BAŞARMAK İÇİN…

Hem hayatında,hem de kariyerinde en kıymetli hazinen olan zamanı değerlendireceğin hedeflerin olmalı. Günlük,haftalık, aylık,yıllık ya da daha uzun vadeli bu hedefler aynı zamanda hayatını planlamana yardımcı olacaktır.

<u>UNUTMA</u>: "Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez."

DÜN GEÇTİ, YARIN BELLİ DEĞİL.
ÖYLEYSE BUGÜNÜNÜ İYİ DEĞERLENDİR.

Bütün büyük işler, küçük başlangıçlarla olur.
Cıcero

REHBERLİK SERVİSİ

Edison’ un Asistanı:
“ 700. denemede de başarısız olduk “dediğinde

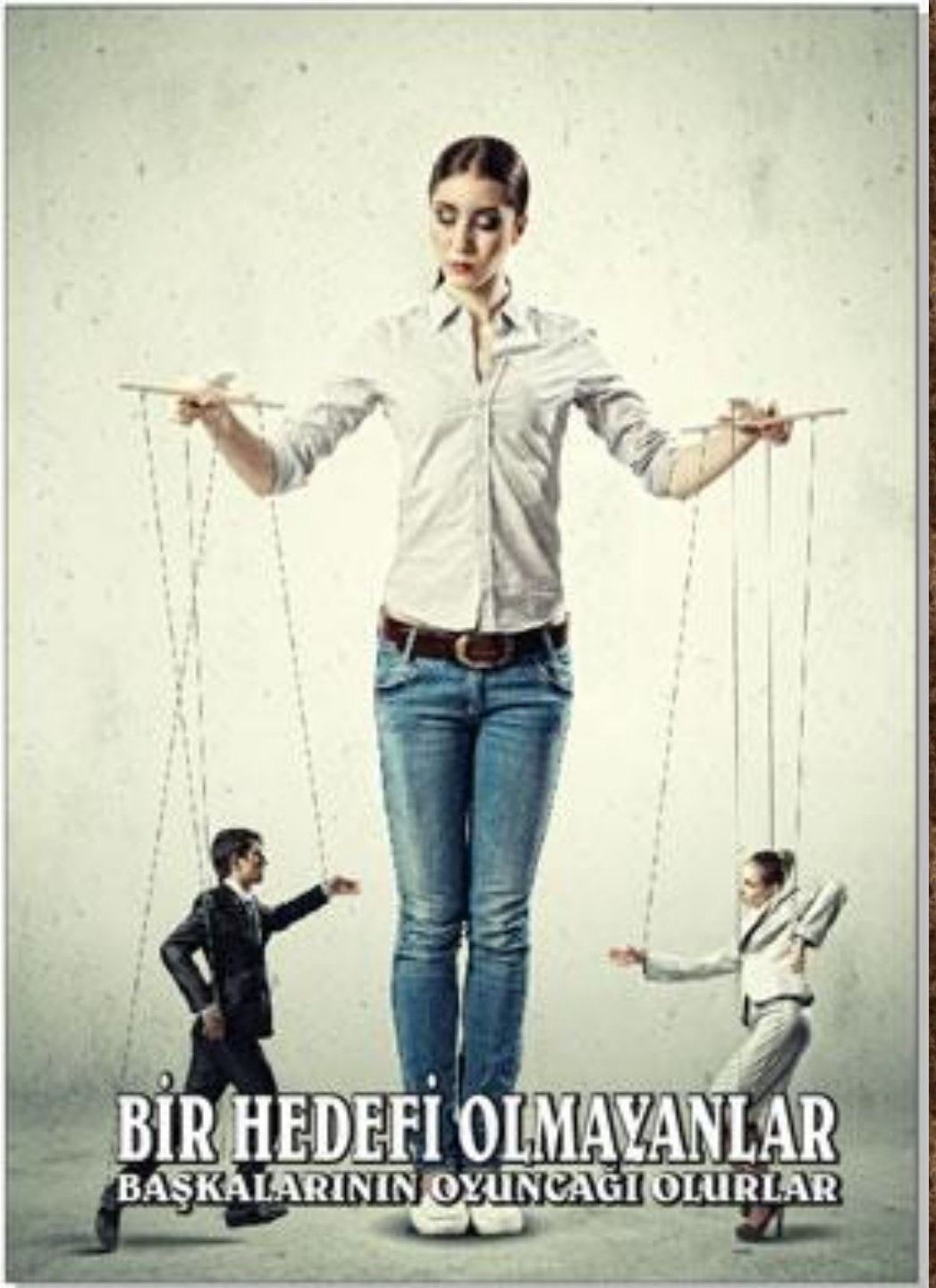
Edison: “ Hayır, başarısız olmadık , yapmamamız gereken 700 şey öğrendik.” diye cevap veriyor.

