

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

● ÇAMLIHEMŞİN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

● Rehber Öğretmen Hümeyra TURHAN





**“Çoğu insan zekaya inanır,
ben inanmıyorum. Bizi
birbirimizden ayıran emektir.
Ben çalışmaya inanıyorum.”**
Aziz SANCAR



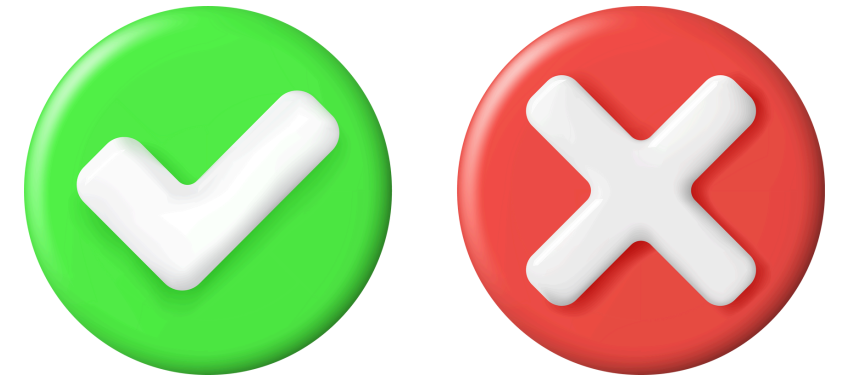


**“Yetenek, sizi ortalama
insanların üzerine çıkarır.
Çalışmak ise yetenekli
insanların üzerine çıkarır.”
Mete GAZOZ**





Yaşanan okul başarısızlıklarının büyük bir kısmında yanlış ve eksik çalışma yöntemlerinin rolü vardır.



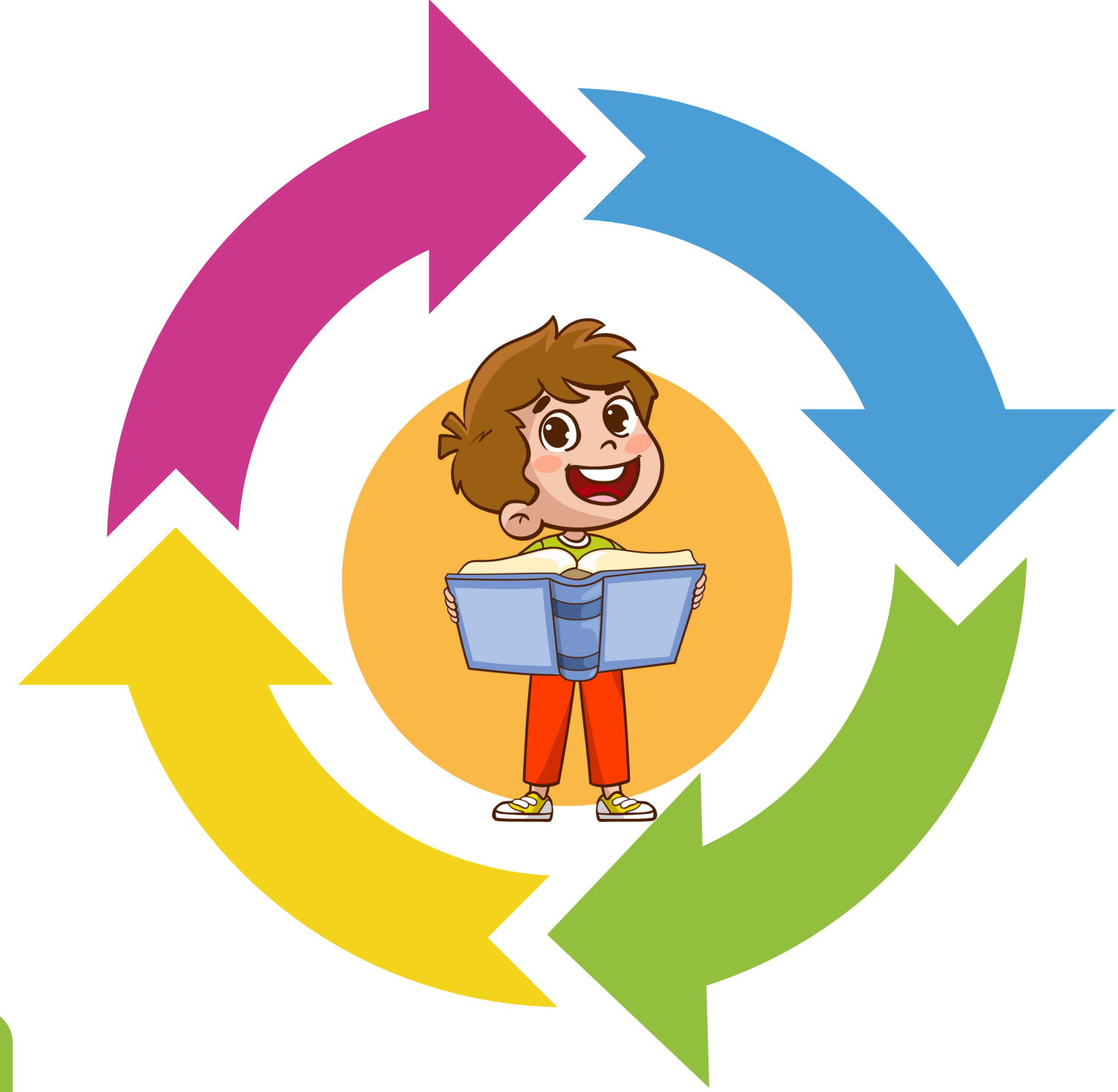
Verimli ders çalışma istediğimiz başarıya ulaşabilmemiz için doğru çalışma alışkanlıkları geliştirmemizdir.



Verimli ders çalışmak, öğrenme sürecini hızlandıran ve bilgilerin kalıcılığını artıran önemli bir beceridir.



Beceriler ise ancak yaparak ve deneyerek geliştirilebilir.



ÇALISALIM,
PEKİ AMA
NASIL?



verimli ders çalışmak
bazı alışkanlıkları
gerektirir:

Dinlemek

motivasyon



Haftalık ders çalışma planı, okul başarınızı artırmanın en etkili yollarından biridir.

Planlı çalıştığınızda;

Planlı çalışmak, hangi konulara ne kadar zaman ayıracağınızı belirleyerek derslerinizi daha verimli öğrenmenizi sağlar ve zamanı verimli kullanmaya yardımcı olur.



