

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Başarılı olmak isteyen öğrencilerin çoğu genellikle ilk adım olarak bir ders çalışma programı alıp uygulamaya çalışırlar. Evet bu şekilde ders çalışmış olabilirsiniz ama bir süre sonra sizler de görüyorsunuz ki çalışmalar plandaki gibi gitmemeye başlıyor. Sonrasında gelen motivasyon eksikliği de buna ekleniyor. Nedenlerine hep birlikte bakalım

Öncelikle çalışma süreciniz boyunca sizi dinç tutacak, size enerji ve mutluluk verecek bir hedefe ihtiyacımız var. Hedef belirleme bizim için ilk adım ve dikkatle tamamlanması gereken bir süreç.

HEDEF BELİRLEMEK

Kendimize soralım

Ne istiyorum?

Ne zaman istiyorum?

Hayallerim neler? Bu hayatta neler yapmak istiyorum?

Beni hedefime götürececek adımlar neler?

Hedefime doğru aldığım yoldaki engeller neler?

Hedefim bana uygun mu?



Bu son soru belki de bizim hayatımızı en çok etkileyecek sorulardan biri. İnsanın kendisine uygun bir hedef belirlemesi hem geri kalan hayatındaki başarılı olma olasılığını hem de koşullar ne olursa olsun huzurlu olmasını sağlar. Hedefimizin bize uygunluğunu şu şekilde irdeleyebiliriz.

DOĞRU HEDEF İÇİN;

Amacını Belirle

Kendini tanı ve öncelikli olarak bu soruları cevapla:
Neyi başarmak istiyorsun?
Harcadığın zaman ve enerji buna değer mi?



Gerçekçi Ol

Hedef belirlerken sonucun seni üzmemesi için gerçekçi ol. Hayaller de hedef olabilir, kendine dürüst davranırsan hayal ve gerçeği ayırt edebilirsin.



Net Ol

Hedefini anlatırken "daha, biraz, fazla" gibi net olmayan cümleler kurmamalısın. Hedefin açık ve net olmalı.



Hedefin Sana Ait Olmalı

Çok önemli! Hedefin %100 sana ait olmalı. Başkaları için belirlediğin hedefler, sonuca ulaştıysan dahi seni üzebilir.



Süreci Planla

Hedefine ulaşmak için ayırdığın zaman çok kıymetli. Bu süreci doğru planlayarak hedefine giden yolu kolaylaştırmış olursun.



"Planlamaya ayrılan on dakika uygulamada bir saat kazandırır."

Japon Atasözü

Kişisel özelliklerimiz: Fiziksel ve psikolojik olarak düşündüğüm hedef bana uygun mu?

Sosyal çevrem ve aile hayatımı düşündüğümde bu hedef benim için ne kadar ulaşılabilir?

Hedefimi seçerken o hedefe ait alanlara ilgi duyuyor muyum ve bu konudaki yeteneklerimi geliştirebilir miyim?

Hedefimi bir meslek olarak düşündüğümde o mesleğin hangi yönleri beni kendine çekiyor, bu mesleğe ait değerler nelerdir?

Hedef belirleme sürecinde siz de kendi hedeflerinizi bu şekilde irdeleyerek yola başlamalısınız.

Hedefimizi belirledik bizim için bu yolculuk nasıl olmalı?

SAĞLIKLI YAŞA ❤️

Her şeyin başı sağlık demiş atalarımız. Öncelikle sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

Düzenli uyku, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam olmazsa olmazımız. Bağımlılıklardan uzak olmak hem ruhumuza hem de vücudumuza iyi gelir.

Kendimize özel verimli ders çalışma planlamamızı yaparken günlük rutininizin olması çok önemlidir. Uykumuz yeterli ve düzenli olmalı, vücudumuz tam olarak dinlenmelidir. Uyku öncesi telefon ile yatağa girip yorgun beynimize çok daha fazla veri yüklemek gün içinde çalışmış ve emek vermiş olduğumuz her şeyi riske sokar. Uyumadan önce bir süre kitap okumak, hafif bir müzik eşliğinde hayallere dalmak emin olun size çok daha iyi gelecektir.

Sağlıklı beslendiğiniz zaman tüm vücudunuz ihtiyacı olan enerjiyi depolar ve kullanır. Başta beynimiz, gözlerimiz, çalışan bütün sistemin besine ihtiyacı vardır. Sağlıklı ve düzenli beslendiğinizde göreceksiniz ki daha az yorulur, dikkat süreniz artmış bir şekilde daha çok çalışırsunuz.

