



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIĞI

İSMAİL KULAK ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ

# DERS ÇALIŞMA ALİŞKANLIKLARINIZ?



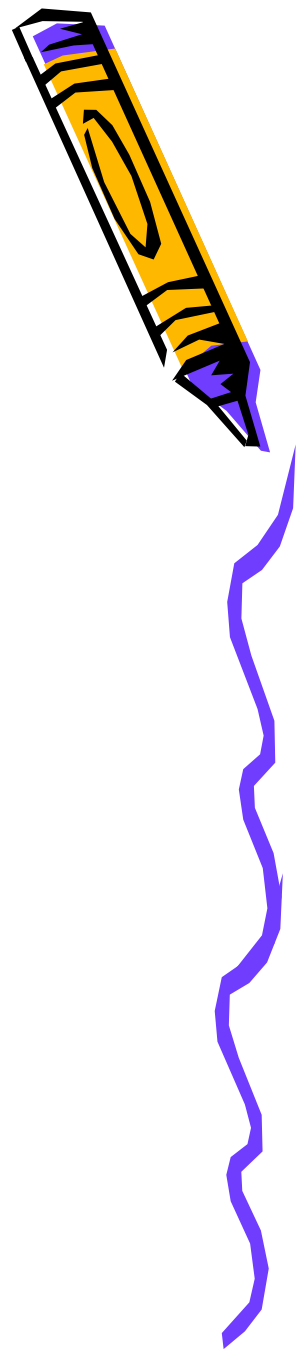
- Ben nasıl çalışırsam başarılı oluyorum?
- Ders çalışmamı engelleyen etkenler nelerdir?



# Çalışılacak süre önceden planlanmalı;

Bunun için çalışmanız gereken konuları önceden belirleyerek gruplara ayırmalısınız;

- Sosyal dersler
- Fen dersleri
- Yabancı dil dersleri





- Çalışacağınız dersleri planlarken, okuma yolu ile öğrenilecek tarih, edebiyat gibi derslere çalışmanın başında yer vermek yararlı olur, böylece zihin yorulmadan yoğun okuma gerektiren konular daha iyi anlaşılır.
- Çalışmalarınızda çeşitliliğe yer verin, uzun saatler boyu tek bir ders çalışmak yerine, bu zamanı bloklar halinde değişik derslere ve konulara ayırın..



- Çalışacağınız dersleri belirlerken, sürekli olarak çalışmaktan kaçındığınız ders varsa çalışmaya ondan başlamalısınız!

- Çünkü zor ve sıkıcı gelen bir aktivite çok fazla enerji tüketir.

- Daha sonra sevdiğiniz dersleri çalışabilirsiniz..



- Çalışma sırasını belirlediğiniz derslerin kapsamına bakıp, bu dersleri adım adım öğrenebileceğiniz küçük bölümlere ayırın,

- Bu çalışma parçalarını listeleyerek, bitirdikçe listede işaretleyin.

- Başardığınızı görmek sizi motive edecektir.

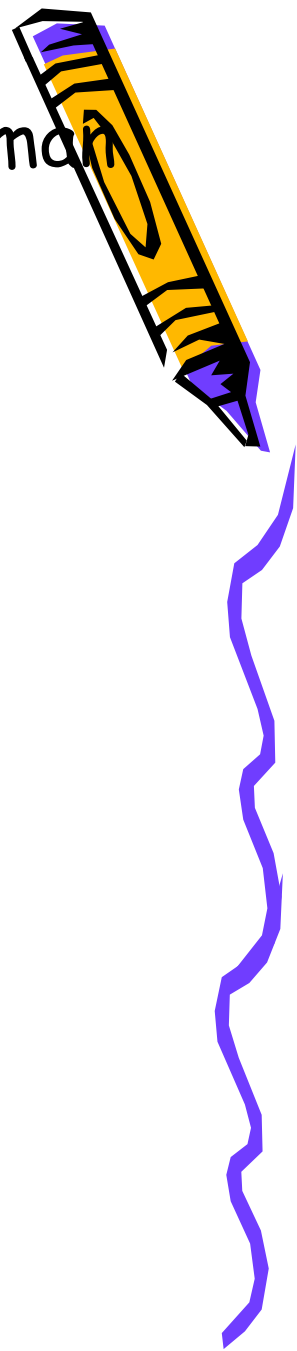


- Dikkat toplama egzersizleri yapın. Ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman, ayağa kalkıp birkaç adım odanızda yürüyün, odanızın camını açıp odanızı havalandırın, gerinin ve birkaç derin nefes alın. Bu egzersizlerden sonra ders çalışmaya hemen dönün!

