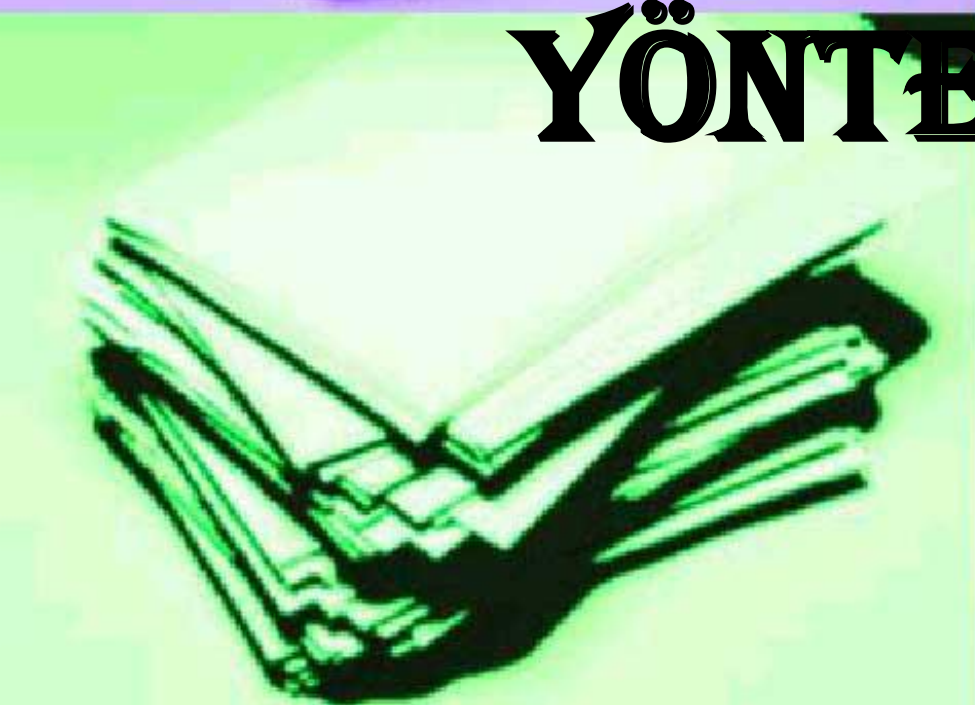
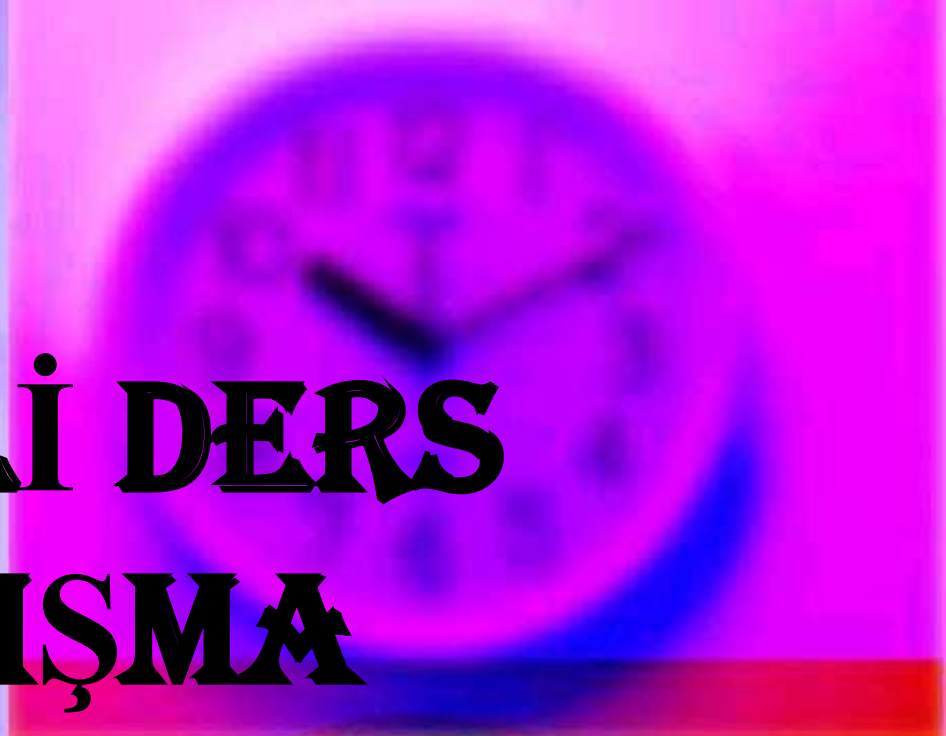
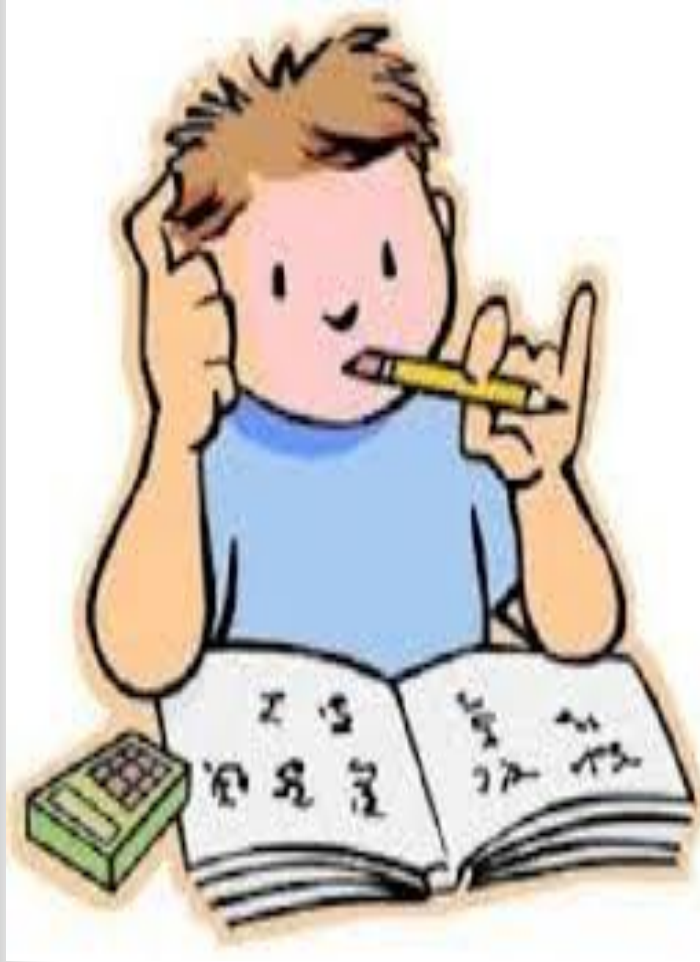


# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



# DERS ÇALIŞMA İLE İLGİLİ YAKINMALAR



- **Ders Çalışmaya Başlayamıyorum**
- **Ders Çalışmayı Sürdüremiyorum**
- **Çalıştığım Halde Başarılı Olamıyorum...**

# Ders nasıl çalışılmaz

Çalışmamak için bahaneler icat ederek

Yatarak

Dersten derse, konudan konuya atlayarak

Önemli kavramları atlayıp öğrenme olayını hep sonraya bırakarak

Vakit geçirmek için resimlere, şekillere anlamsızca bakarak

Müzik dinleyerek

Televizyon izleyerek

Çalışma anında hayallere dalarak

Kendinizi başkalarıyla kıyaslayarak

Plansız programsız olarak

Düzenli tekrarlar yapmadan

Aşırı güven ya da güvensizlik duygusuna kapılarak



# Olumsuz Düşüncelerden Kurtulun

- ❖ "Bu gün, günümde değilim."
- ❖ "Moral bozucu bir gün."
- ❖ "Hiç şansım yok."
- ❖ "Şu matematiği nasıl halledeceğim?"
- ❖ "Keşke hiç doğmasaydım."
- ❖ "Her şey kötü gidiyor."
- ❖ "Neden çalışayım ki nasıl olsa işe yaramayacak."
- ❖ "Yaaa gene mi ders?"



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

**ZAMANI,  
BELİRLENEN AMAÇLAR VE  
ÖNCELİKLER İÇİN;  
PROGRAMLI ve VERİMLİ  
OLARAK KULLANMAKTIR.**



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMANININ TEMEL KURALLARI

- ERKEN UYU ERKEN UYAN
- GIDA=ENERJİ, SAKIN AKSATMA
- BİLGİNİN %80İ DERSTE ÖĞRENİLİR
- TEKRAR, TEKRAR, TEKRAR
- ÇALIŞMA ODASININ DÜZENLENMESİ
- MOTİVASYON-DİKKAT
- ZAMANI İYİ KULLANMA



# ERKEN UYU ERKEN UYAN

➤ Kesintisiz 8 saat olarak kurgulanacak bir uyku düzeni etkin öğrenme için oldukça faydalıdır.

