



"Çalışmak hayat,
düşünmek ışıktır."

Victor Hugo

VERİMLİ ÇALIŞMA VE MOTİVASYON

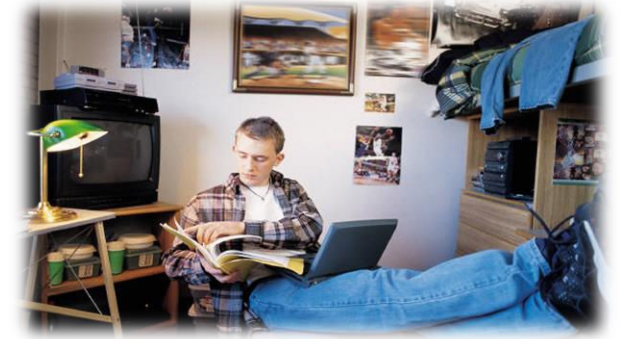
ESENYURT KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



**Sınavlarda başarıya ulaşmak,
bunu yaparken okul eğitimini ve
sınavlara hazırlığı bir arada ve
uyumlu bir şekilde götürmek için
«VERİMLİ ÇALIŞMA» gerekir.**

PEKİ DERS ÇALIŞMAYI ETKİLEYEN OLUMSUZ FAKTÖRLER NELERDİR?

- a) Hayal kurmak
- b) Başarısızlığa dayalı endişeler
- c) Çalışma odasında poster ve resimlerin dikkati dağıtması
- d) Yatarak çalışmak
- e) Müzik dinleyerek çalışmak
- f) Televizyon izleyerek çalışmak
- g) Telefonla çok zaman harcamak



Dikkatin dađılması sebebiyle ders çalıřmada verimin dűřmesi; hem ders bařında geçen sűrenin uzamasına hem de zevk veren etkinliklere daha az zaman ayrılmasına yol açar. Diđer taraftan bařarının dűřmesi ve zevkli etkinliklere zaman ayırmamak okuldan ve eđitimden uzaklařmaya sebep olur.





Peki verimli bir çalışmanın
gerçekleşebilmesi ve başarıya
ulaşmak için neler gereklidir?

- Sağlığınıza dikkat etmelisiniz.
- Hedef belirlemelisiniz.
- Plan yapmalısınız.
- İstekli olmalısınız.
- Zamanı verimli kullanmalısınız.
- Kaybetmekten korkmamalısınız.



- Dikkatinizi toplamalısınız.
- Öğrenmeyi öğrenmelisiniz.
- Sabırlı olmalısınız.
- Kaygılarınızı kontrol edebilmelisiniz.
- Sınavlarda ne yapacağınızı iyi bilmelisiniz.

Sağlığınıza dikkat etmelisiniz

İlk koşul sağlıklı olmaktır. Sağlık olmadan hiçbir çalışmadan verim alınamaz.

Akıllı bir insanın sahip olabileceği en büyük servet sağlıktır.



Hedef belirlemelisiniz



Hedef belirleme kişide ulaşılması gereken bir nokta bilincini ortaya koyar. Kişi o hedefe ulaşmak için çalışır. Yani hedef belirleme çalışmak için itici bir güç oluşturur, kişiyi motive eder.

Plan yapmalısınız

Başarıya planlı çalışma ile ulaşılır. Yapılacak işlerin bir düzene sokulmasına plan denir. Yani plan hangi derse ne zaman ,nerede, nasıl çalışılacağına karar vermek ve bunu uygulamaktır.

