BAŞARIYA ULAŞMANIN YOLLARI VE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

NİÇİN OKULA GİDİYORUZ ACABA, AMACIMIZ NE?

- İstediğim mesleğe sahip olmak için
- İyi bir meslek sahibi olmak için
- Kültürlü bir insan olmak için
- Kendi yeteneklerimi kanıtlamak için
- Annem babam istediği için
- Yapacak başka işim olmadığı için

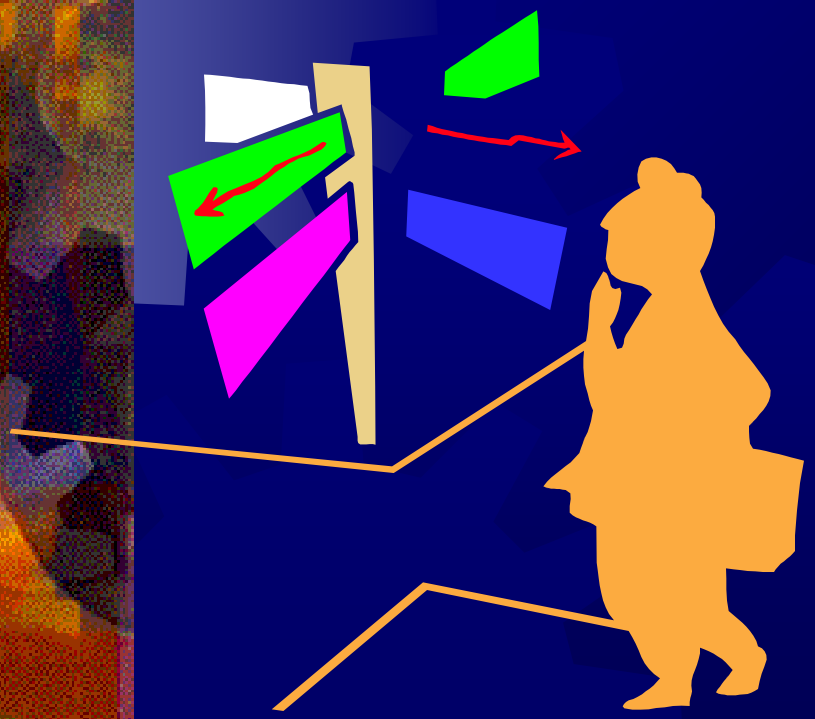
“HEDEFİ OLMAYAN GEMİYE HİÇBİR RÜZGAR YARDIM EDEMEZ”
MONTAİGNE

UZAK VADELİ AMAÇLAR

ORTA VADELİ AMAÇLAR

KISA VADELİ AMAÇLAR

HEDEFE NASIL ULAŞILIR?



- ✓ HER GÜN BELLİ SAYIDA TEST ÇÖZEREK
- ✓ HAFTADA BİR DENEME SINAVI ÇÖZEREK
- ✓ SINAVLARA HAZIRLIK KİTAPLARINI BİTİREREK
- ✓ KONU TEKRARI YAPARAK

HEDEFE VARMA

- ✓ 1100 METRE KOŞMUYORUZ BU BİR MARATON
- ✓ BBÜYÜK HEDEFE GÖTÜRÜCÜ KÜÇÜK HEDEFLER BELİRLEYİN
- ✓ UULAŞTIĞINIZ HEDEFLERE GÖRE KENDİNİZİ ÖDÜLLENDİRİN
- ✓ GGÜDÜMLÜ FÜZELER GİBİ OLUN

ANTRENÖR

- ✓ SINAVA HAZIRLANMAK BİR EKİP İŞİDİR
- ✓ SİZ FUTBOLCUSUNUZ ÖĞRETMENLERİNİZ ANTRENÖR
- ✓ AİLELERİNİZ DE TARAFTARLAR

DOĞRU YÖNLENDİRME

- ✓ BİZ SİZİN İÇİN ŞAPKADAN TAVŞAN ÇIKARTMAYIZ
- ✓ SİZE ŞAPKADAN TAVŞAN ÇIKARTMAYI ÖĞRETİRİZ

MOTİVASYON EKSİKLİĞİ

- ✓ ÇALIŞMAYI BİR İHTİYAÇ OLARAK GÖRME
- ✓ HEDEFİ DÜŞÜNME VE ÇALIŞMAYA MOTİVE OLMA
- ✓ ÇALIŞMA SONUCUNDA BİR ÖDÜL BELİRLEME
- ✓ ÇALIŞILACAK KONUYU MERAK ETME VE KONUYA İLGİ DUYMA

