



VERİMLİ DERS ÇALIŞMANININ İPUÇLARI

*Sağlıkta
İki Asırlık Tecrübe*



VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

Ders çalışmaya yeterli vakti ayırdığı halde başarısız olan insanlar bu durumdan yakınırlar. Aslında burada en temel yol, kendine uygun olan bir ders planı oluşturmaktır. Ders ayrılan sürenin uzunluğu değil, bu süreyi ne kadar kaliteli geçirdiğiniz önemlidir. Bu ayırdığımız sürenin verimli geçebilmesi için duygusal durumunuz, çalışma tekniklerini bilmeniz, çalışmaya hazır ve istekli olmanız sizi derse motive eden etkenlerdir.

Verimli Ders Çalışmanın İpuçları

- Derse hazırlıklı girmek çok önemlidir.
- Farklı dersler için farklı dosya, kalem, defter kullanmak sizin için yararlı olacaktır.
- Kısa kısa notlar almak için defterinizde not kısmı oluşturabilirsiniz.
- Kısaltmalar ve çeşitli işaretler (maddeleme, paragraf, neden-sonuç ilişkisi vb.) kullanabilirsiniz.
- Öğrendiklerinizi pekiştirmek için dersten sonraki 24 saat içinde tekrar edebilirsiniz.
- Tekrar sırasında aldığınız notların altını çizerek, gerekli bilgileri ekleyerek, aklınıza takılan soruları cevaplayarak notlarınızı gözden geçirebilirsiniz.
- Çalışacağınız konuyu alt başlıklara ayırabilir, çalışmaya her oturuşunuzda en azından bir basamağı tamamlayabilirsiniz.
- Gününüzü iyi değerlendirebilirsiniz. Dersler arasındaki boşluklar için kampüs içinde kalıp çalışabileceğiniz bir ortam bulabilirsiniz.

Dikkatimizi toplamak için;

- İlginizi okuduğunuz şeyde tutmanın ve bilgileri hafızanıza kaydetmenin en etkin yollarından biri de sesli okumaktır.
- Ulaşılması zor olan hedeflerden başlamak yerine küçük hedefler koyarak çalışmaya başlamak daha olumlu sonuçlar yaratır.
- Uyarıcı oldukları için kafeinli içeceklerin tüketimine dikkat etmelisiniz.
- Ders çalışırken 30-45 dakikada bir 10 dakika ara verebilir, bu molalarda keyif alacağınız işler yapabilirsiniz.
- Ders çalışırken aktif not tutabilirsiniz. Özet çıkartmayı ve kendinize sorular sormayı unutmayınız.
- Ders çalışacağınız ortam çok önemlidir. Dış uyarıcılardan uzak durmaya çalışın. Uykuyu çağrıştıran yatakta ders çalışmak, gürültülü yerlerde ders çalışmak vb.
- İç etkenleri de denetime almaya çalışın. Gündelik problemlerinizin sizin sürekli düşüncelere dalmanıza sebep olacağı için odaklanma sıkıntısı ile karşılaşabilirsiniz. Günde 15 dakika zaman ayırarak bu sıkıntılarınızı düşünebilirsiniz. Sonra tekrardan kaldığınız yerden devam edebilirsiniz. Dikkatiniz dağıldığında bir mola verebilirsiniz.
- İyi bir şekilde çalıştıktan ve hedefinize ulaştıktan sonra kendinizi ödüllendirebilirsiniz.

SAĞLIK KÜLTÜR VE SPOR DİREKTÖRLÜĞÜ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK OFİSİ



Moralim Çok Bozuk!

Nasil Ders Çalışmalıyım?

Sınav Kaygım Var!

Başarılı Olmak İstiyorum!

Yoğun Stres Yaşıyorum!

Nasil Kendimi Tanırım?

Arkadaşlarımla Sorunlarım Var!

Öfkemi Kontrol Etmek İstiyorum!

Duygusal İlişki Kuramıyorum!

Traumatik Olaylara Maruz Kaldım!

Sevdiğim Bir Yakınımı Kaybettim!

Mesleki Hedefler Koymak İstiyorum!

Üniversite Yaşamına Uyum Sağlayamıyorum!

Hayatımın Gidişatından Mutlu Değilim!

İletişim: PDR Ofisi

Problemlerinizin çözümü için PDR Ofisine başvuru yapabilirsiniz.
PDR Ofisinde görüşmeler randevu ile yapılmaktadır.
Randevu isteklerinizi, telefonla ya da e-posta yoluyla iletebilirsiniz.

Vatan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 3055

Eyüp Sultan Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4559

Sultangazi İlhan Varank Yerleşkesi PDR Ofisi

Telefon: (212) 523 22 88 - 4886

E-posta: pdr@bezmialem.edu.tr



BezmialemSKS

