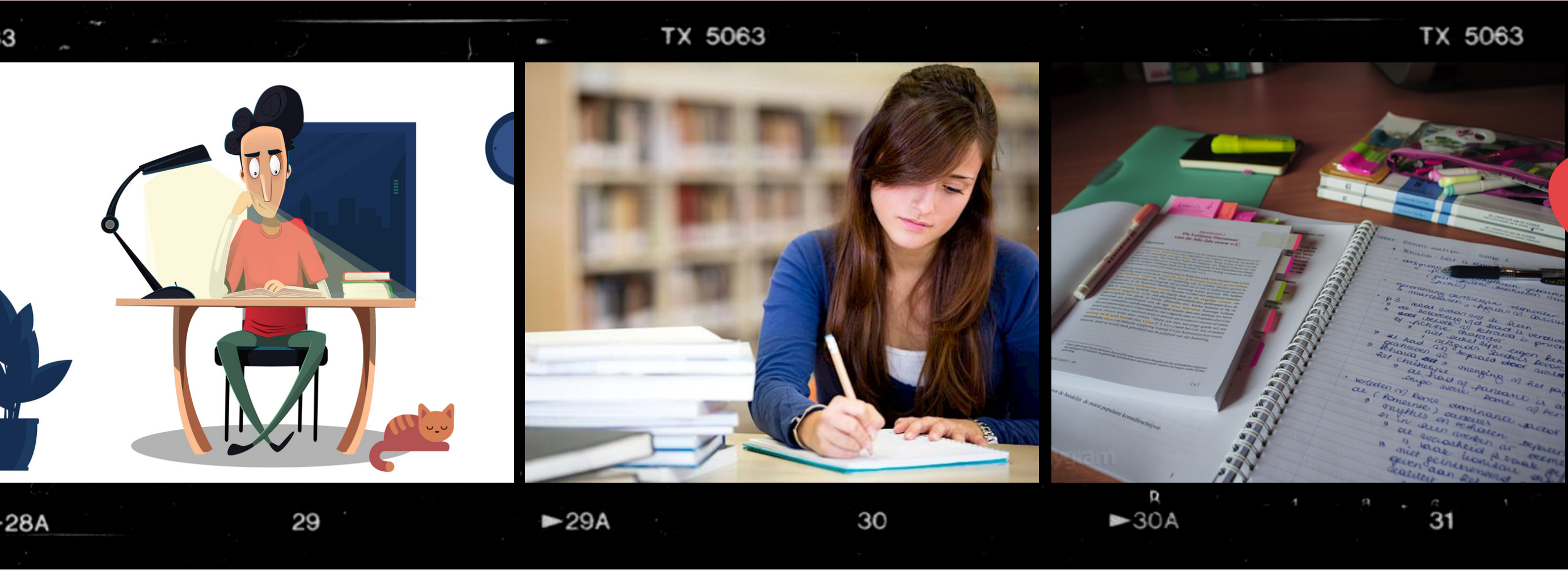


AKABE İMAM HATİP ORTAOKULU

REHBERLİK
SERVİSİ

NASIL DERS
ÇALIŞMALIYIZ

.KALK.
— İNSANLARIN —
YAPAMAYACAĞINI SÖYLEDİĞİ
ŞEYLERİ
YAPMA
SAATİ GELDİ



ÇALIŞMA MASASI

ÇALIŞMA MASASI DÜZENLEMESİ NASIL OLMASI GEREKİYOR?

TELEFONUMUZ YANIMIZDA OLMALI MI?

BİLGİSAYAR KARŞISINDA DERS ÇALIŞILIR MI?

**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir. Bu sebeple ruhen ve fiziki olarak olumsuz etkenlerden arınmış olunmalı.