Dünyanın gördüğü her büyük başarı, önce bir hayaldi. En büyük çınar bir tohumda, en büyük kuş bir yumurtada gizliydi.

Size engel olan nedir?
www.hayatımdegisti.com
www.cekirdeknanc.com

Allen

“ Büyük işler başaran insanlar her zaman hayallerini gerçekleştirebilmek için inatla ve dirençle başarısızlıkların karşısında direnen kişiler olmuştur.”


BİR HEDEFİ OLMAYANLAR
BAŞKALARININ OYUNCAĞI OLURLAR

“Hayatta ne istersen onu alırsın.”

A. MONTAPERT

“Tüm düşlerimiz gerçekleşebilir, eğer onları kovalayabilecek cesareti kendimizde bulursak.”

Walt Disney

Harekete geçmek için
bütün koşulların
mükemmel olmasını
beklersen,
hiçbir zaman
harekete geçemezsin.
H.JACKSON BROWN

“Başarıya ulaşamayanların yüzde doksanı yenilgiye uğramamıştır... Sadece pes etmişlerdir”

Poul J. MEYER

Kendini yorgun hissetsen bile,
Başarı senden kaçsa bile,
Bir hata sana zarar verse bile,
Hatta ihanet sana acı verse bile,
Bir hayal yok olsa bile,
Gözyaşları gözlerini yaksa bile,
Kimse gayretini fark etmese bile,
Nankörlük ödülün olsa bile,
Anlayışsızlık seni gülmekten
alıkoysa bile
Ve hatta herşey
Hiçbirşey olsa bile,
Vazgeçme...

YENİDEN BAŞLA...

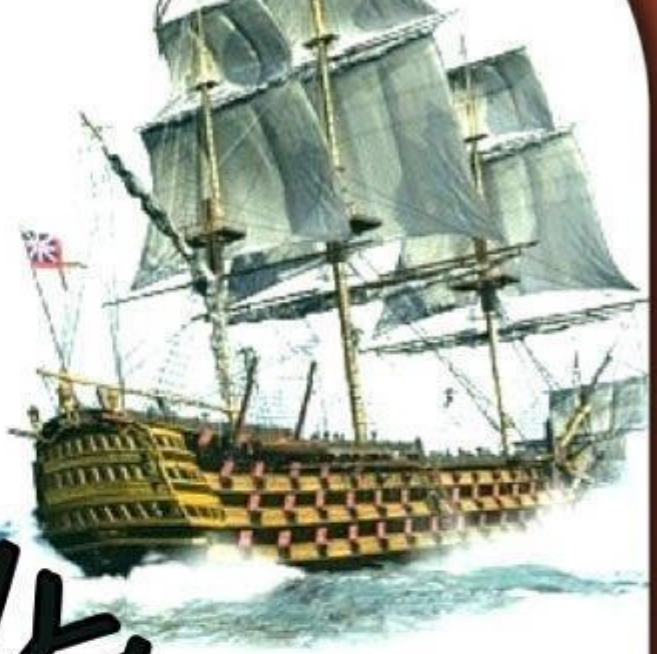
“ İNANÇ, yapma gücünü harekete geçirir.”

“ Cesaretimi kaybetmiyorum, çünkü vazgeçilen her yanlış girişim, ileri doğru atılmış yeni bir adımdır.”

Thomas EDISON

KARARLILIK ,

GENELLİKLE BAŞARI GETİRİR.



HEDEFİ OLMAYAN BİR "GEMİYE" HİÇBİR RÜZGAR YOL "GÖSTEREMEZ".

