

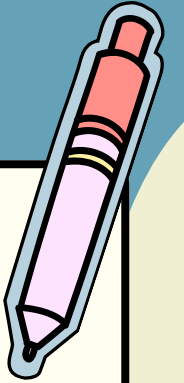
# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ÖĞRENCİ  
BÜLTENİ

ATATÜRK  
ORTAOKULU  
REHBERLİK  
SERVİSİ



Verimli  
Çalışma  
Nedir?



Bir dersi/konuyu zamanı etkili kullanarak öğrenmek, o konuda kendini geliştirmek ya da o konuyu tamamlamaktır.

# Peki verimli bir Çalışmanın gerÇekleşebilmesi ve başarıyla ulaşmak için neler yapmalısınız?

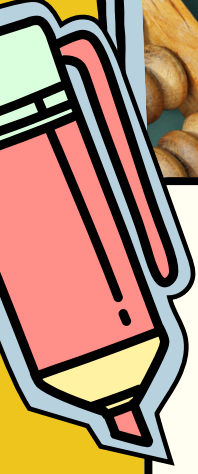
- Çalışma ortamı düzenle
- Hedef belirle
- Günlük ya da haftalık plan yap
- Hazırlık Yap
- Günlük ve haftalık tekrar yap



## ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

- Çalışma odanın düzenli olması,
- Duvarlarda afiş, poster vb. olmaması
- Ders çalışma masasının üzerinde sadece çalışacağın derse ait materyallerin olması

dikkatini daha rahat toplayıp, derse odaklanmanı arttıracaktır.



## HEDEF BELİRLE

Bir şeyi neden yaptığımızı bilmezsek,  
vazgeçmek için bir çok bahane üretiriz.  
Neden ders çalışıyorsun? bu soruyu  
kendine sor.

Hedef belirleme becerisi, geleceğimizi  
şekillendiren ve bizi yaşama hazırlayan en  
önemli becerilerden birisidir.  
Bir hedefe ve bu hedefi başarma  
motivasyonuna sahip kişilerin başarı oranları  
yüksektir.



## GÜNLÜK YA DA HAFTALIK PLAN YAP



- Plan; çalışmayı alışkanlık haline dönüştüren bir makinedir.
- Plan yaparken gerçi olmalısın. Herkesin çalıştığı kadar ders, herkesin çözdüğü kadar soru çözmeye çalışmamalısın.
- Plan hazırlarken örnek planları inceleyebilir, kendine en uygun planı tasarlamak için psikolojik danışmanından yardım alabilirsin.

## HAZIRLIK YAP / HAZIR OL



- Okula gitmeden önceki akşam mutlaka bir sonraki gün derste işlenecek konuya göz gezdir.
- Bu asla detaylı bir çalışma değil; başlıklara bak. Anlamlandıramadığın başlığın ne olduğunu kısaca incele...
- Buradaki amacımız, öğretmenimiz derste konuyu anlatırken genel bir fikrimizin olması ve aktif olmak.



## GÜNLÜK VE HAFTALIK TEKRAR YAP



- Her gün yaptığınız bir şeyi düşün... Sana bu konuda bir şey sorsam hemen cevaplırsın. Peki neden?
- Çünkü sürekli tekrarlıyor ve unutmuyorsun. Öğrenmenin en güçlü adımı tekrardır. Öğrendiklerimizi kalıcı hafızaya atar.

## ARASTIRMALAR

- Uyumadan önce tekrar edilmeyen bilginin %50'si unutulur.
- Bir hafta içinde tekrar edilmeyen bilgilerin %70'i unutulur.





## DOĞRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR

- ☒ Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım.
- ☒ Masa başında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın.
- ☒ Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim.
- ☒ Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde çalışmalısın.
- ☒ TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim.
- ☒ Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyaranları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın.
- ☒ Molalarda telefonuma bakarım/TV'ye göz atarım/oyunuma bakarım.
- ☒ Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın.

İLGİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.

ATATÜRK ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Terapötik Akademi tarafından hazırlanan "Verimli Ders Çalışıyorum" ve Şahinbey RAM tarafından hazırlanan "Verimli Ders Çalışma Ve Öğrenme Stilleri" sunularından yararlanılmıştır.