

# REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

## SINAVLARDA BAŞARILI OLMA VE ÇALIŞMA YOLLARI

### Öğrenmek için



Araştır



Sor



oku



Anlat



Tekrarla

## Kariyer



Kariyer, mesleğimizi yaparken koyduğumuz hedefler doğrultusunda iş deneyimi kazanırken, gerekli eğitimleri alıp, mesleki ve bireysel açıdan kendimizi gerçekleştirme sürecimizdir. Kariyer, en klasik şekli ile sonu olmayan bir yol benzetmesi ile tanımlanır. Çünkü insanın kendisini geliştirmesinin sonu yok gerçekten.

### Kariyer;

Yaptığımız işte kendimizi mesleki açıdan geliştireceğini düşündüğümüz alanları ve konuları tespit edip, gerekiyorsa bir uzmandan destek alarak, ilgi alanımız ve becerilerimiz doğrultusunda ilerleyebileceğimiz ve kendimizi geliştireceğine inandığımız alanlara eğilip, kendimizi mesleki, ekonomik, sosyal ve kişisel açılardan tatmin edebilmemizdir.

## Duyu Organlarına Göre Bilgilerin Kalıcılık Oranları

BİLDİĞİLERİ KALICILIK OLSUĞU

### İnsanlar

Okuduklarının  
% 10'unu

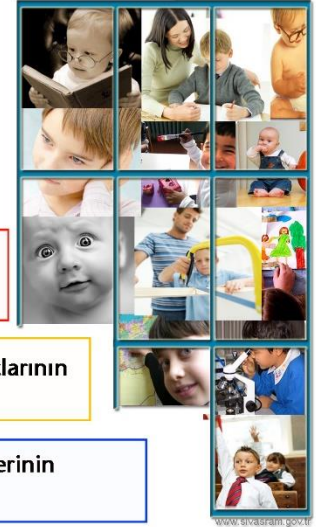
Duyduklarının  
% 20'sini

Gördüklerinin  
% 30'unu

Hem görüp, hem duyduklarının  
% 50'sini

Görüp, işitip ve söylediklerinin  
% 80'ini

Görüp, işitip, dokunup ve söylediklerinin  
% 90'ını

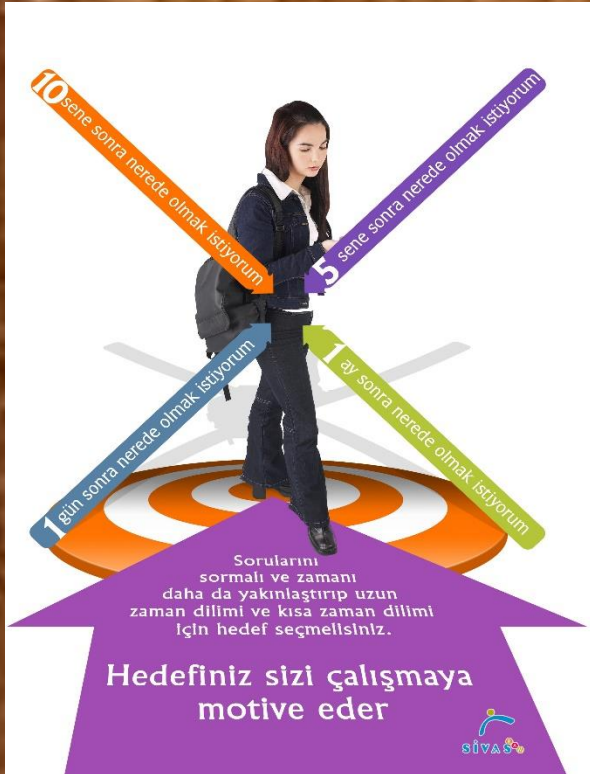


hatırlamaktadırlar.

REHBERLİK  
SERVİSİ

# REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

## SINAVLARDA BAŞARILI OLMA VE ÇALIŞMA YOLLARI



10 sene sonra nerede olmak istiyorum


5 sene sonra nerede olmak istiyorum

1 ay sonra nerede olmak istiyorum

1 gün sonra nerede olmak istiyorum

Sorularını sormalı ve zamanı daha da yaklaştırıp uzun zaman dilimi ve kısa zaman dilimi için hedef seçmelisiniz.

**Hedefiniz sizi çalışmaya motive eder**



**SORU: DERS NASIL ÇALIŞILMAZ ?**

TV 'de güzel bir film var!

