



**VERİMLİ
VE ETKİLİ
DERS
ÇALIŞMA**



Verimli çalışmak; planlı, düzenli-günlük ve etkili çalışmaktır.

**Planlı Çalışmayı
Anlatayım Sana:**

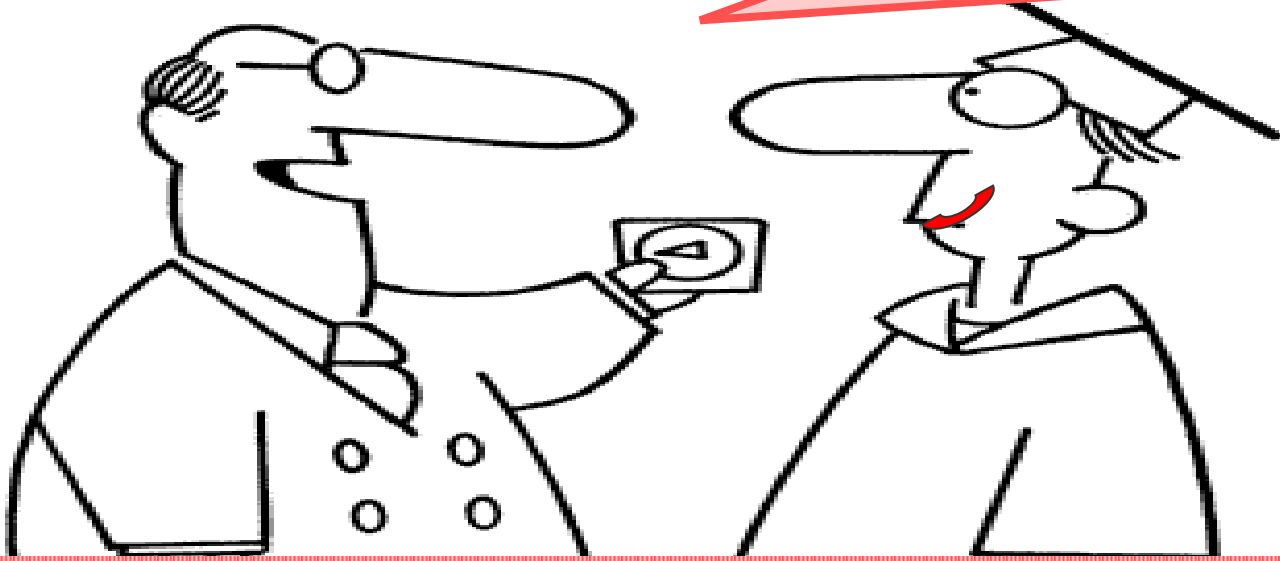
Plan Nedir?



PLANLI ÇALIŞMAK;

“neyi”, “nasıl”, “ne zaman” ve “nerede çalışacağınızı önceden belirlemek demektir.

ÇALIŞMAK BAŞARIYI MUTLAKA GETİRİYOR.



DAHA İYİ NASIL ÖĞRENİRİZ?

İnsan öğrendiğinin yarısını ilk 80 dk. içinde unuttur. Okuduğumuzu yada dinlediğimizi tam olarak anlamış veya dinlemiş isek eğer bunu tekrar etmediyse kalanın da yarısını %50' sini ilk 9 saatte unutturuz. Çalışma ve tekrardan sonra bir süre ara verirsiniz daha iyi hatırladığınızı göreceksiniz.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELEDİR?

- Okula neden geliyoruz? Neden bu kadar şey öğreniyoruz?
- Zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz?
Zamanımızı neler çalar? Bunları nasıl ortadan kaldırabiliriz?
- Uygun bir çalışma ortamı nasıl hazırlanır?

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR?

- **Derse hazırlıklı gitmek, derse etkin katılmak,**
- **Not tutarak nasıl çalışılır?**
- **Ders kitaplarının dışında; hangi araç gereç ve kaynaklardan yararlanabiliriz?**
- **Tekrar etmek nedir? Ne işe yarar?**

AMACIMIZ NE?



