

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ZAMAN YÖNETİMİ
MOTİVASYON
BAŞARI





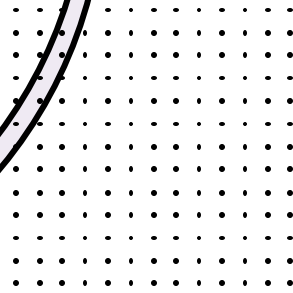
Nedir Bu Motivasyon?

- İnsanların hedefleri doğrultusunda davranışları başlatan, davranışlara rehberlik eden ve davranışı devam ettiren süreçtir.
- En kısa tanımı ile "bir şeyleri yapma isteği ya da arzusu" olarak tanımlanır.
- Öğrenciler motivasyon kelimelerini en çok sınav hazırlık süreçlerinde kullansa da aslında gün içerisinde birçok motivasyon davranışını gerçekleştirdikleri görülmektedir. Susayınca su içmek, acıkınca yemek yeme davranışı birer motivasyon örneğidir.

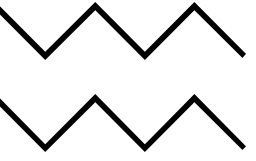




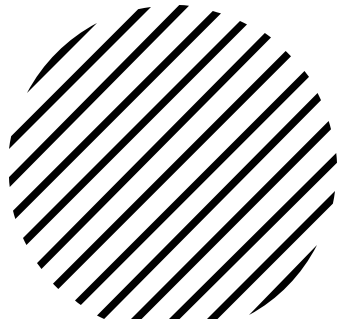
Motivasyon Kaynakları



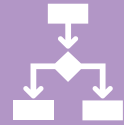
- Motivasyonun dışsal ve içsel olmak üzere iki kaynağı vardır. Bunları řu şekilde açıklayabiliriz:
- Dışsal Motivasyon: Aile, arkadaş, sağlık koşulları, teknoloji, çevresel ve toplumsal faktörler kişinin dışsal motivasyon kaynaklarıdır. Bireyin motivasyonunu olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilme özelliklerine sahip oldukları için hedefe gidilen süreçte bu kaynakların engellerini ortadan kaldırmak çok önemlidir.
- İçsel Motivasyon: Bireyin olumlu ve olumsuz düşünceler geliştirerek meydana getirdiği motivasyondur. İçsel motivasyon çok önemlidir çünkü kişinin başarıya ulaşması için en gerekli şey olumlu düşünmek, başaracağına inanmak ve kendine güvenmektir. Bu sebeple hedefe ulaşmak sürecinde en önemli nokta kişisinin "içsel motivasyonunu sağlayabilmesidir.



Motivasyonu Sağlamanın Yolları



Gerçekçi HEDEFLER BELİRLEYİN.



"İÇSEL MOTİVASYONUNUZU artırın.
(Kendine güven, başaracağına inan)



KENDİNİZE VAKİT AYIRABİLDİĞİNİZ bir
ders çalışma programı hazırlayın.
(Uzmanlardan destek alabilirsiniz)



PLANLI bir şekilde çalışarak,
çalışmalarınızda DEVAMLILIĞI sağlayın.

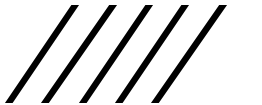


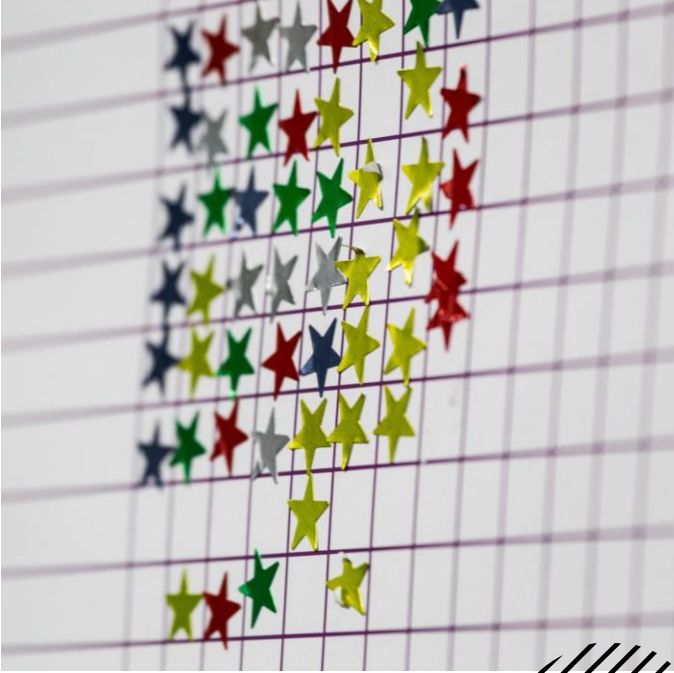
EKSİK KONULARI ATLAMAYIN ders çalışma programınıza mutlaka ekleyin.

