

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



SİNEM ATASOY

NIÇIN VERİMLİ DERS ÇALIŞMALIYIZ?

- Hayatta mutlu olmak (başarılı olmak için)
- Aileniz için (vefa borcunuz)
- İyi bir iş bulmak (saygıdeğer bir kişi olmak)
- İyi bir aile kurmak (güzel bir aile kurma)
- Vatan, millet ve tüm İnsanlık için (faydalı bir insan olmak için)
- Geleceğimiz için (hayallerimiz, kendimiz için)

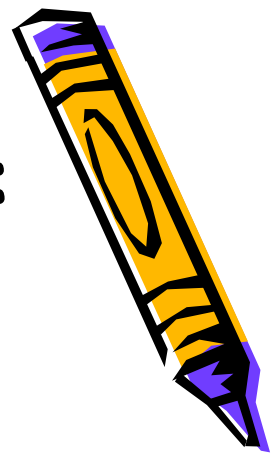


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA
Bir amaç doğrultusunda
planlı ve programlı
çalışmaktır.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA DEMEK:



- Uygun Ortamda,
- Belli Bir Plan Dahilinde,
- Odaklanarak Yapılan Çalışmadır.
- Bu Çalışma Sonunda Alınan Bilgiler
- Öğrenilir.
- (Yani Bilgiler Kısa Süreli Bellekten Uzun Süreli Belleğe Geçirilir Ve Bu Bilgiler Daha Sonra Kullanılır.)



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA
NE DEĞİLDİR?



**Verimli Ders Çalışmak Sadece
Ders Çalışıp Diğer Etkinlikleri
Göz Ardı Etmek Değildir.**



VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

- AMAÇ (HEDEF) BELİRLEYİN
- PLAN YAPIN
- DERSİ DERSTE DİNLEYİN
- NOT TUTUN
- TEKRAR YAPIN KI UNUTMAYIN
- ETKİLİ VE VERİMLİ OKUYUN ÇOK KİTAP OKUYUN
- DİĞER KAYNAKLARDAN YARARLANIN
- DERS ÖNCESİ HAZIRLIK YAPIN
- ZAMANINIZI ETKİN ŞEKİLDE KULLANIN



1. AMAÇ (HEDEF) BELİRLEYİN



KENDİNİZE AÇIK, NET,
BİR HEDEF BELİRLEYİN.



KISA VE UZUN VADELİ
AMAÇLARINIZ OLSUN.





KENDİNİZE ŞU SORULARI SORUN

- Nasıl Bir Gelecek İstiyorum ?
- Hangi Okulda Yada Üniversitede Okumak İstiyorum?
- Mesleğim Ne Olacak ?
- 10 Yıl Sonra Kendim İçin Nasıl Bir Gelecek Hayal Ediyorum ?
- Hayallerimi Gerçekleştirmek İçin Aşmam Gereken Engeller Neler?



KISA VE UZUN VADELİ AMAÇLARA ÖRNEK :

- Bir Problemin Çözümünü Öğrenmek
- Bir Ünitedeki Konuları İyi Öğrenmek
- Sınıfını Ve Okulunu İyi Derece İle Bitirmek
- YKS Sınavını Kazanmak
- Çok İyi Bir Meslek Sahibi Olmak



2. PLAN YAPIN

- **Hangi Derse, Ne Zaman, Nasıl, Ne Kadar Çalışacağınızı Belirleyin.**
- **Zayıf Derslerinize, Ağırlık Ve Öncelik Verin.**
- **Her Gün Mutlaka Tekrar Yapın.**
- **Uyumadan Önce Mutlaka Kitap Okuyun.**





DÖNEMLİK PLAN: BULUNDUĞUNUZ DÖNEM İÇİNDEKİ YAZILI, SÖZLÜ SINAVLARINIZIN TARİHLERİNİ KAPSAR. BUNLARI BİR TAKVİME İŞLEYİP ONA GÖRE BİR ÇALIŞMA PLANI YAPMALISINIZ.



HAFTALIK PLAN: BİR HAFTA BOYUNCA NELER YAPACAĞINIZIN PLANLANMASI HAFTALIK PLANDIR.



