YOĞUN KATMAN OTURUM PLANLARI (11–12. SINIF)

16 oturum · bireysel · 2 haftada bir · 20–30 dakika · [OKUL ADI]

Her oturum: açılış sorusu (3 dk) → önceki görevin değerlendirilmesi (5 dk) → etkinlik (10–15 dk) → görev ve kapanış (3 dk) → koç notu (oturumdan sonra, 5 dk). Planı öğrenci kurar; koç soru sorar ve yansıtır. 11. sınıfta Y1–Y7, 12. sınıfta Y1–Y16 kullanılır; sıra ihtiyaca göre değişebilir.

No	Konu	Zaman
Y1	Tanışma ve durum analizi	11 veya 12. sınıf, başlangıç
Y2	Hedef bölüm ve gerçekçi sıralama hedefi	Başlangıç
Y3	TYT–AYT dengesi	Konu tamamlama evresi
Y4	Puan türüne göre haftalık program	Konu tamamlama evresi
Y5	Konu takibi	Konu tamamlama evresi
Y6	Deneme analizi	Her deneme sonrasında
Y7	Tekrar stratejileri	Tekrar döngüsü evresi
Y8	Dikkat dağıtıcılar ve sosyal medya yönetimi	12. sınıf, Aralık
Y9	Motivasyon düşüşleri ve tükenmişlik işaretleri	Deneme yoğunlaşması
Y10	Deneme sonrası rutin	Deneme yoğunlaşması
Y11	Son 2 ay stratejisi	Son 2 ay
Y12	Sınav kaygısı (psikoeğitim düzeyinde)	Son 2 ay
Y13	Sınav provası ve süre yönetimi	Mayıs
Y14	Sınav günü planı	Mayıs – Haziran
Y15	Sonuç değerlendirmesi	Sonuçlardan sonra
Y16	Tercih listesi	Tercih dönemi

Y1 · Tanışma ve durum analizi

Zaman	11 veya 12. sınıf, başlangıç
Süre	20–30 dakika
Amaç	Güven ilişkisi; koçluğun ve gizliliğin anlatılması; mevcut durumun öğrenciyle birlikte çıkarılması.
Açılış sorusu	“Bu yılın sonunda hangi cümleyi kurabilmek istersin?”
Etkinlik	Koçluk tanıtımı ("Planını sen kuracaksın, ben soru soracağım"). Gizlilik ve istisnası; 18 yaşını doldurmuş öğrenciyle veli iletişiminin nasıl yürüyeceği konuşulur. Ön görüşme formu birlikte doldurulur; koçluk sözleşmesi imzalanır.
Kullanılacak form	Ön görüşme ve durum analizi formu; Koçluk sözleşmesi
Öğrenciye görev	Son bir haftanı saat saat yaz (gerçek durum).

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y2 · Hedef bölüm ve gerçekçi sıralama hedefi

Zaman	Başlangıç
Süre	20–30 dakika
Amaç	İlgi, değer ve güçlü yönlerle uyumlu hedef bölüm(ler) ve gerçekçi bir net/sıralama hedefi belirlemek.
Açılış sorusu	“Bu bölümü seçersen 5 yıl sonra bir gününün nasıl geçeceğini anlat.”
Etkinlik	Hedef bölüm ve SMART hedef formu. Hedef programın bilgileri öğrenci tarafından YÖK Atlas'tan okunur ve forma elle yazılır; koç değer önermez. Sıralama hedefi aralık olarak (ör. "şu aralıkta") ve ara hedeflere bölünerek yazılır. Veli–öğrenci beklenti farkı varsa koç tarafsız kalır (El Kitapçığı, Bölüm 4).
Kullanılacak form	Hedef bölüm ve SMART hedef formu
Öğrenciye görev	Hedef programının sayfasını incele; formdaki boş alanları resmî kaynaktan doldur.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y3 · TYT–AYT dengesi