Planlı çalıştığınızda;

**Rastgele ve düzensiz çalışmak yerine
belirli bir program takip ettiğinizde
hem tekrar yapma fırsatınız olur
hem de sınavlara hazırlık süreciniz
daha stressiz geçer.**

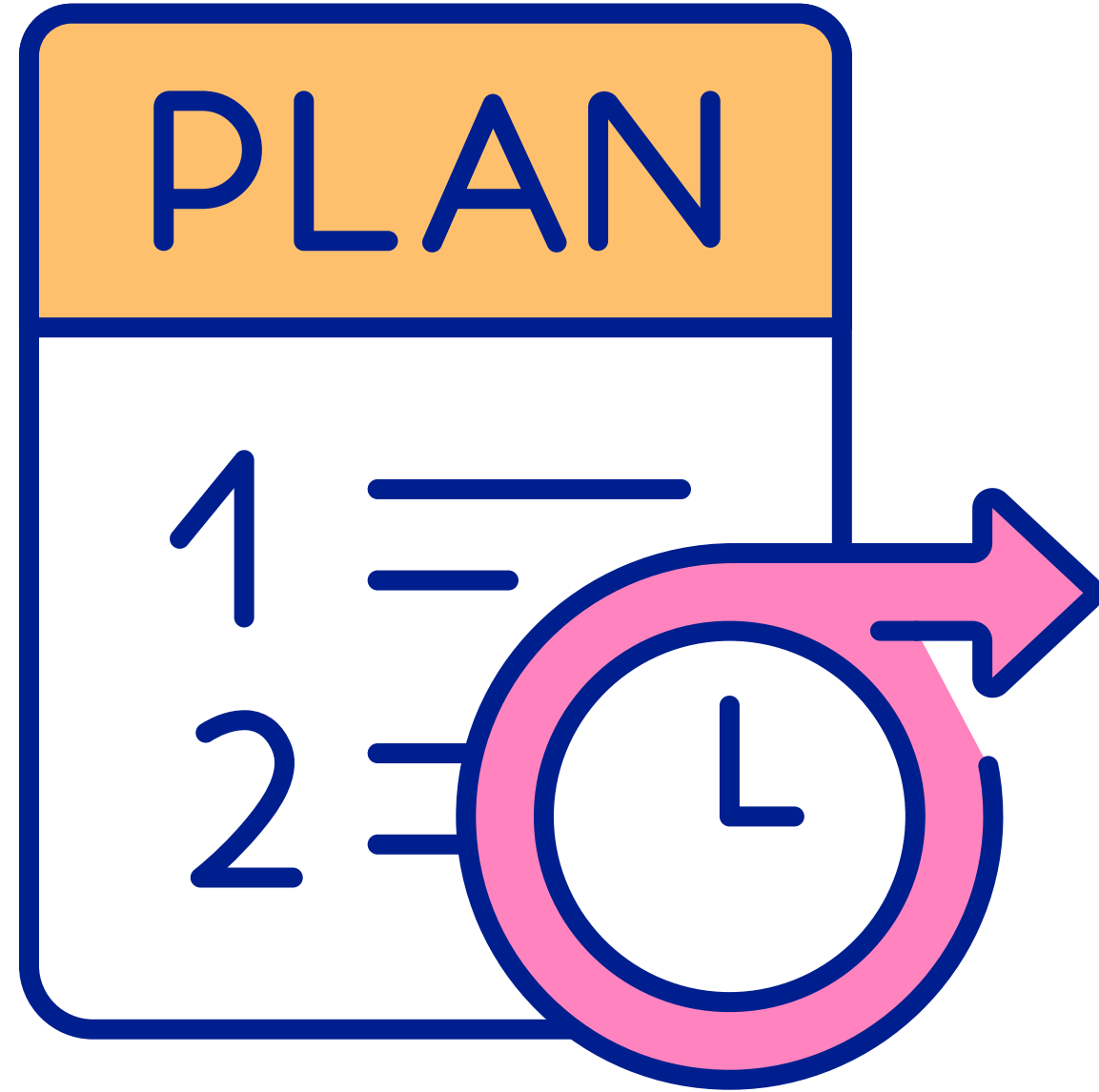


Planlı çalıştığınızda;

**Düzenli çalışma alışkanlığı
kazanarak derslerinizdeki eksikleri
zamanında fark edebilir ve
gerektiğinde ek çalışmalar
yapabilirsiniz.**



İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Gerçekçi ve Uygulanabilir Olmalı

- Günde 10 saat ders çalışmayı planlanmak yerine, okul sonrasında 2-3 saatlik verimli çalışma hedeflenmelidir.**

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Ders Önceliklendirmesi Yapılmalı

- Matematikte zorlanıyorsanız, her gün en az 30 dakikada matematik alma planınıza erişebilir.**

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Kural ve Net Hedefler İçermeli

- "Bugün paragraf çözeceğim" yerine, "Bugün 50 paragraf çözeceğim" gibi ölçülebilir goller koymalısınız.**

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER

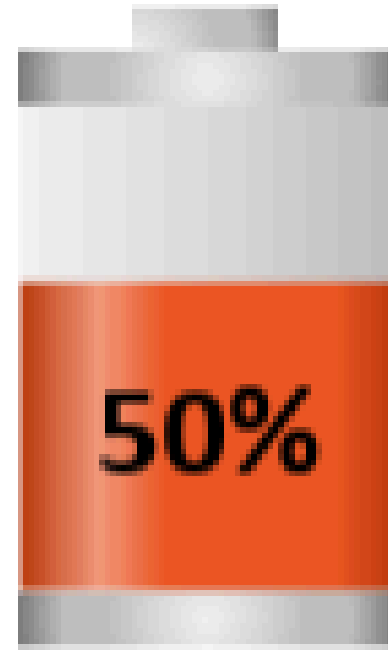


Tekrar ve Pekiştirme İçermeli

– Pazartesi öğrendiğiniz konuyu hem o gün hem de cuma günü tekrar ederek kalıcı hale getirebilirsiniz.

