

1. Sınavları, eksiklerini ve ertesi günkü dersleri göz önüne alarak çalışman gereken konuları belirle.

2. Her güne mutlaka okulda öğrendiklerini geliştirmek için günlük tekrar saati koy.

Tekrar yapmak az çalışıp çok verim elde etmenin yollarından biridir. Zira öğrenilenler en çok ilk sekiz saat içinde unutulur.

3. Haftalık planlar yap. Çok uzun zamanlı planlar aksayabilir veya güncelliğini yitirebilir.

4. Haftada bir günü boş bırak. O güne, aksayan, daha çok çalışmak istediğin veya plan dışı konuları alabilirsin ya da planı başarıyla uygulamışsan ödül olarak istediğin gibi bir gün geçirebilirsin.

5. Günde kaç saat çalışabileceğini belirle.

6. Günün hangi saatlerinde çalışacağını belirle. Bu her gün farklı da olabilir. Yeter ki yorgun

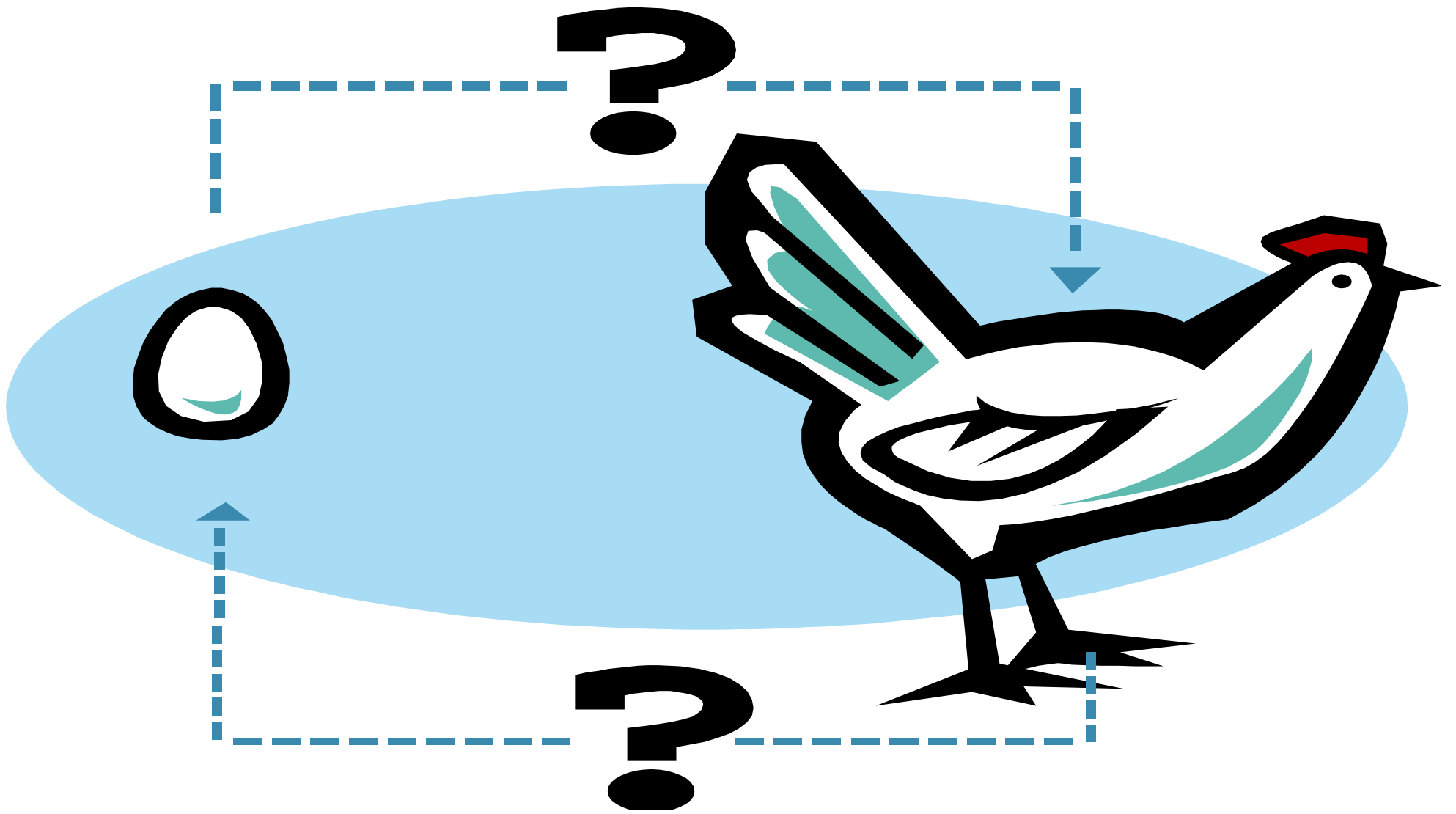
Olamayacağın saatler olsun.

