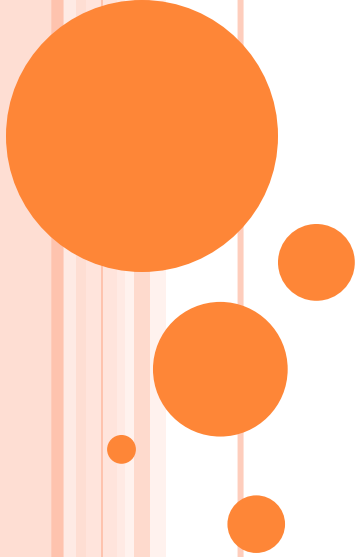


Verimli Ders Çalışma



**AMAÇLARI
BELİRLEMEK
NEDEN
ÖNEMLİDİR**



AMAÇ BELİRLEMENİZ:

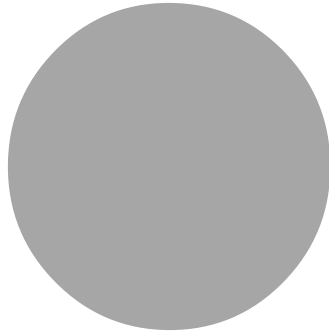
Dikkatimizin dağılmamasına
Daha az hayal kurmamıza
Planlı ve programlı
çalışmamıza yardım
eder.



İLERİYE YÖNELİK AMAÇLARIMIZI BELİRLEMENİN ÖNEMİ



**Unutmamak gerekir ki başarılı
bir insan belirlediđi amaçlarına
belirli bir zaman diliminde
ulaşmış insandır.**



UZAK VADELİ AMAÇLAR



ORTA VADEELİ AMAÇLAR



KISA VADELİ AMAÇLAR



**Başarıya giden yol çok
çalışmaktan değil,
etkili çalışmaktan geçmektedir.**



Öğrenme tekrarlayarak
ve yaşantı yoluyla
davranışta ve düşünce
düzeyinde meydana
gelen oldukça devamlı
bir değişikliklidir.

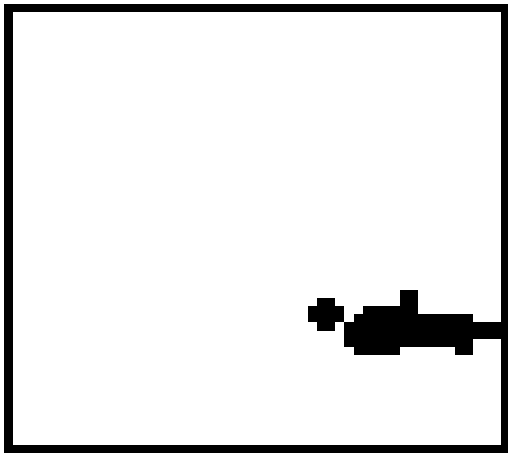


**İnsanlar 20 dakika
içinde
öğrendiklerinin
yarısına yakın bir
bölümünü
unutmaktadır.**

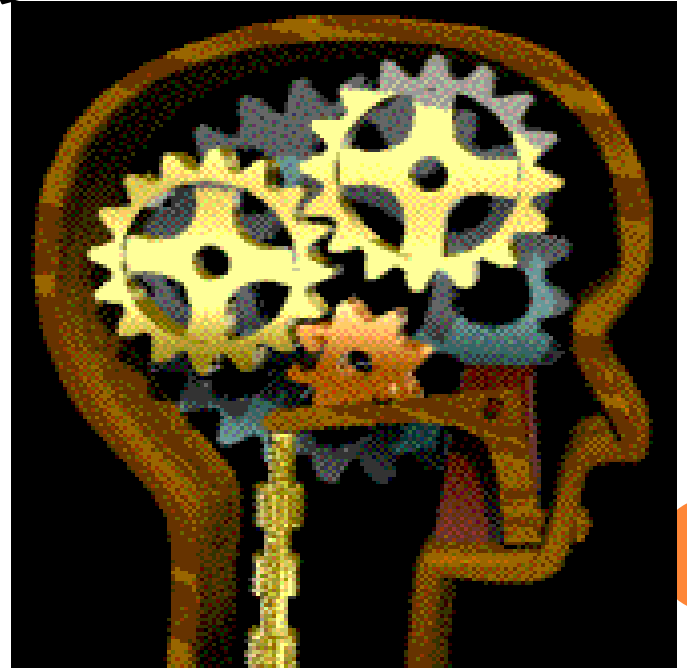


Öğrenciler öğrendiklerinin
%80'nini bir saat sonra
unutmaktadır.





