

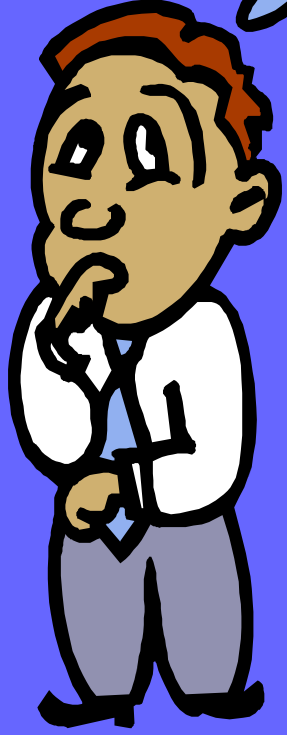


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ





SEMİNER BAŞLIYOR...



BUGÜN NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- × VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?
- × PLANLI ÇALIŞMA NEDEN GEREKLİ?
- × YANLIŞ ÇALIŞMA DAVRANIŞLARIMIZ NELER?
- × ÖĞRENME VE KAYGI ARASINDA İLİŞKİ VAR MI?
- × İNSAN BELLEĞİNİN GİZLİ DÜNYASI NEDİR?
- × KENDİNE GÜVEN NASIL SAĞLANIR?
- ×VEEEE... VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Ders Çalışma İle İlgili Yakınmalar



- Ders Çalışmaya Başlayamıyorum
- Ders Çalışmayı Sürdüremiyorum
- Çalıştığım Halde Başarılı Olamıyorum...

ÖNCE ŞU DÜŞÜNCELERİNİZİ YENELİM,

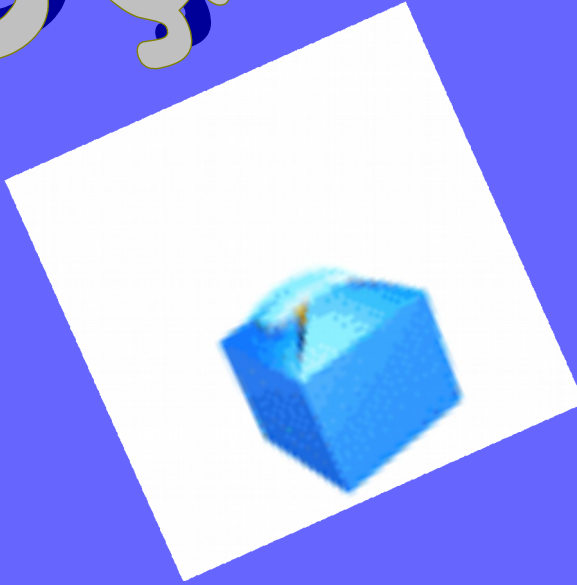
- ❖ “Bu gün, günümde değilim.”
- ❖ “Moral bozucu bir gün.”
- ❖ “Hiç şansım yok.”
- ❖ “Şu matematiği nasıl halledeceğim ?”
- ❖ “Keşke hiç doğmasaydım.”
- ❖ “Her şey kötü gidiyor.”
- ❖ “Neden çalışayım ki nasıl olsa işe yaramayacak.”
- ❖ “Sosyal çalışmaktan nefret ediyorum.”
- ❖ “Fen ile aram ne zaman düzelecek?”
- ❖ “Yaaa gene mi ders?”



Verimli Çalışmanın ne olduğu konusunda düşünelim mi?

1. Çok çalışma,
2. Okul dışı zamanlarımızın çoğunu derse ayırma,
3. Yapmaktan hoşlandığın şeylerden tatile kadar vazgeçme,
4. Kendini sadece derslere ve sınavlara odaklama,
5. Eğlenmek ve oyundan uzaklaşma,
6. başarılı arkadaşlarının çalışma sistemlerini uygulama

VERİMİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?





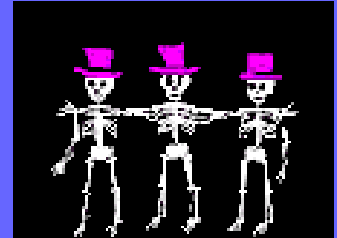
Oysa
gerekli olan
"Bilinçsizce
çok çalışmak"
değil