7. Hangi konuyu, ne kadar, hangi kaynaklardan çalışacağını belirleyerek her güne bir veya iki

Konu yerleştir.

8. Yapamayacağın kadar çok konuyu bir güne
uikleme

ÇALIŞIYORUM ; GELECEĞİMİ ÖNEMSIYORUM !!!!!



OTURARAK BAŞARIYA

ULAŞAN TEK VARLIK TAVUKTUR.....

10. Çalışma masanda dikkatini dağıtacak şeyler, karşı duvarda posterler olmasın.

11. Çalışma masasında dersten başka bir şey yapma. Çağrıştırıcı etki yaratır.

Hayal kurmak, bulmaca çözmek, TV seyretmek, yemek, yemek vb. etkinlikleri çalışma aralarında başka bir

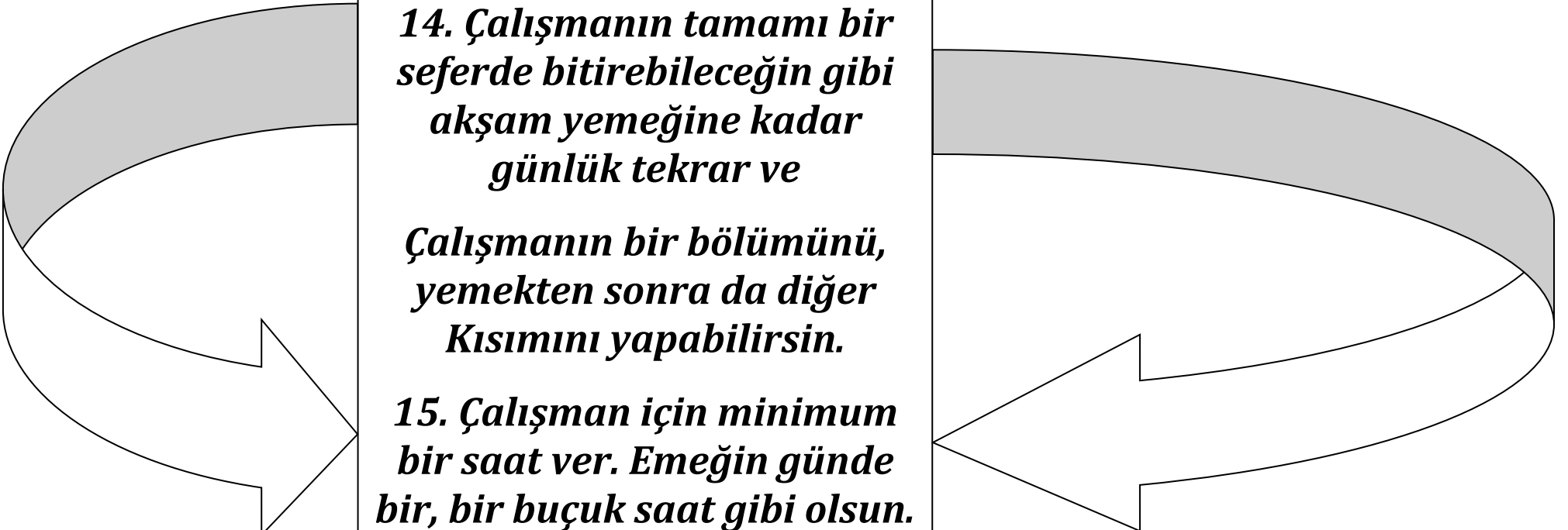
Yerde yap.

12. Hayal kurduğunu fark ettiğinde, hayalini çalışmanın sonuna ertele.

Başaramazsan...

Masandan kalkıp başka bir yerde hayalini kurunca tekrar dön.

***ÖNCE DEN NE KADAR ÇALISACAGINI
BELİRLEMEZSEN;
ÇALISMA SONUNDA ÇOK AZ ŞEY
HATIRLARSIN***



14. Çalışmanın tamamı bir seferde bitirebileceğin gibi akşam yemeğine kadar günlük tekrar ve

Çalışmanın bir bölümünü, yemekten sonra da diğer Kısımını yapabilirsin.

15. Çalışman için minimum bir saat ver. Emeğin günde bir, bir buçuk saat gibi olsun. (Bu hiç çalışmayan biri için 30 dk. Bile olabilir) Ancak zaman içinde bunu yavaş yavaş artırmaya çalış.

***16. Kesinlikle
hedeflediđin
programı erteleme.
Keyif veren Őeyleri
çalıřmadan önce
değil,***

Sonra yap!

