

## Sağlıklı Yaşam

- Öğrenci, çalışmalarından verim alabilmesi için dengeli ve düzenli beslenmeli, özellikle sabah kahvaltısını düzenli ve yeterli kaloriyi alacak şekilde yapmalıdır. Uyku düzenine dikkat etmeli, günlük en az 7-8 saatlik uykuyu almasına dikkat etmelisiniz.

## Çalışma Ortamının Düzeni

- Çalışma ortamının öğrencinin verimini yükseltecek bir biçimde düzenlenmiş olması o çalışmadan daha fazla doyum almasını sağlayacaktır. Çalışma, çalışma odasında eğer çalışma odası yoksa mutlaka sürekli çalışılan bir çalışma köşesinde yapılmalıdır. Burada önemli olan özel, ayrı bir odanın olması değil, çalışmanın mutlaka sert bir zeminde ve sandalyede oturarak yapılmasıdır. Çalışılan ortamda dikkati dağıtabilecek posterler, afişler, müzik, resim vb. dikkat dağıtıcı işitsel ve görsel uyarıcılar bulunmamalıdır.

**ÇOCUKLARIMIZI HER ZAMAN HER ŞEYE  
RAĞMEN SEVDİĞİMİZİ ONLARA DA  
HATIRLATALIM..**

# Dinleyerek Öğrenme

## Not Tutma

- Bazı öğrenciler dersi dinleyerek daha kolay öğrendiklerini söylerler. İyi bir dinleyici olma başarıda önemli rol oynar. Dinleyerek dersin iyi anlaşılabilmesi için; öğrencinin o günkü konuya önceden hazırlık yapması şarttır. Hiç olmazsa konu ile ilgili temel kavramlara yabancılık çekmemesi gerekir. Bir konuda anlatılanları not alma öğrenciye yardımcı olacak ilgisinin dağılmasını önleyecektir. Not tutma, dinlenen şeylerin akılda kalmasını sağlar. Derste dikkatin dağılmasını önler; öğretmene dersle ilgili olduğu mesajını verir.
- Yapılan araştırmalar gösteriyor ki; Sadece derste dinlersek %20 Önceden hazırlık yapıp dersi dinlersek %40 Dersten sonra soru çözüp, uygulama yaparsak %60 Tüm bunları yapıp bir başkasına anlatırsak %80 Düzenli tekrar ve özet çıkartırsak %90 öğrenme gerçekleştirilebiliriz..

**SEVGİLİ VELİLER, UNUTMAYIN Kİ..**

Sınavların, derslerin çocuk ve ailesi tarafından bir kişilik ölçümü olarak görülmesi, başkaları ile kıyaslama, sınavda yeterli başarı elde edilmezse “başkaları ne düşünür?”, “ya rezil olursak?” vb. anlamlar yüklenmesi kaygıyı artırır, öğrencinin başarısını olumsuz etkiler.



**Okulun sitesine ulaşmak için  
QR kodu tarayınız.**



**“VERİMLİ DERS  
ÇALIŞMA” VELİ  
BİLGİLENDİRME**

**Atatürk Mah.Şehit Satılmış  
Taşdelen Cad.no26**

0312 844 00 37

**REHBERLİK SERVİSİ**

# “VERİMLİ DERS ÇALIŞMA” NASIL OLMALIDIR?

## DEĞERLİ VELİLERİMİZ,

- Çok sayıda öğrenci, ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdüremediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikayetçidir. Öğrencilerin ders çalışma konusundaki sorunları başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır: Öğrencilerin küçük yaştan itibaren çalışma alışkanlığını edinmemiş olması, Yanlış çalışma alışkanlığı, Temel bilgi eksikliğinden dolayı dersleri anlayamama, Ailevi sorunlar. Öğrenciler arasında en yaygın olan neden “Yanlış Çalışma Alışkanlıkları”dır.

- Yanlış Çalışma Alışkanlıkları genellikle şunlardır: Amaçsız çalışma, Plansız ve programsız çalışma, Evin değişik yerlerinde çalışma, Yatarak, uzanarak çalışma, Kaynaklardan yararlanmama.

# PEKİ, DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI NELERDİR?

## Amaç Belirleme

- Hedef belirleme okul başarısını etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Hedefler ne kadar erken dönemde ve stratejik şekilde planlanırsa o kadar başarıya katkı sağlamaktadır. Hedef belirlerken çocuğun ilgileri, becerileri, karakteri, potansiyeli ve performansı göz önünde bulundurulmalıdır.
- İyi bir hedef uzun vadede geleceği olan bir hedef olmalıdır. Hedef belirlemede profesyonel destek almak veya çocuğa doğru rehberlik sunabilmek gerekir. Bu noktada da ailenin maddi ve manevi rolü daha önemli hale gelmektedir.



**SİZİN İSTEDİĞİNİZ  
GELECEK**

**ÇOCUĞUNUZUN  
İSTEDİĞİ GELECEK Mİ?**