



ORTAÖĞRETİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

YAZ TATİLİ REHBERİ

Keşfet, Öğren, Eğlen

- Lise Öğrencilerine Yönelik -



Ön Söz

Ortaöğretim Genel
Müdürlüğü Adına Sahibi
Cengiz METE

Genel Yayın Yönetmeni
Dr. Yasin ELÇİ

Yayın Koordinatörü
Ömer SARICA

Editör
Abdullah KARSLI
Usame SARITAŞ

Yazarlar
Merve ÖZORPAK
Damla MERAL
Büşra BARK
Eren DEMİR
Mehmet BOZDEMİR
Onur ALTINTAŞ

Dil İnceleme
Tuba AKMAN

Grafik&Tasarım
Çağlayan Volkan YILDIZ



ORTAÖĞRETİM
GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

© 2026

Yaz tatili, yoğun geçen bir eğitim öğretim yılının ardından dinlenmeniz; aileniz, arkadaşlarınız ve akrabalarınızla keyifli zaman geçirmeniz için güzel bir fırsat. Bu dönem aynı zamanda ilgi alanlarınızı ve güçlü yönlerinizi fark edebileceğiniz, yeni deneyimler yaşayabileceğiniz ve gelecek eğitim yılına hazırlık yapabileceğiniz değerli bir süreçtir.

Ortaöğretim Genel Müdürlüğü tarafından hazırlanan bu rehber ile yaz tatilinizi daha bilinçli, verimli ve anlamlı geçirmeniz için sizlere destek olmak amaçlanmıştır. Rehberde yer alan bölümler; akademik gelişiminizi desteklemenin yanında esenliğinizi güçlendirmeye, sürdürülebilir yaşam ve teknoloji okuryazarlığı konusunda farkındalık kazanmanıza, kariyer planlamanıza ve gelecek eğitim yılına daha hazır başlamanıza yardımcı olacak şekilde hazırlanmıştır.

Her öğrencinin ihtiyaçları, hedefleri, ilgi alanları ve öğrenme süreci birbirinden farklıdır. Bu nedenle yaz tatilinizi planlarken kendinizi başkalarıyla kıyaslamadan, kendi gelişiminize ve ihtiyaçlarınıza odaklanmanız önemlidir. Rehberde yer alan etkinliklerin her biri kendinizi tanıma ve gelişim yolculuğunuzun bir parçası olarak hazırlanmıştır.

Bu rehberde “Tatile Başlarken” bölümüyle yaz tatiline bilinçli bir başlangıç yapmanız, “Kendine İyi Bak” bölümüyle fiziksel ve psikolojik iyi oluşunuzu desteklemeniz, “Sürdürülebilirlik ve Dijital Okuryazarlık” bölümüyle yaşadığınız çevreye ve dijital dünyaya daha duyarlı yaklaşmanız hedeflenmiştir. “Kendini Tanıma ve Mesleki Yönelim Süreci” bölümü, ilgi ve güçlü yönlerinizi fark ederek meslek seçimi ve gelecekteki benlik imajınız üzerine düşünmenize katkı sunarken “Gelecek Eğitim Öğretim Yılına Hazırlık” bölümü yeni döneme daha düzenli ve planlı başlamanıza yardımcı olacaktır. Ayrıca 11. sınıftan 12. sınıfa geçen öğrenciler için hazırlanan “YKS’ye Hazırlıkta Yaz Tatili” bölümü, sınav sürecine kontrollü ve doğru bir başlangıç yapmanız için öneriler içermektedir.

Unutmayın, yaz tatili yalnızca çalışmak ya da yalnızca dinlenmek için değildir. Bu süreçte önemli olan dinlenme, öğrenme, keşfetme, üretme ve kendinize iyi bakma arasında sağlıklı bir denge kurabilmektir. Dinlenmek öğrenmenin, merak etmek gelişmenin, küçük adımlar atmak ise büyük hedeflere ulaşmanın önemli bir parçasıdır.

Keyifli, verimli ve dengeli bir yaz tatili geçirmeniz dileğiyle...

Tatile Başlarken



Bir eğitim yılını daha geride bıraktınız. Belki bu yıl çok şey öğrendiniz, çok yoruldunuz, bazı hedeflerinize ulaştınız, bazılarını ertelediniz. Belki bazen kendinizle gurur duydunuz bazen de “Daha iyisini yapabilirdim.” dediniz.

Bunların hepsi koca bir yılın doğal parçaları.

Şimdi ise uzun bir dönemin ardından dinlenmek, kendinizi toparlamak, neleri geride bıraktığınızı değerlendirmek ve yeni döneme daha dengeli hazırlanmak için harika bir fırsat.

Bu kitapçığın amacı size uzun bir yapılacaklar listesi vermek değil. Tam tersine; kendinizi fark etmeniz, ihtiyaçlarınızı duymanız, size iyi gelen şeyleri keşfetmeniz ve yaz tatilini daha bilinçli geçirmeniz için size bir rehber sunmak.

Bu tatilde kendinize şu soruları sorabilirsiniz:

“Bu yaz bana ne iyi gelir?”

“Bu tatilde ihtiyacım olan şeyler neler?”



Bu yaz tüm bu ihtiyaçlarınız arasında bir denge kurabilirsiniz. Örneğin daha çok uyumak, kitap okumak, eksiklerinizi tamamlamak, daha çok yürümek, ailenize, arkadaşlarınıza, kendinize daha fazla zaman ayırmak ya da yalnızca biraz yavaşlamak gibi ihtiyaçlarınız olabilir.

Tatile başlarken aşağıdaki gibi bir niyet cümlesi yazarak size iyi gelmesini istediğiniz şeyleri belirleyebilirsiniz

Bu yaz kendime şunu hatırlatmak istiyorum:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bu tatilde bana iyi gelmesini istediğim üç şey:

1.
2.
3.

Bu tatilde azaltmak istediğim şeyler:

.....

.....

.....

Bu tatilde artırmak istediğim şeyler:

.....

.....

.....

BU YIL SANA NELER ÖĞRETTİ?

Bir eğitim yılını geride bırakırken aklınıza ilk olarak dersler, sınavlar, notlar ve karneler gelebilir. Oysa bir yılın sizde bıraktığı izler yalnızca akademik sonuçlardan oluşmaz. Çünkü her yıl kendinizi biraz daha iyi tanımanız için size farklı deneyimler sunar.

Bu süreçte çalışma alışkanlıklarınızı, arkadaşlık ilişkilerinizi, zorlandığınız durumları, güçlü yanlarınızı ve ihtiyaçlarınızı daha yakından tanıma fırsatı bulmuş olabilirsiniz. Örneğin kimi zaman plan yaptığınız hâlde uygulamakta zorlandığınız, kimi zaman da emek verdiğiniz bir konuda emeğinizin karşılığını hemen alamadığınız anlar yaşamış olabilirsiniz. Bununla birlikte zaman zaman düşündüğünüzden daha sabırlı, daha dayanıklı ya da daha kararlı olduğunuzu da fark etmiş olabilirsiniz.



Tüm bunlarla birlikte yıl sonu değerlendirmesi yaparken şu sorulardan faydalanabilirsiniz:

Bu yıl kendimle ilgili ne fark ettim?

Hangi konuda gelişim gösterdim?

Hangi alışkanlığımı yeni döneme taşımak istiyorum?

Neyi geride bırakmak bana iyi gelir?

Bu yıl için kendime hangi konuda teşekkür edebilirim?

Yalnızca başarılı olduğunuz alanlardan değil zorlandığınız, duraksadığınız, yeniden denediğiniz ve kendinizi anlamaya çalıştığınız anlardan da öğrenirsiniz.

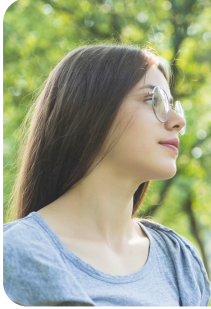
YAZ TATİLİNDE DENGİ



Tatil denildiğinde aklınıza yalnızca dinlenmek ya da uzun süre ekran karşısında vakit geçirmek gelebilir ancak gerçekten dinlenmiş ve yenilenmiş hissetmek, hiçbir şey yapmamaktan çok gün içindeki etkinlikleriniz arasında doğru bir denge kurmakla mümkündür.

İşte yaz tatilinizde bu dengeyi sağlarken odaklanabileceğiniz üç temel alan:

1. Esenliğinizi ve Sağlığınızı Koruyun



Gelişiminizin ve esenliğinizin en temel adımı bedensel ve zihinsel ihtiyaçlarınızı fark etmektir. Etkili bir dinlenme süreci okulun getirdiği rutin stresten uzaklaşabilmeniz ve rahatlamanız ile mümkündür. Bu süreçte uyku, beslenme ve fiziksel egzersiz düzeninizi korumanız, tatil boyunca enerjinizi yüksek tutmanızı ve yeni döneme zinde başlamanızı sağlayacaktır. Bunun için günlük yaşantınızda teknolojiyi bilinçli kullanmaya ve sevdiğinizle vakit geçirmeye özen gösterebilirsiniz.

2. İlgi Alanlarınızı Keşfedin ve Yeni Beceriler Geliştirin

Sizi farklı alanlarda geliştirecek yeni şeyler denemeniz tatilinizi zenginleştirecektir. Okul döneminde akademik sorumluluklar nedeniyle vakit bulamadığınız etkinlikleri düşünün. Yalnızca keyif aldığınız ve size ilginç gelen bir alana yönelmek (örneğin yeni bir spor dalı denemek, bir enstrüman çalmak veya sanatsal faaliyetlere katılmak) içsel motivasyonunuza destekler. Yeni bir hobi edinmek; içindeki yaratıcılık, merak, açık fikirlilik ve azim gibi karakter güçlerinizi besleyecektir.



3. Bilgilerinizi Canlı Tutun



Bütün bir yıl boyunca okulda pek çok yeni bilgi ve beceri edindiniz. Uzun tatil dönemlerinde okuldan tamamen uzaklaşmak ve zihinsel becerilerinizi kullanmamak okulda kazandığınız bilgilerin bir kısmının unutulmasına yol açabilir. “Yaz öğrenme kaybı” olarak adlandırılan bu durum, akademik gelişiminizi olumsuz etkileyebilir. Zihninizi dinlendirirken bu kaybı önlemenin etkili ve keyifli yolu ise okuma ve öğrenme alışkanlıklarınızı sürdürmektir. Örneğin tatilde ilginizi çeken kitaplar okumanız hem hayal gücünüzü zenginleştirir hem de akademik becerilerinizi korumanızı sağlar.

Peki, siz daha dengeli bir tatil için neler yapabilirsiniz? Herkesin denge noktası birbirinden farklıdır. Belki bu yaz sizin ihtiyacınız biraz daha fazla dinlenmek veya uzun zamandır ertelediğiniz bir yeteneğinizi geliştirmek olabilir. Önemli olan fiziksel sağlığınıza, zihinsel gelişiminizi ve dinlenme ihtiyacınızı bir uyum içinde planlayabilmenizdir.

Kendine İyi Bak



Yaz tatili uzun bir eğitim yılının ardından kendinize daha fazla zaman ayırabileceğiniz bir dönemdir. Okul temposu, sınavlar, ödevler ve günlük sorumluluklar azalırken bedeninizin, zihninizin ve duygularınızın neye ihtiyaç duyduğunu fark etmek için daha fazla alan açabilirsiniz. Bunun yanı sıra kendinize iyi bakmak yalnızca dinlenmekle sınırlı değildir. Duygularınızı tanımak, ekran kullanımınızı gözden geçirmek, uyku ve hareket gibi temel ihtiyaçlarınıza dikkat etmek, size iyi gelen alışkanlıklara yer açmak gibi hedefler de öz bakımın bir parçasıdır.

Bu bölümde, yaz tatilini daha dengeli ve iyi hissettiğiniz bir dönem hâline getirebilmeniz için dinlenme, duyguları tanıma, dijital denge ve sağlıklı yaşam başlıklarını ele aldık. Bu başlıklar günlük yaşamınızda birbirini tamamlayan ve esenliğinizi doğrudan etkileyen alanlardır. Örneğin uykunuz bozulduğunda dikkatiniz ve duygu durumunuz etkilenebilir. Uzun süre hareket-siz kaldığınızda enerjiniz düşebilir. Ekran süreniz arttığında uyku, hareket ve yüz yüze iletişim için ayırdığınız zaman azalabilir. Duygularınızı fark etmediğinizde ise neye ihtiyaç duyduğunuzu anlamanız zorlaşabilir.

DİNLENMEK DE GELİŞİMİN BİR PARÇASIDIR

Yoğun geçen bir eğitim yılının ardından dinlenmeye ihtiyaç duymanız oldukça doğaldır. Dersler, sınavlar, sorumluluklar ve sosyal ilişkiler yıl boyunca zihinsel ve bedensel olarak sizi yormuş olabilir. Tatil dönemi, bu yorgunluğu fark etmek ve kendinizi toparlamak için iyi bir fırsattır.

Dinlenmeye zaman ayırmak gelişiminizi durdurmaz. Aksine, yeni döneme daha hazır başlamanızı destekler. Tatil döneminde zihninizin sürekli çalışması, bedeninizin sürekli aktif kalması ya da her gününüzün verimli geçmesi gerekmez. Ara vermek, yavaşlamak ve güç toplamak da öğrenme sürecinin doğal bir parçasıdır.

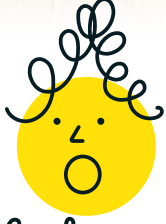
Dinlenmek için her birinizin ihtiyaç duyduğu alan farklı olabilir. Daha düzenli uyumak, açık havada zaman geçirmek, kitap okumak, yürüyüş yapmak, sevdiğiniz bir etkinliğe yönelmek, ailenizle ya da arkadaşlarınızla görüşmek, bir süre yalnız kalmak veya yoğun bir rutinden uzaklaşmak size iyi gelebilir. Önemli olan, dinlenme zamanınızı gerçekten toparlamanıza yardımcı olacak şekilde kullanabilmenizdir.

Tatil boyunca tamamen plansız bir şekilde ilerlemek ilk günlerde rahatlatıcı görünebilir. Ancak uyku düzeninizin çok geç saatlere kayması, ekran sürenizin artması ve hareketinizin azalması bir süre sonra dinlenmiş hissetmenizi zorlaştırabilir. Bu nedenle kendinizi sıkı bir programa sokmadan, gün içinde size iyi gelecek temel alışkanlıklara yer açmanız faydalı olacaktır.



Kendine İyi Bak

DUYGULARI TANIMA



Kendi duygularımızı tanımak ve onları doğru şekilde adlandırabilmek, duygusal dayanıklılığımızın ve psikolojik esenliğimizin en önemli basamaklarından. Tatil süreci, gündelik koşturmacanın dışına çıkarak kendi iç dünyamızla samimi bir bağ kurabilmek için eşsiz bir fırsat sunar.