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ Öğrenmeyi ders anında gerçekleştirin.
- ✓ Dersi derste anlayın ve öğrenin.
- ✓ Derslere önceden hazırlanın.

Yapabileceğine inanırsan yolu yarılarsın.

Theodore Roosevelt

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ **Planlı çalışın.**
- ✓ **Ders dışı zamanlarda konuları biriktirmeden günü gününe çalışın.**
- ✓ **İşlenen konuyu o günün akşamı tekrar edin.**

"Başarı azim gerektirir. Azim ise irade...
Bazı hedefler, başarısız olmaya da değer.
Gerçek başarı, başarısız olma korkusunu yenebilmektir."

Paul Sweeney

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ **Derste aktif olun, derse katılın. Olumlu eleştirilerde bulunun. Anlaşılmayan konuları anında sorun. Öğretmeninizden veya iyi bilen arkadaşlarınızdan yardım isteyin.**

Oturarak Başarıya Ulaşan
Tek Yaratık
Bir Tavuktur.

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ **Dersle ilgili notları doğru ve tam olarak kaydedin.**
- ✓ **Geçer not almak için değil, tam öğrenmeyi gerçekleştirmek için çalışın.**
- ✓ **Ders çalışırken başka şey düşünmeyin.**

Hayal ile Hedef

arasındaki fark,

Eylemdir !

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ Ders çalışırken başka şey düşünmeyin.
- ✓ Konuyla ilgili fazla örnek yapın.
- ✓ Zayıf olduğunuz konuları tespit edin, bu eksikleri giderin.

Öğrenilen bilgilerin
%70'i 1 saat içinde
%80'i 24 saat içinde
UNUTULMAKTADIR.

UNUTMAMAK İÇİN TEKRAR EDİN!

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ Zayıf olduğunuz konuları tespit edin, bu eksikleri giderin.
- ✓ Başarma isteği ve morali içinde olun.
- ✓ Dinlenme ve uykuyu düzenli bir şekilde yürütün.

ÇALIŞIYORUM-BAŞARACAĞIM

BAŞARI
İnsana Belki Çok Şey Öğretmez, Fakat
BAŞARISIZLIK
Çok Şey Öğretir.

BAŞARI MERDİVENİ NELERDEN OLUŞUR?

"HİÇ KİMSE

BAŞARI

MERDİVENLERİNİ

ELLERİ CEBİNDE

TIRMANMAMIŞTIR."

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Eğer bir işi yapmak istiyorsanız; tekniğine uygun olarak yapmalısınız. Aksi takdirde başarılı olamazsınız.

BAŞARININ EN BAŞARILI FORMÜLÜ

Einstein'ın başarısından kimsenin kuşkusu yoktur herhalde.

Einstein başarıyı şöyle formüle ediyor:

A= x+y+z

A= Başarı

X= Çalışma

Y=Yerinde ve zamanında davranmak

Z= Dinlenme veya eğlenceyle

Meşgul olmak kolay, verimli olmak zordur. Hayatınızla ilgili kararları rastlantılara bırakırsanız, çalışmalarınızı ve başarınızı engelleyecek pek çok sebeple karşılaşırsınız. Başarıya ulaşmak için anlama, öğrenme ve hız kazanma çalışmalarını sistematik bir şekilde öğrenmek gerekir.

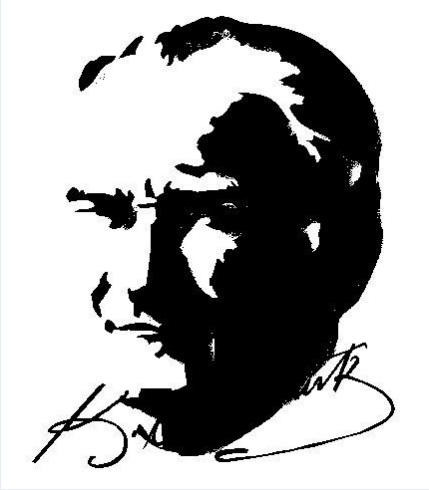
Hiçbir HAYAL
Gerçekleşemeyecek
Kadar "BÜYÜK",
Hiçbir UMUT
Hafife Alınacak Kadar
"KÜÇÜK" Değildir.

Kendine güvenen kişi, arkasından gelen başarının da sahibidir.

