



Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor

To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

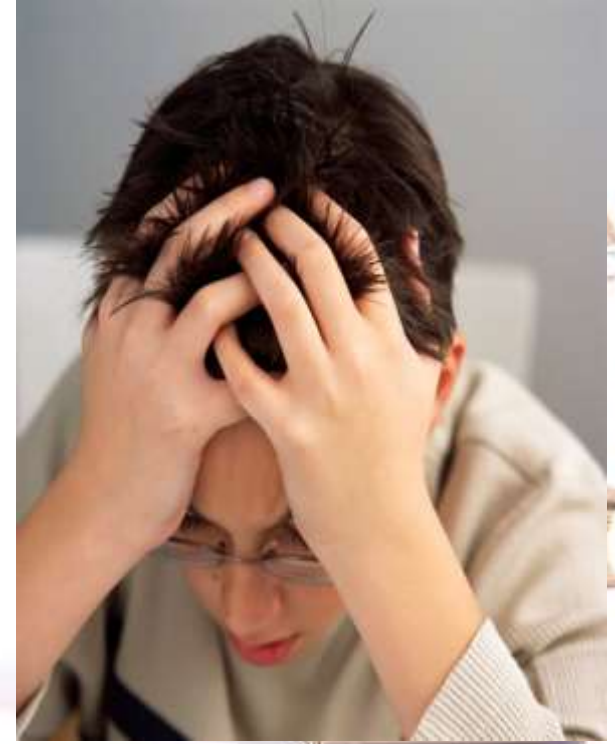
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ARABAN ANADLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



Konsantrasyon Sorunu

Ders çalışmak yerine başka Şeyler yapmak istiyorum, Kitabı elime alıyorum fakat kapağını bir türlü açamıyorum diyorsanız konsantrasyon sorunuz olabilir.



Ders Çalışırken Konsantrasyon Sorunu Yaşıyorsanız Nedenleri

- Amaçların olmayışı
- Yanlış düşünce ve inanışlar
- Ders çalışma isteksizliği,
- Planlı ve düzenli çalışmama,
- Yanlış çalışma alışkanlıkları,
- Gürültülü ortamlar,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışma
- Çözüm bekleyen sorunlar,
- Sağlık problemleri,
- Yetersiz beslenme
- Yetersiz uyku,
- Kendine zaman ayırmama



**KONSANTRASYONUNUZU
ARTIRMAK VE VERİMLİ
DERS ÇALIŞMAK İÇİN**



1- AMAÇLARINIZ OLSUN

- Kendimi 10 yıl sonra hangi konumda görmek istiyorum
- 4-5 yıl sonra kendimi hangi üniversite ve bölümde okuyor düşünüyorum.
- Öğretim yılı sonunda nasıl bir karne almak istiyorum.



2- YANLIŞ DÜŞÜNCE VE İNANIŞLARDAN KURTULUN.

Beyninizde işe yaramayan düşünce ve inançlarınız varsa yok edin. Yok etmezseniz size zarar verecektir.



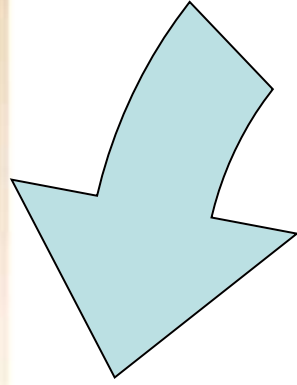
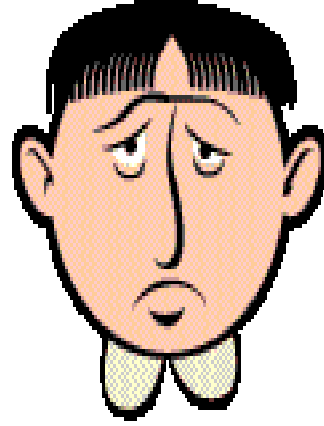
NEDİR BU YANLIŞ DÜŞÜNCELER

- Biraz dışarı çıkıp arkadaşlarla dolaşayım sonra ders çalışırım
- Bugün çok yorgunum,yarın çalışırım
- Biraz müzik dinleyim, televizyondaki şu program bitsin, sonra ders çalışırım.
- Bu konuyu nasıl olsa sınıfta iyi öğrendim çalışmama gerek yok.
- Bu dersi çalışsam da anlamıyorum. Çalışmak gereksiz,
- Sınava daha çok var, sonra çalışırım.