➤ Uyku düzeni sağlıklı olmayan bireylerde öğrenmenin yeterli düzeyde olmadığı ve unutmanın yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.



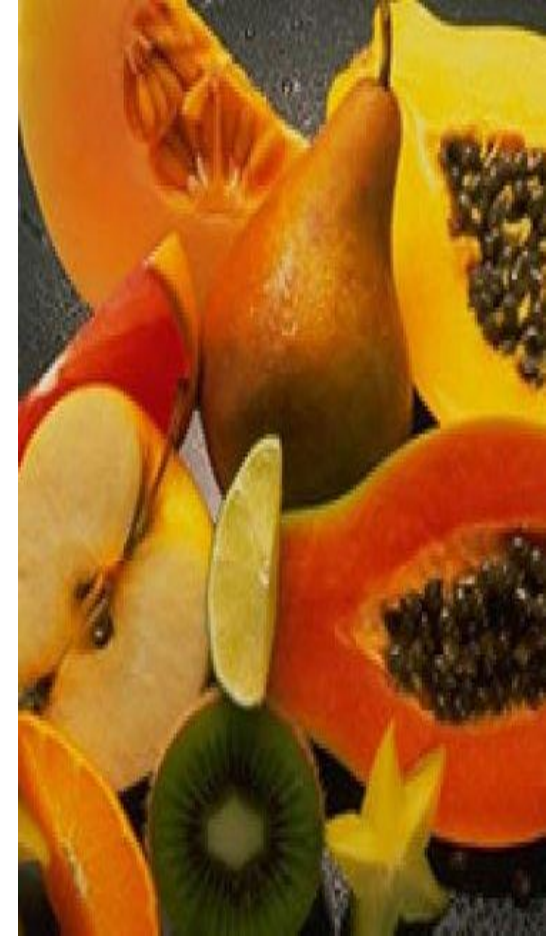
# GIDA=ENERJİ, SAKIN AKSATMA

➤ Özellikle sabah kahvaltılarına önem VER! Çünkü kahvatsız başlayan bir öğrenme başarılı olamaz.

➤ Öğün atlamadan 3 öğün yemek YE!

➤ Fast food yerine mevsim sebzelerine önem VER!

➤ YAPAY şeker tüketmek yerine DOĞAL şeker tüket!





# BİLGİNİN %80İ DERSTE ÖĞRENİLİR

- Bilginin yarıdan fazlası derste kavranır. Eksik öğrenme konular arasındaki bağlantılardan dolayı öğrenmenin bütünlüğünü bozar.

**BU NEDENLE  
DERSİ İYİ DİNLE**



- Sadece duyuyor olmamız aynı zamanda dinliyor olduğumuz anlamına gelmez.
- DİNLEME dinleyen kişi tarafından işitilenlerin anlaşılmasıdır. DUYMAK ile DİNLEMEK arasındaki farkı iyi bilmek gerekir.
- Bir öğrenci, ders sırasında işittiklerini, ders sonunda hatırlamıyorsa, derste anlatılanları dinlememiş demektir.



# TEKRAR,TEKRAR,TEKRAR

- Konu daha kolay anlaşılır
- Anlaşılmayan konular için zaman kazanılır
- Anlaşılan konular hafızaya aktarılması sağlanır
- Bir sonraki bilgilerin daha kolay anlaşılması sağlanır
- Bilgilerin beynimizde sindirilmesi sağlanır.
- Sınava daha az kaygılı gireriz.
- Öğrenmek için öğrenmiş oluruz.
- Unutmaya karşı en iyi ilaçtır.





Okumanın  
**% 20'si**  
Okuyup,  
sonradan  
dinlemenin  
**% 40'ı**  
Okuyup,  
dinledikten  
sonra yazılanın  
**% 60'ı** bellekte  
kalır.



# ÇALIŞMA ODASININ DÜZENLENMESİ

- Çalışma masanı sadece çalışmak için kullan.
- Müzik dinleyerek, tv izleyerek, telefona yakın olarak, yatarak ders çalışma!
- Çalışma odan ılık ve aydınlık olmalı.
- Dikkat çekici ilgi dağıtıcı posterler, resimler ve yazılar olmamalı.