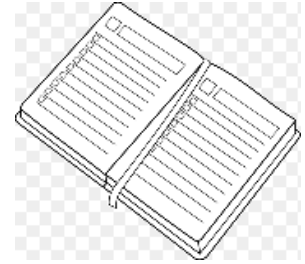
HEDEFİNE GİDEN YOLDA KISA DÖNEMLİ HEDEFLER BELİRLE

Günlük, haftalık, aylık, yıllık... Hedefler

PLANLAMA YAP

Hedeflerin konusunda kendine bir yol haritası çizmelisin bu yolda yapman gerekenler konusunda öncelikli olarak zamanı planlamak olmalı. Planlama için pazartesiye bekleme ☹ Bu planda yapmaktan keyif aldığın şeyler de olsun, ama ne kadar çok fedakârlık yaparsan o kadar kolay başarıya sahip olursun bunu da bil ☹

Planlama yaparken kullanabileceğin iki formu en sona ekliyorum 😊



UYGULAMAYA GEÇ

Yapmış olduğun planı uygularken kendini ve planını değerlendir. Değişiklik yapman gerektiğinde fark et.

Bu süreçte tutacağınız özet dosyaları, defterleri ve bir kişisel ajanda çok işe yarar.

DİKKAT DAĞITICILARDAN UZAKLAŞ

Yapmış olduğun planlama doğrultusunda çalışmalara başla. Dikkat dağıtıcılar bazen seni cezbeden bir dizi, bazen sosyal medya ve oyunlar bazen de arkadaşların olabilir. Yapmış olduğun plandan uzaklaşmana neden olacak pek çok şey her zaman orada unutma. Anlık mutluluklarınıza kıyasla büyük hedeflerinizin gerçekleşmesi size paha biçilemez duygular yaşatır.

KÜÇÜK BAŞARILARINI KUTLA VE KENDİN İLE GURUR DUY

İhtiyacımız olan motivasyon kaynağı bizim içimizde olmalı. Her ne kadar başkaları tarafından takdir görüp ödüllendirilmeyi beklessek de öncelikli olarak kendimizi kutlamalı ve ilk AFERİN'i biz kendimize söyleyebilmeliyiz. Araştırmalar gösteriyor ki öz disipline sahip olmak, yüksek bir zekâyâ sahip olmaktan daha çok başarı getiriyor.



HAFTALIK PLAN

PAZARTESİ



CUMARTESİ

Empty box for Saturday (CUMARTESİ) planning.

SALI






Empty box for Sunday (PAZAR) planning.

PAZAR

ÇARŞAMBA



Box for Friday (CUMA) planning with three checklist items:

-  Sağlıklı beslendim
-  Kitap okudum
-  Yeterli ve düzenli uyudum

PERŞEMBE



CUMA



NOTLAR

Four horizontal lines for notes (NOTLAR).



Günlük Ders Planı

Kendime not:

Günün sözü:

Bugün Yapılacaklar



Hedefler



Notlar

Bugünün Programı

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00
24:00
01:00



YOL HARİTAM (FORM-1)

Tarih:

Öğrencinin Adı Soyadı		Yaşı	
Okulu		Cinsiyet	Kız () Erkek ()

Bu formu hazırlamaktaki amacımız, zamanını nasıl değerlendirdiğini görerek sana özel bir zaman yönetimi rehberliği sunabilmektir. Aşağıda, zamanını ayırmayı tercih edebileceğin etkinlikler ve haftanın günlerini içeren bir tablo yer almaktadır. Senden gün içinde etkinliklere ayırdığın süreleri, o günün sütununda yer alan ilgili bölüme yazman (15 dk, 30 dk, 1 saat, 1,5 saat gibi) beklenmektedir.

Tablo tamamlandıktan sonra tekrardan rehberlik öğretmenini ziyaret etmeni öneririz.

	Ders	TV	Telefon& Tablet	Kitap	Spor/Sanat (Hobi)	Diğer (Belirtiniz)
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						
Toplam Süre						



YOL HARİTAM (FORM-2)

Tarih:

Sevgili öğrenci,

FORM-2'yi FORM-1'den aldığın geri bildirimlere göre yeniden doldurman ve planlarını, planlardan geriye kalanları ve planların dışında yaptıklarını eksiksiz doldurman beklenmektedir. Zaman yönetimi becerin beklediğin düzeye gelene kadar rehberlik servisine danışabilirsin.

	Planladıklarım		Yaptıklarım	Kalanlar	Planım Dışında Yaptıklarım
	Ders	Ders dışı			
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					
Haftalık değerlendirme					