|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kendinizi değerlendirin!  * Serin bir ortamda mı yoksa sıcak bir yerde mi daha iyi çalışırsınız? * Kendi başınıza mı yoksa yanınızda biri olduğunda mı daha verimli çalışırsınız? vb. sorular sorarak kendi çalışma özelliklerinizi değerlendirin.  Eksiklerinizin farkında olun Eksiklerinizi gidererek çalışmalarınızda başarıyı sağlayabilirsiniz. Her zaman boşlukları tamamlayarak adım adım ilerlemek önemlidir. Günlük çalışma alışkanlıklarınızı gözden geçirin.İşlevsel olmadığını fark ettiğiniz alışkanlıklarınızı değiştirin.  * Kendiniz için, size özel, bir çalışma programı hazırlayın. Çalışma programına her gün aynı şekilde uymanız mümkün değildir. Ancak çalışma planı sizin neyi, ne kadar yaptığınızın farkında olmanızı sağlar ve yaptığınız çalışma konusunda sorumluluk hissedersiniz. * Dikkat geliştirme çalışmaları, nefes ve güvenli yer egzersizleri çalışmaya başlamadan önce rahatlama ve odaklanma konusunda size yarar sağlayacaktır. |  | VERİMLİ DERS ÇALIŞMA  1. Çalışma ortamnızı düzenleyin 2. Hedef belirleyin 3. Çalışma planı oluşturun (Günlük veya haftalık planları uygulamak daha kolay olabilir.) 4. Ertesi günkü derslere hazırlık yapın 5. Günlük veya haftalık olarak konu tekrarı yapmaya özen |  |  |
|  |  |  |
|  | | |
| C:\Users\Elif\Desktop\meb-2019-logo-DA0DCBBD3F-seeklogo.com.png  Kastamonu İl Milli Eğitim Müdürlüğü  VERİMLİ DERS ÇALIŞMA |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Her gün çalışmanızın bir kısmında kitap okumaya yer verin.  * Burada okumaktan kastedilen günde birkaç sayfadan ibaret değildir. Günde 40-50 sayfa okumak gibi bir hedef belirleyebilirsiniz. * Kitap okumak, hem kelime dağarcığınızı artırır hem de yeni nesil soruları anlamanızı kolaylaştırır.  Mutlaka bir hobi edinin. Ve haftanın bir gününü bu hobinize ayırın.  Resim yapmak, bir müzik aleti çalmak, kitap okumak, örgü örmek, el işi yapmak, dil öğrenmek, yemek yapmak vb. hobiler edinebilirsiniz. |  | «Çok ders çalışmak değil, doğru ve verimli ders çalışmak» |
|  |  |
| VERİMLİ DERS ÇALIŞMA İLE ÇOK DERS ÇALIŞMAK ARASINDAKİ FARK NEDİR?Verimli ders çalışma zamanınızı amaçlarınız doğrultusunda planlayarak, etkin bir şekilde kullanarak çalışmaktır.Çok ders çalışmak ise gün içinde zorunlu ihtiyaçlar dışında tüm vakti çalışma ile geçirmektir.Verimli ders çalışma alışkanlığı edinirken öğrenme stilimizi bilmek fayda sağlayacaktır. | Çalışmalarınızdan sonra kendinize küçük ödüller verin. Vereceğiniz ödül eğer bilgisayar oyunu, sosyal medya, televizyon ise bunları çalışma açısından yoğun olmadığınız günlere erteleyin. Vereceğiniz ödüller bir tatlı, uyku, yürüyüş, telefonla sevdiklerimizi aramak gibi daha basit ve dinlendirici şeyler olsun. Teknoloji ile geçirdiğiniz zamanı planlayın! Yetişkinlerin uyarısını beklemeden kendinize kurallar koyun ve bu kurallara uyun Günlük veya haftalık çalışma planınızı yaparken sosyal medyada, PC oyunlarında vb. geçireceğiniz süreleri belirleyin. VE BU SÜRELERE UYUN! |
|  |
|  |