



## Ders Çalışmadan Önce Yapabileceklerin Listesi

Çalışma masanı hazır hale getir

Televizyon, tablet karşısında ödev yapmamak veya ders çalışmamak konusunda ısrarcı ol.

Masa başında çok oturup oyalanmak yerine çalıştığın ders dışındaki diğer derslere ait kitapları kaldır ve oyalacak ne varsa odadan uzaklaştır.

Ders çalışırken sudan başka bir şey yiyecek veya içecek olmasın

Yatarak ya da uzanarak ders çalışmak yerine mutlaka masa başında ders çalış. Yoksa uyku kuşları seni ziyarete gelebilir uykunu getirebilir.



# Verimli Ders Çalışma

Öğrencilerin akademik başarıları ile ders çalışma alışkanlıkları arasında ilişki olduğu düşünülmektedir. İyi bir çalışma alışkanlığının öğrencinin akademik performansı üzerinde iyi etkileri olduğunu belirtilmiştir.



## Mimar Sinan İlkokulu

Okul Psikolojik Danışmanı Fatma ORHAN



Ders başarısını diğer arkadaşlarının başarısıyla karşılaştırmak yerine bir önceki sen ile şimdiki senin başarısına bak.

Teknolojik aletlerle geçirdiğin süre başarını ve dikkatini etkilemektedir. Öğrencinin kısa videoları sıkça izlemesi dikkatinin süresini de kısaltmakta ders çalışırken sürekli farklı uyarı isteme durumu ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden serbest vakitlerini oyun veya dışarı çıkararak değerlendir.

Verimli ders çalışabilmek ve başarıyı yakalayabilmek için planlı, programlı ve süreklilik önem arz etmektedir

Tekrar

Süreklilik

Plan

Program

Akademik Özgüven

Hedef

1

Ders çalışmadan önce odanı havalandır. Aldığın nefesin kalitesi sana ayrı enerji verecektir.

2

Her gün aynı saatte çalışmaya özen göster. Aynı saatte çalıştığın zaman içsel disiplinin artacaktır.

3

Ders çalışma planı oluştur. Bunu ailenle ve öğretmenlerinle paylaş fikir al. Mutlaka ders çalışırken 30 dakikada bir mola ver hareket et.

## Verimli Ders Çalışma Konusunda Altın Kurallar

1.Derse hazırlıklı Gelme

2.Yanlış Çözülen sorunun tekrarı

3.Her gün işlenen konuların tekrarı

4. Üç saat plansız çalışmak yerine bir saat planlı çalışma

5.Velinin öğrencinin okulda tabikini sağlaması