

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

HAZIRLAYAN:

Psikolojik Danışman Ahmet KARTAL

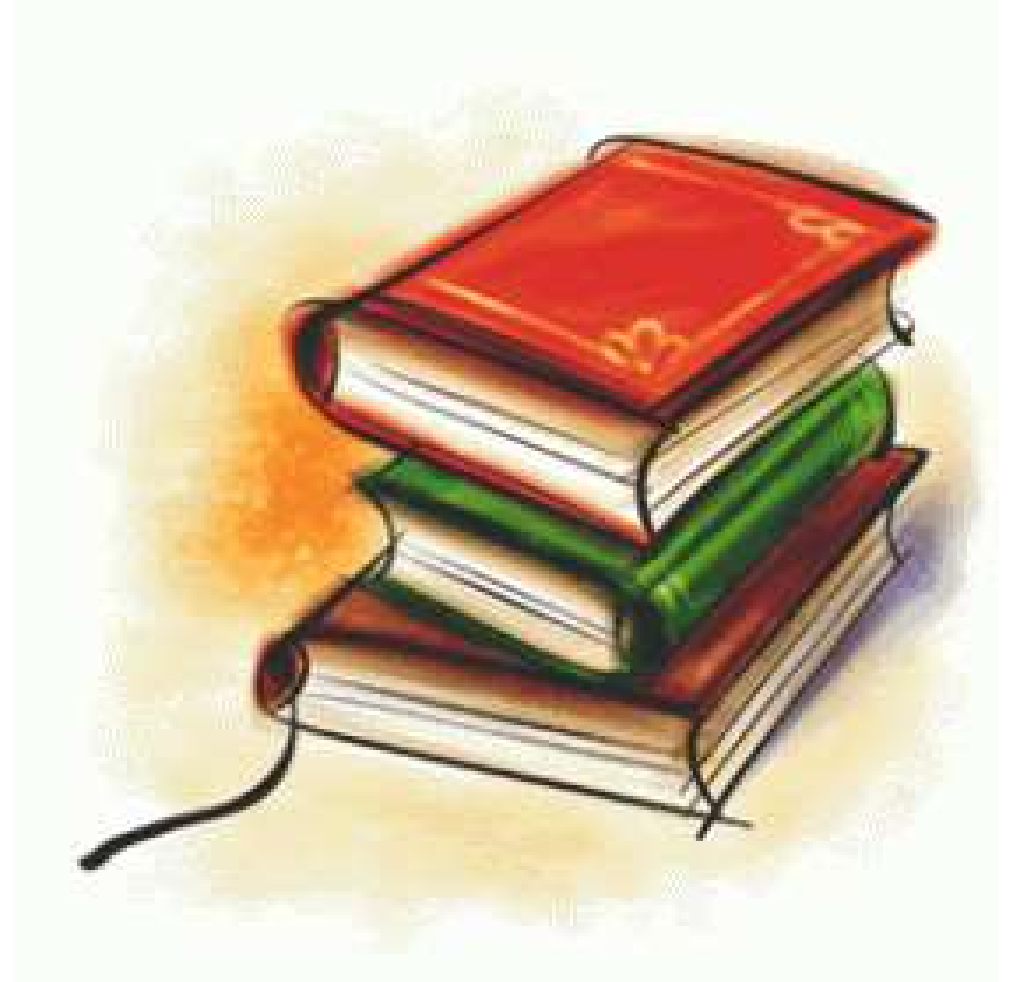
**HERKESİN SÖYLEDİĞİ
AMA HiÇ KİMSENİN
YAPMADIĞI
VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
TEKNİKLERİ
NELERDİR?**





**Öncelikle
karar
vermek
gerekir.**

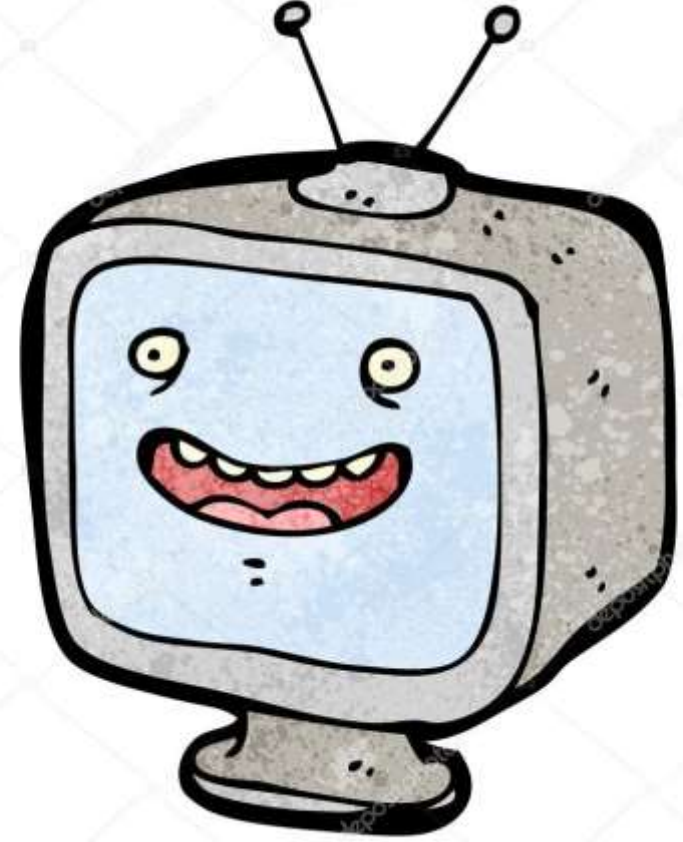
- **Başlarken nereden nereye ve ne süre çalışacağınızı saptamış olmalısınız.**
- **Hedefler koyun: her dersi 45 dakika çalışmak ya da bir ünite bitirmek ya da belli bir sayıda soru çözmüş olmak olabilir.**



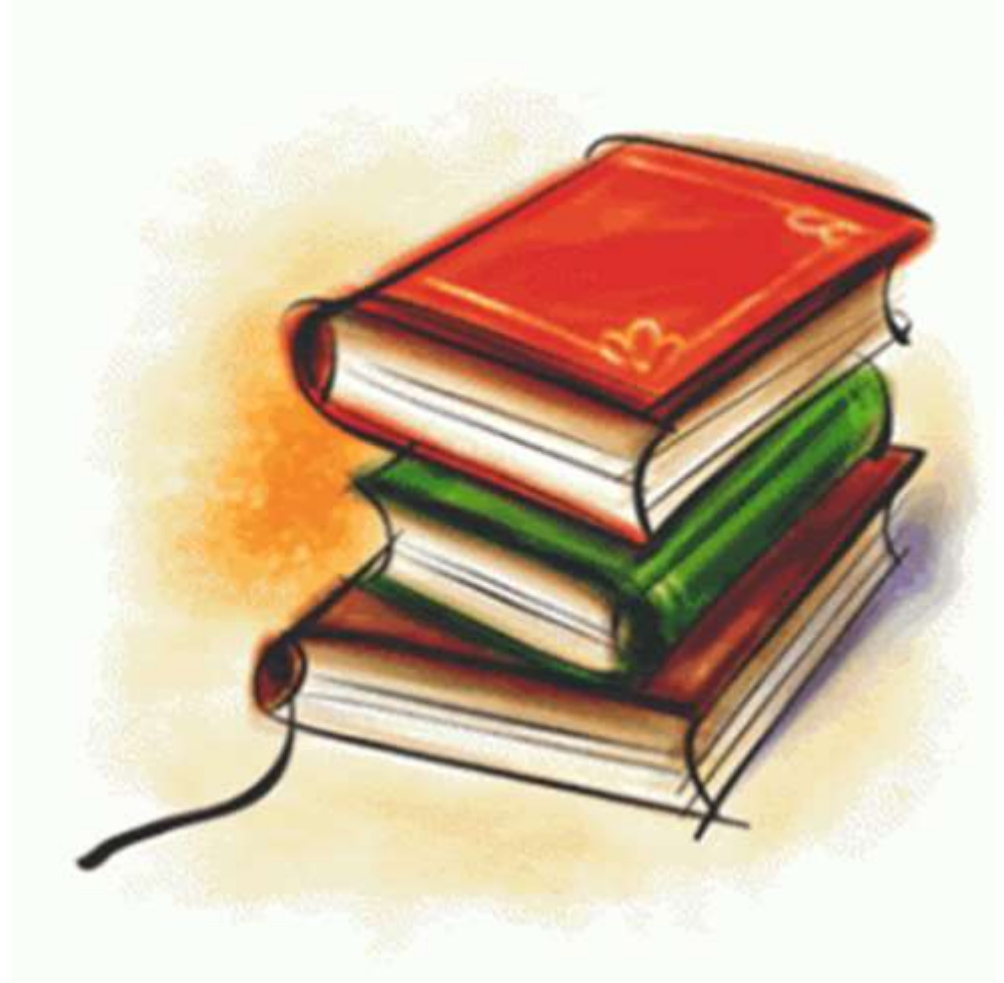
- **Çalışma saatlerini en iyi öğrendiğiniz, dikkatinizin en iyi olduğu zamanlara göre ayarlayın. Yemekten hemen sonra, yorgun olduğunuz bir zaman başlamak için uygun zaman değildir.**



Dinlenme hava almak, su içmek, biraz ev içinde dolaşmak gibi aktiviteleri içerir. Arkadaşlarla telefonda konuşma, TV izleme, uyuma gibi şeyler geri dönüşü engeller.

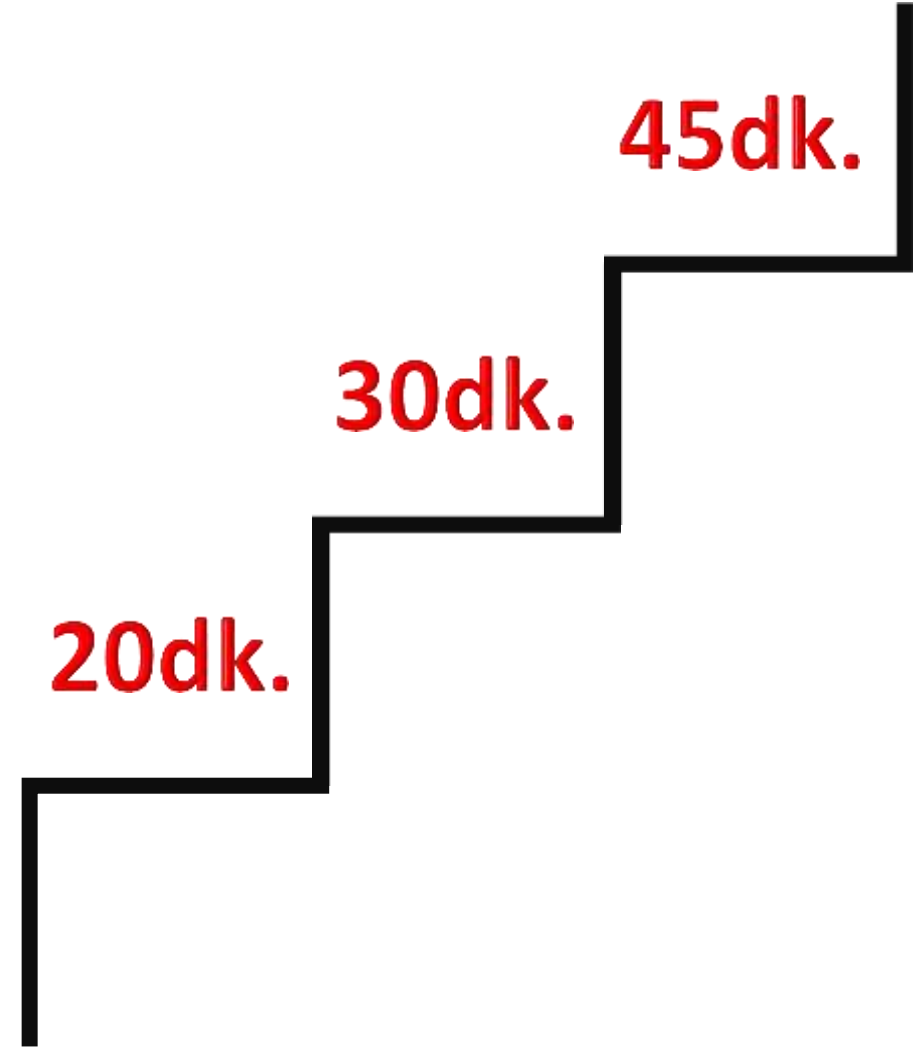


Ders çalışma sırası da önemlidir. En verimli zamanda daha zorlanılan derslerin çalışılması, benzer derslerin art arda çalışılmayarak araya farklı dersler konulması verimi artırır.



Ders çalışma alışkanlığı kazanmakta zorlanan biriyseniz koyduğunuz hedefleri kademeli olarak artırmaya çalışın.

Eğer 45 dakika dikkatinizi toplamak size zor geliyorsa yarım saatle başlayın ve giderek artırın. Küçük bir hedefle başlamak hiç başlamamaktan daha iyidir.



**ÇALIŞMA PROGRAMI
HAZIRLAMAK
ETKİLİ
BİR TEKNİK
Mİ?**

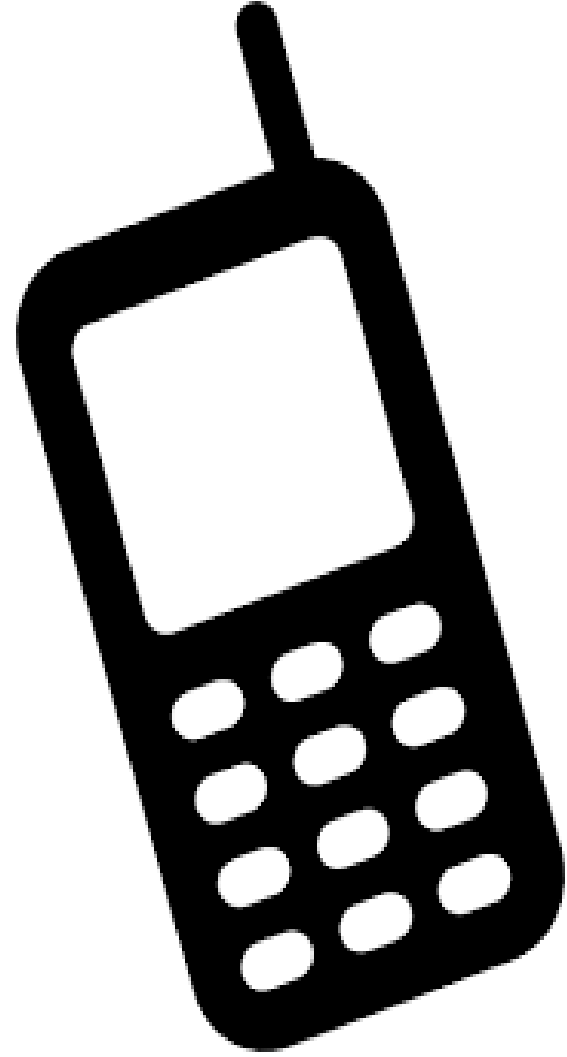


Ders çalışma planının üzerinize göre dikilmiş bir elbise gibi olması çok önemlidir. Aksi takdirde planladığınız aktivitelere ve zaman uymanız zorlaşır ve bu da motivasyonunuzu düşürebilir.

- **Ders çalışacağınız ortam sessiz, dikkatinizi dağıtacak şeylerden arındırılmış olmalıdır. Aynı şekilde çok rahatsız bir sandalyede ders çalışmak kadar çok rahat bir koltukta ders çalışmak da dikkat dağıtıcı olabilir. Dikkati mümkün olduğu kadar uyanık tutmak için masa başında ders çalışmak en uygundur.**



- **Ders çalışırken sizi neyin böldüğü konusunda dürüst olun. Eğer cep telefonunuzsa bu süre içinde kapalı tutun, aklınız bilgisayarınızda kalıyorsa bağlantı kablosunu bir süreliğine çıkarıp evde farklı bir yere koyun hatta evdeki diğer insanlardan birine verin.**



- **Panik, alışmanızın en büyük düşmanlarından biridir. Sakin olun ve koyduğunuz hedefe ulaşmaya çalışın.**



Sizin için en uygun çalışma saatini belirlemeye çalışın. Bazı insanlar için sabahın erken saatleri uygundur, bazıları içinse akşam saatleri.



- **Kısa notlar alın ve görebileceğiniz bir yerde tutun.**
- **Bir şeyi okuyarak çalışıyorsanız altını çiziniz.**
- **Her bölüm sonuna o bölümle ilgili kısa notlar alın.**



- **Sözel Ders = Atlas + Grafik + Şema.**
- **Bütün bir kitabı ya da materyali ezberlemeye çalışmak sadece vakit kaybettirir. Bunun yerine önemli kısımlarla ilgili notlar çıkarın ve bunların üzerinde yoğunlaşın.**



Başlamak için beklemeyin (pazartesi, önünüzdeki sınavın geçmesini, ikinci dönemi, vb). Ne kadar çabuk başlamaya karar verirseniz o kadar hızlı sonuç almaya başlarsınız.



**BAŞARININ
FORMÜLÜ
VAR MI?**





8. ISRAR ET



1. SEV - TUTKU DUY



2. ÇOK ÇALIŞ



7. HİZMET ET



3. ODAKLAN



6. EN İYİ OL



5. FİKİR BUL



4. KENDİNİ ZORLA

**DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜRLER.**