

Küçük adımlar ilkesini

Unutma!

Hiç ilerleyememektense küçük adımlarla ilerlemek başarıyı Yakalamana yardımcı olacaktır!



Uygulanabilir bir plan oluştur
Gerçekçi hedefler koy
Gerçekleşmesi zor yoğun bir program hazırlandığında istenilen hedeflere ulaşılması zor olur bu da motivasyonu düşürür

Uzun süreli çalışma konusunda zorlanıyorsan
Pomodoro tekniğini kullan

Hedef Belirle



25 dk Çalış



5 dk Ara



POMODORO

1 Pomodoro



4 Pomodoro sonrası 30 dk mola

ŞANLIURFA FEN LİSESİ

**Psikolojik Danışma
Ve
Rehberlik Servisi**



**Başarıyı Arttırma
Yöntemleri**

Amacın **çok çalışmak değil
verimli çalışmak** olsun



Çalışma ortamında **dikkatini
dağıtacak eşyaları bulundurma**

(resim-poster-renkli kırtasiye malzemeleri vb..)



Çalışırken gerekli kaynakları
hazırla ve **çalışma esnasında
sürekli masadan kalkma**

Telefonunu sessize al ve ders
çalışacağın süre içinde
göz önünde bulundurma



Sadece konu tekrarı yapmak
ders çalışmak değildir unutma!
**Mutlaka soru çözümü ile
konuyu pekiştir.**



Kafa karışıklığı yaşamamak ve
motivasyonu sağlamak adına
günlük yapacaklarını planla

Sürekli sevdiğin veya başarılı
olduğun **derse çalışma**

Her gün masaya oturduğunda
acaba ne çalışsam diye düşünüp
zaman kaybetmektense önceden
**belirlediğin eksiklerine göre
bir çalışma düzeni oluştur.**



Ders çalışma aralarında verdiğin
**10-15 dk'lık molalarda asla
telefonu eline alma!**

Aksi takdirde **mola süren** far-
kında olmadan **uzayacak** ve bu
da **günlük çalışma rutininin
bozulmasına sebep olacaktır.**

Vereceğin ders **molalarını
istemsiz uzatıyor** ve tekrar ça-
lışmaya başlayamıyorsan **alarm
kur ve mola süren bittiğinde
çalışmaya devam et**