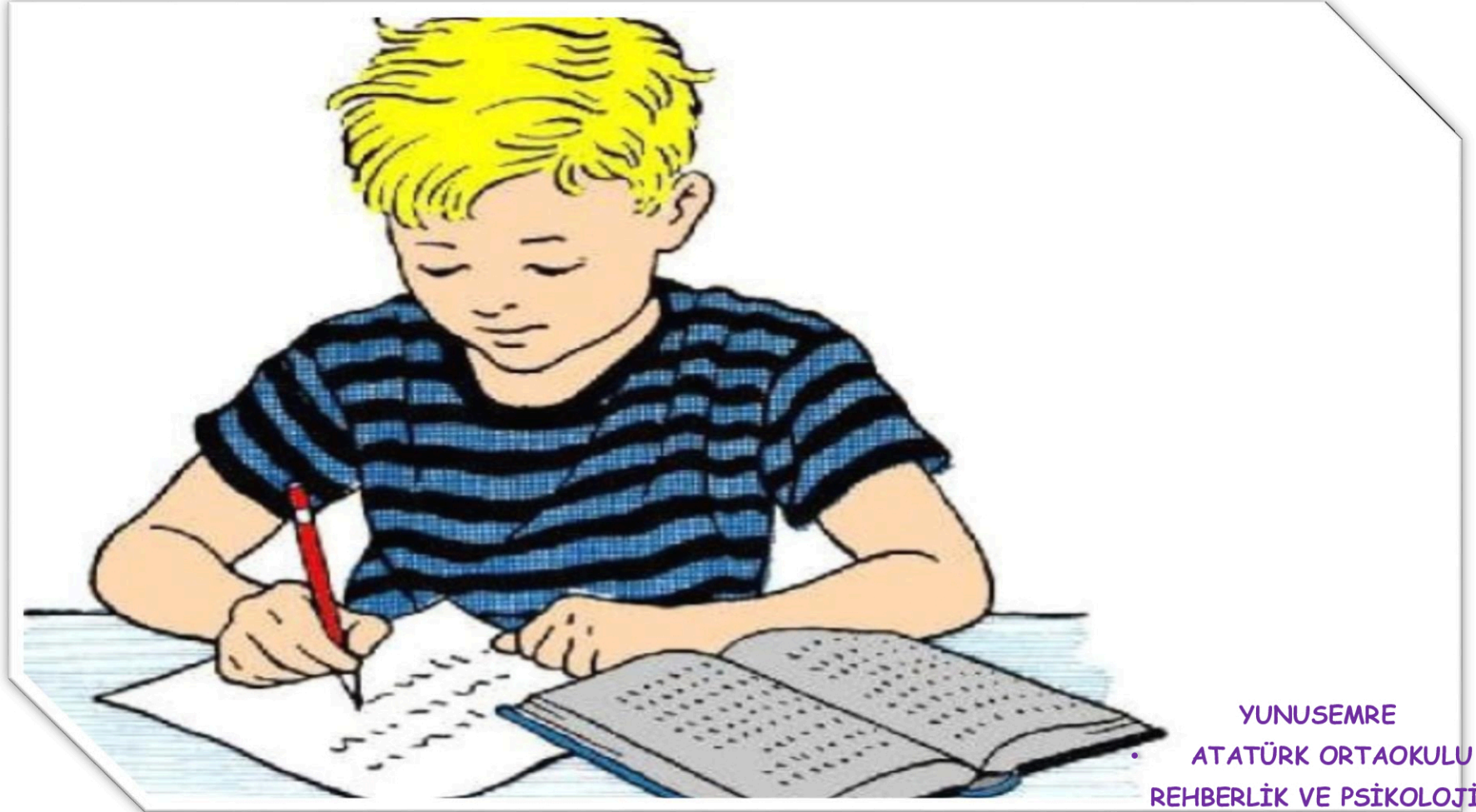


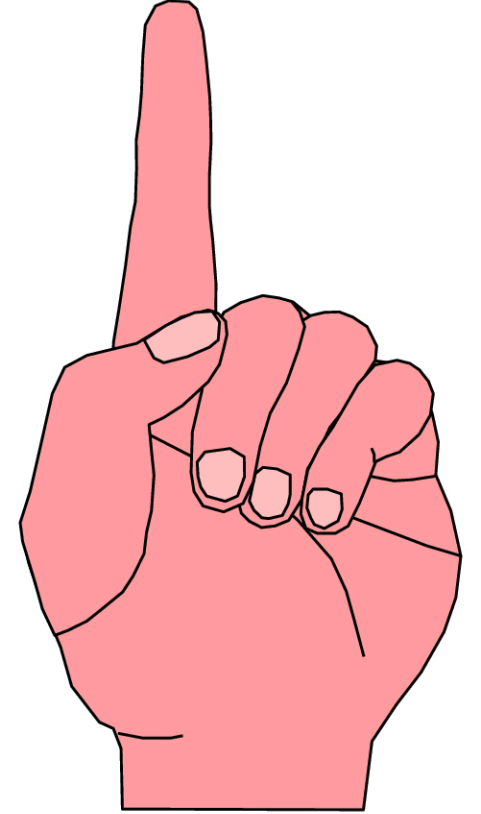
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



YUNUSEMRE
• ATATÜRK ORTAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA HİZMETLERİ SERVİSİ

ÖĞRENCİLER NASIL BAŞARILI OLABİLİRLER?

- Çok çalışmak yerine etkili çalışarak;
- Amacını açık ve net bir biçimde ortaya koyarak;
- Ortaya koyduğunu amaca inanarak;
- Ve bu amaca uygun günlük, haftalık ve aylık çalışma programları düzenleyerek.



ETKİLİ ÇALIŞMAK

- Etkili çalışmak; zamanı, belirlenmiş amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı olarak kullanmaktır.
- Etkili çalışma programı içerisinde eğlenmeye, dinlenmeye, aileye, sevdiklerine zaman ayırmaya ve hobilere daima zaman vardır.

AMACIN BELİRLLENMESİ

“Hayata ilişkin amaçlarımız azmimizin ve motivasyonumuzun kaynağıdır.”



AMACIN BELİRLENMESİ

Amacına zaman ayırmayan kişi "amaç sahibi" değil "hayal sahibi"dir.

Amaçlar davranışları başlatır, sonuçlar bu davranışları sürdürür.



• **Gideceđi Limanı Bilmeyen
Gemiye Hiçbir Rüzgardan
Hayır Gelmez.**

Montaigne

AMACA İNANMAK

“İnanç yapma gücünü harekete geçirir.”

“Başaracağınıza inanmanız başkalarının size güven duymalarına neden olur.”



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

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

