

Verimli Ders  
Çalışma Teknikleri  
Seminerine

HOŞGELDİNİZ



# EĞİTİM

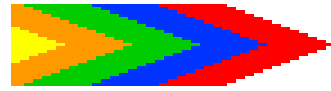
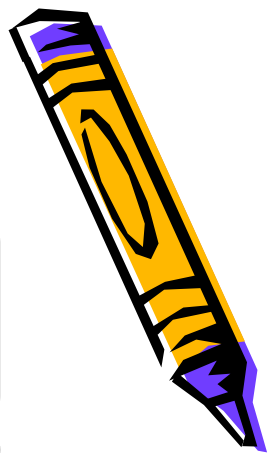
## İNSANIN

1. MESLEĞİNİ,
2. ÖZEL HAYATINI
3. AİLESİNE SAĞLAYACAĞI İMKANLARI
4. TOPLUMDAKİ YERİNİ

**BELİRLER.**



BAŞARI ŞANS DEĞİLDİR!



# Ders Çalışırken Konsantrasyon Sorunu Yaşıyorsanız Nedenleri

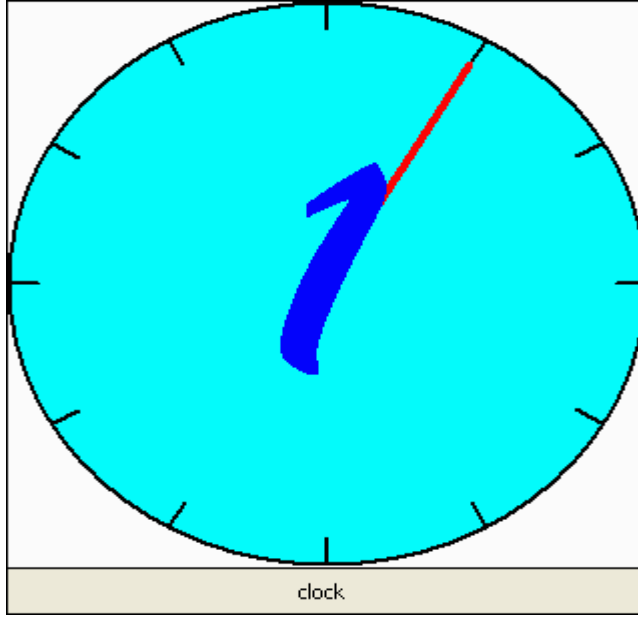
- Amaçların olmayışı
- Yanlış düşünce ve inanışlar
- Ders çalışma isteksizliği,
- Planlı ve düzenli çalışmama,
- Yanlış çalışma alışkanlıkları,
- Gürültülü ortamlar,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışmak,
- Çözüm bekleyen sorunlar,
- Sağlık problemleri,
- Yetersiz beslenme
- Yetersiz uyku,
- Kendine zaman ayırmama



# Konsantrasyonunuzu arttırmak için

- Amaçların olsun
- Yanlış düşünce ve inanışlardan kurtulursanız ders çalışma isteksizliğiniz de sona erer.
- Planlı ve düzenli çalış,
- Doğru çalışma alışkanlıkları kazan,
- Gürültülü ortamlardan uzak dur,
- Aynı anda iki işi birden yapmaya çalışma,
- Doğru beslenme alışkanlıkları edinmeye çalış.
- Yeterli uykunu al,
- Kendine zaman ayır. Fiziksel egzersiz, doğa yürüyüşü, spor yapmak, vs. aktivitelerde bulun.



