

ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU

Adı Soyadı : _____
Doğum Tarihi : ____ / ____ / ____ Cinsiyet : ☐ E ☐ K
TC Kimlik No : _____
Okulu : _____
Sınıfı : _____
Telefon No : _____
Mail : _____
Adresi : _____

Anne Bilgileri

Adı Soyadı : _____
Telefon : _____
Mesleği : _____
Adresi : _____

Baba Bilgileri

Adı Soyadı : _____
Telefon : _____
Mesleği : _____
Adresi : _____

Veli Bilgileri

Adı Soyadı : _____
Yakınlığı : _____
Telefon : _____
Mesleği : _____
Adresi : _____

YAŞAM TARZIM

Günlük Dijital Rutinim

Sahip olduğunuz teknolojik araçlar: _____
Ekran başında geçirdiğiniz toplam süre (ortalama): _____
En sık kullandığınız uygulamalar (Instagram-You Tube v.s): _____
Sosyal medyada geçirdiğiniz günlük ortalama süre: _____
Teknoloji kullanımı nedeniyle yaşadığınız sorunlar: _____

Sağlık Bilgilerim

Sağlık sorununuz : _____
Geçirdiğiniz hastalıklar: _____
Düzenli kullandığınız ilaç: _____
Alerjiniz: _____
Göz sağlığınız: _____

Beslenme Alışkanlıklarım

Günlük öğün sayınız: _____
Kahvaltı yapma alışkanlığınız: _____
Günlük su tüketiminiz (yaklaşık): _____
En sık tükettiğiniz atıştırmalıklar: _____
Sevdiğiniz / kaçındığınız yiyecekler: _____

Yaşam Tarzım

Uyku süresi ve düzeniniz: _____
Yaptığınız spor ve egzersiz faaliyetler: _____
Özel ders ve kurs faaliyetleriniz: _____
Günlük ders çalışma süreniz: _____

ALİŞKANLIKLARIM

Tanısı: konulmuş hastalığınız:

☐ Yok
☐ Var _____

Düzenli kullandığınız ilaç:

☐ Yok
☐ Var _____

Beslenme alışkanlığınız:

☐ Sağlıklı (Ev yemekleri)
☐ Sağlıksız (Abur cubur ağırlıklı)

Kendinize ait Cep telefonu/tabletiniz:

☐ Yok
☐ Var _____

Günlük/Haftalık Teknoloji kullanmanız:

☐ Sınırlı _____
☐ Sınırsız _____

Egzersiz/Spor alışkanlığınız:

☐ Var _____
☐ Yok _____
☐ Bazen _____

Çalışma odanız

☐ Yok
☐ Var _____

Düzenli çalışma alışkanlığınız

☐ Yok
☐ Var _____

Uyku Düzeniniz:

☐ Yok
☐ Var _____

Çalışma Programınız

☐ Yok
☐ Var _____

Kitap okuma alışkanlığınız

☐ Yok
☐ Var _____

Kurs faaliyetleriniz (resim, müzik v.b.)

☐ Yok
☐ Var _____

www.rehberlikservisim.com

Tanırma ve Analiz Formları

YAŞAM ÇEMBERİ

Yaşam Çemberi, hayatınızı daha dengeli hale getirmek için neler yapabileceğinizi anlamana yardımcı olabilecek harika araçlardan biridir. Aşağıdaki 8 yaşam kategorisini düşünün ve her kategoriye 1 ile 10 arasında puan verin.

HOBİLERİM
AİLE-İLİŞKİLER
SOSYAL HAYAT
ARKADAŞLAR
SAĞLIK
SINAVA HAZIRLIK
OKUL
DERSLER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SWOT ANALİZİ

Adı Soyadı : _____

Tarih : _____

G Güçlü Yönlerim

F Fırsatlar

Z Zayıf Yönlerim

T Tehditler

“ÖĞRENCİ KOÇLUĞU NEDİR?”

Öğrenci koçluğu; öğrencilerin kendi hedeflerini belirlemeleri, bu hedeflere ulaşmaları için yol haritası oluşturmaları ve kendi potansiyellerini fark etmeleri sürecinde onlara eşlik eden destekleyici bir danışmanlık sürecidir.

ÖĞRENCİ KOÇLUĞUNUN AMACI NEDİR?