Özen Gösterebileceğiniz Alanlar

- Gün boyunca hissettiğiniz duygu dalgalanmalarını yargılamadan, sadece gözlemlemeye özen gösterin.
- Duygularınızı genel geçer ifadelerle geçiştirmek yerine kelimelerle adlandırmaya çalışın. “Kötüyüm” yerine “Kaygılıyım”, “Kırıldım”, “Yorgunum” ya da “Hayal kırıklığı yaşıyorum” gibi ifadeler zihninizde netlik sağlayacaktır.
- Duygusal farkındalığı kendinizi tanıma ve geliştirme yolculuğunuzun bir anahtarı olarak görmeye gayret edin.



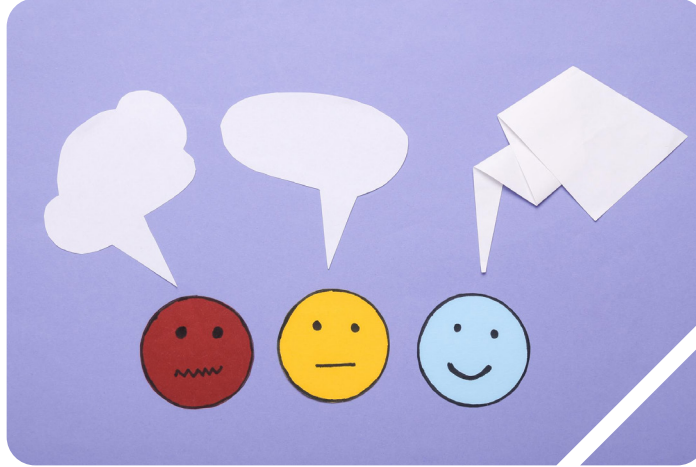
Dikkat Edeceğiniz Alanlar

- Herhangi bir duygudan kaçmak için refleks olarak dijital cihazlara veya anlık rahatlama araçlarına yönelmekten kaçının.
- Duygularınızı bastırmayın veya onları hissettiğiniz için kendinizi suçlamayın. Duygular gelip geçicidir ve onlara alan açmak hafifletici bir etki oluşturur.

İpuçları

- Gün içinde birkaç dakika sessiz kalarak bedensel duyularınıza ve o anki ruh hâlinize odaklanabilirsiniz.

Düşüncelerinizi ve o gün en baskın hissettiğiniz duyguları günü gününe bir esenlik günlüğüne not edin.



KENDİME SORUYORUM

1. “Şu an tam olarak ne hissediyorum ve bu duyguyu nasıl anlamlandırıyorum?”
2. “Yaşadığım bu duygu, bana şu an hangi karşılanmamış ihtiyacımı veya sınırimi işaret ediyor olabilir?”
3. “Kendime şefkatle yaklaşmak ve bu ihtiyacımı karşılamak için atabileceğim en küçük, pratik ve uygulanabilir adım nedir?”

Kendine İyi Bak

DİJİTAL DENGE



Teknoloji hayatımızın ayrılmaz bir parçasıdır. Ancak tatil döneminde ekran sürelerinin kontrolsüzce artması gerçek dünya deneyimlerinden, sosyal ilişkilerden ve en önemlisi kendimizden uzaklaşmamıza yol açabilir. Dijital denge, teknolojiyi tamamen yasaklamaktan çok onu kendi amaçlarınıza ve esenliğinize hizmet edecek şekilde yönetmektir.

Özen Gösterebileceğiniz Alanlar

- Ekranı yöneldiğiniz anlardaki içsel motivasyonunuzu fark etmeye özen gösterin.
- Sosyal medyada geçirdiğiniz zamanın gerçek hayattaki ilgi alanlarınızın, hobilerinizin ve fiziksel etkileşimlerin önüne geçmesini engelleyin.
- Dijital dünyayı üretmek, öğrenmek ve sevdiklerinizle nitelikli bağ kurmak için bir araç olarak konumlandırın.

Dikkat Edeceğiniz Alanlar

- Can sıkıntısı, yalnızlık veya kaygı hissettiğiniz için otomatik reflekslerle ekrana sarılmaktan uzak durun.
- Yatmadan önceki son bir saatte ve uyandığınız ilk yarım saatte telefonunuzdan uzak durmaya dikkat edin. Çünkü Ekran ışığı uyku kalitenizi ve dolaylı olarak ertesi günkü duygu durumunuzu olumsuz etkiler.

Öneriler

- Kendinize günlük ekran sınırları koyabilir ve gün içinde tamamen “teknolojisiz” dinlenme aralıkları belirleyebilirsiniz.
- Telefonunuzda ihtiyacınız olmayan bildirimleri kapatabilirsiniz.
- Gün içerisinde size kaygı veren ya da kendinizi sürekli başkalarıyla kıyaslamaya neden olan dijital hesapları takipten çıkarak “dijital temizlik” yapabilirsiniz.

KENDİME SORUYORUM

1. “Telefonumu elime her aldığımda, aslında o an hangi duygudan (sıkıntı, kaygı, yalnızlık vb.) uzaklaşmaya çalışıyorum?”
2. “Ekran başında geçirdiğim süreler, sevdiklerimle yüz yüze geçirebileceğim kaliteli zamanları ne kadar kısıtlıyor?”
3. “Yarın ekran süremi daha bilinçli yönetebilmek için uygulayabileceğim en gerçekçi ilk adım ne olabilir?”

Kendine İyi Bak

“EKRANI HANGİ DUYGUM AÇIYOR?” ÖZ DEĞERLENDİRME ÇİZELGESİ

Ekrana Baktığım Zaman	O Anda Hissettiğim Duygu	Ekrani Kullanma Nedenim	Ekrana Yerine Küçük Alternatif
Sabah / Gün Başlangıcı	Meraklı veya Huzursuz	Gündemi kaçırmama isteği, bil-dirim kontrolü	Yataktan kalkmadan önce 5 kez de-rin nefes almak, su içmek
Öğle / Gün Ortası	Sıkılmış veya Yorgun	Zihni dağıtma isteği, sosyal med-yada kaydırma	Odayı havalandırmak, kısa bir es-neme hareketi yapmak
Akşam / Gün Sonu	Yalnız veya Kaygılı	Günü bitirirken zihinsel yorgun-luktan kaçış	Birkaç sayfa kitap okumak, müzik dinlemek, sessiz kalmak

SAĞLIKLI YAŞAMIN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİ

Beden sağlığı ile zihin sağlığı bir bütünün iki ayrılmaz parçasıdır. Tatilde beslenme, uyku düzeni ve egzersiz düzeninizde ya-pacağınız sürdürülebilir davranışlar zihinsel enerjinizi, odaklanma kapasitenizi ve genel esenlik hâlinizi destekler.

Özen Gösterebileceğiniz Alanlar

- Tatil boyunca uyku saatleriniz esnese bile, her gün benzer saatlerde uyuyup uyanarak biyolojik ritminizi korumaya özen gösterin.
- Gün içerisinde su içmeye ve taze, doğal besinler tüketerek vücudu-nuzu içeryden desteklemeye özen gösterin.
- Ruh sağlığınıza ile beden sağlığınıza arasındaki güçlü bağı fark ederek her gün fiziksel olarak aktif olmaya gayret edin.

Dikkat Edeceğiniz Alanlar

- Kronik uykusuzluktan veya tam aksine günün büyük kısmını uyuyarak geçirmekten kaçının. Her iki durum da dikkatinizi, enerjinizi ve duygu durumunuzu olumsuz etkileyebilir.
- Şekerli gıdalar, hazır atıştırmalıklar ve aşırı kafein içeren içecekleri tüketmekten kaçının. Bu besinler anlık enerji artışı sağlasa da hemen sonrasında ani enerji düşüşlerine ve tahammülsüzlüğe yol açabilir.

İpuçları

Mükemmel ve uygulanması imkânsız diyet listeleri yerine, gün içinde taze mevsim sebze/meyvelerini tabaklarınıza ekleyebilirsiniz.

- Her gün açık havada 20-30 dakikalık tempolu bir yürüyüşe çıkabilir, bisiklete binebilir veya sevdiğiniz bir müzikle egzersiz yapabilirsiniz.



KENDİME SORUYORUM

- “Bugün bedenime ve ruhuma iyi gelecek besleyici ve sağlıklı bir öğün tercih ettim mi?”
- “Yetersiz uyuduğum günlerde odaklanma süremde ve insanlara karşı yaklaşımında ne gibi değişiklikler fark ediyorum?”
- “Tatil bittiğinde de hayatımda korumak istediğim sağlıklı yaşam alışkanlığım hangisi olabilir?”

Sürdürülebilirlik ve Dijital Okuryazarlık



Şu an bu satırları okurken bile arka planda bir yerlerde veriler akıyor, sunucular ısınıyor ve dünyanın bir köşesinde senin için enerji harcanıyor. Hayatının büyük bir kısmı dijitalde geçiyor: Kaydırıyor, beğeniyor, paylaşıyor ve tüketiyorsun. Üstelik bu tüketim ekranda kalmıyor; gördüğün bir reklam ya da uyduğun bir akım, seni gerçek dünyada da alışverişe sürükleyebiliyor. Peki dijital dünyadaki her tıklamanın, cebindeki telefonun ya da bir akıma uyup aldığın o yeni tişörtün gerçek dünyada nasıl bir iz bıraktığını hiç düşündün mü?

Bu bölüm, dijital ve fiziksel dünyadaki alışkanlıklarınızın etkilerini fark etmenize ve geleceğiniz için daha bilinçli tercihler yapmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Başlıyoruz!

BU BÖLÜMDE NELER KAZANACAKSIN?

- Dijital alışkanlıklarının (kaydırma, depolama, yayın akışı, yapay zekâ sorguları, cihaz değişimi) görünmez çevresel etkisini fark etmeyi,
- Dijital ayak izini ve çevrim içi itibarını bilinçli yönetmeyi,
- Bir bilgiyi paylaşmadan önce doğrulamayı (teyit) ve “deepfake”e karşı uyanık olmayı,
- Döngüsel ekonomi ile “al-kullan-at” yerine “onar-dönüştür” mantığını,
- Teknolojiyi bir sorun kaynağı değil bir çözüm aracı olarak görmeyi öğreneceksin.

GÖRÜNMEZ YÜK

DİJİTAL KARBON AYAK İZİ VE E-ATIK

Bulutlar Gerçekten Havada mı?

Telefonun uyarı veriyor: “Hafıza dolu. Buluta yedekle.” “Bulut” kelimesi kulağa pamuk gibi hafif ve doğa dostu geliyor, değil mi? Oysa o bulutlar, devasa soğutmalı hangarlarda 7/24 çalışan, çok büyük miktarda elektrik tüketen sunucu tarlalarıdır. Çekip hiç silmediğin o binlerce bulanık fotoğraf, bir sunucuda enerji harcayarak yaşamaya devam ediyor.

Son birkaç yıldır bu listeye yeni bir alışkanlık daha eklendi: **Yapay zekâya soru sormak**. Bir sohbet botuna yazdığın her istek, ürettiğin her görsel ya da video da aynı sunucu tarlalarında işlenir ve enerji harcar. Tek tek bakıldığında bu işlemler, çok küçük bir etki yaratıyor gibi görünür ancak milyarlarca kez tekrarlandığında dijital ayak izinin en hızlı büyüyen parçalarından biri hâline gelir.



Sürdürülebilirlik ve Dijital Okuryazarlık

BİLİYOR MUYDUN?

Tek bir yapay zekâ sorgusu bile küçük bir enerji harcamasına yol açar: Bir metin üretimi yaklaşık **0,3 Wh (watt-saat)**, kısa bir video üretimi ise yaklaşık **115 Wh** yani iki dizüstü bilgisayarın tam şarjı kadar enerji tüketir. Asıl mesele **ölçek**: Veri merkezleri 2024'te dünya elektriğinin yaklaşık %1,5'ini (415 TWh) tüketti. Yapay zekânın yaygınlaşmasıyla bu rakamın 2030'a kadar iki katından fazlasına, yaklaşık **945 TWh**'ye çıkması bekleniyor. Bu, bugün Japonya'nın bütün elektrik tüketiminden biraz daha fazla. Bu artışın en önemli itici gücü ise yapay zekânın kendisi.

Yeni Çıkanı Almalı mıyım? (E-Atık Gerçeği)

Telefonun hâlâ sapasağlam ama sadece kamerası biraz daha iyi diye yeni modele geçmeyi düşünüyorsun. Dur ve düşün! O incecek telefonun içinde altın, lityum ve kobalt gibi değerli maddeler bulunur ve bu madenlerin çıkarılması doğaya ciddi zarar verebilir.

RAKAMLARLA E-ATIK (2022)

Dünyada bir yılda **62 milyon ton** elektronik atık (e-atık) ortaya çıktı. Bu miktar, 6.000'den fazla Eyfel Kulesi'nin ağırlığına denk!

Bu atığın yalnızca **yaklaşık %22'si** düzgün biçimde geri dönüştürülebildi.

Önlem alınmazsa 2030'da bu rakamın **82 milyon tona** çıkması bekleniyor.

GERÇEK HAYATTAN

Her Yıl Yeni Telefon Almak

Diyelim ki her yıl çıkan yeni modele geçtin: 4 yılda 4 telefon. Eskiyeenler çoğu zaman çekmecede unutuluyor ya da çöpe gidiyor. Bu atıkların önemli bir kısmı, Gana'nın başkenti Accra'daki Agbogbloshie gibi bölgelerde son buluyor. Burada hem ülke içinde biriken hem de gelişmiş ülkelerden gelen elektronik cihazlar, çoğu zaman koruyucu ekipmanı olmayan gençlerin elleriyle parçalanıyor ve metalleri ayırmak için yakılıyor. Yükselen zehirli duman ve toprağa karışan ağır metaller hem oradaki insanların sağlığına hem de çevreye ciddi zarar veriyor. Kısacası "attığın" telefon kaybolmuyor, dünyanın başka bir köşesinde derin bir iz bırakıyor.



Elektronik Atıklar Nereye Gidiyor? (VIDEO)

• TRT Belgesel · Sıfır Atık serisi · Ömrünü tamamlamış elektronik cihazların toplanıp geri dönüşümle yeniden ekonomiye kazandırılma yolculuğu.

GÖREV

Dijital Detoks ve Temizlik

- Telefonundan ya da saatinden kronometreyi 15 dakikaya kur.
- Aylardır açmadığın 3 uygulamayı sil.
- Galerindeki birbirinin aynısı 50 özçekimi (selfie) ve eski ekran görüntülerini temizle.
- Hiç okumadığın mağaza e-posta aboneliklerinden çık.

Tebrikler! Az önce sunuculardaki karbon ayak izini biraz hafiflettin! Bu temizlik sırasında en çok ne fark ettin?