Ders çalışmaya uygun bir ÇALIŞMA ORTAMI PLANLAYIN.

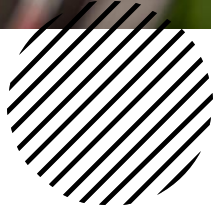
Haftanın ya da günün belli zamanlarında KENDİNİZE VAKİT AYIRIN.

BESLENME ve UYKU düzeninize dikkat edin.



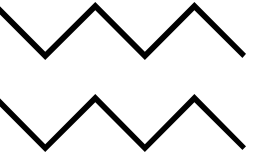


- Odaklanmak için molalarınızda **BEDENSEL EGZERSİZLER** uygulayın.
- **KÜÇÜK ÖDÜLLERLE** gün içerisindeki çalışmalarınızda motivasyonunuzu arttırın.
- **PES ETMEMEYİ ALIŞKANLIK HALİNE GETİRİN!**

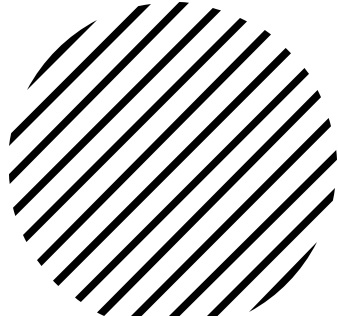


Hedef Belirleme ve Zaman Yönetimi

- Hedef belirlemek bireyin kendisi için değerler yaratabileceği ve hayallerindeki dünyaya kavuşmasını sağlayacak aşamadır.
- YKS'ye hazırlanan bir öğrencinin hedefinin belirli olması onun sınav maratonu sürecinde daha hızlı koşmasını sağlayacaktır.



Hedef belirlerken öncelikle kendinize sormanız gereken sorular şunlardır:



Ben kimim?

Benim hayallerim neler?

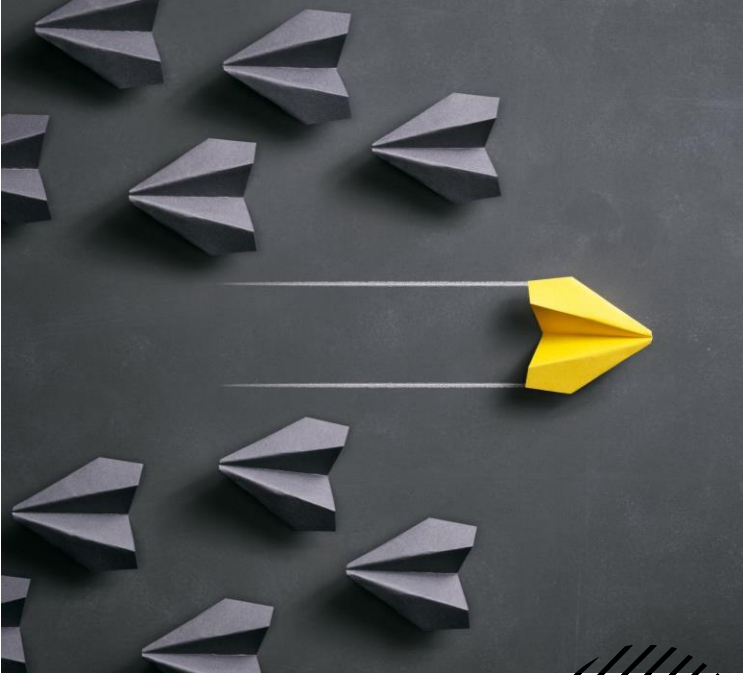
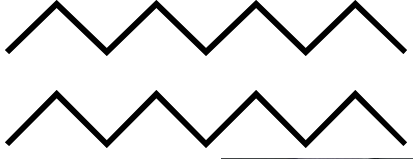
Benim seçeceğim meslek için kendime ne kadar dürüstüm?

