

Başarılı olmanda sana  
yardımcı olacak bir  
güç:

"Motivasyon"

Ayşe Ege Çok Programlı Anadolu Lisesi



*Kendi hayatımızdaki rolümüzü yazmaya başlayabiliriz.*

\*\*\* **Düşünmeni istiyorum.**\*\*\*

Sen kimsin?

.....

Hayatında gerçekten olmasını istediğin şeyler neler?

.....

Bunlar için şimdiye kadar ne/ler yaptın?

.....

Hayatında olmasını istediğin şeyler için bundan sonra neler yapacaksın?

.....

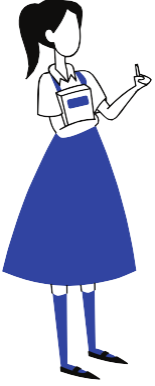
---

Hayatımızda yapmak istediklerimiz için bize lazım olan  
en temel şeylerden birisi, **MOTİVASYON.**

Bu kitapçık, Ders Çalışma Motivasyonunu artırmada sana yardımcı olması  
adına hazırlandı. İncelemeni öneririm.

---

# Ders çalışmaya başlamamı engelleyen etmenler neler?



.....

.....

## Bu engelleri ařmak için neler yapabilirim?

1

.....

2

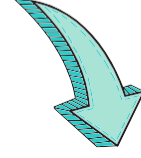
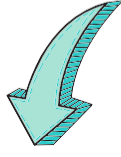
.....

3

.....

# Ders çalışırken aniden dersi bıraktığın oluyor mu?

Cevabın '**Evet**' se nedenlerini düşün:



**Daha fazla keyif aldığım  
etkinlikleri yapmak için  
bıraktım.  
Bunlar neler?**

- 
- 
- 
- 
- 

**Ders çalışırken beni  
rahatsız eden durum/lar  
nedeniyle bıraktım.  
Bunlar neler?**

- 
- 
- 
- 
-

Ders çalışmak ve sürdürmek için neler yapabilirsin?



Ders çalışırken daha fazla **keyif almak** için neler yapabilirim?

Ders çalışmamı **engelleyen** durumlardan **kurtulmak** için neler yapabilirim?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Sınavda o konudan kaç soru çıkacağını öğren.