İNSAN BELLEĞİNİN GİZLİ DÜNYASI NEDİR



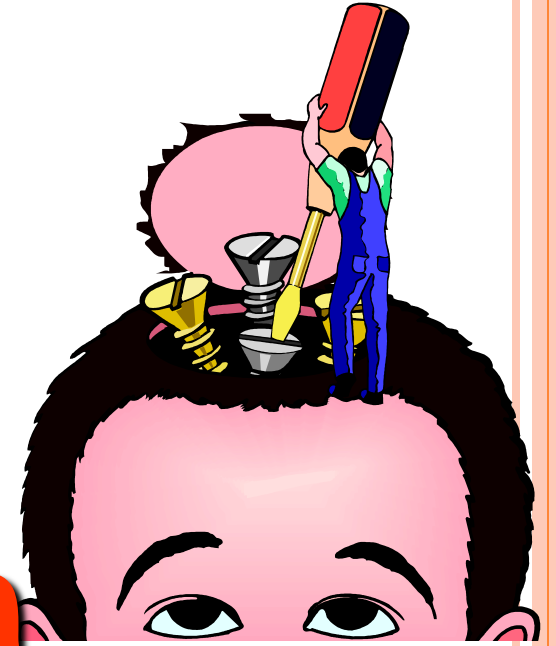
Unutmanın önüne
geçebilmek için
düzenli tekrarlar
yoluyla Uzun Süreli
Hafızaya geçirmek
gerekmektedir.



**Kısa Süreli
Hafızadaki bilgi
çabuk unutulur.**

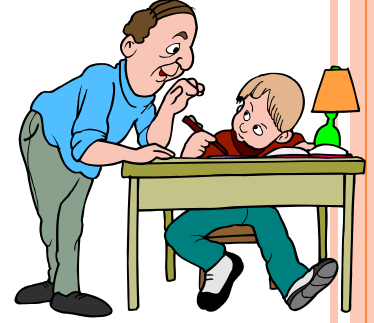


Uzun Süreli
Hafızaya
yerleřtirilen
bilgi uzun süre
saklanabilir.

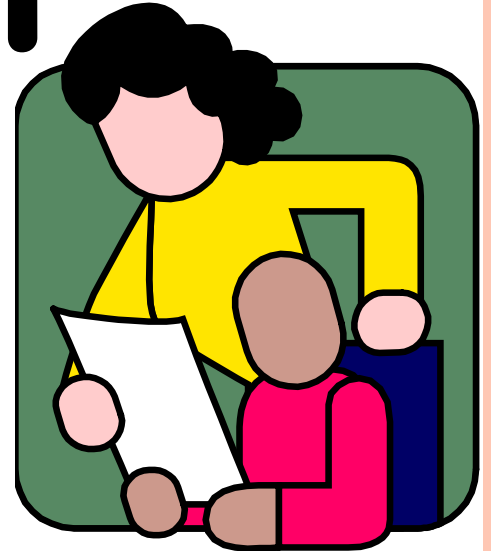


Ders programında bulunması gereken etkinlikler

- Uyanış saati
- Yemek saatleri
- Okula ya da kursa gidiş geliş saatleri
- Ders çalışma saatleri
- Boş zamanları değerlendirme saatleri



En ideal ders
Çalışma suresi
40 dakikadır



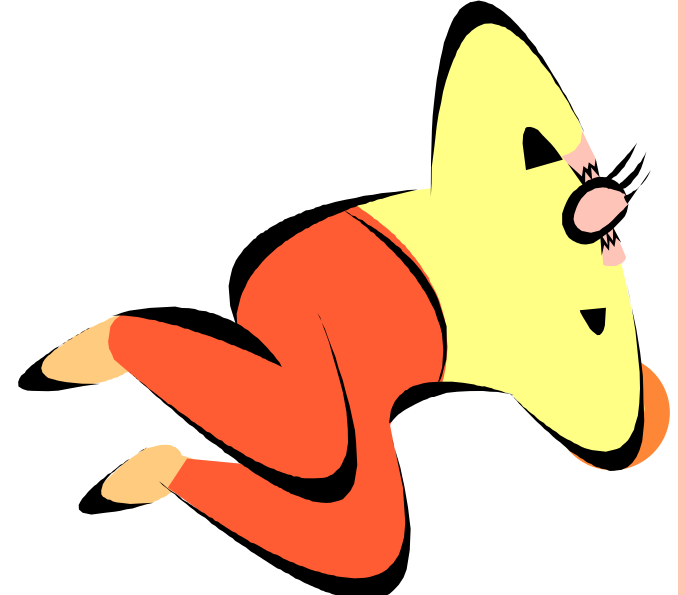
40 dakikalık ders çalışmasından sonra mutlaka 10 dakikalık bir tekrar yapılmalıdır.

10 dakikalık tekrardan

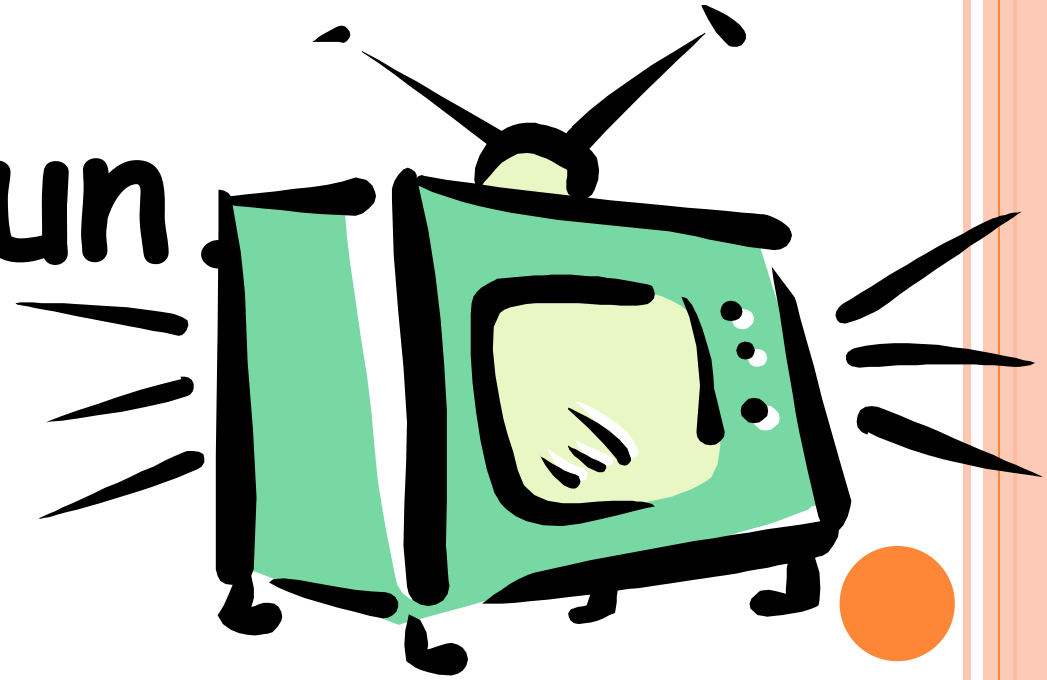
sonra mutlaka 10 dakikalık

dinlenmeye vakit

ayrılmalıdır.



