

ORTAOKUL

TURHAL RAM

VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
STRATEJİLERİ

MOTİVASYON

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SENA ŞAHİN

PSİKOLOJİK DANIŞMAN
ANIL KILIÇ

MARAŞAL FEVZİ ÇAKMAK MAH. ALPARSLAN
GAZİ SK. NO 11 TURHAL / TOKAT

03562600034

[HTTP://TURHALRAM.MEB.K12.TR/TEMA/
INDEX.PHP](http://turhalram.meb.k12.tr/tema/index.php)

NE ÖĞRENİRSEK
BİZİM BİR
PARÇAMIZ
HALİNE GELİR

ODAKLANMAK VE BAŞARILI OLMAK
BİRÇOĞUMUZ İÇİN OLDUKÇA
ÖNEMLİDİR. BU KILAVUZ BİREYLERİN
KENDİLERİNİ TANIMALARINA
YARDIMCI OLARAK BU KONUDA
FARKINDALIKLARINI ARTIRMAK, KENDİ
VERİMLİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİN
FARKINA VARMALARINA KATKIDA
BULUNARAK İÇSEL
MOTİVASYONLARINI DESTEKLEMELİK
AMACIYLA TURHAL REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ, REHBERLİK
HİZMETLERİ BÖLÜMÜ TARAFINDAN
HAZIRLANMIŞTIR.

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR ?

KİŞİNİN KENDİ ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNİN FARKINA
VARARAK DERS ÇALIŞMA SÜRECİNDEN VERİM ALMASINA
VERİMLİ DERS ÇALIŞMA DENİR.

BİREYLERİN KİŞİSEL ÖZELLİKLERİNE GÖRE VERİMLİ
DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ FARKLILAŞABİLİR .ÖNEMLİ
OLAN VERİM ALABİLDİĞİMİZ YÖNTEMİ BULARAK
ÇALIŞABİLMEMİZDİR .

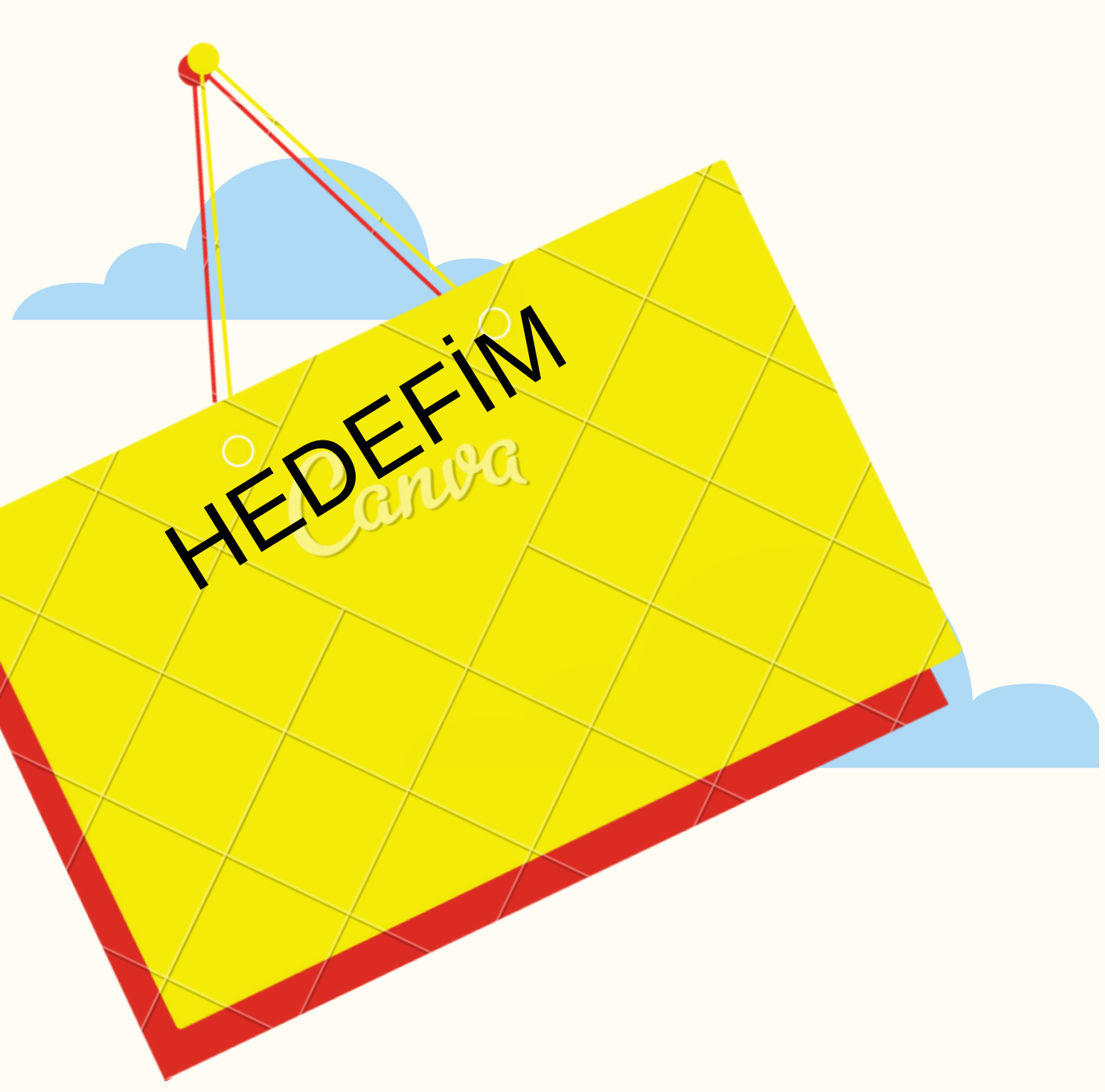
TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**SEVGİLİ
ÖĞRENCİLER,
AŞAĞIDA VERİLEN
SORULARA
VERDİĞİNİZ
CEVAPLAR EVETSE
SORUNUN
NUMARASINA AİT
YAPRAĞI
SARIYA, HAYIRSA
KIRMIZIYA BOYAYIN**