Zaman	Konu tamamlama evresi
Süre	20–30 dakika
Amaç	Puan türüne göre TYT ve AYT çalışma süresi dengesini öğrencinin kendisinin kurması.
Açılış sorusu	“Şu an zamanının ne kadarını TYT'ye, ne kadarını AYT'ye ayırıyorsun? Bu oran sana uygun mu?”
Etkinlik	Puan türünün hangi testlerle hesaplandığı ÖSYM kılavuzundaki puan türleri tablosundan birlikte okunur. Öğrenci güçlü/zayıf alanlarına göre haftalık TYT/AYT blok oranını kendisi belirler. Meslek lisesi öğrencileri için TYT ağırlıklı plan ve ön lisans seçenekleri ayrıca konuşulur.
Kullanılacak form	Haftalık program (SAY / EA / SÖZ / DİL)
Öğrenciye görev	Oranı 2 hafta dene; sonuçlarını getir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y4 · Puan türüne göre haftalık program

Zaman	Konu tamamlama evresi
Süre	20–30 dakika
Amaç	Okul, uyku ve dinlenmeyi de içeren gerçekçi bir haftalık program kurmak ve öz izlemeyi başlatmak.
Açılış sorusu	“Geçen hafta planladığın blokların kaçını yapabildin? Neyi farklı yaparsın?”
Etkinlik	Öğrenci puan türüne uygun şablonu seçer; önce sabit saatler, sonra 40–50 dk bloklar (ya da 25 dk Pomodoro). Her güne bir boş blok. Haftalık özet satırı öz izleme için kullanılır.
Kullanılacak form	Haftalık program (puan türü varyantı)
Öğrenciye görev	Programı uygula, haftalık özet satırını doldur.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y5 · Konu takibi

Zaman	Konu tamamlama evresi
Süre	20–30 dakika
Amaç	TYT ve AYT konularında durumu görünür kılmak ve öncelik listesi çıkarmak.
Açılış sorusu	“Hangi konuyu düşündüğünde "bunu hep erteliyorum" diyorsun?”
Etkinlik	Konu takip çizelgeleri tanıtılır; konu adları okulun yıllık planı ve ÖSYM kapsamından öğrenci tarafından yazılır. Her ders için öğrenildi / tekrar / soru çözüldü işaretlenir; her dersten bir öncelikli konu seçilir.
Kullanılacak form	TYT ve AYT konu takip çizelgeleri
Öğrenciye görev	Öncelikli konuları programına yerleştir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y6 · Deneme analizi

Zaman	Her deneme sonrasında
Süre	20–30 dakika
Amaç	Yanlışları nedenlerine göre sınıflandırmak: bilgi eksiği / işlem hatası / süre / dikkat.
Açılış sorusu	“Bu denemede seni en çok şaşırtan ne oldu?”
Etkinlik	Deneme analiz formu (TYT/AYT) birlikte doldurulur. Her yanlış nedenine bir eylem bağlanır: bilgi eksiği → konu takip; işlem hatası → kontrol rutini; süre → turlama stratejisi; dikkat → soru kökü işaretleme. Değerlendirme öğrencinin kendi önceki denemesiyle yapılır.
Kullanılacak form	TYT / AYT deneme sınavı analiz formu
Öğrenciye görev	Bir sonraki denemede tek bir stratejiyi dene.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y7 · Tekrar stratejileri

Zaman	Tekrar döngüsü evresi
Süre	20–30 dakika
Amaç	Aralıklı tekrar, karma çalışma ve yanlış defteri ile kalıcı öğrenme sağlamak.
Açılış sorusu	“Bir ay önce çalıştığın bir konudan şu an neyi hatırlıyorsun?”
Etkinlik	1-3-7-30 tekrar takvimi; haftalık karma tekrar günü; yanlış defteri formatı (soru, neden, doğru yol, tekrar tarihi).
Kullanılacak form	Konu takip çizelgeleri
Öğrenciye görev	Yanlış defterini başlat; haftalık karma tekrar gününü programına ekle.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y8 · Dikkat dağıtıcılar ve sosyal medya yönetimi

