

Motivasyon

- Kişiyi bir davranışa yönelik harekete geçiren güç, güdüleme, isteklendirme.

Kişinin bir amacı olduğunda bunu gerçekleştirmek için birçok farklı yönde çalışma yapması gerekebilir. Bu çalışmaları yapmak için gereksinim duyduğu güç, motivasyondur. Motive olmak yani motivasyona sahip olmak için önce bir amaç belirlemek gerekir. Örneğin keman çalmayı öğrenmek istiyorsak ileride en sevdiğimiz eseri kemanla çalabileceğimizi düşünerek motive olabiliriz.



Koşu takvimim

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Kim	5	4	4	×	2	5	4
Kim	×	2	3	5	2	3	1
Kim	4	×	×	3	2	2	×
Kim	1	3	4	1	×	3	1
Kim	2	4	5	4	1	2	1
Kim	3	3	×	2	1	3	2



BU AYKİ HEDEFLERİM

- ☒ 2 tiyatro oyunu izlemek.
- ☒ 3 kitap okumak.
- ☒ Her gün 5 kilometre yürüyüş yapmak.
- ☒ Şeker yememek.
- ☒ Piyano derslerine başlamak.

Kimi zaman bize verilen bir görevi, günlük sporumuzu ya da arkadaşlarımızla yürüyüş yapmayı istemediğimiz anlar olur. İşte böyle zamanlarda bizi harekete geçirecek, bunları yapmayı istememizi sağlayacak bir etkiye yani motivasyona gereksinimimiz olur. Bu etki, dışsal ya da içsel olabilir. Eğer bir kitabı yalnızca öğretmenimizin verdiği görevi tamamlamak için okursak bu dışsal bir motivasyon olur. Ancak kitabın konusunu merak edip öğrenmek istediğimiz için okuduğumuzda içsel bir motivasyonla hareket ederiz. Özellikle içsel motivasyonlar belirlediğimiz hedeflere ulaşmada bize çok yardımcı olur.



Motivasyon Cümlesini Bul

Aşağıda dört sözcükten oluşan şifreli bir cümle yer alıyor. Cümleyi bulmak için yeşil zeminli tablodan yararlanarak harfler ve oklarla oluşturulan şifreyi çözmelisiniz. Öncelikle her sayının yanında yazan harfi sağdaki tabloda bulun. Sonra harfin yanındaki okların gösterdiği yönde tabloda ilerleyin. Tabloda ulaştığınız harfi cümledeki kutucuğuna yerleştirin. Eğer tabloda aynı harften birden fazla varsa hangi harften ilerleyebiliyorsanız onu seçin.

6. harf için sağdaki tabloda D harfinden başlayıp sola ve yukarıya giderek A harfini bulduk ve sizin için cümledeki kutucuğuna yerleştirdik.



1. O → →

2. K → ↓

3. V → → ↓

4. K ← ←

5. Ğ ↑ → →

6. D ← ↑

7. G → ↑ ↑

8. F ← ←

9. C → → ↑

10. Z → ↓

11. D → → ↓

12. C ↓ →

13. H ← ↑

14. Z ↑ ←

15. R ← ← ↓

16. P ↓ ↓

17. Y → ↑

18. C → →

19. J ← ↑ ←

20. Ğ → →

21. Z ← ↑

22. L ↑ →

23. Ö ↑ ↑

24. D ← ↓ ←

25. Ş ↑ ←

26. G → ↓

27. S → ↑

28. Z ← ↓

1	2	3	4

	A															
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17				

18	19	20	21

22	23	24	25	26	27	28

P	O	E	B	Ğ	R
T	Ğ	U	C	K	G
E	M	T	Y	İ	U
I	Z	İ	Ü	A	Ş
M	S	A	E	F	Y
L	V	Ü	D	G	N
Ç	H	Ö	N	J	B

Yanıt 64. sayfada.