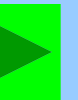


Hos Geldiniz



SUNU PLANI

- Sınav sistemi
- Alan seçimi
- Meslek seçimi
- Nasıl ders çalışalım
- Planlama

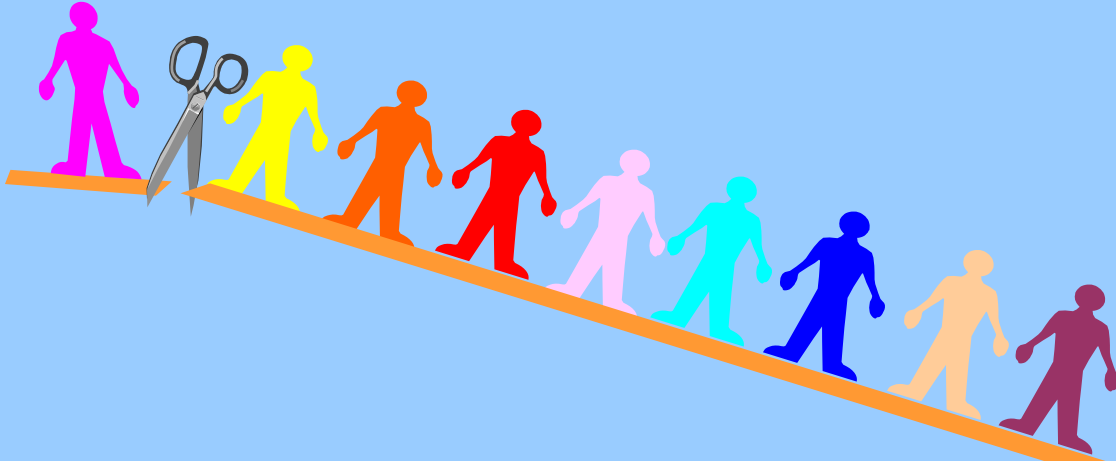


YENİ SINAV SİSTEMİ, Neler değişti?

- Sınav sistemi deęiřti
- Sorular daha kolay

Ama ...

- Yarışan sayısı yaklaşık: 2.000.000 aday



ÖSYS SİSTEMİ (Yeni Sistem):



- ÖSYS Sistemi 2 Aşamadan Oluşmaktadır.
- 1. AŞAMA: Yükseköğretime Geçiş Sınavı (TYT)
- 2. AŞAMA: Lisans Yerleştirme Sınavı (AYT)

Alanınızı belirleyin



- Yetenekler
- İlgiler
- Beklentiler
- Kişilikler
- Hobi-Fobi

Alan – Bölüm ilişkisi-1

- **Fen ve Matematik alanı**

- **Sayısal bölümler:**

- **Mühendislikler**
- **Fizik-Kimya-Biyoloji**
- **Tıbbi Bilimler vs.**

- **Eşit Ağırlık**

- **İktisat, İşletme, Ekonometri,**
- **Sınıf Öğretmenliği, Ana Okulu Öğretmenliği,**
- **Felsefe**



Alan – Bölüm ilişkisi-2

- **Türkçe Matematik alanı**
 - **Sayısal bölümler:**
 - **Matematik ve Matematik öğretmenliği**
 - **Eşit Ağırlık**
 - **İktisat, İşletme, Ekonometri,**
 - **Sınıf öğretmenliği,**
 - **Hukuk, SBF, Uluslararası, Bankacılık.....**
 - **Sözel**
 - **Türk Dili ve Edebiyatı,**
 - **Türkçe öğretmenliği**



Alan – Bölüm İlişkisi-3



- **Sosyal Bilimler, Edebiyat, Genel Kültür Alanı**

- **Eşit Ağırlık**

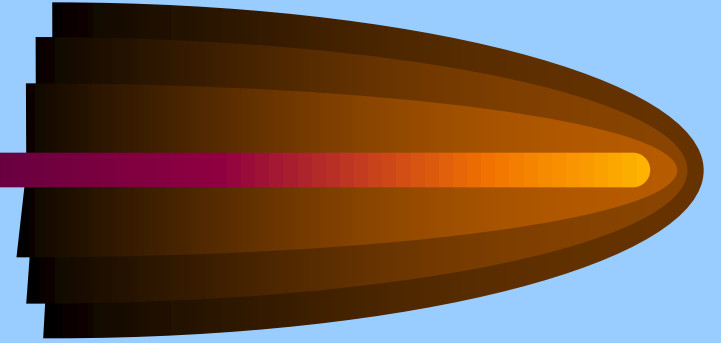
- İktisat, İşletme, Ekonometri,
- Sınıf öğretmenliği, Felsefe
- Hukuk, SBF, Uluslararası, Bankacılık

- **Sözel**

- Tarih, Coğrafya, Sosyoloji
- Basın Yayın, İletişim, Halkla ilişkiler

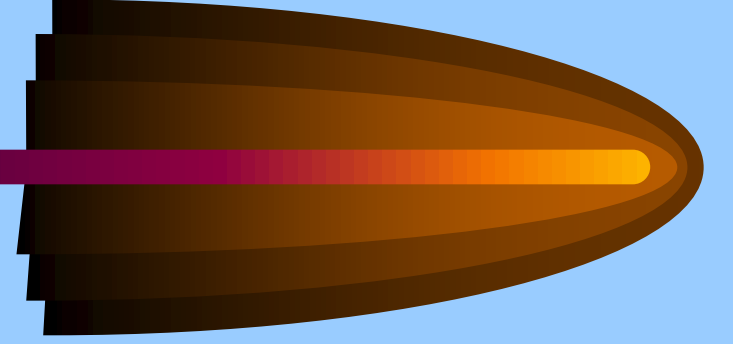
Alan – Bölüm ilişkisi-4

- **Yabancı Dil Alanı**
 - **Eşit Ağırlık**
 - SBF, Uluslar arası
 - Turizm ve Otelcilik
 - **Dil**
 - Tüm yabancı diller
 - Mütercimlik
 - Turist rehberliği
- **Sanat ve Müzik**
 - **Sözel**
 - Arkeoloji ve Sanat tarihi



Meslekleri tanıyalım..

- **Meslek sahipleri**
- **Mesleki kuruluşlar**
- **Üniversiteler**
- **Okul rehber öğretmenleri**
- **Basın**
- **Konuyla ilgili yayınlar**



Sosyal Bilimlere ilginiz varsa

- Psikoloji, Sosyoloji, Felsefe
- Sağlık Eğitimi, Sağlık İdaresi,
- Antropoloji, Arşivcilik,
- Gazetecilik, Halkla İlişkiler,
- Rehberlik-Danışmanlık,
- Sanat Tarihi, Sosyal Antropoloji,
- Tarih, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği,
- Arkeoloji, Sosyal Hizmetler .

Canlılarla uğraşmayı seviyorsanız

- Tıp, Diş Hekimliği, Hemşirelik,
- Balıkçılık, Veterinerlik,
- Bahçe Bilgileri, Tarla Bitkileri,
- Peyzaj Mimarlığı,
- Su Ürünleri, Bahçe Ziraatı, Besicilik,
- Endüstri Bitkileri Yetiştirme, Fidecilik,
- Kanatlı Hayvan Yetiştirme, Arıcılık,
- Bağcılık, Budama, Seracılık .

Ticaretten hoşlanıyorsanız

- Sağlık Kur. İşletmeciliği, İşletme, Balıkçılık, İnşaat, Tekstil, Su ve Süt Ürünleri, Zooteknik, Sermaye Piyasası, Sigortacılık (Besicilik, İnşaat, Tekstil, Kooperatifçilik, Sigortacılık, Pazarlama, Reklamcılık, Turizm İşletmeciliği, Seyahat İşletmeciliği, İthalat, İhracat, İşletmecilik, Dış Ticaret).

