

SINAVI DÜŞÜNÜNCE NE HİSSEDİYORSUN?



KAYGI



HEYECAN



BELIRSİZLİK



PIŞMANLIK MUTLULUK HÜZÜN



Hayal kurmaktan waggeçme

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

Kendinize güvenin

Gerçekçi olun

Aşamalara ayırın

Başarılı 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 aldığını ortaya koyun.

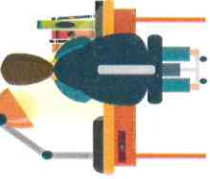
Hangi saatte zinde hissediyorsunuz, hangi saatte düşük hissediyorsunuz bilin. Zor işleri kendinizi iyi hissettığınız zamanda yapın!



DÜZENİNİ

KUR

Ders çalışmalarını mutlaka belli bir yerde sakın ortanda bir masa üzerinde yapın.



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 2.4 saat içinde unutulmaktadır.

Özellikle sabah kalktığınızda yapılan tekrarlar unutmaya engeller.

Sürekliliği ve belli aralıklarla tekrar yapın.

Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin

GÜNÜNÜ

PLANLA



YEME - İÇME



EBA DERS TAKİMİ



DERS ÇALIŞMA - KONU TEKRARI



DİNLENME



DIZI - FİLM



AİLE



UYKU



HOBİLER



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



Aynı tür çalışma gerektiren dersleri art arda çalışmayın. Öğenin 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 koymakta birlikte, verimli çalışma saatleri öğrenciden öğrenciyeye değişir.



BESLENME VE UYKU
DÜZENİNE



DIKKAT ET

