

OKUL BAŞARISINI ARTIRMA



Bu cümleler size tanıdık geliyor mu?

Ben yapamıyorum.

Ne yaparsam yapayım bir şey değişmeyecek.

İçimden çalışmak gelmiyor.

Matematik çalışmak işkence benim için.

Masada oturamıyorum gelmiyor.

Oyun oynamak daha keyifli.



Başarılı Olmak İçin;

- Hedef belirlemeliyiz.
- Motivasyonumuzu yüksek tutmalıyız.
- Zamanı verimli kullanmalıyız.

- Not Tutmalıyız.
- Aktif Dinlemeyiz.
- Özet Çıkarmalıyız.
- Stres ve Kaygımızı yönetebilmeliyiz






***Tüm Bunları Yapabilmemizi
Sağlayan Şey Nedir?***

• İRADE

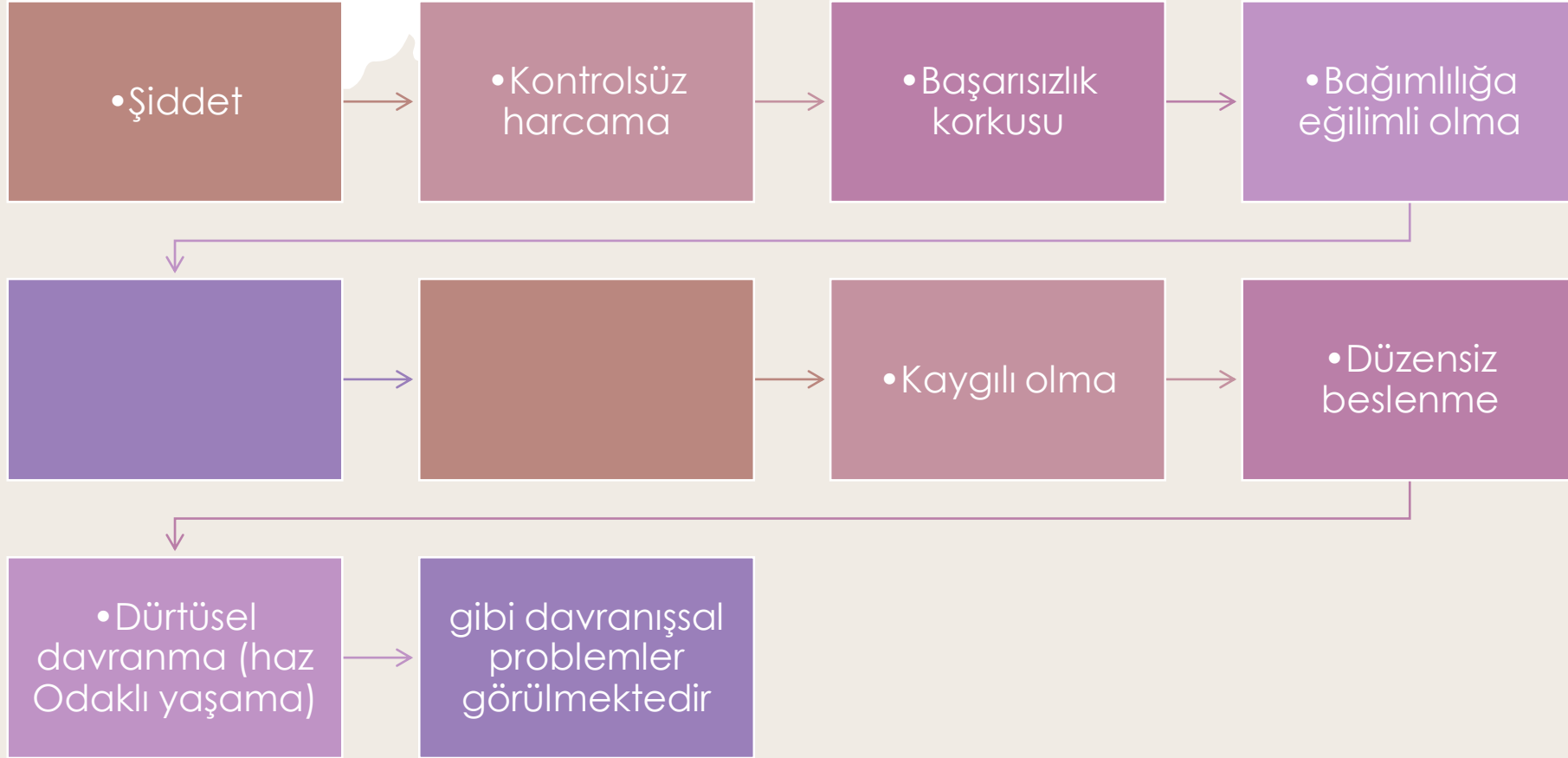



İRRADE NEDİR?

