

Verimli Ders
Verimli Ders
Çalışma Teknikleri
Seminerine

HOŞGELDİNİZ

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
REHBER ÖĞRETMENİ
BÜŞRA İLHAN



EĞİTİM

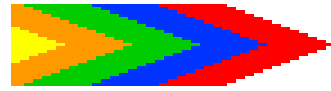
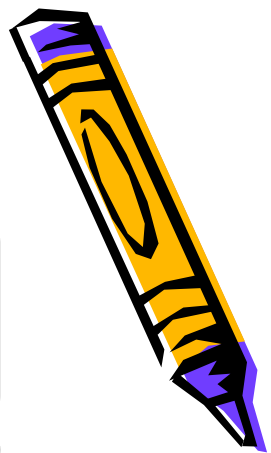
İNSANIN

1. MESLEĞİNİ,
2. ÖZEL HAYATINI
3. AİLESİNE SAĞLAYACAĞI İMKANLARI
4. TOPLUMDAKİ YERİNİ

BELİRLER.

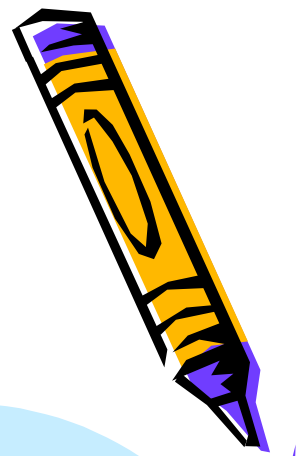


BAŞARI ŞANS DEĞİLDİR!



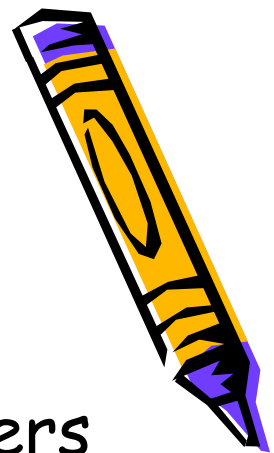
Ders Çalışırken Konsantrasyon Sorunu Yaşıyorsanız Nedenleri

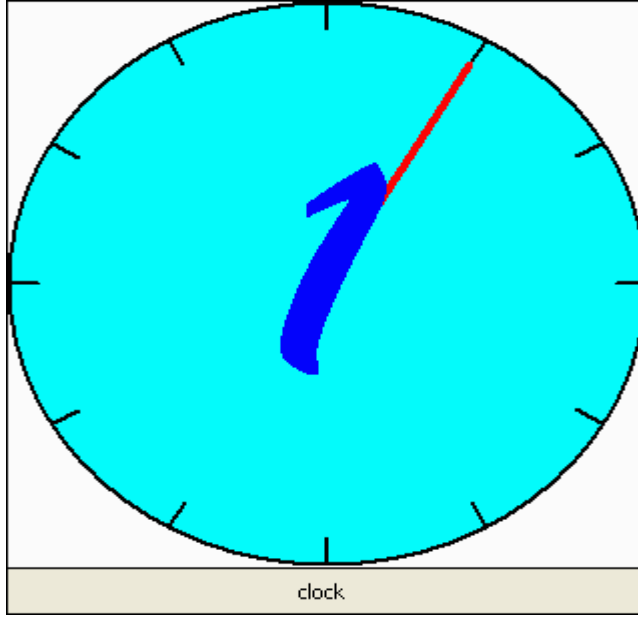
- Amaçların olmayışı
- Yanlış düşünce ve inanışlar
- Ders çalışma isteksizliği,
- Planlı ve düzenli çalışmama,
- Yanlış çalışma alışkanlıkları,
- Gürültülü ortamlar,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışmak,
- Çözüm bekleyen sorunlar,
- Sağlık problemleri,
- Yetersiz beslenme
- Yetersiz uyku,
- Kendine zaman ayırmama



Konsantrasyonunuzu arttırmak için

- Amaçların olsun
- Yanlış düşünce ve inanışlardan kurtulursanız ders çalışma isteksizliğiniz de sona erer.
- Planlı ve düzenli çalış,
- Doğru çalışma alışkanlıkları kazan,
- Gürültülü ortamlardan uzak dur,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışma,
- Doğru beslenme alışkanlıkları edinmeye çalış.
- Yeterli uykunu al,
- Kendine zaman ayır. Fiziksel egzersiz, doğa yürüyüşü, spor yapmak, vs. aktivitelerde bulun.