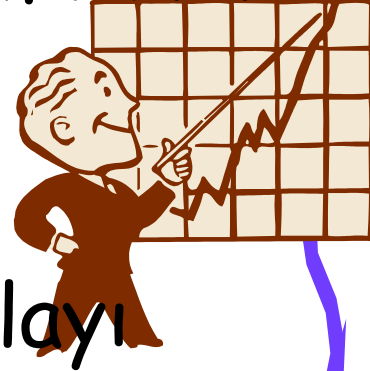
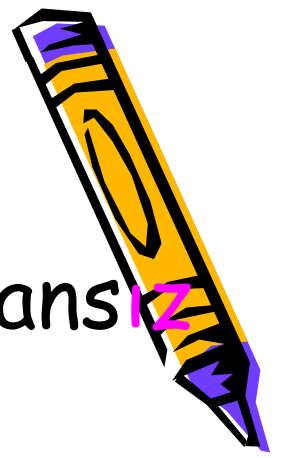


**KEŞKE!!!**  
dememek için zamanınızı iyi  
değerlendirin.



# PLANLI ÇALIŞMA:

- Hedefe ulaşmak için bir plan yapın.Plansız asla yola çıkmayın.
- Hangi derse, ne zaman, ne kadar, haftanın hangi günlerinde çalışacağımızı,
- Konu tekrarının zamanını,
- Planını yapıp, çeşitli nedenlerden dolayı yapamadıklarımızı,ne zaman yapacağımızı,
- Dinlenme,sportif faaliyetler,kültürel etkinlikler gibi ders dışı etkinliklere ne zaman vakit ayıracağımızı belirlemeliyiz.



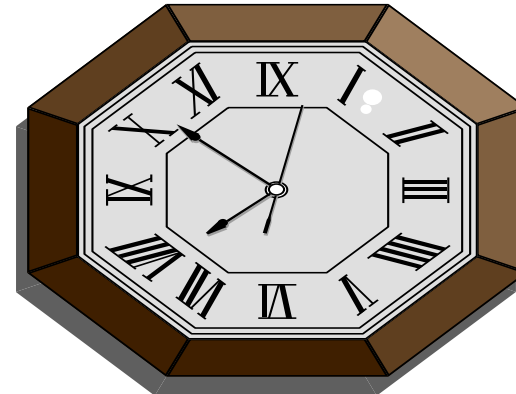
# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA SÜRESİ

45 Dak. + 5 Dak.+10 Dak. = 60 Dakika

45 Dakika : DERS ÇALIŞMA

5 Dakika : ÇALIŞILAN KONULARIN GÖZDEN GEÇİRİLMESİ

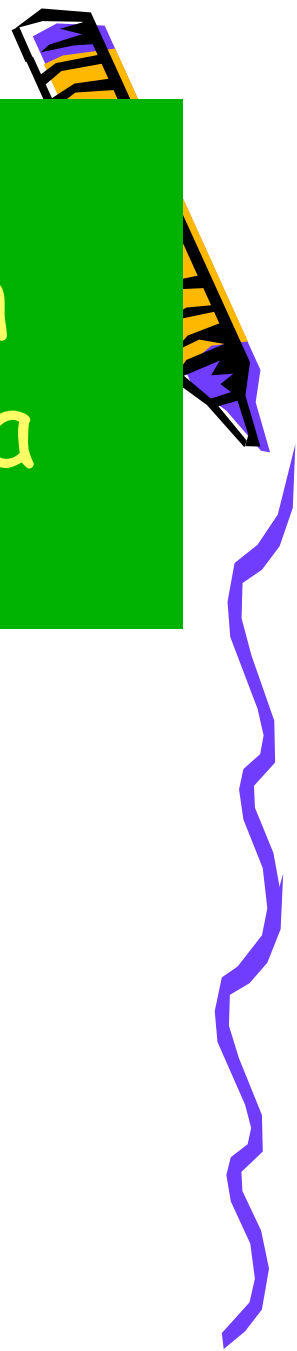
10 Dakika : DİNLENME







**UNUTMAYIN!**  
Rotası(Yönü) belli olmayan  
gemiye hiçbir rüzgar fayda  
etmez.



Benim Uzun Vadede Amacım  
Veteriner Olup Sana  
Yaşlılığında Bakmak Kısa  
Vadeli Amacım İse Bunu Sana  
Anlatmak

# AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

- Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar yakın ve uzak amaçlar olarak ayrılabilir.

