



# HEDEFİN NEDİR?

HEDEF BELİRLERKEN DİKKAT EDEBİLECEĞİN BAZI ÖNERİLER:

- Öncelikle kendine güven.
- Hedef gerçekçi, ulaşılabilir olsun.
- Hedefin alt hedefleri ve aşamaları olsun.
- Başarıyı hayal et.



## NEDEN DERS ÇALIŞMALISINIZ?



## AMACINIZ NEDİR?

### KENDİNİZE SORUN



İSTEDİĞİM ŞEY NEDİR, AMACIM NEDİR?

BU AMACIMA, ULAŞMAK İÇİN NE YAPIYORUM

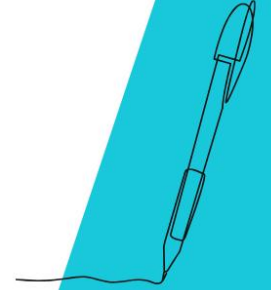
YAPTIĞIM BU DAVRANIŞ BENİ BAŞARIYA GÖTÜRÜYOR MU?



AMACIMA ULAŞMAK İÇİN BU DAVRANIŞIMI NASIL DEĞİŞTİREBİLİR VE GELİŞTİREBİLİRİM?

# YILMAZ ÇEBİ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA BROŞÜRÜ



### GELECEKTE KENDİNİ NEREDE HAYAL EDİYORSUN ?

Gelecekteki halinizi hayal edin...

Boş bir kağıda gelecekte yapmakta olduğunuz işi, yaşadığınız şehri, çevrenizde kimlerin olduğunu ve sahip olduklarınızı yazın.

Gelecekteki halinizi düşündüğünüzde bu sizi şimdiden birçok konuda isteklendirmiş olacaktır.

# TEKRAR YAP

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmaya engeller.

## AGAN

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın. Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.

## ÇALIŞMA SÜRESİNİ BELİRLE

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

## DÜZENLİ UYKU VE SAĞLIKLI BESLENME

Unutmayın beyninizin uykuya ihtiyacı var. Araştırmalarda, az ve düzensiz uyku uyuyanların daha endişeli, kararsız ve sınırlı olduğu görülmüştür. Sağlıklı beslenmeye özen göstermek beynin daha iyi çalışmasına destek verecektir.



# PLAN YAP



Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi belirleyin ve günde ne kadar sürenizi aldığını ortaya koyun. Hangi saatte zinde hissediyorsunuz, hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin. Zor işleri kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın



## ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

Çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız ortamı havalandırın.

Ders çalışmalarını mutlaka belli bir yerde sakin ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.

Sıcaklık ve ışık çalışmaya engel olmayacak şekilde olmalıdır.

Masanızda sadece o an çalışacağınız kaynaklar olmalıdır.

# BAZI ÖNERİLER

Ders en iyi derste öğrenilir.

Derslerde not almak hem ders esnasındaki öğrenmeyi artırır hem de unutmaya engeller.

Sadece sevdiğin derslere değil tüm derslere çalışmalısın.

Her öğrenci farklı kişisel özelliklere sahip olduğu için en verimli çalışma şekli öğrencinin kendisine özgü olmalıdır.

Zor anlayabileceğiniz dersleri sizin için en verimli olan ders çalışma saatlerinde (bu öğrenciden öğrenciye farklılık gösterebilir) çalışın.

Ders çalışırken aynı zamanda başka bir işle (TV izlemek, müzik dinlemek, telefonla konuşmak vb.) uğraşmamaya dikkat et.

Öğrendiklerini, uyumadan önce ve sabah kalkınca hızlı bir şekilde gözden geçirebilirsin.

