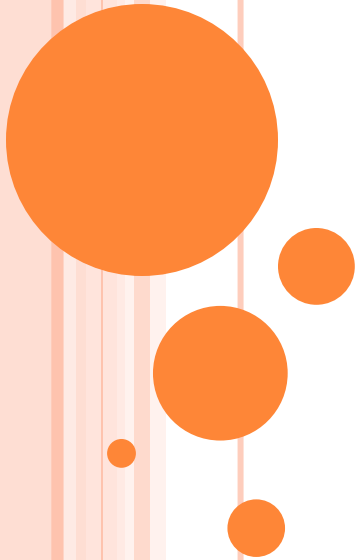


# Verimli Ders Çalışma



**AMAÇLARI  
BELİRLEMEK  
NEDEN  
ÖNEMLİDİR**



# AMAÇ BELİRLEMENİZ:

Dikkatimizin dağılmamasına

Daha az hayal kurmamıza

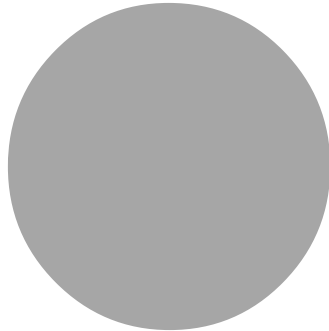
Planlı ve programlı  
çalışmamıza yardım  
eder.



# 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.

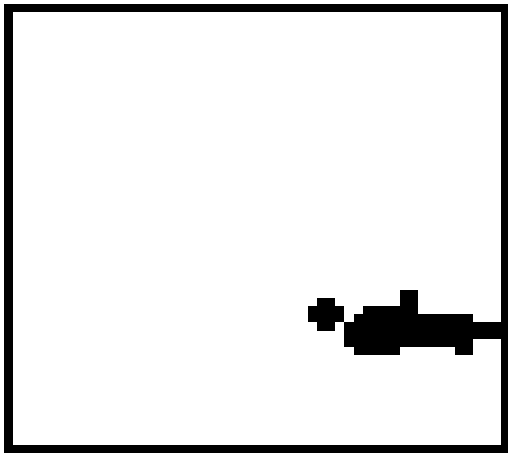


**İnsanlar 20 dakika  
içinde  
öğrendiklerinin  
yarısına yakın bir  
bölümünü  
unutmaktadır.**

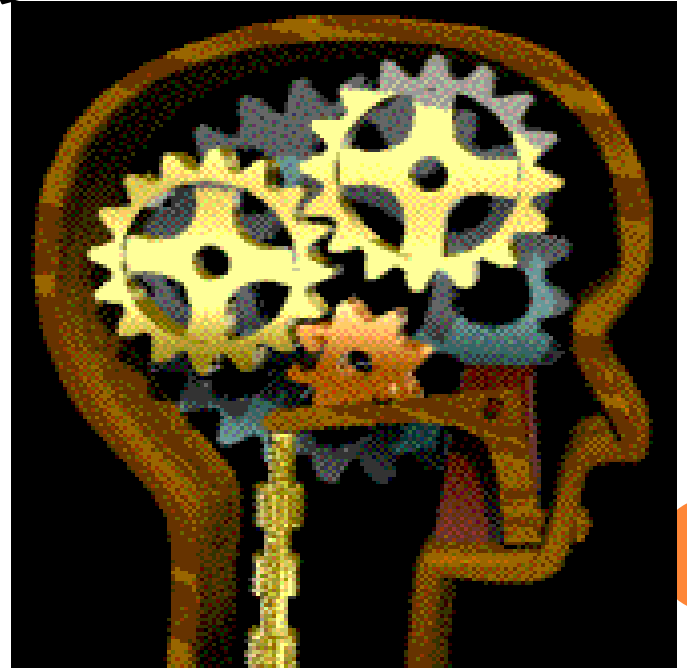


Öğrenciler öğrendiklerinin  
%80'nini bir saat sonra  
unutmaktadır.





# 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.



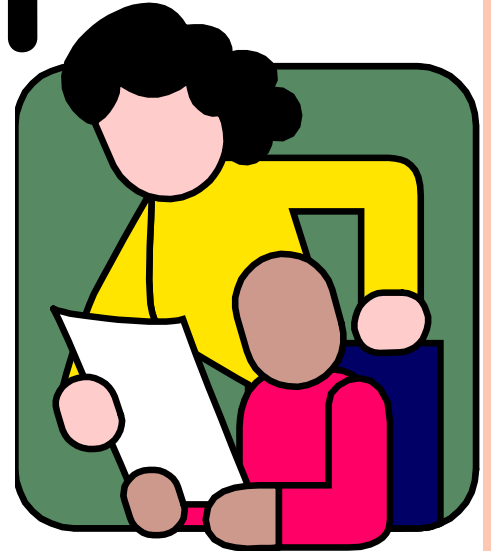


# Ders programında bulunması gereken etkinlikler

- 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.

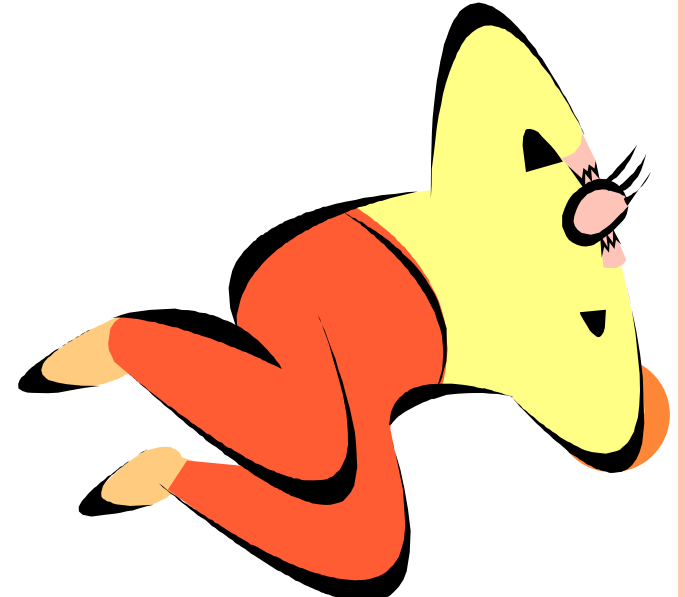
10 dakikalık tekrardan



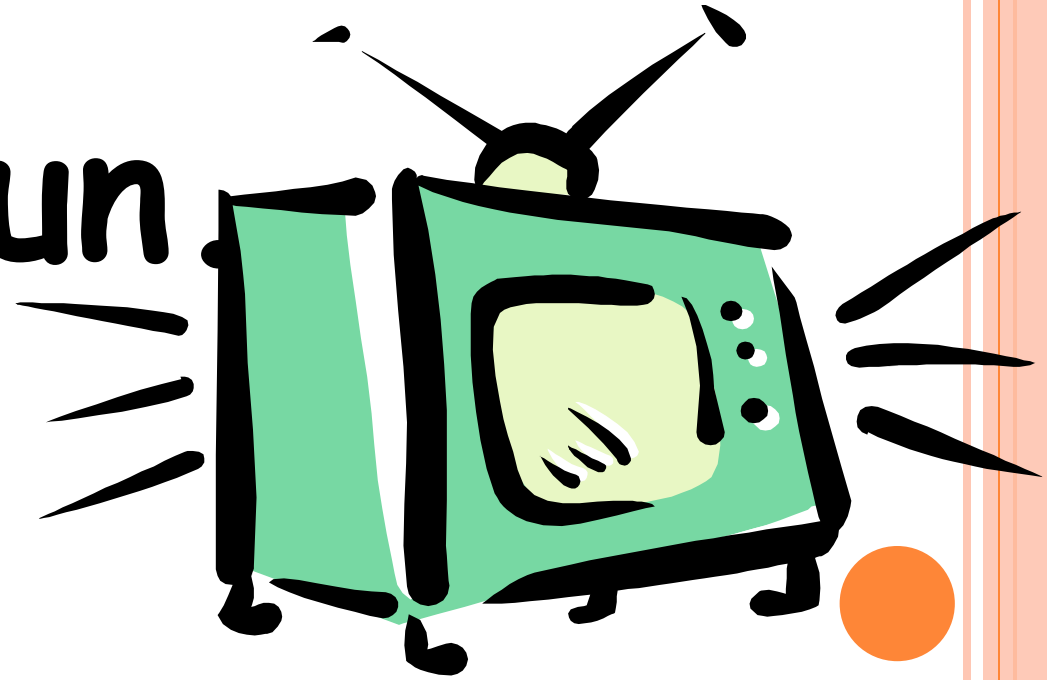
sonra mutlaka 10 dakikalık

dinlenmeye vakit

ayrılmalıdır.