SEN NE TIKLARSAN O'SUN

DİJİTAL İTİBAR VE TEYİTÇİLİK

İnternet Asla Unutmaz (Dijital Ayak İzi)

Lise bitecek, üniversiteye geçeceksin ya da hayalindeki şirkete staj başvurusu yapacaksın. İnsan kaynakları uzmanlarının veya kabul komitelerinin ilk yaptığı şey nedir sence? Adını aratmak. Üç yıl önce sadece “komik” diye bir videonun altına yazdığın öfkeli yorum ya da paylaştığın uygunsuz bir şaka hâlâ orada olabilir. Dijital ayak izin, senin sanal öz geçmişindir.

Matristeki Hata: Deepfake ve Bilgi Kirliliği

Bir sosyal medya videosunda dünyaca ünlü biri inanılmaz bir şey söylüyor. Hemen inandın mı? Yapay zekâ artık sesleri ve yüzleri çok gerçekçi biçimde kopyalayabiliyor (deepfake). Üstelik araştırmalar; yanlış bilginin doğru bilgidan belirgin biçimde, bazı durumlarda kat kat, daha hızlı yayıldığını gösteriyor. Çünkü yanlış bilgi çoğu zaman duygularımızla (öfke, korku, heyecan) oynar.



GERÇEK HAYATTAN

Deprem Sırasında “Baraj patladı.” Yalanı (Şubat 2023)

6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremlerinden günler sonra, sosyal medyada “Hatay’da Yarseli Barajı patladı.” iddiası hızla yayıldı. İddia **tamamen asılsızdı**, ortada patlayan bir baraj yoktu. Ama haber yayılınca büyük panik çıktı. İnsanlar araçlarıyla veya koşarak kaçmaya çalıştı, yollar kilitlendi. En kötüsü, enkazda çalışan arama kurtarma ekipleri bile işlerini bırakıp güvenli bölgelere çekildi. Sahadaki bir kurtarma ekibi; bu yalan yüzünden yaklaşık **3,5 saat kaybettiklerini**, o sırada enkazdan insan çıkarabileceklerini söyledi. Bakanlık, Valilik ve AFAD iddiayı kısa sürede yalanladı; sahadaki polis ve jandarma anonslarla “Bu haber yalandır.” diye uyardı.

Ders: Afet anında doğrulanmamış bir bilgi gerçekten cana mal olabilir. Bu yüzden kural değişmez: Bilgiyi yalnızca resmi kaynaklardan (AFAD, valilik, bakanlıklar) doğrula. Herkesin paylaşıyor olması, doğru olduğu anlamına gelmez.

DEEPPAKE / SAHTE İÇERİK NASIL ANLAŞILIR?

Göz kırpma, dudak ses uyumu ve ışık gölge dengesi doğal görünüyor mu?

Haberi güvenilir başka bir kaynak da veriyor mu, yoksa tek bir hesapta mı dolaşıyor?

Görseli “tersine görsel arama” ile arattığında hangi kaynaklarda karşına çıkıyor?

Türkiye’de bulunan doğrulama platformlarında kontrol ettin mi?



Dezenformasyon Nedir? (VIDEO)

• Dezenformasyonla Mücadele Merkezi (DMM) • Dezenformasyon (kasıtlı yanlış bilgi) nedir ve kendini nasıl korursun?

MEYDAN OKUMA

Kendi Siber Dedektifin Ol

- Gizli (Incognito) sekme aç ve adını soyadını tırnak içinde aratıp görsellere bak. *Karşına çıkan profil, 5 yıl sonraki senin gurur duyacağı bir profil mi? Neden?*

3 saniye kuralı: Şok edici bir haberi paylaşmadan önce sor: Kaynak ne? Tarih güncel mi? Başka kim doğruluyor? Son karşılaştığın “inanılmaz” haberi bu üç soruyla sına ve sonucu yaz.

.....

.....

.....

DENEY

Kafede, sokakta ya da bir afişte gördüğün QR kodu okutmak zararsız görünür. Oysa bir QR yalnızca bir bağlantı taşır; tehlike, açtığı sayfada başlar. Açılan sayfa, sen fark etmeden cihazından okunabilen bazı bilgilere; yaklaşık konumuna, telefon modeline, tarayıcısına ve dil ayarına erişebilir. Kötü niyetli bir sayfa ise seni sahte bir giriş ekranına çekip şifreni çalmaya ya da izin isteyip kameranı/konumunu açmaya çalışabilir.



Güvenli örnek QR okutunca seni bir yere götürmez, yalnızca bir uyarı yazısı gösterir.

Dene ve düşün: Yukarıdaki QR'ı telefonunla okut. Gerçek bir saldırgan QR'ı ise seni böyle uyarmaz, sessizce bilgilerini toplardı. Bu yüzden:

- Okutmadan önce telefonun gösterdiği bağlantı adresini oku, tuhaf veya kısaltılmış linklere şüpheyle yaklaş.
- Açılan sayfa; şifre, kart ya da kimlik bilgisi istiyorsa kapat, resmi işlemleri kurumun kendi adresinden yap.
- Konum, kamera ve mikrofon izinlerini düşünmeden onaylama.

KULLAN-AT DEĞİL TASARLA-DÖNÜŞTÜR

DÖNGÜSEL EKONOMİ

Bir Tişört = 2.700 Litre Su!

Sosyal medyadaki bir akıma uymak için ünlü bir “hızlı moda” (fast fashion) markasından bir tişört aldın ve birkaç kez giyip dolabın köşesine attın. Oysa tek bir pamuklu tişörtün üretimi için ortalama 2.700 litre su gerekir; bu, bir insanın yaklaşık 2,5 yıllık içme suyu ihtiyacına denktir! Su ayak izin yalnızca duşta geçirdiğin süreyle değil satın aldıklarınla da büyür.

Çöp Değil Potansiyel (İleri Dönüşüm / Upcycling)

Eskiyen her şey çöp değildir. Döngüsel ekonomi, “al-kullan-at” yerine “al-kullan-onar-dönüştür” felsefesini savunur. Yırtık bir kottan çanta yapmak ya da bozulan kulaklığın kabloluğunu tamir etmek sadece doğayı değil cebini de korur.



GERÇEK HAYATTAN

Uzaydan Görülen Giysi Dağı (Şili)

Dünyanın en kurak yerlerinden Şili'deki **Atacama Çölü**'nde, satılamayan giysilerden oluşan dev bir yığın var. Her yıl Şili'ye yaklaşık 59.000 ton kullanılmış ve satılmamış giysi geliyor, büyük kısmı çölde birikiyor. Yığın o kadar büyüdü ki 2023'te uydudan görülebildi. Bu giysilerin çoğu hiç giyilmemiş, ayrıca sentetik kumaşlardan üretildikleri için doğada yok olmaları yüzlerce yıl sürüyor. İyi haber: **EcoFibra** adlı bir şirket bu atık giysileri yalıtım panellerine dönüştürüyor, döngüsel ekonominin gerçek bir örneği.

GÜNLÜK DÖNGÜSEL ALIŞKANLIKLAR



Almadan önce sor:
Buna gerçekten
ihtiyacım var mı,
yoksa bunun yerine
onarılabilir bir
şeyim var mı?



İkinci el, takas
ve kiralama
seçeneklerine bak.



Cihazını atma!
Yetkili toplama
noktalarına/e-atık
kutularına götür.

PROJE

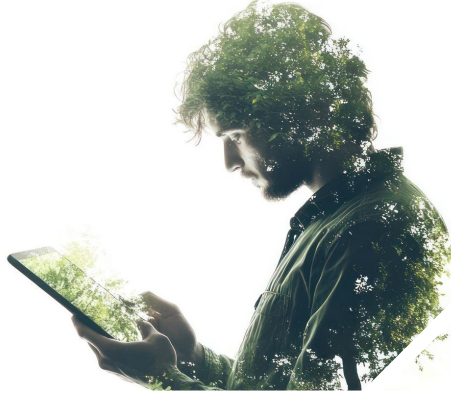
İleri Dönüşüm Atölyesi

- Evde atılmaya yüz tutmuş bir eşya bul (eski tişört, boş cam kavanoz, bozuk klavye).
- İnternette "ileri dönüşüm fikirleri" (upcycling ideas) araması yap.
- O eşyaya yepyeni bir işlev kazandır, fotoğrafla ve #BenimDöngüselDünyam etiketiyle paylaşarak başkalarına ilham ver.

Hangi eşyayı, neye dönüştürmeyi planlıyorsun?

ÇÖZÜMÜ KODLAMAK

TEKNOLOJİ İLE İYİLEŞME



Teknoloji sadece bir sorun kaynağı değildir, aynı zamanda en güçlü araçlarımızdan biridir. İklim kriziyle mücadelede gençler teknolojiyi şöyle kullanıyor:

GERÇEK HAYATTAN

18 Yaşında Bir Fikir: The Ocean Cleanup

Hollandalı **Boyan Slat** daha 18 yaşındayken okyanustaki plastikleri toplamanın mümkün olduğunu anlatan bir TEDx konuşması yaptı. Bu fikir “The Ocean Cleanup” projesine dönüştü. Büyük U biçimli yüzen bariyerlerle okyanustaki plastiği topluyorlar, 2024 itibarıyla **16 milyon kilogramdan fazla** atık çıkardılar ve 2040’a kadar yüzen okyanus plastiğinin %90’ını temizlemeyi hedefliyorlar. Yani bir gencin fikri, bugün okyanusları temizleyen gerçek bir teknolojiye dönüşebiliyor.

NOT

- **GreenTech (Yeşil Teknoloji):** Okyanustaki plastikleri otonom olarak toplayan robot sistemler.
- **Yapay Zekâ:** Orman yangınlarını, daha duman çıkmadan ısı değişiminden tespit eden uydu yapay zekâları.
- **Tarımda Sensörler:** Bitkiye yalnızca ihtiyacı kadar su veren, israfı azaltan akıllı damlama sistemleri.



Plastik atıklar nereye gidiyor?(VIDEO)

- TRT Belgesel · Sıfır Atık serisi · Plastik atıkların çevreye etkisi ve geri dönüşümle yeniden değer kazanması.

Sıra sende. Geleceğin mühendisi, yazılımcısı, sanatçısı ya da yöneticisi sensin. Bugün algoritmalarda neyi tüketirsen yarın dünyada onu üreteceksin. Dijital dünyayı temiz tut, gerçek dünyana sahip çık!

Sürdürülebilirlik ve Dijital Okuryazarlık

KENDİNİ TEST ET

- 2022'de dünyada üretilen e-atık miktarı yaklaşık ne kadardı?
A) 6 milyon ton B) 62 milyon ton C) 620 milyon ton
- Yapay zekâ ile üretilen, sesi ve yüzü taklit eden sahte videoya verilen ad nedir?
.....
- Bir bilgiyi paylaşmadan önce uygulanan "3 saniye kuralı" hangi soruları sormanı ister? (En az iki tane yaz.)
.....
.....
- Tek bir pamuklu tişörtün üretimi için yaklaşık kaç litre su gerekir?
.....
- "Al-kullan-at" yerine "onar-dönüştür" yaklaşımını savunan ekonomi modelinin adı nedir?
.....

MİNİ SÖZLÜK

TERİM	ANLAMI
Karbon ayak izi	Bir faaliyetin neden olduğu sera gazı (özellikle CO ₂) salımının toplam ölçüsü.
E-atık	Fişli veya pili olan, kullanım dışı kalmış her türlü elektronik cihaz atığı.
Bulut (cloud)	Verilerin uzaktaki veri merkezi sunucularında saklandığı ve işlendiği sistem.
Dijital ayak izi	İnternette geride bıraktığın izlerin (yorum, paylaşım, beğeni) tümü: sanal öz geçmişin.
Deepfake	Yapay zekâ ile üretilen, gerçeğinden ayırt edilmesi zor sahte görüntü, ses veya video.
Teyit	Bir bilginin doğruluğunu güvenilir kaynaklardan kontrol etme süreci.
Döngüsel ekonomi	Kaynakların onarım, yeniden kullanım ve geri dönüşümle döngüde tutulduğu üretim modeli.
İleri dönüşüm	Atık bir nesneye daha değerli, yeni bir işlev kazandırma (upcycling).

KENDİNİ DEĞERLENDİR

Bu bölümde tamamladıklarınızı işaretleyin:

- ☐ Dijital detoks görevini yaptım (uygulama sildim, galeriyi temizledim).
- ☐ Kendi adımları arayıp dijital ayak izime baktım.
- ☐ Bir haberi 3 saniye kuralı ile doğruladım.
- ☐ Bir eşyayı ileri dönüşümle yeniden kullandım.
- ☐ Mini testi cevapladım.

HAYDİ UYGULA!

Bu kitapta okuduğun her şeyi tek bir yerde uygula! Telefonunla yandaki kareyi okut, EBA "Ekranın Ötesi" etkinliğinde dijital karbon ayak izini hesapla, sahte haberleri yakala, döngüsel ekonomi kararları ver ve deniz temizleme robotunun çözümünü kendin kodla. Okudukların artık ekranda hayat buluyor.



Kendini Tanıma ve Mesleki Yönelim Süreci



Kendinizi iyi hissettiğiniz bir dinlenme süreci ile geleceğinize yön vereceğiniz ve kendinizi daha iyi tanıma fırsatı bulacağınız bir zaman diliminin içindesiniz. Meslek seçimi; ilgi, yetenek ve değerlerinizi ön planda tuttuğunuz yaşam boyu devamlılık gösteren bir süreçtir. İşte bu yaz, bu yolculukta size eşlik edecek becerileri geliştirmeniz ve hayallerinizdeki mesleğe bir adım daha yaklaşmanız için bir fırsattır.

KENDİNİZİ KEŞFEDİN: KARAKTER GÜÇLERİNİZİ TANIYIN

Gelecek planlamanın ilk ve en önemli adımı kendinizi tanımadır. Bu tatilde kendiniz için bir GZFT analizi yaparak bu sürece başlayabilirsiniz.



Güçlü Yönler

Hangi alanlarda iyi olduğunuzu keşfedin. İnsan ilişkileriniz mi kuvvetli, kararlı bir yapıda mısınız yoksa sanatsal hobileriniz mi var? Bir kâğıda tanıdığınız yönlerinizi yazabilirsiniz. Böylece güçlü olduğunuz alanları keşfetmeniz daha kolay olacaktır.



Zayıf Yönler

Geliştirmeniz gereken alanları belirleyebilirsiniz. Örneğin duygularınızı yönetmekte zorlanıyor musunuz? Ya da yabancı dilde eksisiniz mi var? Bu tatilde geliştirebileceğiniz yönlerinizi fark etmekten korkmayın. Karakter güçleri, kişilikten farklı olarak deneyimlenir ve eğitimle şekillenebilir, gelişebilir ve eğitilebilirdir.



Fırsatlar

Çevrenizdeki imkânların neler olduğunu belirleyin. Ailenizin desteği, iyi bir kurs veya sosyal çevreniz size yeni kapılar açabilir.



Tehditler

Geleceğe giden yolda ve meslek kararınızı belirlerken sizi zorlayan dış etkenler neler? Bu soruya vereceğiniz cevap, sınav kaygısı veya yoğun rekabet gibi durumları önceden fark etmenizi ve onlarla doğru zamanda daha kolay başa çıkmanızı sağlar.

