

REŞİTPAŞA İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
ÖĞRENCİ BÜLTENİ



KONU: VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER;

BAŞARI çok çalışma ile değil, etkili çalışma ile elde edilir. Etkili çalışma ise **ZAMANI, BELİRLENMİŞ AMAÇLAR ve TESPİT EDİLMİŞ ÖNCELİKLER İÇİN PROGRAMLI OLARAK** kullanmaktır.

BAŞARI İÇİN;

- 1) Önce amaçlarınızı belirleyin.
- 2) Amaçlarınız size özgü olsun.
- 3) Amaçlarınıza ulaşacağınıza inanarak çalışın.
- 4) Amaçlar hedeflere giden davranışları başlatır.
- 5) Amaçlarınız kendi gerçeklerinizden kaynaklansın.
- 6) Sınırlılıklarınızı, ilgilerinizi, yeteneklerinizi dikkate alın.
- 7) Öğrenmeye en açık olduğunuz saatlerde çalışın. (9:00-11:00, 14:00-16:30, 19:00-22:00 arası)

ZAMANI DÜZENLEMEK VE PROGRAMLAMAK

Belirlediğiniz amaçlara ulaşmak için **HAFTALIK ve GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMLARI** yapmalısınız.

ZAMANDAN TASARRUF için:

- a) Televizyondan uzak durun; izleyeceğiniz programlarda seçici olun.
- b) Bekleyerek geçen her süreyi **NOTLARINIZI TEKRARLAYARAK** değerlendirin.

ÇALIŞMA ORTAMINA İLİŞKİN DÜZENLEMELER

Bir **ÇALIŞMA ODANIZ** ya da **KÖŞENİZ** olmalıdır. Burası masası ve sandalyesi olan, ısısı ve ışığı uygun, sade döşemesi olan, gürültüden uzak, rahat bir yer olmalıdır. Ders çalışma yerinde **POSTER, AFİŞ vb.** dikkatinizi dağıtacak şeyler olmamalıdır. Ders çalışma masasında çalışılacak dersle ilgili materyal dışında hiçbir şey bulunmamalıdır. Ders çalışırken enstrümantal müzikler(örn. klasik müzik) dışında müzik dinlenmemelidir. Bunlar kişinin dikkatinin dağılmasına ve hayal dünyasına dalmasına neden olur. Ders çalışma yeri kesinlikle bir başka amaç (uyku, yemek, vb.) için kullanılmamalıdır. Ders çalışma yeri yalnızca ders çalışmayı çağrıştırmalıdır. Uzanarak ders çalışmak yerine masada ve oturarak ders çalışma tercih edilmelidir. Çünkü uzandığımızda beynimize uyku sinyalleri gider ve uykumuz gelir. Bu da verimli çalışmamızı engeller.

ZİHNİN DAĞILMASINI ÖNLEMELER İÇİN ETKİN DİNLEME VE NOT ALMA

Zihin dağılmasının içten sebepleri:

- *Hayal kurmak
- *Endişelere kapılmak

REŞİTPAŞA İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
ÖĞRENCİ BÜLTENİ



KONU: VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Kendi Başınıza Çalışırken Hayal Kurmaya Başladığınızı Fark Ederseniz:

Dersi bırakın, masadan kalkın hayalinizi kurun. Hayalinizi bitiremiyorsanız kalkın dolaşın ve hafif fizik egzersiz hareketleri yapın.

Zihninizi Sınavla ve Gelecekle İlgili Endişe Kaplarsa:

1) Bu tür endişelerin size yaralı olup olmadığını sorun. **"HAYIR"** diye yanıt verirsiniz bunları bir kenara bırakın ve çalışmaya devam edin.

Zihin Dağılmasının Dıştan Sebepleri:

- 1) Gürültü
- 2) Poster ve Afişler
- 3) Yatarak Çalışmak
- 4) Müzik Dinlemek(Enstrümantal müzikler dışında)
- 5) Televizyon Seyretmek
- 6) Telefon Konuşmaları Yapmak vb.

DİNLEME VE NOT ALMA

İnsan dinlerken dikkati çok kolay dağılır. Not almak aktif katılımı sağlar. Böylece uyanık kalmak ve dikkati öğrenilen konu üzerinde yoğunlaştırmak mümkündür. Not tutmak ve notları yeniden düzenlemek unutmayı önler.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK VE NOT ALMAK İÇİN ŞUNLARA UYUNUZ

- 1) Bir önceki dersin notlarını gözden geçirin. Dersi dikkatle dinleyin.
- 2) Konuyla ilgili ön okuma yapın. Derse hazırlıklı gelin.
- 3) Sorular çıkarın.
- 4) Önemli olduğu vurgulanan yerleri not alın.
- 5) Ana fikri görmeye çalışın.
- 6) Derste sorular sorun.

İYİ NOTLAR İÇİN ÖN ŞARTLAR

- 1) Not tuttuğunuz düzenli bir defteriniz olsun.
- 2) Not alırken kaçırdığınız yerler için boş yer bırakın ve sonradan tamamlayın.
- 3) Aldığınız notları tekrar edin.
- 4) Önemli cümle veya kelimelerin altını çizin veya farklı bir kalemle yazın.

UNUTMAYALIM Kİ: Okumanın %20'si, okuduktan sonra dinlenenin %40'ı, okunup dinlendikten sonra yazılanın %60'ı, tekrarlarımızın %80'i, başkalarına aktardıklarımızın %90'ı hatırdadır.