Zaman	12. sınıf, Aralık
Süre	20–30 dakika
Amaç	Dikkat dağıtıcıları ve sosyal medya kullanımını fark etmek; öğrencinin kendi kuralını koyması.
Açılış sorusu	“Telefonun ekran süresi raporu sana ne söylüyor?”
Etkinlik	Öğrenci bir haftalık ekran süresini kendisi inceler. Ekran ve Dijital Denge paketi yaklaşımıyla "telefonsuz blok", bildirim düzeni ve sosyal medya için sabit zaman penceresi planlanır. Yasak dili yerine öğrencinin kendi kuralı yazılır.
Kullanılacak form	Görüşme kayıt formu
Öğrenciye görev	Kendi koyduğun kuralı 1 hafta uygula.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y9 · Motivasyon düşüşleri ve tükenmişlik işaretleri

Zaman	Deneme yoğunlaşması
Süre	20–30 dakika
Amaç	Motivasyon dalgalanmasını normalleştirmek; tükenmişlik işaretlerini fark etmek ve dinlenmeyi plana koymak.
Açılış sorusu	“Son iki haftada enerjin 1–10 arası kaçtı?”
Etkinlik	Ara öz değerlendirme formu. İşaretler (uzun süreli yorgunluk, isteksizlik, uyku düzeninde bozulma, "ne yapsam olmuyor" düşüncesi) tanı dili olmadan konuşulur. Dinlenme bloğu, hedefin ara hedeflere bölünmesi, destek kişileri. İşaretler sürüyor veya artıyorsa yönlendirme formu.
Kullanılacak form	Öğrenci öz değerlendirme formu (ara); gerekirse Yönlendirme formu
Öğrenciye görev	Haftana iki gerçek dinlenme bloğu ekle.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y10 · Deneme sonrası rutin

Zaman	Deneme yoğunlaşması
Süre	20–30 dakika
Amaç	Yoğun deneme döneminde analiz–tekrar döngüsünü sürdürülebilir hâle getirmek.
Açılış sorusu	“Deneme sonuçlarına bakınca kendine ne söylüyorsun?”
Etkinlik	Deneme sonrası 45 dakikalık rutin: işaretle → nedenini yaz → konu takibe aktar → yanlış defterine 5 soru. Netler grafikle öğrencinin kendisi tarafından izlenir (Net Takipçisi).
Kullanılacak form	TYT / AYT deneme analiz formu
Öğrenciye görev	Rutini 2 denemede uygula.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y11 · Son 2 ay stratejisi

Zaman	Son 2 ay
Süre	20–30 dakika
Amaç	Son 2 ayın planını öğrencinin kurması: tekrar, deneme, uyku, sınav saatine uygun ritim.
Açılış sorusu	“Kalan haftaları düşündüğünde neye öncelik vermek istiyorsun?”
Etkinlik	Yeni kaynak yerine tekrar; haftalık deneme sayısını öğrenci belirler; sınav oturum saatlerine uygun çalışma; uyku saatinin sabitlenmesi; kısa hareket.
Kullanılacak form	Haftalık program (son 2 ay sürümü)
Öğrenciye görev	Son 2 ay planını yaz ve uygula.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y12 · Sınav kaygısı (psikoeğitim düzeyinde)

Zaman	Son 2 ay
Süre	20–30 dakika
Amaç	Sınav kaygısının normal bir tepki olduğunu anlamak; "Dur · Nefes al · Devam et" adımlarını kullanmak (Sınav Kaygısıyla Baş Etme paketiyle uyumlu).
Açılış sorusu	“Sınavı düşündüğünde bedeninde ve aklında neler oluyor?”
Etkinlik	Kaygının beden–düşünce–davranış boyutları. **Dur:** fark et, kalemi bırak. **Nefes al:** 4 sayarak al, 4 tut, 6 sayarak ver (3 tur). **Devam et:** "Bildiğim sorudan devam ediyorum." Felaket düşüncelerine karşı destekleyici cümle yazma. Kaygı günlük yaşamı belirgin etkiliyorsa yönlendirme; etiket konmaz.
Kullanılacak form	Görüşme kayıt formu; gerekirse Yönlendirme formu
Öğrenciye görev	Tekniği günde 1 kez ve bir denemede kullan.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y13 · Sınav provası ve süre yönetimi

