



TOKİ YILDIZ MESLEKİ VE TEKNİK ANAOLU LİSESİ

ZAMANI ETKİLİ KULLANMA VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Zamanı İyi Kullanabilme Ve Başarı



İKİ İNSAN ARASINDAKİ TEK FARK, SAHİP OLDUKLARI ZAMAN DEĞİL, BUNU NASIL KULLANDIKLARIDIR!

Zamanı İyi Kullanabilme Ve Başarı

Başarı Şans Değildir!

❑ ŞANS, DOĞRU ZAMANDA DOĞRU AÇIDA DURMAKTIR!

❑ PEK ÇOK İNSANIN, DİĞERLERİNİN BOŞA HARCADIĞI
ZAMANI KULLANARAK ÖNE GEÇTİĞİNİ GÖRDÜM
HENRY FORD



Zamanı İyi Kullanabilme Ve Başarı

Başarı Şans Değildir!

- ❑ HER İNSANIN KENDİ POTANSİYELİNE GÖRE GERÇEKLEŞTİREBİLECEĞİ MUTLAKA BİRŞEYLER VARDIR!





Etkili Zaman Yönetimi Teknikleri

Hedefleri Belirleyip, Önceliklendirmek İçin...

Ana Hedeflerini Listele:	Daha önemli	Önemli
Uzun Dönem		
Orta Dönem		
Kısa Dönem		

Zamanı İyi Kullanabilme Ve Başarı

Hedeflerinize Ulaşmayı Sağlayacak Olanaklara Sahip Misiniz?...

- YAPMANIZ GEREKEN TEK ŞEY POTANSİYELİNİZİ DEĞERİNİN ALTINDA GÖRMEDEN, GERÇEKÇİ OLMANIZDIR.**





Başarı Şans Değildir!

Zamanı İyi Kullanabilme Ve Başarı

BU SÖZLERDEN VAZGEÇİN!

1- YAPAMAM

2- İNANMIYORUM

3- ZAMANIM YOK

4- BELKİ

5- ACABA

6- KORKUYORUM

7- OLANAKSIZ

8- EĞER

9-BİLMİYORUM

10-DAHA ÖNCE HEP KAYBETTİM

11-SONRA

BU SÖZLERİ DAĞARCIĞINIZIN BİR PARÇASI YAPIN

1- YAPABİLİRİM

2- İNANIYORUM

3- ZAMAN YARATACAĞIM

4- KESİNLİKLE

5- MUTLAKA

6- KENDİME GÜVENİYORUM

7- İNANÇLA HERŞEY MÜMKÜNDÜR

8- YAPACAĞIM

9- ÖĞRENECEĞİM

10-BU SEFER KAZANACAĞIM

11-ŞİMDİ-ŞU AN



TOKİ YILDIZ MESLEKİ VE TEKNİK ANAOLU LİSESİ

Kolon I:
Haftalık Aktivitelere Harcadığın Zamanı Saat Cinsinden Listele.

Kolon II:
Günlük tekrarladığın aktiviteleri beş (iş günü) veya yedi (toplam gün) ile çarparak haftada toplam kaç saat harcadığını hesapla.

Ders Saati
Çalışma Zamanı
İş / Staj
Gönüllü Aktiviteler
Egzersiz
Planlı Aktiviteler (Kulüp, İbadet, Vb.)
Arkadaş Toplantıları
Ev Ve Ayak İşleri
Ötekiler

Yolda geçen süre(5 ile çarp=)
Yemek hazırlama ve yeme (7 ile çarp=)
Kendine ayırdığın zaman (7 ile çarp=)
Uyku (7 ile çarp)

Toplam A:

Toplam B:

Toplam A + B = Toplam C: _____ saat

Haftada 168 saat vardır. 168 den Toplam C yi çıkart = _____ Boş zaman (168 - toplam C)

Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

“Verimli Çalışma”

- ❑ Ana, baba ve öğretmenlerin öğrenciden genel beklentisi, onların "Derslerine çok çalışıp, başarılı olmaları" yönündedir.
- ❑ Beklenti böyle olunca başarısızlığın nedeni, yeterince çalışmamak" olarak görülmekte ve sizlerden sürekli daha çok çalışması istenmektedir.
- ❑ Oysa gerekli olan "Bilinçsizce çok çalışmak« değil; verimli ders çalışma yollarım iyi bilerek ve bunlardan gereğince yararlanarak etkili çalışmaktır.



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

“Verimli Çalışma Nedir?”

- ❑ Verimli ders çalışma amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır. Verimli ders çalışmak sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir.

Motivasyon

Aktif
dinleme

Tekrar

BAŞARI

Zamanı
verimli
kullanma

Planlı
çalışma

Hedef
belirleme



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Öğrenme...

□ Öğrenme = Anlamak + Hatırlamak + Uygulamak

Aşamalarından Oluşur..