ÖNCE GÜVEN!

‘Başarı, başarı benim diyebilenindir!’

M.K. ATATÜRK



Eğer pes etmek
üzereysen...
"NEDEN"
başladığını
düşün...

- Çalışması, gereken konuların ve testlerin çokluğu gözünüzü korkutmasın.

- Sınav denizinde kaybolacağını düşünme sakın.

- Hemen dümene geç, hedefini belirle, çalışmalarını planla ve bir yerden çalışmaya başla.

BAŞARIYI HEDEF ALIN;
MÜKEMMEL OLMAYI DEĞİL,

YANLIŞ YAPMA HAKKINIZDAN VAZGEÇMEYİN;
VAZGEÇERSENİZ YENİ ŞEYLER ÖĞRENME VE GELİŞME İMKANINI KAYBEDERSİNİZ.

• Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?

- Not Tutunuz
- Araç - Gereç Ve Kaynaklardan Yararlanınız
- Verimli Okuyunuz
- Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz
- Zaman Düzenleme Ve Planlı Çalışma
- Etkin Dinleme
- Sınavları Nasıl Atlatırım?

BAŞARMAK İSTEMİYORSAN BUNLARI YAPMALISIN

- ☑ Yatarak, yayılarak, uzanarak divanda ders çalış ki(!) Uykun çabucak gelsin.
- ☑ Odandaki televizyonu sürekli açık tut ve internete takılıp bol bol "chat" yap.
- ☑ Çalan her telefona sen çık ki hiçbir havadisi kaçırma. Cep telefonu faturası en kabarık olan da sen ol.
- ☑ Vakit geçirmek için şekillere anlamsızca bak.
- ☑ "Bu hafta vizyona yeni bir film girdi. Geçen gün gittiğimiz gerçekten güzeldi. Ama Hülya'nın doğum günü partisi de var. Neyse sinemaya haftaya gideriz." Bunlar en sık yaptığın muhabbet olsun.
- ☑ Sadece başarılı olduğun ve sevdiğin derslere çalış. Dersten - derse, konudan - konuya atla.
- ☑ Gözün aynı cümleye dakikalarca takılı kalsın.
- ☑ Bazen sabırsızlıkla, bazen de sıklıma nedeniyle acele ve atlayarak oku. Gelişi güzel karalama yapar gibi not tut.
- ☑ Ders çalışmak zorlaştığında ya da sıkıcı olmaya başladığında, çalışmayı tamamen bırak. Yani aslında çalışmamak için bahaneler yarat.

BAŞARMAK İSTİYORSAN BUNLARI YAPMALISIN

☑ Çalışacağın masa cam kenarından uzak olsun. Gürültüden, sıcak ve soğuktan etkilenmemiş olursun.

☑ Seni hayal dünyasına götüren poster, resim v.b. ni bir seneliğine duvarından sök.

☑ Çalışma masanda yemek yiyip, dergi okuma. O masayı sadece ders çalışmak için kullan.

☑ Çalışırken kullanacağın bütün malzemeleri yanına al. Zırt – pırt kalkmazsın.

☑ "Çalışabileceğim özel bir odam yok" diye hayıflanmak yerine, evin en sessiz köşesine geç.

☑ Bir sehpa/masa al ve hep orada çalış.

☑ Çalışırken dirsek ve kollarını yaslayabileceğin bir masa veya sehpa kullan. Sert bir zeminde, sırtını yaslayabilecek şekilde otur.

