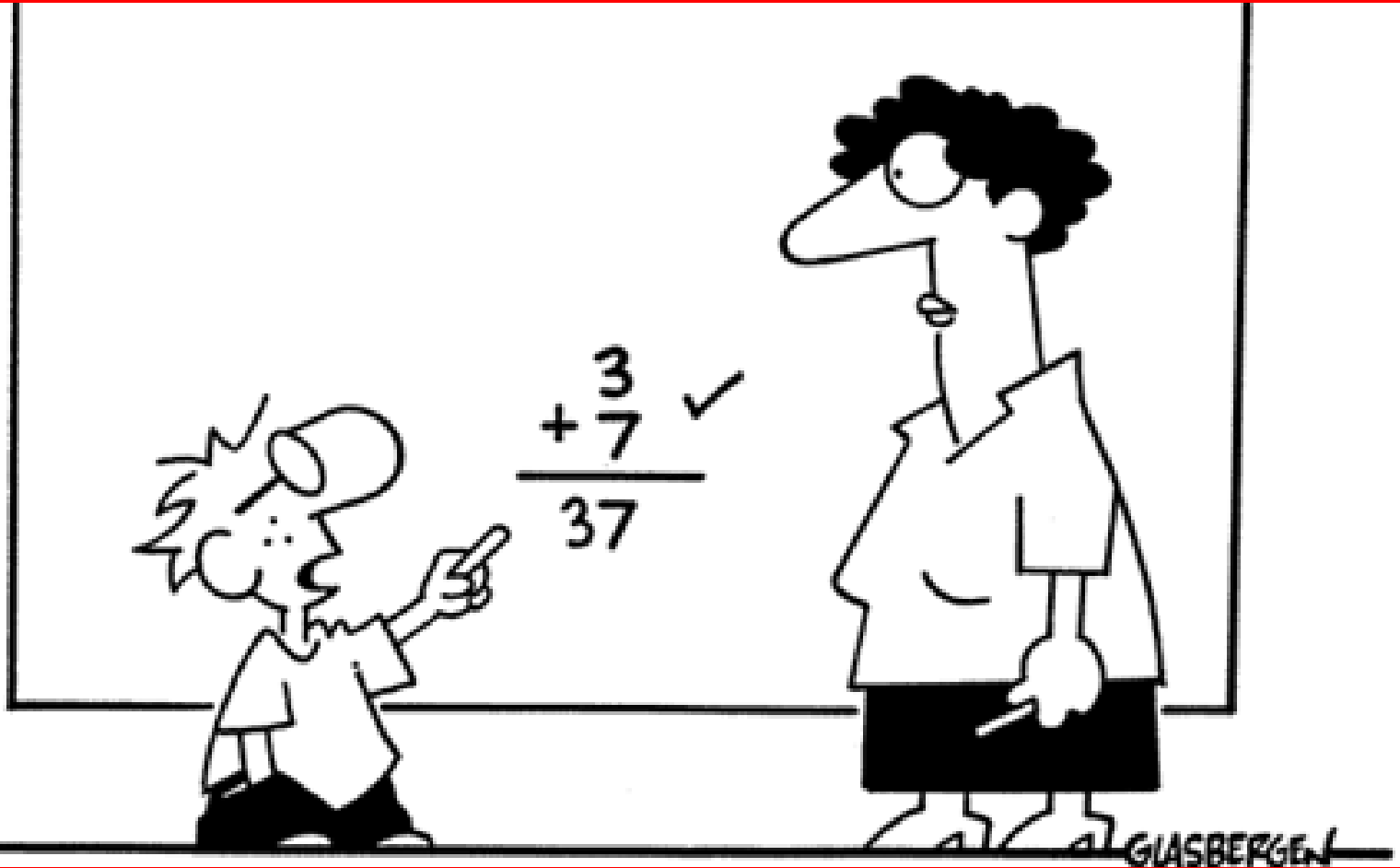


**BAŞARIYA GİDEN
YOLDA**

"VERİMLİ ÇALIŞMA"

Ana, baba ve öğretmenlerin öğrenciden genel beklentisi, onların "Derslerine çok çalışıp, başarılı olmaları" yönündedir.



- Beklenti böyle olunca başarısızlığın nedeni, "yeterince çalışmamak" olarak görülmekte ve sizlerden sürekli daha çok çalışması istenmektedir.



Oysa
gerekli olan
"Bilinçsizce
çok çalışmak"
değil

Verimli ders çalışma yollarını iyi bilerek ve bunlardan gereğince yararlanarak etkili çalışmaktın.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

Verimli ders çalışma amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır.

Verimli ders çalışmak sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir.

