ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

ÖZ DÜZENLEME

BİLİM VE SANAT MERKEZLERİ
ÖZ DÜZENLEME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI
ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

BİLİM VE SANAT MERKEZLERİ
ÖZ DÜZENLEME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

ANKARA, 2022
GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Prof. Dr. Kemal Varın NUMANOĞLU

YAYIN KOORDİNATÖRÜ
M. Ramazan BARIN

YAYIN ETİĞİ KOMİSYONU
Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ
Doç. Dr. Ömer Can SATIR
Dr. Özkan APAYDIN

PROJE KOORDİNATÖRÜ
Dr. Derya YÜREĞİLLİ GÖKSU

EDİTÖR
Doç. Dr. Marilena Z. Leana TAŞCILAR

YAZARLAR
Dr. Serdar ÖZMEN
Dr. Sezen GÜLEÇ
Cevahir AKÇADAĞLI
Merve KOÇER
Rahşan ONAT
Volkan TATAR

PROGRAM GELİŞTİRME UZMANLARI
Dr. Serdar ÖZMEN
Doç. Dr. Çetin TORAMAN

ÖLÇME DEĞERLENDİRME UZMANI
Doç. Dr. Seher YALÇIN

DİL UZMANI
Nalan ÜSTÜN

GÖRSEL TASARIM
SUDE AJANS REKLAM ORG. TAN. LTD. ŞTİ.

ISBN
978-975-11-5823-9
İÇINDEKİLER

GENEL MÜDÜRDEN ÖN SÖZ ........................................................................................................... 5
GİRİŞ ...................................................................................................................................................... 6
ÖZ DÜZENLEME PSİKOEĞİTİM PROGRAMI ............................................................................ 7
Veli Oturumu-Çocuklarımız Öz Düzenlemeyi Öğreniyor ....................................................... 19
Öğrenme Yolum .................................................................................................................................. 23
Stratejinin Gücü .................................................................................................................................. 29
Hedeflerim Var Benim ....................................................................................................................... 35
Hadi Planlayalım .................................................................................................................................. 40
Öğrenme Stratejilerim ......................................................................................................................... 49
Arkadaşlarınım stratejileri benim de işime yarar mı? ................................................................. 54
Yeni Stratejilerim .................................................................................................................................. 60
Yeni Stratejilerimi Kullaniyorum ....................................................................................................... 64
Kendini İzle .......................................................................................................................................... 71
Bilişsel Esneklik ................................................................................................................................. 77
Benim Yolum ...................................................................................................................................... 82
Alet Çantam ......................................................................................................................................... 89
Öğrendiklerimi Paylaşıyorum ........................................................................................................... 96
Öğrendiklerimi Değerlendiriyorum ................................................................................................. 99
PROGRAM DEĞERLENDİRME FORMU ....................................................................................... 104
VELİ ÖZ DÜZENLEME BECERİLERİ PUANLAMA LISTESİ ..................................................... 105
Teknolojik gelişmeler, toplumsal ve kültürel değişimler eğitim sistemlerini de büyük ölçüde etkilemektedir. Bu süreçte eğitim programlarının çağın gerekliliği doğrultusunda öğrencilerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde geliştirilmesi bir zorunluluk olarak ortaya çıkmaktadır. Çoklu potansiyelle sahip özel yetenekli öğrencilere yönelik farklılaştırılmış ve zenginleştirilmiş eğitim programlarının hazırlanması ayrı bir önem taşımaktadır.

Özel yetenekli öğrenciler genel anlamda akranlarına göre farklı gelişim özelliklileri gösteren, özel akademik yeteneğe sahip, soyut fikirleri kolay anlayabilen, akıl yürütme ve muhakeme becerileri güçlü olan bireylerdir. Özel yetenekli öğrencilerin bireysel yeteneklerinin farkında olmaları ve kapasitelerini geliştirmek en üst düzeyde kullanımları sağlamak amacıyla 1995 yılında bilim ve sanat merkezleri (BİLSEM) açılmış olup Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü bünyesinde hizmet vermeye başlamıştır. BİLSEM’lerde resim, müzik ve genel zihinsel yetenek alanlarında tanılanan öğrencilere alan uzmanları tarafından hazırlanan programlar uygulanmaktadır; öğrenciler uyum (oryantasyon) programı, destek eğitimi programı, bireysel yetenekleri fark etme programı, özel yetenekleri geliştirme programı ve proje üretimi/yönetimi programı olmak üzere beş aşamalı bir süreçte geçmektedirler.

Özel yetenekli öğrencilere yönelik uygulanan BİLSEM programlarının ve kullanılan yardımcı ders materyallerinin güncel gelişmeler dikkate alınarak revize edilmesi, programların farklı becerilerin gelişimini destekleyecek şekilde hazırlanması ihtiyacı ortaya çıkmıştır. Bu doğrultuda alanında yetkin öğretmen ve akademisyenlerin bulunduğu komisyonlar oluşturulmuş ve 19 branşta eğitim programlarının geliştirilmesine yönelik çalışmalar gerçekleştirilmiştir.


Daha nice yeni çalışmalarda buluşmak dileğiyle...

Prof. Dr. Kemal Varın NUMANOĞLU
Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü
Millî Eğitim Bakanlığı’ımızın 2023 Eğitim Vizyonu’nda özel yetenekli öğrencilere uygunsuz eğitim içeriği ve ortamı sunmak öncelikli politikaları arasındadır. Bu amaçla alanında uzman akademisyenler ve Bilim ve Sanat Merkezleri’nde (BİLSEM) görev yapan psikolojik danışmanlardan oluşturulmuş komisyon tarafından özel yetenekli öğrencilerin kendi öğrenme süreçlerini yönetme becerileri geliştirmeleri için “Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı” hazırlanmıştır. Özel yeteneklilere yönelik, uygulama temelli öz düzenleme psikoeğitim programının ilk olması sebebiyle alan yazının ve BİLSEM’lerde çalışan psikolojik danışmanlara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireyin öz düzenleme becerisi; kendi öğrenme süreçlerinde bilişsel, motivasyonel ve davranışsal olarak aktif olmayı ifade eder. Öz düzenleme becerisi gelişmiş bireyler kendi öğrenme süreçlerini yönetim konusunda bağımsız hareket edebilirler. Buradan yola çıkılarak hazırlanan programda, öncelikli olarak öğrencinin kendi öğrenme süreçlerini fark etmesi sağlanmaya çalışılmıştır. Daha sonra öğrenme konusunda kendisine yeni hedef belirleme ve belirlediği hedefi gerçekleştirmek için plan yapma becerisini geliştirmenin yanı sıra etkili öğrenme stratejilerini fark edip uygulayarak öğrenme sürecinde kendini izlemesi ve etkili öğrenme stratejilerini fark etmeden hareket etme becerisini geliştirmeye çalışılmıştır. Böylelikle öğrenci, belirli bir konu hakkında öğrendiklerini değerlendirerek kendini izlemeye ve öz düzenleme becerisine sahip olacaktır. Öğrencilere yönelik yedi oturumlu psikoeğitim programıyla onların öz düzenleme becerileri geliştirilmeye çalışılırken, evde de bu sürecin desteklenmesi amacıyla bir oturumlu ebeveyn eğitimi de oluşturulmuştur.


Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Özel Yeteneklilerin Geliştirilmesi Daire Başkanlığı yetkilileri başta olmak üzere, bu çalışmanın ortaya çıkmasına emeği geçen herkese teşekkür ederiz.

Özel yetenekli öğrenciler için faydalı olması dileğiyle...

Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı Hazırlama Komisyonu

Mart, 2022
ÖZ DÜZENLEME
PSİKOEĞİTİM PROGRAMI


Stoeger (2013), öğrencilerin ikinci sınıf düzeyinden itibaren kendi öz düzenleyici öğrenme süreçlerini gözlemleyebileceği ve geliştirmek için hareketle geçebileceğinden bahsetmiştir. Bu süreçlerden haberdar edilen ve uygulama yapma imkanı sunduğuna göre öğrenciler, yaşları ilerledikçe kendi öğrenmelerini konusunda daha otonom bireyler olma yolunda ilerlemektedir. Özel yetenekli öğrenciler söz konusu olduğunda yetenek var olup bu alanlarını geliştirmeye destek olacak ve onlarla birlikte çalışabilecek eğitmen ve mentor bulunmaktadır. Bu nedenle öz düzenleme becerileri özel yetenekli öğrencilerin özellikle sahip olmaları gereken, onları öğrenme süreçlerini yönetme konusunda daha bağımsız hale getiren becerilerdir.

Gelişimsel rehberlik anlayışı ve psikolojik danışma bakış açısı ile psikoeğitim yaklaşımları doğrultusunda hazırlanmış olup, bu programın genel ilkelerini şu şekilde özetlenebilir:
1. Öğrencilerin akademik gelişimlerinin desteklenmesi, eğitim sürecinin temel amaçlarından birini ifade eder. Bu açıdan değerlendirildiğinde öz düzenleme psikoeğitim programı, BİLSEM eğitim programlarının önemli bir bileşenidir.

2. Bütün öğrenciler saygın ve değerlidir. Öz düzenleme psikoeğitim programının uygulanmasında bütün öğrenciler kendine özgü, eşsiz ve değerli bir birey olarak görülür.


4. Öz düzenleme psikoeğitim programı öğrencilerin akademik ve gelişimsel ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır.

5. Öz düzenleme psikoeğitim programı, esnek ve dinamik bir yapıya sahiptir. Öğrencilerin farklı ihtiyaçları doğrultusunda programın öğelerinde değişiklikler yapılabilir ve program güncellenebilir.

Bu program, BİLSEM’lere devam eden öğrencilerin öz düzenleyici öğrenme-lerine yönelik temel ihtiyaçları esas alınarak hazırlanmıştır. Programın genel amacı, öğrencilerin öz düzenleme becerisi kazanmalarını sağlamaktır. Bu kapsamda aşağıda yer alan hedefler kazandırılmalıdır:

1. Kendi öğrenme süreçlerini fark etmesini sağlamak,
2. Hedef belirleme becerisini geliştirmek,
3. Plan yapma becerisini geliştirmek,
4. Etkili öğrenme stratejilerini fark etmesini sağlamak,
5. Etkili öğrenme stratejilerini uygulamasını sağlamak,
6. Öğrenme sürecinde kendini izlemenin önemini fark etmesini sağlamak,
7. Etkili öğrenme stratejilerini kendisine uygulamasını sağlamak,
8. Belirli bir konu hakkında öğrendiklerini değerlendirmesini sağlamak.
BİLSEM, öz düzenleme psikoeğitim programının tasarlanmasında kapsamlı gelişimsel rehberlik programları modeli esas alınmıştır. Programın hazırlanmasında psikolojik danışma ilke ve teknikleri göz önünde bulundurulmuştur. Programın tasarlaması sürecinde öncelikli olarak BİLSEM’e devam eden özel yetenekli öğrencilerin ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla rehber öğretmenler/psikolojik danışmanlar aracılığıyla ihtiyaç analizi yapılmış ve ortaya çıkan ihtiyaçlar doğrultusunda program oluşturulmuştur. Daha sonra öğrencilerde kazandırılmak istenen yeterlikler (hedef ve kazanımlar) tespit edilmiştir. Bu hedef ve kazanımların yukarıda adı geçen 7 Adımlı Öz Düzenleme Teorisine uygun şekilde hazırlanmasına özen gösterilmiştir. Ardından belirlenen yeterliklerin hangi içerikte sunulacağı, içerikin sunumunda hangi etkinliklerin kullanılacağı ve hedeflerin kazandırılıp kazandırılmadığının nasıl değerlendirileceği belirlenmiştir. Öz düzenleme psikoeğitim programı öğrencilerin gelişimsel ve akademik ihtiyaçları doğrultusunda esnek bir yapıda tasarlanmıştır.
Yeterlik ve Kazanımlar

Öz düzenleme psikoeğitim programında öğrencilere kazandırılması amaçlanan yeterlikler “bireyin kendi öğrenmesini değerlendirme, hedef belirleme/plan yapma, etkili öğrenme stratejisinin belirlenmesi, öğrenme stratejisinin uygulanması, kendini izleme, bireyin kendi öğrenme stratejisini uyarlaması ve öğrenme çıktısının değerlendirilmesi” şeklinde yedi temel adımda kapsayacak şekilde hazırlanmıştır.