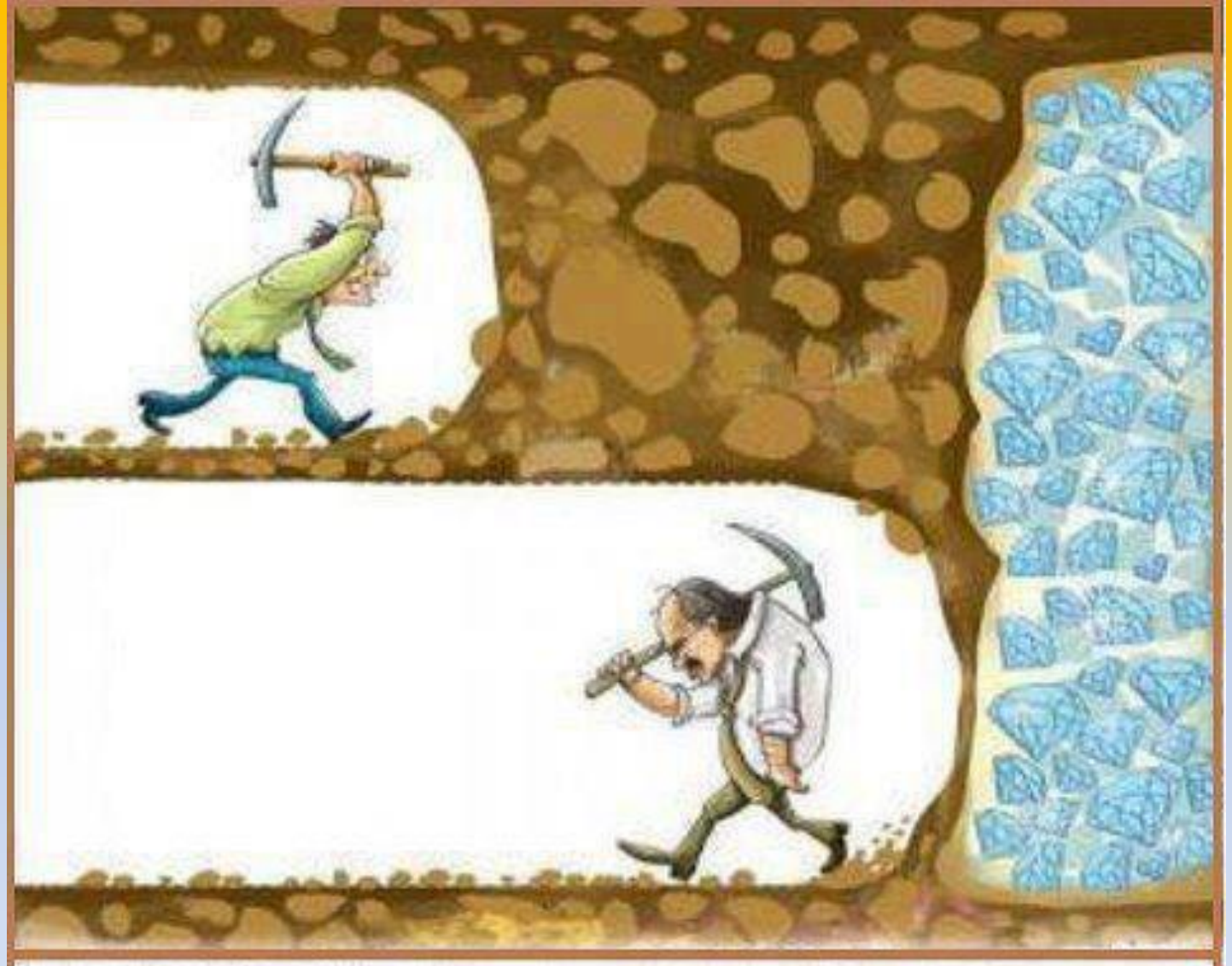
☑ Evdeki televizyondan uzak dur. Odanda TV ve bilgisayarın varsa biran önce onlardan kurtul.

☑ Telefon her çaldığında sen koşma. Ders çalışırken gelen telefonlara "işim var" veya "çalışmam gerekiyor" demekten çekinme.

☑ Unutmadan, eğer varsa cep telefonunu da çoktan kapatmışsındır herhalde!

☑ Haftada bir dışarı çıkmak elbet senin de hakkın. Ama dozunu kaçırmadan.

