

BU HAFTA NASILIM?

HAFTALIK KONTROL LİSTESİ

MUTLULUK ☐ Az ☐ Çok

ENDİŞE ☐ Az ☐ Çok

ÖFKE ☐ Az ☐ Çok

UMUT ☐ Az ☐ Çok

BEKLENTİLERİM
Koçluk Sisteminden Beklentilerinizi Yazınız.

Neden Eğitim Koçuna İhtiyaç Duyuyorum?

Koçluk Sisteminden Beklentilerim Nelerdir?

Öncelikli Neleri Değiştirmek İstiyorum?

Veliler için BEKLENTİLERİNİZ
Koçluk Sisteminden Beklentilerinizi yazınız.

Neden Eğitim Koçuna İhtiyaç Duyuyorum?

Koçluk Sisteminden Beklentilerim Nelerdir?

Öncelikli Neleri Değiştirmek İstiyorum?

SINAV NOTLARIM

Adı Soyadı: _____

Dönem	1.DÖNEM		2.DÖNEM	
	1. Sınav	2. Sınav	1. Sınav	2. Sınav
Türkçe				
Matematik				
Fen Bilimleri				
Sosyal Bilgiler				
İngilizce				
Din Kültürü				
Görsel Sanatlar				
Beden Eğitimi				
Teknoloji Tasarım				
Müzik				

Hedef ve Beklentiler Formları

KONTROL ALANIM

SINAV KONULARI ☐ SINAV TARİHİ ☐ SINAVIN ZORLUK SEVİYESİ ☐ PLANLI ÇALIŞMAK ☐

DERSLER ☐ SAĞLIK SORUNLARI ☐ DERS ÇALIŞMA SÜRE ☐ TEKNOLOJİ KULLANIMI ☐ İNSANLARIN DÜŞÜNCELERİ ☐ ARKADAŞLARIM ☐ EGERSİZ YAPMAK ☐ HEDEFLERİM ☐ SINAV STRATEJİSİ ☐ UYKU DÜZENİM ☐ BAKIŞ AÇIMI ☐ ZAMAN YÖNETİMİ ☐ GEÇEN ZAMAN ☐

HEDEFLERİM

LGS Puanı

Matematik

Türkçe

İnkılap Tarihi

Din Kültürü

DEĞİŞİM PLANIM

Hayatınızda, değiştirmek, azaltmak veya artırmak istediğiniz davranış ve alışkanlıklarınızı aşağıya yazınız. (Örn: Kitap okuma alışkanlığı, egzersiz, teknoloji kullanımı, konu tekrarı vb.)

Azaltmam Gerekenler

Değiştirmem Gerekenler

Artırmam Gerekenler

TEKNOLOJİ NASIL KULLANDIM?

Adı Soyadı: _____

Tarih	Kullanılan Cihaz	Kullanım Amacı	Toplam Süre	Kendini Kontrol Etti mi?
PAZARTESİ	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen
SAĞ	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen
CARŞAMBA	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen
PERŞEMBE	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen
CUMA	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen
CUMARTESİ	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen
PAZAR	☐ TV ☐ Bilgisayar ☐ Tablet ☐ Telefon	☐ Eğitim ☐ Oyun ☐ Sosyal Medya ☐ Video/Eğilim		☐ Evet ☐ Hayır ☐ Kısmen



Haftalık ve Aylık Takip Formları

www.rehberlikservisim.com





www.rehberlikservisim.com

Derslere Göre Kaynak Takip Formu





www.rehberlikservisim.com

Derslere Göre Konu Takip Formu



Zamanı Etkili Yönet!

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

Teknolojiye Sınır Koy!

Teknoloji, doğru kullanıldığında bilgiye ulaşma, öğrenmek ve deneyim yapmak için büyük avantajlar sunar. Ancak teknolojiye, zamanı verimli kullanmak için sınırlar koymak, akademik başarıya ve kişisel gelişime yardımcı olur.

BAŞARILI OLMAK İÇİN!

Uyku Düzenine Dikkat Et!

Uyku düzeni, öğrencinin fiziksel ve zihinsel sağlığını etkiler. Uyku düzeni, öğrencinin dikkat, hafıza ve öğrenme kapasitesini artırır. Uyku düzeni, öğrencinin stresle başa çıkmasını ve akademik başarıya ulaşmasını sağlar.

