

MADDELER	HEDEFLER	F	
Problem çözme becerilerini güçlendirme	Problem Çözme Becerileri	8	
Ders çalışma becerilerini (plan yapmak, görselleştirmek, not çıkartmak, öz değerlendirme gibi) geliştirme	Öz Düzenlemeli Öğrenme	6	
Karar alma becerilerini güçlendirme	Karar Verme Becerisi	9	
Okula devam motivasyonlarını artırma	Motivasyon/Devamsızlığı Önleme	5	
Arkadaşlık kurma becerilerini geliştirme	Sosyal Beceriler	11	
Liselere giriş sınavları hakkında bilgilenme	Üst Öğrenime Geçiş Sınavları	3	
Okuldaki kulüpler (spor, satranç, tiyatro vb.) ve yarışmalar gibi etkinlikler hakkında bilgilenme	Okul ve Çevresindeki Sosyokültürel İmkanlar	1	
İlişkilerini bozmadan haklarını savunmayı öğrenme	Atılganlık	13	
Yardım arama becerilerini geliştirme (ör., nereden ve kimden yardım isteyeceğini bilme)	Yardım Arama	2	
Sorumluluklarının bilincinde olma (ör., ödevlerini tamamlama, materyallerini unutmama)	Öz Disiplin Geliştirme	12	
Duygu düzenleme becerilerini (olaylara farklı açıdan bakmak, duyguyla arasına mesafe koymak, duygusal destek aramak) kazanma	Duygu Düzenleme	12	
Teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu ek beceriler kazanma	Bilinçli Teknoloji Kullanımı	2	
Zaman yönetimi becerilerini güçlendirme	Zaman Yönetimi/Öz Düzenlemeli Öğrenme	5	
Ergenlikteki bedensel ve psikolojik değişikliklere uyum sağlama	Gelişim Dönemi Özellikleri	9	
Hak ve sorumluluklarını bilme	Hak ve Sorumluluklarını Bilme	9	
Yeteneklerini (neleri iyi yapabildiklerini) tanıma	Meslek ile İlgili, Değer, Yetenek ve Kişisel Özellik	5	
Üst öğrenim kurumları hakkında bilgi edinme	Üst Öğrenim Kurumlarının Tanıtılması	3	
Yaşamdaki zorluklar karşısında duygusal açıdan dayanıklı olma (ör., okul değiştirme, ebeveynlerin boşanması, yakınların ölümü)	Psikolojik Sağlamlık	11	
Dikkat geliştirme becerilerini iyileştirme	Dikkat Geliştirme Çalışmaları	1	
Madde kullanımı, oyun ve sosyal medya gibi bağımlılık türleri ve korunma yöntemleri hakkında bilgilenme	Bağımlılıkla Mücadele	5	
Duygu ve düşüncelerini saygılı ve açık bir şekilde ifade etme	İletişim Becerileri	9	

0	Mesleki Benlik		
Kişilerarası çatışma çözme becerilerini geliştirme	Çatışma Çözme Becerileri	13	
Bireysel farklılıklara saygı göstermeyi öğrenme	Bireysel Farklılıklara Saygı	4	
0	Aile İçi İletişim	0	
Öfkelerini kontrol etme	Öfke Yönetimi	10	
İlişkilerinde kişisel sınırlarını koruma	Sınır Koyma	8	
Okul ve sınıf kurallarını benimseme	Okula ve Çevreye Uyum/Okul Kuralları	6	
İletişim becerilerini iyileştirme	İletişim Becerileri	11	
Rehberlik ve psikolojik danışma servisinden hangi konularda yardım alabileceklerini öğrenme	Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisinin Tanıtılması	3	
Kendine güvenmeyi öğrenme	Özgüven Geliştirme	11	
Okul dışı etkinlikler (eğitsel, kültürel, sosyal ve sportif faaliyetler) hakkında bilgilenme	Okul ve Çevresindeki Sosyokültürel İmkanlar	0	
İlgilerini (ör., kodlama, spor, resim ve müzik) keşfetme	Meslek ile İlgili, Değer, Yetenek ve Kişisel Özellik	3	
Sınav kaygısı ile başa çıkma becerileri kazanma	Sınav Kaygısı	6	
İstismardan korunmayı öğrenme	İhmal ve İstismardan Korunma	8	
Riskli davranışlardan kaçınmayı öğrenme (ör., tehlikeli arkadaş gruplarına katılmaktan, okuldan kaçmaktan ve kavgaya karışmaktan kaçınmak)	Yaşam Becerileri	12	
Sağlıklı yaşam becerilerini (ör., spor yapmak, sağlıklı beslenmek) edinme	Sağlıklı Yaşam	2	
Zorbalığa uğradığında ne yapmaları gerektiğini bilme	Akran Zorbalığı	11	
Duyularını (mutluluk, üzüntü, korku, şaşkınlık gibi) tanıma	Duygu Farkındalığı/Duygu Düzenleme	3	