



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Verimli ders çalışma; amaç doğrultusunda **planlı ve programlı** çalışmaktır. Verimli ders çalışmak sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir.

## Sevgili öğrencilerimiz;

Ders başarısını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen pek çok faktör vardır. Öğrencinin, derslere karşı ilgisi, uygun çalışma ortamının bulunması, etkili ders çalışma alışkanlıklarının olması, kaygı başta olmak üzere öğrenmeyi olumsuz etkileyebilecek duygularını kontrol edebilmesi, sağlıklı bir bedensel yapıya sahip olması vb. öğrenmeyi kolaylaştırıp başarıyı artırırken, tersi durumlar öğrenmeyi güçleştirmektedir. Bu bülten siz öğrencilerimizin daha verimli çalışması ve hedeflerine ulaşmada başucu kaynağı olması düşüncesiyle hazırlanmıştır.

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ

- 1.HEDEFLERİMİZİ BELİRLEMELİYİZ
- 2.PLANLI VE PROGRAMLI ÇALIŞMALIYIZ
- 3.ZAMANIMIZI İYİ KULLANMALIYIZ
- 4.ÇALIŞMA ORTAMIMIZI DÜZENLEMELİYİZ
- 5.ETKİLİ DİNLEMELİYİZ
- 6.ETKİLİ OKUMALIYIZ
- 7.NOT TUTMALIYIZ
- 8.TEKRAR ETMELİYİZ
- 9.DERSE HAZIRLIKLILIK GELMELİYİZ

## NASIL BİR ÇALIŞMA ORTAMI

Gürültü'den ve Herhangi bir ekrandan (TV, Bilgisayar) uzak, Yeterince aydınlık, Düzenli bir masa ve sandalyenin olduğu, Atıştırmalıklara dinlenme zamanında yer verilen, Dikkat dağıtmayacak ve motive edecek müzik eşliğinde çalışılabilecek sizin için özel bir yer olmalı!



“HEDEFİ OLMAYAN BİR GEMİYE HİÇ BİR RÜZGAR YARDIM EDEMEZ”

## DİKKAT!

### Genellikle

Okuduklarımızın % 10'unu,  
İşittiklerimizin % 20'sini,  
Gördüklerimizin % 30'unu,  
Görüp ve işittiklerimizin % 50'sini,  
Görüp, işittiklerimizin ve söylediklerimizin % 80'ini,  
Görüp, işittiklerimizin, söylediklerimizin ve yaptıklarımızın % 90'ını hatırlarız.  
Yani, başarıya ulaşabilmek için bütün duyu organlarımızı öğrenme sürecinde aktif şekilde kullanmamız gerekmektedir.

## ESKİŞEHİR İNÖNÜ MTAL

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi

Kasım-2023



## BAŞARI İÇİN

- 1-İstemek
  - 2-İnanmak
  - 3-İnat Etmek
  - 4-Amaçlı Olmak
  - 5-Kendi Değerini Bilmek
- Gerekliyor...

## Şu düşüncelerden kurtulalım...

- “Bugün günümde değilim.”
- “Moral bozucu bir gün.”
- “Her şey kötü gidiyor.”
- “Hiç şansım yok.”
- “Şu matematiği nasıl halledeceğim ?”
- “Neden çalışayım ki,nasıl olsa işe yaramayacak.”
- “Türkçe çalışmaktan nefret ediyorum.”

# ETKİLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

## 4T TEKRAR YÖNTEMİ

- **İLK TEKRAR:** 30-40 dakikalık bir öğrenme seansı sonunda yapılmalı ve 10 dakika sürmelidir.

- **İKİNCİ TEKRAR:** İlk tekrarın yapıldığı günün akşamı uyumadan önce ve sabah kahvaltı yapmadan önce yapılmalı.

- **ÜÇÜNCÜ TEKRAR:** Öğrenmeden sonraki birinci haftanın sonunda yapılır. Bu tekrar bilgilerin bir ay süreyle hatırlanmasını sağlar.

- **DÖRDÜNCÜ TEKRAR:** Öğrenmeden yaklaşık bir ay sonra yapılır. Bu tekrar bilginin çok daha uzun süre sağlıklı olarak hatırlanmasını sağlar.



## İSOAT ETKİLİ OKUMA YÖNTEMİ

**İ-İzle** : 5 dakika içinde konunun ana hatlarına göz gezdirin.

**S-Sor** : Konuyla ilgili soru oluşturun.

**O-Oku** : Sorduğunuz soruların cevaplarını bulmak amaçlı seçerek okuyun.

**A-Anlat** : Öğrendiklerinizi yüksek sesle anlatın.

**T-Tekrarla** : Notları ve kitabı kaldırıp konunun tekrarını yapın.

## İFİKAN DİNLEME YÖNTEMİ

**İ- İleriye bak**,öğretmenin daha sonra neler söyleyebileceğini tahmin etmeye çalışmadır

**F- Fikirler**,ana fikri anlamaya çalışmadır

**İ- İşaretler**,ipuçlarını tahmin etmektir

**K- Katılma**,öğrencinin devamlı aktif olmasıdır

**A-Araştırma**,anlaşılmayan kısımları sorma

**N-Not tutma**,anlaşılan konuyu yazma



Sizde aşağıdaki programı örnek olarak 4 tekrar tekniğine dikkat ederek, dersleri bir gün öncesinden çalışmak gerektiğini de unutmadan kendinize özel haftalık bir program hazırlayabilirsiniz!

SAAT	GÜN
	<b>Pazartesi</b>
8:00-17:00	Okul
17:00-18:00	Dinlenme
18:00-18:30	Ders Tekrar
18:30-18:45	Dinlenme
18:45-19:30	Matematik
19:30-19:45	Dinlenme
19:45-20:30	Edebiyat

## KİMLER BAŞARISIZ OLUYOR? :(

- Günlük çalışma planı yapmadan güne başlayan
- Derste not almak yerine akılda tutmaya çalışan
- Son gece koca bir kitabı ezberleyebileceğine inanan
- Dağınık ve düzensiz bir ortamda çalışan
- Arkadaşlarının eğlence planlarına "hayır" demeyi başaramayan



## KİMLER BAŞARILI OLUYOR? :)

- Hedefleri olan ve onları gerçekleştirmek için çabalayan
- Ders dışında da okuyan
- Okuluna değer veren, aktivitelere katılan
- Kendine özel çalışma programı hazırlayabilen ve zamanı etkili kullanabilen,
- Etkili okuma,etkili not tutma ve etkili dinleme becerilerini kullanan

**İLETİŞİM:**  
oguzhanyavuz26@gmail.com

**OĞUZHAN YAVUZ**  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN