

DERS ÇALIŞIRKEN YAPILAN

YANLIŞLIKLAR

MÜZİK DİNLEME

Öğrenciler arasında yaygın bir ifade ders çalışırken müzik dinlemenin ders çalışmalarına engel olmadığını tam tersine daha da kolaylaştırdığını söylerler.

GERÇEK maalesef böyle değil araştırmalar aynı anda beyin birden fazla uyarıcıya açık olabilir, ancak dikkatini ancak bir noktaya odaklayabilir. O halde insan o anda ya ders çalışıyor ya da müzik dinliyordur **TELEVİZYON**

Hem ders çalışıp hem de televizyon seyretmek mümkün değildir.

* Televizyon odasına girinceye kadar veya televizyon düğmesine basıncaya kadar kontrol sizin elinizde daha sonra kontrol televizyonun eline geçer.

* Bu yüzden ders çalışma esnasında televizyondan uzak durmak gerekir.

• Televizyonda mutlaka izlemek istediğimiz bir program varsa günlük programımız içerisine alabiliriz.



TELEFON

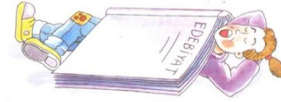
* Ders çalışma esnasında çalan telefon çok fazla zamanınızı alabilir. Bu yüzde telefon konuşma süresini kısa tutmak gerekir.

- Telefon, ödev sorma amacıyla dahi açılıyorsa yine kısa tutulmalı ya da boş vakitte açılmalı.

YATARAK DERS ÇALIŞMA

Ⓜ Ders çalışmak için en uygun durum çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturma ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

- Ⓜ Yatarak ders çalışmada kas gerilimi belirli düzeyin altına düştüğü için beyin uykuyu başlatma emri gönderdiğinden vücut uyumak için hormon salgılar.
- Ⓜ Böylece öğrenmenin ilk şartı **UYANIK OLMA HALİ** bozulmuş olur.



ÇALIŞIRKEN BİR ŞEYLER ATIŞTIRMAK

Çalışmaya başlamadan önce tüm fiziksel ihtiyaçlarınızı tamamlayın, ders çalışırken kesinlikle atıştırmayın. Çünkü insan bir şeyler yerken konsantrasyonunu yitirir.



TELEFON VE ARKADAŞLARA HAYIR DİYEMEMEK

Arkadaşlarının senin ders programına sızmaları halinde onları uyarmalı ve ancak boş zamanlarında vakit ayırabileceğini kesin bir dille anlatmalısın



ÇALIŞMAYI SÜREKLİ ERTELEME ALIŞKANLIĞI

sınavlar ve yaşam hiçbir zaman ertelenemez. Zaman akıp gider ama siz hala yerinizde sayarsınız, iyisi mi siz tren kaçmadan yetişin



MERAM
**REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA**
MERKEZİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



Tel:0332 351 35 44

<http://meramram.meb.k12.tr/>

Sevgili Veliler ve Öğrenciler

Verimli Ders Çalışma Aşamaları

1. Hedefini belirle
2. **Başaracağına bütün kalbinle inan ve başarılı yaşam hikayeleri oku**
3. Çalışma sistemini gözden geçir
4. **Yapman gerekenleri önceden planla**
5. Haftalık program hazırla
6. **Programını kararlı bir şekilde uygula ve sadık kal**

HEDEF BELİRLEYİN

- Bir insanın hedefi yani ideali yoksa ders çalışmak için nedeni de yoktur.
- Nasıl bir gelecek istiyorsun?
- Hangi lisede okuyacaksın?
- Mesleğin ne olacak; 5-10 yıl sonra kendini nerede hayal ediyorsun?
- Hayallerini gerçekleştirmen için aşman gereken engelleri biliyor musun?

Kendi durumunuzu bu sorular ışığında bir kez değerlendirin ve **"bu çalışma beni hedefe götürür mü?"** diye kendinize sorun.

.PLANLI ÇALIŞIN

Ders çalışma programı fakat...
ne zaman
nasıl

ne kadar zamanda
neleri hemen yapmalıyım
neler bekleyebilir...

Düzenli ve planlı çalışma sayesinde sınav panîğinin ve kaygısının önüne geçmiş olunuz.

1-Yapacaklarınızı bir kağıda aktarılmalısınız

2-Haftalık program yapılmalıdır

3-Dersler dengeli yerleştirilmeli

4-Farklı türden dersler ard arda gelmeli

5-Sözel içerikli dersi parçalara bölerek çalışılmalı

6-Zorlandığınız dersleri en verimli zamana yerleştirin

7-Programının ilk saatlerine sevdiğiniz dersleri koyun

8-40 dk çalışma 10dk çalışılanları tekrar etme
10dk dinlenme **toplam** 1saat



Dikkat Nasıl Dağılır?

Dikkati toplayamamanın iki nedeni:

1. Çalışma alışkanlığının oluşmaması
2. Beynimizi meşgul eden dış etken ve iç etkenler
Hayal kurmak



Endişeler

Zihin Dağılmasına Yol Açarak Ders Çalışmayı Engellenen Dış Sebepler

DERS ÇALIŞMA ORTAMI



SANDALYEMİZ

® Ders çalışırken kullandığımız sandalye veya koltuk çok rahat olmalıdır. Çünkü gereğinden fazla rahatlarız, uyku getirebilir. Bu da öğrenmeyi olumsuz etkiler.

ÇALIŞMA ODASINDAKİ POSTERLER

® Özel zevklerinizi yansıtan duvarlara astığımız poster, afiş, resimler ders çalışırken hayallere kolayca dalmamızı sağladığı için sakıncalıdır