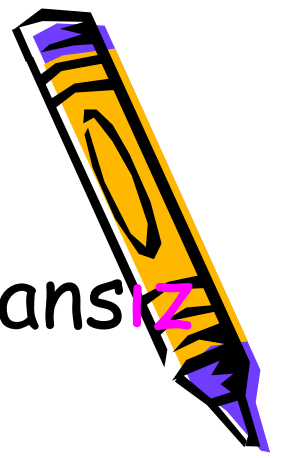


KEŞKE!!!
dememek için zamanınızı iyi
değerlendirin.



PLANLI ÇALIŞMA:

- Hedefe ulaşmak için bir plan yapın.Plansız asla yola çıkmayın.
- Hangi derse, ne zaman, ne kadar, haftanın hangi günlerinde çalışacağımızı,
- Konu tekrarının zamanını,
- Planını yapıp, çeşitli nedenlerden dolayı yapamadıklarımızı,ne zaman yapacağımızı,
- Dinlenme,sportif faaliyetler,kültürel etkinlikler gibi ders dışı etkinliklere ne zaman vakit ayıracağımızı belirlemeliyiz.



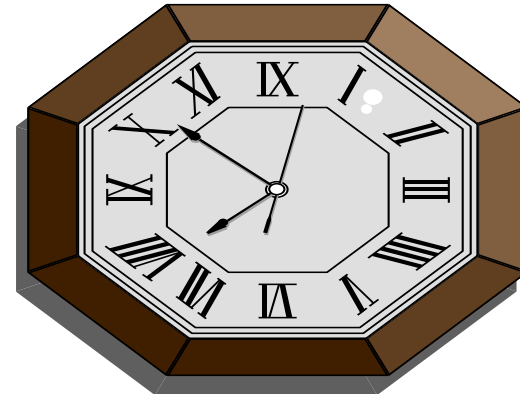
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA SÜRESİ

