

**MOTİVASYON,  
HEDEF BELİRLEME,  
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA  
TEKNİKLERİ  
(ÖĞRENCİLERE YÖNELİK)**



# MOTİVASYON NEDİR?

- İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür.



**“Mesele,  
BAŞARI ise,  
motivasyon  
her şeydir.”**

# MOTİVASYONUN KAYNAKLARI

## İç Motivasyon

Amaç

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi-Sevgi

## Dış Motivasyon

Ödül-Ceza

Not

Aile-Öğretmen

# MOTİVASYONU ARTIRAN ETKENLER

Hedefin  
Olması



Özgüven



Planlı, Verimli  
ve Etkili  
Çalışmak



Bahanelerde  
n Kurtulmak



# MOTİVASYONU AZALTAN ETKENLER

**Hedefin  
Olmaması**

**Ümitsizliğe Düşmek**

**Dersi sevmemek**

**Plansızlık**

**Öğrenilmiş Çaresizlik**

**Başarısızlık Korkusu**

**Kıyaslama**

# HEDEF BELİRLEME



Başarıya giden yolda en başta yapılması gereken şey **HEDEF BELİRLEME**dir. Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım etmez. Hedefler, yapmamız gereken çalışmaların planlanmasında bize yol gösteren kılavuzumuzdur.

**HEDEFİNİZ**, gerçekçi, yetenek ve ilgilerinize uygun olmalıdır. Gerçekçi olmayacak kadar yüksek ya da ulaşabileceğinizin çok altında kalan hedeflerin sizi hem başarısızlığa hem düş kırıklığına sürükleyeceğini unutmayın.

Hedefinize ulaşmak için istenilen şartları, sınırları araştırın, öğrenin. Örneğin; Hedefiniz: Fen Lisesi. Fen Liseleri Matematik, Geometri, Fizik, Kimya, Biyoloji gibi sayısal derslerin ağırlıklı olduğu liselerdir.

Hedefinizi açık bir şekilde yazın, çalışma masanızın üzerinde bulundurun ve her zaman o hedefi düşünün.

# HEDEF BELİRLEME



Kendinize Őu soruları sorun?

**-1sene sonra nerede olmak istiyorum?**

**-5 sene sonra nerede olmak istiyorum?**

**-10 sene sonra nerede olmak istiyorum?**

**HEDEFİNİZ** sizi  
**çalışmaya motive eder.**

# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



Hedefinizi belirledikten sonra, hedefinize ulaşmak için **PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA** sisteminizin olması gerekir. Bunun için de;

**1-Ders Çalışma Programı oluşturun.**

**2-Zamanı verimli kullanın.**

**3-Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın.**

**4-Uygun çalışma ortamı oluşturun.**

**5-Dikkatinizi uyanık tutun.**

**6-Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın.**

**7-Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.**

**8-Tekrar yapın.**

**9-Farklı kaynaklardan yararlanın.**

**10-Not tutun.**

**11-Derse hazırlıklı gidin.**



# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



## 1-Ders Çalışma Programı oluşturun.

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Bir gün önceden, bir hafta önceden ve aylar öncesinden bitirmeyi hedeflediğiniz konular için planlar yapın.

Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.

Saatlerce ders çalışmak yapılan en büyük yanlışlardan biridir. Bir süre sonra veriminizi tümüyle kaybetmiş olacağınız için zamanınız da boşa gidecektir. Programınızı oluştururken 40 dakikada bir çok uzun olmayacak şekilde molalar vermeyi unutmayın.

# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK

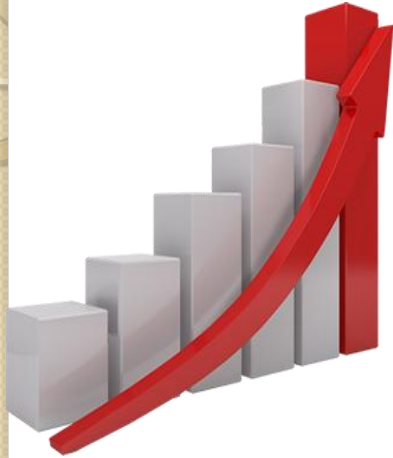


## 2-Zamanı verimli kullanın.

Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır.

Zamanın verimli geçebilmesi için gün için yalnızca ders çalışmak yerinde çalışma saatlerinin beraberinde, spor, eğlence, dinlenme gibi aktiviteleri de planına dahil etmelidir.

# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



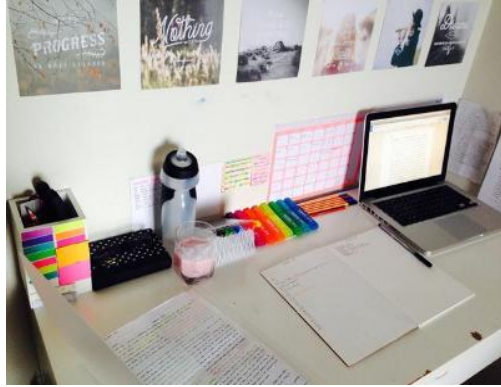
## 3-Verimi düşüren etkenleri ortadan kaldırın.

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir.

Bu sebeple bulunduğunuz ortam sizi ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkileyecek şeylerden arındırılmış olmalı.



# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



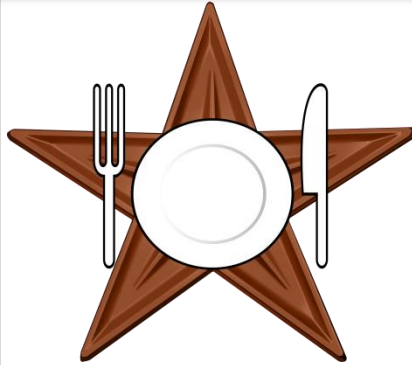
## 4-Uygun çalışma ortamı oluşturun.

Günlük olarak kullandığınız çalışma defter ve kitaplarını üzerinde bulundurabileceğiniz bir çalışma masanız olmalı. Çalıştığınız odada takvim ve saat bulundurmalısınız. Odanın ışığı yeterli olmalı.

## 5-Dikkatinizi uyanık tutun.

İnsanda dikkat her an dağılabilir yapıdadır. Çalıştığınız ortamı dikkatinizi toplayacak materyallerle donatmalısınız. Örneğin duvara hedeflerinizin yazdığı kağıtlar asabilirsiniz. Ayrıca çalışma masasında telefon ve yiyecek bulundurmamalısınız, bunlar dikkatinizi en çok dağıtacak etkenlerdir.

# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



## **6-Açken ve yeni yemek yediğinizde çalışmayın.**

Karnınız açken derse odaklanmanız neredeyse mümkün olmayacaktır. Karnınız tokken ise üzerinizde bir ağırlık hissediyor olursunuz. Yemek yedikten yarım saat sonrasında tuvalet ihtiyacınız varsa giderip çalışma masasının başına öyle geçmelisiniz.

## **7-Aynı anda farklı derslere odaklanmayın.**

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.

# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



## 8-Tekrar yapın.

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.

## 9-Farklı kaynaklardan yararlanın.

Ders çalışırken farklı kaynaklardan yararlanmak, çalışılan konu ile ilgili daha geniş bilgiler edinmemizi sağlar. Kullandığınız kaynakların güncel ve güvenilir olmasına dikkat edip, çeşitlendirmelisiniz.



# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



## 10-Not tutun.

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka yöntem ise not tutmak... Not tutarak, görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.

## 11-Derse hazırlıklı gidin.

Okula giderken işleyeceğiniz konuya hazırlıklı olarak gitmek, anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermeniz yeterli olacağı için işinizi büyük oranda kolaylaştacaktır.



# PLANLI, VERİMLİ VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMAK



**BAŞARIYA GİDEN YOL ÇOK ÇALIŞMAKTAN DEĞİL, SİSTEMLİ ÇALIŞMAKTAN GEÇER...**



# Zorluklarla Karşılaştığımızda Ne yapıyoruz?

- İsyan etmek
- İnkâr etmek
- Söylenmek
- Başkasını suçlamak
- Depresyona girmek
- **Mücadele etmek**

# ÖZGÜVEN VE BAHANELERDEN KURTULMAK

Kendine güvenen, inanan bir insanın üstesinden gelemeyeceği bir iş yoktur. Başarıya giden yolda atılması gereken adımlardan biri de **“ÖZGÜVEN”** dir. Yapabileceklerinin farkında olan, kendine inanan biri çalışmalarının sonucunu elbette alacaktır. Ancak başarı kadar başarısızlık da doğal bir sonuçtur. Başarısızlıkların ardından bahanelere sığınmak, vazgeçmek yerine; başarısızlığın nedenlerini araştırmak, değerlendirmek ve yeniden denemek gerekir. Unutmayın ki;

**İNANMAK, BAŞARMANIN  
YARISIDIR.**



# 3 ÖNEMLİ ÖNERİ

**MÜCADELE**



**ZAMANLAMA**



**KARARLILIK**