

AKADEMİK BAŞARI TAKİP SİSTEMİ



AKADEMİK BAŞARI SİSTEMİ

Akademik Başarı Takip Sistemi; öğrencinin sınava hazırlık sürecinde, öğrencinin ihtiyaçlarına yönelik hedefler belirlenmesi ve bu doğrultuda okul başarısının ve sınav başarısının günlük, haftalık, yıllık olarak takip edilmesiyle yürütülen bir çalışmadır. Bu çalışmada öncelikle hedef belirleme olmak üzere, aşağıda yer alan başlıkların sınava hazırlık sürecinde öğrencilere, ailelere ve öğretmenlere yardımcı olacağı düşünülmektedir.

AKADEMİK BAŞARI SİSTEMİ

- İçerikte;

1-Hedef Belirleme

2-Çalışma Yöntemleri

3-Olumlu Düşünme

4-Duygusal Rahatlama Teknikleri

5-Kendine Zaman Ayırma” başlıkları yer almaktadır.

İçerik öğrencilere yönelik olmasına rağmen sınava hazırlık sürecinde ebeveynlerin desteğine ihtiyaç duyulmaktadır. Çünkü akademik başarı; sosyal-duygusal, psikolojik ve çevresel faktörleri de kapsayan çok boyutlu bir süreçtir. Bu etmenlerin en başında da aile gelmektedir. İçeriğin öğrencilerimizde yeni bir bakış açısı oluşturmasını, var olan birikimlerini daha da güçlendirmesini ve bu sürece destek sağlamasını ümit ediyoruz.

1- HEDEF BELİRLEME

HEDEF BELİRLEME

Hedef; Türk Dil kurumuna göre hedef kelimesinin sözlük anlamı **ulaşılmak istenen yer amaç** anlamına gelmektedir.

HEDEF BELİRLEME

Öğrencinin sınava hazırlık ve başarıyı artırmada yapması gereken en önemli şeylerden bir tanesi hedeflerini belirlemektir. Neye ulaşmaya çalıştıklarını bilmesi öğrencinin motivasyonunu arttıracaktır. Hedef belirlemek; bireyin çalışmalarında ne yapacağı, niçin yapacağını bilmesi, çalışmalarında sorumluluk almasını ve planlar yapmasını gerektirmektedir.



HEDEF BELİRLEME

NEDEN HEDEF BELİRLERİZ

- Hedefler ilerlemeyi, takip etmeyi ve kişinin bulunduğu aşamada ne denli becerili olduğunu anlamamızı sağlar.
- Hedef belirlemenin başarıya ulaşmada oldukça büyük bir rolü bulunmaktadır.



HEDEF BELİRLEME

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Ebeveynler olarak süreçte çocuklarınızın hedefleri ile ilgili düşünmeniz bunu çocuklarınızla tartışmanız olağan olmakla birlikte, bunu yaparken kendi hedeflerinizle çocuklarınızın hedeflerini karıştırmadığınızdan emin olmalısınız.

Çocuklarınızın hedeflerini onların potansiyelleri, ilgi ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak destekleyebilirsiniz

Sınava hazırlık sürecinde çocuğunuzla kısa, orta ve uzun süreli hedefleri üzerine konuşabilir ve onu hedeflerini belirleme konusunda cesaretlendirebilirsiniz.

Çocuklarınızın gerçekleştirdikleri hedefleri fark etmeli, pekiştirmeli ve yeni hedefler belirlemesi konusunda onları teşvik etmelisiniz

Hedef belirleme sürecinde model olmalısınız.

2- ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

ÖĞRENCİ NASIL ÇALIŞMALI ?

- **Hedeflerine Uygun**
- **Planlı Çalışma**
 - -Nasıl Çalışılmalı?
 - -Ne zaman Çalışılmalı?
 - -Nerede Çalışılmalı?
- **Verimli ve Doğru Stratejilerle Çalışma**

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

ÖĞRENCİNİN HEDEFLERİNE UYGUN

-Hedefinde bulunmuş olduğu sınıf düzeyi, bu yıl sınava girip girmeyeceği (YKS ya da LGS ye hazırlık) vb. durumlara göre değişebilir. Hedeflere göre örnekler verecek olursak;

-Sınava hazırlık sürecinde Birinci dönemin konularını tekrar etmeli .

-Sınava hazırlık sürecinde eksik olduğu konuları tekrar etmeli ve bol bol soru çözmeli.

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

PLANLI ÇALIŞMA

ÖĞRENCİ NASIL ÇALIŞMALI ?

- Öğrencinin nasıl çalışacağı pek çok etmene bağlıdır. Öğrenme stiline uygun çalışma başarı ihtimalini arttırır. Öğrencinin Okuyarak, yazarak, video dinleyerek vb. hangisiyle daha iyi öğrendiğini gözlemleyebilirsiniz
- . Çalışmada 4 ana unsuru unutmayın:

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

- **Konu çalışmak**(Öğrenme stiline uygun çalışmak)
- **Konuyla ilgili soru çözmek**(Öğrencinin farklı kaynakları tarayarak soru çözmesi farklı soru tiplerini görmesi açısından faydalı olabilir.)
- **Çözümeyen soruların cevaplarını öğrenmek** (Çözümeyen sorularda öğretmenleri ile iletişime geçmek iyi bir yöntem olabilir.)
- **Konuyu tekrar etmek** (Belli aralıklarla konuyu tekrar etmek öğrencinin konuyu unutmasını engelleyecek bir faktördür.)

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

NE ZAMAN ÇALIŞACAĞIM?

ÖĞRENCİ GÜNÜN HANGİ SAATLERİ VE NE KADAR SÜRE ÇALIŞMALI?

- Önemli olan ders çalışabilmek açısından en verimli olduğu saatleri gözlemleyip o saatlerde çalışmasıdır. Çünkü verimli olunan saatler kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Ders çalışılan süreden çok süreyi ne kadar verimli kullanabildiğiniz daha önemlidir. Öğrencinin her gün kaç saat çalışacağı hedeflerini göre değişebilir.

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

NERDE ÇALIŞACAĞIM?

- Mümkün olduğu kadar her gün aynı ortamda çalışmak, ders çalışmayı kolaylaştırır ve dikkati arttırır. Herkesin ders çalışmak için ayrı bir odası olmayabilir; bunun için evin sessiz ve uygun bir yerini çalışma alanı haline getirebilir. Ders çalışırken mümkün olduğunca oturarak çalışmaya dikkat edilmelidir ; yatarak ve uzanarak çalışmak uykumuzun gelmesine ve dikkatin dağılmasına sebep olabilir. Öğrencinin çalıştığı yer sık sık havalandırmaya dikkat edilmeli; dikkat dağıtıcı etmenler ortamda bulundurulmamaya özen gösterilmeli.

ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

VERİMLİ VE DOĞRU STRATEJİLERLE ÇALIŞMA

- Her birey bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir diğeri zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Bu nedenle bir ders ya da konu içinde ayrılacak süre kişiden kişiye değişir. Her birey zamanı kendine göre ayarlamalıdır. Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye, spora ve sanata da zaman ayrılmalıdır.



ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Çocuğun çalışma saatleri; çocuğun ilgi ve istekleri dikkate alındığı gibi diğer aile üyelerinin içinde bulunduğu koşullar da göz önünde bulundurularak birlikte kararlaştırılmalıdır.
- Özellikle ayrı odası olmayan öğrenciler için çalışma saatlerinde çocuğun dikkatini dağıtacak televizyon, radyo, tablet vb. araçlar kapatılmalıdır.
- Öğrencilerin ders çalışmaları aileler uygun ortamı sağlamalı ve öğrenciye bu konuda destek olmalıdırlar.
- Çocuklar için bu süreçte ders çalışacakları süre dışında duygusal rahatlamlarına da fırsat verilmeli ve bununla ilgili bireysel ya da ailece geçireceğiniz zamanlar planlanmalıdır. (Bu konuyla ilgili “Kendine Zaman Ayırma” başlığı altındaki bilgilerden faydalanabilirsiniz.)

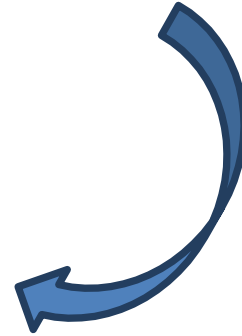
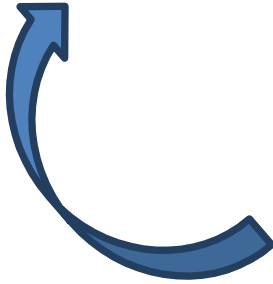
3-OLUMLU DÜŞÜNME

OLUMLU DÜŞÜNME



DÜŞÜNCE

DUYGU



DAVRANIŞ

OLUMLU DÜŞÜNME

- Duygu ve davranışlar çoğu zaman düşüncenin ürünüdür.
- Yani düşünceler duygu ve davranışları etkiler.
- Bazen düşünce hataları yapabiliriz.