**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**



**MASAMIZ NASIL
OLMAMALI???**



**ODAMIZ NASIL
OLMAMALI???**

**İÇİNE
GİRDİĞİNİZDE SİZE
KEYİF VEREN,
GÖZÜNÜZÜ
YORMAYAN, TOPLU
BİR ODA ÇALIŞMA
İSTEĞİNİZİ
ARTIRACAKTIR.**



I. YAPACAĞIMIZ İŞLEM

HEDEF BELİRLEME



TX 5063

TX 5063



TX 5063



►33A

34

**GİTMEK İSTEDİĞİNİZ
LİSENİN ADINI
ÇALIŞMA MASANIZIN
KARŞISINA ASARAK
ÇALIŞMAK
İSTEMEDİĞİNİZ
ZAMAN KENDİNİZE
MOTİVASYON
SAĞLAYABİLİRSİNİZ.**

PROGRAMLI ÇALIŞMAK

Zamanınızı en iyi şekilde değerlendirmek ve hedeflerinize ulaşabilmek için günlük, haftalık ve dönemlik planlar yapmak çok önemlidir. Konuların hangi tarihe kadar bitmesi gerektiğini önceden belirlemelisiniz. Son ana yığılmış olan konular sizi yalnızca strese sokar ve veriminizi büyük oranda düşürür.



33

▶ 33A

34

**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

NASIL BİR PROGRAM UYGULAMALIYIZ??



**YAPILAN GÜZEL BİR
KAHVALTİNİN ARKASINDAN
PLANLI BİR ŞEKİLDE
ÇALIŞMANIZ GEREKİYOR !**

1. BÖLÜM	45 DAKİKA DERS
	15 DAKİKA ARA
	45 DAKİKA DERS
	15 DAKİKA ARA
ARA	1 SAAT MOLA
2. BÖLÜM	45 DAKİKA DERS
	15 DAKİKA ARA
	45 DAKİKA DERS
	15 DAKİKA ARA
ARA	1 SAAT MOLA
EKSTRA	45 DAKİKA DERS
	15 DAKİKA ARA
	45 DAKİKA DERS
	15 DAKİKA ARA
KİTAP OKUMA SAATİ	

**HANGİ KONUDAN
BAŞLAYACAĞINIZI
BİLEMİYOR
MUSUNUZ?**



**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

DENEMELER ÜZERİNDEN İLERLEME



LGS
SINAVINA
NASIL
ÇALIŞMAK
GEREKİYOR
???

DENEME YÖNTEMİYLE ÇALIŞMAK

1. DENEME SINAVIM	TÜRKÇE	MATEMATİK	FEN	SOSYAL	İNGİLİZCE	DİN KÜLTÜRÜ
YANLIŞ YAPTIĞIM SORU SAYISI	2	4	3	1	0	0
YANLIŞ YAPTIĞIM KONULAR	CÜMLENİN ÖGELERİ FİİLİMSİLER	ÜSLÜ SAYILAR KÖKLÜ SAYILAR SAYI BASAMAKLARI ÇARPANLARA AYIRMA	MADDENİN YAPISI VE ÖZELİKLERİ IŞIK VE SES BASİT MAKİNELER	ATATÜRKÇÜLÜK		

DENEMENİN BU ŞEKİLDE ÖZETİNİ ÇIKARARAK, EKSİK OLDUĞUNUZ KONULARI TESPİT EDECEKSİNİZ. ARDINDAN BU KONULARA YÖNELİK KONU ÇALIŞMA VE ÖZELLİKLE TEST ÇÖZÜMÜ YAPACAKSINIZ.

SÜREKLİ DERS ÇALIŞMAK VERİMLİ DEĞİLDİR

İNSAN BEYİNİ BİR KONUYA 40-50
DAKİKA ARALIĞINDA DİKKATİNİ
VEREBİLİR VE DAHA SONRA BEYİN
YORULMAYA BAŞLAR.

BU YÜZDEN ARA VEREREK
ÇALIŞMANIZ ÇOK ÖNEMLİDİR AKSİ
TAKTİRDE ÇALIŞTIĞINIZ KONUYU
AKILDA TUTAMAZSINIZ.



**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

**ZAMANIN VERİMLİ
GEÇEBİLMESİ İÇİN GÜN
İÇİN YALNIZCA DERS
ÇALIŞMAK YERİNDE
ÇALIŞMA SAATLERİNİN
BERABERİNDE, SPOR,
EĞLENCE, DİNLENME
GİBİ AKTİVİTELERİ DE
PLANINA DAHİL
ETMELİDİR.**

37

▶37A



TX 5063

38

▶38A



TX 5063

39



**BİR TÜRLÜ EZBER
YAPAMIYORUM DİYENLER**



MASANIZIN OLDUĐU KADAR
KAFANIZIN DA DERLİ TOPLU
OLMASI ÇOK ÖNEMLİ. AYNI
ZAMAN DİLİMİNDE BİRDEN ÇOK
DERSE, KONUYA ODAKLANMAYA
ÇALIŞMAK VERİMİNİZİ
DÜŞÜRECEK, SIKILMANIZA VE
DERS ÇALIŞMAK İSTEMEMENİZE
SEBEP OLACAKTIR.

