**Verimli Ders Çalışma Teknikleri**

Yeni eğitim-öğretim yılımız başladı.Bu yılı verimli hale getirebilmek için planlı programlı şekilde ders çalışmalıyız.Peki bizi başarıya götürecek şekilde nasıl çalışabiliriz?

* **Hedef Belirle!**

Bir sonraki denemede 5 net artırmak istiyorum.

Denemede ilk 10’a girmek istiyorum.

4 yıl sonunda kendimi Ege Üniversitesi-Tıp Fakültesinde görmek istiyorum.

ODTÜ-Elektrik Elektronik mühendisliğini kazanmak ve yurt dışına çıkmak istiyorum.

Gibi kendimize somut hedefler belirlemeliyiz.Hedeflerimizi hatırlamak bizi küçük adımlarımızda motive edecektir.

* **Haftalık programlar hazırla!**

Zamanı en iyi şekilde değerlendirmek için plan yapmalıyız.Örneğin bu hafta Matematikten 21 test ödeviniz var.Günde 3 test olacak şekilde programa yerleştirmeliyiz.Testleri 2 ya da 3 güne yığmak yetiştirememekle beraber bir bıkkınlık da sağlayabilir.

Hangi konuyu ne zaman bitireceğiniz hangi testleri ne zaman çözeceğinizi görmek bize konfor sağlayacaktır.Hafta bitiminde ne yapıp ne yapmadığımızı haftalık hedeflerimizin ne kadarını gerçekleştirdiğimizi görmenizi sağlayacaktır.

* **Dikkatini dağıtan unsurları ortadan kaldır!**

Diyelim ki o saatte kimya dersini çalışacağız o an ders masasında çalışacağımız kimya kitabımız ve defterimiz haricinde hiçbir şey olmasın.Telefonumuz kapalı olsun ya da ulaşabileceğiniz bir yerde olmasın.Etüt saatinizde tam olarak kendimizi derse verelim ve başka şeylerle ilgilenmeyelim.

* **Derslere hazırlıklı gidin!**

Dersiniz başlamadan önce konuya göz gezdirmemiz anlamak ve odaklanmak için daha az çaba göstermemize sağlar ve işimizi büyük ölçüde kolaylaştırmış olur.

* **Etkili Not Tutun!**

Anlatılanları kendi cümlelerinizle yazmak anlamanızı ve kalıcı öğrenmenizi sağlayacaktır.

* **Tekrar Yapın!**

Gün içinde gördüğümüz dersleri tekrar edelim.Tekrar etmek kalıcı hafızaya yerleşmesi açısından oldukça önemlidir.

* **40 dakika ders 10 dakika mola!**

Aralıksız ders çalışmak verimimizi düşüreceğinden dinleneceğimiz aralıklar vermeliyiz

Başarılar Dilerim.

Elif YİĞİT

Okul Psikolojik Danışmanı