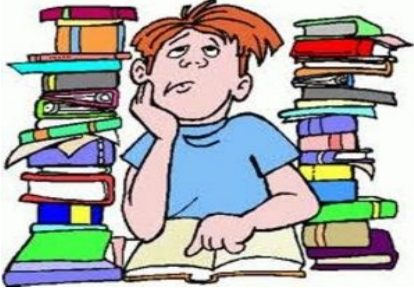


Dikkatinizin Dağılması İçin;

- Çalışma odanızı ve masanızı en rahat odaklanabileceğiniz şekilde düzenleyin.
- Zor konuları parçalara bölerek çalışın.
- Hayal kurmaya başladığınızda, hayalinizi dinlenme zamanına erteleyin. Bunu başaramazsanız hayalinizi kısa bir süreliğine düşünün ve tekrar derse başlayın.
- Unutmayın! Amacınız çalışmak değil, öğrenmek. Çalışmak ise sadece araç.
- Çalışırken, Tv, bilgisayar ve cep telefonundan uzak durmalıyız.
- Dikkatinizi dağıtan probleminizi, kaygınızı ya da başka bir şey varsa çözmeye çalışın. Çözemiyorsanız yardım alın.



⇒ **BAŞARININ İLK ŞARTI DERSİ İYİ DİNLEMektir.**

⇒ **“NE İSTİYORUM” UN KARŞILIĞI “NE FEDAKARLIKTa BULUNACAĞIM” DIR.**

Amacınız Olsun

- Hedefinizin olması ve hedeflerinizi gerçekleştirmek için plan yapmak, sizi istediğiniz başarıya götürecektir. Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir.
- Hedef belirleme ile istek çoğu zaman karıştırılır. İsteğin hedefe dönüşmesi için eyleme geçmek gerekir. Rastgele çalışmak yerine bu çalışmanın bir şey için gerekli ve değerli olduğunu bilerek çalışmak insanı daha fazla motive eder. Hedef koyarken ulaşılabilir ve motive edici olmasına dikkat etmelisiniz. Hedefler kesin ve net olmalıdır. Bu hedef sizi rahatlık bölgesinden çıkaracak kadar etkili olmalı ama başarıma ümidinizi kırarak kadar ulaşılmaz olmamalıdır.

Motive Olun

- Ders çalışmak gibi zor bir faaliyete başlamak ve sürdürmek için yüksek motivasyon gerekir.
- Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız.
- Motive olmak için derse başlarken konunun önemi, günlük hayatta neden önemli olduğu gibi konularda minik bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz. (Üslü sayılar bankacılar, kimyaclar tarafından sıklıkla kullanılır.)
- Dersle ilgili kendinize hedefler belirleyip hedefe ulaştığınızda kendinizi ödüllendirebilirsiniz. (2 saat ders çalışırsam akşamki maçı izleyeceğim gibi.)



MİLAS

ŞEHİT MURAT İNCİ

ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ (Öğrenci Bilgilendirme)



BERNA ÇAPRAZ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN

“VERİMLİ DERS ÇALIŞMA” NASIL OLMALIDIR?

Sevgili Öğrenciler;

Başarılı olmak için sadece çok çalışmanın yeterli olmadığı, aynı zamanda verimli çalışmanın da gerektiği bilinmektedir. Peki verimli çalışma nedir, nasıl olur?

Verimli Çalışma Nedir?

Zamanınızı hedefleriniz doğrultusunda etkili bir şekilde kullanmak ve ihtiyacınıza göre çalışmaktır.

Öğrenme Nasıl gerçekleşir?

Öğrenme bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Yeni bilgiler, duyu organları yoluyla kısa süreli hafızada toplanır. Bunların arasından tekrar ettiklerimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. En sonunda, hatırlama gerçekleşir.

Etkili Çalışmak İçin Neler Yapılmalı?

- Sadece sevdiğiniz derslere değil, tüm derslere çalışın. Unutmayın sadece sevdiğiniz derslerden başarılı olmanız yeterli olmayacaktır.
- Bir sözel, bir sayısal ders çalışırsanız beyniniz daha az yorulur ve öğrenmeniz kolaylaşır.
- Sevmediğiniz dersten sonra sevdiğiniz derse çalışın.

Planlı Çalışma Neden Önemli?

- Ders çalışma ve dinlenme saatlerinin belirlenmesini sağlar. Zaman etkili kullanılır.
- Hep aynı yöntemle çalışılmasını önler. (sadece test çözerek çalışma)
- Sadece sevilen değil tüm derslere çalışmayı sağlar.



Plan Hazırlarken Nelere Dikkat Etmeli?

- Uygulayabileceğiniz bir plan hazırlayın.
- Mümkün olduğu kadar aynı saatleri ders çalışmaya ayırın.
- Planda, günlük tekrar, konu çalışma, kitap okuma, test çözme yöntemlerinden hepsine yer verin.
- Kendinize eğlenme ve dinlenme saatleri ayırın.
- Süreyi 40-45 dk. çalışma, 15-20 dk. dinlenme şeklinde ayarlayın.
- Zorlandığınız dersi en zinde olduğunuz zaman çalışın.



- Konuyu öğrenmeden test çözmeyiniz.
- Test çözerken yanlış yaptığınız soruların cevabını kesinlikle öğreniniz. Gerekirse o konuyu tekrar çalışın.

Unutmamak İçin!

- Tekrar edilmeyen bilgilerin % 30'u bir saat, % 80'i bir gün sonra unutulur. Bu nedenle tekrar şart.
- Tekrarı, konuyu kendi kendinize anlatarak ya da yazarak yapabilirsiniz.
- Sadece okuyarak çalışmayın. Yani ezber yapmayın.
- Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. (Görsel, işitsel vb.)
- Konuyu kendinize anlatın,
- Renkli kalemler kullanarak zihin haritaları hazırlayın.
- Hayalinizde canlandırın.(Örn: Bir savaş sahnesini)
- Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

- ⇒ Okuduklarının 10% unu;
- ⇒ İşittiklerinin 26% sını;
- ⇒ Gördüklerinin 30% unu;
- ⇒ Görüp işittiklerinin %50 sini;
- ⇒ Söylediklerinin 70% ini;
- ⇒ Yaptıkları şey konusunda söylediklerinin 90% ını akıllarında tutuyor.