

**BOZÜYÜK KIZ
ANADOLU
İMAM HATİP
LİSESİ**

**ÖĞRENCİLER İÇİN
ZAMAN YÖNETİMİ VE
MOTİVASYON**

SINIF REHBER ÖĞRETMENİ



**OFFF SINAV YAKLAŖIYOR!
DERS ÇALIŖMAKTA ZORLANIYORUM!
NEREDEN BAŖLAYACAĐIMI BİLEMİYORUM!
BİR TÜRLÜ DERS ÇALIŖMAK İÇİN MOTİVE
OLAMIYORUM!
KONULARI YETİŖTİREMEMekten ÇOK
KORKUYORUM!**



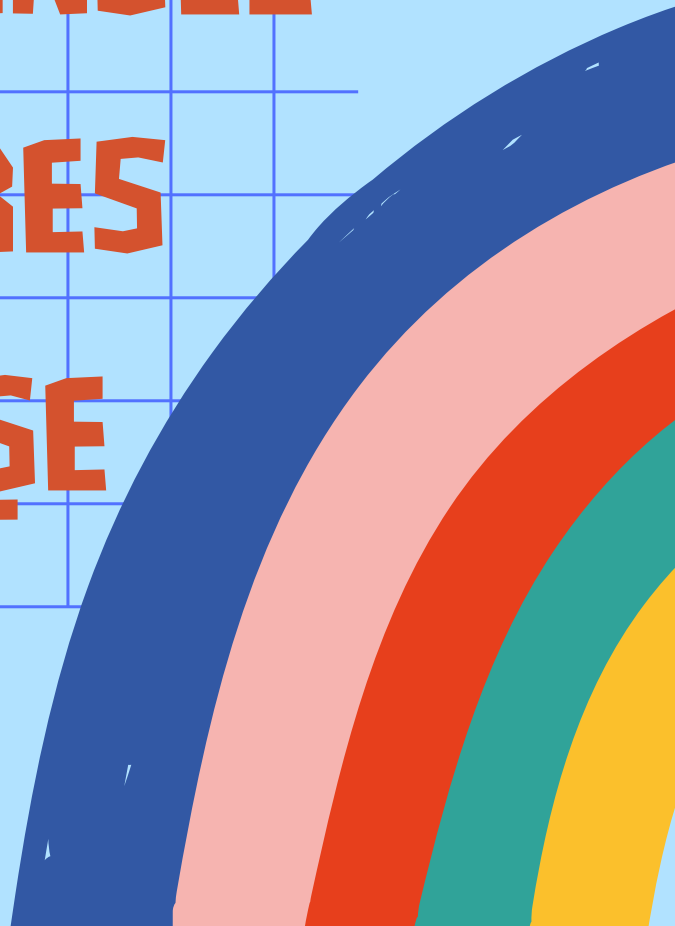
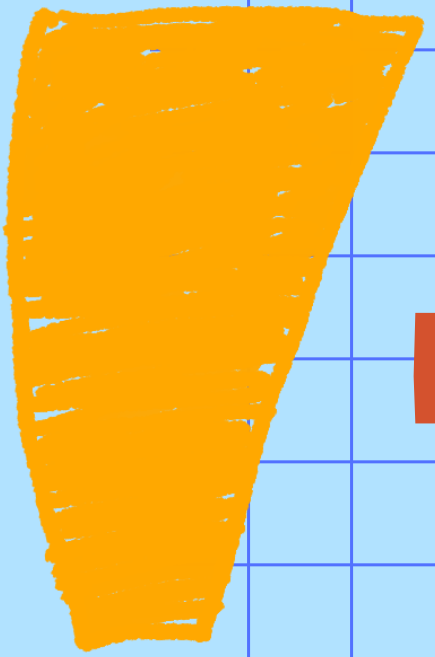
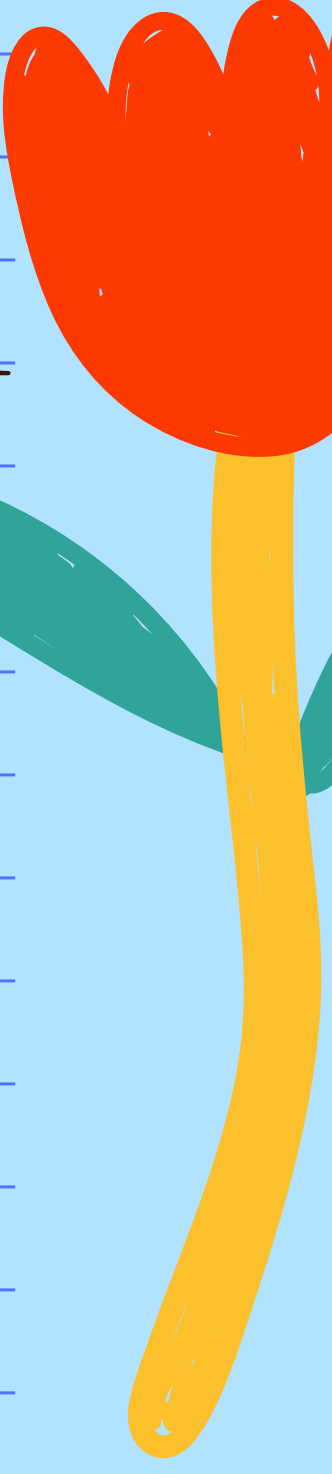
STRES DÜZEYİ VE KAYGILARININ FARKINA VARIP BUNLARI YÖNETEBİLİRSİN.

ARAŞTIRMALAR STRES DÜZEYİNİN FARKINDA
OLAN VE DUYGULARINI
YÖNETEBİLEN ÖĞRENCİLERİN SINAV İÇİN DAHA
FAZLA MOTİVE OLABİLECEKLERİNİ VE SINAVLARDA
DAHA BAŞARILI OLACAKLARINI GÖSTERMEKTEDİR.
SEN DE SINAV İLE İLGİLİ ÇEŞİTLİ KAYGILAR
YAŞAYABİLİRSİN. BU GAYET NORMAL, ASLINDA
SENİ BAŞARIYA GÖTÜRECEK OLAN
DA İŞTE BU DUYGUDUR.

SINAV İÇİN HİÇ KAYGILANMADIĞINI BİR
DÜŞÜNSENE! BAŞARILI OLA BİLİR MİYDİN?
BURADA ÖNEMLİ OLAN DUYGULARIMIZI TANIMAK,
İFADE ETMEK
VE KABUL EDEBİLMEKTİR.

**ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINI VE
SINAVA İLİŞKİN TUTUMLARI**

**GÖZDEN GEÇİREREK YENİ BİR ZİHİNSEL
YAPILANMAYI SAĞLAMAK STRES
DÜZEYİNİ KONTROL ETMEDE İŞE
YARAYACAKTIR.**



BAŞARILI OLACAĞINA İNANMALISIN.

BAŞARILI OLABİLMEK İÇİN KENDİMİZE DUYDUĞUMUZ GÜVEN VE BAŞARIYA OLAN İNANCIMIZ HEDEFLERİMİZE ULAŞMA NOKTASINDA BÜYÜK ÖNEM TAŞIR. BİRÇOK EĞİTİMCİ, İNANMANIN BAŞARMANIN YARISI OLDUĞUNU İFADE EDER. BU KAVRAM ÖZ-YETKİNLİK OLARAK ADLANDIRILMAKTADIR.

ÖZ YETKİNLİK, BİREYİN BİR DURUMA HÂKİM OLDUĞU VE OLUMLU SONUÇLAR ELDE EDECEĞİNE İLİŞKİN İNANCIDIR. İNANMAK BAŞAR MANIN YARISINDAN FAZLASINI OLUŞTURUR. BU SÜREÇTE BAZI OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİ DE GÖZDEN GEÇİRMEK FAYDALI OLABİLİR. BU DÜŞÜNCELERİ OLUMLUYA ÇEVİRMEK SENİN ELİNDE...