1. GENELLİKLE BİR HEDEFİM VARDIR VE PLAN YAPARIM
2. HEDEFLERİM GERÇEKÇİDİR
3. DERS ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE İSTEKLIYİMDİR
4. DERS ÇALIŞMA MASAM VARDIR VE DÜZENLİDİR
5. DERS ÇALIŞIRKEN TV İZLEMEM ,MÜZİK DİNLEMEM
6. DERSTE ÖĞRETMENİMİN ANLATTIKLARINA ODAKLANIRIM
7. DERSTE NOT TUTMAYA ÇALIŞIRIM
8. DERSLERE HAZIRLIKLI GELİRİM
9. GÜNLÜK DÜZENLİ OLARAK KİTAP OKURUM
10. GÜNLÜK TEST ÇÖZÜMÜ YAPARIM
11. VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARININ ÖNEMİNİN FARKINDAYIM
12. HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞMAM GEREKTİĞİNİ BİLİYORUM
13. KENDİMİ NASIL MOTİVE EDECEĞİMİ BİLİYORUM

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



HEDEFİME ULAŞMA İMKANIM VAR
.ÇÜNKÜ.....

.....
.....

.....

HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE HİÇBİR
RÜZGAR YARDIM ETMEZ

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ŞİMDİ ÇİÇEĞİMİZİN RENKLERİNİ DEĞERLENDİRELİM :))

SARI RENKLİ YAPRAKLAR VERİMLİ DERS ÇALIŞMA
ALİŞKANLIKLARI AÇISINDAN FAYDALI OLAN ALİŞKANLIĞI
TEMSİL EDER ,KIRMIZI RENK YAPRAKLAR İSE DERS
ÇALIŞMA VERİMİMİZİ OLUMSUZ ETKİLEYEN
ALİŞKANLIKLARIMIZI TEMSİL EDER .PEKİ SİZDE DURUM
NASIL ?

DURUM İÇ AÇICI DEĞİLSE SONRAKİ SAYFALARDAKİ
ADIMLARI TAKİP EDEBİLİRİZ :)

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

HENÜZ BİR HEDEFİN YOK MU ?

GELECEĞE BİR MEKTUP YAZALIM MI ?

GELECEKTE HANGİ MESLEĞİ YAPMAK
İSTİYORSUN VEYA KENDİNİ NEREDE
GÖRÜYORSUN ? NELERİ YAPABİLİR
,NELERİ YAPAMAZSIN?
HEMEN KARAR VEREMEYEBİLİRSİN
BİRAZ DAHA DÜŞÜNMEK İSTEMEN
NORMAL

HEDEFİMİ BELİRLLEDİM

ZAMANIMI NASIL KULLANIYORUM?

HEDEFLERİMİZE ULAŞABİLMEMİZ İÇİN ZAMANIMIZI İYİ YÖNETMEMİZ
GEREKİR .PEKİ SİZLER NEYE NE KADAR ZAMAN AYIRIYORSUNUZ ?

OYUN
.....
DAKİKA

TV
.....
DAKİKA

TABLET
.....
DAKİKA

YEMEK
.....
DAKİKA

UYKU
.....
DAKİKA

KİTAP
OKUMA
.....
DAKİKA

ÖDEV
.....
DAKİKA

TEST
ÇÖZÜMÜ
.....
DAKİKA

ÖDEV
.....
DAKİKA

KENDİME
ÖZEL
ZAMAN
.....
DAKİKA

AİLEME
AYIRDIĞIM
ÖZEL ZAMAN
.....
DAKİKA

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ZAMAN YÖNETİMİ
KONUSUNDA
SİZDE NASIL BİR
FARKINDALIK OLUŞTU?

