



# HEDEF 2023

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

2

**HAZIRLAYAN: Salih ALDEMİR**  
**KAYNAK: PLANLAMA DEFTERİM**

**SINAV SORU REHBERİ**  
**PLANLAMA DEFTERİ**



# GÜÇ SENİN ELİNDE...



GEÇMİŞİ UNUT,  
GELECEĞE ODAKLAN



# HEDEF 2023





**DERS ÇALIŞIRKEN  
DİKKAT VE ODAKLANMA**

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

1

Telefonu sessize al. Ders çalışacağın süre içerisinde gözünün önünde olmasın.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

2

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyaltacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

3

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyalayacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

4

Kafanın içinde uçuşup duran, zihnini meşgul eden ve çalışmanı engelleyen düşüncelerini bir kâğıda yaz. Çalışman bittikten sonra onlar üzerine düşüneceğini kendine söyle. Şimdi çalışma zamanı.



## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

5

İhtiyaç duyduğun aralıklarla mola ver. Ancak bu molaları çalışmaya başlamadan önce planla.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

6

Dikkatinin dağıldığını ve gözlerinin yorulduğunu hissettiğinde odadaki uzak bir noktaya bir dakika kadar bak. Derin ve sakin bir nefes al. Şimdi tekrar başlamaya hazırsın.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

7

Çalışırken içinde rahat edeceğin  
kıyafetler giy.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

8

Çalışma alanını ihtiyaçlarına göre ve sade bir şekilde düzenle. Seni oyaltacak, dikkatini dağıtacak unsurları çalışma ortamından uzaklaştır.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

9

Öncelik sıralaması yap; daha yoğun dikkat gerektiren çalışmalara öncelik ver.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

10

Uykuya, yediklerine dikkat et;  
Sağlıklı beslen. Hareket etmenin  
senin için faydalı olduğunu da  
aklında tut; hareket etmeyi,  
spor yapmayı zaman kaybı  
olarak düşünme.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

11

Olumlu bakış açını koru; negatif bakış açısı kaygılanmana neden olacağı için dikkat hatası yapmana ve odaklanmakta zorlanmana neden olur.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

12

Çalışırken müzik dinlemeye ihtiyaç duyuyorsan sadece sözsüz müzikleri tercih et.



DERS ÇALIŞIRKEN  
DİKKAT VE ODAKLANMA

13

Aynı anda odaklanacağın fazla  
şeyle ilgilenme.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

14

Daha uzun süre odaklama sağlayacak kişisel öğrenme stiline uygun çalışma yöntemlerinin farkında ol.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

15

Dikkatini sürdürebilmek için çalışmalarını farklılaştır. Çalışma monotonlaştığında dikkatin dağılmaya başlar. Sözel bir dersten sonra sayısal bir ders çalışılması ya da okuma gerektiren bir ders çalıştıktan sonra proje hazırlanacak bir ders çalışılması gibi.

## DERS ÇALIŞIRKEN DİKKAT VE ODAKLANMA

16

Herhangi bir konuyu çalışmadan soru çözmeye başlama.  
Konuyu yeterince bilmediğin için yaptığın hataları “dikkat hatası” olarak isimlendirme.

**Çalışmalarınızda İstikrarlı Olun Ve  
Hedefinize Dönük Çalışmalarınızda  
"Sürekliliği" Esas Alınız.**

**KİLİT TAŞI**

# BAŞARI EMEK İSTER...

**Unutmayın bedava peynir  
sadece fare kapanında olur.**



# BAŞARI EMEK İSTER...



EvveDekorasyon

# BAŞARI EMEK İSTER...



DEKORASYONU.NET



# HER ŐEY GÖNLÜNÜZE GÖNLÜNÜZ O'NUN(CC) RIZASINA GÖRE ŐEKİLLENSİN SELAM VE DUA İLE...

Zorluklar, başarının  
deęerini arttıran  
süslerdir.

— Moliere

