

KARABÜK ANADOLU İMAM-HATİP LİSESİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



REHBER ÖĞRETMEN VE
PSİKOLOJİK DANIŞMAN
BÜŞRA KALAZ

PEKİ VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELER ?

AMACIMIZ OLMALI

- ✓ Kendinize açık, net, belirleyici bir hedef belirleyin.
- ✓ Kısa ve uzun vadeli amaçlarınız olsun.

Plan demek:
"nasıl",
"ne zaman" ve
"nerede" çalışacağınıza karar vermek
demektir.

PLAN YAPMALIYIZ



Zor yada ağır öğrenilen dersler için en verimli saatlerin ayrılması uygundur. Zihnin uyanık ve canlı, konsantrasyonun en yüksek olduğu zamanlar en verimli saatlerdir. Çalışma için en verimli ve canlı, konsantrasyonun en yüksek olduğu zamanlar en verimli saatlerdir.

Çalışma için en verimli saat bireylere göre değişebilir. (sabah erken, okul dönüşü, akşam yemeğinden sonra vb.) Öğrenci bir hafta kendini gözleyerek en verimli saatleri saptayabilir. Genel olarak beden dinlenmiş ve zihnin öğrenmeye açık olduğu saatler verimli kabul edilmektedir.

Günün sonuna daha mekanik ve rutin işler bırakılabilir. Bu tür etkinlikler fazla yoğunlaşmayı gerektirmez ve birey yorulunca bırakabilir.

Rehberlik Servisi

$$45' + 5' + 10' = 60'$$

- 45 dakika ders çalıştıktan sonra
- 5 dakika çalıştığınız konuları gözden geçirmelisiniz
- Her çalışma süresinden sonra da 10 dakikalık bir dinlenme arası vermelisiniz. Birbirine benzeyen dersler üst üste çalışılmamalıdır.

DERSİ DERSTE DİNLEMEK

Derste anlaşılmayan konu, dersten sonra da soğuk gelecek, çalışılmayacak, bu şekilde konular birikecek, önünüzde büyük bir yığın olacaktır

NOT TUTUN.



- Okunan bilginin % 20'si, okuduktan sonra dinlenen bilginin % 40'ı, okunup dinlendikten sonra yazılan bilginin % 60'ı akılda kalır.
- Bilgiyi saklamanın ve ilerde anımsamanın en etkili yolu not almak, daha sonra bu bilgileri tekrarlamaktır.
- Not alarak derse katılan öğrencinin dikkati dağılmaz.
- Not tutmada en önemli ilke, anlatılanları bire bir yazmak değil, önemli kısımları, ana düşünceleri dinleyen kendi cümleleriyle yazmasıdır.

TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

- Öğrenilen bilgilerin % 70'i 1 saat içinde, % 80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.
- Unutmayı azaltan en önemli etkinlik tekrardır!
- Özellikle uykudan önce ya da sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmayı engeller.
- Sürekli ve belirli aralıklarla tekrar yapın.
- Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.

- Tuttuğunuz notlarla tekrar yaparsanız zaman kazanırsınız.
- Bir başkasına anlatarak tekrar yapmanın da büyük yararı vardır.
- Tekrar yaparken aynı türden dersleri bir arada çalışmayın. Bu durum sıkıcı olacağı için dikkatinizi dağıtır.

ETKİLİ VE VERİMLİ OKUYUN..



- Okurken anlamayı kontrol etmek
 - Metin hakkında soru sormak ve cevaplamak
 - Yüksek sesle okumak
 - Okunan metnin özetini çıkarmak
 - Okurken altını çizmek
 - Okurken not almak
 - İncele-Sorgula-Oku-Tekrar Et-Gözden Geçir tekniğiyle okumak
- Hangileri size uygun?

DERSE HAZIRLIKLI GELME

- Ders için gerekli araç-gereç/malzemeleri mutlaka getirin
- Defteri-kitabı, gerekli malzemesi olmayan bir öğrencinin okula gelmesinin de hiçbir anlamı olmaz.
- Derse gelmeden önce o derste işlenecek yeni konuya göz atmanız konuyu daha iyi kavramanızı sağlayacaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYI ENGELLEYEN TUZAK

- Gözlerinizi yapamadıklarınıza çevirmek,
- Müzik eşliğinde çalışmak,
- Zorlanılan derslerin dışlanması,
- Aşırı kaygı(güvensizlik)
- Yatarak(uzanarak)çalışmak,
- Çalışma anında hayallere dalmak
- Çalışmayı tamamlamadan bırakmak
- Arkadaşlara "hayır!" diyememek
- Televizyona takılıp kalmak

SİZİ BAŞARIYA GÖTÜRECEK 10 ALTIN KURAL ☺

- Kesinlikle TV. karşısında çalışmayınız.
- Her akşam o gün işlenen konuları mutlaka tekrar ediniz.
- Yanlış çözdüğünüz soruyu tekrar çözünüz.
- Dersi derste dinleyin ve derse çok iyi dinleyin.
- Derse hazırlıklı gelmek verimi % 100 artırır.
- Elinizden geldiği kadar ders çalışma odanızdan başka yerde çalışmayın.
- Günde 3 saat plansız çalışacağınıza 1 saat çalışın ama planlı çalışın.
- Başarı : ders başında geçen süreye değil,planlı çalışma ve etkili tekrara bağlıdır.
- İyi dinleyin
- VEEE EN ÖNEMLİSİ..

 ÇALIŞMADA, BAŞARIDA KAHVALTININ ROLÜ BÜYÜKTÜR



KAHVALTI YAPMADAN DERSE GİRMİYİN