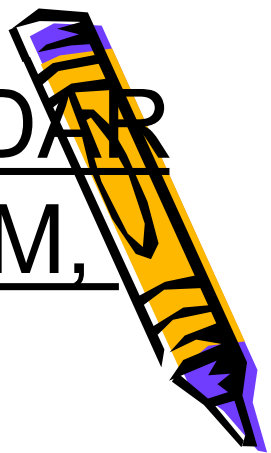


GLASBERGEN

© 2000 by Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

ÇALIŞMANIN BENİM İÇİN NE KADAR  
ÖNEMLİ OLDUĞUNU BİLİYORUM,

AMA ÇALIŞAMIYORUM !...



# AMAN DİKKAT!! İNSAN ÖĞRENDİKLERİNİ ÇOK ÇABUK UNUTUR!..



% 100 Öğrendiğimiz bir şeyin

- 20 Dk. -----→ % 50'si
- 60 Dk. -----→ % 70'i
- Gün sonunda -----→ % 80'ini unuturuz.



# SİSTEMLİ BİR TEKRAR PROGRAMI GELİŞTİRİN!!

Tekrar zamanı	Genel tekrar süresi	Bilginin saklanma süresi
45 dk.Sonunda	5 Dakika	1 Gün
1 gün Sonunda	10 Dakika	1 Hafta
1 Hafta Sonunda	20 Dakika	1 ay
1 ay sonunda	30 dakika	Uzun Süreli Hafıza

# EN ÇOK NELERİ UNUTURUZ!!

- ❖ Adlar
- ❖ Rakamlar ve tarihler
- ❖ İstenmeyen şeyler
- ❖ Zor öğrenilmiş, tam olarak kavranmamış konular



- ❖ Öğrenmeye çalışmadan rast gele edindiğimiz bilgiler
- ❖ Kısa sürede ve zorla öğrenmek zorunda kaldıklarımız
- ❖ Öğrendikten sonra üzerinde yeterince düşünmediğimiz konular
- ❖ Yorgun , hasta , isteksiz ve sıkıntılı anlarımızda öğrenmeye çalıştığımız bilgiler
- ❖ Uzunca bir süre çalışarak , ara vermeden öğrendiklerimiz
- ❖ Anlayamadığımız ve bize anlamsız gelen konular





# ....YA EN AZ UNUTTUKLARIMIZ?!!

- ❖ Güzel olaylar, anılar
- ❖ Yatmadan önce gözden geçirilenler
- ❖ Hatırlanması gerektiğine karar verilen şeyler

Üzerinde sık sık konuşulan, tekrar edilen şeyler



❖ Kazanılan başarılar

❖ Kişiyeye anlamlı gelen konular

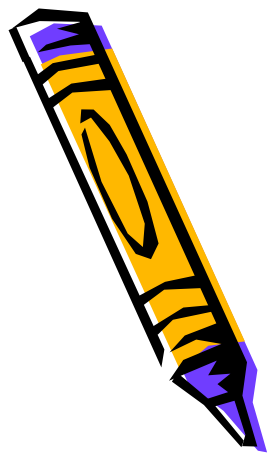
❖ Her zaman yüksek sesle düşünölen ve konuşulanlar

