

VERİMLİ
ÇALIŞMA

TEKNİKLERİ



SUNU





Çalışmaya Başlamak

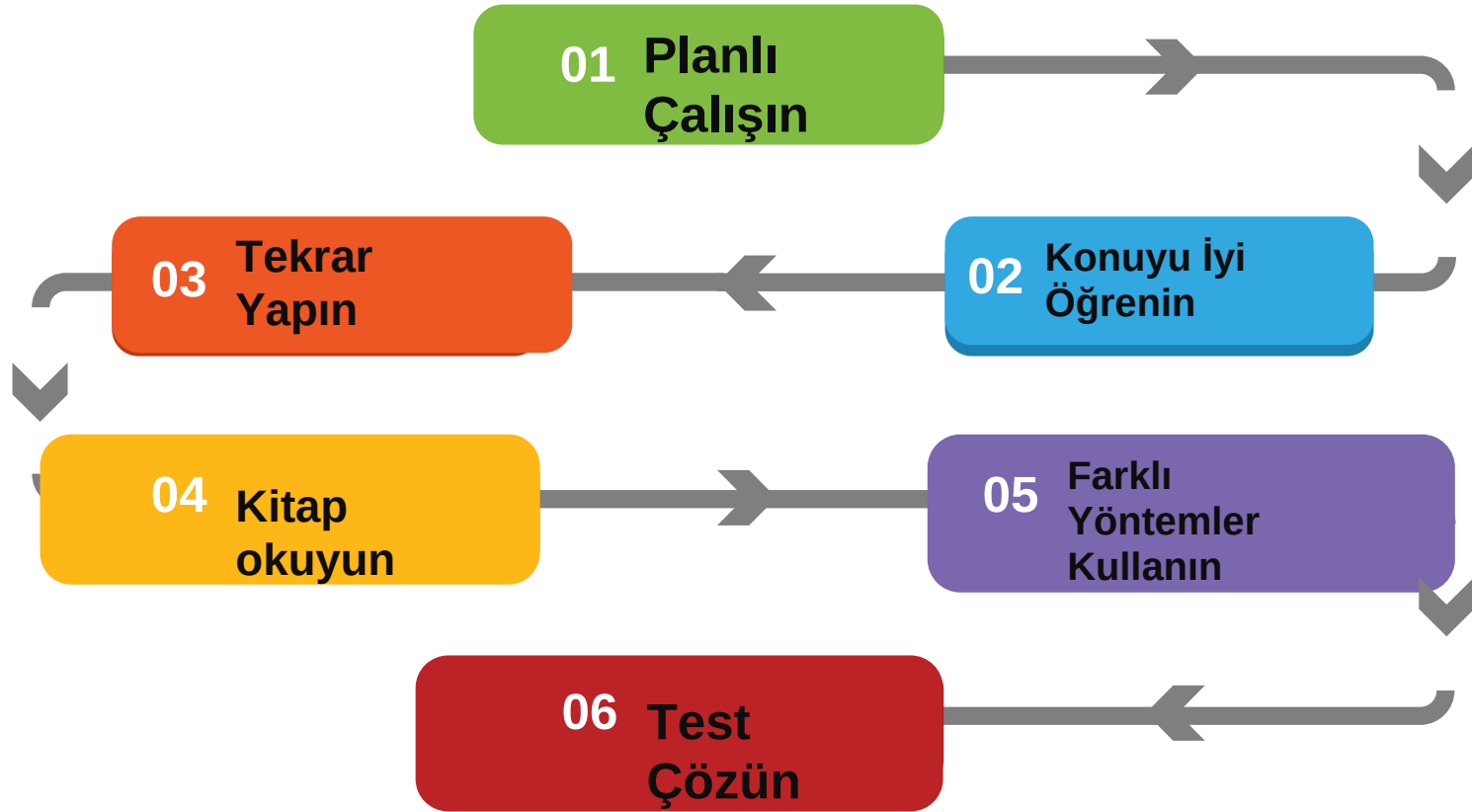
Çalışmayı Devam Ettirmek

Daha İyi Öğrenmek

Zamanı Verimli Kullanmak

Unutmamak için

Verimli çalışmalyız....