![ÖZ Düzenleme Modeli Döngüsü](image-url)

### TABLO 1.

Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı Yeterlik ve Konular

<table>
<thead>
<tr>
<th>YETERLİKLER</th>
<th>KAZANILMALAR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öğrenmesini değerlendirme</td>
<td>1. Etkin öğrenmenin başarındaki önemini fark eder</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Duyu organlarının öğrenmedeki önemini kavrar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Öğrenmenin etkileyen faktörlerini fark eder.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>4. Öğrenme sürecinde kullandığı stratejileri fark eder.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>5. Öğreneceği içerişe göre farklı stratejileri kullandığını fark eder.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8. Hedef belirlemenin aşamalarını kavrar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>12. Hazırladığı plana uymanın gerekliğini kavrar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>14. Öğrenirken farklı stratejiler kullanabileceğini kavrar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>15. Etkili öğrenmede farklı öğrenme stratejileri kullanmanın gerekliğini kavrar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>16. Yeni öğrenme stratejilerini kavrar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>17. Yeni öğrenme stratejiyi denemek için istekli olur.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>18. Yeni öğrenme stratejilerini kullanır.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20. Seçtiği öğrenme stratejisinin konuya uygunluğu açısından değerlendirir.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>22. Daha önce kullandığı öğrenme stratejileri ile yeni öğrendiği stratejileri karşılaştırır.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>23. Daha önce kullandığı öğrenme stratejileriyle yeni öğrendiği stratejileri bütünleştirir.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>24. Bütünleştir diligendi öğrenme stratejilerini öğrenme eğilimi yeni konulara uyarlar.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>25. Öz düzenleme ile ilgili elde ettiği bilgileri paylaşır.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>26. Öz düzenleme ile ilgili elde ettiği becerileri değerlendirir.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
İçerik
Öz düzenleme psikoeğitim programının içeriği kazanımlara göre belirlenmiştir. İçeriğin düzenlenmesinde sarmal programlama yaklaşımı esas alınmıştır. Program içeriğinde yer alan konular Tablo 2’de sunulmuştur:

Tablo 2.
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı Konuların Yeterlik Alanlarına Dağılımı

<table>
<thead>
<tr>
<th>YETERLİKLER</th>
<th>KONULAR</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öğrenmesini değerlendirme</td>
<td>Öğrenmenin Önemi</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Öğrenmeye Etkileyen Faktörler</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Öğrenme Sürecinde Kullanılan Stratejiler</td>
</tr>
<tr>
<td>Hedef belirleme/plan yapma</td>
<td>Hedef Belirlemenin Önemi</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Hedef Belirlemenin Aşamaları</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Planlı Çalışmanın Önemi</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Plan Yapmanın Aşamaları</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme stratejisini belirleme</td>
<td>Kullandığı Öğrenme Stratejiler</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme stratejisini uygulama</td>
<td>Yeni Öğrenme Stratejiler</td>
</tr>
<tr>
<td>Kendini izleme</td>
<td>Öğrenme Stratejilerinin Belirlenmesi</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme stratejisini uyarlama</td>
<td>Öğrenme Stratejilerinin Kullanımı</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme çıktılarını değerlendirme</td>
<td>Kendini Değerlendirme</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**Etkinlikler**

Öz düzenleme psikoeğitim programının yeterlik ve kazanımları için belirlenen içerikler, etkinlikler yoluya öğrencilere sunulacak şekilde tasarlanmıştır. Etkinliklerin belirlenen kazanımlara ve içeriğe uygun olması özen gösterilmiştir. Etkinliklerde, tasarım açısından bütünlüğü sağlamak amacı ile ‘Etkinlik Tasarım Formu’ Tablo 3’te verilmiştir:

**TABLO 3. Etkinlik Tasarım Formu**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Etkinlik No</th>
<th>Etkinlik Adı</th>
<th>Kazanımlar</th>
<th>Süre</th>
<th>Araç Gereçler:</th>
<th>Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık</th>
<th>Sürec (Uygulama Basamakları)</th>
<th>Değerlendirme</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>1.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>2.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinlikler yoluyla öğrencilere sunulacak şekilde tasarlanmıştır.
Öz düzenleme psikoeğitim programında yer alan etkinliklerin yeterlik alanı, konu ve kazanımlara göre dağılımı Tablo 4'te sunulmuştur:

**Tablo 4.**

Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı Etkinliklerinin Yeterlik Alanları, Konu ve Kazanımlara Göre Dağılımı

<table>
<thead>
<tr>
<th>ETKİNLİKLER</th>
<th>YETERLİK</th>
<th>KONU</th>
<th>KAZANIMLAR</th>
</tr>
</thead>
</table>
| 1. Oturum   | 1. Etkinlik | Öğrenmesini değerlendirme | Öğrenmenin Önemi | 1. Etkin öğrenmenin başarılı bir önemini fark eder  
2. Duyu organlarının öğrenmedeki önemi-nini kavrar. |
| 2. Etkinlik | Öğrenmesini değerlendirme | Öğrenmeyi Etkileyen Faktörlер | Öğrenme Sürecinde Kullanılacak Stratejiler | 3. Öğrenmeyi etkileyen faktörleri fark eder.  
4. Öğrenme sürecinde kullandığı stratejileri fark eder.  
5. Öğreneceği içeriğe göre farklı stratejiler kullanıldığı fak eder. |
| 2. Oturum   | 1. Etkinlik | Hedef belirleme/plan yapma | Hedef Belirlemenin Önemi  
2. Başarılı olmak için hedef belirlemenin ger-ierekliğine inanır.  
3. Hedef belirlemenin aşamalarını kavrar.  
4. Geleceğe yönelik hedefler belirler. |
| 2. Etkinlik | Hedef belirleme/plan yapma | Planlı Çalışmanın Önemi  
Plan Yapmanın Aşamaları | 5. Planlı çalışmaların başarılı bir önemini kavrar.  
6. Plan yapmanın aşamalarını kavrar.  
8. Hazırladığı plana uymanız gerekliliğini kavrar. |
2. Öğrenirken farklı stratejiler kullanabileceğini kavrar. |
| Oturum | Etkinlik | Öğrenme stratejisi uygulama | Yeni Öğrenme Stratejileri | 1. Yeni öğrenme stratejilerini kavrar.  
2. Yeni öğrenme stratejilerini denemek için istekli olur. |
|---------|----------|---------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------|
2. Seçtiği öğrenme stratejisinin konuya uygunluğu açısından değerlendirilir. |
|         | 2. Etkinlik | Kendini izleme | Öğrenme Stratejilerinin Belirlenmesi | 1. Daha önce kullandığı öğrenme stratejileri ile yeni öğrendiği stratejileri karşılaştırmır. |
3. Bütünleştirdiği öğrenme stratejilerini öğrenceği yeni konulara uyarlar. |
|         | 2. Etkinlik | Öğrenme stratejisinin uyarlama | Öğrenme Stratejilerinin Kullanımı | 1. Öz düzenleme ile ilgili elde ettiği bilgileri paylaşır. |
|         | 2. Etkinlik | Öğrenme çıktılarını değerlendirme | Kendini Değerlendirme | 2. Öz düzenleme ile ilgili elde ettiği becerileri değerlendirme eder. |
**Değerlendirme**


**PROGRAMIN UYGULANMASI**


Öz düzenlemeye psikoeğitim programı içerisinde yapılandırılmış olan oturum etkinliklerinin uygulanma sürecinde psikolojik danışmanlar/rehber öğretmenler, yeterlik ve yetkinlikleri çerçevesinde programı ve uygulamalarını zenginleştirebilir ve belirtilen kaynaklara ek olarak farklı kaynaklardan yararlanabilirler.

**PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Rehberlik programlarının değerlendirilmesi; kısa vadeli değerlendirme, orta vadeli değerlendirme ve uzun vadeli değerlendirme olmak üzere üç aşamada ele alınabilir. Kısa vadeli değerlendirme (Süreç Değerlendirme) etkinliklerin uygulanmasının hemen sonrasında ortaya çıkan sonuçlar açısından öğrencilerin kazanımlarını ne düzeyde edindiğleri değerlendirilir. Orta vadeli değerlendirmede...
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

(Sonuç Değerlendirme) program tamamladktan sonra öğrencilerin kazanımlarını elde etme düzeyinin belirlenmesini ifade eder. Uzun vadeli değerlendirmede ise (İzleme Değerlendirmesi) öğrencilerin ilerleyen sınıf düzeylerinde programın onlar üzerindeki etkileri değerlendirilir (Gysbers, 1995). Öz Düzenleme Psikoeğitim programının değerlendirilmesi kısa, orta ve uzun vadeli değerlendirme süreçleri ile gerçekleştirilecektir. Bu süreçte Oturum Değerlendirme Formları, Program Değerlendirme Formu ve Veli Öz Düzenleme Becerileri Puanlama Listesi kullanılabilir.

Kaynakça


Etkinlik Adı: Çocuklarımız Öz Düzenlemeyi Öğreniyor

Kazanımlar:
1. Öz düzenleme becerilerinin neler olduğunu fark eder.
2. Öz düzenleme becerilerinin önemini kavrar.
3. Çocuğunuzun öz düzenleme becerilerini evde desteklemesi gerektiğini fark eder.

Süre: 60 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
- Animasyon Videosu
- 3 adet makas
- Kalem (2 düzine)
- Kâğıt (A4 30 adet)
- İp (2 metre 3 adet)
- Renkli Bant (yerdeki daireleri oluşturmak için)
- Koli Bandı (her grup için bir tane)
- Pipet (Her grup için yirmi adet pipet)
- Pet şişe (3 adet 500 ml su dolu)
- 1 paket yapışkanlı kâğıt
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
- Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı Veli Sunumu
- Ebeveyn Öz Düzenleme Becerileri Puanlama Listesi (katılımcı sayısı kadar)
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

Uygulayıcı için Ön Hazırlık

✔️ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.

✔️ Uygulayıcı, oturum öncesi renkli bantla en az 2 metre çapında birbirinden farklı yerlerde zemine 3 daire oluşturur.

Süreç (Uygulama Basamakları)


2. “Bilsu ve Bilcan Velilerle Tanışıyor” isimli animasyon izletilir. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

3. Animasyon izletildikten sonra velilerden çocuklarının kahramanlarla ortuş-şen olumlu/olumsuz özelliklerini paylaşmaları istenir.

4. “Aziz SANCAR 1” slaytı tahtaya yansıtılır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

“Aziz SANCAR’ın kim olduğunu biliyor musunuz?”

diye sorulur; cevaplar alındıktan sonra;

“Aziz SANCAR 40 yıl boyunca laboratuvarlarda deneyler yaparak DNA ilgili sorulara azimle yanıt arar. 2015 yılında Nobel Kimya Ödülü’ne layık görülen Türk hekim, akademisyen ve bilim insanıdır.”

şeklinde bilgi verilerek aşağıdaki soru ile etkileşim devam ettirilir:

“Sizce Aziz SANCAR bu başarıyı sadece yetenekli olduğu için mi elde etmiş-tir?”

“Aziz SANCAR 2” slaytı tahtaya yansıtılır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

Başarılı olmak için düzenli ve planlı çalışmanın önemi vurgulanır. Uygulanan- 
cak olan Öz Düzenleme Psikoeğitim Programının düzenli ve planlı çalışma konu- 
sunda öğrencilere destek olacağı ifade edilir. Öz düzenlemeye planlı ve hedef 
odaklı çalışma için strateji belirlemenin önemi olduğu vurgulanır.

5. Velilerin daire şeklinde dizilmeleri istenir. Uygulayıcı, oturum öncesinde
oluşturduğu her bir dairenin ortasına birer pet şişe yerleştirir. Veliler üç gruba ayrılır her bir gruba 20 adet pipet, bir adet bant, 10 tane kâğıt, 2 metre ip ve 8 tane kalem verir. Daha sonra velilere şu yönerge okunur:

“Sevgili veliler, grubunuzdaki üyeler ile kendi daireiniz içerisindeki pet şişeyi size verilen malzemeleri istediğiniz gibi kullanarak sınırları belirtenen daireye girmeden (eliniz, ayağınız dairenin sınırlarına girmeyecek şekilde) en kısa zamanda ve en az çaba örtünlü bir şekilde pet şişeyi daire dışına çıkarmanızı istiyorum. Bu yaparken, grup üyelerinize konuşup stratejiler geliştirerek, en etkili bulduğunuz yöntemden başlayıp sonuca ulaşana kadar geliştirdiğiniz stratejileri deneyebilirsiniz. Stratejinizi geliştirirken grubun beyin fırtınası yapmasına, herkesin fikirlerini özgürce söylermesine, oy birliğiyle en etkili yöntem belirlenmesine ön göstergin. Bu etkinlik için sizlere 10 dk. düşünme/paylaşma, 10 dk uygulama süresi verilecektir. Uyguladığınız stratejilerde sizi zorlayan ve size kolay gelen durumların neler olduğunu, hangi aşamada neler yaşadığınızı dikkat edin. İlk stratejide başarıya ulaşışınız ve zamanınızı kalırsa başka stratejiler de üretip uygulayabilirsiniz.” diyerek etkinlik başlatılır. Tüm gruplar stratejilerini uyguladıktan sonra sırayla aşağıdaki sorular velilere yöneltilir:

- Nerede zorlandınız?
- Hangi kısmı daha kolaydı?
- Farklı stratejiler geliştirilebilirdiniz mı?
- Çözüm için farklı düşünceler var mıydı?

Uygulayıcı yanıtlanları aldıkları sonra,

“Bu etkinliğimizde birden çok strateji düşünerek uygulamaya çalışın. Önmüzdeki 7 hafta boyunca öğrencilerimizle uygulayacağımız bu programda benzer birçok etkinlik yapılacak ve böylece onların öz düzenleme becerilerini geliştirmeye çalışacağız.” der.

6. “Öz Düzenleme Veli Sunumu” yansıtılacak velilere “Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı” hakkında bilgi verilir. (İlgili dosya etkinlik karekökünü okutarak ulaşılabılır.)

7. Ebeveynlerin programla ilgili soruları varsı alınır.

**Değerlendirme**

Her bir velinin, slaytta yansıtılan “Çocukumun öz düzenleme becerisini desteklemeliyim, çünkü.....” cümlesini tamamlayarak yapışkanlı kâğıtlara yazması ve uygulayıcıya vermesi istenir.
Uygulayıcıya Not: Oturumun sonunda Program Değerlendirme Formları bölümünde yer alan Ebeveyn Öz Düzenleme Becerileri Puanlama Listesi velilere öntest olarak uygulanır.

Kaynakça


Etkinlik Adı: Öğrenme Yolum

Kazanımlar:
1. Etkin öğrenmenin başarısındaki önemini fark eder
2. Duyu organlarının öğrenmedeki önemi kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• Kalem (2 düzine)
• Kâğıt (A4 30 adet)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
• Ek 1. Bilgi Notu
• Ek 2. Bilsu ve Bilcan Hikayesi
Uygulayıcı için Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliğini önceden okur.

Sürec (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, öğrencileri selamladktan sonra kısaca kendisini tanıtır.
2. Ek 1. Bilgi Notu öğrencilere paylaştırılır.
3. “Bilsu ve Bilcan Öğrenci Tanıtım” animasyonu öğrencilere izlenir. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)
4. Uygulayıcı;
   diyerek tanıma etkinliğini başlatır. Etkinlik sırasında zorlanan öğrencilere yardımcı olunur. Bu şekilde kümulatif hafıza kullanılarak tanışma etkinliğini tamamlar.
5. Uygulayıcı;
   “Öz düzenleme size neyi ifade ediyor?” sorusunu öğrencilere yönelttir. Öğrencilerden aldığı yanıtlar doğrultusunda “Öz düzenleme, öğrenirken kullandığımız temel becerileri ifade eder. Yani leksikajımız yeni bir bilgiyi daha etkin nasıl öğrenebileceğimiz, öğrenirken hangi yolları, yöntemleri kullanabileceğimiz birim öz düzenleme becerilerimizi gösterir.” tanımını yapar.
6. Uygulayıcı;
   • “Bu hikâyede kahramanlarınız, bir konuyu öğrenmek için nelere dikkat ettikler?
   • Etkin öğrenmek için neler yaptılar?
   • Hikâyede başka neleri fark ettiiniz?” sorularını sorar ve öğrencilere döndük aldıktan sonra
   “Sizlerin de söylediği gibi hikayemizde kahramanlarımızın konuyu öğrenmek için proje hazırlama, araştırma, sunum yapma gibi çeşitli yöntemler kullanıkla-
rini gördük. Demek ki bir konuyla öğrenirken etkin bir biçimde katılmak başarıya ulaşmak için önemlidir.” şeklinde açıklama yapar.

7. Uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler şimdi sizlerle duyu organlarınızı öğrenmedeki etkinliğini kavramak için Ressam isimli bir etkinlik yapacağız. Sizlere birer A4 kağıdı dağıtım. Önce beni dikkatle dinleyecek ve ardından anlatılarınızı önünüzdeki kağıda çizceksiniz” der ve öğrencilere kağıtları dağıt

“Hazırsanız başlayalım. Şimdi elinizdeki kağıdi dikey bir biçimde sıranızın üzerine yerleştirin. Kağıdın üst tarafının orta noktasından başlayarak her bir köşesine kağıdı geriye doğru bir eskenar dörtgen (Baklava dili mi şekli) çizmenizi istiyorum. Çizdiğiınız eskenar dörtgenin tam ortasına bir daire yerleştiririn bu daire eskenar dörtgeninimizin her bir kenarını kesin. Şimdi de dairenin içeri sine bir kare yerleştirin. Son çizdiğiiniz karenin her bir kösesi dairemizi kesecek. Bitirdiğinizde haber verin.” açıklamasını yaptktan sonra öğrencilere bitirmesini bekler. Öğrencilerin çizdikleri kağıdı ters çevirmeleri ister ve tüm öğrencilere yeni birer kağıt dağıt. Ressam Etkinliği slaytındaki şekil sunundan yansıt. Uygulayıcı bir önceki yönergeyi tekrar ederken bir yandan da yansıttığı şekil üzerinde gösterir ve öğrencilere tahtadaki resmi çizmelerini ister, çizimleri bittikten sonra her iki çizimlerini karşılaştırırmalarını ister.

“Sevgili öğrenciler, sizlerin de gördüğü gibi istenilen şekli çizmek için sadece dinleneniz yetmedi, aynı zamanda şekli görmeniz de gerekti. Tipki bunun gibi bir bilgiyi öğrenmek için tek bir duyu organımızdan faydalanmamız yetmeyebilir, birden fazla duyu organımızı aktif bir biçimde kullanmamız gerekebilir. Öğrenme sürecinde, birden fazla duyu organımıza hitap eden ortamlarda yaparak yaşayarak gerçekleştirdiğimiz faaliyetlerin de büyük bir öneme sahip. Yani bir bilgiyi öğrenebilmek için birden fazla duyu organımızı kullanarak öğrenme sürecine aktif olarak katılmak çok önemlidir.” diyerek duyu organlarının öğrenmedeki önemi açıklar.

Değerlendirme

Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

Ek 1. Bilgi Notu

Uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler, sizlerle bugün 7 oturum devam edecek olan Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı’na başlıyoruz. Haftada 1 gün sizlerle birlikte olacağız ve 40’ar dakikadan oluşan iki etkinlik yapacağız. Etkinlikler arasında 10 dakika mola vereceğiz. Etkinliklerimizde kendi öz düzenleme sürecimizi fark edecek ve öz düzenleme becerilerimizi geliştirmeye çalışacağız. Programın amaçlarına ulaşmak ve süreci verimli geçirebilmek için bazı kurallara ihtiyaç var:

1. 7 hafta boyunca çok önemli bir gerekçe olmadıkça oturumlara katılım sağlanmanız,
2. Oturumlara vaktinde katılmanız,
3. Tek ses kuralına (Söz alan arkadaşınızın sözünü yarıda kesmemek ve sırayla söz almak) uymanız,
4. Arkadaşlarınızına saygılı davranmanız,
5. Grup paylaşımlarının burada kalmasına özen göstermeniz gerekmektedir.” der. Ardından öğrencilere;

“Bu kurallara ek olarak eklemek istediğiniz farklı kurallar var mı?” sorusunu yöneltir ve öğrencilere den gelen cevaplar doğrultusunda uygun olan kuralları listeye eklir. Daha sonra da öğrencilere bu psikoeğitim programı boyunca öğrendikleriyle ilgili günlük tutmaları tavsiye edilir.
EK 2. Bilsu ve Bilcan Hikâyesi

Gezegenimiz dünya, sonunda insanoğlunun açgözlülüğüne ve duyarsızlığına yeniik düştü. 23. yüzyılın başında doğal kaynaklar tükenmenin eşeğine geldi. Dünya üstünde pek çok canunun nesli tükenmiş, küresel ısınmanın etkileri insan yaşamını tehdit etmeye başlamıştı. Bilim insanları yıldızlar arasında koloniler oluşturmak için araştırma ve keşif çalışmalarının başlatılmasından başka çare bulamadılar.

O sabah Bilsu günlük rutinini tamamlayıp güverteye geldiğinde Bilhan’ın araştırma yapmakta olduğunu görüdü. Merakla yanına yaklaştı.

“Antik Yunan Mitolojisi mi araştıryorsun?” diye sordu.

Bilsu’nun geldiğini o ana kadar fark etmemiş olan Bilcan:


Bilsu, arkadaşını dikkatle dinledi. Biraz düşündükten sonra:


İki arkadaş birlikte çalışmaya başladılar. Dersin başlamasına 15 dakika kala Bilcan:

“Ooo! ders başlamak üzere vaktin nasıl geçtiğini anlamamışız. Sen araştırmayı tamamladıysan ben sunum dokümanlarını bir araya getireyim” dedi.

Bilsu:

“Bu derste başarılı olacağınızdan hiç şüphem yok. Sürekli boş boş oturup bilgisayar karşısında ders dinlerken dikkatimi toplayamıyorum. Etkin bir biçimde derse katılmak araştırma veya sunum yapmak, proje hazırlamak öğrenmemi kolaylaştırıyor” dedi.

Hazırlıklarını tamayan çocuklar, derse başladılar. Diğer yıldız gemilerinden arkadaşlarına araştırma bulgularını anlattılar. Ders sonu değerlendirilmesinde ikisi de tam puan aldı.
Etkinlik Adı: Stratejinin Gücü

Kazanımlar:
3. Öğrenmeyi etkileyen faktörleri fark eder.
4. Öğrenme sürecinde kullandığı stratejileri fark eder.
5. Öğreneceği içeriğe göre farklı stratejiler kullandığını fark eder.

Kullanılacak Araç Gereçler:
- 3 adet makas
- Kalem (2 düzine)
- Kâğıt (A4 30 adet)
- İp (2 metre 3 adet)
- Renkli Bant (yerdeki daireleri oluşturmak için)
- Koli Bandı (her grup için bir tane)
- Pipet (Her grup için yirmişer adet pipet)
- Pet şişe (3 adet 500 ml su dolu)
- 1 paket yapışkanlı kâğıt
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta

Ek 3. Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler (öğrenci sayısı kadar)

Süre: 40 dk.
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

30

Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

Uygulayıcı için Ön Hazırlık

✓ Uygulayıcı etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hakim olmak için etkinliğini önceden okur.

Sürec (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı;

“Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde öğrenmeyi etkileyen faktörleri ve bu süreçte kullandığımız stratejileri/yöntemleri öğreneceğiz. Kahramanımız Bil-su’nun yardımıyla ihtiyacını var. Şimdi size bir form dağıtacağım” der. Ek 1.Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler Formunu dağıtır. Daha sonra;

“Bilsu’nun yeni bir gezegen dilini öğrenmesi gerekmektedir. Bunun için o dili bilen bir öğretmen 4 hafta boyunca günde 2 saat eğitim alacaktır. Ona yardım etmeniz için formda yer alan ifadelerden, öğrenmesini kolaylaştıracağ etkenleri bulup o ifadenin yanına “+” işaretleyiniz. Sonrasında formun altında, sen Bilsu’nun yerinde olsan daha iyi öğrenmek için farklı neler yapardın? bölümüne de kendi fikirlerinizi ekleyin.” der ve öğrenciler tamamladıktan sonra öğretmen formdaki ifadeleri tek tek sesli bir şekilde okur ve her okuduğunda öğrencilere;

“Kimler bu ifadeye ‘+’ koydu elini kaldırsın.” diye sorar. Formdaki tüm ifadeler için bunu yapar. Sonrasında,


2. Uygulayıcı;

“Sevgili öğrenciler, hepimizin öğrenmek için kullandığı farklı yolları olabilir. Daha etkili öğrenmek için kullandığımız bu yollarla öğrenme stratejileri diyoruz.” der ve “Öğrenme stratejisi nedir?” slaytını öğrencilerle paylaşır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

3. Uygulayıcı, oturum öncesinde oluşturduğu her bir dairenin ortasına birer pet şişe yerleştirir. Öğrenciler üç gruba ayrılr her bir gruba 20 adet pipet, bir adet bant, 10 tane kağıt, 2 metre ip ve 8 tane kalem verir. Daha sonra öğrencilere şu yönerge okunur:
Sevgili öğrenciler, grubunuzda kendi daireniz içerisindeki pet şişeyi size verilen malzemeleri istediğiniz gibi kullanarak sınırlar belirlenen daireye girmeden (eliniz, ayağınız dairenin sınırlarına girmeyecek şekilde) en kısa zamanda ve en az çaba paylaşımda pet şişeyi daire dışına çıkarmanızı istiyorum. Bunu yaparken, grup üyelerinize konuşup stratejeler geliştirecek, en etkili buldüğünüz yöntemden başlayıp sonuca ulaştıran kadar geliştirdiğiniz stratejileri deneyebilirsiniz. Stratejinizi geliştirilen grubun beyin fırtınasını yapmasına, herkesin fikirlerini özgürlük söylemesine, oy birliğiyle en etkili yöntem belir- lerenmesine ön gösteren. Bu etkinlik için sizi 10 dk düşünme/paylaşma 10 dk. uygulama süresi verilecektir. Uyguladığınız stratejilerde sizi zorlayacak ve size kolay gelen durumların neler olduğuna, hangi aşamada neler yaşadığınız, dikkat edin. İlk stratejide başarya ulaşışanız ve zamanınız kalırsa başka stratejiler de üretip uygulayabilirsiniz.” diyerek etkinlik başlatılır. Tüm gruplar stratejilerini uyguladıktan sonra sırayla aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir:

- Nerede zorlandınız?
- Hangi kısmın daha kolaydı?
- Farklı stratejeler geliştirebildiniz mi?
- Çözüm için farklı düşününler var mıydı?

4. Uygulayıcı, öğrencilerin yanıtlarını aldıktan sonra aşağıdaki soruları öğrencilerine etkileşimi sürdürür:

- Bir şiir ezberlemek için hangi stratejileri kullanırsınız?
- Yeni bir dil öğrenmek için hangi stratejileri kullanırsınız?
- Otomobil kullanmayı öğrenmek zorunda olsanız hangi stratejileri kullanırsınız?

Cevaplar aldıktan sonra;

“Sevgili öğrenciler, masa tenisi oynarken basketbol topunu kullandığınızı düşünün ya da bowling topıyla futbol oynadığınızı hayal edin. Sizce uygun olur mu? Gördüğünüz gibi; nasıl farklı oyunları oynamak için uygun topları kullanmak farklı bilgileri öğrenmek için de uygun yöntemleri kullanınız.” diyerek öğrenilen konulara göre farklı stratejiler kullandığımızı ifade eder. Ardından;

Değerlendirme

Öğrencilere yapışkanlı kağıt dağıtılarak yapışkanlı kağıtlara öğrenmelerini kolaylaştırır etkenleri bir iki cümlele yazarak tahtaya yapıştırmalarını ister. Asılan yapışkanlı Kağıtları sesli olarak okur. Uygulayıcı, yazılanların uygunluğuna ilişkin öğrencilere geri bildirim verir.

Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için 1. Oturum Değerlendirme Forumu’nu dağıt ve doldurulan formlar öğrencilere toplanır. Uygulayıcı, öğrencilere puanlarını inceler, ihtiyaç duyan öğrenciler için hatırlama ve pekiştirmeye yönelik etkinlikleri planlar.

Uygulama Ödevi

Öğrencilerden, bir sonraki oturumda paylaşmak üzere ailesindeki bireylerden bir kişiye aşağıdaki soruları sorması istenir:
- Sen benim yaşımdayken hedeflerin var mıydı?
- Neyi hedefliyordun?
- Hedeflerine ulaştın mı?
Bilsu'nun yeni bir gezegen dilini öğrenmesi gerekmektedir. Bunun için o dili bilen bir öğretmenden 4 hafta günlük 2 saat eğitim alacaktır. Bilsu'nun bu hedefe ulaşması için yardımnzına ihtiyaç var. Ona yardım etmeniz için aşağıdaki ifadelerden, öğrenmesini kolaylaştıracak etkenleri bulup o ifadenin yanına “+” işareti koymalısınız.

### Öğrenmeyi Etkileyen Faktörler Formu

<table>
<thead>
<tr>
<th>Öğrenme esnasında bir şey yemelidir.</th>
<th>Ders esnasında sürekli hareket etmelidir.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öğreneceği konuyu iyi dinleyip notlar almalidir.</td>
<td>Öğrenme ortamı sakin ve düzenli olmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme ortamında bilbolar ve oyuncakları olabiliyorsa, sıklıkla onlara vakit geçirebilir.</td>
<td>Öğrenmek için istekli olmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme sürecinde derse katılım sağlamalı ve konuyla ilgili araştırmalar yapmalıdır.</td>
<td>Öğrenme sonrası öğrendiklerini tekrar etmeli ve kullanmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenebileceğine inanmalıdır.</td>
<td>Öğrenme esnasında ortam kararlı olmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenmeleri ile ilgili bol pratik yapmalıdır.</td>
<td>Başaramayacağına yönelik inanca kılmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenme ortamının havası temiz, ısısı normal olmalıdır.</td>
<td>Öğrenme ortamında sadece ders materyalleri olmalıdır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Dil öğrenen başka kişilerden fikirler almaktadır.</td>
<td>Yeteneklere yönelik inancı düşüktür.</td>
</tr>
<tr>
<td>Zorlandığı konuları öğretmeni ile paylaşımalıdır.</td>
<td>Ödevlerini biriktirip toplu yapmalıdır.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Sen, Bilsu’nun yerinde olsan daha iyi öğrenmesi için neler yapması gerektiğini önerirdin?**

* *

* *
Sevgili öğrenciler;


**1. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Etkinlikler: 1. Öğrenme Yolum</th>
<th>2. Stratejinin Gücü</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>İfadeler</td>
<td>Evet</td>
</tr>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmalara keyifle katıldım.</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Öğrenirken hangi tekniklerden faydalandığımı fark ettim</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Duyu organlarının öğrenmedeki önemini anladım</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Öğrenmede stratejinin önemi fark ettim</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Öğrenmeye etkileyen faktörleri anladım</td>
<td>( )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinliğin daha verimli olması için ____________________________________________________________ tavsiye ederim.

