



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Şehit Bayram Tatar Ortaokulu  
Psikolojik Danışmanı Seher İÇEN



# İçerik

1. Verimli çalışma nedir?
2. Verimli çalışma yöntemleri
  - a. Çalışma ortamını düzenle
  - b. Hedef belirle
  - c. Günlük ya da haftalık plan yap
  - d. Hazırlık yap
  - Meraklı mısın?
  - e. Günlük ve haftalık tekrar yap
  - Araştırma sonuçları
3. Doğru bildiğimiz yanlışlar



# Verimli çalışma nedir?

Bir dersi/konuyu zamanı etkili kullanarak öğrenmek, o konuda kendini geliştirmek ya da o konuyu tamamlamaktır.





# Verimli Çalışma Yöntemleri



# Ařamalar

1. Çalışma ortamı dzenle
2. Hedef belirle
3. Gnlk ya da haftalık plan yap
4. Hazırlık Yap
5. Gnlk ve haftalık tekrar yap





“

ÇALISMA ORTAMINI DÜZENLE

”



- Dikkati dağıtıcı afiş, poster, yazı, resim, TV, bilgisayar CD, müzik seti, telefon gibi uyarıcılar olmamalı
- Aydınlatmanın gözü yormayacak ya da uyku getirmeyecek düzeyde olması
- Odanızda bir saatin bulunması
- Çalışma ortamında dikkatinizi dağıtacak kişilerin olmaması
- Oda ısısının ne çok soğuk ne de çok sıcak olması



- Çalışma ortamının ders dışı faaliyetlerde kullanılmaması
- Çalışma masasının pencereden uzakta olması
- Masanızda sadece çalıştığınız dersle ilgili araç ve gereçlerin bulunması
- Ders çalışılan masa ve sandalyenin sizi rahatsız etmeyecek ergonomik özelliklere sahip olması
- Çalışmaya başlamadan önce temel ihtiyaçların giderilmesi.  
Ders çalışma masasında mümkünse bir şey yenilip içilmemesi.
- Odanın sık sık havalandırılması gerekmektedir.





# Hedef Belirleme



Bir şeyi neden yaptığımızı bilmezsek, vazgeçmek için bir çok bahane üretiriz. **Neden ders çalışıyorsun?** bu soruyu kendine sor!

*Öğlen arası ya da okul çıkışı arkadaşlarınla bir maç yaptığını düşün;  
susadın ve baya da yoruldu. Sınıftaki çantanda da bir şişe suyun var.  
Ne yaparsın?*

*Şimdide bir turnuvanın final maçında olduğunu düşün öndesiniz ve son  
10dk kalmış; susadın ve çok yorgunsun. Soyunma odasındaki  
çantandan su almaya gider misin?*

# GÜNLÜK YA DA HAFTALIK PLAN YAP



- Plan yaparken gerçi olmalısın. Herkesin çalıştığı kadar ders, herkesin çözdüğü kadar soru çözmeye çalışmamalısın.
- Plan hazırlarken örnek planları inceleyebilir, kendine en uygun planı tasarlamak için psikolojik danışmanından yardım alabilirsin.

# HAZIRLIK YAP / HAZIR OL



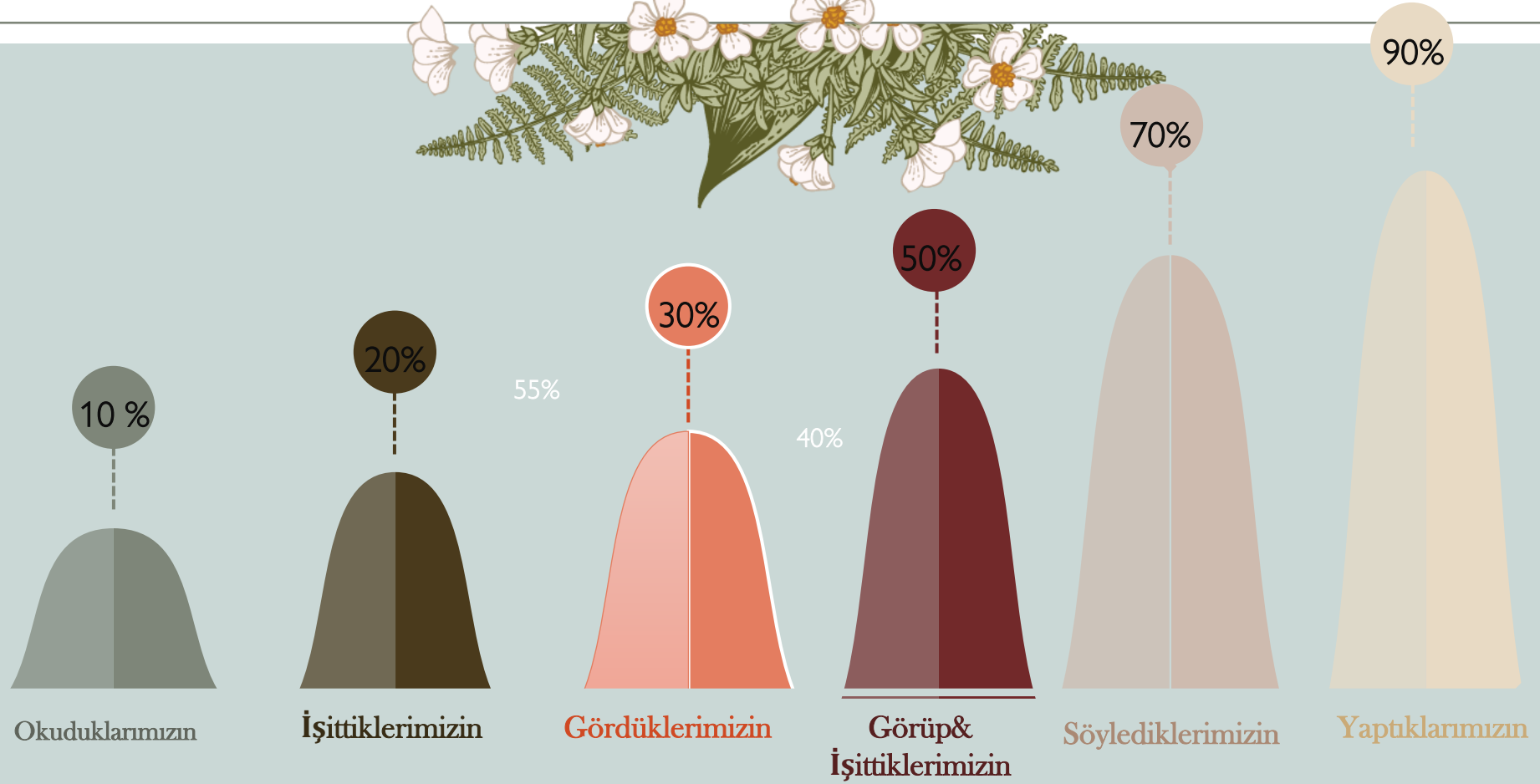
- Okula gitmeden önceki akşam mutlaka bir sonraki gün derste işlenecek konuya göz gezdir.
- Bu asla detaylı bir çalışma değil; başlıklara bak. Anlamlandıramadığın başlığın ne olduğunu kısaca incele...
- Buradaki amacımız, öğretmenimiz derste konuyu anlatırken genel bir fikrimizin olması ve aktif olmak.
- Konulara önceden göz gezdirmek beynindeki merak duygusunu harekete geçirir. Böylece beynin o konuya daha dikkatli ve ilgili yaklaşır.

# Neler Yapabilirsin?



- Konuyu Öğrendikten Sonra Test Çözün.
  - Yanlış Yaptığınız Soruların
  - Doğru Cevabını Mutlaka öğrenin.
- Testlerde Yanlış Sayınız Fazla İse Konuya Tekrar Çalışın.
  - Derste Önemli Yerleri Not Edin veya Altını Çizin.
- Dersi İyi Dinleyin ve Anlamadığınız Yerleri Öğretmene Sorun.

# Nasıl İyi Öğreniriz?



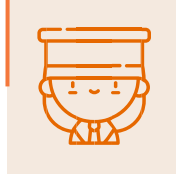
# GÜNLÜK VE HAFTALIK TEKRAR YAP



- Her gün yaptığınız bir şeyi düşün... Sana bu konuda bir şey sorsam hemen cevaplarsın. Peki neden?
- Çünkü sürekli tekrarlıyor ve unutmuyorsun. Öğrenmenin en güçlü adımı tekrardır. Öğrendiklerimizi kalıcı hafızaya atar.



Uyumadan önce  
tekrar edilmeyen  
bilginin %50'si  
unutulur



Bir hafta içinde  
tekrar edilmeyen  
bilgilerin %70'i  
unutulur.





# Odaklanma Sorunumuz Varsa





# Neler Yapabilirsin?



## Amacınız Olsun

- Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerinizin olması motivasyonunuzu artırır ve daha iyi odaklanırsınız.

## Önyargılardan Kurtulun

- Anlamıyorum, çalışsam da yapamayacağım, ders çok zor, sorular çok zor olacak gibi önyargılardan uzak durun.

## Olumlu Tutum Takının

- Bu ders gereksiz, dersi sevmiyorum, öğretmen anlatamıyor v.b. tutumlar motivasyonunuzu ve devamında başarılarınızı düşürür.

## Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşamayın

- Bir konuyu daha önce anlamamış olmanız yine anlamayacağınız anlamına gelmez.

# DOĞRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR



- Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım.
- Masa basında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın.
- Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim.
- Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde , çalışmalısın
- Molalarda telefonuma bakarım/TV'ye göz atarım/oyunuma bakarım.
- Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın
- TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim.
- Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyaranları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın.

*Dinlediğiniz  
için teşekkür  
ederim.*



Şehit Bayram Tatar Ortaokulu  
Psikolojik Danışmanı

*Seher İÇEN*