- Varsa derse karşı olumsuz tutumunuzun nedenlerini araştırın ve bu tutumunuzu değiştirmeye çalışın..

- Her çalışma öncesi bir konuyu bitirmeyi hedefleyin ve bu hedefe ulaşmaya çalışın.





- Ders çalışmak için her gün belirli bir zaman ayırmalısınız,
- Zor öğrendiğiniz derslere daha fazla zaman ayırmalısınız,
- Çalışma zamanınızı yavaş yavaş arttırmalısınız.
- Ödevlerin çalışmanın sonunda yapılması öğrenilenlerin tekrar edilmesini sağlar.
- Önce kısa bir sürede bitirilebilecek ödevlerinizi bitirin.





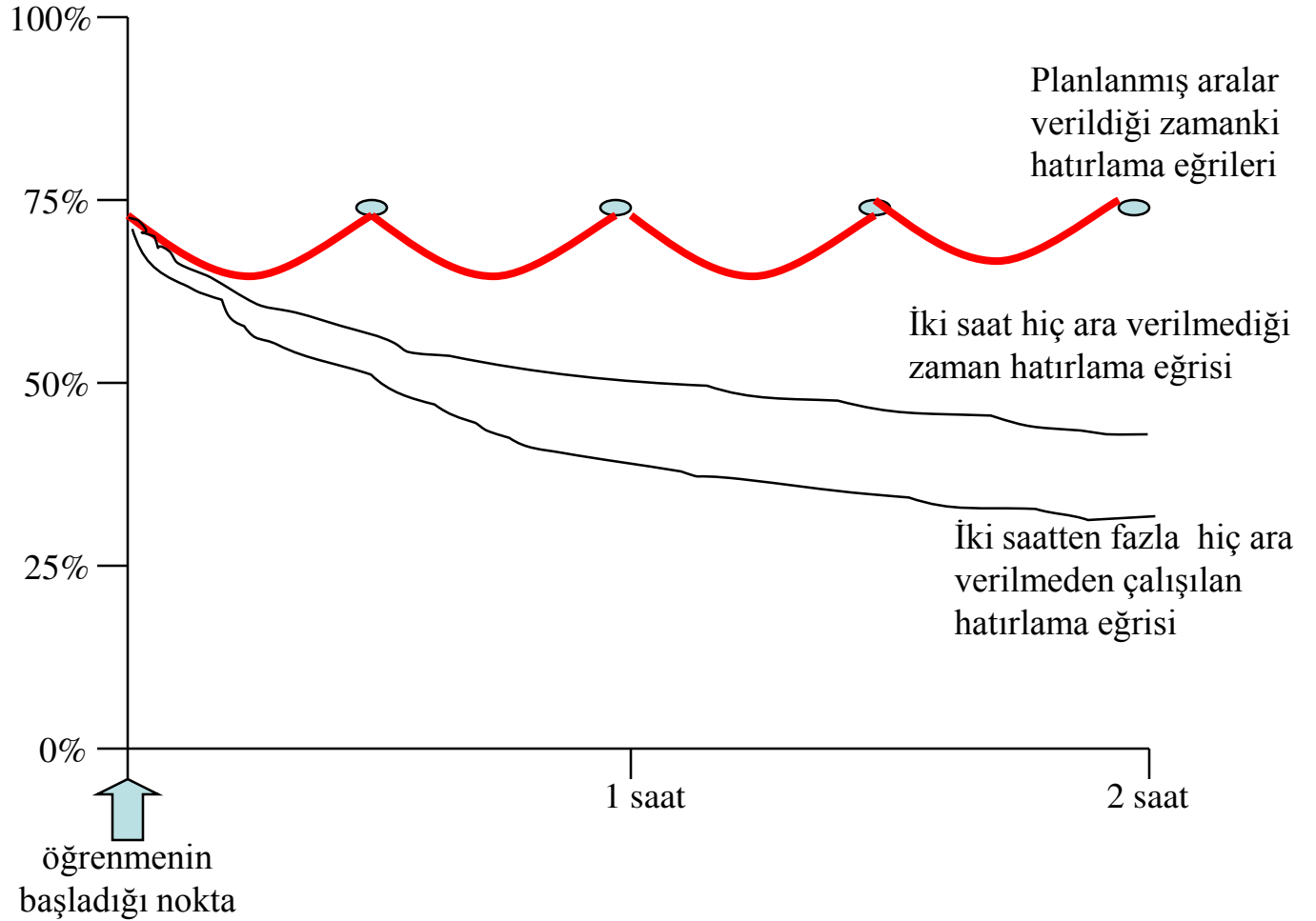
# Sürekli ders çalışmak iyi öğrenmek demek değildir!



