### **AKTİF OLMAK:**

Sınıfta soru sormak öğrenme merakının artmasıyla, öğrenmenin kalıcı hale gelmesinde destekleyici role sahiptir. Soruları cevaplamak en öğretici yollardan biridir. Bu konuda zorlanıyorsan odanda, arkadaşlarınla, aile toplantılarında veya daha küçük bir grupta denemeler yaparak kendini geliştirebilir daha sık söz almak için bir alt yapı oluşturabilirsin.

### **SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN UYKU DÜZENİNE VE BESLENMEYE DİKKAT ETMEK:**

Özellikle büyüme çağında uyku ve sağlıklı beslenme gelişimin sağlıklı tamamlanabilmesi için büyük önem taşır. Yemek ve uyku rutinlerinin dışına çıkmamaya çalış.

### **BAŞARISIZLIK HİKAYELERİNDEN DERS ÇIKARTMAK:**

Başarısızlığı kişiliğin bir göstergesi olarak değil, bir öğrenme deneyimi olarak algılayabilmek, alınan sonuçtan öte, gayret etmenin önemini farkına varabilmek motivasyonun sürekli olmasında etkili olacaktır. Pes etmek yerine her zaman çabanın peşinden git, emek harcanan işler elbet bir gün olumlu sonuç verecektir.

### **POZİTİF KELİMELE KULLANMAYA DİKKAT ETMEK:**

Günlük konuşmalarında "Bunu başarabilirim." ya da "Bir çözüm buluruz." gibi olumlu cümleler kurmaya dikkat et. Olumsuz düşünceler seni karamsarlığa ve çözümsüzlüğe götürürken, olumlu inançlar ve tutumlar geliştirmek seni daha çok motive edecektir.





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



**DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:**

**PLANLAMA YAPMAK:**

İşte bu ertelemenin tam tersidir. Haftalık ya da günlük planlar yap! sosyal, spor aktiviteleri listeye dahil et ve kendine ders çalışmak için blok saatler belirle.

**GÜNLÜK  
PLANLAYICI**

**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

**GÜNÜN ÖNEMLİ KONULARI**

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**YAPILACAK ŞEYLER**

**YAKLAŞAN EV ÇALIŞMALARI / GÖREVLER**

 **Vehbi Koç Vakfı**

 **Vehbi Koç Vakfı**



## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

**SINAVA PLANLI BİR BİÇİMDE ÖNCE DEN ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK:**  
Sınavlara son gün çalışmak yerine planladığın üzere günlük & haftalık tekrarlar yap! Böylelikle kendine zaman ayırabilir, ders çalışma becerilerini geliştirebilirsin. Dilersen bunun için aşağıdaki tablodan yararlanabilirsin.

SINAV ÖNCESİ HAZIRLIKLARIMI KONTROL LİSTEM			
	İÇERİK	EVET	HAYIR
1	Sınavla ilgili dersi ve konuyu, derste dinledim.		
2	Konu ile ilgili evde çalışmalarımı yürüttüm (Özet çıkartma, konu tekrarı, okuma, soru çözme vb)		
3	Ev çalışmalarımı düzenli bir biçimde yürüttüm, planladığım zamanlara uydum.		
4	Sınavda çıkacak tüm konu başlıklarının ne olduğunu öğrendim.		
5	Sınavda çıkacak tüm konulara çalıştım.		
6	Eksik bilgim olduğunu düşündüğüm konularla ilgili sorularım olduğunda öğretmenlerime danıştım.		
7	Soru çözümü yaptıktan sonra hatalı işaretlediğim veya boş bıraktığım sorulardaki eksiklerime yönelik konuyu tekrar çalıştım.		
8	Sınav hazırlıklarımı ve çalışmalarımı son güne bırakmadan daha öncesinde çalışmalarına başladım.		
9	Ev çalışmalarım da süre tutarak, zaman yönetimimi sağladım (Örneğin süre tutarak soru çözme, süre tutarak örnek bir sınav yapma vb.)		
10	Sınav için hazırım.		







## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

### BAKIŞ AÇISINI GENİŞLETMEK:

- Kendine sor, düşün ve bakış açınızı genişlet.
- Kendinle ilgili en çok hangi özellikleri seviyorsun?
- Hangi özellikleri geliştirmek istersin?
- Başkalarında hangi niteliklere hayran kalıyorsun? (Belirli insanlarda gördüğün nitelikler veya genel olarak hayran olduğun kişiler)
- Değerler - İlk 5 değerini belirle. Senin için en önemli olan nedir? Neden?
- Güçlü ve zayıf yönlerin neler? Senin için zor olan ne?
- Beğenilerin, sevdiğin ve sevmediğin şeyleri belirle ( yerler, sınıflar, yiyecekler, etkinlikler, insanlar vb.). Bunları neden seviyorsun / Beğenmiyorsun?





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



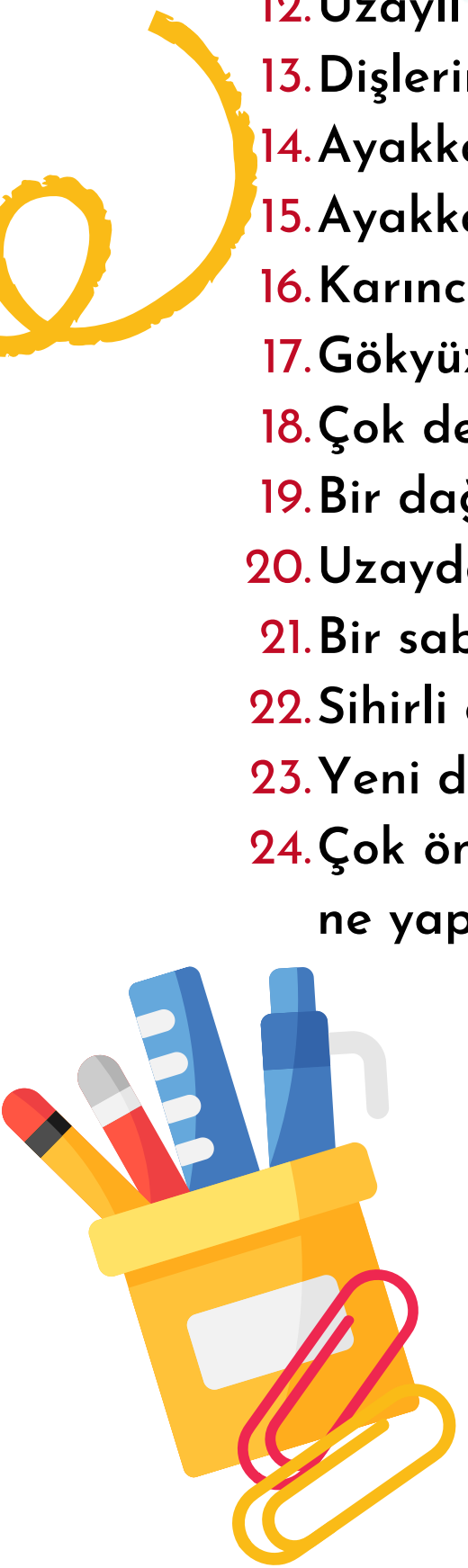
## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

### **YARATICILIĞI DESTEKLEMELİK:**

Yeni fikirleri ve olasılıklara kucak açacağın, sorun çözme becerilerini geliştirebileceğin ve başkaları ile etkileşime geçebileceğin zamanlar oluştur. Haydi aşağıdaki soruları yanıtla ve yaratıcılığını daha da geliştir! İstersen sen de kendin için bu tür yaratıcı sorular üretebilirsin!

