



REHBERLİK BÜLTENİ

ARALIK AYI

KONULAR

1. Kişisel Sınırlar

- Kişisel Sınırlar Nelerdir?**
- Neden Kişisel Sınırlara İhtiyaç Duyarız?**
- Sınırlarımızı Nasıl Koruruz?**

2. Deneme Sınavları

- Deneme Sınavlarından Önce**
- Deneme Sınavı Sırasında**
- Deneme Sınavı Sonrası**

3. Zaman Yönetimi

- Zamanı Etkin Kullanmanın Yolları**

4. Kariyer Planlama

- Kariyer Planlamanın Önemi**
- Başarılı Bir kariyer Planlama İçin İpuçları**
- Kariyer Planlamanın Adımları**





KİŞİSEL SINIRLAR

BENİM ALANIM, BENİM KURALLARIM!

Giriş

Herkesin kendine ait bir alanı ve bu alanın korunması için kuralları vardır. Tıpkı evimizin etrafında bir çit olması gibi, bizim de kendimizi korumamız gereken bir alanımız var. Bu alanın sınırlarına "kişisel sınırlar" diyoruz.

Neden Kişisel Sınırlara İhtiyaç Duyarız?

- Kendimizi güvende ve rahat hissetmemizi sağlar.
- Saygı görmemizi ve başkalarına saygı duymamızı sağlar.
- Sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.
- Kendimize güvenmemizi ve kendi kararlarımızı vermemizi sağlar.

Sınırlarımızı Nasıl Koruruz?

- "Hayır" demeyi öğrenmeliyiz.
- Duygularımızı açık ve net bir şekilde ifade etmeliyiz.
- Vücut dilimizi kullanmalıyız. (Örneğin, kollarımızı çaprazlamak, geri çekilmek)
- İhtiyaç duyduğumuzda yardım istemeliyiz. (Ailemizden, öğretmenlerimizden veya güvendiğimiz bir yetiştikenden)

Unutma!

- Kişisel sınırlar herkes için önemlidir.
- Sınırlarını koruman, bencil olmak anlamına gelmez.
- Sınırların zamanla değişebilir. Küçükken ailemizle aramızdaki sınırlar farklıyken, büyüdükçe bu sınırlar değişebilir. Bu gayet normal!

Kişisel Sınırlar Nelerdir?

- Fiziksel Sınırlar: 🛡️ Vücudumuzla ilgili sınırlarımızdır. Kimsenin izinsiz bize dokunmaması, sarılmaması, öpmemesi veya kişisel alanımıza girmemesi gerekir. Örnek: Arkadaşın sana istemediğin bir lakap takıyor ve bundan rahatsız oluyorsun. Bunu ona söylemek senin hakkın.
- Duygusal Sınırlar: ❤️ Duygularımızı ve düşüncelerimizi korumakla ilgilidir. Kimse bizi zorla bir şey hissetmeye veya düşünmeye zorlayamaz. Örnek: Arkadaşın sürekli seninle dertleşiyor ama sen kendini yorgun hissediyorsun. Dinlemek istemediğini söyleyebilirsin.
- Zihinsel Sınırlar: 🧠 Fikirlerimize ve inançlarımıza saygı duyulması ile ilgilidir. Kimse bizi kendi düşüncelerine zorlayamaz veya bizimle alay edemez. Örnek: Bir konuda seninle aynı fikirde olmayan bir arkadaşın fikrini değiştirmen için sana baskı yapıyor. Fikrine saygı duymasını isteyebilirsin.
- Materyal Sınırlar: 🗑️ Eşyalarımıza saygı duyulması ile ilgilidir. Kimse izinsiz eşyalarımızı alamaz, kullanamaz veya zarar veremez. Örnek: Arkadaşın sürekli kalemını istiyor ve geri vermiyor. Kalemını istemediğini veya geri vermesini isteyebilirsin.
- Dijital Sınırlar: 🌐 İnternet ve sosyal medya kullanımı ile ilgilidir. Örnek: İnternette birisi sana uygunsuz mesajlar gönderiyor. Bunu bir yetiştikine haber vermelisin.