İrade ; kişinin kendi ile ilgili her alanda davranışlarını ve düşüncelerini ayarlayabilmesidir.

- 
- İrade gücü düşüncelerimizi, duygularımızı, tepkilerimizi kontrol etmemizi ve yönlendirmemizi sağlayan zorlu durumlarda ayakta kalmamızı sağlayan güçtür.

İrade Gücü Düşük Bireylerde;



- 
- Özgüveni düşer.
 - Harekete geçmek yerine sadece düşünceler içinde
 - kaybolur.
 - Mücadele etmek yerine kaçır ya da bastırır.
 - Haz peşinde koşar
 - Hayır diyemez



İRADMİZİ
GÜÇLENDİRMEK
İÇİN NELER
YAPMALİYİZ?

Küçük Adımlar Atın.



Hayatınız için yapacağınız ufacık değişiklik bile uzun vadede büyük sonuçlar yaratır.



Bugün normal de yapmanız gereken, sürekli ertelediğiniz bir şeyi yapın.



Her şey tek bir adımla başlar.

Fiziksel Egzersiz Yapın

- Hareket etmek iradi gücünün göstergesidir.
- Bir kere harekete geçtikten sonra üzerinizdeki ağırlığın yavaş yavaş kalktığını ve yapmakta zorlandığınız diğer şeyleri de yapabildiğinizi göreceksiniz.



Sorumluluklarınızı Önceliklendirin.

Öncelikle önemli işlerinizi yapmaya başlamak ve bitirmek başarı hissi sağlayacaktır.

Yapmanız gerekenleri adım adım tamamladıkça irade gücünüzde bir kas gibi zamanla güçlendiğini görebilirsiniz.

Esnek Olun!

- Esnek olmak, insanlara sorunları çözüme, sıkıntılarının üstesinden gelme ve yaşamlarına devam etmelerini sağlayan güç deposudur.



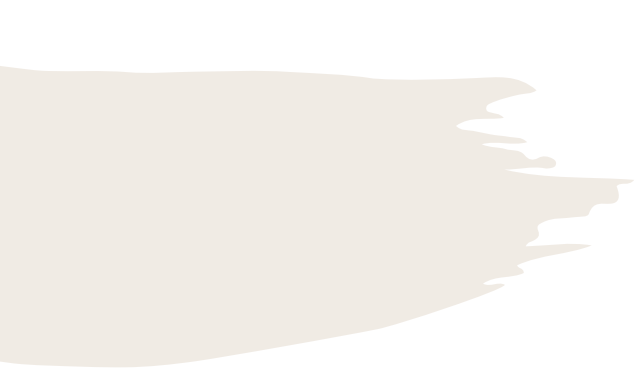
Uykunuzun Kalitesine ve Hijyenine Dikkat Edin

- **Uykusuz kalmak ya da yeterince uyuyamamak;**
- Öğrenme hızını yavaşlatır ve zorlaştırır.
- Stres düzeyini yükseltir.
- Performansı düşürür.
- İrade gücünü düşürür.

İrade Gücü Yüksek Olan Birey;

- Kendine güvenir.
- Ne istediğini ve ne yapması gerektiğini bilir.
- Kontrolünde olan şeylere odaklanır.
- Gerektiğinde Hayır diyebilir.



- 
- Sağlığına önem verir.
 - Alışkanlık haline gelene kadar pratik yapmaya devam eder.
 - Başarıyı ve başarisizliği hazmeder.

Unutmayın ki!!!

- Hayatta bulunduğumuz konumu; yaptıklarımızdan daha çok, yapmamız gerektiği halde yapmadıklarımızla belirleriz.



**DINLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER.**

**REHBER ÖĞRETMEN: FADİME
AYDIN**