Benim hayallerim gelecekte beni mutlu edebilir mi?

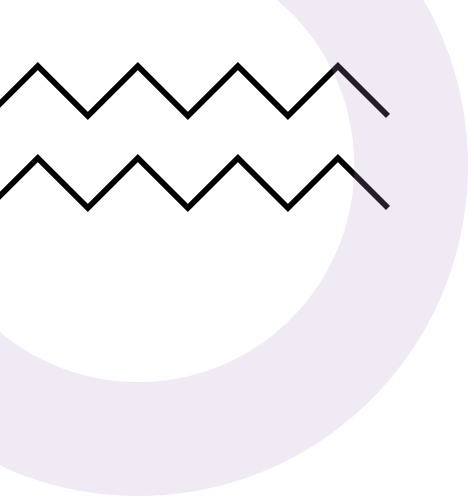
Benim hayattan beklenti ve isteklerim neler?

Benim beklentilerimi gerçek kılabilmek için kendime olan sorumluluklarım neler?

Benim hayallerimi gerçekleştirdiğimde kendimi nerede görüyorum?

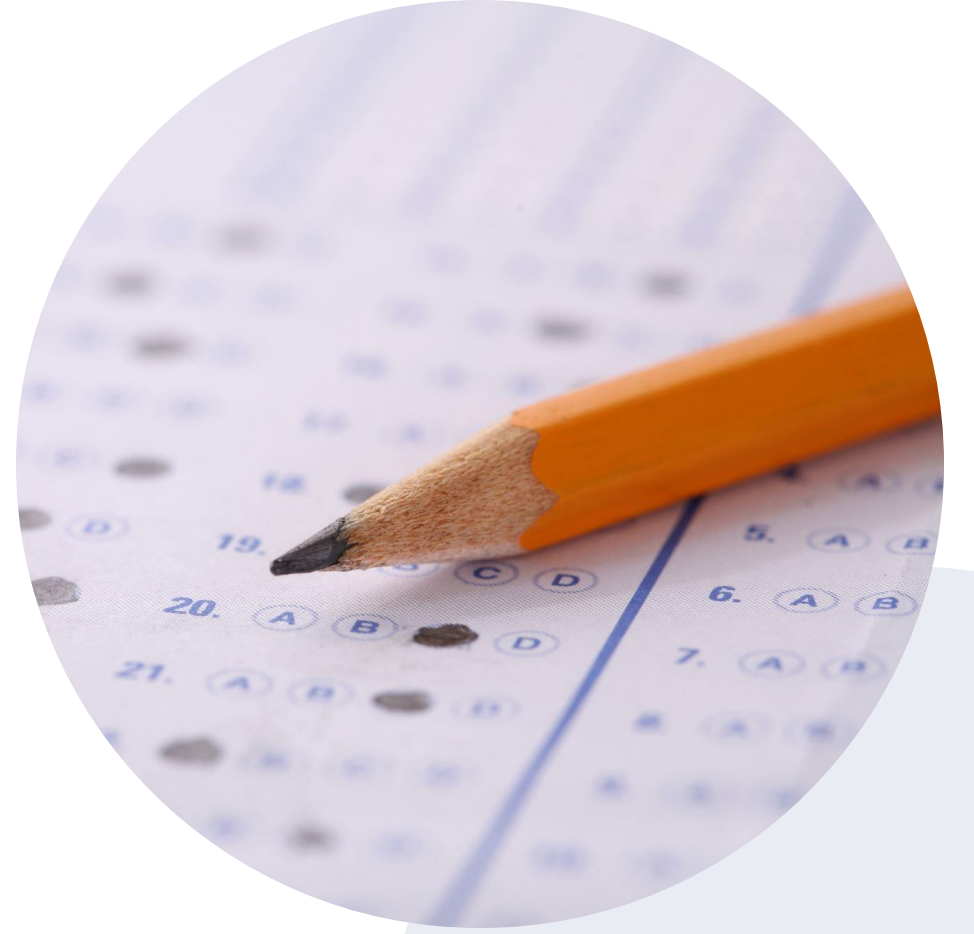


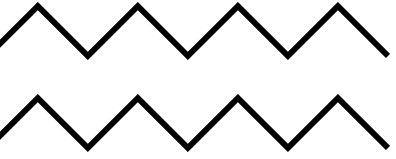
- Hedefinizi belirlerken kendinize ne kadar uygun olduğuna ve kurduğunuz hayallerle gerçeğin ne kadar örtüştüğüne dikkat etmelisiniz.
- Küçük hedeflerle başlayıp büyük hedefinize ilerlemelisiniz.
- Küçük hedefler hem sizi motive eder, hem kaygı seviyenizi düşürür, önünüzü görmeyi sağlar.
- Hedeflerinizin net olması çıktığınız yolda daha hızlı yürümenizi sağlar.



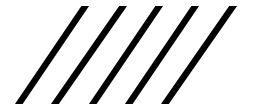
Zaman yönetimi yaparken;

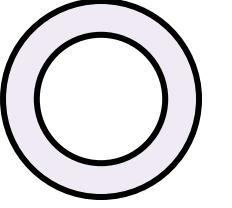
- Test çözme sürenizi yönetebilirsiniz.
- Hedeflerinizi daha net görebilirsiniz.
