

**Verimli çalışırsan
istediđin her Őeye
zaman
bulabilirsin.**

©2



**BAŐARMAK İÇİN
İMKANIN ÇOK
ENGELİN YOK**

**KASTAMONU
İL MİLLİ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĐÜ**



**NASIL VERİMLİ
DERS
ÇALIŐABİLİRİM?**



HEDEFİNİ BELİRLE



Ders çalışmak için önce hedefini belirlemelisin. Hedef belirlemek seni motive deacaktır.

ÇALIŞMAK İÇİN PLAN YAP

Zamanını etkili kullanabilmek için hangi gün ve saatte neler yapacağını yaz. Ders çalışma, dinlenme, eğlence, hobilerin ve ailenle geçireceğin zamanı da planına dahil etmeyi unutma.



ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

Çalıştığın ortamda dikkatini dağıtacak, TV., tablet, telefon gibi araçlar olmamalı ve mutlaka masada ders çalışmalısın.

DERSLERE HAZIRLIKLIL GİT

Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse aktif olarak katılmanı sağlar. Aktif olarak dinlediğin, soru sorduğun derslerde daha etkili öğrenebilirsin. Okul eşyalarını akşamdan hazırlamayı da ihmal etme.



ÖDEVLERİNİ ZAMANINDA YAP
Öğretmenin verdiği ödevleri aynı gün yap bu senin kendini değerlendirmeni sağlar. Anlamadığın bir konu varsa farkına varmış olursun.



40 dk. DERS 10 dk. MOLA

Saatlerce ara vermeden ders çalışmak beynini yorar bu yüzden okuldaki gibi dersler arasında 10 dakikalık aralar verebilirsin,



DÜZENLİ BESLEN

Hem sağlığın hem de başarılı olman için düzenli ve dengeli beslenmen çok önemli. Ama ders çalıştığın esnada bir şeyler yememelisin.

UYKU

Öğrendiğin bilgiler ancak derin uyku esnasında kalıcı olarak kaydedilir. Bu yüzden en geç saat 22:00'da uyumuş olmalısın.