Bunlara ek olarak sizde en baskın olan karakter güçlerini keşfedebilirsiniz. Merak, dürüstlük, sebatkârlık veya sosyal zekâ gibi yönlerinizi fark edip bunları günlük hayatınızda kullanmaya odaklanabilirsiniz.

DEĞİŞEN DÜNYAYA HAZIRLIK

İş dünyası hızlı bir şekilde değişiyor ve dönüşüyor. Siz mezun olduğunuzda beklenen beceriler bugünkünden farklı olabilir. Gelecekte öne çıkacak şu yetkinlikleri şimdiden geliştirmeye başlayabilirsiniz:

Kendini Tanıma ve Mesleki Yönelim Süreci

- **Teknoloji Okuryazarlığı:** Hızla değişen dünyada teknoloji kullanmak tek başına yeterli değildir. Aynı zamanda veriyi okuyabilmeli ve yapay zekâ araçlarını işini-ze entegre edebilmelisiniz.
- **Öğrenme Çevikliği:** Bilginin raf ömrü kısalıyor. Yeni bir şeyi ne kadar hızlı öğrenip hayata geçirirseniz o kadar başarılı olabilirsiniz.
- **Duygusal Zekâ (EQ):** Modern mesleki yeterliliklerde duygusal zekânın ürünleri olan empati kurma, ekip içinde bağ kurma ve stres altında sakin kalabilme becerisi, en az bilişsel beceriler kadar önemlidir.
- **Sosyo-Duygusal Tutumlar:** Duygusal zekâyı ek olarak merak, yaşam boyu öğrenme, dayanıklılık ve esneklik gibi özellikler, değişen iş dünyasına uyum sağlamak için kritik hâle gelmiştir.
- **Yaratıcılık ve Analitik Düşünme:** Karmaşık sorunları sadeleştirme ve robotların yapamayacağı özgün çözümler üretme yeteneği iş dünyasında sağlam adımlarla ilerlemenizi kolaylaştıracaktır.



KARAR VERME SÜRECİNDE BELİRSİZLİK



“Hangi mesleği seçeceğim?” sorusu sizi endişelendiriyor olabilir. İçinde bulunduğunuz yaşlar gelişim psikolojisinde “araştırma dönemi” olarak adlandırılır ve bu dönemde kararsızlık yaşamamız oldukça doğaldır. Karar vermenizi zorlaştıran şey genellikle bilgi eksikliğidir. Böyle bir durumda meslekler hakkında yeterli bilgiye sahip olmayabilirsiniz veya kendinizi yeterince tanımıyor olabilirsiniz. Bu tatilde meslekleri sadece internetten araştırmanın ötesinde o işi yapan kişilerle konuşabilir ve çalışma ortamlarını gözlemleyebilirsiniz.

GELECEĞİN ANAHTARI: BUGÜN ATTIĞINIZ ADIMLAR

Gelecekteki hedefleriniz için şimdiden bazı adımlar atabilirsiniz. Geleceğinize giden yolda atabileceğiniz 3 temel adım vardır:

- **Niçin çalışıyorum?** Meslek ve çalışma konusunda sizi motive eden değerleri, inançları ve hedefleri belirleyin.
- **Nasıl yaparım?** Belirlediğiniz bu hedeflere ulaşmak için neler yapabileceğinizi keşfedin. Örneğin gelecekte yapmak istediğiniz meslekle ilgili teknik beceriler, sertifikalar ve deneyimler kazanabilirsiniz.
- **Kimi tanıyorum?** Geleceğinize yürüdüğünüz bu yolda size rehberlik edecek, ilham verecek insanlarla bağ kurabilir ve sosyal ağıınızı genişletebilirsiniz.

YAZ TATİLİ İÇİN PRATİK ÖNERİLER

Bir çevrim içi ya da yüz yüze kursa katılın: Kodlama, veri analizi, anlayarak hızlı okuma ya da yabancı dil gibi alanlarda geleceğin becerileriyle ilgili yeni bir yetkinlik edinebilirsiniz.

Gönüllü Çalışmalar Yapın: Sorumluluk almak ve liderlik becerilerinizi geliştirecek projelerde yer almak da atabileceğiniz bir diğer adımdır.

Kitap Okuyun ve Film İzleyin: Karakter güçlerini keşfetmek için biyografiler okuyun veya başarı hikâyelerini izleyin. Bunlar kendinizi tanımanıza ve daha önce fark etmediğiniz karakter özelliklerinizi keşfetmenize yardımcı olabilir.

Merak Ettiğiniz Meslekten Bir Kişi ile Sohbet Edin: Bu tatilde hayalinizdeki mesleğe bir adım daha yaklaşmak için belirlediğiniz bir meslek uzmanıyla sohbet etmek mesleğin niteliklerini öğrenmeniz için faydalı olabilir.. Sohbetiniz esnasında şu sorulardan faydalanabilirsiniz: Bu mesleği seçmeye nasıl ve kaç yaşlarında karar verdiniz? Sizi bu alana yönlendiren temel değerler ve motivasyon kaynakları nelerdir? Çalışma ortamınızın fiziksel koşulları, mesai saatleriniz ve sosyal ilişkileriniz nasıldır? Mesleğinizde en çok keyif aldığınız (güçlü/fırsat) yönleriniz ve sizi en çok zorlayan (zayıf/tehdit) yanlarınız nelerdir? Karşılaştığınız krizleri ve stresi nasıl yönetiyorsunuz? Teknolojinin hızla değiştiği dünyamızda, bu mesleğin önümüzdeki 10 yılda nasıl bir dönüşüm geçireceğini öngörüyorsunuz? Yapay zekâ araçları bu işe nasıl entegre edilebilir?

Gelecek Eğitim Öğretim Yılına Hazırlık

OKULA
Dönüş



Geleceğe yönelik hedeflerinizi belirlerken daha yakın zamanda gerçekleştirebileceğiniz ve sizi hedeflerinize yakınlaştıracak planlamalar yapabilirsiniz. Bu bölümde, önünüzdeki eğitim yılına hem akademik hem de kişisel olarak nasıl daha güçlü başlayabileceğinize dair ipuçları bulacaksınız.

Her sınıf düzeyinin YKS hazırlıkta ayrı bir önemi vardır. Bu nedenle bir sınıf düzeyinden diğerine geçerken o yıl içinde edindiğiniz bilgilerin gelecek yılın ön bilgilerini oluşturduğunu hatırlayın. Bu konuda MEBİ her zaman yanınızda! MEBİ'de yer alan içerikler sayesinde öğrendiğiniz bilgileri videolar, soru çözümleri ve oyunlar yoluyla kolaylıkla pekiştirebilirsiniz.



mebi.eba.gov.tr

SINIF DÜZEYİNE GÖRE HAZIRLIK

8. Sınıftan 9. Sınıfa Geçen Öğrenciler

LGS sürecini tamamlamanızla birlikte artık yeni bir döneme geçmiş olacaksınız. Bu yaz tatilini bolca dinlenerek, çalışmalardan dolayı zaman bulamadığınız etkinliklere ve hobilerinize vakit ayırarak geçirebilirsiniz. Öte yandan lise eğitimindeki en önemli noktalardan birisi anlayarak hızlı okumaktır. Yaz tatili boyunca günde sadece 20-30 sayfa kitap okumak, lisedeki anlama hızınızı ve odaklanma sürenizi olumlu yönde etkileyecektir. Aynı zamanda lisede yabancı dil eğitimi de artar. Bu yaz tatilinde alt yazılı dizi/film izleyerek, müzik dinleyerek ya da ilginizi çeken yabancı kaynakları tarayarak dil becerinizi geliştirebilirsiniz. Lise de karşılaşacağınız dersler hakkında bilgi almak ve hazır bulunuşluk seviyenizi artırmak için de *Liseye Hoş Geldin* kitaplarımızı inceleyebilirsiniz. Bu kitaplar sayesinde lise hayatınız boyunca göreceğiniz derslerle ilgili bilgi sahibi olabilir, akademik başarılarınızı artırmak için ipuçlarını öğrenebilir, çevrim içi öğrenme platformlarını tanıyabilir ve örnek etkinlikleri yapabilirsiniz. Bu şekilde liseye daha güçlü bir başlangıç yapmış olursunuz.

9. Sınıftan 10. Sınıfa Geçen Öğrenciler

10. sınıf müfredatın derinleştiği bir yıldır. 10. sınıfta göreceğiniz birçok konunun temeli 9. sınıfa dayanır. Bu yaz 9. sınıfta gördüğünüz derslerdeki eksiklerinizi kapatmanız 10. sınıfa hazır bulunuşluğunuzun artmasını sağlayacaktır. Bunun için haftada 2-3 gün, günde 1-2 saat yapacağınız tekrar yeterli olabilir. Bununla birlikte çalışacağınız süreyi kendi alışkanlıklarınıza göre de belirleyebilirsiniz.

10. Sınıftan 11. Sınıfa Geçen Öğrenciler

10. sınıftan 11. sınıfa geçerken mesleki yöneliminizi belirlemeniz, geleceğiniz için atacağınız en önemli adımlardan biridir. Üniversite sınavında ulaşmak istediğiniz hedefe göre sayısal, eşit ağırlık, sözel ya da dil puan türlerinden hangisine ağırlık vereceğiniz değişebilir. Bu farkındalıkla çalışmalarınızı planlamanız, yaz tatilindeki akademik hazırlığınızı ve başarılarınızı doğrudan etkiler. Bunun yanında 11. sınıf, YKS hazırlığı açısından kapsamlı bir yıl olduğu için 9 ve 10. sınıf konularını tekrar ederek TYT temelinizi sağlamlaştırabilirsiniz.



Gelecek Eğitim Öğretim Yılına Hazırlık

HEDEF BELİRLEME VE PLANLAMA

Gelecek yıl için motivasyonunuzu canlı tutmanız iyi bir başlangıç yapmanızı sağlar. Motivasyon için ise en önemli basamak nereye gideceğinizi bilmek yani hedef belirlemektir. Hedef belirlerken şunlara dikkat etmeniz önemlidir:

1. Hedefinizi Netleştirin

“Daha başarılı olacağım.” gibi genel bir hedef yerine, “Bu tatilde yıl içerisinde gördüğüm konuları tekrar edeceğim.” gibi daha açık bir hedef belirleyebilirsiniz. Hedefiniz ne kadar net olursa, ona ulaşmak için atacağınız adımları planlamanız da o kadar kolaylaşır.

2. Zamanınızı Yönetin

Zaman yönetimi sadece ders çalışmak değildir. Aynı zamanda dinlenmeniz ve sosyal aktivitelerinizi dengelemeniz de zamanınızı verimli kullanmanızı sağlayacaktır. Pomodoro Tekniği (25 dakika odaklanmış çalışma, 5 dakika mola) gibi yöntemlerle zamanınızı yönetmeyi öğrenebilirsiniz.

3. Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin

Gerçekçi olmayan hedefler kısa sürede yorulmanıza ve motivasyonunuzun azalmasına neden olabilir. Hedefinizin sizi geliştirecek kadar anlamlı ancak uygulayabileceğiniz kadar gerçekçi olması önemlidir. Bir hedefi tamamladıkça kendinize olan güveniniz artar.

4. Önceliklerinizi Belirleyin

Her şeyi aynı anda yapmaya çalışmak yerine önce sizin için en önemli olan alanları seçebilirsiniz. Eksik olduğunuz konular, yeni sınıfta temel oluşturacak dersler ya da düzenli tekrar gerektiren beceriler önceliğiniz olabilir.

5. Esnek Bir Plan Oluşturun

Her plan ilk hâliyle kusursuz olmak zorunda değildir. Bir gün planınızı uygulayamadığınızda bu, başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Haftanın sonunda “Neyi yapabildim?”, “Nerede zorlandım?”, “Planımda neyi değiştirmeliyim?” sorularını kendinize sorarak planınızı yeniden düzenleyebilirsiniz.



Gelecek Eğitim Öğretim Yılına Hazırlık

BECERİ GELİŞTİRME

Gelecek yıla hazırlanırken akademik yönden kendinizi güçlendirebilir, 21. yüzyıl becerilerinizi geliştirmek için de adımlar atabilirsiniz:



1. Okuma Alışkanlıklarınızı Geliştirin

Kitap okumak sadece bir hobi değil aynı zamanda odaklanma sürenizi artıran, yorumlama becerinizi geliştiren ve sınavdaki durumunuzu doğrudan etkileyen bir alışkanlıktır. Edebi özelliği olan ve okuduğunuzu anlama becerinizi destekleyecek kitaplar okuyabilirsiniz.

2. Yabancı Dilinizi Geliştirin

İngilizceyi ders kitaplarından çıkarıp hayatınıza dâhil etmeniz için yaz tatili iyi bir fırsat olacaktır. Günlük rutinlerinizi İngilizce cümlelerle anlatmaya çalışarak günlük dil kullanım becerinizi ilerletebilirsiniz. Ayrıca



Young&Wise
Dergisi

ilgi alanlarınıza göre yabancı dilde kısa videolar izleyebilir, yabancı dildeki bir süreli yayını düzenli takip edebilir ve mobil uygulamalardan yararlanabilirsiniz. Örneğin *Young&Wise* dergisi İngilizce dil becerilerinizi geliştirmek, güncel konuları takip etmek ve ilgi çeken bilgileri öğrenmek için takip edebileceğiniz kaynaklardan biri olabilir.

3. Dijital Öğrenmeyi Keşfedin

Ücretsiz eğitimler veren dijital platformlar üzerinden eksik olduğunuz konuları tamamlayabilir veya kodlama gibi yeni beceriler edinebilirsiniz. Örneğin OGM Materyal web sitesinde yer alan içeriklerle hem derslerle öğrendiğiniz bilgileri dijital ortamda pekiştirebilir hem de keyifli zaman geçirebilirsiniz.

4. Araştırma Becerilerinizi İlerletin

Lise ve üniversite hayatında basılı veya dijital kaynaklardan bilgiye ulaşmak akademik ilerlemenin temel unsurlarındandır. Ulaştığınız her bilgiyi doğru kabul etmeden önce bilginin kaynağını sorgulayın. Yaz tatilinde merak ettiğiniz bir konuyu seçip, akademik makaleler veya güvenilir ansiklopediler üzerinden derinlemesine tarama yaparak kendi küçük araştırma raporlarınızı hazırlayabilirsiniz. Doğru bilgiye ulaşma hızı, YKS'de de soruları doğru analiz etmenizi sağlayacaktır.

5. Yapay Zekâ Becerilerinizi Geliştirin

Yapay zekâ araçlarının gelişmesi ve çeşitlenmesiyle birlikte yapay zekâyı öğrenme sürecinizin bir ortağı hâline getirebilirsiniz. Bunun için yaz tatilinde isteklerinize uygun istem (prompt) yazmayı öğrenebilirsiniz.



