



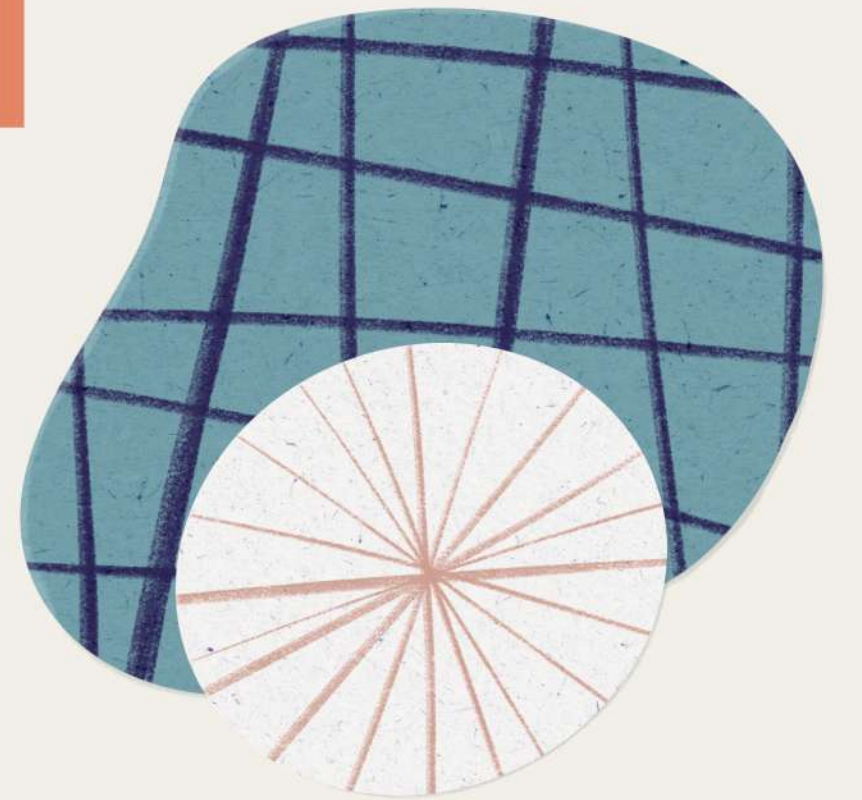
Verimli



Ders Çalışma



Yöntemleri



# Gündem

01

Verimli  
Ders  
Çalışma  
Nedir?

02

Verimli  
Ders  
Çalışmanın  
Önemi

03

Verimli  
Ders  
Çalışma  
Aşamaları

04

Verimli Ders  
Çalışmada  
Doğru Bilinen  
Yanlışlar

05

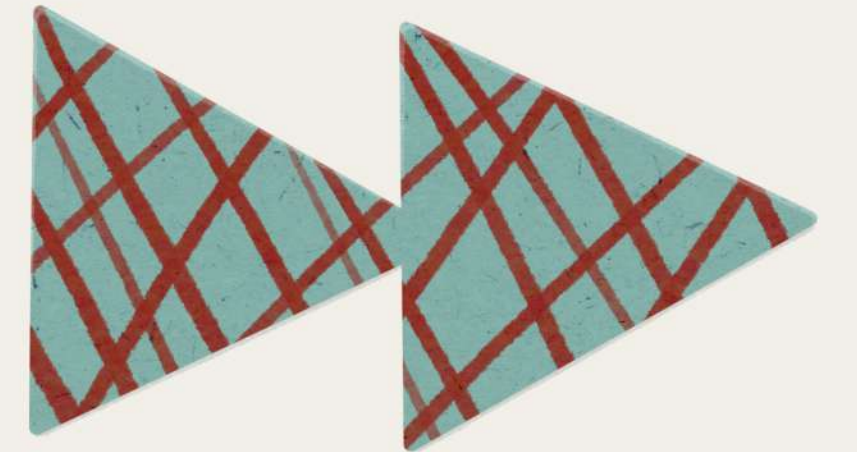
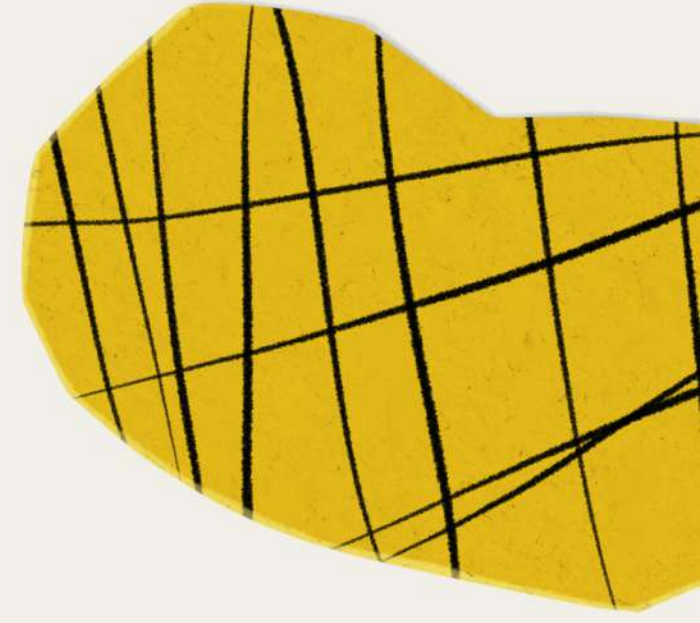
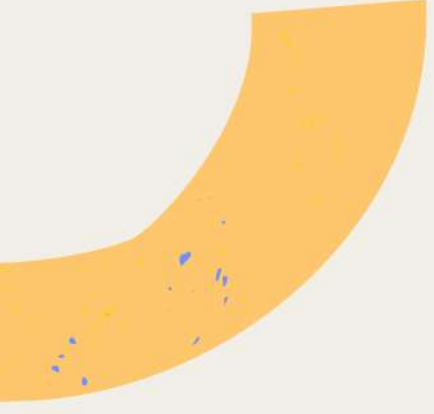
Pomodoro  
Tekniği



