



2. MEHMET ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Okul Psikolojik Danışmanı
Fatma Özkan

VERİMİ ARTIRMANIN YOLU

- *Zamanı Planlamak
- *Çalışma Ortamını Düzenlemek
- *Çalışma Sürelerini ve Aralıklarını Planlamak
- *Not Tutma
- *Aktif Dinleme
- *Güdülenme

SINAVA HAZIRLANIRKEN NELER YAPILMALI?

HEDEFİNİZ BELLİ OLSUN!!!

Mutlaka uygulayabileceğiniz bir programınız olsun.

Önce konu çalışın, sonra da bol bol soru çözün.

Düzenli ve verimli çalışın.

Her ay en az iki deneme sınavı yapıp süre ve test ayarlaması yapın.

Günlük, haftalık ve aylık tekrar programları yapın. Düzgün not tutun ve notlarınızı tekrar edin.

Anlamadığınız yerleri mutlaka öğretmenlere sorun.

Sınav yaklaştıkça çıkmış soruları yeniden çözüp, bol deneme uygulayın.

YKS-TYT Çalışma Planı

Hazırlarken Dikkat Edilecek Hususlar

- Yaptığınız programa beyninizi ikna etmelisiniz.
- Sosyal hayattaki olumsuz etkenlere dikkat etmeli mümkün olduğunca ortadan kaldırmalısınız.
- Dikkatinizi belli alanlara değil, genele yaymalısınız, dikkadınızı uyanık tutmayı unutmamalısınız.
- Not alma hızınızı kendinize göre belirlemelisiniz. Yavaş not alma beynin konsantre olmasını zorlaştırır, yazma hızı ile beynin çalışma hızı arasında boşluk meydana gelir. Zihin başka alanlara kayar ve konsantrasyon sorunu yaşarsınız.





- Ders çalışırken mutlaka ara vermelisiniz.(45 dk çalışma-15dk ara)
- Her gün konu tekrarlarına zaman ayırmalısınız. Yeni bilgiyi günlük tekrar etmelisiniz. Şunu unutmayın, tekrar yapmak; bilginin pekiştirilmesini ve uzun süre bellekte kalmasını sağlar.
- Kendinize bir ders çalışma saati belirlemeli ve sürekli bunu düşünmelisiniz. Çünkü zihin neyi tekrar ederse kendini o yönde yönlendirir.
- Günlük bol bol soru çözmeli, yanlışlarınızı mutlaka gözden geçiriniz.
- Güncel kendini kanıtlamış, bilinen yayınları tercih ediniz.

YKS-TYT Çalışma Programı

Nasıl olmalı?

1. Konuyu çok iyi dinlemeli, not almalısınız.
2. Önemli yerleri mutlaka yazarak çalışın. Unutmayın yazarak çalışmak akılda kalma sürecini artıracaktır. En silik yazı bile, en kuvvetli yazıdan iyidir.
3. Konuyu hemen öğrendim diyerek geçmeyiniz. (Mutlaka aralıklı (haftalık/aylık) olarak konu ile ilgili testleri çözünüz)
4. Matematikte ısrarlı olun, asla pes etmeyin. Bir müddet sonra gerçekten öğrendinizi fark edeceksiniz.
5. Ocak ve Şubat ayına kadar TYT konularını bitirmeye çalışın.
6. Düzenli, planlı çalışmaya özen gösterin.
7. Renkli kalemler, not kağıtları ders çalışırken hep yanınızda olsun. Bir konuyu okurken sadece okuyup geçmeyin. Her okuduğunuz bölümde en önemli noktaları bulun ve renkli kalemlerle işaretleyin, küçük notlar alın veya aklınıza takılan yerlere soru işaretleri koyun. Okumayı pasiflikten kurtarıp aktif hale getirin. Hem yeniden çalışırken zaman kazanın hem de öğrenme sürecini hızlandırın.

8. Ders çalışmayı engelleyen etmenler mutlaka kurtulun. (Yatarak çalışmak, zorlanılan derslerin dışlanması, kendini başkalarıyla kıyaslamak, plansız-programsız çalışmak)

9. Stresten uzak durunuz. (Yürüyüş yap, kitap oku, derin nefes al, bol su iç)

10. Telefon ve sosyal medyanın dikkatinizi dağıtmasına asla izin vermeyin. Ders çalışmadan telefonunuzu ailenize verin yada gözünüzün önünden kaldırın.

11. Beslenmenize dikkat edin, yağlı yiyeceklerden uzak durun.

Son olarak şunu unutmayın; kalemler harcanmadan, sınavlar kazanılmaz.

Unutmayın!! İsterseniz ve inanırsanız başarabilirsiniz :)

