

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



*“ORDU YOK!” dediler;
“KURULUR!” dedi.*

*“PARA YOK!” dediler;
“BULUNUR!” dedi.*

*“DÜŞMAN ÇOK!” dediler;
“YENİLİR!” dedi.*

*M.Kemal Atatürk’ün bu sözleri
aslında başarının bir özetidir.*

Neden Verimli Çalışmalıyız?

Çalışmaya Başlamak

Çalışmayı Devam Ettirmek

Daha İyi Öğrenmek

Zamanı Verimli Kullanmak

Unutmamak İçin

Verimli çalışmalıyız....

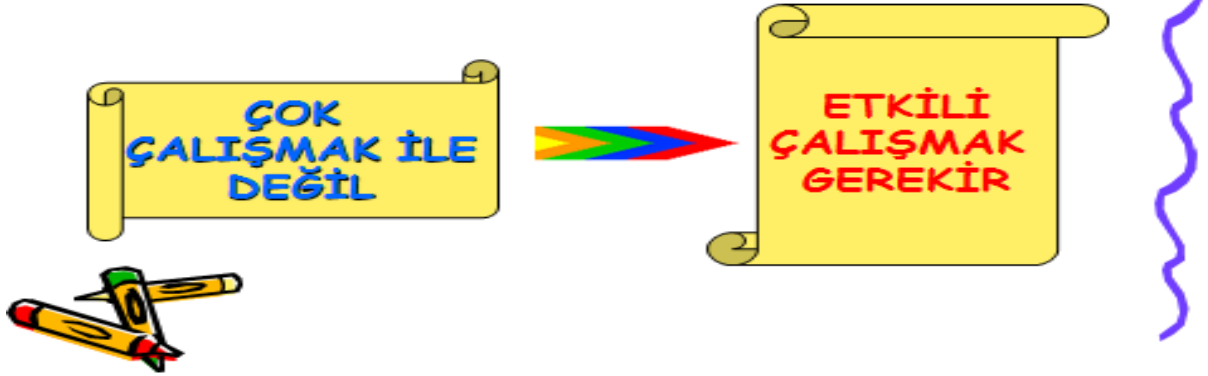
Unutma !

**Başarının en kolay yolu
ÇALIŞMAKTIR!**

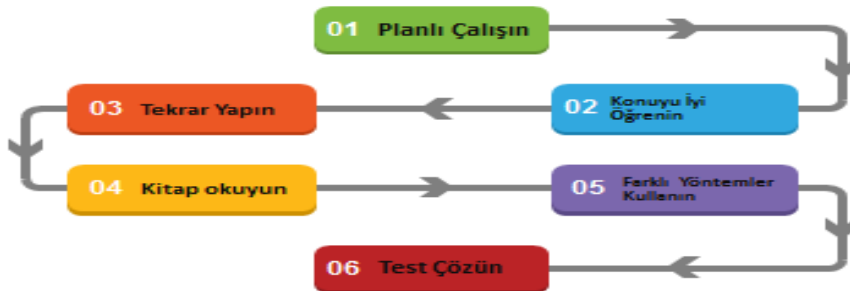
**Nereye gideceğini bilmiyorsan,
hangi yoldan gideceğinin hiç
bir önemi yoktur.**