Planlı Çalıştığınızda



Zamanı daha verimli kullanırsınız ve konuları yetiştirememeye riskiniz azalır.



Sadece sevdiğiniz değil, dengeli bir şekilde tüm derslere çalışırsınız.

Sadece canınız istediğinde değil, her gün çalışırsınız..

Hangi derse çalışsam, ne zaman çalışmaya başlasam gibi kararsızlıklar yaşamazsınız.

Çalışmayı ertelemezsiniz.

Konuyu İyİ Öğrenin

Konuyu
Öğrendikten
Sonra Test
Çözün.

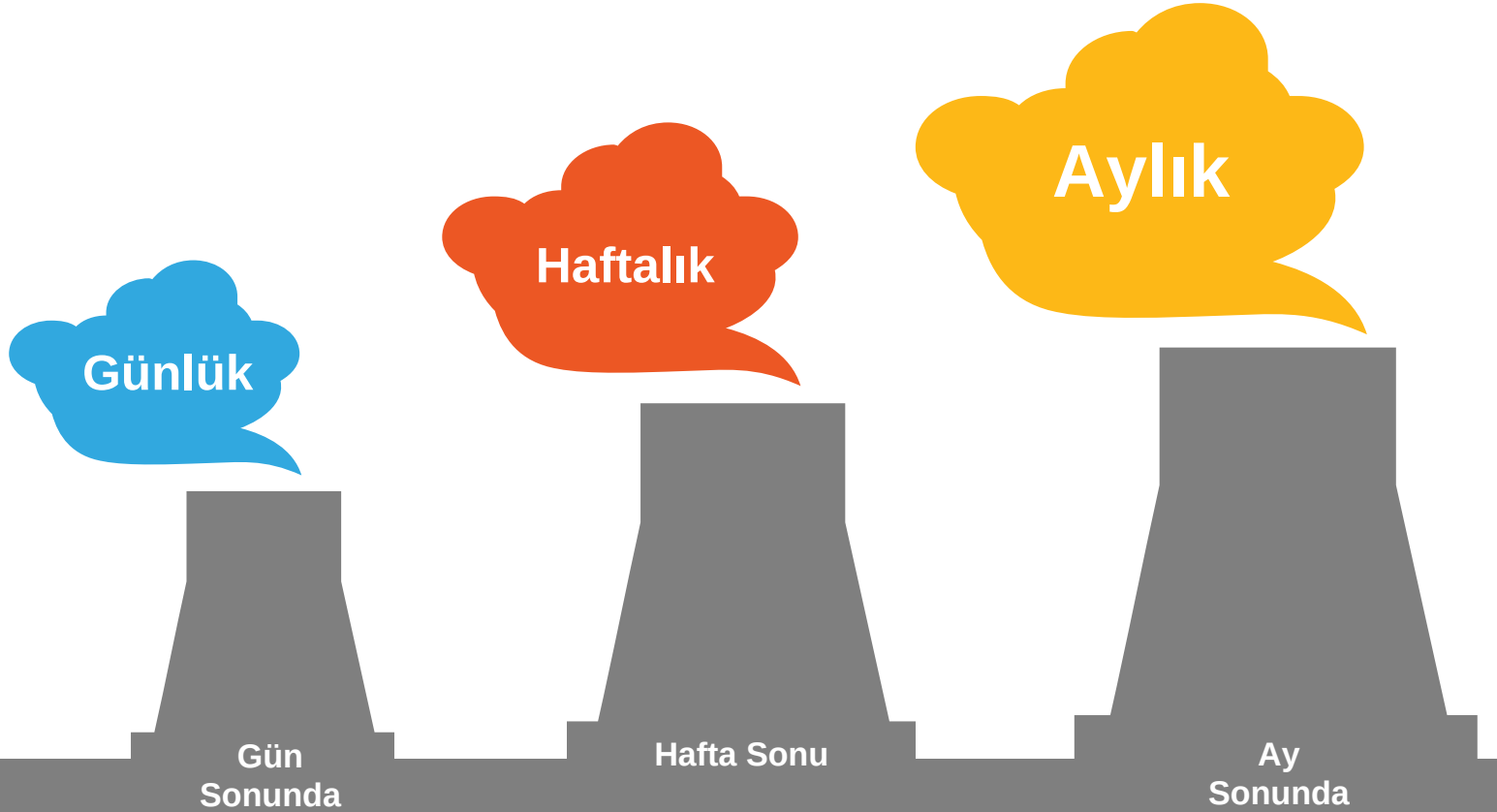
Yanlış Yaptığınız
Soruların
Doğru Cevabını
Mutlaka öğrenin.