Ayrıntılarla uğraşmayı seviyorsanız,

- **Matematik, Astronomi, Bilgisayar, Elektronik, Peyzaj Mimarlığı, Maliye, İşletme, İktisat, Moleküler Biyoloji, Fizik Mühendisliği, Mimarlık, Nükleer Enerji, Arşivcilik, Dokümantasyon, Felsefe, Rehberlik, Tarih, Sanat Dalları, Tıbbi Dokümantasyon, Bilgisayar Tasarım ve Çizim, Bilgisayar Programcılığı, Sanat Alanları, Matbaa, Seramik, Muhasebe .**

Edebiyattan hoşlanıyorsanız,

- **Gazetecilik, Halk Bilimi, Halkla İlişkiler, Dil ve Edebiyat Bölümü, Dokümantasyon, Felsefe, Kütüphanecilik, Tarih, İletişim Sanatları, Sinema-TV, Tiyatro.**

Sanattan hoşlanıyorsanız

- **Sanat Tarihi, Baskı Sanatları, Fotoğrafçılık, El Sanatları, Güzel Sanatlar, Heykel, İç Mimari, Resim, Seramik Sanatları, Süsleme, Dekorasyon, Tiyatro, (Restorasyon, Seramik, Yapı Ressamlığı, Serigrafi, Tekstil, Matbaacılık, Halıcılık, Fotoğraf, Duvar Süsleme).**

Müzikten hoşlanıyorsanız



- **Müzik Öğretmenliği, Konservatuar Bölümleri, Müzik Bölümü.**

GERİ

İnsanlara yardım etmeyi seviyorsanız



- **Tıp, Fizik Tedavi, Hemşirelik, Çocuk Sağlığı ve Eğitimi, Rehberlik, Psikolojik Danışmanlık, Psikoloji, Sosyal Hizmetler, Engelliler Öğretmenliği (Acil Bakım, Ebelik, Çocuk Gelişimi).**

Bilimsel çalışmadan hoşlanıyorsanız

- Astronomi, Biyoloji, Fizik, Kimya, Diyetetik, Eczacılık, Tıbbi Bilimler, Jeofizik, Matematik Mühendisliği, Seramik, Su Ürünleri, Antropoloji, Klasik Arkeoloji, Bilim Tarihi, Tarih, Biyo-Kimya, Moleküler Biyoloji, Uzay Bilimleri, Sosyoloji, Tıbbi Dokümantasyon .

Biyoloji ve Kimyayı seviyorsanız

- Biyokimya, Diyetetik, Genetik, Eczacılık, Sağlık Memurluđu, Veterinerlik, Deri Lif Tek., Gıda Bilimi, Su Ürünleri, Süt Tek., Biyokimya Öğretmenliği, (Anestezi, Patoloji, Su-Süt Ürünleri, Gıda, Denizcilik, Diyaliz, Tıbbi Laboratuvar, Radyoloji).

Matematik ve İşletmeye İlginiz varsa



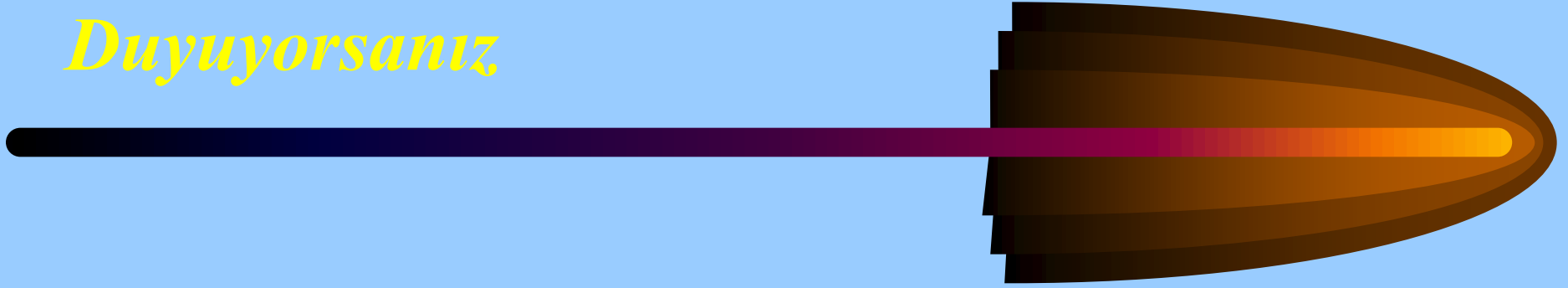
- İşletme, Maliye, Muhasebe, Ekonomi, Bilgisayarlı Muhasebe, Tarım Ekonomisi, Aktüarya, Bankacılık, Ekonometri, İktisat, İşletme, Sermaye Piyasası, Sigortacılık, İstatistik, Bilgisayarlı Muhasebe .

Zooloji–Ekonomiye İlgili Duyuyorsanız



- Hayvancılık, Balıkçılık, Su Ürünleri, Süt Ürünleri, Zootekni, Orman Endüstri Mühendisliği, Veterinerlik, Deri Lif Teknolojisi, Gıda Bilimi, Besicilik, Dericilik, Et Endüstrisi, Fermantasyon, Çiftlik Yönetimi, Arıcılık, Kuşçuluk .

Matematik, Fen ve Ekonomi Alanlarına İlgili Duyuyorsanız



- Ağaç İşleri Mühendisliği, Balıkçılık, Çevre Mühendisliği, Elektrik-Elektronik, Gıda Mühendisliği, Güverte, İnşaat, İşletme Mühendisliği, Kimya Mühendisliği, Maden Mühendisliği, Meteoroloji, Mimarlık, Tekstil, Tarım Makineleri, Endüstri Ürün Tasarımı, Mühendisliklerin Çoğu, Meslek Yüksekokulu Teknik Bölümleri.

Çevre İle Uğraşmayı Seviyorsanız

- Çevre Mühendisliği, Peyzaj Mimarisi, Bahçe Bitkileri (Bahçe Ziraatı, Çevre Kirlenmesi ve Kontrolü, Fidan Yetiştiriciliği, Harita Kadastro, Peyzaj, Gıda Kalite Kontrol, Seracılık).

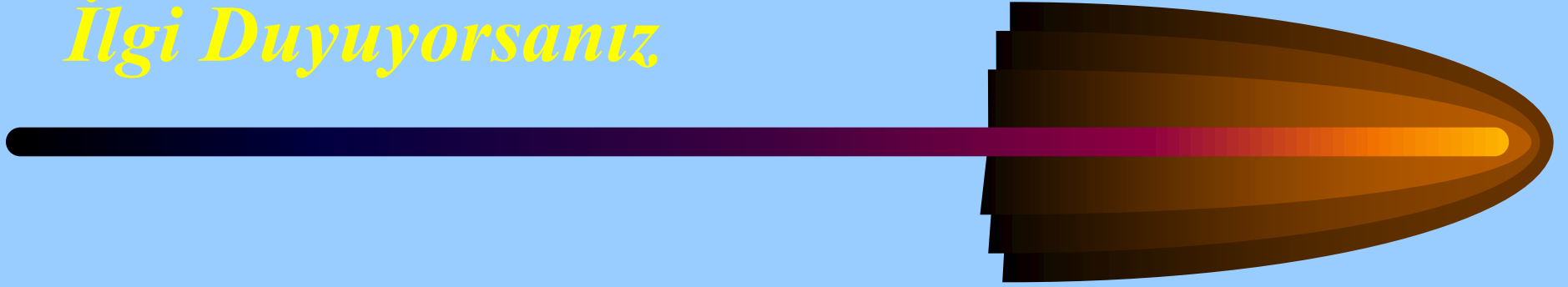
Açık Havada Çalışmayı Seviyorsanız

- Çevre Mühendisliği, Deniz Teknolojisi, Jeoloji Mühendisliği, Bahçe Bitkileri, Tarla Bitkileri, Tütün Exper, Orman Mühendisliği, Beden Eğitimi, Peyzaj Mimarlığı, Tarımsal Yapılanma, Arıcılık, Bağcılık, Bahçe Ziraatı.

Seyahatten Hoşlanıyorsunuz

- Deniz Ulaştırma Mühendisliği, Gemi Makineleri Mühendisliği, Güverte, Arkeoloji, Deniz İşletmeciliği, Turizm İşletmeciliği, Mütercimlik, Petrol ve Doğalgaz Mühendisliği, Pazarlama, Denizcilik, Turizm Rehberliği .

