

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

HEDEF BELİRLE



Mutlaka bir hedefiniz olmalı...

Yaptığımız herhangi bir eylemi neden yaptığımızı bilmezsek zorlandığımız ilk anda ona tutunmak, bağlı kalmak için bir neden bulamayız. Ama bir hedefimiz varsa her engelde neden buna devam etmemiz gerektiğini bilir ve vazgeçme ihtimalimizi en aza indirmiş oluruz.

Bir örnek duymak istiyorsanız okuyun;

Kupa almak için oynadığınız bir maçta yorulunca maçı bırakma ihtimaliniz çok azdır. Ama ders arasında öylesine oynadığınız bir maçta yorulursanız maçı bırakma ihtimaliniz çok çok daha yüksektir.

PLANLI ÇALIŞ

Plan bizde çalışmayı alışkanlık haline dönüştürecek makinedir. Makineyi sürekli kullanabilmemiz için bize çekici gelmesi gerekir. En iyi plan, ders kadar ders dışı etkinliklerimizin de yer aldığı plandır.

- **En zor** dersleri **en rahat** anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin.
- Farklı türde çalışma gerektiren dersleri **art arda getirmeye çalışın**.
- Her ders için en uygun çalışma süresi **25-30 dakikalık çalışma sonunda 5 – 10 dakika ara** vererek devam etmektir.
- 5-10 dakikalık aralarda **teknolojik aletlere zaman ayırmamaya özen gösterin**.



ÇALIŞMA ORTAMINI 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.

CANLI DERS ÖNCESİNDE HAZIRLIK YAP

O gün işlenecek konuları okuyarak okula/canlı derse gelinmelidir.

Canlı ders başlamadan 10 dakika önceden hazırlıklar yapılmalıdır. Canlı ders saatlerini EBA hesabına girerek veya okulunun paylaştığı programa bakarak öğrenebilirsiniz.



ETKİN DİNLEME

Öğretmen konuyu anlatırken ipuçları verebilir, bunları yakalamaya çalışmalıyız. Not tutarak dinlediklerinizi tekrar ederseniz, devamlı uyanık kalabilirsiniz.

ETKİN OKUMA

Kitap okumak, okuduğunu anlama becerilerini geliştirir. Düzenli kitap okuyan biri dikkatini çabuk toplarlar, hızlı okur. Günlük en az 20-25 sayfa kitap okumalıyız.

NOT TUT

Not alarak derse katılan öğrencinin dikkati dağılmaz.

Alınan notlar eve gidince/canlı ders sonrasında temize çekilirse hafızaya daha iyi yerleşir.

Öğretmenin üzerinde durduğu ve önemli olduğunu söylediği yerlerin sınav sorusu olabileceği dikkatli öğrenciler tarafından kolayca anlaşılabilir.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



TEKRAR ET

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

Özellikle sabah saatlerinde yapılan tekrarlar unutmayı engeller.

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

UYKU DÜZENİNİ OLUŞTUR

Okullarımızda bulunmadığımız uzaktan eğitime katıldığımız için uyku düzenimiz bozulmuş olabilir. Düzenli ve verimli çalışmak için okul günlerinde olduğu gibi güne erken başlayın ve vaktinde uyuyun.

Sağlıklı bir uyku için günde en az 8 saat uyuyun.



SAĞLIKLI BESLEN



Sağlıklı beslenme, vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlendirir, öğrenmemizi kolaylaştırır ve dikkatimizi artırır.

Canlı derslere katılmadan veya ders çalışmaya başlamadan yarım saat önce yemeğinizi yemiş olun.

Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür. Güne kahvaltı yaparak başlayın.

BOŞ ZAMAN AKTİVİTELERİNE YER VER

Canlı derse katılma ve ders çalışma sonrasında sevdiğin, eğlendiğin bir etkinliği yap. Örneğin film izle, müzik dinle, yürüyüşe çık, ailenle sohbet et, EBA sanal müzede gez. :)



VEEE..

BEN BUNLARI UYGULAYAMAM DEME!

21 GÜN KURALI

Normalde alışkanlıklar beyinde 20 günde oluşmaktadır. 20 gün boyunca aynı şeyi yapan insan 21. günde alışkanlık kazanmış olur. Eğer yeni bir alışkanlık kazanmak istiyorsanız, hiç ara vermeden 21 gün boyunca aynı alışkanlığı tekrar ettirmeniz gerekmektedir.

SİZ İSTERSENİZ BAŞARABİLİRSİNİZ.

**KENDİNİZE GÜVENİN. ÇÜNKÜ BAŞARABİLECEK GÜCE
SAHİPSİNİZ!**

SANDIKLI MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

Hazırlayan:Seda SARIİZ ŞAŞAK

Okul Psikolojik Danışmanı/Rehber Öğretmeni