Örneğin;

- **Ya Hep Ya Hiç Tarzı Düşünme:** Örneğin; benim için önemli bir şeyi başaramazsam tamamen başarısız biri olurum.
- **Fal Bakma/İleriyi Görme:** Örneğin; şimdi beni başarısız görüyorlar ve hep öyle görecekler.
- **Sadece Olumsuzlukların Üzerinde Durma:** Örneğin; her şey kötü gidiyor, iyi giden hiçbir şey yok.
- **Olumluların Üzerinde Durmama:** Örneğin; bu olaydaki başarımlarım şans eseri oldu.
- **Mükemmeliyetçilik:** Örneğin; evet bu işi iyi yaptım ama tamamen iyi yapamadığım için yeterli biri değilim.
- **Kişiselleştirme:** Tüm bunlar benim suçum ve insanlar benimle alay ediyorlardır.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER:

- Duygular bulaşıcıdır ve çocuklar duygularınızı bir sünger gibi çekerler. Bu süreçteki düşünce ve duygularınızın çocuğunuzu etkileyebileceğini unutmayın.
- Olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu duygularınızı serbest bırakmaktır. Duygularınızı konuşur ve dışsallaştırırsanız, onların esiri olmaktan kurtulmuş olursunuz.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini onunla birlikte konuşmaya çalışın. Çocuklar bazen düşünce ve duygularını belli etmeyebilir. Konuşmak hem ona hem size iyi gelecek ve iletişiminizi kuvvetlendirecektir.
- Çocuklar zaman zaman ne hissettiklerini anlamlandırmakta ve tanımlamakta zorluk yaşayabilirler. Çocukların kendi duygularını daha iyi fark edebilmelerini sağlamak için, kendi gözlemlerinizle çocuğın duygularını ona ifade edin.
- Çocuklarınız her zaman sizinle aynı duyguyu yaşamayabilirler duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine fırsat verin.
- Kendinize zaman ayırmayı da unutmayın.



4- DUYGUSAL RAHATLAMA TEKNİKLERİ

DUYGUSAL RAHATLAMA

RAHATLAMAYI ÖĞRENMEK

- Rahatlamayı öğrenebileceğiniz çeşitli yolları vardır. Bazı yöntemler bir seri fiziksel egzersiz aracılığıyla vücudunuzdaki her bir büyük kas grubunu gerecek ve sonra gevşetecektir. Bazıları zihinde rahatlatıcı görüntüler oluşturmayı öğretecek ve bu sakinleştirecek görüntüler daha keyifli hissetmenize yardımcı olacaktır. Şu noktaları hatırlamak önemlidir.
- Rahatlamamanın tek yolu yoktur.
- İnsanlar farklı zamanlarda kullanışlı olan farklı yöntemler bulurlar.
- Sizin için neyin işe yaradığını bulmak önemlidir.

DUYGUSAL RAHATLAMA YEKNİKLERİ



EBEVEYNLERE ÖNERİLER:

- Duygular bulaşıcıdır ve çocuklar duygularınızı bir sünger gibi çekerler. Bu süreçteki düşünce ve duygularınızın çocuğunuzu etkileyebileceğini unutmayın.
- Olumsuz duygulardan kurtulmanın yolu duygularınızı serbest bırakmaktır. Duygularınızı konuşur ve dışsallaştırırsanız, onların esiri olmaktan kurtulmuş olursunuz.
- Çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini onunla birlikte konuşmaya çalışın. Çocuklar bazen düşünce ve duygularını belli etmeyebilir. Konuşmak hem ona hem size iyi gelecek ve iletişiminizi kuvvetlendirecektir.
- Çocuklar zaman zaman ne hissettiklerini anlamlandırmakta ve tanımlamakta zorluk yaşayabilirler. Çocukların kendi duygularını daha iyi fark edebilmelerini sağlamak için, kendi gözlemlerinizle çocuğın duygularını ona ifade edin.
- Çocuklarınız her zaman sizinle aynı duyguyu yaşamayabilirler. Onların da kendi duygularını yaşamalarına ve ifade etmelerine fırsat verin.
- Kendinize zaman ayırmayı da unutmayın.