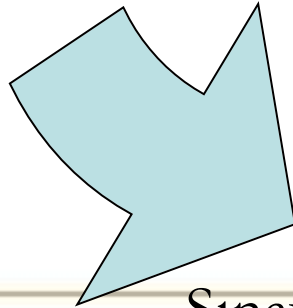
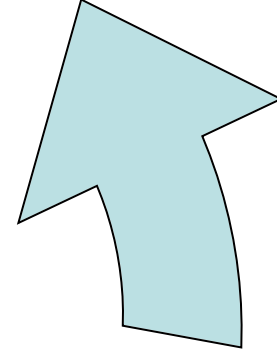
Ders çalışmama
isteksizliği

Ders çok zor yapamam

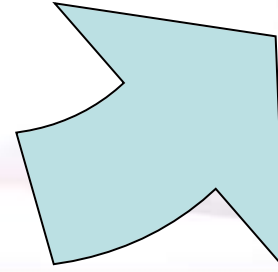


Ders çalışmama

Çalışma isteğinin ortadan kalkması



Sınavda başarısız olma



AZİM ÇALIŞMA İSTEĞİ

BAŞARACAĞIM DÜŞÜNCESİ

DERS ÇALIŞMA

BAŞARMA DUYGUSU VE ÇALIŞMA
AZMİNİN ARTMASI

SINAVDA BAŞARILI OLMA



3- PLANLI VE DÜZENLİ ÇALIŞ.

- Ne zaman
- Hangi ders
- Hangi konu

Planda:

- Bu günün ders tekrarı
- Ödevler
- Ön hazırlık
- Konu çalışması
- Dinlenme ve ders dışı faaliyetler



Planlı çalışmanın yararları

- Her şeyden önce neyi ne zaman yapacağınızı bilerseniz kafanız karışmaz,
- Kendinize de boş zaman ayırmış olur yapmak istediğiniz etkinlikleri yapacak zaman bulursunuz.



4- ÇALIŞMA KURALLARINI BİL.

- Planınızda belirlediğiniz çalışma sürelerini zaman aralıklarına bölün.(Her bir saati 40 dakika çalış,10 dakika tekrar et ve 10 dakika dinlenerek çalış)
- Çalışmak zorunda olduğunuz birden fazla ders varsa aynı türden olan dersleri ard arda çalışmayınız.
- Yazarak çalışınız, yazarak çalışmak öğrenilen bilgilerin daha kalıcı olmasını sağlar.
- Tekrar öğrenmenin ilk şartıdır. Derste işlenen konuyu ne kadar iyi öğrenirsek öğrenelim tekrarlamadığımız zaman unuturuz.



Nasıl tekrar etmeliyiz

İlk Tekrar: 30-40 dakikalık çalışma sonrası yapılmalı ve 10-15 dakika sürmelidir.

İkinci Tekrar: İlk tekrarın yapıldığı günün akşamı uyumadan önce ve sabah kahvaltı yapmadan önce yapılmalıdır.

Üçüncü tekrar: Öğrenmeden sonraki birinci haftanın sonunda yapılır. Bu tekrar bilgilerin bir ay boyunca hatırlanmasını sağlar.

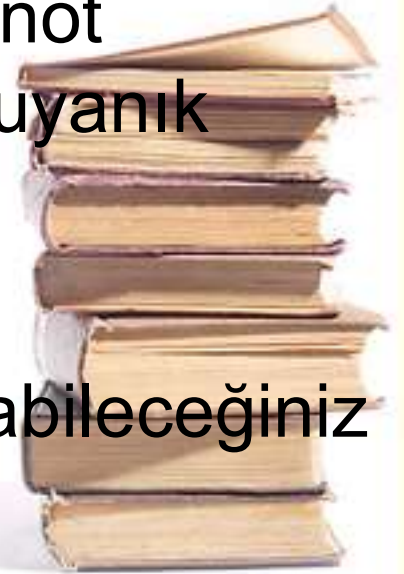
Dördüncü tekrar: Öğrenmeden yaklaşık bir ay sonra yapılır. Bu tekrar bilginin çok uzun süre hatırlanmasını sağlar.



- Ders çalışma sırasında bunalır, sıkılırsanız, hemen masanızı terk etmeyin, kendinize bir hedef belirleyin ve bunu gerçekleştirdikten sonra masadan kalkın.
- Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz, hayal kurmayı kendinize bir ödül olarak verin ve bunu dinlenme sırasına erteleyin.
- Ben bu dersi anlamıyorum, çalışsam da yapamıyorum gibi düşünce içerisinde olmak yerine, mutlaka bu dersi anlayabileceğim bir yol bulunmalı diyerek , gerekirse ders öğretmeninizden yardım alın.



- Dersi anlamının ilk şartı öğretmeni iyi bir şekilde dinlenemektir. Öğrenmenin %80 i dinleme ile gerçekleşir. Bu nedenle iyi bir dinleyici olun.
- Ders esnasında dikkatiniz dağılırsa not tutmaya çalışın. Bu sizin dikkatinizi uyanık tutacaktır.
- Her gün aynı saatte çalışın.
- En zor olan dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin.



- Ders çalışırken her gün bir sonraki gün için ön hazırlık yapın.

n Hazırlık, dersten önce öğrenilecek konunun ğrenci tarafından öğrenilmeye çalışılmasıdır.



Ön Hazırlık Yapmanın Faydaları

- Derse hazırlıklı geldiğinizde kendinize daha çok güvenirsiniz.
- Konuyu daha iyi kavrarsınız
- Sorulara cevap verebilirsiniz. Bu sizi mutlu edecek, daha çok söz almak için parmak kaldıracaksınız.
- Dikkatiniz bütün ders boyunca konuya odaklanmış olacaktır. Başka şeyler düşünmeyeceksiniz.
- Dersi sevecek daha çok derse çalışmaya odaklanacaksınız.
- Anlamadığınız yerleri daha iyi görebilecek ve öğretmene soru sorabileceksiniz.



**5- GÜRÜLTÜLÜ
ORTAMLARDAN UZAK DUR.**



6-VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIR.

- Yorgunluk
- Uykusuzluk
- Ağrı
- Üzüntü,korku
- Öfke
- Aşırı kaygı
- açlık veya aşırı tokluk
- Aile dertleri
- Aşırı sıcak yada soğuk oda
- Araç gerek eksikliği



7- ZAMANINI VERİMLİ KULLAN

- Telefon konuşmaları
- Televizyon
- Bilgisayar
- Arkadaşlar



8- KENDİNİZE UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI HAZIRLAYIN

- Çalışma odanızın havadar, masanızın temiz ve derli toplu olması çalışma veriminizi yükseltecektir.

Masada çalışacağınız dersin dışında eşyaların bulunması dikkatinizi dağıtır.



9- KENDİNİZE DE ZAMAN AYIRIN

- Fiziksel egzersiz, yürüyüş, spor v.b aktivitelerde bulunarak hem bedensel hem de zihinsel olarak dinlenmeye çalışın.





Edited with the trial version of
Foxit Advanced PDF Editor

To remove this notice, visit:
www.foxitsoftware.com/shopping

ARABAN ANADOLU LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

