



VERİMLİ DERS ÇALIŞIYORUM!

5-6-7.Sınıflar İçin



Verimli Çalışma Nedir?

Bir dersi/konuyu **zamanı etkili kullanarak** öğrenmek, o konuda kendini geliştirmek ya da o konuyu tamamlamaktır.

Verimli Çalışma Yöntemleri

01

Çalışma ortamı düzenle

02

Hedef belirle

03

Günlük ya da haftalık plan yap

04

Hazırlık Yap

05

Günlük ve haftalık tekrar yap

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

1. Çalışma odanın düzenli olması,
2. Duvarlarda afiş, poster vb. olmaması
3. Ders çalışma masasının üzerinde sadece çalışacağın derse ait materyallerin olması,

dikkatini daha rahat toplayıp, derse odaklanmanı arttıracaktır.

01



HEDEF BELİRLE

Bir şeyi neden yaptığımızı bilmezsek,
vazgeçmek için bir çok bahane üretiriz.

Neden ders çalışıyorsun? bu soruyu kendine
sor.

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

*Şimdide bir turnuvanın final maçında olduğunu düşün
öndesiniz ve son 10dk kalmış; susadın ve çok yorgunsun.
Soyunma odasındaki çantandan su almaya gider misin?*



GÜNLÜK YA DA HAFTALIK 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.



HAZIRLIK YAP / HAZIR 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.



MERAKLI MISIN?

Öğrenmenin en iyi arkadaşı «Merak»tır.

Konulara önceden göz gezdirmek beynindeki 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...

Hangisini izlemeye daha dikkatli başlarsın?



GÜNLÜK VE HAFTALIK TEKRAR YAP

Her gün yaptığınız bir şeyi düşün... Sana bu konuda bir şey sorsam hemen cevaplarsın. Peki neden?

Çünkü sürekli tekrarlıyor ve unutmuyorsun. Öğrenmenin en güçlü adımı **tekrar**dır. Öğrendiklerimizi kalıcı hafızaya atar.



ARAřTIRMALAR

Uyumadan önce tekrar edilmeyen
bilginin %50'si unutulur.



Bir hafta içinde tekrar edilmeyen
bilgilerin %70'i unutulur.

DOĞRU BİLDİĞİMİZ YANLIŞLAR

Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım.

Masa başında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın.

Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim.

Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde çalışmalısın.

TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim.

Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyaranları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın.

Molalarda telefonuma bakarım/TV'ye göz atarım/oyunuma bakarım.

Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın.



VERİMLİ DERS ÇALIŞIYORUM!

5-6-7.Sınıflar İçin

