

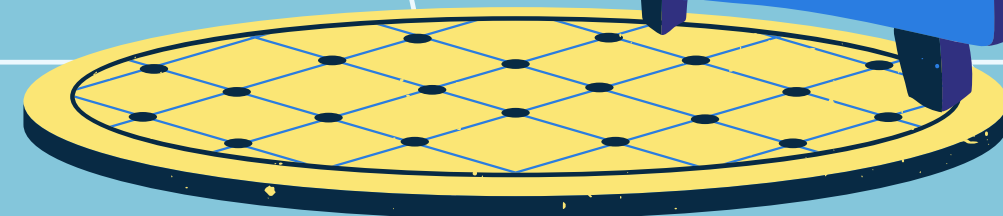
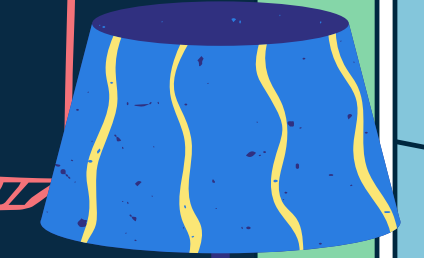
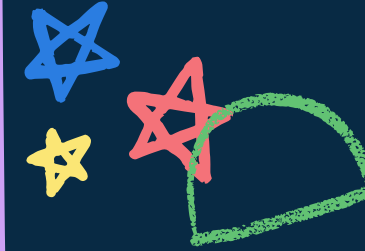
## Neler Öğreneceğiz?

### Verimli Ders Çalışma Teknikleri

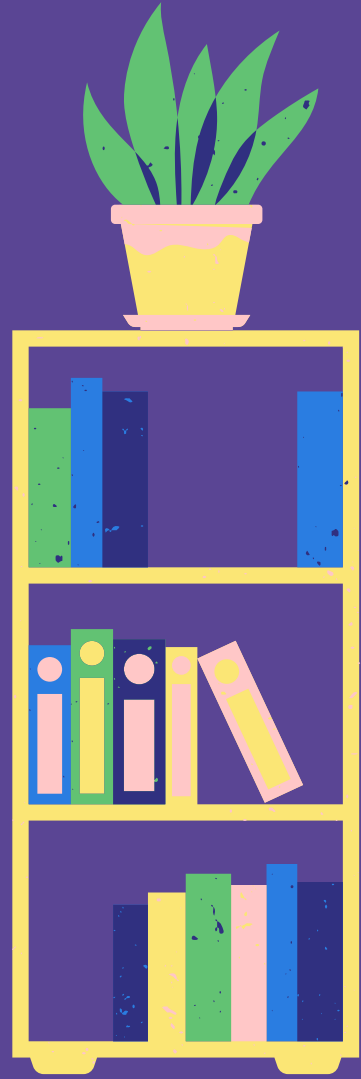
- ✿ Bazı Önemli Sorular
- ✿ Ders Dinleme Teknikleri Nelerdir?
- ✿ Verimli Ders Çalışma Nedir/Ne Değildir?
- ✿ Verimli Ders Çalışmaya Hazırlık Nasıl Olmalıdır?
- ✿ Verimli Ders Çalışma Teknikleri Nelerdir?

### TOKİ 21.YY MTAL

PINAR TUNÇ  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

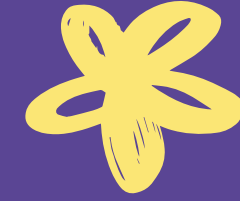


# BAZI ÖNEMLİ SORULAR



## SORU 1

Hangi Üniversitede Okumak İstiyorum?



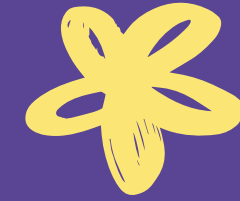
## SORU 2

5-10 Yıl Sonra Kendimi Nerede ve Nasıl Hayal Ediyorum?



## SORU 3

İstek ve Hayallerimi Gerçekleştirmek İçin Neler Yapıyorum?



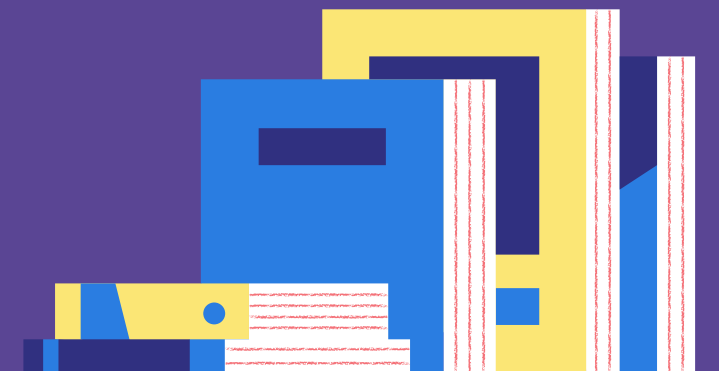
## SORU 4

Nasıl Bir Gelecek İstiyorum?



## SORU 5

Hangi Mesleği Yapmak İstiyorum?



# Ders Dinleme Teknikleri



Okul/EBA derslerine mutlaka katılmak.



Ders için ön hazırlık yapmak ve zamanında sınıfta/derste olmak.



Dersleri iyi dinlemek ve derse mümkün oldukça aktif katılmak.



Not almak, altını çizmek ve anlamadığın yerler hakkında yardım almak.

## ★ Verimli Ders Çalışma Nedir?

- Düzenli ve planlı olarak ders çalışmaktır.
- Etüt süresini sadece bir dersle ilgili görevler için kullanmaktır.
- Dinlenme ve eğlenceye de vakit ayırmaktır.
- Parça parça ama her gün çalışmaktır.
- Bütün derslere yeteri kadar vakit ayırmaktır.
- Konu çalışmak, soru çözmek, ödev veya araştırma yapmak gibi farklı faaliyetlerde bulunmaktır.

## ★ Verimli Ders Çalışma Ne Değildir?

- Bazen çok çalışmak bazen hiç çalışmamak değildir.
- Etüt süresinde birden fazla dersle ilgilenmek değildir.
- Dinlenme ve eğlence olmadan sadece ders çalışmak değildir.
- Günlerce çalışmayıp sınav haftası yoğun bir tempoya girmek değildir.
- Sadece sevdiğimiz veya zorlandığımız derslere çalışmak değildir.
- Sadece konu çalışıp ezber yapmak ya da soru çözmek değildir.

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYA HAZIRLIK NASIL OLMALIDIR?



## UYKU

Erken uyuyup erken uyanacak şekilde uyku düzeni oturtmalısın. 7-8 saatlik bir uyku verimli ve dinç bir gün için idealdir.



## BESLENME

Sağlıklı 3 öğün beslenme, gün içinde ihtiyacın olan enerji için önemlidir. Özellikle çalışmalarına başlamadan önce kahvaltını mutlaka yapmış olmalısın.



## MASA DÜZENİ

Masanda dikkatini dağıtacak şeyler olmadığından emin olmalı, odanın ve masanın fiziksel durumunu derse uygun hale getirmelisin.



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYA HAZIRLIK NASIL OLMALIDIR?



## DÜŞÜNCELER

Duygu ve düşüncelerinin farkında olmalı, ders çalışacağın zaman kendini duygusal ve zihinsel açıdan hazır hissetmelisin. Duygularının çalışmalarını engellemesine izin vermemeli, zihninin dinç olduğundan emin olmalısın.

## MOTİVASYON

Motivasyonunu sağlamış olmalısın. Bunun için 'neye' 'nasıl' çalışacağını bilmeli, bazı 'nedenlere' sahip olmalısın. Hedeflerini oluşturmalı ve planlarını bu hedefler doğrultusunda yapmalısın.



# Verimli Ders Çalışma Teknikleri/Adımları

**DİKKATİNİN  
DAĞITMAMASI İÇİN  
DERS MATERYALI  
HARİCİ  
TÜM EŞYALARINI  
MASANDAN UZAK  
TUTMALISIN.**

**ODANI HAVALANDIRMIŞ  
OLMALI, SICAKLIĞINI VE  
SESSİZLİĞİNİ  
ÇALIŞABİLECEĞİN ŞEKİLDE  
DÜZENLEMELİSİN.**


## 1.Çalışma Ortamını Düzenle!


**TELEFONUNU SESSİZE  
ALMALI, KAPATMALI  
YA DA DİĞER ODAYA  
BIRAKMALISIN.**


**MASANI ETÜT SAATİNDEN  
ÖNCE DÜZENLEMELİ,  
İHTİYACIN OLAN  
EKİPMANLARI ETÜT  
ÖNCESİNDE  
HAZIRLAMALISIN**




# Verimli Ders Çalışma Teknikleri/Adımları

 DOĞRU PLANLAMA YAPMAK İÇİN KENDİNİ TANIMALISIN. NEYE NE KADAR ZAMAN HARCİYORSUN, HANGİ DERSLERDE ZORLANIYORSUN VB.


 GÜNLÜK, HAFTALIK VE AYLIK HEDEFLER BELİRLEMELİSİN. HEDEFLERİNİN İŞLEVSEL VE ULAŞILABİLİR OLMASINA DİKKAT ETMELİSİN.

 PLANLARINDA HER DERSE VE HER ETKİNLİK TÜRÜNE YER VERDİĞİNDEN EMİN OLMALISIN.

