

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

The image features a decorative arrangement of six circles. The top row consists of three circles: the leftmost is an outline, the middle is a solid light green circle, and the rightmost is a solid light green circle. The bottom row consists of three circles: the leftmost is a solid light green circle, the middle is a solid light green circle, and the rightmost is an outline. The text is centered horizontally across the middle of these circles.

BUNLAR SIZE UYAR

MI???

Bağımsız bir
çalışma odası
gereksizdir.

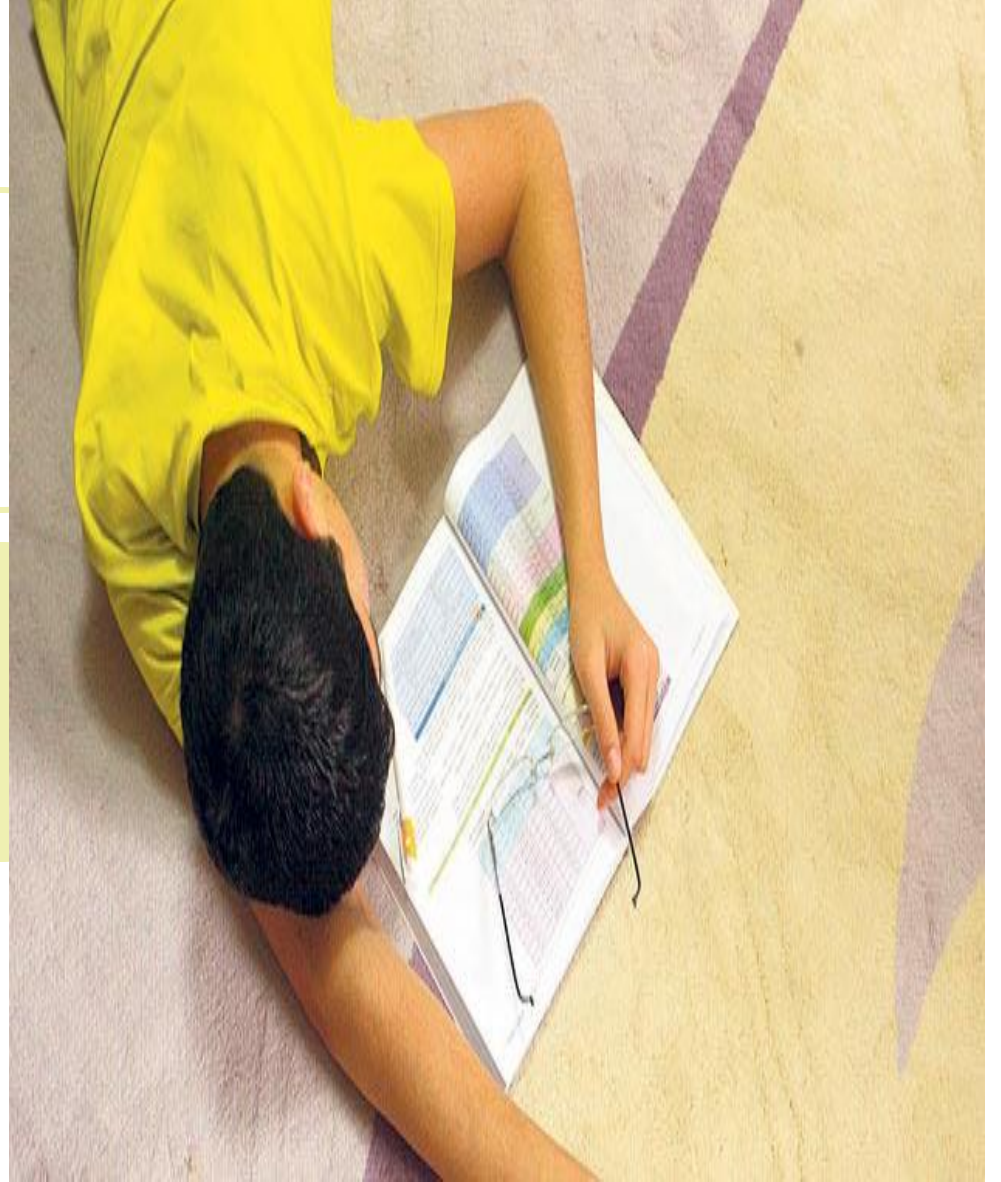
Bu durum
senin aile
bireylerinden
uzaklaşmana
neden olur ki
bu da sosyal
bir insana hiç
yakışmaz!





Ders çalışmak için oturma odası ideal bir ortamdır; üstelik aileni de ders çakıştığına % 100 inandırmış olursun!