NEDEN GRUP ÇALIŞMASI

- ✓ PLANLI ÇALIŞMAYA YÖNELTİR
- ✓ ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMA SORUNUNU ORTADAN KALDIRIR
- ✓ ZAMAN KAYBINI ÖNLER
- ✓ REKABET GÜCÜNÜ ARTIRIR
- ✓ ÖĞRENMEYİ ÖĞRETİR
- ✓ VERİMİ ARTIRIR
- ✓ TAKIM ÇALIŞMASINI SAĞLAR

YOĞUNLAŞMA

- ✓ DERS ÇALIŞIRKEN BAŞKA BİR ŞEY DÜŞÜNMEYİN
- ✓ DİKKAT DAĞITICI NESNELERİ ODANIZDAN ÇIKARIN

BAŞARI ŞANS DEĞİLDİR!

BAŞARILI OLMAK İÇİN

ÇOK ÇALIŞMAK DEĞİL

ETKİLİ ÇALIŞMAK GEREKİR

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

BAŞARABİLMEK İÇİN

ÖNCELİKLE

BAŞARACAĞINIZA

YÜREKTEN

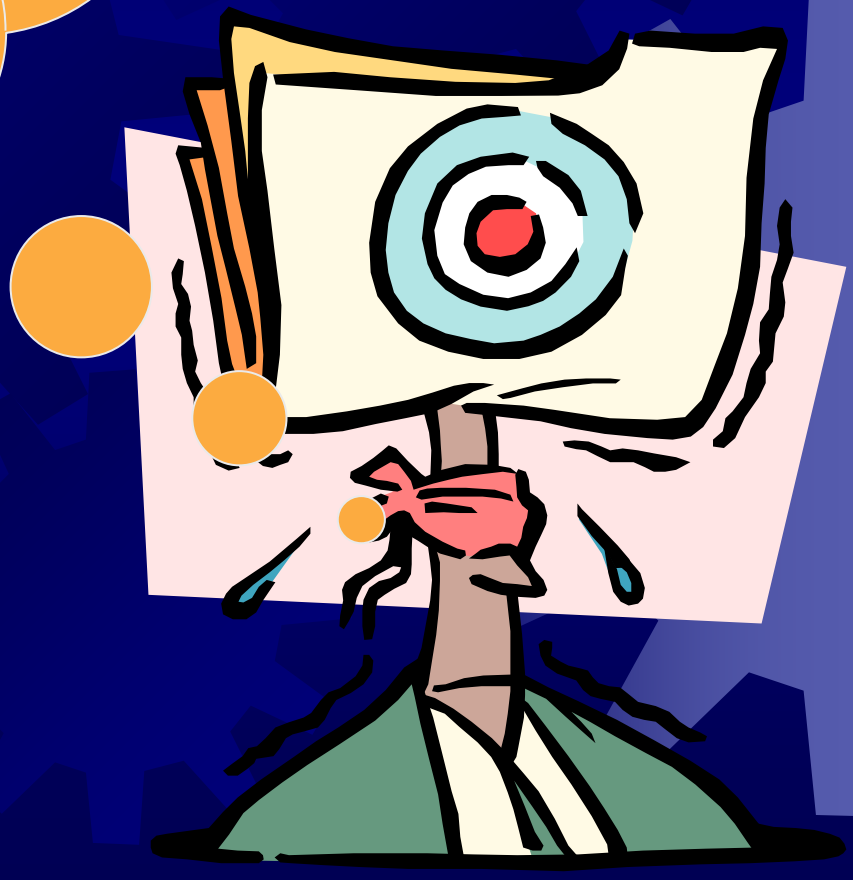
İNANIN !

Limiti koyan zihindir.

Zihin bir şeyi yapabileceğini kestire bildiği kadar başarılı olur.

Yüzde 100 inandığın sürece her şeyi yapabilirsin.

