



Verimli Ders Çalışma Teknikleri



*Başarılı Olmak, Kaliteli Ve Düzenli
Çalışmaktan Geçer. ‘*

*Çalışmak’ Denince Gözünüz Korkmasın
Çünkü Pratik Ve Kolay Yollarını Bilip İpuçlarını
Yakaladıktan Sonra Çalışmak Hem Kolay
Hem Zevklidir.*

ÖĞRENMENİN ÖNŞARTLARI



Uyanıklık ve dikkat

Motivasyon

Aktif katılım

Geri bildirim

AKTİF DİNLEME

- DERS DERSTE ÖĞRENİLİR
- İYİ NOT TUTABİLMEK İÇİN AKTİF DİNLEMEK GEREKİR

AKTİF DİNLEYEBİLMEK İÇİN:

- HAZIRLIKLIL OLMA
- OKURKEN OLDUĞU GİBİ ZİHİN SÜREÇLERİNİ İŞE KOŞMA
- SADECE DUYMA DEĞİL KARŞILAŞTIRMA SÜRECİNİ İŞLETME
- ÖNCE SÖYLENİLENLERDEN SONRAKİLERİ KESTİRMeye ÇALIŞMA

İLKELERİMİZİ HATIRLAYALIM

- Yeteneklerim ve gücüm kendime göre; **BEN bunları geliştirebilirim**
- Çok ve büyük hedeflerin altında ezileceğime ULAŞILABİLİR ve HEDEFLERİM olmalı
- İstekli olmalıyım, amacım ve programım olmalı
- Endişe ve panik başarıımı düşürebilir. Sistemli ve tedbirli olmalıyım.
- Zamanımı etkin ve planlı kullanmalıyım.

- 
- Bölümlere ayırarak daha kolay öğrenirim. Tekrarlarken de buna dikkat etmeliyim.
 - Öğrenmekte zorlandığım konuyu zamana bırakmalıyım ve bu konuya her gün belli bir süre ayırmalıyım.
 - Kendime niçin öğrendiğimi ve ne kadar öğrendiğimi sormalıyım. Hedefime ulaşmak için sabırlı olmalıyım.
 - Hata yapmadan geçirdiğimiz çok az zaman vardır. Hatalarla öğrenme gerçekleşir. Küçük hatalarımızla uzlaşabiliriz.
 - Şimdi ve hemen başlarsam.....
 - Hep aynı yerde ve zamanlamaya uygun olarak sözümü tutup masanın başında olmalıyım.

İLERİYE YÖNELİK AMAÇLARIMIZI BELİRLEREMENİN ÖNEMİ



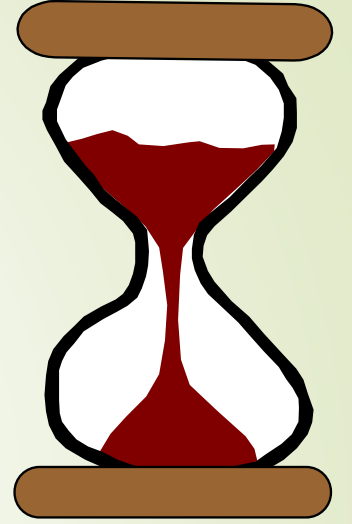
- 
- 
- Uzun Dönemli Amaçlar
 - Orta dönemli Amaçlar
 - Kısa dönemli Amaçlar



AMAÇ BELİRLEMENİZ:

- ✓ Dikkatimizin dağılmamasına
- ✓ Daha az hayal kurmamıza
- ✓ Planlı ve programlı çalışmamıza yardım eder.

**İnsanlar 20 dakika içinde
öğrendiklerinin yarısına yakın bir
bölümünü unutmaktadırlar.**



**Unutmanın önüne
geçebilmek için
düzenli tekrarlar
yoluyla Uzun
Sürelili
Hafızaya
geçirmek
gerekmektedir**





➤ UNUTMAYIN Kİ !.....

BAŞARIYA GİDEN YEGANE YOL

SIK YAPILAN **TEK-RAR**-LAR-DIR.



