

Örneğin, günlük hedef pazartesi günü işlediğin derslerin konu tekrarı yapılması ve konuyla ilgili soru çözülmesi vb.
Haftalık hedefte, haftanın tekrarını yapmak ve haftalık programa uymak,
Aylık hedefte, belirlenen konuları bitirmek vb.
Yıllık hedefte, sınavlardan istenilen puana ulaşmak vb.
Beş/on yıllık hedefte ise, gideceğin liseye üniversiteye gitmek olabilir.

Planlı çalışın: Çalışırken mutlaka bir planınız olsun. Plan bizi hem kararsızlıktan kurtarır. hemde başarıya ulaşmamızı kolaylaştırır. Kesinlikle bir ders çalışma programınız olsun.

Uyku düzeniniz i ve beslenmenize dikkat edin: Uykusuzluk ve düzensiz beslenme çalışma veriminizi düşürecektir. Biyolojik saatinizi göz önünde bulundurarak yeterli düzeyde uyumaya çalışın. Proteinli yiyecekleri tüketmeye çalışın. ceviz gibi b vitamini yüksek olan ürünler tüketin.

Günlük yürüyüş veya spor yapın: Spor ve düzenli yürüyüş beyin hücrelerimizin yaşlanmasını yavaşlatmakla birlikte stresimizi azaltmaktadır. Buda bizim ders çalışma sürecimizde uzun zamanlı çalışmamızı sağlamaktadır.



NASIL ÇALIŞMALIYIM?

İyi bir hedefin olmalı: Başarıya ulaşmanın ilk kuralı iyi bir hedef olmalıdır. Eğer yüzmeyi bilmiyorsanız hedefiniz denizde elli metre açılmak olursa başarısızlık kaçınılmaz olacaktır. Bundan dolayı hedeflerinizi belirlerken kendi hazırbulunuşluğunuzu göz önünde bulundurmanız başarıya ulaşmanızı sağlayacaktır.

Hedeflerini kısa, orta ve uzun vadeli olarak belirleyin: Eğer çalışmanızı küçük adımlara bölünmezse çalışmaktan hızlı vazgeçmemize neden olur. Bundan dolayı hedefimizi, günlük, haftalık, aylık, yıllık ve beş / on yıllık olarak ayarlamalıyız.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

ALPARSLAN
ORTAOKULU





Dersi önce dinle sonra not al: Ders esnasında önce dersi iyi dinleyip sonra kendi cümlelerinizle not alın. Her cümleyi not almaya çalışmanız sizi konudan uzaklaşmanıza ve dersi anlamamanıza neden olmaktadır.

Bol bol soru çöz: Çok fazla ve sıklıkla soru çözmek bilgilerin kalıcılığını artırır. Soru çözerken günlük tekrardan sonra haftalık ve aylık olarak konuyla ilgili soru çözmek bilgilerin kalıcılığını artıracaktır.

Günlük kitap oku: Kitap okumak zihnimizi geliştirir ve algılama becerilerimizi geliştirir. Kitap okumak eleştirel düşünme ve analitik düşünme becerilerini geliştirmektedir.

Derse hazırlıklı gelmelisin: Derse gelmeden önce konuya çalışıp gelmek derse hazırbuluşluk düzeyimizi artıracaktır ve dersi daha hızlı anlamamanızı yardımcı olmanızın yanında derse katılımınızı artıracaktır.

Çalışma ortamını düzenlemelisin: Dikkat dağıtıcı bir çalışma ortamı verimli çalışmanızı engelleyecektir. Çalışma ortamınızda telefon, tablet vb. gibi dikkat dağıtıcı unsurları bulundurmuyun.

Yardım al: Anlamadığınız konuları öğretmenine sormak bilgi ve becerilerimizi artıracaktır. Öğretmene sormadığımız yerde arkadaşlarımızdan faydalanabiliriz.

Düşünme yapınızı değiştirin: Kendinize sürekli ben başarısız olacağım, anlamıyorum istesemde başaramam gibi olumsuz yüklemeler yaparsanız bir zaman sonra başarısız olmaya başlarsınız. Bunu yerine başarabilirim. Çalışsam başarımlarım yükselecektir gibi düşünce yapınızı değiştirmek başarımlarınızı artırır.

Öğrenme stilinizi öğrenin: Öğrenme stillerinizi öğrenerek çalışırsanız daha verimli çalışırsınız ve başarımlarınız yükselecektir.