Mühendislikle Beraber Sosyal Bilimlere İlgi Duyuyorsanız



- Endüstri Mühendisliği, İşletme, Mimarlık, Şehir Planlama, Çevre Mühendisliği .

Mühendislikle Beraber Fen Bilimlerine İlgi Duyuyorsanız



- Uçak Mühendisliği, Meteoroloji Mühendisliği, Uzay Bilimleri Mühendisliği, Astronomi, Bilim Tarihi.

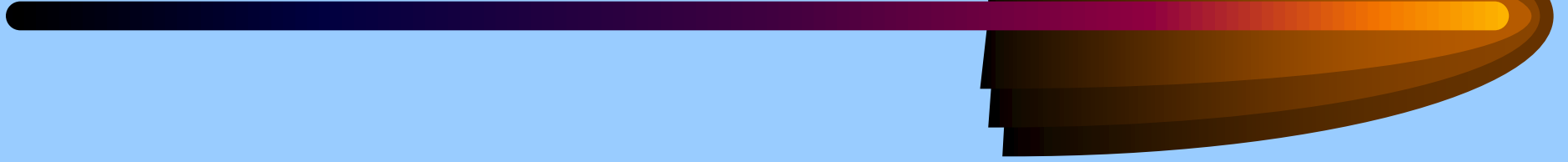
Jeoloji ve Kimyaya İlgili Duyuyorsanız

- Meteoroloji, Maden Mühendisliği, Toprak, Jeoloji, Petrol Doğalgaz, Seramik, Cam, Cevher Hazırlama, Döküm, Maden.

Kapalı Ortamda Çalışmayı Seviyorsanız

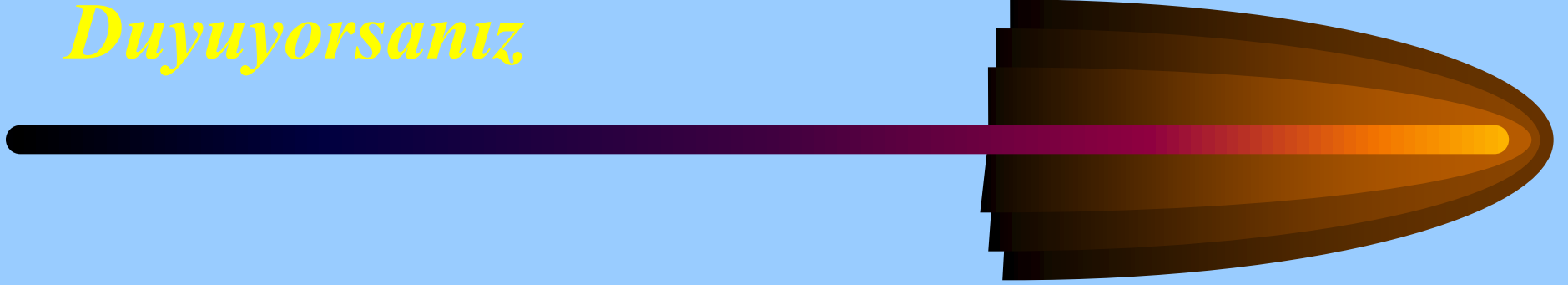
- Makine Mühendisliği, Maden Mühendisliği, Arşivcilik, Dokümantasyon, Enformasyon, Radyoloji, Kütüphanecilik (Cevher Hazırlama, Döküm, Maden)

Matematik, Fen ve Yer Bilimlerine İlgili Duyuyorsanız



- Metalurji Mühendisliği, Maden Mühendisliği, Jeoloji Mühendisliği, Petrol Doğalgaz Mühendisliği, Seramik, Jodezi ve Fotoğrametri, Jeofizik, Hidrojeoloji (Sondaj).

Biyoloji, Tarım ve Ekonomiye İlgili Duyuyorsanız



- Tarım Ekonomisi, Tarla Bitkileri, Tütün Ekspertiği, Zootečni, Orman Endüstri Mühendisliği, Gıda Bilimi (Besicilik, Endüstri Bitki Yetiştirme, Fermantasyon, Fidecilik, Kanatlı Hayvan Yetiştirme, Seracılık, Arıcılık, Bağcılık, Gıda, Mantarcılık, Tütün Yetiştiriciliği).

Sosyal Bilimler ve Biyolojiye İlgili Duyuyorsanız



- Antropoloji, Paleantropoloji, Sosyal Antropoloji, Bilim Tarihi, Arkeoloji.

Yabancı Dile İlginiz varsa



- Arşivcilik, Klasik Arkeoloji, Tarih, Uluslararası İlişkiler, Dil ve Edebiyat (Avrupa Topluluğu, Gümrük İşletme, Seyahat İşletme, Turizm Rehberliği)

Ekonomi ve Sosyal Bilimlere İlgili Duyuyorsanız

- Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri, Deniz İşletmeciliği, Ev Ekonomisi, Ev İdaresi, Aile Ekonomisi, Halkla İlişkiler, İktisat, İşletme, Kamu Yönetimi, Sermaye Piyasası, Uluslararası İlişkiler, Bankacılık, Sigortacılık, (Kooperatifçilik, Sigortacılık, Bankacılık, Turizmciilik) .

Türkçe ve Sosyal Bilimlere İlginiz varsa

- Gazetecilik, Halkla İlişkiler, Folklor, Kamu Yönetimi, Radyo-TV, Sosyoloji, Psikoloji, Tarih, Öğretmenlikler, İletişim Sanatları, Sinema-TV (Pazarlama, Reklamcılık, Sekreterlik, Adalet, Radyo-TV) .

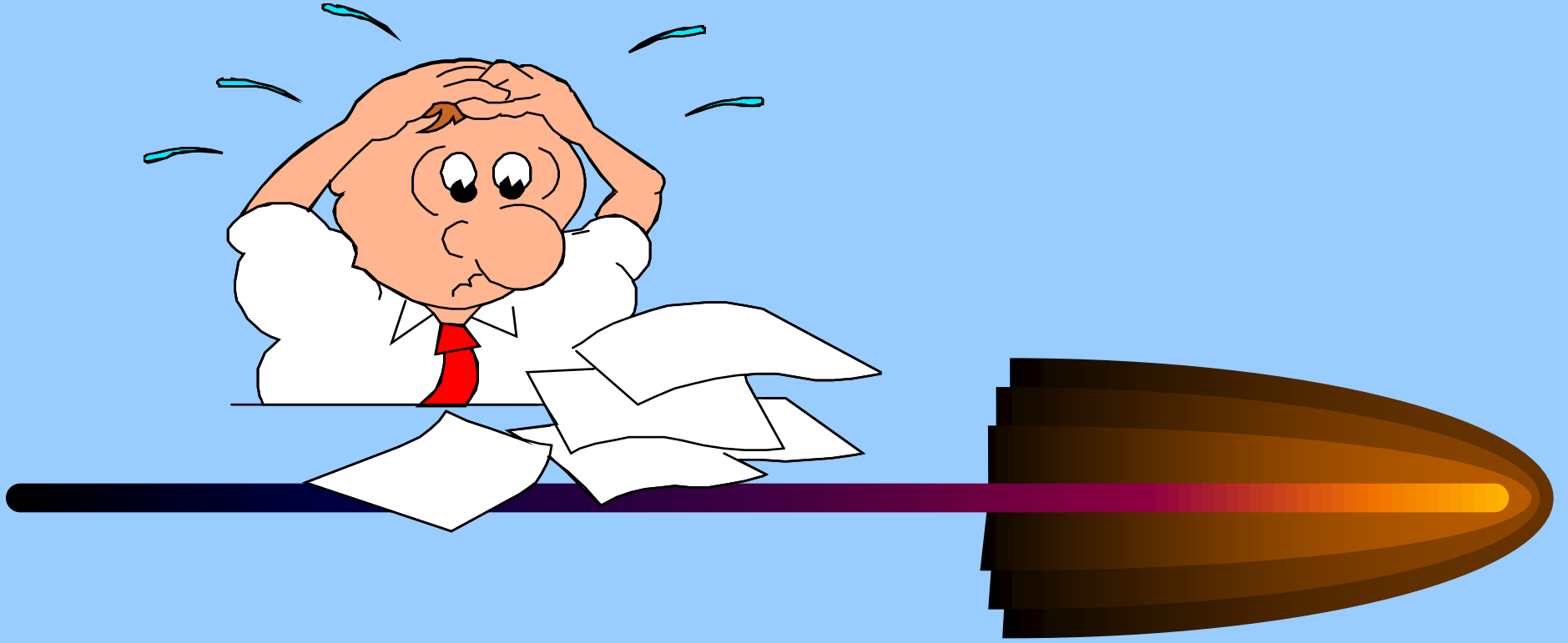
Okumayı Seviyorsanız



- Edebiyat, Tarih, Arşivcilik, Bilim Tarihi, Felsefe, Gazetecilik, Kütüphanecilik, İlahiyat

