

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 cevaplamadan önce,

"Niçin ders çalışmalıyım?" sorusunun cevabını bulmalısın.

Bir hedefin olsun!

Hedef Belirlenirken

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarıyı hayal edin

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

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!

KENDİNİ

BİL

DÜZENİNİ

KUR

Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakin 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

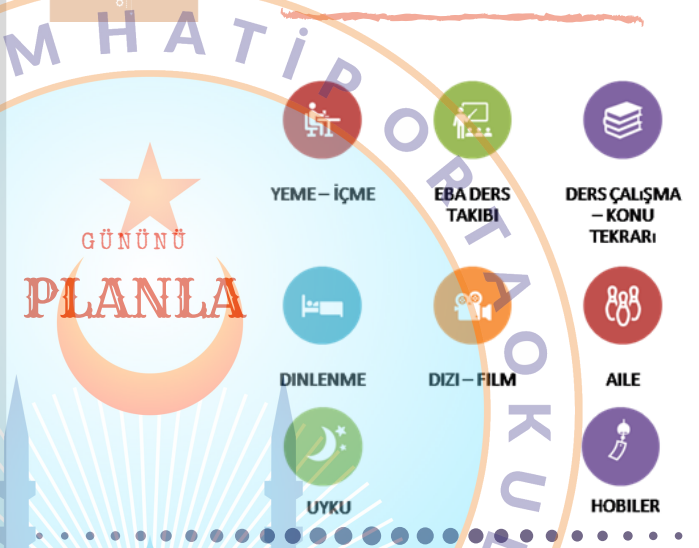
YAP

Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat içinde, %80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmayı engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın.

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



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalarına 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 öğrenciyeye değişir.



BESLENME VE UYKU DÜZENİNE

DİKKAT ET



Uzun konuları
küçük parçalara
bölerek çalış

Çalışma ortamına
dersle ilgili hatırlatıcı
notlar as.

Zamanı verimli
kullanmak için
kısa, orta ve uzun
dönemli 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,
uyumadan önce ve
sabah kalkınca hızlı bir
şekilde gözden geçir.

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