

# DERSLERİNİZDE NASIL BAŞARILI OLABİLİRSİNİZ

Derslerde başarılı olmak için yüksek bir zeka ve gece gündüz yoğun bir çalışmaya gerek yok. Düzenli ve programlı bir çalışma okulda sizi başarılı kılacaktır.

## DERSTEN VERİM ALAMAMANIN NEDENLERİ ?

- Amaçsız çalışmak
- Plansız çalışmak
- Çalışma köşesinde çalışmamak
- Yatarak – uzanarak çalışmak
- Değişik kaynaklardan ve yardımcı kitaplardan yararlanmamak
- Dersten korkmak, anlayamadığı konuya çalışmamak
- Dersi başaramayacağına ilişkin önyargıları taşımak



## Çalışma Ortamının Öğrenmeye Uygun Şekilde Düzenlenmesi Gerekir !

- Işık,ısı, gürültü seviyesi
- Dik oturma (enerji ve dikkat toplama mesajı verir)
- Çalışma köşesi
- Çalışmaya başlamadan önce gerekli malzemeler hazırlanmalı.

## Çalışılacak Süre Önceden Planlanmalı

Bunun için çalışmanız gereken konuları önceden belirleyerek gruplara ayırmalısınız;

- Sosyal dersler
- Fen dersleri
- Yabancı dil dersleri

Çalışacağınız dersleri belirlerken, sürekli olarak çalışmaktan kaçındığınız ders varsa çalışmaya ondan başlamalısınız! Çünkü zor ve sıkıcı gelen bir aktivite çok fazla enerji tüketir. Daha sonra sevdiğiniz dersleri çalışabilirsiniz.. Çalışma zamanınızı 40-50 dakika ile sınırlayın. 40-50 dakika sonunda kısa süreli molalar verin.

Dikkat toplama egzersizleri yapın. Ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman, ayağa kalkıp birkaç adım odanızda yürüyün, odanızın camını açıp odanızı havalandırın, gerinin ve birkaç derin nefes alın. Bu egzersizlerden sonra ders çalışmaya hemen dönün! Varsa derse karşı olumsuz tutumunuzun nedenlerini araştırın ve bu tutumunuzu değiştirmeye çalışın.. Her çalışma öncesi bir konuyu bitirmeyi hedefleyin ve bu hedefe ulaşmaya çalışın.



Çalışma sırasında kendinize küçük ödüller koyun, ilgi ve dikkatinizin azaldığını fark ettiğinizde, okuduğunuz konuyu bitirince, hoşlandığınız bir işi yaparak kendinizi ödüllendireceğinize söz verin..(çalıştığım bölümü bitirince bir meyve yerim gibi..)

Ödüle dikkat edilmesi gereken 2 nokta önemlidir .

- Çalışmayı bitirmeden ödülünüzü almayın
- Zaten yapacağınız bir şeyi ödül olarak seçmeyin.

Okuduklarınızı kendi kelime ve cümlelerle ifade etmeniz, konulardan özetler, sorular ve cevaplar çıkarmanız öğrenmeye aktif olarak katılmayı ve daha etkin öğrenmeyi sağlar..

Çalışırken kendinizi sınav hazırlayacak kişinin yerine koyup “ ben bu konudan soru hazırlayacak olsam, ne sorardım diye” düşünün. Bu soruların olası cevaplarını bulmanız konuyu özümsemenizi sağlar.

## Sürekli ders çalışmak iyi öğrenmek demek değildir!

Bu nedenle dinlenme aralarına dinlendirici boş zaman uğraşlarına ve spora da yer vermek gerekir, bu bireyi uyumlu ve başarılı yapar...



## Peki neden sınav öncesi çalışmak faydalı değil?

Anlaşılan bilgilerin oturması, anlaşılması için zamana ihtiyaç vardır.

Ayrıca sınav öncesi yapılan çalışma da anlamak için vakit yoktur. Tam anladığınız noktada bilgiyi hafızanıza geçirmek için yeterli zamanınız kalmaz. (Öğrenmenin hatırlama aşamasında problem olur)

Tekrar ve zihnimizden uygulama imkanımız kısıtlı olur (Öğrenmenin uygulama aşamasında problem olur)  
Ayrıca bu durum bizim sınava stresli girmemize neden olacaktır



## Ders Planınız Neden Bozulur?

- Amaçlarınız net değilse
- Bilgi eksikliklerinizi giderememişseniz
- Özel işleriniz daha fazla vaktinizi alıyorsa
- Çalışmaya karşı motivasyonunuz yoksa ve çalışmayı sürekli erteliyorsanız..

Amacınızı açık ve net bir şekilde tamamlamalısınız.

Çalışma planınızı o günün derslerine koşullarına ve ihtiyaçlarına göre arttırabilir veya azaltabilirsiniz.

Çalışma sürelerinin uzunluğunu derslerin özelliklerine göre düzenlemelisiniz.

Planınız ani durumlarda, çalışmanın değişik saatlere kaydırılmasına olanak verebilecek şekilde hazırlanmalıdır.

## Öğrenilen Bilgilerin kalıcılık Oranları

İnsanlar okuduklarının %10 unu, duyduklarının % 20 sini, gördüklerinin % 30 unu hem görüp hem duyduklarının %50 sini, görüp işitip ve söylediklerinin %80 ini, görüp işitip dokunup söylediklerinin %90 nını hatırlamaktadırlar.



## Çalışma Planı Hazırlamada Ana Noktalar

- İlgilerinizi, yeteneklerinizi ve ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurun.
- Planlarınızı objektif olarak değerlendirmeye çalışın.
- Derslerle sosyal hayatınız arasındaki dengeyi kurun.
- Kendinize mutlaka her hafta serbest zaman ayırın.
- Plana uyma konusunda kararlı olun.
- Ders çalışma saatlerini mümkün olduğu kadar günün aynı saatlerinde olmasına dikkat edin.
- Amaçlarınız ve ihtiyaçlarınız doğrultusunda planınızda güncelleme yapabilirsiniz.



## VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

GÜMÜŞHANE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