Maçtan sonra!

Biraz dinleneyim de sonra!

Biraz müzik dinleyeyim de

Hastayım! Yorgunum!

Yarın erken kalkarım!

**CEVAP: ÇALIŞMAMAK İÇİN BAHANELER İCAT EDEREK**

REHBERLİK  
www.sivasram.gov.tr

### YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

**yatarak ders çalışma**

Zihnin dağılmasına yol açan, önemli faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmadır. Ne kadar iyi niyetli olursa olsun, ders kitabını eline alıp yatarak çalışmak istemenin doğurduğu tek sonuç vardır; Uykuya dalmak ve çalışmayacak kadar gevşemek.

Uyku ve uyanıklıktan sorumlu anatomik yapılar beyin sapındadır. Kas geriliminin belirli düzeyde olması ve kaslardan bu yapılara mesajların gitmesi uyanıklığı sağlar. Eğer kas gerilimi belirli bir düzeyin altına düşerse, beyin sapına gönderilen mesajlar bu sefer uykuyu başlatan maddelerin salgılanmasına yol açar. Böylece öğrenmek için gerekli dikkatin ön şartı olan "UYANIKLIK" bozulmuş olur.

Ders çalışmak için en uygun durum; çok yumuşak olmayan bir sandalye de, dik olarak oturma ve kolları bir masaya ya da sıraya yaslamaktır.

Yatarak ders çalışmak gibi, kaykılarak sıranın üzerine uzanarak ders dinlemekte, öğrenmeyi engelleyecek düzeyde gevşemeye yol açar.

**Yatarak ders çalışmak, yanlış ders çalışma alışkanlıklarından birisidir.**

www.sivasram.gov.tr

REHBERLİK SERVİSİ

### YANLIŞ ÇALIŞMA DAVRANISLARI

Amaçsızsınız,

Yatarak, uzanarak ders çalışıyorsanız,

Plansız ve programsız çalışıyorsanız,


Ezberleyerek öğrenmeye çalışıyorsanız,

**ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINIZ YANLIŞ OLABİLİR**

Kaynaklardan yararlanmıyorsanız,

Tv karşısında ya da müzik dinleyerek çalışıyorsanız,

**BU KONUDA REHBERLİK SERVİSİNDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ**



151 854 84 20000  
www.sivasram.gov.tr

# REHBERLİK SERVİSİ PANOSU

## SINAVLARDA BAŞARILI OLMA VE ÇALIŞMA YOLLARI

### YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda bir çok uyarıyı alabilir ancak dikkatini tek bir noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle, öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak tek bir noktada toplanabilir. Bu yüzden insanın hem müzik dinleyip, hem ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya ders çalışır, ya da müzik dinler.

MÜZİK DİNLEMİYERKEN DERS ÇALIŞMAK



Ders çalışmaya çalışırken müzik dinlemek, zevkle müzik dinlemenizi engeller. Gerçekte müzik dinlemek isteyip bu arada da ders çalışmaya çalışmak, müziğe ayırdığınız değerli vaktin ziyan olmasına yol açar. Bunun terside doğrudur. Ders çalışmaya ayırdığınız vakit içinde müzik dinlemek isterseniz, derse ayırdığınız değerli vakti ziyan etmiş olursunuz.

Bir çok öğrenci, 'ben ders çalışmaya koyduğum zaman müziği duymuyorum' demektedir. Bu ifade yukarıda anlatılanın doğruluğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca kişi dinlemediği halde geri planda devam eden müzik gerginlik ve yorgunluk yaratır, çalışma veriminin düşmesine yol açar.



Bu sebeple öğrencinin Karar vermesi gerekir, Müzik mi dinlemek istiyorum, ders mi çalışmak istiyorum? Bizim önerimiz, ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.



www.sivasram.gov.tr

ÜZERİNE DÜŞENİ  
YAPMAYANLARIN  
HAYATLARININ DEĞİŞMESİNİ  
BEKLEMeye HAKLARI  
YOKTUR



siva  
www.sivasram.gov.tr



Ertelemek en kötü çözüm yoludur.  
Çalışmak için en iyi ve elverişli zaman  
bugündür

Zamanı doğru kullanmak, veriminizi arttırmak için yazılı bir program yapmalısınız ve bu programı kesinlikle uygulamalısınız



REHBERLİK SERVİSİ  
www.sivasram.gov.tr

Öğrenilen Bilgilerin %70'i 1 Saat içinde  
%80'i 24 Saat içinde  
UNUTULMAKTADIR.



