



EDİRNE

Öğrenci Koçluğu Projesi

El Kitabı



2023 Eğitim VİZYONU



E-Kitap Bağlantısı:

http://edirne.meb.gov.tr/ogrenci_koclugu_projesi.pdf



EĞİTİM KOÇLUĞU NEDİR?

Eğitim Koçluk Sistemi, eğitim ortamında bir koç ve öğrenci arasında kurulan, öğrencinin gelişimini destekleme amaçlı bir güç birliğidir. Koçluk öğrencinin; kendini tanımasını, kendisinde geliştirebileceği alanlarla ilgili hedefler belirlemesini, öğrenme becerilerini kazanmasını, amaçlamaktadır.

- ✓ Eğitim koçluğu sürecinde öğrenci kendisini daha iyi tanır, sahip olduğu meziyetleri keşfeder ve hataları tecrübe olarak kabul edip, yeterliliklerini artırır.
- ✓ Eğitim koçluğu sistemi; öğrencinin okul yaşamı aile yaşamı ve sosyal yaşamının olumlu yönde etkilenmesini hedefleyen, başından sonuna değin güven ve gizlilik esasına dayanan bir süreçtir.
- ✓ Koçluk sisteminin uygulandığı okullarda, ders başarısının yükseldiği, bireyin ailesiyle ve çevresiyle ilişkilerinin güçlendiği ve disiplin problemlerinin önemli oranda azaldığı gözlenmiştir.
- ✓ Eğitim koçluğu, bireyin arzu ettiği hedef ve performansa erişmek için koç ve öğrenci arasında çalışılan program dâhilinde akademik başarıda, eğitim hedeflerinin yerine getirilmesinde, öğrencinin bireysel özelliklerini ön plana çıkartır.
- ✓ Eğitim koçluğunun okul idaresini, öğretmenleri ve ebeveynleri kapsayan üç temel dayanağı bulunur.
- ✓ Eğitim Koçu, öğrenciye odaklanarak öğrenci ve aile ile birlikte öğrencinin başarıma isteğini arttırıcı çalışmalar yapar. Öğrenci ile iletişim halinde ders başarısını takip eder. Gerekli durumlarda okul rehberlik servisine öğrenciyi yönlendirir.



Sürecin işleyişi özetle şöyle ifade edilebilir.

- ✓ Eğitim koçu sorular yoluyla öğrencinin kendini tanımasına yardımcı olur.
- ✓ Öğrenci, koçluk sisteminde belirlenen hedefler doğrultusunda sorumluluk alır.
- ✓ Eğitim koçu süreç içinde öğrenciye geribildirim verir ve yakından takip eder.
- ✓ Eğitim koçu ve öğrenci süreç hakkında değerlendirme yaparak gerektiğinde hedeflerde düzenleme yaparlar.

NEDEN EĞİTİM KOÇLUĞU?

Koçluk; eğitim ortamında bir koç ve öğrenci arasında kurulan, öğrencinin gelişimini destekleme amaçlı bir güç birliğidir. Koçluk öğrencinin; kendini tanımasına, kendisinde geliştirebileceği alanlarla ilgili hedefler belirlemesine, öğrenme becerilerini kazanmasına, organizasyonel beceriler ve sorumluluk duygusu geliştirmesine yardımcı olmak, yaşadığı/karşılaşılabileceği problemlerle baş etme becerisini geliştirmeyi amaçlamaktadır.

- ✓ Ben ne istiyorum?
- ✓ Ben neler yapabilirim?
- ✓ Ben neleri yapmaktan hoşlanırım?
- ✓ Ben nerede olmak istiyorum?



Sorularına öğrenciyle birlikte cevap bulmaya çalışır.

- ✓ Koç öğrenciyi kendi gündeminde tutar.
- ✓ Öğrencilerin ailesi, okulu, öğretmenleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerini düzenlemesine yardım eder.
- ✓ Farkındalıklarını artırarak yetenekli olduğu alanları saptamak ve uygun mesleği seçer
- ✓ Hedef belirlemek ve bu hedefe yönelik eyleme geçer
- ✓ Öğrenmenin kendilerine uygun yöntemini bularak okul başarısını artırır.
- ✓ Öğrendiği teknikleri uygulayarak sınav başarısını artırır.
- ✓ Öğrencilerin zaman kullanım becerilerini geliştirir.
- ✓ Öğrencilerin motivasyonunu yüksek tutar.
- ✓ Öğrencilerin öz güven ve öz saygı geliştirmesine destek olur.

Bunları gerçekleştirmek için koçluk sistemi çerçevesinde yapılacak çalışmalar;

Ne yapmak istiyorum?

Nereden başlamalıyım?

Güçlü ve zayıf yanlarım neler?

Kendimi ne kadar tanıyorum?

Bir hedefim var mı?

Kendimi nasıl geliştirebilirim?

Kendimi nasıl ifade edebilirim?

Kendime güvenim ve inancım ne kadar?

Hangi mesleği seçmek istiyorum?

Öğrenciliğin gerektirdiği sorumlulukların farkında mıyım?

Yapılan bu çalışmalar öğrencilerin kendilerini keşfetmelerini ve sorgulamalarını sağlayacaktır.

EĞİTİM KOÇUNUN SORUMLULUKLARI NELERDİR?

Koçluk sisteminde doğru sorular etrafında birlikte karar vermek esastır. Koçluk hizmeti alan bireyin doğru soruları sormasını sağlamak eğitim koçunun birincil önceliğidir. Aşağıdaki sorular koçluğun başlaması için doğru kalıplar olarak kabul edilebilir. Bireye özgü sorular eklenebilir.

- ✓ Talebim Nedir?
- ✓ Potansiyelim Nedir?
- ✓ Hangi uğraşlar beni mutlu eder?
- ✓ Neredeyim? Nerede Olmak İstiyorum?

