



# 10 טיפים להעלאת מוטיבציה

## למידה מקוונת - מדריך לסטודנט

1. "צ'פר" את עצמך על הישגים – כדי להימנע משחיקה, תכנן צ'ופר(חיזוק) אחרי שהשלמת לבצע משימה ספציפית. חיזוקים קטנים על השלמת משימות קטנות ישפרו את המוטיבציה.
2. פעילות ספורטיבית, אכילה ושינה טובים – דאג לאיזון בין שגרת הלימודים, פעילות ספורטיבית, הליכות בחוץ, שנת לילה טובה ואכילה. כל אלה הם הכרחיים להטענת הגוף והמוח שלנו.
3. דאג לאיזון בין החיים האישיים והלימודים – משפחה וחברים מסייעים למוטיבציה. שמירה על איזון בין חיי חברה ולימודים חשובה להטענת המוטיבציה ומבטיחה להשאיר אותנו על המסלול הנכון.
4. למד כל יום – ללא פערים – הימנע מלדלג על יום לימודים אפילו אחד. קשה לשמור על מוטיבציה כאשר יוצאים מהשיגרה. דאג להשקיע זמן בלימודים – כל יום.
5. לדברים גדולים יש התחלות קטנות – התואר שלך זו ריצת מרתון לא ספרינט. השלמת אתגרים קטנים בהדרגה, למען המטרה הגדולה.
6. הסתכל על התמונה הגדולה – קח צעד אחורה והסתכל מעבר למשימות היומיומיות. הזכר לעצמך את המטרה העתידית שבגללה בחרת ללמוד.
7. זכור : תרגול מביא להישגים – ההצלחה היא תהליך.
8. התחבר לסטודנטים אחרים – למידה מקוונת יכולה להביא לתחושת בידוד. הצטרף או צור קבוצה מקוונת, חפש את הקבוצות או פורומים של המרכז הבינתחומי. שם תוכל יחד עם כל הסטודנטים לשוחח על הלימודים ולעזור אחד לשני.
9. הכר את הדברים שמגבירים לך את המוטיבציה או מורידים אותה – זהה את הפרמטרים ושלב אותם בתוכנית העבודה שלך.
10. בקש עזרה ודע לקבל עזרה – השתמש בשירותים השונים במרכז הבינתחומי. להיות סטודנט מצליח מחייב להיות מסוגל למצוא ולגייס את כל המשאבים שאתה צריך שיעזרו לך בלימודיך. אקדמיה לא עושים לבד!