YKS'ye Hazırlıkta Yaz Tatili



ÜNİVERSİTE HEDEFİNE DOĞRU İLK ADIMLAR

11. sınıfı geride bırakıp lisenin son yılına adım atarken yaşamınızda hem akademik hem de kişisel açıdan yeni ve heyecan verici bir dönem başlıyor. Bu süreç mesleki hayatınıza ilk adımı atmanızı sağlayacak YYS'ye hazırlandığınız önemli bir dönemeçtir. Başka bir yönden ise biyolojik, zihinsel ve duygusal değişimlerin yaşandığı ergenlik döneminin bu özel evresinde sınav süreci; üzerinizde zaman zaman kaygı, belirsizlik ya da stres yaratabilir. Ancak unutmayın ki bu süreci nasıl anlamlandırdığınız ve nasıl yönettiğiniz varış noktanızı da belirleyecektir.



YKS hazırlık süreci, kısa sürede tamamlanan bir koşudan çok düzenli çalışma, sabır ve öz disiplin gerektiren aşamalı süreçtir. Bunun için çalışma motivasyonunuzu dengeli kullanmak önemlidir. Yaz tatilinde büyük bir panikle hızlı ve yoğun çalışmaya başlamak ileride bıkkınlık ve tükenmişlik yaşamınıza neden olabilir. O nedenle yaz tatilini tüm konuları bitireceğiniz bir süreç olarak görmeyin. Bunun yerine enerjinizi zamana yayın, stratejik planlamalar yapın ve maraton için dengeli adımlar atın. İşte bu bölümde maratonun ilk dönemi olan yaz tatili planlamanızı yapabileceğiniz pratik bilgileri sizin için derledik:

YKS'ye Hazırlıkta Yaz Tatili

EĞİTSEL PLANLAMA VE ÖZ DÜZENLEME

1. Rotanızı Belirleyin

Yaz tatilinde verimli bir başlangıç yapmanın ilk adımı belirli stratejik hedefler doğrultusunda planlı bir çalışma yöntemi benimsemektir. Kendi öğrenmenizin sorumluluğunu alarak öz düzenleme becerilerinizi geliştirmek bu yaz dönemindeki en büyük kazanımınız olabilir. Örneğin haftalık olarak çalışmak istediğiniz konuları ve hedeflerinizi belirleyebilir, her gün sonunda öğrendiğiniz konuları kısaca not ederek ilerlemenizi takip edebilirsiniz. Böylece hangi alanlarda ilerlediğinizi, hangi konularda ise tekrar yapmanız gerektiğini görebilir ve çalışma planınızı buna göre düzenleyebilirsiniz.



2. Güçlü ve Geliştirilmesi Gereken Yönlerinizi Fark Edin

Çalışmalarınızı planlamadan önce bilgilerinizi analiz edin. Akademik açıdan hangi derslerde güçlü olduğunuzu, hangi alanlarda ise desteğe ve konu tamamlamaya ihtiyaç duyduğunuzu belirleyin. Güçlü yönlerinizi bilmek motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olur. Zayıf olduğunuz konuların üzerine gitmek ise zihninizdeki belirsizlikleri ortadan kaldırır. Bu sayede hem çalışmalarınızı sürdürmeniz kolaylaşır hem de hedeflerinize bilinçli adımlarla yaklaşırsınız.

3. Zamanınızı İhtiyaç ve Sorumluluklarınıza Göre Planlayın

Günlük zamanınızı planlarken yalnızca ders çalışma sürenize odaklanmayın. Bunun yerine çalışma saatlerinizle dinlenme, uyku, sosyal ilişkiler ve kişisel ihtiyaçlarınız arasında bir denge kurun. Ayrıca dikkat, tekrar ve bellek güçlendirici stratejileri planınıza dâhil ederek verimli çalışma alışkanlıkları kazanmaya da odaklanabilirsiniz.

4. Gerçekçi ve Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin

Belirsiz hedefler çalışma isteğinizi azaltabilir. Bu yüzden yaz tatilinde kendinize net, gerçekçi ve ulaşılabilir kısa vadeli hedefler koyun. Unutmayın ki bu hedefler yıl sonundaki büyük amacınıza giden basamaklardır.



YKS'ye Hazırlıkta Yaz Tatili

MOTİVASYONU CANLI TUTMAK

Motivasyon, bu uzun maratonda sizi çalışmaya sevk eden ve devam etmenizi sağlayan en önemli içsel güç kaynağınızdır. İçsel motivasyonunuz sayesinde hedeflerinizi hatırlayabilir, zorlandığınız anlarda yeniden başlama gücü bulabilir ve çalışma sürecinizi daha sürdürülebilir hâle getirebilirsiniz. Bununla birlikte dışsal motivasyon kaynaklarınız da sınav hazırlığında size yardımcı olacak diğer kaynaklarınızdır. Çevrenizden aldığınız sosyal destek, öğretmenlerinizin yönlendirmeleri, ailenizin yaklaşımı ve arkadaşlarınızla kurduğunuz olumlu iletişim zorlandığınız zamanlarda kendinizi daha güçlü hissetmenize katkı sağlayabilir.

İçsel motivasyonunuzu destekleyen ve çalışmalarınızın sürekliliğini sağlayan önemli konulardan biri “gelecek beklentisi”dir. Gelecekte yapmak istediğiniz mesleği belirlemek ve kendinizi o konumda hayal etmek, yaz aylarında ders çalışma konusunda daha istekli olmanızı sağlayabilir. Arkadaşlık ilişkileriniz ise dışsal motivasyonunuzu doğrudan etkiler. Bunun için birbirinizle yıkıcı rekabetlere girmek yerine, bilgi alışverişinde bulunduğunuz ve birbirinizi teşvik ettiğiniz yapıcı gruplar oluşturabilirsiniz. Örneğin yardımlaşarak çalışmak performansınızı ve çalışma sürecine bağlılığınızı artırabilir.



ESENLİĞİ DESTEKLEMEK

Akademik başarının yolu yalnızca ders çalışmaktan değil fiziksel ve psikolojik sağlığını korumaktan da geçer. YYS'i hayatınızdaki en önemli konu ya da korkutucu bir süreç olarak algılamak; yoğun bir kaygıya yol açarak günlük yaşam kalitenizi, yeme alışkanlıklarınızı ve uyku sürenizi bozabilir. Bunun için esenliğinizi, yani iyi oluşunuzu, desteklemek çalışmalarınız kadar önemlidir. Yaz tatilinde esenliğinizi artırmak için yapabileceklerinizi şu şekilde sıralayabiliriz:

1. Hayattan ve İlgili Alanlarınızdan Tamamen Kopmayın

Sınav kaygısı ve yalnızlık akademik başarıyı olumsuz etkileyebilir. Yaz tatilinde kendinizi tamamen eve kapatıp sadece test çözmek yerine sosyal etkinliklere, hobilerinize ve fiziksel aktivitelere de planlı bir şekilde vakit ayırabilirsiniz.

2. Mükemmeliyetçi Tutumdan Uzak Durun

Sınavla hazırlanan birçok öğrenci zaman zaman mükemmeliyetçi düşünceler yaşayabilir. “Hiç hata yapmamalıyım,” “Planımı bozarsam başarısız olurum,” “Herkes benden ileride,” “Denemem kötü geçti, bu yıl zor geçecek.” gibi düşünceler sizi gereğinden fazla yorabilir. Özellikle bu yaz tatilinde mükemmeliyetçi bir tutumla çalışmalarınızı devam ettirmeniz yeterince dinlenememenize ve erken yorulmanıza neden olabilir.

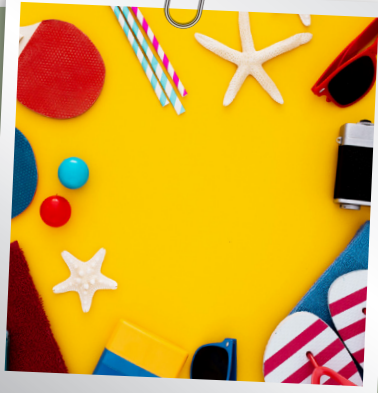
Mükemmeliyetçi tutum, bazen daha çok çalışmanızı sağlıyor gibi görünebilir. Ancak uzun vadede kaygıyı artırabilir, çalışma isteğinizi azaltabilir ve sizi başlamaktan alıkoyabilir. Çünkü hedef çok kusursuz olduğunda küçük adımlar yetersiz gibi görünebilir. Bu yüzden sınav hazırlığında kendinize daha gerçekçi ve sınırlandırıcı cümleler kurmanız önemlidir.

3. Yaşam Kalitenizi Koruyun

Yaşam kalitenizi korumanız çalışmalarınızda odaklanma gücünüzü artıracaktır. Örneğin sınav kaygısının, özellikle de sınav hakkındaki duyuşsal gerilimlerin ve kuruntuların uyku kalitesini bozduğu bilinmektedir. Halbuki vücudunuzun dinlenmesini ve zihnin öğrenilen bilgileri işlemesini sağlayan uyku, sağlığınız ve başarınız için en etkili yenilenme aracıdır. Bu nedenle yaz tatilinde uyku saatlerinizi düzenli tutmaya özen gösterin. Her gün aynı saatlerde yatıp kalkmaya ve mümkün olduğunca 7-8 saatlik uyku süresini korumaya çalışarak bir rutin oluşturabilirsiniz. Bedensel ve psikolojik sağlığınız arasında doğrudan bir bağ vardır ve bu bağı etkileyen bir diğer unsur da beslenme düzeninizdir. Yaz aylarında sağlıklı, dengeli ve hafif bir beslenme rutini oluşturmak, dikkatinizi ve enerjinizi korumanıza yardımcı olabilir. Her gün düzenli beslenmeye, bol su içmeye ve paketli gıdalardan mümkün olduğunca uzak durmaya özen gösterebilirsiniz.



Etkinlikler



1

DOĞAYLA VE ÇEVREMLE BAĞ KURUYORUM

Yaz tatili çevrenizi keşfetmek, doğayla ve arkadaşlarınızla bağ kurmak için de harika bir fırsattır. Açık havada yapacağınız etkinlikler hem zihninizi dinlendirir hem de enerjinizi yenilemenize yardımcı olur.

Siz de aşağıdaki açık hava etkinliklerinden birini seçebilir ya da kendi etkinliğinizi yazabilirsiniz:

- Bir parkta ağaç gölgesinde en sevdiğim kitabı okumak
- Bir arkadaşım ile veya ailemden biriyle en az yarım saatlik doğa yürüyüşü yapmak
- Tek başıma veya sevdiklerimle gün batımını / gün doğumunu izlemek
- Yaşadığım şehirde veya mahallede daha önce gitmediğim bir sokağı, parkı ya da tarihi bir yeri keşfetmek
- Arkadaşlarımla küçük bir piknik organize etmek
- Kendi seçtiğim etkinlik:



Seçtiğiniz etkinliği gerçekleştirdikten sonra aşağıdaki soruları yanıtlarak kendinizi değerlendirebilirsiniz:

- Seçtiğim etkinlik:
- Bu etkinliği kiminle yaptım? (Tek başıma / Arkadaşım ile / Ailemle)
- Etkinlik sırasında çevremde daha önce dikkat etmediğim neleri fark ettim?
- Bu etkinlik bana kendimi nasıl hissettirdi?

Çevrenizi keşfetmek ve açık havada zaman geçirmek yalnızca yeni yerler görmeyi değil aynı zamanda kendinizi daha iyi tanımanızı da sağlayabilir. Yaz tatilinde biriktireceğiniz deneyimler, size güzel anılar kadar yeni farkındalıklar da kazandıracaktır.

2

YILDIZLARI İZLİYORUM

Bu yıl 12-13 Ağustos 2026 tarihlerinde gerçekleşecek Perseid gök taşı yağmuru sırasında, saatte yaklaşık 100 gök taşının gökyüzünde süzülüşünü çıplak gözle net bir şekilde izleyebilirsiniz. Bu görsel şöleni kaçırmamak için varsa şehrinizdeki üniversitelerin gözlemevi etkinliklerini takip edebilir ya da şehrin ışıklarından uzak, sessiz bir noktada ailenizle veya arkadaşlarınızla harika bir “Perseid Kampı” organize edebilirsiniz. Çadırınızı, matınızı ve heyecanınızı da yanınıza almayı unutmayın!

Etkinlik sırasında telefonunuza indirdiğiniz gökyüzü uygulamasını göğe doğru tutun. Şu an tam üzerinizde duran Kutup Yıldızı’nı, Büyük Ayı’yı veya burçların takımyıldızlarını bulmaya çalışın. Böylece hayatınızda nadir yaşayabileceğiniz bir etkinlikle keyifli zaman geçirebilirsiniz.

Kendinize şu soruları sorarak etkinliğinizi daha anlamlı hâle getirebilirsiniz:

- Gökyüzünün büyüklüğüne bakarken ve bu kadar çok yıldız kaymasını çıplak gözle görebilirken zihnimden neler geçti?

.....

- Günlük hayatın koşturmacasında neleri gözden geçiriyorum?

.....

- Bu geceyi anlamlı kılan ve en çok aklımda kalan neydi?

.....



3

KENDİ ALANIMI OLUŞTURUYORUM

Odanıza tamamen sizin tarzınızı yansıtan yeni bir hava katmaya ne dersiniz? Bunun için büyük bütçelere hiç gerek yok. İhtiyacınız olan tek şey biraz hayal gücü ve ayırabileceğiniz birkaç saat.

Yer Değiştir: Yatağınızın, masanızın veya kitaplığınızın yerini değiştirmeyi deneyin. Sadece eşyalarınızın yerini değiştirmek bile odadaki enerjiyi tamamen yeniler.

Dönüştür: Evdeki eski ayakkabı kutularını, kavanozları veya tenekeleri akrilik boya ile boyayarak masaüstü düzenleyicilerine ya da orijinal kalemliklere dönüştürebilirsiniz.

Kolaj Köşesi: Duvarınızın bir bölümünü “İlham Panosu” yapabilirsiniz.

Kendi yaptığınız çizimleri, sevdiğiniz dergi kupürlerini, gittiğiniz konserlerin biletlerini veya sizi motive eden alıntıları estetik bir düzenle duvarınıza sabitleyerek bir “sen” köşesi oluşturabilirsiniz.

Dekorasyonunuz tamamlandıktan sonra odanın tam ortasında durun ve etrafınıza bakın. Şu anki oda, eski hâline göre iç dünyanızı ne kadar yansıtıyor? Eşyalarınızı dönüştürürken en çok keyif aldığınız an hangisiydi? Bu değerlendirme belki de kendinizle ilgili henüz keşfetmediğiniz özelliklerinizi açığa çıkarabilir.



