

## SİZLERİ

### BAŞARIYA GÖTÜRECEK 10 ALTIN KURAL

- 1- Kesinlikle TV karşısında ders çalışmayınız.
  - 2- Her akşam o gün işlenen konuları mutlaka tekrar ediniz.
  - 3- Yanlış çözdüğünüz soruyu tekrar çözünüz.
  - 4- Dersi derste dinleyin ve dersi çok iyi dinleyin.
  - 5- Derse hazırlıklı gelmek verimi % 100 artırır.
  - 6- Elinizden geldiği kadar ders çalışma odanızdan başka yerde çalışmayın.
  - 7- Günde 3 saat plansız çalışacağınıza 1 saat çalışın ama planlı çalışın.
  - 8- Başarı ders başında geçen süreye değil, planlı çalışma ve etkili tekrara bağlıdır.
  - 9- Çalışma gücünüzü artırın; sağlığınıza korumalısınız. fiziksel ortamın uygunluğuna dikkat ediniz. sizi rahatsız eden problemi tespit edin.
  - 10- İyi dinleyin ,dinlemek içinde ; Dikkatin konu üzerinde toplanması. Bedenen ve zihnen dinlemeye hazır olma. Duyguları kontrol altına almak. Ana fikirleri kafanızda tespit ediniz.
- Gibi kurallara uyulduğunda başarıyı yakalamak çok daha kolay olacaktır.



## Başarılı Olmanın Yolları

Başarılı olmuş insanların hayatları dikkatle incelendiğinde ,planlı bir yaşam ve sıradan bir hayat yaşamadıkları ilk göze çarpan özelliktir.

Ders çalışma süresini çok uzun tutmak öğrenmeyi olumsuz etkiler.

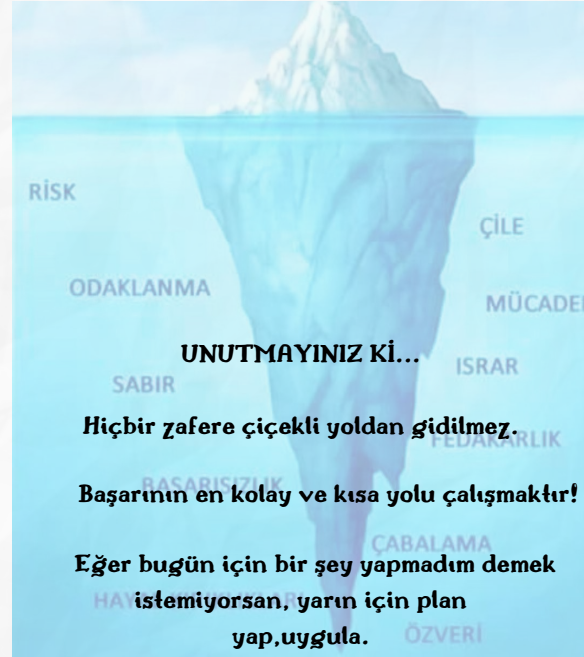
Yorulmadan ara vermeyi öğrenmelisiniz.

Başarıya giden ilk yol;kişinin kendisine söz geçirebilmesinden geçer.

Heyecana yer vermemeli tecrübeli insanların ve uzmanların önerilerine kulak vermeli, istifade edilmelidir.

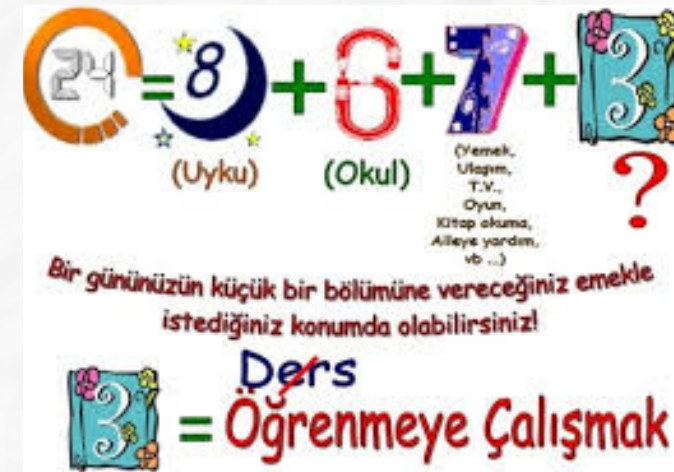
Başarının yolu önce kişinin başarıya kendisini inandırmasıyla mümkün olur.

