

EVDE DERS

ÇALIŞMAK



Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Öğretmeni:

Melek GÜRSOY

DARICA BAĞLARBAŞI ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

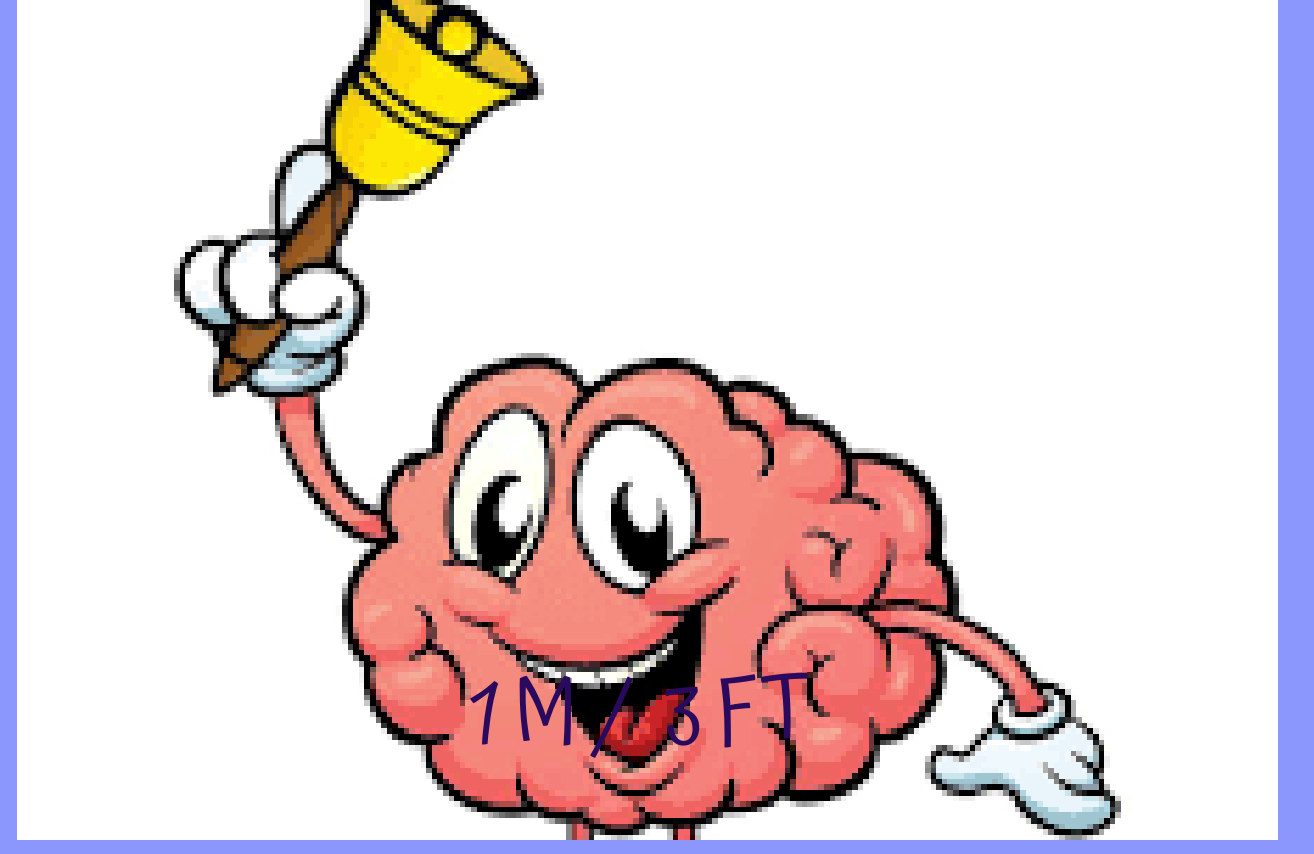


EVDE DERS ÇALIŞIRKEN YAPILMASI GEREKENLER



DERS ÇALIŞMA ORTAMI

Uzanarak, televizyon seyrederek ya da müzik dinleyerek ders çalışmak farkında olmadan derse olan dikkat süreni düşürecektir. uygun ders çalışma ortamı temiz ve düzenli bir masa, havalandırılmış ve ışık alan bir oda ve dikkat dağıtmayan bir ortam olmalıdır.



MOLA VERMEK

Ders çalışırken kendine kısa molalar vermek ders çalışma verimini artıracaktır. 40 dk çalıştıktan sonra 10 dk mola vermek gibi...



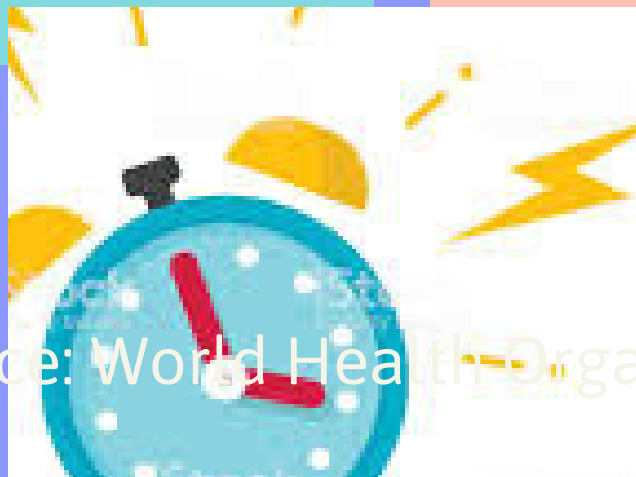
PLAN YAPMAK

Ders çalışmaya başlamadan önce hangi gün hangi derse ve konuya çalışacağına karar vermelisin. plan yapmak ders çalışırken zamanını iyi kullanmanı sağlayacaktır.



NOT TUTMAK

Ders çalışırken kendine uygun notlar alman, basit şema ve çizimler oluşturman, kodlamalar yapman çağrışım gücünü ve bilginin kalıcılığını artıracaktır.



Source: World Health Organization

Doğru zamanda Doğru ders ders çalışırken en zorlandığın dersleri en iyi odaklandığın zamanda çalışman o derse daha iyi

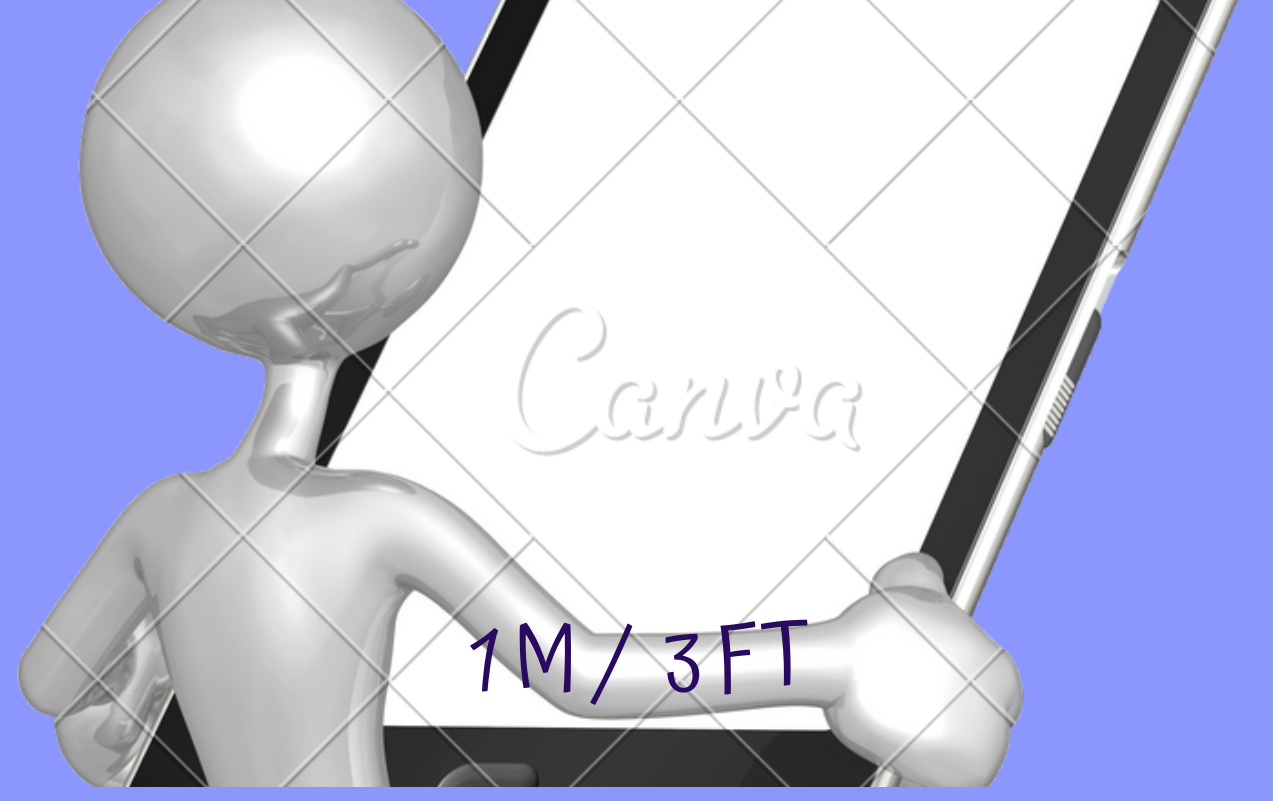
EVDE DERS ÇALIŞIRKEN YAPILMAMASI GEREKENLER



DERS SIRASI

Ders çalışırken iki sayısal dersi ya da sözel dersi arka arkaya çalışmamalısın.

Bu durum zihninizin daha çok yorulmasına ve çabuk sıkılmana sebep olacaktır.



CEP TELEFONU

Ders çalışırken yanında ve odada cep telefonu bulundurma. Cep telefonuna sürekli gelen mesaj ve bildirimler dikkatini dağıtacaktır. Bu durumda verimli çalışma gerçekleşmeyecektir.



EZBERLEMEK

Daha kalıcı bir öğrenme için konuları ezberlemeye değil öğrenmeye çalışmalısın. Sık tekrar etmek ezberlemekten daha etkilidir.



SORU ÇÖZMEK

Konuyu anladığından emin olmadan soru çözmemelisin. Bu fazla hata yapmana ve motivasyonunu kaybetmene sebep olacaktır.

DERS ÇALIŞIRKEN HAYALLERE DALMAMALISIN. UNUTMA MASADA NE KADAR KALDIĞIN DEĞİL NE KADAR ÖĞRENDİĞİN

Source: world Health Organization

ÖNEMLİ!!!