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





DENEME SINAVLARI

KENDİNİ SINA, HEDEFİNE ULAŞ!

Giriş

LGS yolculuğunda deneme sınavları en önemli kilometre taşlarından biri!

Bu sınavlar, gerçek LGS'ye hazırlanmak, eksiklerini görmek ve kendini geliştirmek için eşsiz bir fırsat.

Her deneme sınavı, hedefine bir adım daha yaklaşman için sana rehberlik edecek.

Deneme Sınavlarından Önce:

Planlı Çalışma: 17

- Deneme sınavı tarihlerini not al ve her sınav için ayrı bir çalışma planı yap.
- Konu eksiklerini belirle ve bu konulara öncelik ver.
- Zamanını verimli kullanmak için günlük ve haftalık çalışma programları oluştur.

Tekrar ve Pratik:

- Öğrendiğin konuları düzenli olarak tekrar et.
- Bol bol soru çöz ve farklı soru tiplerine aşina ol.
- Çözemediğin soruları not al ve öğretmenlerinden yardım iste.

Moral ve Motivasyon:

- Kendine güven ve başarabileceğine inan.
- Olumsuz düşüncelerden uzak dur ve motivasyonunu yüksek tut.
- Ailen ve arkadaşlarıyla sınav kaygını paylaş ve destek al.

Unutma!

- Deneme sınavları, gerçek LGS'nin bir provasıdır.
- Her deneme sınavı, kendini geliştirmen için bir fırsattır.
- Önemli olan, sürekli öğrenmek ve geliştirmektir.
- Başarıya ulaşmak için azimle çalışmaya devam et!

Deneme Sınavı Sırasında:

Sakin ve Odaklanmış:

- Sınav öncesi iyi bir uyku çek ve sağlıklı beslen.
- Sınav sırasında derin nefes alarak sakinleş ve odaklan.
- Soruları dikkatlice oku ve anlamaya çalış.

Stratejik Yaklaşım:

- Zor sorularda yapamıyorsan takılma, sonra zaman kalırsa bak.
- Zamanı iyi kullan ve her soruya yeterli zaman ayır.

Dikkatli Ol:

- Cevap kağıdını temiz ve düzenli tut.
- Kodlamaları doğru yap ve cevaplarını kontrol et.

Deneme Sınavı Sonrası:

Analiz ve Değerlendirme:

- Sınav sonuçlarını detaylı bir şekilde incele.
- Hangi konularda başarılı olduğunu, hangi konularda eksiklerin olduğunu tespit et.
- Yanlış yaptığın soruları tekrar çöz ve neden yanlış yaptığını anla.

Gelişim ve İyileştirme:

- Eksiklerini gidermek için çalışma planını güncelle.
- Zayıf olduğun konulara daha fazla zaman ayır.
- Farklı kaynaklardan faydalan ve soru çözmeye devam et.

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





ZAMAN YÖNETİMİ

ZAMANINI VERİMLİ KULLAN!

Giriş

Zaman, en değerli hazinemizdir. 💎
Herkesin bir günde 24 saati var ancak bazıları zamanını daha verimli kullanarak daha çok şey başarabiliyor.
Zaman yönetimi becerileri, okulda 📚, evde 🏠 ve hayatın her alanında başarıya ulaşmamıza yardımcı olur. 🏆