- ✓ Öğrencinin güçlü yönlerini keşfetmesini sağlamak
- ✓ Hedef belirleme becerisini geliştirmek
- ✓ Zaman yönetimi ve planlama alışkanlığı kazandırmak
- ✓ Öz güveni artırmak
- ✓ Sınav kaygısı gibi duygusal zorluklarla baş etmeyi desteklemek
- ✓ Sorumluluk alma becerisini geliştirmek

KOÇ VE ÖĞRENCİ NE YAPAR?

Koç:

- Öğrenciyi dinler
- Soru sorarak farkındalık kazandırır
- Yol haritası çizmesine yardımcı olur
- Yargılamadan, yönlendirmeden destek sunar

Öğrenci:

- Kendini tanımaya çalışır
- Hedeflerini netleştirir
- Sorunlarını fark eder ve çözüm yolları arar
- Sorumluluk alarak süreci yönetir

KOÇLUK GÖRÜŞMELERİNDE NELER YAPILIR?

- Hedef belirleme
- Haftalık çalışma planı hazırlama
- Motivasyon artırıcı etkinlikler
- Başarı ve zorlanma alanlarını değerlendirme
- Takip ve geri bildirim

BU HAFTA NASILIM?

HAFTALIK KONTROL LİSTESİ

MUTLULUK Az Çok

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Çünkü:

ENDİŞE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Çünkü:

ÜFKE

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Çünkü:

UMUT

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Çünkü:

BEKLENTİLERİM

Koçluk Sisteminden Beklentilerinizi Yazınız.

Neden Eğitim Koçuna İhtiyaç Duyuyorum?

Koçluk Sisteminden Beklentilerim Nelerdir?

Öncelikle Neleri Değiştirmek İstiyorum?

Veliler için BEKLENTİLERİNİZ

Koçluk Sisteminden Beklentilerinizi yazınız.

Neden Eğitim Koçuna İhtiyaç Duyuyorsunuz?

Koçluk Sisteminden Beklentileriniz Nelerdir?

Öncelikle Nelerin Değişmesini Bekliyorsunuz?

www.rehberlikservisim.com

Hedef ve Beklentiler Formları

KONTROL ALANIM

SINAV KONULARI DERSLER SINAV TARİHİ SINAVIN ZORLUK SEVYESİ PLANLI ÇALIŞMAK SAĞLIK SORUNLARI

TEKNOLOJİ KULLANIMI İNSANLARIN DÜŞÜNCELERİ ARKADAŞLARIM EGZERSİZ YAPMAK HEDEFLERİM SINAV SİSTEMİ UYKU DÜZENİM BAKIŞ AÇIMI ZAMAN YÖNETİMİ SINAV STRATEJİSİ

KONTROLÜM DIŞINDAKİLER

KONTROL EDEBİLDİKLERİM

BEKLENTİLERİM BESLENME ALIŞKANLIĞIM TUTUMLARIM

KENDİMLE LGİLİ DÜŞÜNCELERİM GEÇEN ZAMAN Ö RETMENLER

HEDEFLERİM

LGS Puanı Lise Meslek

Türkçe Matematik Fen Bilimleri

İnkılap Tarihi Din Kültürü İngilizce

DEĞİŞİM PLANIM

Hayatınızda, değiştirmek, azaltmak veya artırmak istediğiniz davranış ve alışkanlıkları ilgili kutulara yazınız. (Örn: Kitap okuma alışkanlığı, egzersiz, teknoloji kullanımı, konu tekrarı v.b.)

Azaltmam Gerekenler

Değiştirmem Gerekenler

Artırmam Gerekenler

HAFTALIK TAKİP FORMU

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

D Y Top.

puanları

Türkçe		
Matematik		
Fen Bilimleri		
İnkılap Tarihi		
Din Kültürü		
İngilizce		

Kitap Okuma

Pazarları

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar

**Hafızda Çekimden
Doğrulandı**

[illegible]

DERS ÇALIŞMA

TAKİP FORMU



Haftalık Takip

Pazartesi

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Salı

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Çarşamba

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Perşembe

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Cuma

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Cumartesi

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Pazar

Ders	Konu	Doğru	Yanlış	Böl	Toplam
Türkçe	Matematik				
Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi				
Ön Hazırlık	İngilizce				

Haftalık Takip

Haftalık ve Aylık Takip Formları

www.rehberlikservisim.com

[illegible]