UNUTMAMAK İÇİN TEKRAR EDİN !

SORU:

**DERS NASIL ÇALIŞILMAZ ?**



Tv ` de güzel bir film var!



Maçtan sonra!



Biraz dinleneyim de sonra!



Biraz müzik dinleyeyim de



Hastayım! Yorgunum!



Yarın erken kalkarım!

CEVAP:

**ÇALIŞMAMAK İÇİN BAHANELER İCAT EDEREK**

# Duyu Organlarına Göre Bilgilerin Kalıcılık Oranları

BİLDİĞİNİ KALICILIK OLANI

## İnsanlar

Okuduklarının  
% 10'unu

Duyduklarının  
% 20'sini

Gördüklerinin  
% 30'unu

Hem görüp, hem duyduklarının  
% 50'sini

Görüp, işitip ve söylediklerinin  
% 80'ini

Görüp, işitip, dokunup ve söylediklerinin  
% 90'ını

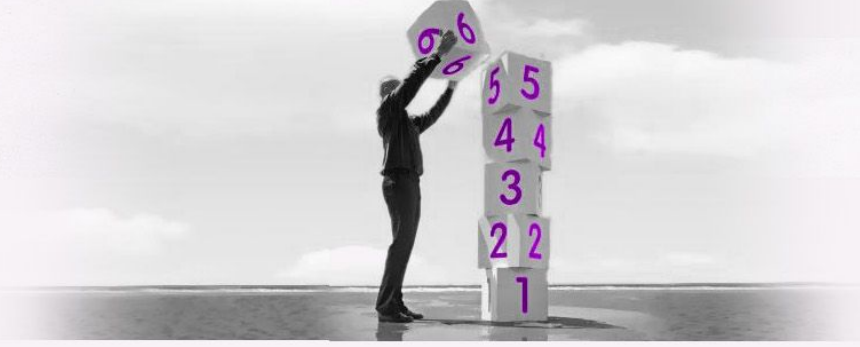


[www.sivasram.gov.tr](http://www.sivasram.gov.tr)

hatırlamaktadırlar.

REHBERLİK  
SERVİSİ

# Kariyer



Kariyer, mesleğimizi yaparken koyduğumuz hedefler doğrultusunda iş deneyimi kazanırken, gerekli eğitimleri alıp, mesleki ve bireysel açıdan kendimizi gerçekleştirme sürecimizdir.

Kariyer, en klasik şekli ile sonu olmayan bir yol benzetmesi ile tanımlanır. Çünkü insanın kendisini geliştirmesinin sonu yok gerçekten.



## Kariyer;

Yaptığımız işte kendimizi mesleki açıdan geliştireceğini düşündüğümüz alanları ve konuları tespit edip, gerekiyorsa bir uzmandan destek alarak, ilgi alanımız ve becerilerimiz doğrultusunda ilerleyebileceğimiz ve kendimizi geliştireceğine inandığımız alanlara eğilip, kendimizi mesleki, ekonomik, sosyal ve kişisel açılardan tatmin edebilmemizdir.



# Öğrenmek için



**Araştır**



**Sor**



**oku**



**Anlat**



**Tekrarla**

10 sene sonra nerede olmak istiyorum

5 sene sonra nerede olmak istiyorum

1 gün sonra nerede olmak istiyorum

1 ay sonra nerede olmak istiyorum

Sorularını  
sormalı ve zamanı  
daha da yakınlılaştırıp uzun  
zaman dilimi ve kısa zaman dilimi  
için hedef seçmelisiniz.

**Hedefiniz sizi çalışmaya  
motive eder**



## YANLIŞ ÇALIŞMA DAVRANIŞLARI



Amaçsızsanız,

Yatarak, uzanarak  
ders çalışıyorsanız,



Plansız ve  
programsız  
çalışıyorsanız,



ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARINIZ  
YANLIŞ OLABİLİR

Ezberleyerek  
öğrenmeye  
çalışıyorsanız,



Kaynaklardan  
yararlanmıyorsanız,



Tv karşısında ya da  
müzik dinleyerek  
çalışıyorsanız,



**BU KONUDA REHBERLİK SERVİSİNDEN YARDIM ALABİLİRSİNİZ**



Öğrenilen Bilgilerin %70'i 1 Saat içinde  
%80'i 24 Saat içinde  
**UNUTULMAKTADIR.**