Çalışmak için
mutlaka masa
gerekmez; ders
çalışacak birey her
yerde çalışır!divan,
kanepede ya da halı
üstünde de
çalışabilir; zaten
ders çalışırken
beyin önemli,
bedeni zorlamaya
hiç gerek yok!



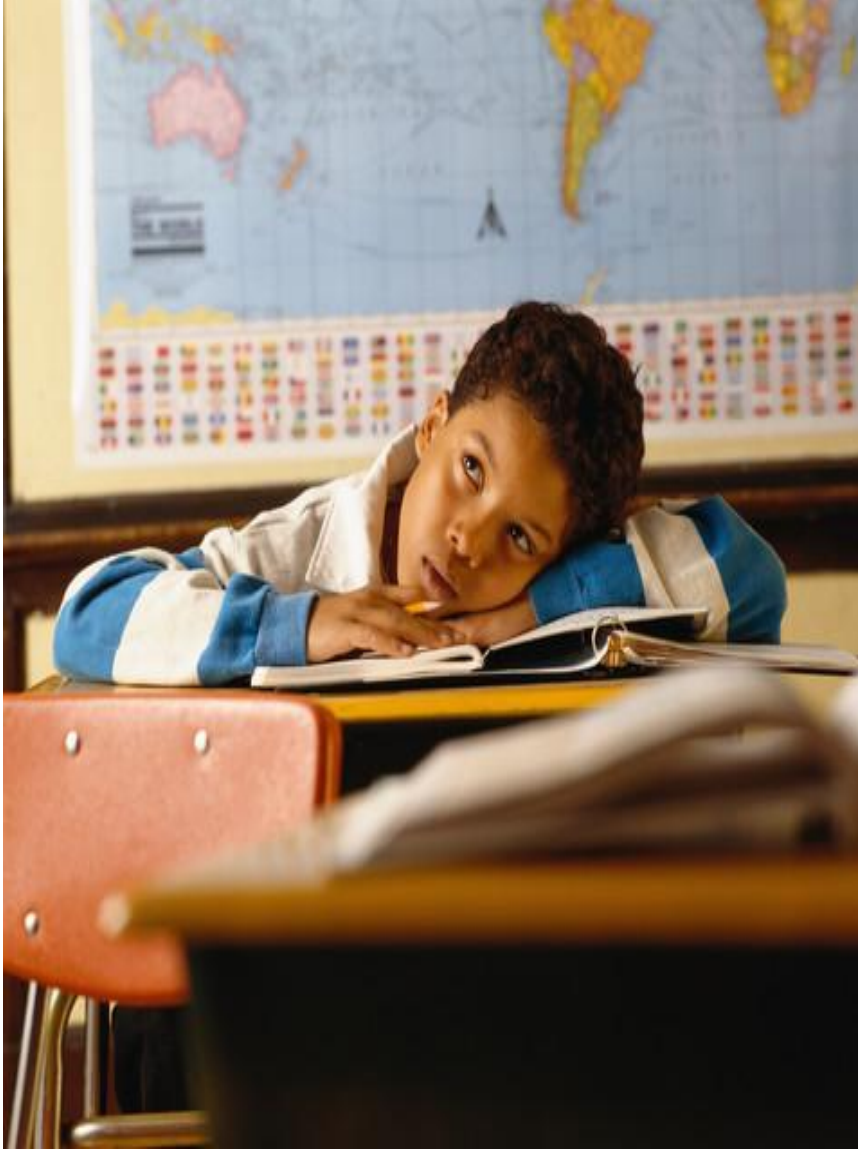


Ders çalışmaya otururken, bütün malzemelerin yanı başında olması seni rahata alıştıırır; gerekli olan şeyleri odandan tek tek alıp getirmen, sana mücadeleci ve araştırmacı bir ruh kazandırır!

Çalışma saatlerini
hayallerle renklendir.

Hayal kurmak,
yemek-içmek ve
uyumak gibi senin en
doğal hakkındır.
Hayal aleminden
dersine dönersin
nasıl olsa; hatta
hayallerini dizi haline
bile getirebilirsin!





Sakin not tutma,
not tutmak
tembelliğe
alıştırır. Sadece
dinle; hatırlaman
gerektiğinde
zihnini zorlarsın,
beynini daha
aktif kullanmış
olursun!

Ders çalışırken sık sık dinlenme arası ver. Hatta ders çalışma süresiyle dinlenme süresini eşitle!
Televizyonda film seyrederken, reklamlar da filmin süresi kadar değil mi?





Parolan; "Aklımı seveyim... Ben çalışmadan da başarılı olurum!" olmalıdır. "Başarının en kolay ve en kısa yolu çalışmaktır!" diyenlere inanmayasın sakın!