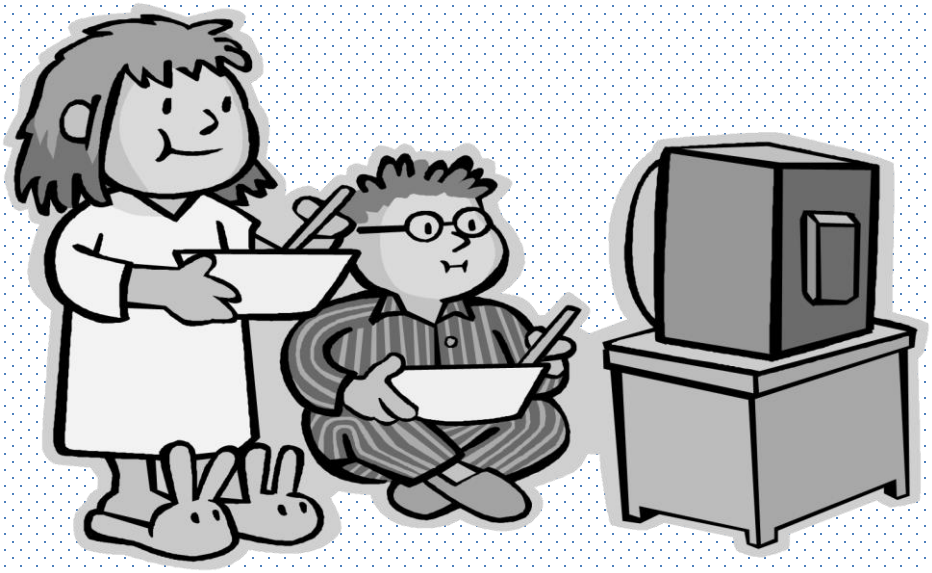
☑ Arkadaşlarımıza "HAYIR" demeyi becerebilmeliyiz.



ASLA VAZGEÇMEYİN, KAYBEDENLER YALNIZCA VAZGEÇENLERDİR...

ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***Televizyon engelini aşın.**



Her programı izlemek yerine, ilgi duyduğunuz, sizi zihnen yormayacak yayınları tercih edin. Günlük ortalama televizyon izleme sürenizi bir saatin üstüne çıkarmayın.

ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***internet ve cep telefonu bağımlılığından kurtulun.**

Bilgisayar, internet ve cep telefonuyla fazla vakit öldürmeyin. Çünkü bağımlılık yapma ihtimali yüksektir.

ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***Müzikle ders çalışılmaz.**

Müziksiz ortamlarda çalışmaya kendinizi zorlayın; eğer ortamda müzik olmayınca çalışma istekliliğinizi kaybediyorsanız hiç değilse sözsüz müzikle çalışma ortamınızı kurgulayın.

Mücadele Umuttur..!

ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***Telefon muhabbetlerine sınır koyun.**

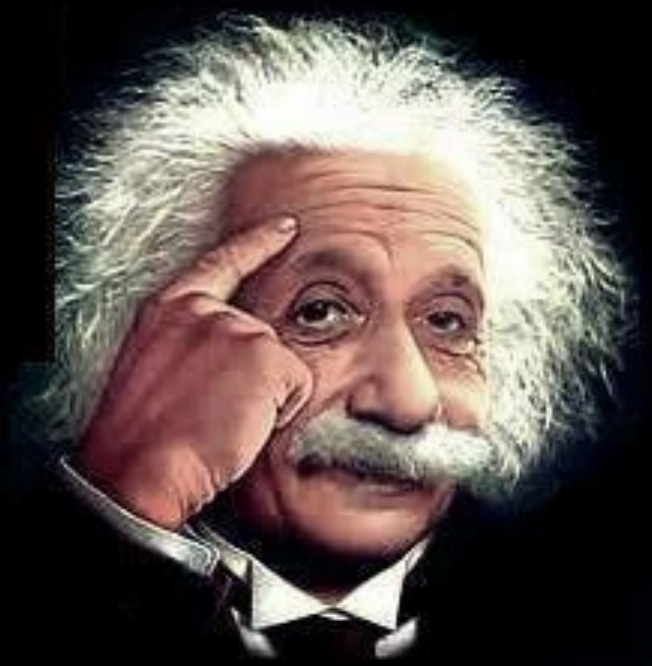
Telefon konuşmalarını uzun tutmamaya, boş sohbetlerle zaman geçirmemeye dikkat edin. Gerekirse, çalışma saatlerinizi arkadaşlarınıza bildirip, bu saatler arasında çok acil olmadıkça aramamalarını onlardan rica edin.

Başlamak için mükemmel olmak
zorunda değilsin,
fakat mükemmel olmak için başlamak
zorundasın!

ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***Çalışmalarınızı sık sık bölmeyin.**

Ders çalışırken, soru çözerken önceden belirlediğiniz çalışma süresine sadık kalın; sudan bahanelerle (bir şeyler atıştırayım, evdekilerle şu konuyu bir konuşayım gibi) çalışma masasını terk etmeyin.

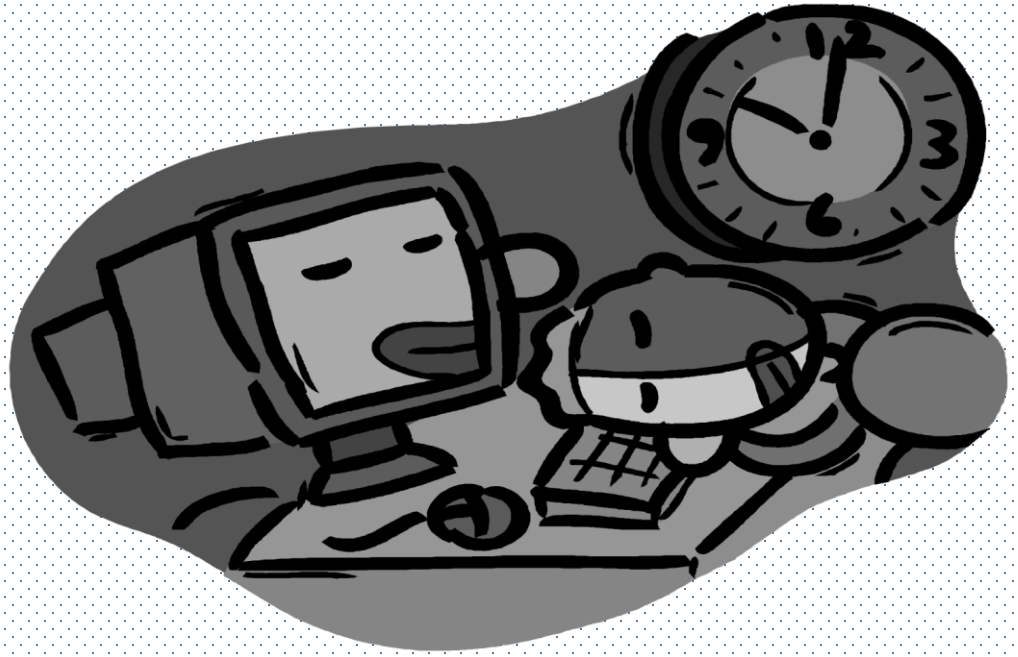


[Albert Einstein]

Sakın sana kötüsün diyenlere aldırma,
bana da gerizekalı dediler.
Atomu parçalayıp ellerine verdim.