AYNI ANDA FARKLI
DERSLERE ODAKLANMAYIN

TEKRAR YAPIN!!!

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam terkar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır.

NOT TUTMAK

ÖĞRENDİKLERİNİZİ KALICI HALE
GETİRMEK İÇİN BİR BAŞKA AKTİVİTE
İSE NOT ALMAK. YALNIZCA DUYSAL
DEĞİL GÖRSEL OLARAK DA
HAFIZANIZI DESTEKLEMİŞ
OLACAKSINIZ.
EZBER YAPMAK İÇİNDE KULLANILAN
BİR YÖNTEMDİR.
KISA KISA NOTLAR ALARAK
HATIRLAMAK İSTEDİĞİNİZ ŞEYİ DAHA
İYİ EZBERLEMENİZE FAYDA SAĞLAR.



**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

AÇKEN VE YENİ YEMEK YEDİĞİNİZDE ÇALIŞMAYIN

TX 5063

TX 5063

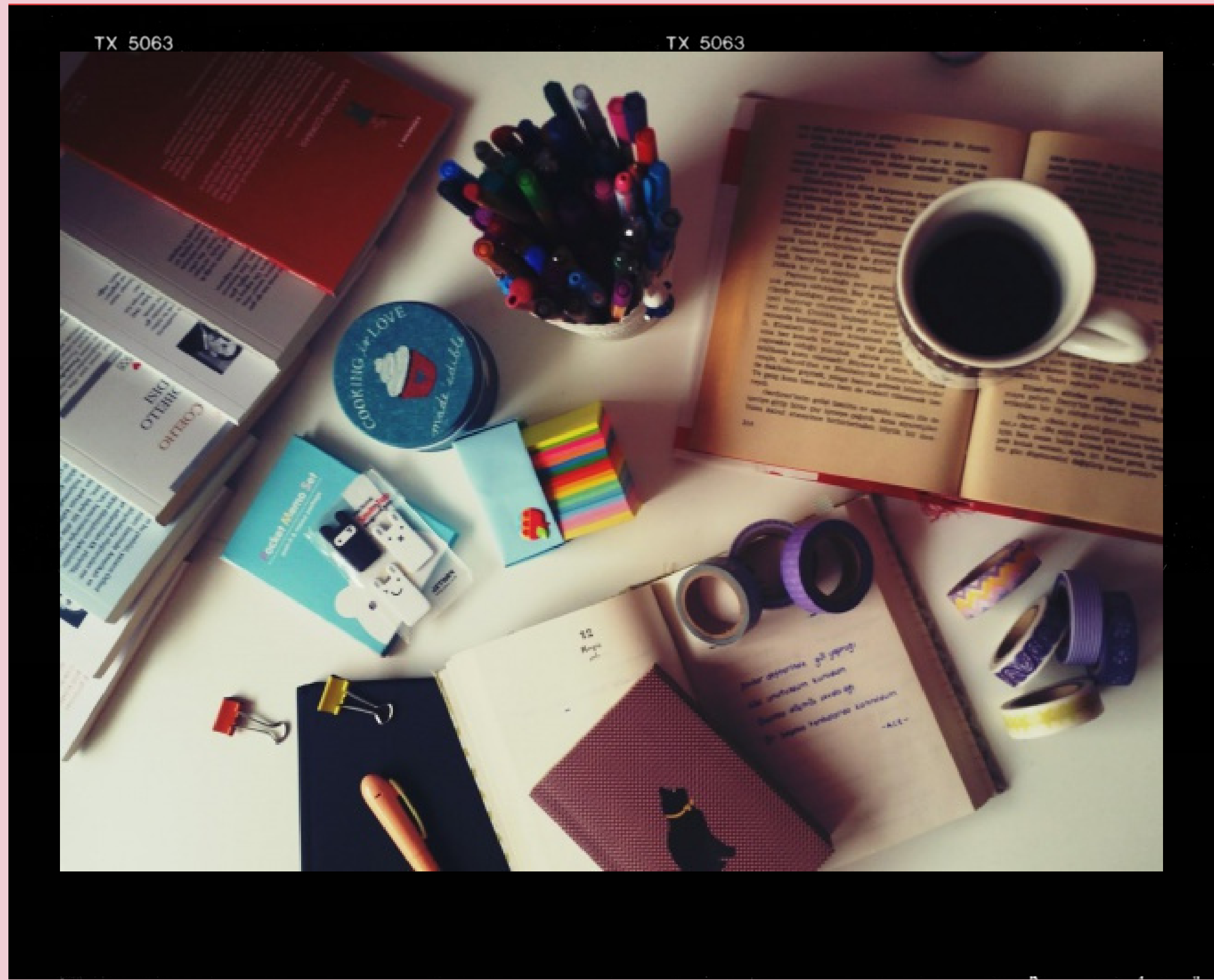


5A

KARNINIZ AÇKEN DERSE
ODAKLANMANIZ NEREDEYSE
MÜMKÜN OLMAYACAKTIR.
KARNINIZ TOKKEN İSE ÜZERİNİZDE
BİR AĞIRLIK HİSSEDİYOR
OLURSUNUZ. YEMEK YEDİKTEN
YARIM SAAT SONRASINDA TUVALET
İHTİYACINIZ VARSA GİDERİP
ÇALIŞMA MASASININ BAŞINA ÖYLE
GEÇMELİSİNİZ.