“

“Hedefi olmayan gemiye  
hiçbir rüzgar yardım  
edemez”

Montaigne

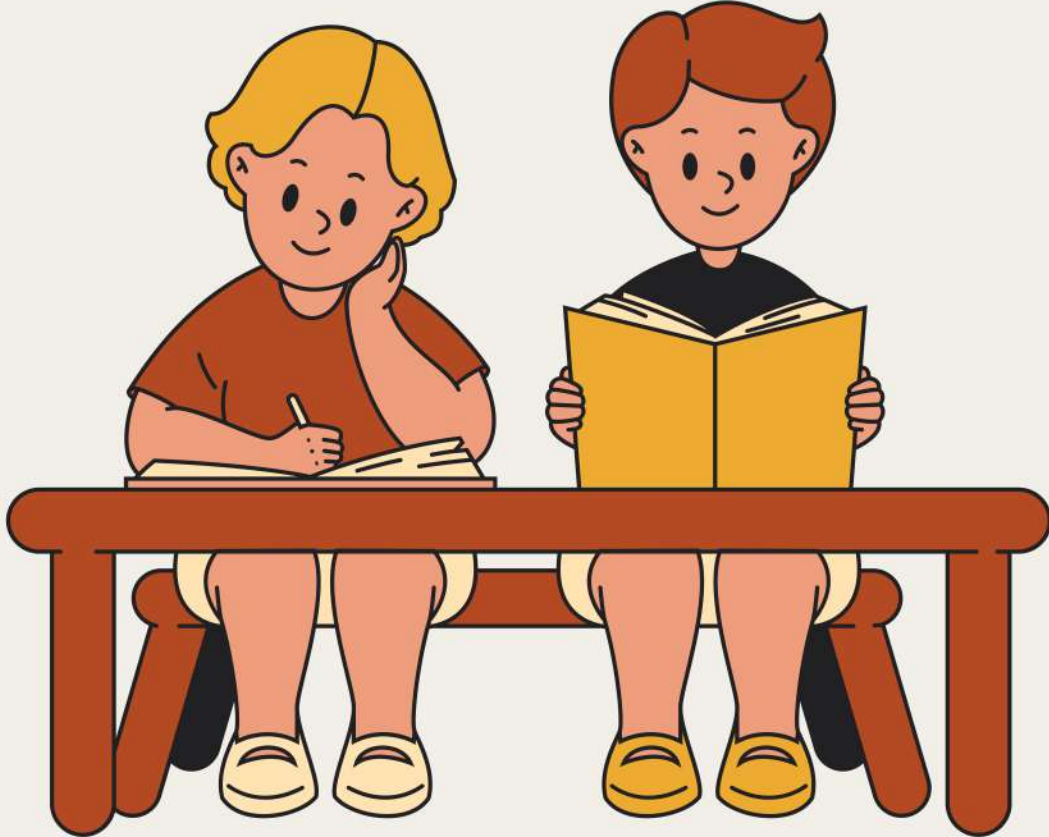


Verimli Ders  
Çalışma  
Nedir? Ne  
Değildir?





**Verimli ders çalışma çok ders çalışmak demek değildir. Verimli ders çalışma, bilinçli ve planlı ders çalışmak demektir.**