EN ZORLANDIĞIM KONULAR

TÜRKÇE

-
-
-
-
-
-

MATEMATİK

-
-
-
-
-
-

FEN BİLİMLERİ

-
-
-
-
-
-

İNKILAP TARİHİ

-
-
-
-
-
-

İNGİLİZCE

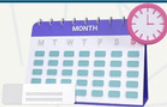
-
-
-
-
-
-

DİN KÜLTÜRÜ

-
-
-
-
-
-

Haftalık Plan

<u>Çalışılacaklar</u> ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	<u>Tekrar Edilecekler</u> ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
<u>Test Çözülecekler</u> ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	<u>Video İzlenecekler</u> ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
<u>Ödevler</u> ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	<u>Notlar</u>



KAYNAK TAKİBİ

Türkçe

	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak
Filimsiler					
Cümlelerin Öğeleri					
Fil Çatısı					
Sözcükte Anlam					
Cümlede Anlam					
Deyimler ve Atasözü					
Cümle Çeşitleri					
Yazım Kuralları					
Paragraf					
Sözel Muhakeme/Görsel Okuma					
Noktalama işaretleri					
Anlatım Bozuklukları					
Söz Sanatları					
Metin Türleri					

KAYNAK TAKİBİ

Matematik

	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak
Çarpınlar Katlar					
Üslü İfadeler					
Kareköklü İfadeler					
Veri Analizi					
Basit Olayların Olma olasılığı					
Cebirsel İfadeler ve Özdeşlikler					
Doğrusal Denklemler					
Eşitsizlikler					
Üçgenler					
Eşlik ve Benzerlik					
Dönüşüm Geometrisi					
Geometrik Cisimler					

$ax^2 + bx + c$

0 1 2 3 4 5

KAYNAK TAKİBİ

Fen Bilimleri

	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak
Mevsimlerin Oluşumu					
İklim ve Hava Hareketleri					
DNA ve Genetik Kod					
Kalıtım					
Mutasyon ve Modifikasyon					
Adaptasyon					
Biyoteknoloji					
Basınç					
Periyodik Sistem					
Fiziksel ve Kimyasal Değişimler					
Kimyasal Tepkimeler					
Asitler ve Bazlar					
Maddenin Isı ile Etkileşimi					
Türkiye'de Kimya Endüstrisi					
Basit Makineler					
Besin Zinciri ve Enerji Akışı					
Enerji Dönüşümleri					
Madde Döngüleri ve Çevre Sorunları					
Sürdürülebilir Kalkınma					
Elektrik Yükleri ve Elektriklenme					
Elektrik Yükü Cisimler					
Elektrik Enerjisinin Dönüşümü					

www.rehberlikservisim.com

Derslere Göre Kaynak Takip Formu

DENEME SINAVI
DIKKAT VE ODAKLANMA HATALARI ANALİZ FORMU

Her denemeden sonra yanlış sorularınızı analiz ederek, hata türlerinizi derslere göre yazınız.

	DENEME	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Türkçe	Bilgi / Konu Eksikliği																					
	Yanlış okuma veya anlama																					
	Yanlış kodlama																					
	Zaman Yetersizliği																					
Mat.	Bilgi / Konu Eksikliği																					
	İşlem Hatası																					
	Soruyu yanlış okuma veya anlama																					
	Yanlış kodlama																					
Fen	Zaman Yetersizliği																					
	Bilgi / Konu Eksikliği																					
	Soruyu yanlış okuma veya anlama																					
	Yanlış kodlama																					
İnk.	Zaman Yetersizliği																					
	Bilgi / Konu Eksikliği																					
	Soruyu yanlış okuma veya anlama																					
	Yanlış kodlama																					
İsl.	Zaman Yetersizliği																					
	Bilgi / Konu/Kelime Eksikliği																					
	Soruyu yanlış okuma veya anlama																					
	Yanlış kodlama																					
Tah.	Zaman Yetersizliği																					

Adınız: _____

KAYNAK TAKİBİ

İnkılap Tarihi

	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak
Bir Kahraman Doğuyor					
Milli Uyanış- Bağımsızlık Yolunda Atılan Adımlar					
Milli Bir Destan-Ya İstiklal Ya Ölüm					
Atatürkçülük ve Çağdaşlaşan Türkiye					
Demokratikleşme Çabaları					
Atatürk Dönemi Türk Dış Politikası					
Atatürk'ün Ölümü ve Sonrası					

