



PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ADRES

Turgut Özal Mahallesi 502. Sokak
Patnos/AĞRI

TELEFON

(0472) 616 26 26

MART 2021

VERİMLİ
ÇALIŞMA

ÖĞRENCİ-BROŞÜR

Düzenli olarak **çalıştığın bir yer** olsun. Dikkatini dağıtabilecek tablet, televizyon, bilgisayar, telefon...vb. teknolojik aletlerin olmadığı, sakin, düzenli bir çalışma ortamın olsun. Aynı yerde çalışmaya özen göster. Yatarak, yemek yiyerek ya da müzik dinleyerek değil mümkün olduğunca masa başında oturarak çalışman gerekir eğer müzikle konuları daha iyi anladığını düşünüyorsan da sayısal alan için sözü olmayan müzikler dinleyebilirsin

Bu zorlu, sabır isteyen hazırlık sürecinde ileriye dönük sınav sonucunun ne olacağından ziyade bu süreçte neler yaptığına odaklanman, elinden gelenin en iyisini yaptığına inanman ve bunun için çabalaman yeterli.

Beynimiz yapı gereği olumsuzza odaklanmaya daha çok meyillidir. İleriye dönük sınav sonucuna odaklandığında aklına başaramayacağına dair korku, kaygı içeren düşünceler gelebilir ve bu da senin çalışma isteğini düşürebilir.

Unutma senden tek istenen şey bu süreçte elinden geleni yapman ve bunun için çabalaman.

S T U D Y

Kısa Vadeli (Zamanlı) Hedef: ' Günlük en az 100 soru çözeceğim.'

Orta Vadeli Hedef: '..... üniversitesine yerleşeceğim.'

Uzun Vadeli Hedef: ' Avukat olacağım.'

Çalışma Planın olsun.

Hazırlayacağın plana düzenli, istikrarlı bir şekilde uyman oldukça önemli.

- Yemek, uyku, dinlenme zamanlarına yer ver.
- Sevdiğin dersler kadar sevmediğin derslere de yer ver.
- Test çözmeyi yanında, konu tekrarına da yer ver
- Saatlerce çalışmak yerine 40 dk çalış 10-15 dk mola ver.
- Konu tekrarı yaptıktan, konuyu iyice öğrendikten sonra test çöz.
- Hatalarını mutlaka gözden geçir
- gerekirse tekrar konu tekrarı yapabilirsin
- Kendini en iyi hissettiğin zamanlarda anlamakta zorlandığın derse çalışabilirsin
- Sayısal-sözel , senin için zor-kolay ders şeklinde çalış.
- Gördüğün bütün derslere yer vermeyi ihmal etme.
- Haftalık planını değerlendir ve başardıkların için kendini ödüllendir.



Verimli çalışmak, hedeflerin için öğrenmen gerekenleri zamanını etkili bir şekilde kullanarak öğrenmendir.

Verimli Çalışmak İçin...

Öncelikle **hedefin** olsun.

Hedefinin olması sınav sürecinde motivasyonunun artmasını, düzenli ve istikrarlı çalışmanı sağlayacaktır. Fakat hedeflerinin net ve senin için ulaşılabilir olmasına dikkat etmelisin. Bunun için kısa, orta ve uzun zamanlı hedefler belirleyebilirsin.

Sınava hazırlık sürecinde çevrenden

'**Tıp kazanan bir tanıdığım günde 1000 soru çözüyormuş**', '**Arkadaşım geç-gündüz demeden sabahlara kadar ders çalışıyormuş**.' gibi sözleri duyabilirsin.

Peki sabahlara kadar ders çalışmak ya da günde 1000 soru çözmek verimli çalışmak mıdır?

Cevap: HAYIR!

Kimimiz bir konuyu uzun tekrarlar sonucu öğrenirken kimimiz ise daha kısa bir zamanda öğrenebilir ya da bazı konuları çabuk öğrenirken bazı konuları anlamakta zorlanabiliriz. Bu çok normaldir çünkü hepimizin çalışma yöntemleri, öğrenme süreçleri birbirinden farklıdır. Fakat verimli çalışmak için kullanılan bazı yöntemler ortaktır.

Çalışma planı hazırlamakta zorlanıyorsan Rehberlik Servisinden yardım alabilirsin