

HEY SEN



Artık lisesisin...



“Sınavı atlattım, artık daha rahatım.” dediğini duyar gibiyiz. Öncelikle, hayatının bu yeni dönemi için seni tebrik ederiz!

Lise yolculuğunun başlangıcı, birçok heyecan verici deneyimle dolu olacak. Ancak bu dönemde kafanı kurcalayan birçok soru olduğunu da biliyoruz. Elbette amacımız moral bozmak değil ama yepyeni bir sistemle tanışmak ve yeni okuluna uyum sağlamaya çalışmak senin yükünü biraz ağırlaştırabilir. Biz tam da bu yükü hafifletmek için buradayız!



Öncelikle akademik olarak ne gibi değişimler seni bekliyor, bir bakalım. Evet, lise daha yoğun bir tempoya sahip olacak ve bu, bazılarınız için başta biraz kafa karıştırıcı olabilir. Ama unutma ki senin bu yeniliklere uyum sağlama becerin, gelecekteki başarılarını belirleyecek. Ders çalışma alışkanlıklarını gözden geçirmek ve zamanını etkili bir şekilde yönetmek için planlar yap.

Artık lisesisin...

Liseye geçiş süreci duygusal açıdan bazı iniş çıkışlarla dolu olabilir. Arkadaşlık ilişkilerinde ve kişisel kimliğinde bazı değişikliklerle karşılaşabilirsin. Bu tamamen normal! Kendini olduğun gibi kabul etmen ve duygularını ifade etmen önemli. Aynı zamanda, sıkıntılarını paylaşabileceğin güvenilir bir destek ağı oluştur. Bu, her zaman yanında olacak aile üyelerin, öğretmenlerin veya arkadaşların olabilir.

Yeni okuluna alışma süreci sosyal açıdan biraz zaman alabilir. Ancak yeni insanlarla tanışmak ve farklı gruplara katılmak, sana yeni arkadaşlıklar ve ilgi alanları kazandıracak. Kendini rahat hissetmediğinde sabırlı ol ve kendine zaman tanı. Herkesin uyum sağlama süreci farklı ve sen biriciksin.



Sana bu süreç için önerilerimiz řunlar:

“Öncelikle yaşamdan daha çok keyif almak için hedeflerini belirle ve bu hedeflere ulaşmak için adımlar at.”

”Ders çalışma alışkanlıklarını düzenle ve zamanını etkili bir şekilde yönet. İpin ucunu şimdiden sıkı tutmak mutlaka işine yarayacak. :)”

“Duygusal olarak kendini ifade etmeye çalış ve destek alabileceğin bir çevre oluştur. Sosyalleşip, yeni insanlarla tanışmaktan çekinme ve farklı etkinliklere katılarak kendini keşfet.”

”Son olarak unutma ki bu dönemdeki deneyimlerin, hayatının ilerleyen dönemlerinde sana rehberlik edecek. Ders anlatım föylerimiz, senin yaşamını planlayacak bir rehber olarak yanında olacak.”

Kendine güven ve bu yolculuğun tadını çıkar!

HAFTALIK YAŞAM PLANI

Bu yaşam planı hem akademik başarıyı hem de sosyal etkileşimi dengeli bir şekilde desteklemeyi amaçlıyor. Kendi günlük rutinini oluştururken dengeli bir yaşam sürdürmeyi unutma!

Macera Başlasın Haftası!

Görev Günü Pazartesi:

Bugün, haftaya enerjik bir başlangıç yap! Sabahları ilk ders başlamadan önce hızlı bir kahvaltı yapmayı unutma. Derslerinde notlar almak için renkli kalem kullanmayı dene. Öğleden sonra, ödevlerini bitirirken kısa bir mola ver; arkadaşlarına mutlaka vakit ayır.



Dinlenme Pazarı:

Hafta sonunun son gününde, huzur içinde dinlen. Uzun bir kahvaltıda sonra, kitap okumak veya doğada yürüyüş yapmak gibi sakın aktivitelerle zaman geçirebilirsin. Yeni haftaya hazırlanıp önümüzdeki günler için hedefler belirle ve gereken enerjiyi toplamak için dinlen.



Mücadele Dolu Salı:

Bugün, güçlü ve mücadeleci olma zamanı! Yeni haftanın ikinci gününde, herhangi bir zorluğa meydan okuma ve başarıya giden yolda adımlarını kararlılıkla atma günü. Sınavlara hazırlanırken, bir problemle karşılaşırken veya yeni bir konuyu öğrenirken cesaretini ve motivasyonunu koru. Her engel, sana daha da güçlü olma fırsatı sunar. Mücadele etmekten korkma ve hedeflerine doğru ilerlemeye devam et!



Kahraman Cumartesi:

Bugün kendini kahraman gibi hisset! Sabah saatlerinde dinlen ve güne yavaş bir başlangıç yap. Ardından, belki de ev işlerine yardım ederek ailene destek olabilir veya kendine bir ödül vermek için sosyalleşebilir, alışverişe ya da sinemaya gidebilirsin.



Keşif Çarşambası:

Hafta ortası geldiğinde yeni şeyler keşfetme zamanı! Okul sonrası etkinliklerin arasında bir spor dalı denemeyi veya sanatsal bir aktiviteye katılmayı düşünebilirsin. Akşam saatlerinde, belki de ailenle yeni bir yemek tarifi deneyerek farklı lezzetleri keşfedebilirsin.



Yaratıcılık Perşembesi:

Bugün yaratıcı olma günü! Derslerde notlarına küçük çizimler veya renkli notlar eklemeyi dene. Akşam saatlerinde, müzik dinlemek veya resim yapmak gibi hobilerle uğraşarak stres atabilirsin.



Keyifli Cuma:

Cuma günü geldiğinde haftayı olumlu bir şekilde tamamlayalım! Okul çıkışı, arkadaşlarınla dışarıda vakit geçirebilir veya evde film izleyerek rahatlayabilirsin. Akşam yemeğini ailenle birlikte yiyip haftanın stresini birlikte atabilirsin.



KENDİ HİKÂYESİNİ YAZ!

Senin maceraların neler?

Pazartesi:



Salı:



Çarşamba:



Perşembe:



Cuma:



Cumartesi:



Pazar:



%100

Sana hiçbir soru dokunamaz,
senin cevapların dağ gibi!

Bu başarıyı korumak için şu önerileri göz önünde bulundurabilirsin:

- Her gün belirli bir zaman diliminde derslerine çalışmayı alışkanlık hâline getir.
- Not almak, öğrendiklerini pekiştirmene yardımcı olur. Notlarını gözden geçirerek eksiklerini belirle ve eksiklerinin üzerinde çalış.
- Ders çalışma programını kendin belirleyip, bu programa sadık kalarak hedeflerine ulaş.
- Zamanını etkili bir şekilde kullanarak ders çalışma, dinlenme ve sosyal aktiviteler arasında denge kur.
- Düzenli egzersiz yapmak, dengeli beslenmek ve yeterli uyku uyumak beyin fonksiyonlarını artırır ve daha başarılı olmanı sağlar.

%70-80

Başarı merdivenlerini tırmanmak
için bir adım daha attın, şimdi tepeye
doğru yükselmek için hazırsın!

Başarıyı artırmak için şu önerilere dikkat edebilirsin:

- Hangi konuları ne zaman çalışman gerektiğini belirleyerek disiplinli bir şekilde çalışmaya başla.
- Sınavlarda daha düşük başarı elde ettiğin konuları belirle ve bu konulara özel olarak daha fazla zaman ayır.
- Farklı soru tiplerine ve zorluk seviyelerine alışmak için bolca pratik yap.
- Hedeflerine ulaşmak için çabaladıkça kendine olan güvenin artacak ve daha fazla başarı elde edeceksin.

%50-60

Hayat bir maraton, başarı ise
antrenmanla gelir! Ortalama
olmak sadece başlangıç, zirveye
tırmanmanın heyecanı daha yeni
başlıyor!

- Her gün biraz daha iyi olmaya odaklan ve başarıyı küçük hedeflerle ölç. Konuları sadece ezberlemek yerine anlamaya çalış. Görsel materyaller, öğrenme videoları veya interaktif uygulamalar gibi farklı öğrenme yöntemlerini deneyerek konuları daha iyi kavrayabilirsin.

%30 ve altı

Haydi gel, başlangıç çizgisine geri dönelim!
Çünkü başarı yolculuğunda her deneme,
bir adım daha ileriye götürür. Yenilgiye
kapılma, her hata bir öğrenme fırsatıdır.
Senin potansiyelin sınırsız, yeter ki pes etme!

- Başarı yolculuğunda ilk adımı attığını unutma. Şimdi önünde sınırsız fırsat var ve her adım daha fazla bilgi ve deneyim kazanmana yardımcı olacak. Zayıf olduğun konuları belirle ve bu konulara özel olarak daha fazla zaman ayır. Bu önerileri uygulayarak başarı oranını artırabilir ve daha yüksek bir seviyeye çıkabilirsin. Her adımın seni biraz daha başarıya yaklaştırdığını unutma!

B
A
Ş
A
R
I