Din Kültürü

	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak
Kader İnancı					
Zekat ve sadaka					
Din Ve Hayat					
Hız. Muhammed'in Örnekliliği					
Kur'an-ı Kerim Ve Özellikleri					

KAYNAK TAKİBİ

İngilizce

	1. Kaynak	2. Kaynak	3. Kaynak	4. Kaynak	5. Kaynak
Friendship					
Teen Life					
In The Kitchen					
On The Phone					
The Internet					
Adventures					
Tourism					
Chores					
Science					
Natural Forces					

ABC

Hi Hi

KONU TAKİBİ

Türkçe

Çalışılacak	Çalışıldı	Bitti	Tekrar Edildi	Test Çözüldü
Filimsiler				
Cümlenin Öğeleri				
Fiil Çatısı				
Sözcükte Anlam				
Cümlede Anlam				
Deyimler ve Atasözü				
Cümle Çeşitleri				
Yazım Kuralları				
Paragraf				
Sözel Muhakeme/Görsel Okuma				
Noktalama işaretleri				
Anlatım Bozuklukları				
Söz Sanatları				
Metin Türleri				

KONU TAKİBİ

Matematik

Çalışılacak	Çalışıldı	Bitti	Tekrar Edildi	Test Çözüldü
Çarpanlar Katlar				
Üslü İfadeler				
Kareköklü İfadeler				
Veri Analizi				
Basit Olayların Olma Olasılığı				
Cebirsel ifadeler ve Özdeşlikler				
Doğrusal Denklemler				
Eşitsizlikler				
Üçgenler				
Eşlik ve Benzerlik				
Dönüşüm Geometrisi				
Geometrik Cisimler				

KONU TAKİBİ

Fen Bilimleri

Çalışılacak	Çalışıldı	Bitti	Tekrar Edildi	Test Çözüldü
Mevsimlerin Oluşumu				
İklim ve Hava Hareketleri				
DNA ve Genetik Kod				
Kalıtım				
Mutasyon ve Modifikasyon				
Adaptasyon				
Biyoteknoloji				
Basınç				
Periyodik Sistem				
Fiziksel ve Kimyasal Değişimler				
Kimyasal Tepkimeler				
Asitler ve Bazlar				
Maddenin Isı ile Etkileşimi				
Türkiye'de Kimya Endüstrisi				
Basit Makineler				
Besin Zinciri ve Enerji Akışı				
Enerji Dönüşümleri				
Madde Döngüleri ve Çevre Sorunları				
Sürdürülebilir Kalkınma				
Elektrik Yükleri ve Elektriklenme				
Elektrik Yükü Cisimler				
Elektrik Enerjisinin Dönüşümü				

www.rehberlikservisim.com

Derslere Göre Konu Takip Formu

KONU TAKİBİ

İnkılap Tarihi

Çalışılacak	Çalışıldı	Bitti	Tekrar Edildi	Test Çözüldü
Bir Kahraman Doğuyor				
Milli Uyanış- Bağımsızlık Yolunda Atılan Adımlar				
Milli Bir Destan-Ya İstiklal Ya Ölüm				
Atatürkçülük ve Çağdaşlaşan Türkiye				
Demokratikleşme Çabaları				
Atatürk Dönemi Türk Dış Politikası				
Atatürk'ün Ölümü ve Sonrası				

Din Kültürü

Çalışılacak	Çalışıldı	Bitti	Tekrar Edildi	Test Çözüldü
Kader İnancı				
Zekat ve sadaka				
Din ve Hayat				
Hiz. Muhammed'in Örnekliliği				
Kur'an-ı Kerim Ve Özellikleri				

KONU TAKİBİ

İngilizce

Çalışılacak	Çalışıldı	Bitti	Tekrar Edildi	Test Çözüldü
Friendship				
Teen Life				
In The Kitchen				
On The Phone				
The Internet				
Adventures				
Tourism				
Chores				
Science				
Natural Forces				

HAFTANIN ANALİZİ

Bu Hafta Başarıdıklarım

Bu Hafta Zorlandıklarım

Bu Hafta Eksik Kalanlar

Kendime Notum

BAŞARILI OLMAK İÇİN!

Zamanı Etkili Yönet!

Zaman yönetimi, öğrencinin hedefine ulaşırken zamanı verimli ve planlı bir şekilde kullanmasıdır. Etkili zaman yönetimi, sadece ders çalışmakla değil, dinlenmek, sosyalleşmek ve kişisel gelişim için de dengeli bir program oluşturmayı kapsar.