10 dakikalık  
dinlenmede TV'den  
uzak durun



40' ders çalışma

+ 10' tekrar +10' dinlenme

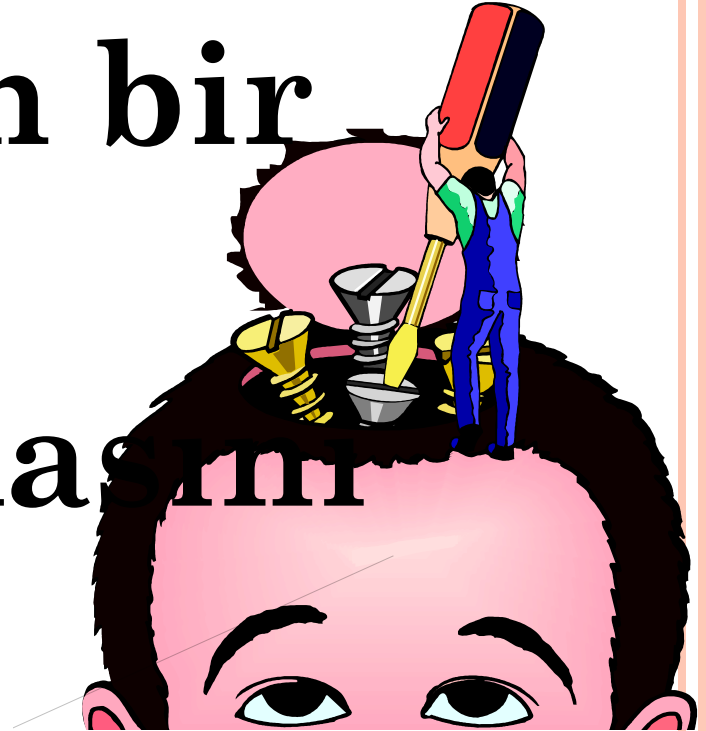


**İlk tekrar 40 dakikalık  
çalışmanın sonunda  
yapılmalıdır.**

**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.**

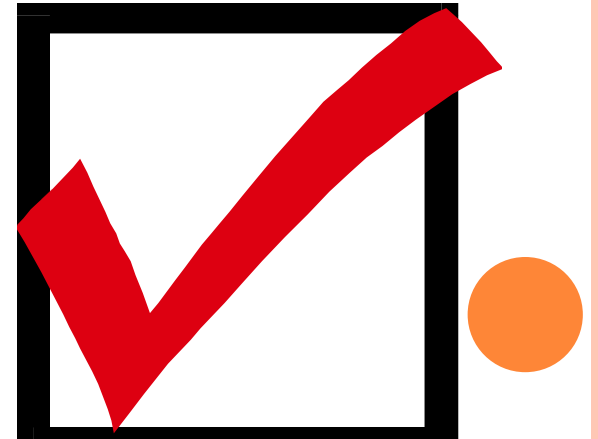


**Hafta sonu konunun  
10 dakikalık üçüncü  
kere tekrarı bilginin  
bir ay süreyle  
hafızada  
kalmasını  
sağlar.**





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



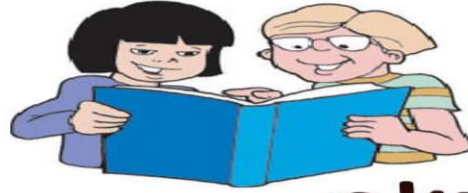
# Öğrenmek için



**Araştır**



**Sor**



**oku**



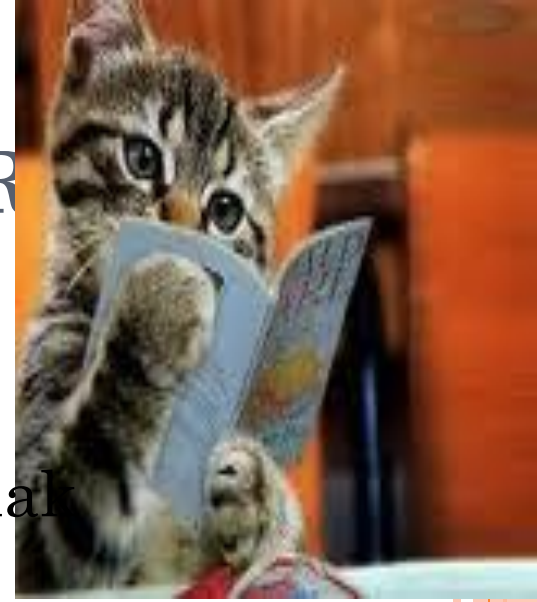
**Anlat**



**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

