

SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELIRSİZLİK



PIŞMANLIK



MUTLULUK



HÜZÜN

Hayal kurmaktan vazgeçme



"Nasıl ders çalışmalıyım?"
sorusunu cevaplama önce,

"Niçin ders çalışmalıyım?"
sorusunun cevabını bulmalısın.

Bir hedef olsun!

Kendinize güvenin

Hedef

Gerçekçi olun

Belirlerken

AŞAMALARA AYIRIN

BAŞARIYI HAYAL edin

Kendinize sorun

Ne istiyorum,,özel AMACIM ne?

Bu AMACIMA, isteğime ULAŞMAK
için ne YAPIYORUM?

YAPTIĞIM bu DAVRANIŞ beni BAŞARIYA
götürüyor mu?

AMACIMA ULAŞMAK için
bu DAVRANIŞIMI NASIL değiştirerek
geliştirebilirim?



KENDİNİ BİL

ALİŞKANLIKLARINIZI, rutinlerinizi
belirleyin ve günde ne KADAR
sürenizi ALDIĞINI ORTAYA koyun.

HANGİ SAATTE zinde
hissediyorsunuz,
HANGİ SAATTE düşük
hissediyorsunuz bilin.
Zor işleri kendinizi iyi
hissettiğiniz ZAMANDA YAPIN!

DÜZENİNİ KUR

Ders ÇALIŞMALARINI MUTLAKA belli bir yerde
sakin ortamda bir MASA üzerinde yapılmalıdır.

ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN önce
ÇALIŞACAĞINIZ ORTAMI HAVALANDIRIN.

MASANIZDA SADECE O AN
ÇALIŞACAĞINIZ KAYNAKLAR OLMALIDIR.

SICAKLIK ve ışık ÇALIŞMAYA engel
OLMAYACAK şekilde OLMALIDIR.

TEKRAR

YAP

Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 SAAT
içinde, %80'i 24 SAAT içinde
UNUTULMAKTADIR.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan
tekrarlar unutmayı engeller.

Sürekli ve belli ARALIKLARLA
TEKRAR YAPIN.

HAFTANIN belirli SAATLERİNİ, AYIN
belirli günlerini TEKRAR YAPMAK AMACIYLA belirleyin



YEME-İÇME



EBA DERS
TAKIBI



DERS ÇALIŞMA
-KONU
TEKRARI



DİNLENME



DİZİ-FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER

GÜNÜNÜ PLANLA



BESLENME VE UYKU
DÜZENİNE

DİKKAT ET



Uzun KONULARI
küçük PARÇALARA
bölerek ÇALIŞ

ÇALIŞMA ORTAMINA
dersle ilgili HATIRLATICI
NOTLAR AS.

ZAMANI verimli
KULLANMAK için
KISA, ORTA ve uzun
dönemli hedefler
belirle.

HATIRLAMAYI KOLAYLAŞTIRMAK
için şekil (ŞEMA, GRAFİK,
TABLO) çizerek ÇALIŞ.

Ders ÇALIŞIRKEN AYNI
ZAMANDA BAŞKA bir işle
(TV izlemek, müzik
dinlemek, TELEFONLA
KONUŞMAK vb.)
UĞRAŞMAMAYA DİKKAT et.

ANLAMADIĞIN KONULARDA
soru SORARAK, eksik
bulduğun yerleri
TAMAMLAYARAK derse KATIL.

Öğretmenin özellikle
üzerinde durduğu
NOKTALARA DİKKAT et.

Öğrendiklerini,
UYUMADAN önce ve
SABAH KALKINCA hızlı bir
şekilde gözden geçir.

ÇALIŞMA PLANI YAPARKEN
NASIL, ne ZAMAN ve nerede
ÇALIŞACAĞINA KARAR ver.