Bu nedenle dinlenme aralarına  
dinlendirici boş zaman uğraşlarına ve  
spora da yer vermek gerekir, bu  
bireyi uyumlu ve başarılı yapar...

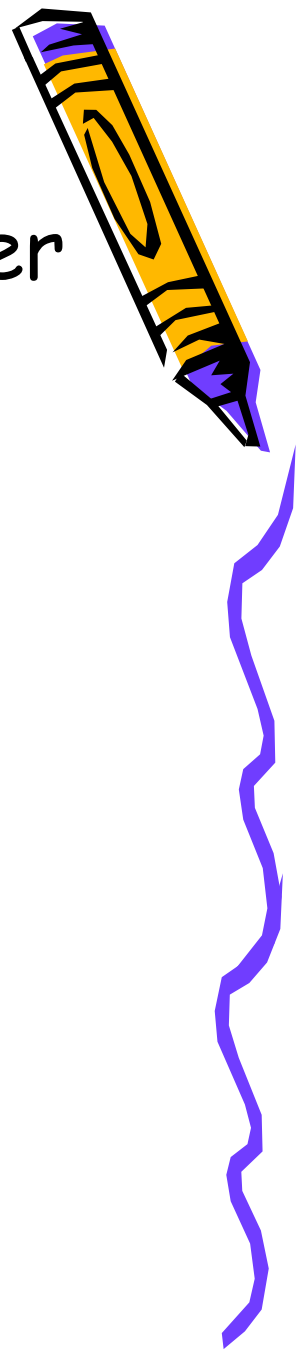


# Dinlenme araları önemlidir

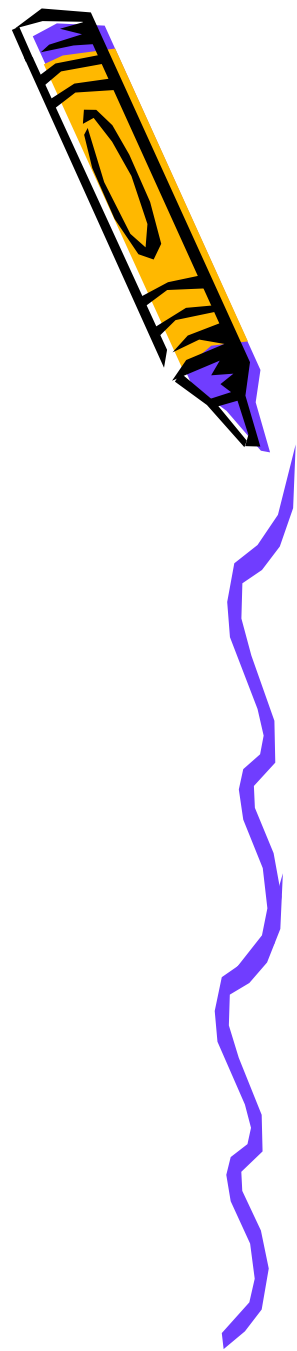


- Verimli ders çalışmada en yararlı zaman planlamasının çalışmaya birer saatlik sureler ayrılması olduğu söylenebilir.

- 40-50 dk ders
- 10 dk tekrar
- 10-15 dk dinlenme zamanı



# Çalışma ortamının öğrenmeye uygun şekilde düzenlenmesi gerekir!



- Işık, ısı, gürültü seviyesi
- Dik oturma (enerji ve dikkat toplama mesajı verir)
- Çalışma köşesi
- Çalışmaya başlamadan önce gerekli malzemeler hazırlanmalı
- Ders çalışırken müzik dinlenir mi?





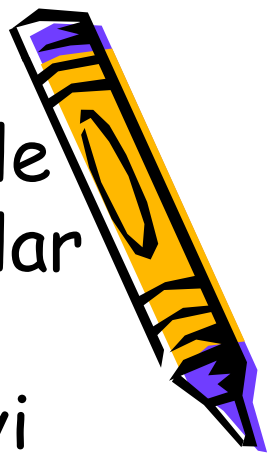


- Çalışma sırasında kendinize küçük ödüller koyun, ilgi ve dikkatinizin azaldığını fark ettiğinizde, okuduğunuz konuyu bitirince, hoşlandığınız bir işi yaparak kendinizi ödüllendireceğinize söz verin..(çalıştığım bölümü bitirince bir meyve yerim gibi..)
- Ödülde dikkat edilmesi gereken 2 nokta önemlidir
  - A) çalışmayı bitirmeden ödülünüzü almayın
  - B) zaten yapacağınız bir şeyi ödül olarak seçmeyin.



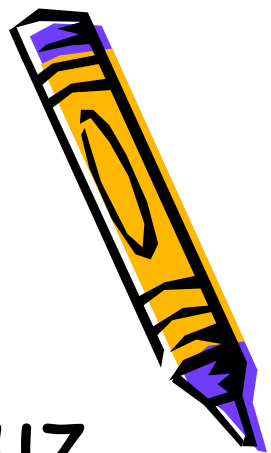
- Okuduklarınızı kendi kelime ve cümlelerle ifade etmeniz, konulardan özetler, sorular ve cevaplar çıkarmanız öğrenmeye aktif olarak katılmayı ve daha etkin öğrenmeyi sağlar..

- Çalışırken kendinizi sınav hazırlayacak kişinin yerine koyup " ben bu konudan soru hazırlayacak olsam, ne sorardım diye" düşünün. Bu soruların olası cevaplarını bulmanız konuyu özümsemenizi sağlar.



Bilgiler taze taze sınava giriyoruz.

Peki neden sınav öncesi çalışmak  
faydalı değil?



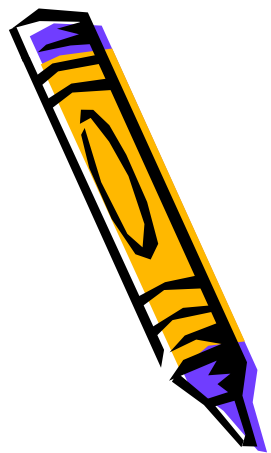


ÖĞRENME =

Anlamak+Hatırlamak+Uygulamak

AŞAMALARINDAN

OLUŞUR..