**Zamanın en büyük düşmanı dağınıklığıdır.**

**Abraham Lincoln**



# ETKİN DİNLEME

- Fikirler Üreterek Dinleyin.
- Not Tutarken Kısaltılmış Kelimeler Kullanın.
- Not Tutarken Yetişemediğiniz Yerleri Boş Bırakıp Daha Sonra Tamamlayın.
- Renkli Kalemlerle İşaretlemeler Yapın.
- Ana Başlık ve Alt Başlıkları Numaralama Sistemi Geliştirerek Yazın.
- Konuyla İlgili Ön Okuma Yapın.
- Sorular Çıkarın, Fikirleri Düşünün.
- Önemli Fikirleri Yazın.
- Anafikir, Sebep ve Sonuç Bildiren Bölümlere Dikkat Edin.
- Dersi Sorular Sorarak,

# NOT TUTMAK SİZE NELER KAZANDIRIR

A-Uyanıklık ve dikkat

B-Aktif katılım

C-Motivasyon

D-Sonuçların geri bildirimidir.



# MOTİVASYON, DİKKAT

- Hedefinizi belirleyin.
- Dikkat dağıtıcı materyalleri çalışma ortamından uzak tut!
- Çalışma için en uygun zamanı seç.
- Bitirilmemiş işlerini bitir.
- Dikkat toplama egzersizleri yapın.
- Çalışırken çeşitliliğe yer verin.



televizyon

yatarak çalışmak

TELEFON

POSTERLER

MÜZİK DİNLEMELER

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





Yorgunluk	Elem Duygusu	Fazla Heyecan	Aile Dertleri
Uykusuzluk	Korku	Endişe	Acelecilik
Normalin Altında Yada Üstündeki Fiziki Şartlar	Araç Gereç Noksanlığı	Başka Yerde Olma Düşüncesi	Dikkati Dağıtacak Poster, Resim,Müzik
Ağrı	Öfke	Açlık	Telaş
Sızı	Aşırı Kaygı	Aşırı Tokluk	VB... bahaneler hiç tükenmez.



## **HAYATINIZ KİMİN ELİNDE?**

**Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğu dış dünya ve olaylara bırakırsanız, çalışmanızı ve başarınızı her zaman engelleyecek birçok sebebiniz olacaktır.**



Bazıları, kendine güven ile hava atmaya birbirine karıştırırlar. Oysa başarının en kolay ve en kısa yolu **ÇALIŞMAKTIR.**



**%99 TER**

**DEHANIN % 1 İLHAM,  
% 99'U TERDİR.**

## GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI

- O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü,
- Ödevlerin tamamlanması
- Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.

## ÖYLEYSE PROGRAM

- Zamanı etkin bir şekilde kullanmanızı
- Neye nereden başlayacağınıza karar vermenizi
- Bilgilerinizi ne kadar özümlediğinizi görmeyi
- Ne zaman dinlenip, ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi
- Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı.....kolaylaştırır.
- Güven ve motivasyon sağlar.



# Plansızlık;

Dikkatsizliğe,

İsteksizliğe,

Yorgunluğa,

Bitkinliğe,

ve dalgınlığa neden olur.





**NASIL BİR ZAMANLAMA ,  
DERS ÇALIŞIRKEN EN YÜKSEK  
VERİMİ SAĞLAR**


$$45' + 5' + 10' = 60'$$



•45 dakika ders çalıştıktan sonra



•5 dakika çalıştığınız konuları gözden geçirmelisiniz



•Her çalışma süresinden sonra da 10 dakikalık bir dinlenme arası vermelisiniz

# PROGRAMLI DERS ÇALIŞMANIN FAYDALARI

➤ Programlı çalışma ile daha az zamanda daha çok bilgiye ulaşmanız mümkündür.



➤ Programlı çalışma ile ders dışındaki aktivitelere daha fazla zaman ayırırsınız.

# HAFIZAYA YARDIMCI OLACAK İPUÇLARI

- Küçük Notlar Yazıp Göreceğiniz Yere Asın.
- İhtiyacınız Olan Eşyayı Göreceğiniz Yere Koyun.
- Günlük Programlarınız İçin Defter Tutun ve Listeleyin.
- Herhangi Bir Şeyi Hatırlamak İçin Elinize Not Yazın





OTURARAK  
BAŞARIYA ULAŞAN  
TEK VARLIK  
TAVUKTUR...



O HALDE NE  
DURUYORSUNUZ  
HAYDİ AYAAĞA!!!!