❖ Fiziksel becerilere sıkı sıkıya bağlı olanlar

❖ Bireyi doğrudan ilgilendiren konular ve olaylar



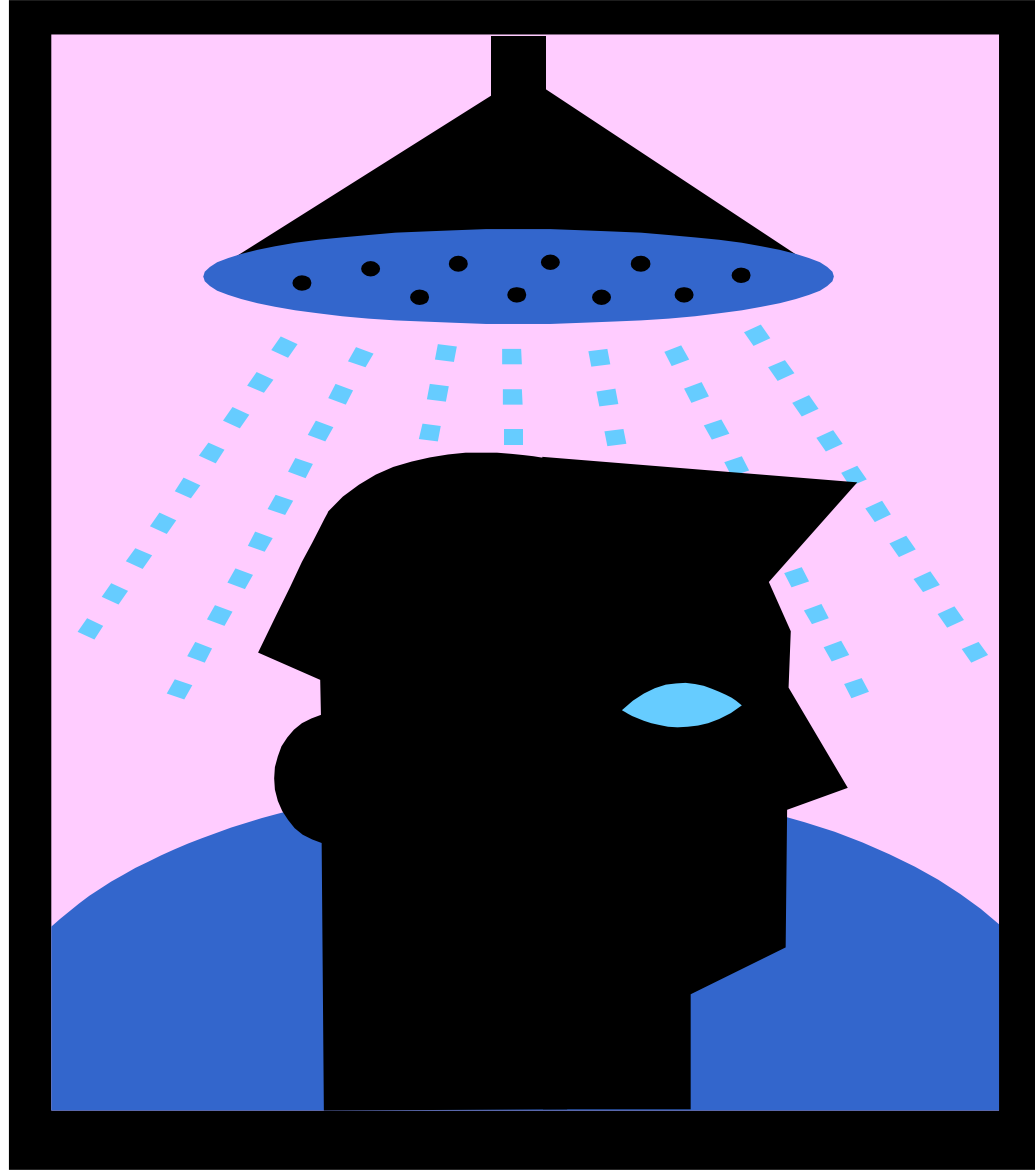
# DERS ÇALIŞMA TEKNİĞİ (İSOAT)



- İzle (Önce çalışacağınız konuya göz atın)
- Sor (Konu ile ilgili kendine soru sor)
- Oku (Konuyu Oku)
- Anlat (Konuyu kendine anlat)
- Tekrar et (Konuyu tekrar et)



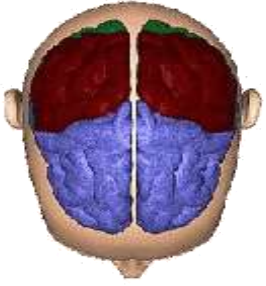
# *BAŞARI BEYİNDE BAŞLAR*





- *Beyin, insan vücudunun %2'si ağırlığında olmasına rağmen, geriye kalan %98'i yönetiyor. Başarının da mutluluğun da kaynağı beyin.*





# *Beyin kullanılmazsa*



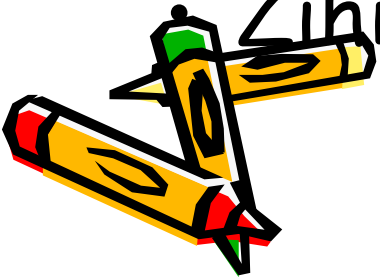
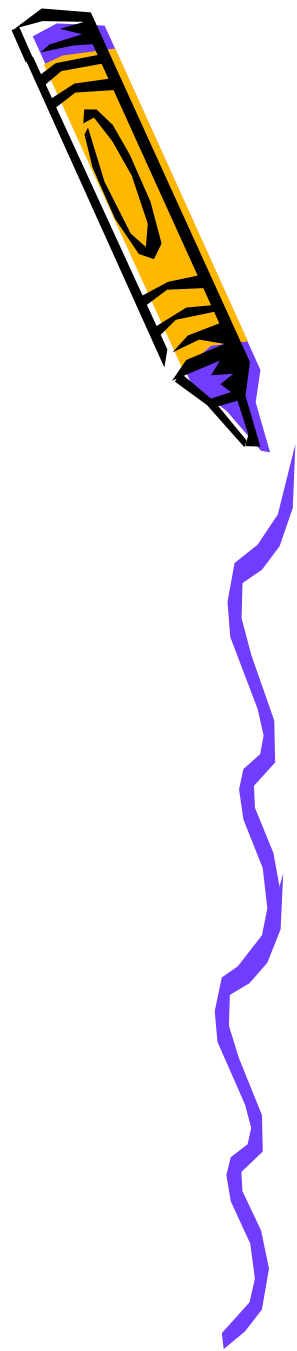
- *Kullanılmayan organ körelir.  
Sürekli TV seyrederek beyninizi  
düşük viteste çalıştırmayın.  
Beyninizin sınırlarını zorlamayan  
etkinlikler, beyninizi geliştirmez.*



# *Beyniniz için bunları yapın;*

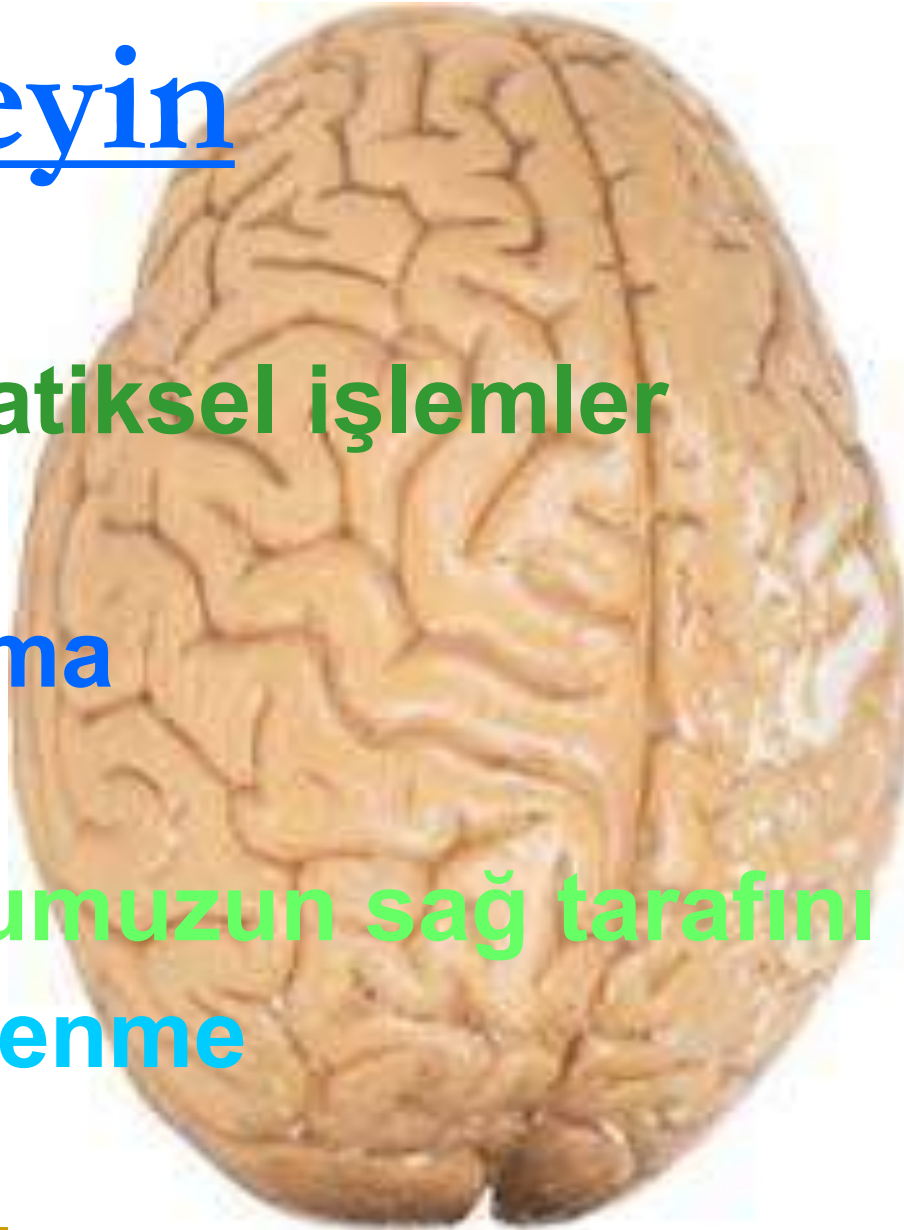
- Beyin temiz havada ve ayaktaiken daha iyi çalışır.
- Bulmaca çözün(su doku).
- Kelime ezberleyin.
- Kitap okuyun.
- Satranç oynayın.

Zihinsel rutinlerinizi kırın.



# Sol beyin

- **Mantık**
- **Matematiksel işlemler**
- **Analiz**
- **Konuşma**
- **Sayılar**
- **Vücudumuzun sağ tarafını yönetir**
- **Dil Öğrenme**





# Sağ Beyin

- Müzik-Ritim
- Hayal gücü
- Yaratıcılık
- Renkler
- Yüzleri tanıma
- Şekil
- Bütünsel
- Artistik





- SARI MAVİ TURUNCU SİYAH
- YEŞİL KIRMIZI MOR YEŞİL
- MAVİ YEŞİL MAVİ SİYAH
- YEŞİL SARI MOR

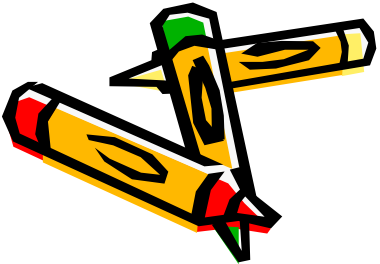


# • *Biliyor muydunuz ???*

Yapılan bir araştırmaya gre ğrenciler;