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

***M.Kemal Atatürk’ün bu sözleri
inanmışlığın bir özetidir.***

Başarılı kişi...

- Niteliklerinin ve yeteneklerinin sınırını bilen, sahip olduğu olanaklardan haberdar olan,
- Zamanını amaçları için planlı ve düzenli olarak kullanan, önemli ile önemsizi birbirinden ayıran,
- Koşullardan şikayet etmek, pişmanlık duymak ve hayıflanmak yerine önündeki problemi nasıl çözeceğine bakan,

Başarılı kişi...

- Dünyayı ve başkalarını değiştirmek yerine kendini değiştirme gayreti içinde olan,
- Sebepleri kendi dışında değil, kendi içinde arayan,
- Sonucunu değiştiremeyeceği durumları kabul edip, problemlerini çözmek için yeni alternatifler yönelen,
- Sabırlı, kendine güvenen, gerçekçi, yaşama umutla bağlı olan kişidir.

VERİMLİ DERS ÇALIŞABİLMEK İÇİN

- 1- AMAÇLARINI BELİRLE
- 2- ZAMANI VERİMLİ KULLAN
- 3- PLANLI ÇALIŞ
- 4- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIR
- 5- İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇ
- 6- DİKKATİNİ UYANIK TUT
- 7- DERSE HAZIRLIKLI GEL
- 8- NOT TUT VE ETKİN DİNLE
- 9- ARAÇ - GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLAN
- 10 VERİMLİ OKU
- 11- ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLE

1- AMAÇLARINI BELİRLE

Kısa Dönemli Amaç: Ortaokul'dan Nasıl Bir Başarı İle Mezun Olmak İstiyorsun?

Orta Dönemli Amaç: Lise Eğitimi'ni Hangi Eğitim Kurumunda Almak İstiyorsun?

Uzun Dönemli Amaç: Hangi Üniversite'de, Hangi Alanda Eğitim Almak İstiyorsun?
Hangi Mesleği Seçmek İstiyorsun?

2- ZAMANI VERİMLİ KULLAN

Zaman, doğru kullanıldığında hayata değer katan, kötü kullanıldığında boşa giden, herkese eşit miktarda dağıtılan, ama sonuçları kullanan kişiye göre değişen bir hazinedir.

Zamanı en etkili şekilde kullanabilmek için, günlük gereksinimler dikkate alınarak, ders çalışmaya, dinlenmeye ve kendine zaman ayırmaya yarayacak bir plan yapılmalıdır

İyi bir plan, uygulanabilir olan ve ihtiyacı karşılayan bir plandır. Planın başarılı olabilmesi belli bir süre uygulanabilmesine bağlıdır.



3- PLANLI ÇALIŞ

Plan yapmak;

A. Yapmak istenilenlerin daha iyi yapılmasını sağlar.

B. Hangi derse çalışılacağını karar verememekten dolayı zaman kaybedilmesine engel olur.

C. Her derse ve yapmak istenilenlere zaman ayırma kişinin kendine güvenini artırır.

D. Sınavlardan önce çok fazla çalışmayı gerektirmez.



4- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIR!

- Çalışmaya başlamadan önce, yorgun, uykusuz, aşırı tok ya da aç olmamalısın.
- Çalıştığın ortam çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı.
- Korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, aile sorunları, acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesine çalışmalısın. Ya da bu konularda destek almalısın.

5- İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇ -A-

1- Çalışma yeri öncelikle derli-toplu,yalın, sakın ve sessiz olmalıdır.

2- Isı ve ışık ile ilgili sorunları olmamalıdır.

3- Bir masa ve sandalye de çalışılmalı ve boyutları vücut ölçülerine uygun olmalıdır.

4- Duvarlarında dikkat dağıtacak resim, afiş vb. ile ses ve ışık saçan eşyalar bulunmamalıdır.

5- Çalışmanın hep aynı odada yapılması çalışmanın alışkanlık haline gelmesini sağlar.



5- İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇ -B-



6- Çalışma odasında mutlaka bir saat bulunmalıdır.

7- Çalışma sırasında masa üzerinde sadece o dersle ilgili materyaller bulunmalıdır.

8- Çalışılacak ders ile ilgili tüm malzemeler hazır olmalıdır.

9- Kesinlikle yatarak, yaslanarak, müzik dinleyerek ve bir şeyler yiyip içerek çalışılmamalıdır.

6- DİKKATİNİ UYANIK TUT!

Dikkatinizi Dağıtmak İsteyen İç Düşmanlar

- Endişelere Kapılmak
- Hayal Kurmak
- Aile ve Arkadaş Sorunlarına Çözüm Aramak

Dikkatinizi Dağıtmak İsteyen Dış Düşmanlar

- Yatarak Çalışmak
- Müzik Dinleyerek Çalışmak
- Cep telefonu ve Sosyal Medya
- Televizyon ve Bilgisayar
- Karmaşık Bir Odada Çalışmak

İÇ DÜŞMANLAR

Her insanın günlük yaşantı içerisinde karşılaştığı büyük yada küçük bir çok problemi vardır.

Ancak bu problemleri düşünürken gereğinden fazla zaman ve zihinsel güç harcamak, ders çalışmamak gibi yeni problemleri yaratır.



İÇ DÜŞMANLAR

Hayaller de
ders çalışan
öğrencinin ders
çalışma
verimini
düşürür,
sürekliliğini
engeller...



İÇ DÜŞMANLAR

- ENĐİŐELER

- Acaba derslerimde başarılı olacak mıyım?
- Başarılı olmazsam insanlar hakkımda ne düşünürler? Ailemin yüzüne nasıl bakarım?
- Arkadaşlarım ne kadar da çok çalışıyorlar? Ben çok geride kaldım!...

KENDİNİZE BİR SORUN!...



Aklınıza gelen bu tarz düşüncelerin sizin işinizi zorlaştırıp zorlaştırmadığını, düşüncelerinizin gerçekçi bir dayanağının olup olmadığını sorun.

Ders çalışırken ne geçmişle ne gelecekle ilgili düşüncelere kapılmadan içinde bulunulan zamanla ilgilenilmelidir.

DIŞ DÜŞMANLAR

Müzik
dinleyerek
çalışılmaz.



DIŞ DÜŞMANLAR

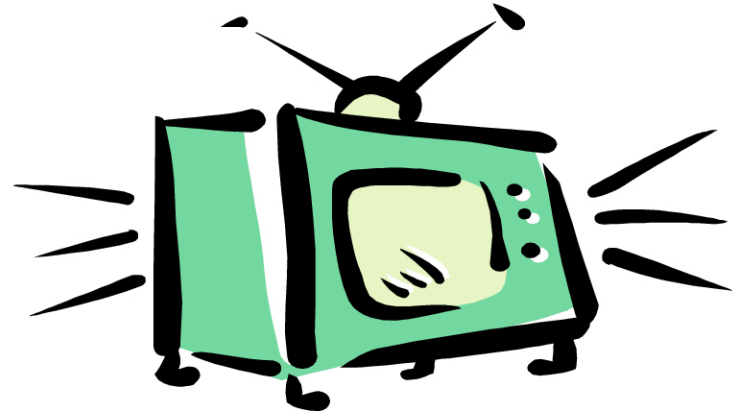
Yatarak
çalışılmaz.



DIŞ DÜŞMANLAR



Televizyon ve bilgisayar ile ilgilenirken çalışılmaz.



DIŞ DÜŞMANLAR

Çalışırken cep telefonunuzu ve sosyal medyayı kendinizden ve zihninizden uzak tutun.



DIŞ DÜŞMANLAR

Karmaşık bir
odada
çalışılmaz.

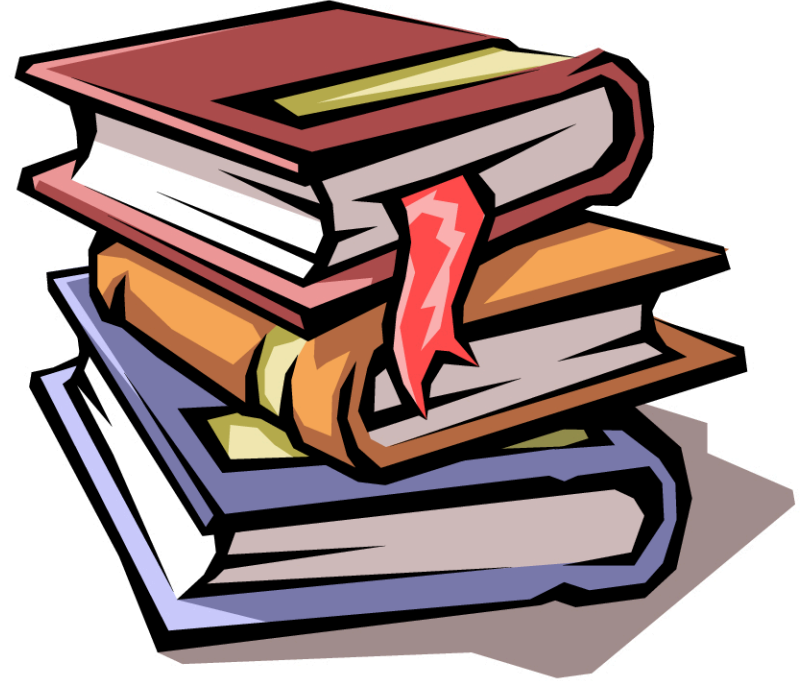
&

Çalışma odanızın
sade
tasarlanmış
olması
önemlidir.



7- DERSE HAZIRLIKLI GEL

- Dersten önce işlenecek konuları gözden geçirmelisiniz.
- Gerek işlenecek konulara hazırlanırken, gerekse işlenen konular gözden geçirilirken, anlamakta zorluk çekilen yerler belirlenmeli, bu konularla ilgili sorular hazırlanıp, derste öğretmene sorulmalıdır.



8- ETKİN DİNLEME VE NOT TUTMA

- Gözlerinizi öğretmeninizden ayırmamaya özen gösteriniz.
- Başka şeylerle veya kişilerle ilgilenmeyiniz.
- Daha zinde ve daha aktif bir ders dinleyebilmek için ön hazırlık yaparak derse geliniz.
- Konuyu defalarca dinleseniz bile ilk kez dinliyormuş gibi davranmalısınız.
- Anlatılan konu ile ilgili tartışmalara katılmalısınız.
- Konu ile ilgili soru sorunuz.



NOT TUTMA

- Öğretmeninizin ağzından çıkan her şeyi yazmaya çalışmayınız.
- Anlatılan her şeyin sonunu bekleyin ve ana fikri not alınız.
- Öğretmen tarafından birkaç kez vurgulanan yerlere dikkat etmelisiniz.
- Kısaltmalar ve semboller kullanınız, her şeyi aynen yazmayınız.
- Notlarınız kısa, açık ve net olmalıdır.
- Belleği uyarıcı nitelikte olmalıdır.
- Notlarınız okunaklı olmalıdır.
- Şekil ve grafiklerden yararlanmalısınız.
- Konuya göre sınıflandırma yapmalısınız.



9- ARAÇ - GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLAN

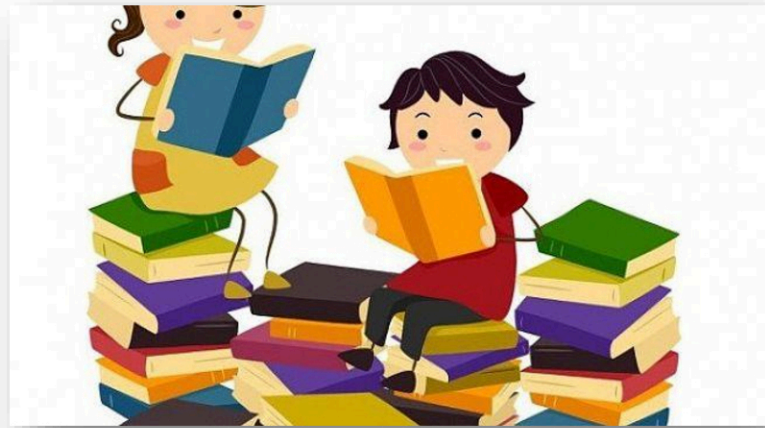
Herhangi bir konunun öğrenilmesinde, çeşitli kaynaklara ne kadar baş vurulursa öğrenme ilgisi ve zihinsel yetenekler de o kadar çok genişleyecektir.

Hem basılı kaynaklara (kitaplar), hem de dijital kaynaklara (eba, internet vb.) başvurulmalıdır.



10- VERİMLİ OKU

- Okuma, öğrenmenin en temel yoludur.
- Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir.
- Hızlı okumayla hem okunanlar daha iyi anlaşılır, hem de zamandan kazanılır.
- Hızlı okumanın en önemli yolu sesiz okumadır. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır.
- Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için bol bol okuma çalışmaları yapılmalıdır.
- Okumak günlük hayatınızın bir parçası olmalıdır.



11- ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLE !

Aralıklı olarak yapacağınız tekrarlar sayesinde bir taraftan eski öğrendiklerinizi hatırlarken diğer yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaksınız.



UNUTMAYIN!



Tüm bu fedakarlıkları
kendiniz ve
geleceğiniz için,
hayalini kurduğunuz
geleceğiniz için
yapacaksınız...