	09:00-11:00	11:00-12:00	16:00-17:00	17:00-18:00	Plan 5
Pazartesi	09:00-11:00 11:00-12:00	11:00-12:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00	
Salı	09:00-11:00 11:00-12:00	11:00-12:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00	
Çarşamba	09:00-11:00 11:00-12:00	11:00-12:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00	
Perşembe	09:00-11:00 11:00-12:00	11:00-12:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00	
Cuma	09:00-11:00 11:00-12:00	11:00-12:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00	
Cumartesi	09:00-11:00 11:00-12:00	11:00-12:00 16:00-17:00	16:00-17:00 17:00-18:00	17:00-18:00	
Pazar	Bugün TATİL				
110. Sınıfın Başarıları Herkese Elini Çabuk Tutuyoruz!					Veli İmza:

Eee... Kalan iki yazılıdan
100 alsamm ortalama
80 olur sözlü falan 5 olur
o...

Necati 40 almışsın
geç yerine...

Olsun bi yazılı daha var...
100 alsam hoca da
sözlülere iki tane yüz
bassa 4 düşer işte ya...

Necati 30 almışsın
evladım ne zaman
düzelecek bu notlar...



Ortalamam 40 hocadan iki
tane 100 gelse 3 oluyo son
notumda yükseliş var kanaat
falan 4 olur o iyi iyi...

50 almışsın geç
yerine geç...

Olsun ikinci dönem
karneye 5 düşürdüm mü
sene sonu notu 3 olur e
hiç yoktan iidir...
Tamamdır oldu bu iş...

Necati karnene 1 düştü
evladım ikinci dönem
yükseltsen iyi olur...



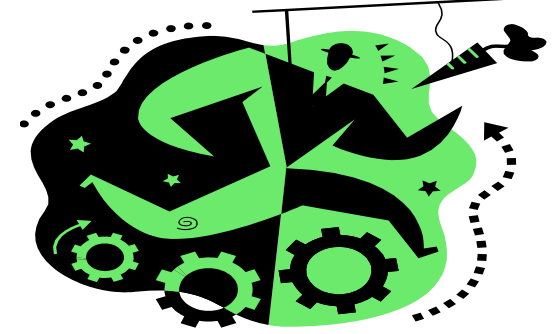


Zamanı verimli kullanmalısınız

Verimli bir çalışma vücudun en yüksek kapasiteyle çalıştığı daha etkili sonuçlar alınır. Çalışmayı kesin sürelerle belirleyiniz. Yani «şimdi bu dersin şu konusuna 40 dk. Çalışacağım.» şeklinde çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız konunun süresi ile ilgili hedef belirleyiniz.

İsteyerek çalışmalısınız

Çalışmayı ihtiyaç olarak görmelisiniz. İnsanı davranışı gerçekleştirmeye yönelten olaya motivasyon denir. Ders çalışmak için öğrenciyi harekete geçiren güçtür motivasyon. İsteyerek yapılan çalışma verimli çalışma olur.



**İSTEMEDEN YENEN AŞ
YA KARIN AĞRITIR, YA
BAŞ...**

Öğrenmeyi eğlenceli hale getirebilirsiniz.
Bütünü parçalara ayırmak kişinin gözünü
korkutan zorlukları aşmasını sağlar.
Derslerin çokluğundan dolayı içinizde çalışma
isteği olmuyorsa 'parçala-yut' tekniğini
kullanabilirsiniz.

*Tarih yazılısına accaayip çalıştım.
Kesin 100 alıcam. Savulun sorular Hieeeyt !!*



Kaybetmekten korkmamalısınız

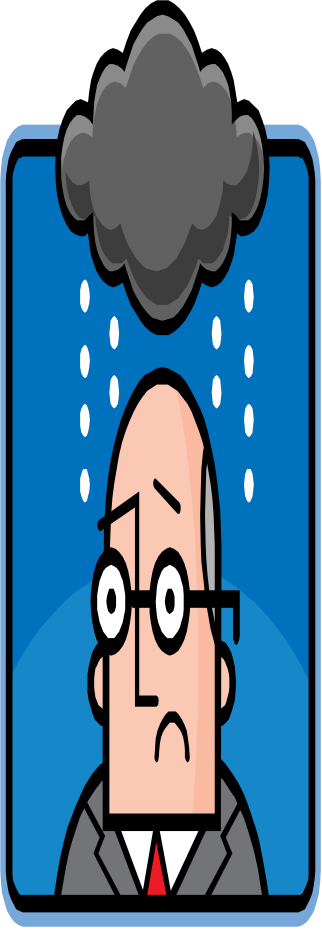
SAVAŞ KAZANDIRAN KARINCA

Bir savaşta bir komutanın ordusu savaşı kaybeder, ordu dağılır, komutan da kaçarak bir mağaraya sığınır.