Titizlik Gerektiren İşlerden Hoşlanıyorsanız

- Mimarlık, Bilgisayar Programcılığı, Peyzaj Mimarlığı, Psikoloji, Fotoğrafçılık, El Sanatları, Baskı-Grafik Sanatları, Resim, Seramik Sanatı, Dekoratif San. (Harita, Makine Resmi, Moda Konfeksiyon, Halıcılık, Yapı Ressamlığı, Serigrafi, Restorasyon) .




*Ders Çalışma ve Planlama
Süreçleri*

Nasıl ders çalışmalıyız.?



- Nasıl ders çalışmalıyız? sorusunu cevaplamadan önce,
- Niçin ders çalışmalıyız?
Sorusunun cevabını bulmalıyız.

Problemi Tanımlama

- 
- Kendi gücünüze güveniyor musunuz?
 - Ne olmak istiyorsunuz?
 - Derslere çalışamıyorum...
 - Hangi derse nasıl çalışacağımı bilemiyorum
 - Dikkatim dağılıyor, konsantre olamıyorum, kendimi derse veremiyorum...
 - Üniversiteyi kazanmak istiyorum fakat derslere çalışmak içimden gelmiyor...

Önce Hedef

- Bu çalışmam
Meslek hakkında
benim hedefime
ulaştıracağımı?
sahip miyim?
başarıya ulaşacağımı?
başarıya ulaşacağımı?

Başarılı olmak için ne yapmak gerekir.?

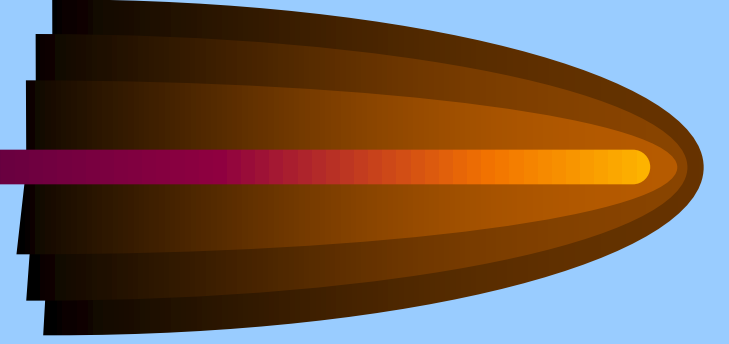
E T K İ L İ

Ç O K
Ç A L I Ş M A K T
Ç O O O K
Ç A L I Ş M A K
Ç Ç O O K
Ç A L I Ş M A K
Ç A L I Ş M A

Nedir "Etkili Çalışmak" ?

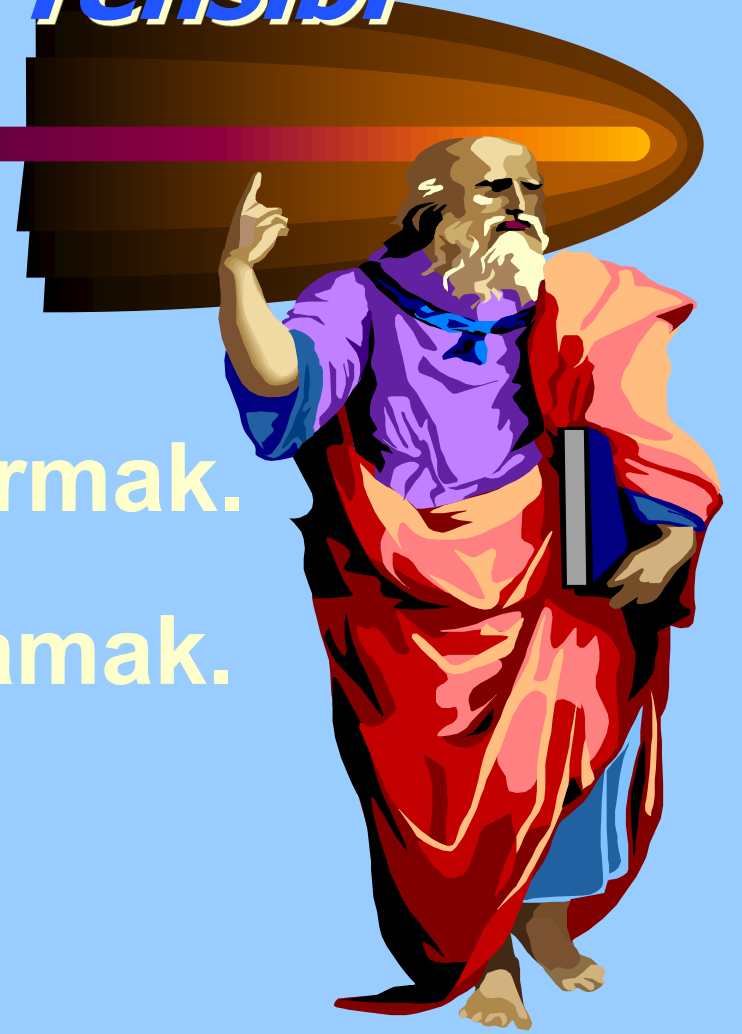


- Hedefini belirlemek,
- Başaracağına inanmak,
- Programlı hazırlanmak.
- Çalışma sistemini gözden geçirmek,



Descartes'in 4 Temel Prensibi

- Ön yargısız olmak.
- Bütünü parçalarına ayırmak.
- En kolay olandan başlamak.
- Tekrar etmek.



Önce bu düşüncelerden kurtulun

- “Bu gün günümde değilim”.
- “Moral bozucu bir gün”.
- “Hiç şansım yok”.
- “Şu matematiği nasıl halledeceğim?”
- “Her şey kötü gidiyor”.
- “Neden çalışayım ki, nasıl olsa işe yaramayacak”.
- “Tarih çalışmaktan nefret ediyorum”.
- “Fizik ile aram ne zaman düzelecek?”



Öğrenme nedir?

- Bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma sürecidir.
- İlk aşaması duyu organlarından geçer.
- Daha sonra anlamlandırma aşaması vardır.
- Kısa süreli hafıza ve işlevi
- Uzun süreli hafıza ve işlevi
 - Geri çağırma
 - Transfer

Rakamlarla Öğrenme

- Beynimizden her gün **60 000 düşünce** geçmektedir. Bunların çoğu olumsuz ve bir önceki güne ait olanlardır.
- Düşünceler kavrandıktan sonra **24 saat** içinde uygulanırsa daha kalıcı olmaktadır.
 - **72 saat** içinde uygulamaya konmazsa zihinden uçup gider.
 - Yetişkin eleman eğitimini tamamladıktan sonra her yıl teorik bilgisinin **% 5'ini** yitiriyor.
 - Teorik bilgisini yenilemek isteyenler zamanlarının **% 15ini**, **yılda 6** hafta bilgi yenilemesine ayırması gerekiyor...
 - Yılda **2- 3 hafta** hizmet içi eğitime alınmayan elemanlar **45 yaşına** geldiklerinde tüm gelişmelerin dışında kalıyor.

Rakamlarla Öğrenme

Biz..