GASBERGEN

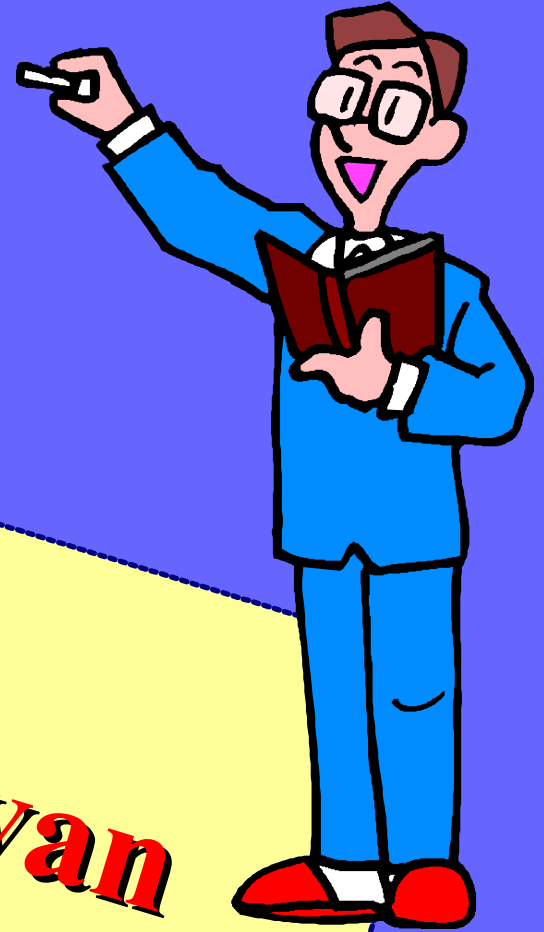
Verimli ders çalışma yollarını iyi bilerek ve bunlardan gereğince yararlanarak etkili çalışmaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

ZAMANI,
BELİRLENEN AMAÇLAR VE
ÖNCELİKLER İÇİN;
PROGRAMLI ve VERİMLİ
OLARAK KULLANMAKTIR.



UNUTMA!!!



**Düzenli çalışmayan
daha çok çalışır !**

**1999 YILINDA ÜNİVERSİTE 1. SINIFTA
OKUYAN 4000 ÖĞRENCİYE
UYGULANAN ZEKA TESTİNDE ;**

% 86 SI NORMAL ZEKAYA

% 11 İ NORMALİN BİRAZ ÜSTÜNE

**% 3 Ü NORMALİN BİRAZ ALTINDA
OLDUĞU TESBİT EDİLMİŞTİR...**

(Siz Kendinizi Hangi Grupta Görüyorsunuz)

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR?

- ➔ **Amaçlarınızı belirlemek**
- **Planlı çalışmak**
- **Zamanı verimli kullanmak**
- **Verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırmak**
- **Uygun bir çalışma ortamı hazırlamak**
- **Dikkatinizi uyanık tutmak**
- **Derse hazırlıklı olmak**
- **Not tutmak**
- **Araç gereç ve kaynaklardan yararlanmak**
- **Verimli okumak**
- **Aralıklı tekrarlar yaparak unutmayı önlemek**

• Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?



• Amaçlarınızı Belirleyiniz

• Planlı Çalışınız

• Zamanı Verimli Kullanınız

• Verimi Azaltıcı Etkenleri
Ortadan Kaldırınız

• Uygun Bir Çalışma Ortamı
Seçiniz

• Dikkatinizi Uyanık Tutunuz

• Derse Hazırlıklı Geliniz

• Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?



• Not Tutunuz

• Araç - Gereç Ve Kaynaklardan Yararlanınız

• Verimli Okuyunuz

• Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

• Zaman Düzenleme Ve Planlı Çalışma

• Etkin Dinleme

• Sınavları Nasıl Atlatırım?

I- AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ

- Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.



**İNSAN DÜŞÜNCE
DÜNYASINA GÖRE
ŞEKİLLENEN BİR
VARLIKTIR...**

İNANDIĞINIZ ZAMAN **AKLINIZ** O ŞEYİ
YAPMANIN YOLUNU BULUR.

BİR ŞEYİN
YAPILABİLECEĞİNE
İNANMIYORSANIZ
BEYNİNİZ
BUNU İSPAT ETMEK
İÇİN ÇALIŞIR.

BİR ŞEYİN YAPILABİLECEĞİNE
GERÇEKTEN İNANDIĞINIZDA
AKLINIZ
ONU YAPMAK ÜZERE
ÇÖZÜMLER BULMANIZA
YARDIM ETMEK İÇİN
ÇALIŞMAYA BAŞLAR.

NE OLMAK İSTİYORSUNUZ

Düş gücü, bir insanın en yükseklere uçurabildiği bir uçurmadır.

Birkaç hafta önce başıma çok değişik bir şey geldi.Yatak odamda bebeklerden birinin altını değiştirirken, beş yaşındaki kızım Alyssa yanıma geldi ve kendisini yatağa attı.

