

SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELIRSİZLİK



PIŞMANLIK



MUTLULUK



HÜZÜN



Hayal kurmaktan vazgeçme!

“Nasıl ders çalışmalıyım?”
sorunu cevaplama önce,

“Niçin ders çalışmalıyım?”
sorunun cevabını bulmalısın.

Bir hedefin olsun!

Hedef
Belirlerken

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarıyı hayal edin

Kendinize
sorun



- Ne istiyorum, 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.

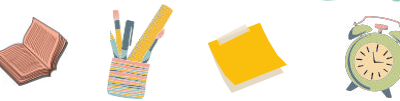
Hangi saatte zinde hissediyorsunuz, hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin. Zor işleri kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın!



DÜZENİNİ

KUR

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



Çalışmaya başlamadan önce çalışacağınız 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.

Süreklili ve belli aralıklarla tekrar yapın.

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



YEME - İÇME



EBA DERS TAKİBİ



DERS ÇALIŞMA - KONU TEKRARI



DİNLENME



DİZİ - FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER

GÜNÜNÜ

PLANLA

AKÇANSA FATİH SULTAN
MEHMET ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



Uzun konuları
küçük parçalara
bölerek çalış

Çalışma ortamına
dersle ilgili hatırlatıcı
notlar as.

Zamanı verimli
kullanmak için
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
hızlı bir şekilde
gözden geçir.

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