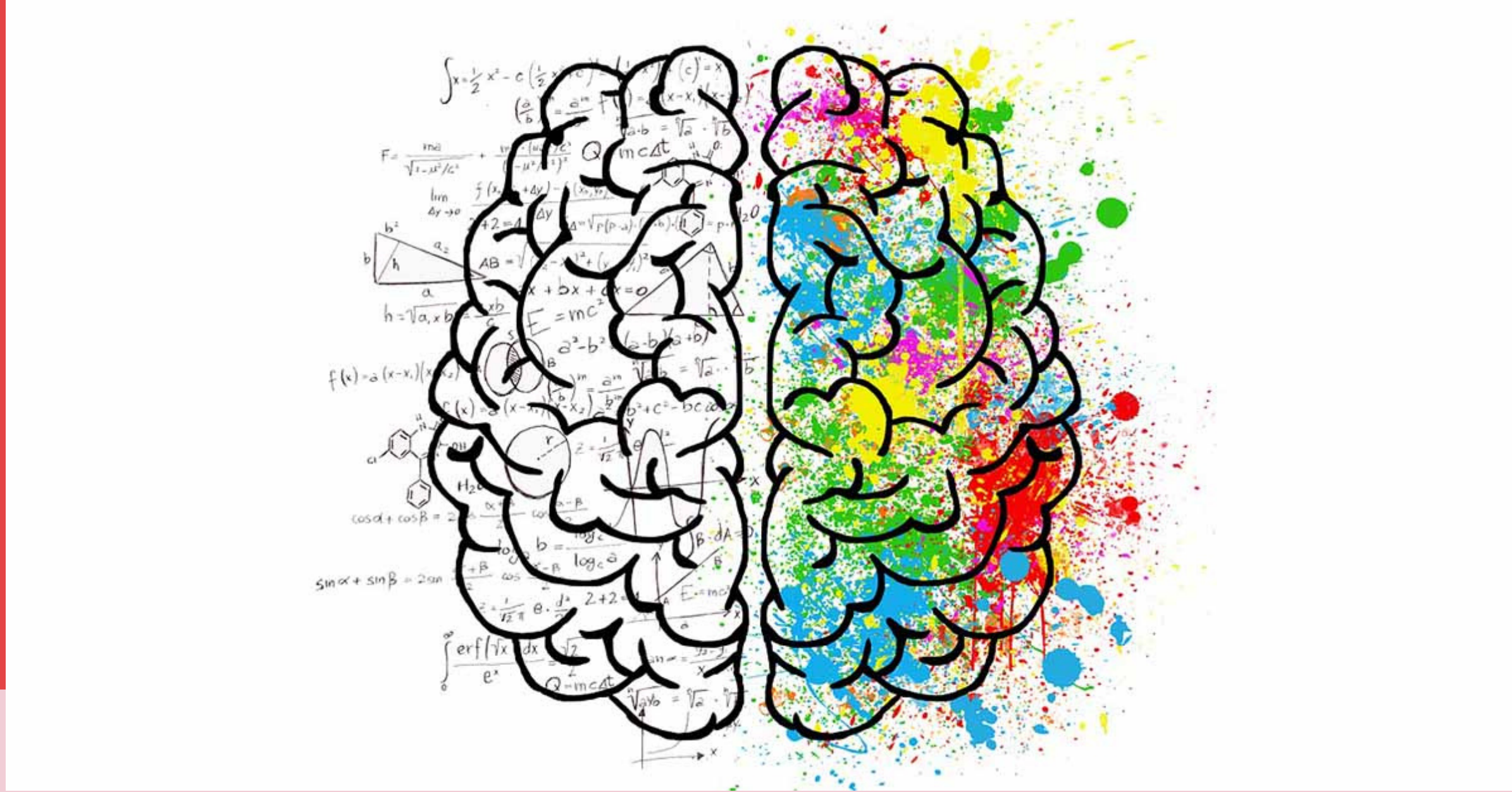
**İKİ TANE SAYISAL VEYA İKİ
TANE SÖZEL DERSİ ARKA
ARKAYA ÇALIŞMAYIN!!!**

**-ÖRNEĞİN-
TÜRKÇE-MATEMATİK
SOSYAL-FEN
MATEMATİK-FEN (YANLIŞ)
İNGİLİZCE-TÜRKÇE (YANLIŞ)
FEN-İNGİLİZCE
SOSYAL-MATEMATİK**



**Akaba İmamhatip Ortaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi**

SAĞ BEYİN -
SAYISAL
SOL BEYİN -
SÖZEL
İÇERİKLİ ÇALIŞIR



İKİ TANE SAYISAL DERSİ ARKA ARKAYA ÇALIŞTIĞINIZ TAKTİRDE BEYİN ENERJİNİZİ BEYNİN SADECE BİR TARAFINA YÜKLEMİŞ OLACAKSINIZ VE ÇABUK YORULACAKSINIZ!

O YÜZDEN SAYISAL-SÖZEL VEYA SÖZEL-SAYISAL ŞEKLİNDE FARKLI İÇERİKLİ DERSLERİ ARKA ARKAYA ÇALIŞMAYA ÖZEN GÖSTERİN!!!

REDDETMEYİ ÖĞREN

Gün içinde "Hayır" demek zorunda kalacağın pek çok durumla karşılaşacaksın. Kendine "yoruldum hadi artık ara vereyim" dediğinde "Hayır, 10 dakika daha." demelisin. Arkadaşların "Hadi dışarı çıkalım" dediğinde "Bugün ders çalışmam gerekiyor kusura bakmayın." diyebilirsin.