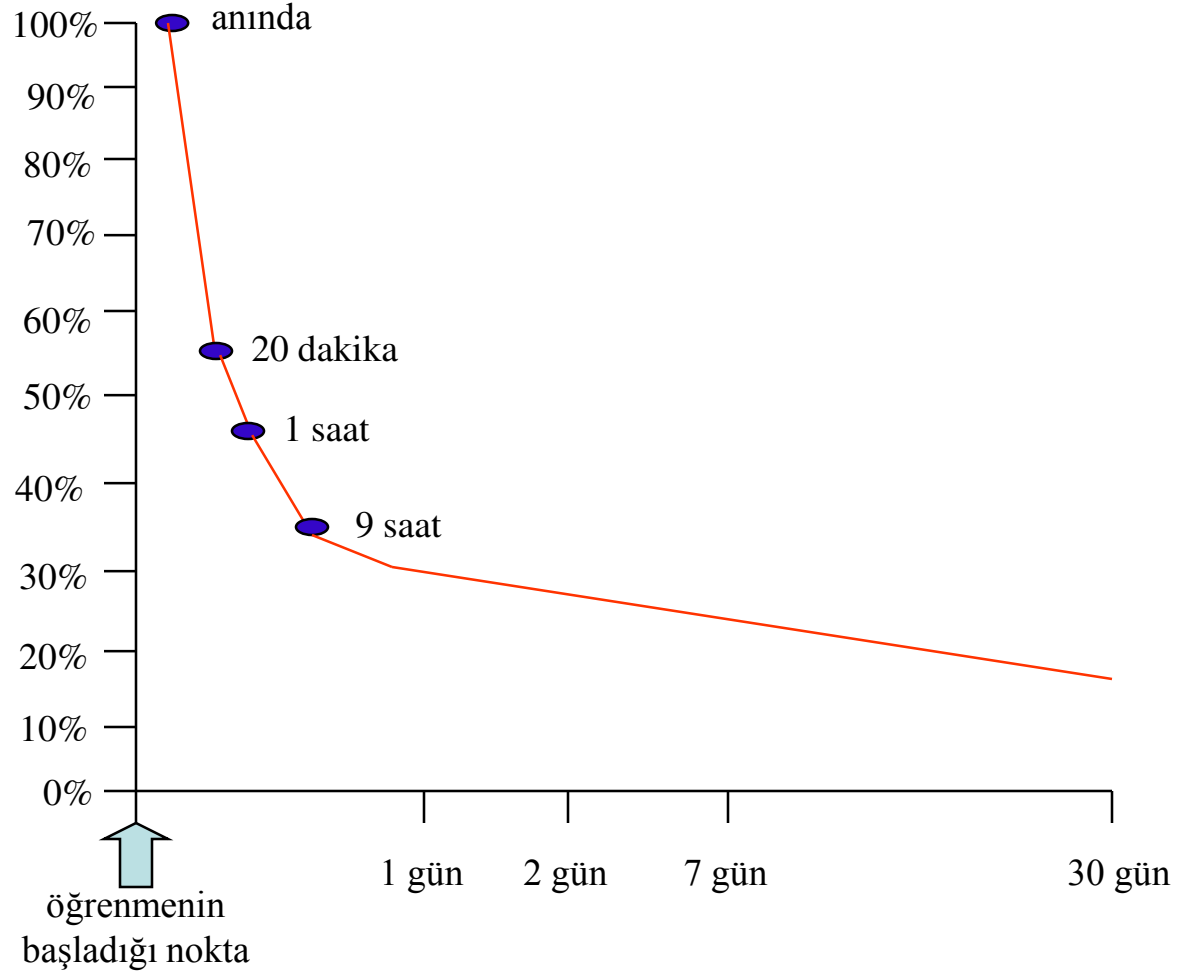




- **Anlaşılan** bilgilerin oturması, anlaşılması için zamana ihtiyaç vardır.
- Ayrıca sınav öncesi yapılan çalışma da anlamak için vakit yoktur. Tam anladığınız noktada bilgiyi hafızanıza geçirmek için yeterli zamanınız kalmaz. (Öğrenmenin **hatırlama** aşamasında problem olur)
- Tekrar ve zihnimizden uygulama imkanımız kısıtlı olur (Öğrenmenin **uygulama** aşamasında problem olur)
- Ayrıca bu durum bizim sınava stresli girmemize neden olacaktır