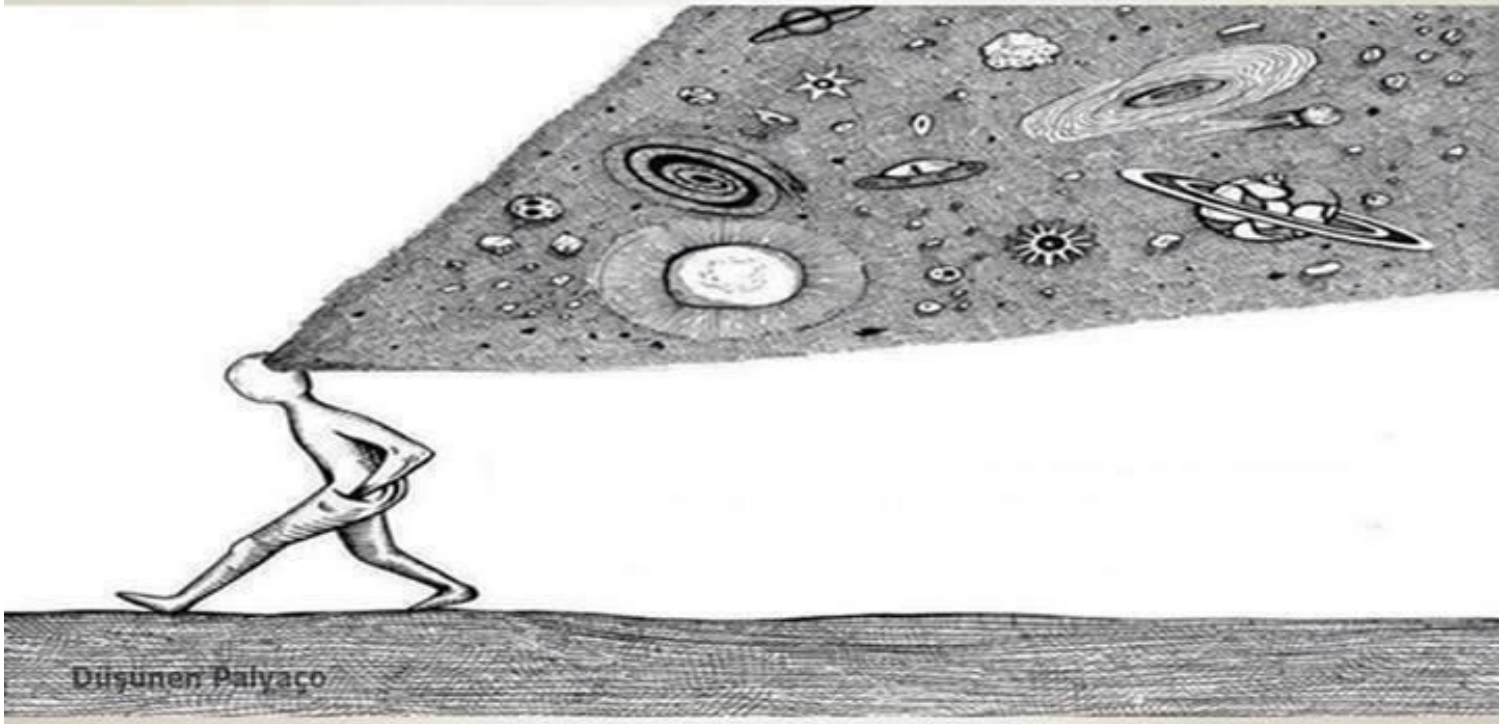
ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***Aşırı çalışmanın da zararı vardır.**



Ders başında ilgisiz şeylerle uğraşmak ne kadar zararlı ise, aralıksız ders çalışmak da o kadar tehlikelidir. Başarılı olan öğrenciler durup dinlenmeden çalıştıkları için değil, sistemli çalıştıkları için hedeflerine ulaştılar.

Vücudundaki hücreler, zihninden geçen her şeye tepki verir.



Olumsuz düşünceler bağışıklık sistemini çökertir.
Zihninden geçenlere dikkat et!

ÇALIŞMANIN ENGELLERİ- ATLAYIN

***Bazı gıdaların çalışmaya olumsuz etkisi vardır.**

Doğal gıdalar alın; mevsim dışı turfanda sebze ve meyvelerden, uyarıcı veya uyku getirici yiyecek ve içeceklerden uzak durun. Doğal beslenmenin çalışmalarınıza faydası vardır.

"İnsan bir şeyi istemeye görsün,
hiçbir şey erişilemeyecek kadar
yükseklerde değildir."
Anderson

BAŞARILI OLMAK İNSANI MUTLU EDER…

Mutlu sonlar için
tek ihtiyacımız olan..
inançlı
bir
yürek...

BAŞARININ FORMÜLÜ

X + Y + Z

Einstein'dan (Aynştayn) bir gün, hayatta başarılı olmayı matematiksel bir ifade ile anlatmasını istediler.

Büyük fizik bilgini cevaben dedi ki:

"Eğer a, hayatta başarılı olmayı gösterirse, formül şöyle olur."

$$a = x + y + z$$

"Bu formülde (x) çalışmayı, (y) dinlemeyi gösterir."

"Peki (z) neyi gösterir?" diye sordular.

Einstein cevap verdi:

"(z) de çeneyi tutmayı..."

Kendini kurtaracak
tek kişi sensin!

Unutmayın
Seçimlerinizin Bedelini
Sadece Ve Sadece Siz
Ödersiniz...
Size Akıl Verenler Değil.

BAŞARILI OLMAK İÇİN…

- ✓ **SEÇİM SİZİN… SONUÇLAR DA !**
- ✓ **Hepinize başarılar ve mutluluklar dileriz.**

KARAMAN ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