GENEL TEKRAR

- Öğrenmenin kalıcılığını ve öğrenme düzeyimizi zaman zaman (ayda bir) genel tekrarlar ve küçük sınavlarla kontrol etmemiz başarımızı artıracaktır.
- *Bu aynı zamanda sınav provası olacaktır*

ÖĞRENİLENLERİN SAKLANMASI

- Çalışma seansları 40-45 dakika çalışma ve 15 dakika soru çözümü
- Çalışma aralarına 15 dakika mola
- Problemi çözmeden kalkmamayı dene
- Uzun listeyi çalışmak yerine parçalara böl
- Zihni meşgul eden istekleri dinlenme aralarına bırak
- Öğrenme - unutma ; gece -gündüz gibidir. unutmayı önlemenin yolu düzenli tekrardır

TEKRAR YÖNTEMİ

- Sık ve kısa aralıklarla yapılan TEKRAR, topluca yapılandan daha verimlidir(1,2,3,4.zaman)
- Tekrarı mutlaka *ders çalıştığınız ortamda* yapınız
- Tekrarı yüksek sesle yapın
- Çalıştıklarınızı özetle bir bütünlük içine getiriniz :
ne, neden, ne zaman, niçin, nasıl ve yaptığınız çalışma amacına ulaştı mı ?
- Yarı uykulu çalışmayınız işinizi uykunuz gelmeden önce bitiriniz. ***Kalktığınızda ilk hatırlayacağınız şey son öğrendiklerinizdir***

İNSAN;

Okuduklarının

% 10' unu

İşittiklerinin

% 20' sini

Gördüklerinin

% 30' unu

Hem görüp

Hem işittiklerinin

% 50' sini

Söylediklerinin

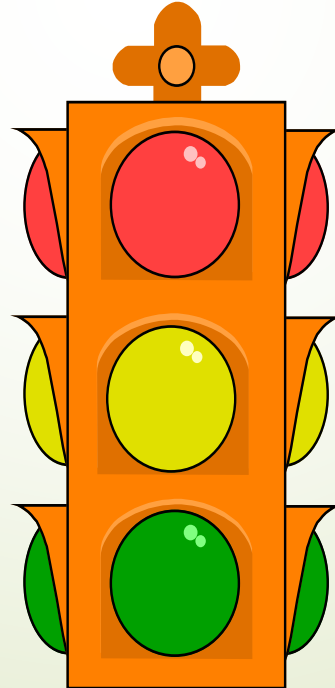
% 70' ini

Yazıp, söylediklerini % 90'ını

HATIRLAR.



ZİHİN DAĞILMASINA YOLAÇAN İÇ SEBEPLER





televizyon

yatarak çalışmak

TELEFON

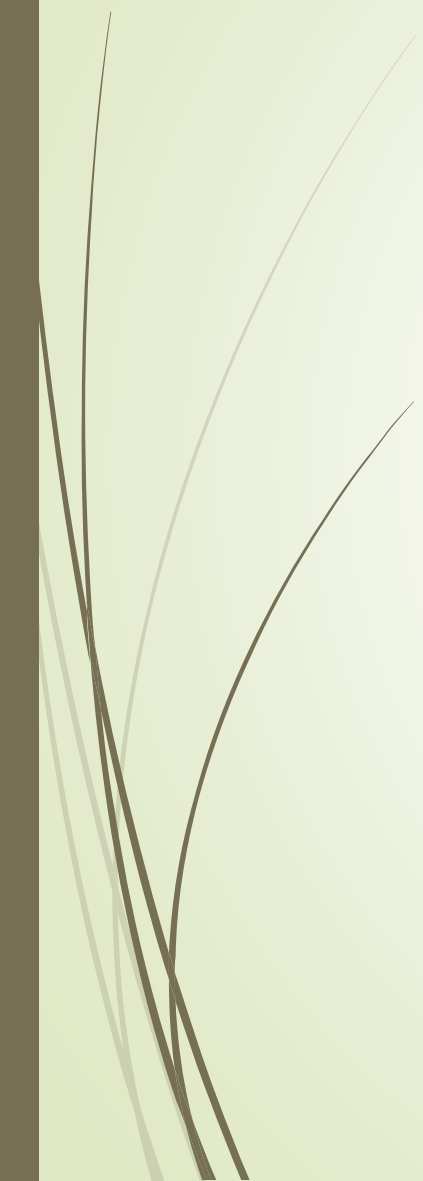
POSTERLER

MÜZİK DİNLEMELİK

**ZİHNİN
DAĞILMASINA
YOL AÇARAK
DERS ÇALIŞMAYI
ENGELLEYEN
DIŞ SEBEPLER**

**Başarıya giden yol
çok çalışmaktan
değil,
etkili çalışmaktan
geçmektedir.**





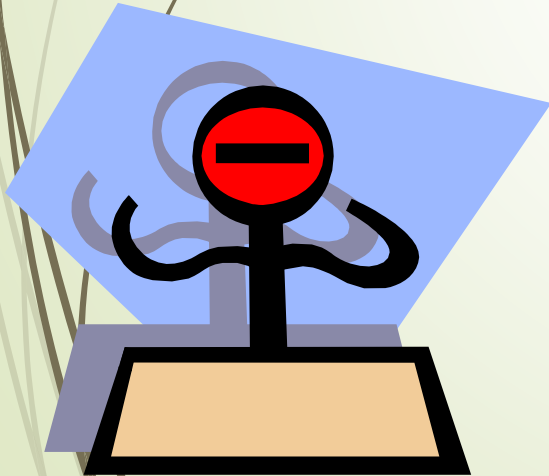
Çalışma Odası ve Masası

Çalışma odasının kullanım amaçları:

1- uyumak için

2- ders çalışmak için

?



Çalışma odasında neler yapılmamalı ?



1- Gazete-dergi vb yayınlar okunmamalı

2- Tv-müzik-bilgisayar kullanılmamalı

3- Yeme-içme olmamalı



4- Yatarak-uzanarak ders çalışılmamalı



poster-afiş vb

olmamalı...

**En ideal ders çalışma
süresi 40-45 dakikadır.**



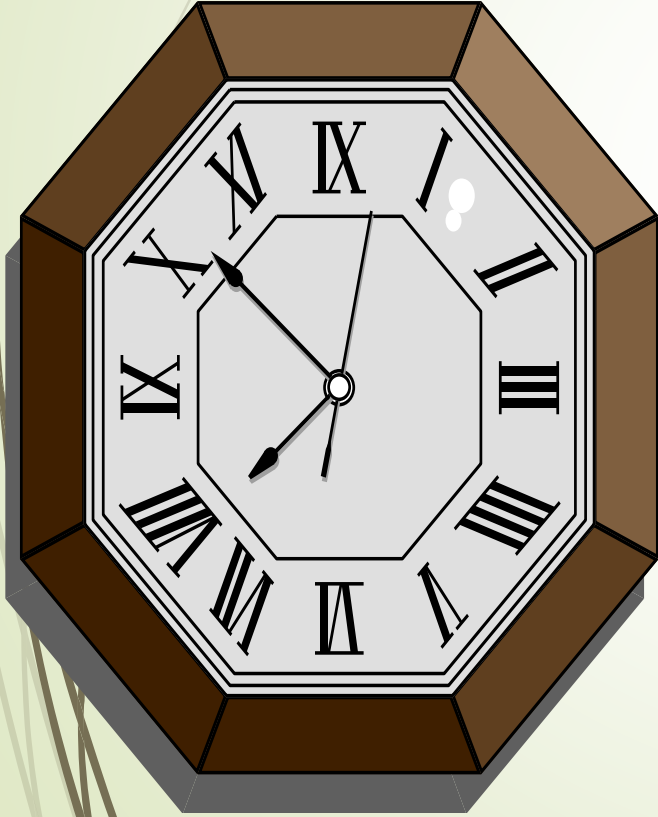
- 45 dakikalık ders çalışmasından sonra mutlaka konuyu pekiştirmek için 15 dk test çözülmeli.
- Daha sonra mutlaka 15 dakikalık dinlenmeye vakit ayrılmalıdır.



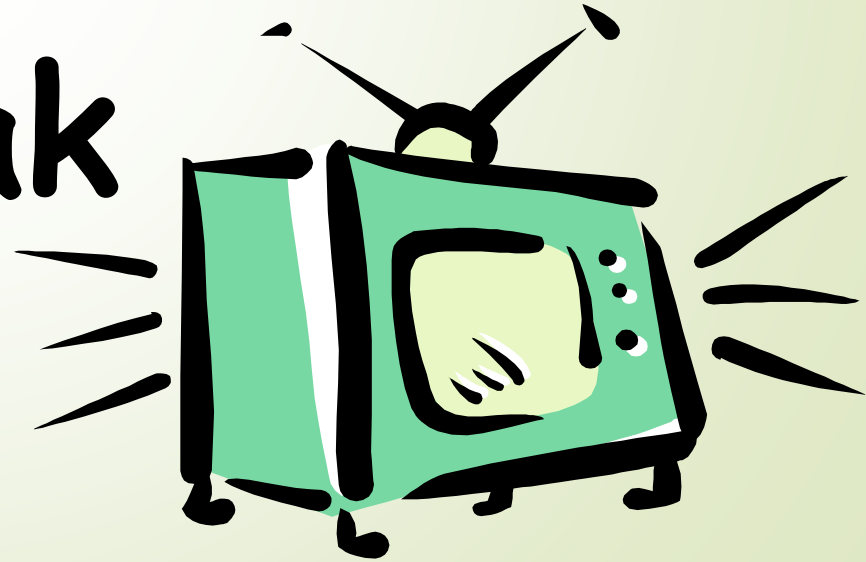
NASIL BİR ZAMANLAMA , DERS ÇALIŞIRKEN EN YÜKSEK VERİMİ SAĞLAR?

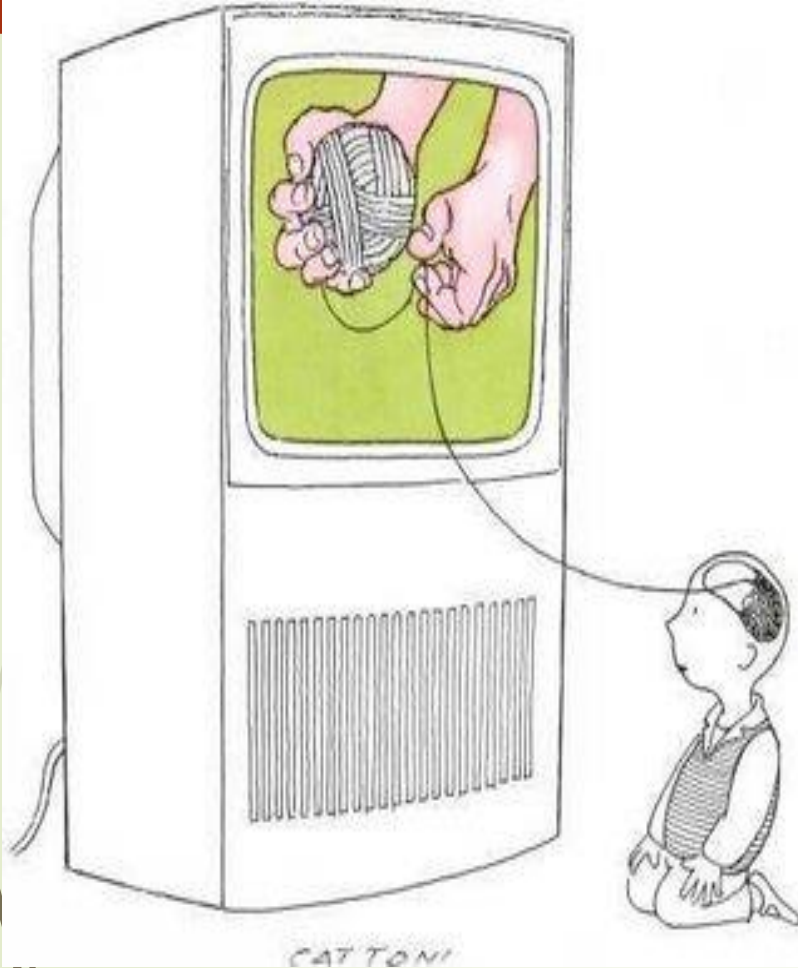
$$45' + 15' = 60'$$

- 45 dakika ders çalıştıktan sonra
- 15 dakika çalıştığınız konular ile ilgili soru çözülmeli
- Her çalışma süresinden sonra da 15 dakikalık bir dinlenme arası vermelisiniz



15 dakikalık
dinlenmede
TV'den uzak
durun.





TV BİZİ
HIPNOTİZE
EDİYOR!
ENERJİMİZİ
AZALTIYOR!
YORGUNLUK
VERİYOR!