# Hafızanın işleyişi ve unutma



# *Kırk Kelimelik Hafıza Egzersizi*

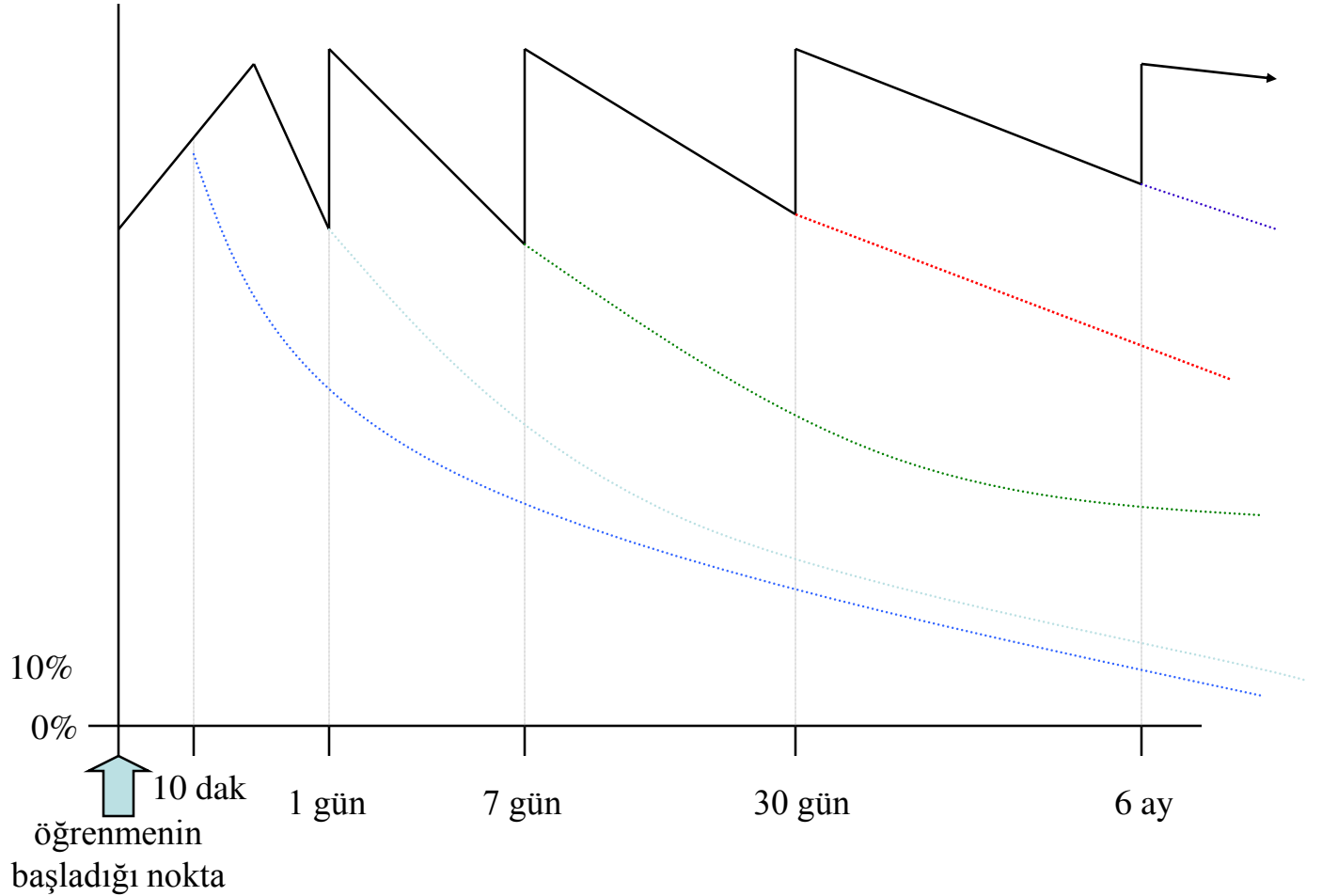
bar kar masa ağaç taş şişe  
sınav başarı at para gök at  
çiçek kitap eğitim emek müzik çiçek  
para pablo yavuz çiçek depo kapı  
yastık at sunuş beceri bulut kağıt  
yol bıçak koltuk kalem gülüş yay  
çiçek lastik hava uzman yağmur kuş