ZAMANIMI YENİDEN PLANLIYORUM

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER AŞAĞIDAKİ KUTUCUKLARA AYIRDIĞINIZ
ZAMANLARI GÖZDEN GEÇİREREK DÜZENLEDİĞİNİZ ZAMANLARI
NOT ALABİLİRSİNİZ

YEMEK
.....
DAKİKA

UYKU
.....
DAKİKA

ÖDEV
.....
DAKİKA

OYUN
.....
DAKİKA

TV
.....
DAKİKA

TEST
ÇÖZÜMÜ
.....
DAKİKA

ÖDEV
.....
DAKİKA

KİTAP
OKUMA
.....
DAKİKA

AİLEME
AYIRDIĞIM ÖZEL ZAMAN
.....
DAKİKA

TEST
ÇÖZÜMÜ
.....
DAKİKA

KENDİME ÖZEL
ZAMAN
.....
DAKİKA

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SİZİN MOTİVASYONUNUZU DÜŞÜREN ETMENLER HANGİLERİ ?

Ümitsizliğe Düşmek
()

Hedef Belirlememek
()

Kararsızlık
()

Çalışmaya
Başlayamamak
()

Çalışılacak Konuya
Dikkatimiz
Yoğunlaştıramamak
()

Çalışmayı
Sevmemek
()

Verimsiz Ders
Çalışma
()

Çalışılacak Dersi
Anlamamak
()

Kendine güvensizlik
()

MOTİVASYON

BİR HAYALİM VAR

HEDEFİM

Kendine güven

Bazen, sonralar hiç gelmez
Şimdi yap!

Hayal kurmak da
bir çeşit
plan
yapmaktır.

Bir modelin
olsun

Ertelemeyi
ertele

NASIL
BAŞARACAĞINI
ARAŞTIRABİLİRSİN

Olumlu kelimeleri seç
YAPARIM,ÇARESİ VARDIR

Planlı ol
ve
yaptığın
plana uy

DAHA ÖNCE BAŞARMIŞ
KİŞİLERLE
İLETİŞİM
KURABİLİRSİN

ÖĞRENME STİLLERİ

GÖRSEL

GÖRSEL ÖĞRENME STİLİNE SAHİP BİREYLER ŞEMALAR, SEMBOLLER, ŞEKİLLER VE GRAFİKLER YOLUYLA DAHA GÜZEL BİR ŞEKİLDE DERS ÇALIŞABİLİRLER, RENKLİ VE FOSFORLU KALEMLER BU ÖĞRENME STİLİNE SAHİP BİREYLERİN ÖĞRENMELERİNİ KOLAYLAŞTIRIR

İŞİTSEL

İŞİTSEL ÖĞRENME STİLİNE SAHİP BİREYLER YANLARINDA BİR ARKADAŞ VARSA KARŞILIKLI SESİ ANLATIM YOLUYLA GÜZEL BİR ŞEKİLDE ÖĞRENEBİLİRLER . SESLİ OKUMA VE DİNLEME YÖNTEMİ BU ÖĞRENME STİLİNE SAHİP BİREYLERİN ÖĞRENMELERİNİ KOLAYLAŞTIRIR

DOKUNSAK

DOKUNSAK ÖĞRENME STİLİNE SAHİP BİREYLER ÇOK FAZLA KISITLANMAKTAN HOŞLANMAZLAR . DENEY YAPMAK, OYUN HAMURU VEYA KÜÇÜK MATERYALLERLE DAHA KOLAY ÖĞRENEBİLİRLER

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

**SİZİN ÖĞRENME
STİLİNİZ HANGİSİ ?**



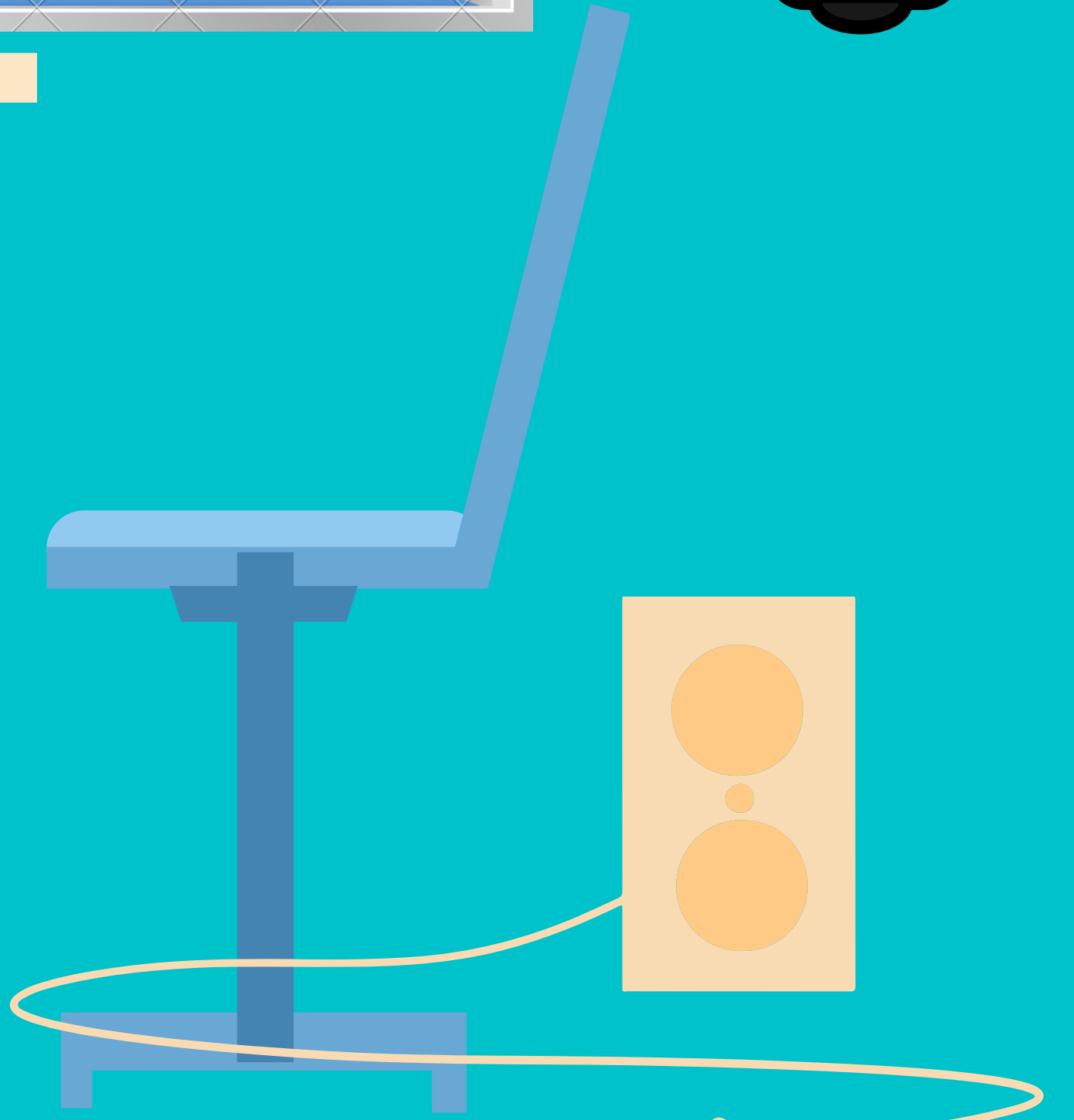
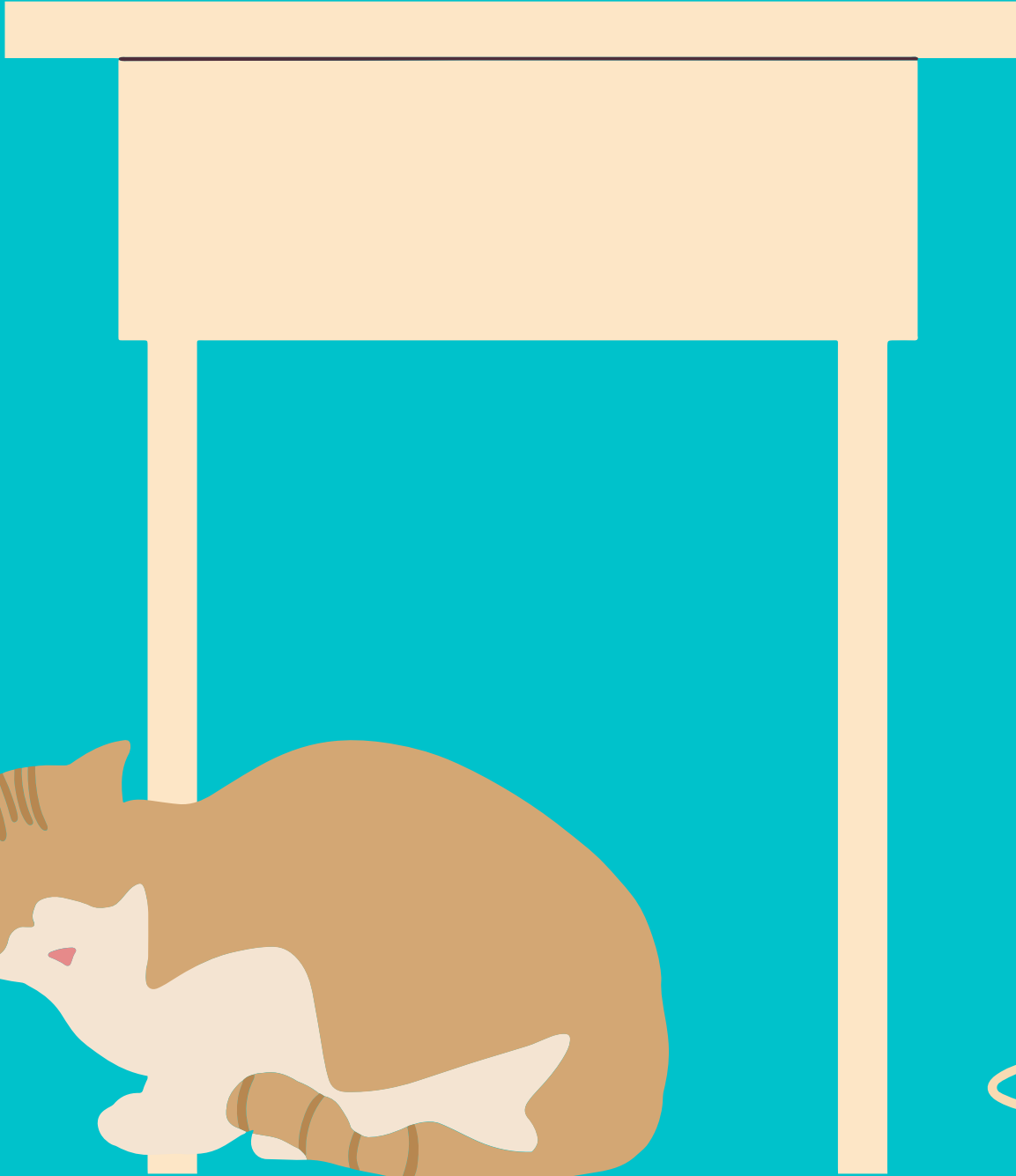
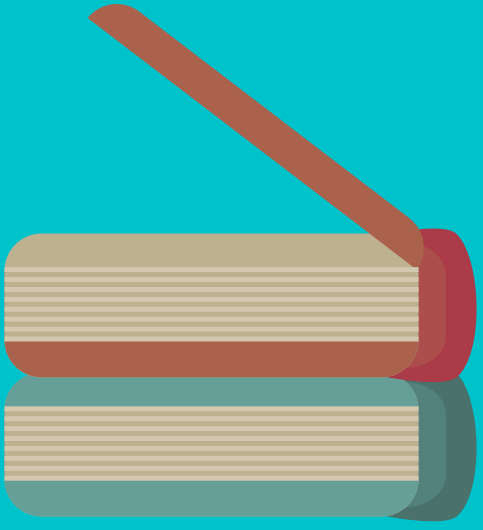
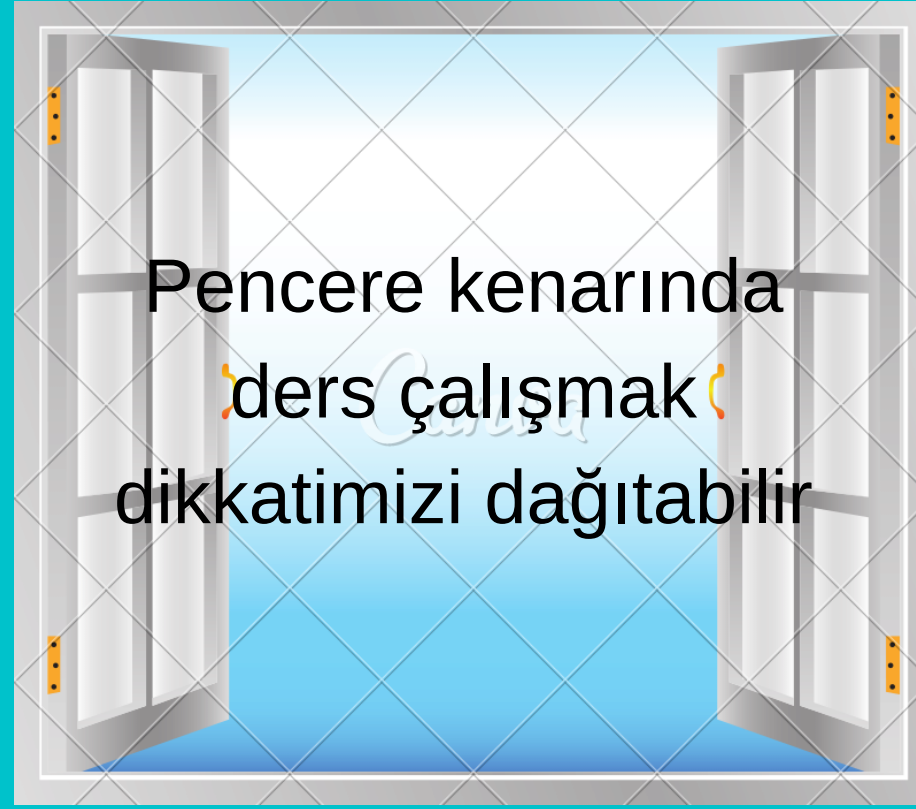