**KAYNAKÇA**


Etkinlik Adı: Hedeflerim Var Benim

Kazanımlar:
1. Hedef belirlemenin öğrenmedeki öneminin kavrar.
2. Başarılı olmak için hedef belirlemenin gerekliliğine inanır.
3. Hedef belirlemenin aşamalarını kavrar.
4. Geleceğe yönelik hedefler belirler.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• 1 paket yapışkanlı kâğıt
• Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 1. Hedef Yıldırım (Öğrenci sayısı kadar)
Ek 2. Hedefimin Basamakları (Öğrenci sayısı kadar)
**Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık**

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortam, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hakim olmak için etkinliğini önceden okur.

**Sürek (Uygulama Basamakları)**

1. Uygulayıcı, bir önceki haftanın oturum değerlendirme formunun verilerine dayanarak edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaltta değerlendikten sonra oturuma başlar:


2. Uygulayıcı,

   “Başarılı olmak için hedef belirlemek gerekir mi?” sorusunu öğrencilere yöneltir ve cevapları alır. Daha sonra öğrenciler, 3’erli veya 4’erli gruplara ayırır. “Başarılı Olmak İçin” slaytini tahtaya yansıtır. (İlgili dosya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

   “Şimdi bu cümleyi, aile bireylerinizle yapmış olduğunuz görüşmeyi de düşünerek grup içerisinde tartışmanızı istiyorum.” der. Her grup kendi içerisinde karar vererek cümleyi tamamlarlar ve diğer gruplara cümleyi nasıl tamamlandıklarını gerekçeleri ile açıklar.

3. Ek 1. Hedef Yıldızım Formu öğrencilere dağıtılır ve yıldızdaki boşluğu öğrencilerden hedeflerini yazmaları istenir. Öğrenciler 5 dk süre verilir ve daha sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır. Aşağıdaki sorular paylaşılmış olan öğrenciyi sırayla yöneltilir:

   • “Hedeflerinden bizimle paylaşmak istediğin var mı?
   • Bu bahsettiğin hedefe ulaşmak için neler gerekli?
   • Yakin zamanda gerçekleştiremek istediğin hedefin ile geleceğe yönelik hedefin birbiriyle ilgili mi?”
Uygulayıcı, öğrencilerden alınan yanitlar doğrultusunda başarılı olmak için hedef belirlemenin gerekliğini ve yakın zamanda belirlediği hedeflerle geleceğe yönelik hedefinin iliskili olması gerektiğini vurgular.

4. Uygulayıcı;

“**Şimdi hedef belirlemenin aşamalarını konuşacağız.**” diyerek “Hedef Belirleme Karışık” slaytını yansıtır. (İlgili dosya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.) Öğrencilerden, aşamaları doğru şekilde sıralamalarını ister.

- “Sizce karışık olarak verilmiş hedef belirlemenin aşamalarının doğru sıralaması ne olabilir?”
- “Hedef belirleyecek kişi ilk olarak ne yapmalı?”

diyerek sorar. Üzerinde tartıştıkları sonra hedef belirlemenin doğru sırası “Hedef Belirlemenin Aşamaları” slaytını yansıtır. (İlgili dosya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)


diyerek oturum değerlendirme aşamasına geçilir.

**Değerlendirme**

Uygulayıcı, öğrencilere yapışkanlı kağıt vererek hedef belirlemenin aşamalarını yazmalarını ister. Yazılan kağıtları panoya asılır. Uygulayıcı, öğrencilere yazdıkları eksiklik veya yanılışlık var ise açıklamalı geribildirimde bulunmalıdır.
Sevgili öğrenciler, yıldızın kanatlarındaki sorulara cevap vererek siz de hedeflerinizi belirleyebilirsiniz.

**Ailenle birlikte gerçekleştirmek istediğiniz hedefin nedir?**

**Okuluna yönelik belirlediğin hedefin nedir?**

**Yakın zamanlı gerçekleştirmek istediğiniz hedefin nedir?**

**Kendi ilgi alanlarına ilgili gerçekleştirmek istediğiniz hedefin nedir?**

**Geleceğe yönelik belirlediğin akademik hedefin nedir?**
Sevgili öğrenciler belirlediğiniz bir hedefinizi yazarak aşamalandırmanızı istiyorum.

**HEDEFİMİN BASAMAKLARI**

1. Küçük amaçları listelemek:

2. Öncelik belirleme:

3. Engelleri fark et ve çözüm üret:

4. Uzmanlarla görüş:

5. Planla ve değerlendir:
Etkinlik Adı: Hadi Planlayalım

Kazanımlar:
5. Planlı çalışmanın başarısındaki önemini kavrar.
6. Plan yapmanın aşamalarını kavrar.
7. Geleceğe yönelik kısa/uzun dönemli planlar hazırlanır.
8. Hazırladığı plana uymanın gerekliğini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
- 1 paket yapışkanlı kağıt
- Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 3. Bilsu ve Bilcan Plan Yapıyor Hikayesi
Ek 4. Örnek Olaylar
Ek 5. Planlamanın Basamakları Formu (Öğrenci sayısı kadar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hakim olmak için etkinliğini önceden okur.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı;

   “Bir önceki etkinliğimizde hedef belirlemenin önemini öğrenmişiz. Bu etkinliğimizde ise plan yapmanın önemini ve aşamalarını öğreneceğiz.” der. Daha sonra:

   • “Hayatımızda neleri planlarız, neden plan yapmaya ihtiyaç duyarız?” sorularını öğrencilere yöneltir. Öğrencilerden alınan yanıtları doğrultusunda, plan yapmanın yaşamdaki ve başarındaki önemini vurgular.

2. Uygulayıcı, Ek 3. Bilsu ve Bilcan Plan Yapıyor Hikâyesi öğrencilere okuduktan sonra:

   • “Sizler ne düşünüyorsunuz, Bilcan haklı mı?”
   • “Başarılı olmak için planlı çalışmak gerekir mi?” soruları öğrencilere yöneltir. Öğrencilerden cevapları aldıktan sonra 3’erli veya 4’erli gruplar oluşturulur.

   “Başarılı Olmak için Planlı Çalışmak Gerekir” slaytı tahtaya yansıtır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

   Uygulayıcı, öğrencilerden yarım kalan cümleyi tamamlayabilecek için grup içinde tartışmalarını ister. Her grup, kendi içinde karar vererek cümleyi tamamlayıp diğer gruplara cümleyi nasıl tamamlandığını gerekçeleri ile açıklar.

3. “Planlama Süreci ve Aşamaları” slaytı öğrencilere aktarılır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)


5. Öğrencilere bir sonraki hafta için ödev verilir:

“Biliyorsunuz artık dünyada su azalıyor ve su tüketimine dikkat etmemiz gerekiyor. Buna dair bilim insanları suyun doğru kullanımı, su kaynaklarının tasarrufu kullanımı gibi araştırmalar yapmaktadır. Sizlerden isteğim önümüzdeki hafta bununla ilgili konuşacağımız için su kullanımını konusunda nelere dikkat etmemiz gerektiğini araştırmanız.” Ardından oturum sonlandırılır.

Öğrencilerin araştırmayı nasıl yapacakları konusundaki sorularına yönelik uygulayıcının herhangi bir açıklama yapmayıp öğrencileri bu konuda özgür bırakması önemlidir.

Değerlendirme


Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için 2. Oturum Değerlendirme Formu'nu dağıtır ve doldurulan formlar öğrencilerden toplanır.
EK 3. **Bilsu ve Bilcan Plan Yapıyor Hikâyesi**


Bilsu biraz utanarak başını önüne eğdi:

– Derslere daldım, unuttum. Uygulama ödevlerim birikmişti, onları tamamlayamam derken tamamen aklından çıkmış. Üzgünüm.
Bilcan:


Bilsu:

— Sen hep plan mı yapıyorsun? Demek o yüzden derslerde benden daha başarılısin.

Bilcan koltuğa oturdu, arkadaşını yanına çağırıp:


Bilsu dikkatle dinledikten sonra:


İşleri bittiginde çocuklar odalarına çekildiler. Bilsu, uymadan önce dünyaya döndüğünde neler yapacağını planladı.
ÖRNEK OLAY 1:
Ali 12 yaşında, İstanbul'da yaşıyor. Milli sporcu olmak isteyen Ali şu anda Kartalspor'un yıldızlar takımındadır, geleceğe dair planlamasını nasıl yapar? Ona yardımcı olur musunuz?

Bu hedefe ulaşmak için ne durumda/nerede?

Ulaştı¤i yer neresi?

Hedefine nasıl ulaşılabılır?

Hedefe ulaşıp ulaşmadığını nasıl ölçer ve değerlendirebilir?
ÖRNEK OLAY 3:
Hamza 11 yaşında annesi yemek yaparken onu izlemeyi, ona yardım etmeyi çok seviyor ve kendisi de annesine sürpriz olarak doğum gününde pasta yapmak istiyor. Sizce hedefine ulaşmak için nasıl bir plan yapmalı?

Bu hedefe ulaşmak için ne durumda/nerede?

Ulaşmak istediği yer neresi?

Hedefine nasıl ulaşabilir?

Hedefe ulaşıp ulaşmadığını nasıl ölçer ve değerlendirir?

ÖRNEK OLAY 4:
Rümeysa 12 yaşında moleküler biyoloji alanına ilgi duyuyor ve bilim insanı olup kansere çare bulmak istiyor. Rümeysa hedefine ulaşmak için nasıl bir plan yapmalı ona yardımcı olur musunuz?

Bu hedefe ulaşmak için ne durumda/nerede?

Ulaşmak istediği yer neresi?

Hedefine nasıl ulaşabilir?

Hedefe ulaşıp ulaşmadığını nasıl ölçer ve değerlendirir?
Aşağıdaki formda hedefinizi yazarak ona uygun planlama aşamalarını oluşturunuz.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Planlamanın Basamakları Formu</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>HEDEFİN:</td>
</tr>
<tr>
<td>------------------------------</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Bu hedefe ulaşmak için ne durumdasın/neredesin?

Ulaşmak istediğiniz yer neresi?

Hedefe nasıl ulaşabilirsin?
2. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili öğrenciler;

**Etkinlikler:**
1. Hedeflerim Var Benim
2. Hadi Planlayalım

<table>
<thead>
<tr>
<th>İfadeler</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğenmedim.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmaları keyifle katıldım.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Başarılı olmak için nasıl hedef belirlemem gerektiğini biliyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Belirlediğim hedefi aşamalandırabiliyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Planlı çalışmanın önemini biliyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Geleceğe yönelik planlama yapabiliyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>( )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Etkinliğin daha verimli olması için ................................................................. tavsiye ederim.**

**KAYNAKÇA**

**Etkinlik Adı:** Öğrenme Stratejilerim

**Kazanımlar:**
1. Kullandığı öğrenme stratejilerini fark eder.
2. Öğrenirken farklı stratejiler kullanabileceği kavrar.

**Süre:** 40 dk.

**Kullanılacak Araç Gereçler:**
- 1 paket yapışkanlı kağıt
- Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 1. “Hangi Strateji?” Formu (Öğrenci sayısı kadar)
Ek 2. Uygulayıcıya Bilgi Notu
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

Uygulayıcı için Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortami, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hakim olmak için etkinliğini önceden okur.

✔ Uygulayıcı, “Ek 2. Uygulayıcıya Bilgi Notu”nu okur.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, bir önceki haftanın oturum değerlendirme formunun verilerine dayanarak edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa bunlara kısaça değindikten sonra oturuma başlar:


“Müzik durduğunda ilk karşılaştığınız kişiyle elinizdeki kâğıtları değiştirin ve arkadaşınızın hangi yöntemli yaz.Typed kâğıttan okuyun. Müzik tekrar başladığında arkadaşınızdan aldığınız kâğıttı birlikte yürüyeme devam edin. Durduğunda ise yine ilk karşılaştığınız kişiyle elinizdeki kâğıtları değiştirin ve bu arkadaşınızla hangi yöntemli yazmış kâğıttan okuyun.”

Bu şekilde 4-5 tur yapılır. Süreç tamamlandığtan sonra uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler, sizlerden suyun doğru kullanımına yönelik bilgileri araştırma manı istedigimde konu hakkında hangi yollarla bilgi edinirginizi merak ediyordum. Çünkü her birinizin kullandığını farklı yollar var. Bilgiyi öğrenmek için kullandığımız bu farklı yollarla öğrenme stratejileri diyoruz. Her birinizin günlük hayatta kullandığını ancak ismini bilmediği öğrenme stratejilerine bir göz atalım.” der ve “Temel Bilişsel Öğrenme Stratejileri” slaytını öğrencilere aktarır. (İlgili dosya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

Uygulayıcıya Not: Burada öğrencilere sadece temel bilişsel öğrenme stratejileri aktarırlar, kullanmadıkları ve merak etikleri stratejileri dair soru sormalar durumunda bu stratejilerin bazılarını kullan jihadımı, bazılarının da ilerleyen haftalarda konuşulacağı bildirilir.
2. Temel bilişsel öğrenme stratejilerinin bulunduğu slayt tekrar açılır ve Ek 1. Hangi Strateji? Formu öğrencilere dağıtılır. Öğrencilere:

“Formda verilen durumlarda hangi stratejilerin kullanılabileceğini boşluklara yazınız. Her bir örnek olay için farklı stratejiler kullanmanız gerekmektedir.”

yönergeleri verilerek öğrencilerin formu doldurması istenir. Öğrenciler doluduktan sonra örnek olaylara yönelik olarak Gonzullü öğrencilerden cevaplar alınır.

3. Uygulayıcı, daha sonra öğrencilere kendilerinin hangi stratejileri ne zaman kullandığını sorar. Gonzullü öğrencilerden paylaşımlar alınır. Cevaplardan sonra;


**Değerlendirme**

Öğrencilere, etkinlikte bahsi geçen stratejilerden en çok kullandıkları stratejiyi yazı panoya yapıştırmaği istenir. Uygulayıcı, öğrencilerin yazdıklardardan strateji olmayan var ise öğrencilere geri bildirim verir.
EK 1. **Hangi Strateji?**

Aşağıda verilen durumlarda hangi stratejilerin kullanılabilceğini boşluklara yazınız. Her bir örnek olay için farklı stratejiler kullanmanız gerekmektir.

