



MOTİVASYON



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları



MOTİVASYON NEDİR?

MOTİVASYON, BİREYİN BELİRLİ BİR AMACI YA DA HEDEFİ GERÇEKLEŞTİRMEK ÜZERE İÇSEL VE DIŞSAL ETKİLERLE HAREKETE GEÇMESİDİR.





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





GENELDE BU SÖZLERİ BİRÇOK ÖĞRENCİ SÖYLER;

- *Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışamıyorum.*
- *Kitabı açıyorum ama kitaba bakarak öyle oturuyorum.*
- *Nedendir bilmem ama bir türlü dersin başına oturamıyorum.*
- *Ders çalışmak için sebep bulamıyorum.*



COVİT-19'UN ETKİLERİYLE BİRLİKTE BİRÇOK ÖĞRENCİDEN DUYDUKLARIMIZ.

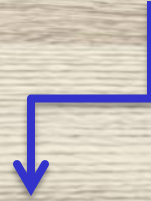
- *Sabah uyanmakta çok fazla zorluk çekiyorum.*
- *Sağlıklı beslenemiyorum.*
- *Online derslerde dikkatimi toparlayamıyorum.*
- *Ders çalışmak istiyorum ama sürekli erteliyorum.*
- *Salgın çok fazla dikkatimi dağıtıyor.*



MOTİVASYON



İKİYE AYRILIR



İÇ MOTİVASYON

Amaç-Hedef

Öğrenme İsteği

Merak-İlgi

DIŞ MOTİVASYON

Ödül

Not

Aile-Öğretmen



İÇ MOTİVAYON

KİŞİNİN EDİNİDİĞİ DENEYİMLERLE BİRLİKTE, ULAŞMAK İSTEDİĞİ HEDEF DOĞRULTUSUNDA DIŞ ETKİYE GEREK DUYMADAN KENDİ SORUMLUKLARINI ALMASI VE SÜREKLİ HALE GETİRMESİNİ İFADE EDER.

- *Neyi neden yapıldığını bilindiği için çalışmaya isteklilik ve süreklilik vardır.*
- *Belli bir plana uygun çalışma yapılır.*
- *Başarı kaçınılmaz sonuçtur.*



DIŞ MOTİVASYON

İSMİNDEN DE ANLAŐILACAĐI GİBİ KAYNAĐI DIŐARDA OLAN MOTİVASYON TÜRÜDÜR.

- *Motivasyon kaynağı ortamdan uzaklaőtığında motivasyonda kaybolur. Yani etkisi uzun sürmez.*
- *Hedefin net olmamasından kaynaklanan yarım bırakma söz konusudur.*
- *Yapılan iŐe anlam yüklemek yerine eleőtirel bakıŐ açısı vardır.*



**KARANTİNA DÖNEMİNDE
MOTİVASYONUMUZU NELER AZALTIR?**

KARARSIZLIK

ÜMİTSİZLİĞE DÜŞMEK

DERSİ SEVMEMEK

DÜZENSİZ UYKU

DÜZENSİZ VE YETERSİZ BESLENME



KARARSIZLIK

Günlük-haftalık çalışma programları yapmak,

Zaman planlaması yapmak,

Mesleki hedef belirlemek.





4/11/20

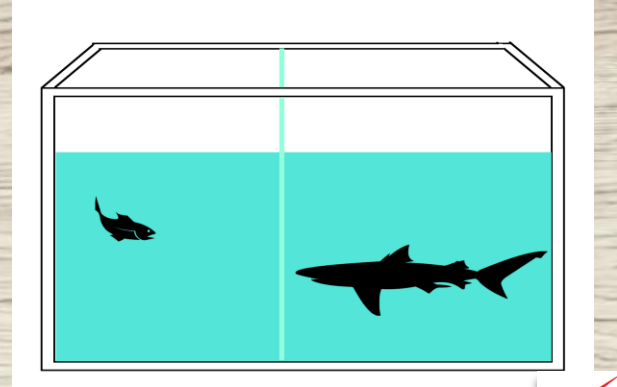


**Panik deęil,
plan yapın!**



ÜMİTSİZLİĞE DÜŞMEK

- *İnisiyatif almaktan ve uzun vadede ders çalışmaktan kaçınma isteği,*
- *Erteleme eğilimi; ve bilinçli olarak ihmalkar davranmak,*
- *Kendi güvenmeme.*





Dün de **yarın**
demiştin
Artık Harekete Geç!



