

Öğrenme ve Öğretmeyi Geliştirme  
Uygulama ve Araştırma Merkezi (ÖGEM)

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



“Öğrendikçe Gelişiyoruz”

[ogem.metu.edu.tr](http://ogem.metu.edu.tr)





## Verimli Ders Çalışma Neleri İçerir?

- Dersin kaynaklarına sahip olmayı,
- Çalışma planı yapmayı ve yapılacakları öncelik sırasına koymayı,
- En verimli ders çalışma saatlerini belirlemeyi,
- Öğrenme stilini fark etmeyi ve dikkate almayı,
- Çalışma ortamındaki dikkat dağıtıcı etkenleri uzaklaştırmayı,
- Ders sırasında ve çalışırken etkili notlar almayı,
- Ders notlarını başkasıyla karşılaştırarak eksikleri gidermeyi,
- Etkili okuma becerilerine sahip olmayı,
- Kalıcı öğrenme stratejilerini bilmeyi ve uygulamayı,
- Çalışma grupları oluşturmayı,
- Sınavlara hazırlanma ve etkili sınav alma becerilerini geliştirmeyi,
- Sınav kaygısı ile baş etme becerilerini öğrenmeyi,
- Akademik yaşam, sosyal yaşam ve aile yaşamı arasında denge kurmayı,
- Stresle baş etme becerilerine sahip olmayı,
- Sağlığa dikkat etmeyi, (yeterli 6-8 saat, düzenli uyku, beslenme ve egzersiz)
- Kendine olumlu geri bildirimler vermeyi,
- Kendini ödüllendirmeyi,
- Yapıcı düşünmeyi,
- Olumsuz düşünceleri kontrol edebilmeyi içerir.

## Verimli Ders Çalışmak Size Neler Kazandırır?

- Zamanı daha iyi yönetebilme, böylece sosyal etkinliklere ve dinlenmeye de zaman ayırabilme
- Başarıda artış
- Özgüvende artış
- Umut ve iyimserlikte artış
- Motivasyonda yükselme

## 'Verimli Ders Çalışma Becerileri' ile İlgili Katılabileceğiniz ÖGEB Eğitimleri:

- Zaman Yönetimi ve Erteleme
- Motivasyon ve Akademik Başarı
- Sınav Kaygısı (Stresle Baş Etme)
- Verimli Ders Çalışma (Öğrenme Stilleri, Amaç Belirleme, Sınava Hazırlık)
- Akademik Yazma, Etkili Not Alma ve Eleştirel Okuma