DERS ÇALIŞMA İSTEĞİNİN ARTIRILMASI

İstekli

- Planlı ve programlı
- Zamanlama yapmış
- Başlayabiliyor
- Yeri belli
- Yük olarak görmez
- Rahat ve huzurlu
- Zevkli bir uğraş olarak benimser

İsteksiz

- Plansız ve programsız
- Zamanlama yok
- Bir türlü başlayamaz
- Yeri yoktur
- Huzursuzdur
- Panik içindedir
- Anlaşılmaz davranır
- Hep mazeretleri vardır.



NELER YAPILABİLİR???

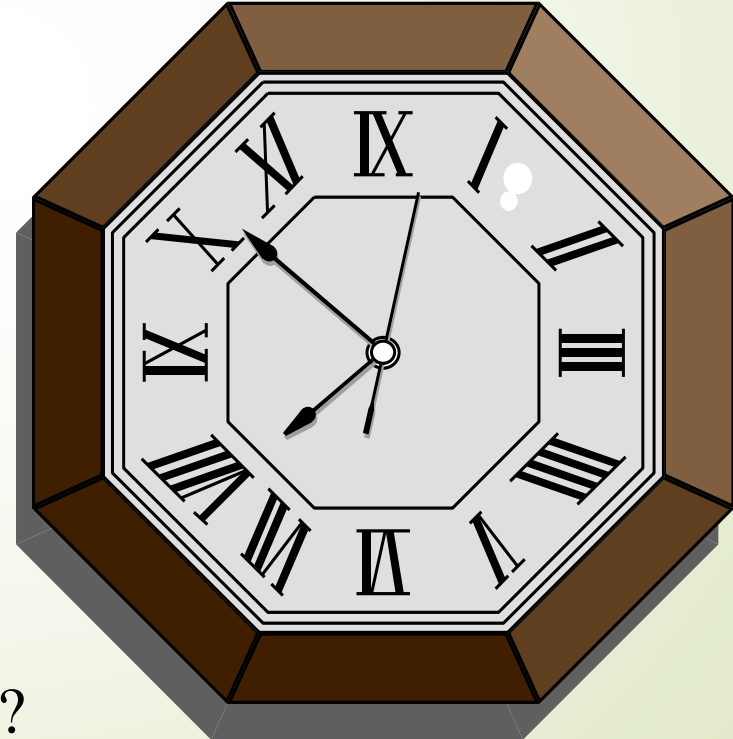


PROGRAM NEDİR, NİÇİN PROGRAMLI ÇALIŞMA YAPILMALIDIR?

Belirlediğimiz amaçlara ulaşabilmemiz için günlük faaliyetlerimizi “öncelik sırasına” koymamız gerekir.

- TV seyretmek
- Arkadaşlarla buluşmak
- Ders çalışmak
- Müzik dinlemek
- Yemek
- Uyku

Hangisi önceliğin ?????????????



Program Nasıl Hazırlanır?

➡ 1. Aşama

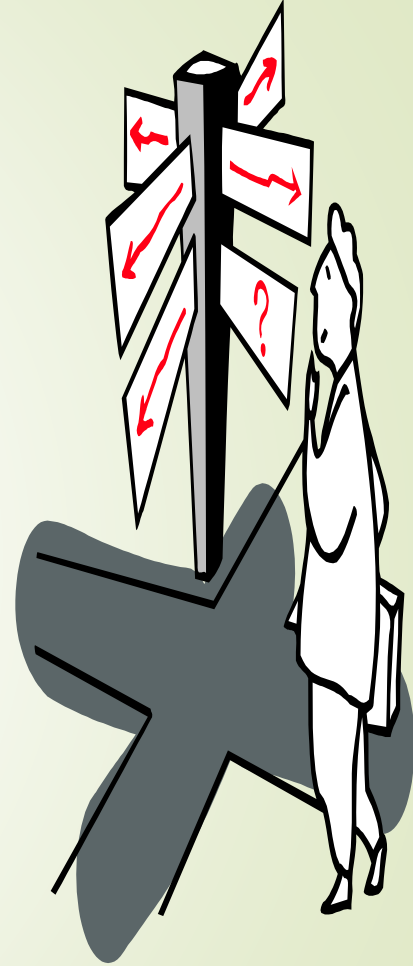
- ➡ Eksiklerinizi tespit etmeli,
- ➡ Bunları sıralamalısınız.

➡ 2. Aşama

- ➡ Belirlediğiniz konuları haftanın günlerine bölmelisiniz.

➡ 3. Aşama

- ➡ Günlük Ders çalışma zamanınıza
- ➡ Okuldaki sürenize
- ➡ Sosyal aktivitelerinize ayıracağınız süreleri dikkate almalısınız.





Ders çalışma programınızı renkli kalemle ve büyük bir kağıda yapılması sizin ders programınıza daha kolay motive olmanızı sağlar.



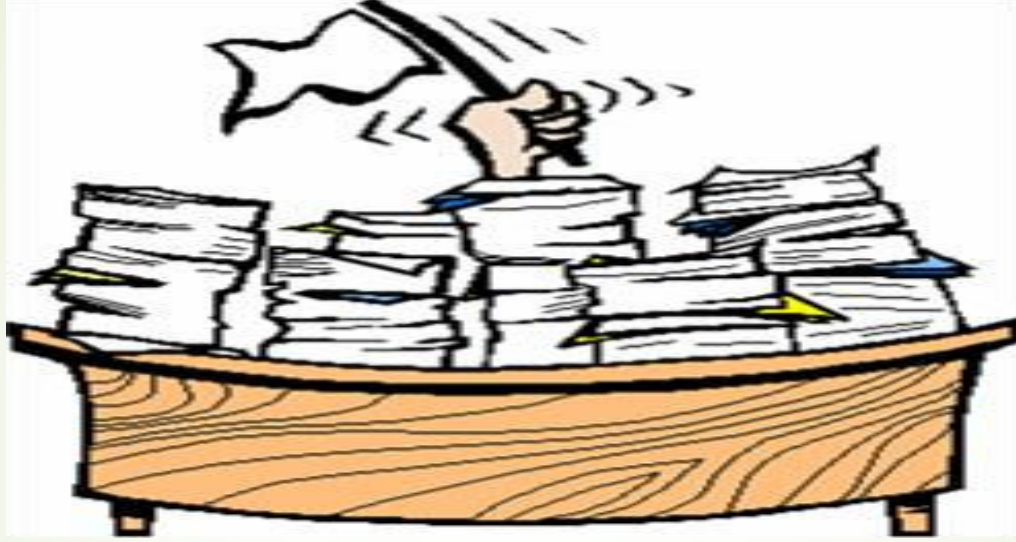
PROGRAMLI ÇALIŞIRKEN DİKKAT!

- Size zor geleni sürekli çalışın.
- Çalışacağınız kısmı belirleyin.
- Belli bir yeriniz olsun.
- Çalışacağınız ders için bir süre koyun.
- Engelleyici düşünceler ile boğuşmayın.
- Çalışma yerinizden sürekli kalkmayın.
- Çalışırken acele etmeyin.
- Dikkat bozucu şeylerden uzak durun veya uzaklaştırın.

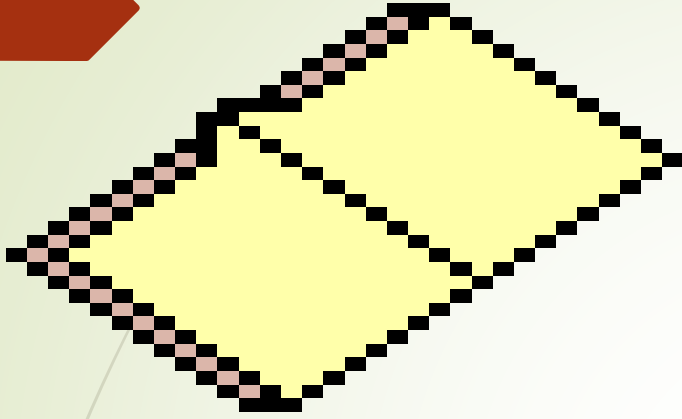
En din olduėun zaman :

En zor derslere alıř!