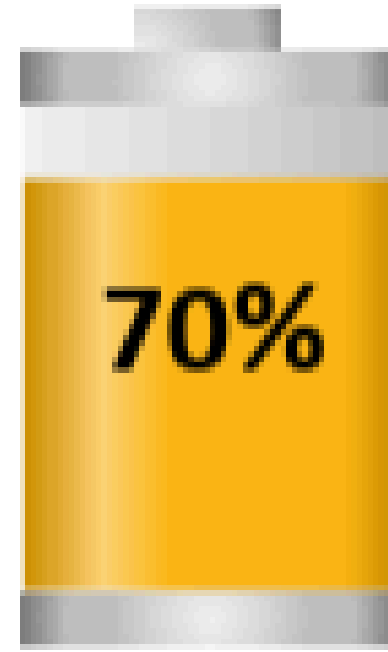
TEKRAR YAPMADIĞINIZDA

% 100 Öğrendiğimiz bir şeyin



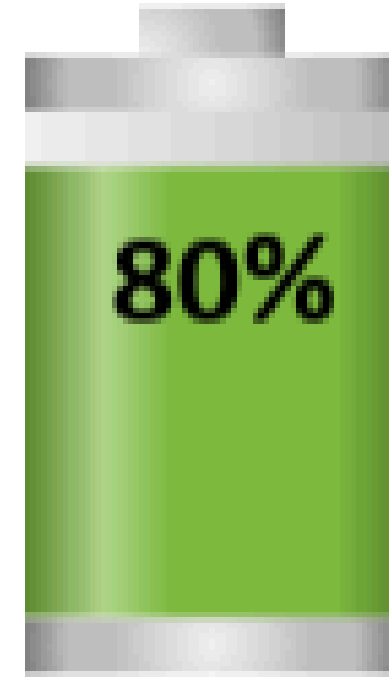
20 dk. Sonra

Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 50'sini



1 Saat Sonra

Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 70'ini

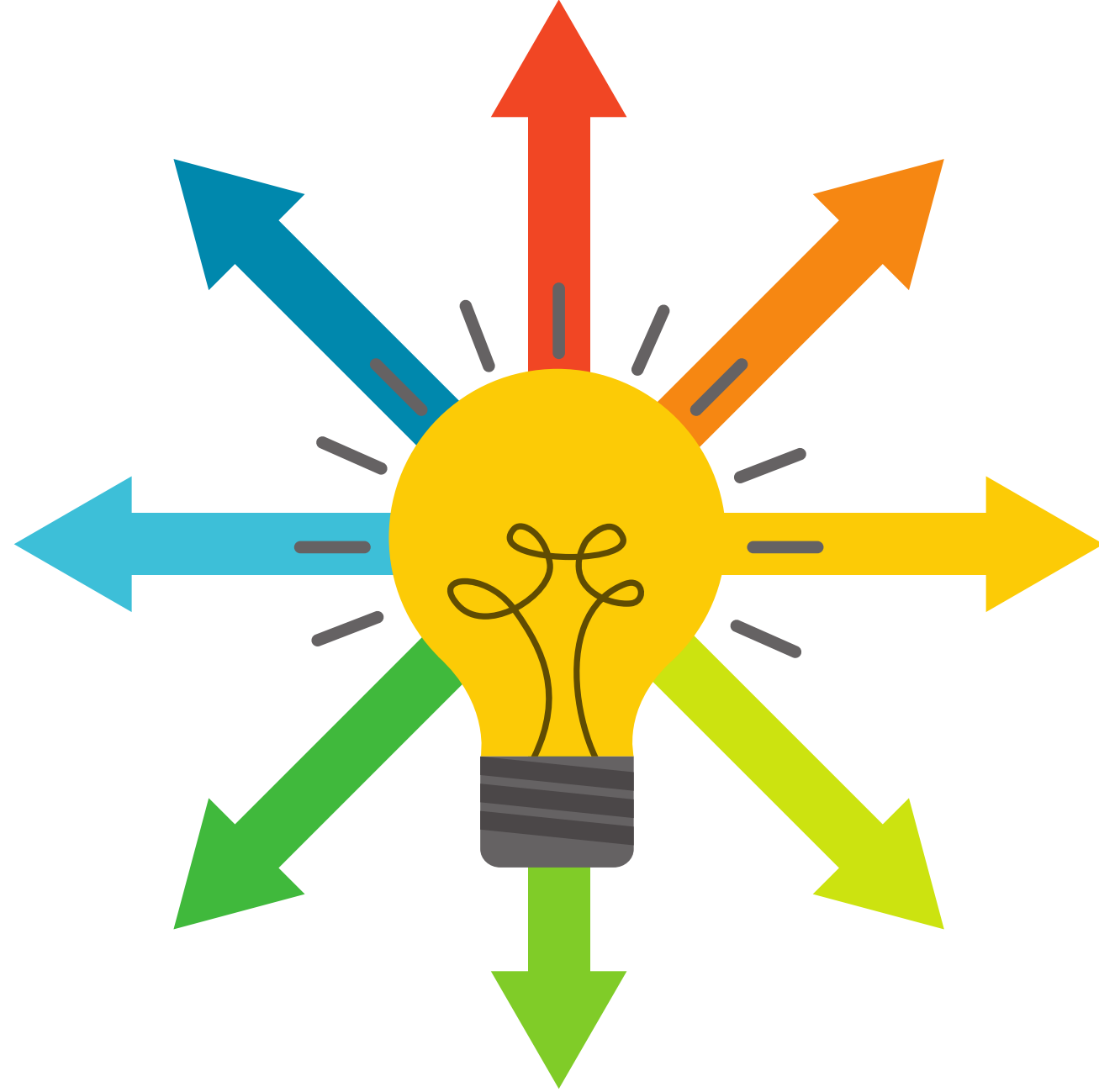


1 Gün Sonra

Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 80'ini

Unutursunuz...!

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Farklı Kaynaklardan Yararlanmalı

– Bir ders kitabının yanı sıra YouTube ders anlatımları veya farklı yayınevlerinin test kitaplarını kullanabilirsiniz.

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Denge Sağlanmalı

- Gün boyu sadece ders çalışmak yerine, akşam 30 dakikalık yürüyüş yapmak veya arkadaşlarla vakit geçirmek gibi aktiviteler de plana eklenmelidir.**

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



HEALTHY
LIFESTYLE

Düzenli Uyku ve Sağlıklı Beslenme Göz Önünde Bulundurulmalı

- Gece geç saatlere kadar dinlenmez kalmak yerine, yeterli uyku sabah dinç bir şekilde çalışmak daha verimli olur.
- Günlük 7-9 saat arasında, düzenli bir uyku öğrenilen bilgilerin kalıcılığı için çok önemlidir.

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Zaman Yönetimine Dikkat **Edilmeli**

- 40 dakikalık ders çalıştıktan sonra 10 dakikalık mola verebilirsiniz (örneğin Pomodoro yöntemi).**

ZAMAN; yenilenmesi, depolanması, geri döndürülmesi ve satın alınması mümkün olmayan, herkese eşit dağıtılmış bir kaynaktır.



ZAMAN YÖNETİMİ; insanın zamanı yönetmesi değil, insanın zaman içinde kendisini yönetmesidir.

Zaman yönetimini doğru yapamadığımızda ise tamamlanmamış işler, verimsizlik ve başarısızlık ortaya çıkar. Aslında yapabilecekken yapamıyor olmak da içimizde yoğun bir suçluluk duygusu yaratır.

ZAMANI ETKİLİ KULLANMANIN İPUÇLARI

1- Hedeflerinizi belirleyin.

2-Görevlerinizi öncelik sırasına göre belirleyin.

3- Bir planlayıcı/takvim kullanın.

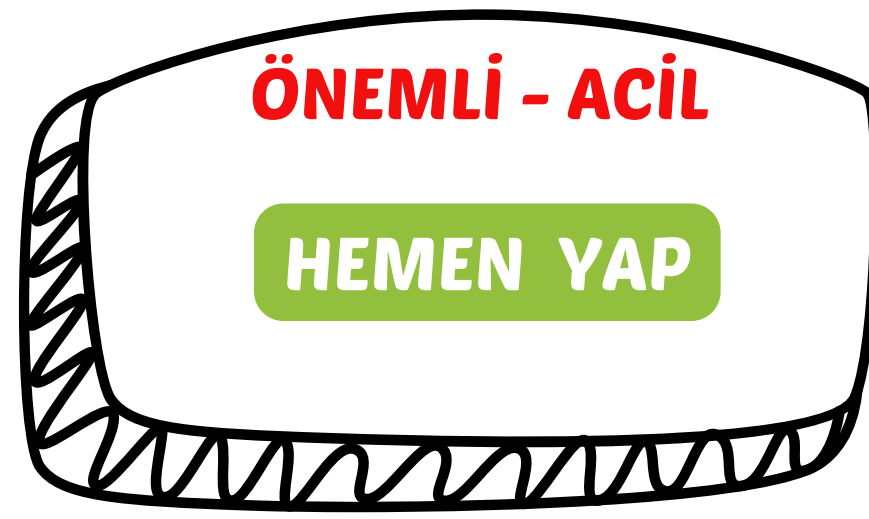
4- Görevlerinizi daha küçük parçalara ayırın.

5- Dikkat dağıtıcıları sınırlandırın.

6- Mola vermeyi unutmayın.

7- Her günün sonundan değerlendirme yapın.







İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Dijital Ekran Kullanımı **Sınırlandırılmalıdır**

-Çalışma sırasında telefonu uçak moduna almak veya sosyal medya bildirimlerini kapatmak veya ders çalışırken telefonu başka bir odada bırakmak dikkatinizi artırabilir.