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Öğrenmede Başarıyı Etkileyen En Önemli Faktörler....

- ❑ Öğrenmeye karşı istekli ve kararlı olma.
- ❑ Öğrenme için gerekli yeteneklere sahip olma.
- ❑ Yeteneklerinize uygun bir çalışma sistemi geliştirerek, sistematik içerisinde olumlu ders çalışma alışkanlığı kazanma.
- ❑ Her bireyin kişilik yapısı ve algılama özellikleri birbirinden farklı olduğundan geliştirilecek bu sistematik bireyin kendi şartlarına uygun olmalıdır.



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Öğrenme...

- Öğrenme; aralıklı çalışma (ara tekrarlar ile) **Kalıcı**
- Toplu çalışma (sınavdan bir gün önce) **Geçici**



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Hedef Belirlemek...

☐ Başarıya giden yolda kapıları açan sihirli anahtar:

Hedef Belirlemek



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Hedef Belirlemek...

1. Hedefinizi Belirleyin!

Bir şeyin hedef olabilmesi için;

- Ulaşılabilir olması,
- Başka bir insana bağlı olmaması,
- Somut ve net olması gerekir.

- Daha çok çalışmalıyım **Hedef değildir**
- Matematik dersinin sayılar konusunu çalışacağım..... **Hedef**
- Sınav sonucumu 30 puan yükselteceğim..... **Hedef**



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Dersi Derste Öğrenmek...

2. Dersi Derste Öğren!

- Bir bilginin yarıdan fazlası derste öğrenilir. Anlamadığınız yerlerde öğretmenlerinize soru sormaktan çekinmeyin, Eksik öğrenme, öğrenmenin bütünlüğünü bozar.



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

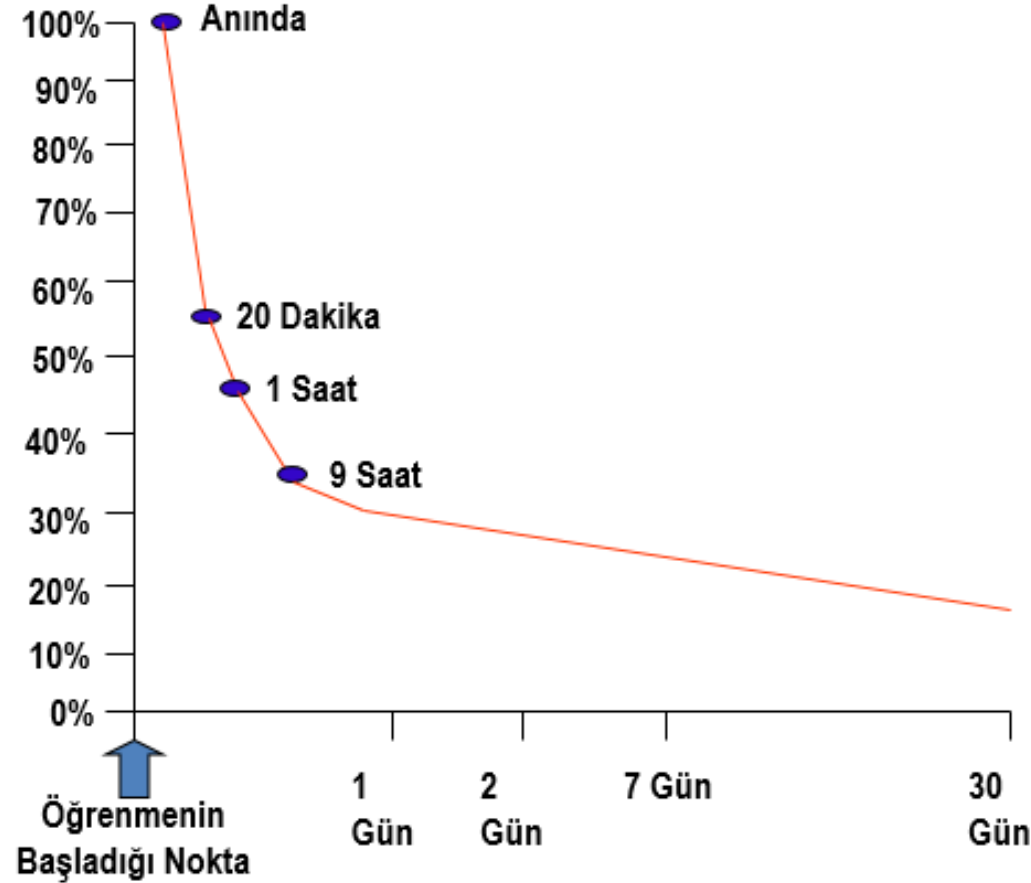
Tekrar Yapmak...

3. Tekrar...!

- “Bilgiler taze taze sınava giriyoruz.
- Peki neden sınav öncesi çalışmak faydalı değil?”

Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Hafızanın İşleyişi ve Unutma...





Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Motivasyonu Artırmak...

4. Motivasyon.

- “Ders çalışmak istemiyorum”
- Motivasyonu artırmak için yapılabileceklerden bazıları...



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Motivasyonu Artırmak...

4. Motivasyon.

Motive olmak için;

- Tam olarak ne istediğinizi kesinleştirin,
- Ne istediğinizi belirleyin,
- Hedefler belirleyin,
- Başaracağınıza inanın,



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Motivasyonu Artırmak...

- Çalışma ortamını iyi düzenleyin,
- Çalışma sonunda kazanacaklarınızı düşünün,
- Yapmanız gereken işleri **asla** ertelemeyin,
- Sizi kötü etkileyen arkadaş grubundan uzaklaşın...

Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Çalışma Ortamı ...

5. Çalışma ortamı nasıl düzenlenmeli?

- Masa başında çalışın, yatarak çalışmayın!
- Çalışmanızla ilgili malzemelerinizi önceden hazırlayın.
- Çalışırken cep telefonu, bilgisayar vb. sizi meşgul etmesin!
- Sessiz, havadar, düzenli bir ortamda çalışın.



Zaman Yönetimi...

6. Zaman Yönetimi

Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”





Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Programlı Çalışma...

7. Programlı Çalışmanın Avantajları;

- Her işe daha rahat zaman ayırmanızı sağlar,
- Her derse zaman ayırma öğrencide güven oluşturur,
- Günü gününe çalışma panik duygusunu azaltır,
- Çalışma verimini yükseltir,
- Öğrenilecek konuyu uzun zamana yayarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar,
- Bilinçli bir plan yapmanız derse daha kolay motive olmanızı sağlar.



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Birkaç Öneri!...

- Sürekli olarak çalışmaktan kaçındığınız ders varsa çalışmaya ondan başlayın!
- Dikkat toplama egzersizleri yapın. Ders çalışırken belirli bir ara verme noktasına geldiğiniz zaman, ayağa kalkıp birkaç adım odanızda yürüyün, odanızın camını açıp odanızı havalandırın, gerinin ve birkaç derin nefes alın. Bu egzersizlerden sonra ders çalışmaya hemen dönün!
- Varsa derse karşı olumsuz tutumunuzun nedenlerini araştırın ve bu tutumunuzu değiştirmeye çalışın..
- Her çalışma öncesi bir konuyu bitirmeyi hedefleyin ve bu hedefe ulaşmaya çalışın.



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Birkaç Öneri!...

- Çalışma sırasında kendinize küçük ödüller koyun, ilgi ve dikkatinizin azaldığını fark ettiğinizde, okuduğunuz konuyu bitirince, hoşlandığınız bir işi yaparak kendinizi ödüllendireceğinize söz verin... (Çalıştığım bölümü bitirince bir meyve yerim gibi..)
- Ödülde dikkat edilmesi gereken 2 nokta önemlidir
 - A) çalışmayı bitirmeden ödülünüzü almayın
 - B) zaten yapacağınız bir şeyi ödül olarak seçmeyin.

Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Birkaç Öneri!...

- ❑ Okuduklarınızı kendi kelime ve cümlelerle ifade etmeniz, konulardan özetler, sorular ve cevaplar çıkarmanız öğrenmeye aktif olarak katılmayı ve daha etkin öğrenmeyi sağlar..
- ❑ Çalışırken kendinizi sınav hazırlayacak kişinin yerine koyup “ ben bu konudan soru hazırlayacak olsam, ne sorardım diye” düşünün. Bu soruların olası cevaplarını bulmanız konuyu özümsemenizi sağlar.



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Ders Planınız Neden Bozulur?...

- Amaçlarınız net değilse
- Bilgi eksikliklerinizi giderememişseniz
- Özel işleriniz daha fazla vaktinizi alıyorsa
- Çalışmaya karşı motivasyonunuz yoksa ve çalışmayı sürekli erteliyorsanız..



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Son olarak...

- Başarılı insanın her zaman bir programı vardır.
- Başarısız insanın her zaman bir mazereti vardır.
- Başarı için: **Üşenme, Erteleme, Vazgeçme**



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Başarıda Süreklilik Neden Önemlidir?...

- “Nasıl Sınava Daha Çok Var...
 - Bugün Çalışsam da Olur.”

- Başlamak İçin En Uygun Zaman: Şimdi!

- Unutma: Taşı Delen Suyun Kuvveti Değil; Sürekliliğidir...



Başarıya Giden Yolda “Verimli Çalışma”

Unutmayın; Sevgiyi Ancak Severek Öğreniriz.

Çalışmayı da Ancak Çalışarak...



KATILIMINIZ İÇİN

***TEŞEKKÜR EDERİM.
REHBERLİK SERVİSİ
MELİKE ERTURHAN***