



*Kişisel verimi arttırmak için;*

\*Güne mutlaka kahvaltı ile başlayın.

\*Uyku düzeninizi bozmayın.

\*Düzenli

aralıklarla yürüyüş ya da spor yapın.

# SON SÖZ



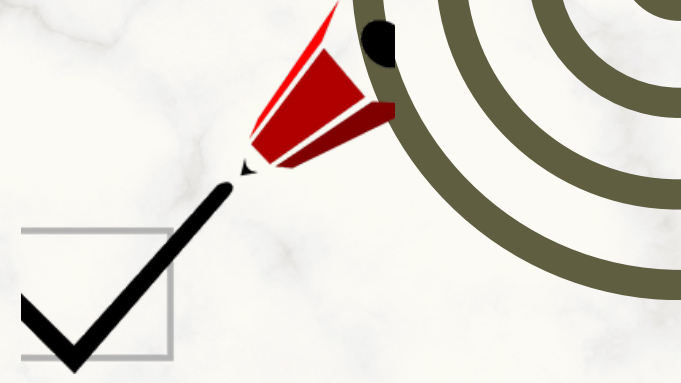
## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

ZÜBEYDE HANIM MESLEKİ VE  
TEKNİK ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ



- \*Uygun çalışma ortamında çalışma
- \*Zorlanılan dersleri en verimli olduğunu düşündüğünüz saatlerde çalışma
- \*Derse hazırlıklı gitme
- \*Çalışma saatlerinde dikkat dağıtıcı unsurları ortamdaki uzaklaştırma(tv,tablet, telefon)

- Çalışma planı yaparken aşağıda belirtilen maddelere dikkat edilmesi gerekir.
- Hangi derse haftanın hangi günü çalışılacağı ve sınav tarihleri
  - Geçmiş konuların tekrarı
  - Hazırlanacak ödevlerin neler olduğu ve zamanı
  - Dinlenme, sinema, spor gibi ders dışı etkinliklerin zamanı



Planlı çalışma  
Nasıl?  
Ne zaman?  
Nerede?  
çalışacağınıza karar vermekle başlar.