GÜNLÜK PLAN: BİR GÜN BOYUNCA YAPTIKLARINIZI PLANLARSANIZ GÜNLÜK PLAN YAPMIŞ OLURSUNUZ.



3. DERSİ DERSTE DİNLEYİN ÇOK İYİ DİNLEYİN



Derste
Anlaşılmayan
Konu,

Dersten Sonra
Da Soğuk
Gelecek,
Çalışılmayacak,

Bu Şekilde
Konular
Birikecek,

Önünüzde Büyük
Bir Yığın
Olacaktır.



4. NOT TUTUN

- Anlatılanlar **anlaşıldığı** gibi yazılmalıdır.
- Öğretmenin anlattığı konunun **ana fikri ve anlamları** kavranıncaya kadar beklenilmelidir.
- Zamanın çoğu **yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla** geçmelidir.
- **Bir kere yazmak on defa okumaktan iyidir**
- Yazıların **düzgün ve okunaklı** olmasına önem verilmelidir.



5. MUTLAKA TEKRAR YAPIN Kİ UNUTMAYIN



Sadece okumak değil, şemalarla, grafiklerle not çıkarmak,

Anahtar kavramları belirleyip tekrar edin.

Zihinden tekrar yapın.

Yazarak tekrar yapın.

Karşılaştırmalı tekrar yapın.

Dersten sonra tekrar edin.

Yatmadan önce ve kalkınca tekrar edin.

ÖĞRENME= Anlamak
+ Hatırlamak +
Uygulamak + Tekrar
Etmek



ÖĞRENME



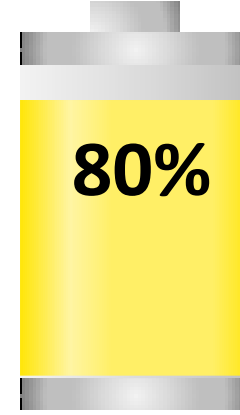
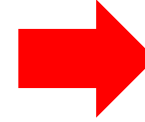
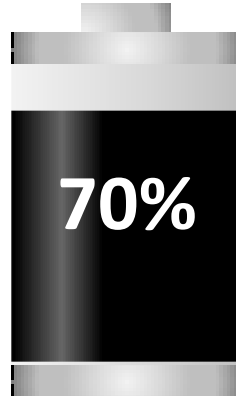
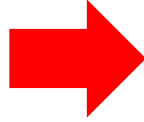
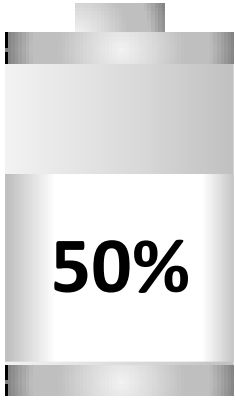
Anlamak+Hatırlamak+Uygulamak+Tekrar Etmek

AŞAMALARINDAN
OLUŞUR..



TEKRAR YAPMADIĞINIZDA

% 100 Öğrendiğimiz bir şeyin



20 dk. Sonra

Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 50'sini

1 Saat Sonra

Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 70'ini

1 Gün Sonra

Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 80'ini

Unutursunuz...!

NASIL İYİ ÖĞRENİRİZ ?



Biliyor muydunuz
???



Yapılan bir
araştırmaya göre
öğrenciler;



Okuduklarının
% 10 unu;
İşittiklerinin
% 20 sini;
Gördüklerinin
% 30 unu;
Görüp işittiklerinin
% 50 sini;
Söylediklerinin
% 70 ini;
Yaptıkların
% 90 ını



akıllarında tutuyor



BUNLARA DİKKAT

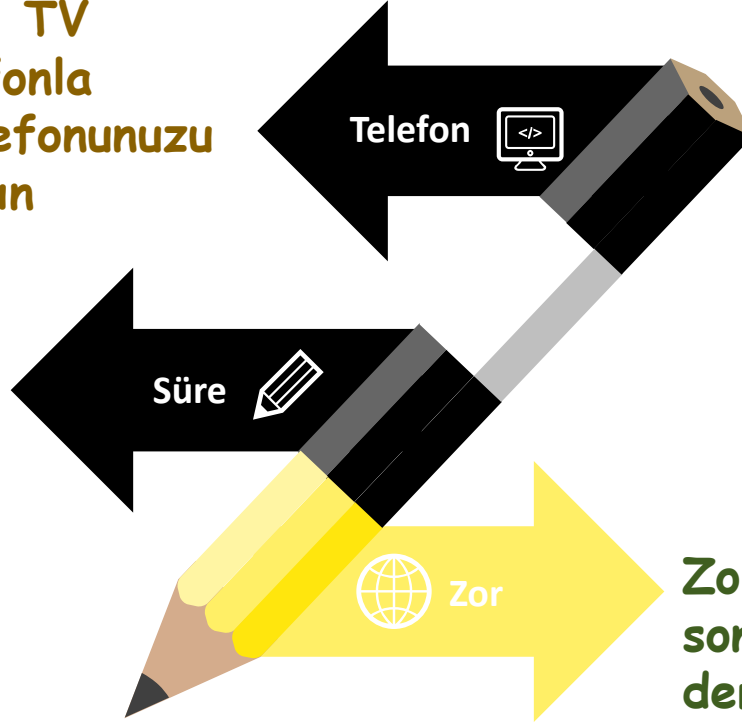


Ders çalışırken, TV izlemeyin, telefonla oynamayın. Telefonunuzu yanınızda olmasın

Çok kısa veya uzun süre (mola vermeden) çalışmayın.

Sadece sevdiğiniz değil, tüm derslere çalışın.

Zorlandığınız bir dersten sonra, size daha kolay gelen derse çalışın.



6. ETKİLİ VE VERİMLİ OKUYUN VE ÇOK KİTAP OKUYUN



- Okumak, öğrenmenin en önemli yollarından biridir.
Hızlı ve anlayarak okumak için her gün okuma yapılmalıdır.
- Okuma hızı okunulan materyale göre ayarlanmalıdır
(roman, hikaye HIZLI; ders kitabı YAVAŞ okunmalı)
- İlgili çeken ve önemli görülen yerlerin altının çizilmesi hem dikkati toplar hem de tekrar yaparken kolaylık sağlar.
- Sessiz okuma, okuma hızını artırır anlamayı kolaylaştırır.
- Okuma alışkanlığı kazanmak için roman, hikaye, gazete, dergi, ansiklopedi vb. ilgi duyulan her şey okunabilir.
- Çok okursanız ders başarınız ve genel kültürünüz artar.



7. DİĞER KAYNAKLARDAN YARARLANIN



- **Yardımcı kaynaklardan yararlanın**
- **Bol bol soru çözün**



8. DERS ÖNCESİ HAZIRLIK

- Dersten önce konunun başlığını, önemli noktalarını gözden geçirin.
- Bu şekilde kafanızda soru işaretleri belirebilir, bu da dersi daha dikkatli dinlemenizi sağlar.



9. ZAMANI ETKİLİ KULLANMA

EN YÜKSEK VERİMİ SAĞLAYAN
DERS ÇALIŞMA ZAMANI?

$$40' + 10' + 10' = 60'$$

Çalışma

Tekrar

Dinlenme



10.ÇOK İYİ DERS ÇALIŞMA ORTAMINI SEÇİNİZ

Unutmayınız ki ;

Dağınık oda = dağınık zihin demektir

Düzenli ve sessiz oda

Masa sandalyede çalışılmalı

Sıcaklık yeterli olmalı

Işık yeterli olmalı

Havalandırılmış oda olmalı

Her zaman aynı yerde aynı saatte çalışılmalı

A)



B)



C)





**İYİ BİR ÇALIŞMA ORTAMI
NASIL OLMALIDIR?**



Çalışma odası sessiz olmalıdır.

Çalışma ortamınız düzenli olmalı.

Çalışma odası iyi aydınlatılmalı ve ışık gözleri yormamalı.

Çalışma odanız iyi havalandırılmalıdır.

Çalışmalarınız mutlaka çalışma odanızda yapın. Eğer çalışma odanız yoksa çalışmak için bir odada çalışma köşesi oluşturmalsınız.





Çalışma mutlaka çalışma masasında ve sandalyede oturarak yapılmalıdır.

Masanız düzenli olmalı ve üzerinde sadece ve sadece çalışılan dersle ilgili araç ve gereçler olmalı.

Çalışma odasında dikkati dağıtacak poster, afiş, resim, müzik aleti vb. İşitsel ve görsel uyarıcılar olmamalı

Çalışma odası mümkün olduğu kadar fazla sıcak veya soğuk olmamalı, uygun sıcaklıkta olmalıdır. (18-20 derece)

Çalışma masası ve yüksekliği kişinin boyuna göre ayarlanmalıdır.



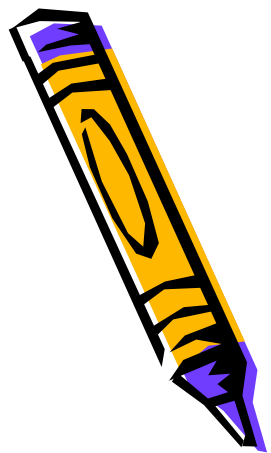
Her zaman aynı yerde aynı saatte çalışmak verimli çalışmayı sağlar.

Çalışmaya başlamadan önce çalışma sırasında gerekli olacak bütün malzemenin el altında bulunması, dikkatin kopmasını önler

Uyku düzenine dikkat etmeli, günde 8-10 saat uykunuzu almalısınız.

Sabahları mutlaka kahvaltı yapmalısınız!

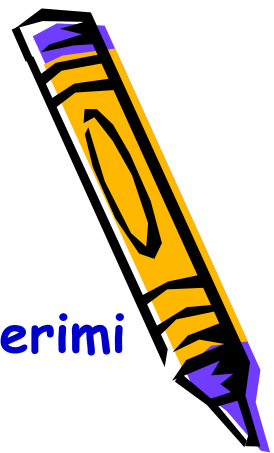
Teknoloji aletleriyle geçirdiğiniz vakti planlamalısınız.



**DERS
ÇALIŞMAMIZA
ENGEL
OLAN DURUMLAR ?**



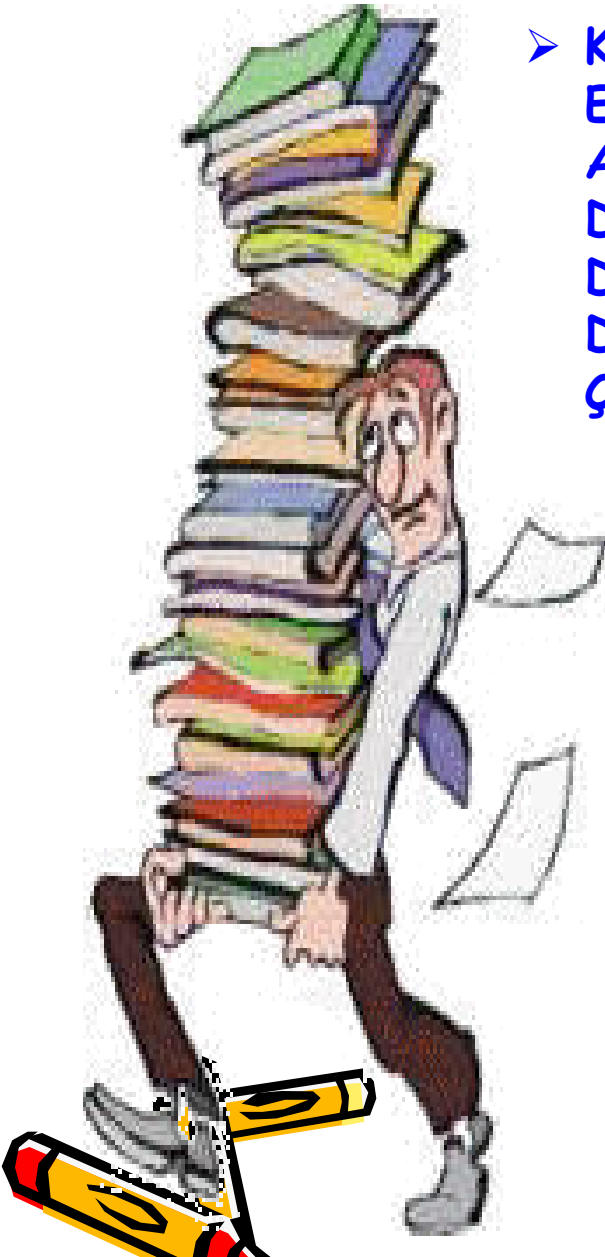
- Amaçsız çalışmak
- Plansız ve programsız çalışmak
- Evin değişik yerlerinde çalışmak
- Yatarak ve uzanarak çalışma; gevsemeye neden olur ve verimi düşürür.
- Televizyon karşısında çalışmak
- Müzik dinleyerek çalışmak



