

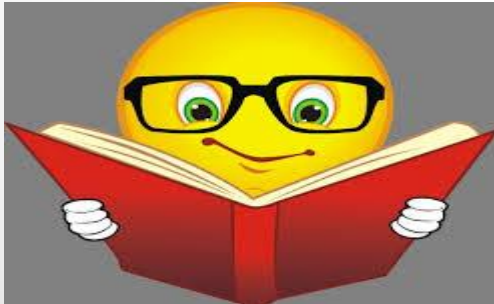


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Rehberlik ve Psikolojik Danışman
Kübra YILDIZ

ÇALIŞMA ORTAMI

- Sessiz olmalı. Tv olan veya radyo çalan odada ders çalışılmamalı.
- Çalışma masada olmalı. Yatarak uzanarak ders çalışılmamalı.
- Çalışma masasının etrafında dikkat dağıtacak poster resim olmamalı.
- Masa düzenli olmalı.
- Ders çalışırken müzik dinlemek veya çekirdek çitlemek gibi dikkat dağıtıcı davranışlar yapılmamalı.



ÇALIŞMA SÜRESİ

- Genellikle 45-60 dakika arası ara vermeden çalışmak uygundur.
- 45-60 dakika arası çalışıp 10-15 dakika dinlenmek etkili çalışmaya yol açar.
- Verilen aralarda dikkatimizi dağıtacak şeyler yapılmamalı. Örneğin tv izlemek gibi



NOT TUTMA

- Not tutma öğrenilen konuda yoğunlaşmayı sağlar.
- Zaman enerji bakımından ekonomik olmanızı sağlar.
- Öğrenilen bilgilerin kalıcı olmasını sağlar.



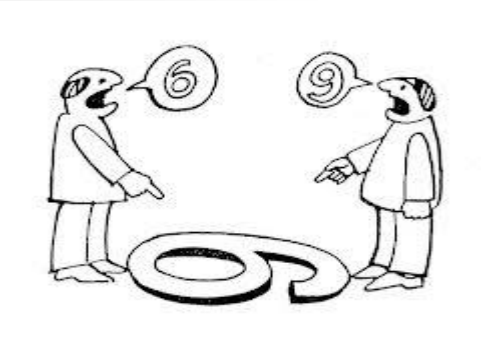
Öğrenme ve Hatırlama Oranı



- ▶ Duyduklarımız : % 20
- ▶ Gördüklerimiz: % 30
- ▶ Duyduklarımız ve gördüklerimiz: % 50
- ▶ Duyduklarımız, gördüklerimiz, denediklerimiz: % 90

AKTİF DİNLEME

- Aktif dinlemenin ön koşulu derse hazırlıklı gelmektir. Bir gün önceden anlatılacak konulara göz atılmalı öğretmen derste anlattığı zaman konuya yabancı kalınmamalı.
- Anlatılan konularla ilgili öğretmene sorular sorulmalı ve öğretmenin sorduğu sorulara cevap vermeye çalışılmalıdır.



HAFIZAYI GÜÇLENDİRME

- Hafızayı güçlendirmenin en etkili yolu tekrar etmektir.
- Derslerimizi günlük haftalık tekrarlar yapmalıyız.
- Düzenli ve etkili bir ders çalışma programına sahip olmamız gerekir.



DERİS ÇALIŞMA PROGRAMI

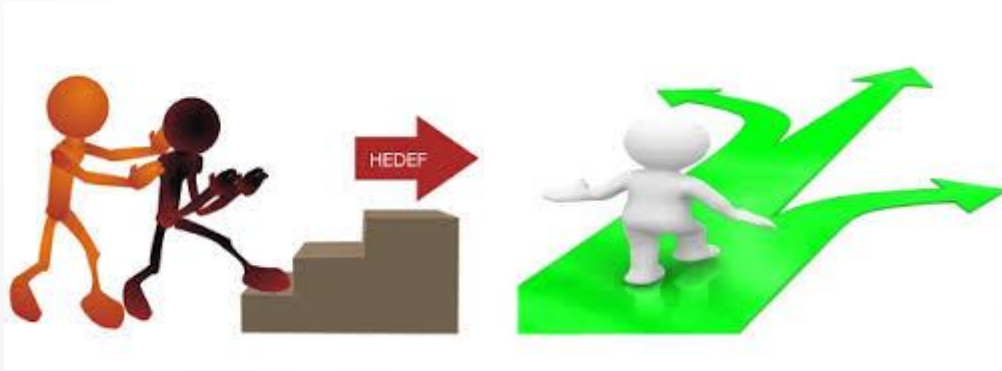
- Okuldan çıktığımız zaman ilk işimiz o gün işlediğimiz konuları tekrar etmektir.
- Daha sonra önceden programda belirlediğimiz derse çalışmalı ve çalıştığımız konu ile ilgili test çözmemiz gerekir.
- Test çözdüğümüz zaman diğer gün çözemediğimiz soruları öğretmenlerimize çözdürmeliyiz.
- En son olarak da yarın işleyeceğimiz konulara göz atmalıyız.



