

MOTİVASYON



SERPİL EVREN

Uzman Psikolojik Danışman

VERİMLİ ÇALIŞMAK

Bilinçsizce **çok** değil

Etkili ve işe yarayacak şekilde ders çalışmaktır.

9.SINIFA İYİ BAŞLAMAK

YGS ve LYS sınavları TEOG a benzemez..

TEOG

SINAVINI

UNUT

! İyi geçmiş olabilir buna güvenme

! Kötü geçmiş olabilir bundan korkma

ÇOK İYİ bir okuldasın buna güven ve yeni bir başlangıç yap. **HEDEFİNİ BELİRLE**

HEDEFLE

Hedef belirlemek illaki meslek belirlemek değildir. Okulumuzda 9.sınıftan başlayan kendini tanıma ve meslek belirleme çalışmaları ile 4 yıl içinde kendine en uygun mesleği belirlemen mümkün.

Meslek Seçimi uzun bir süreç sonunda gerçekleşir yani uzun vadeli hedeftir ve bunu 9. sınıfta hemen belirlemek zorunda değiliz .

Ancak kısa vadede gerçekleşecek hedefleriniz neler onu şimdi belirlemelisiniz.

HEDEF BELİRLE

OBP_{OKUL BAŞARI PUANI}
GERÇEĞİ

1.Önemli önemsiz ders yoktur. Her dersin hakkını ver ve her dersten yüksek puan almayı hedefle.

HEDEF BELİRLE...

HER SINIF
12.SINIF

2. Her sınıfın hakkını ver ve her yılı yüksek bir ortalama ile bitirmeyi hedefle.

HEDEF BELİRLE...

9-10.SINIF
KONULARI

3.TYT sınavı 120 sorudan oluşan 135 dakikası olan ve ara vermeden devam eden bir sınavdır.

Her hafta bir deneme sınavı yapmayı hedefle

HEDEF BELİRLE...



BİR BİLENE
SOR

4. Her şeyi kendi başına halletmen mümkün değildir, anlamadığın konuları öğretmenine sor.

İyice öğrenmeden konuları geçmemeyi hedefle

HEDEFLERİNE ULAŞMAK İÇİN

Henüz **uzak** hedefini bilmiyoruz

Ancak seni bu **uzak** hedefe götürecek en azından 4 **yakın** hedefimiz var.

Peki yakın hedeflere nasıl ulaşacaksın....

BASİT

Her zaman olduđu gibi,
Buraya gelirken yaptığın gibi,
Buraya gelirken yaptığından daha fazla,

ÇALIŞARAK

ÇALIŞMAK

Acıkınca **yemek yemek**

Susayınca **su içmek**

Yorulunca **dinlenmek**

Uykumuz gelince **uyumak**

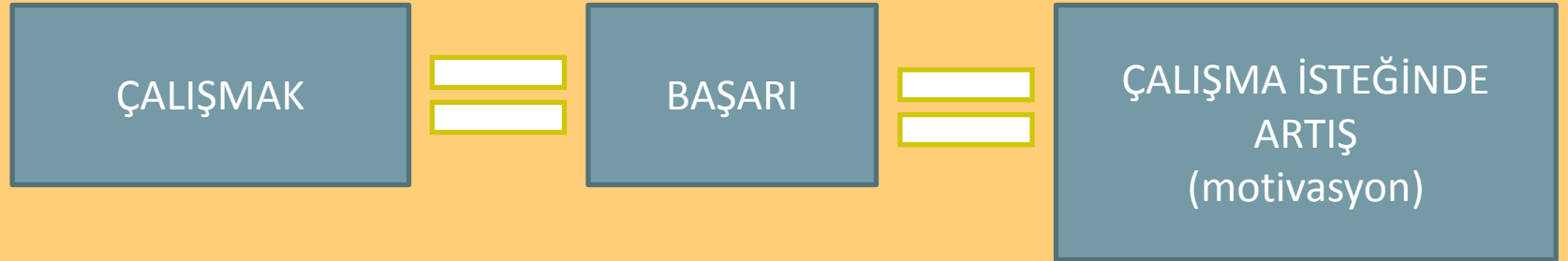
Sıkılınca **eğlenmek** ihtiyacı duymak

isteyen bünyemizde

Çalıştıkça **çalışmak** isteyen bir yapı vardır.

MOTİVASYON DENEN ŞEY

Bir süre çalışıp netlerinizdeki artışı görünce daha fazla net çıkarmak için daha fazla çalışmak istemenizden başka bir şey değildir.



Öneri 1

Dersi derste dinle...

Okulumuzda kendi alanında çok iyi öğretmenlerin var !

Onları dinleyerek akşamları yapacağın tekrarları kolaylaştırmış olacaksın.

Öneri 2

Evde hemen o akşam tekrar et..

O gün işlenen konuları tekrar ederken televizyon ve telefon kapalı olsun. Saatlerce uğraşarak yarım yamalak çalışmaktansa 2-3 saat gerçek bir çalışma yap.

Öneri 3

Görselleştir...

Video anlatımlı sunularla çalışmanı destekle

Coğrafya dersini görselleştirmek için detaylı coğrafya atlasları kullan

Tarih dersini görselleştirmek için detaylı tarih atlasları kullan

Öneri 4

Deneme sınavı yap ve kaç net kaçırdığına bak.

Deneme sınavlarını yaparken; gerçek üniversite sınavı ile aynı sınav süresini tut ve hatta sınav ortamını bile aynı hale getir. Mesela;

Sessiz bir ortamda, oturma pozisyonunda ve su dışında bir şeyler yemediğin ve içmediğin bir deneme sınavı yap.

Mümkünse Pazar günleri saat 10:00 senin sınav zamanın olsun.

Öneri 5

Anlamadığın konuyu bir bilene sor ve anlamadan geçme.

Okulumuzda öğretmeni ile soru çözen bir çok arkadaşını görebilirsin. Sen de dene.

Öneri 6

İyi beslen..

Temel proteinlerden, vitamin ve minerallerden zengin beslen.

Öneri 7

Spor yap ve sık duş al...

Kendinizi zinde hissetmenizi sağlarsanız kendinize olan güveniniz artar ve daha motivasyonlu olursunuz.

Öneri 8

Çalışma odanı düzenle...

İyi havalansın

İyi ışık alsın

Gerçek sınav ortamına benzesin

Öneri 9

İyi uyu...

Her gece 7-8 saat uyumaya çalış.

SİZE İNANIYORUM !

Çünkü ;

Bu okula geldiniz...

ve

Bu okulda bu sınavı başaramayacak
öğrenci yok...



Unutmayın ve her zaman

**KENDİNİZE
İNANIN**