BAŞARI

Motivasyon

Aktif
dinleme

Tekrar

Zamanı
verimli
kullanma

Planlı
çalışma

Hedef
belirleme

ÖĞRENME =

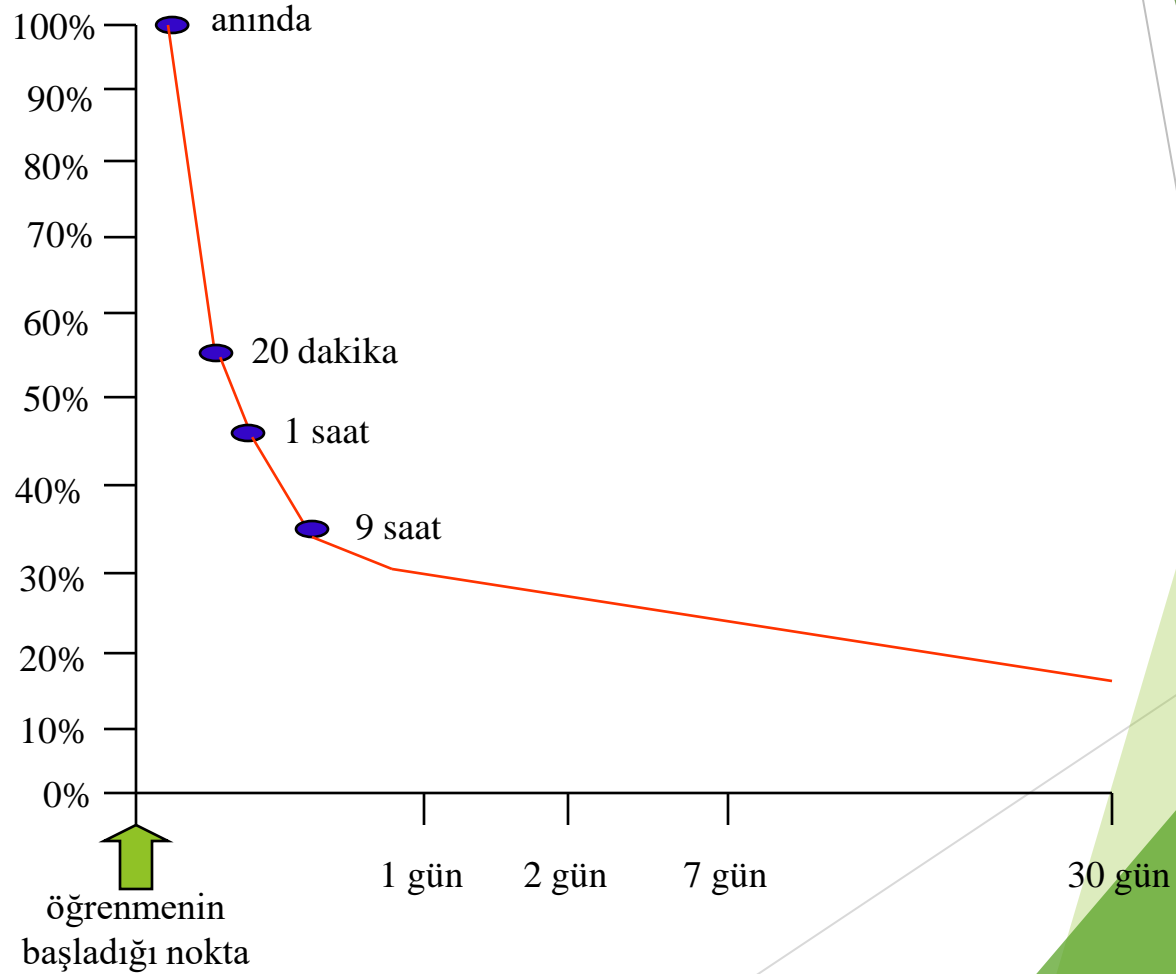
Anlamak+Hatırlamak+Uygulamak

AŞAMALARINDAN

OLUŞUR..



Hafızanın işleyişi ve unutma



Bilgilerin yolculuđu

- ▶ Algılanan bilgiler ilk olarak kısa süreli belleğe aktarılır(Bilgisayardaki ram gibi).
- ▶ Asıl kayıt ise uzun süreli belleğe yapılır(Harddisk gibi).

NELERİ HATIRLARIZ?...

- ▶ OKUDUKLARIMIZIN %10'unu,
- ▶ DUYDUKLARIMIZIN %20'sini,
- ▶ GÖRDÜKLERİMİZİN %30'unu,
- ▶ Hem görüp hem duyduklarımızın %50'sini,
- ▶ SÖYLEDİKLERİMİZİN %80' ini,
- ▶ Yapıp uyguladıklarımızın % 90'ını

HATIRLARIZ.

