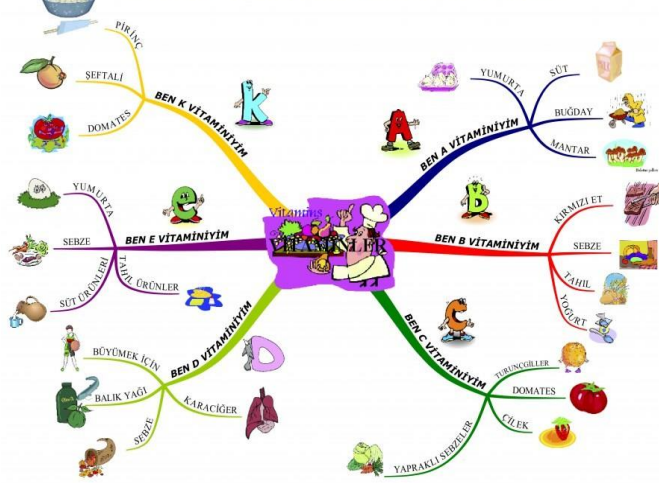


## ZİHİN HARİTALARI TEKNİĞİ



### Unutmamak için!

- Tekrar edilmeyen bilgilerin % 30'u bir saat, % 80'i bir gün sonra unutulur. Bu nedenle tekrar şart.
- Tekrarı, konuyu kendi kendinize anlatarak ya da yazarak yapabilirsiniz.
- Sadece okuyarak çalışmayın. Yani ezber yapmayın.
- Çalışırken ne kadar duyunuzu kullanırsanız unutma o kadar az olur. (Görsel, işitsel vb.)
  - Konuyu kendinize anlatın,
  - Renkli kalemler kullanarak zihin haritaları hazırlayın.
  - Hayalinizde canlandırın.(Örn: Bir savaş sahnesini)
  - Önceki öğrendiğiniz konular ile bağlantı kurmaya çalışın.
- Yapılan bir araştırmaya göre öğrenciler;

Okuduklarının **10% unu**;  
İşittiklerinin **26% sını**;  
Gördüklerinin **30% unu**;  
Görüp işittiklerinin **%50 sini**;  
Söylediklerinin **70% ini**:

### Dikkatiniz Dağılmaması İçin;

- Çalışma odanızı ve masanızı en rahat odaklanabileceğiniz şekilde düzenleyin..
- Zor konuları parçalara bölerek çalışın.
- Hayal kurmaya başladığınızda, hayalinizi dinlenme zamanına erteleyin. Bunu başaramazsanız hayalinizi kısa bir süreliğine düşünün ve tekrar derse başlayın.
- Unutmayın! Amacınız çalışmak değil, öğrenmek. Çalışmak ise sadece araç.
- Çalışırken, Tv, bilgisayar ve cep telefonundan uzak durmalıyız. (Çünkü beynimiz aynı anda iki şeye odaklanamaz.)
- Dikkatinizi dağıtan probleminiz, kaygınız ya da başka bir şey varsa çözmeye çalışın. Çözemiyorsanız yardım alın.

# VERİMLİ

# ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



Dadaşkent Ortaokulu  
Psikolojik Danışma Servisi

## Sevgili Öğrenciler;

Başarılı olmak için sadece çok çalışmanın yeterli olmadığı, aynı zamanda verimli çalışmanın gerektiği bilinmektedir. Peki verimli çalışma nedir, nasıl olur?

### Verimli Çalışma Nedir?

Zamanınızı hedefleriniz doğrultusunda etkili bir şekilde kullanmak ve ihtiyacınıza göre çalışmaktır.

### Öğrenme Nasıl gerçekleşir?

Öğrenme bilgiyi algılama, kaydetme, hatırlama ve kullanma sürecidir. Yeni bilgiler, duyu organları yoluyla kısa süreli hafızada toplanır. Bunların arasından tekrar ettiklerimiz, bizim için duygusal olarak anlamlı olanlar ve zihnimizdeki diğer bilgilerle bağ kurabildiklerimiz uzun süreli hafızaya aktarılır. En sonunda, hatırlama gerçekleşir.

### Etkili Çalışmak İçin Neler Yapılmalı?

- Sadece sevdiğiniz derslere değil, tüm derslere çalışın. Unutmayın sadece sevdiğiniz derslerden başarılı olmanız yeterli olmayacaktır.
- Bir sözel, bir sayısal ders çalışırsanız beyniniz daha az yorulur ve öğrenmeniz kolaylaşır.
- Sevmediğiniz dersten sonra sevdiğiniz derse çalışın.



### Plan Hazırlarken Nelere Dikkat Etmeli?

- Uygulayabileceğiniz bir plan hazırlayın.
- Mümkün olduğu kadar aynı saatleri ders çalışmaya ayırın.
- Planda, günlük tekrar, konu çalışma, kitap okuma, test çözme yöntemlerinden hepsine yer verin.
- Kendinize eğlenme ve dinlenme saatleri ayırın.
- Süreyi 40-45 dk. çalışma, 15-20 dk. dinlenme şeklinde ayarlayın.
- Zorlandığınız dersi en zinde olduğunuz zaman çalışın.
- Konuyu öğrenmeden test çözmezsiniz.
- Test çözerken yanlış yaptığınız soruların cevabını kesinlikle öğreniniz. Gerekirse o konuyu tekrar çalışın.

### Planlı Çalışma Neden Önemli?

- Ders çalışma ve dinlenme saatlerinin belirlenmesini sağlar. Zaman etkili kullanılır.
- Hep aynı yöntemle çalışılmasını önler. (sadece test çözerek çalışma)
- Sadece sevilen değil tüm derslere çalışmayı sağlar.

