



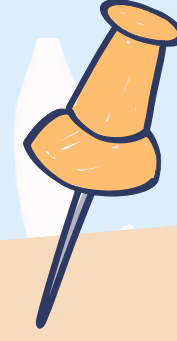
Verimli Ders Çalışma Teknikleri

Rumeysa Nur TOHUM
Psikolojik Danışman

“

**Verimli Ders
Çalışma Nedir?**

”



Verimli ders çalışma planlı ve
programlı bir
şekilde zamanı etkin kullanmaktır



“

”



Kendimize hedef belirlemeliyiz.



mesela derslerimizde başarılı olmak hedeflerimizden biri olabilir.



HEDEF LİSTEM



- derslerimde başarılı olmak için ödevlerimi düzenli yapmak
- Anlamadığım konu üzerine, destek almak.
- okuldaki deneme sınavlarında iyi sonuç yapmak
- iyi bir meslek sahibi olmak
- her gün yarım saat kitap okumak.
Haftada en az 1 kitap bitirmek.





SAĞLIKLI OLMA

Uykusuz olduğumuz zamanlarda dikkatimizi derslere vermekte zorlanırız bu yüzden zamanında uyumamız ve yeterli uyumamız gerekir.

Dengeli ve sağlıklı beslenmemiz de dersleri dinlememizi, çalışmamızı olumlu etkiler. Bunun için bol bol meyve tüketmek, sabah kahvaltı yapmadan evden çıkmamak, çok fazla paketli ürün tüketmemek gerekir.



DERS DİNLEME

Okula ve derslere zamanında girmeliyiz. Konuları kaçırsak anlamada problem yaşayabiliriz.

Anlayamadığımız yerlerin olması çok normaldir. Anlamadığımız yerleri öğretmenimize sormaktan çekinmemeli ve korkmamalıyız.



Öğretmenimiz ders anlatırken dikkatle dinlememiz, başka bir şeyle ilgilenmememiz gerekir.

Dersi dinlerken not tutmalıyız. Not tutmak, eve gittiğimizde önemli noktaları hatırlamamızı sağlar, öğrenmemizi kolaylaştırır.



TEKRAR ETME



Öğrendiğimiz bilgilerin yaklaşık
%.75'ini tekrar etmezsek
unutuyoruz.



Önce başlığını ve önemli görüp
altını çizdiğin yerlere bak. Sonra
derste neler işlendiyse hepsini
tekrar gözden geçir.

Okulda gördüğümüz dersleri her
gün tekrar edersek, unutmamız
zorlaşır hafızamızda daha uzun
süre yer alır.

DERSE HAZIRLIK YAPMAK

Yarınki derse gitmeden önce evde o konuyu incelemek, birkaç kez okumak, konuyu daha iyi anlamanızı ve derse katılımınızı kolaylaştıracaktır.



ÇALIŞMA ORTAMI

Çalışma ortamınızın düzenli, toplu olması gerekmektedir.

Dağınık bir odada ders çalışmak, dikkatinizi dağıtır, odaklanmanızı engeller.

Aynı şekilde uzanarak ders çalışmak yerine masa başında, çalışmamız gerekir.



Ders çalışırken telefon, tablet, oyuncak gibi eşyalardan uzak durmalısın.

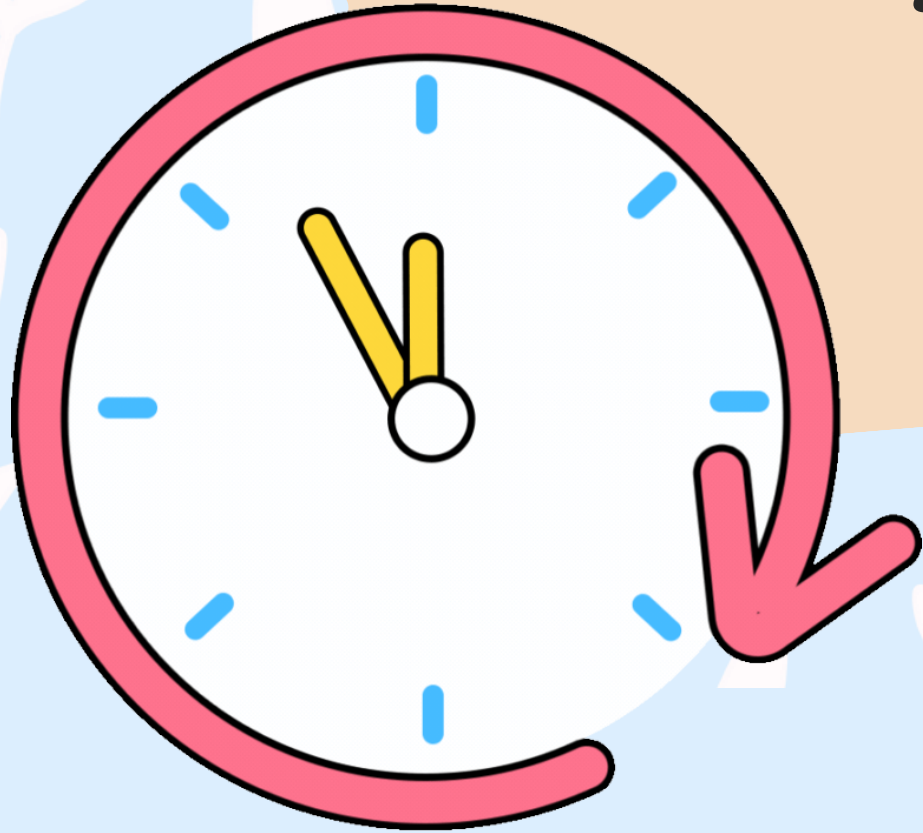
Yatakta, loş ışıkta çalışmak uykunuzu getirebilir. O yüzden sandalyeye oturarak ders çalışmalısınız.

ZAMAN

“

25-30 dakika ders çalışıp,
10-15 dakika mola vererek
çalışmalısınız.

”



PLAN YAPMA

Günlük ve haftalık planlar yapmak, daha düzenli ve programlı olmamızı sağlar. Yaptığın planları duvara asabilir, motivasyonunu artmasını sağlayabilirsin.



PAZARTESİ

- Matematik ödevini yap
- yarım saat kitap oku
- yarınki Türkçe dersinin konusunu incele

SALI

- Tekrar yap
- yarım saat kitap oku
- ödevlerini bitir

ÇARŞAMBA

- matematik testi çöz
- yarım saat kitap oku
- yarınki ingilizce dersine hazırlık yap.

PERŞEMBE

- okul tekrarı yap
- yarım saat kitap oku
- Ödevleri bitir.

CUMA

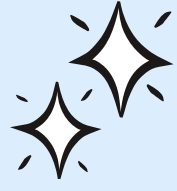
- bugünkü dersleri tekrar et.
- yarım saat kitap oku
-

KİTAP OKUMA

Kitap okumak, okuma hızımızı ve anlama kapasitemizi artırır. böylelikle anlamakta zorlandığımız kelimeleri ve metinleri daha iyi anlamaya başlarız.

Günde en az 20-30 dakika kitap okumak, hayatımızda çok şeyi değiştirir.





KONUYU ANLATMA



Derste işlediğiniz konuyu, daha iyi anlamak ve anladıklarını pekiştirmek için, konuya çalıştıktan sonra aileden birine ya da arkadaşına anlatman çok kalıcı bir yöntemdir.

**Dinlediğiniz için
teşekkürler!**