# *Kırk Kelimelik Hafıza Egzersizi*

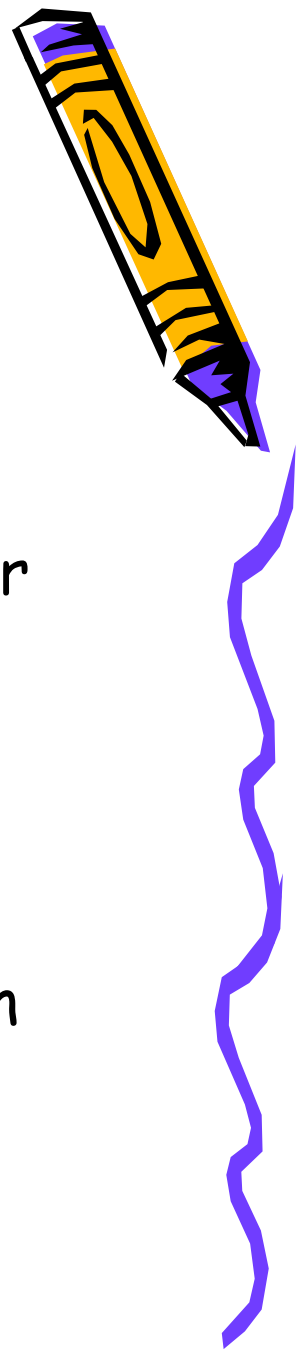
## *sonucu*

- Anlama olmasına rağmen liste tamamen öğrenilememiştir
- Listenin başından 2-8 kelime hatırlanmıştır
- Bir defadan çok tekrarlanan kelime hatırlanmıştır
- Son beş kelimenin bir veya iki kelimesi hatırlanmıştır.
- Diğerlerinden bütünüyle farklı olan kelimeler hatırlanmıştır
- Duygusal çağrışım yapan kelimeler hatırlanmıştır
- Ortadaki kelimelerden çok azı akılda kalmıştır

# *Düzenli tekrarlarla hatırlanan miktarın sürekli üst düzeyde tutulması*



# Neden Düzenli Tekrar Yapmam Gerekmiyor?



- Konu daha kolay anlaşılır
- Anlaşılmayan konular için zaman kazanılır
- Anlaşılan konular hafızaya aktarılması sağlanır
- Bir sonraki bilgilerin daha kolay anlaşılması sağlanır
- Bilgilerin beynimizde sindirilmesi sağlanır.
- Sınava daha az kaygılı gireriz.
- Öğrenmek için öğrenmiş oluruz. Sınav gecesi çalışma günü kurtarmak ve geçer not almak için yapılır.





Ders çalışmaya nasıl  
konsantre olabilirsiniz?



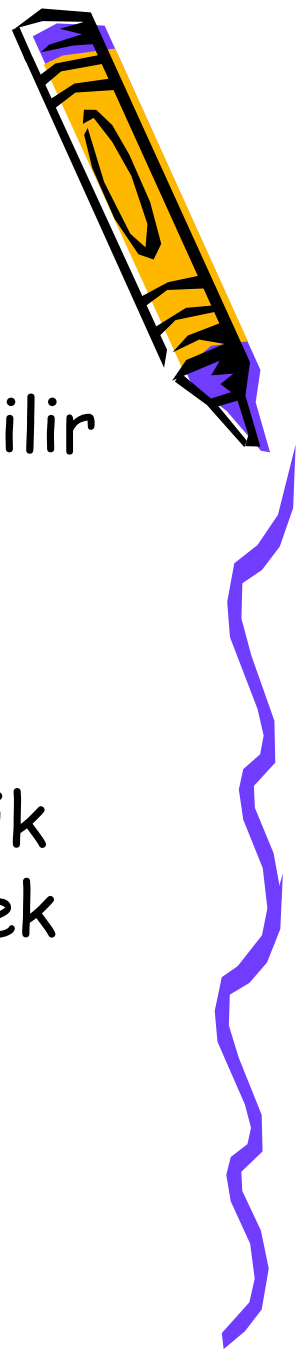
# Ders planınız neden bozular?



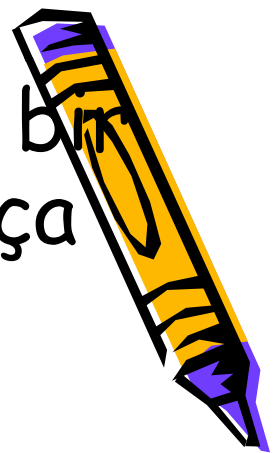
- Amaçlarınız net değilse
- Bilgi eksikliklerinizi giderememişseniz
- Özel işleriniz daha fazla vaktinizi alıyorsa
- Çalışmaya karşı motivasyonunuz yoksa ve çalışmayı sürekli erteliyorsanız..



- Amacınızı açık ve net bir şekilde tamamlamalısınız.
- Çalışma planınızı o günün derslerine koşullarına ve ihtiyaçlarına göre arttırabilir veya azaltabilirsiniz.
- Çalışma sürelerinin uzunluğunu derslerin özelliklerine göre düzenlemelisiniz.
- Planınız ani durumlarda, çalışmanın değişik saatlere kaydırılmasına olanak verebilecek şekilde hazırlanmalıdır.