Zaman	Mayıs
Süre	20–30 dakika
Amaç	Gerçek oturum süresiyle prova yapmak; turlama ve soru atlama stratejisini değerlendirmek.
Açılış sorusu	“Bir denemede süren en çok nerede bitiyor?”
Etkinlik	Okul denemesi gerçek oturum süresiyle uygulanır (süreler için güncel ÖSYM kılavuzu). Öğrenci kendi süre dağılımını analiz eder; turlama stratejisini (ilk tur emin olunanlar, ikinci tur işaretliler) netleştirir.
Kullanılacak form	TYT / AYT deneme analiz formu
Öğrenciye görev	Prova sonrası süre notlarını getir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y14 · Sınav günü planı

Zaman	Mayıs – Haziran
Süre	20–30 dakika
Amaç	Sınav günü ve oturumlar arası planı yapmak; son öz değerlendirme.
Açılış sorusu	“Sınav günü bittiğinde kendine ne söylemek istersin?”
Etkinlik	Sınav günü kontrol listesi doldurulur (belgeler, ulaşım, kahvaltı, oturumlar arası mola). Sınava giriş kuralları için ÖSYM'nin güncel YKS kılavuzunu inceleyin. Son öz değerlendirme formu.
Kullanılacak form	Sınav günü kontrol listesi; Öz değerlendirme (son)
Öğrenciye görev	Listeyi tamamla; gerekirse veliyle paylaş.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y15 · Sonuç değerlendirmesi

Zaman	Sonuçlardan sonra
Süre	20–30 dakika
Amaç	Sonucu yargısız değerlendirmek; duygulara alan açmak; tercih hazırlığına geçmek.
Açılış sorusu	“Bu süreçte kendinle ilgili öğrendiğin en önemli şey ne?”
Etkinlik	Sonuç, öğrencinin kendi hedefi ve süreciyle birlikte değerlendirilir. Duygular için alan açılır; gerekirse rehberlik servisine yönlendirilir. Alternatif yollar (ön lisans, yeniden hazırlanma, farklı programlar) yargısız konuşulur. Tercih hazırlık formunun 1. bölümü başlatılır.
Kullanılacak form	Tercih hazırlık ve tercih listesi formu
Öğrenciye görev	Tercih seminerine katıl; formun 1. bölümünü tamamla.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu

Y16 · Tercih listesi

Zaman	Tercih dönemi
Süre	20–30 dakika
Amaç	Puan türü, hedef programlar ve resmî verilerle "güvenli–hedef–hayal" dengesinde tercih listesi oluşturmak.
Açılış sorusu	“Bu listedeki her programa yerleşirsen mutlu olur musun?”
Etkinlik	Öğrenci programların başarı sırası, kontenjan ve koşullarını ÖSYM tercih kılavuzu ve YÖK Atlas'tan kendisi okur ve forma elle yazar. Koç tahmin yapmaz; listenin ilgi–değer uyumunu ve güvenli–hedef–hayal dağılımını sorgulayan sorular sorar. Liste rehberlik servisiyle gözden geçirilir. Program sonu anketi.
Kullanılacak form	Tercih hazırlık ve tercih listesi formu; Memnuniyet anketi
Öğrenciye görev	Listeyi veliyle ve rehberlik servisiyle gözden geçir.

Koç notu (yalnızca öğrenci kodu kullanın)

Öğrenci kodu / grup	[ÖĞRENCİ KODU]
Oturum tarihi	[TARİH]
Öne çıkanlar	
Görev durumu	☐ Verildi ☐ Önceki görev tamamlandı ☐ Kısmen ☐ Tamamlanmadı
Yönlendirme gerekli mi?	☐ Hayır ☐ Evet → Rehberlik servisine yönlendirme formu