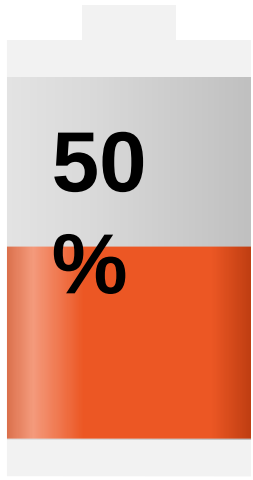
Derste Önemli
Yerleri Not Edin
veya Altını Çizin.

Testlerde Yanlış
Sayınız Fazla İse
Konuya Tekrar
Çalışın.

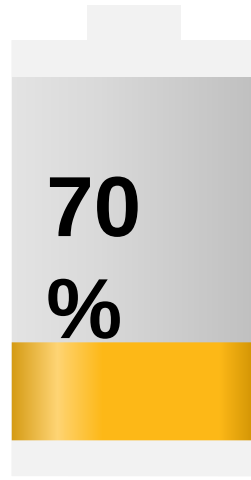
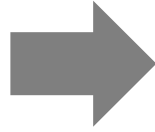
Dersi İyİ Dinleyin ve
Anlamadığınız Yerleri
Öğretmene Sorun.

Günlük, Haftalık ve **Aylık** düzenli tekrarlar yapın.

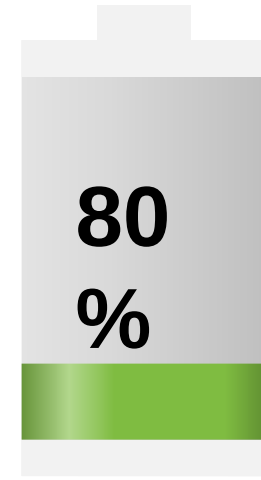
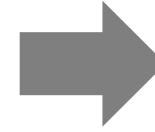