Mağarada oturup düşünürken bir karıncanın duvara tırmanmakta olduğunu görür. Karınca çıkar, çıkar tam düzlüğe varacağı sırada düşüverir. Fakat işin peşini bırakmaz. Tekrar tırmanmaya başlar. Tekrar düşer. Tekrar tırmanır tekrar düşer. Bu tam 11 defa böyle devam eder. Fakat karınca yılmaz ve 12'nci tırmanışında 12'den vurur ve istediği zirveye çıkar.



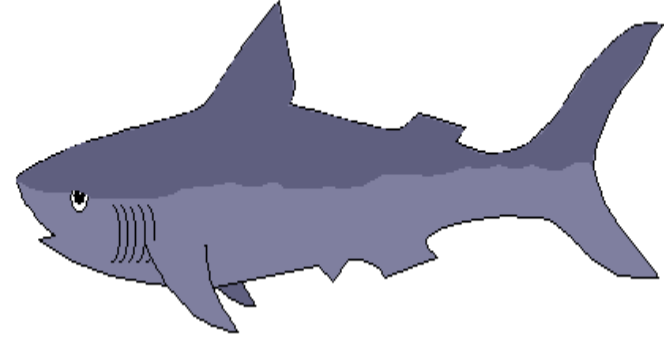
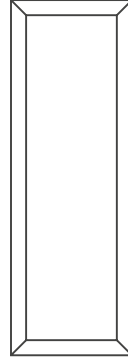
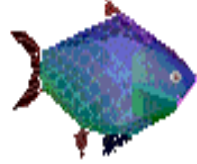
bu küçük gözüken olayı dikkatle izleyen komutanın beyinde şimşekler çakar! «ben daha bir defa yenildim» deyip dışarı fırlar. Dağılan askerlerini toplayıp yeni bir hücumu geçer ve zafer sarhoşluğu içinde gevşeyen düşman ordusunun şaşkınlığından faydalanıp mağlubiyeti zafere çevirir.



Karamsarlığa kapılmamalısınız

Hedefinize ulaşmak istiyorsanız yaşadığınız küçük olumsuzluklardan yılmayın. Eğer bir hedefiniz varsa o hedefe ulaşıncaya kadar yapmanız gerekenleri bıkmadan, usanmadan, yılmadan yapın. Sonuçta göreceksiniz ki hedefe ulaşmışsınız.

KÖPEK BALIĞI VE KÜÇÜK BALIK



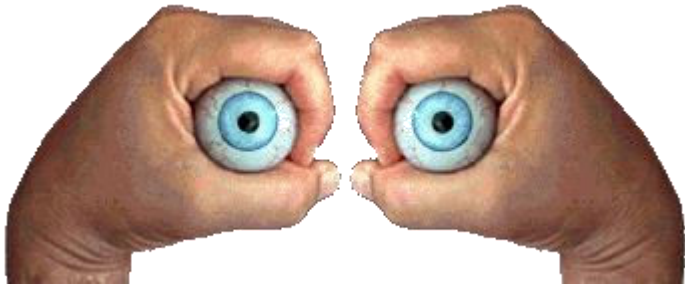
Bilim adamları büyük cam bir akvaryumun içine bir köpekbalığı ve küçük bir balık yerleştirir ve akvaryumu ortadan ikiye cam bir bölme ile ayırırlar. Köpekbalığı karşısındaki küçük balığı yiyebilmek için saatlerce hatta günlerce uğraşır.