Tad alarak	% 1
Dokunarak	% 1.5
Koklayarak	% 3.5
İşiterek	% 11
Görerek	%83

Öğreniriz.....

Rakamlarla Öğrenme

Biz..

Okuduklarımızın	% 10
İşittiklerimizin	% 20
Gördüklerimizin	% 30
Görüp, işittiklerimizin	% 50
Söylediklerimizin	% 80
Deneyip, Söylediklerimizin	% 90

Hatırlarız.....

Planlamanın Geređi....

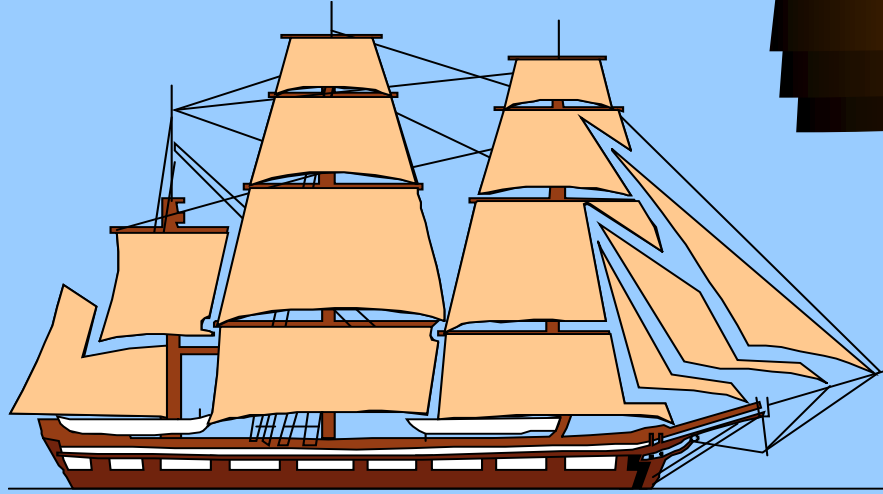
- Ders çalışmak için yeterli vakit bulamıyorum.?
- Ders çalışmak için oturuyorum fakat dikkatim dağılıyor?
- Sınavı dűřündüke heyecanlanıyorum?
- Tűm zamanı sınav için harcamam gerektiđini dűřünüyorum?
- Ödevlerimi bir türlü bitiremiyorum?
- Diđer sosyal etkinliklere zaman ayıramıyorum?

□ **ORTAK NOKTA, ZAMANI İYİ KULLANAMAMAK...**

Amaç ve Önceliklerin Belirlenmesi

- Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum.
- Kitabı açıyorum ve kitaba bakarak öyle oturuyorum.
- Bir türlü dersin başına oturamıyorum.
- Öncelik sırası belli mi?
- Kaya taşı misali.....

Amacınızı belirlediniz mi?



Hedefi belli olmayan gemiyeye hiçbir rüzgar
yardımetmez.

Hayat Amaçları Listesi

- Bilgisayar mühendisi olmak,
- İngilizce'yi iyi derecede bilmek,
- Görüşlerime uyan bir partiden milletvekili seçilmeye hazırlanmak,
- Basketbolda birinci lig takımlarında oynamak.

Bir Yıllık Amaçlar Listesi

• **Bir Yıllık Amaçlar Listesi**

- İngilizce'den altıncı kuru tamamlamak,
- Üniversitede bilgisayar mühendisliği bölümünü kazanmak,
- Lise diplomasını almak,
- A takıma seçilecekler arasına girmek.

• **Bir Aylık Amaçlar Listesi**

- Okuldaki fizik sınavından yüksek bir not almak,
- ÖSS Kimya ve geometri soru bankalarını bitirmek,
ÖSS Denemesinden 170 puan almak.

Ders Çalışma Tekniğinin Faydası

Sadece derste dinlenirse	%20
Önceden çalışıp dinleme	%40
Soru çözerek uygulama yapılırsa	%60
Tüm bunlar yapıldıktan sonra başkasına anlatılırsa	%80
Tekrar özet	%90

Haftalık Plan Hazırlama Aşamaları



- Ders çalışma alışkanlıklarını gözden geçirin
 - Nerede, en çok kaç saat, ne zaman..
- Dersle ilgili yapılacak olanları listeleyin
 - Okul dersi, ödev, soru çözme, tekrar..
- Dersle ilgili çalışmalarını plana yerleştirin
 - Bütün bunları plana aktarın..

Haftada ne kadar çalışalım



1 hafta	168 saat
Uyku	56 saat
Okul, etüt	40 saat
Yemek	14 saat
TV, konuşma, bilgisayar	20 saat
Ne yapacağım diye düşünme	10 saat

Dahi olsa etkili çalışma için= **28**

Çalışma programı fakat...

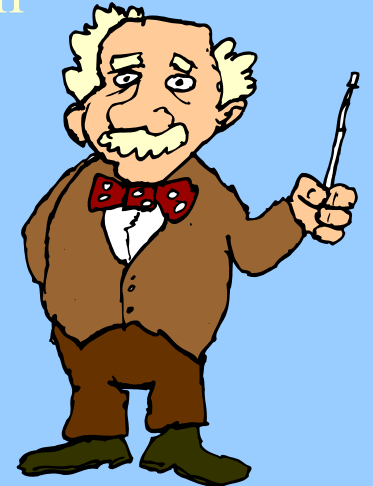
- Ne zaman?
- Nasıl?
- Ne kadar bir zamanda?
- Öncelikle neleri **yapmalıyım?**
- Beklentilerim neler?



ARA HEDEFLER

Nedir gerçeğe program?

- Kişinin kendini iyi **tanıması** gerekir.
- Çalışma **alışkanlıklarını gözden** geçirmesi gerekir.
- Çalışma saatleri günlük **yaşam gerçeklerine** uygun olsun.
- Haftayı günlere **saatlere bölerek** parçalara ayırın.
- Okul ve üniversite hazırlık için ne kadar zamanınızın olduğunu önceden belirleyin.
- Program **e-lastik-i** olmalı.
- Çünkü bazen **stepne zamana** ihtiyacınız olabilir.



Planı kararlılıkla uygulayabilmek için!

- Hedef listenizi görebileceğiniz **birçok yere asın.**
- **ESNEK OLUN!** Planınızda yer değiştirmeler, ertelemeler öne almalar olabilir.
- Yeter ki gününüz boş geçmesin.
- Planınızda bitirdiğiniz etkinlikleri işaretleyin.
- Her hafta kendinizi değerlendirin.
- Kendi kendinize ödül veya ceza verme gibi uygulamalarla oto kontrol sađlayın.
- **Bütün bunlar sizi motive edecektir.**

Küçük diye bir şey var mı?

Avrupa'nın büyük bir kentinde, üstünden demir yolu, altından ise taşıma araçlarının geçtiği bir köprü vardı. Geçen bütün araçlar - **dört metreden yüksek araçlar geçemez** - diye yazılı bir ikazla karşılaşırlar önce. Bir gün yüklü bir kamyon geçite yaklaşır ve şoför bu yazıyı okur. Yüğü iki cm kadar yüksektir. Fakat **iki cm'** den ne çıkar diye gaza var kuvvetiyle basar. Büyük araç yüküyle birlikte köprüye çarpar. Hızla kapı açılır. Şoför ve yardımcısı kapıdan fırlayarak olay yerinde ölür.....

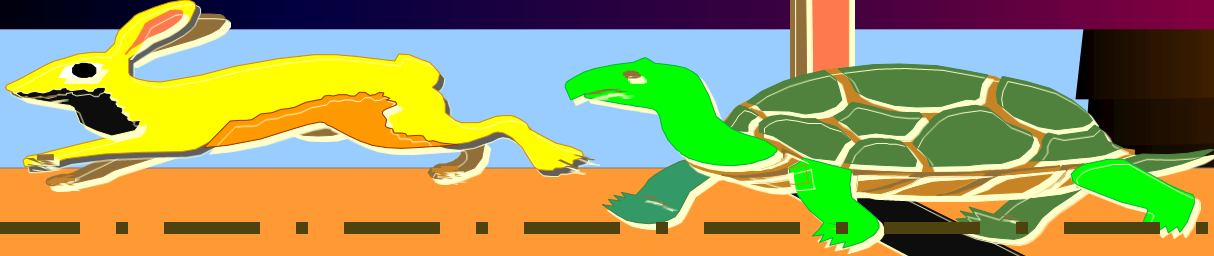
Çalışmadan başarılı olabilir miyim?



