

## DERS ÇALIŞIRKEN YAPILAN

### YANLIŞLIKLAR

#### MÜZİK DİNLEME

Öğrenciler arasında yaygın bir ifade ders çalışırken müzik dinlemenin

ders çalışmalarına engel olmadığını tam tersine daha da kolaylaştırdığını söylerler.

**GERÇEK** maalesef böyle değil araştırmalar aynı anda beyin birden fazla uyarıcıya açık olabilir, ancak dikkatini ancak bir noktaya odaklayabilir O halde insan o anda ya ders çalışıyor ya da müzik dinliyor

#### TELEVİZYON

Hem ders çalışıp hem de televizyon seyretmek mümkün değildir.

\* Televizyon odasına girinceye kadar veya televizyon düğmesine basıncaya kadar kontrol sizin elinizde daha sonra kontrol televizyonun eline geçer.

\* Bu yüzden ders çalışırken esnasında televizyon-dan uzak durmak gerekir.

\* Televizyonda mutlaka izlemek istediğimiz bir program varsa günlük programımız içerisine alabiliriz.



## TELEFON

\* Ders çalışma esnasında çalan telefon çok fazla zamanınızı alabilir. Bu yüzden telefon konuşma süresini kısa tutmak gerekir.

• Telefon, ödev sorma amacıyla dahi açılıyorsa yine kısa tutulmalı ya da boş vakitte açılmalı.

### YATARAK DERS ÇALIŞMA

Ⓡ Ders çalışmak için en uygun durum çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturma ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.

Ⓡ Yatarak ders çalışmada kas gerilimi belirli düzeyin altına düştüğü için beyin uykuyu başlatma emri gönderdiğinden vücut uyumak için hormon salgılar.

Ⓡ Böylece öğrenmenin ilk şartı **UYANIK OI-MA HALİ** bozulmuş olur.

### ÇALIŞIRKEN BİR ŞEYLER ATIŞTIRMAK

Çalışmaya başlamadan önce tüm fiziksel ihtiyaçlarınızı tamamlayın, ders çalışırken kesinlikle atıştırmayın. Çünkü insan bir şeyler yerken konsantrasyonunu yitirir.

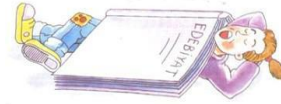


### TELEFON VE ARKADAŞLARA HAYIR DİYEMEMEK

Arkadaşlarının senin ders programına sızmaları halinde onları uyarmalı ve ancak boş zamanlarında vakit ayırabileceğini kesin bir dille anlatmalısın.

### ÇALIŞMAYI SÜREKLİ ERTELEME ALIŞKANLIĞI

Sınavlar ve yaşam hiçbir zaman ertelenemez. Zaman akıp gider ama siz hala yerinizde sayarsınız, iyisi mi siz tren kaçmadan yetişin.



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



## Verimli Ders Çalışma Aşamaları

1. Hedefini belirle
2. **Başaracağına bütün kalbinle inan ve başarılı yaşam hikayeleri** oku
3. Çalışma sistemini gözden geçir
4. **Yapman gerekenleri önceden planla**
5. Haftalık program hazırla
6. **Programını kararlı bir şekilde uygula ve sadık kal**

## HEDEF BELİRLEYİN

- Bir insanın hedefi yani ideali yoksa ders çalışmak için nedeni de yoktur.
- Nasıl bir gelecek istiyorsun?
- Hangi lisede okuyacaksın?
- Mesleğin ne olacak; 5-10 yıl sonra kendini nerede hayal ediyorsun?
- Hayallerini gerçekleştirmen için aşman gereken engelleri biliyor musun?

Kendi durumunuzu bu sorular ışığında bir kez değerlendirin ve **"bu çalışma beni hedefe götürür mü?"** diye kendinize sorun.

## .PLANLI ÇALIŞIN

Ders çalışma programı fakat... ne zaman nasıl ne kadar zamanda neleri hemen yapmalıyım neler bekleyebilir...

Düzenli ve planlı çalışma sayesinde sınav panikinin ve kaygısının önüne geçmiş olursunuz.

- 1-Yapacaklarınızı bir kağıda aktarılmalısınız
- 2-Haftalık program yapılmalıdır
- 3-Dersler dengeli yerleştirilmeli
- 4-Farklı türden dersler ard arda gelmeli
- 5-Sözel içerikli dersi parçalara bölerek çalışılmalı

6-Zorlandığınız dersleri en verimli zamana yerleştirin

7-Programının ilk saatlerine sevdiğiniz dersleri koyun

8-40 dk çalışma 10dk çalışılanları tekrar etme 10dk dinlenme **toplam** 1saat



## Dikkat Nasıl Dağılır?

Dikkati toplayamamanın iki nedeni:

1. Çalışma alışkanlığının oluşmaması
2. Beynimizi meşgul eden dış etken ve iç etkenler  
Hayal kurmak



Endişeler

Zihin Dağılmasına Yol Açarak Ders Çalışmayı Engelleyen Dış Sebepler

## DERS ÇALIŞMA ORTAMI

### SANDALYEMİZ



®Ders çalışırken kullandığımız sandalye veya koltuk çok rahat olmalı. Çünkü gereğinden fazla rahatlarız, uyku getirebilir. Bu da öğrenmeyi olumsuz etkiler.,

### ÇALIŞMA ODASINDAKİ POSTERLER

®Özel zevklerinizi yansıtan duvarlara astığımız poster, afiş, resimler ders çalışırken hayallere kolayca dalmamızı sağladığı için sakıncalıdır