🐾 **Öğretmenimizin
gözüne girmek**

▢ **iyi bir karne**

▢ **Anne-babamız
istediği için?**

▢ **Yoksa?....**

Kendine güvenme

Kişinin kendine güven duymasının en etkili yolu o işi başaracağına kendisini inandırmasıdır.

Kendine güven duygusu aynı zamanda güçlü bir irade ve kararlılık ister.

Kararlılık (ISRARLA DENEMEK) engeller karşısında gerilemeyi değil aksine bu engellerle mücadele gücünü yaratır.

Kararlılık, plan dışı saatte canınız çalışmak istemezse de öğretmeniniz ödev vermese de!!! kendinizi çalışmaya zorlamaktır.

Zamanı Planlarken nelere dikkat etmeniz gerekir?



GLASBERGEN

- ◆ Günlük ortalama çalışma süresi en fazla 2-3 saat olabilir.
- ◆ Her ders için en uygun çalışma süresi 30 – 40 dakikalık çalışma sonunda 10– 15 dakika bir ara vererek devam etmektir

Haftalık planlarda nelere yer vermeniz gerekir?

- ✚ Hazırlanacak ödevlerin neler olduğu ve ne zaman hazırlayacağınızı,
- ✚ 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.

UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİNİZ

- ✘ Evin değişik yerlerini değil belli bir yerini çalışma yeri olarak hazırlayın ve hep aynı yeri kullanın.
- ✘ En uygun çalışma ortamı masa üzerinde yapılandır.
- ✘ Üzerinde çalışmak için lazım olabilecek malzemeler, kitap, defter vb. tüm araç ve gereçlerin önceden masanın üzerinde olması gerekir.
- ✘ Oda ısısı ne çok soğuk ne de çok sıcak olmalıdır. Çalışmaya başlamadan önce havalandırılmalıdır.



Dağınık Ortamda Çalışma

Çalışma odanızın havadar, masanızın temiz ve düzenli olması çalışma veriminizi yükseltecektir. Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce toparlar ve sadece çalışacağınız ders ile ilgili malzemeyi bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz.

**Ahmet Ders çalışıyor
siz sessiz olmamız lazım.**



**Çalışma ortamında
aile bireyleri ile
birlikte olma
zorunluluğunuz
varsa onlardan
sessiz olmalarını
istemelisiniz.
(televizyon, radyoyu
açmamak, yüksek
sesle konuşmamak
gibi)**

**Yada siz bu ortamda
çalışmaya kendinizi
alıştırmalısınız.**

işma masamı bundan sonra sadece ders çalışmak için kullanacağım



- **Çalışma ortamında dikkati dağıtacak radyo, teyp, tv, resim, poster, afiş olmamalıdır.**
- **Çalışma masası ve odası sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır.**

Öyle televizyon seyrederken ders tekrar edilmez...Kalk bakalım doğru masanın başına...



Gürültülü Ortamda Çalışma

Müzik dinlenen, radyo ve televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok gürültünün geldiği bir ortamda ders çalışmak çalışmadan alınacak verimi düşürür. Öğrenmenin en önemli koşulu dikkattir.

Televizyon ve Telefon

Televizyon ve telefon en çok zaman harcanan ve dikkati dağıtan faktörlerden biridir.

İzlemek istediğiniz programlardan 1 tane izleyip sonra kapatın.