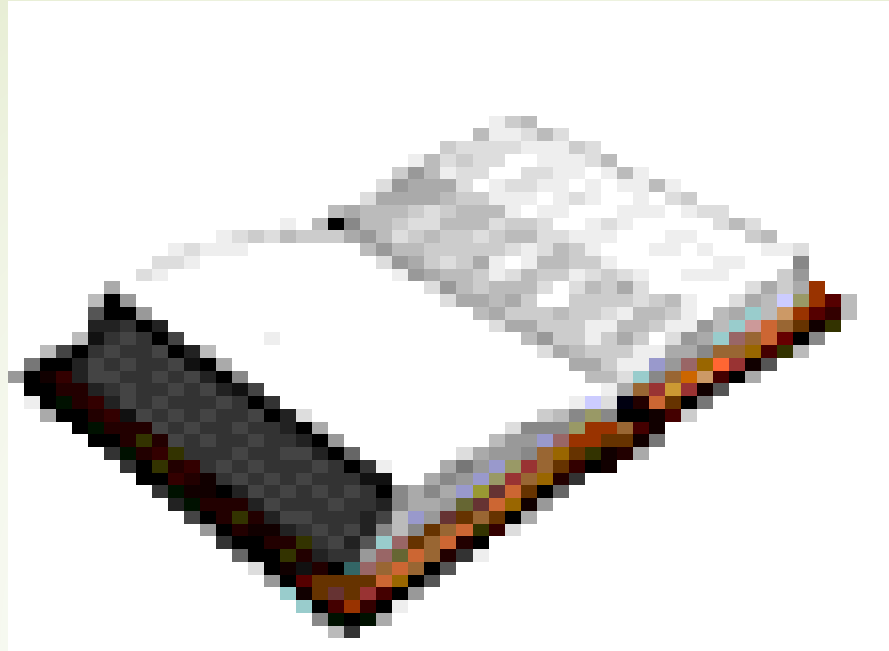




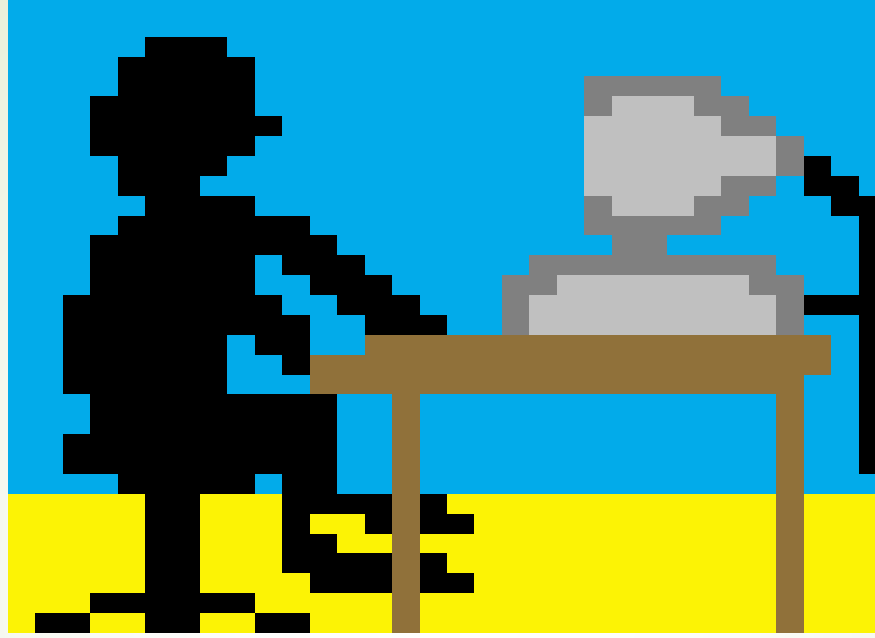
- Konuları biriktirmeden çalışın ki; bıkkınlık verici olmasın.



- ➔ **Önemli yerlerin altını çizmeniz dikkatinizi arttıracak ve konunun hatırlanmasını kolaylaştıracaktır.**



