

# YENİ NORMALDE MOTİVASYON

HAZIRLAYAN: REHBER  
ÖĞRETMEN MİNE YALÇIN



# YENİ NORMALDE MOTİVASYON İÇİN İPUÇLARI

- Çalışma motivasyonu edinmek için öncelikle **hedefler** belirlenmelidir. Örneğin, öğrenci liseyi başarıyla bitirip bir iş bulmak istiyor olabilir ya da liseden başarıyla mezun olup üniversitede öğrenimine devam etmek istiyor olabilir. Her iki hedef de lise öğreniminde düzenli çalışma için gerçekçi motivasyon kaynaklarıdır.

Do List:





- Tüm bir hafta yeniden **programlanmalıdır**. Hafta içi ve hafta sonu ayırımı yapılmalıdır. Her gün "Pazar günüymüş" gibi yaşanmamalıdır.
- Sabah uyanma ve kahvaltı saati okula gidiyormuş gibi düzenlenmelidir.



- Gece, hatta sabaha karşı uyunarak, öğle saati uyanarak, neredeyse gün ışığından sadece öğleden sonra yararlanma şeklinde, sağlığı ve yaşam düzenini bozan davranış alışkanlıklarını değiştirmek gerekmektedir.
- Öğrencilerimiz halen büyüme çağındadır. Gece 01 ile 03 arası saatleri **uykunun en verimli**, büyümenin en hızlı, bağışıklık sisteminin en fazla fayda sağladığı saatler olduğunu önemle hatırlatırız.





- Yüz yüze eğitim başlayana kadar EBA üzerinden takip edilecek ders saatleri için hazır olunmalıdır.
- Canlı ders saatleri dışında öğrenci genel tekrar yapmak için her güne bir ders seçip ortalama bir buçuk saat bu çalışmaya ayırmalıdır.



- Uygulama gerektiren meslek derslerine yönelik Youtube üzerinden çeşitli eğitici videolar izleyip eğer imkan varsa evde bu uygulamalar ile ilgili pratikler yapmalıdır.
- Aynı alanda eğitim gördüğü arkadaşları ile internet üzerinden bilgi paylaşımı yapmalıdır.





- Öğrenci başta kendine ait sorumluluklar(yatağını toplama, eşyalarını düzenleme vb) olmak üzere ev ortamındaki **iş bölümüne katılmalıdır**. Bu katılım öğrencinin kendini daha **işlevsel ve değerli** hissetmesini destekler.



- Her gün, kendisine iyi gelebilecek bir etkinliğe ortalama iki saat zaman ayırmalıdır. Örneğin; spor yapmak, müzik, resim vb. sanatsal etkinliklerle ilgilenmek, e-spor ile uğraşmak, yakın çevredeki arkadaşları ile maske ve mesafe kuralına uyarak zaman geçirmek gibi.







- Spor ve fiziksel aktiviteler azaldıkça, bilgisayar ve telefon başında geçirilen süreler uzadıkça gençlerde, başta duruş bozuklukları olmak üzere pek çok sağlık sorunu oluşmaya başlamaktadır.



- Öğrenci zaman yönetimini doğru yapıp günlük hedeflerini yerine getirmeye başladıkça, zarar eden bir firmanın kara geçmesi gibi kendisini verimli, **başarılı ve mutlu** hissetmeye başlayacak, sonuçta **özgüveni yükselecektir.**





- Kondisyon kaybından sonra tekrar harekete geçmek gerçekten kolay değildir ve en zor kısmı başlangıcı yapabilmektedir. İlk adım olarak, güne erken başlayıp, kahvaltınızı ederken o günü planlayın.
- Düzenli bir uygulama sistemi ile birkaç gün içinde yeni rutine alışacağınızı ve kendinizi daha iyi hissedeceğinizi göreceksiniz.



Sağlıklı günlerde okulumuzda görüşmek üzere...