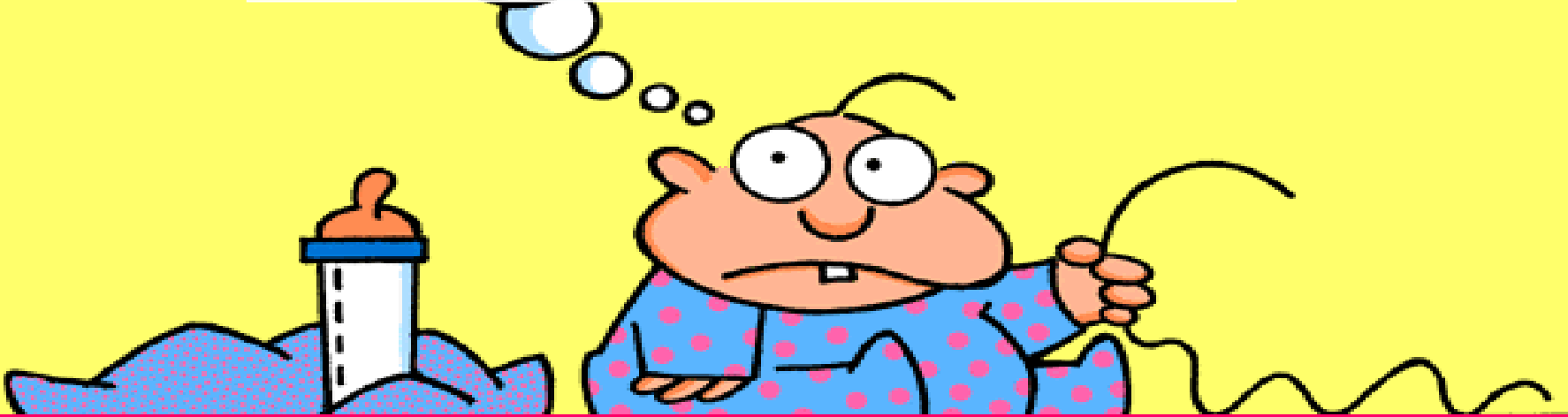
**DOĞRU AYNEN
KATILYORUM**



Yemeklerden 1 saat sonra
çalışmaya başlayın.



**BENİM BÜYÜMEYE
İHTİYACIM OLDUĞU İÇİN
YATIYORUM
YA SİZ???**



YATARAK UZANARAK ÇALIŞMA