- Ertelemek yerine zamanınızı belirlemeyi sağlarsınız.
- Kaygınızı ve stresinizi azaltırsınız.
- Ertelediğiniz her bir konu ve soru, siz farkında olmadan sizi kaygılandırır ve motivasyonunuzu kaybettirir. ERTELEMİYİN!



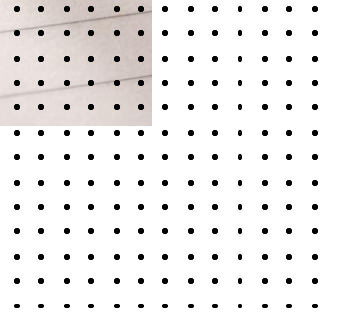


"Gideceğiniz yeri
bilmiyorsanız, vardığınız yerin
önemi yoktur."



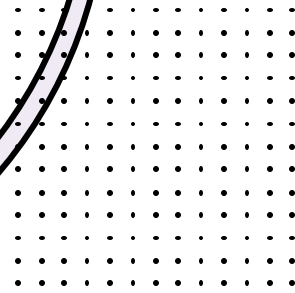


- Test çözerken zaman sıkıntısı yaşıyorsanız hızlanma teknikleri kullanabilirsiniz. Kendinize verdiğiniz süreyi her seferinde 5 dakika az tutabilirsiniz, bir süre sonra süreyi daha iyi kullandığınızı göreceksiniz.
- Derslerin konularını odanıza asarak her hafta düzenli bir program yaparsanız kaygı seviyenizi düşürebilir, motivasyonunuzu daha iyi sağlayabilirsiniz, böylece sınava hazırlanma a sürecinde zamanı en iyi şekilde değerlendirebilirsiniz.
- Zamanı iyi planlayıp, hedefleriniz doğrultusunda ilerlediğinizde mutlaka kendinize vakit ayırmayı unutmayın.