20 dk.
Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 50'sini



1 Saat Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 70'ini



1 Gün Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun %
80'ini

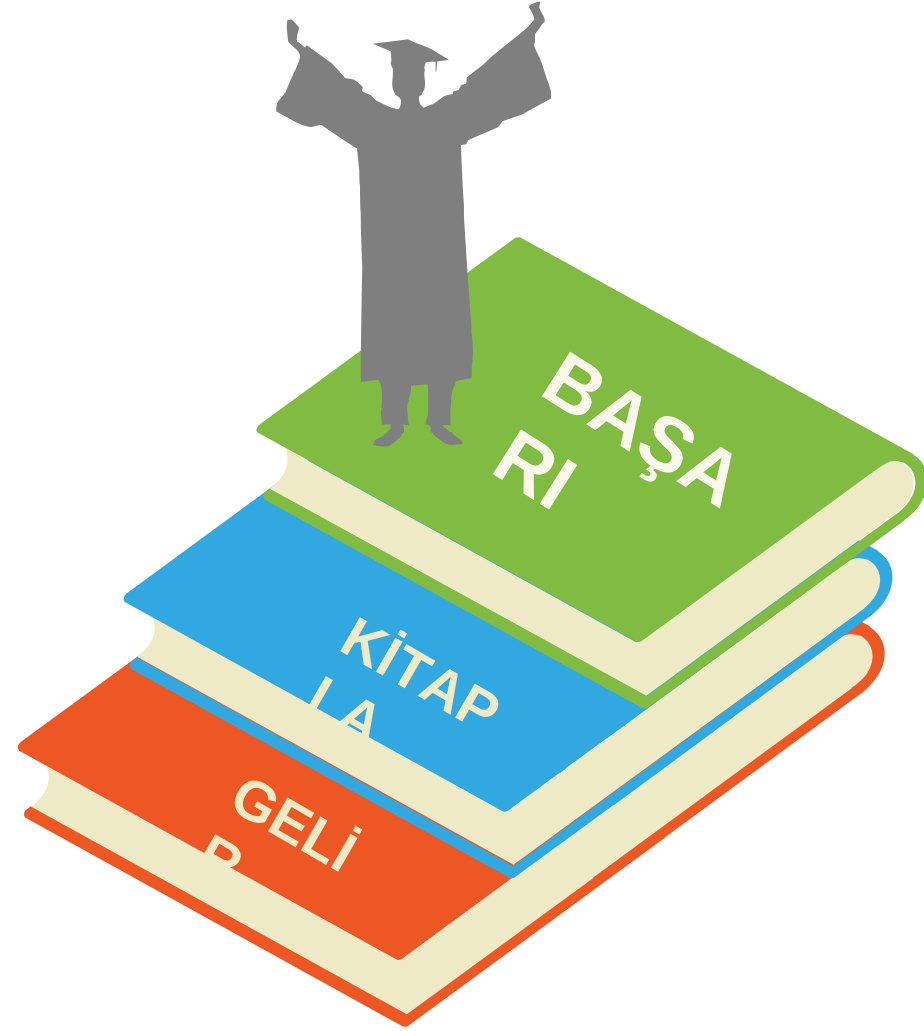
Unutursunuz....