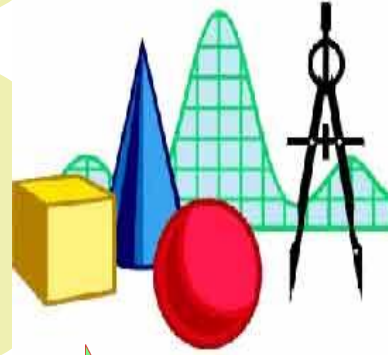
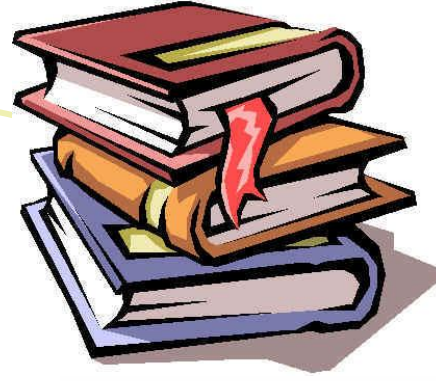
Ders çalışma programını haftalık televizyon programlarına göre ayarla! Böylece derslerinin sevdiğin programları engellemesini önlemiş olursun!

TV Yayın Akışı	
	ATV Yahşi Cazibe (20:00)
	CNBC-e Memphis Beat (22:00)
	CNNTURK Yunanistan: Krizle Yaşayanlar (21:15)
	Kanal D Bizim Yenge (20:00)
	NTV Cumartesi (22:00)
	SHOW TV Yetenek Sizsiniz Türkiye (20:00)
	Star TV İffet (20:00)
	FOX Bir Kadın Tanıdım (Tekrar) (22:00)
	TDT 1



Ders çalışırken ne kadar çok duyu organını aktif hale getirirsen, o kadar başarılı olursun. Örneğin; fonda bir müzik, karşında bir televizyon, telefonda bir arkadaş, elinde bir kitap, masada bir meyve suyu bardağı!

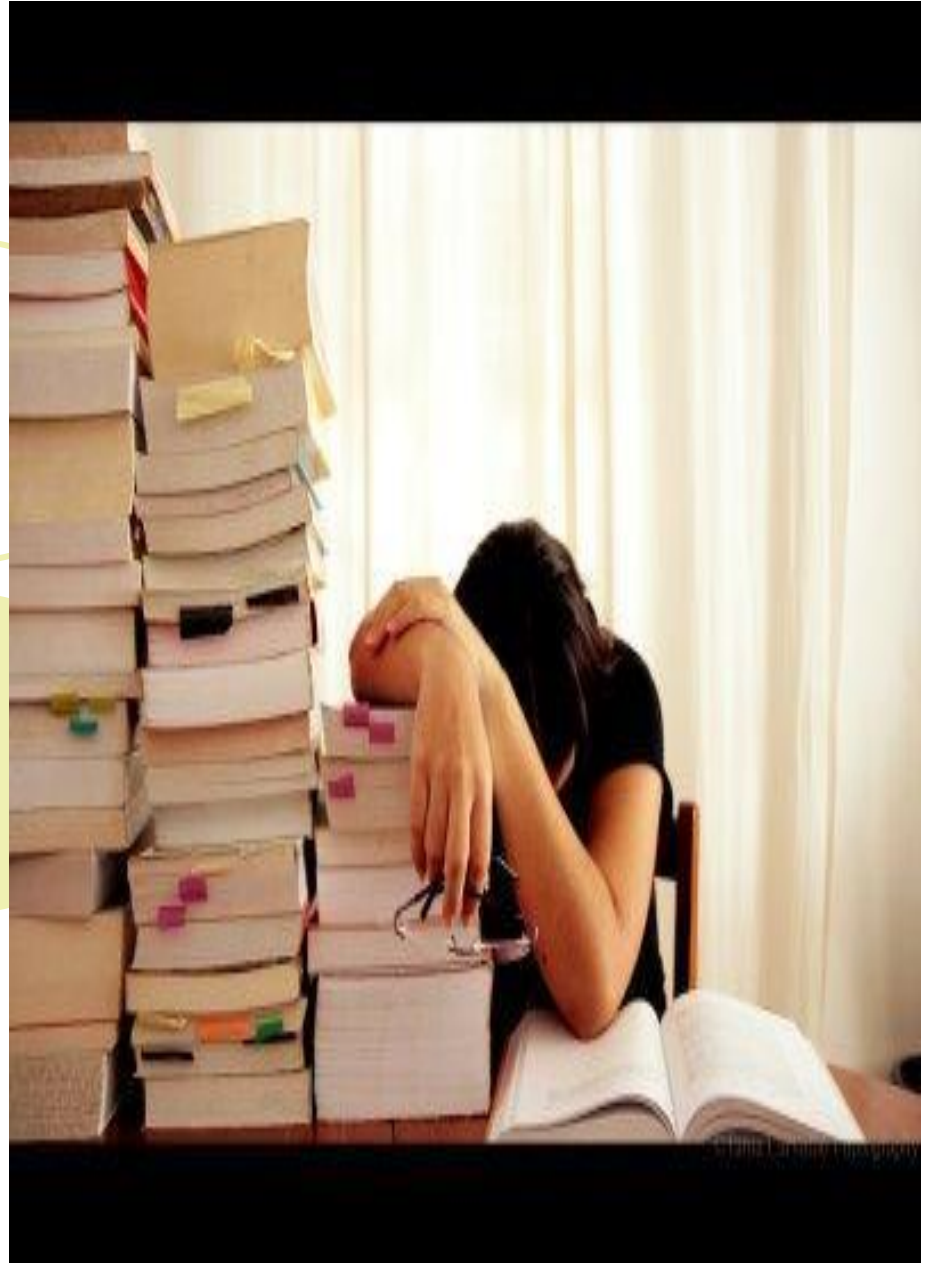
Ders ayrımı yapmak en doğal hakkındır. Sıkıldıkça dersten derse, konudan konuya atla. Savunman şu olmalı; "Her insanın damak tadı farklıdır."