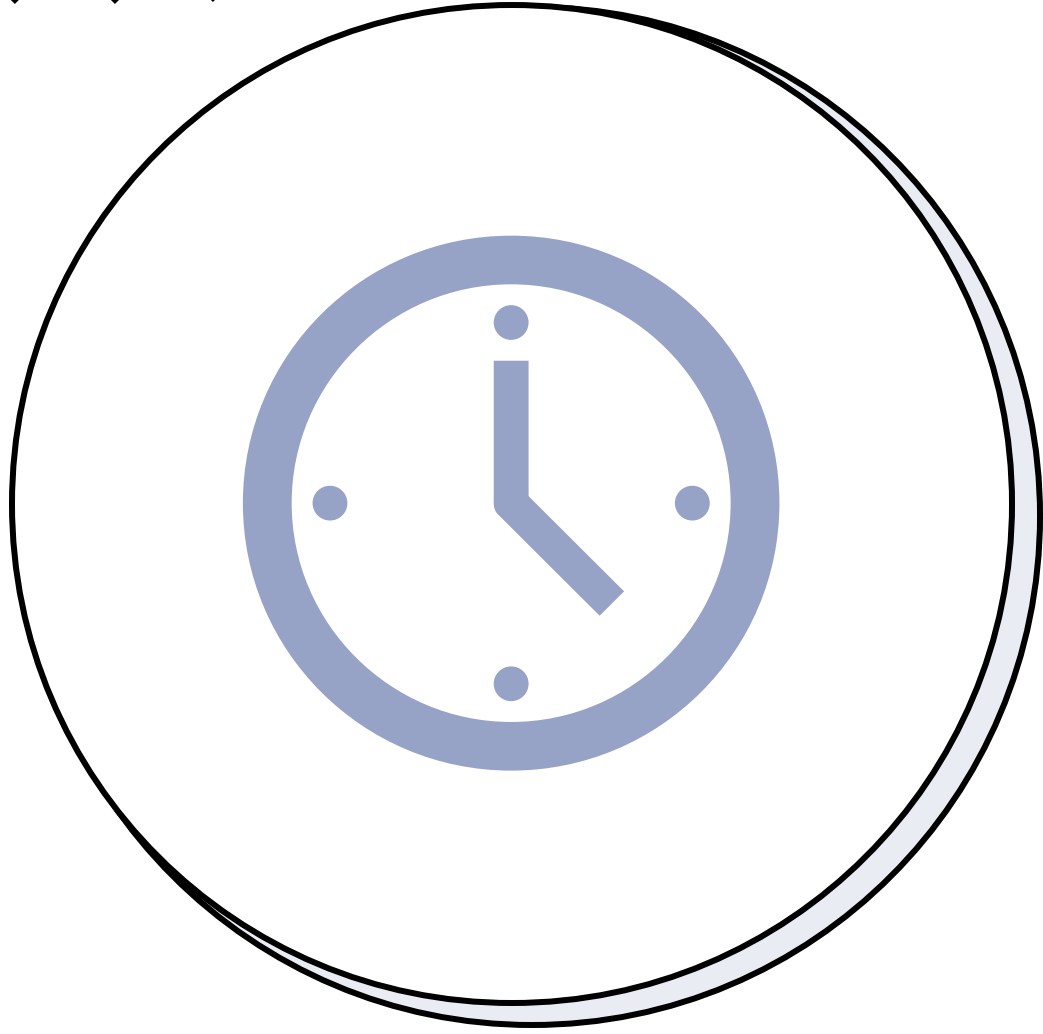




VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



- **Günlük ya da haftalık program hazırlamak:** Herkesin çalışma sistemi farklıdır. Çalışmaya başlamadan, o gün neler çalışacağınızı bilmek hem zamandan tasarruf etmenizi sağlar hem de kaygı ve stresinizi azaltır. Bir gün boyunca aynı dersi çalışmak yerine, aralıklı üç veya dört ders çalışabilirsiniz.

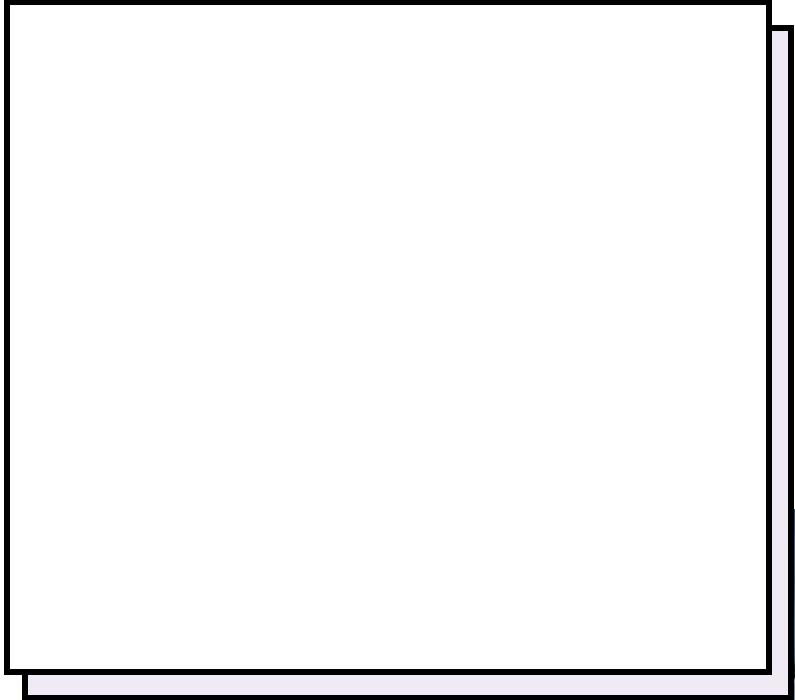


✓ **Zaman yönetimiyle çalışmak:**

Zaman yönetimi sayesinde;