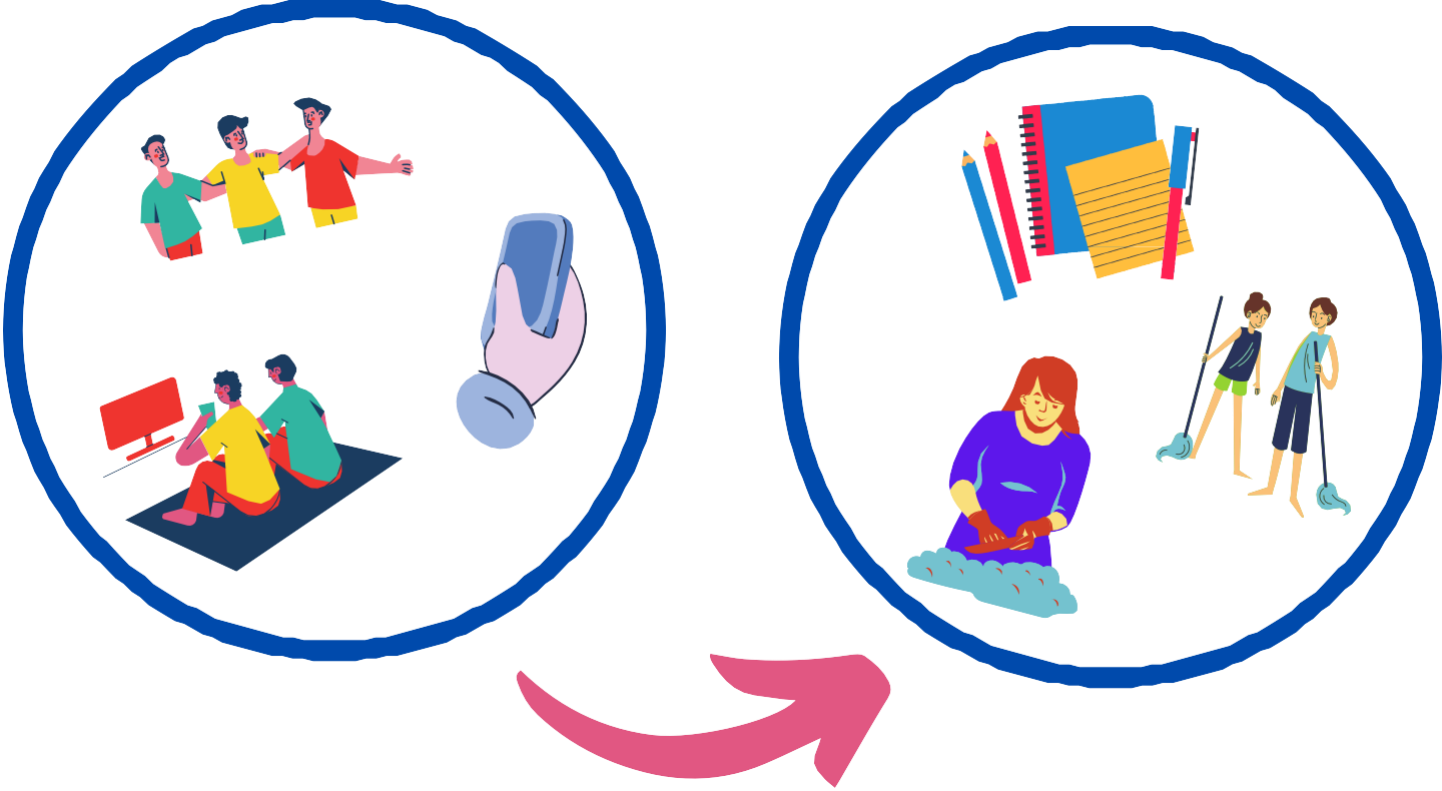


Öğretmenlerinin verdiği ipuçlarını mutlaka not al.



Ders çalışmanı keyifli hale getirecek unsurlar ekle.

Çok keyif aldığın bir etkinlikten daha az keyif aldığın bir etkinliğe geçmek seni zorlar.



Bu geçişin başarılı olması için iki etkinlik arasında '**Sıkıntılı Bir Aralık**' oluştur.

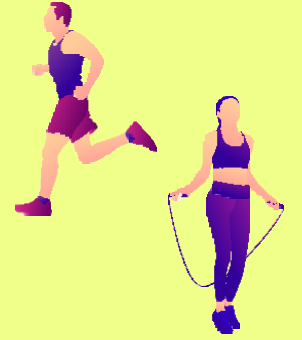
Telefon, Sosyal medya, Bilgisayar  
Oyunlarından hemen sonra ders  
çalışma.



**Ders Çalışmaya Başlamadan Önce  
Yapabileceğin Bazı Etkinlik Önerileri;**



**Yürüyüş Yap**



**Egzersiz yap**



**Duş al**

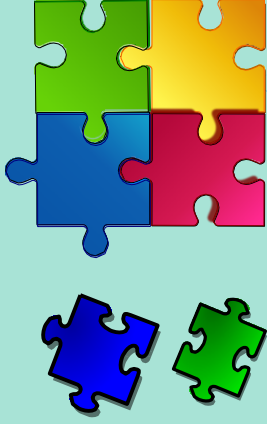


**Hafif yemekler ye**



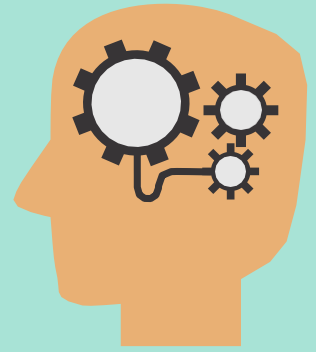


Derslere daha verimli çalışmak için;



Küçük parçalara böl.

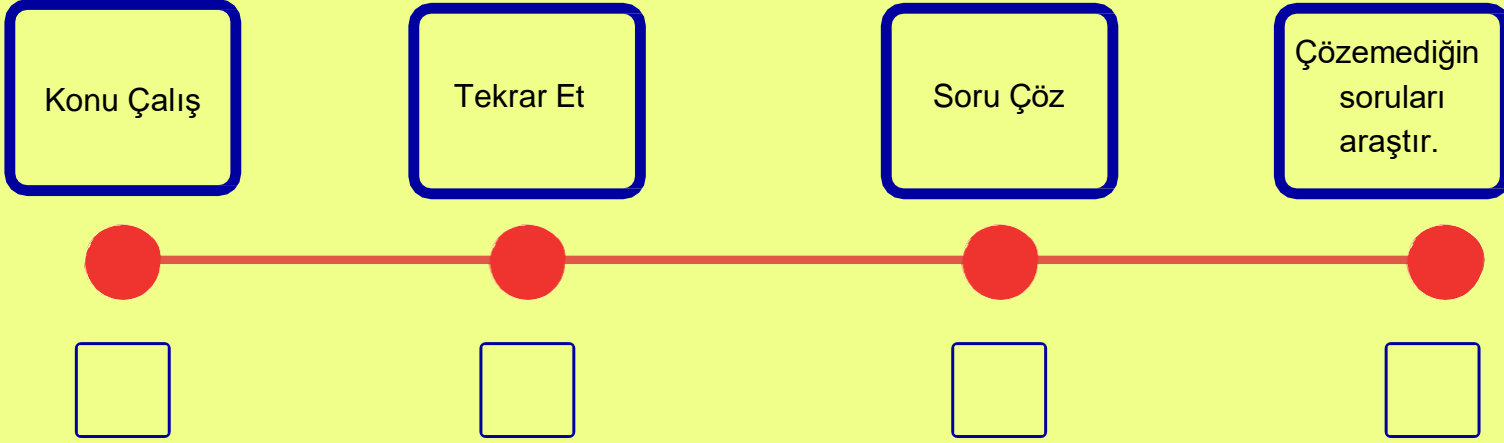
Her adımla nasıl  
baş edeceğini düşün.



