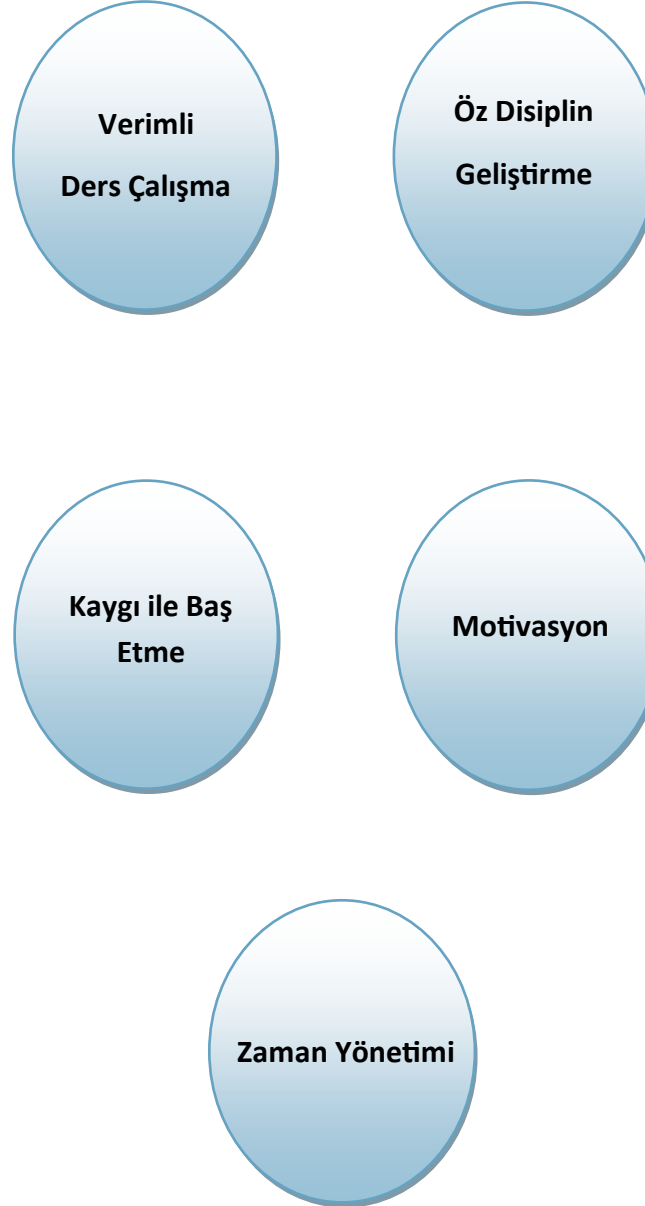


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ÖNERİLERİ

- ◆ Bir hedef belirleyiniz. Hedefleriniz kısa ve uzun dönemi içeren hedefler olmalı.
- ◆ Belirlediğiniz hedeflere yönelik çalışma programları oluşturunuz. Planlarınız günlük, haftalık ya da dönemlik olabilir.
- ◆ Zamanınızı etkin şekilde kullanmaya özen göstermelisiniz. Çalışmadan verim almak için çalışma ve mola süresini kendinize göre ayarlayınız.
- ◆ Çalışmanızı engelleyen etmenleri bularak üstesinden gelmeye çalışmalı gerekirse destek almalısınız.
- ◆ Çalışma ortamınızı düzenleyiniz. İyi aydınlatılmış yeterli ısıda olan bir odada çalışma masanızın olması ve uygun ortamın sağlanması veriminizi artırır.
- ◆ Yapılan araştırmalar TV izleyerek ya da müzik dinleyerek ders çalışmanın çalışma verimini düşürdüğü yönündedir. Ders çalışırken sadece derse odaklanınız.
- ◆ Ders dinlerken ya da çalışırken kendi cümlelerinizle aldığınız notlar öğrenmenin kalıcılığını artırır.
- ◆ Ders çalışırken yapılan okumalarda önemli olan sayfa sayısı değil alınan verimdir. Önemli yerlerin altı çizilerek not alınarak yapılan okumalar daha etkilidir.
- ◆ Tekrar ve pekiştiricilerin kullanıldığı çalışmalar öğrenmenin kalıcılığını artırır.

OKUL BAŞARISINI ARTIRMADA BAŞLICA ETKENLER



ÖZ DİSİPLİN

- ◆ Kişinin kendi kendini örgütlemesi
- ◆ Öz kontrolünü sağlaması
- ◆ Sorumluluklarını yerine getirmesi
- ◆ Eylemlerini bir plana uygun olarak sürdürebilmesini ifade eder.



Öz Disiplin Nasıl Gelişir

Dikkatinizi dağıtan ve aklınızı çelen şeyleri çevrenizden kaldırın, daha sade bir çalışma ortamı hazırlayın

Sağlıklı beslenmeye ve düzenli uykuya özen gösterin

Aktif hedef belirlediğiniz zaman disiplin kazanırsınız, hedefinizi net bir biçimde belirleyin

Motivasyon

- ⇒ Gerçekçi hedefler belirleyin
- ⇒ Çalışma plan ve programı oluşturma sürecine siz de katılın.
- ⇒ Zevkinize ve ihtiyaçlarınıza yönelik çalışma ortamı oluşturun.
- ⇒ Sağlıklı beslenin ve uyku düzeninize dikkat edin.
- ⇒ Hayatınızdaki gerginliklerden ve kaygılardan uzaklaşmaya çalışın.
- ⇒ Olumsuz düşüncelerinizi olumlu düşüncelere çevirin.
- ⇒ Dersten sizi en çok alıkoyan etkinliği belirleyip onu azaltın.
- ⇒ Kendinizi ödüllendirin.
- ⇒ Çalışma esnasında aralar vermeyi unutmayın.

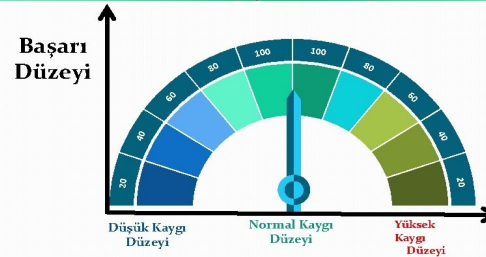


Sınav Kaygısı

Baş Etme Yolları

- ⇒ Düşüncelerinizle yüzleşin.
- ⇒ Zamanınızı Planlayın
- ⇒ Aşırı hareketlilik ya da hareketsizlik ile mücadele etmeye çalışın
- ⇒ Yeterli ve dengeli beslenin
- ⇒ Olumsuz düşüncelerin yerine, olumlu ve sizi mutlu eden düşünce ve eylemleri koyun.
- ⇒ Kendinizi kötü hissettiğinizde hayatta sevdiğiniz etkinlik ya da olayları hatırlayın, tükenen enerjinizin yeniden depolanmasına izin verin.
- ⇒ Doğru nefes almayı öğrenin, nefes ve gevşeme egzersizleri kaygı ile baş etmede etkilidir.

Kaygı Düzeyi



Okul Başarısını Artırma

Öğrenci Öğrenci