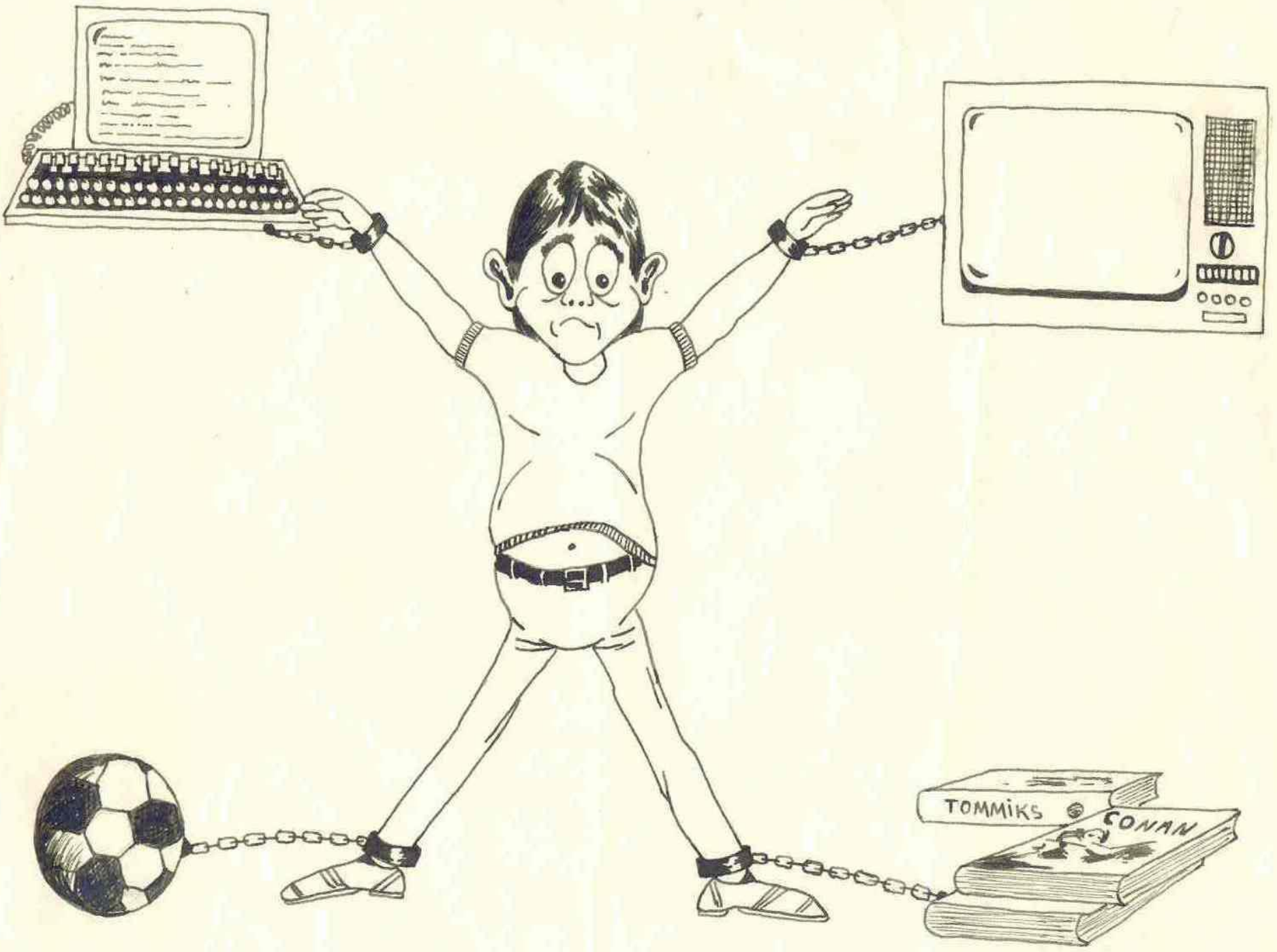
45 Dak. + 5 Dak.+10 Dak. = 60 Dakika

45 Dakika : DERS ÇALIŞMA

5 Dakika : ÇALIŞILAN KONULARIN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

10 Dakika : DİNLENME





UNUTMAYIN!
Rotası(Yönü) belli olmayan
gemiye hiçbir rüzgar fayda
etmez.



Benim Uzun Vadede Amacım
Veteriner Olup Sana
Yaşlılığında Bakmak Kısa
Vadeli Amacım İse Bunu Sana
Anlatmak

AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

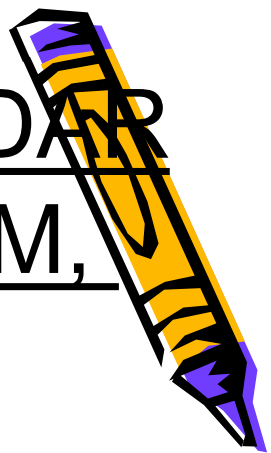
- Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar yakın ve uzak amaçlar olarak ayrılabilir.



GLASBERGEN

ÇALIŞMANIN BENİM İÇİN NE KADAR
ÖNEMLİ OLDUĞUNU BİLİYORUM,

AMA ÇALIŞAMIYORUM !...



AMAN DİKKAT!! İNSAN ÖĞRENDİKLERİNİ ÇOK ÇABUK UNUTUR!..



% 100 Öğrendiğimiz bir şeyin

- 20 Dk. -----→ % 50'si
- 60 Dk. -----→ % 70'i
- Gün sonunda -----→ % 80'ini unuturuz.



SİSTEMLİ BİR TEKRAR PROGRAMI GELİŞTİRİN!!

Tekrar zamanı	Genel tekrar süresi	Bilginin saklanma süresi
45 dk.Sonunda	5 Dakika	1 Gün
1 gün Sonunda	10 Dakika	1 Hafta
1 Hafta Sonunda	20 Dakika	1 ay
1 ay sonunda	30 dakika	Uzun Süreli Hafıza

EN ÇOK NELERİ UNUTURUZ!!

- ❖ Adlar
- ❖ Rakamlar ve tarihler
- ❖ İstenmeyen şeyler
- ❖ Zor öğrenilmiş, tam olarak kavranmamış konular



- ❖ Öğrenmeye çalışmadan rast gele edindiğimiz bilgiler
- ❖ Kısa sürede ve zorla öğrenmek zorunda kaldıklarımız
- ❖ Öğrendikten sonra üzerinde yeterince düşünmediğimiz konular
- ❖ Yorgun , hasta , isteksiz ve sıkıntılı anlarımızda öğrenmeye çalıştığımız bilgiler
- ❖ Uzunca bir süre çalışarak , ara vermeden öğrendiklerimiz
- ❖ Anlayamadığımız ve bize anlamsız gelen konular



....YA EN AZ UNUTTUKLARIMIZ?!!

- ❖ Güzel olaylar, anılar
- ❖ Yatmadan önce gözden geçirilenler
- ❖ Hatırlanması gerektiğine karar verilen şeyler

Üzerinde sık sık konuşulan, tekrar edilen şeyler



❖ Kazanılan başarılar

❖ Kişiyeye anlamlı gelen konular

❖ Her zaman yüksek sesle düşünölen ve konuşulanlar

❖ Fiziksel becerilere sıkı sıkıya bağılı olanlar

❖ Bireyi doğrudan ilgilendiren konular ve olaylar



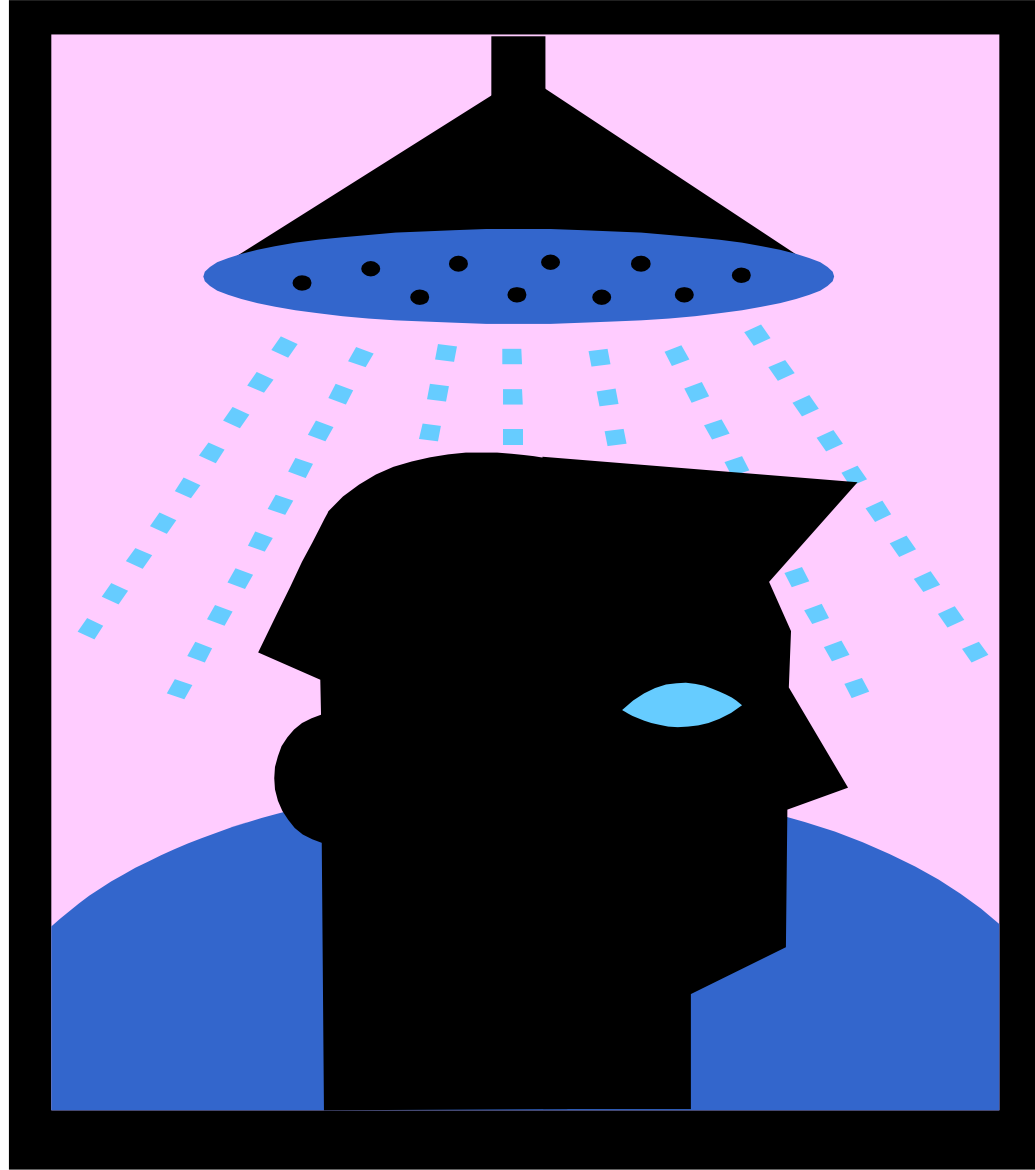
DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ (İSOAT)