- Hangi dersin hangi konusunda nasıl bir çalışma yöntemi izleyeceğinizi açıkça belirleyin. Öğrenmek için konu çalışmaya mı, konudaki bilgilerinizi hatırlamak için tekrar yapmaya mı, yoksa pekiştirmek ve hız kazanmak için test çözmeye mi ihtiyacınız var?
- Tüm bunları önceden planlayarak çalışma masanıza oturun!



# Öğrendiklerinizi beyninizde nasıl saklayabilirsiniz?



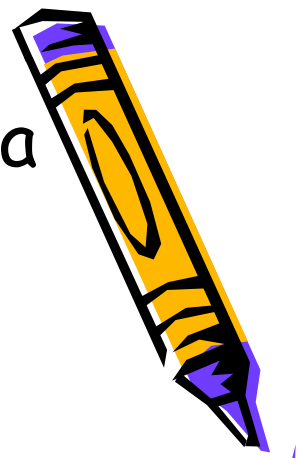
- Çalıştığınız bilgilerin uzun süreli hafızaya kodlanabilmesi için mutlaka tekrar yapmalısınız.
- Sistemli tekrarın en önemli özelliği öğrenme, düşünme ve hatırlama konusundaki birikim sağlayıcı etkisidir.





- Zamandan kazanmak için her şeyi tekrarlamak yerine konunun önemli kısımları tekrarlanmalıdır.
- Yapacağınız planda hangi günlerde hangi konuların çalışılacağı, tekrar edileceği veya test çözüleceğini belirleyebilirsiniz.
- Planınızı o günkü veya ertesi günkü derslerinize veya sınavlarınıza göre ayarlayabilirsiniz.





- Konuları tekrar ederken bilgiler arasında anlamlı bağlar kurulabilir, konunun ilginç yönlerini araştırabilir, konu üzerinden semboller çıkartarak kodlayabilir ve ya gözünüzde canlandırabilirsiniz.
- Konular arasında mantıksal çıkarımlarda bulunarak veya neden sonuç ilişkileri kurarak çalıştıklarınızın kalıcı olmasını sağlayabilirsiniz.

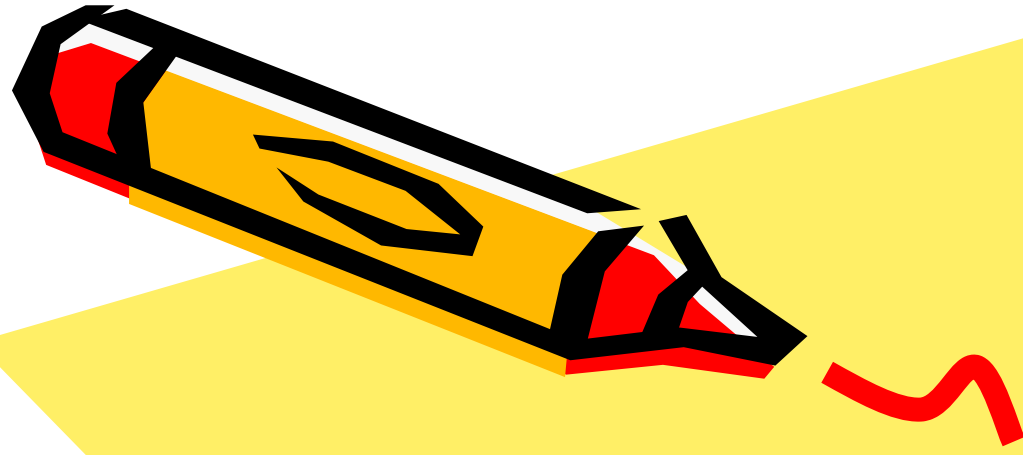


- NASIL VE NİÇİN  
ÖĞRENDİĞİNİZİ NE  
ÖĞRENDİĞİNİZLE BİRLEŞTİRİN..

- EN İYİ ÖĞRENEBİLDİĞİNİZ  
ZAMANI VE ORTAMI KEŞFEDİN..

- BİR ŞEYİ ÖĞRENİRKEN TÜM  
DUYULARINIZDAN YARARLANIN..





ŞİMDİYİ DEĞİL  
GELECEĞİ DÜŞÜNÜN!!

