

**Etütlerde** birim zamanda çözülen soruyu artırabilmek için saat tutulmalıdır. Sınavlarda zamanla ilgili problem yaşamama açısından bu önemlidir.

**Ders** esnasında not tutulmalı, anlaşılmayan yerler sorulmalıdır.

### Öğrenme Yollarına Göre Bilgilerin Hatırlanma Oranları

Öğrenme Yolu	Hatırlama Oranı
Okuyarak	%10
Duyarak	%20
Görerek	%30
Görerek, Duyarak	%50
Yaşayarak	%70
Yaparak, Yaşayarak	%90

★  
**Başarının sırlarından biri, geçici başarısızlıkların bizi yenmesine izin vermemektir.**  
★

#### YARDIM ALINABİLECEK YERLER

- 1.Okul Rehberlik Servisleri
2. Rehberlik Araştırma Merkezleri



Bulak Mah. Fidan Hanım Cad.  
Karayolları yanı Merkez / Hakkarı



0438 211 31 64 - 31 73



224455@meb.k12.tr  
hakkariramdr@gmail.com



hakkariram.meb.k12.tr



facebook.com/HakkarıRehberlikveAraştırmaMerkezi



instagram.com/Hakkariram



## HAKKARI

REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ



### ETKİLİ DERS ÇALIŞMA

### TEKNİKLERİ

### EL KİTABI



“ Başarılı olanlar nereye gittiklerini bilenlerdir. “

## Etkili Ders Çalışma Nedir?

Etkili Ders Çalışma belli bir amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışma biçimidir. Bu programda sadece çalışılacak derslere değil sosyal aktivitelere de zaman harcanır.



## Hayattaki Amacınız Nedir?

İyi bir meslek sahibi olmak, çok para kazanmak, saygın biri olmak, ülkeye hizmet etmek, iyi bir aile sahibi olmak ve benzeri bir amaca sahip olanlar onları amaçlarına ulaştırabilecek davranışları yapabilmek için çaba sarf ederler. Unutmayalım ki mutsuzluğun, huzursuzluğun ve yılgınlığın en önemli sebebi hayata dair bir amaç taşımamaktır.



## Hedefiniz Nedir?

Kazanacağınızı okul ve bölüme ilişkin kararlarınız kesin olmalıdır. Bu hedefinizi tam olarak belirlediğiniz anlamına gelir ve sizi iyi motive edeceği için etkili çalışmaya yardımcı olur.



## Uygun bir Çalışma Planı Nasıl Yapılır?

Sorumlu olunan dersler ve konulara göre her ders için belirli günler ve saat aralıkları belirlenir. Programda ilk önce o gün işlenen dersler tekrar edilmeli en son da yarınki işlenecek dersler için hazırlık yapılmalıdır. Bunların dışında ayrıntılı olarak günde en az 2 en fazla 3 farklı ders çalışılmalıdır.

GÜNÜN EN VERİMLİ SAATLERİ	
Sabah	08.00-11.00 (3 Saat)
Akşamüzeri	14.00-17.00 (3 Saat)
Akşam	19.00-21.00 (2 Saat)

Ders çalışma süresi günde 3-4 saat haftada 21-30 saat arasında olmalıdır. En fazla her 60 dakikada bir 10-15 dakika ara verilmelidir. Hazırlanan plandaki her aşamaya mutlak surette uyulmalıdır.

## Çalışma Odası Nasıl Olmalıdır?

İdeal olan bir odanızın olmasıdır. Eğer yoksa kullanılacak alan çalışmaya uygun bir hale getirilmelidir. **Çalışma masasında** caydırıcı bir nesne olmamalıdır. Masada sadece o anda çalışılan dersler ilgili materyaller bulunmalıdır. **Sandalye** ne çok rahat ne çok rahatsız olmalıdır. **Duvarlarda**



dikkat çekici resimler veya süsler olmamalıdır. **Işık** sol taraftan gelmelidir. Işığın doğrudan önden veya arkadan gelmesi uykunun gelmesine neden olur. Beyaz ışık seçmeye dikkat edilmelidir. **Televizyon, radyo, müzikçalar, bilgisayar, telefon vb. elektronik cihazlar** mümkün olduğunca uzakta olmalıdır. Gerekecekçe ders çalışılan odada bile bulunmamalıdır. Ders çalışma sırasında herhangi bir ses olmamalıdır.

## Öneriler

**Dersi** aktif olarak dinleyin. Aktif dinleme sadece duymak değil, anlatılanı önemli bulmak ve kavramaktır.

**Kendinizi** ödüllendirin. Yapmak istediğiniz bir şeyi yapabilmek için kendinize bir çalışma kotası koyun. Örneğin; bu filmi 150 soru çözdükten sonra izleyeceğim.

**Her gün** belli saatlerde uyuyun, belli saatlerde uyanın. Uyku düzenindeki iniş çıkışlar çalışmanızı olumsuz etkiler.

**Sürekli** kitap okuyun. Kitap okumak okuduğunu anlamaya ciddi manada katkı sağlar. Eğer okunamıyorsa günlük olarak sık sık paragraf sorusu çözülmesi de okuduğunu anlamaya önemli katkı sağlayacaktır.