Hayvanı yaşatan iştah,insanı yaşatan ümit,milletleri yaşatan da ideallerdir. Başarmak için ümitli olunmalı asla ve asla ümitsiz olunmamalı.



## Verimli Ders Çalışma Teknikleri

### REHBERLİK SERVİSİ



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

## 1-Bir Amaç Belirleyiniz

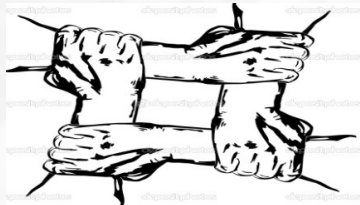
Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına ulaşmaktadırlar.

## 2- Planlı Çalışınız

Hedefleri oluşturmak ve plan yapmak yolculukta önemli adımlardır. Ancak önemli olan uygulama aşamasında içsel ve dışsal çalışmalarını engelleyebilecek nedenleri öngörüp başa çıkabilme konusunda iç disiplin geliştirebilmektir. Aldığımız kararları uygularken çalışmalarımızı engelleyerek hedeflerimizle aramıza girebilecek her türlü duygu düşünce davranışlarımızı kontrol etmemizin bizim elimizde olduğunu unutmamalıyım.

## Planı Aksatan Faktörler

- Televizyon Bağımlılığı
- Spor bağımlılığı
- Kıramadığınız arkadaşlarınız
- Aileniz
- Ders çalışmaya oturamamak
- 



## 3- Veriminizi Engellleyen Etmenleri Yok Ediniz.

Sizin için olumsuz olabilecek hiçbir duruma asla ve asla izin vermeyiniz. Çalışmaya başlamadan önce, yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, elem duygusu, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, açlık, aşırı tokluk, aile dertleri, normalin altında ve üstündeki fiziki şartlar (çok sıcak, çok soğuk gibi) acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesi gerekir.

UNUTMAYIN; Mükemmelliğin Arkasında Korku Yatar, İnsan Olduğunuzu Hatırlayarak Korkularınızı Göğüsleyin. Daha Mutlu Ve Daha Etkili Bir İnsan Olursunuz...



## 4- Ders Çalışırken Aynı Anda Birden Fazla İş Yapmayınız

TV izleyerek yada müzik dinleyerek çalışmak. İki işi birlikte yapmaya çalışanları, 'eli işte gözü oynaşta' terimi çok güzel anlatır. İlgili bölündükçe kalite kaybına uğrar. Ders çalışmaya konsantre olmak onunla baş başa olmayı gerektirir. Sadık bir sevgili olunuz. Ve ders çalışma zamanı gözünüz dersten başka bir şeyi ne görsün nede kulağınız başka bir şeyi işitsin. (İyi bir sevgili olun kuralı)

## 5- Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak, diğeri de aralıklı olarak tekrar etmektir. Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır.

Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeri yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.

## 6- Diğer Kaynaklardan Yararlanınız

Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar baş vurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir. Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

## Hatırlama Konusunda İki Altın Kural Vardır.

1- Çalışma Seansı 40 Dakikadır, ve Bu Sürenin Sonunda Ne Hatırlanacağını Sınanması Gerekir.

2- 40 Dakikalık Bir Çalışma ve 10 Dakikalık Tekrarı, 10 Dakikalık Bir Dinlenme İzlenmelidir.