# Verimli Ders Çalışmanın Önemi

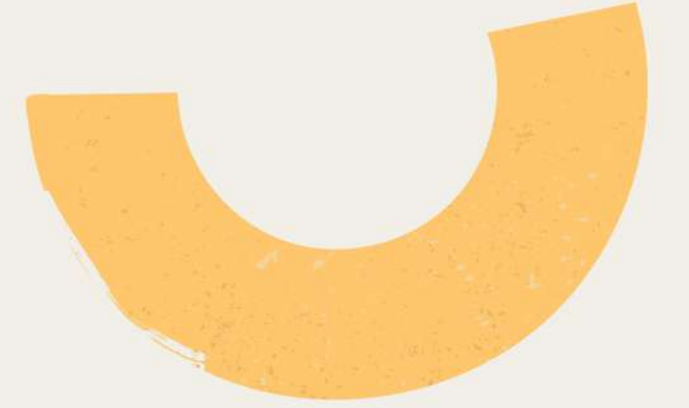
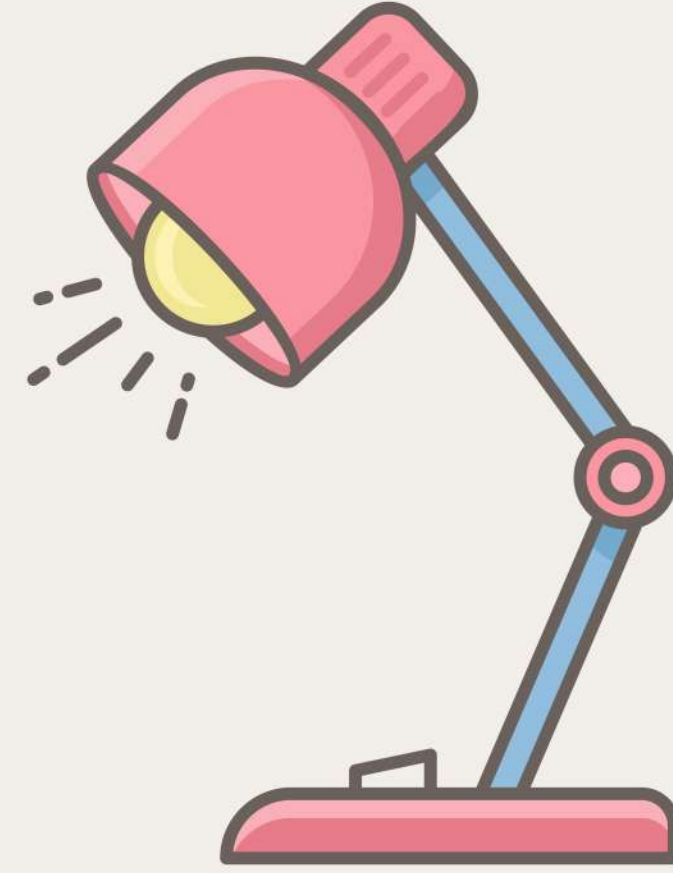
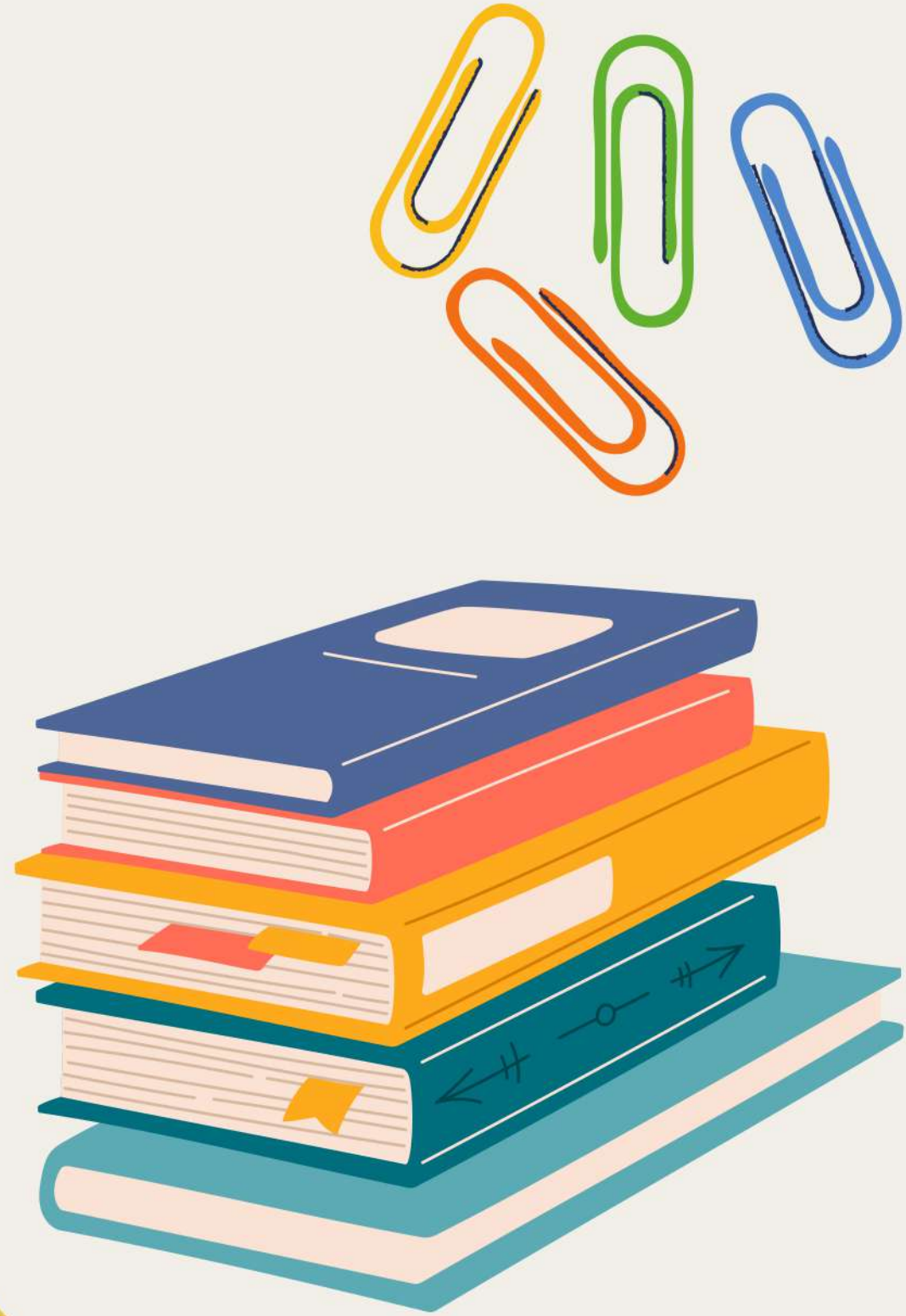




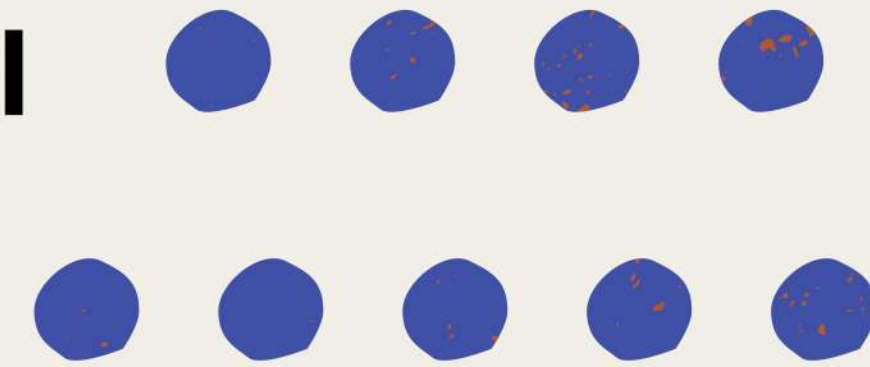
# Neden verimli ders çalışmalıyız?

- Çalışmaya başlamak
- Çalışmayı devam ettirmek
- Daha iyi öğrenmek
- Zamanı verimli kullanmak
- Unutmamak için verimli ders çalışmalıyız.





# Verimli Ders Çalışma Aşamaları





**Hedef Belirle**

**Plan Yap**

**Konuyu  
Öğren**

**Test Çöz**

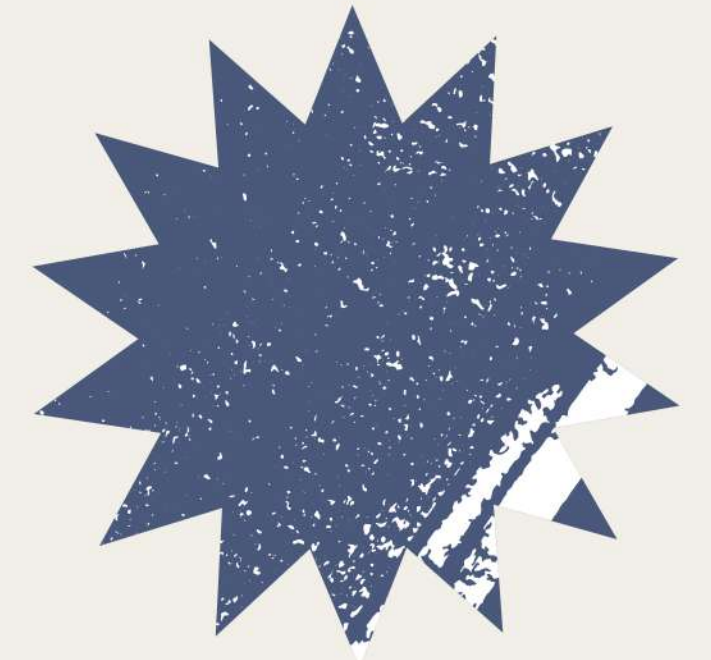
**Deneme Çöz**

**Tekrar  
Yap**

**Kitap Oku**

**Farklı  
Yöntemler  
Kullan**





# Hedef Belirleme





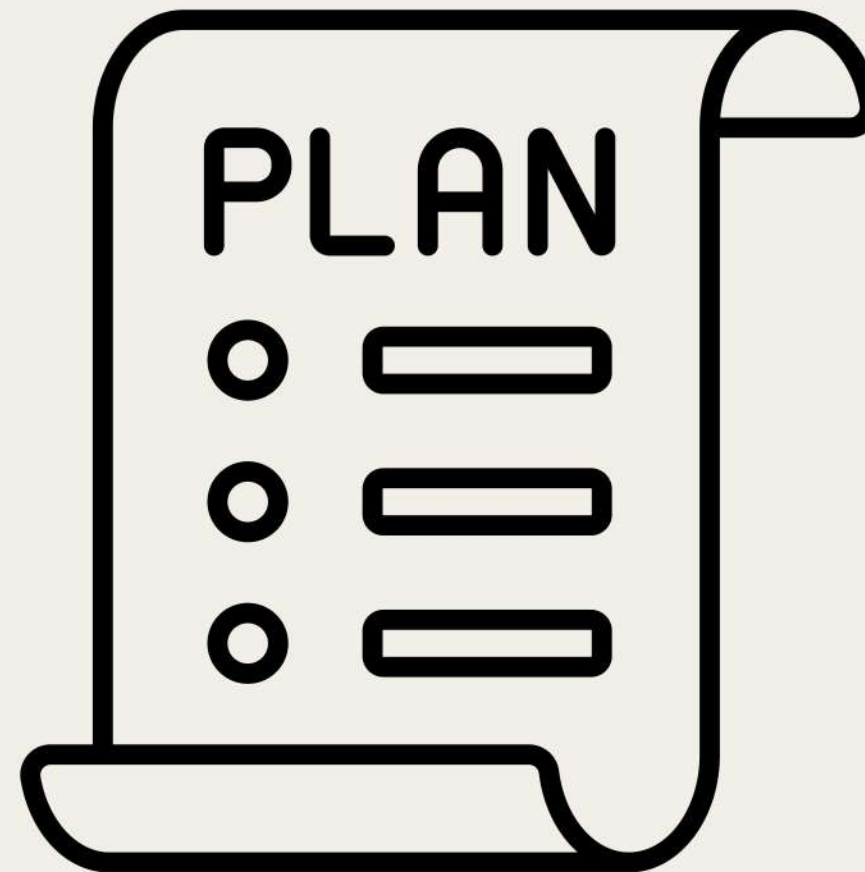
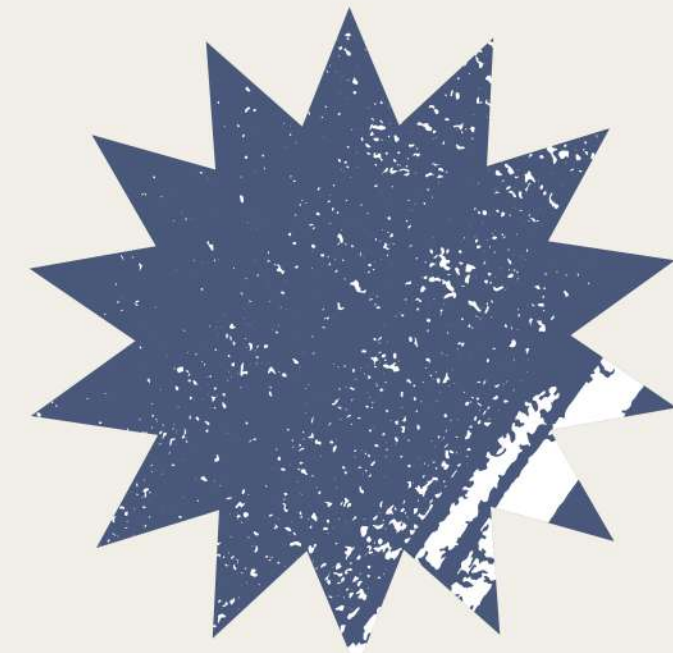
# Hedef Turleri