Arnold Schwarzenegger



ENDİŞELERİ DÜŞÜNÜRSEN

BAŞARISIZ OLURSUN

ZAFERİ DÜŞÜNÜRSEN

BAŞARILI OLURSUN

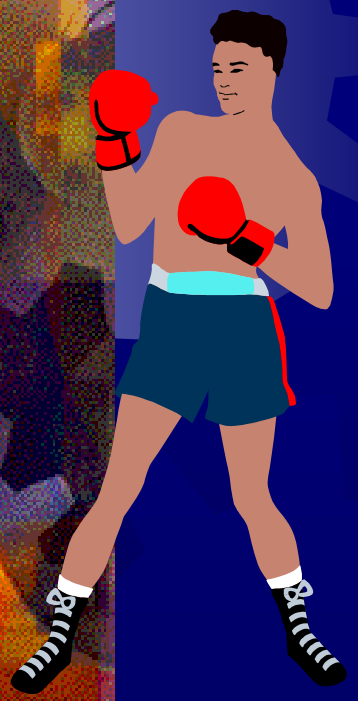
HER İNSANIN,

KENDİ POTANSİYELİNE GÖRE

GERÇEKLEŞTİREBİLECEĞİ

MUTLAKA BİRŞEYLER

VARDIR!



İnandığınız zaman aklınız o şeyi yapmanın yolunu bulur

Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız aklınız bunun neden imkansız olduğunu ispatlamak üzere çalışmaya başlar.

Ama bir şeyin yapılabileceğini inandığınızda, gerçekten inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözümler bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar.

DEĞİŞMEYE İSTEKLİ OLUN !

EĞER HER ZAMAN YAPTIĞINIZ ŞEYLERİ YAPMAYA DEVAM EDERSENİZ ELDE ETTİĞİNİZ SONUÇLARDAN BAŞKA BİR SONUÇ ELDE EDEMEZSİNİZ.

İNSANIN KENDİNİ DEĞİŞTİRMESİ , BAŞKA İNSANLARI DEĞİŞTİRMESİNDEN DAHA KOLAYDIR.

BU SÖZLERDEN VAZGEÇİN!	*BU SÖZLERİ DAĞARCIĞINIZIN BİR PARÇASI YAPIN*
1- YAPAMAM →	1-YAPABİLİRİM
2-İNANMIYORUM →	2-İNANIYORUM
3- ZAMANIM YOK →	3-ZAMAN YARATACAĞIM
4- BELKİ →	4-KESİNLİKLE
5- ACABA →	5-MUTLAKA
6- KORKUYORUM →	6-KENDİME GÜVENİYORUM
7- OLANAKSIZ →	7-İNANÇLA HERŞEY MÜMKÜNDÜR
8- EĞER →	8-YAPACAĞIM
9-BİLMİYORUM →	9-ÖĞRENECEĞİM
10-DAHA ÖNCE HEP KAYBETTİM →	10-BU SEFER KAZANACAĞIM
11-SONRA →	11-ŞİMDİ-ŞU AN

KARAR VERME ZAMANI

ŞU ANDA NE İSENİZ BU, GEÇMİŞTEKİ BİR ZAMANDA VERDİĞİNİZ YA DA VERMEDİĞİNİZ KARARLARIN SONUCUDUR.

ŞİMDİKİ KARARLARINIZ DA ON YIL SONRA HANGİ NOKTADA OLACAĞINIZI BELİRLEYECEKTİR.

BİR ŞEY YAPMAZSANIZ!
HİÇ BİR ŞEY ELDE EDEMEZSİNİZ!

POZİTİF DÜŞÜNME

- ✓ BAŞARACAĞINIZA KESİNLİKLE İNANIN
- ✓ BÜTÜN SAVAŞLAR İLK ÖNCE İNSANIN ZİHNİNDE KAZANILIR
- ✓ BEYNİNİZDEKİ ENGELLERİ ORTADAN KALDIRABİLİRSENİZ BAŞARAMAYACAĞINIZ İŞ YOKTUR
- ✓ HER OLUMSUZLUK VE YANLIŞLIK HEDEFE ATILMIŞ BİR ADIMDIR

BAŞARININ DÖRT BASAMAĞI

1. NE İSTEDİĞİNİ BİLMEK

2. HAREKETE GEÇMEK

3. YAPTIKLARINIZIN SONUÇLARINI FARKETMEYİ ÖĞRENMEK

4. PEŞİNDE OLDUĞUNUZ SONUÇLARI ALANA KADAR DAVRANIŞLARINIZI DEĞİŞTİRMEYE HAZIR OLMAK

BAŞARMAK İÇİN BÜYÜK BİR ARZU DUYUN

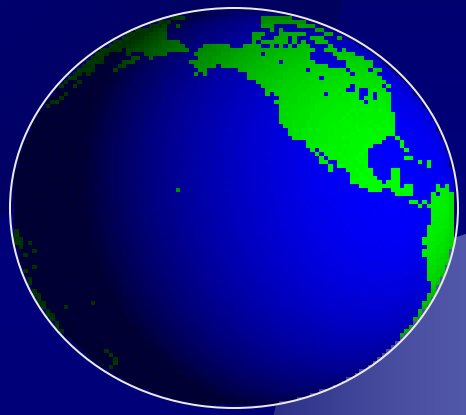
- Geri çekilmek yok

- Gemileri yakın

“Başarıya ulaşamayanların yüzde doksanı yenilgiye uğramamıştır...
Sadece pes etmişlerdir.”

Poul J. MEYER

HEMEN HAREKETE GEÇ DUYGULARININ DEĞİŞMESİNİ BEKLEME



EYLEM KORKUYU HEMEN TEDAVİ EDER

Büyük Düşünüyorum.

Kendime Güveniyorum.

Daima Olumlu Düşünürüm.

Kendi Geleceğimi Düşünürüm.

Önceliklerimden Taviz Vermem.

İsteklerim Üzerinde Odaklanırım.

Sempatiğim ve Çok Yakışıklıyım (Çok güzelim)

Okuduğum Her Şeyi Anlıyorum.

Başarılı Olacağıma İnanırım.

Başladığım İşleri Bitiririm.

Her Zaman İyimserim.

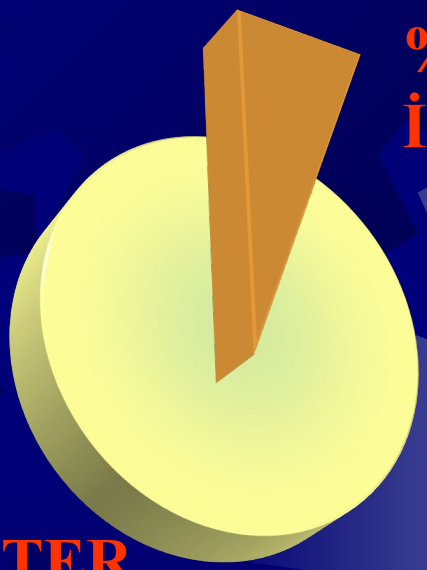
Dürüst Bir İnsanım.

Çok Çalışkanım.

Ben Artık Bir ....
ÜNİVERSİTELİYİM

AKLIMI SEVEYİM... BEN ÇALIŞMADAN DA BAŞARILI OLURUM!

Bazıları, kendine güven ile hava atmayı birbirine karıştırırlar. Oysa başarının en kolay ve en kısa yolu **ÇALIŞMAKTIR.**



DEHANIN % 1 İLHAM, % 99'U TERDİR.

PLANLI ÇALIŞIN

YILLIK
PLAN

Bir Taban Standardınız Olsun

Plan Nedir?

- Plandan kasıt, sınav gününe kadar hangi dersin hangi zaman diliminde ve nasıl halledileceğinin tasarlanmasıdır.

Plansızlık;

Dikkatsizliğe,

İsteksizliğe,

Yorgunluğa,

Bitkinliğe,

ve dalgınlığa neden olur.

Aylık Plan Çizelgesi

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1.Hafta							
2.Hafta							
3.Hafta							
4.Hafta							

Program Nedir ?

- Programdan kasıt, bir haftanın bütün günlerinin saat saat nasıl değerlendirileceğinin kayıt altına alınmasıdır.

Haftalık Program Çizelgesi

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
00.60							
00.70							
00.80							
00.90							

HAYAL İNSANI DEĞİL, AMAÇ İNSANI..

Kişi amacına inanarak çalışmalıdır. Her insan amacına ulaşamayabilir. Ama amacına ulaşan insanlar başaracağına inananlardır.

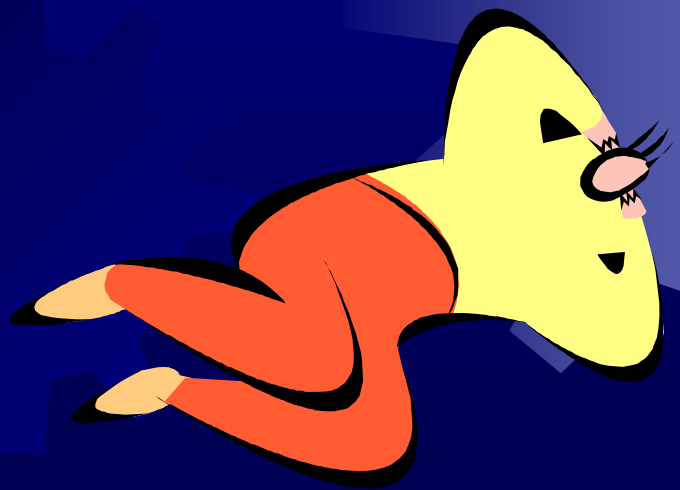
Haftalık veya günlük planları içinde amacına zaman ayırmayan kişi "*Amaç sahibi*" değil,"*Hayal sahibi*" bir insandır.

GÜNLÜK PLANI AKSATAN FAKTÖRLER

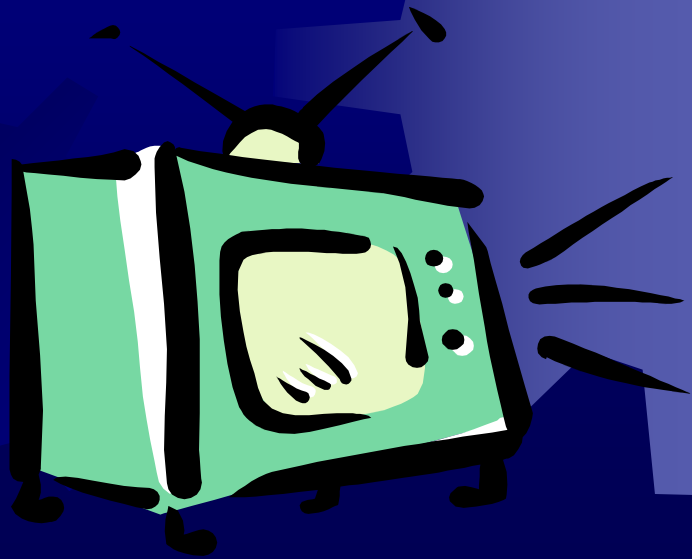
- ✓ Televizyon bağımlılığı
- ✓ Spor bağımlılığı
- ✓ Kıramadığınız arkadaşlarınıza hayır diyememek
- ✓ Aileniz
- ✓ Ders çalışmaya oturamamanız
- ✓ Misafirleriniz

40 dakikalık ders çalışmasından sonra mutlaka 10 dakikalık bir tekrar yapılmalıdır.

10 dakikalık tekrardan sonra mutlaka 10 dakikalık dinlenmeye Vakit ayrılmalıdır.



10 dakikalık dinlenmede TV'den uzak durun.



İlk tekrar 40 dakikalık çalışmanın sonunda yapılmalıdır.
Bu tekrar öğrenilen konunun 24 saat hafızada kalmasını sağlar.

- ***Yapılan araştırmalarda;***
- **İnsan öğrendiği konunun yaklaşık %50'sini 20 dakika sonra**
- **%70'ini 1 saatte**
- **%80'ini ise 1günde unutur.**
- **Öğrenci okuduğunu yaklaşık %20'sini**
- **Önce okuyup sonra dinlediğinin % 40'ını**
- **Okuduktan sonra dinleyip sonrada yazdığını %70'ini ancak hatırlaya bilmektedir.**

ÇALIŞMAYA BAŞLAYAMAMANIN SEBEBLERİ

* ÇALIŞMAYI SEVMEMEK

* O DERSİ VEYA KONUYU SEVMEMEK

* BAŞKA BİR ŞEY YAPMAK İSTEMEK

* BAŞARISIZ OLMAKTAN KORKMAK

* KENDİNE GÜVENMEMEK

DERS ÇALIŞMA PROGRAMINI KİMLER TAKİP EDER

BİZ

ANNE veya

BABA

Ve

ÖĞRETMEN

DERS ÇALIŞMA ORTAMI

* Ders çalışmak için oturan bir insanın "dikkatini" dağıtan sebepler ya iç ya da dış sebeplerdir.

İç sebepler, hayal kurmak ve gelecekle ilgili endişelerdir.

Dış sebepler, ders çalışma ortamının belirli özellikleri olması gerekir. Özellikler ise şunlardır:

SANDALYEMİZ

- Ders çalışırken kullandığımız sandalye veya koltuk çok rahat olmamalı. Çünkü gereğinden fazla rahatlarız, uyku getirebilir.Bu da öğrenmeyi olumsuz etkiler.
- Çalışmak için sandalye her zaman koltuktan daha kullanışlıdır.