Ders çalışırken ders çalışmanı bozacak her şeye izin ver; bakalım daha sonra kaldığın yeri rahatlıkla hatırlayabilecek misin? Bu beyin jimnastiği sayesinde birçok şeyi bir arada götürebilme yetisi kazanmış olacaksın... Nasıl?!...

Uykuda öğrenme en etkili öğrenme yoludur. Gündüz gez, toz, eğlen... Uyurken de ders çalış. Sen uyurken, annen veya baban yüksek sesle okusunlar. Hem böylelikle başarı bireysellikten çıkıp, ailevi bir boyut kazanmış olur!





NE DERSİNİZ???



*“EĞRİ OTURALIM
DOĞRU KONUŞALIM”*

1)ÇALIŞMA MASASI
DIŞINDA DEĞİŞİK YERLERDE
ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI

2) DAĞINIK ODA DAĞINIK
ZİHİN

18- 20 derece oda ısısı, derli toplu bir oda, sessiz ve ışığı yeterli düzeyde bir çalışma masası ve malzemelerin düzenli bir şekilde masanın üzerinde ise;

**DERS ÇALIŞMAYA HAZIRSIN
DEMEKTİR.**

4) TELEVİZYON İZLEYEREK YA DA
MÜZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK

5) YATARAK, UZANARAK
ÇALIŞMAK

6) ÇALIŞIRKEN BİR ŞEYLER
ATIŞTIRMAK

7)ÖNEMSİZ İŞLERLE, VERİMLİ
SAATLERİ HARCAMAK

8)TELEFON VE ARKADAŞLARA
"HAYIR" DİYEMEMEK

9)ÇALIŞMAYI SÜREKLİ ERTELEME
ALİŞKANLIĞI

PLANLANMIŞ BİR ÇALIŞMA,
ZATEN ERTELEME
SORUNUNU TAMAMAN
ÇÖZÜMLER,
KAYGILANMANIZA GEREK
YOK!

**VERİMLİ
DERS ÇALIŞMA
TEKNİKLERİ
NELERDİR?**



1. AMAÇ BELİRLEME

2. PLANLI ÇALIŞMA

**3.ZAMANI ETKİN ŞEKİLDE
DEĞERLENDİRME**

**4.VERİMİ ENGELLEYEN
ETMENLERİN YOK EDİLMESİ**

5.ÇALIŞMA ORTAMINI SEÇME

6.DERS ÇALIŞIRKEN BİRDEN
FAZLA İŞ YAPMAMA

The background features six circles of varying shades of light green and yellow. Three circles are solid, and three are hollow with a thin outline. The text is centered within these circles.

7. NOT TUTMA

**8. DİĞER KAYNAKLARDAN
YARARLANMA**

The page features a decorative arrangement of six circles. The top row consists of three circles: the leftmost is an outline, and the two on the right are solid light green. The bottom row also consists of three circles: the two on the left are solid light green, and the rightmost is an outline. The text is centered horizontally between these two rows.