10 dakikalık
dinlenmede TV'den
uzak durun



40' ders çalışma

+ 10' tekrar +10' dinlenme

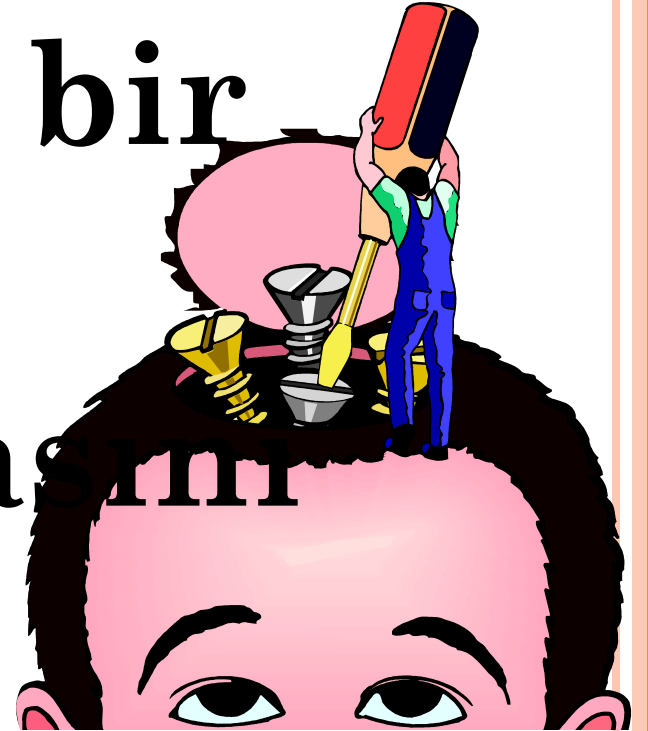


**İlk tekrar 40 dakikalık
çalışmanın sonunda
yapılmalıdır.**

**Bu tekrar öğrenilen
konununun 24 saat
hafızada kalmasını
sağlar.**



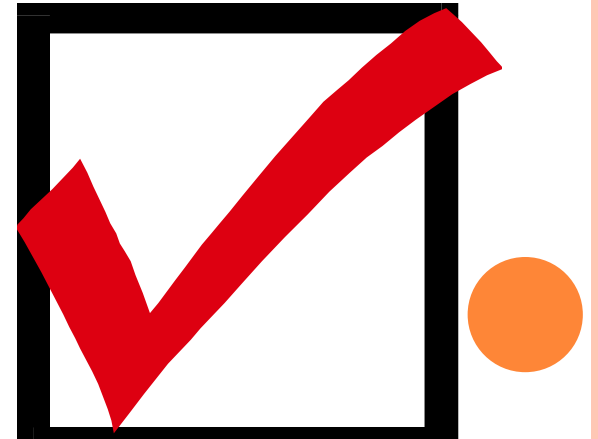
Ders dinlendikten
sonra evde yapılacak
ikinci bir on dakikalık
tekrar bilginin bir
hafta süreyle
hafızada kalmasını
sağlar.



**Hafta sonu konunun
10 dakikalık üçüncü
kere tekrarı bilginin
bir ay süreyle
hafızada
kalmasını
sağlar.**



Ders çalışma programınızı renkli kalemle ve büyük bir kağıda yapılması sizin ders programınıza daha kolay motive olmanızı sağlar.



Neler
yapabiliriz?





- 1) Amaçlarınızı belirleyin
- 2) Plan yapın
- 3) Ders çalışma alışkanlıklarınızı tanıyın
- 4) Zamanınızı verimli kullanın
- 5) Uygun bir çalışma ortamı seçin
- 6) Derse hazırlıklı gidin
- 7) Not tutun
- 8) Aralıklı tekrarlar yaparak unutmayı önleyin



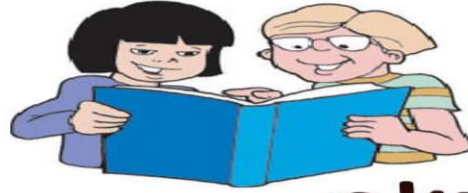
Öğrenmek için



Araştır



Sor



oku



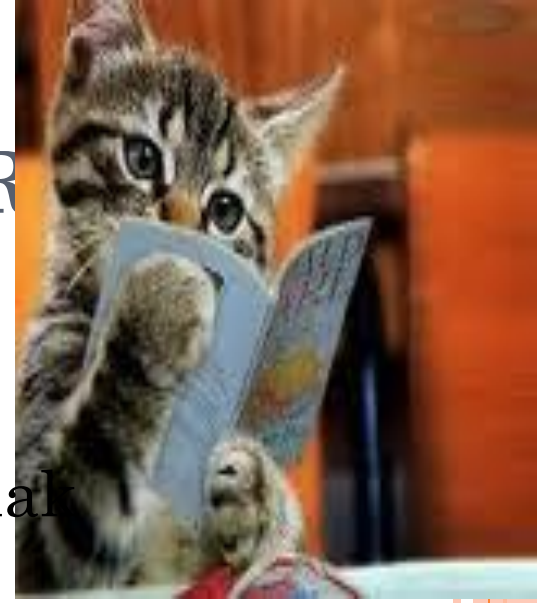
Anlat



Tekrarla

ETKİLİ OKUMA BECERİLERİ

- 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
teknikleriyle okumak**



ETKİLİ DINLEME BECERİLERİ

- Dinlerken vücut dilimizle de dinlemek
- Dinlerken anlamadığımız yerleri konuşma bittikten sonra belirtmek



" ANLAMAMANIN EN İYİ
YOLU TEKRAR ETMEKTİR."

Tekrarlar kar topuna benzer.

Tepeden aşağıya
yuvarlandıkça
büyür, büyüdükçe
hızı artar.



MERAM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

REHBERLİK BÖLÜMÜ



DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

