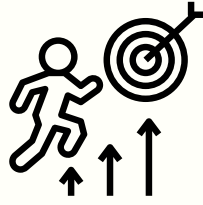




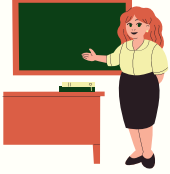
NASIL VERİMLİ ÇALIŞILIR?

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

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



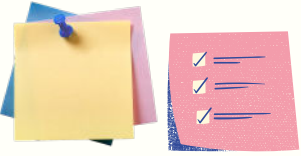
Öğretmenin özellikle üzerinde durduğu noktalara dikkat et.



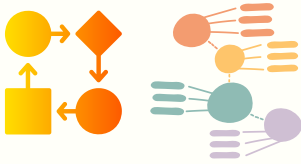
Anlamadığın konularda soru sorarak, eksik bulduğun yerleri tamamlayarak derse katıl.



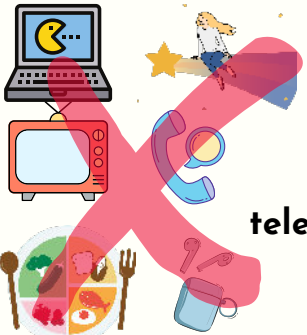
Çalışma ortamına dersle ilgili hatırlatıcı notlar as.



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!