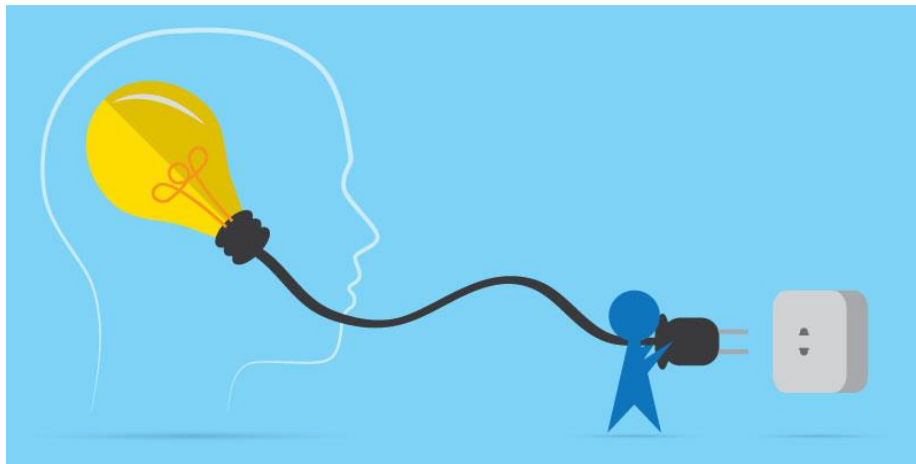
Öğrenci Koçu; Öğrencilerimizin ilgi, yetenek ve isteklerini göz önünde bulundurarak Koçluk yaptığı bireyin;

- ✓ Okul başarısını gözlemlene ve artırma,
- ✓ Sınav başarısını takip etme ve yükseltme,
- ✓ Sınav ile ilgili kaygılarını minimize etme,
- ✓ Aile içi iletişimde yaşanan sorunların azalması konusunda yardımcı olma,
- ✓ Etkili çalışma ve sağlıklı yaşam temalı zaman yönetimi için etkin izleme yapma
- ✓ Misyonunu taşımalıdır. Bu amaç çerçevesinde bazen bireysel bazen rehber öğretmenden destek alarak bazen de bireyin diğer öğretmenleriyle işbirliği yaparak, yıllık koçluk planına uygun çalışmalar yapmalıdır.



OKULDA KOÇLUK SÜRECİ NASIL İŞLEYECEK?

- ✓ Okul idaresi tarafından Okul Yürütme ve Denetim Ekibinin kurulması (Okul Müdürü, Sorumlu Müdür Yrd. , Rehber Öğretmen ve Öğretmen)
- ✓ Koçluk işleyişi hakkında, öğretmenlere rehber öğretmen tarafından eğitim verilmesi.
- ✓ Öğrenci ve velilerin öğretmen tarafından bilgilendirilmesi.
- ✓ Eğitim koçlarının belirlenerek okuldaki 7. 8. 11.12. sınıf öğrencileri eğitim koçları arasında paylaşılması
- ✓ Okulda koçluk ya da kişisel gelişim panosunun oluşturularak koçluk süreçleri ile ilgili bilgilerin panoya asılması
- ✓ Koçluk faaliyetlerini daha iyi gerçekleştirmek adına, okulun imkânlarına göre; koçluk odası / köşesinin oluşturulması.
- ✓ Öğrenci koçları tarafından öğrencilerle tanışma toplantılarının yapılması
- ✓ Öğrenci koçu olarak belirlenen öğretmenlerin çalışmalara başlaması
- ✓ Eğitim koçunun gerekli gördüğü durumlarda ev ziyaretlerinin yapılması ve projenin amacı doğrultusunda, öğretmenlere, öğrencilere, velilere seminerlerin düzenlenmesi.
- ✓ Öğretmenler tarafından Koçluk Dosyasının oluşturularak gerekli form, bilgi ve belgelerin dosyalanması.
- ✓ Okul idaresi tarafından her ay koçluk değerlendirme toplantılarının yapılması.
- ✓ Okul idaresi tarafından her dönem ara rapor ve dönem sonu faaliyet raporu hazırlanması
- ✓ Öğrenci ile yapılan paylaşımlar, yaşam tehdidi oluşturan durumlar hariç, aile ile ya da okul ile hiçbir şekilde paylaşılmaz. Hangi konuların çalışma kapsamında olduğu ve sonuçları aile, okul ve öğrenci ile paylaşılır. Herkes neyin paylaşılıp neyin paylaşılmayacağını sürecin başında öğrenir.
- ✓ Bir uzman tarafından çalışılması gereken konular uzmana bırakılır. Sınav kaygısı, stres yönetimi gibi konular kaygı ve stres yüksek düzeyde ise rehber öğretmen/uzman tarafından çalışılır
- ✓ Öğrencilerin hedeflerini netleştirmesine yardım edilir ve öğrencilere çalışma planları ve ödevler verilir.
- ✓ Bir sonraki görüşmede yapılan çalışmalar değerlendirilir.



KOÇ ÖĞRETMENLERİN GÖRÜŞMELERDE DİKKAT ETMESİ GEREKEN HUSUSLAR

- ✓ Öğrenci ve veli görüşmelerinde etkili iletişim yöntemlerinin kullanılması.
- ✓ Aile ve öğrenci ile yapılacak görüşmelerde mümkün olduğunca eleştirilerden kaçınılması ve iletişim engellerinin kullanılmaması.
- ✓ Ergenle yapılacak görüşmelerde ergenin fiziksel özellikleri ya da imajı ile ilgili olumsuz ifadelerden kaçınılması.
- ✓ Yaşam tehdidi oluşturan konular dışında görüşmelerde gizliliğe mutlaka riayet edilmesi.
- ✓ Aile ve öğrenci ile yapılacak görüşmelerde çatışmaya girilmemesi.
- ✓ Görüşmelerde mümkün olduğunca bedensel temastan kaçınılması
- ✓ Görüşme esnasında duygusal mesaj içeren ifadelerden mümkün olduğunca kaçınılması
- ✓ Görüşmelerin özellikle eğitim odaklı olmasına özen gösterilmesi.
- ✓ Bir uzmanın çalışılması gereken konularda öğrencinin mutlaka rehber öğretmene/uzmana yönlendirilmesi



ÖĞRENCİ KOÇLUĞU

ÇALIŞMALARINDA

KULLANILACAK

FORMLAR

ÖĞRENCİ BİLGİLERİ

Ad Soyad :

Sınıf :

Okul No :

VELİ BİLGİLERİ

Ad Soyad :

GSM :

Adres :

Meslek :