- İzle (Önce çalışacağınız konuya göz atın)
- Sor (Konu ile ilgili kendine soru sor)
- Oku (Konuyu Oku)
- Anlat (Konuyu kendine anlat)
- Tekrar et (Konuyu tekrar et)



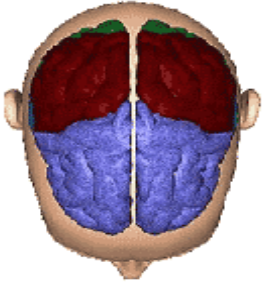
BAŞARI BEYİNDE BAŞLAR





- *Beyin, insan vücudunun %2'si ağırlığında olmasına rağmen, geriye kalan %98'i yönetiyor. Başarının da mutluluğun da kaynağı beyin.*





Beyin kullanılmazsa



- *Kullanılmayan organ körelir.
Sürekli TV seyrederek beyninizi
düşük viteste çalıştırmayın.
Beyninizin sınırlarını zorlamayan
etkinlikler, beyninizi geliştirmez.*



Beyniniz için bunları yapın;

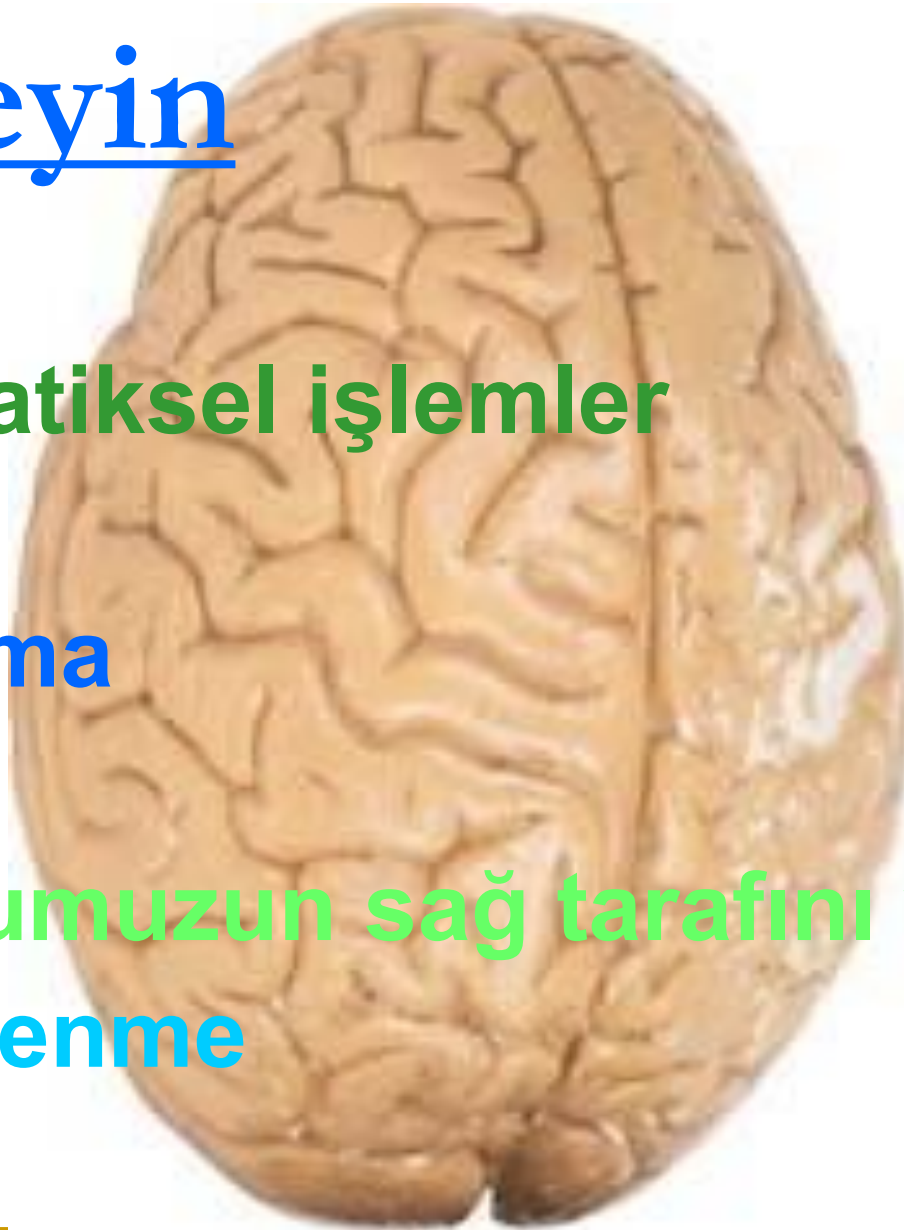
- Beyin temiz havada ve ayaktaiken daha iyi çalışır.
- Bulmaca çözün(su doku).
- Kelime ezberleyin.
- Kitap okuyun.
- Satranç oynayın.

Zihinsel rutinlerinizi kırın.



Sol beyin

- **Mantık**
- **Matematiksel işlemler**
- **Analiz**
- **Konuşma**
- **Sayılar**
- **Vücudumuzun sağ tarafını yönetir**
- **Dil Öğrenme**



Sağ Beyin

- Müzik-Ritim
- Hayal gücü
- Yaratıcılık
- Renkler
- Yüzleri tanıma
- Şekil
- Bütünsel
- Artistik





- SARI MAVİ TURUNCU SİYAH
- YEŞİL KIRMIZI MOR YEŞİL
- MAVİ YEŞİL MAVİ SİYAH
- YEŞİL SARI MOR

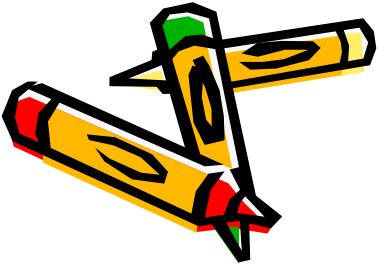


• *Biliyor muydunuz ???*

Yapılan bir araştırmaya gre ğrenciler;

