

PLANLAMA

Belirli bir plan dahilinde çalışmak, daha düzenli ve disiplinli bir çalışma alışkanlığı geliştirmenizi sağlar.

AKTİF ÖĞRENME

Not alırken, özetler çıkarırken veya sorular sorarak aktif katılım gösterin. Bu, bilgilerinizi daha iyi pekiştirir.

Öğrenme sürecinde nesne değil özne olun!

"Hedefler, hayallerin haritasıdır."



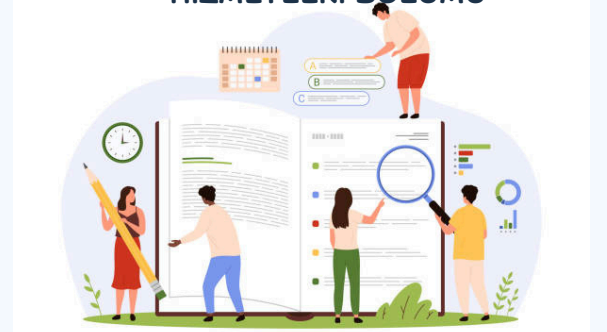
Çalışma Ortamı

- *Yeterli aydınlatma.
- *Sessiz ve sakin bir alan
- *Gerekli tüm ders materyallerinin kolayca ulaşılır olması.
- *Rahat bir çalışma masası ve sandalye.
- *Dikkat dağıtıcı unsurlardan arındırılmış bir düzen.

Verimli Ders Çalışma Teknikleri


YÜREGİR REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ



 yuregirram.meb.k12.tr

 0322 328 4840

 yuregirram

Zaman Hırsızlarına Dikkat!

Telefon , tablet ve ekrandan geçirdiğin sürenin fazla olması.

Molaların gereğinden fazla uzaması

Yapılacak görevlerin hafife alınması

Mükemmeliyetçi davranma

Planlamada eksikliklerin olması

Kararsızlık

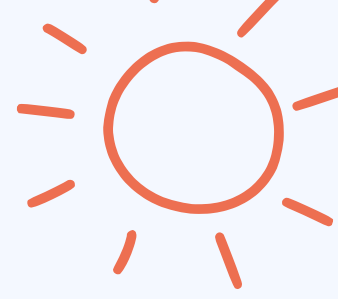
Yapman gereken sorumlulukları erteliyor musun ?



Sorgulaman gerek durumlar var demektir.

Ben neyi erteliyorum?
Hangi konularda ertelemeye daha yatkınım ?
O konularla ilgili düşünce kalıplarım neler ?

Daha sonra;
Günü planla,
yapacağın işi küçük parçalara ayır,
Birden fazla işi aynı anda yapmaya çalışma ve son olarak
Uyku , egzersiz ,beslenme düzenine dikkat ederek bu olumsuz erteleme davranışından kurtulabilirsin.



Yeterli uyku, dengeli beslenme ve düzenli egzersiz, öğrenme kapasitenizi artırabilir.
Yeterli uykuyu almamak öğrenme verimini %40 oranında azaltır ayrıca
Uyku sırasında da öğrendiğimizi unutmamalıyız.

Günlük 1000 soru çözeceğim deyip yapamamaktansa 100 soru çözeceğim deyip yapabilmek motivasyonunuzu artırır.
Hiç kimse başarı merdivenlerinden asansörle çıkmamıştır.