### **Yaratıcılığı Destekleyen Eğlenceli Sorular**

1. Denizde bir balıksın. Balıkçının olta attığını görüyorsun. Her an oltaya takılabilirsin. Ne yapardın?
2. Ormanda yaşayan bir hayvan olsaydın, hangi hayvan olmak isterdin? Niçin?
3. Uzaylı bir arkadaşınıza mektup yazsanız ne yazardınız? Mektubu nasıl gönderirdiniz?
4. Başka birisi olabilseydin, kimin yerine geçmek isterdin? Neden?
5. Görünmez olsaydın neler yapardın?
6. Bisikletle giderken aniden havalandın ve uçmaya başladın. Nereye gidiyorsun? Yere nasıl ineceksin?
7. Duvarda asılı bir resimsin. Kimin evindesin ve neler görüyorsun?
8. Bütün arabalar kırmızı renk olsa ne olurdu?
9. Makas çok ağır olsaydı ne olurdu?
10. Şemsiyen olmasa yağmur yağdığında yerine ne kullanılabilirdi?
11. Bütün çocuklar aynı anda ağlasa ne olurdu?
12. Uzaylı bir çocuk kitap yazsa o kitabın içinde neler olurdu?
13. Dişlerimizi fırçalamak için diş fırçası yerine başka ne kullanabiliriz?
14. Ayakkabımızı giymek dışında başka nerede ne amaçla kullanabiliriz?
15. Ayakkabı olmasaydı sokakta gezmek için ayağımıza başka ne giyerdik?
16. Karıncalar bir ev yapsalar nasıl bir ev yaparlardı?
17. Gökyüzünde olsaydın, ne olmak isterdin? Niçin?
18. Çok değişik bir hamburgeri nasıl yapardın?
19. Bir dağın tepesinde tırmanıyorsun. Neler gördüğünü anlat.
20. Uzayda bir gezegen bulsan ona hangi ismi verirdin?
21. Bir sabah uyandığında büyük bir insanın vücuduna sahiptin. Ne yapardın?
22. Sihirli olsaydın ilk ne yapmak isterdin?
23. Yeni doğmuş bir bebeksin. Neler gördüğünü anlat.
24. Çok önemli bir işin var. Yolda giderken sel sularının köprüyü yıktığını gördün. Karşıya geçmek için ne yapardın?





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



**DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:**

### **GELECEĞİ GÖZÜNÜZDE CANLANDIRMAK!**

Gelecekle ilgili hedefler koymakla birlikte, zihninde yapacağınız canlandırma çalışmaları seni hedeflerine yaklaştırmada rol oynayabilir. Gözlerini kapat ve geleceğe git. Ne zamana gitmek istediğine sen karar ver; bu zaman beş yıl sonrası da olabilir, on yıl sonrası veya daha fazlası da... Gelecekte neredesin?, kimlerlesin? neler yapıyorsun? bugüne ait hangi hedeflerini gerçekleştirebilmişsin? Hepsine bir bak. Dilersen gelecekteki senden bugünkü "sen"e bir mektup bile yazabilirsin!

*Explore  
the  
Future*





## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

### KENDİNE İKİNCİ YARI YIL İÇİN HEDEFLER KOYMAK:

İnsan nereye gittiğini bilince başarıyı yakalayabilir. Bu yılı nasıl bitirmek istediğini düşün ve hedeflerini belirle. Hedeflerini belirlerken SMART yönteminden yararlanabilirsin.

### SMART

**Spesifik** “Okulda daha iyi notlar almak istiyorum” değil, “Geçen yıl karnemdeki notlara göre yüksek alacağım” diye ifade etmek.

**Ölçülebilir** Hedefinin ölçülebilir olduğundan emin ol.

**Ulaşılabilir** Hedeflerinin ulaşılabilir veya ulaşılabilir olmasını sağla; “Bir sonraki karnemde her şeyi yoluna koyacağım” yerine, “Bir sonraki karnemde tüm notlarımı 2 puan artıracam” demeye gayret et.

**Gerçekçi** Başarmak için hedeflerin gerçekçi olması gerekir; amaçları umursamak önemlidir.

**Zaman ölçütü olan** Hedeflerine gerçekçi bir zaman dilimi koy.. Hedeflerinizi önceliklendir. Basamaklandır..



- Bu haftaki hedeflerim neler?
  - Bu ayki hedeflerim neler?
  - Bu yılki hedeflerim neler?





**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE



## DAHA GÜÇLÜ VE BAŞARILI BİR ÖĞRENCİ OLMAK İÇİN BUNLARI DENEYEBİLİRSİN:

### **KENDİNİ DEĞERLENDİRMEK VE KAYNAKLARINI KEŞFETMEK:**

Öz değerlendirme kişinin kendi güçlü ve geliştirmesi gereken yönlerini tanımasına yardım eder. Kişiyi, değerlendirme sürecinin bir parçası olduğu duygusunu verir ve motivasyonu artırır. Kendini değerlendirerek izlemen gereken yolları keşfetmen için SWOT analizi yönteminden faydalanabilirsin.

#### **Adım 1: Güçlü Yönleriniz Nelerdir?**

Herhangi bir SWOT analizinin ilk adımı, kişinin gücünü değerlendirmektir. Bu nedenle, bir öğrenci olarak, bu alıştırmanın durumu ve bağlamı ile ilgili kendiniz hakkında olumlu özellikler yazmalısınız. Kişilik özelliklerini, başarılarınız, becerilerinizi dahil edebilirsiniz.

#### **2. Adım: Güçlendirmeniz Gereken Yönlerinizi Değerlendirin**

Pozitiflerin yanında her zaman bazı negatifler vardır. Bu eksiklikleri en aza indirmek için çalışabilmeniz için zayıf noktalarınızı tanımanız önemlidir. Bir öğrenci olarak karşılaştığınız dezavantajları ve zayıflıkları listeleyin - bu onların üstesinden gelmek için bir başlangıç noktası olacaktır.

#### **3. Adım: Fırsatları-Kaynaklarınızı Belirleyin**

Bu, bir SWOT analizinin bu kadar kullanışlı olduğu kilit noktalardan biridir. Sizi bekleyen fırsatları yazmak, onlara ulaşmak için uzun bir yol kat edebilir. Bu nedenle, bir öğrenci olarak takip etmek istediğiniz şey her ne ise, onu kağıda dökün.

#### **4. Adım: Engelleyicilere Dikkat Edin**

Bu, dış etkenlerle ilgilenen fırsatların dışındaki diğer kategoridir. Bu adımda, sizi izlemeyi seçtiğiniz yoldan saptırabilecek potansiyel tehditleri listeleyin. Bu engelleri çok önceden belirlerseniz, onlardan kaçınmaya çalışabilirsiniz.

#### **Adım 5: Anlamlı Sonuçlar Çıkarın**

SWOT analizinin son adımında, alıştırmanın netleştirmeyi amaçladığı büyük resme bakın. Güçlü ve zayıf yönler açısından nerede durduğunuzu ve fırsatlarınızın herhangi bir engelle karşılaşıp karşılaşmadığını değerlendirin. Bu, rasyonel ve mantıklı kararlar vermenize yardımcı olacaktır.





**KOÇ OKULU**  
İLK·ORTA·LİSE



**KOÇ OKULU**  
İLK·ORTA·LİSE

## KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM!

GÜÇLÜ YÖNLERİM	GELİŞTİRMEM GEREKEN YÖNLERİM
YARARLANABİLECEĞİM FIRSATLAR/ KAYNAKLAR	ENGELLEYİCİLER/ TEHDİTLER

 **Vehbi Koç Vakfı**

KOÇ OKULU, ORTAOKUL  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ

 **Vehbi Koç Vakfı**



**KOÇ OKULU**  
İLK · ORTA · LİSE

# İYİ TATİLLER!

**Koç Okulu, Ortaokul Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Bölümü**

