



**VERİMLİ DERS
ÇALIŞMA
YÖNTEMLERİ**

VERİMLİ DERS ÇALIŞMANIN ÖNEMİ

◦ Verimli ders çalışma çok çalışmak değil etkili çalışmaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMANIN BASAMAKLARI

- o Hedef belirleme,
- o Çalışma planı oluşturma,
- o Çalışma ortamındaki düzenlemeler,
- o Çalışma planını uygulamada kararlı olma.

HEDEF VE AMAÇLARI BELİRLEME

o Bir insanın hedefi yoksa, çaba göstermek için de bir nedeni yoktur.

ETKİLİ ÖĞRENME

Hafıza Türleri:

- o Kısa Süreli Bellek
- o: Uzun Süreli Bellek

ETKİN DİNLEME

- o İleri bak,
- o Fikir oluştur,
- o İşaretlere dikkat et,
- o Katıl,
- o Araştır,
- o Not tut.

ETKİLİ OKUMA

- o İzle,
- o Sor,
- o Oku,
- o Anlat,
- o Tekrarla.

**İnsanlar 20 dakika
içinde
öğrendiklerinin
yarısına yakın bir
bölümünü unuturlar.**

**Öğrenciler
öğrendiklerinin %
80' inini bir saat
sonra
unutmaktadır.**

EN ÇOK UNUTULANLAR:

- o Tam anlaşılmamış konular,
- o Aralıksız uzun süre çalışma ile öğrendiklerimiz,
- o Tekrarlanmayan bilgiler,
- o Mutsuz anlarda öğrendiklerimiz,
- o İstenmeden zorunluluk hissiyle öğrenilenler,
- o Düşünülmeden ezberlenen bilgiler,
- o İnançlarımıza ters düşen bilgiler,

EN ÇOK UNUTULANLAR:

- o Olumsuz mutsuzluk veren bilgiler,
- o Soyut bilgiler,
- o Uykusuzken öğrenilen bilgiler,
- o İlgilenecek alanımıza girmeyen bilgiler,
- o Bir işe yaramayacağına inanılan bilgiler,
- o Stresli durumda öğrenilen bilgiler,
- o Çağrışım ilişkileri zayıf bilgiler,
- o Önemsiz olmayan bilgiler.

EN AZ UNUTULANLAR:

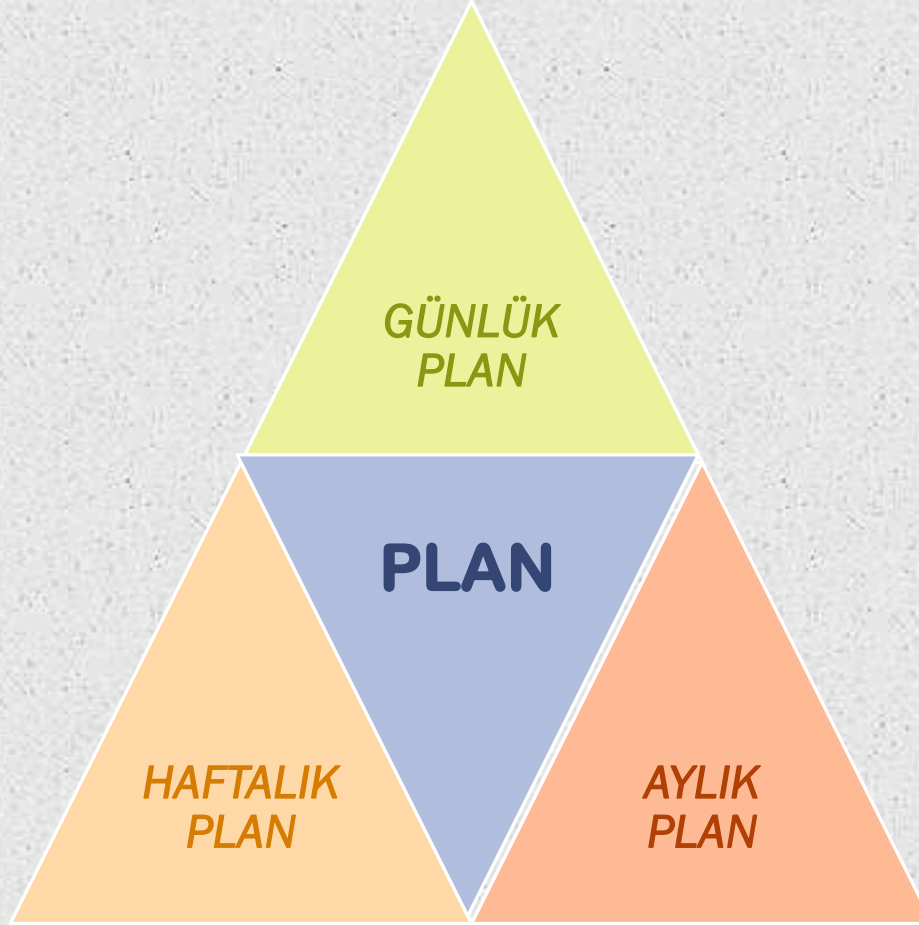
- o Kişiyeye anlamlı gelen tam anlaşılmuş bilgiler,
- o Rakamlar ve isimler,
- o Bilinçli bir şekilde hafızaya kaydedilenler,
- o Çok tekrarlanan bilgiler,
- o Mutluyken öğrenilen bilgiler,
- o İsteyerek, yüksek motivasyonla öğrenilenler,
- o Somut, görsel bilgiler,

EN AZ UNUTULANLAR:

- o Uykudan önce öğrenilip sonrasında tekrar edilen bilgiler,
- o İlgili alanımıza giren bilgiler,
- o Stressiz bir ortamda öğrenilen bilgiler,
- o Bildiklerimizi anımsatan bilgiler,
- o Aktif dinleme ile öğrenilen bilgiler.

**YATARAK
ÇALIŞMAK;
ÇALIŞMAK DEĞİL,
UYKUYA DAVETİYE
ÇIKARMAKTIR.**

PLAN VE PROGRAM HAZIRLAMA





FATMA ELMASTAŞ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN