**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ VERİMLİ DERS ÇALIŞMA KONULU VELİ BROŞÜRÜ**

*Çocuğum Ders Çalışmaya Başlamadan Önce Onun İçin Neler Yapmalıyım?*

1. Ailenin imkanları ölçüsünde öğrencinin çalışma masasında

ders çalışması sağlanmalıdır.

1. Dağınık oda= dağınık zihin: Öğrencinin ders çalışacağı oda 18-20 derece ısıda, derli toplu, ışığı yeterli ve ders çalışma malzemeleri masanın üzerinde hazır olacak şekilde öğrenci ile birlikte düzenlenmeli.

*Çocuğum Ders Çalışmaya Başladığında Nelere Dikkat Etmeliyim?*

* + Öğrenci televizyon karşısında ya da müzik dinleyerek ders çalışmamalı
  + Yatarak ya da uzanarak ders çalışmak yerine mutlaka masa başında ders çalışılmalı
  + Öğrenci ders çalışırken su dışında yiyecek veya tüketmemeli
* Ders çalışma zamanı uyku saatine yaklaşılan zamana bırakılmamalı.
* Öğrencinin ders çalışma esnasında telefon kullanmasına müsaade edilmemeli
* Öğrencinin çalışmayı sürekli erteleme alışkanlığı varsa veya öğrencinin bir çalışma programı yoksa program hazırlama konusunda destek olunmalı

*Verimli Ders Çalışma Teknikleri Nelerdir?*

Amaç Belirleme

Planlı Çalışma

Zamanı Etkili

Kullanma

Verimi Engelleyen Etmenleri Ortadan Kaldırma

Çalışma Ortamı Oluşturma

Ders Çalışırken Başka Şeylerle İlgilenmeme

Not Tutma

Farklı

Kaynaklardan

Araştırma Yapmak

Etkili ve Verimli

Okuma

*Verimli Ders Çalışmayı Engelleyen Tuzaklar Verimli Ders Çalışma Konusunda 9 Altın Kural*

* Yapılamayanlara odaklanmak
* Müzik eşliğinde çalışmak
* Zorlanılan dersleri önemsememek
* Aşırı kaygı
* Yatarak ya da uzanarak çalışmak
* Çalışırken hayallere dalmak
* Uzun telefon konuşmaları
* Çalışmayı yarım bırakmak
* Arkadaşlara ‘hayır’ diyememek
* Sınav bilgi ve tekniklerini yeterince bilmemek
* Televizyona takılıp kalmak
* Ders ve konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak
* Düzenli tekrar yapmamak
* Plansız çalışmak
* Kendinizi/çocuğunuzu başkalarıyla kıyaslamak
* Zamanı denetleyememek
* Yanlışlardan ders almamak, eksikleri gidermemek



**1.Televizyon karşısında ders çalışmamak**



1. **Başarı, etkili karara bağlıdır.**



* 1. **Derse hazırlıklı**

**gelme**



**2.Her gün işlenilen konuların tekrarı**



**5. Çalışma gücünü artırma**



* 1. **Mümkün olduğunca ders masasında çalışma**



**3.Yanlış çözülen sorunun tekrarı**



**6.Dersi derste ve çok**

**iyi dinleme**



**9.Üç saat plansız çalışmak yerine bir saat planlı çalışma**