

REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERİN

Verimli Ders Çalışmaya Başlamanın ilk ve en önemli kısmı **DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEKTİR.**

ÇALIŞMA ORTAMINIZI DÜZENLEYİN

Ders çalışma ortamınızın sade ve sessiz olması, veriminizi daha da artıracaktır. Dikkatinizi dağıtacak, afiş, görsel, poster, resim vb. gibi şeyleri çalışma odanızdan uzaklaştırın. Odanızın ısısının çok yüksek ve çok düşük olmasına dikkat edin.

HEDEF BELİRLEYİN

Sınavla hazırlık, sürecinde ve derslerde başarılı olmanın en önemli kısmı kendinize hedef koymanızdır. Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler ile amacınıza ulaşabileceğinizi unutmadan, ilgi ve yeteneklerinizi göz önünde tutarak kendinize uygun hedefler oluşturun. Ve hedeflerinizi habire habire unutmayın!!!

DERS ÇALIŞMA AMACINIZI BELİRLEYİN

Ders başına otumadan önce neden ders çalışmanız gerektiğini ve bu dersin size ne katacağını belirleyin. Ders çalışma amacınızı belirlemeden ders çalışmaya başlamanız çabuk sıkılmanıza sebep olabilir. Ders çalışmanızı devam ettirmenizi güçleştirebilir.

NOT TUTUN

Özellikle girdiğiniz derslerde not almayı ihmal etmeyin. Not aldığınızda kısa ve anlaşılır, hatırlatıcı ifadeler yazmayı seçin. Özellikle unutacağınızı düşündüğünüz kısımları not alarak, tekrar etmeyi unutmayın. Not alma ile ilgili olarak Cornell Tekniği ile not almayı deneyebilirsiniz...

ERTELEME ÜŞENME VAZGEÇME

Masa başına oturma, ders çalışma süreçlerinin en önemli kısmı ertelemeden zaman planına uygun hareket etmektir. Ertelenen her ders konusunun birikerek daha sonra önünüze sorun olarak çıkacağı unutmayın. Ve ders çalışma süresince inancınızı kaybetmeyin...

PROGRAM YAPMAYI UNUTMAYIN

Ders çalışmadan önce program yapmayı unutmayın. Hangi saatte ne yapacağınızı önceden belirlemeniz derse başladığınızda işinizi kolaylaştıracaktır. Program dahilinde ilerlemek verimi artıracak ve gerçek performansınızı ortaya koymanızı sağlayacaktır.

TEKRAR YAPMAYI UNUTMAYIN

Sevdiğiniz Öğrenciler, yapılan araştırmalara göre insanlar öğrendiklerinin %80'ini unutmaktadır. Öğrendiğimiz bilgilerin kalıcılığını artırabilmek için, öğrendiğimiz bilgileri **TEKRAR** etmemiz gerektiğini unutmayalım. Belirli aralıklarla yapılacak tekrarların, hatırlatıcı olduğunu unutmayalım...

KENDİNİZİ TANIYIN VE ONA GÖRE PLAN YAPIN

Sevdiğiniz Öğrenciler, hangi saatlerde daha verimli çalıştığınızı belirleyin. Verim alacağınız saatleri belirledikten sonra, nasıl ders çalışmanız gerektiğini düşünün. 50 Dk ders 10 Dk ara vermenin veya Promodo Tekniğinin size uygun olmasına bakın. Plan, Programınızı bu doğrultuda yapın ve derse başlayın...

ZAMANIZI DOĞRU PLANLAYIN

Program yapmaya başlamadan önce hangi saatler aralığında daha rahat çalışacağınızı belirleyin. Daha sonra çalışma istediğiniz konunun ne kadar zaman alacağını hesaplayın ve zamanınızı buna göre planlayın. Ve en fazla verim alacağınızı düşündüğünüz saatlerde ders çalışmayı planlamanız faydalı olacaktır.

VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN ETKENLERİ ORTAKLAŞTIRIN

Özellikle çalışma odanızda sizin için algısını, dikkatinizi dağıtan etmenleri ortadan kaldırın. TV, Telefon, Bilgisayar, tablet gibi dikkatinizi dağıtacak aletlerin çalışma odasında olmasına dikkat edin.

GENEL ÖNERİLER

* En sevdiğiniz dersten çalışmaya başlamanız ders çalışma sürecine algınızı kolaylaştıracaktır.
* Zorlandığınız ve yapmada güçlük yaşıyorsanız dersten pes pes çalışmamanız faydalı olacaktır. Programınıza bir sayısal bir süreli ders çalışmanız daha yararlı olabilir.
* Plan ve Programlı ders çalışmak kadar UYKU düzeni de bu süreçte önemlidir. GÜNLÜK uyuma saatlerinize dikkat ederek, yukarıdaki çalışmaya dikkat etmenizi daha sağlıklı olacaktır...

