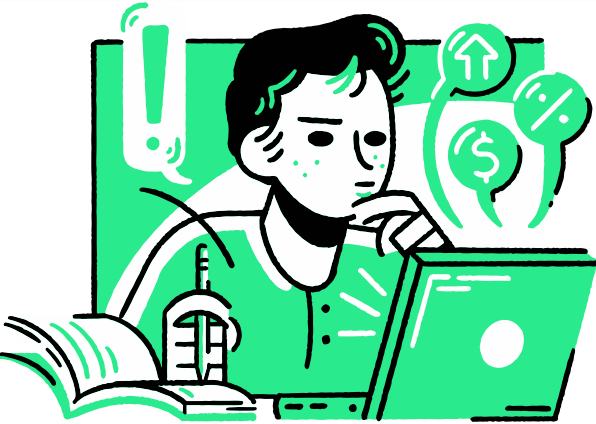
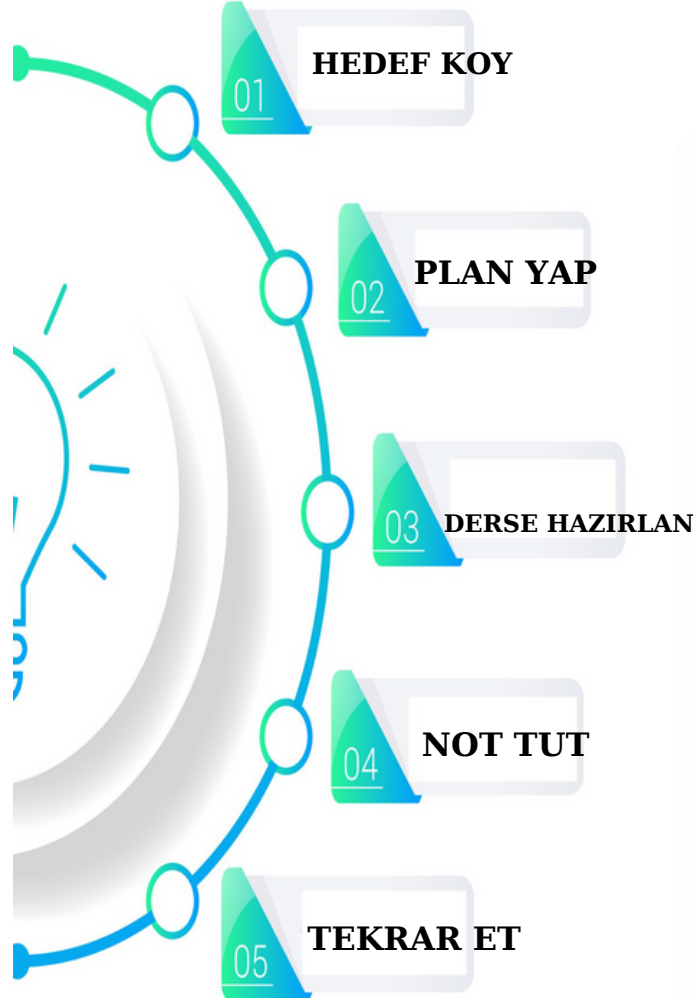


Verimli Ders Çalışmanızı Engellenen Tuzaklar

- Zorlanılan derslerin bırakılması
- Çalışma planına uymamak
- Plan ve program yapma işini ertelemek
- Televizyon karşısında çalışmak
- Müzik dinleyerek çalışmak
- Yatarak (uzanarak) çalışmak
- Kendine güvenmemek
- Arkadaşlara 'Hayır' diyememek
- Hedef koymadan çalışmaya başlamak
- Aşırı kaygılanmak
- Çalışma anında hayallere dalmak



ÖZET OLARAK



AYYILDIZ ORTAOKULU PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
Tarık BARAN

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

Verimli Ders Çalışmak Nedir ?

Öğrencinin zamanını belirlenmiş hedefler ve saptanmış öncelikler doğrultusunda programlı ve verimli şekilde kullanarak çalışmalarını sürdürmesidir.



1) Not Tutmak

- Kendinize açık, net ve güdüleyici bir uzun dönemli hedef belirleyin
- Orta ve kısa dönemli amaçlarınız olsun
- Belirlediğiniz hedeflerinizi her zaman görebileceğiniz bir yere asın

2) Zamanınızı Planlayın

Hangi derse;

1. Ne zaman?
2. Ne sıklıkla? **Çalışmalıyım?**
3. Nasıl?
4. Nerede?

3) Çalışma Ortamınızı Düzenleyin

- *Boyunuza uygun çalışma masanızın olması
- *Çalışma masanızda sadece o saat çalışma yapacağınız materyallerin hazır bulunması
- *Çalışma ortamının sakın ve düzenli olması
- *Ders çalıştığınız odada TV bulunmaması

4) Tekrar Yapın

Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat içinde, %80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.
Unutmayı azaltan en önemli faktör **TEKRARDIR!**

Tekrar;

- Günlük
 - Haftalık
 - Aylık
- şeklinde planlanabilir.

4) Not Tutun

Not tutarken;

- 1.Önemli noktaları yakalamaya çalışın
2. Kısaltmalar ve semboller kullanın
3. Kendi ifadelerinizle not tutmaya özen gösterin
4. Dinleme ile not alma arasında bir denge kurun. Not tutarken dinlemeyi ihmal etmeyin.
5. Renkli kalemler, kağıtlar, çıkartmalar gibi görsel araçlardan yararlanın
6. Tutulan notlara en kısa sürede göz atıp düzenle-meler yapmayı unutmayın!

NOT TUTMAK !

*Aktif katılım sağlar

*Unutmayı önler

*Ana noktalara odaklanmayı sağlar

6) Derse Hazırlıklı Gel

*Uzaktan eğitim için gerekli kaynaklarınızın masa-nızda hazır bulundurulması, yüzyüze eğitimde ise gerekli kaynaklarla birlikte okula gelinmesi

Sözel dersler için;

- >Dersten önce konunun okunması,
- >Bilinmeyen kelimelerin öğrenilmesi v.b.

Sayısal dersler için;

- > Konu ve kavram tanımlarının okunması,
- >Örnek soru çözümlerine, >Deneylere ve etkinliklere Göz atılması şeklinde yapılabilir.