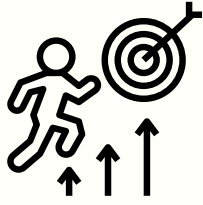


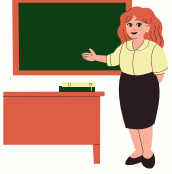
NASIL VERİMLİ ÇALIŞILIR?

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi

Zamanı verimli
kullanmak
için kısa, orta ve
uzun dönemli
hedefler belirle.



Öğretmenin
özellikle üzerinde
durduğu noktalara
dikkat et.



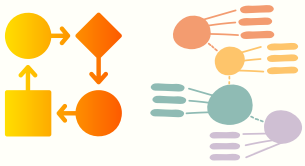
Anlamadığın
konularda
soru sorarak,
eksik bulduğun
yerleri
tamamlayarak
derse katıl.



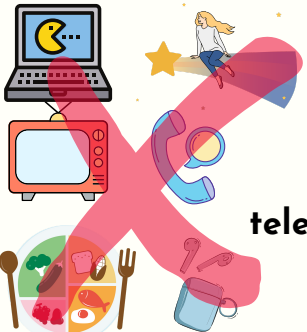
Çalışma ortamına
dersle ilgili
hatırlatıcı
notlar as.



Hatırlamayı
kolaylaştırmak için
şekil (şema, grafik,
tablo) çizerek çalış.



Ders çalışırken
aynı zamanda
başka bir işle
(TV izlemek,
müzik dinlemek,
telefonla konuşmak vb.)
uğraşmamaya
dikkat et.



'Bilinçsizce çok
çalışmak'
değil "bilinçli bir
şekilde verimli
çalışmak" sizi
başarıya götürür.

Başarı,
her gün tekrarlanan
küçük çabaların
toplamıdır.



BUGÜN HANGİ BASAMAKTASINIZ ?

"Nasıl ders çalışmalıyım?" sorusunu cevaplamadan önce,

"NİÇİN ders çalışmalıyım?" sorusunun cevabını bulmalısın

BİR HEDEF'İNİZ OLSUN

Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve sahip olduklarınızı yazın.

Bu sizi hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

Kendinize Sorun

- Ne istiyorum, özel amacım ne?
- Bu amacıma, isteğime ulaşmak için ne yapıyorum?
- Yaptığım bu davranış beni başarıya götürüyor mu?
- Amacıma ulaşmak için bu davranışımı nasıl değiştirerek geliştirebilirim?

ZAMANIN KIYMETİNİ BİL



Çalışma Ortamını Düzenle



Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakin ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.



Çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız ortamı havalandırın.



Masanızda sadece o an çalışacağınız kaynaklar olmalıdır.

Sıcaklık ve ışık çalışmaya engel olmayacak şekilde olmalıdır.



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalar ya da uzun dinlenmeli kısa çalışmalar verimsiz olur. 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika ara vererek derse devam etmek en uygundur.



Aynı tür çalışma gerektiren dersleri art arda çalışmayın. Örneğin problem çözme gerektiren bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma gerektiren derslerin gelmesi uygun olur.



Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma saatlerinin sabahın erken saatleri olduğunu ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciye değişir.

Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat içinde, %80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmaya engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın. Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin



Hangi saatte zinde hissediyorsunuz, hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin. Zor işleri kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın!