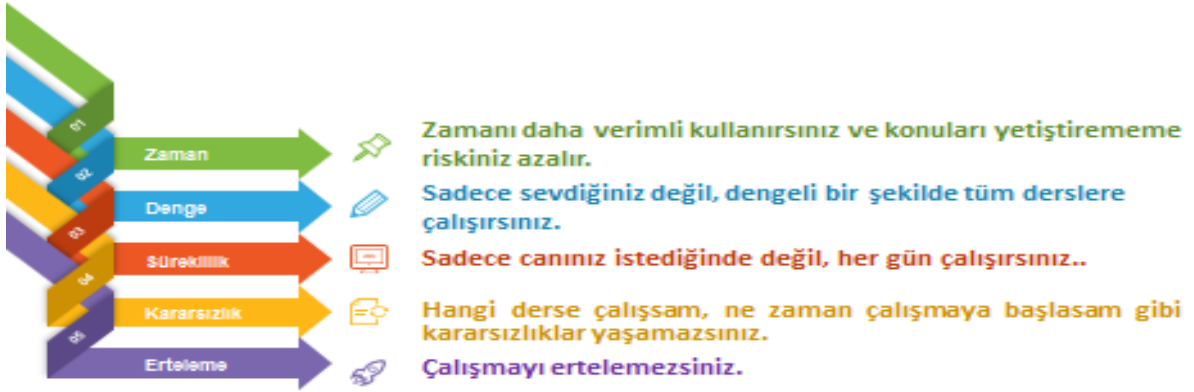
BAŞARI ŞANS DEĞİLDİR !



Verimli Çalışmak İçin



Planlı Çalıştığınızda



Ders Çalışırken Konsantrasyon Sorunu Yaşıyorsanız Nedenleri

- Amaçların olmayışı
- Yanlış düşünce ve inanışlar
- Ders çalışma isteksizliği,
- Planlı ve düzenli çalışmama,
- Yanlış çalışma alışkanlıkları,
- Gürültülü ortamlar,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışmak,
- Çözüm bekleyen sorunlar,
- Sağlık problemleri,
- Yetersiz beslenme
- Yetersiz uyku,
- Kendine zaman ayırmama

Konsantrasyonunuzu arttırmak için

- Amaçların olsun
- Yanlış düşünce ve inanışlardan kurtulursanız ders çalışma isteksizliğiniz de sona erer.
- Planlı ve düzenli çalış,

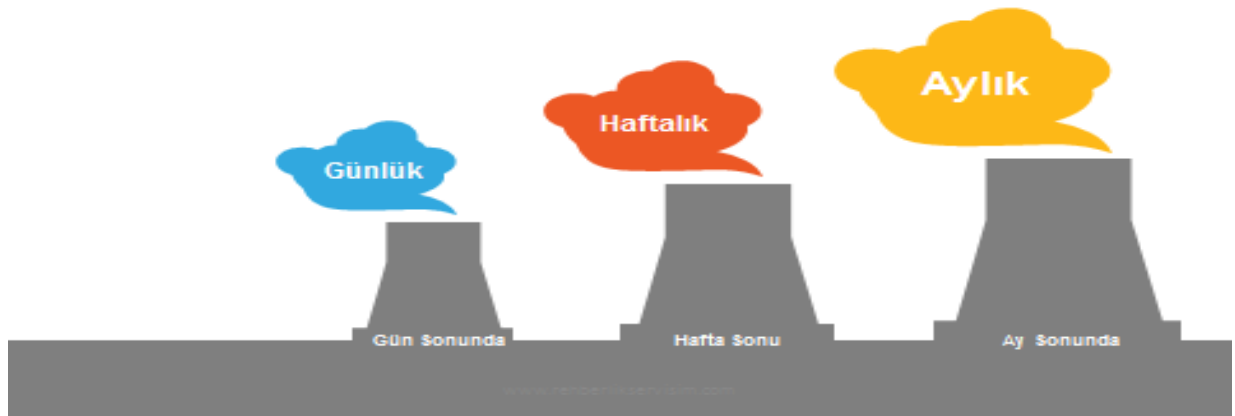
- Doğru çalışma alışkanlıkları kazan,
- Gürültülü ortamlardan uzak dur,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışma,
- Doğru beslenme alışkanlıkları edinmeye çalış.
- Yeterli uykunu al,
- Kendine zaman ayır. Fiziksel egzersiz, doğa yürüyüşü, spor yapmak, vs. aktivitelerde bulun.