Kısa Vadeli Hedef

Orta Vadeli Hedef

Uzun Vadeli Hedef





Plan Yapma







# Planlı Çalışmanın Faydaları



Zaman



Denge



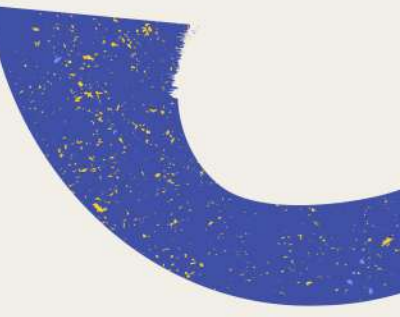
Süreklilik



Kararsızlık



Erteleme

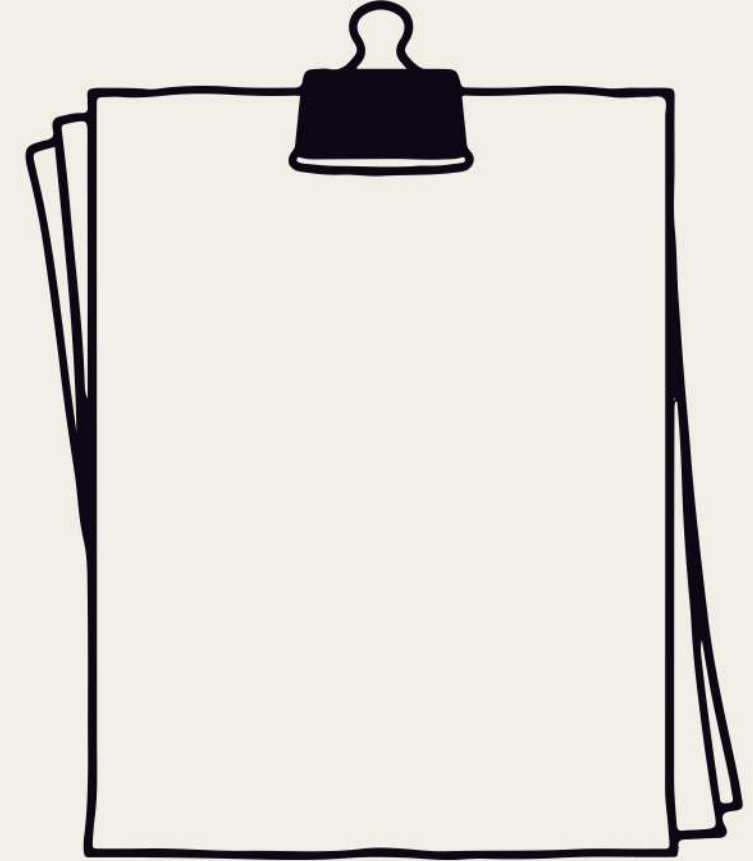




**Günlük Plan**



**Haftalık Plan**



**Aylık Plan**



# Konuyu İyi Öğrenme





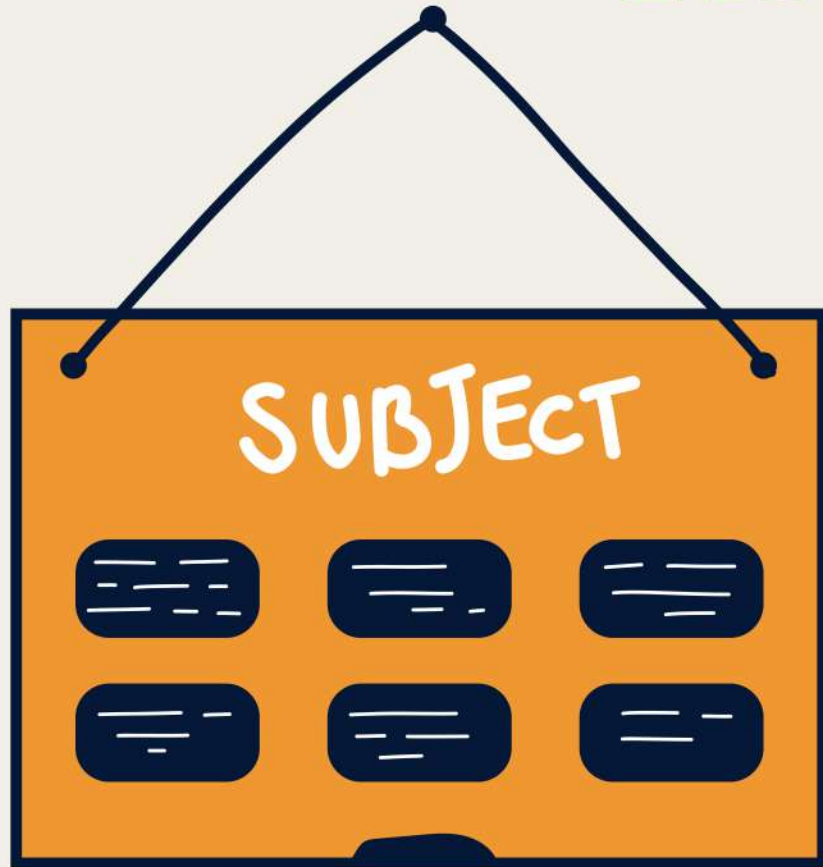
**Dersi iyi dinleyin ve anlamadığınız yerleri  
öğretmeninize sorun.**