Küçük balığa ulaşmak için her hamle yaptığında aradaki cam bölmeye çarparak durmak zorunda kalır. Bir, beş, on derken yüzlerce hamle yapar ama nafîle işe yaramaz.

Bu yüzlere denemeden sonra artık pes eder ve küçük balığı yemekten vazgeçer. Bu deneyi yapan bilim adamları bir süre sonra aradaki cam bölmeyi kaldırırılar. Sonuç ilginçtir.

Köpekbaliğı artık küçük balığı yemek için hiçbir girişimde bulunmamaktadır.

Yani **PES ETMİŞTİR.** Üstelik önünde hiçbir engel kalmamasına rağmen.



Dikkatinizi toplamalısınız

Yoğunlaşma dikkatin bir noktaya toplanması bütün öğrenme mekanizmalarının aynı noktaya yönlendirilmesi, bütün alıcıların öğrenmeye hazır hale getirilerek algının en yüksek performansına ulaşması olduğu için bu şekilde yapılacak bir çalışma oldukça verimli olacaktır.

Tek bir iş yapmalısınız; insan beyni birçok işi bir arada yapabildiği halde bütün dikkatini sadece bir noktaya odaklayabilir.

Konsantrasyon eşiğinizi aşmamalısınız;

konsantrasyon eşiği

Kişinin dikkatini yoğunlaştırdığı şekliyle çalışabildiği sürenin sınırıdır. Verimli bir çalışma gerçekleştirmek için konsantrasyon eşiğinizi aşmayın.

Öğrenmeyi öğrenmelisiniz.

- Etkili okuyabilmeli,
- Etkili dinleyebilmeli
- Etkili not tutabilmeli ve
- Tekrar çalışmaları yapmalısınız.



Bir Çin atasözü şöyle der: 'Bana söylersen unuturum, gösterirsen yarısını unuturum, yaptırırsan hiç unutmam.'

YA KEREM,
BEN ANLAMIYÖ-
RUM SU BİZİM
MATEMATİK
ÖĞRETMENİNİ!

NİYE Kİ?..

GEÇEN GÜN
 $3+7=10$ DEMİŞTİ.
BUGÜN DE
 $4+6=10$ DİYOR!..



Sabırlı olmalısınız.

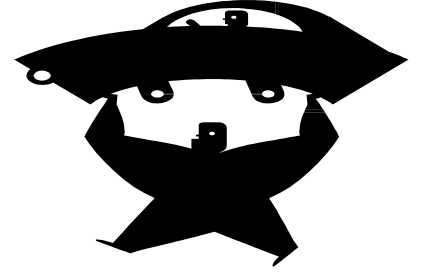
Kararlığın Gücü

Çaresiz kaldığım zamanlarda gider , bir taş ustası bulur, onu seyredirim. Adam belki yüz kere vurur taşa . Ama değil kırmak, küçücük bir çatlak bile oluşturamaz. Sonra birden yüz birinci vuruşta taş ikiye ayrılıverir. İşte o zaman anlarım ki ; taşı ikiye bölen o son vuruş değil, ondan öncekilerdir.



Kaygılarınızı kontrol etmelisiniz

- Olumlu düşünün. Çünkü kaygıyı kontrol altına alabilmenin en kolay yollarından birisi olumlu düşünmektir. Çünkü insan inandığı gibi davranır.
- Kendinize güvenin.
- Daha önceki başarılarınızı düşünün.
- En önemlisi de başaracağınıza inanın.



SONUÇ

İNANÇLARIMIZ SONUCU
ETKİLER.

BAŞARACAĞINIZA
İNANMIYORSANIZ
BAŞARAMAZSINIZ.

O HALDE;
BAŞARMAK İÇİN
İNANMALISINIZ