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Dikkat Dağıtıcı Unsurlar Minimize Edilmeli

**-Sessiz ve sakin, İyi aydınlatılmış,
Yeterince havalandırılmış ve uygun
sıcaklıkta bir mekan ,Düzenli ve temiz bir
masa, Vücut yapısına uygun bir sandalye
Dikkat dağıtıcılardan arındırılmış bir
ortam**

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



DERS ÖNCESİ HAZIRLIK

-Dersten önce konunun başlığını, önemli noktalarını gözden geçirin. Bu şekilde kafanızda soru işaretleri belirebilir, bu da dersi daha dikkatli dinlemenizi sağlar.

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



DERSİ DERSTE DİNLEYİN ÇOK İYİ DİNLEYİN

-Derste anlaşılmayan konu, dersten sonra da soğuk gelecek, çalışılmayacak, bu şekilde konular birikecek, önünüzde büyük bir yığın olacaktır.

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Kitap Okuma Alışkanlığı Edinilmeli

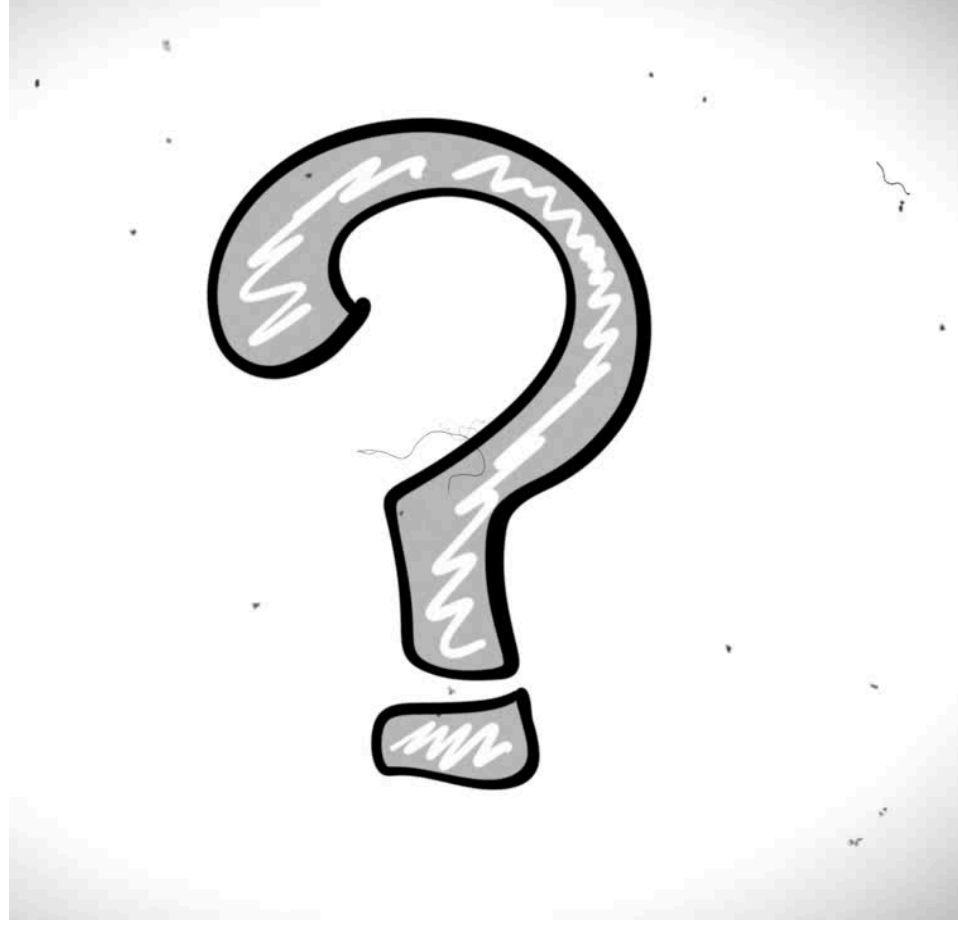
– Günlük 20-30 dakikalık kitap okumak hem kelime dağarcığını hem de okunduğunu anlama becerisini artırır. Mesela her gün uyumadan önce 10 sayfalık kitap okunabilir.

İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANINDA BULUNMASI GEREKEN ÖZELLİKLER



Motivasyon ve Ödüllendirme içermeli

– "Bugün 3 saat ders çalışırsam, akşam güzel bir kahve içeceğim" gibi küçük ödüller koyabilirsiniz



**İYİ BİR DERS ÇALIŞMA PLANIN
OLMASI İÇİN**

"NEDEN DERS ÇALIŞIYORUM?"

SORUSUNA NET BİR YANIT

VERMELİSİNİZ.

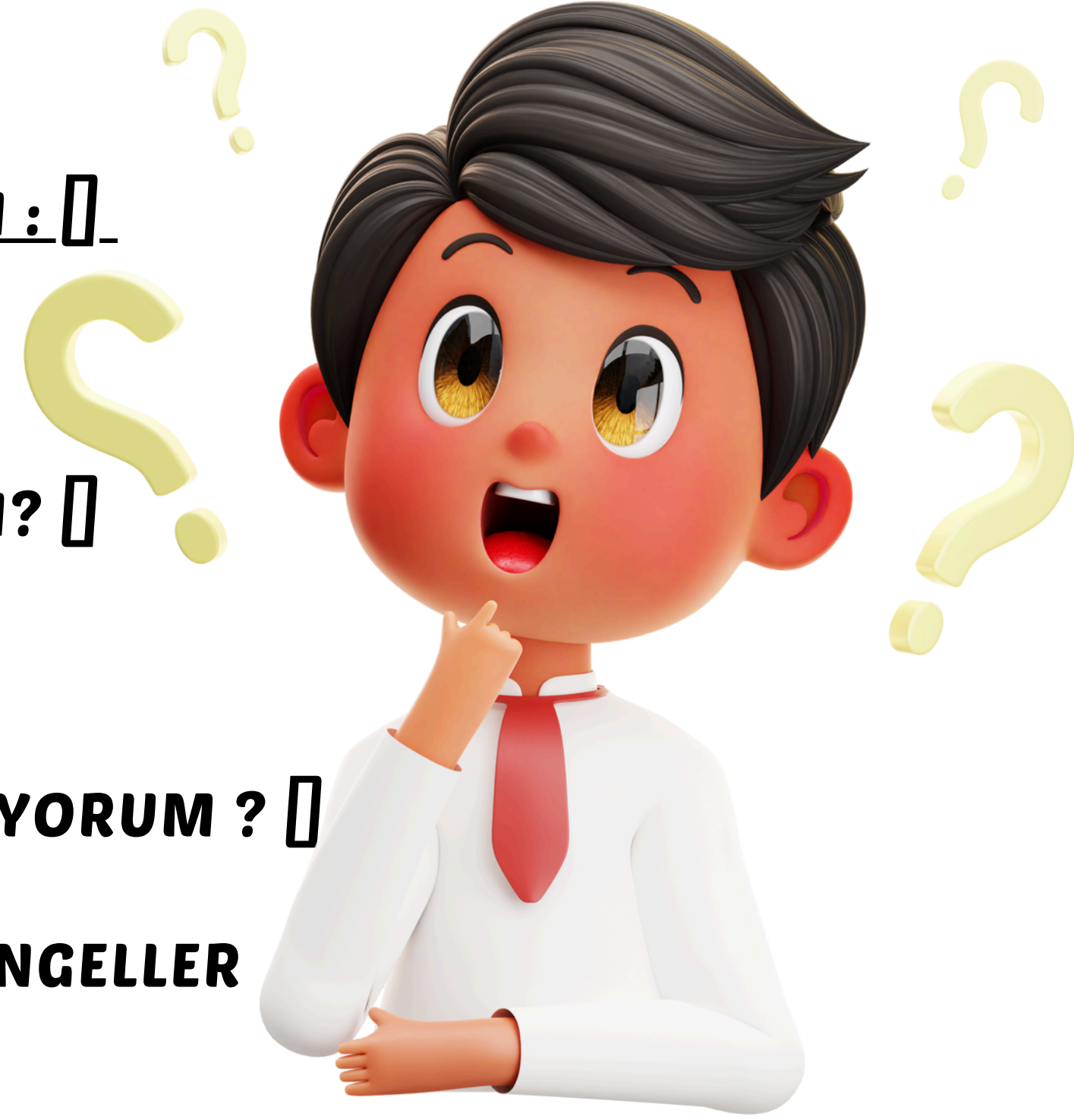
YANI NET BİR HEDEFİNİZ

OLMALI.



