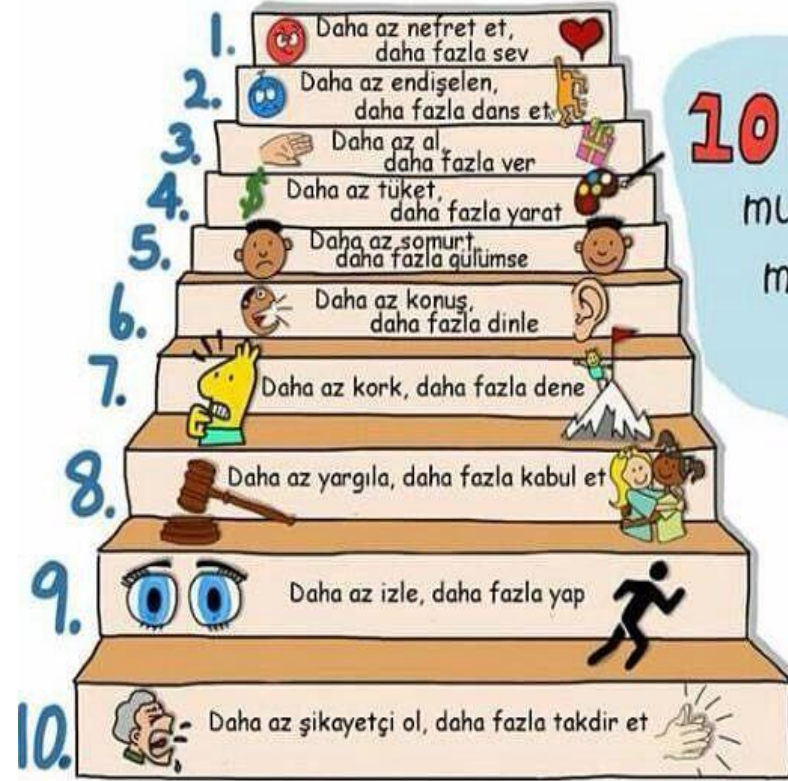


BİR ŞEYLER DEĞİŞTİRMEK İSTEYEN İNSAN ÖNCE KENDİNDEN BAŞLAMALIDIR.

Sokrates



www.uyanangencilik.com



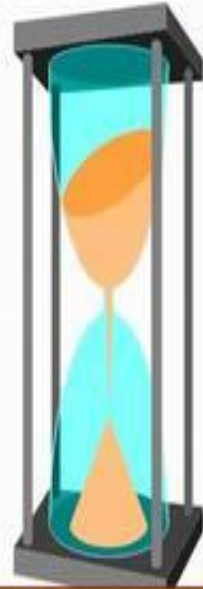
10 basamaklı
mutluluk
merdiveni

@sylvia.duckwort

Nasıl Bir Zamanlama, Ders Çalışırken Size En Yüksek Verimi Sağlar?

$$40 + 5 + 15 = 60$$

- ✓ 40 dakika ders çalışma,
- ✓ 5 dakika çalıştıklarını gözden geçirme,
- ✓ 15 dakika dinlenme, şeklinde bir zamanlama yüksek verim sağlar.



ERSAN ERTÜRK--REHBERLİK

ÇALIŞIYORUM-BAŞARACAGIM



BEBEKTİM

ANA SINIFINA GİTTİM

ŞİMDİ İLKÖĞRETİME DEVAM GİDİYORUM

LİSEYE DEVAM EDECEĞİM

İSTEDİĞİM, SEVDİĞİM ÜNİVERSİTE Yİ KAZANACAĞIM

MUTLU OLDUĞUM BİR MESLEĞE BAŞLAYACAĞIM
ÇOK BAŞARILI OLACAĞIM
İNSANLARA YARARLI OLACAĞIM
İYİ PARA KAZANACAĞIM
İYİ BİR AİLE KURACAĞIM
TIPKI BENİM GİBİ
MUTLU,BAŞARILI ÇALIŞKAN ÇOCUKLAR OLACAK

ONUNLA NASIL BAŞARDIĞINI ANLATACAĞIM

İMZA
ALSANCAK İLKÖĞRETİMOKULU 2/B SINIFI ÖĞRENCİLERİ



Başlamak
bitirmenin yarısı ma
bilinmez

ama

BASLAMAK
bitirmenin
TEK

yolu...

ELIF EZGI UZMANSEL



İYİ ÖĞRENCİNİN 10 ÖZELLİĞİ

içsel motivasyon

soru sorar

öz değerlendirme

Kendini bilir

yardım alır

deneyimler

zamanı etkili kullanır
ve düzenlidir.

sorumluluk alır

dil becerileri

MOTİVE OLMAK İÇİN ÖĞRENCİLERE PRATİK ÖNERİLER

- “Yapamam”, “Asla” vb. kelimeler kullanılmamalı.
- Geçmişte başarısız olmak, gelecekte de başarısız olunacağı anlamına gelmez.
- Geçmişteki başarılar sık sık hatırlanmalı.
- Sosyal etkinlik ve hobilere vakit ayırmak ihmal edilmemeli.
- Bahaneler üzerine strateji kurulmamalı.
- Ödül- ceza uygulaması yapılmalı.
- Başarılı insanların yaşam öyküsünü okunmalı.

B

AŞARI MERDİVENİ NELERDEN OLUŞUR?

“HİÇ KİMSE
BAŞARI
MERDİVENLERİNİ
ELLERİ CEBİNDE
TIRMANMAMIŞTIR.”



AR-GE

SİVAS

www.sivasram.gov.tr
0 346 227 37 71

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ



Sevgi Mesajları

**Başlamak için mükemmel olmak
zorunda değilsin; fakat
mükemmel olmak için başlamak
zorundasın.**

www.sevgimesajlarim.com



**ÇARESİZSENİZ,
ÇARE SİZSİNİZ**

NKFU

Sağlıklı Yaşam İçin



SAĞLIKLI GELECEK
BİZİMLE GELECEK



1 ZİNDE KALIRIM

- Her gece yaklaşık 8 saat uyurum
- Her gün belirli egzersizler yaparım: Koşarım, yürürüm, oynarım



2 ÖNLEM ALIRIM

- Hijyen kurallarına uyarım
- Temizliğime dikkat ederim
- Mikroplardan uzak dururum



3

3 ENERJİK OLURUM

- Her gün besleyici yiyecek ve içecekleri tüketirim
- Süt içer, sebze ve meyve yerim

4 DİKKAT EDERİM

- Spor yaparken ya da bisiklet sürerken gerekli önemleri alırım
- Güvenlik kurallarına uyarım



- Her zaman sağlıklı yaşarım

5 MUTLU OLURUM!