ÖĞRETMENİN ÖĞRENCİ HAKKINDAKİ GÖRÜŞLERİ

-
-
-
-
-
-
-

EK-1 EĞİTİM KOÇLUK SÖZLEŞMESİ

- ✓ Eğitim koçluğu, öğrencilerin istek ve hedefleri doğrultusunda farkındalık yaratarak kişisel ve akademik başarı, sosyal, kültürel ve sportif gelişimlerini desteklemek amacı ile eğitim koçu ve öğrenci tarafından yapılan planlamalar çerçevesinde yapılacaktır.
- ✓ Koçluk hizmetlerinden 7-8-11-12 sınıf öğrencileri yararlanır.
- ✓ Öğrenci görüşmeleri kurumun kendi binasında uygun olan zamanlarda yapılır.
- ✓ Öğrenci koçluk hizmetlerinde süreklilik esastır. Birlikte belirlenen görüşme sayısına göre görüşmelere öğrenci devam etmekle sorumludur.
- ✓ Görüşme zamanları öğretmen ve öğrencinin mutabakatıyla belirlenir. Öğrenci görüşmelere iki defa mazeretsiz gelmediği durumda sözleşme sona erer.
- ✓ Eğitim koçu okul tarafından atanır. Ancak koçluk süreci içinde tarafların yazılı dilekçesi ile değişiklik yapılabilir. Talep yönetici tarafından değerlendirilir
- ✓ Eğitim koçluğu psikolojik danışma hizmeti değildir. Kişisel ve eğitim ile ilgili hedefler oluşturma/gerçekleştirme konularında tasarlanmış bir yardım ilişkisi olarak algılanmalıdır. Profesyonel psikolojik yardım gerektiren durumlarda okul rehberlik servisinin değerlendirmesi ile yönlendirme yapılır.
- ✓ Koçluk görüşmelerinde gizlilik esastır. Bu esas doğrultusunda öğrencinin yazılı izni olmadan veliye bilgi verilmez ancak yaşamsal konularda ebeveyn ve ilgili kurumlara bilgi verilir.
- ✓ Koçluk süreci başlangıcında öğrenciyi tanımaya yönelik yapılan ön görüşmelerde öğrencinin ve velinin verdiği bilgiler doğru kabul edilir.
- ✓ İş bu sözleşme iki nüsha olarak düzenlenerek her iki nüshası öğrenci ve veli tarafından imzalanır ve bir nüshası koçluk dosyasına bir nüshası veliye verilir.

Sözleşme Tarihi:

Öğrenci

Ebeveyn

Eğitim Koçu

Ad Soyadı:

Ad Soyadı:

Ad Soyadı:

Sınıf / No:

Telefon:

Telefon:

İmza:

İmza:

İmza:

Kişisel Gelişim Değerlendirme Formu

Kendimi Başarılı Bulduğum Alanlar

.....

.....

.....

.....

.....

.....

İlgi Alanlarım

Varsa bu ilgi alanlarınıza yönelik profesyonel yaptığınız çalışmalarını belirtiniz.

.....

.....

.....

.....

.....

Desteğe İhtiyacım Olan Anlar (Dersler, arkadaş ilişkileri, zaman yönetimi, ödev, proje yapma vb. konularda)

.....

.....

.....

.....

.....

Benimle İlgili Mutlaka Bilmenizi İstedğim 3 Şey

1.

.....

2.

.....

3.

.....

Hedef Belirleme Sistemi

Hedefler

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Hedefime Ulaşmak İçin?

KAYNAKLAR

FIRSATLARIM

- | | |
|----|----|
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |

PLAN

EYLEM ADIMLARIM

Bitiriş Tarihi

Kontrol Et

- | | | |
|----|--|--|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 4. | | |
| 5. | | |

OLUMLAMA :

OLUMLAMA :

Kendime Söz Veriyorum

Hedefimi inşa etmek için her gün adım atacağım.
Günlük ve aylık yapacağım işleri hedefime uygun olarak eylem adımı olarak yazacağım.
Hedeflerimi sabah kalkarken ve yatarken okuyacağım.
Okurken, bu hedefe ulaştığımı zihnimde canlandıracağım onu zihnimde
Göreceğim, duyacağım ve hissedeceğim.

TARİH : / /

İMZA

BAŞARIYA GİDEN YOLUN ÜSTÜNDEKİ ENGELLER

Aşağıda başarı yolunda karşına çıkabilecek engeller ile ilgili ifadeler bulunuyor. Her bir ifade için kendini dürüst bir şekilde değerlendir. 1 – 10 arası bir puan ver. Verdiğin puanı sayı doğrusu üzerinde göster.

1: Kesinlikle katılıyorum.

10: Kesinlikle katılmıyorum.

Yüksek bir puan ifadedeki engelin üstesinden gelmek konusunda başarılı olduğunu gösterirken daha düşük bir puan ise bu engelin üstesinden gelmek için çabalaman gerektiğini gösteriyor. Bakalım başarı yolunda karşına çıkan taşlar neler?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 1: Başarılı olmak için daha fazla çalışabilirim ama yapmıyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 2: Yaşadığım başarısızlıklar için başkalarını suçluyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

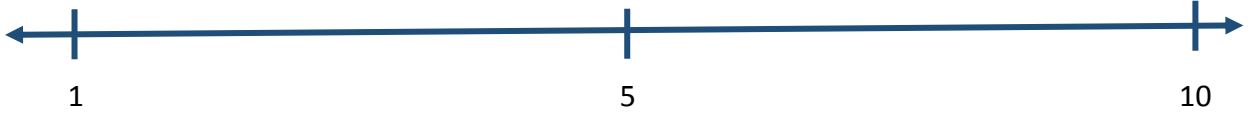
YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 3: Başarılı olmak için zamanımı doğru yönetemiyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 4: Çalışsam da başarılı olabileceğime inanmıyorum.



Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

YOLUMUN ÜSTÜNDEKİ ENGEL 5: Başarısız olmak beni korkutuyor.