9. ETKİLİ VE VERİMLİ OKUMA

10. TEKRAR YAPMA

**VERİMLİ DERS
ÇALIŞMAYI
ENGELLEYEN
TUZAKLAR**



- Yapılamayanlara odaklanmak
 - Müzik eşliğinde çalışmak
- Zorlanılan dersleri önemsememek
 - Aşırı kaygı
- Yatarak ya da uzanarak çalışmak
 - Çalışırken hayallere dalmak
 - Uzun telefon konuşmaları
 - Çalışmayı yarım bırakmak
- Arkadaşlara 'hayır' diyememek
- Sınav bilgi ve tekniklerini yeterince bilmemek

- Televizyona takılıp kalmak
- Ders ve konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak
 - Düzenli tekrar yapmamak
 - Plansız çalışmak
- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak
 - Zamanı demetleyememek
 - Yanlışlardan ders almamak, eksikleri gidermemek
- Motivasyon eksikliği, isteksiz olmak



**PEKİ BİZLER
NELER
YAPABİLİRİZ?**

- Yazarak çalışma
- Derse uygun çalışma tekniğini kullanma
 - Sakin ortamlarda çalışma
 - Plan yapma
- Önemli önemsiz konu ayrımı yapmadan bütün konuları çalışma
- Araç-gereçleri çalışmaya başlamadan önce hazırlama
- İşlenecek konuyu dersten önce çalışma

- Düzenli not defteri tutma
- Ezber yerine konuyu anlama yoluna gitme
- Bir sözel, bir sayısal ders çalışma
 - Kahvaltı yaparak okula gelme
- Öğretmenin vurguladığı yerlere dikkat etme, sınıfta sorulan soruları not alma
 - Çözülen problemlerin çözümlerini dikkatli bir şekilde deftere geçirme
 - Devamsızlık yapmama, yapılan derslerde sonradan konuyu öğrenme

- Sınavlardan sonra kağıdı verirken kontrol etme
 - Konuları biriktirmeden çalışma
- Tekrar ederken anlaşılmayan yerleri not alma ve bir sonraki derste öğretmene sorma (Sorularak öğrenilen şeyler unutulmaz)
 - Dersi iyi dinleme
- Bir problemin birden fazla sonucu olup olmadığını araştırma
- Zor derslere en verimli saatleri ayırma
 - Tekrar



ÇABUK UNUTULAN BİLGİLER

- Tam anlaşılmamış konular
- Bilinçsizce, rast gele öğrendiklerimiz
 - Aralıksız, uzun süre çalışma ile öğrenilenler
 - Tekrarlanmayan bilgiler
 - Mutsuz anlarda öğrendiklerimiz
 - Düşünülmeden ezberlenenler
- Olumsuz-mutsuzluk veren bilgiler

- Soyut, ilişkilendirilmenin zor olduğu bilgiler
 - Uykusuzken öğrendiklerimiz
 - İlgi ve bilgi alanımıza girmeyen bilgiler
 - Stresli bir durumda öğrenilenler
 - Çağrışım ilişkileri zayıf bilgiler
 - Önemsiz olduğu düşünülen bilgiler
 - Pasif dinleme ile öğrenilenler



ÇABUK HATIRLANAN BİLGİLER

- Kişiyeye anlamlı gelen tam anlaşılmuş bilgiler
- Bilinçli olarak hafızaya kaydedilenler
 - Çalışıp ardından dinlenme
 - Çok tekrarlanan bilgiler
 - Mutlu, neşeliyken öğrenilenler
- İsteyerek, yüksek motivasyonla öğrenileniler
- Üzerinde düşünülerek öğrenilenler

- Somut bağlantılar kurulabilecek görsel bilgiler
- Uykudan önce öğrenilip sonra tekrar edilenler
- İlgi ve bilgi alanımıza giren bilgiler
- Stressiz bir ortamda öğrenilenler
- Öğrenilmiş bilgiler ile çok çağrışım yapan bilgiler
- Önemli olduğu düşünülen bilgiler
- Aktif dinleme ile öğrenilenler



10

ALTIN KURAL

1. Televizyon karşısında ders çalışmamak

2. Her gün işlenen konuların tekrarı

3. Yanlış çözülen sorunun tekrarı

4. Başarı, ders başında geçen süreye değil, planlı çalışma ve etkili karara bağlıdır.

5. Çalışma gücünü artırma

6. Dersi derste ve çok iyi dinleme

7. Derse hazırlıklı gelme

8. Mümkün olduğunca ders masasında
çalışma

9. İyi dinleme

10. Üç saat plansız çalışmak yerine
bir saat planlı çalışma

HEDEF, BİR İŞİ YAPARKEN
SİZE NEDEN O İŞ İÇİN
UĞRAŞTIĞINIZI
HATIRLATAÇAK OLAN EN
GÜZEL YOLDUR!