12 ADIMDA VERİMLİ DERS

ÇALIŞMA YÖNTEMİ



Dünyada insanı yarıdan edip, insaniyetini değil, aklını ve bednini. - Samuel Butler

Çalışmak Her şey için belki de en iyi yöntemdir; ama belki de en iyi yöntemler de çalışmaktır. - İbrahim

REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERİN



Verimli Ders Çalışmaya Başlamanın ilk ve en önemli kısmı **DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEKTİR.**

DERS ÇALIŞMA AMACINIZI BELİRLEYİN



Ders başına oturmadan önce neden ders çalışmanızı gerektiğini ve bu dersin size ne katacağını belirleyin. Ders çalışma amacınızı belirlemeden ders çalışmaya başlamamanız çabuk sıkılmanıza sebep olabilir. Ders çalışmanızı devam ettirmenizi güçleştirebilir.

PROGRAM YAPMAYI UNUTMAYIN



Ders çalışmadan önce program yapmayı unutmayın. Hangi saatte ne yapacağınızı önceden belirlemeniz derse başladığınızda işinizi kolaylaştıracaktır. Program dahilinde ilerlemek verimi artıracak ve gerçek performansınızı ortaya koymanızı sağlayacaktır.

ZAMANIZI DOĞRU PLANLAYIN



Program yapmaya başlamadan önce hangi saatler aralığında daha rahat çalışacağınızı belirleyin. Daha sonra çalışmak istediğiniz konunun ne kadar zaman alacağını hesaplayın ve zamanınızı buna göre planlayın. Ve en fazla verim alacağınızı düşündüğünüz saatlerde ders çalışmayı planlamanız faydalı olacaktır.

ÇALIŞMA ORTAMINIZI DÜZENLEYİN



Ders çalışma ortamınızın sade ve sessiz olması, veriminizi daha da artıracaktır. Dikkatinizi dağıtacak, afiş, görsel, poster, resim vb. gibi şeyleri çalışma odanızdan uzaklaştırın. Odanızın ısısının çok yüksek ve çok düşük olmamasına dikkat edin.

NOT TUTUN



Özellikle girdiğiniz derslerde not almayı ihmal etmeyin. Not aldığınızda kısa ve anlaşılır, hatırlatıcı ifadeler yazmayı seçin. Özellikle unutacağınızı düşündüğünüz kısımları not olarak, tekrar etmeyi unutmayın. Not alma ile ilgili olarak Cornell Tekniği ile not almayı deneyebilirsiniz...

TEKRAR YAPMAYI UNUTMAYIN



Sevgili Öğrenciler, yapılan araştırmalara göre insanlar öğrendiklerinin %80'ini unutmaktadır. Öğrendiğimiz bilgilerin kalıcılığını artırabilmek için, öğrendiğimiz bilgileri **TEKRAR** etmemiz gerektiğini unutmayalım. Belirli aralıklarla yapılacak tekrarların, hatırlatıcı olduğunu unutmayalım...

VERİMLİ ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN ETMELERİ ORTADAN KALDIRIN



Özellikle çalışma odanızda sizlerin algısını, dikkatini dağıtan etmenleri ortadan kaldırın. TV, Telefon, Bilgisayar, tablet gibi dikkatinizi dağıtacak aletlerin çalışma odasında olmamasına dikkat edin.

HEDEF BELİRLEYİN



Sınava hazırlık sürecinde ve derslerde başarılı olmanın en önemli kısmı kendinize hedef koymanızdır. Ulaşılabilir ve gerçekçi hedefler ile amacınıza ulaşabileceğinizi unutmadan, ilgi ve yeteneklerinizi göz önünde tutarak kendinize uygun hedefler oluşturun. Ve hedeflerinizi hatırlamayı unutmayın!!!

ERTELEME UŞENME VAZGEÇME



Masa başına oturma, ders çalışma süreçlerinin en önemli kısmı ertelemeden zaman planına uygun hareket etmektir. Ertelenen her ders konusunun birikerek daha sonra önünüze sorun olarak çıkacağını unutmayın. Ve ders çalışma süresince inancınızı kaybetmeyin...

KENDİNİZİ TANIYIN VE ONA GÖRE PLAN YAPIN



Sevgili Öğrenciler, hangi saatlerde daha verimli çalıştığınızı belirleyin. Verim alacağınız saatleri belirledikten sonra, nasıl ders çalışmanızı gerektiğini düşünün. 50 Dk ders 10 Dk ara vermenin veya Promodo Tekniğinin size uygun olmasına bakın. Plan, Programınızı bu doğrultuda yapın ve derse başlayın...

GENEL ÖNERİLER



- * En sevdiğiniz dersten çalışmaya başlamadan ders çalışma sürecine alışmanızı kolaylaştıracaktır.
- * Zorlandığınız ve yapmada güçlük yaşadığınız dersleri peş peşe çalışmamanız faydalı olacaktır. Programınıza bir sayısal bir sözel ders çalışmanız daha yararlı olabilir.
- * Plan ve Programı ders çalışmak kadar UYKU düzeni de bu süreçte önemlidir. Günlük uyuma saatlerinize dikkat ederek, uykusuz kalmamaya dikkat etmeniz daha sağlıklı olacaktır...

12 ADIMDA VERİMLİ DERS

ÇALIŞMA YÖNTEMİ



Dünyada insana yardım eden şey, tesadüf değil, azim ve sebatır. - Samuel Smiles

Çalışmak bizi şu üç beladan kurtarır; can sıkıntısı kötü alışkanlıklar ve yoksulluk - Voltaire