Konuyu İyi Öğrenin

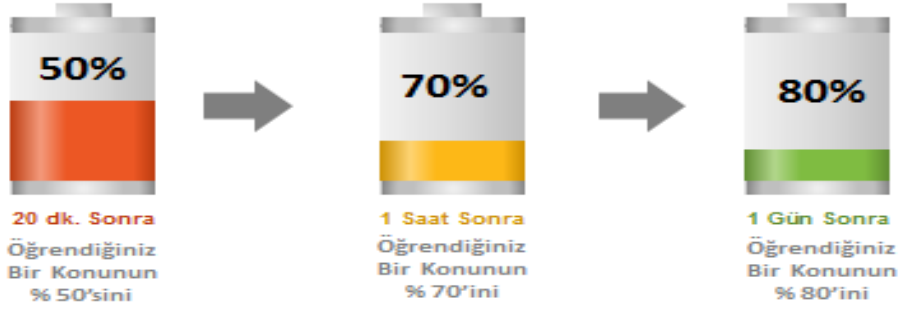


Tekrar Yapın.

Günlük, Haftalık ve Aylık düzenli tekrarlar yapın.



Tekrar Yapmadığınızda



Unutursunuz....

Kitap Okuyun

Düzenli Kitap Okursanız

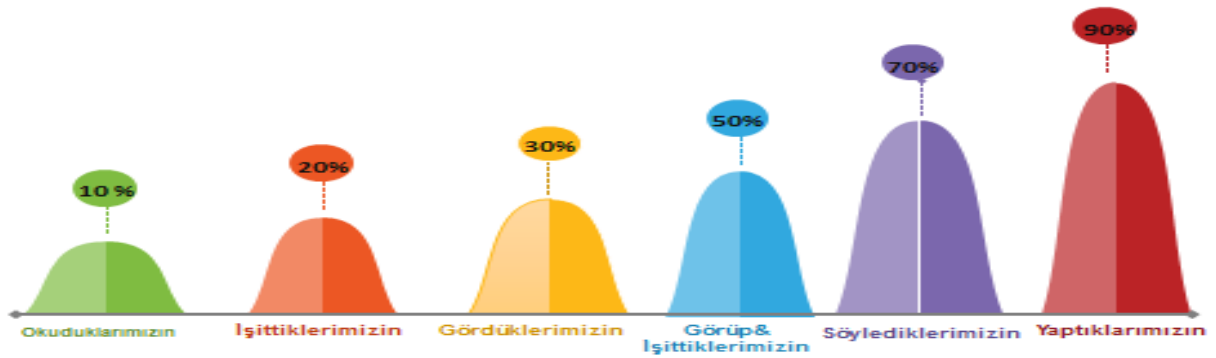
Hızlı okuma ve hızlı anlama alışkanlığı kazanırsınız.

Anlama, analiz etme, sentez yapma, yorumlama, farklı düşünebilme becerileriniz gelişir.

Ders başarılarınız ve genel kültürünüz artar.



Nasıl İyi Öğreniriz?



Aklımızda kalır...

Farklı Öğrenme Yöntemleri Kullanın



Test Çözün

● Konuya Çalıştıktan
Sonra Çözün

● Yapmadığınız Soruları Arkadaş
veya Öğretmeninize Sorun

● Bazen Sınavda Olduğu Gibi
Süre Tutarak Çözün



● Farklı Kaynaklardan Çözün.

● Belirli Bir Süre Çalıştıktan
Sonra Mola Verin. (40-50 dk.)

● Zorlandığınız Dersten Sonra
Daha Az Zorlandığınız Bir
Dersten Çözün.

Odaklanma Sorunu Yaşıyorsanız



- **Amacınız Olsun**
Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerinizin olması motivasyonunuzu artırır ve daha iyi odaklanırsınız.
- **Önyargılarınızdan Kurtulun**
Anlamıyorum, çalışsam da yapamayacağım, ders çok zor, sorular çok zor olacak gibi önyargılardan uzak durun.
- **Olumlu Tutum Takının**
Bu ders gereksiz, dersi sevmiyorum, öğretmen anlatamıyor v.b. tutumlar motivasyonunuzu ve devamında başarılarınızı düşürür.
- **Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşamayın**
Bir konuyu daha önce anlamamış olmanız yine anlamayacağınız anlamına gelmez.