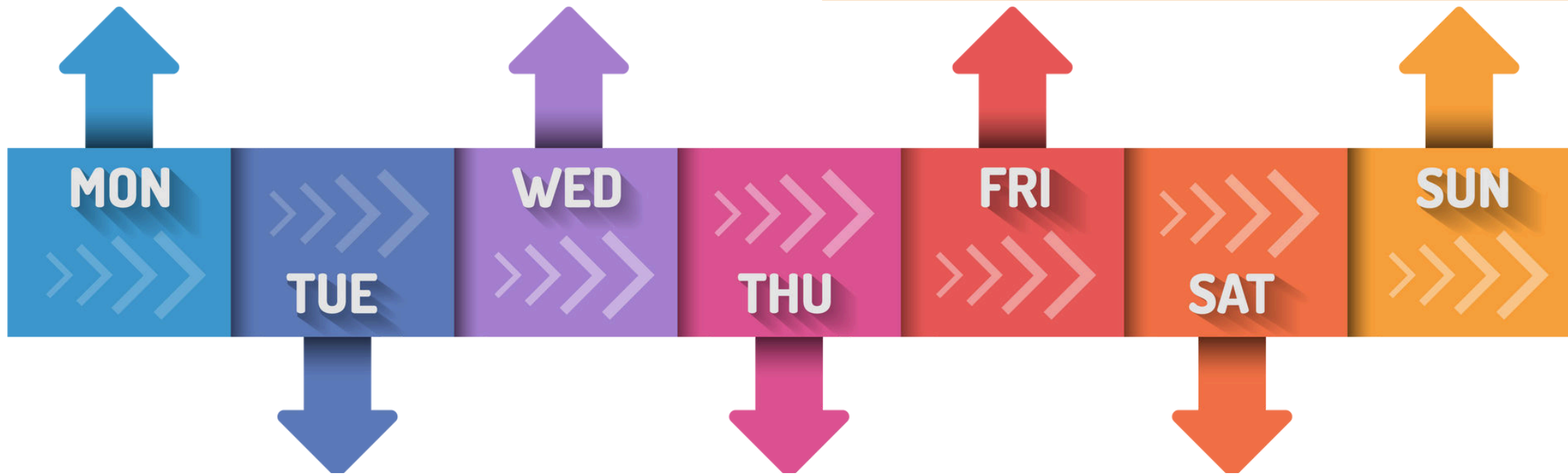


Unutma!

- Zaman yönetimi, bir beceridir ve pratik yaparak geliştirebilirsiniz. 💪
- Zamanınızı nasıl kullandığınızı takip edin ve gerektiğinde planlarınızı ayarlayın. 🔄
- Zamanı verimli kullanmak, stresi azaltır 😊 ve başarıyı artırır. 🚀

Zamanı Etkin Kullanmanın Yolları:

- **Planlama:** 📅 Günlük veya haftalık yapılacaklar listesi 📝 oluşturun. Önceliklerinizi belirleyin ve en önemli işleri ilk sıraya koyun. 📌 Her iş için belirli bir zaman dilimi 🕒 ayırın. Zamanınızı gerçekçi bir şekilde planlayın ve esnek olun.
- **Odaklanma:** 🎯 Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın (telefon 📵, sosyal medya, TV 📺). Çalışma ortamınızı düzenli ve sessiz tutun. 🚫 Tek seferde bir işe odaklanın ve çoklu görevlerden kaçının.
- **Organizasyon:** 📁 Notlarınızı 📝, kitaplarınızı 📖 ve diğer materyallerinizi 🗂️ düzenleyin. Eşyalarınızı kolayca bulabileceğiniz bir sistem oluşturun. 📅 Ajanda gibi araçları kullanarak (takvim 📅, hatırlatıcılar 🕒) zamanınızı organize edin.
- **Dinlenme:** 🧘 Düzenli molalar verin ve zihninizi dinlendirin. 😴 Yeterli uyuyun ve sağlıklı beslenin. 🥗 Stresi azaltmak için egzersiz yapın 🏃 ve hobilerinize zaman ayırın. 🎸
- **Ertelemeyle Mücadele:** 🚫 İşleri son dakikaya bırakmayın. 🍷 Büyük işleri küçük parçalara bölün. 🌱 Kendinize gerçekçi hedefler belirleyin ve başarılarınızı ödüllendirin. 🎁



Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin.





KARİYER PLANLAMA

GELECEĞİNİZİ ŞEKİLLENDİRİN

Kariyer Planlama Nedir?