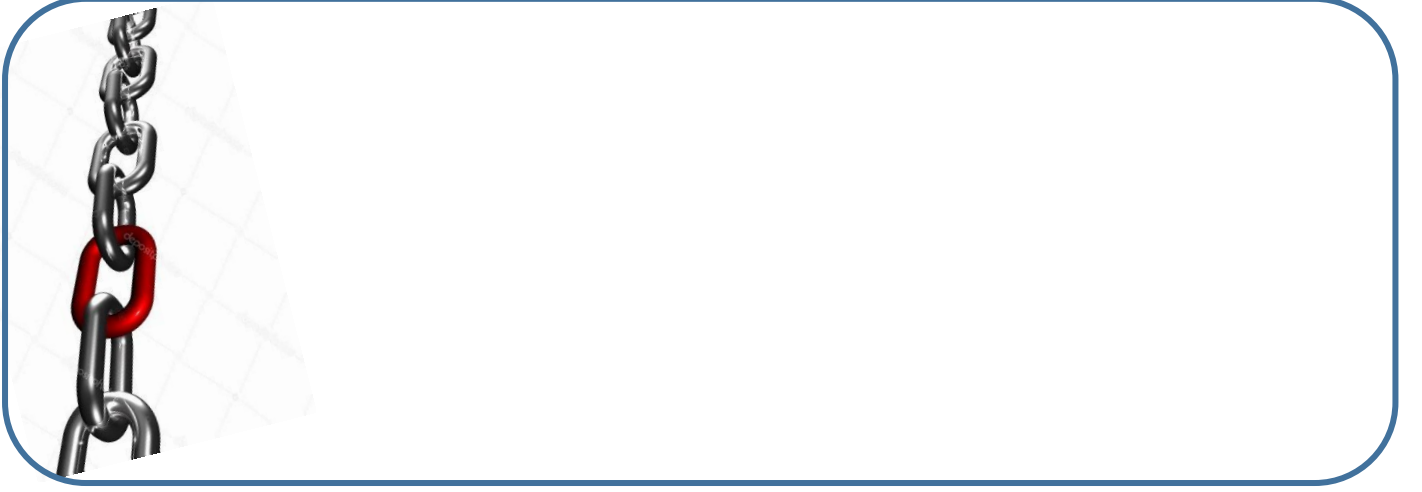


Bu engeli nasıl aşabilirim?

Bu engeli aşmak konusunda bana kimler ve neler yardımcı olabilir?

BENİM HAKKIMDA

Güçlü yönleriniz



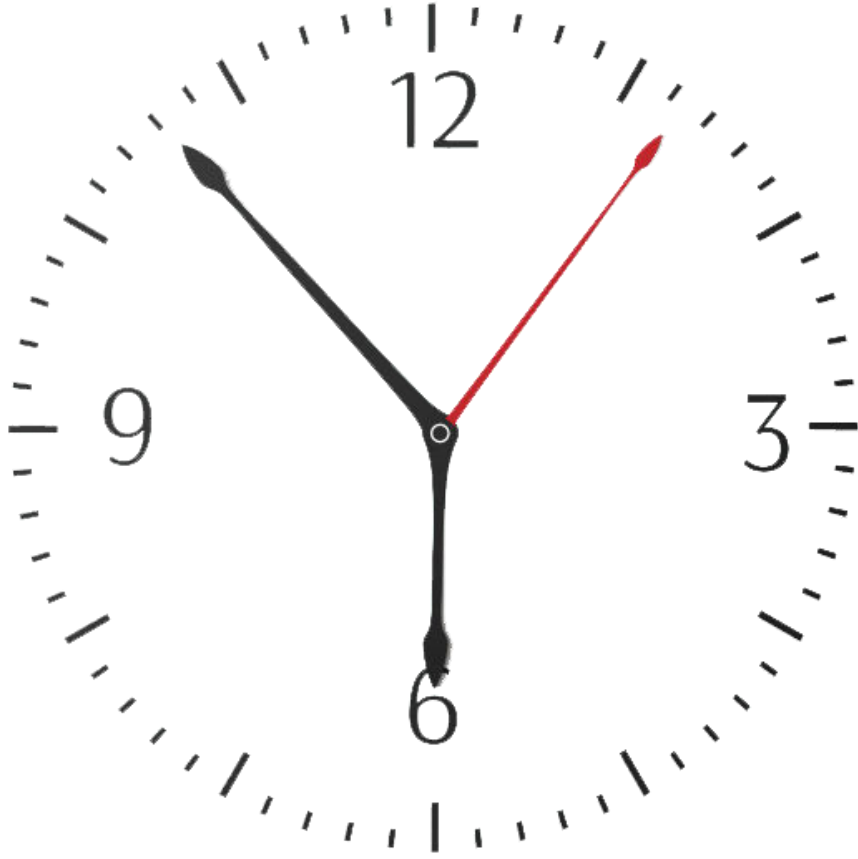
Zayıf yönleriniz



Bunların zayıf ve güçlü yönleriniz olduğunu nasıl fark ettiniz? Kimler böyle söylüyor?

A large, empty, rounded rectangular box for writing answers to the question above.

ZAMANIMIZI ÇALANLAR



Öncelikleri belirleyememek.

İlham gelmesini beklemek.

Her şeyi kendin yapmaya çalışmak.

Başkalarının düşüncelerini fazla önemsemek.

Ne istediğini bilmemek.

Korkmak.

Şikâyet etmek.

Yarım bırakmak.

Herkesi mutlu etmeye çalışmak.