dik

acıyla
başlar

45 lik
acıya
düşer



daha yumuşak bir zeminde
30 e düşer acı



vucut daha rahatlar 15 e
düşer acı



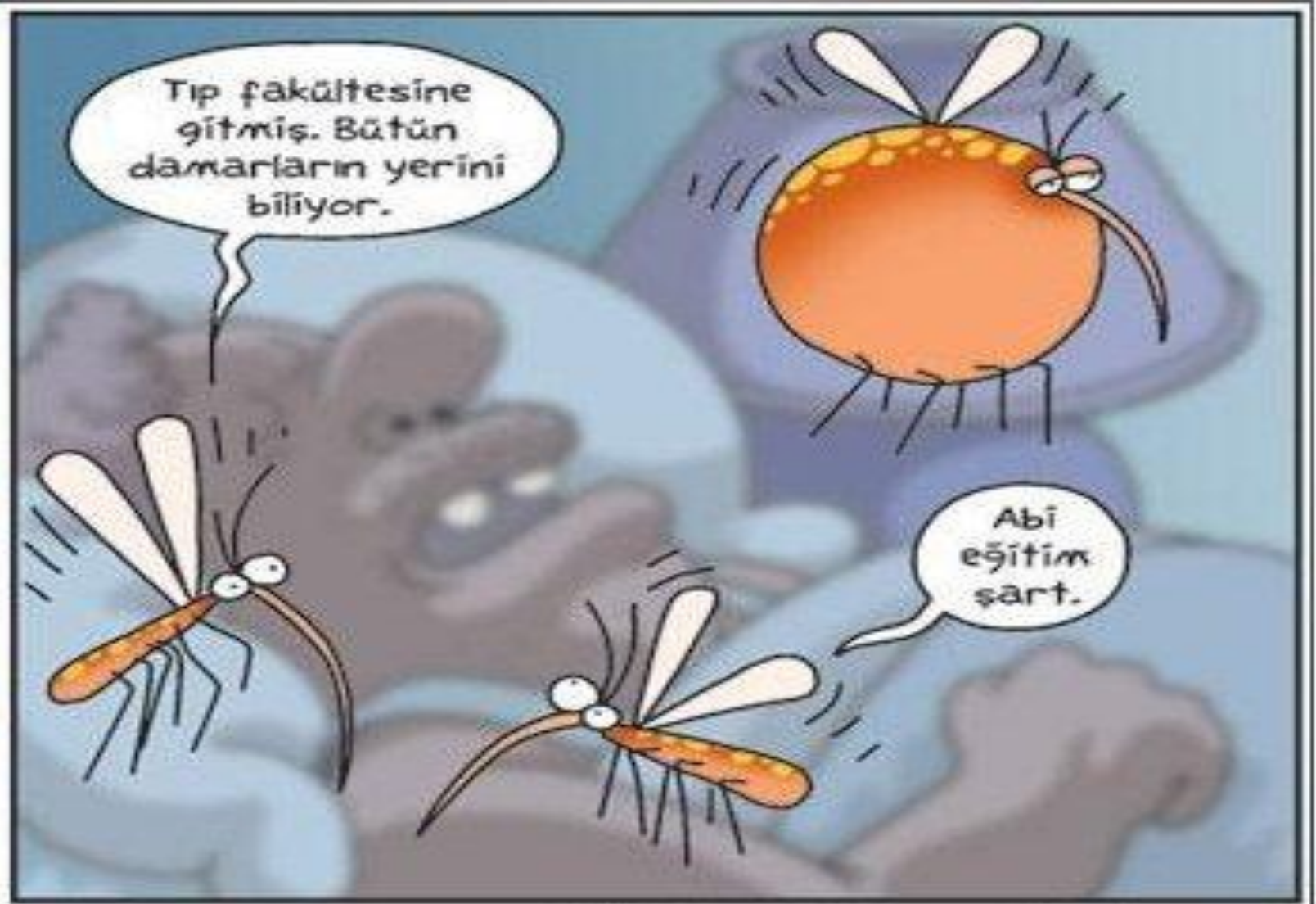
artık derse hazırız
iyi uykular





ÇOCUĞUN
EĞİTİMİ
ÖNEMLİ...

HARİKA.



Tıp fakültesine
götmüş. Bütün
damarların yerini
biliyor.

Abi
eğitim
şart.