Gerekli çalışmalarını yap.

Ders çalışmaya başlamadan önce **EYLEM PLANI** oluştur.

( Bu kutucuklardaki görevler örnektir. Kendine uygun hedefler yazabilirsin. )



Planında gerçekleştirdiği her adım için; boş kutucukları (  ) işaretleyebilirsin.

Bu hedeflerine ulaşman sende **RAHATLAMA** duygusu oluşturacak.

Planladığın görevleri tamamlamak **ders çalışma isteğini arttıracak..**

# En İyi ÇÖZÜM

Bazen her şey planladığın gibi gitmeyebilir. Sorun değil.



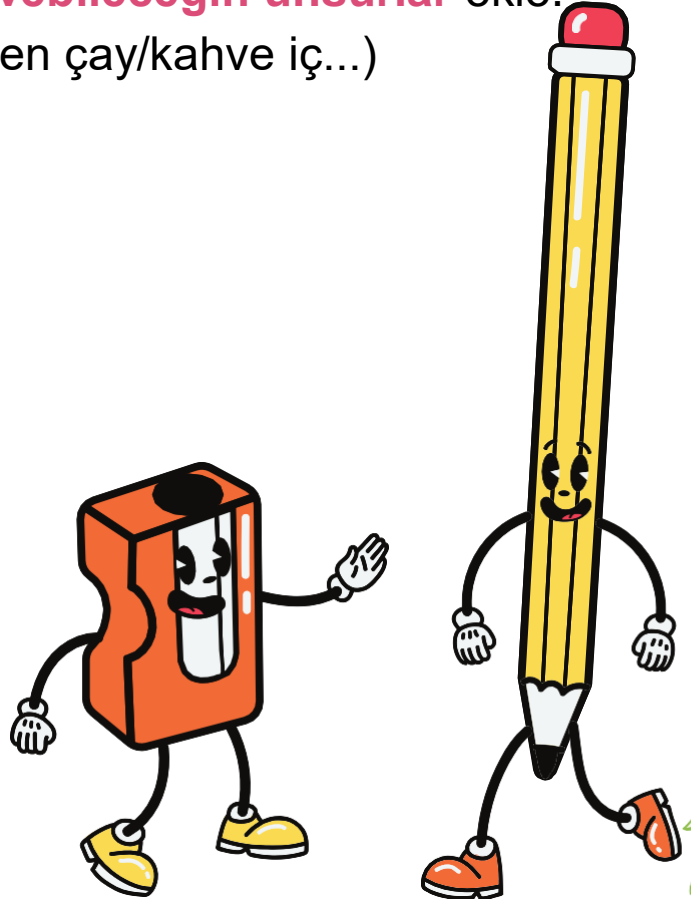
Böyle durumlarda



**Yeniden şekillendir.**  
**Onlara BAĞLI KAL.**

## Amacın Doğrultusunda Çevrende Yapabileceğin Değişiklikler

- \* Derse başlamanı **kolaylaştıracak hazırlıkları** yap.  
(Kitaplarını ve masanı hazırla ...)
- \* Seni ders çalışmaktan alıkoyan etkinliklerden **daha az zevk** almanı sağlayacak önlemler al.  
(Sosyal medya hesaplarını dondur...)
- \* Ders çalışmayı bıraktığın takdirde uygulamak üzere kendine **davranışsal sonuçlar** oluştur..  
(2 saat telefonu kapatma gibi ...)
- \* Zorunlu aktivitelere **sevebileceğin unsurlar** ekle.  
(Ders çalışırken çay/kahve iç...)



Kendini gözden geçirmek için bu sorular başucunda kalsın.



Nelere daha fazla zaman ayırdım?

Zamanımı en fazla .....  
yaparak geçirmişim.

Neleri azaltmalıyım?

Nelere daha fazla yer vermeliyim?

Hiç zaman ayırmadıklarım neler?

Önceliklerim neler olmalı?



Günümün en verimli saatleri ne zaman?

Bu saatlerde nelere zaman ayırmışım?