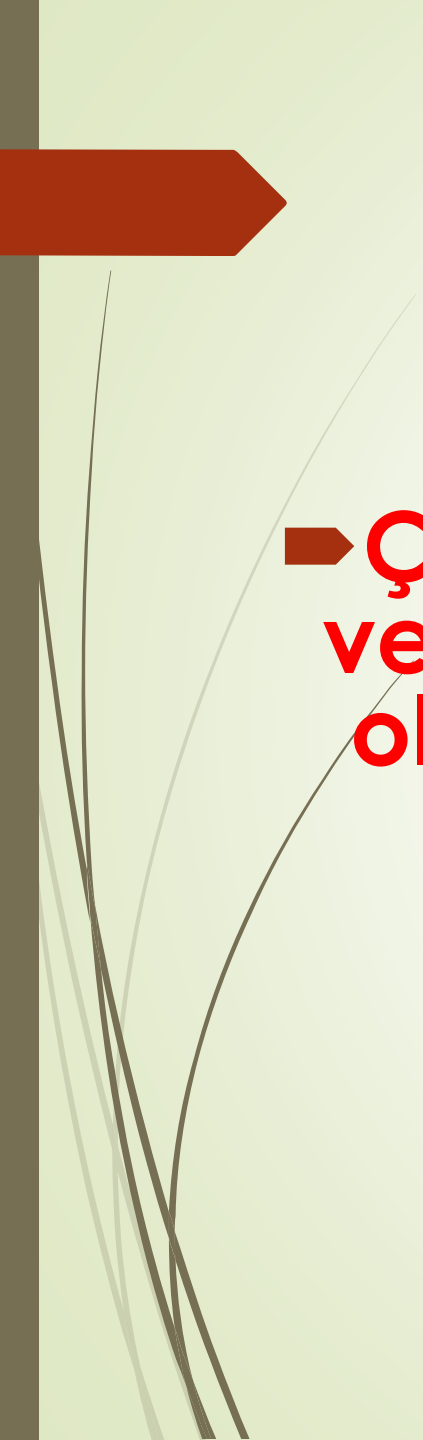
- Derse karşı ilginizi arttırmak için okuduğunuz konu ile ilgili kendinize "**burada nasıl bir soru gelir**", "**bunu öğrenmek bana ne kazandırır**" gibi sorular sorun.



- Öğrendiğiniz bilgileri **tekrar** etmeniz bilginin uzun süreli hafızanızda kalmasını sağlayacaktır.



- **Sadece istemek yetmez, her insan başarılı olmayı, hedeflerine ulaşmayı ister ancak ter dökmeden, bedel ödemededen hiçbir başarıya ve hedefe ulaşılmaz.**

- 
- Çalışma planınızdan asla taviz vermeyin. Bir defa eğlensem ne olur demeyin. Alışkanlık haline dönüşüp çalışmalarınızı aksatabilir.

ÖNERİLER

-Öğrenmeyi ders anında gerçekleştirin.

-Derslere önceden hazırlanın.

-Planlı çalışın.

-Ders dışı zamanlarda konuları biriktirmeden günü gününe çalışın.

-Derste aktif olun, derse katılın.

-Anlaşılmayan konuları anında sorun. Öğretmeninizden veya iyi bilen arkadaşlarınızdan yardım isteyin.

-Dinlenme ve uykuyu düzenli bir şekilde yürütün.

-Dersi masa başında çalışın. Koltukta, uzanarak değil.

- 
- İşlenen konuyu o günün akşamı tekrar edin.
 - Verilen ödevleri zamanında ve başkalarından yardım almadan yapın.
 - Dersle ilgili notları doğru ve tam olarak kaydedin.
 - Geçer not almak için değil, tam öğrenmeyi gerçekleştirmek için çalışın.
 - Ders çalışırken başka şeylere odaklanmayın.
 - Konuyla ilgili fazla örnek yapın.
 - Zayıf olduğunuz konuları tespit edin, bu eksikleri giderin.

DERSTE NOT TUTMA

DÜZENLİ NOT TUTMUŞ BİR ÖĞRENCİNİN İŞİ YARI YARIYA KOLAYLAŞIR

- Notlarınız aktif dinlemenin sonucu olmalıdır..
- Not tutarken konunun ayırıcı alt başlıklarını iyi belirleyin (zihinsel katılım ve dikkatli izleme)
- Derece sırası gözetin (her şeyi değil ...)
- İlaveler ve düzeltmeler için notlarınızı sonradan gözden geçirin (%20,%40,%60)
- Notlarınız anlaşılır,açık ve konuyu özetleyici içerikte olmalıdır



**Kendinize güvenin, “zafer
çiçekli yollardan
gidilmeyeceğini” , dolayısıyla
karşınıza birtakım engellerin
çıkabileceğini unutmayın.**

KENDİNİ
YALNIZ
HİSSETTİĞİNDE

doğru yöne
bak...



► Yaşadığınız zorlukları ailenizle,
arkadaşlarınızla ve öğretmenlerinizle
paylaşmaktan çekinmeyin.

TEŞEKKÜRLER

Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi