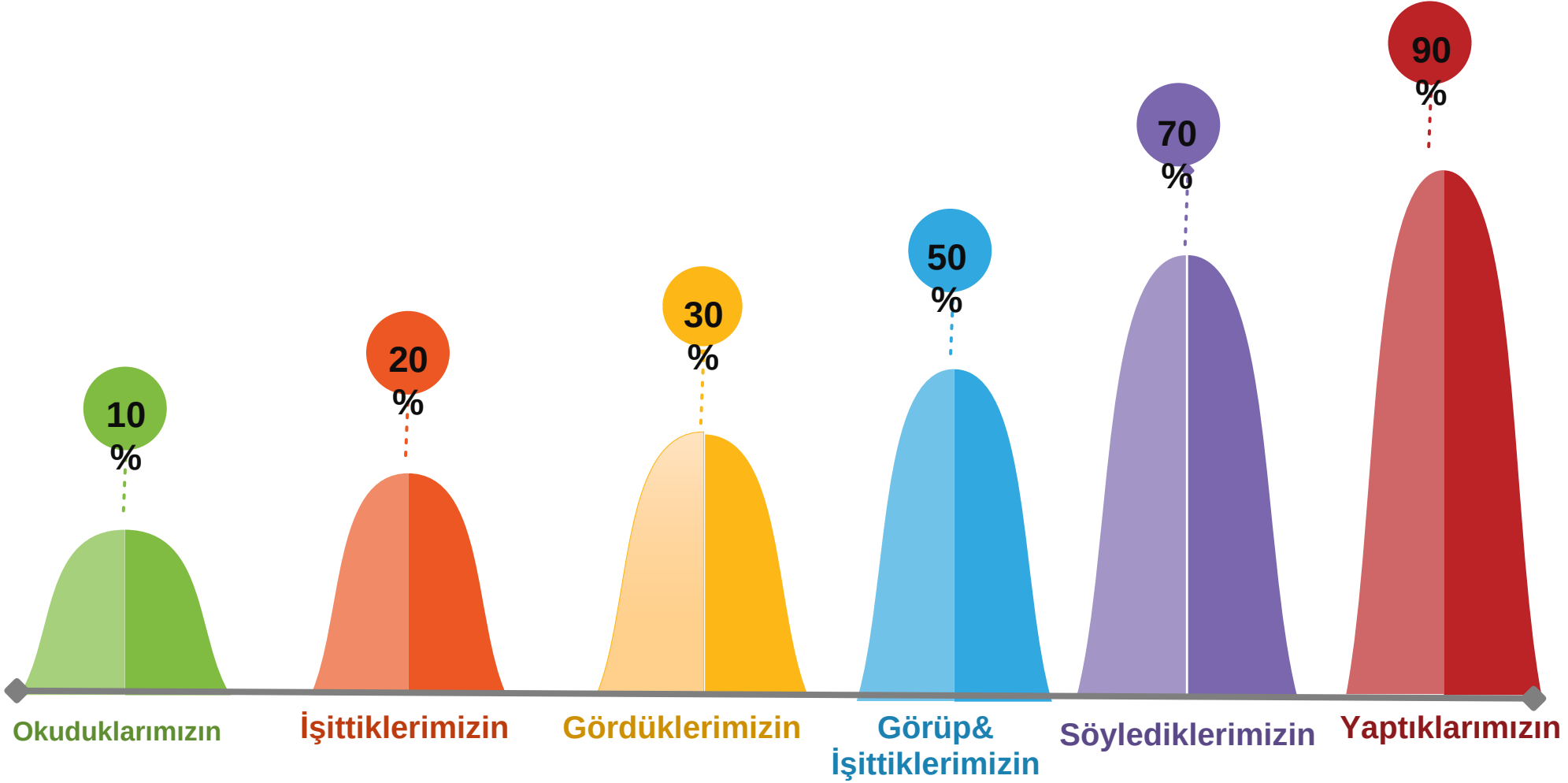
Düzenli Kitap Okursanız

Hızlı okuma ve hızlı anlama alışkanlığı kazanırsınız.

Anlama, analiz etme, sentez yapma, yorumlama, farklı düşünebilme becerileriniz gelişir.

Ders başarınız ve genel kültürünüz artar.



