

### ÖRNEK ÇALIŞMA PLNİNDA BULUNMASI GEREKEN AKTİVİTELER

- ⇒ **Düzenli bir programda ilk olması gereken yeterli düzeyde uyumaktır. Günlük 7 saat uyku fiziksel ve zihinsel olarak hazır olmanı sağlayacaktır.**
- ⇒ **Beslenmenize dikkat etmelisiniz. Kahvaltı, Öğle Yemeği ve Akşam yemeği zamanları belirli bir düzen içinde olmalıdır. Her bir öğün için 1 saat yeterli olacaktır.**
- ⇒ **Okul programı günlük ortalama 6 saatine denk geliyor.**



### PROGRAM HAZIRLAMADAN ÖNCE YAPILMASI GEREKENLER:

- **AMAÇ BELİRLEMEK:** “Neden ders çalışmalıyım?” sorusuna vereceğiniz cevap sizin amacınızı belirler. Belirlediğiniz amaçlar kendinize uygun ve gerçekçi olmalı, iç motivasyonumuzu harekete geçirmeli
- **HEDEF SEÇMEK:** Amaca ulaşmak için tanımlanmış noktalar. Hedeflerimiz kısa ve uzun vadeli olmalıdır. Kısa vadeli hedefler yakın zamanda gerçekleşebilecek durumları, uzun vadeli hedefler geleceğimizin şekillendiği durumları ifade etmeli.
- **ÖNCELİKLERİMİZ:** “Benim için öncelikli olan şeyler nelerdir?” Var olan zamanınız içerisinde ilk sıraya koyduklarınız önceliklerinizdir. Öncelikleriniz amaç ve hedeflerle tutarlı olmalıdır. Sorumluluklarınızı unutmalısınız.
- **ÖN YARGILARDAN UZAK DURMAK:** Kendi kendinize ya da çevrenizin etkisiyle oluşan ön yargılar en büyük engellerdir. Tüm düşüncelerinizi mantık süzgecinden geçirin. Size faydası olmayacak yargı ve düşüncelerin farkına varın.
- **BAŞARAMAMA KORKUSUNU YENMEK:** Kendine güven. Güven cesareti, cesaret adım atmayı, adım atmak amaca ulaşmayı tetikler.
- **İSTEKLİ OLMAK:** Tüm bu aşamaların anlam kazanması için, amacına ve hedefine ulaşabilmek için, yeteneklerinin farkına varmak için harekete geçmen gerek. Her şey senin elinde...

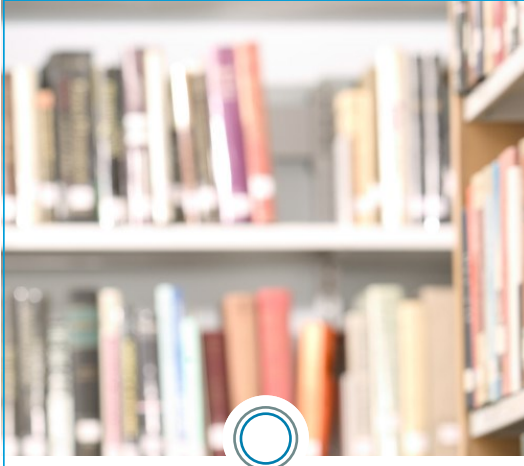
# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



## SİSTEMLİ ÇALIŞMAK İSTER MİSİN?

*Gazi Şahin Anadolu Lisesi*

*Rehberlik Servisi  
Osman KAPLAN  
Rehber Öğretmen*



## AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

### “Hayat Amaçlarını Saptamak”

- Zamanını iyi kullanan insan hayatının kalitesini yükseltir ve geçen zamandan kendinizi ve amaçları açısından en iyi biçimde yararlanır.
- Uzun ve kısa dönemli amaçlarınızı saptayın. Uzun vadeli amacınızı bir kartona yazarak her gün görebileceğiniz bir yere asın. Kısa ve uzun dönemli amacınızı, ayrıca oluşturacağınız ders çalışma programınıza ekleyin.
- Her gün amacınız doğrultusunda ileriye doğru bir adım atın. Bu adımın çok küçük olması hiç önemli değildir.

## Çalışmayı isteyip de çalışamama

- Çalışmaya başlamak konusunda güçlük çeken öğrenciler, bu güçlüğü şöyle dile getirirler: “çalışmam gerektiğini biliyorum, ama çalışmıyorum”, “kitabımı açıyorum ve kitaba bakarak öyle oturuyorum”, “bilmiyorum neden dersin başına bir türlü oturamıyorum.”
- Çalışmaya başlamanın bu öğrencilere zor gelmesinin nedenleri şunlardır: çalışmayı sevmemek, o dersi veya konuyu sevmemek, başka bir şey yapmak istemek, başarısız olmaktan korkmak..
- Çalışmaya başlamak ve sürdürebilmek için çalışma sebebinizi belirlemeniz (amacınızı saptamanız), zamanınızı önceliklerinize göre düzenlemek, çalışmak için kendinizi düzenlemek, çalışma ve başarınız konusunda endişelerinizi olumsuz düşüncelerinizi ortadan kaldırmamız gerekmektedir.

## Zamanı düzenlemek ve program yapmak

- ⇒ Amaçların ve önceliklerin belirlenmesi konusunda anlatıldığı gibi, başarıya ulaşmak zamanı etkili kullanmakla mümkündür.
- ⇒ Bunun içinde yapılması gereken, amaç ve önceliklere hizmet edecek bir program hazırlayarak zamanı etkili bir şekilde kullanmaktır.
- ⇒ Bahsedilen program kişiye özel olmalıdır. Her bireyin günlük yaşam faaliyetleri birbirinde farklıdır. Çalışmadan en yüksek verimi alacağı zaman dilimleri farklıdır. Bu nedenle bir uzman eşliğinde ders çalışma programı hazırlamanız ve takibini yapmanız mümkün bulunmaktadır.