**HANGI STARTEJİ?**

**Ayşe**

Ayşe dönm ortasında olacak sınavları için şimdi çalışmaya karar verdi. Hangi yöntemi kullanışa daha etkili olur?

**Burak ve Dila**

Burak ve Dila öğrencisine örnek olarak öğreten ve öğrencileri olyorlar. Boylece yöntemini kullanarak derste öğrendiklerinin daha uzun süre akılda kalmalarını sağläss olyorlar.

**Mert**

Mert hediye alınan dron kullanmak için kullanma kılavuzunu okuyor. Klavuz birkaç ona kalın geldiği için kendi işine yarayacak bilgileri okumaya karar veriyor. Sizce hangi yöntem kullanırsınız?

**Öğretmen**

Öğretmen yarın okumaya görevini Mustafa’ya verdi. Mustafa hangi yöntem kullanmalı?

**Enes**

Enes yarın fen sınav için camların kağ grubun ayrıldığını bir türlü akılda tutamıyor. Hangi yöntem kullanırsa etkili olur?
Öz düzenlemeli öğrenmeye göre her bireyin kullanabileceği temel bilişsel öğrenme stratejileri tekrarlama, anlamlandırma ve örgütleme olmak üzere 3 başlıkta toplanabilir (Aydın ve Demir, 2014).

**Tekrarlama stratejileri;** metnin bir parçasının yüksek sesle okunması ya da ezberden okunmasıdır. Bu strateji kısa sürede çok bilgiyi öğrenmemize yardımcı olurken karmaşık bilgileri öğrenme ve hatırlamada zayıf bir yöntemdir.

**Anlamlandırma stratejileri,** uzun süreli bellekte var olan bilgilerle yeni öğrenilen bilgiler arasında bağlantı kurarak akılda tutmaya yardımcıdır. Akrostiş yazma, anahtar sözcük oluşturma, not tutma, analoji oluşturma, soru sorma ve cevaplama bu strateji kapsamında kullanılabilecek yöntemler arasındadır.

**Örgütleme stratejileri,** metinden ana fikir çıkarma, önemli fikirleri seçme ve öğrenilen şeyleri özetleme, haritalandırma gibi yöntemlerden oluşur. Düz metinleri, listeleri hatırlama açısından yararlıdır.

<table>
<thead>
<tr>
<th>TEMEL BİLİŞSEL ÖĞRENME STRATEJİLERİ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Tekrarlama stratejileri</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Ezberden okunması</td>
</tr>
<tr>
<td>Bir metindeki önemli bilgileri seçme</td>
</tr>
<tr>
<td>Yüksek sesle okunması</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Anlamlandırma stratejileri</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Anahtar sözcük oluşturma</td>
</tr>
<tr>
<td>Soru sorma ve cevaplama</td>
</tr>
<tr>
<td>Not tutma</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Örgütleme stratejileri</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrenilen şeyleri özetleme</td>
</tr>
<tr>
<td>Önemli fikirleri seçme</td>
</tr>
<tr>
<td>Ana fikir çıkarma</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Etkinlik Adı: Arkadaşlarınımın stratejileri benim de işime yarar mı?

Kazanımlar:
3. Etkili öğrenmede farklı öğrenme stratejileri kullanmanın gerekliliğini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• 1 paket yapışkanlı kâğıt
• Boya kalemleri (Öğrenci sayısı dikkate alınır.)
• A4 kâğıdı (Öğrenci sayısı dikkate alınır.)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 3. Bizim Ekip Çalışma Kâğıdı (Öğrenci sayısı kadar)
Ek 4. Bizim Ekip Hikâyesi
**Uygulayıcı için Ön Hazırlık**

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hakim olmak için etkinliği önceden okur.

**Sürec (Uygulama Basamakları)**

1. **Uygulayıcı:**


2. **Öğrenciler, hikâyelerini tamamladıktan sonra gönüllü öğrencilerden paylaşım yapmaları istenir. Uygulayıcı:**

- Bilsu ve Bilcan'a nasıl yardımcı oldunuz?
- Buradaki hedefe ulaşmak için kullanılan yöntemler neler?
- Hangi arkadaşıınızın yöntemi daha etkili?

sorularıyla etkileşimi devam ettirir.

3. **Uygulayıcı, Ek 4. Bizim Ekip Hikâyesi’nin** tamamlanmış hâli olan “Bizim Ekip Hikâyesi” slaytlarını yansıtır ve okur. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

Uygulayıcı, şu açıklamayı yaparak devam eder:

“Bilsu ve Bilcan’ın denediği her bir yol aslında bizlerin de bilgiye ulaşmak için denediğimiz yollar gibi. Bu yolları öğrenme stratejilerimize benzetebiliriz. Evet, aslında burada herkesin hedefe, bilgiye ulaşmak için farklı yolları, yöntemleri var. Tipki bizim öğrenme stratejilerimiz gibi ama bunlar içinde bir tane yöntem daha etkili olarak bizi hedefe ulaştııyor. Öğrenmemizin etkili olması için doğru stratejiyi kullanmanız önemli ve her öğrenme materyaline göre de etkili olan öğrenme stratejimiz değişebilir. Bu haftaki oturumumuzda öğrenme stratejilerini fark ettik ve artık biliyoruz ki etkili bir öğrenme için farklı öğrenme stratejileri kullanmamız. Önümüzdeki oturumda görüşmek üzere katılımınız için teşekkürler.”
Değerlendirme

Öğrencilerden, daha önce kullanmadığı ama kullanmayı düşündüğü stratejilerden birisini ve nedenini yazıp panoya yapıştırmaları istenir. Uygulayıcı, öğrencilerin yazdıkları uygunluğa ilişkin öğrencilere geri bildirim verir.

Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için 3. Oturum Değerlendirme Forumu’nu dağıtır ve doldurulan formlar öğrencilerden toplanır. Uygulayıcı, öğrencilerin puanlarını inceler, ihtiyaç duyan öğrenciler için hatırlamaya ve pekiştirmeye yönelik etkinlikleri planlar.
Bilsu ve Bilcan'a yardımcı olmak için hikayedeki boş kısmını ister yazarak ister çizerek tamamlayın.

Alpheratz yıldızının yakınından geçerken yüzey sıcaklığında artışın etkisiyle geminin kumanda sistemi arızalandı, Bilsu ve Bilcan'ın geminin rotasını yeniden belirlemesi gerekiyor.....

... Kumanda sistemindeki arızayı giderdiler. Rotayı yeniden belirleyerek yeni maceralara doğru yol aldilar.
Alpheratz yıldızının yakınından geçerken yüzey sıcaklığında artışın etkisiyle geminin kumanda sistemi arızalandı. Bilsu ve Bilcan'ın geminin rotasını yeniden belirlemesi gerekiyor.

Bilsu, Yıldız haritasını açarak ölçümleri yapmaya başladı. İlk önce bulundukları yerin sayısallı konumunu belirledi. Daha sonra Andromeda takımyıldızının konumunu girdi.

Bilcan ise komuta merkeziyle irtibat kurarak yardım istedi.

Sevgili öğrenciler;


**Etkinlikler:**
1. Acaba hangi öğrenme stratejilerini kullanıyorum?
2. Arkadaşların stratejileri benim de işime yarar mı?

<table>
<thead>
<tr>
<th>İfadeler</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğenirdim.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmalarla keyifli katıldım.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Öğrenirken hangi stratejileri kullandığımı fark ettim.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Arkadaşların kullandığı öğrenme stratejilerini fark ettim.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Artık kendi kullandığım öğrenme stratejilerin yanında farklı stratejileri de öğrendim.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Kendim için etkili olan stratejileri seçip kullanabilirim.</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
<td>(   )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinliğin daha verimli olması için ……………………………………………………………………………….
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………
……………………………………………………………………………”

KAYNAKÇA

Etkinlik Adı: Yeni Stratejilerim

Kazanımlar:
1. Yeni öğrenme stratejilerini kavrar.
2. Yeni öğrenme stratejilerini denemek için istekli olur.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta

Ek 1. Sınav Haftası Öyküsü
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliğini önceden okur.

✔ Uygulayıcının, Tony Buzan, Zihin Haritaları, Alfa Yayınları kaynağına ulaşarak okuması önerilir.

 Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, bir önceki haftanın oturum değerlendirmeye formunun verilerine dayanarak edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa bunlara kısaca değerlendikten sonra oturuma başlar. Daha sonra


2. Ek 1. Sınav Haftası Öyküsü okunur. Daha sonra “Yeni Öğrenme Stratejileri” slaytı açılarak tüm stratejiler anlatılır. (İlgili dosaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

3. Uygulayıcı, aşağıdaki soruları sırayla sorarak etkileşimi başlatır:
   • Yeni öğrendiğiniz stratejiler ile ilgili neler dikkatinizi çekti?
   • Yeni stratejiler denemenin size ne gibi faydaları olabilir?
   • Daha fazla öğrenme stratejisi bilmek ve kullanmak bize ne sağlar?

4. Uygulayıcı:

   “Sizlerin de söylediği gibi yeni stratejiler denemek, öğreneceğimiz konuya ve kendimize uygun stratejileri bulmamızı sağlar. Daha fazla strateji bilmek ise bize daha çok seçenek sunacağın duruma uygun strateji bulmamızı kolaylaştırır.” diyerek öğrencilere aldığı cevapları özetler.

Değerlendirme

• Bu etkinlikte öğrendiğiniz stratejilerinden daha önce duymadıklarınız var mı?
• Varsa bunlar neler?
• Öğrendiğiniz yeni stratejileri denemeyi istiyor musunuz?

Soatruları öğrencilere sorulur.

Uygulayıcı, öğrencilere söylediklerinde eksiklik veya yanlışlık varsa öğrencilere geri bildirim vermelidir. Yeni öğrenme stratejileri denemenin başarındaki etkisi kısaça açıklanarak etkinlik sonlandırılır.
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

EK 1. Sınav Haftası Öyküsü

O sabah geminin içi her zamankinden daha sessizdi. Sınav haftası yaklaşırken Bilsu ve Bilcan, görevlerinden arka kalan tüm vakitleri ders çalışarak geçirdikleridir. Sabah kahvaltısı için bir araya gelen iki arkadaş bir yandan yemeklerini yerken bir yandan da sohbet ediyor, çalışmalarındaki ilerlemeden bahsediyorlardı.

Bilsu:


Bilcan:

— Derslerden ne ara vakit buldun da bunlara baktın Bilsu? diye merakla sordu.

Bilsu güldümseyerek:

— Baktım çalışacağım konu çok fazla, en iyi önce öğrenmeyi öğrenmeyim dedim.

Bilcan işaret parmağını şakaına götürdü, biraz düşündü, sonra başını iki yan sallayarak:

— Öğrenmeyi öğrenmek mi dediklerinden hiçbir şey anlamadım.
Bilsu, ciddi bir öğretmen edasıyla anlatmaya koyuldu:

— Öğrenmeyi öğrenmekten kastım bilgileri daha kısa zamanda, daha kolay öğrenebilmek için kullanacağımız öğrenme stratejileri geliştirmektir. Bak sana birkaç tanesinden bahsedeyim. Bunlardan ilk 
Parçalara Bölme. Öğrenmek istediğim konuyu ana başlıklara ayırıyoruz. Sonra, bu ana başlıkların alt başlıklarını belirliyoruz. En sonunda bu belirlediğimiz her bir başlığı ne kadar sürede bitirebileceğimize ilişkin hedefler koyuyoruz.

Örneğin fen bilimleri dersinde sınavda temel sorumlu olduğumuz konular in-san, çevre ve yaşam, geçmişten günümüze ses teknolojileri ve ses kirliliği. Bu üç ana başlığı alt başlıklarına ayırdım. Sınavda 7 gün süre var. 3 gün insan, çevre ve yaşam konusunu, 2 gün geçmişten günümüze ses teknolojileri konusunu, 1 gün ses kirliliği konusunu çalışacağım son gün ise tekrar yapacağım.

Bilcan heyecanla:


Bilsu ve Bilcan, o sabah ders çalışma başlamadan önce birbirlerine daha önceden kullanmış olduklarını ve yeni keşfettikleri öğrenme stratejilerinden bahsettiler.
Etkinlik Adı: Yeni Stratejilerimi Kullanıyorum

Kazanımlar:
3. Yeni öğrenme stratejilerini kullanır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• 1 paket yapışkanlı kâğıt
• Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 2. Sumatra Kaplanı Çalışma Kâğıdı (Öğrenci sayısının yarısı kadar)
Ek 3. Komodo Ejderinin Çalışma Kâğıdı (Öğrenci sayısının yarısı kadar)
Ek 4. Öğrenme Stratejilerini Deneme Çizelgesi (Öğrenci sayısı kadar)
**Uygulayıcı için Ön Hazırlık**

- Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.

**Süreç (Uygulama Basamakları)**

- Uygulayıcı, öğrencileri ikişerli gruplara ayırır ve şu açıklamayı yapar:

  “Evet çocuklar, bu etkinliğimizde birinize nesli tükenmekte olan hayvanlardan Komodo ejderinin diğerine de Sumatra kaplanının özelliklerini tanitan birer çalışma kâğıdını vereceğim. Ardından, bir önceki etkinlikte öğrendiğiniz ve daha önce kullanmadığınız stratejilerden birini seçerek komodo ejderi ya da Sumatra kaplanının özelliklerini öğrenmek için seçtiğiniz stratejiyi kullanmanızı istiyorum. Daha sonra öğren diklerinizi eşleştığınız arkadaşına anlatmanızı ister.”


  Metinlerde yer alan bilgileri strateji kullanarak öğrenmeleri için 10 dk., öğrendiklerini birbirlerine anlatmaları için de 10 dk. süre verilir.

  2. “Komodo ejderi ve Sumatra kaplanı Soruları Slaytı” tahtaya yansıtılır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

  Daha sonra her öğrenci, grup arkadaşının çalıştığı metni öğrenip öğrenmediğini tahtaya yansıtılan sorular aracılığıyla değerlendirir.

  - Komodo ejderi/Sumatra kaplani hangi bölgede yaşamaktadır?
  - Komodo ejderi/Sumatra kaplani fiziksel özellikleri (ortalama boyu, kilosu vb.) nedir?
  - Komodo ejderi/Sumatra kaplani nasıl beslenmektedir?

  Uygulayıcı, öğrencilerine eşlerinin verdiği her doğru cevap için 1 puan vermeplerini ve bunları toplamalarını söyler. Toplam puanı yapışkanlı kâğıda yazarak eslerine vermesini ister. Böylece akran değerlendirmesi yapılmış olur.

  3. Öğrencilere, aşağıdaki sorular yöneliktlikerek etkileşim başlatılır.

  - Hangi öğrenme stratejisini seçtiniz ve nasıl uyguladınız?
  - Seçtiğiniz bu stratejiyi, yeni öğrenmelerinde kullanmayı düşünüyor musunuz? Neden?

  4. Uygulayıcı, cevapları almasının ardından aşağıdaki gibi bir özetleme yapar.

**Değerlendirme**

Öğrencilere, renkli yapışkanlı kâğıtlar dağıtılır ve seçip uyguladıkları stratejiye ilişkin aşağıdaki sorular sırayla sorularak cevaplarını yapışkanlı kâğıtlara yazmaları istenir.

- **Kullandığım strateji bilginin aklımda kalmasını sağladı mı?**
- **Stratejiyi uygularken zorlandım mı?**

Öğrencilerin, yapışkanlı kâğıtları “Ne Öğrendim Panosu”na yapıştırmaları istenir. Uygulayıcı, öğrencilerin yazdıklarının empati ile ilişkisinde eksiklik veya yanlışlık varsa öğrencileri geri bildirim vermelidir.

Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için 4. Oturum Değerlendirme Forumu’nu dağıtır ve doldurulan formlar öğrencilere toplanır. Uygulayıcı, öğrencilerin puanlarını inceler, ihtiyaç duyan öğrenciler için hatırlamaya ve pekiştirmeye yönelik etkinlikleri planlar.

**Uygulama Ödevi**

Uygulayıcı, **Ek 4. Öğrenme Stratejileri Deneme Çizelgesi’ni** dağıtır. Öğrencilere, hafta boyunca öğrendikleri yeni öğrenme stratejilerini uygulamalarını ve uygulama deneyimlerini Ek 4’e yazmalarını ister.
Aşağıdaki metinde Sumatra kaplanının özellikleri anlatılmaktadır. Öğrendiğiniz yeni stratejilerden birini kullanarak Sumatra kaplanının özelliklerini öğrenmeye çalışınız.


Aşağıdaki metinde Komodo ejderinin özellikleri anlatılmaktadır. Öğrendığınız yeni stratejilerden birini kullanarak Komodo ejderinin özelliklerini öğrenmeye çalışınız.


**EK 4. Öğrenme Stratejilerini Deneme Çizelgesi**

Bir hafta boyunca yeni öğrenme stratejilerini kullanarak yaşadığınız öğrenme deneyimlerini aşağıdaki tabloya yazınız.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Üzerinde çalıştığım konu</th>
<th>Kullandığım öğrenme stratejisi</th>
<th>Ne öğrendim?</th>
<th>Ne kadar zamanda öğrendim?</th>
<th>Öğrenme stratejisini nasıl uyguladım?</th>
<th>Bu strateji ile ilgili neler düşünüyorum?</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Sevgili öğrenciler;


Etkinlikler:
1. Yeni Stratejilerim
2. Yeni Stratejilerimi Kullanıyorum

<table>
<thead>
<tr>
<th>İfadeler</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.</td>
<td>(     )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmalarla keyifle katıldım.</td>
<td>(     )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.</td>
<td>(     )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Etkinlikler, yeni öğrenme stratejileri öğrenme becerilerime katkı sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Etkinlikler, yeni öğrenme stratejileri denemeyi istememeye katkı sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Etkinlikler, kendime uygun öğrenme stratejileri seçmeme katkı sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Etkinlikler, kendime uygun öğrenme stratejilerini deneme olarak sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinliğin daha verimli olması için ……………………………………………………………………………………………... tavsiye ederim.

KAYNAKÇA

Etkinlik Adı: Kendini İzle

Kazanımlar:
1. Kullandığı öğrenme stratejilerini kendi kişisel özelliklerine uygunluğu açısından değerlendirir.
2. Seçtiği öğrenme stratejisini konuya uygunluğu açısından değerlendirir.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
- Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 1. Kişisel Özellikler Listesi (Öğrenci sayısı kadar)
Ek 2. Tekerlemeler Formu (Öğrenci sayısı kadar)
Ek 3. Strateji Kontrol Listesi (Öğrenci sayısı kadar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hakim olmak için etkinliği önceden okur.

Sürec (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, bir önceki haftanın oturum değerlendirme formunun verilerine dayananak edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca edindiğten sonra oturuma başlar. Uygulayıcı:

   “Merhaba sevgili arkadaşlar! Geçen haftaki oturumuzda yeni öğrenme stratejilerinden bahsettik. Sumatra kaplanının ve Komodo ejderinin özelliklerini, yeni öğrenme stratejilerini kullanarak örendiniz. Ev ödevi olarak yeni stratejileri kullanmanızı ve deneyimlerinizi size verdiği forma yazmanızı kararlaştırmıştık. Neler yazdığınızı çok merak ediyorum, şimdi isterseniz bunları paylaşalım.”

der ve paylaşımları alır.

2. Uygulayıcı:

   “Şimdi sizlerle, kişisel özellikleriniz ile kullandığınız öğrenme stratejilerinin ne kadar uyumlu olduğunu fark etmeniz için bir etkinlik yapacağız. Öncelikle, sizlere bazı kişisel özelliklerin bulunduğunu bir form dağıtacağız ve kendinize uygun olduğunu düşündüğünüzü işaretlemenizi isteyeceğim. Eğer kendinize var olduğunuzu düşündüğünüz ancak formda bulunmayan bir ya da birçok kişisel özellik varsa formun sondaki boşluklara bu özellikleri ekleyebilirsiniz.”

der ve Ek 1. Kişisel Özellikler Listesi’ni öğrencilere dağıtır.

3. Tüm öğrenciler formu tamamladktan sonra uygulayıcı, öğrencileri 3 veya 4’erli gruplara ayırır:

   “Etkinliğimizin bu aşamasında sizlerden, ev ödevinizde kullandığınız stratejiler ile formda işaretlediğiniz kişisel özelliklerinizin uygun olup olmadığını düşünmenizi ve grup arkadaşlarınızla bu konuda tartışmanızı istiyorum. Örneğin eğer sabırlı olduğunuzu düşünüyorsanız zihin haritası stratejisi sizin için uygun bir strateji olabilir. Çünkü zihin haritası stratejisi, kavramlar ve çizimler içerdiğinden dolayı zaman gerektirir. Sabırlı olan kişiler, zihin haritası stratejisi ile etkin bir şekilde öğrenebilir.”

der.

4. Uygulayıcı:

   “Kullandığımız öğrenme stratejilerinin kişisel özelliklerimize uygunluğunu değerlendirdik. Şimdi yapacağımız etkinlikte ise kullandığımız öğrenme stratejisinin konuya uygunluğu açısından değerlendireceğiz. Öncelikle sizlere bir form dağıtacağım. Bu formda üç farklı tekerleme bulunuyor.”

Ardından **Ek 2. Tekerlemeler Formu’nu ve Ek 3. Strateji Kontrol Listesi’ni** öğrencilere dağıtır ve öğrencilere:

“Bu tekerlemelerin her birinin yanında, o tekerlemeyi öğrenirken kullanmanız gereken öğrenme stratejisi yer alıyor. Bu stratejinin tekerlemeyi öğrenmek için uygunluğunu 1 ile 3 arasında puanlanız gerekiyor. Aynı zamanda tekerlemeleri öğrenirken kullandığınız strateji ile ilgili izlemeniz gereken adımları *Strateji Kontrol Listesi’ne işaretlemenizi istiyorum.*” der ve tüm öğrenciler formu doldurduktan sonra paylaşımları alır.

**Değerlendirme**

- Sizce bir öğrenme stratejisi, herkes için aynı derecede etkili olabilir mi? Neden?
- Sizce bir öğrenme stratejisi, her konuyu öğrenirken aynı derecede etkili olabilir mi? Neden?

Soruları öğrencilere yöneltilir. Kullanacağımız stratejilerin kişisel özellikleri-mize ve öğren diligimiz konuya göre değişebileceğini vurgulanarak etkinlik sonlanır.
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

**EK 1. Kişisel Özellikler Listesi**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kişisel Özellikler Listesi</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Aşağıda yer alan kişisel özelliklerden, kendinize var olduğunu düşündüğünüz (X) işareti ile belirtiniz.</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>Sabırlı</td>
</tr>
<tr>
<td>Hızlı öğrenen</td>
</tr>
<tr>
<td>Mükemmeliyetçi</td>
</tr>
<tr>
<td>Sosyal</td>
</tr>
<tr>
<td>Dikkatli</td>
</tr>
<tr>
<td>Ayırtıcı</td>
</tr>
<tr>
<td>Eğlenceli</td>
</tr>
<tr>
<td>Planlı</td>
</tr>
<tr>
<td>Mizah duygusu gelişmiş</td>
</tr>
<tr>
<td>Empatik</td>
</tr>
<tr>
<td>Yaraticı</td>
</tr>
<tr>
<td>Meraklı</td>
</tr>
<tr>
<td>İyi bir gözlemci</td>
</tr>
<tr>
<td>Sorgulayan</td>
</tr>
</tbody>
</table>

---

---

---

---

---
EK 2. **Tekerlemeler Formu**

Aşağıdaki tekerlemeleri, belirtilen öğrenme stratejilerini kullanarak öğrenmeye çalışınız. Her tekerlemeyi ögrenirdikten sonra kullandığınız stratejinin uygunluğunu 1 ile 3 arasında puanlayınız.


Kullandığım stratejinin uygunluğu:

2. Aşağıdaki tekerlemeyi Analoji Stratejisini kullanarak öğrenmeye çalışınız. “Uykucu Ülkü, ucu tüllü üç örtüyü ütüyle ütüleyip de mi üstüne örtünmeli, üç örtünün ucunu tüllü ütüleyip ütüleyip de mi üstüne örtünmeli?”

Kullandığım stratejinin uygunluğu:

3. Aşağıdaki tekerlemeyi Mizahi Kullanma Stratejisini kullanarak öğrenmeye çalışınız. “Paşa taşıyla taşa taşı beş tas has üzüm hoşafı. Paşanın tasası taşanın masası pas tutmaz şaşılır makası.”

Kullandığım stratejinin uygunluğu:
### Zihin Haritası Stratejisi Adımları

<table>
<thead>
<tr>
<th>Adım</th>
<th>Aşaması</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>A4 kâğıdını enlemesine tut.</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Renkli kalemleri hazırla.</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Tekerlemeyi kâğıdın ortasına yaz.</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Tekerlemedeki önemli kavramları belirle.</td>
</tr>
<tr>
<td>5.</td>
<td>Kavramları en önemli olandan başlayarak sırala.</td>
</tr>
<tr>
<td>6.</td>
<td>Tekerlemeden dallar çıkararak kavramları saat yönünde önem sırasına göre dallarin üzerine yaz.</td>
</tr>
<tr>
<td>7.</td>
<td>Dallarda yazan kavramların yanına sana çağrıştırdığı resim ya da semboller çiz.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Analoji Stratejisi

<table>
<thead>
<tr>
<th>Adım</th>
<th>Aşaması</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Tekerlemeyi neye benzetebileceğini düşün.</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Tekerleme ile benzettiğin şeyin ortak yönlerini belirle.</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Tekerleme ile benzettiğin şeyin farklı yönlerini düşün.</td>
</tr>
<tr>
<td>4.</td>
<td>Sonuçları yaz veya çiz.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

### Mizahi Kullanma Stratejisi

<table>
<thead>
<tr>
<th>Adım</th>
<th>Aşaması</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1.</td>
<td>Taklit edecek komik karaktere karar ver.</td>
</tr>
<tr>
<td>2.</td>
<td>Karakterin ses tonu ve konuşma şekli ile tekerlemeyi seslendir.</td>
</tr>
<tr>
<td>3.</td>
<td>Aklında kalanları söyle veya yaz.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Etkinlik Adı: Bilişsel Esneklik

Kazanımlar:
3. Seçtiği öğrenme stratejisinin uygun olmadığını fark ettiğiinde başka öğrenme stratejileri kullanması gerektiğini kavrar.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Ek 4. Bilsu ve Bilcan’ın Öyküsü
**Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı**

**Uygulayıcı için Ön Hazırlık**

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.

**Sürec (Uygulama Basamakları)**

1. Uygulayıcı:


2. Aşağıdaki sorular öğrencilere yöneltilir.

   - **Sizce Bilcan’ın kullandığı öğrenme stratejisi neden işe yaramamış olabilir?**
   - **Bilcan, kullandığı stratejinin uygun olmadığını gördüğünde, Bilsu’nun da önerisi üzerine nasıl bir yol izledi?**
   - **Peki, bizler de kullandığımız öğrenme stratejisinin uygun olmadığını fark ettiğimizde neler yapabiliriz?**

3. Gönüllü öğrencilere alınan cevaplardan sonra uygulayıcı:


4. Uygulayıcı:


**Değerlendirme**

“Kullandığımız öğrenme stratejisi işe yaramadığında başka bir strateji kullanmanın faydaları sizce neler olabilir?” sorusu öğrencilere yöneltilir. Alınan
yanıtlar doğrultusunda seçilen öğrenme stratejisinin uygun olmadığı fark edildiğinde farklı bir strateji denemenin önemi ifade edilerek oturum sonlan-
dırılır.

Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirmeleri için 5. Oturum Değer-
lendirme Forumu’nu dağıtır ve doldurulan formlar öğrencilerten toplanır. Uy-
gulayıcı, öğrencilerin puanlarını inceler, ihtiyaç duyan öğrenciler için hatırla-
ymaya ve pekiştirmeye yönelik etkinlikleri planlar.
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

EK 4. **Bilsu ve Bilcan**

Akşam yemeği vakti gelmişinde Bilcan henüz odasından çıkmamıştı. Bilsu, masanın başında biraz bekledikten sonra gemi içi haberleşme ağını kullanarak arkadaşını sofraya çağırdı. Bilcan derslere dalmış, yemek vakti geldiğinin farkına bile varmamıştı. Yemek sonrasında arkadaşının düşünceli olduğunu fark eden Bilsu:

— Hayırdır canın bir şeye mi sıkın? Yemeğini de bitirmedin, diye sordu.