**Derste önemli yerlerin altını çizin veya  
not edin.**

**Konuyu öğrendikten sonra bol soru  
çözün.**

**Testlerde yanlış sayısı fazla ise  
konuyu mutlaka tekrar edin.**

**Yanlış yaptığınız soruların  
mutlaka doğru cevabını öğrenin.**







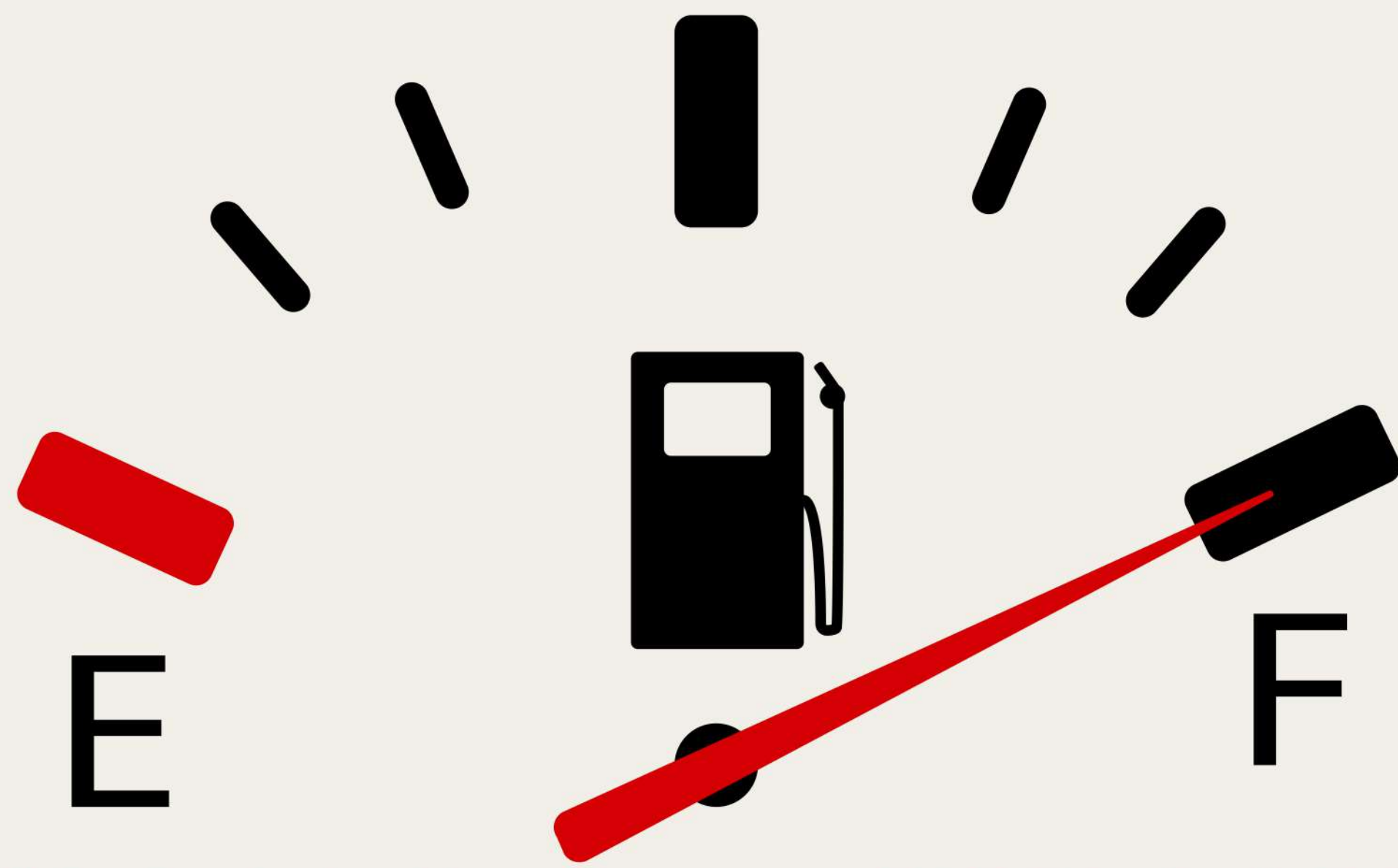
Tekrar Et





**Günlük Tekrar- Haftalık Tekrar- Aylık Tekrar**





**Öğrendiğiniz bir konunun %50'sini 20 dk. sonra**

**Öğrendiğiniz bir konunun %70'ini 1 saat sonra**

**Öğrendiğiniz bir konunun %80'ini 1 gün sonra**

**Unutursunuz**



# Kitap Oku





# Düzenli Kitap Okumanın Faydaları

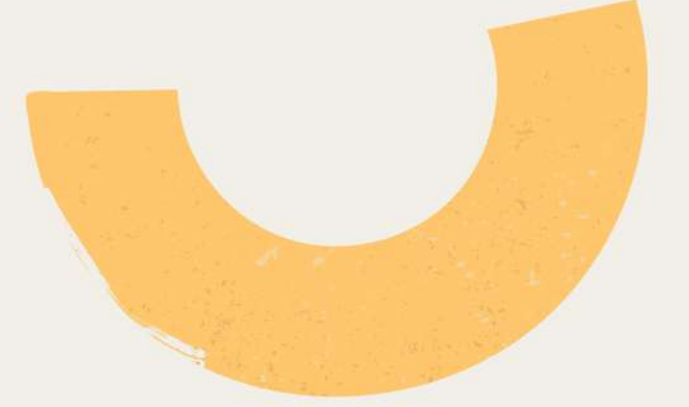
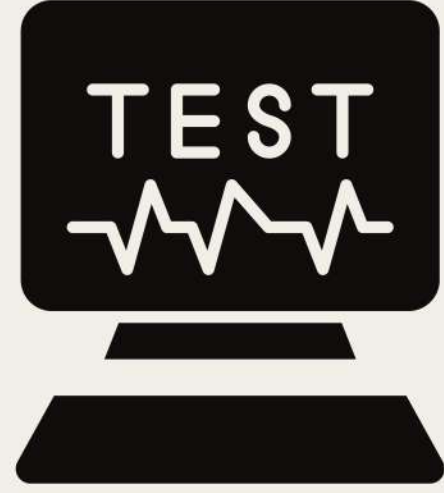


**Hızlı okuma ve hızlı anlama becerisi kazanırsınız.**

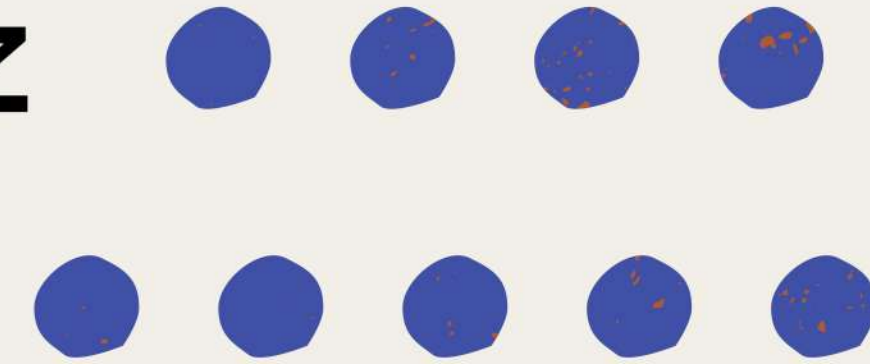
**Anlama, analiz etme, sentez yapma, yorumlama, farklı düşünebilme becerileriniz gelişir.**