HEDEFİNİZİ BELİRLEMEK İÇİN KENDİNİZE ŞU SORULARI SORUN : []

- **NASIL BİR GELECEK İSTİYORUM ? []**
- **HANGİ OKULDA YADA ÜNİVERSİTEDE OKUMAK İSTİYORUM? []**
- **MESLEĞİM NE OLACAK ? []**
- **10 YIL SONRA KENDİM İÇİN NASIL BİR GELECEK HAYAL EDİYORUM ? []**
- **HAYALLERİMİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN AŞMAM GEREKEN ENGELLER NELER?**



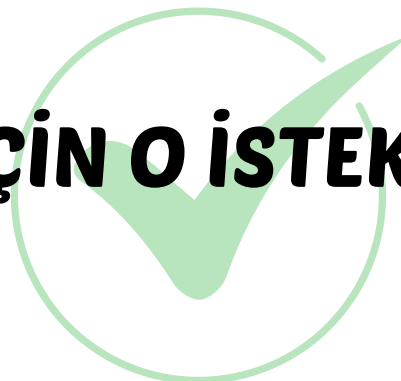
İstekler, Hayaller ve Hedefler Arasındaki İnce Çizgi

İSTEK: ANLIK OLARAK GÜZEL GELEN ŞEYLERDİR. ÖRNEĞİN, "BUGÜN FİLM İZLEMEN İSTİYORUM."

HAYAL: GERÇEKLEŞMESİNİ DİLEDİĞİMİZ ŞEYLERDİR AMA SOMUT BİR PLAN YOKTUR. ÖRNEĞİN, "İLERİDE BAŞARILI BİR DOKTOR OLMAK İSTİYORUM."

HEDEF: GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN PLAN YAPTIĞIMIZ SOMUT AMAÇLARDIR. ÖRNEĞİN, "TIP FAKÜLTESİNİ KAZANMAK İÇİN HER GÜN 3 SAAT DÜZENLİ DERS ÇALIŞACAĞIM."

BİR İSTEĞİN HEDEF HALİNE GELEBİLMESİ İÇİN O İSTEKLE İLGİLİ EYLEM PLANI YAPMANIZ GEREKİR.



Hedeflerimizin akıllı olması için bazı özelliklerinin olması gerekiyor;

SMART

SPECIFIC

Belirli ve Net Olmalı

MEASURABLE

Ölçülebilir Olmalı

ACCESSIBLE

Ulaşılabilir Olmalı

REALISTIC

Gerçekçi Olmalı

TIME

Zamanı Belirli Olmalı

Bir 6rnek;

Hayalim; Fen Lisesi'nde okumak

S: Tekirdađ Ebru Nayim Fen Lisesi'ni kazanacađım.

M: Bu okulu kazanmam için en az % 1.63 'l6k dilime girmem gerekiyor.

A: Y6zdelik dilimi tutturmam için 75 ve 6st6 net yapmam gerekiyor.

R: 75 net yapabilmem için T6rke ve Matematik netlerimi artırıp bir sonraki denemede en az 60 net yapmalıyım. Bunun için konu tekrarı yapıp g6nl6k 180 soru 6zeceğim.

T: Nisanın son denemesinde hedefime ulaşmış olacağım.

HEDEFLERİ BELİRLERKEN ZAMAN DİLİMİNE GÖRE İKİYE AYIRABİLİRİZ:



KISA VADELİ HEDEFLER (GÜNLÜK, HAFTALIK, AYLIK HEDEFLER)

- GÜNLÜK 50 SORU ÇÖZMEK
- HAFTALIK BİR DENEME SINAVI YAPMAK
- BİR AY İÇİNDE BELİRLİ BİR DERSİN KONULARINI TAMAMLAMAK

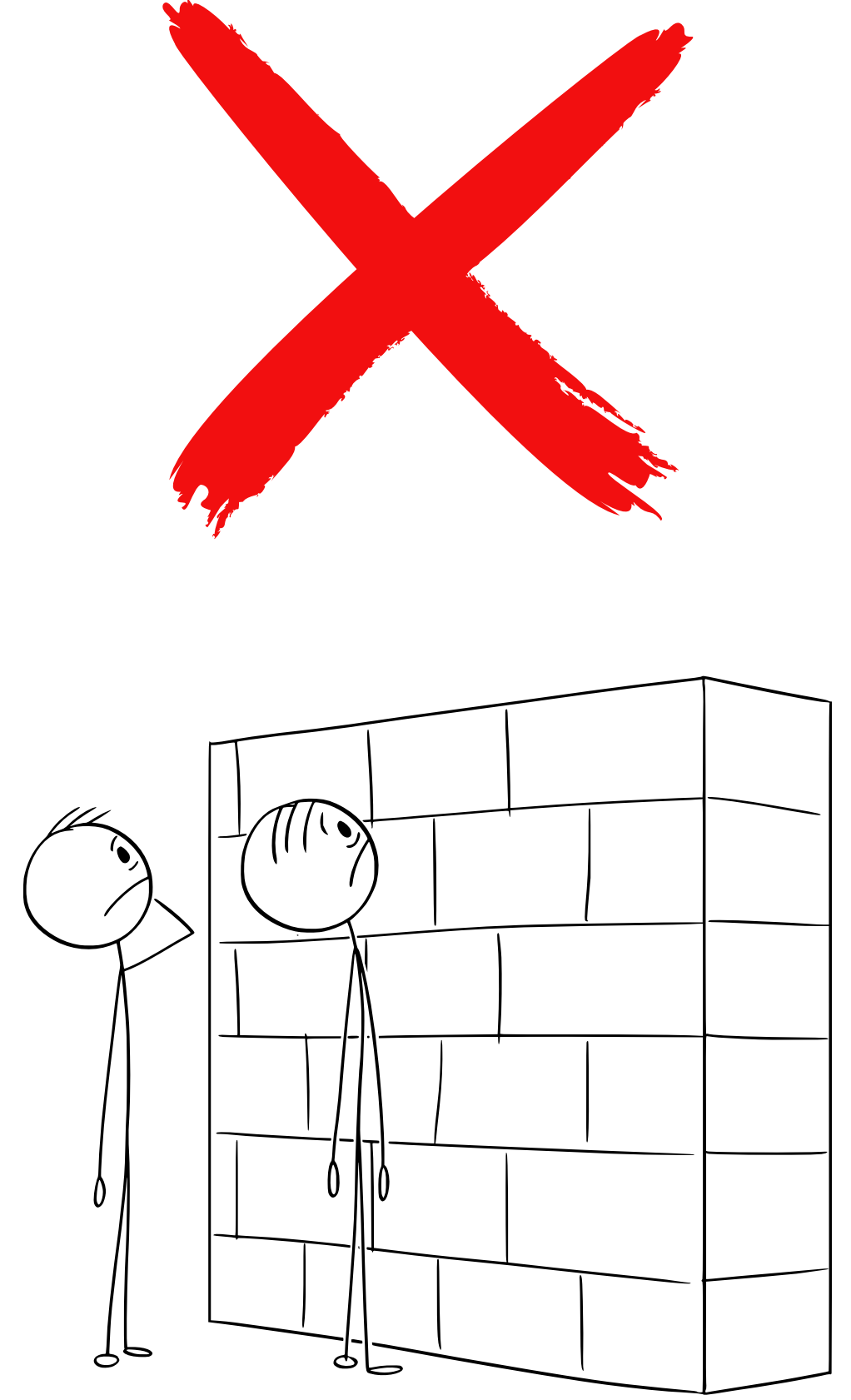
UZUN VADELİ HEDEFLER (YILLIK VE DAHA UZUN SÜRELİ HEDEFLER)