ÖĞRENMEK İSTEDİKLERİNİZİ:

- ▶ OKUYUN,
- ▶ YAZIN,
- ▶ GÖRSELLİK KATIN,
- ▶ TEKRAR EDİN,
- ▶ UYGULAYIN.

Öğrenme...



- Aralıklı çalışma (ara tekrarlar ile)

KALICI



- Toplu çalışma (sınavdan bir gün önce)

GEÇİCİ





Başarıya giden
yolda kapıları açan
sihirli anahtar:
**HEDEF
BELİRLEMEK**



Hedefinizi Belirleyin!

Bir şeyin hedef olabilmesi için;

- * Ulaşılabilir olması,
- * Başka bir insana bağlı olmaması,
- * Somut ve net olması gerekir.

Daha çok çalışmalıyım Hedef değildir.

Matematikten sayılar konusunu çalışacağım..... Hedef

Sınav sonucumu 30 puan yükselteceğim..... Hedef

2

dersi derste öğren

**Bir bilginin yarıdan fazlası
derste öğrenilir. Anlamadığınız
yerlerde öğretmenlerinize soru
sormaktan çekinmeyin. Eksik öğrenme
öğrenmenin bütünlüğünü bozar**



3

TEKRAR!!!

“Bilgiler taze taze sınava giriyoruz.

Peki neden sadece sınav öncesi çalışmak faydalı değil?”

4

MOTİVASYON!!!

"ders çalışmak istemiyorum"

Motivasyonu artırmak
için yapılabileceklerden
bazıları...

MOTİVE OLMAK İÇİN

*tam olarak ne
istediğinizi
kesinleştirin.*

*Niçin
istediğinizi
belirleyin*

*hedefler
belirleyin*

*başaracağınıza
inanın*

*çalışma ortamını
iyi düzenleyin*

*Çalışma sonunda
kazanacaklarınızı
düşünün*

*yapmanız
gereken
işleri ASLA
ertelemeyin*

*sizi kötü
etkileyen
arkadaş
grubundan
uzaklaşın*

MOTİVASYON

DIŐSAL MOTİVASYON

İÇSEL MOTİVASYON

- Bugüne kadar başaramadıklarınıza değil, başardıklarınıza odaklanmak kendinize güveninizi artıracak, motivasyonunuzu yükseltecektir.

ÇALIŞMA ORTAMI NASIL DÜZENLENMELİ?

5



- Masa başında çalışın, yatarak çalışmayın!!
- Çalışmanızla ilgili malzemelerinizi önceden hazırlayın.
- Çalışırken cep telefonu, bilgisayar vb. sizi meşgul etmesin!!!
- Sessiz, havadar, düzenli bir ortamda çalışın.



7

ZAMAN YÖNETİMİ!!!





BİRKAÇ ÖNERİ!!!

- ▶ Sürekli olarak çalışmaktan kaçındığınız ders varsa çalışmaya ondan başlayın!
- ▶ Varsa, derse karşı olumsuz tutumunuzun nedenlerini araştırın ve bu tutumunuzu değiştirmeye çalışın...
- ▶ Her çalışma öncesi bir konuyu bitirmeyi hedefleyin ve bu hedefe ulaşmaya çalışın.

Ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman;

Ayağa kalkıp birkaç adım odanızda yürüyün, odanızın camını açıp odanızı havalandırın, gerinin ve birkaç derin nefes alın.

Bu egzersizlerden sonra ders çalışmaya hemen dönün!

► Çalışma sırasında kendinize küçük ödüller koyun, ilgi ve dikkatinizin azaldığını fark ettiğinizde, okuduğunuz konuyu bitirince, hoşlandığınız bir işi yaparak kendinizi ödüllendireceğinize söz verin..(çalıştığım bölümü bitirince bir meyve yerim gibi..)

► Ödülde dikkat edilmesi gereken 2 nokta önemlidir...

A) çalışmayı bitirmeden ödülünüzü almayın

B) zaten yapacağınız bir şeyi ödül olarak seçmeyin.

- Okuduklarınızı kendi kelime ve cümlelerle ifade etmeniz, konulardan özetler, sorular ve cevaplar çıkarmanız öğrenmeye aktif olarak katılmayı ve daha etkin öğrenmeyi sağlar..
- Çalışırken kendinizi sınav hazırlayacak kişinin yerine koyup " ben bu konudan soru hazırlayacak olsam, ne sorardım diye" düşünün. Bu soruların olası cevaplarını bulmanız konuyu özümsemenizi sağlar.

BAŞARILAR 😊

ATATÜRK MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANLARI

ŞENEL ERGÜN

ALİ ALTAN