GÜDÜLENME- MOTİVASYON

Güdülenme : Çalışılacak konuya yapılacak etkinliğe ilişkin istek duymak ve çaba harcamaya hazır olmak demektir.

Eğer **hedefimiz** olursa ders çalışmaya karşı isteğimiz artacaktır.



GENELDE BU SÖZLERİ BİRÇOK ÖĞRENCİ SÖYLER

- Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum
- Kitabı açıyorum ama kitaba bakarak öyle oturuyorum
- Nedendir bilmem ama bir türlü dersin başına oturamıyorum



**ÇALIŞMAYI
SEVMEMENİN
BAZI NEDENLERİ
OLABİLİR**

O DERSİ VEYA KONUYU SEVMEMEK

- Dersler bizleri başarıya götüren basamaklardır.
- Hedefimize ulaşmak için derslerde başarı elde etmemiz gerekmektedir.
- Eğer bu bakış açısıyla yaklaşırsak ve çaba sarf edersek başarı kaçınılmaz olacaktır.



O DERSİN ÖĞRETMENİNİ SEVMEMEK

- Öğrencilerin yaptığı en büyük hatalardan biridir.
- Öğretmeni sevmiyoruz diye o ders bırakılmamalı.
- Örneğin matematik öğretmenini sevmiyoruz bu yüzden de matematik dersi çalışmayı bıraktık.
- Konular birikti ve gelecek sene daha da zorlaştı.
- Sınav yaklaştıkça bu durum sende kaygı oluşturacak ve çalışmanı aksatacak.
- Sonuçta zararı kim gördü ?



NASIL BAŞARILI OLURUZ?



MESLEKİ VE EĞİTSEL HEDEFLERİMİZ OLMALI

- Tıp Fakültesini kazanacağım
- Hukuk Fakültesini kazanacağım
- Edebiyat yazılısından en az 90 alacağım
- Doktor öğretmen mühendis olacağım



HEDEFLER

- Hedef belirlemede en önemli nokta hedef kendi hedefimiz olmalı.
- Annemiz babamız abimiz istiyor diye değil
- Acaba onların istediğini sen istiyor musun?



HEDEFLER

- Baban veya annen istiyor diye tıp fakültesini kazanmaya odaklandın. Ama sen hiç istemiyorsun....
- Hedefin sana göre olmadığı için derse çalışmakta zorlandın ama sonuçta kazandın...
- Mezun oldun ve artık sağlık sektöründe çalışıyorsun.



HEDEFLER

- İlgini yeteneğini olmayan sevmediğini sadece annen baban istiyor diye bir meslek sahibi oldun
- Bu mesleği ortalama 30 yıl yapacaksın.
- 30 yıl her sabah sevmediğini bir işe gitmek için evden çıkıp işe gitmek galiba eziyet olsa gerek.
- Mesleğinde başarılı olman da çok zor olacaktır.



HEDEFLER

- Ama bir de tersini düşünün
- Kendin istediğin için ilgin yeteneğin olduğu için öğretmen oldun.
- Sabahları işine severek gidersin
- O mesleği yaparken çok mutlu olursun.
- Mesleğinde başarılı olursun ve başarılı öğrenciler yetiştirirsin





Başarılı olmak senin elinde çok geç kalmadan harekete geçmelisin...

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...

Rehberlik ve Psikolojik Danışman
Kübra YILDIZ