DERSİ SEVMEMEK

- *Dersin içeriğine karşı olumsuz tutum geliştirmek,*
- *Dersin öğretmene algı oluşturmaktan kaynaklanır.*



DÜZENSİZ UYKU

•İnsanların hormon salınımından kuşların göçüne kadar olan biten her şeyi düzenleyen **biyolojik** bir saat vardır. Bu saat sayesinde doğru saatte doğru işler yapılır. Günün ilk ışıklarıyla uyanmanızı ve 24 saatin sonuna doğru da uyumanızı sağlayan şey vücudunuzdaki **biyolojik** ritimler sayesinde olur. Bu ritimlerin bozulması motivasyon üzerinde olumsuz etkiye sahiptir.





- *Biyolojik saatinizle oynar ve düzenini bozarsanız, sadece uyku problemi yaşamazsanız. Bilim insanları biyolojik saati bozulduğunda hormonların, sindirimin ve bağışıklık sisteminin etkilendiğini söylüyor. Kansızlık, diyabet, stres bozukluğu ve obezite gibi sağlık sorunlarının biyolojik saatiyle doğrudan ilişkili olduğunu biliniyor.*





- *Biyolojik saatiniz şaşıtığında rutinlerinizi belirleyerek onun yeniden doğru çalışmasını sağlayabilirsiniz. Düzenli bir program, yapabileceğiniz en iyi şeylerden biri. Her gece aynı saatte yatağa gitmeye ve aynı saatte uyanmaya çalışın.*





• *Dizüstü bilgisayarınız, cep telefonunuz, televizyonunuz beyninizin melatonin salgılamasını önleyen bir tür mavi ışık yayarlar. Geceleri belli bir saatten sonra bu elektronik cihazlar başında vakit geçirmek uykunuzu kaçıır. O yüzden uyumadan 1-2 saat önce bu cihazlara yarına kadar hoşça kal demek iyi bir uyku düzeni için oldukça önemlidir.*



DÜZENSİZ VE YETERSİZ BESLENME

Yetersiz ve Dengesiz Beslenmenin Zararları Herhangi bir besin ögesi veya öğelerinin vücudun gereksinim düzeyinden az alınması sonucu yeterli enerjinin alınmaması ve vücut dokularının yapılanamaması durumuna yetersiz beslenme denir. Her besin ögesine insan vücudunun gereksinimi vardır. Vücuttaki eksik besinler ders başarısını ve motivasyonu azaltır.

**Düzensiz beslenme
başarısızlık nedeni**





- *Beslenmenizde çeşitliliğe özen gösterin. Çünkü vücudun karbonhidratlar, proteinler, yağlar, vitaminler, mineraller ve su olarak sınıflandırılan 50'ye yakın türde besin ögesine gereksinimi vardır. Tek bir besin ile tüm bu öğeleri sağlamak mümkün değildir.*

Örneğin; süt esas olarak kalsiyum, et demir, sebzeler ve meyveler lif ve vitaminler, bulgur B1, B2 vitaminleri yönünden zengindir.





- Kahvaltıya dikkat edin. Günün ilk öğünü olan kahvaltının akademik başarıya katkısı biliniyor. Kahvaltıda yağlı ürünlerden uzak durun. Onların yerine peynir, zeytin, domates içeren klasik bir kahvaltı yapın.*





Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

"Hayatta en hakiki mürşit ilimdir."

