KÜÇÜK GRUP OTURUM PLANLARI

6 oturum · 6–10 öğrenci · rehberlik servisi ve koç öğretmen birlikte · [OKUL ADI]

Grup kuralları her oturumun başında hatırlatılır: Paylaşım isteğe bağlıdır; grupta söylenen grupta kalır; kimsenin netleri veya puanı konuşulmaz; birbirimizi karşılaştırmayız.

No	Konu	Ay
G1	Planlı çalışma: haftamı ben kuruyorum	Ekim
G2	Dikkat ve ekran: odak kaslarım	Aralık
G3	Akıllı tekrar	Şubat
G4	Kaygıyı tanıyorum: Dur · Nefes al · Devam et	Nisan
G5	Sınav provası ve süre yönetimi	Nisan
G6	Sınav günü hazırlığı	Haziran (sınav haftası)

G1 · Planlı çalışma: haftamı ben kuruyorum

Zaman / süre	Ekim · 40 dk (bir ders saati), 6–10 öğrenci
Amaç	Haftalık plan yapmanın faydalarını fark etmek; plan şablonunu kullanmayı öğrenmek.
Açılış sorusu	“Bir haftada kaç saatin "gerçekten senin" olduğunu hiç hesapladın mı?”
Etkinlik	Saat pastası etkinliği: öğrenciler 168 saatlik haftadan okul, uyku, yemek, ulaşım saatlerini çıkarır; kalan zamanı görür. Ardından eşli çalışmayla şablona bir gün yerleştirilir. Kimsenin planı sınıfa okutulmaz.
Kullanılacak form	Haftalık ders çalışma programı şablonu
Öğrenciye küçük görev	Programı bireysel koçluk görüşmesine getir.
Koç notu	Katılan öğrenci sayısı: …… Gözlemler (kod kullanın):

G2 · Dikkat ve ekran: odak kaslarım

Zaman / süre	Aralık · 40 dk, 6–10 öğrenci
Amaç	Dikkat dağıtıcıları tanımak ve grup içinde uygulanabilir önlemler paylaşmak.
Açılış sorusu	“Telefonun bir gün bozulsa ilk saatte ne yapardın?”
Etkinlik	"Dikkat hırsızları" kartları: grup en sık karşılaşılan dikkat dağıtıcıları ve önlemleri eşleştirir. 10 dakikalık telefonsuz odak denemesi yapılır ve deneyim paylaşılır. Ekran ve Dijital Denge paketiyle uyumludur.
Kullanılacak form	—
Öğrenciye küçük görev	1 hafta boyunca günde 1 telefonsuz blok.
Koç notu	Katılan öğrenci sayısı: …… Gözlemler (kod kullanın):

G3 · Akıllı tekrar

Zaman / süre	Şubat · 40 dk, 6–10 öğrenci
Amaç	Aralıklı tekrar, yanlış defteri ve karma tekrar tekniklerini tanımak.
Açılış sorusu	“Geçen ay öğrendiğin bir konudan şu an ne hatırlıyorsun?”

Etkinlik	Unutma eğrisi basit bir çizimle gösterilir. Gruplar 1-3-7 tekrar takvimini bir örnek konu için hazırlar. Yanlış defteri örnek sayfası incelenir.
Kullanılacak form	Konu takip çizelgesi
Öğrenciye küçük görev	Yanlış defterini başlat.
Koç notu	Katılan öğrenci sayısı: …… Gözlemler (kod kullanın):

G4 · Kaygıyı tanıyorum: Dur · Nefes al · Devam et

Zaman / süre	Nisan · 40 dk, 6–10 öğrenci
Amaç	Sınav kaygısını normalleştirmek; nefes ve düşünce durdurma tekniğini birlikte prova etmek.
Açılış sorusu	“Sınav kelimesini duyduğunda aklına gelen ilk üç kelime ne?”
Etkinlik	Kaygının beden–düşünce–davranış boyutu. "Dur · Nefes al · Devam et" adımlarının grup provası (Sınav Kaygısıyla Baş Etme paketiyle uyumlu). Öğrenciler zorlayıcı düşünceye karşı destekleyici bir cümle yazar. Kişisel deneyim paylaşımı isteğe bağlıdır.
Kullanılacak form	—
Öğrenciye küçük görev	Tekniği bir denemede kullan.
Koç notu	Katılan öğrenci sayısı: …… Gözlemler (kod kullanın):

G5 · Sınav provası ve süre yönetimi

Zaman / süre	Nisan · Prova: gerçek oturum süresi + 20 dk değerlendirme
Amaç	Gerçek sınav koşullarına yakın bir provada süre ve soru atlama stratejisini denemek.
Açılış sorusu	“Bir denemede süren bittiğinde en çok hangi derste oluyor?”
Etkinlik	Okulun deneme sınavı sınav koşullarında uygulanır (oturum süreleri için güncel kılavuza bakınız). Ardından öğrenciler kendi süre dağılımlarını değerlendirir: hangi derste ne kadar kaldım, hangi soruları atladım. Sonuçlar paylaşılmaz.
Kullanılacak form	Deneme sınavı analiz formu
Öğrenciye küçük görev	Süre notlarını bireysel görüşmeye getir.
Koç notu	Katılan öğrenci sayısı: …… Gözlemler (kod kullanın):

G6 · Sınav günü hazırlığı

Zaman / süre	Haziran (sınav haftası) · 30–40 dk, 6–10 öğrenci
Amaç	Sınav günü rutinini planlamak; olası aksaklıklara hazırlıklı olmak.
Açılış sorusu	“Sınav sabahı seni ne rahatlatır?”
Etkinlik	Sınav günü kontrol listesinin öğrenci bölümü doldurulur. "Ya … olursa?" kartları (geç kalırsam, bir soruda takılırsam, kalemim bozulursa) için grup çözüm üretir. Kısa nefes provası ile kapanış.
Kullanılacak form	Sınav günü kontrol listesi

Öğrenciye küçük görev	Listeyi veliyle tamamla.
Koç notu	Katılan öğrenci sayısı: …… Gözlemler (kod kullanın):

7. SINIFLAR İÇİN HAZIRLIK MODÜLÜ (İSTEĞE BAĞLI)

2. dönemde 7. sınıflara 4 grup oturumu olarak uygulanabilir. Akış yukarıdaki oturumlardan uyarlanır:

Oturum	Konu	Kaynak oturum
1	Ben kimim? Güçlü yönlerim ve ilgilerim	B1'in grup uyarlaması
2	Planlı çalışma: haftamı ben kuruyorum	G1
3	Akıllı tekrar ve dikkat	G2 + G3
4	Lise türlerini tanıyorum	Lise Türleri ve Alan Keşfi sayfası