SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?

KAYGI HEYECAN BELIRSIZLIK

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 Belirlerken

- 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

KENDİNİ BİL

Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi belirleyin ve günde ne kadar sürenizi aldığını 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 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

GÜNÜNÜ PLANLA

YEME – İÇME

EBA DERS TAKIBI

DERS ÇALIŞMA – KONU TEKRARI

DINLENME

DIZI – FILM

AILE

UYKU

HOBILER

Ara vermeden yapılan uzun çalışmalar ya da uzun dinlenmeli kısa çalışmalar verimsiz olur. 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika ara vererek derse devam etmek en uygunudur.

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 öğrenciye 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.