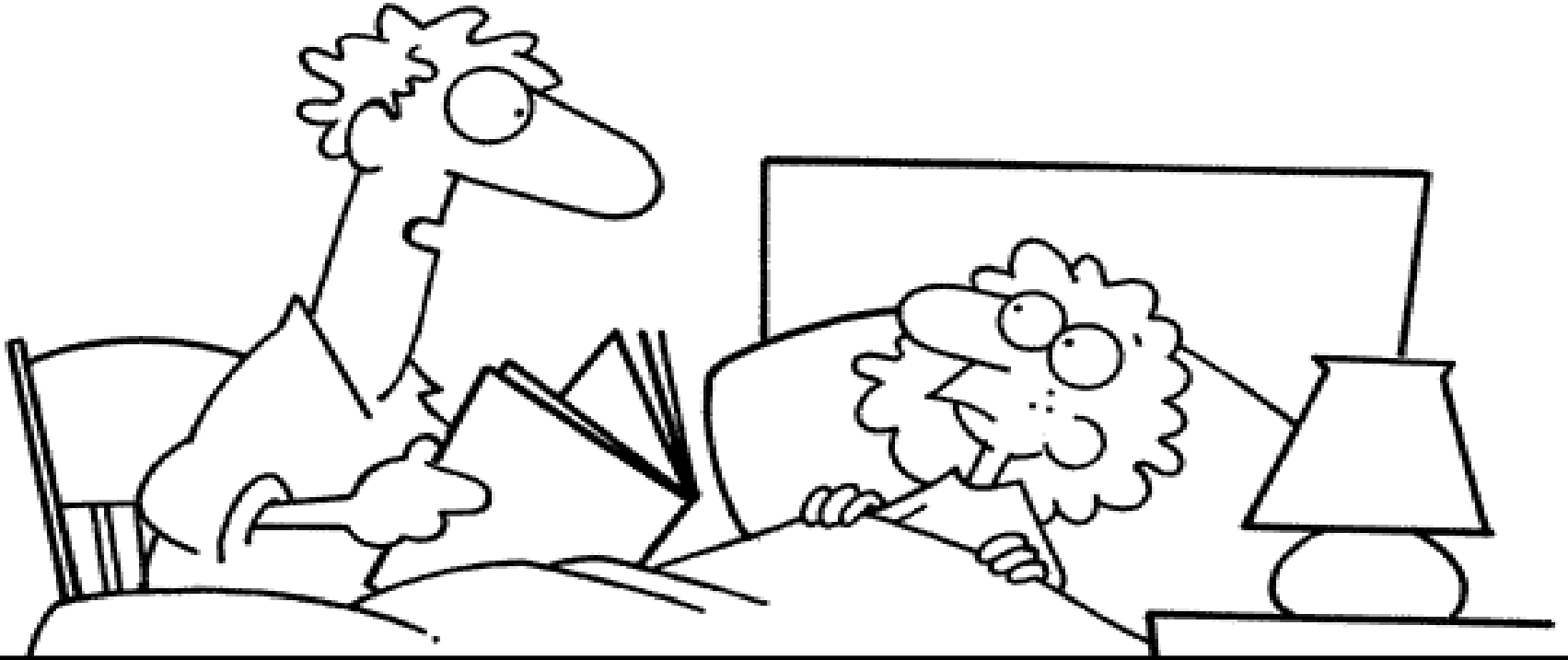
Yatarak veya uzanarak bir materyali okumaya başladıktan sonra gevşemeye başlarsınız ve dikkatiniz dağılır, uykunuz gelir. Bu nedenle çalışmalarınızı mutlaka çalışma masanızda veya sandalyenizde yapmalısınız.

Derslerini öğrenebilmek için iyi dinlenmen gerekiyor



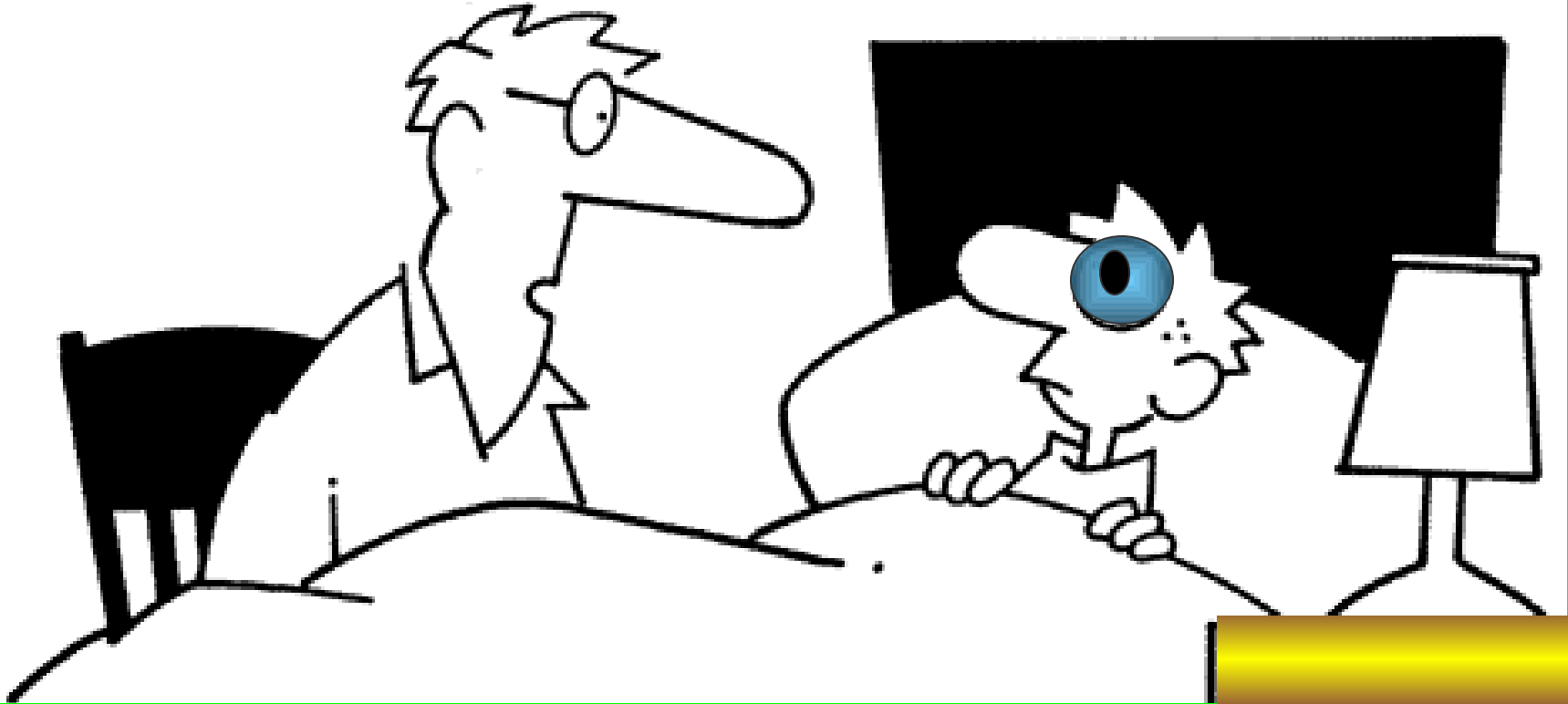
Çalışma öncesi yeterince dinlenmiş olma

Çalışmaya geçmeden önce vücut ve zihin yeterince dinlenmiş olmalıdır. Aşırı duyarlılık, karamsarlık, isteksizlik, bedensel yorgunluk, uykusuzluk gibi nedenlerle beliren bitkinliğe düşmemek için her zaman aynı biçimde olan çalışma yöntem ve tekniklerinden kaçınmak, ders dışı uğraşlarla yeterince ilgilenmek ve gerçek anlamda olabildiğince dinlenmek zorunludur.



**UYUMADAN ÖNCE
TEKRAR EDİLEN BİLGİLER
HAFIZANDA KALİYORMUŞ KIZIM**

Planınızda ders dışı etkinliklere de yer verin

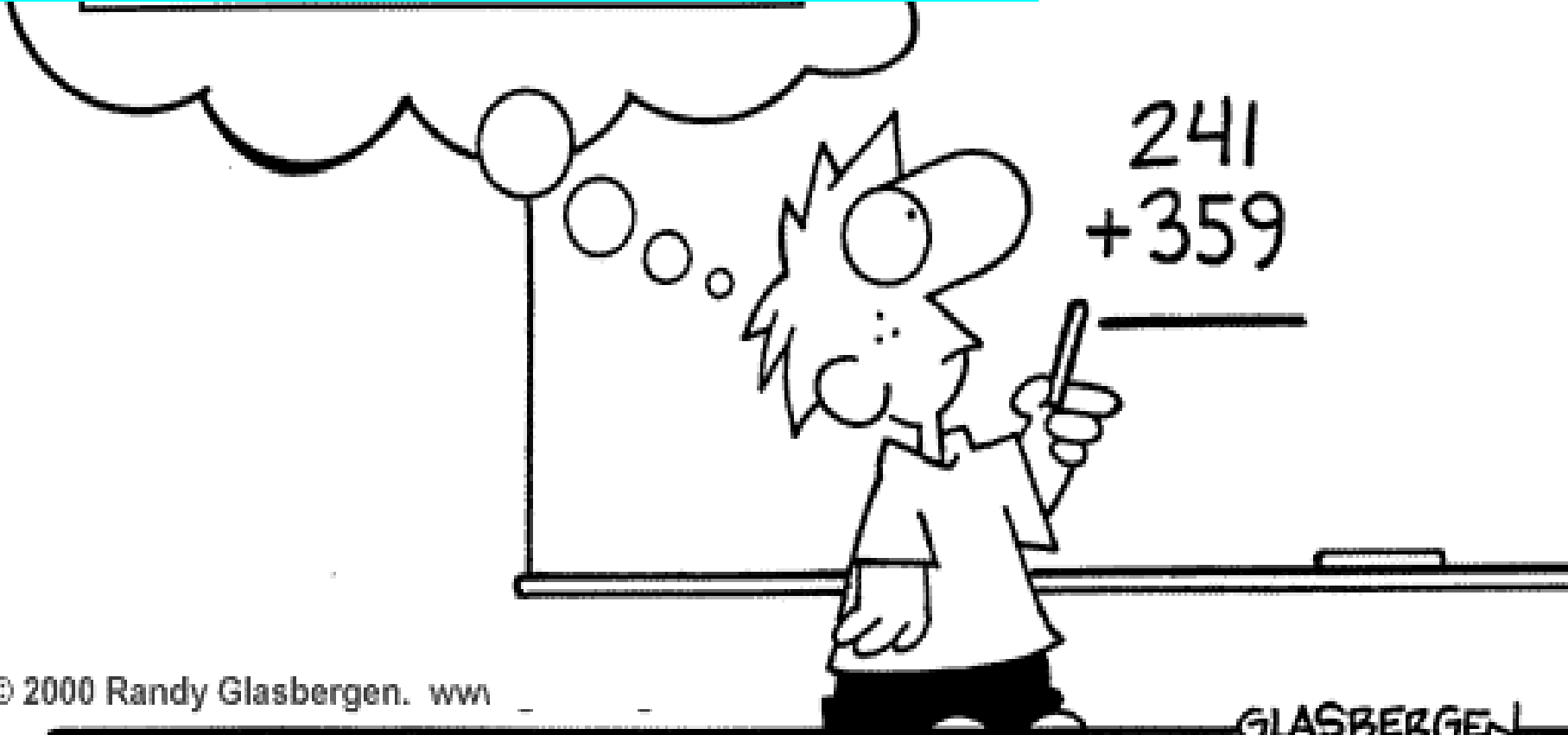


AYRICA

Her gün mutlaka 8-9 saat uyku için zaman ayırın.

• Dersin işlendiği gün tekrar edilmesi unutmaya düzeyini azaltır.

□ Tekrarları her gün aynı saate yerleştirin.



TEKRAR YAPMA

- 👉 Unutmayı azaltan (engelleyen) temel etkinlik tekrarlar yapmaktır. Sistemli tekrarların en önemli özelliği öğrenme, düşünme ve hatırlama konusundaki birikim sağlayıcı etkisidir.
- Düzenli tekrarlar yapanlar çalışırken hafızalarındaki geniş bilgi birikimi sayesinde yeni bilgileri çok daha çabuk özömlerler. Bu tepeden yuvarlanan kar topuna benzer, aşığı yuvarlandıkça büyür, büyüdükçe artan kütleşi ile hızı artar.

NASIL TEKRAR ETMELİSİNİZ ?

□ - **İLK TEKRAR: Eve Geldikten Sonra her bir ders için 10-15 dk. yapılan tekrardır.**

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

****NOT ALARAK ÇALIŞMA**

- *Okuduktan sonra ne anladıysan onu yazıyorsun**
- *Kendi cümlelerinle yazıyorsun**
- *Önemli yerleri yazıyorsun**
- *Sınıflama ya da maddeleştirerek. Renkli ya da koyu kalem kullanarak.**
- *Ders çalışmanın bitiminde kendi notlarını okuyup bitiriyorsun.**

****DERSE AKTİF KATILIM**

- *Derse ön hazırlıklı gelme**
- *Kafanda düşünüp tartışma**
- *Önemli yerleri not alma**
- *Soru sorma**
- *Hayatla ilişkilendirme**

DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM



HAZIRLAYAN

Erkan AKDAL

Psikolojik Danışman