

MADDELER	HEDEFLER	F
Sorunları tanımlayıp çeşitli çözümler içinden en mantıklı olanı uygulamak	Problem Çözme Becerileri	126
Kendime uygun ders çalışma becerilerini geliştirmek (ör., plan yapmak, görselleştirmek, not çıkartmak, çalışma ortamımı düzenlemek)	Öz Düzenlemeli Öğrenme	119
Hayatımla ilgili konularda karar verme becerilerimi geliştirmek (ör., kıyafet seçme, arkadaş seçme, okul seçme)	Karar Verme Becerisi	152
Okula devam etme isteğimi artırmak	Motivasyon/Devamsızlığı Önleme	83
Arkadaşlık kurma becerilerimi geliştirmek (ör., insanlarla tanışmak, arkadaş edinmek ve arkadaşlıklarımı sürdürmek)	Sosyal Beceriler	152
Liselere giriş sınavları hakkında bilgilenmek	Üst Öğrenime Geçiş Sınavları	111
Okuldaki kulüpler (spor, satranç, tiyatro vb.) ve yarışmalar gibi etkinlikler hakkında bilgilenmek	Okul ve Çevresindeki Sosyokültürel İmkanlar	101
İlişkilerimi bozmadan haklarımı savunmayı öğrenmek	Atılganlık	134
Zorlandığım konularda doğru kişilerden yardım isteme becerilerimi geliştirmek (ör., zorbalığa uğradığımda rehber öğretmen/psikolojik danışmana ulaşmak; yapamadığım soruları arkadaşlara ya da öğretmene sormak)	Yardım Arama	141
Başkaları hatırlatmadan sorumluluklarımı yerine getirmek (ör., ödevlerimi tamamlama; odamı, eşyalarımı düzenlemek, temiz tutmak)	Öz Disiplin Geliştirme	93
Duygularım (üzüntü, öfke, kaygı) ortaya çıktığında, bunları kontrol etmeyi öğrenmek	Duygu Düzenleme	180
Bilgisayar, cep telefonu, tablet veya televizyonu kullanırken uygun içerik seçmek ve kullanma süresini belirlemek	Bilinçli Teknoloji Kullanımı	60
Zamanımı planlamayı öğrenmek (ör., ders çalışmak, arkadaşlarla buluşmak, oyun oynamak)	Zaman Yönetimi/Öz Düzenlemeli Öğrenme	142
Ergenlikteki değişikliklerle ilgili bilgilenmek (ör., bedendeki değişimler, sivilcelerin çıkması, anne ve babayla çatışmalar)	Gelişim Dönemi Özellikleri	88
Hak ve sorumluluklarımı öğrenmek	Hak ve Sorumluluklarını Bilme	69
Yeteneklerimi (neleri iyi yapabildiğimi) tanımak	Meslek ile İlgili Değer, Yetenek ve Kişisel Özellik	166
Ortaokuldan sonra gidebileceğim eğitim kurumlarını tanımak	Üst Öğrenim Kurumlarının Tanıtılması	1749
Yaşamdaki zorluklar karşısında duygusal açıdan dayanıklı olmak (ör., okul değiştirme, ebeveynlerin boşanması, yakınların ölümü)	Psikolojik Sağlık	88
0	Dikkat Geliştirme Çalışmaları	0

Madde kullanımı, oyun ve sosyal medya gibi bağımlılık türleri ve korunma yöntemleri hakkında bilgilenmek	Bağımlılıkla Mücadele	75	
Duygu ve düşüncelerimi saygılı ve açık bir şekilde ifade etmek	İletişim Becerileri	104	
Kişisel özelliklerim ile belli meslekler arasında ilişkiler kurmak (Ör., Çocukları seven bir öğrencinin büyüyünce öğretmen olmayı istemesi)	Mesleki Benlik	130	
İnsanlarla anlaşmazlıklarımı, her iki tarafın da isteklerini karşılayacak şekilde çözmeyi öğrenmek	Çatışma Çözme Becerileri	105	
Farklı özelliklere sahip bireylere saygı göstermeyi öğrenmek (ör., cinsiyet, özel gereksinimli öğrenci)	Bireysel Farklılıklara Saygı	82	
0	Aile İçi İletişim	0	
Öfkemi kontrol etmek	Öfke Yönetimi	152	
Bir şeyi yapmak istemediğimde "HAYIR" diyebilmek	Sınır Koyma	183	
Okul ve sınıf kurallarını benimseme	Okula ve Çevreye Uyum/Okul Kuralları	48	
İletişim becerilerimi geliştirmek (ör., karşımozdakinin beden ve yüz hareketlerinden duygularını tahmin etmek, söz kesmeden dinlemek)	İletişim Becerileri	150	
Rehber öğretmenden/psikolojik danışmandan hangi konularda yardım alabileceğimi öğrenmek	Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinin Tanıtılması	82	
Kendime güvenmeyi öğrenmek	Özgüven Geliştirme	130	
0	Okul ve Çevresindeki Sosyokültürel İmkanlar	0	
İlgilerimi (ör., kodlama, spor, resim ve müzik) keşfetmek	Meslek ile İlgili, Değer, Yetenek ve Kişisel Özellik	102	
Sınav kaygısı ile başa çıkmayı öğrenmek	Sınav Kaygısı	144	
Bedenimi korumayı öğrenmek (ör., Başkalarının bedenime dokunmasına izin vermemek)	İhmal ve İstismardan Korunma	111	
Riskli davranışlardan kaçınmayı öğrenmek (ör., tehlikeli arkadaş gruplarına katılmaktan, okuldan kaçmaktan ve kavgaya karışmaktan kaçınmak)	Yaşam Becerileri	113	
Sağlıklı yaşam becerilerini kazanmak (ör., spor yapmak, sağlıklı beslenmek)	Sağlıklı Yaşam	120	
Zorbalığa uğradığımda ne yapmam gerektiğini öğrenmek (ör., alay etme, vurma, fotoğraflarımı sosyal medyada izinsiz paylaşma)	Akran Zorbalığı	134	
Duygularımı (mutluluk, öfke, kaygı, üzüntü, korku, şaşkınlık gibi) tanımak	Duygu Farkındalığı/Duygu Düzenleme	55	