Bilcan derin bir “offf” çekti:

— Dünden beri parçacık fiziği çalışıyorum ama konuları bir türlü anlayamıyorum. Metinleri tekrar tekrar okudum, notlar aldım, hatta özet çıkarmayı bile denedim. Ne yaparsam yapayım işe yaramıyor.

Bilsu güldümsyerek:


Bilcan yerinden kalktı, heyecanla Bilsu’ya dönüp:

— Tabii yaaa, ben bunu neden daha önce düşünemedim. Atom altı parçacıklarla ilgili 3 boyutlu bir görsel tasarlayabilirım. Bu sefer başaracağımı eminim, dedi.

O akşam tasarımıını tamamlayan Bilcan ertesi sabah derste konuyu, hazırladığı görsel üzerinden tüm arkadaşlarına anlattı.
4. OTURUM DEĞERLENDİRME FORMU

Sevgili öğrenciler;


Etkinlikler: 1. Kendini İzle
2. Bilişsel Esneklik

<table>
<thead>
<tr>
<th>İfadeler</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmaları keyifle katıldım.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Etkinlikler, kullandığım öğrenme stratejilerinin kişisel özellikliliklerimle uyumlu olup olmadığını fark etmemi sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Etkinlikler, seçtiğim öğrenme stratejisinin uygun olup olmadığını fark etmemi sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Etkinlikler, seçtiğim öğrenme stratejisinin uygun olmadığını fark ettigimde başka bir strateji denemem gerektiğini anlamamı sağladı.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinliğin daha verimli olması için …………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...
Etkinlik Adı: Benim Yolum

Kazanımlar:
1. Daha önce kullandığı öğrenme stratejileri ile yeni öğrendiği stratejileri karşılaştırır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta

Ek 1. Çalışma Metni “Bilinçli Farkındalık”
Ek 2. Öğrenme Stratejileri Formu (Grup sayısı kadar)
Ek 3. Örnek Durum Formu (Öğrenci sayısı kadar)
Ek 4. Stratejilerim Formu (Öğrenci sayısı kadar)
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliğini önceden okur.

Sürec (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, bir önceki haftanın oturum değerlendirme formunun verilerine dayanarak edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaça değerlendikten sonra oturuma başlar. Uygulayıcı:

“Merhaba arkadaşlar, bir önceki etkinliğimizde ders çalışırken kullanabileceğimiz yeni stratejilerin neler olabileceğini ve bu stratejilerin bize uygunsu olup olmadığını nasıl değerlendirirebileceğimizi öğrenmiştık. Bu etkinliğimizde ise daha önce kullandığıımız stratejiler ile yeni öğrenilmiş stratejileri nasıl karşılaştırabileceğimizi öğrenceğiz.” diyerek etkinliğe giriş yapar.


3. Uygulayıcı:

“Hepimizin öğrenirken kullandığı farklı stratejiler var, daha önce kullanıldığımız stratejilerin öğrenmemiz kolaylaştırıran birçok yönü bulunmaktadır. Yeni öğrenilmiş stratejiler ile daha önce kullanıldığımız stratejileri karşılaştırarak uygun stratejileri bulmak, öğrenmelerimizde önemli ölçüde kolaylaştırır.” der.

4. Öğrenciler 3’erli veya 4’erli gruplara ayrılır. Daha sonra Ek 2. Öğrenme Stratejileri Formu gruplara dağıtılır. Öğrencilerden, formda yer alan mevcut örneklerden hareket ederek dördüncü olarak önceden kullandığı öğrenme stratejileri ile yeni öğreniği stratejilerin neler olduğunu ve bunların kendileri açısından faydali yönlerini tartışmaları istenir.

Değerlendirme

Öğrenme konularına göre farklı stratejiler kullanmak neden önemlidir? Sorusu öğrencilere yöneltilir. Öğrencilerden alınan yanitlar doğrultusunda gerektiğinde daha önce bildiği stratejileri gerektiğinde ise yeni öğrendiği stratejileri kullanmanın avantajları kısaca açıklanarak etkinlik sonlandırılır. Öğrenme stratejileri formunda yazılan bilgilerde eksik ya da yanlışlık var ise giderilmeye yönelik planlama yapılır.
“Bilinçli farkındalık kavramı, dikkatimiizi şaşırtığımız ana vermek ve o anda olanları şefkatle ve yargılanmadan kabul edebilmek anlamına gelmektedir. Bilinçli farkındalığın iki temel boyutu vardır; bunlardan biri o an içinde olanları fark etmek, ikincisi ise bu fark ettiğimizi karşılama biçimimizdir.

Konu ile ilgili ilk çalışmalarını Prof. Dr. Jon Kabat Zinn, MIT (Massachusetts Institute of Technology) Üniversitesinde gerçekleştirmiştir. Prof. Dr. Jon Kabat Zinn, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı oluşturmuştur. Bu program, fiziksel ya da zihinsel birtakım şikayetleri olan farklı özelliklere sahip hastalara uygulanmaktadır. Günlük yaşamda stres, kaygı, öfke gibi bazı duyguları düzenebilmek ve iyilik hâlini sağlamak için kullanılmaktadır.

Massachusetts General Hospitalda ve Harvard Üniversitesinde yapılan bir çalışmada, fMRI beyin görüntüleme teknolojisi ile 8 haftalık bir Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programından sonra beyinde öğrenme ve hafıza, duygusal düzenlemesi ve bakış açısı ile ilgili bölgelerin kalınlaştığı; aynı zamanda beyinde algılanan tehditleri değerlendirme ve tepki vermeden sorumlu olan amigdalanın daha ince olduğu bulunmuştur. Bu inceleme derecesinin aslında algılanan stresi azalttığı gözlemlenmiştir.

Beynin yönetim merkezi olan prefrontal korteksin, sağ ve sol kısımları duyguları farklı şekillerde düzenlemektedir. Sol prefrontal kortek, korkuyu ve endişeyi azaltma özelliğine sahiptir ve duygusal zorluklara karşı dayanıklı olmakla eşleştirilmiştir. Dayanıklı kişilerin sol prefrontal kortekslerindeki aktivasyon oranı daha yüksektir ve Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı’na katılan kişilerin beyinlerindeki aktivasyon oranının sağdan sola doğru bir değişim gösterdiği gözlenmiştir.


ÖZ DÜZENLEME PSIKOEĞİTİM PROGRAMI

Sevgili Öğrenciler,
Aşağıda öğrenme stratejileri ile bunların avantajlı yönlerine ilişkin örnekler yer almaktadır. Bu örneklerden hareket ederek daha önceden kullandığınız öğrenme stratejileri ile yeni öğrendiğiniz stratejilerin neler olduğunu ve bunların sizler açısından faydali yönlerini tartışarak boş alanları doldurunuz.

<table>
<thead>
<tr>
<th>ÖNÇEĐEN KULLANLDIĞI STRATEJİLER</th>
<th>Avantajlı Yönleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Yazarak çalışırım.</td>
<td>Bana zaman kazandırır.</td>
</tr>
<tr>
<td>Okuyarak çalışırım.</td>
<td>Hatırlamamı kolaylaştırır</td>
</tr>
<tr>
<td>Okuduklarının özeti çıkarırım.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bir başkasına anlatırım.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Okurken altını çizerek çalışırım.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öğrendiğim konular ile ilgili videolar izlerim.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Problemlerin başka çözüm yolları olup olmadığını araştırırım.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Okuduklarından önemli yerleri kitabin kenarına not alırım.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>YENİ ÖĞRENİGuardar STRATEJİLER</th>
<th>Avantajlı Yönleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öğreneceğim konularla ilgili zihin haritası oluştururum.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öğreneceğim konuları bir spiker tarafından sunulacak bir haber gibi hazırlar ve sunarım.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öğreneceğim konuyu parçalara bölerim.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öğreneceğim konuları bildiğim komik karakterlerin rolüne girerek seslendiririm.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Bir konuyu ögrenip öğrenmediğimi anlamak için kendime sorular sorarım ya da sınav hazırlarım.</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öğreneceğim konuları daha önceden bildiğim şeylerle benzetirim.</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Sevgili Öğrenciler,
Aşağıda yer alan örnek durumları inceleyiniz ve örnek durumlar doğrultusunda hangi stratejileri kullandığınızı grup olarak tartışınız. Daha sonra formdaki boş alanlara bireysel olarak hangi stratejileri kullandığınızı yazınız.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Örnek Durum 1</th>
<th>Matematik dersinde yeni bir konuya çalışırken stratejilerini kullanırım.</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Örnek Durum 2</td>
<td>Matematik dersinde problem çözerken stratejilerini kullanırım.</td>
</tr>
<tr>
<td>Örnek Durum 3</td>
<td>Türkçe dersinde okuma parçasını çalışırken stratejilerini kullanırım.</td>
</tr>
<tr>
<td>Örnek Durum 4</td>
<td>Türkçe dersinde alıştırma yaparken stratejilerini kullanılırım.</td>
</tr>
<tr>
<td>Örnek Durum 5</td>
<td>Fen bilgisi dersinde proje çalışırken stratejilerini kullanılırım.</td>
</tr>
<tr>
<td>Örnek Durum 6</td>
<td>Sosyal bilgiler dersinde yeni bir konuya çalışırken stratejilerini kullanırım.</td>
</tr>
<tr>
<td>Örnek Durum 7</td>
<td>Müzik dersine şarkı öğrendiğinde stratejilerini kullanılırım.</td>
</tr>
<tr>
<td>Örnek Durum 8</td>
<td>Yabancı dil dersinde yeni kelimeler öğrendiğinde stratejilerini kullanırım.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Sevgili Öğrenciler,
Örnek Durum Formunda yer alan örneklerden yararlanarak kullandığınız öğrenme stratejilerinin avantajlı ve dezavantajlı yönlerini form üzerine yazınız.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kullandığın Stratejiler</th>
<th>Avantajlı Yönleri</th>
<th>Dezavantajlı Yönleri</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinlik Adı: Alet Çantam

Kazanımlar:
2. Daha önce kullandığı öğrenme stratejileriyle yeni öğrendiği öğrenme stratejilerini bütünleştirmiş.
3. Bütünleştirdiği öğrenme stratejilerini öğreneceği yeni konulara uyarmıştır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
- Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
- Alet Çantası (Çanta şeklinde kutu, her gruba en az 3’er adet eski stratejiler alet çantası, yeni stratejiler alet çantası, grup stratejileri alet çantası olacak şekilde- ihtiyaç hâlinde alet çantası yerine boş maske, mendil vb. kutular da kullanılabilir.)
Ek 5. Örnek Olay,
Ek 6. Strateji Kartları (Her gruba 12 adet strateji kartından oluşan bir set)
Ek 7. Örnek durum kartları
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık

✅ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.

✅ Alet çantaları hazırlanırken 1.2.3.4.5. ve 6. strateji kartları eski strateji alet çantasına 7.8.9.10.11. ve 12. strateji kartları ise yeni strateji alet çantasına konur.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı:

"Merhaba arkadaşlar, bir önceki etkinliğimizde eski öğrenme stratejileriyle yeni öğrenme stratejilerini karşılaştırdığımız için ne kadar önemli olduğunu öğrendik. Bu etkinliğimiz ise daha önce kullandığımız stratejiler ile yeni öğrendiğimiz stratejileri nasıl birleştirebileceğimi zi ve yeni konuları öğrenirken bunları nasıl kullanabileceğimi öğreneceğiz." diyerek etkinliğe giriş yapar.

2. Ek 1. Örnek Olay öğrencilere okunur. Daha önce kullandığımız öğrenme stratejileriyle yeni öğrendiği öğrenme stratejilerini bütünleştirmenin öğrenmemizi kolaylaştırıldığı vurgulanır.

3. Öğrenciler, 3’erli veya 4’erli gruplara ayrılır. Her gruba eski strateji alet çantası, yeni strateji alet çantası ve grup strateji alet çantası olmak üzere 3’er adet alet çantası verilir.

Örnek durum kartları uygulayıcı tarafından rastgele çekilerek okunur.

Gruplardan bir örnek durum için kullanacakları stratejileri, birer tane eski strateji alet çantasından ve birer tane de yeni strateji alet çantasından seçerek grup strateji alet çantasına koymaları istenir. Böylece eski ve yeni stratejileri bütünleştirmiş olurlar. Örneğin, mizahı kullanarak özet çıkarmak ya da anloji kullanarak birine anlatmak gibi. Kullanmayıacakları strateji kartlarını ise ayırmaaları söylenir.

Uygulama, 5 örnek durum kartı kullanılarak devam eder. Öğrencilerden, eski ve yeni strateji alet çantasındaki strateji kartlarını inceleyerek gruba ilişkin alet çantasını oluşturmaları istenir (Grupların aynı stratejiyi birden fazla örnek durumda kullanmak istemeleri durumunda, uygulayıcı grup strateji alet çantasında kartın zaten mevcut olduğunu ifade edebilir.). Gruplar hangi stratejileri nasıl birleştirdiklerini diğer öğrencilere anlatırlar.

4. Uygulayıcı:

"Sevgili öğrenciler, alet çantası etkinliğimizde sizlerin de gördüüğü gibi önceden kullanmakta olduğunu ve yeni öğrendiğimiz öğrenme stratejilerini bir ara-
da kullanabiliriz. Bu durum daha etkili öğrenmemize katkı sağlayabilir.” diyerek etkinlik sonlandırır.

**Değerlendirme**

“Öğrenme sürecinde farklı stratejileri bir arada kullanmak neden önemlidir?” sorusu öğrencilere yöneltilir. Öğrencilerden alınan yanıtlar doğrultusunda öğrenme konularına göre farklı stratejileri bir arada kullanmanın öğrenmeyi kolaylaştırduğu ifade edilir. Uygulayıcı, öğrencilere oturumu değerlendirme forumunu dağıt ve doldurulan formlar öğrencilere toplanır. Uygulayıcı, öğrencilerin puanlarını inceler, ihtiyaç duyan öğrenciler için hatırlamaya ve pekiştirmeye yönelik etkinlikleri planlar.

**Uygulama Ödevi**

Uygulayıcı, aşağıdaki açıklamayı öğrencilere yapar:

“Sevgili öğrenciler, öz düzenleme psikoeğitim programında öğrendiklerinizi son oturumda arkadaşlarına sunmanızı istiyorum Bunu afiş, poster, şiir, hikaye, beste, drama veya dilediğiniz herhangi bir yöntemle yapabilirsiniz. Sizden malzemelerinizi önceden hazırlayarak gelecek hafta buraya sunuma hazır hâlde materyallerinizle gelmenizi istiyorum.”

Strateji Kartları

1. Altını Çizerek Çalışma
2. Özet Çıkarma
3. Yazarak Çalışma
4. Video İzleme
5. Başkasına Anlatma
6. Ezberleme
7. Zihin Haritası
8. Mizahi Kullanma
9. Analoji
10. Parçalara Bölme
11. Haber Metni Hazırlama
12. Kendine Soru Sorma
Ek 7. Örnek Durum Kartları

ÖRNEK DURUM KARTLARI

ÖRNEK DURUM KARTI
1
Matematik dersinde doğal sayılar konusu ile ilgili problemleri çözerken

ÖRNEK DURUM KARTI
2
Türkçe dersinde parça anlam konusu ile ilgili bir okuma parçasını çalışırken

ÖRNEK DURUM KARTI
3
Fen bilimleri dersinde güneş dünya ve ay konusu ile ilgili alıştırma yaparken

ÖRNEK DURUM KARTI
4
Sosyal bilgiler dersinde birey ve toplum konusu ile ilgili araştırma yaparken

ÖRNEK DURUM KARTI
5
İngilizce dersinde benim şehrim konusu ile ilgili yeni kelimeleri çalışırken
Sevgili öğrenciler;


Etkinlikler: 1. Benim Yolum
2. Alet Çantam

<table>
<thead>
<tr>
<th>İfadeler</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmalar keyifle katıldım.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Etkinlikler daha önceden kullandığım stratejiler ile yeni öğrendiğim stratejileri karşılaştırmamı sağladı.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Etkinlikler daha önceden kullandığım stratejiler ile yeni öğrendiğim stratejileri nasıl bütünleştirmem gerektiğini konusunda bana katkı sağladı.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Etkinlikler yeni bir konuyu öğrenirken hangi stratejileri kullanmanın gerektiğini konusunda bana katkı sağladı.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinliğin daha verimli olması için ……………………………………………………………………………………………………………….. tavsiye ederim.

KAYNAKÇA

Öz Düzenleme Psikоеğitim Programı

ETKİNLİK 1

Etkinlik Adı: Öğrendiklerimi Paylaşıyorum

Kazanımlar:
1. Öz düzenleme ile ilgili elde ettiği bilgileri paylaşır.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
- K1 paket yapışkanlı kâğıt
- Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
- Bant
- Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta
Uygulayıcı için Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliği önceden okur.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı, bir önceki haftanın oturum değerlendirme formunun verilerine dayanarak edinilmeyen kazanım/kazanımlar varsa kısaca değindiğten sonra oturuma başlar.

Uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler, bir önceki etkinliğimizde eski öğrenme stratejileri ile yeni öğrenme stratejilerini karşılaştırmanın ve bütünleştirmenin önemini öğrenmiştık bu etkinliğimizde ise öz düzenlemeye ile ilgili elde ettğimiz becerileri değerlendirireceğiz. Bugünki oturumumuzulkatan kulağa oyunu ile başlayacağ. Hadi, şimdi bir daire oluşturalım. Oyunumuzun kuralları şu şekilde:

Arkadaşınızın kulağına yakın bir şekilde onun duyacağı ses tonuyla size söyleyen cümleyle net olarak aktaracaksınız. Kendisine aktarılan kişi ise ne anladıysa diğer arkadaşına kulağına söylenecek.” der ve ardından

“Bilcan Mars gezegeninin kızılığına bakarken Bilsu’yu kaybetti” cümlesini ilk öğrencinin kulağına söyler:

“Şimdi sen de diğer arkadaşının kulağına ne anladıysan onu aktar.” diye-rek oyunu başlatır. Bu cümlein kulaktan kulağa zincirleme gitmesini sağlar. Zincir tamamlanlığında sonra öğrencinden cümleyi yüksek sesle söylemesini ister (Cümlenin buzdolabından aktarılması durumunda uygulayıcı tarafından daha karmaşık bir cümle verilir.). Uygulayıcı, cümlelinin asını çocuklara söyler, ardından:


Bu zamana kadar aldığınız eğitimde öğrendiğiniz bilgileri uygularken kararlı ve planlı olmalısınız. Bugün tüm program boyunca öğretiklerimizi de-
gerlendireceğiz. Şimdi sizleri 3’erli gruplara ayıracağım. Grup arkadaşlarınızla öz düzenleme psikoeğitim programımızda bugüne kadar öğrendiğiniz tüm bilgileri düşünerek hazırladığınız ürünü paylaşmanızı istiyorum.” der.

Her bir öğrenci, kendi grubunda paylaşımını 10 dakikayı geçmeyecek şekilde yapar. (Hazırsıksız gelen öğrencinin süreçle ilgili düşüncelerini sözel olarak paylaşması istenir.) Sunumlar bittikten sonra:

“Seygili öğrenciler, çeşitli materyaller kullanarak farklı yöntemlerle eğitim boyunca öğrendiklerinizi sundunuz. Hepiniz bireysel anlamda kişiliğinize uygun olarak öğrenmelerinizı farklı stratejilerle bütünleştirek bir sunum gerçekleştirdiniz. Her bireyin kişiliğine uygun öğrenme stratejileri olduğunu bir kez daha fark etmiş oldunuz.”

Değerlendirme

Uygulayıcı, yapışkanlı kâğıt ve bantları ortaya koyar. Öğrencilere:

“Seygili öğrenciler, 7 haftalık psikoeğitim sürecinde burada öğrendiklerinizden sizi en çok etkileyen birkaç kavramı yazarak panoya yapıştırınız.” der. Daha sonra asılan notları sesli okuyarak öğrencilerle paylaşır ve öğrencilerin panoyu incelemesini ister.
Etkinlik Adı: Öğrendiklerimi Değerlendiriyorum

Kazanımlar:
2. Öz düzenleme ile ilgili elde ettiği becerileri değerlendirir.

Süre: 40 dk.

Kullanılacak Araç Gereçler:
• 1 paket yapışkanlı kâğıt
• Kalem (Öğrenci sayısı kadar)
• Bilgisayar, projeksiyon/akıllı tahta

Ek 1. Öz Düzenleme ile İlgili Doğru ve Yanlış Bilinenler Formu
Ek 2. Öz Düzenleme ile İlgili Doğru ve Yanlış Bilinenler Formu- Cevap Anahtarı
Öz Düzenleme Psikoeğitim Programı

Uygulayıcı için Ön Hazırlık

✔ Uygulayıcı, etkinlik için uygun ortamı, araç gereçleri eksiksiz olarak hazırlar. Yönergeye hâkim olmak için etkinliğini önceden okur.

Süreç (Uygulama Basamakları)

1. Uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler, size vereceğim Ek 1. Öz Düzenleme ile İlgili Doğru ve Yanlış Bilinenler Formunda öz düzenleme ile ilgili bazı ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelerin başında doğru ve yanlış sütunu vardır. İfadeyi sırayla okuyup doğru ise ifadenin başında doğru sütununa (D) işaretli yanlış ise yanlış sütununa (Y) işaretli koymazızı istiyorum. Ifadeleri dikkatlice okuyup doğruluğunu veya yanlışlığını belirtelelim.” der.

Öğrenciler formu doldurduktan sonra uygulayıcı, Ek 2. Öz Düzenleme ile İlgili Doğru ve Yanlış Bilinenler Formu Cevap Anahtarını öğrencilerle paylaşır.

2. “Bilsu ve Bilcan Kapanış Animasyonu” öğrencilere izletilir. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

3. Uygulayıcı “Neler Öğrendik” slaytını açarak öğrencilere paylaşır. (İlgili dosyaya etkinlik karekodunu okutarak ulaşabilirsiniz.)

Değerlendirme

Öğrencilere birer yapışkanlı kâğıt verilir. Ardından uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler, sizle verdiğim bir değerlendirme süreci için 1 ve 10 arasında bir değerlendirme puanı vermenizi ve neden bu puanı verdiğiniz kelimeleri yapışkanlı kâğıda yapıştırınız.” der.

Daha sonra gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alınır ve öğrencilerin yazdıkları asılır. Öğrencilere Ek 3. Oturum Değerlendirme ve Ek 4. Program Değerlendirme Formunu doldurmaları istenir. Formlar doldurulduktan sonra uygulayıcı:

“Sevgili öğrenciler, bu etkinlikte bir etkinlik devam eden programımızı sonlandırdık. Her birinizin bu programa katıldığı için ayrı ayrı teşekkür ediyoruz.” der ve katılım belgelerini öğrencilere dağıtır.

<table>
<thead>
<tr>
<th>İFADELER</th>
<th>DOĞRU</th>
<th>YANLIŞ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öz düzenleme, zaman kaybına neden olur.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme planlama becerisi gerektirir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisi olan bireyler yeniliklere açıktır.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme çok çalışmak anlamına gelir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme zamanı verimli kullanmayı sağlar.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme öğrenme hızımızı düşürür.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme kaygıyi artırır.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme öğreneceğimize yönelik inancımızı artırır.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme yeni öğrenmelerin kalıcılığını sağlar.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme yalnızca stratejiler içerir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey kendine uygun stratejileri seçer.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey her derste aynı stratejiyi kullanır.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey öğrenme süreci içinde kendini değerlendirir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey konuya uygun stratejileri seçer.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey gerektiğinde stratejileri bütünleştür.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>İFADELER</th>
<th>DOĞRU</th>
<th>YANLIŞ</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Öz düzenleme, zaman kaybına neden olur.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme planlama becerisi gerektirir.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisi olan bireyler yeniliklere açılır.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme çok çalışmak anlamına gelir.</td>
<td>Y</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme zamanı verimli kullanmayı sağlar.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme öğrenme hızımızı düşürür.</td>
<td>Y</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme kaygıyı artırır.</td>
<td>Y</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme öğreneceğimize yönelik inancımızı artırır.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme yeni öğrenmelerin kalıcılığını sağlar.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme yalnızca stratejiler içerir.</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey kendine uygun stratejileri seçer.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey her derste aynı stratejiyi kullanır.</td>
<td>Y</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey öğrenme süreci içinde kendini değerlendirmir.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey konuya uygun stratejileri seçer.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Öz düzenleme becerisine sahip birey gerektiğiinde stratejileri bütünleştirmir.</td>
<td>D</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Sevgili öğrenciler;


**Etkinlikler:**
1. Öğrendiklerimi Paylaşıyorum
2. Öğrendiklerimi Değerlendiriyorum

<table>
<thead>
<tr>
<th>İfadeler</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Oturumda yer alan etkinlikleri beğendim.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Etkinliklerdeki çalışmalar keyifle katıldım.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılmak isterim.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Etkinlikler, yeni öğrenme stratejileri öğrenme becerilerime katkı sağladı.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Öz düzenleme eğitiminde öğrendiğim bilgileri yaşantıma uyarmlarım.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Öz düzenleme becerilerim ile planlama yapıyım.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Kendi öz düzenleme sürecimi öğrenme aşamalarına aktif olarak uygulurım.</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
<td>(    )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Etkinliğin daha verimli olması için ........................................................................................................... tavsiye ederim.
Sevgili öğrenciler;


<table>
<thead>
<tr>
<th>İfade</th>
<th>Evet</th>
<th>Kararsızım</th>
<th>Hayır</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1. Bu programda yer alan etkinlikleri beğenmişdim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>2. Bu programdaki etkinliklere istekli olarak katıldım.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>3. Bu programdaki etkinliklerin benim için faydalı olduğunu düşünüyorum.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>4. Benzer etkinliklere katılma isteğim varım.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>5. Programdaki etkinlikler sayesinde kendi öğrenme süreçlerimi fark ettim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>6. Programdaki etkinlikler sayesinde geleceğe yönelik hedef belirleme becerisi kazandım.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>7. Programdaki etkinlikler sayesinde hedeflerime yönelik plan yapma becerisi kazandım.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>8. Programdaki etkinlikler sayesinde öğrenme stratejilerini fark ettim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>9. Programdaki etkinlikler sayesinde öğrenme stratejilerini nasıl kullanabileceğimi öğrendim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>10. Programdaki etkinlikler yardımı ile öğrenme sürecine yönelik kendimizi izlemenin önemini fark ettik.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>11. Programdaki etkinlikler sayesinde öğrenme stratejilerini kendime yönelik olarak nasıl uyarlayabileceğimi öğrendim.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
<tr>
<td>12. Programdaki etkinlikler sayesinde öğretimlerimi nasıl değerlendirme becerisini kavradım.</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
<td>( )</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Öz düzenleme psikoeğitim programı ile ilgili diğer düşünceleriniz:

__________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________
__________________________________________________________________________
SEVGILI VELİLER,

Çocuğunuzun öz düzenleme becerileri hakkındaki görüşlerinizi aşağıdaki ifadelerin yanında bulunan sayılardan birini işaretleyerek puanlayabilirsiniz (1 zayıf- 5 güçlü). Yanıtlarınız kimse ile paylaşılmayacaktır ancak çocuğunuzun gelişimini görmemiz için de büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle yanıtlarınızın gerçeği yansıtıması önemlidir.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Sıra Numarası</th>
<th>İfadeler</th>
<th>1</th>
<th>2</th>
<th>3</th>
<th>4</th>
<th>5</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1</td>
<td>Çocuğum etkin öğrenmenin başarıdaki önemini bilir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2</td>
<td>Çocuğum yeni öğrendiği bir konu hakkında neleri bilip bilmediğinin farkındadır.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3</td>
<td>Çocuğum öğrenirken yaptığı hatalardan ders çıkarır.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>4</td>
<td>Çocuğum kendine uygun öğrenme hedefleri belirleyebilir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5</td>
<td>Çocuğum hedeflerine uygun planlamalar yapabilir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>6</td>
<td>Çocuğum etkili öğrenme stratejilerini bilir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>7</td>
<td>Çocuğum etkili öğrenme stratejilerini kullanır.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8</td>
<td>Çocuğum kullandığı stratejiler arasında konuya göre geçişler yapar.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>9</td>
<td>Çocuğum kendi kişisel özelliklerine yönelik stratejileri seçer.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10</td>
<td>Çocuğum stratejileri kendine göre uyarlar.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11</td>
<td>Çocuğum zihin haritası, analoji, mizahi kullanma stratejisi gibi stratejileri bilir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>12</td>
<td>Çocuğum çalışırken kendini izler (Hangi stratejinin işe yarayıp yaramadığı fark eder.).</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13</td>
<td>Çocuğum kendi öğrenme süreçlerini kendi başına değerlendirir.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>