Yatarak Ders Çalışma

- Ders çalışmak için en uygun durum çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturma ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.
- Yatarak ders çalışmada kas gerilimi belirli düzeyin altına düştüğü için beyin uykuyu başlatma emri gönderdiğinden vücut uyumak için hormon salgılar.





- Kaynaklardan yararlanmamak
- Ezberleyerek öğrenmeye çalışmak
- Anlayamadığı dersi bırakmak
- Düzenli ders tekrarı yapmamak
- Ders çalışırken uygun dinlenme aralıkları vermemek
- Dağınık ortamda ders çalışma
- Çalışmamak için bahaneler icat etmek





- Dersten derse, konudan konuya atlamak
- Çalışmayı yarıda bırakmak
- Vakit geçirmek için resimlere, şekillere anlamsızca bakmak
- Çalışma anında hayallere dalmak



- Arkadaşlara Hayır Diyememek
- Ders Çalışırken Aynı Anda Birden Fazla İşle Uğraşmak
- Kendimizi Başkalarıyla Kıyaslamak

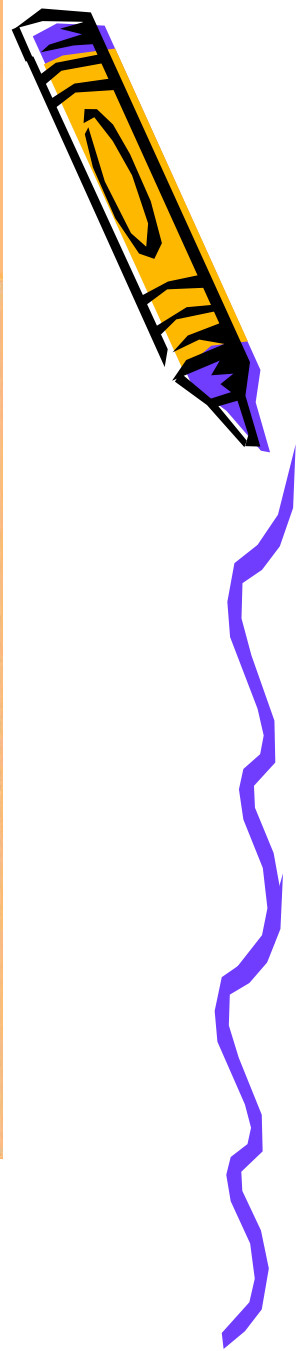


ÜTÜ MASASINDA ÇALIŞARAK TÜRKİYE 2. Sİ OLDU



ESENLER MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Hakkarili çoban Hacettepe Tıp'ta



Hakkâri'nin Yüksekova İlçesi'nde yaşayan ve çobanlık yapan 19 yaşındaki İrfan Töreci 2008 ÖSS'de yüksek puan alarak Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'ne İngilizce Tıp bölümüne yerleşti. 5 yaşında elektrik çarpması sonucu sağ kolu omuzundan kesilen Töreci, "Engelli olmam hayata tutunmamı engelleyemedi.



DINLEDİĞİNİZ
İÇİN

TEŞEKKÜR
EDERİM 😊