**Ders başarınız ve genel kültürünüz artar.**



Test Çöz

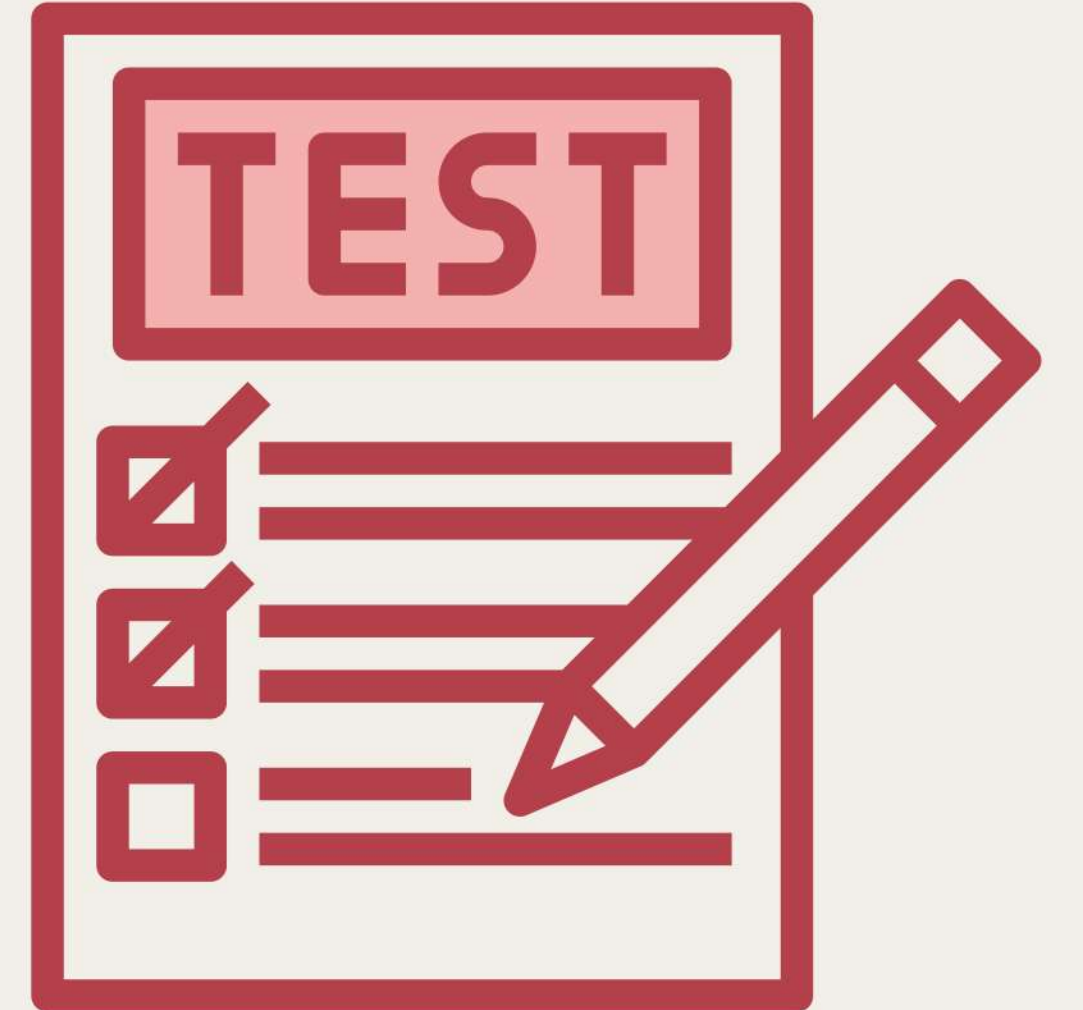




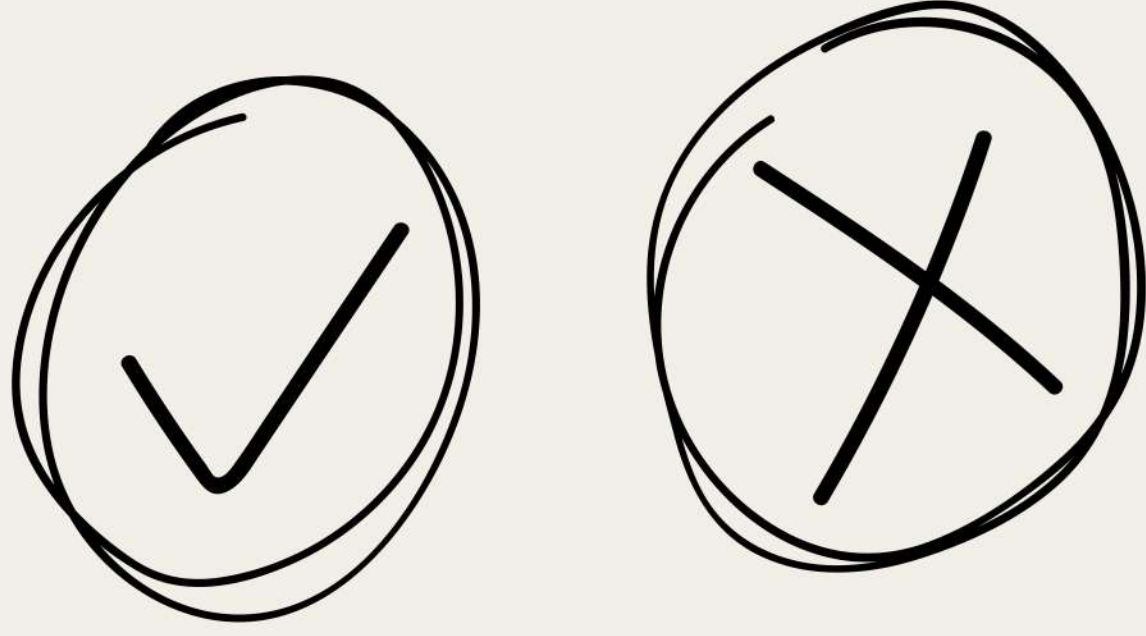


- **Konuya çalıştıktan sonra çözün.**
- **Farklı kaynaklardan çözün.**
- **Belirli bir süre çalıştıktan sonra mola verin.(40-50 dk.)**
- **Zorlandığınız dersten sonra daha az zorlandığınız bir dersten çözün.**

