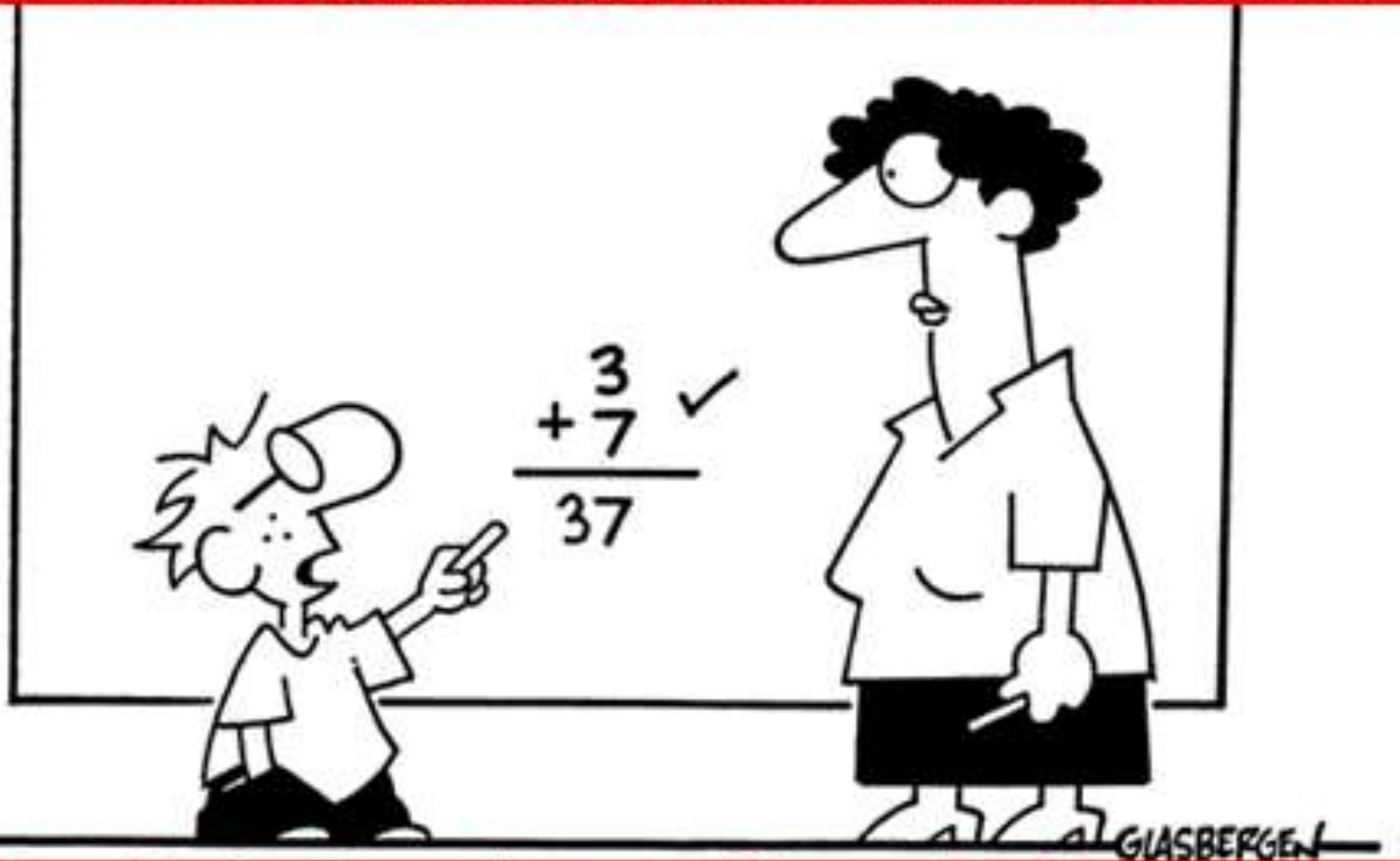


BAŞARIYA GİDEN
YOLDA

"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.



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

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

Tekrar

Zamanı
verimli
kullanma

Planlı
çalışma

Hedef
belirleme

Aktif
dinleme

Motivasyon

ÖĞRENME =

Anlamak+Hatırlamak+Uygulamak

AŞAMALARINDAN

OLUŞUR..



ÖĞRENMEDE BAŞARIYI ETKİLEYEN EN ÖNEMLİ FAKTÖRLER.



- Öğrenmeye karşı istekli ve kararlı olma.
- Öğrenme için gerekli yeteneklere sahip olma.
- Yeteneklerinize uygun bir çalışma sistemi geliştirecek, sistematik içerisinde olumlu ders çalışma alışkanlığı kazanma.
- Her bireyin kişilik yapısı ve algılama özellikleri birbirinden farklı olduğundan geliştirilecek bu sistematik bireyin kendi şartlarına uygun olmalıdır.

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

Matematik dersinin 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*



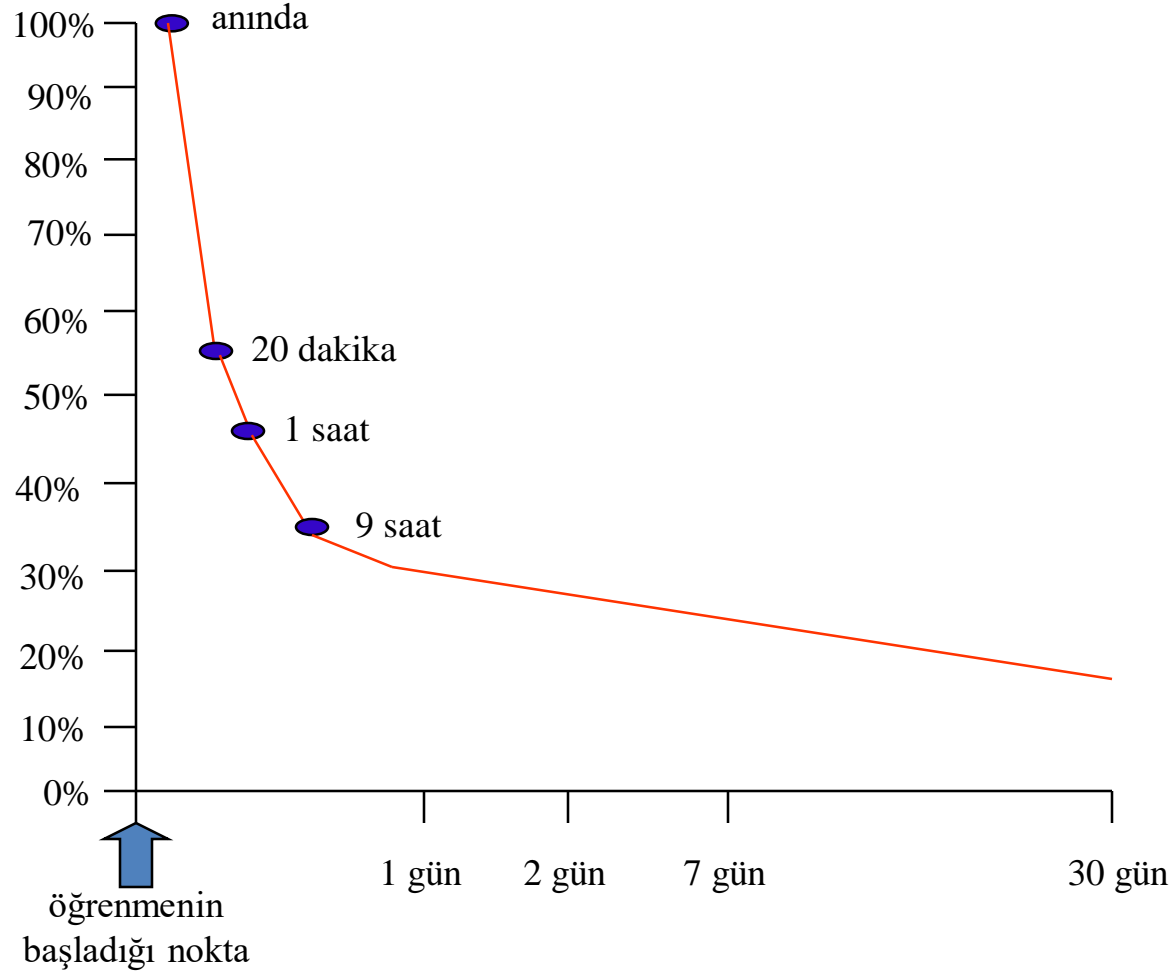
3

TEKRAR!!!

**“Bilgiler taze taze sınava
giriyoruz.**

**Peki neden sınav öncesi çalışmak
faydalı değil?”**

Hafızanın işleyişi ve unutma



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
uzaklasın*

5

ÇALIŞMA ORTAMI NASIL DÜZENLENMELİ?

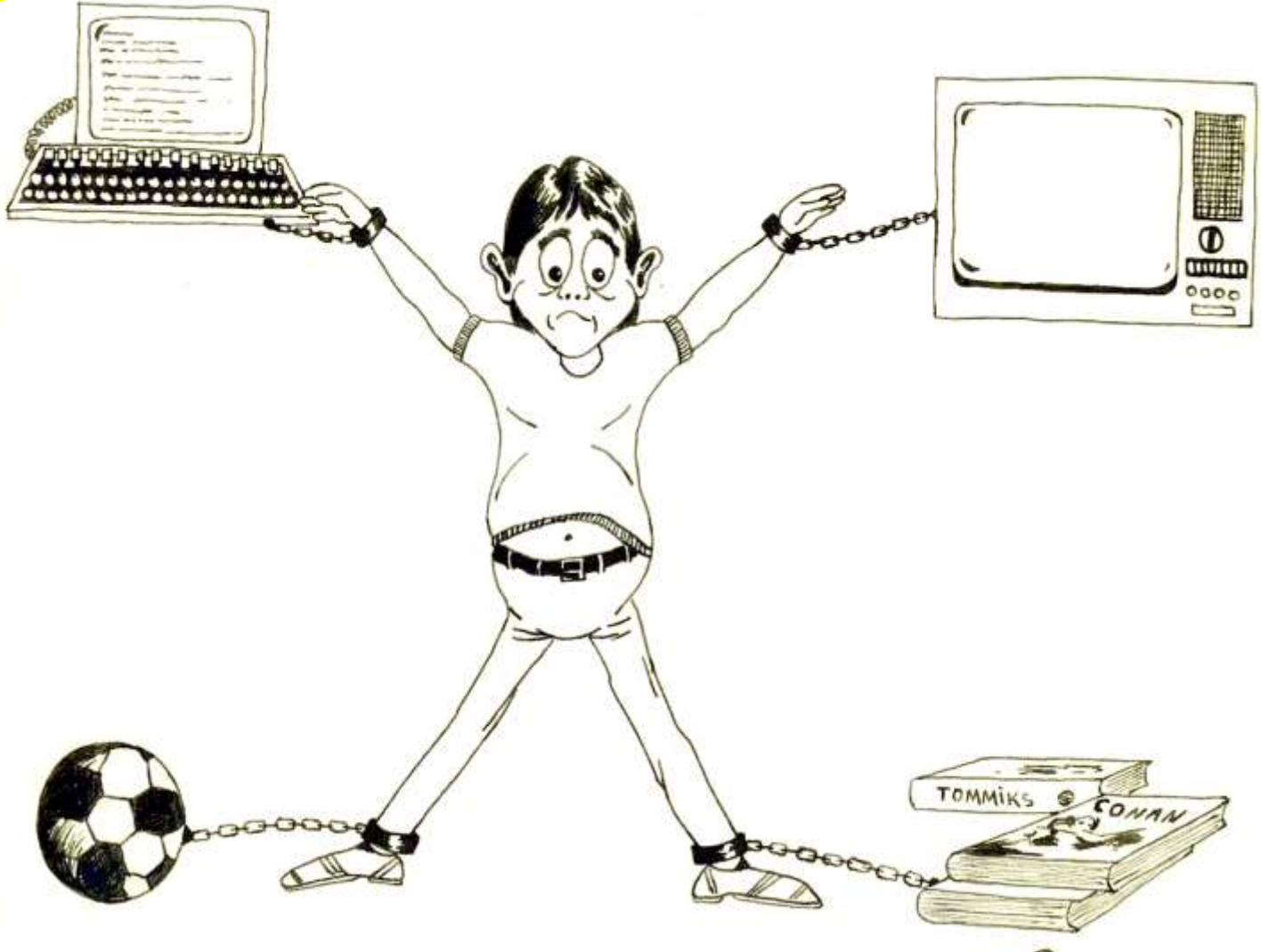


- Masa başında çalışın, yatarak çalışmayın!!
- Çalışmanızla ilgili malzemelerinizi önceden hazırlayın.
- Çalışırken cep telefonu, bilgisayar vb. sizi meşgul etmesin!!!
- Sessiz, havadar, düzenli bir ortamda çalışın.



7

ZAMAN YÖNETİMİ!!!



8

PROGRAMLI ÇALIŞMANIN AVANTAJLARI:

- * Her işe daha rahat zaman ayırmanızı
- * Her derse zaman ayırma öğrencide güven oluşturur.
- * Günü gününe çalışma panik duygusunu azaltır.
 - * Çalışma verimini yükseltir.
 - * Öğrenilecek konuyu uzun zamana yayarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.
- * Bilinçli bir plan yapmanız derse daha kolay motive olmanızı sağlar.

BİRKAÇ ÖNERİ!!!

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

- 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.

Ders planınız neden bozular?

- Amaçlarınız net değilse
- Bilgi eksikliklerinizi giderememişseniz
- Özel işleriniz daha fazla vaktinizi alıyorsa
- Çalışmaya karşı motivasyonunuz yoksa ve çalışmayı sürekli erteliyorsanız..



Son olarak...





Başarılı insanın her zaman bir programı vardır.



Başarısız insanın her zaman bir mazereti vardır.

Başarı için:

ÜŞENME, ERTELEME, VAZGEÇME

**"NASILSA
SINAVA
DAHA ÇOK
VAR...BUGÜN
ÇALIŞMASAM
DA OLUR."**



**Başlamak
için en
uygun
zaman:
ŞİMDİ!!!**

Unutmayın!
Unutmayın!

Unutmayın Sevgiyi
ancak severek
Öğreniriz...



Çalışmayı da ancak
Çalışarak...



BAŞARILAR 😊

RAGİBE ÇOBAN

REHBER ÖĞRETMEN VE PSİKOLOJİK DANIŞMANINIZ 😊 😊