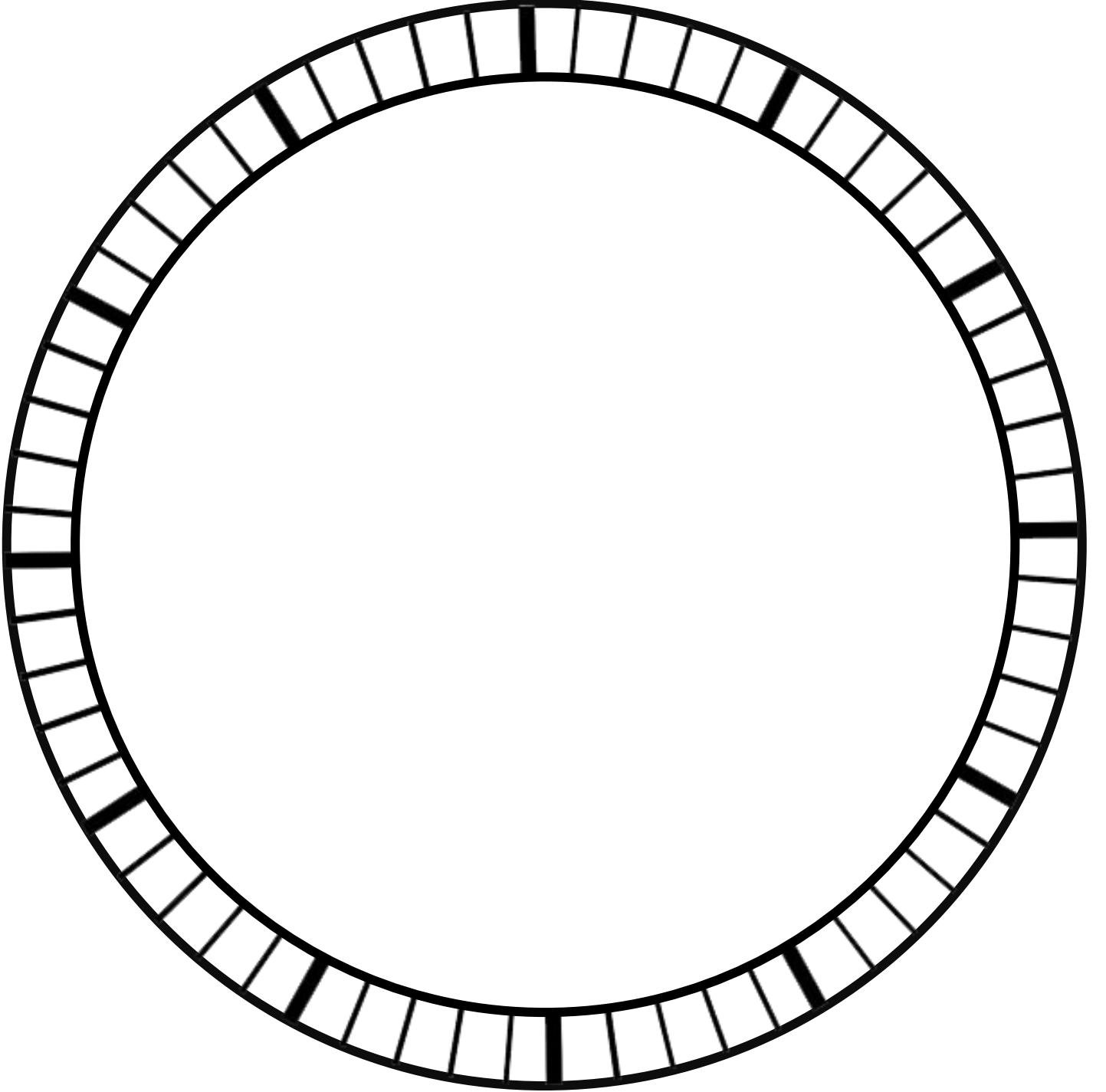
Kendini kıyaslamak.

Aynı hataları sürdürmek.

Mükemmeliyetçilik.

BENİM ZAMAN HIRSIZLARIM

Zamanınızı çaldığını düşündüğün her bir unsurun sizi ne kadar etkilediğini düşünün ve aşağıdaki daire grafikte gösterin.



İDEAL BEN

İdealinizdeki “sizi” hayal edin.

<p>İdeal halinizde nasıl görünürsünüz?</p>	<p>Ne gibi özellikleri olur?</p>
<p>Sizden ne açılardan farklı olur?</p>	<p>İdeal olduğunu düşündüğünüz halinize ulaşmak için hangi alışkanlıklarınızı değiştirmeniz gerekiyor?</p>

TEKDÜZELİKTEN KURTULMAK

1. Atmak istediğiniz tekdüzeliklerinizin bir listesini yapınız.
2. Gelişiminizi engelleyen tekdüze davranış, düşünce ya da alışkanlıkları atmak için kısa bir eylem planı geliştiriniz.

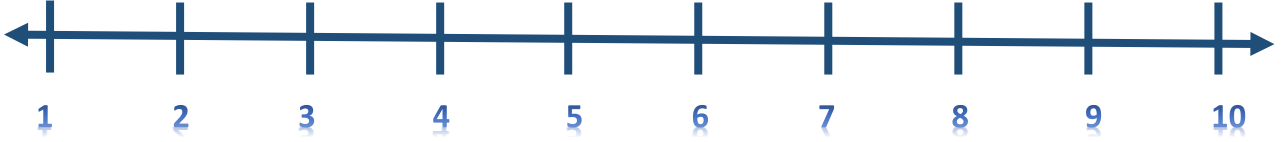
Terk Etmek İsteddiğiniz Alışkanlıklarınız	Kazanmak İsteddiğiniz Alışkanlıklarınız

MENTOR ÖĞRETMEN ÖĞRENCİ GÖRÜŞMESİ

Tarih: /..... /.....

Belirlediğiniz akademik hedefleri değerlendiriniz.

Belirlediğiniz hedeflere ne kadar ulaşıldı? (1-10 aralığında işaretleyiniz.)



Eğer ulaşamadıysa nedenlerini değerlendiriniz:

.....
.....
.....
.....

Bir sonraki görüşmeye kadar olan hedeflerinizi belirleyiniz:

.....
.....
.....
.....

Bu hedeflerin gerçekleşmesi için neler yapılması gerektiğini değerlendiriniz:

.....
.....
.....
.....

Varsa eklemek istediklerinizi belirtiniz:

.....
.....
.....
.....