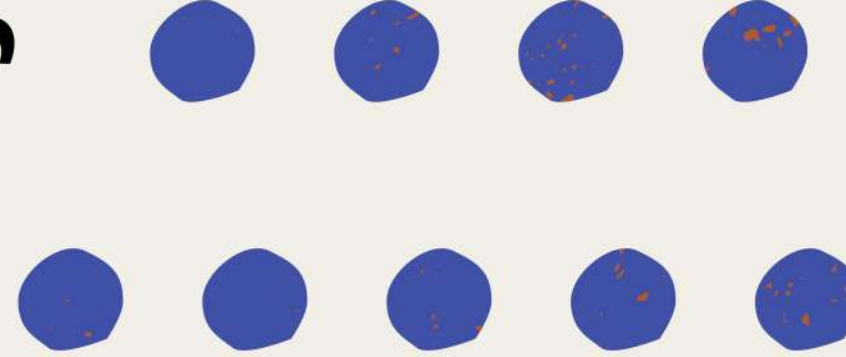
- **Bazen sınavda olduđu gibi süre tutarak çözün.**
- **Yapmadığınız soruları arkadaş veya öğretmeninize sorun.**







**Doğru Bildiğimiz  
Yanlışlar**



Rahat, uzanarak veya esnek bir ortamda daha rahat ders çalışırım.

**Masa başında, düzenli ve oturma pozisyonuna dikkat ederek ders çalışmalısın.**



Dersten derse, konudan konuya atlayarak ders çalışabilirim.

**Derslerini konu takibi yaparak, birbiri ardına ve düzenli şekilde , çalışmalısın .**



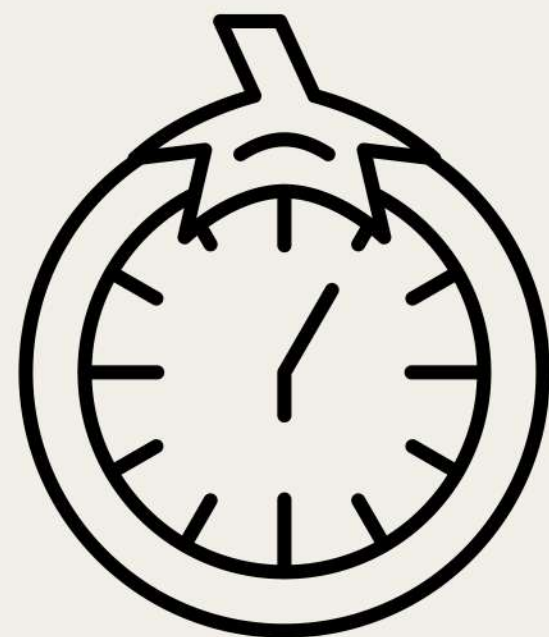
TV/Bilgisayar karşısında ya da telefonum yanımdayken ders çalışabilirim.

**Dersine çalışırken dikkatini dağıtacak uyarıları ortadan kaldırmalı, tamamen derse odaklanmalısın.**

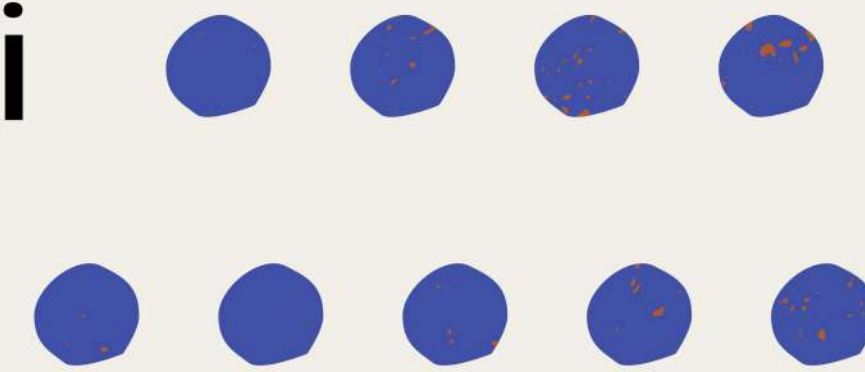


Molalarda telefonuma bakarım/TV'ye göz atarım/oyunuma bakarım.

**Molalarda odanı havalandırmalı, temiz hava almalı, nefes egzersizi yapmalı, elini yüzünü yıkamalı, vücudunu rahatlatmalısın.**



# Pomodoro Tekniği







- **Bir zamanlayıcı bulun.**
- **Yapılacaklar listesi hazırlayın!**
- **Ne yapacağınıza karar verin!**
- **25 dakikalık çalışma aralığını başlatın!**
- **Süre tamamlandığında 5 dakika mola verin!**
- **25 dakikalık çalışma ve 5 dakikalık mola süresi 1 Pomodoro olarak adlandırılıyor.**

- **Döngüyü tekrarlayın!**
- **Üst üste 4 Pomodoro Tekniği uyguladıktan sonra 30 dakikalık uzun arayı vermelisiniz!**
- **Mola bitti!**
- **Tekrar başlayın!**
- **Bu şekilde 4 Pomodoro daha yapın!**





Psikolojik Danışman Damla ÇÖPÜRKAYA



# Teşekkürler

