

ETKİLİ ÖĞRENME YÖNTEMLERİ

Not Tutma Teknikleri

- **Anahtar Kelimeler Kullanın:** Önemli bilgileri kısa ve öz not alın.
- **Zihin Haritaları Çizin:** Konuları görselleştirerek öğrenmeyi kolaylaştırın.
- **Renk Kodları Kullanın:** Farklı renklerle notlarınızı daha düzenli hale getirin.



Zaman Yönetimi

- **Çalışma Programı Hazırlayın:** Günlük ve haftalık çalışma planları oluşturun.
- **Pomodoro Tekniğini Kullanın:** 25 dakika ders çalışıp 5 dakika mola verin.
- **Teknolojik Aletler:** Zamana verimli kullanmak için teknolojik aletlere ayırdığını zamanı kısın.

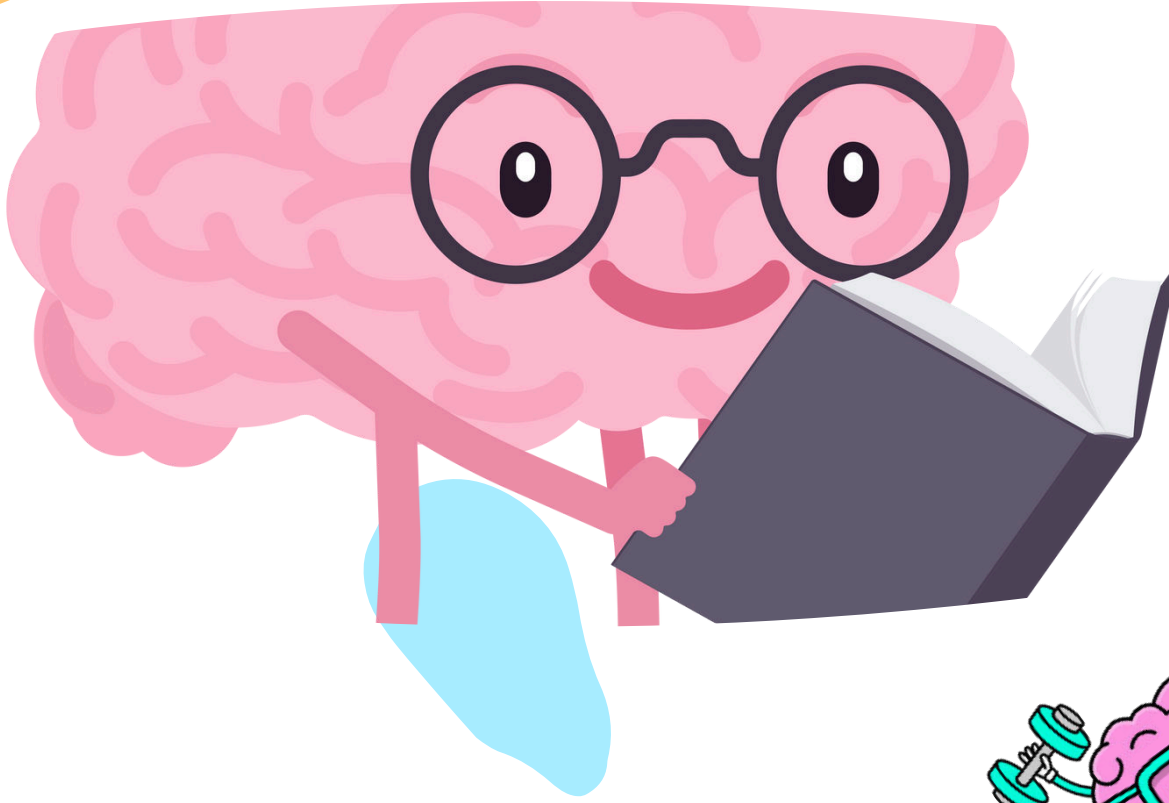


Sağlıklı Yaşam ve Dinlenme

- **Yeterince Uyuyun:** Günde en az 8 saat uyumaya özen gösterin.
- **Düzenli Egzersiz Yapın:** Hareket etmek hafızanızı güçlendirir.
- **Sağlıklı Beslenin:** Omega-3, protein ve vitamin açısından zengin besinler tüketin.

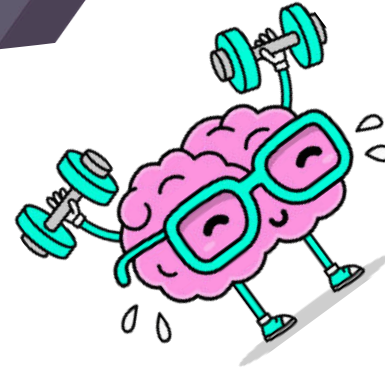


Kepez Rehberlik ve Araştırma Merkezi



Verimli Ders Çalışma Ortamı

- **Sessiz ve Düzenli Bir Alan Seçin:** Dikkatinizi dağıtan unsurlardan uzak durun.
- **Telefon ve Sosyal Medyadan Uzak Durun:** Çalışma alanında bulundurmayın.
- **İyi Aydınlatılmış ve Rahat Bir Alan Oluşturun:** Rahat bir masa ve sandalye kullanın.



Hafıza Güçlendirme

- **Tekrar Yapın:** Bilgileri düzenli olarak gözden geçirin.
- **Kendi Kelimelerinizle Anlatın:** Konuyu bir başkasına anlatmak öğrenmenizi güçlendirir.
- **Ezberlemek Yerine Anlamaya Çalışın:** Bilgiyi mantıklı bir bağlama oturtarak öğrenin.

Yusuf Has Hacib - Kutadgu Bilig

"Bilgiyle aydınlanan kişi, karanlıkta kalan bin kişiyi aydınlatır."

Motivasyonu Artırma

- **Kendinize Küçük Hedefler Belirleyin:** Küçük başarılar büyük motivasyon sağlar.
- **Öğrenmeyi Eğlenceli Hale Getirin:** Oyunlar, videolar ve uygulamalardan faydalanın.
- **Ödüllendirme Sistemi Kullanın:** Çalışmalarınızı tamamladıkça kendinizi ödüllendirin.