www.sivasram.gov.tr

**UNUTMAMAK İÇİN TEKRAR EDİN !**

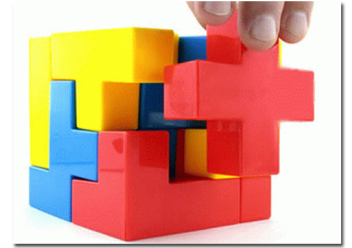
ÜZERİNE DÜŞENİ  
YAPMAYANLARIN  
HAYATLARININ DEĞİŞMESİNİ  
BEKLEMeye HAKLARI  
YOKTUR





Ertelemek en kötü çözüm yoludur.  
Çalışmak için en iyi ve elverişli zaman  
bugündür

Zamanı doğru kullanmak, veriminizi arttırmak için yazılı bir program yapmalısınız ve bu programı kesinlikle uygulamalısınız



## YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

Yapılan araştırmalar göstermektedir ki, insan beyni aynı anda bir çok uyarıyı alabilir ancak dikkatini tek bir noktaya odaklayabilir. Bir başka ifadeyle, öğrenmek için gerekli olan düzeyde dikkat ancak tek bir noktada toplanabilir. Bu yüzden insanın hem müzik dinleyip, hem ders çalışması mümkün değildir. İnsan ya ders çalışır, ya da müzik dinler.

MÜZİK DİNLEYEREK DERS ÇALIŞMAK



Ders çalışmaya çalışırken müzik dinlemek, zevkle müzik dinlemenizi engeller. Gerçekte müzik dinlemek isteyip bu arada da ders çalışmaya çalışmak, müziğe ayırdığınız değerli vaktin ziyan olmasına yol açar. Bunun terside doğrudur. Ders çalışmaya ayırdığınız vakit içinde müzik dinlemek isterseniz, derse ayırdığınız değerli vakti ziyan etmiş olursunuz.

Bir çok öğrenci, 'ben ders çalışmaya koyduğum zaman müziği duymuyorum' demektedir. Bu ifade yukarıda anlatılanın doğruluğunu ortaya koymaktadır. Ayrıca kişi dinlemediği halde geri planda devam eden müzik gerginlik ve yorgunluk yaratır, çalışma veriminin düşmesine yol açar.

Bu sebeple öğrencinin karar vermesi gerekir; Müzik mi dinlemek istiyorum, ders mi çalışmak istiyorum? Bizim önerimiz; ders çalışırken müzik dinlememek, müziği bir ödül olarak kullanmaktır.



# YANLIŞ DERS ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

yatarak ders çalışma



Zihnin dağılmasına yol açan, önemli faktörlerden bir tanesi de yatarak ders çalışmadır. Ne kadar iyi niyetli olursa olsun, ders kitabını eline alıp yatarak çalışmak istemenin doğurduğu tek sonuç vardır; Uykuya dalmak ve çalışmayacak kadar gevşemek.



Uyku ve uyanıklıktan sorumlu anatomik yapılar beyin sapındadır. Kas geriliminin belirli düzeyde olması ve kaslardan bu yapılara mesajların gitmesi uyanıklığı sağlar. Eğer kas gerilimi belirli bir düzeyin altına düşerse, beyin sapına gönderilen mesajlar bu sefer uykuyu başlatan maddelerin salgılanmasına yol açar. Böylece öğrenmek için gerekli dikkatin ön şartı olan

"UYANIKLIK" bozulmuş olur.

Ders çalışmak için en uygun durum; çok yumuşak olmayan bir sandalye de, dik olarak oturma ve kolları bir masaya ya da sıraya yaslamaktır.

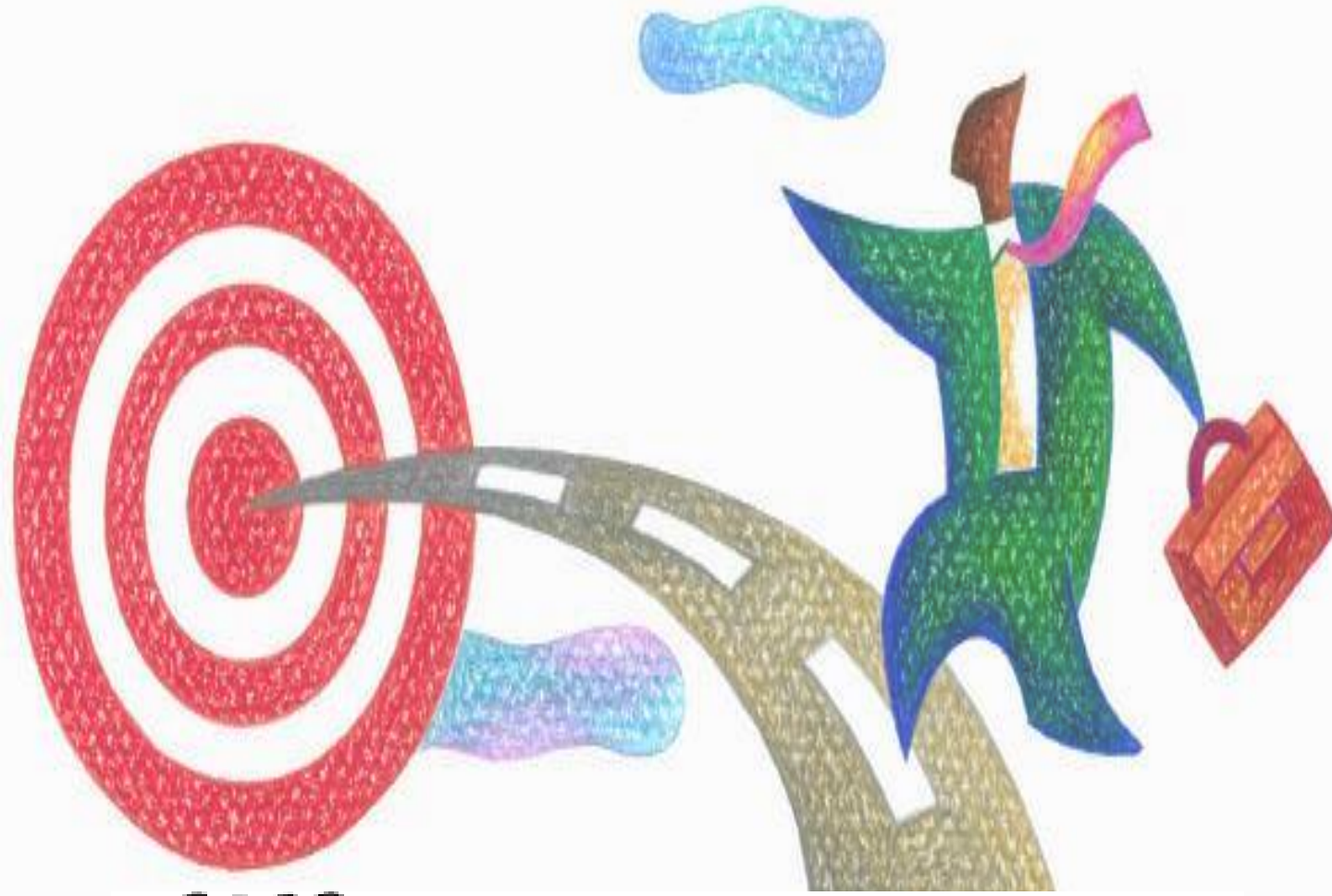


Yatarak ders çalışmak gibi, kaykılarak sıranın üzerine uzanarak ders dinlemekte, öğrenmeyi engelleyecek düzeyde gevşemeye yol açar.

**Yatarak ders çalışmak, yanlış ders çalışma alışkanlıklarından birisidir.**



**VERİMLİ ÇALIŞMAK,  
BİLİNÇSİZCE ÇOK ÇALIŞMAK  
DEĞİL; ETKİLİ, DÜZENLİ VE  
PLANLI ÇALIŞMAKTIR.**



**«Rotası belli olmayan gemiye  
hiçbir rüzgar yardım  
edemez....»**

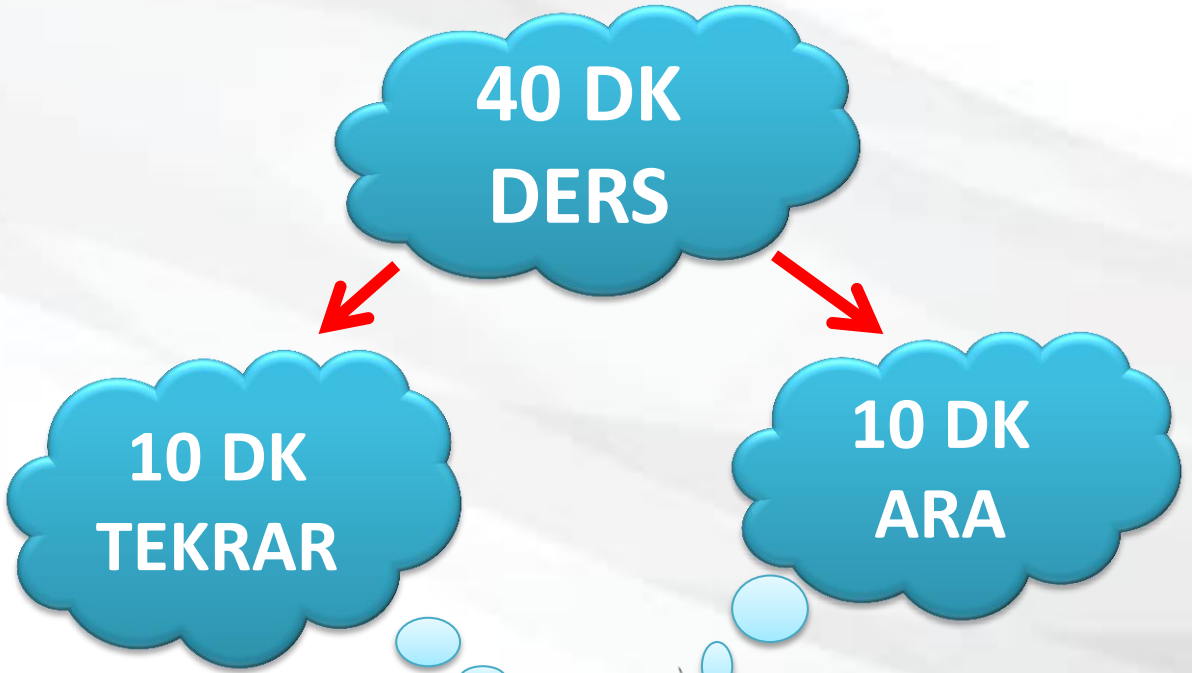
**İşte bu yüzden daha yola  
çıkmadan;**



**HEDEFİNİZİ BELİRLEYİN !!!**



# **ÇALIŞIRKEN MUTLAKA ARA VERMELİYİZ!**





# PLANLI ÇALIŞMALIYIZ

**İYİ BİR PLAN:**

**“Ne zaman çalışmalıyım ?”**

**“Neyi çalışmalıyım ?”**

**“Ne kadar çalışmalıyım ?”**

**“Nasıl çalışmalıyım ?”**

**Sorularına yanıt verebilmelidir.**

# ÇALIŞMA ORTAMI NASIL OLMALI



SADECE  
ÇALIŞMAK İÇİN  
KULLANDIĞIMIZ  
BİR MASAMIZ  
OLMALI

MASAMIZIN ÜZERİ  
DERLİ TOPLU  
OLMALI, DERSLERLE  
ALAKASIZ ŞEYLER  
OLMAMALI

ETRAFTA DİKKATİMİZİ  
DAĞITACAK AFİŞ,  
POSTER, TELEFON VB.  
ŞEYLER OLMAMALI

UZANARAK DERS  
ÇALIŞMAK  
DİKKATİ DAĞITIR



## TEKRAR EDİN !!!

TEKRARLAR KAR TOPUNA BENZER.  
TEPEDEN AŞAĞIYA  
YUVARLANDIKÇA BÜYÜR,  
BÜYÜDÜKÇE HIZI ARTAR.





**YAPABİLECEĞİNİZİN FARKINA VARIN  
VE  
VAKİT KAYBETMEDEN  
BİR YERDEN BAŞLAYIN.**

SIKILDIĐINIZ AN BIRAKMAYIN,  
KENDİNİZİ BİRAZ DAHA  
ÇALIŞMAK İÇİN ZORLAYIN.



Atalarımız:  
**'HATIRDA DEĞİL**  
**SATIRDA KALIR.'**  
 demişler.

Bilgileri muhafaza  
etmenin yolu not  
tutmaktır.



**HER ŐEY ELİMİZDE !  
BİZ İSTERSEK HER  
HEDEFE  
ULAŐABİLİRİZ.**