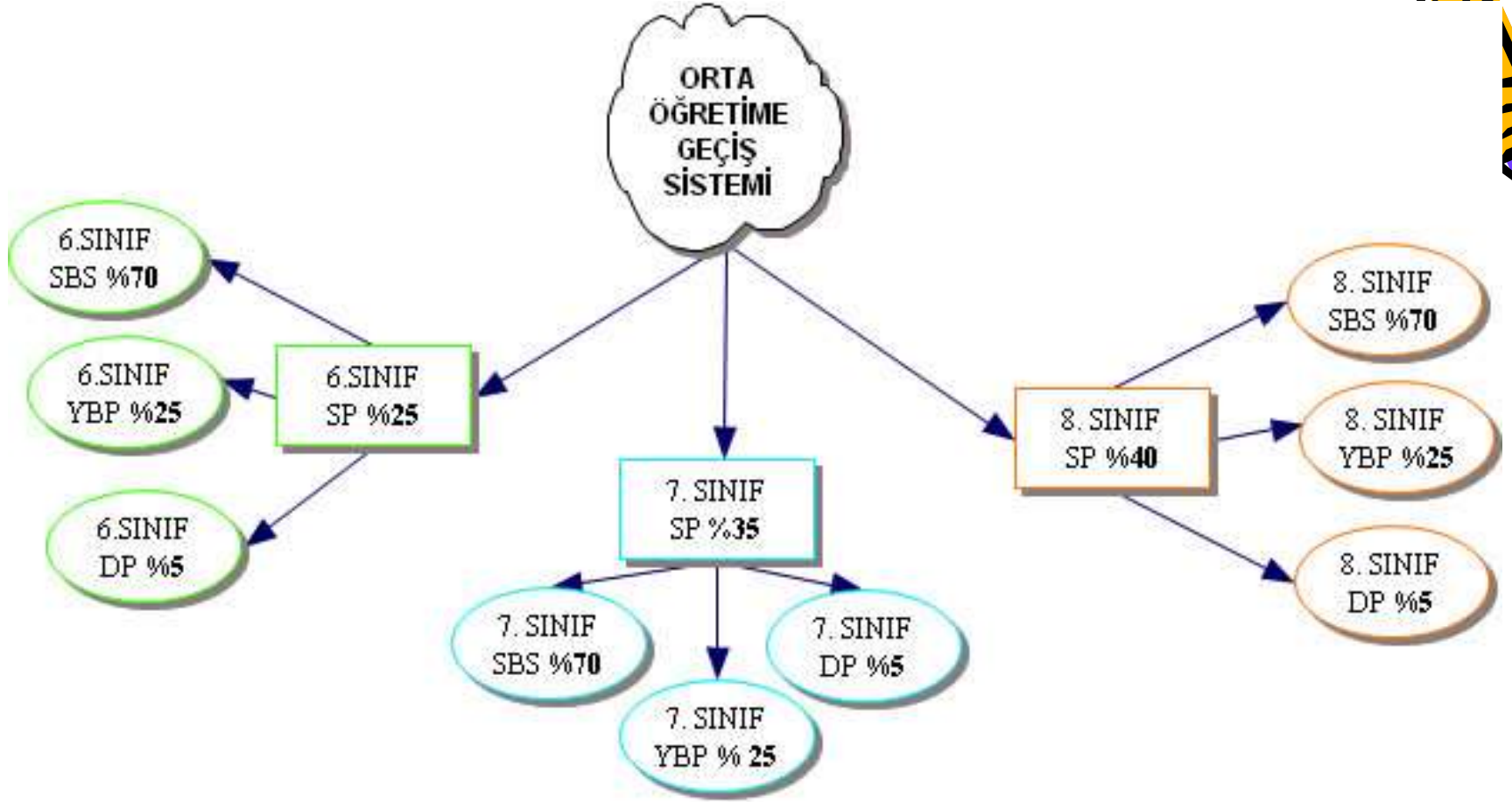
Okuduklarının  
İřittiklerinin  
Grdklerinin  
Grp iřittiklerinin  
Sylediklerinin  
Yaptıklarının  
akıllarında tutuyor