Yatarak **BAŞARIYA ULAŞANLAR**
sadece tavuklardır.

Tavşanın yarış hikayesi

← ÖSS



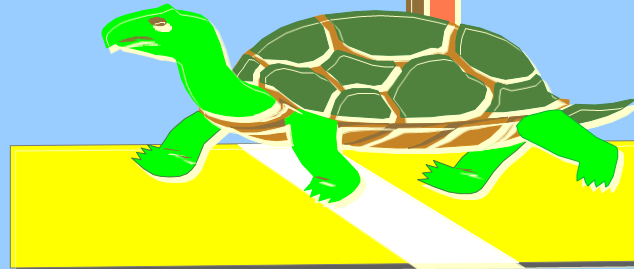
Yollar yürüye

yürüye;

Sorular çözüle

çözüle biter

← ÖSS



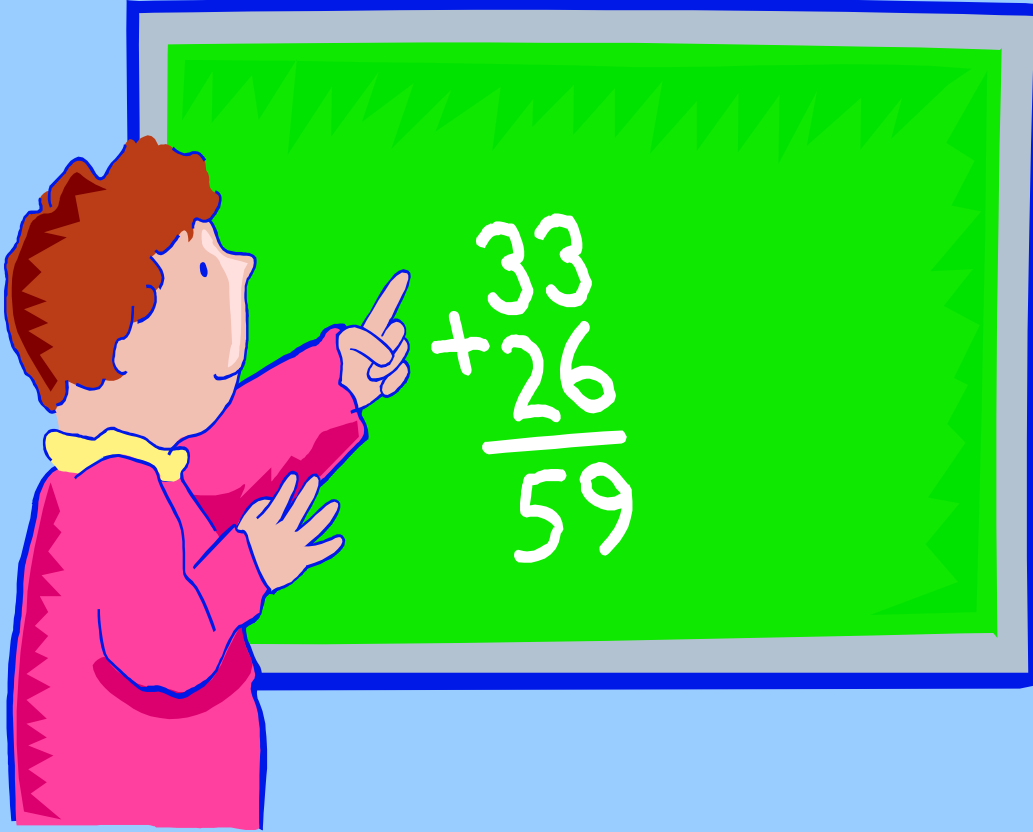


Aman ha... ümitsizlik
yok!!.....



*Yapabileceğiniz şeyleri
yapmaya başlarsanız
kendinizi hayretler içinde
bırakacak sonuçlar alırsınız*

YOĞUNLAŞMA



Dikkatinizi
kontrol edebiliyor
musunuz?

Fiziksel Ortamın Düzenlenmesi

Bu bölümde ders çalışmayı planladığınız zamandan en iyi verimin alınmasında ortama ilişkin düzenlemelerin nasıl olacağı anlatılacaktır.

- Çalışmak için oturan bir insanın zihnini dağıtan etkenler ya dışarıdan gelir yada kişinin kendi zihninden kaynaklanır.
- **Bu sebeple çalışma ortamının belirli özelliklerde olması, öğrenmeyi kolaylaştırır.**
- Herkes için geçerli olabilecek bir çalışma modeli ortaya koyamasa da çalışma ortamının düzenleme biçimini ve içindeki eşyaların düzenlenmesi konusunda konsantrasyonu en yüksek noktada tutmaya yönelik bazı temel kurallar söylenebilir.

Çalışma Odası ve Masası

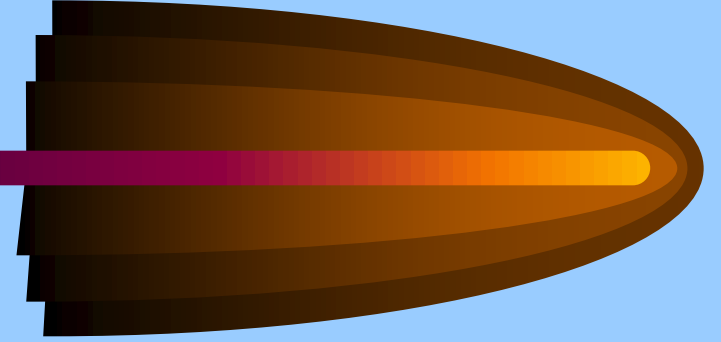
- Eğer mümkünse çalışma odası özel olarak düzenlenmelidir. Çalışma masası camın hemen yanında olmamalıdır. Bu şekilde yazın sıcaktan kışın soğuktan daha az etkilenilecektir.
- Gün ışığı tercihen karşıdan gelmeli çalışan kişinin gölgesi çalışma malzemesinin üstüne düşmemelidir.
- Çalışma odası arada sırada havalandırılmalıdır. Çünkü havada oksijen miktarının azalması gerginliğe yol açar ve bu durumda baş ağrısı gibi öğrenmeyi engelleyici durumların oluşmasına neden olur.

Sessizlik

- Çalışma ortamı sessiz olmalıdır.
- Ders çalışırken yaygın tutum müzikle çalışmaktır.
- Ancak yapılan araştırmalar göstermektedir ki, **insan beyni aynı anda birden fazla uyararı alabilir ancak dikkatini bir tek noktaya odaklayabilir.**
- Ben ders çalışırken müziği duymuyorum şeklinde düşünüyor olabilirsiniz.
- Şu unutulmamalıdır ki dinlenilmediği halde geri planda bulunan ses yoğunluğu **yorgunluk ve gerginliğe yol açacak ve** ders çalışma verimini düşürecektir.

Çalışma Köşesi

- Bağımsız bir çalışma odası..
- Eğer yoksa.. Çalışma köşesi ...
- En az üzerinde yazı yazılabilecek bir masa..
- El altında bulunması gerekli kitapların, notların, kalemlerin
- Örneğin yemek masası çalışma masası olarak kullanılıyorsa masa üzerinde küçük değişiklikler yapılabilir..
- Ders çalışma davranışı ile çalışma masası arasında şartlı bir çağrışım bağı kurmak faydalıdır.



Telefonlara hayır diyebilme

- Arkadaşlarına gayet normal bir davranış olarak derslere çalışman gerektiğini söylemelisin.
- Israr edenler olursa telefonu fişten çekebilirsin, seni gerçekten seven arkadaşlarının bu durumu gayet makul karşılayacağını unutma!!