***Programının başarılı
olmasındaki en
nemli Őeylerden biri
de budur.***



***17. Unutma ki ders çalışma işini
senden başkası yapmayacaktır.***

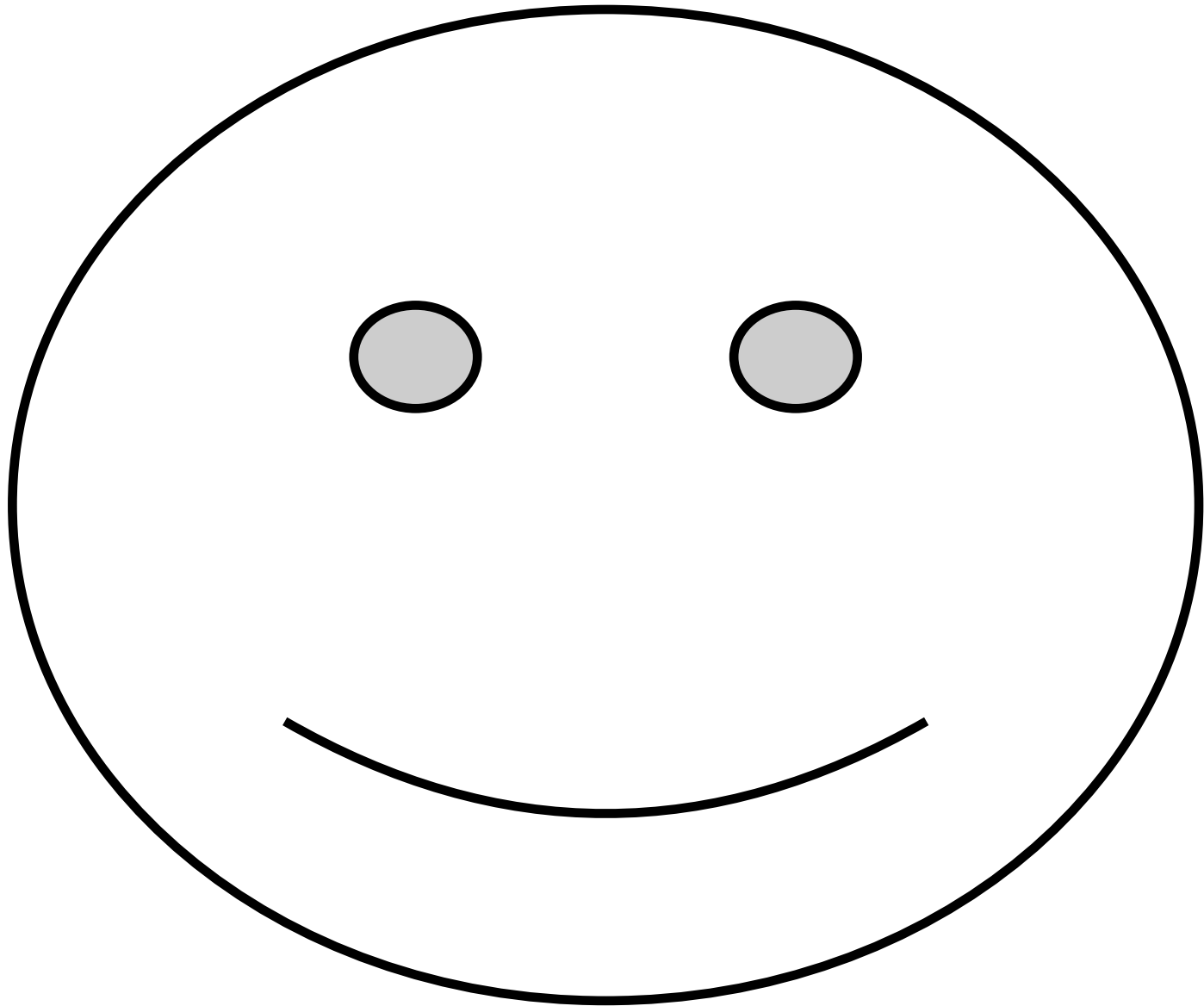
GERÇEKÇİ OLUP KENDİNİ
TANIDIKDAN SONRA;
İMKANSIZ DİYE BİR ŞEY
YOKTUR....
İMKÂNSIZ
BİRAZ DAHA FAZLA
ÇALIŞMAKTIR.



***İNSAN ÖĞRENDİKLERİNİ,
ÇOK ÇABUK UNUTUR...***

***% 100 öğrendiğimiz bir şeyin (ki bu mümkün değil)
20 dakika içerisinde yarısını, 60 dakika içerisinde %
70'ini gün sonunda da % 80'ini unuturuz. Ama
unutma hiçbir zaman 0 düzeyine inmez.***

***Unutmayı engellemek için çalışma aralarında
zihinsel tekrar yapma, düzenli not tutma ve tekrar
amaçlı özetler çıkarma, akşam yatmadan önce
yaptığınız kısa tekrarlar öğrendiğiniz bilgilerin
kalıcılığını attıracaktır***



**BASARMAK İÇİN
UNUTMAYI,
EVAZA İNDİRMELİSİN**

BOŞA GEÇEN ZAMAN,
SİZİ GELECEĞİMİZDEN UZAKLAŞTIRIR.

VERIMILI

DEERS

ÇALIŞMA

YÖNTEMLERİ



Psikolojik Danışma
Ve
Rehberlik Servisi