ALİŞANLIKLARIM

Maddeler	Uzun Zaman	Kısa Zaman	Orta Zaman	Yeni Zaman	Hiç Zaman
Uyku düzenime dikkat ederim.					
Sağlıklı beslenmek için özen gösteririm.					
Çalışma planım var ve plana göre çalışırım.					
Teknoloji kullanımını sınırlar, derslerimi olumsuz etkilemesine vermem.					
Ders çalışırken bildirimleri kapatır veya telefonu uzak tutarım.					
Egzersiz/spor yaparım.					
Hobilerime düzenli olarak zaman ayırım.					
Günlük veya haftalık hedefler belirleyip gerçekleştiririz.					
Günlük veya haftalık hedefler belirleyip gerçekleştiririz.					
Ders taktiklerimi günlük ve haftalık olarak düzenli yaparım.					
Düzenli çalışırım. Önemli bir durum olmadıkça süreci her gün çalıştırırım.					
Zamanımı verimli kullanır, görevlerimi zamanında tamamlarım.					
Konu eksiklerimi belirler ve bunlar üzerinde tekrar çalışırım.					
Konu eksiklerimi not alırım ve kendi cümlelerimle özet çıkarırım.					
Barışsızlık karşılaştığımda pes etmeden yeniden deneyim.					
Yanlış yaptığım veya boş bıraktığım sonuçları analiz ederim.					
Deneme sınavı sonuçlarımla detaylı analiz ederim ve eksiklerimi gidermek için planlama yaparım.					
Düzenli kitap okurum.					

HANGİ BELİRTİLER VAR?

Fiziksel Belirtiler

- ☐ Kafa ağrısı.
- ☐ Mide bulantısı, karın ağrısı.
- ☐ Titrleme.
- ☐ Sık tualete çıkma isteği.
- ☐ Hefes dışı veya halsizlik.
- ☐ Baş dönmesi veya baş ağrısı.
- ☐ Ağız kuruluğu.
- ☐ Boş ağrı.

Bilişsel Belirtiler

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

Değerlendirme Belirtiler

- ☐ Ders çalışırken kaygı.
- ☐ Sınav sırasında sıkı hareketlilik.
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama.
- ☐ Sınavdan önce sıkı tenebre yapma.
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama.
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama.
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama.
- ☐ Sınavdan önce ya da sınavda ağlama.

Ortopsik Belirtiler

- ☐ Huzursuzluk, Endişe.
- ☐ Kendine güvenmek, yeterlilik hissi.
- ☐ Kararsızlık.
- ☐ Hata yapma korkusu.
- ☐ Kendi sınavı eleştirme.
- ☐ Ağrı, beyaz, pank hali.
- ☐ Sınavla, tahminlemede.
- ☐ Uzun süreli, tahminlemede.
- ☐ Başarısızlık korkusu.

Sınav Kaygısı Formları

KAYGINI YÖNETMEK İÇİN!

Fiziksel Aktivite Yap!

Yürüyüş, spor veya hafif egzersizler stres hormonlarını azaltır.

Kendine İnan!

"Ben yapabiliyorum" demekle başlar. Kendine güven, potansiyelini ortaya çıkar.

Başarılarını Takip Et!

Her küçük başarıya fark et ve kutla. Başarılarını görmek seni motive eder.

Seni Motive Edecek Bir Söz:

"Başarı, azmin ve inancın birleştiği yerdedir."

SINAV KAYGI SEVİYEM

Maddeler	Uzun Zaman	Kısa Zaman	Orta Zaman	Yeni Zaman	Hiç Zaman
Sınav öncesi çok gergin ve huzursuz oluyorum.					
Sınav düşüncesi kalbimin hızlı atmasına neden oluyor.					
Sınavdan önce midem bulanıyor ya da başım ağrı yapıyor.					
Sınav sırasında bilişsel süreçlerimi kontrol edemiyorum.					
Sınavlar hakkında sürekli kötü senaryolar düşünüyorum.					
Sınavla ne kadar çok çalışsam çalıştığım eksik hissediyorum.					
Sınavdan sonra kendime çok yükleniyorum.					
Hiçbir zaman sınavlara tam olarak hazırlanmadığımı düşünüyorum.					
Bir sınavdan sonra çabuklukla yapmam gerektiğini düşünüyorum.					
Önemli bir sınav öncesi uyumakta zorluk çekirim.					

KAYGINI YÖNETMEK İÇİN!

Maddeler	Evet	Bazen	Hayır
Gerçekçi Hedefler Belirledim.			
Plan yaptım ve plana sadık kaldım.			
Başarılarımı ve başarısızlıklarımı takip ettim.			
Kaygı yaşadığımda destek aldım.			
Kendime zaman ayırdım.			
Kendime motivasyon sözü buldum ve tekrarladım.			
Kendime egzersizler (Nefes Egzersizi/Meditasyon/Yoga) yaptım.			
Geçmişte yaşadığım kaygıyı ve düşüncelerimi düşünerek analiz ettim ve daha gerçekçi hedefler belirledim.			
Sınav kaygısıyla ilgili duygu ve düşüncelerimi yazarak ifade ettim ve daha gerçekçi hedefler belirledim.			
Sınavla ilgili olumsuz düşüncelerimi tenkit ettim ve daha gerçekçi alternatif düşünceler geliştirdim.			
Sınavdan önce fiziksel olarak rahatlatıcı aktiviteler yaptım (örneğin yürüyüş, nefes egzersizi, kısa bir mola).			
Kendime "yapabiliyorum" gibi destekleyici iç konuşmalar yaptım.			
Sınav öncesinde zihnim rahatlatmak için pozitif bir rutin oluşturdum.			