Mentor Öğretmen
İmza

Öğrenci
İmza

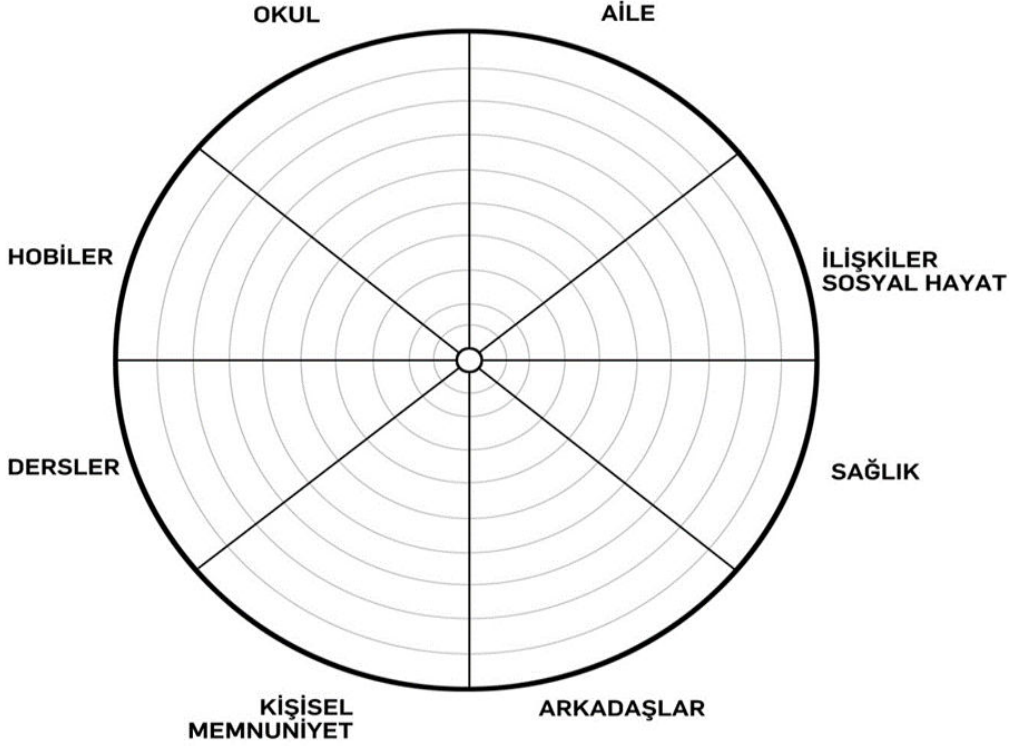
..... AYLK ÖĞRENCİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	ÖĞrenci Ad-Soyad	Gör. Tarihi	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

..... AYLIK VELİ TAKİP ÇİZELGESİ

S.No	Veli Ad-Soyad/Yakınlık	Öğrenci Ad-Soyad	Görüşme Konusu/Özeti
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			

ÖĞRENCİ YAŞAM ÇEMBERİ



Yaşam Çemberi, bir bütün olarak yaşamınızı tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Çemberin ortasını "0" ve en dış halkasını "10" kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre "0-10" arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre "0" dan başlayarak "10" kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana "2" puanını verdiyseniz o alanda "0" dan başlayarak en dış daireye doğru "2" daireyi, "8" puan verdiyseniz "8" daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasında kaç puan veririm?

- 1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri fark ettim:

-

-

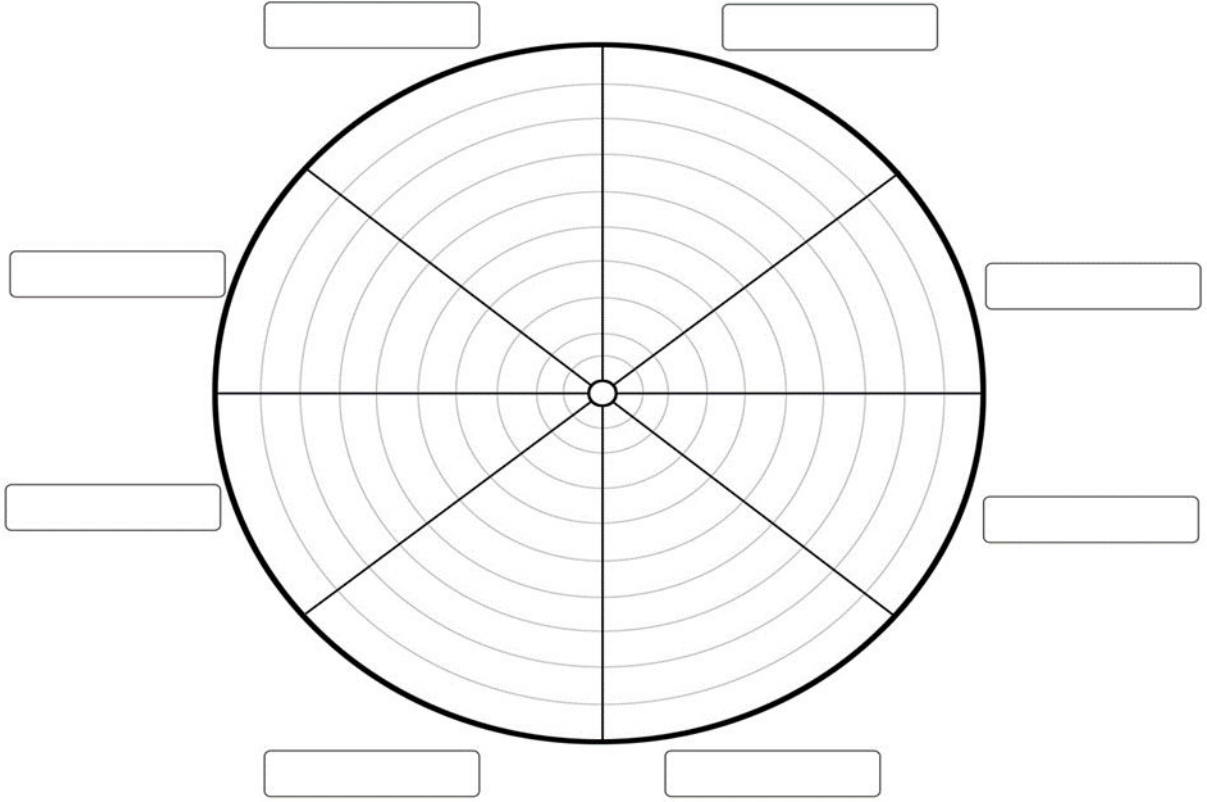
-

- 2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıyla şunlar:

- 3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerim şunlar:

-

ÖĞRENCİ DERS ÇEMBERİ



Ders Çemberi, bir bütün olarak derslerinizi tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Her bir kutucuğun içerisine başarınızı belirlemek için seçtiğiniz bir dersi yazın. Çemberin ortasını “0” ve en dış halkasını “10” kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre “0-10” arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre “0” dan başlayarak “10” kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana “2” puanını verdiyseniz o alanda “0” dan başlayarak en dış daireye doğru “2” daireyi, “8” puan verdiyseniz “8” daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

Her bir alan için kendinize şu soruyu sorun:

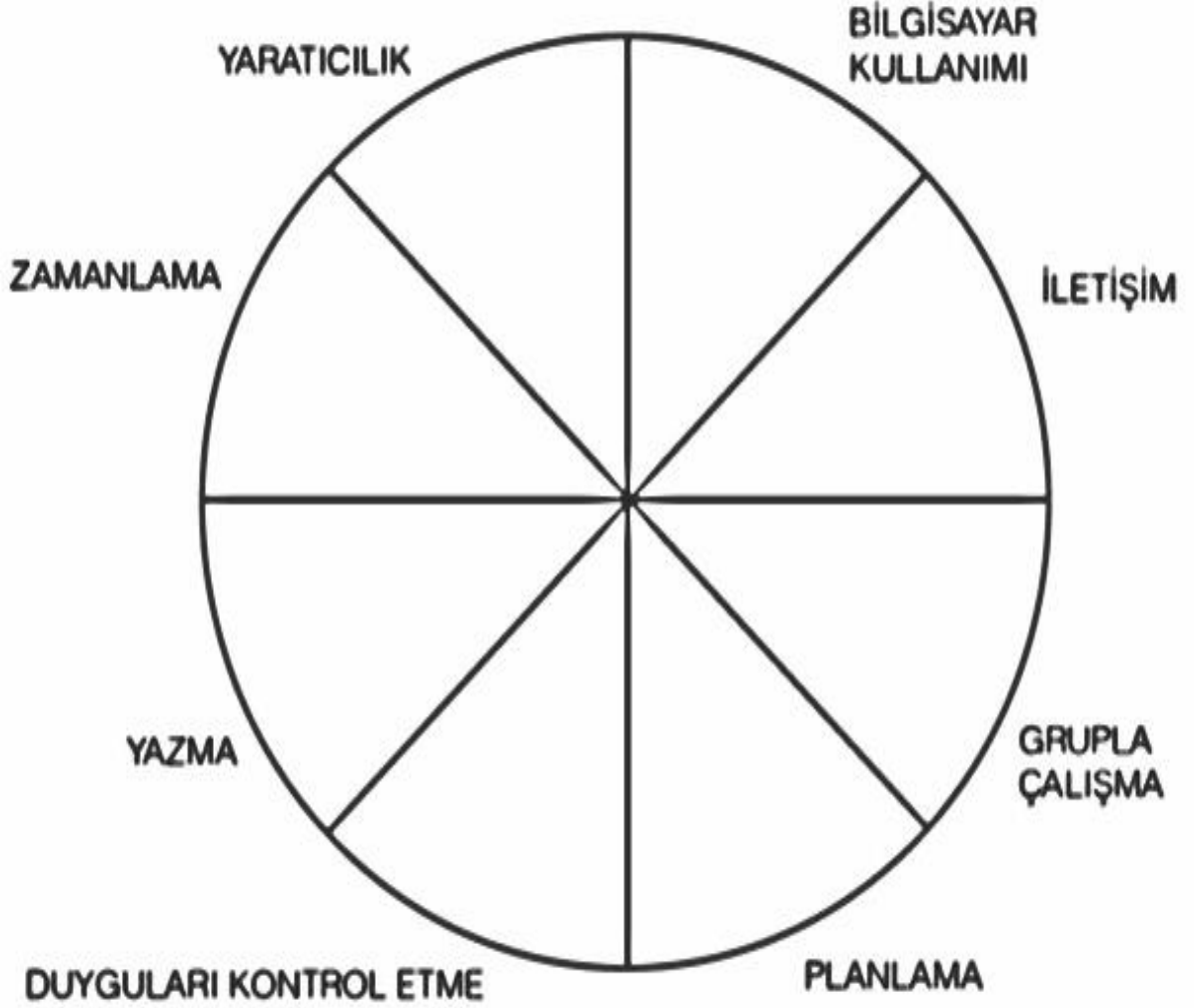
Hayatımın bu alanında ne kadar mutluyum/başarılıyım? Bu alanımdaki doyum düzeyime 1-10 arasında kaç puan veririm?

1- Bu alıştırmayla ortaya çıkan tabloya baktığımda aşağıdakileri fark ettim:

2- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim alanlar sırasıyla şunlar:

3- Tatmin düzeyimi arttırmak istediğim belirlediğim alanlarımla ilgili yapabileceklerim şunlar:

Öğrenci için Beceri Çemberi



Beceri Çemberi, bir bütün olarak yaşamınızı tanımlamanın bir yolunu gösteren 8 bölüm içermektedir. Çemberin ortasını “0” ve en dış halkasını “10” kabul ederek, her bir alanı etki ve doyum düzeyine göre “0-10” arası puanlayınız. Bu alanları verdiğiniz puana göre “0” dan başlayarak “10” kadar kaç puan verdiyseniz çemberin o kadar bölümünü boyayınız. Örneğin bir alana “2” puanını verdiyseniz o alanda “0” dan başlayarak en dış daireye doğru “2” daireyi, “8” puan verdiyseniz “8” daireyi boyayın. Bu şekilde tüm alanlarla ilgili çalışmayı aynı çember üzerinde yapın.

DERS ÇALIŞIRKEN

DİKKAT VE ODAKLANMA

1. Telefonu sessize al. Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önünde olmasın.	2. Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.	3. Çalışırken yararlanacağın kaynakları çalışmaya başlamadan önce hazırla.
4. Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşüncelerini bir kâğıda yaz. Çalışman bittikten sonra onlar üzerine düşüneceğini kendine söyle. Şimdi çalışma zamanı		5. İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ver. Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla.
6. Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadaki uzak bir noktaya bir dakika kadar bak. Derin ve sakin bir nefes al. Şimdi tekrar başlamaya hazırsın.		
7. Çalışırken içinde rahat edeceğin kıyafetler giy.	8. Yaratıcılık gerektiren çalışmalara öncelik ver; zihnin yorulmadan onları yapman daha iyi sonuçlar elde etmeni sağlar.	9. Öncelik sıralaması yap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver.
10. Uykuya, yediklerine dikkat et; Sağlıklı beslen. Hareket etmenin senin için faydalı olduğunu da aklında tut; hareket etmeyi, spor yapmayı zaman kaybı olarak düşünme.	11. Olumlu bakış açını koru; negatif bakış açısı kaygılanmana neden olacağı için dikkat hatası yapmana ve odaklanmakta zorlanmana neden olur.	12. Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadece sözsüz müzikleri tercih et.
	13. Aynı anda odaklanacağın fazla şeyle ilgilenme.	14. Daha uzun süre odaklanmanı sağlayacak kişisel öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerinin farkında ol.
15. Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır. Çalışma monotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar. Sözel bir dersten sonra sayısal bir ders çalışılması ya da okuma gerektiren bir ders çalıştıktan sonra proje hazırlanacak bir ders çalışılması gibi.	16. Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama. Konuyu yeterince bilmediğin için yaptığın hataları "dikkat hatası" olarak isimlendirme.	