## 2.Hedef Belirle ve Plan yap!

 PLANLARININ GERÇEKLEŞİP GERÇEKLEŞMEDİĞİNİ BASİT BİR ÇİZELGE TUTARAK KONTROL ETMELİSİN.



 PLANLARINI DA ADIMLARA BÖLMELİSİN. GÜNLÜK, HAFTALIK, AYLIK VE YILLIK PLANLAR YAPMALISIN. HER ÇALIŞMANI BİR AMACA YÖNELİK OLARAK PLANLAMALISIN.








# Planlama yaparken;

YEME/İÇME, TELEFON/OYUN, FİLM/DİZİ, DERS ÇALIŞMA,  
CANLI DERS, KİTAP OKUMA, AİLEYLE VAKİT GEÇİRME VE  
UYKU GİBİ FAKTÖRLER DİKKATE ALINMALIDIR.


# Verimli Ders Çalışma Teknikleri/Adımları


 ÖNCELİKLE DERSTE DİNLEMİŞ OLDUĞUN KONUYU TEKRAR ETMELİSİN. GÜNLÜK, HAFTALIK VE AYLIK PERİYOTLARDA TEKRARLARINI YAPMALISIN.


 KONUDA EKSiĞİN KALMADIYSA KONUYLA İLGİLİ YETERİ KADAR SORU ÇÖZMELİSİN.

 ANLAMADIĞIN KONULARDA VE ÇÖZEMEDİĞİN SORULARDA ARKADAŞ VE ÖĞRETMENLERİNDEN YARDIM İSTEMELİSİN.

## 3.Çalışma Yöntemini Bil!

 ÇÖZDÜĞÜN SORULARIN CEVAPLARINI KONTROL ETMELİ, YANLIŞ YAPTIKLARININ ÇÖZÜMLERİNE BAKMALISIN.

 KONU ÇALIŞIRKEN VEYA SORU ÇÖZERKEN FARKLI KAYNAKLARDAN YARARLANMALI, FARKLI ÖĞRENİM METHODLARI KULLANMALISIN.

 YETERİ KADAR SORU ÇÖZDÜKTEN SONRA ÇOK FAZLA YANLIŞIN ÇIKMAYA DEVAM EDİYORSA MUTLAKA KONUYA GERİ DÖNÜP TEKRAR ÇALIŞMALISIN.

# Verimli Ders Çalışma Teknikleri/Adımları



BİR HAFTADA HER DERSE ETÜT SÜRESİ AYIRDIĞINDAN EMİN OLMALISIN. GÜNDE İSE 2-4 DERSE ZAMAN AYIRABİLİRSİN.



ETÜT SÜRENDE SADECE O ETÜTÜN DERSİNE ÇALIŞMALISIN. BAŞKA BİR DERSLE, OLAYLA VEYA EŞYAYLA İLGİLENMEMELİSİN.

## 4. Zamanı İyi Yönet!



EN VERİMLİ OLDUĞUN BELLİ BİR ZAMAN DİLİMİ VARSA O ZAMAN DİLİMİNDE, YOKSA SABAH SAATLERİNDE ÇALIŞMALARINI GERÇEKLEŞTİRMELİSİN.



40-50 DAKİKALIK ETÜTLER YAPIP HER ETÜTÜN SONUNDA 10-15 DAKİKALIK ARALAR VERMELİSİN.

# Verimli Ders Çalışma Teknikleri/Adımları



HER ETÜT SONUNDA  
BAŞLANGIÇTA YAPTIĞIN  
ÇİZELGENDEN  
PLANLADIĞIN  
HEDEFLERE ULAŞIP  
ULAŞMADIĞINI KONTROL  
ETMELİSİN.

EĞER HER ŞEY  
YOLUNDAYSA  
VE HEDEFLERİNE  
ULAŞTIYSAN  
KENDİNİ  
ÖDÜLLENDİRMELİSİN.

## 5.Kendini Değerlendir!

SORUN ÇALIŞMA YÖNTEMİN  
VEYA VERİMLİLİĞİNLE  
İLGİLİYSE  
YÖNTEM DEĞİŞTİRMELİ, DAHA  
VERİMLİ OLMAYA GAYRET  
ETMELİSİN.

HEDEFLERİNE ULAŞMAKTA  
ZORLUK ÇEKTİYSEN  
NEREDE SORUN  
YAŞADIĞINI TESPİT  
ETMELİSİN.

TESPİT ETTİĞİN SORUN  
HEDEFLE  
İLGİLİYSE DİĞER ETÜTLERİNDE  
DAHA ULAŞILABİLİR  
HEDEFLER  
BELİRLEMELİSİN.



Zaman ayırdığınız için  
Teşekkürler.

• İyi çalışmalar