



MALATYA
TURGUT ÖZAL
ÜNİVERSİTESİ

Verimli Ders Çalışma Rehberi



Ders
çalışmak
öğrencilik
yolculuğunun
kaçınılmaz bir
parçasıdır.

PDRM

PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK
UYGULAMA ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

Ders çalışmak öğrencilik yolculuğunun kaçınılmaz bir parçasıdır. Peki, bu süreci hem verimli hem de stressiz hâle nasıl getirebiliriz? İşte öneriler...

Planlama ve Zaman Yönetimi

- Günlük ve haftalık plan: Hangi derse, hangi saatte çalışacağını belirle.
- Önceliklendirme: Zor dersleri veya yaklaşan sınavları öne al.
- Pomodoro Tekniği: 25 dakika odaklan, 5 dakika mola; 4 pomodoro sonrası uzun mola (15-20 dk).

Hedef Belirleme ve Küçük Adımlar

- SMART Hedefler: Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Gerçekçi, Zamanlı hedefler belirle.
- Örnek: "Bugün Bilişsel Psikoloji ders kitabındaki 3 bölümü okuyacağım ve özet çıkaracağım."
- Büyük hedefleri küçük parçalara bölmek motivasyonu artırır ve ertelemeyi önler.

Aktif Öğrenme Yöntemleri

- Not alma ve özet çıkarma: Kendi kelimelerle yazmak bilgiyi kalıcı yapar.
- Zihin haritası çıkarın: Konuları görselleştirerek öğren.
- Flaş kartlar: Tanım, formül veya tarihleri hızlı tekrar için kullan.
- Sorular çözmek: Öğrendiklerini test et.
- Öğretme yöntemi: Bir arkadaşına veya kendine konuyu anlat.

Çalışma Ortamı Düzeni

- Sessiz ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak bir yer seç.
- Telefon ve sosyal medyayı





çalışma saatinde sınırlandır.

- Masanı sadece ders materyalleriyle sınırla.
- Rahat bir sandalye ve iyi aydınlatma odaklanmayı artırır.

Molalar ve Dinlenme

- 25–50 dakika çalışma → 5–10 dakika kısa mola ver.
- Molalarda gözlerini dinlendir, kısa yürüyüş yap, su iç.
- Uyku düzeni, öğrenmeyi ve hafızayı güçlendirir.

Tekrar ve Pekiştirme

- Günlük tekrar: Yeni öğrendiğin konuyu aynı gün gözden geçir.

- Haftalık tekrar: Konuları haftalık olarak kısa notlarla tekrar et.
- Örnek: Pazartesi öğrendiğin konuyu Çarşamba tekrar et, ardından Pazar günü genel tekrar yap.

Motivasyon ve Sağlık

- Küçük başarıları ödüllendir.
- Egzersiz, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku; verimliliği artırır.
- Kendine karşı sabırlı ol.
- Motivasyon: "Başarı bir maraton değil; adım adım ilerle!"

Erteleme ile M¼cadele

- "Œimdi yap" yaklaŒımını benimse.
- Görevleri k¼çük parçalara bl.
- Dikkat dağıtıan aktiviteleri sınırla.
- rnek: 10 sayfa okumayı "2 sayfa oku → 2 dakika mola" Œeklinde bl.
- Motivasyon: "Ertelemeyi bırak, hedeflerine adım adım yaklaŒ!"

ÇalıŒma S¼recini G¼çlendiren neriler

- Sesli notlar, özellikle yabancı dil kelimeleri ve form¼ller için faydalıdır.
- Grupla alıŒmak motivasyonu artırır.
- Kendi baŒarı grafiđini tut; hangi saatlerde, hangi derslerde verimli olduđunu gr.

Ders alıŒma yöntemlerinizi geliŒtirmek, olumsuz d¼Œ¼ncelerinizle ve kaygınızla daha etkili baŒetmek istiyorsanız Psikolojik DanıŒma ve Rehberlik Uygulama ve AraŒtırma Merkezi size yardım edebilir.



PDRM

PSIKOLOJİK DANIŒMA VE
REHBERLİK UYGULAMA VE
ARAŒTIRMA MERKEZİ