4

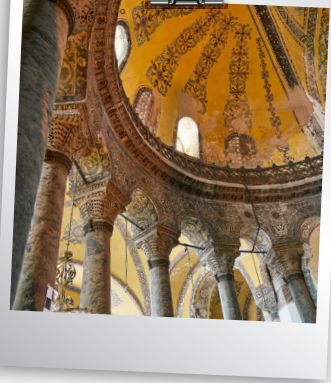
GEÇMİŞTEN BUGÜNE BİR MEKÂNIN İZİNİ SÜRÜYORUM

Yaşadığınız çevredeki tarihi ve kültürel bir mekânı geçmiş, insan, toplum ve bugün arasındaki bağı gösteren bir iz olarak değerlendirmek; farklı bakış açıları geliştirmenizi destekler. Bu sayede gözlem yapma, neden-sonuç ilişkisi kurma, analitik düşünme, kültürel farkındalık geliştirme ve yaşadığınız yerle bağ kurma becerileriniz de gelişir.

Siz de bu yaz tatilinde farklı tarihi yapılara giderek zamanınızı geçirebilirsiniz. Örneğin yaşadığınız çevrede bulunan bir müze, cami, köprü, han, konak, anıt, kale, şehitlik, tarihi sokak, eski okul binası ya da kültürel miras alanını ziyaret edebilirsiniz. Gezi sırasında mekânın mimarisine, kullanılan malzemelere, yazılara, sembollere, çevresindeki insan hareketliliğine ve bugünkü kullanım biçimine dikkat edin. Fotoğraf çekmek isterseniz yalnızca güzel görünen yerleri değil size bir şey düşündüren ayrıntıları da kaydedin.

Bir mekânın yapıldığı dönem, kullanım amacı, mimarisi ve bugünkü durumu arasında ilişki olabilir. Bir köprü yalnızca ulaşım için yapılmış olmayabilir; aynı zamanda ticaretin, insan hareketliliğinin ve şehir yaşamının gelişmesine katkı sağlamış olabilir. Bir şehitlik yalnızca geçmişte yaşanan bir olayı değil fedakârlık, vatan sevgisi ve toplumsal hafıza gibi değerleri de hatırlatabilir.

Ziyaret ettiğiniz yerin geçmişte hangi ihtiyaca cevap verdiğini, bugün nasıl kullanıldığını ve insanlar için ne ifade ettiğini değerlendirin. Böylece tarihi bir yapı sayesinde yeni bir perspektif ve deneyim kazanabilirsiniz.



5

BİR FOTOĞRAF BİR HEDİYE

Arkadaşlarınızla birlikte zaman geçirirken çevrenizi daha dikkatli gözlemleyebilir ve teknolojiyi üretken bir amaçla kullanabilirsiniz. Bu sayede sosyal bağlarınız, estetik farkındalığınız, birlikte karar verme becerileriniz de güçlenebilir.

Arkadaşlarınızla bir gezi planlayın. Geziniz sırasında arkadaşlarınızla bir tema belirleyin. Örneğin: “Yaz Işığı”, “Yalnız Ağaç”, “Eski Şehir”, “Şehrimin İnsanları”. Herkes bu temaya uygun en iyi fotoğrafı çekmeye çalışsın. Günün sonunda fotoğraflarınızın altına birer not yazarak birbirinize hediye edin.

Eve döndüğünüzde Bugün çektiğiniz en favori fotoğrafı düşünün. Teknolojiyi sadece tüketmek için değil dış dünyayı keşfetmek için kullanmak nasıl hissettirdi? Şehrinizde daha önce hiç fark etmediğiniz neyi fark ettiniz?



.....

.....

.....

.....

6

KÜÇÜK BİR KATKI, ANLAMLI BİR İZ

Yakın çevrenizdeki ihtiyaçları fark etmeniz, başkalarının duygu ve yaşam koşullarını anlamaya çalışmanız ve küçük bir sorumluluk davranışıyla sosyal duyarlılığınızı geliştirmeniz; sosyal duygusal gelişiminiz için oldukça önemlidir. Bazen bir kişiye zaman ayırmak, bir işi kolaylaştırmak, bir canlıya su bırakmak ya da ortak kullanılan bir alanı daha özenli kullanmak çevrenizde olumlu ve sürdürülebilir bir iz bırakabilir.

Evde, apartmanda, mahallenizde, yazlıkta, köyde, sokakta ya da yakın çevrenizde küçük bir desteğe ihtiyaç duyulabilecek durumları fark etmeye çalışın. Bu destek, büyük bir sorumluluk olmak zorunda değildir. Önemli olan, fark ettiğiniz bir ihtiyaca bilinçli ve saygılı bir şekilde karşılık vermenizdir.

Örneğin:

- Evde sürekli aynı kişinin yaptığı bir sorumluluğu bir günlüğüne üstlenmek
- Aile büyüklerinden birini aramak
- Mahallede ortak kullanılan bir alanı temiz bırakmak
- Kullanmadığınız temiz ve iyi durumdaki eşyaları ihtiyaç sahiplerine ulaştırmak
- Sokaktaki canlılar için uygun bir noktaya su kabı bırakmak
- Bir arkadaşınıza yargılamadan destekleyici bir mesaj yazmak
- Küçük bir gönüllülük çalışmasına katılmak
- Çevrenizde yalnız olduğunuzu düşündüğünüz bir kişiye zaman ayırmak

Bu davranışı yaparken karşılık beklememeye, gösterişe dönüştürmemeye ve kişinin sınırlarına saygı göstermeye dikkat edin. Yardım etmek kişiler arası ilişkilerde dayanışmanın değerini fark etmektir.

Yaptığınız katkının yalnızca karşı tarafta değil sizde de nasıl bir duygu oluşturduğunu fark edin. Kendinizi daha yararlı, sorumlu, duyarlı, huzurlu ya da bağlı hissetmiş olabilirsiniz.

Toplumsal duyarlılık büyük adımlarla başlamak zorunda değildir. Bazen fark etmek, sorumluluk almak ve küçük bir katkı sunmak; hem çevrenizde hem de sizde anlamlı bir iz bırakabilir.



7

BİR HİKÂYE DİNLİYORUM

Yaz tatili, okul temposundan dolayı yeterince zaman ayıramadığınız aile üyelerinizle ve yakın çevrenizdeki büyüklerinizle daha fazla vakit geçirmek için de imkân sunar. Büyüklerinizin yaşam deneyimlerini dinlemek hem onları daha yakından tanımanıza hem de farklı bakış açıları kazanmanıza yardımcı olacaktır. Siz de tatil boyunca akrabalarınızla, büyükanne ve büyük-babanızla vakit geçirebilir; onların tecrübelerinden faydalanabilirsiniz.

Sohbet sırasında aşağıdaki sorulardan birini veya birkaçını onlara sorabilirsiniz:

- Benim yaşlarımdayken günlük yaşamınız nasıldı?
- Unutamadığınız bir yaz tatili anınız var mı?
- Gençken sizi en çok mutlu eden şey neydi?
- Zamanınızı nasıl değerlendirirdiniz?
- O günkü “sen”in bugün bana vermek istediği bir tavsiye var mı?

Sohbet sonrasında aşağıdaki soruları yanıtlarak gününüzü değerlendirebilirsiniz.

- Görüştüğüm kişi:

.....

- Benim için en dikkat çekici cevap neydi?

.....

- Bu sohbet sırasında öğrendiğim yeni bir şey:

.....

- Bu deneyim bana ne düşündürdü?

.....

Büyüklerinizin yaşam deneyimleri, geçmişini daha yakından tanımanıza ve farklı yaşam öykülerini keşfetmenize yardımcı olabilir. Böylece aile geçmişiniz, değerleriniz ve yaşam deneyimleriniz arasında bağ kurabilirsiniz.



24 SAATLİK EKOLOJİK ETKİ DENEYİ

Günlük yaşamınızdaki küçük seçimlerin çevre üzerindeki etkisini fark etmeniz, ekolojik duyarlılığınızı güçlendirmeniz ve sürdürülebilir yaşam için uygulanabilir bir davranış geliştirmenizi destekler. Bu etkinlikte bir gün boyunca kendi yaşamınızda küçük ama etkili bir ekolojik değişiklik yapabilir ve bu değişikliğin sizde ne düşündürdüğünü fark edebilirsiniz.

UYGULAMA ADIMLARI

1. Aşağıdaki ekolojik etki alanlarından birini seçin.

- | | |
|--|---|
| ☐ Tek kullanımlık plastikleri azaltmak | ☐ Su kullanımına dikkat etmek |
| ☐ Gereksiz elektrik tüketimini azaltmak | ☐ Yiyecek israfını önlemek |
| ☐ Kısa mesafede yürümeyi tercih etmek | ☐ İhtiyaç dışı alışveriş yapmamak |
| ☐ Dijital tüketimi azaltmak | ☐ Doğadaki canlılar için küçük bir destek sağlamak |

2. Seçtiğiniz alanla ilgili 24 saatlik bir davranış belirleyin.

- | | |
|---|--|
| ☐ Bir gün boyunca plastik şişe yerine matara kullanmak | ☐ Tabaga yiyebileceğiniz kadar yemek almak |
| ☐ Dış fırçalarla ya da duşta suyu gereksiz açık bırakmamak | ☐ Kısa mesafede araç yerine yürümek |
| ☐ Gereksiz ışıkları söndürmek | ☐ Kullanmadığınız ama iyi durumdaki bir eşyayı değerlendirmek |
| ☐ Kullanılmayan şarj aletlerini prizden çıkarmak | ☐ Bir gün boyunca ihtiyaç dışı hiçbir şey satın almamak |

3. Gün içinde davranışınızı gerçekten uygulayın.

Bu etkinlikte amaç kusursuz olmak değildir. Amaç, normalde otomatik yaptığınız bir davranışı fark etmek ve daha bilinçli bir seçim yapmaktır. Gün içinde seçtiğiniz davranışı uygularken kendinize şu üç noktayı hatırlatın: “Bu seçim bana kolay mı geldi, zor mu?”, “Bu davranışı sürdürmemi ne kolaylaştırdı?”, “Bu davranışı sürdürmemi ne zorlaştırdı?”

4. Günün sonunda kısa bir “etki notu” oluşturun.

Bu notu yazı, fotoğraf, kısa video, dijital kart ya da küçük bir günlük sayfası olarak hazırlayabilirsiniz.

Etki Notum:

Bugün değiştirmeyi denediğim davranış:

Bu davranışı uygularken fark ettiğim zorluk:

Bu davranışı uygularken fark ettiğim kolaylık:

Bu deneyim bana şunu düşündürdü:

Bu davranışın devam edebilmesi için kendime önerim:

5. Dilerseniz deneyiminizi görünür hâle getirin.

Hazırladığınız etki notunu yalnızca kendiniz için saklayabilir ya da çevrenizde farkındalık oluşturacak şekilde paylaşabilirsiniz. Paylaşım yaparken amacınız gösteriş yapmak değil küçük bir davranışın çevresel farkındalığa nasıl dönüşebileceğini göstermektir.

Paylaşım cümlesi örneği:

“Bugün 24 saat boyunca küçük bir ekolojik seçim yaptım. Fark ettim ki sürdürülebilirlik büyük sözlerden çok, günlük hayattaki küçük tercihlerle başlıyor.”

Ekolojik duyarlılık, kendi seçimlerinizin etkisini fark etmek ve küçük de olsa sorumluluk almaktır. Bugün yaptığınız bir tercih, yarın daha bilinçli bir yaşam alışkanlığına dönüşebilir.



9

15 DAKİKALIK BAŞLANGIÇ

Bazen yeni döneme hazırlanmak için büyük planlar yapmak yerine küçük bir adımla başlamak daha etkili olabilir. 15 dakika gibi kısa bir süre, başlamayı kolaylaştırır ve çalışma alışkanlığınızı güçlendirir. Bunun için şu adımları takip edebilirsiniz:

Yeni eğitim yılı için size katkı sağlayacak küçük bir akademik davranış seçin.

Aşağıdakilerden birini seçebilir ya da kendi davranışınızı yazabilirsiniz.

- ☐ 15 dakika kitap okumak
- ☐ Bir konu özetini incelemek
- ☐ 10 yeni yabancı dil kelimesi öğrenmek
- ☐ 5 soru çözmek
- ☐ Kısa bir tekrar yapmak
- ☐ Defter veya çalışma alanını düzenlemek
- ☐ Kendi seçtiğim davranış:

Seçtiğiniz davranış üç gün boyunca aynı saatlerde uygulamaya çalışın.

Gün	Seçtiğim Davranış	Uyguladım	Uyguladıktan Sonra Kendimi Nasıl Hissettim?
1. Gün		☐	
2. Gün		☐	
3. Gün		☐	

Üç günün sonunda kendinizi değerlendirin.

- Bu davranışı sürdürmek bana ne kazandırabilir?

.....

- Bunu devam ettirmek için neyi kolaylaştırabilirim?

.....

- Yeni eğitim yılı için bu davranış nasıl alışkanlığa dönüştürebilirim?

.....

Başlamak için büyük bir zaman aralığına ihtiyacınız yok. Küçük bir adım, düzenli tekrarlandığında güçlü bir alışkanlığa dönüşebilir.



10

GÜVENİLİR KAYNAKLARDAN ARAŞTIRIYORUM

Kariyer planlamasında doğru bilgiye ulaşmak önemlidir. Sosyal medyada ve forumlarda gördüğünüz ya da çevrenizde duyduğunuz her bilgi doğru olmayabilir. Bu nedenle meslekleri, üniversite bölümlerini ve programların koşullarını araştırırken güvenilir kaynaklardan yararlanmanız doğru bir tercih için kritiktir.

Araştırma yaparken şu kaynakları kullanabilirsiniz:

- YÖK Atlas
- İŞKUR Meslekler Rehberi
- Üni-Veri
- Üniversitelerin resmi web sayfaları
- MEBİ ve OGM Materyal’de yer alan içerikler
- Okul psikolojik danışmanınız ve öğretmenleriniz

Araştırma yaparken şu sorulara cevap arayabilirsiniz:

- **Bu bölüm hangi puan türüyle öğrenci alıyor?**

.....

- **Bu bölümde hangi dersler daha önemli görünüyor?**

.....

- **Mezunlar hangi alanlarda çalışabiliyor?**

.....

- **Bu meslek benim ilgi alanlarımla ve değerlerimle ne kadar uyumlu?**

.....

- **Bu alanı daha yakından tanımak için kimden bilgi alabilirim?**

.....

Bu sorular hem doğru bilgiye ulaşmanızı hem de bilinçli bir seçim yapmanızı kolaylaştırır.



GÜNLÜK KAYNAK KULLANIMI FARKINDALIĞI

Sürdürülebilir yaşam yalnızca büyük çevre sorunlarıyla ilgili değildir. Gün içinde fark etmeden yaptığımız küçük davranışlar da doğal kaynakların kullanımını etkiler. Musluğu gereğinden fazla açık bırakmak, kullanılmayan ışıkları kapatmamak, tabağa tüketebileceğimizden fazla yiyecek almak, gereksiz kâğıt kullanmak ya da ihtiyaç olmadığı hâlde yeni ürünler almak bu davranışlara örnek olabilir. Bu durum çevremizi, dünyamızı ve gelecek nesilleri tehdit edebilir. Bu nedenle günlük hayatımızda kaynakları tüketirken yapacağımız küçük alışkanlıklar çok daha büyük olumlu sonuçlara kapı açabilir. Siz de farkındalığınızı geliştirmek için şu adımlardan faydalanabilirsiniz:

Bir gün boyunca evde, dışarıda ya da günlük yaşamınızda herhangi bir yerde kaynakları nasıl kullandığınızı gözlemleyin.