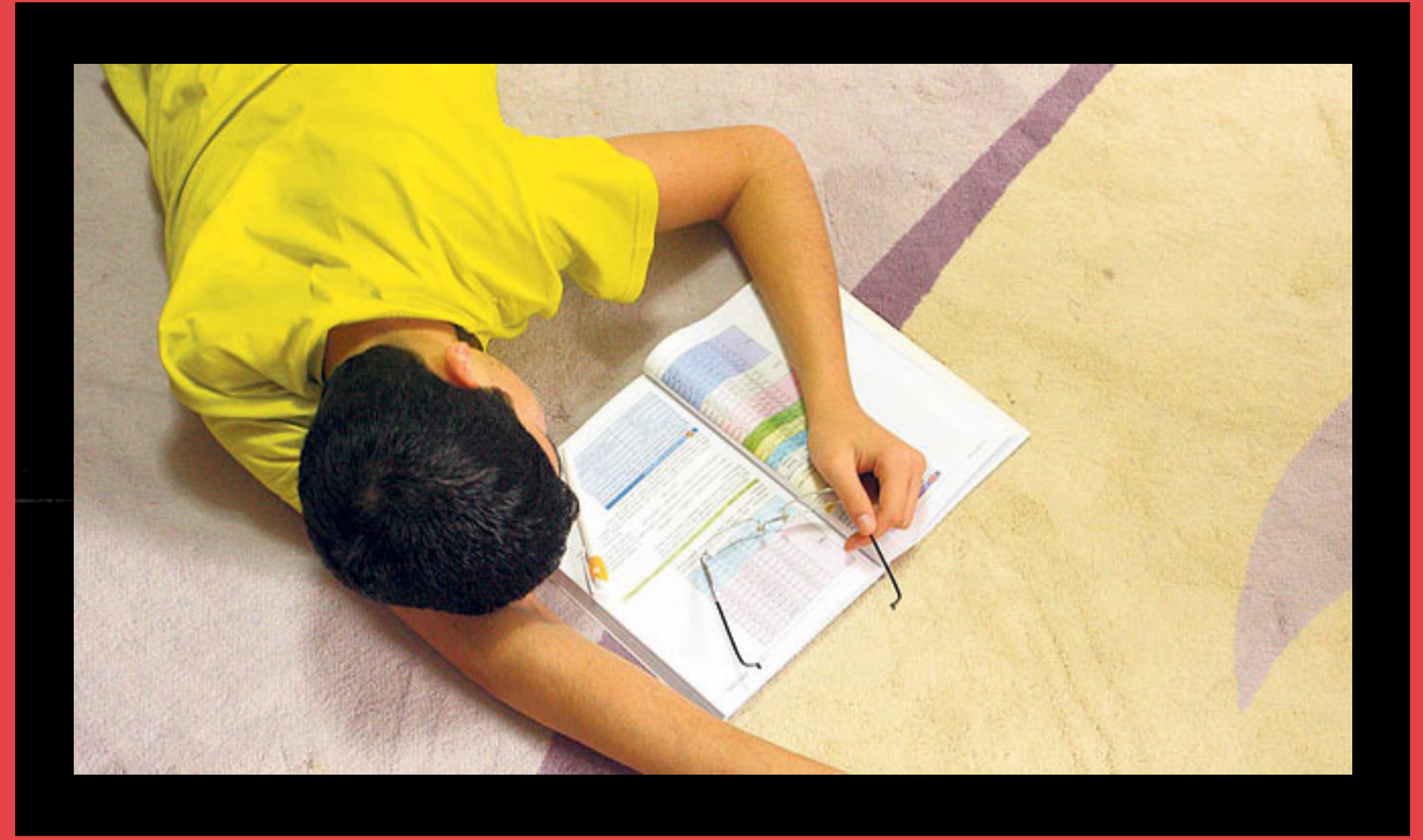


**BİZİ
BEKLEYEN
TUZAKLAR**

MÜZİK EŞLİĞİNDE ÇALIŞMAK
ZORLANILAN DERSLERE HİÇ ÇALIŞMAMAK
YATARAK ÇALIŞMAK
ÇALIŞMAYI TAMAMLAMADAN BIRAKMAK
ARKADAŞLARA "HAYIR" DİYEMEMEK
TELEVİZYONA TAKILIP KALMAK
DÜZENLİ TEKRAR YAPMAMAK
PLANSIZ ÇALIŞMAK
ZAMANI DENETLEYEMEMEK
KENDİNİZİ BAŞKALARI İLE KIYASLAMAK

YANLIŞ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Yatarak – uzanarak çalışma.
Gürültülü ortamda çalışma.
Dağınık ortamda çalışma.
Birden fazla işi aynı anda
yapmak.



HİÇ aklınızdan çıkmasın ...Çalışma odanız sessiz olmalıdır. Gençler arasında yaygın olan yanlış bir tutum vardır, oda "ders çalışırken müzik dinlemek." kendilerine sorulduğunda müzik dinlemenin çalışmalarına engel olmadığı, tam tersine dersi daha iyi anladıklarını iddia etmektedirler. Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda birçok uyararı alabilir ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir. Bu sebeple insanın hem müzik dinleyip, hem de ders çalışması mümkün olsa da yanlış çalışma yöntemidir. Yanlıştan bir an önce dönülmelidir...

UNUTMAYINIZ Kİ ...

HİÇBİR ZAFERE ÇİÇEKLİ YOLDAN GİDİLMEZ

**ÖNEMLİ OLAN ÇALIŞMAK DEĞİL, ZAMANINDA VE YERİNDE
ÇALIŞMAKTIR**

UYKU SAATİNDE İYİ UYU, DERS SAATİNDE UYUMA !!!

**BATUHAN ÇAKIRBİLGİÇ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

BAŞARABİLİRSİN

SADECE
HAREKETE
GEÇ

TX 5063

TX 5063

TX 5063



▶36A

37

▶37A

38

▶38A

39