Teknolojiye Sınır Koy?

Teknoloji, doğru kullanıldığında bilgiye ulaşmak, öğrenmek ve gelişim kurmak için büyük fırsatlar sunar. Ancak kontrolsüz ve büyük tüketim, dikkat dağınıklığına yol kaydırır ve hatta zihinsel yorgunluğa yol açabilir. Bu yüzden öğrenciler için teknolojiye sınır koymak, akademik başarı ve kişisel gelişim açısından oldukça önemlidir.

Planlı Ol!

Günlük, haftalık ve aylık çalışma planları hazırlanmalı. Bu planlar gerçekleştirilebilir olmalıdır.

Sağlıklı Beslen!

Doğru ve dengeli beslenme, odaklanmayı artırır. Beyin, düzenli glikoz ve vitamin kaynağına ihtiyaç duyar. Sağlıklı ve vitamin kaynağına ihtiyaç duyar. Sağlıklı ve vitamin kaynağına ihtiyaç duyar.

Uyku Düzenine Dikkat Et!

Hafızayı güçlendirir. Uyku sırasında beyin gün içinde öğrenilen bilgileri işler ve kalıcı hale getirir. Dikkati artırır. Yeterli uyuyan öğrenciler, derslerde daha uzun süre odaklanabilir ve konuları daha iyi anlayabilir.

Fiziksel Aktiviteye Zaman Ayır!

Düzenli egzersiz yapmak, ders başarısını ve yaşam kalitesini doğrudan etkiler. Kanser riskini azaltır. Egzersiz sonrası beyne daha fazla oksijen girer, odaklanma süresini uzatır.

ALİŞANLIKLARIM

Madde	Hiçbir Zaman	Bazen	Kararsız	Genellikle	Her Zaman
Uyku düzenime dikkat ederim.					
Sağlıklı beslenmek için özen gösteririm.					
Çalışma planım var ve plana göre çalışırım.					
Teknoloji kullanımını sınırlar, derslerimi olumsuz etkilemesine izin vermem.					
Ders çalışırken bildirimleri kapatır veya telefonu uzak tutarım.					
Egzersiz/spor yaparım.					
Hobilerime düzenli olarak zaman ayırırım.					
Günlük veya haftalık hedefler belirleyip gerçekleştirilmeye çalışırım.					
Ders tekrarlarını günlük ve haftalık olarak düzenli yaparım.					
Düzenli çalışırım, önemli bir durum olmadıkça sadece her gün çalışmaya gayret ederim.					
Zamanımı verimli kullanır, görevlerimi zamanında tamamlarım.					
Konu eksiklerimi belirler ve bunlar üzerinde tekrar çalışırım.					
Konu çalışırken not alırım ve kendi cümlelerimle özet çıkarırım					
Başarıyla karşılaştığımda pes etmeden yeniden denerim.					
Yanlış yaptığım veya boş bıraktığım soruları analiz ederim.					
Deneme sınavı sonuçlarını detaylı analiz ederim ve eksiklerimi gidermek için planlama yaparım.					
Düzenli kitap okurum.					

HANGİ BELİRTİLER VAR?

Fiziksel Belirtiler

- ☐ Kalp çarpıntısı,
- ☐ Mide bulantısı, karın ağrısı
- ☐ Terleme
- ☐ Titreme
- ☐ Sık tuvalete çıkma isteği
- ☐ Nefes darlığı veya hızlı nefes alma
- ☐ Baş dönmesi veya baş ağrısı
- ☐ Ağzı kuruluğu
- ☐ Baş ağrısı

Bilişsel Belirtiler

- ☐ Olumsuz düşünceler
- ☐ Dikkat dağınıklığı
- ☐ Unutkanlık
- ☐ Odaklanma güçlüğü
- ☐ Soruları okuma ya da anlamada güçlük
- ☐ Zihni olumsuz senaryolarla meşgul olma

Duyumsal Belirtiler

- ☐ Huzursuzluk, Endişe
- ☐ Kendine güvensizlik, yetersizlik hissi
- ☐ Kararsızlık,
- ☐ Hafta yapma korkusu
- ☐ Kendini sürekli eleştirme
- ☐ Ağrı heyecan, panik hali
- ☐ Sinirlilik, tahammülsüzlük
- ☐ Ümitsizlik, isteksizlik
- ☐ Başarısızlık korkusu

Davranışsal Belirtiler

- ☐ Ders çalışmaktan kaçınma
- ☐ Sınav sırasında aşırı hareketlilik
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama
- ☐ Sınavdan önce aşırı tekrar yapma
- ☐ Soruları aceleyle cevaplamaya ya da erken bitirme
- ☐ Sınavdan kaçma ya da sınavı girmeme
- ☐ Yanlış cevapladığı düşünce sürekli aklı yeniden yazma

www.rehberlikservisim.com

Sınav Kaygısı Formları

KAYGINI YÖNETMEK İÇİN!

