

SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELIRSİZLİK



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 olduklarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.

"Nasıl ders çalışmalıyım?" sorusunu cevaplamamadan önce,

"Niçin ders çalışmalıyım?" sorusunun cevabını bulmalısın.

Bir hedefin olsun!

Hedef

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarıyı hayal edin

Belirlerken

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 aldığınızı 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 sakın ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.

Çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız odayı 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 UNUTULMAKTADIR.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmayı engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın.

Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin

GÜNÜNÜ
PLANLA

- +Yeme-içme
- +Okul
- +Dinlenme
- +Konu Çalışma
- +Test Çözümü
- +Ekran
- +Aile
- +Hobiler
- +Yatma



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalara 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 KONULARI
küçük PARÇALARA
bölerek ÇALIŞ

ÇALIŞMA ORTAMINA
dersle ilgili HATIRLATICI
NOTLAR AS.

ZAMANI verimli
KULLANMAK için
KISA, ORTA ve uzun
dönemli hedefler
belirle.

HATIRLAMAYI KOLAYLAŞTIRMAK
için şekil (ŞEMA, GRAFİK,
TABLO) çizerek ÇALIŞ.

Ders ÇALIŞIRKEN AYNI
ZAMANDA BAŞKA bir işle
(TV izlemek, müzik
dinlemek, TELEFONLA
KONUŞMAK vb.)
UĞRAŞMAMAYA DİKKAT et.

ANLAMADIĞIN KONULARDA
soru SORARAK, eksik
bulduğun yerleri
TAMAMLAYARAK derse KATIL.

Öğretmenin özellikle
üzerinde durduğu
NOKTALARA DİKKAT et.

Öğrendiklerini,
UYUMADAN önce ve
SABAH KALKINCA hızlı bir
şekilde gözden geçir.

ÇALIŞMA PLANI YAPARKEN
NASIL, ne ZAMAN ve nerede
ÇALIŞACAĞINA KARAR ver.