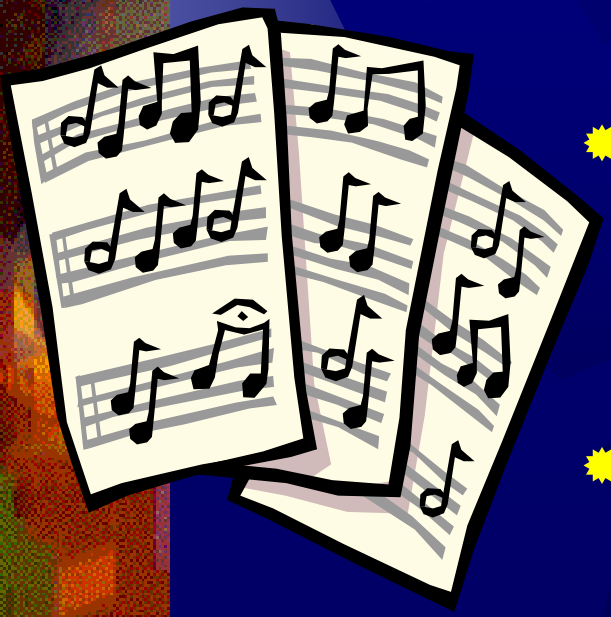
ÇALIŞMA ODASINDAKİ POSTERLER

- Özel zevklerimizi yansıtan duvarlara astığımız poster, afiş, resimler ders çalışırken hayallere kolayca dalmamızı sağladığı için sakıncalıdır.

DERS ÇALIŞIRKEN YAPILAN YANLIŞLIKLAR

MÜZİK DİNLEME

- Öğrenciler arasında yaygın bir ifade ders çalışırken müzik dinlemenin ders çalışmalarına engel olmadığını tam tersine daha da kolaylaştırdığını söylerler.
- GERÇEK maalesef böyle değil araştırmalar aynı anda beyin birden fazla uyarıcıya açık olabilir,ancak dikkatini ancak bir noktaya odaklayabilir.
- O halde insan o anda ya ders çalışıyordur yada müzik dinliyordur.



TELEVİZYON

* Hem ders çalışıp hem de televizyon seyretmek mümkün değildir.
* Televizyon odasına girinceye kadar veya televizyon düğmesine basıncaya kadar kontrol sizin elinizde daha sonra kontrol televizyonun eline geçer.
* Bu yüzden ders çalışma esnasında televizyondan uzak durmak gerekir.
* Televizyonda mutlaka izlemek istediğimiz bir program varsa günlük programımız içerisine alabiliriz.

ZAMAN KAYBETMEMEK İÇİN

- ✓ BİLGİSAYARLA OYNAMAYI BİR KENARA BIRAKIN
- ✓ ÇÜNKÜ ZAMAN DALTONLARA KAPTIRILMAYACAK KADAR KIYMETLİ BİR HAZİNEDİR.

TELEFON

* Ders çalışma esnasında çalan telefon çok fazla zamanınızı alabilir. Bu yüzde telefon konuşma süresini kısa tutmak gerekir.

* Telefon, ödev sorma amacıyla dahi açılıyorsa yine kısa tutulmalı yada boş vakitte açılmalı.

YATARAK DERS ÇALIŞMA

- Ders çalışmak için en uygun durum çok yumuşak olmayan bir sandalyede dik olarak oturma ve kolları bir masa veya sıraya yaslamaktır.
- Yatarak ders çalışmada kas gerilimi belirli düzeyin altına düştüğü için beyin uykuyu başlatma emri gönderdiğinden vücut uyumak için hormon salgılar.
- Böylece öğrenmenin ilk şartı UYANIK OLMA HALİ bozulmuş olur.

Çalışmaya Engel Faktörler

ENDİŞELERE KAPILMAK !

YA KAZANAMAZSAM !

BU İŞ OLMAYACAK GİBİ !

ÇALIŞTIĞIM HALDE OLMUYOR !

BAŞKALARI BENDEN DAHA İYİ !

BEN MAHVOLDUM !

HAYIR !

SİZ MAHVOLMADINIZ !

çünkü siz .....
'lisiniz.

UNUTMAYIN Kİ

BAŞARILI İNSANLAR NEREDEN ve KİMDEN YARDIM ALACAĞINI **BİLEN** İNSANLARDIR.....

FATİH ILGAZ
REHBER ÖĞRETMEN