Aşağıdaki alanlardan en az üçünü takip edebilirsiniz:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Su kullanımı | ☐ Elektrik kullanımı | ☐ Yiyecek tüketimi |
| ☐ Kâğıt kullanımı | ☐ Plastik kullanımı | ☐ Alışveriş / gereksiz tüketim |
| ☐ Diğer: | | |

Gün içinde fark ettiğiniz durumları tabloya yazın.

Gözlemlediğim Alan	Fark Ettiğim Durum	Daha Bilinçli Kullanım İçin Küçük Çözümüm
Su		
Elektrik		
Yiyecek		
Kâğıt / Plastik		
Tüketim Alışkanlığı		

Gözlemleriniz arasından yalnızca bir alan seçin ve o alanla ilgili küçük bir davranış değişikliği uygulayın.

• **Seçtiğim alan:**

.....

• **Bugün uygulayacağım küçük çözüm:**

.....

• **Bu çözümü uyguladığımda fark ettiğim değişiklik:**

.....

• **Bu davranışı sürdürebilmek için kendime önerim:**

.....

.....

.....

12

DUYGULARIM BANA NE SÖYLÜYOR?

Aşağıdaki adımları son günlerdeki yaşantılarınızı düşünerek tamamlayınız. Yanıtlarınızı doğru ya da yanlış olarak düşünmeyin. Önemli olan, kendinizi yargılamadan ne hissettiğinizi ve bu duyguların size ne anlatıyor olabileceğini fark etmeye çalışmanızdır.

Duygunu Fark Et

Son zamanlarda en sık yaşadığınız üç duyguyu yazınız.

1.
2.
3.

Duygunun Ortaya Çıktığı Durumu Belirle

Bu duyguları daha çok hangi durumlarda yaşadığınızı düşün.

- Bu duyguları en çok şu durumlarda yaşıyorum:

.....

Duygunun Sana Ne Anlattığını Düşün

Duygular bazen ihtiyaçlarınızı fark etmemize yardımcı olur. Örneğin kaygı, hazırlık yapma ihtiyacınızı; kırılganlık, anlaşılma ihtiyacınızı; öfke, sınırlarınızı koruma ihtiyacınızı gösterebilir.

- Yaşadığım duygu bana şunu anlatıyor olabilir:

.....

İhtiyacını Fark Et

Bu duyguyu yaşadığında neye ihtiyaç duyuyor olabilirsin?

- Zorlandığımda ihtiyaç duyduğum şey:

.....

Küçük Bir Destek Adımı Belirle

Bu ihtiyacını karşılamak için atabileceğin küçük ve uygulanabilir bir adım yaz.

- Kendime destek olmak için atabileceğim küçük bir adım:

.....

Duygularını fark etmek, kendini daha iyi anlamana yardımcı olur. Ne hissettiğini anladıkça neye ihtiyaç duyduğunu da daha açık görebilirsin.



13

YAZ TATİLİ İÇİN İLK ÜÇ KARIYER ADIMIM

Kariyer planlamasında büyük kararlar kadar küçük adımlar da değerlidir. Bu yaz, hedeflerinizle ilgili aşağıdaki gibi somut adımlar belirleyebilirsiniz.

Örnek adımlar:

- YÖK Atlas üzerinden ilgimi çeken üç bölümü inceleyeceğim.
- Bir meslek hakkında güvenilir kaynaklardan araştırma yapacağım.
- Okul psikolojik danışmanımla hedeflerim üzerine konuşacağım.
- İlgimi çeken bölümde okuyan bir öğrencinin deneyimini araştıracağım.
- Hedeflediğim alan için hangi derslere öncelik vermem gerektiğini belirleyeceğim.

Bu yaz atacağım üç somut kariyer adımı:

1.
2.
3.



14

GELECEKTEKİ KENDİMLE BAĞ KURUYORUM

Gelecekteki kendinizi hayal etmek bugünkü çabanızın anlamını fark etmenize yardımcı olabilir. Bu hayal, yalnızca “Hangi üniversiteyi kazanacağım?” sorusundan ibaret değildir. Nasıl bir insan olmak istediğiniz, hangi alanlarda gelişmek istediğiniz ve topluma nasıl katkı sunmak istediğiniz de bu düşüncenin parçasıdır.

Aşağıdaki cümleleri tamamlayabilirsiniz:

- Gelecekte kendimi şu alanda geliştirmiş görmek istiyorum:

.....

- Yapmak istediğim meslekle insanlara / topluma şu şekilde katkı sağlayabilirim:

.....

- Bugünkü çalışmalarım gelecekteki yaşamımla şu şekilde bağlantılı:

.....

- ... sınıfa başlarken kendime hatırlatmak istediğim cümle:

.....



15

SEÇENEKLERİMİ DEĞERLENDİRİYORUM

Kariyer planlamasında tek bir seçeneğe sıkışmak yerine birkaç olasılığı birlikte düşünmek daha sağlıklı olabilir. Çünkü zaman içinde ilgi alanlarınız, hedefleriniz ve koşullarınız değişebilir.



Aşağıdaki tabloya ilginizi çeken üç bölüm ya da meslek yazabilirsiniz.

	Bölüm/ Meslek	Neden ilgimi Çekiyor?	Güçlü Yönlerimle Uyumu
1			
2			
3			

Tabloyu doldurduktan sonra kendinize şu soruyu sorabilirsiniz:

“Bu seçeneklerden hangisi şu an bana daha yakın görünüyor ve neden?”

Bu etkinlikte unutmamanız gereken durum şu: Cevabınız zaman içinde değişebilir. Bu oldukça doğaldır. Önemli olan seçeneklerinizi bilinçli şekilde araştırmanızdır.

GELECEĞE GİDEN YOLCULUĞUN İLK ADIMLARI:**YAZ TATİLİ**

YKS hazırlığı bir maratondur. Yaz tatilinin başında çok yoğun ve yorucu bir tempoyla çalışmaya başlamak ilk günlerde verimli gibi görünebilir. Ancak dinlenmeye zaman ayırmadan ilerlemek; yıl içinde yorgunluk, bıkkınlık ve motivasyon kaybı yaşamınıza neden olabilir. Bu nedenle planınızın esnek, uygulanabilir ve hedeflerinizle uygun olması önemlidir. Planınızı hazırlarken şu adımlara uyduğunuzdan emin olun:

1. Temel ihtiyaçlarınızı belirleyin

Haftalık planınızı hazırlarken önce uyku, düzenli öğünler, dinlenme, aile zamanı ve kişisel ihtiyaçlarınıza yer açın. Çünkü dinlenmiş bir beden ve zihin, öğrenme sürecinizi destekler.

2. Çalışma blokları oluşturun

Yaz tatilinde ders çalışmak için bütün gününüzü masa başında geçirmeniz gerekmez. Günlük birkaç saatlik odaklanmış çalışma blokları, başlangıç için daha sürdürülebilir olur. Önemli olan uzun saatler boyunca çalışmak değil, çalıştığınız süreyi dikkatli ve verimli kullanabilmektir.

3. Ders dışı etkinlikleri plana ekleyin

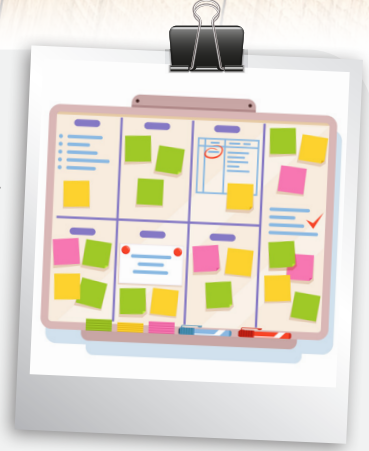
Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, kitap okumak, hobilerle ilgilenmek, aile ve arkadaşlarla zaman geçirmek sınav hazırlığıyla çelişmez. Bu etkinlikler, kendinizi yenilemenize ve çalışma motivasyonunuzu korumanıza yardımcı olabilir.

4. Telafi payı bırakın

Her gün planladığınız gibi geçmeyebilir. Bazen beklenmedik işler çıkabilir, kendinizi yorgun hissedebilirsiniz ve planınız aksayabilir. Bu durum başarısız olduğunuz anlamına gelmez. Haftalık planınıza “telafi zamanı” ekleyerek aksayan çalışmalarınızı tamamlayabilirsiniz.

5. MEBİ 'yi kullanın

MEBİ Çalışma Planım Modülü çalışmalarınızın sistemli ilerlemesi için önemli bir araçtır. Çalışmak istediğiniz konuları ve çalışma saatlerinizi belirleyin ve uygulama bildirimlerini açın. Ayrıca çalışma planınızla ilgili yapay zekâ asistanı KANKA'nın desteği de bu süreçte işinizi oldukça kolaylaştıracaktır.



17

EKRANI HANGİ DUYGUM AÇIYOR?

Gün içinde dijital araçları hangi duygularla kullandığınızı fark etmeniz ve ekran kullanımınızın arkasındaki ihtiyacı anlamanız sizi bilinçli bir kullanıcı yapar. Daha bilinçli bir kullanıcı olmak için telefona, tablete ya da bilgisayara her yöneldiğinizde kısa bir an durun ve kendinize şu soruyu sorun:

“Şu anda ekrana gerçekten ihtiyacım olduğu için mi bakıyorum, yoksa bir duygudan uzaklaşmak için mi?”



Aşağıdaki tabloyu gün içinde birkaç kez doldurabilirsiniz.

Ekrana Baktığım Zaman	O Anda Hissettiğim Duygu	Ekrani Kullanma Nedenim	Ekran Yerine Deneyebileceğim Küçük Alternatif
Sabah	☐ Sıkılmış ☐ Yorgun ☐ Meraklı ☐ Kaygılı ☐ Mutlu ☐ Yalnız		
Öğle	☐ Sıkılmış ☐ Yorgun ☐ Meraklı ☐ Kaygılı ☐ Mutlu ☐ Yalnız		
Akşam	☐ Sıkılmış ☐ Yorgun ☐ Meraklı ☐ Kaygılı ☐ Mutlu ☐ Yalnız		

Alternatif Davranışlar

Ekrana bakmak yerine kısa bir yürüyüş yapmak, su içmek, bir arkadaşınızla yüz yüze konuşmak, birkaç sayfa kitap okumak, odanızı havalandırmak, müzik dinlemek, nefes egzersizi yapmak veya sadece birkaç dakika sessiz kalmak.

Gün Sonu Farkındalığım

- Bugün ekranı en çok hangi duygudayken kullandım?

.....

.....

- Ekran kullanımı bana gerçekten iyi geldi mi, yoksa duygumu sadece kısa süreliğine mi erteledi?

.....

.....

- Yarın ekranı daha bilinçli kullanmak için atacağım küçük adım:

.....

.....

Kendinize hatırlatın! Ekran bazen eğlenmek, öğrenmek ve iletişim kurmak için iyi bir araçtır. Ancak sıkıldığınızda, yorulduğunuzda ya da kaygılandığınızda otomatik olarak ekrana yöneliyorsanız aslında neye ihtiyaç duyduğumu fark etmeye çalışabilirsiniz.

ÖNCELİK MERDİVENİM

Yeni eğitim yılına hazırlanırken geliştirmek istediğiniz birçok alan olabilir. Ders çalışma düzeni, kitap okuma, yabancı dil, zaman yönetimi, sosyal ilişkiler, uyku düzeni ya da teknoloji kullanımı gibi konular aklınıza gelebilir. Ancak her şeyi aynı anda değiştirmeye çalışmak yorucu olabilir. Bu nedenle önce sizin için en önemli olan alanı belirlemek daha gerçekçi bir başlangıç yapmanıza yardımcı olur.

Gelecek yıl geliştirmek istediğiniz alanları yazın.

1.
2.
3.
4.
5.

Yazdığınız alanları önem sırasına koyun. Sizin için en öncelikli olan alanı merdivenin en üst basamağına yazın.

Öncelik Merdivenim	Geliştirmek İstediğim Alan
1. Basamak (Önceliğim)	
2. Basamak	
3. Basamak	
4. Basamak	
5. Basamak	

En üst basamağa yazdığınız alan için küçük bir başlangıç adımı belirleyin.

• **Önceliğim:**

.....

• **Bu alanı seçme nedenim:**

.....

• **Bu hafta atacağım ilk küçük adım:**

.....

• **Bu adımı ne zaman uygulayacağım?**

.....

• **Bu adımı uygulamamı kolaylaştıracak şey:**

.....

Her şeyi aynı anda değiştirmek zorunda değilsiniz. Önceliğinizi belirleyip küçük bir adımla başlamak, gelecek yıl için güçlü bir hazırlıktır.



19

ANILARIMI GELECEĞE TAŞIYORUM

Yıllar sonra bir fotoğrafa, bir not kâğıdına ya da eski bir eşyaya baktığınızda o döneme ait pek çok ayrıntıyı yeniden hatırlayabilirsiniz. Bazen de birkaç cümlelik bir not, sıradan görünen bir günü bile unutulmaz hâle getirebilir. Bu yaz tatilinde siz de gelecekte hatırlamak isteyeceğiniz anılarınızı kendiniz oluşturabilirsiniz!

Bu yaz geriye dönüp baktığınızda hatırlamak isteyeceğiniz bir anıyı seçin. Bu anıyı aşağıdaki yollardan biriyle kaydedebilir ya da kendi yönteminizi belirleyebilirsiniz:

- Ailemle çekildiğim bir fotoğrafın arkasına o güne dair kısa bir not yazmak
- Bu yaz ailemle yaşadığım güzel bir günü birkaç cümleyle anlatmak
- Aile büyüklerimden dinlediğim bir anıyı kaydetmek
- Gelecekte açılmak üzere aileme kısa bir mektup yazmak
- Evdeki eski bir fotoğrafın veya eşyanın hikâyesini öğrenip not almak
- Bu yazı hatırlatacak küçük bir anı sayfası hazırlamak
- Kendi seçtiğim hatıra çalışması:

Zaman geçtikçe bazı ayrıntılar unutulabilir. Ancak sakladığınız bir fotoğraf, yazdığınız birkaç cümle ya da kaydettiğiniz bir anı, geçmişte yaşadığınız güzel bir günü yeniden hatırlamanıza yardımcı olabilir. Böylece siz de yıllar sonra dönüp baktığınızda bugün size sıradan görünen bir anın sizin için ne kadar değerli olduğunu fark edebilirsiniz.