Fiziksel Aktivite Yap!

→Yürüyüş, spor veya hafif egzersizler stres hormonlarını azaltır.

Gevşeme Tekniklerini Kullan!

→ Nefes egzersizleri, meditasyon veya mindfulness uygulamalarıyla rahatla.

Mükemmeliyetçiliği Bırak!

→ Hataların öğrenmenin parçasıdır. Kusursuz olmak zorunda değilsin.

Kendine İnan!

→Başarı, "Ben yapabilirim" demekle başlar.
→Kendine güven, potansiyelini ortaya çıkarır.

Plan Yap, Planına Sadık Kal!

Zamanını iyi yönetmek, seni stresten uzaklaştırır.
→ Günlük - Haftalık - Aylık planlar oluştur.

Başarılarını Takip Et!

→ Her küçük başarını fark et ve kutla.
→Yapabildiklerini görmek seni motive eder.

Kendine Zaman Ayır!

Dinlenmek, keyifli aktiviteler yapmak seni zihinsel olarak dinç tutar.

Destek Almadan Çekinme!

Bir soruna karşılaştığında:
→ Öğretmeninden
→ Koçundan
→ Ailenden destek iste.

Gerçekçi Hedef Belirle!

→ Kendine uygun, ulaşılabilir hedefler koymak motivasyonunu artırır ve baskıyı azaltır.

Seni Motive Edecek Bir Söz:

"Başarı, azmin ve inancın birleştiği yerdedir."

SINAV KAYGI SEVİYEM

Madde	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Her Zaman
Sınav öncesi çok gergin ve huzursuz oluyorum.					
Sınav düşüncesi kalbimin hızlı atmasına neden oluyor.					
Sınavdan önce mide bulantısı ya da başım ağrıyor.					
Sınav sırasında bildiklerimi unutuyorum.					
Sınavlar hakkında sürekli kötü senaryolar düşünüyorum.					
Sınavla ne kadar çok çalışsam çalışmam eksik hissediyorum.					
Sınavdan sonra kendime çok yükleniyorum.					
Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlandığım duygusunu yaşamıyorum.					
Bir sınavdan sonra çoğunlukla yapmış olduğumdan daha iyi yapabileceğimi düşünüyorum.					
Önemli bir sınav öncesi uyumakta zorluk çekirim.					

Hafta	Toplam Puan	Açıklama
1. Hafta		
2. Hafta		
3. Hafta		
4. Hafta		
5. Hafta		
6. Hafta		
7. Hafta		
8. Hafta		

KAYGINI YÖNETMEK İÇİN!

Madde	✓	😊	☹	✗
Gerçekçi Hedefler Belirledim.				
Plan yaptım ve plana sadık kaldım.				
Başarılarımı ve ilerlememi takip ettim.				
Kaygı yaşadığımda destek aldım.				
Kendime zaman ayırdım.				
Kendime motivasyon sözü buldum ve tekrarladım.				
Gevşeme egzersizleri (Nefes Egzersizi/Meditasyon/Yoga) yaptım.				
Sınav kaygısıyla ilgili duygu ve düşüncelerimi aileme paylaştım.				
Sınavla ilgili olumsuz düşüncelerimi tespit ettim ve daha gerçekçi alternatif düşünceler geliştirdim.				
Sınavdan önce fiziksel olarak rahatlatmamı sağlayacak aktiviteler yaptım (örneğin yürüyüş, nefes egzersizi, kısa bir mola).				
Kendime "yapabilirim" gibi destekleyici iç konuşmalar yaptım.				
Sınav öncesinde zihnim rahatlatmak için pozitif bir rutin oluşturdum.				

"Bu çalışmadan sonra kaygımı yönetmede en çok işime yarayan madde:"

"Kendimi geliştirmem gereken alan:"

