



## Etkili Dinleme

### Etkili Dinleme Alışkanlıkları

- \*Olumlu bir tutum ile dinlemek
- \*Aktif Dinlemek
- \*Sözel olmayan mesajları dikkate almak
- \*Ders için ön hazırlık yapmak
- \*Not almak

### Olumsuz Dinleme Alışkanlıkları

- \*Anlatılan konuya ilgi göstermemek
- \*Anlatılanlara karşı olumsuz tutum geliştirmek
- \*Anlatılan her şeyi not almaya çalışmak
- \*Dinliyormuş gibi görünmek
- \*Pasif dinlemek

**ÇOK ÇALIŞMAK DEĞİL**

**VERİMLİ ÇALIŞMAK**

**Bilgiler Tekrar Edilmediğinde UNUTULUR.**



**Öğrenmek İçin;  
Araştır  
Oku  
Sor  
Anlat  
Tekrarla**

## Etkili Not Almada 3 Adım

- \*Dersten önce hazırlanmak
- \*Dersi dikkatle dinleme ve derst not almak
- \*Dersten sonra alınan notları gözden geçirmek

### Not Alma İlkeleri

- \*Önemli noktaları yakalamaya çalışmak
- \*Not almaya ilk günden başlamak
- \*Uyarı ve ödevleri not almak
- \*Dinleme ve not alma arasında denge kurmak

### Etkili Okumak

- \*Okurken anlamayı kontrol etmek
- \*Metin hakkında soru sormak ve cevaplamak
- \*Yüksek sesle okumak
- \*Okunan metnin özetini çıkarmak
- \*Okurken altını çizmek
- \*Okurken not almak

**İncele  
Sorgula  
Oku  
Tekrar Et  
Gözden Geçir**



## Verimli Ders Çalışmak



### Nasıl Öğreniyoruz?

Dışarıdan gelen her türlü mesaj duyu organları fark edilip kısa süreli belleğe aktarılır. Tekrar edilen bilgiler ise kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe aktarılır.

### Nasıl Ders Çalışmalı?

- \*Çalışma yerinizi belirleyin.
- \*Ne çalışacağınızı planlayın.
- \*Çalışma sürelerinizi 40-50 dk ile sınırlayın.
- \*Çalışma sonunda kısa molalar veriniz.

Binnur Soybelli  
Okul Psikolojik Danışmanı ve  
Rehber Öğretmen  
makifrehberlikservisi@gmail.com



## Nasıl Ders Çalışılmaz?

**UYKULU VE  
YORGUNKEN**

**HAYALLER  
ALEMİNDEYKEN**

**DERS ÇALIŞMAYI  
GÖZÜNDE BÜYÜTEREK**

## ÇALIŞMA ORTAMI NASIL DÜZENLENMELİ?

Çalıştığınız masa düzenli olsun.

-Çalışırken kullanacaklarını  
yanında hazır et!

-Odanda dikkatini dağıtacak  
tv,poster,bilgisayar, telefon v.s.  
bulundurma !

-Odan çok karanlık veya aydınlık  
olmasın!

-Sessiz bir ortam olsun.

-Sadece masada ders  
çalışılmalıdır.

-Öğrencinin çalışması için  
bağımsız bir odası

yoksa evin bir köşesi çalışma  
için ayrılmalıdır.



## Ders Çalışmada Altın Taktikler

\*Büyük tatilleri eksiklerinizi  
tamamlamak için fırsat olarak gör

\*Dersi derste öğrenmeye özen göster

\*Küçük bir hedefle başlamak hiç  
başlamamaktan daha iyidir.

\*Özellikle sonrasında hatırlamakta  
güçlük çektiğin şeylerle ilgili kısa  
notlar al ve görebileceğin bir

yerde tut.

\*Öğrenmek istediğin şeyleri parçalara  
bölerek çalış.

\*Çalışmaya zorlandığın dersten  
başlayabilirsin.

\*En verimli saatler sabah saatleridir  
unutma! Ya seninki?

\*O gün öğrendiğin konuyu mutlaka  
tekrar et!

\*Sayısal derslerden (Matematik-Fen)  
hemen sonra sözel bir ders (Türkçe-  
Sosyal Bilgiler-İngilizce) çalış.

\*O gün çalıştığın dersleri uyumadan  
önce tekrar et.

**YATARAK BAŞARIYA  
ULAŞAN  
TEK VARLIK TAVUKTUR  
BUNU  
DA UNUTMA...**