Kariyer planlama, bireylerin ilgi alanları, yetenekleri ve değerleri doğrultusunda gelecekteki meslek hedeflerini belirlemesi ve bu hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmesidir.

Kariyer Planlamanın Önemi

- **Hedef Belirleme:** Gelecekte ulaşmak istediğiniz mesleki hedefleri netleştirir.
- **Motivasyon:** Planlı hareket etmek, motivasyonunuzu artırır ve hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olur.
- **Başarı:** Kariyer planlama, kişisel ve profesyonel başarıyı artırır.

Başarılı Kariyer Planlama İçin İpuçları

- **Kendinize Güvenin:** Hedeflerinize ulaşabileceğinize inanın ve motivasyonunuzu yüksek tutun.
- **Esnek Olun:** Planlarınızı değiştirmekten ve yeni fırsatları değerlendirmekten çekinmeyin.
- **Sürekli Öğrenin:** Yeni beceriler ve bilgiler edinerek kendinizi geliştirin.
- **Geri Bildirim Alın:** Öğretmenlerinizden ve alandaki profesyonellerden geri bildirim isteyin.

Destek ve Kaynaklar

- **Rehberlik Servisi:** Okulunuzun rehberlik servisine başvurarak kariyer planlama desteği alın.
- **Kariyer Danışmanları:** Profesyonel kariyer danışmanlarından yardım alın.
- **Online Kaynaklar:** Kariyer planlama ile ilgili online kurslar ve rehberlerden faydalanın.

Unutmayın!

Kariyer planlama, uzun vadeli bir süreçtir ve sürekli olarak kendinizi geliştirmeyi gerektirir. Hedeflerinizi belirleyin, planlarınızı yapın ve bu yolda emin adımlarla ilerleyin.

Destek İçin Buradayız!

Herhangi bir sorunuz veya ihtiyacınız olduğunda rehberlik servisi ve öğretmenlerinizle konuşmaktan çekinmeyin. Kariyer planlama sürecinizde yanınızdayız!

Kariyer Planlamanın Adımları

1. Kendini Tanıma:

- **İlgi Alanları:** Nelerden hoşlandığınızı ve hangi konulara ilgi duyduğunuzu belirleyin.
- **Yetenekler:** Güçlü ve zayıf yönlerinizi, sahip olduğunuz becerileri değerlendirin.
- **Değerler:** Sizin için önemli olan değerleri ve prensipleri tanımlayın.

2. Bilgi Toplama:

- **Meslek Araştırması:** İlgi duyduğunuz meslekler hakkında bilgi toplayın.
- **Eğitim Gereksinimleri:** Seçtiğiniz mesleklerin gerektirdiği eğitim ve sertifikaları öğrenin.
- **Çalışma Koşulları:** Mesleklerin çalışma saatleri, ortamı ve diğer koşullarını araştırın.

3. Hedef Belirleme:

- **Kısa Vadeli Hedefler:** 1-2 yıl içinde ulaşmak istediğiniz hedefleri belirleyin.
- **Uzun Vadeli Hedefler:** 5-10 yıl içinde ulaşmak istediğiniz kariyer hedeflerini tanımlayın.

4. Eylem Planı Oluşturma:

- **Eğitim Planı:** Hangi eğitimleri almanız gerektiğini ve bu eğitimlerin sürelerini planlayın.
- **Deneyim Kazanma:** Staj, gönüllü çalışma veya part-time işler ile deneyim kazanın.
- **Ağ Kurma:** Alanınızda profesyonellerle iletişim kurarak mentorluk ve rehberlik alın.

5. Değerlendirme ve Revizyon:

- **Düzenli Gözden Geçirme:** Planlarınızı düzenli olarak gözden geçirip gerektiğinde revize edin.
- **Başarıları Değerlendirme:** Ulaştığınız hedefleri ve başarılarınızı değerlendirin ve kutlayın.
- **Yeni Hedefler Belirleme:** Mevcut hedeflerinize ulaştıktan sonra yeni hedefler belirleyin.

