



## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



## Verimli Ders Çalışma Nedir?

Verimli ders çalışma, öğrenilen bilgilerin kalıcı hale gelmesini sağlayan, zamanı etkin kullanmayı ve başarıyı artırmayı hedefleyen bir çalışmadır. Sadece kitaplara gömülmek değil, aynı zamanda bilgileri anlamak, uygulamak ve hatırlamak demektir.



## Yöntemleri nelerdir?

- Dersi derste dinlemek
- Anlamadığını sormak
- Zamanı iyi kullanmak
- Not almak
- Tekrar etmek
- Plan yapmak
- Ortamı düzenlemek
- Konuyu tam kavrayana dek soru çözmek

## Engeller ve Çözümleri

**Motivasyon eksikliği:** Hedef belirleme, ödüllendirme, küçük adımlarla başlama

**Dikkat dağınıklığı:** Sessiz bir çalışma alanı oluşturma, telefonunu uzaklaştırma, pomodoro tekniği

**Zaman yönetimi sorunları:** Çalışma planı yapma, öncelikleri belirleme

**Sınav kaygısı:** Derin nefes alıştırılmaları, olumlu düşünme, gevşeme teknikleri



## Kimlerden yardım alınabilir?

Sınıf Öğretmenleri  
Okul Rehberlik Servisi  
Branş Öğretmenleri  
Psikolojik Danışman  
Koçluk Hizmetleri  
Online Platformlar  
Aile ve Arkadaşlar  
Psikolog

## Verimli Ders Çalışmanın Faydaları

- Öğrenme motivasyonunu artırır.
- Ders ve sınavlara öğrencinin kendini daha hazır hissetmesini sağlar.
- Öğrenme hızını artırır.
- Öğrenme kalitesini artırır.
- Sınavda ortaya çıkabilecek aşırı kaygıyı azaltır.
- Zamanı nitelikli kullanma becerisini artırır.

**SONUÇ OLARAK BAŞARI  
ARTAR VE DAHA MUTLU  
BİREYLER MEYDANA GELİR**