

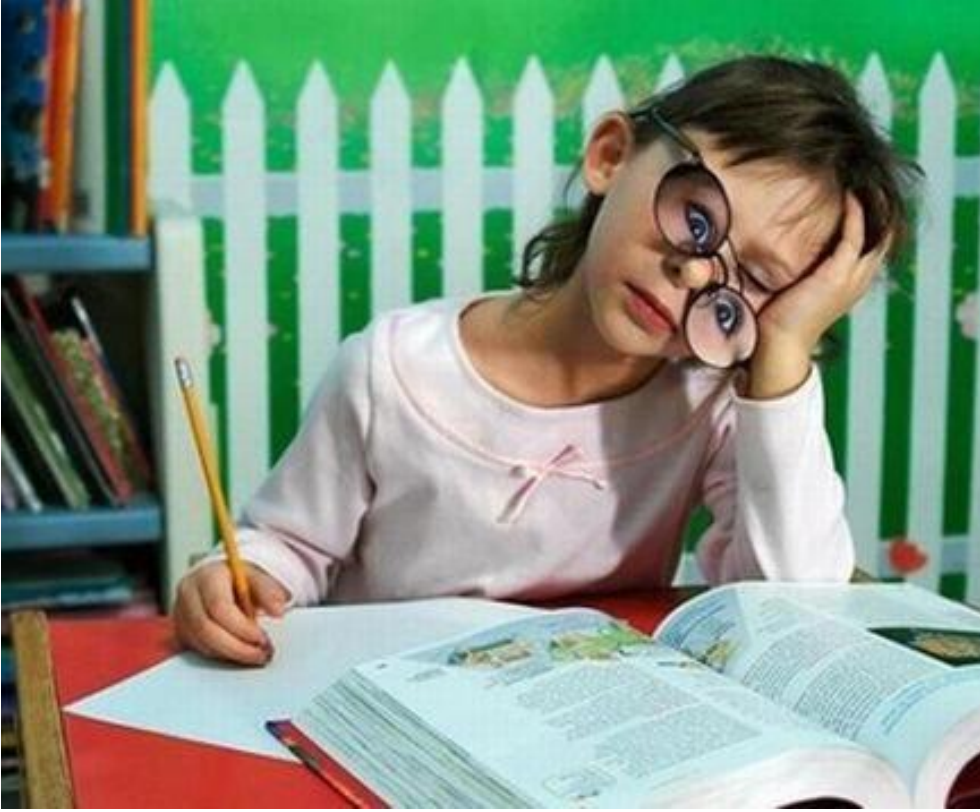
**VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
TEKNIKLERİ**

Verimli Ders Çalışabilmek İçin Yapılacak İlk İş

- Ders çalışmanızı aksatan alışkanlıkların bir listesini yapınız.
- Listenizde yer alan olumsuz alışkanlıkları aşama aşama azaltmaya çalışın.. Bunu azar azar yapın..
- Çalışma ve denemelerinizi, olumsuz alışkanlıklar atılincaya, olumlu alışkanlıklar iyice yerleşinceye kadar sürdürün.

DERS ÇALIŞMA İLE İLGİLİ YAKINMALAR

3



- **Ders Çalışmaya Başlayamıyorum**
- **Ders Çalışmayı Sürdüremiyorum**
- **Çalıştığım Halde Başarılı Olamıyorum...**

ÖNCE ŞU DÜŞÜNCELERİNİZİ YENELİM,

4

- ❖ "Bu gün, günümde değilim."
- ❖ "Moral bozucu bir gün."
- ❖ "Hiç şansım yok."
- ❖ "Şu matematiği nasıl halledeceğim ?"
- ❖ "Keşke hiç doğmasaydım."
- ❖ "Her şey kötü gidiyor."
- ❖ "Neden çalışayım ki nasıl olsa işe yaramayacak."
- ❖ "Sosyal çalışmaktan nefret ediyorum."
- ❖ "Fen ile aram ne zaman düzelecek?"
- ❖ "Yaaa gene mi ders?"