%10 unu;  
%20 sini;  
%30 unu;  
%50 sini;  
%70 ini;  
%90 ını



# ZIHIN HARITASI

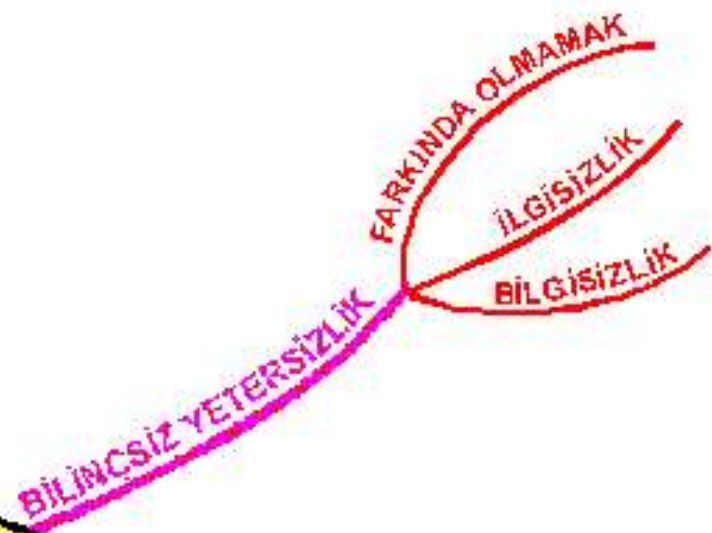






ÖĞRENME

The central node of the mind map is 'ÖĞRENME' (Learning), enclosed in a yellow oval.



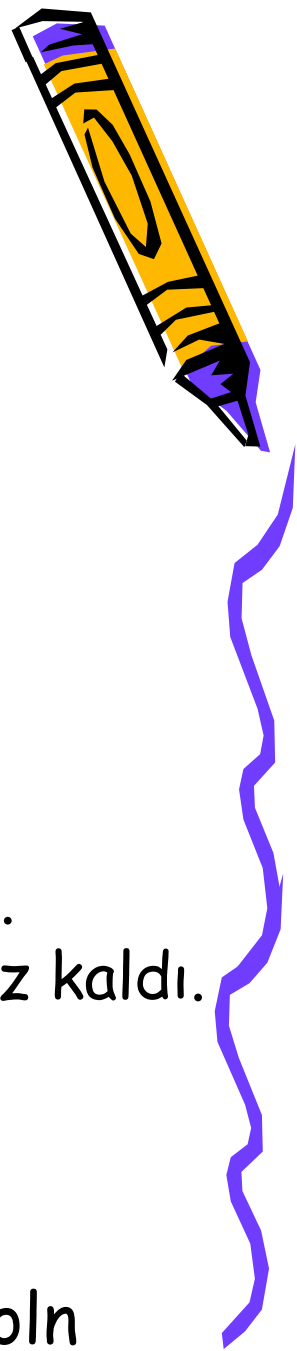
# Zihin Haritası



- Zaman kazandırır - Sadece anahtar kelimeler ve kavramları not alır ve okursunuz.
- Önemli konular üzerinde yoğunlaşmanızı sağlar.
- Hatırlama gücünüzü artırır.
- Gözünüzü / beyninizi uyararak dikkatini çeker



Resmin genelini ve detayları aynı anda görmeyi sağlar



- Şöyle bir biyografi için ne dersiniz.
- 31 yaşında iş hayatında başarısızlığa uğradı.
- 32 yaşında meclis seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 34 yaşında iş hayatında tekrar başarısızlığa uğradı.
- 35 yaşındayken sevgilisinin ölümünü yaşadı.
- 36 yaşındayken depresyondaydı.
- 38 yaşında seçimlere girdi ve kaybetti.
- 43 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 46 yaşında kongre seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 55 yaşında senatörlük seçimlerine girdi ve kaybetti.
- 56 yaşında başkan yardımcısı olma çabaları sonuçsuz kaldı.
- 58 yaşında senatörlük seçimlerini kaybetti.
- 60 yaşında ABD başkanı seçildi.



Lincoln