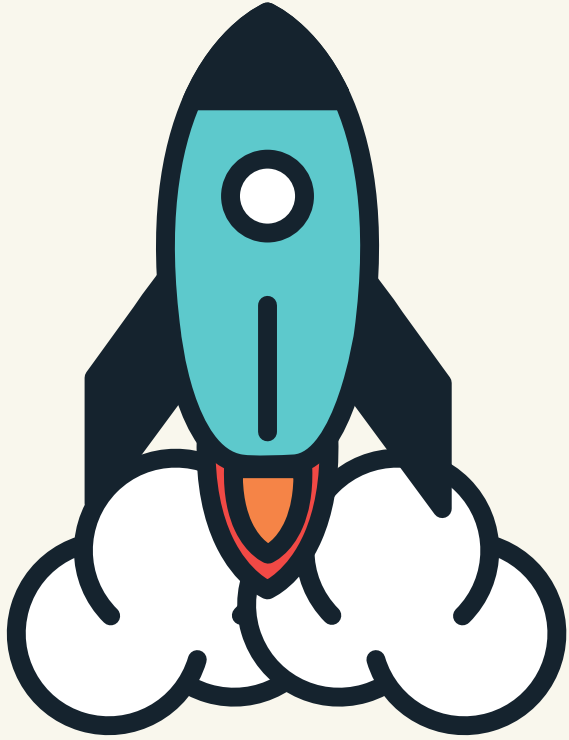


# ÇALIŞMAK İÇİN NASIL MOTİVE OLUNUR?



## 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!

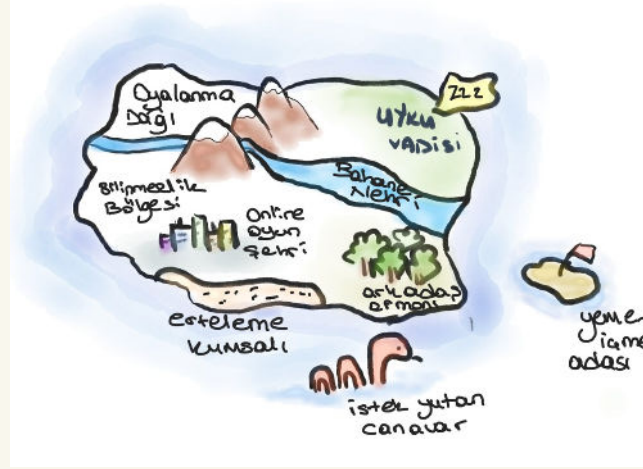
## ÇALIŞMA İSTEĞİNİ KENDİN OLUŞTUR

İSTEĞİN GELMESİNİ BEKLEME,  
HAREKETE GEÇ!

Zamanla notlarındaki artışla beraber motive olacaksın ve çalışma isteğinin 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!