- ÜNİVERSİTE SINAVINDA BELİRLİ BİR BÖLÜMÜ KAZANMAK
- LİSE BOYUNCA DÜZENLİ ÇALIŞARAK AKADEMİK BAŞARI SAĞLAMAK
- İLERİDE İSTEDİĞİ MESLEĞİ YAPMAK İÇİN TEMEL OLUŞTURMAK



KISA VADELİ HEDEFLER, UZUN VADELİ HEDEFLERE ULAŞMAK İÇİN ATILAN ADIMLARDIR. KISA VADELİ HEDEFLER NET VE ULAŞILABİLİR OLDUĞUNDA, UZUN VADELİ HEDEFLERE ULAŞMAK DAHA KOLAY HALE GELİR.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAYA ENGEL OLAN DURUMLAR



1

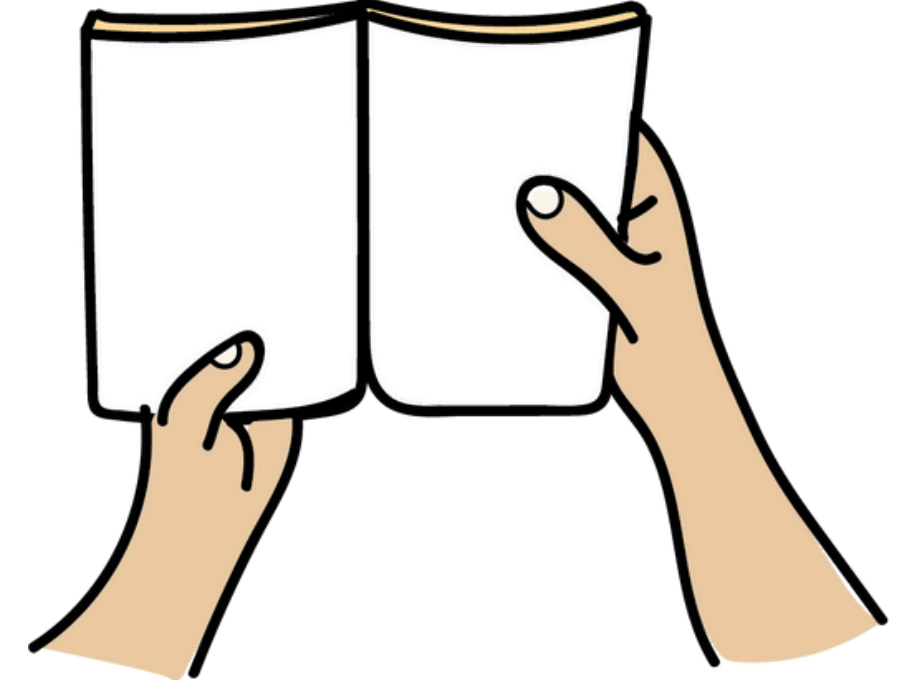
AMAÇSIZ ÇALIŞMAK



- **ÖRNEK: “SADECE DERS ÇALIŞMALIYIM” DİYE MASAYA OTURMAK AMA HANGİ KONUYU NE KADAR SÜREDE BİTİRECEĞİNİ BİLMEMEK.**
- **ÇÖZÜM: HEDEF BELİRLEYEREK ÇALIŞMAYA BAŞLA. ÖRNEĞİN, “BUGÜN MATEMATİKTEN ÜÇGENLER KONUSUNU TAMAMLAYACAĞIM.”**

2

PLANSIZ VE PROGRAMSIZ ÇALIŞMAK



- **ÖRNEK: NE ZAMAN, HANGİ DERSİ ÇALIŞACAĞINI BİLMEDEN RASTGELE DERS ÇALIŞMAK.**
-
- **ÇÖZÜM: GÜNLÜK VEYA HAFTALIK BİR ÇALIŞMA PROGRAMI YAP.**



EVİN DEĞİŞİK YERLERİNDE ÇALIŞMAK



- **ÖRNEK: BİR GÜN MUTFAKTA, BİR GÜN SALONDA, ERTESİ GÜN YATAKTA ÇALIŞMAK.**
- **ÇÖZÜM: KENDİNE SABİT BİR ÇALIŞMA ALANI BELİRLE.**

4

**YATARAK VE
UZANARAK
ÇALIŞMAK**



- **ÖRNEK: KOLTUĞA UZANARAK DERS ÇALIŞMAK VE 10 DAKİKA İÇİNDE UYUYAKALMAK.**
- **ÇÖZÜM: DİK OTURABİLECEĞİN BİR MASA VE SANDALYE KULLAN.**

5

TELEVİZYON KARŞISINDA ÇALIŞMAK



- **ÖRNEK: TELEVİZYON AÇIKKEN DERS ÇALIŞMAYA ÇALIŞMAK AMA GÖZLERİN SÜREKLİ EKRAKNA KAYMASI.**
- **ÇÖZÜM: DERS ÇALIŞIRKEN TELEVİZYONU KAPAT VE DİKKATİNİ SADECE DERSİNE VER.**

6

MÜZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK



- **ÖRNEK: ŞARKI SÖZLERİNİ TAKİP EDERKEN DERSİN KONUSUNU KAÇIRMAK.**
- **ÇÖZÜM: SESSİZ BİR ORTAMDA ÇALIŞ VEYA SÖZSÜZ MÜZİKLER TERCİH ET.**

7

**EZBERLEYEREK
ÖĞRENMEYE
ÇALIŞMAK**



- **ÖRNEK: KONUYU ANLAMADAN KELİME KELİME EZBERLEYİP SINAVDA UNUTMAK.**
- **ÇÖZÜM: KONULARI ANLAMAYA ÇALIŞARAK ÖĞREN, GEREKİRSE FARKLI KAYNAKLARDAN ARAŞTIR.**