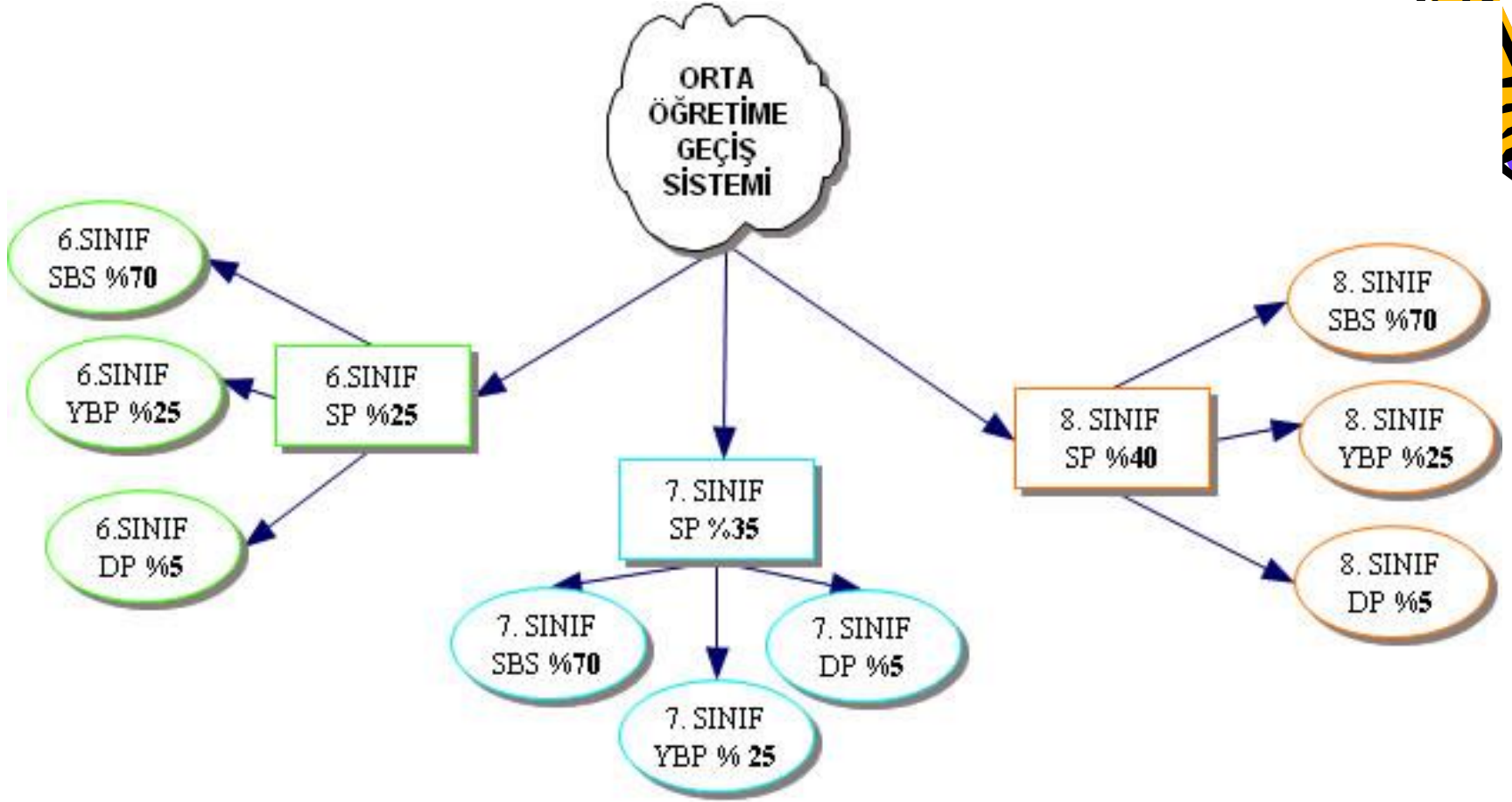
Okuduklarının
İřittiklerinin
Grdklerinin
Grp iřittiklerinin
Sylediklerinin
Yaptıklarının
akıllarında tutuyor

