



**Etkili Ders Çalışma Yöntemleri El Broşürü**



# **YUNUS EMRE İMAM HATİP ORTAOKULU**



# SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELİRSİZLİK



PIŞMANLIK



MUTLULUK



HÜZÜN

*Hayal kurmaktan vazgeçme*



Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde  
arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın.

Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve  
sahip olduğlarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de  
gelecekte motive edecektir.

*"Nasıl ders çalışmalıyım?"  
sorusunu cevaplama*

*"Niçin ders çalışmalıyım?"  
sorusunun cevabını bulmalısın.*

*Bir hedefin olsun!*

Hedef  
Belirlerken

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarıyı hayal edin

Kendinize  
sorun

- Ne istiyorum, özel amacım ne?
- Bu amacıma, isteğime ulaşmak için ne yapıyorum?
- Yaptığım bu davranış beni başarıya götürüyor mu?
  - Amacıma ulaşmak için bu davranışımı nasıl değiştirerek geliştirebilirim?



ZAMANIN KIYMETİNİ

**BİL**

KENDİNİ  
**BİL**



Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi  
belirleyin ve günde ne kadar  
sürenizi aldığını ortaya koyun.

Hangi saatte zinde  
hissediyorsunuz,  
hangi saatte düşük  
hissediyorsunuz bilin.  
Zor işleri kendinizi iyi  
hissettiğiniz zamanda yapın!

DÜZENİNİ  
**KUR**



Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde  
sakin ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.

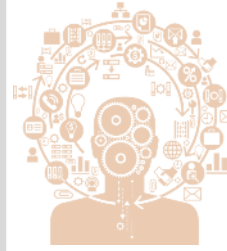
Çalışmaya başlamadan önce  
çalışacağınız ortamı havalandırın.

Masanızda sadece o an çalışacağınız  
kaynaklar olmalıdır.

Sıcaklık ve ışık çalışmaya engel  
olmayacak şekilde olmalıdır.

TEKRAR

**YAP**



Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat  
içinde, %80'i 24 saat içinde  
unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan  
tekrarlar unutmayı engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla  
tekrar yapın.

Haftanın belirli saatlerini, ayın  
belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.



YEME - İÇME



EBA DERS  
TAKİBİ



DERS ÇALIŞMA  
- KONU  
TEKRARI

GÜNÜ

**PLANLA**



DİNLENME



DİZİ - FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalar ya da  
uzun dinlenmeli kısa çalışmalar verimsiz olur. 40-  
50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika ara  
vererek derse devam etmek en uygundur.



Aynı tür çalışma gerektiren dersleri art arda  
çalışmayın. Örneğin problem çözme gerektiren  
bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma  
gerektiren derslerin gelmesi uygun olur.



Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere  
yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma  
saatlerinin sabahın erken saatleri olduğunu  
ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri  
öğrenciden öğrenciye değişir.



BESLENME VE UYKU  
DÜZENİNE

**DİKKAT ET**



Uzun konuları  
küçük parçalara  
bölerek çalış

Çalışma ortamına  
dersle ilgili hatırlatıcı  
notlar as.

Zamanı verimli  
kullanmak için  
kısa, orta ve uzun  
dönemli hedefler  
belirle.

Hatırlamayı kolaylaştırmak  
için şekil (şema, grafik,  
tablo) çizerek çalış.

Ders çalışırken aynı  
zamanda başka bir işle  
(TV izlemek, müzik  
dinlemek, telefonla  
konuşmak vb.)  
uğraşmamaya dikkat et.

Anlamadığın konularda  
soru sorarak, eksik  
bulduğun yerleri  
tamamlayarak derse katıl.

Öğretmenin özellikle  
üzerinde durduğu  
noktalara dikkat et.

Öğrendiklerini,  
uyumadan önce ve  
sabah kalkınca hızlı bir  
şekilde gözden geçir.

Çalışma planı yaparken  
nasıl, ne zaman ve nerede  
çalışacağına karar ver.