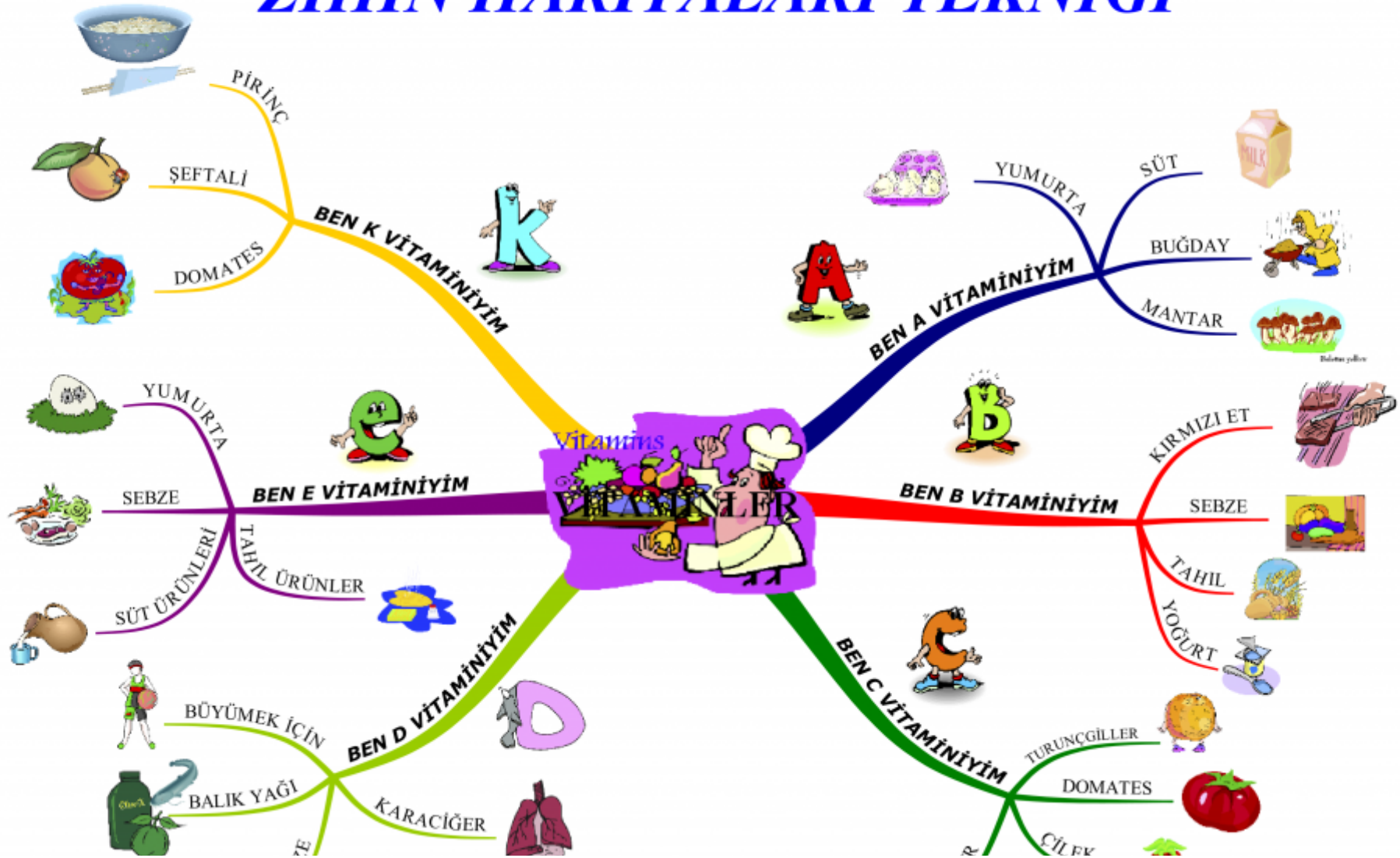


Aklımızda kalır...

Farklı Öğrenme Yöntemleri

Kıllar

ZİHİN HARİTALARI TEKNİĞİ



Test Çözün

● Konuya Çalıştıktan
Sonra Çözün

● Yapmadığınız Soruları Arkadaş
veya Öğretmeninize Sorun

● Bazen Sınavda Olduğu
Gibi
Süre Tutarak Çözün



● Farklı Kaynaklardan
Çözün.

● Belirli Bir Süre Çalıştıktan
Sonra Mola Verin.(40-50 dk.)

● Zorlandığınız Dersten Sonra
Daha Az Zorlandığınız Bir
Dersten Çözün.

Odaklanma Sorunu Yaşıyorsanız



- **Amacınız Olsun**
Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerinizin olması motivasyonunuzu artırır ve daha iyi odaklanırsınız.
- **Önyargılardan Kurtulun**
Anlamıyorum, çalışsam da yapamayacağım, ders çok zor, sorular çok zor olacak gibi önyargılardan uzak durun.
- **Olumlu Tutum Takının**
Bu ders gereksiz, dersi sevmiyorum, öğretmen anlatamıyor v.b. tutumlar motivasyonunuzu ve devamında başarınızı düşürür.
- **Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşamayın**
Bir konuyu daha önce anlamamış olmanız yine anlamayacağınız anlamına gelmez.