DİJİTAL ÖĞRENME KÖPRÜSÜ İLE KEŞFET, TEKRAR ET, GELİŞTİR

Dijital ortamda geçirilen zaman yalnızca eğlenmek ya da sosyal medyada vakit geçirmek için kullanılmaz. Doğru kaynaklarla çalışıldığında dijital araçlar; öğrenmeyi kolaylaştıran, merakı artıran ve akademik gelişimi destekleyen güçlü bir araca dönüşebilir. Siz de OGM Materyal web sitesinin içerisinde yer alan Dijital Öğrenme Köprüsü'nü kullanarak ilginizi çeken bir konuda kısa bir dijital keşif yapabilirsiniz.

OGM Materyal Dijital Öğrenme Köprüsü; çevrim içi kütüphane, ansiklopedi, gazete ve dergi arşivleri gibi dijital kaynaklara; makale, tez ve benzeri akademik çalışmalara; farklı kurumlar tarafından hazırlanan çevrim içi kurslara ve çeşitli alanlara ait istatistiki verilere ulaşabileceğiniz bir kaynak alanıdır. Bu yönüyle OGM Materyal'i yalnızca ders tekrarı yapmak için değil; araştırma becerinizi geliştirmek, merak ettiğiniz konular hakkında güvenilir kaynaklara ulaşmak ve dijital ortamda bilinçli bilgi arama alışkanlığı kazanmak için de kullanılabiliyorsunuz.

Bu etkinlik için önce öğrenmek ya da geliştirmek istediğiniz bir konu belirleyin. Ardından Dijital Öğrenme Köprüsü'nde yer alan çevrim içi kurs kaynaklarını inceleyerek size uygun bir kurs seçin. Kursun içeriğine, süresine, seviyesine ve size kazandırabileceği becerilere dikkat edin. Seçtiğiniz kursu bir anda bitirmeye çalışmak yerine haftada 2-3 defa yaklaşık 20-30 dakikalık kısa öğrenme zamanları planlayabilirsiniz.

Kurs sürecinde öğrendiğiniz bilgileri küçük notlar hâlinde kaydedebilir, önemli gördüğünüz kavramları işaretleyebilir ve kurs sonunda kendinize kısa bir "öğrenme çıktısı" hazırlayabilirsiniz. Bu çıktı; üç maddelik bir özet, küçük bir afiş, kavram haritası, sunum taslağı ya da öğrendiğiniz bilgiyi günlük yaşamda nasıl kullanabileceğinizi gösteren kısa bir plan olabilir.



Dijital Öğrenme Köprüsü

- Dijital Kaynaklar, Akademik Araştırma, Çevrim içi Kurslar ve İstatistiki Veriler



Dijital Kaynaklar



Akademik Araştırma



Çevrim içi Kurslar



İstatistiki Veriler

SORULARIMA BÜYÜTEÇ TUTUYORUM

Günlük yaşamda karşılaştığınız bir durum, duyduğunuz ilginç bir bilgi ya da merak ettiğiniz bir konu sizi yeni şeyler öğrenmeye yönlendirebilir. Bu yaz siz de merak ettiğiniz bir soruyu seçerek küçük bir araştırma yolculuğuna çıkabilirsiniz.

Bunun için aşağıdaki sorulardan yararlanabilir ya da kendi merak ettiğiniz birkaç soruya yanıt arayabilirsiniz:

- Gökyüzü neden mavi görünür?
- Yaşadığım şehrin adı nereden geliyor?
- Bir ağacın yaşı nasıl anlaşılır?
- İnternet ilk nasıl ortaya çıktı?
- Mahallemdeki tarihi yapının hikâyesi nedir?
- Kendi merak ettiğim soru:

Sorunuza cevap ararken kitaplardan, güvenilir internet kaynaklarından, çevrenizdeki kişilerden ya da gözlemlerinizden yararlanabilirsiniz. Etkinlik sonunda ise etkinliğinizi aşağıdaki sorular yardımıyla değerlendirebilirsiniz:

• **Araştırdığım soru:**

.....

.....

• **Öğrendiğim en ilginç bilgi:**

.....

.....

.....

• **Bu araştırma sırasında beni şaşırtan şey:**

.....

.....

.....

• **Bu konuyla ilgili hâlâ merak ettiğim şey:**

.....

.....

.....

Merak etmek öğrenmenin ilk adımlarından biridir. Bazen tek bir soru, sizi daha önce hiç ilgi duymadığınız bir konuya götürebilir. Araştırdığınız konu ne olursa olsun, bir sorunun peşine düşmek günlük yaşamda fark etmediğiniz ayrıntıları görmeyi sağlayabilir. Bazı soruların cevabını birkaç dakikada bulabilirken bazıları yeni araştırmalara kapı aralayabilir. Önemli olan merakınızı canlı tutabilmeniz ve öğrenmeye açık olmanızdır. Bazen tek bir sorunun cevabı, yeni soruların da başlangıcı olabilir. Öğrendikleriniz kadar merak etmeye devam ettiğiniz konular da keşif yolculuğunuzun bir parçasıdır.

YAŞAYARAK ÖĞRENİYORUM: TAMİR (TEMEL YAŞAM VE TAMİR BECERİLERİ)

Bazen küçük bir sorun, doğru araç ve biraz dikkatle büyük bir başarı his- sine dönüşebilir. Gıcırdayan bir kapı, gevşemiş bir vida, zinciri ses çıkaran bir bisiklet, çalışması yavaşlayan bir klavye ya da temizlenmeyi bekleyen bir kulaklık... Günlük hayatta kullandığınız birçok eşya, küçük bir bakım dokunuşuyla yeniden kullanılabilir hâle gelebilir.

Bu etkinlikte amacınız, evde ya da yakın çevrenizde küçük bir bakıma ihtiyaç duyan bir eşyayı fark etmek ve güvenli şekilde ona müdahale et- mektir. Böylece hem temel tamir becerilerinizi geliştirebilir hem de “Ben bunu çözebilirim.” duygusunu yaşayabilirsiniz.

Bunun için öncelikle günlük hayatta evinizde kullanılan ve küçük bir bakıma ihtiyaç duyan bir eşya belirle- yin. Bir aile büyüğünün rehberliğinde veya güvenli kaynaklardan videolar izleyerek, gerekli tamir araçlarını (tornavida, yağ sökücü vb.) doğru kullanarak bu sorunu kendi ellerinizle çözebilirsiniz.

Ardından şu soruları kendinize sorup kendinizi değerlendirin:

- Bakımını veya tamirini üstlendiğim eşya neydi?

.....

.....

.....

.....

- Bir sorunu kendi emeğimle çözmüş olmak hangi özelliklerimin ortaya çıkmasını sağladı?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

⚠ DİKKAT!

Bu etkinlik yalnızca güvenli ve basit bakım işlemleriyle sınırlıdır. Elektrik bağlantısı, kesici veya delici alet, yüksek ısı, kimyasal madde, cam kırığı, ağır eşya ya da yaralanma riski taşı- yan hiçbir işlem tek başına yapılmamalıdır. Böyle bir durumla karşılaşırsanız işleme başlama- yın; mutlaka bir yetişkinden destek alın. Güvenli olduğundan emin olmadığınız hiçbir aracı kullanmayın ve hiçbir müdahalede bulunmayın.

Uygulama sırasındaki iş güvenliği durumum:

- ☐ Kurallara dikkat ettim ve güvenli bir şekilde tamamladım.
- ☐ Aile büyüklerimden destek aldım.

BİR SOFRADA BULUŞUYORUZ

Günlük yaşamda birlikte yapılan küçük işler, aile içi iletişimi ve sorumluluk duygusunu güçlendirebilir. Bu etkinlikle yalnızca yemek hazırlamakla kalmaz plan yapma, görev paylaşma, zaman yönetimi, sabır ve iş birliği becerilerinizi gerçek bir deneyim içinde kullanabilirsiniz.

Ailenizle ya da yakın çevrenizdeki kişilerle birlikte bir sofraya hazırlığı planlayın. Bu bir kahvaltı, çay saati, akşam yemeği, piknik hazırlığı ya da evde yapılacak küçük bir atıştırmalık saati olabilir. Önce hazırlamak istediğiniz menüyü belirleyin. Menünüzün çok zor ya da maliyetli olmasına da gerek yok. Evde bulunan malzemelerle yapılabilecek sade bir hazırlık da sizi mutlu etmeye yetebilir.

Ardından görevleri paylaşın. Bir kişi malzemeleri hazırlayabilir, biri masayı düzenleyebilir, biri içecekleri hazırlayabilir, biri sunumla ilgilenebilir. Siz de bu süreçte en az bir sorumluluğu baştan sona üstlenin. Hazırlık sırasında acele etmek, hata yapmak, bir şeyi eksik bırakmak ya da planın değişmesi mümkündür. Böyle anlarda çözüm üretmeye, sakın kalmaya ve iletişiminizi yapıcı tutmaya çalışın.

Sofra hazır olduğunda telefonları bir süre kenara bırakıp birlikte zaman geçirin. Yemek sırasında herkes gününden, yaz tatilinde yapmak istediği bir şeyden ya da son zamanlarda kendisine iyi gelen küçük bir deneyimden söz edebilir.



Birlikte hazırlanan bir sofraya, aile bireylerinin birbirini daha yakından dinlemesine ve günlük yaşamın telaşı içinde ortak bir paylaşım alanı oluşturmasına yardımcı olur. Sofra etrafında geçirilen zaman; ait olma, değer görme ve birlikte hareket etme duygusunu güçlendirir. Bu nedenle küçük bir hazırlık bile aile bağlarını besleyen, hatırlanmaya değer sıcak bir anıya dönüşebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53–68.
- Aeon, B., Faber, A., & Panaccio, A. (2021). Does time management work? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 16(1), Article e0245066. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245066>
- Aksoy, E. N., & Öztapak, M. Ü. (2024). Lise son sınıf öğrencilerini üniversite sınavına hazırlık sürecinde motive eden etkenlerin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 12(154), 183–199.
- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*.
- Bacaro, V., Chiabudini, M., Buonanno, C., De Bartolo, P., Riemann, D., Mancini, F., & Baglioni, C. (2023). A meta-analysis of longitudinal studies on the interplay between sleep, mental health, and positive well-being in adolescents. *Journal of Sleep Research*.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Chandler, J. L., Randel, A. B., Turner-McGrievy, G. M., Moore, J. B., Huberty, J. L., Ward, D. S., Pate, R. R., & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, Article 100.
- Chaput, J.-P., Willumsen, J., Bull, F., Chou, R., Ekelund, U., Firth, J., Jago, R., Ortega, F. B., & Katzmarzyk, P. T. (2020). 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: Summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17, Article 141.
- Cooper, H., Nye, B., Charlton, K., Lindsay, J., & Greathouse, S. (1996). The effects of summer vacation on achievement test scores: A narrative and meta-analytic review. *Review of Educational Research*, 66(3), 227–268.
- Cüceloğlu, D. (2021). *Var mısın? Güçlü bir yaşam için öneriler*. Kronik Kitap.
- Çarıkçı, İ. H., & Özkul, A. S. (2008). Çalışma değerlerini etkileyen faktörler. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 241–261.
- Demir, M., & Gençdoğan, B. (2017). Okul tükenmişliğini yordamada sınav kaygısı ve akademik başarının etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(20), 111–126.
- Donoghue, G. M., & Hattie, J. A. C. (2021). A meta-analysis of ten learning techniques. *Frontiers in Education*, 6, Article 581216. <https://doi.org/10.3389/feduc.2021.581216>
- Dökmen, Ü. (1994). *Sanat ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Eglitis, E., et al. (2024). Health effects of children's summer holiday programs: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.
- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493–503. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Grugan, M. C., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Madigan, D. J. (2025). Perfectionism, school burnout, and school engagement in gifted students: The role of stress. *Gifted Child Quarterly*, 69(3), 255–268. <https://doi.org/10.1177/00169862251328015>
- Gülsar, Z. (2022). Üniversite sınavlarına hazırlanan öğrencilerin hedeflerine ulaşmalarında motivasyonun rolü. *Pearson Journal*, 7(20), 201–213.
- Guntur, M., & Purnomo, Y. W. (2024). A meta-analysis of self-regulated learning interventions studies on learning outcomes in online and blended environments. *Online Learning*, 28(3). <https://doi.org/10.24059/olj.v28i3.4025>
- Henry, J. D., Castellini, J., Moses, E., & Scott, J. G. (2016). *Emotion regulation in adolescents with mental health problems*. *Psychiatry Research*, 241, 193–199.
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2002). Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior? *Environmental Education Research*, 8(3), 239–260. <https://doi.org/10.1080/13504620220145401>

- Köse, S., Kurucu Yılmaz, Ş., & Göktaş, S. (2018). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ile uyku kalitesi arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 9(2), 106–112.
- Kumandaş, H., & Kutlu, Ö. (2014). Sınav sürecindeki lise son sınıf öğrencilerinin gündelik yaşam analizi. *Eğitim ve Bilim*, 39(172), 305–321.
- Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998–1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>
- Latimier, A., Peyre, H., & Ramus, F. (2021). A meta-analytic review of the benefit of spacing out retrieval practice episodes on retention. *Educational Psychology Review*, 33(3), 959–987. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09572-8>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Marino, C., Andrade, B., Campisi, S. C., Wong, M., Zhao, H., Jing, X., Aitken, M., Bonato, S., & Korczak, D. J. (2021). Association between disturbed sleep and depression in children and youths: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *JAMA Network Open*, 4(3), Article e212373.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2020). Sınıf rehberlik programı. Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3, 173–182. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0506-1>
- Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., Malow, B. A., Maski, K., Nichols, C., Quan, S. F., Rosen, C. L., Troester, M. M., & Wise, M. S. (2016). Consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine on the recommended amount of sleep for healthy children. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786.
- Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., Zhang, H., & Un In Wong, C. (2025). The impact of academic burnout on academic achievement: A moderated chain mediation effect from the Stimulus-Organism-Response perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1559330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1559330>
- Quinn, D. M., & Polikoff, M. (2017). *Summer learning loss: What is it, and what can we do about it?* Brookings Institution.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
- Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Marques Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2023). The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review. *BMC Psychology*, 11, Article 127.
- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2007). The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure for assessing recuperation and unwinding from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 204–221.
- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309–317. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004>
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2024). *MEBİ: Bireysel öğrenme platformu*. Erişim tarihi: 17 Haziran 2026, <https://mebi.eba.gov.tr/>
- Tucker, J. E., et al. (2025). A systematic review of diet and adolescent mental health. *Nutrients*.
- UNESCO. (2020). *Education for sustainable development: A roadmap*. UNESCO. <https://doi.org/10.54675/YFRE1448>
- Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.
- World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*.
- Yıldırım, İ. (2000). Akademik başarının yordayıcısı olarak yalnızlık, sınav kaygısı ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18, 167–176.
- Yüksel, S., Dursun, İ. E., & Özgenel, M. (2021). Öğrenciler için Yükseköğretim Kurumları Sınavı ne anlama geliyor? Metaforik bir inceleme. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 11(2), 318–331.

