

ŞEHİT AYŞE AYKAÇ
KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ



★ VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



BAŞARILI OLMAN

VERİMLİ ÇALIŞMANA BAĞLI

- **Derslerde** başarılı olup olamayacağın doğru yöntemlerle, yani sistematik ve doğru zamanlarda yeteri kadar çalışmana bağlı.
- **Asıl** başarıyı getirecek olansa dayanıklılığın, isteme gücün ve bu isteği sınavlara taşıman.
- **Dayanıklılık** kişinin başaracağına dair inancının güçlü olmasına bağlı. Kaybetme düşüncesiyle yola çıkan kişi yarı yolda kalır. Hiçbir hedefe "Kazanamayacağım.", "Başaramayacağım." diyerek ulaşamazsın.
- **Kendine güven.** Bu güveni kazanabilmek için 24 saatlik bir gününü, 7 günlük bir haftanı planla, orta ve uzun vadeli planlarını yap. "Unutma hedefi olmayan gemi batmaya mahkumdur"



İLK OLARAK AMAÇLARINI BELİRLEMELİSİN !

Nereye varacağını bilmeden yola çıkanın varabileceği bir yer yoktur. Hedefini belirleyerek çalışmaya başlayanlar yol ne kadar uzun olursa olsun yolun sonuna geç de olsa ulaşır. Öyleyse ilk yapacağınız iş, hangi amaçla (niçin) çalışacağınızı ve öğreneceğinizi bilmek ve belirlemek olmalıdır.

Her çalışma, bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar kısa ve uzun vadeli olabilir.

Kısa Vadeli hedef: 3. Denemede 450 puan yapacağım..
Orta vadeli hedef: Kartal İmam Hatip Lisesine gideceğim.
Uzun vadeli hedef: Doktor olacağım. gibi

“ Sen de çalışmaya başlamadan önce hedeflerini belirlemelisin. ”

BİLDİKLERİMİZİ GÖZDEN GEÇİRELİM



Derse gelmeden önce **derse hazırlık** ve dersten sonra **günlük -haftalık tekrarlar** ile bilgiyi kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarmış olursunuz. Sınavlarda size gerekli olan bilgiler de uzun süreli belleğe aktarılanlar olacaktır.





Nasıl Ders Çalışmalıyız ?

Ders çalışırken doğru bildiğimiz yanlışlar nelerdir?

Ders çalışma yöntemi, önce ders çalışmaktan ne anladığınıza sonra da kendinizi doğru tanımanıza bağlı olarak belirlenir.



Önce kolay dersleri, sonra zor olanları çalışırım

Yapılan en büyük hatalardan biridir. Verimli ders çalışma ve yüksek ders notları için öncelikle zorlanılan derslerden ders çalışmaya başlanmalıdır.



Aralıksız çalışır, bütün derslerimi bitirir, sonra uzun uzun dinlenirim

Her güne sözel ve sayısal derslerden birer tane seçerek düzenli bir çalışma saatleri ile ve günlük ödev saatleri eklenerek ve mutlaka kısa molalar vererek ders çalışılmalıdır.



Her ortamda çalışırım

Ortamın sıcaklığı, aydınlık olup olmayışı, düzeni ve ses düzeyi çalışmayı olumlu veya olumsuz etkileyebilir. Herkes için aynı şartlar geçerli olmasa bile karanlık, gürültülü, havasız ortamlar çalışma süresini kıstlayıp dikkati dağıtan unsurlardır.

İŞİN SIRRI NE Mİ ?

Yöntemleri sırasıyla uyguladığınızda hiçbir ders sizden kurtulamaz 😊



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

o Motivasyon (İstek-inanmak)

1. Amaç belirleme
2. Planlı ve programlı çalışma
3. Zamanın iyi kullanılması ve planlanması
4. Çalışma ortamının düzenlenmesi
5. Etkili dinleme
6. Not tutma
7. Verimli okuma
8. Özet çıkarma
9. Derse hazırlıklı gelme
10. Tekrar
11. Zorlanılan ders kenara bırakılmamalı
12. Farklı Kaynaklardan Yararlanmak-Test Çözmek



4

UNUTMA !

ÇALIŞMA PLANIN SANA ÖZGÜ OLMALI !

PEKİ AMA NEDEN ?

Neden Ders Çalışmıyorum?



1. Her akşam bir dizin varsa.
2. Cep telefonu elinden düşmüyorsa.

3. Okuldan gelince saatlerce bilgisayarla ilgileniyorsan.
4. İnterneti kontrollü olarak kullanmayı bilmiyorsan.
5. Ödev yapmaya gece başlıyorsan.
6. Zaten ilk sınav da kötü geçti deyip vazgeçiyorsan.
7. Yatakta uzanarak ders çalışıyorsan.
8. Bangır bangır müzikle ders çalıştığını zannediyorsan.
9. Ödevlerini ne de olsa öğretmen kontrol etmiyor diye yapmıyorsan.
10. Çok aç kalıyor ya da aşırı yemek tüketiyorsan.

DERS ÇALIŞMAZSIN!

KÖTÜMSER >> İNSANLAR DAİMA TÜNELİN KARANLIĞINI GÖRÜRLER

İYİMSER >> İNSANLAR İSE DAİMA TÜNELİN SONUNDAKİ AYDINLIĞI GÖRÜRLER



BAŞARI;
ANCAK KENDİNE
İNANANLARA
GÜLÜMSER.



TÜNELİN SONUNU
GÖRÜN,
KENDİNİZE İNANIN VE
ELİNİZDEN
GELENİN EN İYİSİNİ
YAPIN!....

ELİF KARAVUŞ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE REHBER ÖĞRETMEN