5- KENDİNE ZAMAN AYIRMA

KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- Öğrencinin ders çalışması kadar kendine zaman ayırması da başarıda önemli bir faktördür. Öğrencinin kendisi için ayırdığı bu zamanlarda yapabileceği aktivite önerileri;

-Çocuklar için kendine zaman ayırmada yapılabilecek aktiviteler;

- **Oyun zamanları:** Özellikle küçük yaş gruplarının kendini ifade ettiği,ve keyifli vakit geçirdiği zamanlar oyun zamanlarıdır. Çocuklarınızla sadece eğitici ve öğretici değil; aynı zamanda onların duygusal anlamda rahatlamalarını ve enerjilerini atmalarını sağlayacak oyunlar oynayabiliriz. Bu zamanlar planlanırken çocukların da fikrini almalısınız. Bu oyunlar sanal dünyayı içermeyen aile bireyleriyle oynanabilecek oyunlar olmalıdır.



KENDİNE ZAMAN AYIRMA

Resim zamanı: Küçük yaştaki çocukların sevdiği bir diğer aktivite resim yapmaktır. Çocukların içlerinden geldiğince resim yapmalarına fırsat vermek önemlidir. Örneğin; “Hadi gel istersen odanda bu resme bir yer seçelim” diyerek onun istediği bir yere resmi asmak ona kendini önemli ve değerli hissettirir. Dilerseniz resimleri üzerine onlarla sohbet edebilirsiniz. Çocuklar anlatamadıkları duygu ve düşüncelerini resimlerle ifade edebilirler. Örneğin; “Bu resimde ne anlatmak istedin ya da bu resimde neler oluyor anlatmak ister misin?” şeklinde sorular sorarak onların düşüncelerini ve duygularını anlayabilirsiniz. Burada önemli olan çocuğun kendisini anlatmasına fırsat vermek ve kendi yorumumuzu katmadan onu dinleyip anlamaya çalışmaktır. Fakat çocuk resim hakkındaki düşüncelerini paylaşmak istemezse zorlamamalıdır.



KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- **Birlikte Vakit geçirme:** Aile ilişkilerinin pekiştirilmesi, çocuğu ve diğer aile bir eylerini olumlu etkileyen bir faktördür. Onlara yapabilecekleri düzeyde küçük sorumluluklar verebilirsiniz. Örneğin; mutfakta yemek hazırlama; kek, pasta yapma; temizlik yapma, çiçek sulama gibi. Burada dikkat etmeniz gereken nokta görev ve sorumluluklar aksadığında olumsuz bir tutum sergilememektir.

KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- **Uykudan önce ya da gün içerisinde kitap okuma saati:**

Uykuyu keyifli hale getirmek ve uykuya dalma süresini kısaltmak için birlikte kitap okuyabilirsiniz. Çocuğun isteğine göre bazen kitabı kendisi okuyabilir bazen de siz çocuğunuza istediği kitabı okuyabilirsiniz. Yine gün içerisinde okumalarını ve anlamalarını geliştirmek adına sevdiği bir kitabı seçerek kitap okuma saati yapabilirsiniz.



KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- **Yapılabilecek Diğer aktiviteler;**
- **-Mutlu hayal kurma saati:** Çocukları olumlu düşünmeye sevk etmek ve de keyif almalarını sağlamak amacıyla “Mutlu hayal kurma saati” yapabilirsiniz. Bu saat diliminde mutlu hissettiği hayali kurması ve bunu isterse paylaşması istenebilir.
- **Not:** Eğer çocuğunuz o gün “kaygılıysa” mutlu hayal kurma saati yerine kaygılarını konuşmasına, anlatmasına izin vermelisiniz. Çünkü bastırılan ya da konuşulmayan duygular çocuklarda davranış bozukluğu olarak kendini gösterebilir. Kaygılarını istediği kadar anlatmasına izin vermeli ve siz de etkin bir dinleyici olmalısınız. Çocuğun kaygılarına yönelik olarak sorduğu sorular olursa kısa, net ve anlayabileceği düzeyde yanıtlar vererek ona yardımcı olabilirsiniz.

KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- **Spor saati:** Evde hareket alanı sağlamak adına “spor saati” yapabilirsiniz. Profesyonel olmasa da ev içerisinde belirli zamanlarda “koridorda koşturmaca” oynamasına, yastıklardan “park alanı” yapmasına izin vermeniz bile onlara keyif verecektir.
- Tüm bu etkinliklerin hepsini bir anda yapmanız mümkün olmayabilir; çocuğun ihtiyaçlarına ve yapabileceklerine odaklanarak gün içerisinde kendisine vakit ayırmasına fırsat verebilir ve bu saatleri birlikte planlayabilirsiniz.

KENDİNE ZAMAN AYIRMA

Gençler için aktivite önerileri;

- **Dizi/Film İzlemek:** Öğrencinin İlgi alanları doğrultusunda, film/dizi leri günün “belirli saatlerinde” izleyebilirler.
- **Yeni dil öğrenme:** İnternet aracılığıyla edinebilecekleri ücretsiz dil programları ya da varsa evinizde kaynak kitaplarla öğrenmek istediğiniz bir dili öğrenmek için bir adım atılabilir.

KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- **Günlük tutmak/Şiir ya da yazı yazmak:** Konuşmak ve duyguları paylaşmak bir ihtiyaçtır. Ama bazen paylaşamadıklarını yazıya dökmek rahatlamanın bir diğer yoludur. Eğer şiir okumayı, yazmayı ya da sevdiğiniz şiirleri biriktirmeyi seviyorsa kendisine bir defter oluşturabilir. Aynı zamanda duygu ve düşüncelerinizi yazdıkça kendisini de anlama, tanıma fırsatınız olacaktır.



KENDİNE ZAMAN AYIRMA

- **Resim ya da farklı bir sanatla ilgilenme:** Öğrenci resim ya da farklı bir sanatla ilgilenerek yeni ürünler ortaya koyabilir.



KENDİNE ZAMAN AYIRMA



- **Bir müzik aleti alma:** Enstrüman almak öğrencinin ruhunu dinlendirebilir ve keyifli vakit geçirmesini saėlayabilir.
- **Spor yapma:** Beden ve ruh sağlığı için spor yapmak bir alternetif olabilir.
- **Baheyle uğraşma:** İmknlarınız doğrultusunda iek ve fidan dikimleri yapılabilir veya balkonunuzdaki saksılara küçük çiçekler dikilebilir.
- **Müze gezisi yapma:** Müze gezisi yapılabilir, bazılarına online olarak erişim de sağlanabilir.

GENÇLERİN KENDİNE ZAMAN AYIRMASINDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- **Ailece oyunlar oynamak:** Bu zaman diliminde ailece kutu oyunları (Jenga, tabu, satranç, puzzle vb.) veya çocukluğunuza dair (İsim, bitki, hayvan, şehir vb.) oyunlar oynanabilir.
- **Aile toplantı saatleri yapmak:** Zaman zaman aile toplantı saati yapılarak, evle ilgili konular hakkında fikir paylaşımları yapılabilir.
- **Anıların konuşulması ve albümlerin karıştırılması:** Ailece bir zaman dilimi belirleyip; albümlere birlikte bakılarak anılarla ilgili konuşulup paylaşım sağlanabilir.

•
Mutfak etkinlikleri: Gençler tek başlarına mutfakta bir şeyler yapmak isteyebilirler. Ebeveynler olarak onlara bu fırsatı tanıyabilirsiniz.

- **Sinema saati:** Ailece film izleme saati yapılabilir. Burada dikkat edilmesi gereken nokta gencin yaşına uygun filmler seçilmesidir.

- **Ev İçi düzenlemeler:** Ev içerisinde gencin ufak düzenlemeler yapmasına fırsat verilebilir. Ev içi değişiklik ya da düzenlemeler yapmak gencin vakit geçireceği alanda kendini daha iyi yönde hissetmesine yardımcı olabilir.
- **Ailece konser günü:** Aile içerisinde müzik aleti çalan ya da müzikle ilgilenen, şarkı söylemeyi seven bireyler varsa haftanın belli bir gününde ve belli bir zaman diliminde aile içi küçük konserler yapılabilir.
- Tüm bu aktiviteler birer öneri örneği olup siz ailelerin çocuğunuzla vaktinizi hem daha kaliteli geçirmeniz hem de evde kaldığınız süreçte kendinizi, bedeninizi ve ruhunuzu dinlendirmek adına hazırlanmıştır. İmkânlarınız doğrultusunda bunlar ve buna benzer aktiviteleri gün içerisinde ailece alacağınız kararlara göre dengeli bir şekilde planlayabilirsiniz.

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN

TEŞEKKÜR

EDERİZ