

BİR SAYISAL BİR SÖZEL ÇALIŞIN

ÖĞRENMEK İÇİN

Çok uzun süre aynı ders ve aynı ders türlerine çalışmayın. Bu hem daha çok yorulmanıza ve daha çok sıkılmanıza neden olur

ÖĞRENMEYİ ÖĞRENİN

Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutmama o kadar az olur sadece okuyarak yada test çözerek çalışmanız öğrenmenizi zorlaştıracaktır farklı çalışma yöntemleri deneyin.

Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının 10% unu;

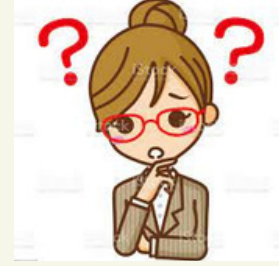
İşittiklerinin 26% sını;

Gördüklerinin 30% unu;

Görüp işittiklerinin 50% sini

Söylediklerinin 70% ini;

Yaptıkları çalışma ile ilgili söylediklerinin 90% ını akıllarında tutuyorlar.

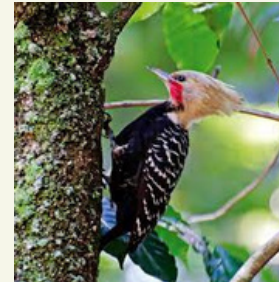


ARAŞTIR

SOR



OKU



ANLAT

TEKRARLA



YÜKSEKOVA REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
TEKNİKLERİ

AMACINIZ OLSUN

Yapılan araştırmalar, başarıyı yakalayan kişilerin net ve açık hedeflerinin olduğunu desteklemektedir.

AMAÇ BELİRLEMEK:

"On yıl sonra nerede, ne yapıyor olmak istiyorum?"
Nasıl bir yaşam biçimim olmasını istiyorum?"
Kendimle gurur duyacağım neler olacak?"
Mesleğim ne olacak?"

MOTİVE OLUN

Ders çalışmaya olumsuz düşüncelerle (Dersin zor olduğu, anlamadığınız, dersin gereksiz olduğu, dersi sevmediğiniz v.b.) Başlarsanız motivasyonunuz düşer ve çalışmayı sürdürmekte ve konuyu öğrenmekte zorlanırsınız. motive olmak için konunun günlük hayattaki neden önemli olduğu konusunda küçük bir araştırma yaparak merak duygunuzu harekete geçirebilirsiniz.

MOTİVE OLMAK İÇİN



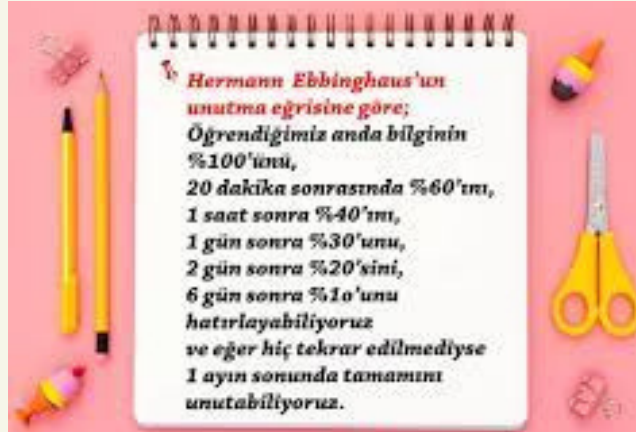
PLANLI ÇALIŞIN

Verimli çalışmanın en temel yolu öğrencinin öğrencinin kendine göre bir çalışma planı hazırlamasıdır. Her öğrencinin ders algılama düzeyi gün içindeki zamanlarda değişiklik gösterir. Buna bağlı olarak öğrencinin kendi potansiyeline uygun çalışma planı hazırlaması gerekir.

Plansız çalışan kişi, ülke ülke dolaşp hazine arayan bir insana benzer.
- Descartes

TEKRAR YAPIN

Yeni öğrendiğiniz bilgiler kısa süreli hafızamıza kaydedilir. Ancak tekrar ettiğimiz, bizim için duygusal olarak önemli olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağkurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya kaydedilir. Tekrar etmediğiniz bilgiler uzun süreli hafızaya aktarılmadığından kısa süreli bellekte kaybolacaktır.



ÇALIŞMA ORTAMINIZI DÜZENLEYİN

Beynimiz birçok konuda mükemmel olmasına rağmen aynı anda iki şeye odaklanamaz. Bu nedenle ders çalışırken dikkatimizi dağıtacak koşullardan kaçınmalıyız. Ders çalışırken tv izlemek, telefonla oynamak dikkatimizi dağıtacak ve öğrenmeyi olumsuz etkileyecektir.



ÇALIŞMA SÜRESİNİ BELİRLEYİN

Çalışma süreniz ne çok kısa, ne çok uzun olmalıdır. Çalışırken 40-45 dakikada bir 15 dakika ara verilmelidir. Dinlenmeden çok uzun süre çalışmanız verimli olmayacaktır.

