

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK İÇİN:

- ❖ Verimli ders çalışmak için dikkati toparlamak önemlidir. Çalışacağın yerde dikkatini dağıtabilecek şeyleri bulundurma. Kendine ait bir odan varsa odada çalış. Odan yoksa bir çalışma alanı oluşturup muhakkak masada çalış. Çalışacağın ders ile ilgili kitap, defter vb. eşyaları masanda bulundur.
- ❖ **Çalışırken telefon, tablet gibi teknolojik cihazları sessize al veya kapat. Çalışacağın alanda bulunan dikkat dağıtacak eşyaları kaldır.**
- ❖ **40-45 dakika çalışmadan sonra 10 dk. Ara ver. Bu süre çok fazla olmamalıdır. Yeniden derse odaklanmayı zorlaştırabilir.**
- ❖ **Bir sayısal bir sözel ders olacak şekilde çalış. Yatarak uzanarak ders çalışma.**
- ❖ Anlamakta zorlandığın dersleri verimli çalışabileceğin saatlere yerleştir. Bu öğrenciden öğrenciye değişir. Kimi için sabahdır kimi için akşam saatleridir.
- ❖ **Özellikle yeni öğrendiğin bir bilgiyi uykudan önce yani o gün içerisinde tekrar etmezsen %50"sini unutursun.**
- ❖ Kitap okumak, okuduğunu anlama becerilerini geliştirir. Düzenli kitap okuyan biri dikkatini çabuk toplarlar, hızlı okur. Ayrıca paragraf sorularını çözmene yardımcı olur.
- ❖ **Sadece yapabildiğin (sevdiğin) ya da yapamadığın (sevmediğin) derslere çalışma. Tüm konu ve derslere çalış ve soru çöz.**
- ❖ Ders çalışmak için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.
- ❖ **Ders çalışırken televizyon izleme.**
- ❖ **Çok uzun saatler verimsiz, anlamadan değil yeteri kadar zamanda anlayarak çalışmak daha verimlidir.**
- ❖ **Sağlıklı beslenme, vücudumuzun bağışıklık sistemini güçlendirir. Öğrenmemizi kolaylaştırır ve dikkatimizi artırır. **Canlı derslere katılmadan veya ders çalışmaya başlamadan yarım saat önce yemeğinizi yemiş ol. Uyku düzenine dikkat et.****
- ❖ **Kahvaltı, günün en önemli öğünüdür. Güne kahvaltı ederek başla.**

ZEYNEP DERE