Ulen, çekirdekleri çalışma masama koyanı bi yakalarsam... Hepsini bitirmeden ders çalışmamam şimdi,

Keh keh !
Bi rakibi daha etkisiz hale getirdim. Ben daha fazla çalışmalıyım, sınavı ben kazanmalıyım



Emel Sarıoğlu

MAY NEYMİŞ OSMAN BUTUBÖKEN !..
NEYMİŞ ?.. BUTUBÖKEN !

NO AYEM
KAT.. İYYEN NOT A LOT...
YOR MAMEY CANEY CANEY
CANEY...

YES... GO TO POWER ?!!

GÜCÜNE Mİ GİTTİ?

KURSTAN
AYRILIRSAK
PARAMIZI GERİ
ALABİLİYÖ
MİYÜZ ?..

SİZ İNGİLİZCE
BİLİYÖ MİSUNUZ ?..

O NE BE ?..

mâyney:
Osman
Butuböken



YA KEREM,
BEN ANLAMIYÖ-
RUM ŞU BİZİM
MATEMATİK
ÖĞRETMENİNİ!

NİYE Kİ?..

GEÇEN GÜN
 $3+7=10$ DEMİŞTİ.
BUGÜN DE
 $4+6=10$ DİYOR!..



KAÇ
BULDUN?
SIFIR
DERECE Mİ?
OTUR
EŞŞOĞLU
EŞŞEK
YANLIŞ...

SIFIR DEĞİL HOCAM "O DERECE" YAZ-
DIM... YANI "BU AÇI ÖYLE Bİ AÇI KI...
YANI, BU ÜÇGEN ÖYLE Bİ ÜÇGEN KIII...
O DERECE YANI"
ANLAMINDA...



OTUR
SIFIR...

O
DERECE
HA ?..

Soru: Bir musluk boş bir havuzu 1 saatte doldurmaktadır. Tabandaki ikinci bir musluk ise dolu havuzu tek başına 2 saatte boşaltmaktadır. İki musluk birden açıldığında havuz ne kadar sürede dolar?

Burada şair sevgilisine sesleniyor, sensiz adeta boş bir havuzum diyerek sevgilisini gül yüzlü bir musluğa benzetiyor. İkinci musluk ise kaderi simgeliyor, şair "Herkes matematikten anlatmak zorunda değil" demeye getiriyor. Adeta!!!



Eee... Kalan iki yazılıdan
100 alsamm ortalama
80 olur sözlü falan 5 olur
o...

Necati 40 almışsın
geç yerine...

Olsun bi yazılı daha var...
100 alsam hoca da
sözlülere iki tane yüz
bassa 4 düşer işte ya...

Necati 30 almışsın
evladım ne zaman
düzelecek bu notlar...

Ortalamam 40 hocadan iki
tane 100 gelse 3 oluyo son
notumda yükseliş var kanaat
falan 4 olur o iyi iyi...

50 almışsın geç
yerine geç...

Olsun ikinci dönem
karneye 5 düşürdüm mü
sene sonu notu 3 olur e
hiç yoktan iidir...
Tamamdır oldu bu iş...

Necati karnene 1 düştü
evladım ikinci dönem
yükseltsen iyi olur...