Ön sayfada yer alan numaralandırılmış her bir ifade için kendinizi değerlendirin. Belirtilen davranışı ne sıklıkla uyguladığınızı düşünün ve kendinize 1-5 arası bir puan verin. Eğer 3 veya daha az bir puan verdiyseniz bu davranışı geliştirmek için ne yapabileceğinizi yazınız. (1: Hiçbir zaman, 2:Nadiren, 3:Ara sıra, 4: Sık sık, 5:Her zaman)

Puanını bu çizgilere yaz.

Açıklamalarını buralara yaz.

.....	16
.....	15
.....	14
.....	13
.....	12
.....	11
.....	10
.....	9
.....	8
.....	7
.....	6
.....	5
.....	4
.....	3
.....	2
.....	1

SAYISAL TEST ÇÖZME TAKİP ÇİZELGESİ (LİSE MF İÇİN)

		Çözülen Soru Sayısı											
		TYT								AYT			
		Türkçe	Tarih	Coğrafya	Felsefe	DKAB	Matematik	Fizik-1	Kimya-1	Biyoloji-1	Matematik -2	Fizik-2	Kimya-2
1.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
2.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
3.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
4.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
Toplam													

EŞİT AĞIRLIK TEST ÇÖZME TAKİP ÇİZELGESİ (LİSE TM İÇİN)

		Çözülen Soru Sayısı												
		TYT									AYT			
		Türkçe	Tarih	Coğrafya	Felsefe	DKAB	Matematik	Fizik-1	Kimya-1	Biyoloji-1	TED	Tarih-2	Coğrafya-2	Matematik-2
1.HAFTA	Pazartesi													
	Salı													
	Çarşamba													
	Perşembe													
	Cuma													
	Cumartesi													
	Pazar													
2.HAFTA	Pazartesi													
	Salı													
	Çarşamba													
	Perşembe													
	Cuma													
	Cumartesi													
	Pazar													
3.HAFTA	Pazartesi													
	Salı													
	Çarşamba													
	Perşembe													
	Cuma													
	Cumartesi													
	Pazar													
4.HAFTA	Pazartesi													
	Salı													
	Çarşamba													
	Perşembe													
	Cuma													
	Cumartesi													
	Pazar													
Toplam														

SÖZEL TEST ÇÖZME TAKİP ÇİZELGESİ (LİSE TS İÇİN)

		Çözülen Soru Sayısı											
		TYT								AYT			
		Türkçe	Tarih	Coğrafya	Felsefe	DKAB	Matematik	Fizik-1	Kimya-1	Biyoloji-1	Tarih-3	Coğrafya-3	Felsefe-2
1.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
2.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
3.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
4.HAFTA	Pazartesi												
	Salı												
	Çarşamba												
	Perşembe												
	Cuma												
	Cumartesi												
	Pazar												
Toplam													

DİL TEST ÇÖZME TAKİP ÇİZELGESİ (LİSE DİL İÇİN)

		Çözülen Soru Sayısı									
		TYT									YDT
		Türkçe	Tarih	Coğrafya	Felsefe	DKAB	Matematik	Fizik-1	Kimya-1	Biyoloji-1	Yabancı Dil
1.HAFTA	Pazartesi										
	Salı										
	Çarşamba										
	Perşembe										
	Cuma										
	Cumartesi										
	Pazar										
2.HAFTA	Pazartesi										
	Salı										
	Çarşamba										
	Perşembe										
	Cuma										
	Cumartesi										
	Pazar										
3.HAFTA	Pazartesi										
	Salı										
	Çarşamba										
	Perşembe										
	Cuma										
	Cumartesi										
	Pazar										
4.HAFTA	Pazartesi										
	Salı										
	Çarşamba										
	Perşembe										
	Cuma										
	Cumartesi										
	Pazar										
Toplam											

ORTAOKUL TEST ÇÖZME TAKİP ÇİZELGESİ

		Çözülen Soru Sayısı						Kitap Okuma Sayısı
		Türkçe	Matematik	Fen ve Teknoloji	İnkılap Tarihi	Din Kültürü	İngilizce	
1.HAFTA	Pazartesi							
	Salı							
	Çarşamba							
	Perşembe							
	Cuma							
	Cumartesi							
	Pazar							
2.HAFTA	Pazartesi							
	Salı							
	Çarşamba							
	Perşembe							
	Cuma							
	Cumartesi							
	Pazar							
3.HAFTA	Pazartesi							
	Salı							
	Çarşamba							
	Perşembe							
	Cuma							
	Cumartesi							
	Pazar							
4.HAFTA	Pazartesi							
	Salı							
	Çarşamba							
	Perşembe							
	Cuma							
	Cumartesi							
	Pazar							
Toplam								

AYLIK DEĞERLENDİRME RAPORU

Ay :.....

AYLIK DEĞERLENDİRME (Aylık değerlendirmede koçluk çalışmalarının yapılıp yapılmadığı, yapılmadı ise neden yapılmadığı ve karşılaşılan problemler ile olumlu sonuçlar yazılacaktır. İstenirse öğrencilerin durumları tek tek değerlendirilebilecektir)

.../...../20

.....

.....Öğretmeni

İmza

YARIYIL DEĞERLENDİRME RAPORU

Yarıyıl :.....

Yarıyıl DEĞERLENDİRME (Yarıyıl değerlendirmede koçluk çalışmalarının yapılıp yapılmadığı, yapılmadı ise neden yapılmadığı ve karşılaşılan problemler ile olumlu sonuçlar yazılacaktır. İstenirse öğrencilerin durumları tek tek değerlendirilebilecektir)

.../...../20

.....

.....Öğretmeni

İmza

YILLIK DEĞERLENDİRME RAPORU

Eğitim Öğretim Yılı :.....

Yıllık DEĞERLENDİRME (Yıllık değerlendirmede koçluk çalışmalarının yapılıp yapılmadığı, yapılmadı ise neden yapılmadığı ve karşılaşılan problemler ile olumlu sonuçlar yazılacaktır. İstenirse öğrencilerin durumları tek tek değerlendirilebilecektir)

.../...../20

.....

.....Öğretmeni

İmza