İNSAN DÜŞÜNCE DÜNYASINA
GÖRE ŞEKİLLENEN BİR VARLIKTIR...

İNANDIĞINIZ ZAMAN AKLINIZ O ŞEYİ YAPMANIN YOLUNU BULUR.

6

BİR ŞEYİN
YAPILABİLECEĞİNE
İNANMIYORSANIZ
BEYNİNİZ
BUNU İSPAT ETMEK
İÇİN ÇALIŞIR.

BİR ŞEYİN
YAPILABİLECEĞİNE
GERÇEKTEN İNANDIĞINIZDA
AKLINIZ
ONU YAPMAK ÜZERE
ÇÖZÜMLER BULMANIZA
YARDIM ETMEK İÇİN
ÇALIŞMAYA BAŞLAR.

VERİMLİ
DERS ÇALIŞMA NEDİR?



Oysa
gerekli olan
"Bilinçsizce
çok çalışmak"
değil

SBERGEN

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

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

9

ZAMANI,
BELİRLENEN AMAÇLAR VE
ÖNCELİKLER İÇİN;
PROGRAMLI ve VERİMLİ
OLARAK KULLANMAKTIR.

UNUTMA!!!



**Düzenli çalışmayan
daha çok çalışır !**

Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?



• Amaçlarınızı Belirleyiniz

• Planlı Çalışınız

• Zamanı Verimli Kullanınız

• Verimi Azaltıcı Etkenleri Ortadan Kaldırınız

• Uygun Bir Çalışma Ortamı Seçiniz

• Dikkatinizi Uyanık Tutunuz

• Derse Hazırlıklı Geliniz

Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?



• Not Tutunuz

• Araç - Gereç Ve Kaynaklardan Yararlanınız

• Verimli Okuyunuz

• Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

• Zaman Düzenleme Ve Planlı Çalışma

• Etkin Dinleme

• Sınavlarda kaygıyı azaltmak

PLANLI ÇALIŞINIZ

- * Birden çok iş yada ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz yada çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu?
- * Bu soruya yanıtınız "evet" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz.



- Zamanı iyi planlamak sizin elinizdedir.
- Zamanı planlamayı öğrenin ve bunu uygulamak için istekli ve sabırlı olun.
- Unutmayın eski alışkanlıklardan kurtulmak zaman alır ve planlı yaşamak başlangıçta çok zor gelebilir. Bu nedenle kendinizi zorlamanız gerekir. **Katlanacağınız kısa süreli sıkıntı daha sonra sizi mutlu ve başarılı yıllara götürecektir.**



**Planlı Çalışmayı
Anlatayım Sana:**

Plan Nedir?



Hangi derse nereden nasıl başlayacağınızı bilemediğiniz yada çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz durumlarda yapılabilecek en iyi şey çalışmanız gereken işlerinizi bir sıraya koymaktır.. Bir liste yapın...

İşte çalışmada “PLAN” “neyi”, “nasıl”, “ne zaman” çalışacağınızı önceden belirlemek demektir.

Peki Sizin Günlük, Haftalık Ve Aylık Çalışma Planlarında Nelere Yer Vermeniz Gerekir?

16

- ◆ Hangi derslere, haftanın hangi günleri çalışacağınızı,
- ◆ Geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceğinizi
- ◆ Sınav tarihlerinizi
- ◆ Hazırlanacak ödevlerin neler olduğu ve ne zaman hazırlayacağınızı
- ◆ Planda yer alan ancak yapılamayan çalışmalarınızı ne zaman tamamlayacağınızı
- ◆ Dinlenme, tv izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceğinizi
- ◆ Bunların yanında günlük çalışma çizelgelerinde ; okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri göstermeniz gerekir.

İYİ BİR PROGRAM NASIL OLMALIDIR ?

17

1. Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.
2. Bir derse ait süre 4-5 saat gibi uzun bir zamanı almamalıdır. .
3. Programda dersin zorluk derecesine göre 10 veya 15 dakikalık dinlenmelere yer verilmelidir. Ancak bu dinlenmelerde tv, bilgisayar ya da cep telefonu ile ilgilenilmemelidir.
4. Hazırlanan program bir amaç için isteyerek uygulanmalıdır.
5. Programın içeriği öncelikle konu tekrarına çoğunlukla ise ders çalışmaya ayrılmalıdır.
6. Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar programa yansıtılmalıdır.

PROGRAMLI ÇALIŞMA İLE ;

18



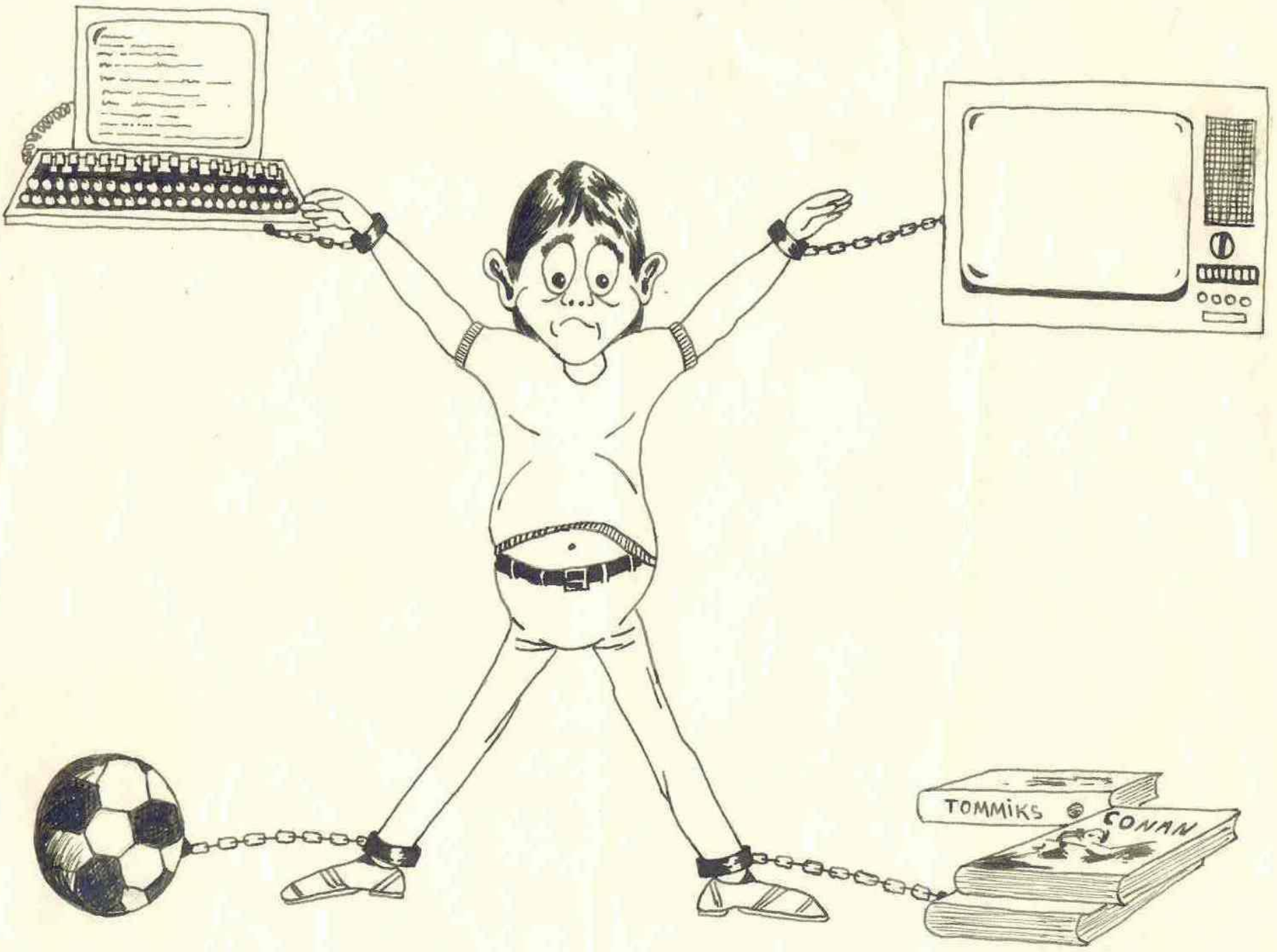
Daha az zamanda daha çok bilgiye ulaşabilirsiniz.



Ders dışındaki faaliyetlere daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRINIZ

Yorgunluk	Aşırı Tokluk	Fazla Heyecan	Aile Dertleri
Uykusuzluk	Korku	Endişe	Acelecilik
Aşırı Kaygı	Araç Gereç Noksanlığı	Başka Yerde Olma Düşüncesi	Dikkati Dağıtacak Poster, Resim, Müzik
Öfke	Açlık	Telaş	VB...



VERİMLİ OKUYUNUZ

- Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir.
- Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır.
- Hızlı okumanın **en önemli yolu sessiz okumalıdır**. Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için **bol bol okuma çalışmaları** yapılmalıdır.



ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

- Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin **iki yolu vardır**. Bunlardan biri **öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak**, diğeri de **aralıklı olarak tekrar etmektir**.
- Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır.
- Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeri yandan da **sınavlara her an hazır** durumda olacaklardır.



**NASIL BİR ZAMANLAMA,
DERS ÇALIŞIRKEN
SİZE EN YÜKSEK VERİMİ SAĞLAR?**

$$40' + 10' + 10' = 60'$$

Çalışma

Tekrar

Dinlenme



**Dersin iřlendiđi gün
tekrar edilmesi
unutma düzeyini
azaltır.**

**Dersleri her gün aynı
saate yerleřtirin.**



$$\begin{array}{r} 241 \\ +359 \\ \hline \end{array}$$

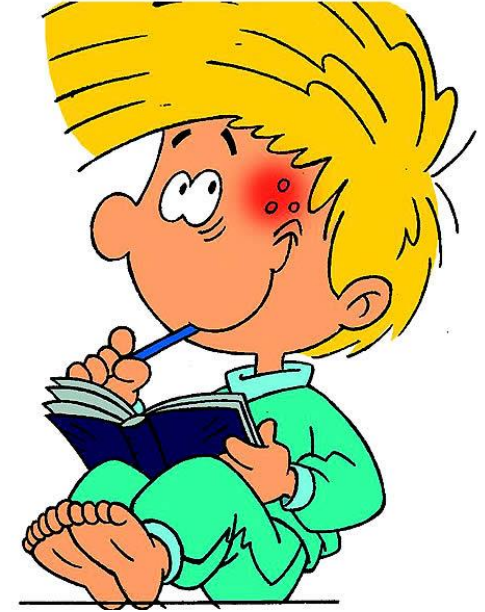


- Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur. Bu nedenle yatmadan önce 15-20 dakika çalışılan konular tekrar edilir ve sabahleyin de bu konular 15-20 dakikalık bir süre tekrar edilirse; çalışılan konunun uzun süre hatırlanabilmesi için önemli bir avantaj sağlanmış olur.

Bir insan ;

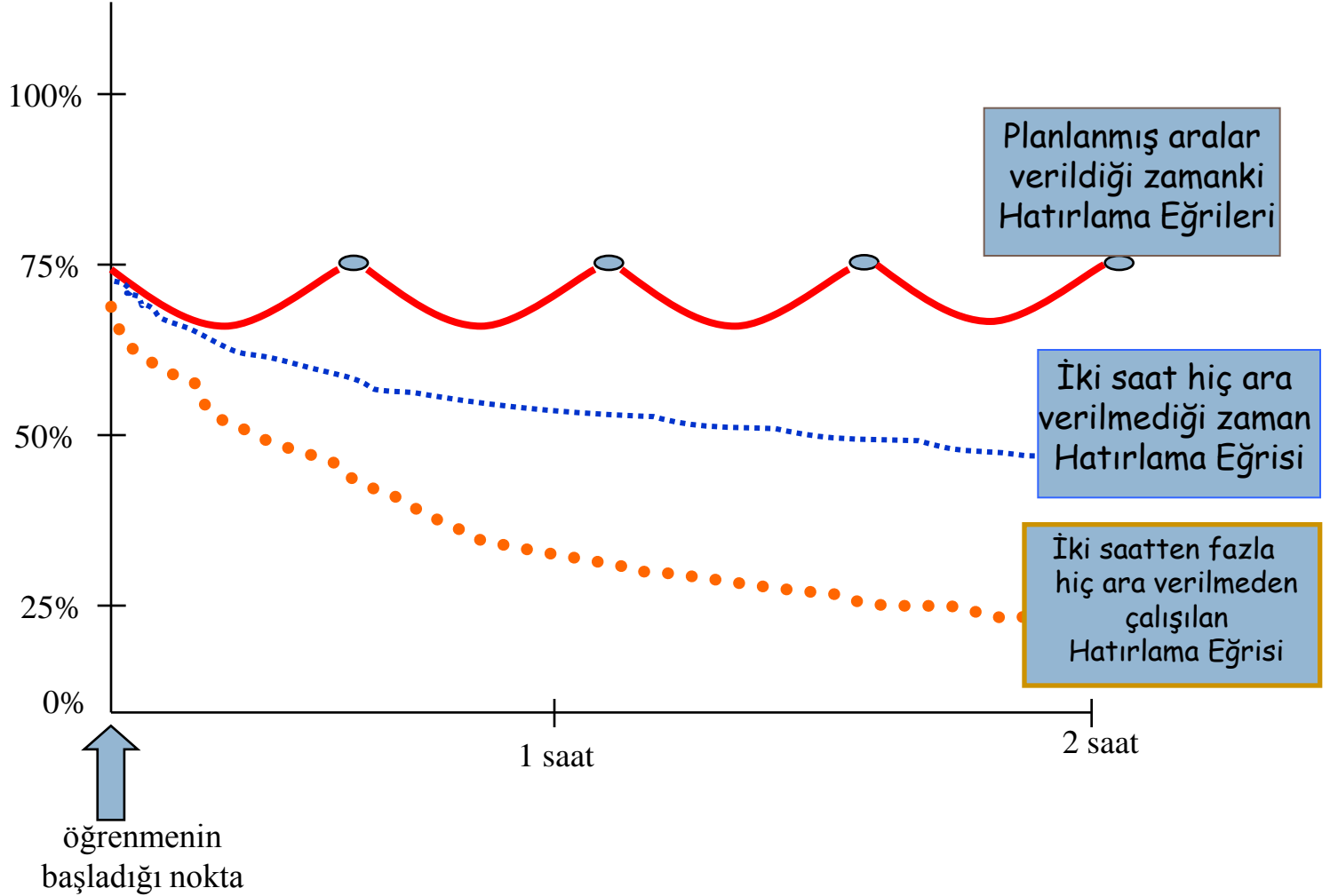
26

- ★ Okuduklarının % 10 unu
- ★ İşittiklerinin % 20 sini
- ★ Gördüklerinin % 30 unu
- ★ Hem görüp hem işittiklerinin % 50 sini
- ★ Söylediklerinin % 70 ini
- ★ Yapıp söylediklerinin % 90 ını hatırlar..



DİNLENME ARALARININ ÖNEMİ NEDİR ?

27



UNUTMAYINIZ Kİ.

*Üşüyen insan, ateşi düşünerek ısınmaz.
Acıkan insan nefis yemekleri düşünerek
açlığını gidermez.*

*Sen de sadece çalışmak gerektiğini düşünerek
başarılı olamazsın.*

*Düşündüğün yeter; haydi şimdi
düşündüklerini UYGULA.*