"Anneciğim, büyüdüğün zaman ne olmak istiyorsun?"dedi.

Önce bir tür oyun oynadığını düşündüm ve oyunu sürdürmek için, "Hımmm. sanırım büyüdüğüm zaman anne olmak istiyorum." dedim.

"O sayılmaz,çünkü zaten annesin. Ne olmak istiyorsun?"

Peki, belki büyüdüğüm zaman hoca olurum." dedim bu kez.

"Anneciğim, o da olmaz, zaten öyle sayılırsın!"

Bağışla ama hayatım," dedim" ne söylemem gerektiğini anlamadım."

Anneciğim, sadece büyüdüğün zaman ne olmak istediğini soruyorum sana. Ne olmak istiyorsan o olabilirsin!"

O anda o kadar şaşırılmıştım ki, hemen bir yanıt bulamadım.Alyssa da bunaldı ve odadan çıktı.

O birkaç dakikada yaşadığım deneyim beni çok derinden etkiledi.Çok etkilenmişim, çünkü kızımın gözünde ben hâlâ istediğim bir şey olabilirdim! Yaşım, kariyerim, beş çocuğum, kocam, üniversite diplomam, master derecem; hiçbirinin önemi yoktu. Onun gözünde ben hâlâ düşler kurabilir ve yıldızlara uzanabilirdim. Onun gözünde benim hâlâ bir geleceğim vardı. Onun gözünde ben hâlâ astronot, piyanist, hatta opera sanatçısı bile olabilirdim. Onun gözünde ben hâlâ büyüyecek ve bir şeyler olacaktım.

Çok dürüst ve masum olduğunu anladığım zaman, yaşadığım o olayın gerçekten çok güzel olduğunu far kettim; aynı soruyu büyükannelerine ve büyükbabalarına da sorabilirdi. O kadar içtendi.

Bir yerlerde okumuştum: "Yıllar sonra olacağım yaşlı kadın, şimdiki benden çok farklı olacak. İçimde bir başka benim varlığını hissetmeye başladım."

Evet... siz büyüdüğünüz zaman ne olacaksınız?

Rahibe Teri Johnson

Lauren Bacall

(TAVUK SUYUNA ÇORBA ADLI KİTAPTAN)

Planlı alışmayı
Anlatayım Sana:

Plan Nedir?



GLASBERGEN

II- PLANLI ÇALIŞINIZ

- Birden çok iş yada ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz yada çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "**evet**" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz.
- Kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "**Karar Vermekle**" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan; "**nasıl**", "**ne zaman**" ve "**nerede**" çalışacağınıza karar vermek demektir.

PLANLI YAŞAM



GÜNLÜK

PLAN

AYLIK

HAFTALIK



**NASIL BİR ZAMANLAMA,
DERS ÇALIŞIRKEN
SİZE EN YÜKSEK VERİMİ SAĞLAR?**

$$40' + 10' + 10' = 60'$$

Çalışma

Tekrar

Dinlenme



PLAN YAPMAK!

- Planlamanın bize kazandırdıkları...
 - Bir planda neler bulunmalı?
- Plan hazırlarken nelere dikkat edilmeli?

Peki siz günlük, haftalık ve aylık çalışma planlarında nelere yer vermeniz gerekir?

- + Hangi derslere, haftanın hangi günleri çalışacağınızı,
- + Geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceğinizi
- + Sınav tarihlerinizi
- + Hazırlanacak ödevlerin neler olduğu ve ne zaman hazırlayacağınızı
- + Planda yer alan ancak yapılamayan çalışmalarınızı ne zaman tamamlayacağınızı
- + Dinlenme, tv izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceğinizi
- + Bunların yanında günlük çalışma çizelgelerinde ; okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri göstermeniz gerekir.

İYİ BİR PROGRAM NASIL OLMALIDIR?

1. Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.
2. Aynı güne ait aynı dersler üst üste konmamalıdır.
3. Bir derse ait süre 4-5 saat gibi uzun bir zamanı almamalıdır.
4. Mantık içeren dersler sabah saatlerinde, yorum içeren dersler akşam saatlerinde yer almalıdır.
5. Programda dersin zorluk derecesine göre 10 veya 15 dakikalık dinlenmelere yer verilmelidir. Ancak bu dinlenmelerde tv, bilgisayar ya da cep tlf ile ilgilenilmemelidir.

İYİ BİR PROGRAM NASIL OLMALIDIR?