8

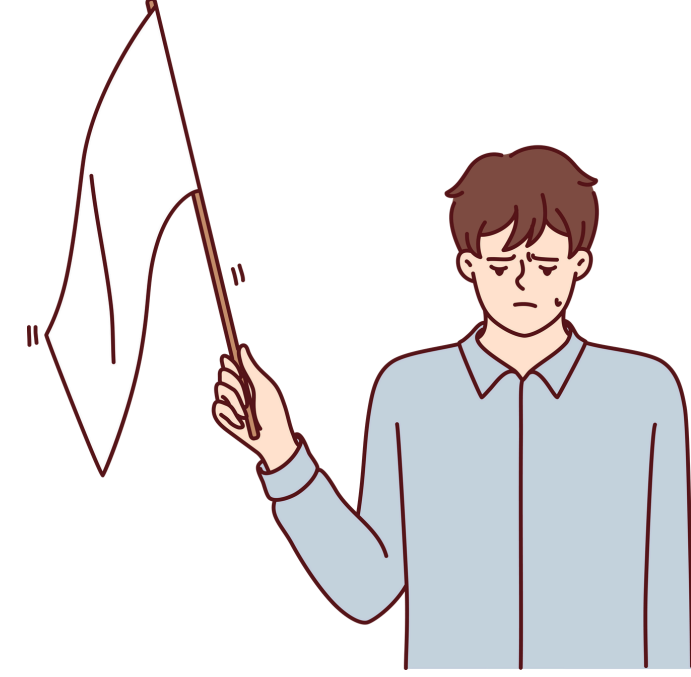
KAYNAKLARDAN YARARLANMAMAK



- **ÖRNEK: SADECE DERS KİTABINA BAĞLI KALMAK, BAŞKA SORU BANKALARINA BAKMAMAK.**
- **ÇÖZÜM: FARKLI KAYNAKLARDAN ÇALIŞARAK BİLGİYİ PEKİŞTİR.**



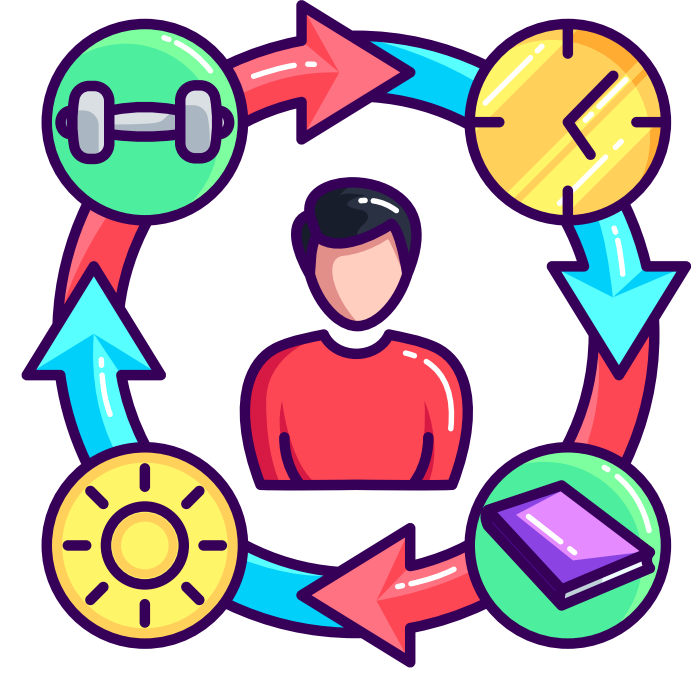
ANLAYAMADIĞI DERSİ BIRAKMAK



- **ÖRNEK: MATEMATİK SORUSUNU ÇÖZEMEYİNCE KİTABI KAPATIP BAŞKA BİR ŞEY YAPMAK.**
- **ÇÖZÜM: ANLAMADIĞIN YERLERİ ÖĞRETMENİNE VEYA ARKADAŞLARINA SORARAK ÖĞRENMEYE ÇALIŞ.**

10

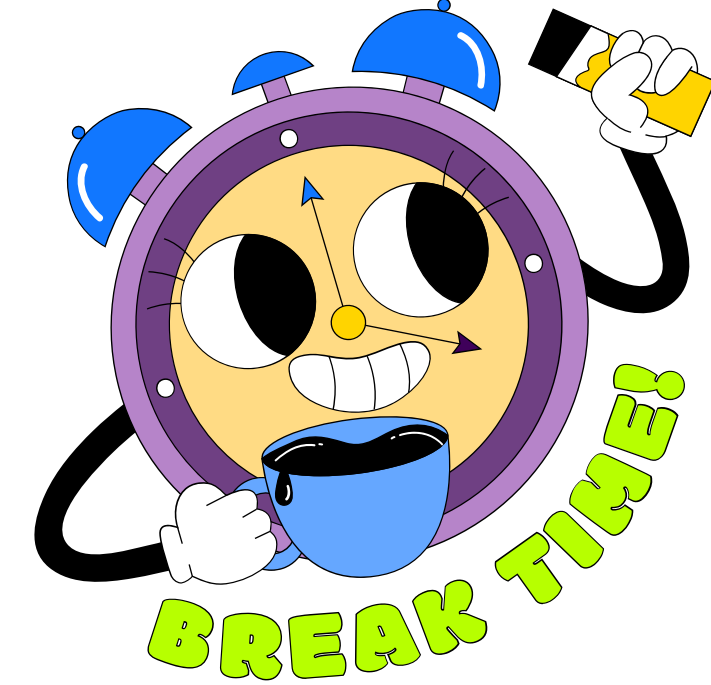
DÜZENLİ DERS TEKRARI YAPMAMAK



- **ÖRNEK: ÇALIŞILAN KONUYU BİR DAHA HİÇ AÇMAMAK VE SINAV ZAMANI UNUTMAK.**
- **ÇÖZÜM: DÜZENLİ TEKRAR YAPARAK BİLGİYİ KALICI HALE GETİR.**

11

**DERS ÇALIŞIRKEN
UYGUN DİNLENME
ARALIKLARI
VERMEMEK**



- **ÖRNEK: SAATLERCE ARALIKSIZ DERS ÇALIŞIP SONUNDA HİÇBİR ŞEY HATIRLAMAMAK.**
- **ÇÖZÜM: POMODORO TEKİNİÇİYLE ÇALIŞIP ARALAR VER.**

12

DAĞINIK ORTAMDA DERS ÇALIŞMA



- **ÖRNEK: MASADA KİTAPLAR, DEFTERLER, KAHVE FİNCANLARI VE TELEFON VARKEN ÇALIŞMAYA ÇALIŞMAK.**
- **ÇÖZÜM: ÇALIŞMA ALANINI DÜZENLEYEREK DİKKATİNİ DAĞITACAK UNSURLARI KALDIR.**

13

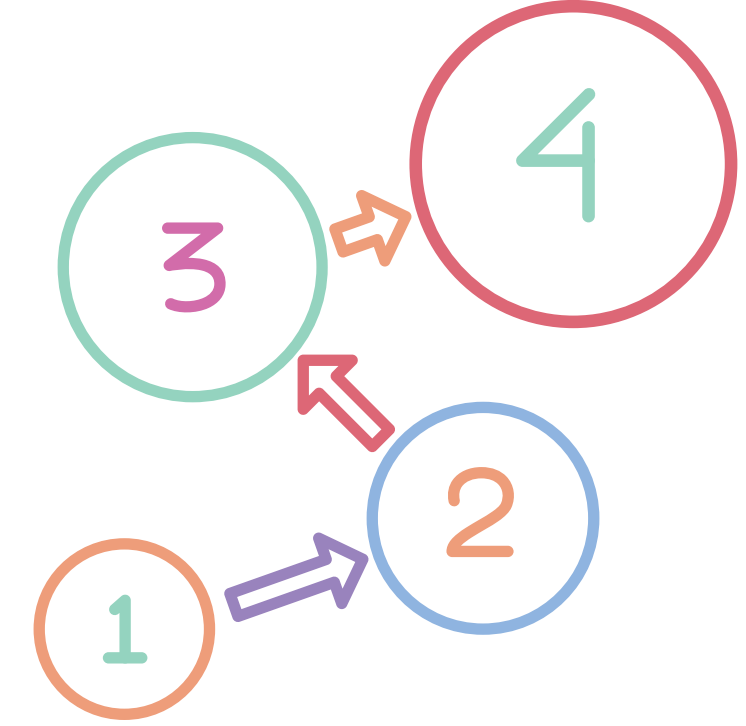
**ÇALIŞMAMAK
İÇİN BAHANELER
İCAT ETMEK**



- **ÖRNEK: "ŞU AN ÇOK YORGUNUM, BİRAZDAN BAŞLARIM" DİYEREK SÜREKLİ ERTELEMELİK.**
- **ÇÖZÜM: KENDİNE NET BİR BAŞLAMA SAATİ BELİRLEYEREK ERTELEMİYİ BIRAK.**

14

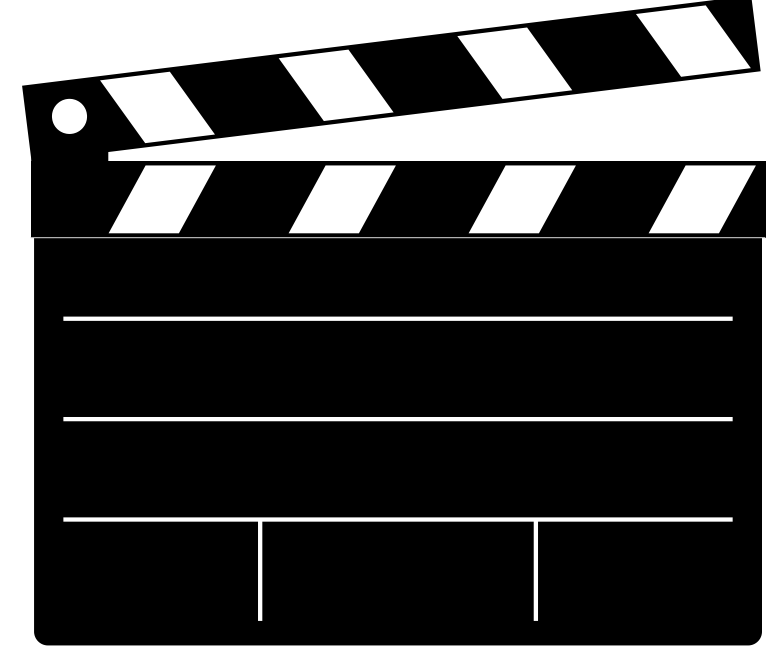
**DERSTEN DERSE,
KONUDAN
KONUYA
ATLAMAK**



- **ÖRNEK: BİR KONUYU TAM ANLAMADAN BAŞKA BİR KONUYA GEÇMEK.**
- **ÇÖZÜM: BİR KONUYU TAM OLARAK ÖĞRENMEDEN DİĞERİNE GEÇME.**

15

**ÇALIŞMAYI
YARIDA
BIRAKMAK**



- **ÖRNEK: BİRKAÇ SORU ÇÖZÜP SIKILINCA DERSİ BIRAKMAK.**
- **ÇÖZÜM: KENDİNE KÜÇÜK HEDEFLER KOYARAK TAMAMLAYICI BİR ÇALIŞMA YAP.**

16

ÇALIŞMA ANINDA HAYALLERE DALMAK



- **ÖRNEK: KİTAP AÇIK AMA AKLIN TATİLE GİTMEKTE.**
- **ÇÖZÜM: DİKKATİNİN DAĞILDIĞINI FARK ETTİĞİNDE KENDİNE "ŞU AN NE YAPMAM GEREKİYOR?" DİYE SORARAK ODAKLAN.**

17

**ARKADAŞLARA
HAYIR
DİYEMEMEK**



- **ÖRNEK: "DERS ÇALIŞACAĞIM" DEDİĞİN HALDE ARKADAŞIN OYUN OYNAMAYA ÇAĞIRINCA GİTMEK.**
- **ÇÖZÜM: DERS SAATLERİN KONUSUNDA KARARLI OL VE ÖNCELİKLERİNİ BELİRLE.**

18

**DERS ÇALIŞIRKEN
AYNI ANDA
BİRDEN FAZLA İŞ
YAPMAK**



- **ÖRNEK: DERS ÇALIŞIRKEN TELEFONDAN MESAJLARA BAKMAK, BİR YANDAN VİDEO İZLEMELİK.**
- **ÇÖZÜM: TEK BİR İŞE ODAKLAN, TELEFONUNU UZAK TUT.**

19

KENDİMİZİ BAŞKALARIYLA KIYASLAMAK



- **ÖRNEK: "ARKADAŞIM BENDEN DAHA İYİ YAPIYOR, BEN NEDEN YAPAMIYORUM?" DİYE MOTİVASYON KAYBETMEK.**
- **ÇÖZÜM: KENDİ GELİŞİMİNE ODAKLAN VE BAŞKALARIYLA YARIŞMAK YERİNE KENDİNİ GELİŞTİRMeye ÇALIŞ.**

KENDİNİ DÜNKİ SENLE KIYASLA..

Verimli Ders Çalışmaya Engel Olan Durumlar

20

DİKKAT VE ODAKLANMA SORUNU



- **ÖNYARGILARI BIRAKIN: "ASLA YAPAMAM" YERİNE, "BU DERSİ BİRAZ ÖĞRENSEM YETER" YAKLAŞIMIYLA BAŞLAYIN.**
- **HER DERSTEN AYNI BAŞARIYI BEKLEMİYİN: GÜÇLÜ VE ZAYIF YÖNLERİNİZİ KABUL EDİN.**
- **DERSİ GEREKSİZ GÖRMİYİN: HER DERSİN SİZE KATACAĞI BİR ŞEY MUTLAKA VARDIR.**
- **ÖĞRETMENLE VEYA KONUYLA İLGİLİ OLUMSUZ DÜŞÜNMEYİN: "HOCA ANLATAMIYOR" DEMEK YERİNE, KENDİ ÖĞRENME YOLUNUZU BULUN.**
- **BAKIŞ AÇINIZI DEĞİŞTİRİN: KONUYA OLUMLU YAKLAŞARAK ODAKLANMANIZI ARTIRABİLİRSİNİZ.**

Verimli Ders Çalışmaya Engel Olan Durumlar

Verimli ders çalışma, planlı ve bilinçli bir süreçtir. Doğru teknikler kullanılarak yapılan çalışmalar, öğrenmeyi kalıcı hale getirir. Hedef belirleme, dikkatli dinleme, not tutma ve düzenli tekrar başarıyı artırırken, sağlıklı yaşam alışkanlıkları da zihinsel performansını destekler. Önemli olan çok çalışmak değil, etkili ve verimli çalışmaktır.

Başarı, doğru yöntemlerle ve istikrarlı bir şekilde çalışarak elde edilir! Planlı olun, hedefler belirleyin ve kendinize inanın. Küçük adımlarla büyük başarılarla ulaşabilirsiniz. Unutmayın, verimli çalışmak size sadece sınavlarda değil, hayatta da kazandırır! Şimdi harekete geçme zamanı!



teşekkürler.. :)

