

- TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim. (Yanlış)
- Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyanları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın. (Doğru)
- Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim (Yanlış)
- Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde çalışmalısın (Doğru)
- Molalarda telefonuma bakarım/ TV'ye göz atarım/ Oyunuma bakarım (Yanlış)
- Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın (Doğru)



Rehberlik Servisi

Bağlantılar

X : @SilvanOrtaokulu
Instagram: silvanortaokulu
web: <https://silvanortaokulu.meb.k12.tr/>



Konak Mh. Gazi Cd. Pk:21640
Silvan/Diyarbakır



VERİMLİ DERS ÇALIŞIYORUM

2023-2024 EĞİTİM
ÖĞRETİM YILI
Rehberlik servisi

VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR

Zamanını etkili kullanarak öğrenmek ve o konuda kendini geliştirmektir.

VERİMLİ ÇALIŞMAK İÇİN

1-Çalışma Ortamını düzenle

- Çalışma Odanın Düzenli olması
- Duvarlarda afiş,poster vb. olmaması
- Ders çalışma masasının üzerinde sadece çalışacağına derse ait materyallerin olması

Dikkatini daha rahat toplayıp derse odaklanmanı sağlayacaktır.

2- Hedef Belirle

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

örneğin: Öğlen arası ya da okul çıkışı arkadaşlarıyla bir maç yaptığını düşün; susadın ve baya da yoruldun. Sınıftaki çantanda da bir şişe suyun var. Ne yaparsın?

3- Günlük ya da haftalık plan yap

- Plan; çalışmayı alışkanlık haline dönüştüren bir makinedir.
- 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

4-Hazırlık Yap/Hazır 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

Meraklı Mısın?

Öğrenmenin en iyi arkadaşı MERAK'tır.

- Konulara önceden göz gezdirmek beyindeki merak duygusunu harekete geçirir. Böylece beynin o konuya daha dikkatli ve ilgili yaklaşır.
- *Hiçbir fikrin olmadan, rastgele izlemeye başladığın bir filmi düşün... Bir de afiş ve fragmanını incelediğin, herkesin hakkında konuştuğu bir filmi izlemeye başladığını düşün...*

HANGİSİNİ İZLEMeye DAHA DİKKATLİ BAŞLARSIN?

5- Günlük ve Haftalık Tekrar yap

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

• ARAŞTIRMALAR

- Uyumadan önce tekrar edilmeyen bilginin %50'si unutulur
- Bir hafta içinde tekrar edilmeyen bilgilerin %70'i unutulur.

Doğru Bildiğimiz Yanlışlar !!

- Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım. **(Yanlış)**
- Masa başında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın **(Doğru)**