AKLINA GELEN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİ KAĞIDA YAZ VE SONRA DA YIRTIP AT.

SENİ RAHATSIZ EDEN VE BAŞARIYA OLAN İNANCINI ZEDELEYEN OLUMSUZ DÜŞÜNCELERİNİ GÖZDEN GEÇİREBİLİRSİN.

SINAV ÖNCESİNDE VEYA SÜRESİNCE AKLINA EĞER OLUMSUZ ŞEYLER GELİRSE KENDİNE "ŞU ANDA BUNU DÜŞÜNMEMİN BİR YARARI VAR MI?" DİYE SORABİLİRSİN.

KENDİNE HEDEFLER BELİRLEYİP MOTİVASYONUNU ARTTIRABİLİRSİN.

HEDEFLER, BİREYİN YAŞAMINI ANLAMLI KILARKEN, ONA HAYATA SIKICA BAĞLANMA MOTİVASYONU KAZANDIRIR VE DOLAYISIYLA BİREYİ ZORLUKLAR KARŞISINDA DİRENÇLİ KILAR.

HEDEFLERİNİ BELİRLERKEN KENDİNE ÖNCELİKLE ŞU SORULARI SORMALI VE VERDİĞİN CEVAPLARIN SAMİMİ OLMASINA DİKKAT ETMELİSİN.

- ✓ NEYİ BAŞARMAK İSTİYORUM?
- ✓ HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN NE KADAR ZAMANA İHTİYACIM VAR?
- ✓ HEDEFİME ULAŞMAK İÇİN NASIL HAZIRLANMALIYIM?
- ✓ ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK İÇİN KENDİMİ HAZIR HİSSEDİYOR MUYUM?
- ✓ HEDEFİME ULAŞTIĞIMDA NEYİ ELDE ETMİŞ OLACAĞIM?

BU SORULARA VERECEĞİN SAMİMİ CEVAPLAR HEDEF BELİRLEMENİ KOLAYLAŞTIRACAKTIR. AYRICA HEDEFLERİNE ULAŞMA NOKTASINDA GÖSTERECEĞİN ÇABA DA ÇOK DEĞERLİDİR

ZAMANI ETKİLİ KULLANABİLİRSİN

ZAMAN, İNSANLARIN SAHİP OLDUĞU EN ÖNEMLİ KAYNAKLARDAN BİRİDİR. YALNIZCA BU KAYNAĞI VERİMLİ KULLANAN İNSANLAR BAŞARILI OLABİLİR. ZAMAN ASLINDA HERKES İÇİN SABİTTİR. ANCAK BENZER KOŞULLARDA SINAVA HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN BAŞARILARI VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMALARI FARKLILIKLAR GÖSTERİR. BURADA ESAS OLAN ZAMANI AKILCI KULLANARAK DAHA VERİMLİ SONUÇLAR ELDE EDEBİLİRSİN. UNUTMA Kİ İNSANLAR ZAMAN YÖNETİMİ BECERİSİ İLE DÜNYAYA GELMEZLER, BU ÖĞRENİLEBİLEN BİR DAVRANIŞTIR

ZAMANI PLANLAMA SÜRECİNDE HEDEFLERİNE ULAŞMANI ENGELL YECER ZAMAN TUZAKLARININ DA FARKINA UARMALISIN.

TELEUİZYON

PROGRAMLARI, SOSYAL MEDYA KULLANIMI, UZUN TELEFON KONUŞMALARI, BİLGİSAYAR OYUNLARI GİBİ ZAMAN TUZAKLARINI FARK ETMELİ VE PLANLI ÇALIŞMANI ENGELLEYEN KİŞİLERE HAYIR DİYEBİLMİYİ ÖĞRENMELİSİN. AYRICA BAŞARININ ÇOK DERS ÇALIŞARAK DEĞİL, ÇALIŞMANIN SÜREKLİ HALE GETİRİLDİĞİ ZAMAN KAÇINILMAZ OLACAĞINI HATIRLAMALISIN

Perse erwe

Yedi kez düşüp 8. kez ayağa kalkın.
- Japon Atasözü