Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Hedef Koyuyorum

Hedef

Ulaşmak istediğim ve benim seçtiğim bir durumdur.

Küçük adımlar

Büyük bir hedefe her gün atılan küçük adımlarla ulaşılır.

Sabır

Zorlandığımda bırakmam, yeniden denerim.

Kontrol

Ne kadar ilerlediğimi düzenli olarak kontrol ederim.

ÖRNEK

Hedefim: Bu ay yüzmeyi öğrenmek.

Her hafta iki kitap okuyacağım.

İlerlememi çizelgeme işaretleyeceğim.

Hedefini sen seç; küçük adımlarla ilerle.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Mert'in hedefine nasıl ulaştığına dikkat et.



Mert'in Hedefi

Mert satranç oynamayı çok seviyordu ama sık sık kaybediyordu. Bir gün kendine bir hedef koydu: Okul turnuvasına katılacaktı. Hedefini bir kâğıda yazıp odasının duvarına astı.

Önce ağabeyinden taşların kurallarını yeniden öğrendi. Sonra her akşam biraz oynamaya başladı. Kaybettiği oyunlarda nerede hata yaptığını düşündü. Bazı günler canı sıkıldı ama pes etmedi.

Turnuva günü geldiğinde Mert heyecanlıydı. Birinci olamadı ama üç oyun kazandı. Duvardaki kâğıda baktı ve gülümsedi. Hedefine ulaşmıştı, üstelik çok şey öğrenmişti.

1 Metni okudun. Şimdi soruları cevapla.

? Mert kendine nasıl bir hedef koydu?

? Mert kaybettiği oyunlarda ne yaptı?

? Sen kendine hangi hedefi koymak istersin?

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Önce hangi adım gelir? Düşünerek sırala.

1 Hedefe ulaşma adımları karışık. Kutulara 1'den 5'e sıra numarası yaz.

- ☐ Yazdığım hedef için küçük adımlar planlarım.
- ☐ Ne kadar ilerlediğimi kontrol ederim.
- ☐ Neyi geliştirmek istediğime karar veririm.
- ☐ Her gün planıma göre çalışırım.
- ☐ Hedefimi bir kâğıda yazarım.

2 Kendi hedefin için bu adımları doldur.

Hedefim	
İlk adımım	
Bana yardım edecek kişi	

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Her satırda tek bir kutu işaretlenir.

1 Hangi davranış gelişmeme yardım eder? Her satırda bir kutu işaretle.

	uygun	uygun değil
Zorlandığımda yeniden denerim.	☐	☐
Bir kez kaybedince hemen bırakırım.	☐	☐
Bilmediğim şeyi birine sorarım.	☐	☐
Kendimi sürekli başkalarıyla kıyaslarım.	☐	☐
Hatalarımdan ders çıkarırım.	☐	☐
Plan yapmadan rastgele çalışırım.	☐	☐

2 Bu hafta gelişmek için yapacağın bir şeyi kendi cümlenle yaz.

Ad – Soyad:

Tarih:

Puslu: Kıyaslamadan, nazik sözlerle yaz.

1 Arkadaşını cesaretlendirmek için ne dersin? Balonun içine yaz.

1. Arkadaşın "Ben resim yapamam." diyor.

2. Arkadaşın koşuda sonuncu geldi, üzgün.

3. Arkadaşın deneyi yaparken hata yaptı.

4. Arkadaşın şarkı söylemeye utanıyor.

Ad – Soyad: Tarih:

Puslu: Burada doğru cevap yok; kendini dürüstçe değerlendir.

1 Bu hafta neler yapabiliyorsun? Her satırda bir yüzü işaretle.

	yapabiliyorum	biraz	tekrar bakmalıyım
Kendime uygun bir hedef koyabiliyorum.	☺	😐	☹
Hedefime ulaşmak için adımlarımı sıralayabiliyorum.	☺	😐	☹
Zorlandığımda pes etmeden yeniden deneyebiliyorum.	☺	😐	☹
Arkadaşlarımı cesaretlendirebiliyorum.	☺	😐	☹

2 Bu haftanın rozetini boya.



3 Bu hafta öğrendiğin bir şeyi evde kime anlatacaksın?