ÇALIŞIRKEN BUNLARA DİKKAT!



Verimli

Çalışma

Bunlara Dikkat!

Ders çalışırken, TV izlemeyin, telefonla oynamayın. Telefonunuzu yanınızda olmasın

Telefo
n

Çok kısa veya uzun süre (mola vermeden) çalışmayın.

Sür
e



Tüm
ü

Sadece sevdiğiniz değil, tüm derslere çalışın.

Zo
r

Zorlandığınız bir dersten sonra, size daha kolay gelen derse çalışın.

15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Ortaokul Ders Çalışma Program örnekleri

Sınıftan bağımsız olarak çalışma durumunuza uygun programı indirmeniz önerilir. Programda boş bırakılan sütuna size uygun çalışma saatlerinizi yazabilirsiniz. Öğrenciler planlı çalışma konusunda özellikle saatlere uyma konusunda zorluk yaşamaktalar. Planlı çalışmakta ve saatlere uymakta zorlanan öğrenciler için soru hedefli planlar hazırlanmıştır.

POMODORO TEKNİĞİ

DERS ÇALIŞMA PROGRAMI



LGS

ÇOK ÇALIŞANLAR İÇİN

Pomodoro Tekniği Nedir?

Pomodoro Tekniği, zamanı verimli kullanmak için geliştirilen bir zaman yönetimi tekniğidir.

1980'lerin sonlarında

Francesco Cirillo

tarafından geliştirilmiştir.

Teknik, kısa molalarla

birbirinden ayrılan

çalışma aralıklarını

kullanır. Belirlenen

çalışma süresi 25 dakika,

kısa mola 5 dakika

sürmektedir.

Pomodoro Tekniği,

yüksek odak düzeyinde

işleri bitirmeye yardımcı

olmaktadır. Verilen kısa

molalar ile dikkat hep taze

tutulur, maksimum

odaklanma sağlanır ve

daha az zihinsel

yorgunluk hissedilir. Bu

teknik sayesinde verimli

çalışmak ve üretkenliği

artırmak mümkündür.

Saat	Süre	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
	25 Dk.	Günün Tekrarı	Günün Tekrarı	Günün Tekrarı	Günün Tekrarı	Günün Tekrarı	Haftalık Tekrar	
	5. Dk.	5. Dk. Mola						
	25 Dk.	Matematik	Matematik	Matematik	Matematik	Matematik	Matematik	
	5. Dk.	5. Dk. Mola						
	25 Dk.	Matematik (Yen Nesil)	Matematik (Yen Nesil)	Matematik (Yen Nesil)	Matematik (Yen Nesil)	Matematik (Yen Nesil)	Matematik (Yen Nesil)	
	5. Dk.	5. Dk. Mola						
	25 Dk.	Türkçe	Paragraf	Türkçe	Türkçe	Paragraf	Paragraf	
	30. Dk.	30 Dk. Mola						
	25 Dk.	Paragraf	Fen Bilimleri	Paragraf	Paragraf	Fen Bilimleri	İnkılap Tarihi	
	5. Dk.	5. Dk. Mola						
	25 Dk.	Fen Bilimleri	Fen Bilimleri	Fen Bilimleri	Fen Bilimleri	Fen Bilimleri	İngilizce	
	30. Dk.	5. Dk. Mola						
	25 Dk.	İngilizce	Din Kültürü	İnkılap Tarihi	İngilizce	İnkılap Tarihi	Din Kültürü	
	5. Dk.	5. Dk. Mola						
	25 Dk.	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	
		Uyuma Saati						



DERS ÇALIŞMA PROGRAMI



ADI SOYADI:

