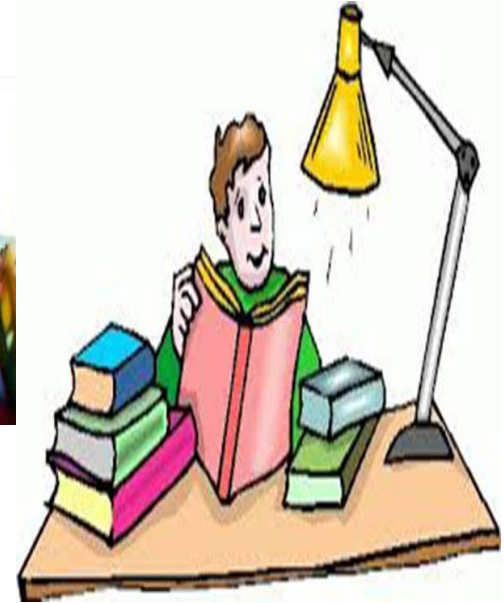
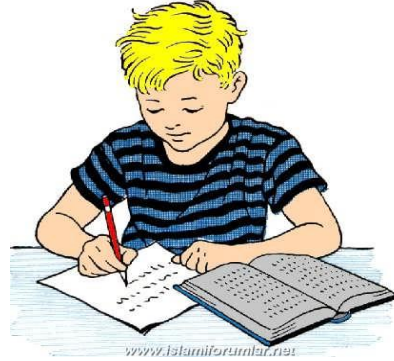


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



Rehberlik Servisi

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

**Bir amaç doğrultusunda
planlı ve programlı
çalışmaktır.**

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA DEMEK:

- **UYGUN ORTAMDA,**
- **BELLİ BİR PLAN DAHİLİNDE,**
- **ODAKLANARAK YAPILAN ÇALIŞMADIR.**
- **BU ÇALIŞMA SONUNDA ALINAN BİLGİLER
ÖĞRENİLİR.**

(Yani bilgiler kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe geçirilir ve bu bilgiler daha sonra kullanılır.)

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NE DEĞİLDİR?

**VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK
SADECE DERS ÇALIŞIP
DİĞER ETKİNLİKLERİ
GÖZ ARDI ETMEK DEĞİLDİR.**

VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

- 1. AMAÇ (HEDEF) BELİRLEYİN**
- 2. PLAN YAPIN**
- 3. DERSİ DERSTE DİNLEYİN**
- 4. NOT TUTUN**
- 5. TEKRAR YAPIN Kİ UNUTMAYIN**

VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER

- 6. ETKİLİ VE VERİMLİ OKUYUN ÇOK KİTAP OKUYUN**
- 7. DİĞER KAYNAKLARDAN YARARLANIN**
- 8. DERS ÖNCESİ HAZIRLIK YAPIN**
- 9. ZAMANINIZI ETKİN ŞEKİLDE KULLANIN**
- 10. ÇOK İYİ BİR DERS ÇALIŞMA ORTAMI HAZIRLAYIN**

1. AMAÇ (HEDEF) BELİRLEYİN

- Kendinize **açık, net, bir hedef** belirleyin.
- **KISA** ve **UZUN** vadeli amaçlarınız olsun.

KENDİNİZE ŞU SORULARI SORUN



- Nasıl bir gelecek istiyorum ?
- Hangi okulda yada üniversitede okumak istiyorum?
- Mesleğim ne olacak ?
- 10 yıl sonra kendim için nasıl bir gelecek hayal ediyorum ?
- Hayallerimi gerçekleştirmek için aşmam gereken engeller neler?

KISA VE UZUN VADELİ AMAÇLARA ÖRNEK :

- **Bir problemin çözümünü öğrenmek**
- **Bir ünitelerdeki konuları iyi öğrenmek**
- **Sınıfını ve okulunu iyi derece ile bitirmek**
- **LGS sınavını kazanmak**
- **Çok iyi bir meslek sahibi olmak**

ÖRNEĞİN:

AMACIM (HEDEFİM):

DOKTOR OLMAK

CERRAHPAŞA TIP

FAKÜLTESİNİ KAZANMAK



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.**

1-DÖNEMLİK PLAN: Bulduğunuz dönem içindeki yazılı, sözlü sınavlarınızın tarihlerini kapsar. Bunları bir takvime işleyip ona göre bir çalışma planı yapmalısınız.

2-HAFTALIK PLAN: Bir hafta boyunca neler yapacağınızın planlanması haftalık plandır.

3-GÜNLÜK PLAN: Bir gün boyunca yaptıklarınızı planlarsanız günlük plan yapmış 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 KI UNUTMAYIN

- Sadece okumak değil, şemalarla, grafiklerle not çıkarmak, anahtar kavramları belirleyip tekrar etmeniz
- 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

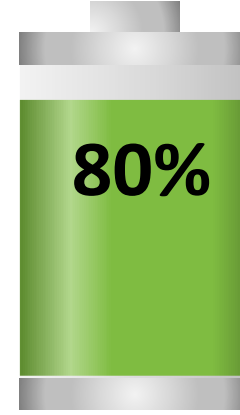
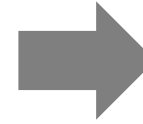
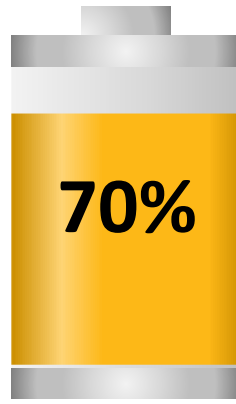
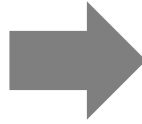
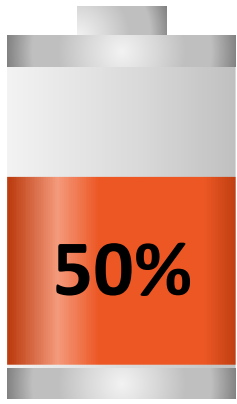
ÖĞRENME

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

İşittiklerinin

Gördüklerinin

Görüp işittiklerinin

Söylediklerinin

Yaptıklarının

% 10 unu;

% 20 sini;

% 30 unu;

% 50 sini;

% 70 ini;

% 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 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?

A)



B)



C)





1. ÇALIŞMA ODASI
SESSİZ OLMALIDIR.



2.ÇALIŞMA ORTAMINIZ
DÜZENLİ OLMALI.



**3. ÇALIŞMA ODASI İYİ
AYDINLATILMALI VE IŞIK
GÖZLERİ YORMAMALI.**




4. ÇALIŞMA ODANIZ İYİ HAVALANDIRILMALIDIR.

(Çünkü havadaki oksijenin azalması, gerginliğe yol açar bu durumda, baş ağrısı gibi öğrenmeyi güçleştiren birçok etkenin doğmasına sebep olur.)




**5. ÇALIŞMALARINIZ MUTLAKA
ÇALIŞMA ODANIZDA YAPIN**


**EĞER ÇALIŞMA ODANIZ YOKSA
ÇALIŞMAK İÇİN BİR ODADA
ÇALIŞMA KÖŞESİ
OLUŞTURMALISINIZ.**




**6. ÇALIŞMA MUTLAKA
ÇALIŞMA MASASINDA
VE SANDALYEDE
OTURARAK
YAPILMALIDIR.**



**7. MASANIZ DÜZENLİ
OLMALI VE ÜZERİNDE
SADECE VE SADECE
ÇALIŞILAN DERSLE İLGİLİ
ARAÇ VE GEREÇLER
OLMALI.**





**8. ÇALIŞMA ODASINDA
DİKKATİ DAĞITACAK
POSTER, AFİŞ, RESİM,
MÜZİK ALETİ vb. İŞİTSEL
VE GÖRSEL UYARICILAR
OLMAMALI**



9. ÇALIŞMA ODASI
MÜMKÜN OLDUĞU KADAR
FAZLA SICAK VEYA SOĞUK
OLMAMALI, UYGUN
SICAKLIKTA OLMALIDIR.
(18-20 derece)



**10. ÇALIŞMA MASASI VE
YÜKSEKLİĞİ KİŞİNİN
BOYUNA GÖRE
AYARLANMALIDIR.**




11. ÇALIŞMA MASASINI, DERS ÇALIŞMA DIŞINDA İŞLER İÇİN KULLANMAMAK;

**(HAYAL KURMAK, MEKTUP YAZMAK, YEMEK YEMEK
GİBİ...**

**HER TÜRLÜ FAALİYETİ AİT OLDUKLARI YERDE
YAPMAK GEREKİR.)**



**12. HER ZAMAN AYNI
YERDE AYNİ SAATTE
ÇALIŞMAK VERİMLİ
ÇALIŞMAYI SAĞLAR.**




**13. ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN
ÖNCE ÇALIŞMA SIRASINDA
GEREKLİ OLACAK BÜTÜN
MALZEMENİN EL ALTINDA
BULUNMASI, DİKKATİN
KOPMASINI ÖNLER**




**14. UYKU DÜZENİNE DİKKAT
ETMELİ, GÜNDE 8-10 SAAT
UYKUNUZU ALMALISINIZ.**



**15. SABAHLARI OKULA
GELMEDEN ÖNCE
MUTLAKA KAHVATI
YAPMALISINIZ!**



16. SABAH KALKTIĐINIZDA
TEMİZ VE AÇIK HAVADA
HAFİF EGZERSİZLER
YAPMANIZ SİZİ SAĐLIKLILIKLI
VE ZİNDE KILACAKTIR.

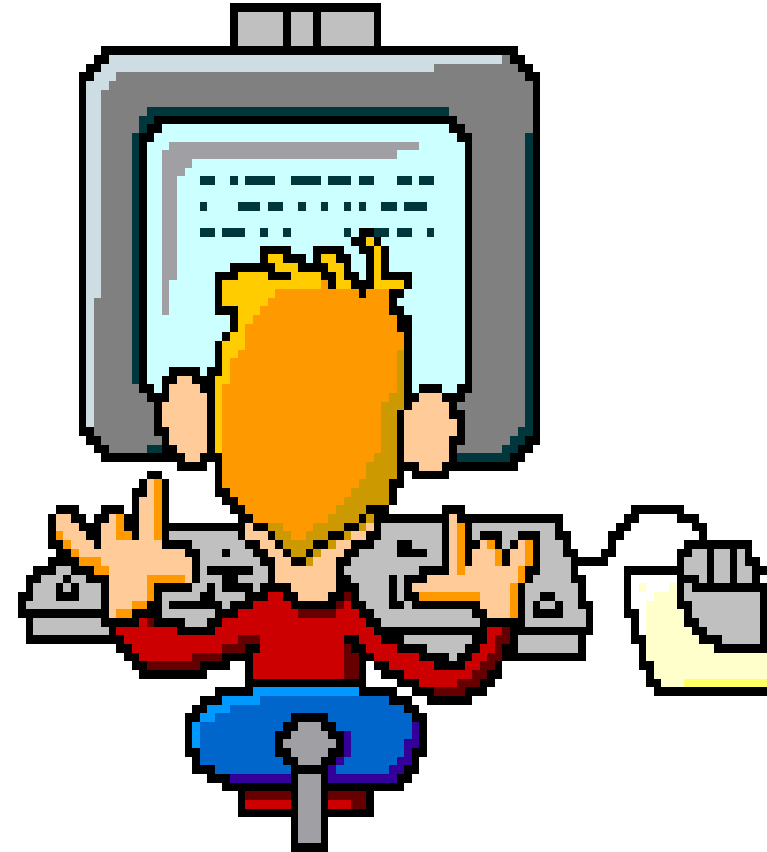


17. GÜNDE EN FAZLA
1 SAAT TEKNOLOJİ
ALETLERİYLE VAKİT
GEÇİREBİLİRSİNİZ

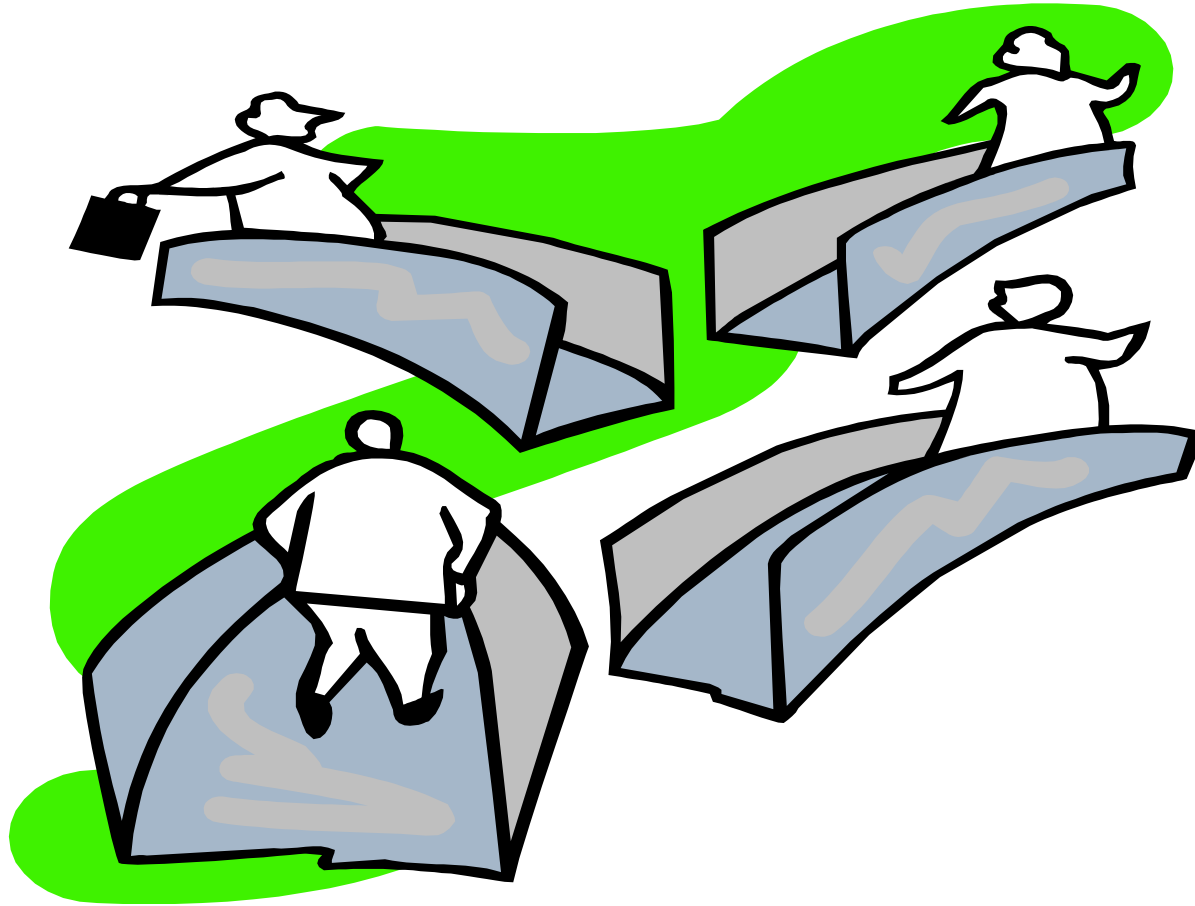
DERS ÇALIŞMAMIZA ENGEL OLAN DURUMLAR ?



1. AMAÇSIZ ÇALIŞMAK



2. PLANSIZ VE PROGRAMSIZ ÇALIŞMAK



3. EVİN DEĐİŐİK YERLERİNDE ÇALIŞMAK



4. YATARAK VE UZANARAK ÇALIŞMAK

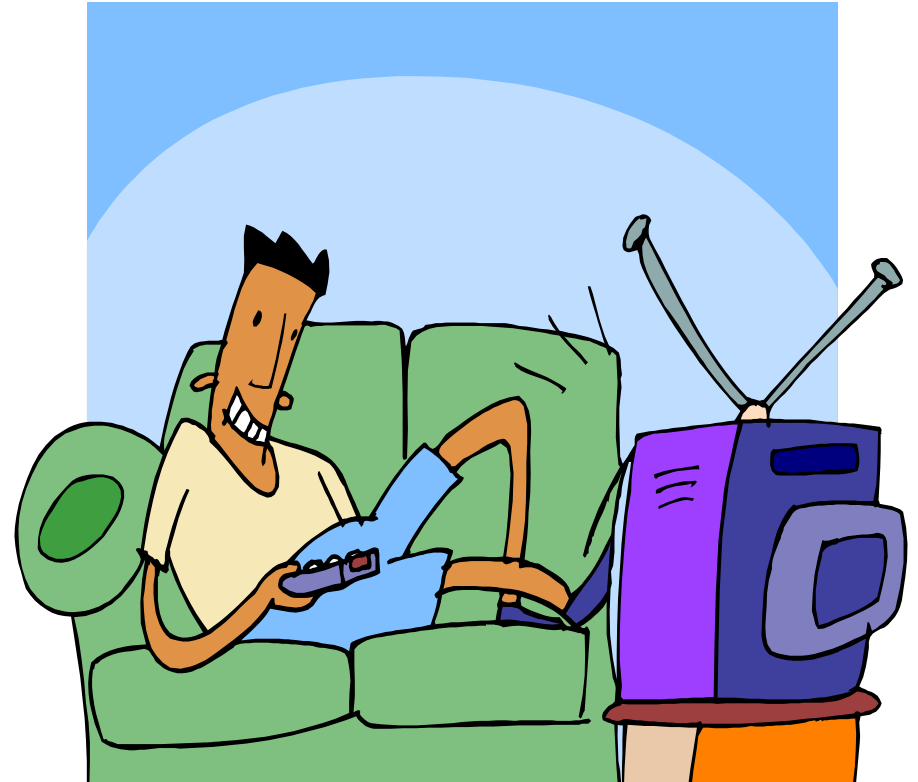
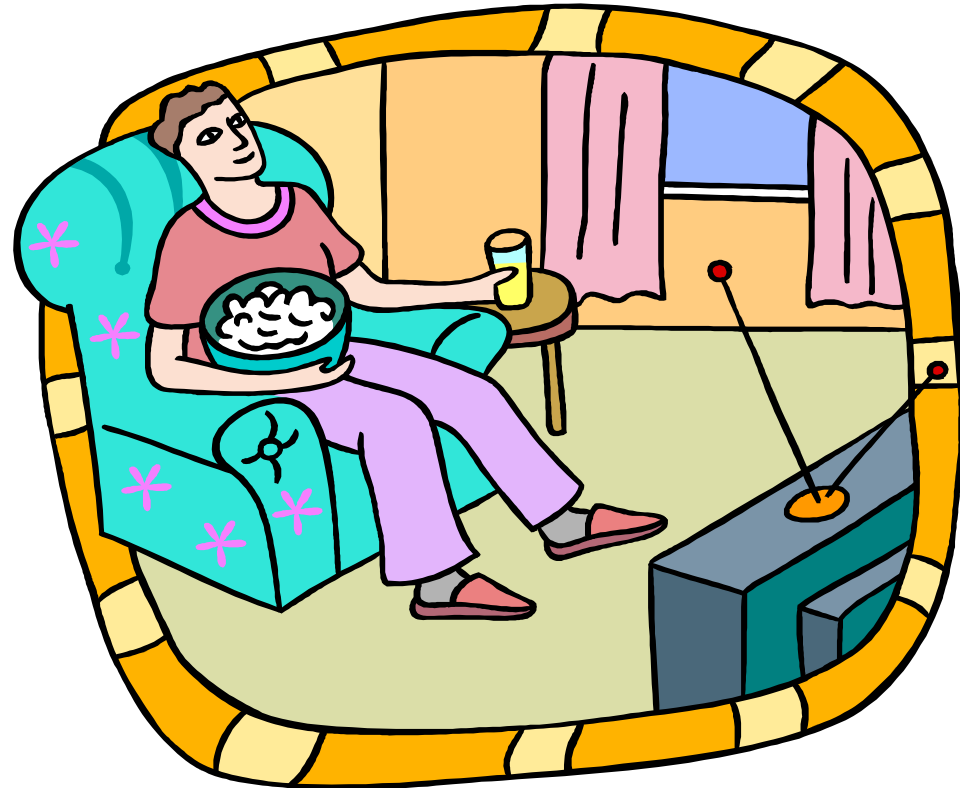
- Yatarak ve uzanarak çalışma; **gevşemeye neden olur ve verimi düşürür.**

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.



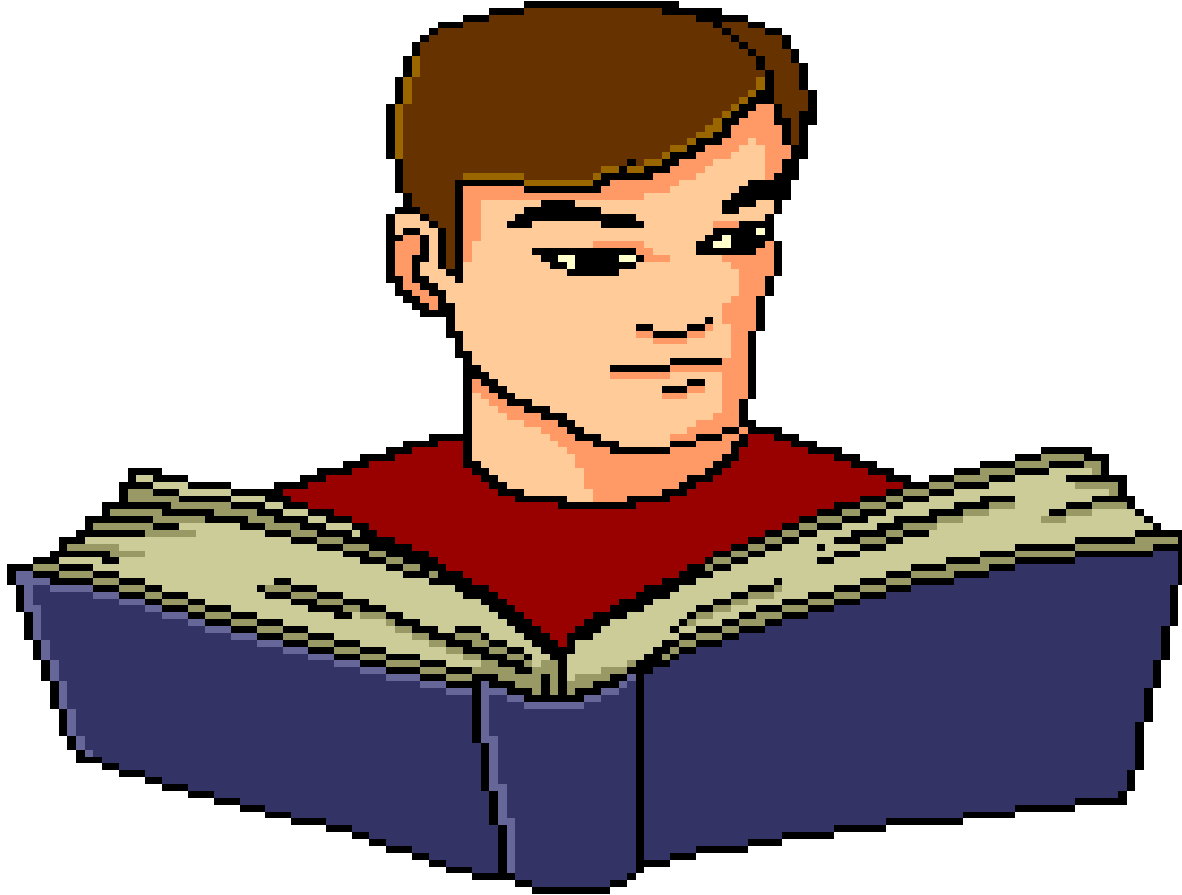
5. TELEVİZYON KARŞISINDA ÇALIŞMAK

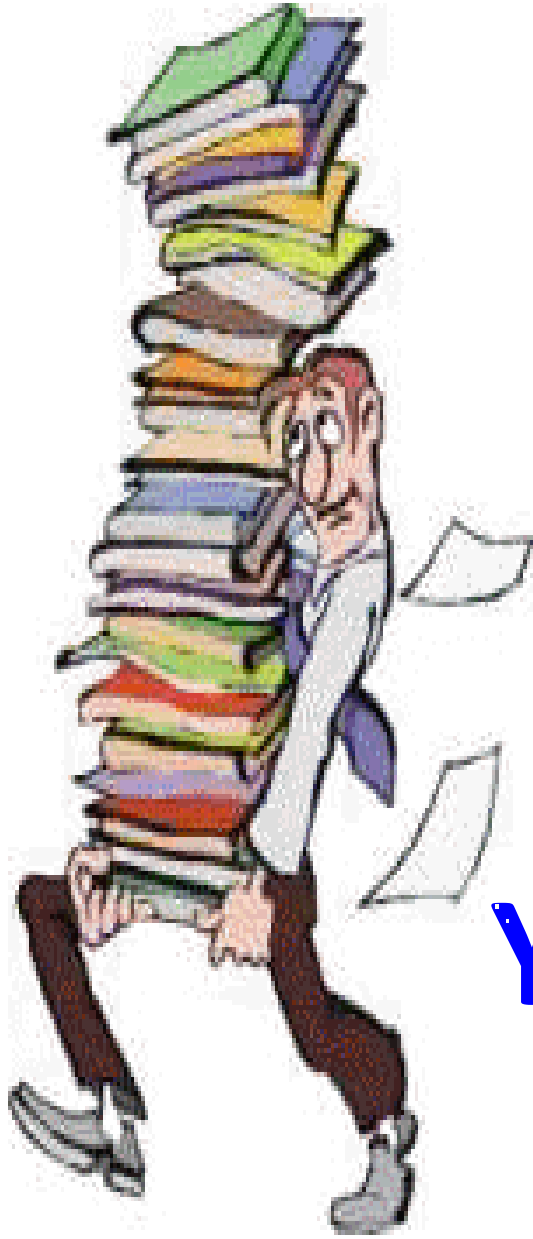


6. MÜZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK



7. EZBERLEYEREK ÖĞRENMEYE ÇALIŞMAK





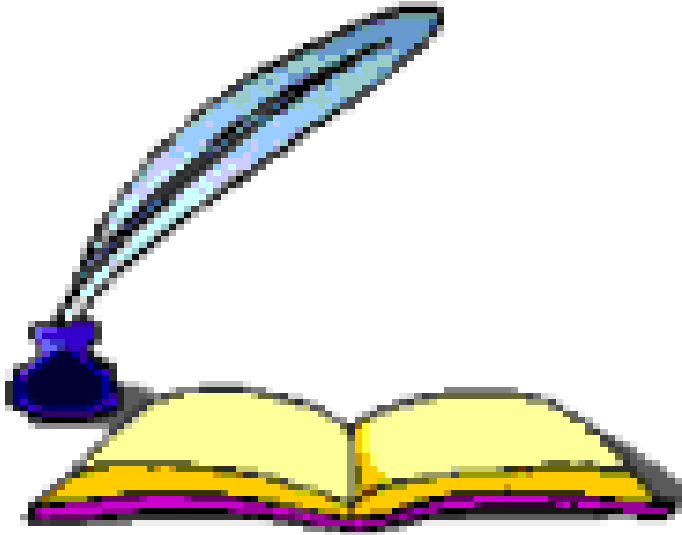
8.

KAYNAKLARDAN YARARLANMAMAK

9. ANLAYAMADIĐI DERSİ BIRAKMAK



10. DÜZENLİ DERS TEKRARI YAPMAMAK



11. DERS ÇALIŞIRKEN UYGUN DİNLENME ARALIKLARI VERMEMEK



12.

DAĞINIK ORTAMDA DERS ÇALIŞMA



13.

ÇALIŞMAMAK İÇİN BAHANELER İCAT ETMEK



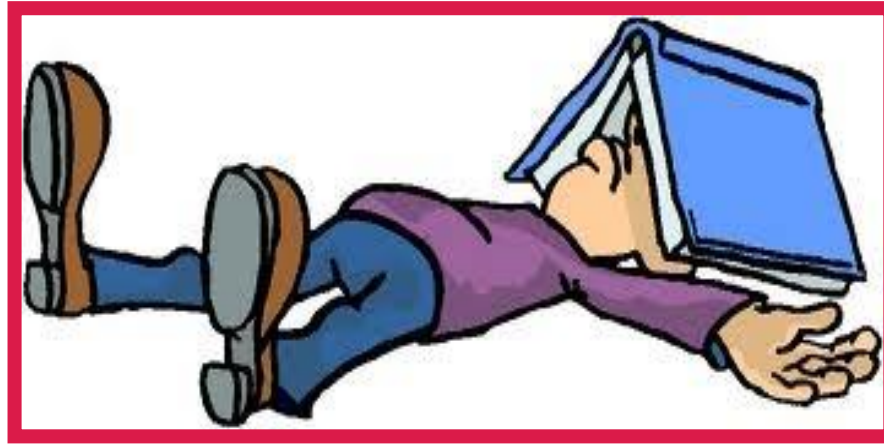
14.

**DERSTEN
DERSE, KONUDAN
KONUUYA ATLAMAK**



15.

ÇALIŞMAYI YARIDA BIRAKMAK



16.

**VAKİT GEÇİRMEK İÇİN
RESİMLERE, ŞEKİLLERE
ANLAMSIZCA BAKMAK**



17.

ÇALIŞMA ANINDA HAYALLERE DALMAK



18.

ARKADAŞLARA HAYIR DİYEMEMEK



19.

DERS ÇALIŞIRKEN AYNI ANDA BİRDEN FAZLA İŞ



20.

**KENDİMİZİ
BAŞKALARIYLA
KIYASLAMAK**



ÇOCUKLARI
BAŞKALARIYLA

KIYASLAMAK

YASAK



ÖRNEK DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

HAFTA İÇİ	GÜN / SAAT	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	HAFTA SONU	GÜN/SAAT	CMRTSİ	PAZAR
	07:00 - 08:20	Kahvaltı Hazırlık Okula Geliş	Kahvaltı Hazırlık Okula Geliş	Kahvaltı Hazırlık Okula Geliş	Kahvaltı Hazırlık Okula Geliş	Kahvaltı Hazırlık Okula Geliş		08:00- 10:30	Serbest Zaman	Serbest Zaman
	08:30 – 15:00	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL	OKUL		10:30- 12:00	Ders çalışma	Ders çalışma
	15:00 - 16:00	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme		12:00- 13:00	Öğle Yemeği Mola	Öğle Yemeği Mola
	16:00 - 17:30	Ödev, Okul Derslerinin Tekrarı	Ödev, Okul Derslerinin Tekrarı	Ödev, Okul Derslerinin Tekrarı	Ödev, Okul Derslerinin Tekrarı	Ödev Okul Derslerinin Tekrarı		13:00- 14:30	Ders çalışma	Ders çalışma
	17:30 - 18:30	Serbest Zaman	Serbest Zaman	Serbest Zaman	Serbest Zaman	Serbest Zaman		14:30- 18:30	Serbest Zaman	Serbest Zaman
	18:30 - 20:00	Akşam Yemeği ve Mola	Akşam Yemeği ve Mola	Akşam Yemeği ve Mola	Akşam Yemeği ve Mola	Akşam Yemeği ve Mola		18:30- 20:00	Akşam Yemeği	Akşam Yemeği
	20:00 - 21:00	Ders Çalışma	Ders Çalışma	Ders Çalışma	Ders Çalışma	Ders Çalışma		20:00- 21:00	Serbest Zaman	Serbest Zaman
	21:00 - 21:15	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme		21: 00- 22:00	Kitap Okuma	Kitap Okuma
	21:15 - 22:00	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma	Kitap Okuma		22:00- 08:00	UYKU	UYKU
22: 00 - 07:00	UYKU	UYKU	UYKU	UYKU	UYKU					
Açıklama	- Öğün okuldan verilen ödevler yapılacak, işlenen dersler o günün akşamı tekrar edilecek - Tekrar ederken yardımcı kaynaklardan yararlanılacak - İşlenen konularla ilgili kesinlikle test soruları bulunup çözülecek - Çözemediğiniz ve anlamadığınız soruları öğretmeninize sorun. Küçük notlar alın.									

ZAMAN ÇİZELGESİ

YAPILAN İŞ	SAAT
○ Sabah Kalkış	07.00
○ Kahvaltı	07.00-08.00
○ Okul	08.30-14.30
○ Yemek-dinlenme	15.00-16.00
○ Ödevlerin yapılması	16.00-18.00
○ Akşam yemeği	18.00-19.00
○ Test çözme	19.00-20.00
○ TV izleme-dinlenme vs.	20.00-21.00
○ Kitap okuma	21.00-22.00
○ Uyku	22.00