- ✓ Testlerde süreyi verimli kullanmayı düzenleyebilir.
- ✓ 50 dakika çalışma sonrası 10 dakikalık molalarla zihin dinlendirilebilir.
- ✓ Hedeflerin netleşmesini sağlar.
- ✓ Ertelemeyi engeller.
- ✓ Kaygı ve stresi azaltır.





- **Konsantrasyon sağlamak:** Ders çalışmadan önce konsantrasyon sağlamak için; Hedef belirle, olumsuz düşünceleri çöpe at, bahaneleri çöpe at, telefon ve televizyondan uzak kal, ara vererek alış.
- **Test çözmeden önce 15 dk konu tekrarı yapmak:** Hazırlanılan küçük notlar, tablolar grafikler test çözmeden önce kısaca göz gezdirmek hem hafıza güçlendirir hem de daha dikkatli olunmasını sağlar.



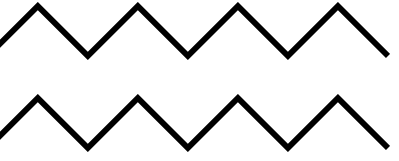
Öncelikle zorlanılan dersi çalışmak: Konsantrasyonumuzu sağlamışken ve yorgun değilken zorlandığımız dersleri ya da konuları çalışmak daha çok verim almamızı sağlayacaktır. Daha çok sevilen dersi onun arkasından çalışmak bir ödül niteliğindedir.



Yatmadan günlük tekrar yapmak: Uyumadan önce çalışılan ya da tekrar edilen konular uyuduktan sonra da zihin tarafından işlendiği için uzun süreli belleğe aktarılması daha kolay olur. Bu sebeple uyumadan önceki süreyi iyi değerlendirmek gerekir.



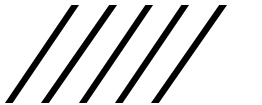
Zaman zaman farklı yerlerde ders çalışmak: Hep aynı yerde ders çalışmak o ortama alışmaktır. Oysa sınavda farklı bir ortamda sınava girileceği için farklı mekanlarda deneyimlenmelidir. Bu ortamlarda da aynı konsantrasyonu sağlanmaya çalışılmalıdır.

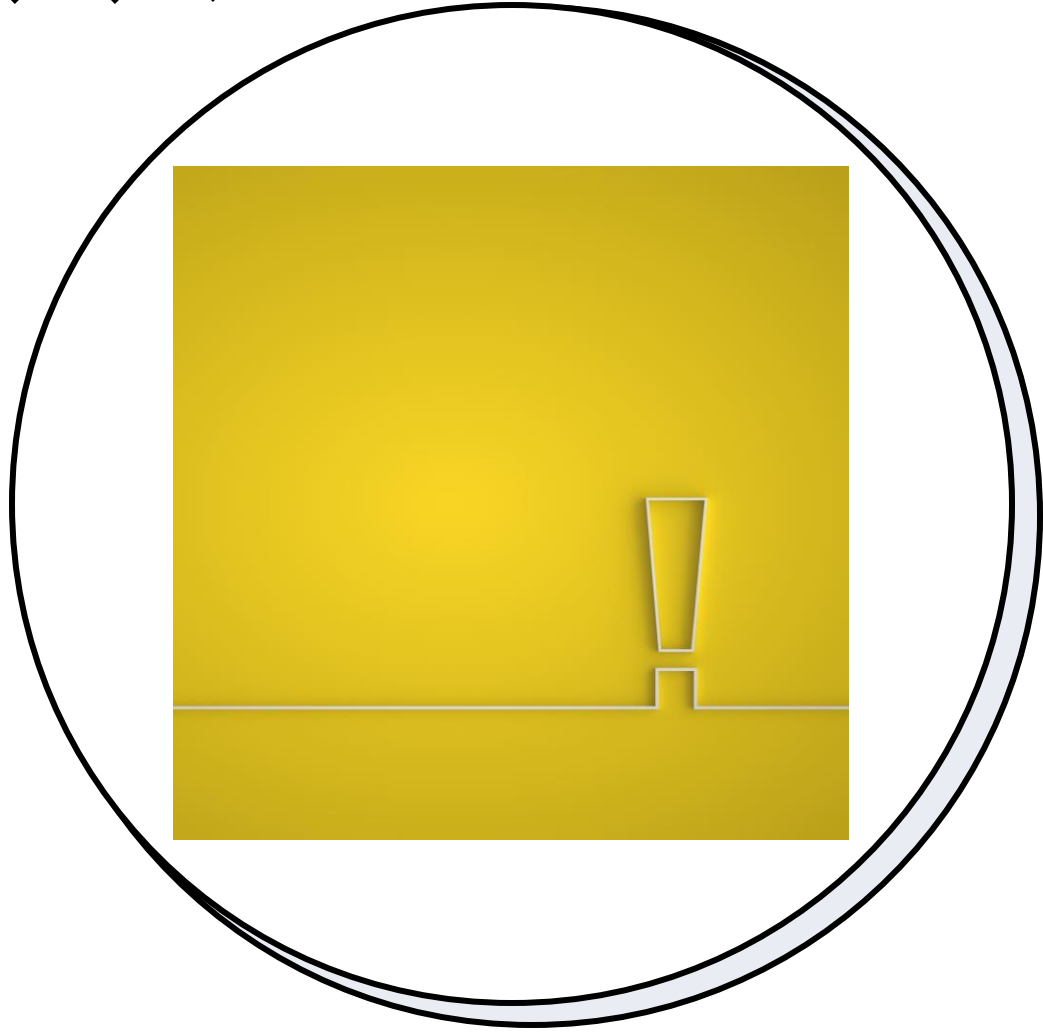


Her gün en az 30 dakika kitap okumak: YKS okuma ve anlama hızınızı da ölçtüğü için hazırlık sürecinde ne kadar çok kitap okunursa o kadar hızlı okuma gerçekleştirilir.

Eksik konuların belirlenmesi ve giderilmesi: Yapılan her test ya da deneme sonrası mutlaka geri dönüş alınmalıdır. Konulardaki eksikler belirlenip öncelikle tamamlanmalıdır, ders programına haftalık eklenmelidir. Tamamlanmamış konu sınavda karşınıza gelebilir bunu unutmamalıyız.

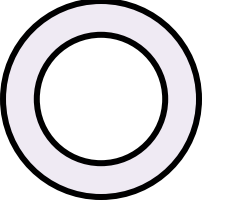
Küçük notlar çıkarmak: Konuları çalışırken küçük notlar çıkarmak hem tekrarlarda işinize yarayacaktır hem de konuyu daha iyi anlamınızı sağlayacaktır.



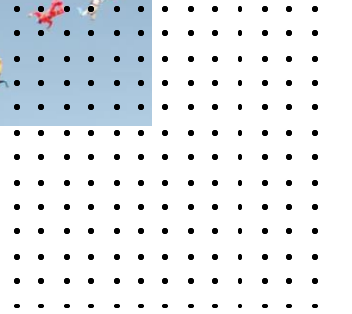


- **Grafikleştirerek ya da sistematize ederek özetlemek:** Öğrenilenlerin grafiğe, tabloya dönüştürülmesi ve şekil üzerinde çalışılarak sistematize edilmesi hem konuların görsel olarak hafızamızda kalmasını hem de özetlerin kolay tekrarını sağlar.
- **Altını çizerek dikkat çekmek:** Konulara çalışırken dikkat çekmek istenilen yerin altını çizmek tekrarlarda işimize yararken, sorularda da bütün soruyu çizmek yerine soru kökünü ve önemli olduğunu düşündüğünüz yer çizmek zaman tasarrufu ve dikkat önceliği sağlar.





- **Hikayeleştirmek, çağrışım sağlamak:** Öğrenilen kavramla ilgili komik hikayeler ve absürt örnekler oluşturmaktadır. Örn; Haydarpaşa Lisesinin nankör kimyacısı Rabia periyodik tablonun la grubu elementlerimiz h-li- na-k-rb olmaktadır. Bu tarzda yapılan hikayeleştirmeler sayesinde konular akılda kalır.



B A Ş A R I L A R :)

