

Öğrenci Rehberlik Bülteni

Fatih Sultan Mehmet Ortaokulu

Verimli Çalışma Teknikleri

- . Sunum
- . Bulmaca

Çalışırken Müzik Dinlemek Dikkatimizi Dağıtır mı?

Timur ve Mürşidi Karınca

Gizli Şehri Bul

Sudoku

Haftanın Filmi:

Big Hero: 6 Süper Kahraman



VERİMLİ ÇALIŞMA TEKNIKLERİ



***Bir gün istersen değil
her gün istersen
olur..:)***

Neden Verimli Çalışmalıyız?

- **Çalışmaya başlamak**
- **Çalışmayı devam ettirmek**
- **Daha iyi öğrenmek**
- **Zamanı verimli kullanmak**
- **Unutmamak için**



verimli çalışmalıyız...

Verimli Çalışmak İçin...

1. **Planlı çalışın.**
2. **Konuyu iyi öğrenin.**
3. **Tekrar yapın.**
4. **Farklı yöntemler kullanın.**
5. **Test çözün.**
6. **Kitap okuyun.**



Kitap okuyun..

Düzenli kitap okursanız;

- * Hızlı okuma ve hızlı anlama alışkanlığı kazanırsınız.
- * Anlama, analiz etme, sentez yapma, yorumlama, farklı düşünebilme becerileriniz gelişir.
- * Ders başarınız ve genel kültürünüz artar.



Tekrar yapın..

Günlük, haftalık ve aylık düzenli tekrarlar yapın.



TEKRAR YAPMADIĞINIZDA;

- 20 dk. Sonra öğrendiğiniz bir konunun % 50 sini
- 1 saat sonra öğrendiğiniz bir konunun % 70 ini
- 1 gün sonra öğrendiğiniz bir konunun % 80 ini

UNUTURSUNUZ..

Test çözün..

- * Konuyu çalıştıktan sonra çözün.
- * Yapamadığınız soruları öğretmeninize veya arkadaşınıza sorun.
- * Bazen sınavda olduğu gibi süre tutarak çözün.
- * Farklı kaynaklardan çözün.
- * Zorlandığınız dersten sonra daha az zorlandığınız bir dersten çözün.



Planlı çalışın..

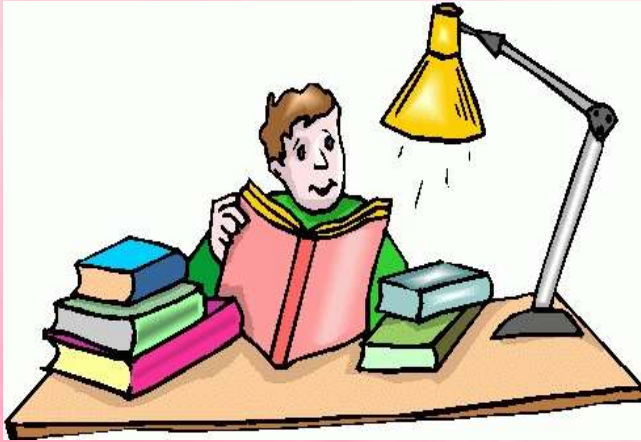
PLANLI ÇALIŞTIĞINIZDA;

- * Zamanı daha verimli kullanırsınız ve konuları yetiştirememeye riskiniz azalır.
- * Sadece sevdiğiniz derse değil tüm derslere dengeli çalışırsınız.
- * Sadece canınız istediğinde değil her gün çalışırsınız.
- * Kararsızlık yaşamazsınız.
- * Çalışmayı ertelemezsiniz.



Konuyu iyi öğrenin..

- * Dersi iyi dinleyin ve anlamadığınız yerleri sorun.
- * Derste önemli yerleri not edin veya altını çizin.
- * Konuyu öğrendikten sonra test çözün.
- * Yanlış yaptığınız soruların doğru cevabını mutlaka öğrenin.
- * Testlerde yanlış sayınız fazla ise konuya tekrar çalışın.



Bunlara dikkat!

- * Sadece sevdiğiniz derse değil, tüm derslere çalışın.
- * Zorlandığınız bir dersten sonra size daha kolay gelen derse çalışın.
- * Ders çalışırken TV izlemeyin, telefonla oynamayın (Telefonunuz yanınızda olmasın.)
- * Çok kısa veya uzun süre (mola vermeden) çalışmayın.

Odaklanma sorunu yaşıyorsanız;

Amacınız Olsun: Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerinizin olması motivasyonunuzu artırır ve daha iyi odaklanırsınız.

Önyargılarınızdan Kurtulun: Anlamıyorum, çalışsam da yapamayacağım, ders çok zor, sorular çok zor olacak gibi önyargılardan uzak durun.

Olumlu Tutum Takının: Bu ders gereksiz, dersi sevmiyorum vb. tutumlar motivasyonunuzu ve devamında başarıınızı düşürür.

Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşamayın: Bir konuyu daha önce anlamamış olmanız yine anlamayacağınız anlamına gelmez.



Şifreyi bul..

■									
	■								
									■
	■								
				■					
			■						
	■								
			■						
			■						
				■					
	■								
			■						
			■						
■									
	■								
	■								

R	K	L	A	I	A	R			
E	L	R	i	V	i	M			
Y	O	S	i	M	A	O	T	V	N
D	N	A	A	O	K	L	M	A	
E	R	Ç	Z	i	K	A	S	i	L
N	L	I	P	A	L				
P	T	i	A	K					
F	E	D	H	E					
N	i	Ç	A	N					
A	N	G	R	I	Ö	Y			
E	T	S	T						
L	I	Z	I	H					
Z	N	i	A	L	A				
G	L	E	E	N					
M	A	Ç	A						
R	E	R	T	A	K				

1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11	12	13	14	15	16

Çalışırken Müzik Dinlemek Dikkatimizi Dağıtır Mı ?



Müzik dinlemek günlük hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. Birçoğumuz araba kullanırken, spor yaparken, ders çalışırken ya da kitap okurken bir yandan da müzik dinleriz. Bir işle uğraşırken aynı zamanda müzik dinlemenin, bilişsel yetenekleri (örneğin mantıksal düşünme, problem çözme ve öğrenme yeteneğini) nasıl etkilediğini belirlemeye yönelik birçok araştırma var. Ancak müzik dinlemek aynı zamanda davranışlarımızı ve duygusal durumumuzu da etkiliyor.

Müzik dinlemenin öğrencilerin duygusal durumlarını olumlu yönde etkilediği, stres ve kaygı düzeyini azalttığı biliniyor. Ancak bilişsel yetenekler üzerindeki etkileri üzerine yapılan araştırmaların bazıları müzik dinlemenin bilişsel performansı artırdığını gösterirken, bazıları özellikle konsantrasyon gerektiren durumlarda olumsuz etkisi olabileceğini gösteriyor. Bunun sebebi müzik dinlemenin bilişsel yetenekler üzerindeki etkilerinin dinlenen müziğin türüne, ses düzeyine, kişilerin karakter özelliklerine ve yaşa bağlı olarak değişmesi olabilir. Örneğin bir araştırmada katılımcıların pop müzik dinlerken ve müziksiz bir ortamda öğrendikleri bir bilgiyi hatırlama ve okuduklarını anlama yeterliliği karşılaştırıldı ve pop müzik dinlerken içine kapanık insanların bilişsel yeteneklerinin dışa dönük insanlara kıyasla daha olumsuz etkilendiği anlaşıldı.





Dinlediğimiz müziğin türü de bilişsel performansımızı etkiliyor. Örneğin 1993'te Nature dergisinde yayımlanan bir araştırmada Mozart besteleri dinlemenin mekânsal algı yeteneğini geliştirdiği belirlendi. Ancak henüz diğer bilişsel yeteneklerimiz üzerindeki etkileri konusunda birbiriyle uyumlu sonuçlar elde edilebilmiş değil. Duygusal müzikler dinlemenin ise otobiyografik belleği olumlu etkilediğini gösteren araştırmalar var. Popüler bir müzik dinlemek, şarkının sözlerinin olması müzik dinlerken dikkatin dağılmasına sebep olabilen etkenler. Bir işle uğraşırken müzik dinlemek gençleri ve yaşlıları farklı şekillerde etkiliyor. Yakın zamanda yapılan bir araştırmada bir işle uğraşırken müzik de dinleyen yaşlıların bilişsel yeteneklerinin gençlere göre daha olumsuz etkilendiği belirlendi.

Sonuç olarak konsantrasyon gerektiren bir işle uğraşırken arka planda müzik çalması, dikkatin tamamen temel görevin üzerinde toplanmasını engelleyebilir. Otomatik bilişsel süreçler söz konusu olduğunda ise duygusal durumumuz üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle yararlı olabilir.



Timur ve Karınca Hikayesi

Çağatay Hanı'nın emrinde çalışan orta dereceli bir komutan olan Timur 1000 kişilik bir kuvvetle dostuna (Fahreddin) yardım etmiş geri dönüyordu. Hem yardım ettiği için mutluluk ve gururu hem de adamlarını kaybettiği için üzüntüyü yaşıyordu. Hiç beklemediği bir anda saldırıya uğradı. Bu saldırıya karşılık verildi ama Timur sağ elinden ve ayağından ok yemişti.



Timur acıyla bir duvarın önüne oturdu. Eli ayağı tutmaz bir durumda hiçbir gücü kalmadığını düşünüyordu. Çok üzgündü ve her şeyin bittiğini biliyordu. 34 yaşında hayatının baharında kurduğu tüm hayalleri bir bir uçup gidiyordu. Bunları düşünürken başını çevirdi ve bir karınca gördü. O karıncayı takip etmeye başladı. O an için Timur' un hayatında ve düşüncelerinde o karınca vardı sadece ve bir farkındalık yaşadı.

Neydi bu farkındalık? Karınca dayandığı dik duvara tırmanmaya çalışıyor her defasında düşüyordu ve hiç yılmıyordu. Birçok denemeden sonra karınca o duvarı aşmayı başardı. Timur o an içinden " Bir karınca bunu başardıysa bende başarırım" dedi. Zayıf düştüğü o durumdan hemen kurtuldu işte o an Timur'un dünyaya hakim olduğu ilk andı. İncanın ve hayallerin gerçeğe doğru yöneldiği ilk andı.

Timur daha sonra güçlü bir devlet kurmuş ve kısa zamanda Orta Asya'nın büyük bir bölümünü egemenliği altına almıştı.

Boş bırakılan yere hangi şehir yazılmalıdır?

Artvin

Niğde

Eskişehir

.....

Eskişehir

Sivas

İzmir

.....

Erzincan

Antalya

Yalova

.....

Sudoku

	9			6		3	2	
						8	9	
3					1	6		7
				7	3			6
2		6	5	9	8	4		3
1			6	4				
4		3	8					2
	8	2						
	1	7		3			5	

	3	2						8
			2			3	4	9
					7	2		
	9				1	7		
6	7	4		3		5	2	1
		8	6				3	
		3	9					
8	2	7			6			
9						1	5	

Haftanın Filmi :
Big Hero: 6 Süper Kahraman



Sağlıklı, keyifli günler ☺