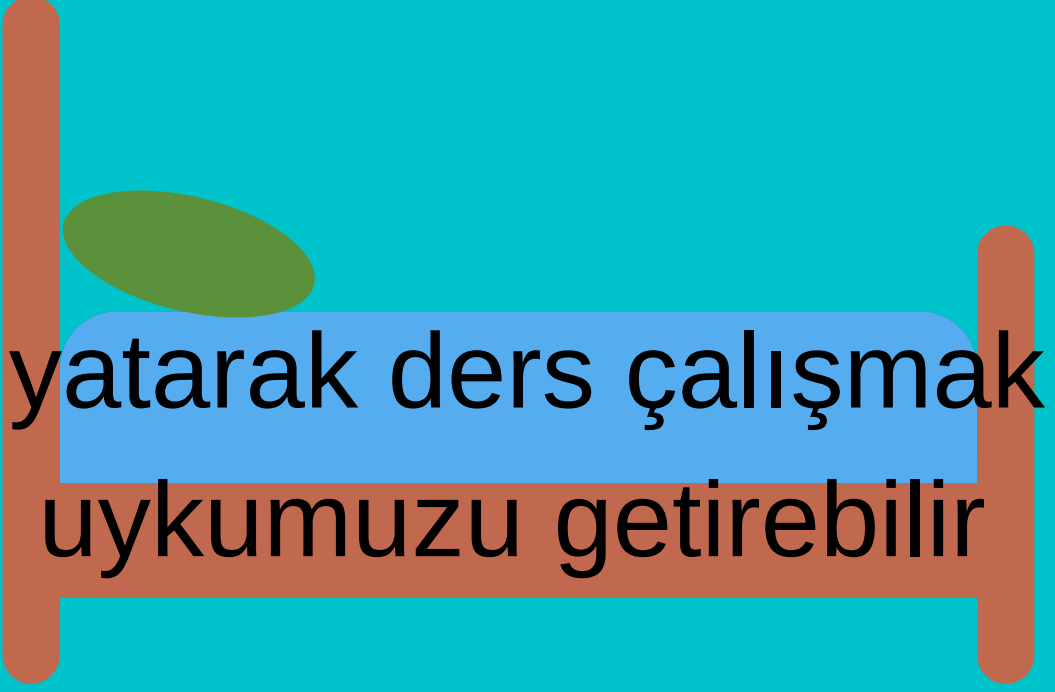
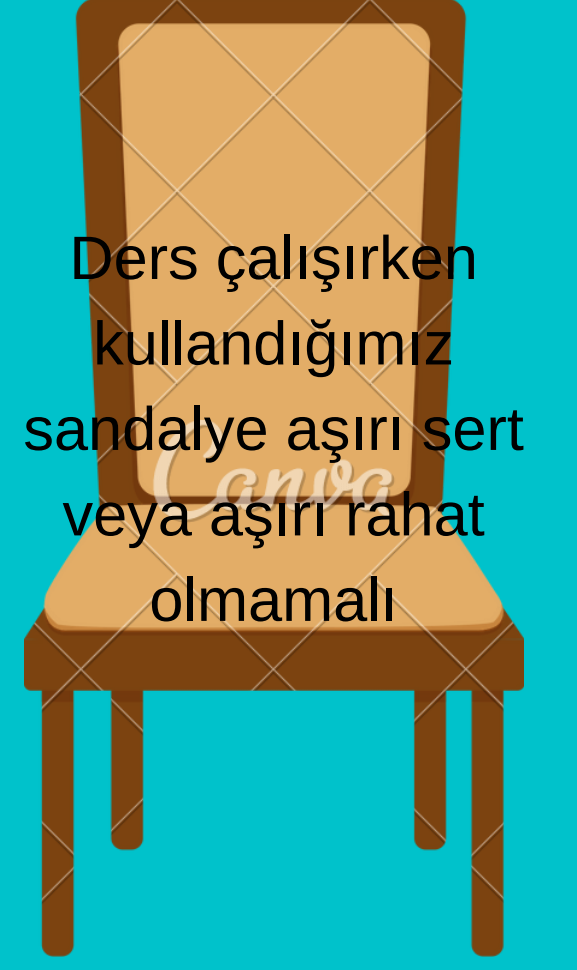
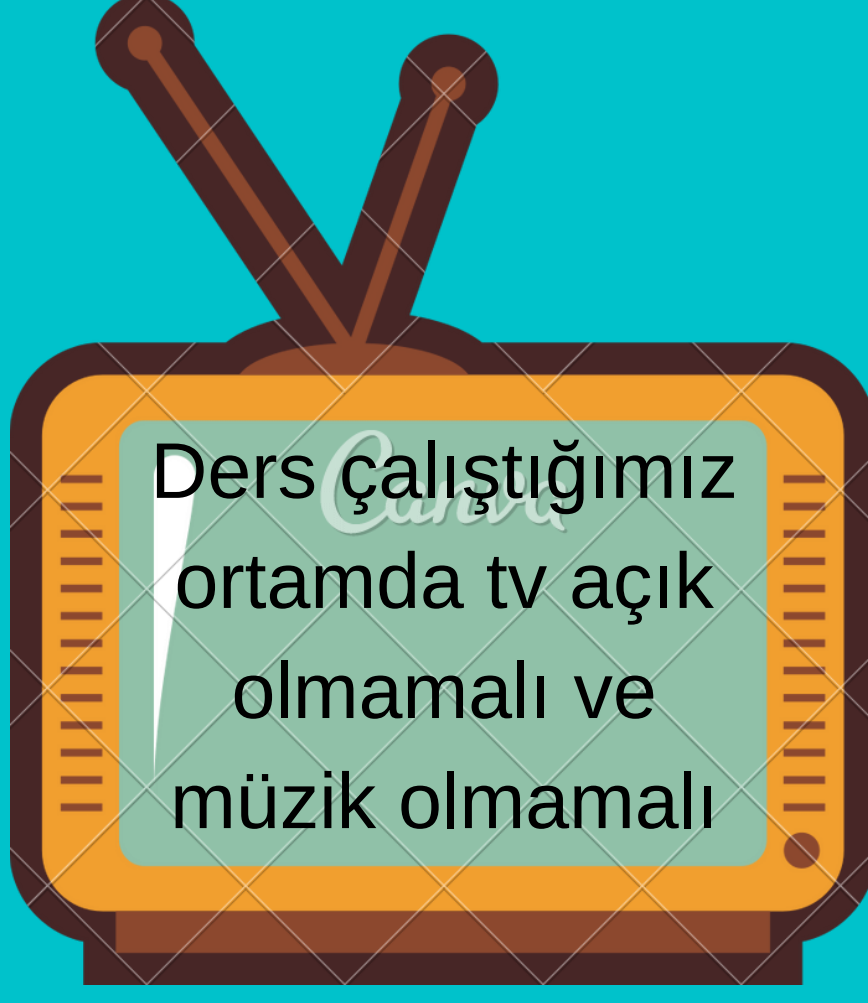
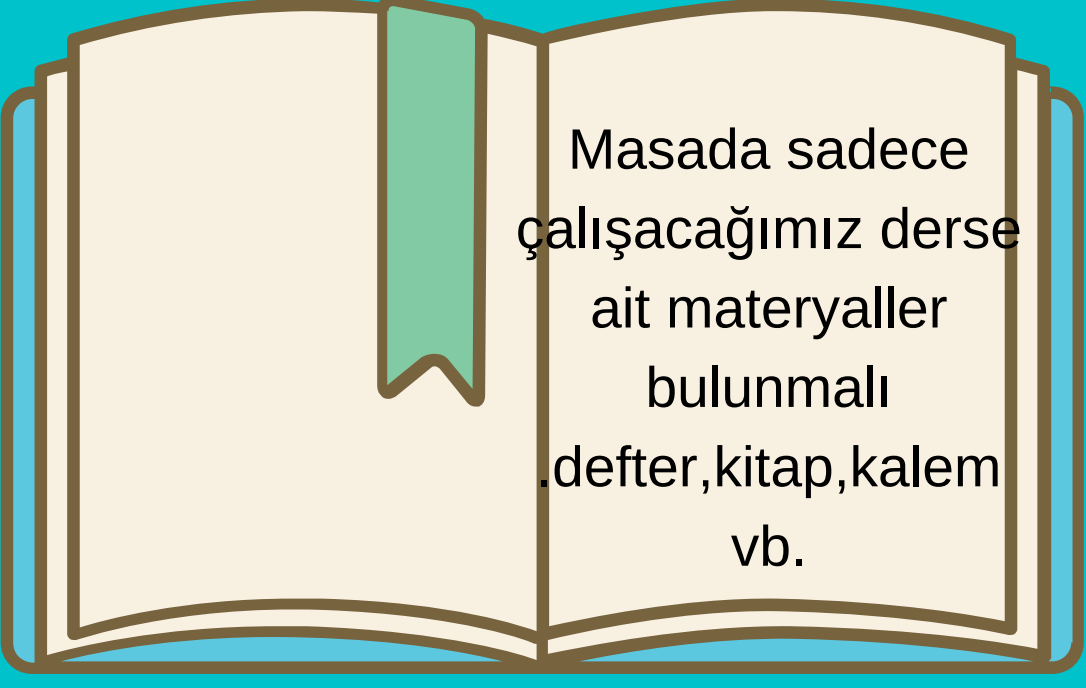
**ÖĞRENME STİLİNİZE
GÖRE DERSLERİNİZE
NASIL
ÇALIŞMALISINIZ ?**


.....

.....

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

DERS ÇALIŞMA ODASI VE MASA DÜZENİ



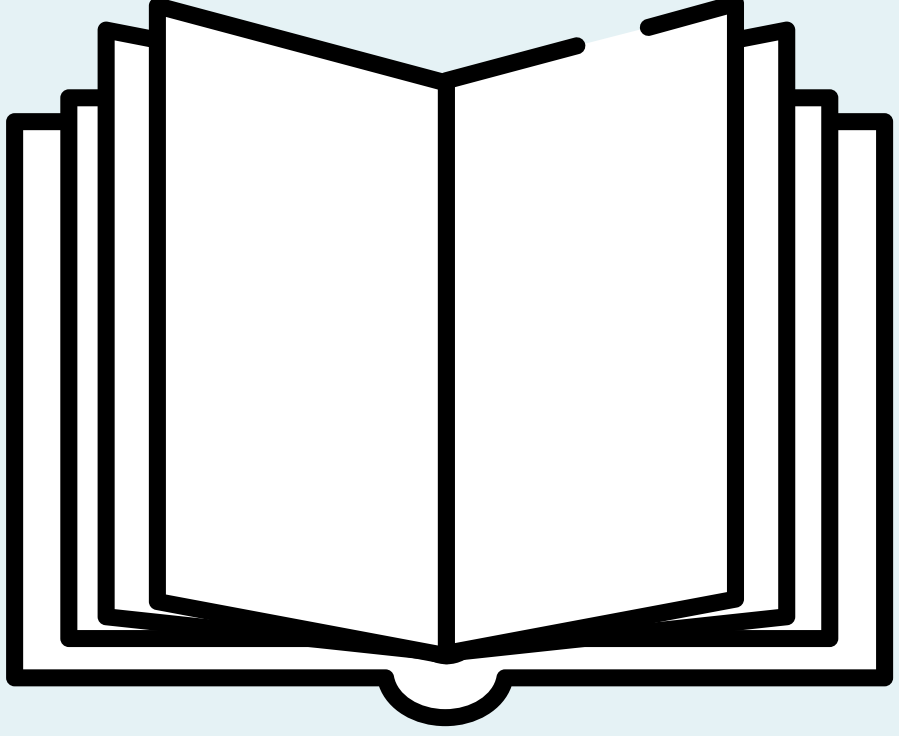


**OKUL SÜRECİNDEKİ DERS
ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINIZ
NELER ?(NOT TUTAR MISINIZ
?,DERSE ODAKLANMA
SORUNUNUZ VAR MI? VB.**

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



OKUL SÜRECİNDE BAŞARILI OLMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİM?



DERSTE ÖĞRETMENİMİZİN
SÖYLEDİKLERİNİ NOT
ALABİLİRİZ.ÖZELLİKLE BURASI
ÖNEMLİ,BURAYA DİKKAT
EDİYORUZ VB.SÖYLEDĞİ
KISIMLARI NOT ALMAMIZ BİZİM
İÇİN ÖNEMLİDİR.NOT ALIRKEN
RENKLİ KALEMLER,FOSFORLU
KALEMLER VB. KULLANABİLİRİZ



DERSE HAZIRLIKLI GELMEMİZ DERS
KONUSUNDA ÖNCEDEN BİLGİ SAHİBİ
OLMAMIZ ANLAMINA GELİR.DERSE
HAZIRLIKLI GELMEK ÖĞRENMEMİZİ
KOLAYLAŞTIRIR.



DÜZENLİ KİTAP OKUMAK HEM
ODAKLANMAMIZI GELİŞTİRİR.ZİHNİMİZİ
AKTİF TUTAR VE ÖĞRENECEĞİMİZ
KONULARI DAHA İYİ KAVRAMAMMIZA



ODAKLANMAK BİR ÇOK ALANDA
BAŞARILI OLMAMIZA KATKIDA
BULUNUR. DAHA İYİ
ODAKLANABİLMEK İÇİN
TABLET,BİLGİSAYAR VE TV Yİ YETERİ
KADAR KULLANMALI VE DÜZENLİ
KİTAP OKUMAYA ÖZEN
GÖSTERMELİYİZ

YARDIMCI OLUR .

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

DERSLERİME NASIL ÇALIŞIYORUM ?

HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞIYORSUNUZ?

TÜRKÇE, DİN KÜLTÜRÜ, SOSYAL BİLGİLER, İNKILAP TARİHİ GİBİ DERSLERE

MATEMATİK , FEN BİLİMLERİ VB. DERSLERE

İNGİLİZCE ARAPÇA VB. DİL DERSLERİNE

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

HANGİ DERS NASIL ÇALIŞILMALI KONULU BİRKAÇ FİKİR

TÜRKÇE ,SOSYAL BİLGİLER,DİN
KÜLTÜRÜ VB. DERSLERE

**OKU-ANLAT-TEKRARLA -
DÜŞÜN-YAZ**

YÖNTEMİ İLE ÇALIŞMAK
BİLGİLERİN AKILDA KALMASI İÇİN
DAHA YARARLI OLACAKTIR

MATEMATİK- FEN BİLİMLERİ VB.
DERSLERE ÇALIŞIRKEN OKUMA
YAPMANIN BİZE HİÇBİR FAYDASI
OLMAYACAKTIR. BU DERSLERE
ÇALIŞIRKEN DEFTER KULLANILMALI
VE KENDİ KENDİNE ANLATARAK
YAZMA YÖNTEMİ TERCİH
EDİLMELİ.SONRASINDA TEST ÇÖZÜMÜ
KONULARI PEKİŞTİRME İÇİN
FAYDALI OLACAKTIR

**HANGİ DERSE NASIL
ÇALIŞILACĞI
KONUSUNDA
GEREKTEĞİNDE DERS
ÖĞRETMENLERİMİZD
EN DESTEK
İSTEYEBİLİRİZ.**

DİL DERSLERİNE ÇALIŞIRKEN
GRAMER VE KELİME BİLGİSİ OLMAK
ÜZERE İKİ AŞAMA VARDIR . İKİSİNİ
BERABER İLERLETMEMİZ
GEREKİR.GRAMER İÇİN ÖNCELİKLE
TÜRKÇE DİLBİLGİ KONUSUNU İYİ
ÖĞRENMEMİZ GEREKİYOR.ÖRNEĞİN
;TÜRKÇE DİLBİSİ KONULARINDAN
SIFAT I BİLEMEZSEK İNGİLİZCEDE DE
BAŞARILI OLAMAYIZ.KELİME BOYUTU
İÇİNSE KELİME KUTUSU
OLUŞTURABİLİR,YAZARAK
KELİMELERİ AKLİMİZDA TUTMAYA
ÇALIŞABİLİRVE GÜNLÜK HAYATTA
KULLANABİLİRİZ.

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



TURHAL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