

# SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELIRSİZLİK



PIŞMANLIK



MUTLULUK



HÜZÜN

*Hayal kurmaktan vazgeçme*



Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde  
arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın.

Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve  
sahip olduğlarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de  
gelecekte motive edecektir.

*"Nasıl ders çalışmalıyım?"  
sorusunu cevaplamaadan önce,*

*"Niçin ders çalışmalıyım?"  
sorusunun cevabını bulmalısın.*

*Bir hedefin olsun!*

Hedef  
Belirlenirken

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarıyı hayal edin

**Kendinize sorun**



- Ne istiyorum, özel amacım ne?
- Bu amacıma, isteğime ulaşmak için ne yapıyorum?
- Yaptığım bu davranış beni başarıya götürüyor mu?
  - Amacıma ulaşmak için bu davranışımı nasıl değiştirerek geliştirebilirim?



ZAMANIN KIYMETİNİ

## BİL

KENDİNİ  
**BİL**

Alışkanlıklarınızı, rutinlerinizi belirleyin ve günde ne kadar sürenizi aldığınızı ortaya koyun.

Hangi saatte zinde hissediyorsunuz,  
hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin.  
Zor işleri kendinizi iyi hissettiğiniz zamanda yapın!



DÜZENİNİ  
**KUR**

Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde  
sakin ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.

Çalışmaya başlamadan önce  
çalışacağınız ortamı havalandırın.

Masanızda sadece o an çalışacağınız  
kaynaklar olmalıdır.

Sıcaklık ve ışık çalışmaya engel  
olmayacak şekilde olmalıdır.



TEKRAR

## YAP



Öğrenilen bilgilerin %70'i 1 saat içinde,  
%80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmayı engeller.

Sürekli ve belli aralıklarla tekrar yapın.

Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.



YEME-İÇME



EBA DERS TAKIBI



DERS ÇALIŞMA - KONU TEKRARI

GÜNÜNÜ

## PLANLA



DİNLENME



DİZİ-FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER



Ara vermeden yapılan uzun çalışmalar ya da uzun dinlenmeli kısa çalışmalar verimsiz olur. 40-50 dakikalık çalışma sonunda 5-10 dakika ara vererek derse devam etmek en uygundur.



Aynı tür çalışma gerektiren dersleri art arda çalışmayın. Örneğin problem çözme gerektiren bir dersin arkasına okuma, anlatma, yazma gerektiren derslerin gelmesi uygun olur.



Zor dersleri en rahat anlayabileceğiniz saatlere yerleştirin. Araştırmalar, en verimli çalışma saatlerinin sabahın erken saatleri olduğunu ortaya koymakla birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciye değişir.



BESLENME VE UYKU  
DÜZENİNE

## DİKKAT ET



Uzun konuları  
küçük parçalara  
bölerek çalış

Çalışma ortamına  
dersle ilgili hatırlatıcı  
notlar as.

Zamanı verimli  
kullanmak için  
kısa, orta ve uzun  
dönemli hedefler  
belirle.

Hatırlamayı kolaylaştırmak  
için şekil (şema, grafik,  
tablo) çizerek çalış.

Ders çalışırken aynı  
zamanda başka bir işle  
(TV izlemek, müzik  
dinlemek, telefonla  
konuşmak vb.)  
uğraşmamaya dikkat et.

Anlamadığın konularda  
soru sorarak, eksik  
bulduğun yerleri  
tamamlayarak derse katıl.

Öğretmenin özellikle  
üzerinde durduğu  
noktalara dikkat et.

Öğrendiklerini,  
uyumadan önce ve  
sabah kalkınca hızlı bir  
şekilde gözden geçir.

Çalışma planı yaparken  
nasıl, ne zaman ve nerede  
çalışacağına karar ver.