BAŞARMAK İÇİN BEN DEĞİLDE KİM, ŞİMDİ DEĞİLDE NEZAMAN



- Kendinizi, yapmanız gerekeni yapmaya mecbur kılın.
- Hedeflerinize ulaşacağınız konusunda kendiniz dışındakilere de söz verin ve iddiaya girin.
- Hedeflere ulaşamamanız durumunda onlara bir şeyler vaat edin. İddialı konuşun ve çevrenize meydan okuyun. Bu iddia gururunuzu ateşleyecek ve sizi daha fazla çalışmaya itecektir.

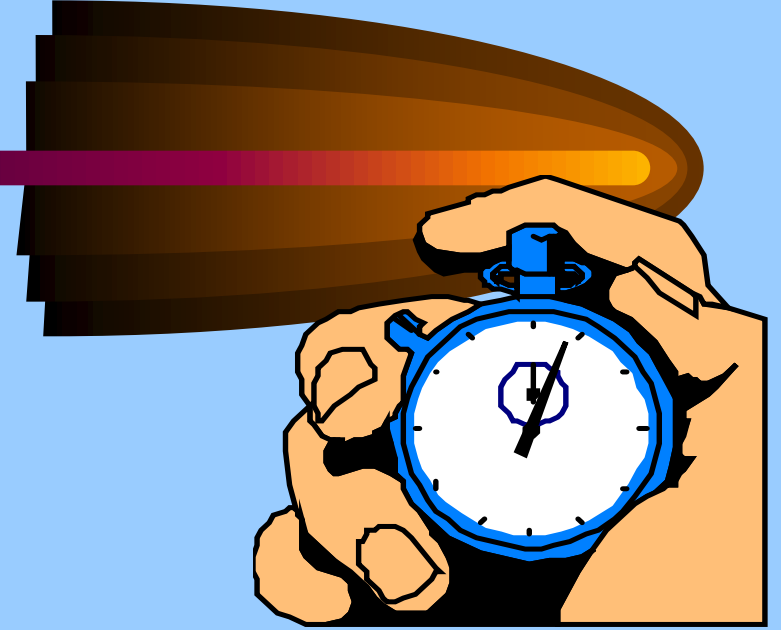
Ders çalışırken niçin dikkat dağılır?

- Ortam uygun olmayabilir.
- Önemsiz sorunlar zihni oyalayabilir.
- Gereksiz ayrıntılara dalınması.
- Aşırı mükemmeliyetçi olma isteği.
- Çevredeki olumsuz uyarılar.
- Yetersizlik duygularına kapılma.
- Düzensiz ve amaçsız çalışma.

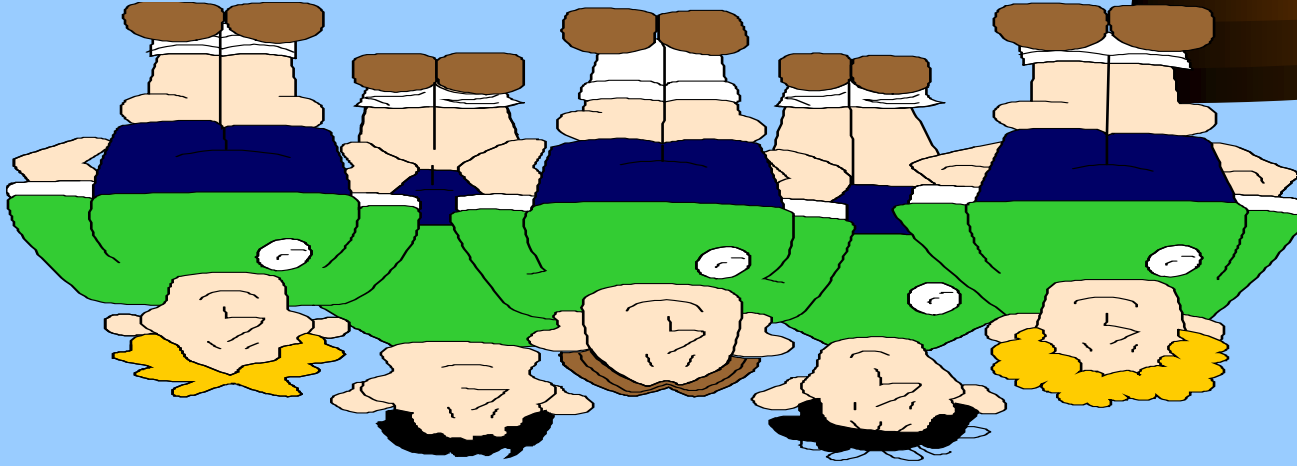


İyi Bir Yoğunlaşma

- Çalışmaya istekli olun.
- Zihninizi konuya hazırlayın.
- Kendinizi tanıyın.
- Kronometre kullanın.
- Açık ve gerçekçi hedefler belirleyin.
- Dikkat dağıtan etkenlerden kurtulun. Özet yapın.
- Başka işle ilgilenmeyin.



Rakip Kim ?



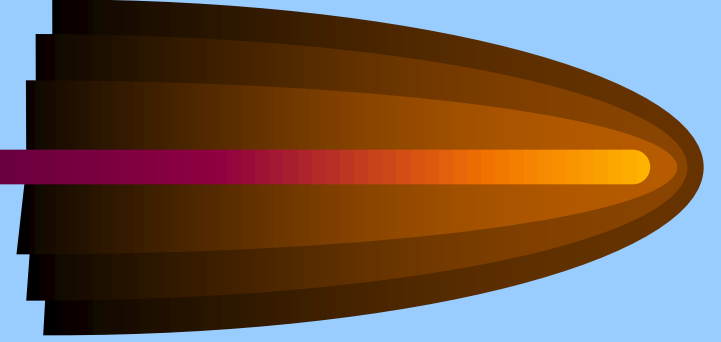
- *Herkesin rakibi kendisidir.*

*Başkalarından üstün
olmanız önemli değil.
Önemli olan şey çünkü
halinizden üstün olmanızdır.....*



Olumsuz düşüncelerden kurtulmanın yolları

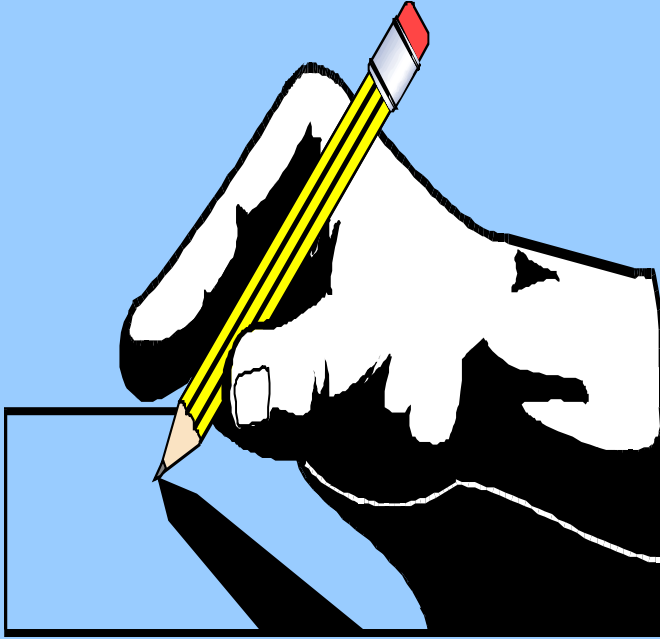
- Sınav için olumlu düşünmek,
- Sınavı bir ölüm kalım meselesi olarak görmemek,
- Başarısızlığın nedenlerini araştırmak ve bunların giderilme yollarını bulmaya çalışmak,
- Alternatif düşünmek, sınav başarısını kişilik değerinize eş görmemek.



