



# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Çalışma programı ile  
planlı çalışın



Ders çalışılan ortam çok sıcak  
ve çok soğuk olmamalıdır





Masada sadece  
çalışacağınız kitaplar olsun

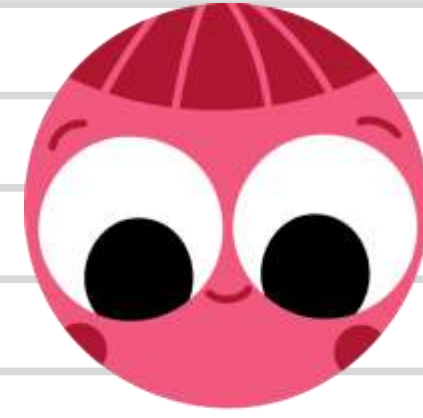
Beslenme alışkanlığınızı ve  
uyku saatlerinizi gözden  
geçirin





Yemekten hemen sonra çalışmak  
uykunuzu getirebilir bu yüzden 15-20  
dk sonra çalışmak verimliliği artırır

Mola vermeden uzun süreli  
çalışmamalı ve uzun molalar  
verilmemelidir.

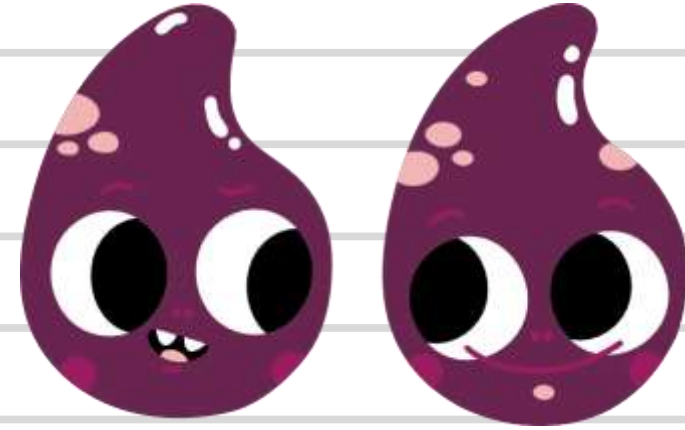




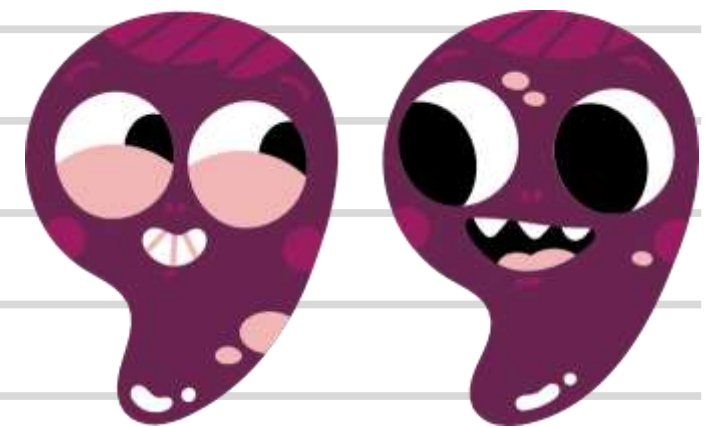
Dikkat dağıtıcı eşyalar kaldırılarak  
çalışılan ortam düzenlenmelidir.



Düzenli konu tekrarları  
yapılmalıdır.



Kendinizi gözlemleyerek verimli  
olduğunu düşündüğünüz zaman  
dilimlerinde çalışın





Önemli olan yerler  
renklendirilerek hatırlatıcı  
notlar alınabilir.

Yatak ders çalışmak ve kitap okumak için kullanılmamalıdır



Size zor gelen uzun konuları bütün-parça-bütün yöntemini kullanarak çalışın





# HIZIR İLYAS ORTAOKULU

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Büşra AKSÜT  
Psikolojik Danışman