%10 unu;
%20 sini;
%30 unu;
%50 sini;
%70 ini;
%90 ını



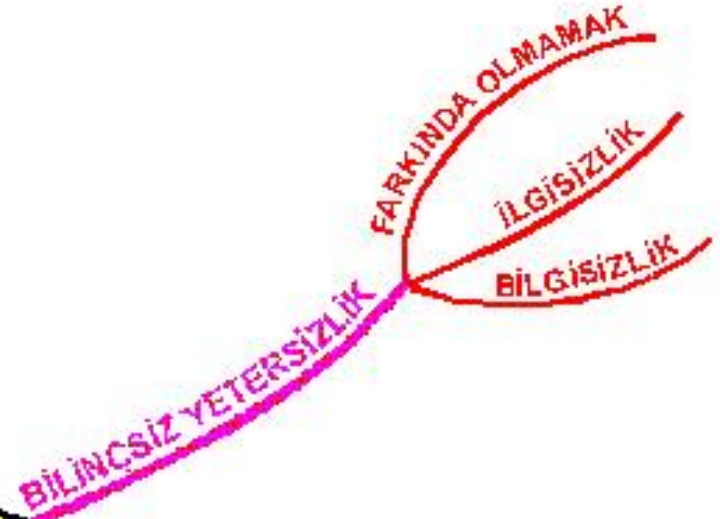
ZIHIN HARITASI







ÖĞRENME



Zihin Haritası

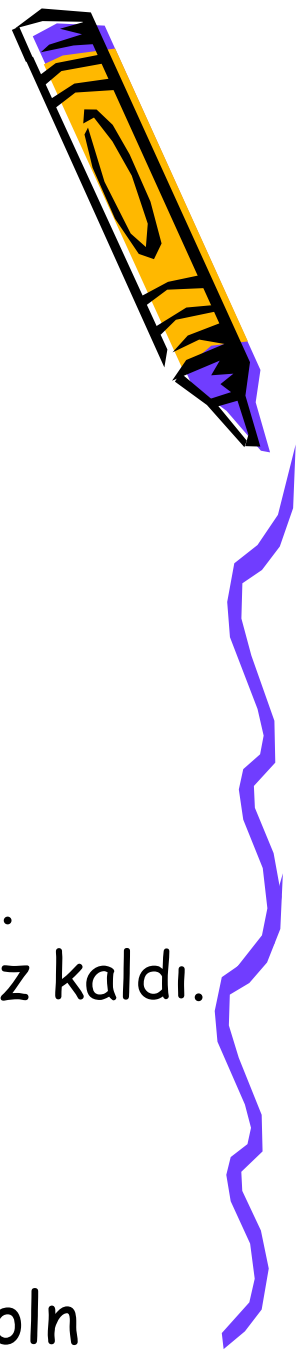


- Zaman kazandırır - Sadece anahtar kelimeler ve kavramları not alır ve okursunuz.
- Önemli konular üzerinde yoğunlaşmanızı sağlar.
- Hatırlama gücünüzü artırır.
- Gözünüzü / beyninizi uyararak dikkatini

çeker



Resmin genelini ve detayları aynı anda görmenizi sağlar



- Şöyle bir biyografi için ne dersiniz.

- 31 yaşında iş hayatında başarısızlığa uğradı.
- 32 yaşında meclis seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 34 yaşında iş hayatında tekrar başarısızlığa uğradı.
- 35 yaşındayken sevgilisinin ölümünü yaşadı.
- 36 yaşındayken depresyondaydı.
- 38 yaşında seçimlere girdi ve kaybetti.
- 43 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 46 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 55 yaşında senatörlük seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 56 yaşında başkan yardımcısı olma çabaları sonuçsuz kaldı.
- 58 yaşında senatörlük seçimlerini kaybetti.
- 60 yaşında ABD başkanı seçildi.



Lincoln