

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

BAŞARIYA GİDEN YOL VERİMLİ VE ETKİLİ DERS
ÇALIŞMADAN GEÇER.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

- * ÖNCELİKLE UYGUN BİR DERS ÇALIŞMA PLANI HAZIRLANMASI GEREKİR.
- * DERS ÇALIŞMAN İÇİN UYGUN BİR ORTAM HAZIRLAMAK GEREKİR.
- * DİKKATİ ETKİLEYEN HERŞEYDEN UZAK DURMAK GEREKİR.
- * DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK GEREKİR.
- * ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK GEREKİR
- * ÇALIŞMALARI MANTIKLI PARÇALARA AYIRMAK GEREKİR.

UYGUN ÇALIŞMA PLANI

- * Bir plan dahilinde çalışmak verimli ders çalışmada en önemli faktörlerden biridir.
- * Bu yüzden kendinize uygun bir plan hazırlamanız gerekmektedir.
- * Bu sizin rahatça çalışmana yardım edecek ve asla tek seferde çok fazla çalışmak zorunda kalmayacaksınız. Ödev miktarınıza ve dikkat sürenize bağlı olarak, saat başı 15dakika ara verin.

UYGUN DERS ÇALIŞMA ORTAMI

- * Bir parça boşluk olan bir yer bulun, böylece kitapları ve çalışma kağıtlarını düzenleyebilir ve ihtiyaç duyduğunuz kadaryayılabilirsiniz. Kitaplar, notlar, kağıt ve kalemler gibi ihtiyacınız olan her şeye sahip olduğunuzdan emin olun. Eğer kendiodanızdaysanız, kapınıza ‘Ders çalışıyorum, lütfen bölmeyin.’ gibi bir not asmayı düşünün.
- * Diğer insanların gelip geçerek sizinle konuşmaya başlayacağı ihtimalinden uzak bir yer bulun. Yatak odası, okuma köşeleri, dışarıda sakin yerler (Örneğin; avlu, bahçe, park) ya da kütüphanelerde çalışın.
- * Çalıştığınız mekanın daha rahat ettirmesi için battaniye, perde ya da pelüş hayvanlar kullanmayı dikkate alın.
- * Eğer karnınız açsa, birşeyler atıştırın (Ya da öncesinde bir şeyler yeyin). Böylesi, dolu bir mideyle çalışmaktan daha kolaydır.

- * 1. Her gün aynı saatte ders çalışmaya başlanmalıdır.
- * 2. Her zaman aynı masada ders çalışılmalıdır.
- * 3. Ders çalışılan masa sadece ders için kullanılmalıdır.
(Oyun oynamak, yemek yemek vs yapılmamalıdır.)
- * 4. Çalışma masasının üzerinde dersle alakasız olan eşyalar olmamalıdır.
- * 5. Ders çalışmada yardımcı olacak bütün materyaller uzanıldığında alınabilecek bir yerde olmalıdır.

DİKKAT VERMEK

- * Ders çalışırken dikkatini dağıtacak nesnelere uzak durmak gerekir.
- * Mesela ders çalışırken televizyon izlemeyada telefonla uğraşmak derse olan dikkatini dağıtacaktır ve tüm çalışmalar boşuna gidecektir.
- * Araştırmalar, dikkati dağıtacak şeyleri olmayan öğrencilerin daha yüksek notlar aldıklarını göstermektedir.

DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK

DERS ÇALIŞMA DAVRANIŞINI ETKİLEYEN İÇ ETKENLER

İNANÇLAR	DÜŞÜNCELER	DUYGULAR	SONUÇ
SINAVI KAZANMAM İÇİN ÇALIŞMAM GEREKİR	*BUGÜN ÇOK YORUCU GEÇTİ	*KAYGI	*ÇALIŞMA YI
*KONULARI BİRİKTİRMEMLİ VE TEKRAR ETMELİYİM	*ÖNCE BİR ŞEYLER YİYİP SONRA ÇALIŞACAĞIM	*YETERSİZLİK	ERTELEME
*DERSLERE ÖN HAZIRLIK YAPMALIYIM	*ZATEN GÜNÜN YORGUNLUĞU VAR EN İYİSİ YARIN ÇALIŞMAK	*PANİK	*DİKKATİ TOPLAYAMAMA
			*UYKUNUN GELMESİ
			*HAYALLER E DALMA

DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK

- * Bu düşüncelerimizi, inançlarımızı ve duygularımızı kontrol altına almayı başarabilirsek, çalışmaya başlamak için bir adım daha atmış oluruz. Bunu başarabilmenin en etkili yolu ise düşüncede üçüncü bir dil oluşturmaktır

DERS ÇALIŞMAYA KARAR VERMEK

İNANÇ	DÜŞÜNCE	SONUÇ
MATEMATİK DERSİNE ÇALIŞMAK İSTİYORUM.	MATEMATİK DERSİ ÇOK ZOR ÜSTELİK BENİM KADAR ARKADAŞLARIMDA BAŞARISIZ BU YÜZDEN BU DERSİ SEVMİYORUM.	ÇALIŞMA MOTİVASYONU DÜŞER.SIKINTI ARTAR. SONUÇ O L U M S U Z ... 😞

İNANÇ	DÜŞÜNCE	SONUÇ
MATEMATİK DERSİNE ÇALIŞMAK İSTİYORUM.	MATEMATİK EN ÇOK PUAN GETİREN DERSLERDEN BİRİSİ. HERKESİN YAPAMADIĞI BU DERSİ NE KADAR İYİ YAPARSAM SINAVDAN O KADAR YÜKSEK PUAN ALIRIM.	ÇALIŞMA MOTİVASYONU ARTAR. SONUÇ O L U M L U ... 😊

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK

- * Zamanı verimli kullanmak hayattaki en önemli unsurlardan birisidir.
- * Bir öğrencinin hayatında zaman ikiye ayrılır.
 1. Günlük Zaman
 2. Ders Çalışma Zamanı

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK

- * GÜNLÜK ZAMAN:
 - * Uyanma zamanı
 - * Kahvaltı zamanı
 - * Okula gitme zamanı
 - * Okuldan gelme zamanı
 - * Yemek yeme zamanı
 - * Dinlenme- oyun zamanı
 - * Uyku zamanı

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK

* DERS ÇALIŞMA ZAMANI

- * Ders çalışma zamanı günlük zaman içerisindeyse ayrılması gereken zamandır. Ve bu zamanı en verimli ve doğru şekilde kullanan öğrenciler başarıya bir adım daha yaklaşırlar.
- * Ders çalışmaya her gün aynı saatte başlamak gerekir.
- * Okuldan eve gelir gelmez ders çalışmaya başlanılmamalı en az yarım saat dinlenmek gerekli.
- * 1saatlik çalışma dilimlerinden sonra en az 10 dakika ara vermek, 2 yada 3 kez 1saatlik çalışma gerçekleştirdikten sonra en az yarım saat ara vermek gerekir.

ZAMANI VERİMLİ KULLANMAK

* DERS ÇALIŞMA ZAMANI

- * Okulda işlenen konuların tekrarı yapılmalıdır. Aynı zamanda gün içinde çalışılan konuların tekrarı gün sonunda yapılmalıdır.
- * Hangi dersten olursa olsun soruları yapabilmek için okuduğumuzu anlamamız gerekmektedir. Bu yüzden günlük en az yarım saat kitap okumak gerekmektedir.

ÇALIŞILAN KONUYU PARÇALARA AYIRMAK

- * Bir konuyu yada bölümü tek bir bütün halinde çalışmak yorucu ve sıkıcı gelebileceği gibi anlamamızı da zorlaştırır.
- * Bu yüzden konuları mantıklı parçalar haline getirerek çalışmak o konuyu hem daha etkili çalışmamızı sağlar hem de konuyu anlama kapasitemizi artırır.

PÜF NOKTALAR

- * Molalar, odaklanmanız için önemlidir. Eğer hiç ara vermeden 3 saat boyunca çalışmaya çabalarsanız, büyük ihtimalle çalıştığınızın çoğunu hatırlamayacaksınız.
- * Özellikle beyin gelişiminiz için, yeterince yemek, meyve ve tatlı yediğinizden emin olun.
- * Kısa sınavlar hazırlayarak kendinizi denemeye çalışın ve sonra, ertesi gün sınavı tekrar kontrol ederek durumunuzu görün. Bu deneme sınavınızı bir arkadaşınızla da değiştirebilirsiniz.
- * Ders notlarınızı okuyun, kitabınızı kapatın ve okuduklarınızı aklınızda kaldığı kadarıyla yazın. Notlarınızı tekrar gözden geçirin ve kaçırdığınız yerleri görün. Bunları tekrar etmek ezberlemenize yardımcı olur.

UYARILAR

- * Eğer aşırı derecede gergin olduğunuzu hissederseniz, kısa bir ara verin. Yürüyüşe çıkmayı ya da duyularınızı kullanarak sakinleşmeyi deneyin.
- * Önemli bir sınav öncesinde ders çalışmak için bütün gece uyanık kalmayın. Böyle yaparsanız, sınav esnasında kendinizi yorgun hissedeceksiniz ve normalde yapabileceğiniz sorularda, kendinizi aptalca hatalar yaparken bulacaksınız. Sınav öncesinde 9 saat uyuyun (Ya da, bunu yapamıyorsanız, en az 6 saat), bu sayede işinizi daha iyi yapabilirsiniz.
- * Eğer ödevler yüzünden kendinizi sık sık gergin ve bunalmış hissediyorsanız, iş yükünüzü hafifletin ya da doktorunuzla konuşun. Böyle stresli bir hayata sahip olmak mantıklı değil ve siz bundan daha iyi hissetmeyi hak ediyorsunuz

YILDIZ İMAM HATİP ORTAOKULU MÜDÜRLÜĞÜ

'DEVLER GİBİ ESERLER BIRAKMAK İÇİN
KARINICALAR GİBİ ÇALIŞMAK LAZIM.'

NECİP FAZIL KISAKÜREK