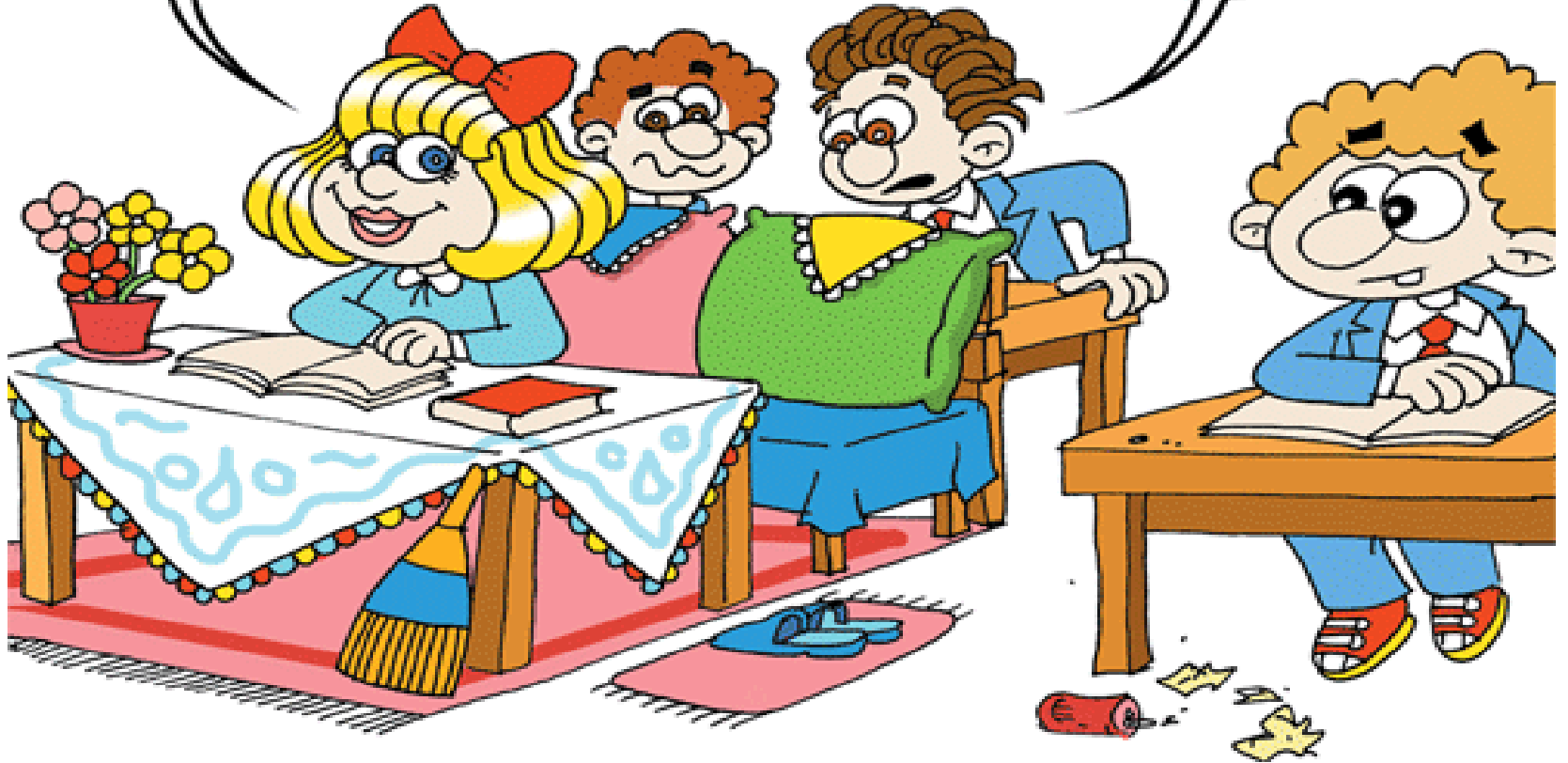
MMG





OH BE, SIRAM NE GÜZEL OLDU.
YARIN Bİ ÇİÇEK DAHA GETİRDİM Mİ
MISS GİBİ OLACAK VALLAA.
HOOP DANTELLERE DOKUNMA
BAKIİM..!

TEMİZLİK KOLU
BAŞKANI OLDUKTAN
SONRA
İYİCE TIRLATTI GARİBİM.
VAH VAAH.



KAÇA?..

ÜÇE GİDİYORUM AMA BİR YIL HAZIRLIK OKUDUM...

EVLADIM KAGINCI KATA ÇIKIYOSUN ?..

BEŞE ÇIKIYORUM...NE GARİP...ÜÇE GİDİYORUM, BEŞE ÇIKIYORUM, SEKİZİ BİTİRDİM, DOKUZA BASTIM, ONA MERDİVEN DAVIYORUM... RAKAMLARLA NE DE GÜZEL VAKİT GEÇİRİYOR, GÜNÜMÜ GÜN EDİYORUM...

ÇOCUĞUM NE PİS GEYİĞİN VARMIŞ...



BEN A ŞEHİRİNDEN
B ŞEHİRİNE SAATTE 90 km HIZLA
YOL ALICAM... BENİMLE
GELİR MİSİN?..

GELEMEM SELÇUK,
PARAMIN ÜÇTE BİRİNİ
ALİ'YE VERDİM, $\frac{2}{5}$ İLE
DE ELMA ALDIM...



ÜHÜHÜ HAYVAN HERİFGİDİP
BASKIYI EVLENMİŞ... DAHA Bİ
AY ÖNCE "SENİNLE EVLENMEK İSTİ-
YORUM" YAZILI NOT BIRAKMIŞTI
BANA... ÜHÜHÜ...

ÜHÜHÜ... ÖSS'Yİ DE BÖYLE
KAZANAMADIDIM ZATEN...
ÜHÜHÜ...

KIZIM BURDA SENİNLE
YAZMIYO Kİ "SELİN'LE
EVLENMEK İSTİYORUM"
YAZIYO, DİKKATLİ
OKUSANA...



**BENİ
DİNLEDİĞİNİZ İÇİN
TEŞEKKÜR EDERİM 😊**

**LEYLA ARSLAN
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI**