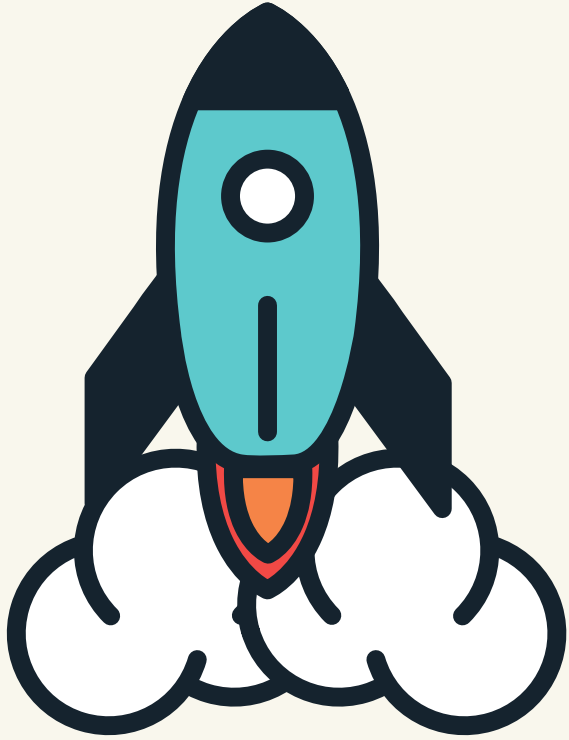
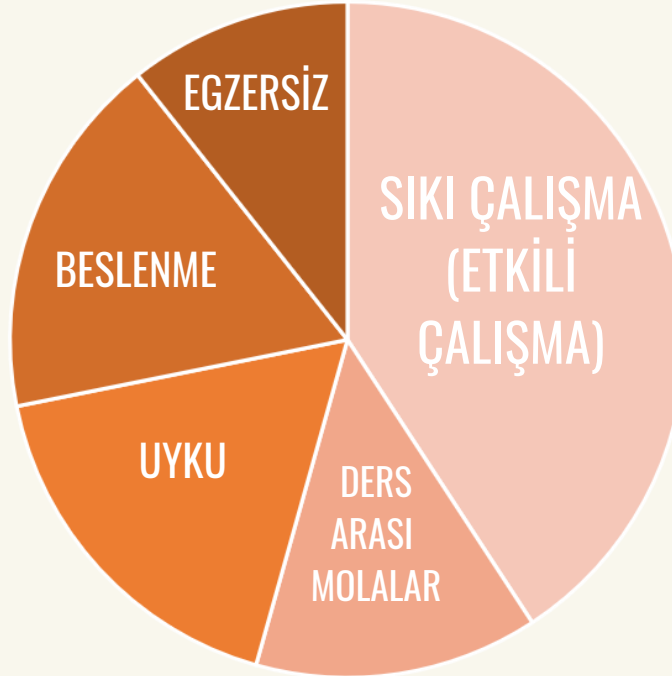


ÇALIŞMAK İÇİN NASIL MOTİVE OLUNUR?



Motivasyonu Sağlamak İçin Neler Gerekir?

- Sadece sıkı çalışmak yeterli değil! Etkili bir çalışma için kendi öğrenme stilinin farkında olup, verimli ders çalışma yollarını bilerek çalışmalısın.
- Mutlaka mola vererek çalış!
- 8-10 saat arası düzenli uyku ile sağlıklı beslenme öğrenme, dikkat ve odaklanma ile yakından ilişkili!
- Egzersiz yapmaya ve sevdiğin diğer aktivitelere zaman ayır!



HEDEFLERİNİ BELİRLE



Ne uğruna çalışıyorum? Öncelikle bu soruya odaklan ve yaptığın çalışmaların yararlarını düşün.

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

Tüm dikkat dağıtıcılardan kurtul!

PLANLAMA YAP, ZAMANINI DÜZENLE

Her gün hangi dersten kaç soru çözeceksin? Hangi konuyu hangi kaynaktan çözeceksin? vb. sorularla planlamayı yap.



DERS ÇALIŞMAYA OLUMLU DÜŞÜNCELERLE BAŞLA

Motivasyonunu yüksek tut!
Ne yapmak istiyorsun ve bunu neden yapmak istiyorsun?
Bu soruları kendine sor.

ÇALIŞMAYI İLGİNİ ÇEKECEK HALE GETİR

- Renkli kalemler veya post-it'ler kullan.
- Belgesel, video, sanal müze vb. faydalan.
- Çalışma kartları oluştur (kelime, kavram, tanım, bilgi, konu öğrenirken). Bunu oyun haline getirip, arkadaşlarıyla çalışırken de kullanabilirsin.
- Öğrendiklerini tablo, grafik, infografik hale getir.
- Yazarak veya sesli anlatarak çalış.
- Çalışmadan sonra kendini ödüllendir!

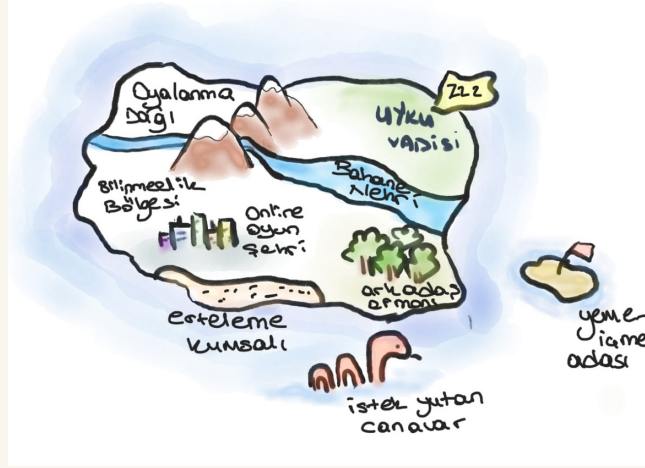
ÇALIŞMA İSTEĞİNİ KENDİN OLUŞTUR

İSTEĞİN GELMESİNİ BEKLEME,
HAREKETE GEÇ!

Zamanla notlarındaki artışla beraber motive olacaksın ve çalışma isteğin oluşacak.

UNUTMA! Nasıl başlarsan öyle gider.

Tembellik Adası



**Bu adaya asla düşme!
Seni oyalayan şeylerin
farkına var!**

- Bir liste hazırla.
- Yaptıklarını ve yapamadıklarını yaz.
- Her madde için "hedefime ulaşmada bana yarar sağlar mı" diye sor. Bu şekilde maddeleri azalt.
- Yapman gerekenleri planlamana ekle.
- Gün sonunda hedefinin ne kadarını gerçekleştirdiğini kontrol et!

Bu Methodlara Dikkat!

KARTOPU METODU

Gününü planlarken bir önceki günü düşün.
Hataların, konu eksiklerin vb. biriktirirsen kar topu gibi büyür!



TABLO METODU

Günlük soru çözme hedefini ve planını tablo haline getir.
Görebileceğin bir yere as.

21 GÜN METODU

Yeni bir alışkanlığı edinmenin;
ZAMAN
TEKRAR
KARARLILIK
gerektirdiğini unutma!