SAAT	P.TESİ	SALI	ÇARŞ.	PERŞ.	CUMA	C.TESİ	PAZAR
16.30 16.50	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar	Günlük Tekrar		
16.50 17.00	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
17.00 17.30	Matemat k	Fen B l mler	Matemat k	Türkçe	Fen B l mler	Matemat k	
17.30 17.40	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
17.40 17.40	sosyal	İng l zce	D n Kültürü	sosyal	İng l zce	D n Kültürü	
18.00 18.00	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	Yemek	
19.00 19.00	Türkçe	Türkçe	Fen B l mler	Matemat k	Türkçe	Fen B l mler	
19.30 19.30	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
19.40 19.40	Ödev	Ödev	Ödev	Ödev	Ödev	Ödev	
20.00 20.00	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	Dinlenme	
20.00 22.00	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma	Kıtap Okuma
22.30 22.30							

HEDEFLERİM



MOTİVASYON

120
DAKİKA

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Türkçe
(Konu Tekrarı)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Fen Bilimleri
(Konu Tekrarı)

Matematik
(30)

Matematik
(30)

Matematik
(30)

Matematik
(20)

Matematik
(30)

Matematik
(Konu Tekrarı)

Sosyal
Bilgiler(10)

İngilizce
(20)

Din Kültürü
(10)

Sosyal
Bilgileri (10)

İngilizce
(10)

Sosyal Bilgiler
(Konu Tekrarı)

Fen Bilimleri
(20)

Sosyal
Bilgiler(10)

Fen Bilimleri
(20)

Fen Bilimleri
(30)

Fen Bilimleri
(20)

İngilizce
(Konu Tekrarı)

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Din Kültürü
(Konu Tekrarı)

Paragraf
çözümü

K i t a p O k u m a

"Atmacanın saldırıları serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. Sınavlar da sevilmese de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir." OKUL REHBERLİK SERVİSİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

PAZARTESİ

SALI

ÇARŞAMBA

PERŞEMBE

CUMA

CUMARTESİ

PAZAR

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Günlük
Tekrar

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Ödev

Türkçe
(Konu Tekrarı)

DENEME
SINAVI

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Türkçe
(30)

Fen Bilimleri
(Konu Tekrarı)

DENEME SINAVI

Matematik
(30)

Matematik
(30)

Matematik
(30)

Matematik
(20)

Matematik
(30)

Matematik
(Konu Tekrarı)

DENEME SINAV
KONTROL VE
HATA ANALİZİ

İnkılâp Tarihi
(10)

İngilizce
(20)

Din Kültürü
(10)

İnkılâp Tarihi
(10)

İngilizce
(10)

İnkılâp Tarihi
(Konu Tekrarı)

Fen Bilimleri
(20)

İnkılâp Tarihi
(10)

Fen Bilimleri
(20)

Fen Bilimleri
(30)

Fen Bilimleri
(20)

İngilizce
(Konu Tekrarı)

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Paragraf
çözümü

Din Kültürü
(Konu Tekrarı)

Paragraf
çözümü

K i t a p O k u m a

"Atmacanın saldırıları serçe kuşunun uçuş yeteneğini geliştirir. Sınavlar da sevilmesine de insanı geliştiren, yetenekleri ortaya çıkaran gerçeklerdir." OKUL REHBERLİK SERVİSİ

Sevgili öğrenciler, başarıda planlı çalışmanın önemi kuşkusuz çok büyüktür. Fakat bir çok öğrenci plan hazırlamayı bilmediği için ya da hazırlamak zor geldiği için planlı çalışmayı istemesine rağmen plansız çalışmaktadır. Size bu konuda yardımcı olacağını düşündüğümüz, sınıf seviyelerine göre excel ve pdf formatında hazırlanmış çalışma planı örnekleri paylaşabiliriz.okul web sayfamızdan Planları indirerek kendi çalışma durumunuza göre ayarlamanız önerilir. Başarılar dileriz. Önemli not : rehberlik servisleri bireysel plan hazırlamaz.