Dinlemek ve not almak

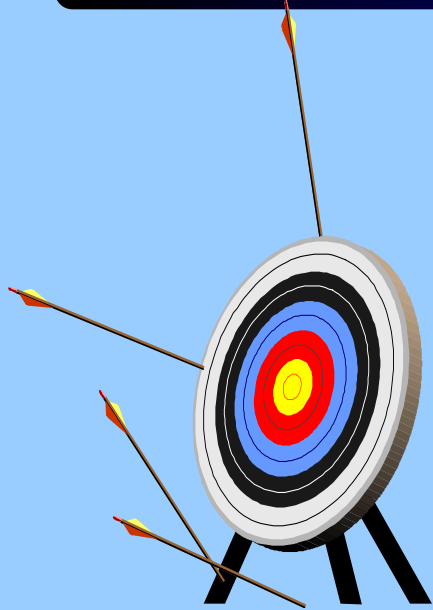
- Derse aktiflik sağlar.
- Unutmayı azaltır.
- Dersi derste öğrenmek.
- İyi bir dinleyici olmak.
- Not tutmak.
 - Duymak ve dinlemek farklı şeylerdir.
 - Dinlemek, duyulanları anlamak ve korumaktır
 - Dersi dinlemeden evde öğrenmeye çalışmak boşa zaman harcamaktır.

Hangi testten başlamalı?



- Sorular ister çok zor olsun ister çok kolay olsun getireceği puanlar aynı değerdedir.
- Çok zor soruları yapan değil çok doğru soruyu yapan avantajlıdır.

Yanlışları azaltmanın yolları nelerdir?



- Soruyu tam olarak okumak.
- Neyin sorulduğunu anlamaya çalışmak.
- Testte bulunan her soruyu mutlaka okumak.
- Sorunun kolaylığı yada zorluğunun, sorunun uzunluğu yada kısalığıyla ilgisinin olmadığını bilmek.

Yatarak çalışma

- Öğrenciler genellikle yazı yazmayı veya işlem yapmayı gerektiren dersleri masada diğerlerini de kanepede uzanarak çalışmayı tercih ederler.
- Oysa böyle bir çalışmanın tek bir sonucu vardır “uyuma”.
- Uykuyu kontrol eden bölge beyin sapındadır. Beyin sapındaki uyuma merkezi kaslardan gelen mesaj doğrultusunda vücuda uyuma komutunu verir. Kaslar belli bir gerginlik seviyesinin altına düştüğünde beynin bu bölgesine uykuya hazır oldu mesajını gönderir, sonuç ise uyumadır.
- Yatarak ders çalışmanın en önemli tehlikesi ise okumaya başlama ile uykuya dalmanın birbirini ardına gelerek bedenin belli bir şartlanmaya sürüklenmesidir.
- Bu şekilde **10 defa** uykuya dalan kimsenin artık kitap okumaya ne zaman başlasa uykusu gelecektir.

Sandalye



- Bazı insanların ders çalışırken kullandıkları özel ve çok rahat eşyaları vardır. Ama sandalye veya koltuğun çok rahat olmaması daha yerindedir.
- Kullandığınız sandalye çalışmanıza engel olacak kadar rahatsızlık verici ve çalışırken çok fazla gevşemenize yol açacak kadar rahat olmamalıdır.

Televizyon

- Müzik dinlemek için anlattığımız her şey televizyon içinde geçerlidir.
- Hem ders çalışmak hem de televizyon seyretmek mümkün değildir.
- Televizyonun düğmesine basıncaya veya televizyonun bulunduğu odaya girinceye kadar kontrol sizin elinizdedir.
- O noktadan sonra kontrol sizden çıkar ve ekrandaki programın eline geçer.
- Ders çalışma sırasında verdiğiniz aralar sırasında zamanınızı istediğiniz gibi değerlendirin, kendinize çeşitli ödüller verin, ancak bu ödül kesinlikle 10 dakika televizyon seyretmek olmasın, çünkü bu süre hiçbir zaman 10 dakika olmaz.

Telefon

- Tam ders çalışırken telefon edip sizi bir yere davet eden arkadaşınızın davetini geri çevirseniz bile aklınız arkadaşlarınızda ve o anda ne kadar eğlendiklerinde olacaktır.
- Telefonu kontrol altına almak için bu konuda katı prensipler koyun belli saatlerde arkadaşlarınızın telefonlarına çıkmayın.
- Bunun kırıcı olduğunu düşünmeyin, bir müddet sonra arkadaşlarınızda bu duruma alışacak ve ders çalışma saatlerinde sizi aramayacaklardır.
- Ders çalışmanızın bölünmesini istemiyorsanız çalışmaya başlamadan önce telefonu kontrol altına alın.

Posterler

- Odanız sizin **egemenlik alanınızdır**.
- Bunun için odanızı istediğiniz gibi düzenleyip istediğiniz afiş, poster ve resimleri asabilirsiniz.
- Ancak bu durumun doğurduğu en önemli sakınca yine ders çalışma sırasında ortaya çıkmaktadır. Çünkü özellikle duvara astığınız poster ve afişler sizin iç dünyanızı ve ilgi duyduğunuz alanları yansıtmaktadır.
- Ders çalışma esnasında kafanızı kaldırıp bu posterleri gördüğünüzde dikkatinizin dağılması ve hayal dünyasına dalmanız çok büyük bir olasılıktır.
- Bu sebeple ders çalışılan ortamın mümkün olduğunca az çağrışıma sebep olacak şekilde düzenlenmelidir.

Çalışma köşesi



ANCAK UYUMAK İÇİNDİR.

- Sıcak bir oda...
- Kofea ve yanında çerezler...
- Yumuşak bir koltuk...
- Fenerbahçe'nin posterii..
- Kulakta bir müzik aleti

Dağınık Oda, Dağınık Zihin



Dağınıklık insanın kendisini
rahatsız hissetmesini
sađlayacađından boşa
zaman harcamaktır.

Siz en iyisi dűzenli, dikkati
dağıtmayacak, sade bir odada çalışın

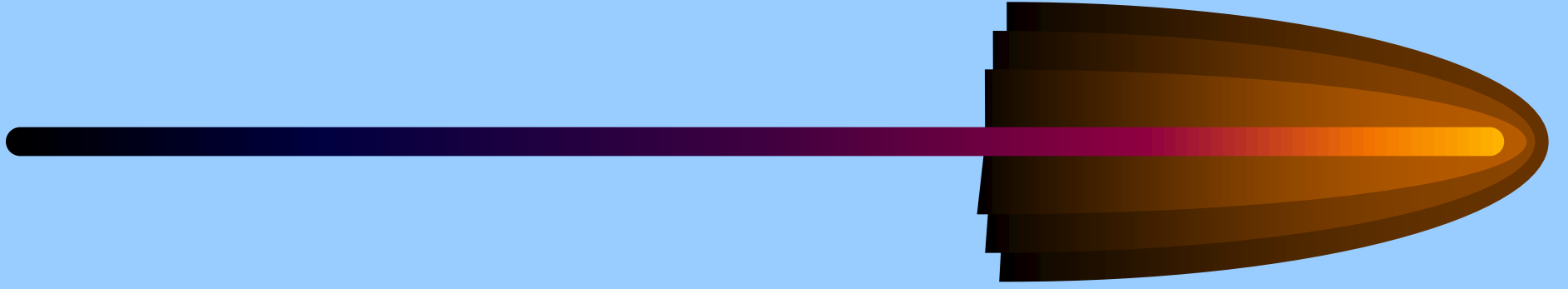
Başarılı kişiler

- Güçlerinin ve yeteneklerinin sınırlarını bilirler.
- Sahip oldukları imkanları değerlendirirler.
- Zamanı iyi kullanırlar.
- İşlerini kategoriye ayırırlar....
- Şikayet etmeden bulunduğu durumlardan yararlanmasını bilirler.
- Dünyayı değiştireceğine kendilerini değiştirirler.
- Alternatif arayabilen insanlardır.
- Sabırlı kendine güveni olan kimselerdir.

Çalışırken bir şeyler atıştırmak...

- Çalışmadan önce tüm fiziksel ihtiyaçlarınız.....
- Ders çalışırken bir şeyler atıştırma konsantrasyonunuzu bozar...
- Ders çalışırken çok acıktı iseniz ders çalışmaya ara vermelisiniz.
- Böylece her şeyi zamanında yapma alışkanlıkları kazanacaksınız.





TEŞEKKÜR
EDERİZ