

# VALİ ZİYAPAŞA ANADOLU LİSESİ PSİKOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



Psikolojik Danışman  
Fatma Tuncel Uzer

## ETKİLİ OKUMA BECERİLERİ

Okurken anlamayı kontrol etmek  
Metin hakkında soru sormak ve cevaplamak Yüksek  
sesle okumak  
Okunan metnin özetini çıkarmak  
Okurken altını çizmek  
Okurken not almak

## ETKİLİ DİNLEME

### Etkili Dinleme Alışkanlıkları

Olumlu bir tutum içinde dinlemek  
Aktif dinlemek (Anlatılanlara ilişkin sorular geliştirmek) Sözel  
olmayan mesajları dikkate almak  
Önemli bilgiye işaret eden ipuçlarına dikkat etmek Ders için ön  
hazırlık yapmak  
Not almak

### Olumsuz Dinleme Alışkanlıkları

Anlatılan konuya ilgi göstermemek veya önemsememek  
Anlatana karşı olumsuz tutum geliştirmek  
Yarım yamalak dinlemek veya dinliyormuş gibi görünmek  
Anlatılan her şeyi aynen not almaya çalışmak  
Pasif dinlemek

## ETKİLİ NOT ALMA

### Etkili Not Almada Üç Adım

Dersten önce hazırlanma  
Dersi dikkatle dinleme ve ders süresince not alma Dersten  
sonra alınan notları gözden geçirme

### Not Alma İlkeleri

Önemli noktaları yakalamaya çalışmak  
Dinleme ile not alma arasında bir denge oluşturmak  
Kısaltmalar ve semboller kullanmak  
Özgün ifade kullanmak Uyarı ve  
ödevleri not etmek  
Not almaya ilk günden başlamak

## Duyu Organlarına Göre Bilgilerin Kalıcılık Oranları

### İnsanlar

Okuduklarının  
% 10'unu

Duyduklarının  
% 20'sini

Gördüklerinin  
% 30'unu

Hem görüp, hem duyduklarının  
% 50'sini

Görüp, işitip ve söylediklerinin  
% 80'ini

Görüp, işitip, dokunup ve söylediklerinin  
% 90'ını



### hatırlamaktadırlar.

## TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

- Öğrenilen bilgilerin % 70'i 1 saat içinde, % 80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.
- Unutmayı azaltan en önemli etkinlik tekrardır!
- Özellikle uykudan önce ya da sabah kalktığımızda yapılan tekrarlar unutmayı engeller.
- Sürekli ve belirli aralıklarla tekrar yapın.
- Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

### NASIL ÖĞRENİYORUZ

- \* Öğrenme sürecinde, duyu organları -kısa süreli hafıza uzun süreli hafıza arasında sıkı bir ilişki vardır.
- \* Yeni bilgiler (dışarıdan gelen her türlü mesaj) duyu organları yoluyla fark edilir ve kısa süreli hafızaya aktarılır.
- \* Kısa süreli hafızadaki bilgilerden tekrar edilmeyenler unutulur. Tekrar edilenler ise uzun süreli hafızaya saklanmak üzere kaydedilir.
- \* Bu bilgiler belli bir zaman dilimi geçtikten sonra hatırlanabiliyorsa, o bilgilere ilişkin soru sorulduğunda doğru cevap verilebiliyorsa, öğrenme gerçekleşmiş demektir.

### NASIL DERS ÇALIŞMALI?

- \* Çalışma yerinizi belirleyin.
- \* Ne çalışacağınızı planlayın.
- \* Çalışma zamanınızı 40-50 dakika ile sınırlayın.
- \* 40-50 dakika sonunda kısa süreli molalar verin.

### DERS ÇALIŞMAYA UYGUN ÇALIŞMA MEKANIN ÖZELLİKLERİ

- \* Sık sık havalandırılan temiz bir mekan
- \* Ne çok sıcak ne de soğuk
- \* Uygun boyutlarda çalışma masası
- \* Çalışma sandalyesi ne çok rahat ne de rahatsız edici sertlikte
- \* Telefon, televizyon, gürültü ve benzerlerinden uzak

## Öğrenmek için



Araştır



Sor



oku



Anlat



Tekrarla

## NEYİN NE ZAMAN ÇALIŞILACAĞININ PLANLANMASI (PROGRAM YAPMAK )

Önceden hazırlanan program aşağıdaki faydaları sağlar:

- \* Zamanın etkili şekilde kullanılması
- \* Neye, nereden başlanacağına karar verilmesi
- \* Ne zaman dinlenip ne zaman çalışılacağına planlanması
- \* Güven ve motivasyonun artması

### ÇALIŞMA PLANI HAZIRLAMADA ANA İLKELER

- \* İlgilerinizi, yeteneklerinizi ve ihtiyaçlarınızı göz önünde bulundurun.
- \* Derslerle sosyal etkinlikler arasında mantıklı bir denge kurun.
- \* Kendinize mutlaka her hafta serbest zaman ayırın.
- \* Planlarınızı geniş kapsamlı küçük aşamalar şeklinde yapın.
- \* Mümkün olduğu ölçüde günün aynı saatlerini ders çalışmaya ayırın.
- \* Uyku ihtiyacınızı ihmal etmeyin.
- \* Planlarınızı objektif olarak değerlendirmeye çalışın.
- \* Plana uyma konusunda kararlı davranmaya çalışın.
- \* İhtiyaç duyduğunuz takdirde, planlarınızı güncelleyin.

### ETKİLİ OKUMA

#### Etkili Okumaya Hazırlık (Ön İnceleme)

- \* Başlık sayfasını okumak
- \* Kitabın basım tarihine bakmak
- \* Önsöz ya da giriş bölümünü okumak
- \* Eğer varsa yazar hakkındaki notu okumak
- \* İçindekiler bölümünü incelemek