6. Hazırlanan program zorunluluktan değil bir amaç için isteyerek uygulanmalıdır.
7. Programın içeriği öncelikle konu tekrarına çoğunlukla ise ders çalışmaya ayrılmalıdır.
8. Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar programa yansıtılmalıdır.
9. Sene başındaki program yapısı ile sene ortası ve sene sonundaki program yapısı birbirinden farklı olmalıdır.

PROGRAMLI ÇALIŞMA İLE ;



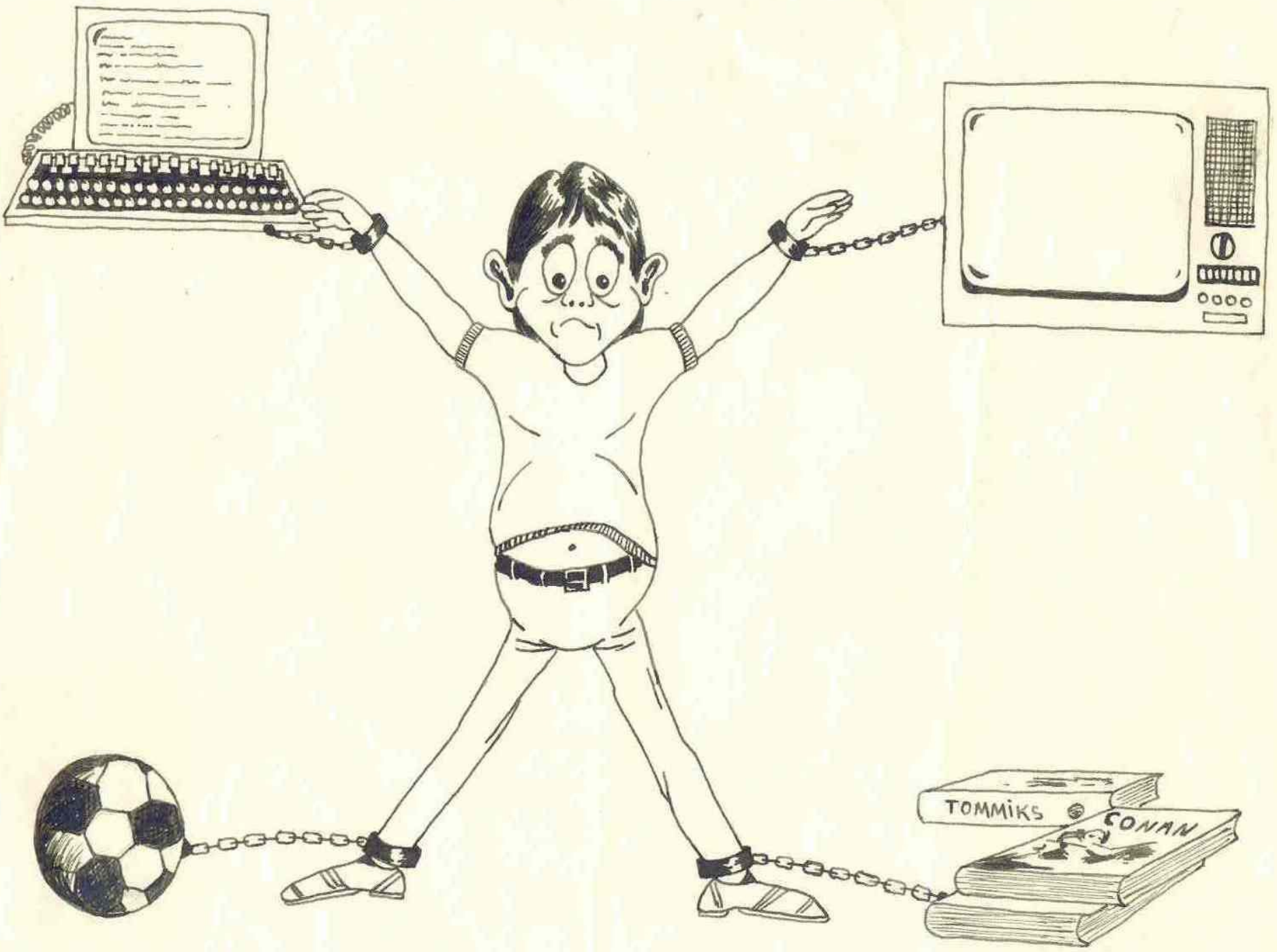
Daha az zamanda daha çok bilgiye ulaşabilirsiniz.



Ders dışındaki faaliyetlere daha fazla zaman ayırabilirsiniz.

IV- VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRINIZ

Yorgunluk	Elem Duygusu	Fazla Heyecan	Aile Dertleri
Uykusuzluk	Korku	Endişe	Acelecilik
Normalin Altında Yada Üstündeki Fiziki Şartlar	Araç Gereç Noksanlığı	Başka Yerde Olma Düşüncesi	Dikkati Dağıtacak Poster, Resim, Müzik
Ağrı	Öfke	Açlık	Telaş
Sızı	Aşırı Kaygı	Aşırı Tokluk	VB...



V- UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİNİZ

- Çalışma yerinin seçimi çok önemlidir. Çalışma yeri **derli toplu, yalın** elden geldiğince **sabit ve sakin olmalı**, ayrıca **ışık, ısı** gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır. Aynı bir yerin sağlanamaması çalışmadan kaçmanın bir nedeni olmamalı, **elverişsiz koşullarda da ders çalışmaya alışmalıdır**.
- **Yatakta, koltukta ve divanda uzanarak çalışmak, dikkatin toplanmasını güçleştirecek**, öğrencinin çalışmak için daha çok zaman yitirmesine neden olacaktır.

ÇALIŞMA ORTAMINIZ NASI OLMALI?

- > ÇALIŞMA ORTAMINIZ SİZİN VERİMİNİZİ YÜKSELTECEK BİÇİMDE DÜZENLENMİŞ OLMALI.
- > ÇALIŞMALARINIZ MUTLAKA ÇALIŞMA ODANIZDA, EĞER ÇALIŞMA ODANIZ YOKSA ÇALIŞMALARINIZI ÇALIŞTIĞINIZ BİR ÇALIŞMA KÖŞENİZDE YAPMALISINIZ.
- > ÇALIŞMALARINIZI MUTLAKA ÇALIŞMA MASANIZDA VE SANDALYEDE OTURARAK YAPMALISINIZ.
- > ÇALIŞMA ODANIZDA DERS ÇALIŞIRKEN DİKKATİNİZİ DAĞITACAK POSTER, AFİŞ, MÜZİK, RESİM V.B. DİKKAT DAĞITICI İŞİTSEL VE GÖRSEL UYARICILAR BULUNMAMALI.
- > ODANIZ MÜMKÜN OLDUĞUNCA SADE VE DÜZENLİ OLMALI.
- > ÇALIŞMA ODANIZ, SESDEN UZAK, YETERİNCE SICAK VEYA SOĞUK OLMALI, İYİ AYDINLATILMALI. IŞIK GÖZLERİNİZ YORMAMALI.
- > ÇALIŞMALARINIZDAN YETERİNCE VERİM ALABİLMEK İÇİN DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENMELİ, ÖZELLİKLE SABAH KAHVALTILARINIZI DÜZENLİ VE YETERLİ KALORİYİ ALACAK ŞEKİLDE YAPMALISINIZ.
- > ÇALIŞMA ODANIZ İYİ HAVALANDIRILMALIDIR. ÇÜNKÜ HAVADAKİ OKSİJENİN AZALMASI, GERGİNLİĞE YOL AÇAR BU DURUMDA, BAŞAĞRISI GİBİ ÖĞRENMEYİ GÜÇLEŞTİREN BİRÇOK ETKENİN DOĞMASINA SEBEB OLUR.
- > SINAVLARA HAZIRLANDIĞINIZ BU DÖNEMDE ZAYIFLAMA REJİMİNE GİRMEYİ KESİNLİKLE DÜŞÜNMEMELİSİNİZ.
- > UYKU DÜZENİNE DİKKAT ETMELİ, 7 - 8 SAAT UYKUNUZU ALMALISINIZ.
- > SABAH KALKTIĞINIZDA TEMİZ VE AÇIK HAVADA HAFİF EGZERSİZLER YAPMANIZ SİZİ SAĞLIKLI VE ZİNDE KILACAKTIR

Çalışma masamı bundan sonra sadece ders çalışmak için kullanacağım



- Çalışma ortamında dikkati dağıtacak radyo, teyp, tv, resim, poster, afiş olmamalıdır.
- Çalışma masası ve odası sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır.

Öyle televizyon seyredirken ders tekrar edilmez...Kalk bakalım doğru masanın başına...



Gürültülü Ortamda Çalışma

Müzik dinlenen, radyo ve televizyonun açık bulunduğu veya çevreden çok gürültünün geldiği bir ortamda ders çalışmak çalışmadan alınacak verimi düşürür. Öğrenmenin en önemli koşulu dikkattir.

Ahmet Ders çalışıyor
bizim sessiz olmamız lazım.



Çalışma odanız yeterince
sıcak ve soğuk olmalı, iyi
aydınlatılmalı, ışık
gözlerinizi yormamalı.

Çalışma ortamında aile
bireyleri ile birlikte
olma zorunluluğunuz
varsa onlardan sessiz
olmalarını istemelisiniz.
(televizyon, radyoyu
açmamak, yüksek sesle
konuşmamak gibi) Yada
siz bu ortamda
çalışmaya kendinizi
alıştırmalısınız.



Dağınık Ortamda alışma

Çalışma odanızın havadar, masanızın temiz ve düzenli olması çalışma veriminizi yükseltecektir.

Çalışma masanızın üzerini çalışmaya başlamadan önce toparlar ve sadece çalışacağınız ders ile ilgili materyali bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz. Yalnızca dersle ilgilenebilirsiniz.

BENİM BÜYÜMEYE İHTİYACIM
OLDUĞU İÇİN YATIYORUM
YA SİZ???



YATARAK UZANARAK ÇALIŞMA

Yatarak veya uzanarak bir materyali okumaya başladıktan sonra gevşemeye başlarsınız ve dikkatiniz dağılır, uykunuz gelir. Bu nedenle çalışmalarınızı mutlaka çalışma masanızda veya sandalyenizde yapmalısınız.

VI- DİKKATİNİZİ UYANIK TUTUNUZ

- İnsanda dikkat her an vardır, **önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir.** Sevilen ve ilgi duyulan bir konu, dikkatin uyanık tutulmasına yardım eder.
- **Daima belirli yerlerde çalışmak, gürültünün bulunmadığı ortamlarda çalışmak, sandalyede oturarak çalışmak, masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak, çalışma yerini 18-20 derece sıcaklıkta tutmak, işleri sıraya koymak, işleri bitirmede kendinizle yarış kararı almak,** her seferinde bir çeşit işle çalışmak dikkatin dağılmasını önleyici yöntemlerdir.

VII- DERSE HAZIRLIKLI GELİNİZ

- Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine **etkin** olarak katılmaktır. Derslerde sürekli **edilgin (Pasif)** durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur.
- Öğrenciler okula gelmeden önce, o gün işleyecekleri konuları gözden **Bu sayede hem derslerin işlenişine katılmak için gerekli güveni kazanırlar, hem de öğretmenin anlattıklarını daha kolay anlarlar.** geçirmelidirler.
- Öğretmenlerin derse hazırlıklı gelen, soru soran, derse kalkan öğrencileri daha çok sevdikleri de unutulmamalıdır.

VIII- NOT TUTUNUZ

Not tutarken;

- 1. Anlatılanlar öğretmenin ağızından çıktığı gibi değil, anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.
- 2. Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.
- 3. Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.
- 4. Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlarda alınmalıdır.
- 5. Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.
- 6. Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir.

IX- ARAÇ - GEREÇ VE KAYNAKLARDAN YARARLANINIZ

- Öğrenci, herhangi bir konunun öğrenilmesinde, basılı araçlara ne kadar baş vurursa, öğrenme ilgisi ve zihinsel yetileri de o kadar çok genişleyecektir.
- Basılı öğrenme araçlarından yararlanmada çizelge grafik, harita ve resimlerin özel bir önemi vardır. Bunlar sayfalarca anlatılan bilgileri topluca ve bir arada vererek o konunun kavranmasına yardımcı olmaktadır.

X- VERİMLİ OKUYUNUZ

- **Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir.** Bu hız okunulan yazının niteliğine ve okumanın amacına göre ayarlanmalıdır. Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır.
- Hızlı okumanın **en önemli yolu sessiz okumalıdır.** Sessiz okuma hızı arttırdığı gibi anlamayı da kolaylaştırır. Hızlı ve anlamlı okuma becerisi kazanabilmek için **bol bol okuma çalışmaları** yapılmalıdır.

XI-ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

- Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri **öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak**, diğeri de **aralıklı olarak tekrar etmektir**.
- Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye motive olacaklardır.
- Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeri yandan da **sınavlara her an hazır** durumda olacaklardır.

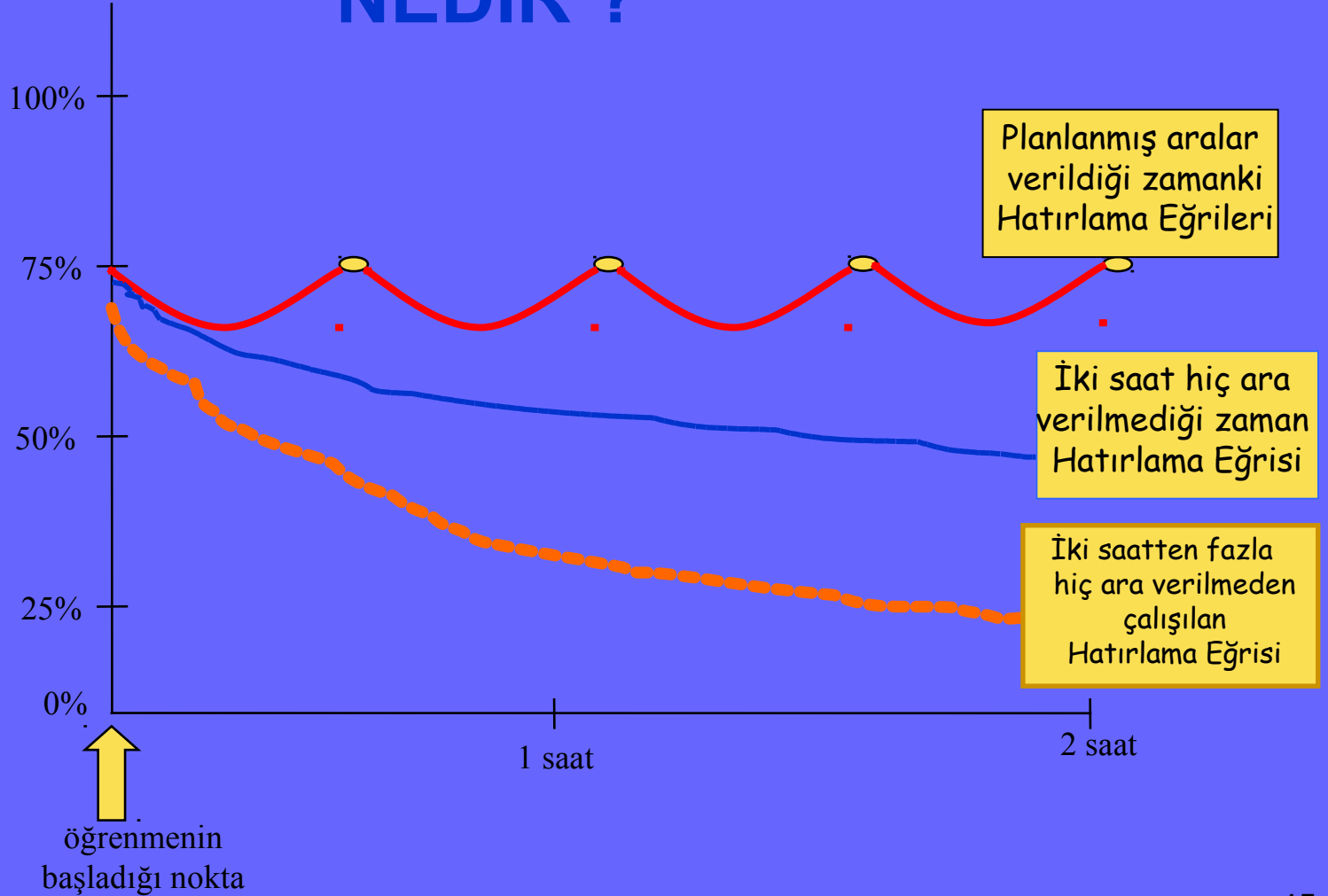
UNUTMAYI ÖNLEMELİK İÇİN

- Zihinsel tekrar yapma
- Düzenli not tutma
- Tekrar amaçlı özetler çıkarma
- Kısa tekrarlar yapma

Bir insan ;

- Okuduklarının % 10 unu
- İşittiklerinin % 20 sini
- Gördüklerinin % 30 unu
- Hem görüp hem işittiklerinin % 50 sini
- Söylediklerinin % 70 ini
- Yapıp söylediklerinin % 90 ını hatırlar..

DİNLENME ARALARININ ÖNEMİ NEDİR ?



XII- ZAMAN DÜZENLEME VE PLANLI ÇALIŞMA

- **Zamanı iyi planlamak sizin elinizdedir.** Zamanı akıllıca kullanmak sizi daha başarılı kılacak ve düşündüğünüzden daha fazla zaman, yapmak istedikleriniz için size kalacaktır. O halde zamanı planlamayı öğrenin ve bunu uygulamak için istekli ve sabırlı olun. Unutmayın eski alışkanlıklardan kurtulmak zaman alır ve planlı yaşamak başlangıçta çok zor gelebilir. Bu nedenle kendinizi zorlamanız gerekir. **Katlanacağı kısa süreli sıkıntı daha sonra sizi mutlu ve başarılı yıllara götürecektir.**

Plansuz Yaşayan Temelun Hiçayesu

Temel Trene binecek! Temel ve iki arkadaşı istanbul'dan Trabzona'a gitmek üzere tren garına giderler ilk Trabzon treni 1 saat sonradır,bileti alırlar. Ne yapalım bir saat diye düşünürken yemeğe gitmeye karar verirler. Yemekte sohbet, muhabbet saata bir bakarlar ki 1 saati geçmiş. Hemen koşarlar tren garına ama tren gitmiş. Yine bilet alırlar 1 saat sonrası için. Ne yapalım vakiti nasıl geçirelim derken kahveye giderler. Çaylar kahveler sohbetler uzar da uzar ve saate baktıklarında 1 saat olmasına 5 dakika vardır. Hemen koşarlar gara ama trene yetişemezler. Gişeye gidip sorarlar yine Trabzon'a gidicek tren varmış diye. Gişedeki adam "bakın bu son tren eğer bunuda kaçıırırsanız Trabzon'a bugün dönemezsiniz" demiş. Bileti almışlar yine sıkılmışlar ne yapalım ki derken pastaneye gitmeye karar vermişler. Pastalar,kekler,çörekler muhabbet derken saate bir bakmışlar ki 1 saat olmak üzere hemen koşmuşlar gara. Tren yeni hareket ediyor,içlerinden biri uzun ilk vagonu yakalamış, diğeri orta boylu son vagonu tutmuş. Tren gitmiş, Temel oturmuş yere baslamış gülmeye. Gise memuru yanına gelmiş."Sen ne garip adamsın.3 treni kaçırdın, arkadaşların gitti,sen kaldın,aglayacağına gülüyorsun be adam." Temel : "Uy hemşerum onlar beni geçirmeye geldi ydu ben ona güleyrum"demiş

DERS NASIL ÇALIŞILMAZ



Çalışmamak için bahaneler icat ederek

Yatarak

Dersten derse, konudan konuya atlayarak

Önemli kavramları atlayıp öğrenme olayını hep sonraya bırakarak

Vakit geçirmek için resimlere, şekillere anlamsızca bakarak

Müzik dinleyerek

Televizyon izleyerek

Çalışma anında hayallere dalarak

Kendinizi başkalarıyla kıyaslayarak,

Plansız programsız olarak

Düzenli tekrarlar yapmadan,

Aşırı güven ya da güvensizlik duygusuna kapılarak,



XIV- SINAVLARI NASIL ATLATIRIM?

- Öğretmenlerinize sınava nasıl çalışabileceğini sorun.
- Çalışır ve tekrarlararken kısa aralar verin.
- Yorgun bir zihin iyi hatırlayamaz.
- Çalışma programı yapın
- En iyi çalışabileceğinizi düşündüğünüz zamanlarda tekrarlar yapın.
- Sağlıklı kalın.
- İyi uyuyun ve yeterli beslenin.
- Egzersiz yapın.
- Yürüyün, koşun, herhangi bir sporla uğraşın.

SINAVLARI NASIL ATLATIRIM?

- Olumlu düşünün.
- Elinizden gelenin en iyisini yapın.
- Hiç kimse daha fazlasını yapamaz.
- Tetikte olun.

Hasta gibi hissederseniz, endişeleriniz hakkında birileriyle konuşun.

Çok rahat ta davranmayın.

- Sınav konusunda biraz endişe çok çalışmanızı sağlar.
- Akıllı olun.
- Eğer sınavdan sonra bu konuyu konuşmak istemiyorsanız, konuşmayın. Aslında bu konuda hiç düşünmeyin bile. Yapılan yapılmıştır. Yazdıklarınızı değiştiremezsiniz.



**NE MUTLU GEÇMİŞTEN
ALDIĞI DERSLE GELECEĞE
YÖNELEN MİLLETLERE....**



Büyük insanların ulaştığı ve koruduğu yükseklik, âni bir sıçrayışla erişilmiş değildir.

Onlar diğerleri uyurken geceleri azimle yukarıya tırmanmaya çalışıyorlardı.

Henry W. Longfellow



UNUTMAYINIZ Kİ.

Üşüyen insan, ateşi düşünerek ısınmaz.

Acıkan insan nefis yemekleri düşünerek açlığını gidermez.

Sen de sadece çalışmak gerektiğini düşünerek başarılı olamazsın.

Düşündüğün yeter; haydi şimdi düşündüklerini