ÇALIŞIRKEN BUNLARA DİKKAT!



Bunlara Dikkat!



KEŞKE!!!

Dememek için zamanınızı iyi değerlendirin.



BAŞARININ PROGRAMI

Planlı çalışma, nereye ve nasıl gideceğimizi mantıklı bir şekilde önceden kararlaştırmaktır.

Öğrencinin geçerli ve verimli bir program hazırlayabilmesi için öncelikle, günlük yaşantısında yer alan olayları ve zaman kaybına yol açan nedenleri belirlemesi zorunludur.



ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAYIN !
Ders çalışma programınızı 3 aşamada
hazırlayabilirsiniz:

I. Aşama:

Okuldan geliş zamanı ile uykuya yatış saati
saati arasında kalan çalışma sürenizi
hesaplayınız.

Örneğin:

13.00.....23.00

17.00.....22.30



II. Aşama:

Her dersten çalışmanız gereken konuları saptayın:

Örneğin:

Matematik : A – B – C – D

Fen Bilgisi : C- D –E

Türkçe : A- B - C – D - E



III. Aşama:

Çalışmanız gereken dersleri ve konuları
belirli saatlere bölünüz. Örneğin:

Matematik: A konusu: 18. 00 ... 18.45

15 dakika dinlenme

Fen Bilgisi: A, B konuları 19.00 ... 19.45

Türkçe: B konusu – 20.00 ... 20.45

ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAYIN !

Bir gün boyunca ,okulda geçen zamanın dışında yemek, dinlenme, varsa hobileriniz gibi günlük işlerden arta kalan sürede yaklaşık 40 dakika çalışma ve 15 dakika Dinlenme ile belirlediğiniz konuları bitiriniz.



OKULDA ÖĞRENCİNİN BAŞARISINI ÖNEMLİ ÖLÇÜDE ETKİLEYEN ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- * Planlı ve programlı çalışma
- * Zamanın iyi kullanılması ve planlanması
- * Çalışma ortamının düzenlenmesi
- * Not tutma
- * Etkili dinleme
- * Verimli okuma
- * Özet çıkarma
- * Güdülenme
- * Derse hazırlıklı gelme
- * Tekrar

PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIŞMA

Planlı çalışarak her işe gerektiği kadar zaman ayırabilirsiniz. Günü gününe çalıştığınız için sınavlar öncesinde aşırı çalışmaya gerek kalmaz. Çalışma veriminiz artar, öğrendikleriniz daha kalıcı ve etkili olur.

Lafta Değil Haftada Kaç Saat?



1 hafta	168 saat
Uyku	56 saat
Okul/dershane	40 saat
Yemek	14 saat
TV izleme	10 saat
Konuşma	10 saat
Gereksiz konuşma	8 saat
Ne yapacağım diye düşünme	10 saat

Unutma !

**Düzenli çalışmayan
daha çok çalışır !**



Unutma !

**Önemli olan
çok çalışmak değil,
yerinde ve zamanında
çalışmaktır!**



**Sevgili öğrenci!
Unutma, sen istedikten sonra kesinlikle
“başarılı” olacaksın.**



EN İYİSİ

Dağ tepesinde bir çam olamazsan

Vadide bir çalı ol; fakat

Dere kenarındaki en iyi çalı sen olmalısın.

Çalı olamazsan bir ot parçası ol, bir yola neşe ver.

Bir mis çiçeği olamazsan bir saz ol; fakat

Gölün içindeki en canlı saz sen olmalısın.

Hepimiz kaptan olamayız, tayfa olmaya mecburuz,

Burada hepimiz için bir şeyler var.

Yapacak büyük işler var, küçük işler var.

Yapacağımız iş, bize en yakın olan iştir.

Cadde olamazsan patika ol ,

Güneş olamazsan yıldız ol;

Kazanmak ya da kaybetmek ölçü değildir.

SEN her neysen onun EN İYİSİ olmalısın.

HER ŞEY GÖNLÜNÜZCE OLSUN

Atatürk Ortaokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi