



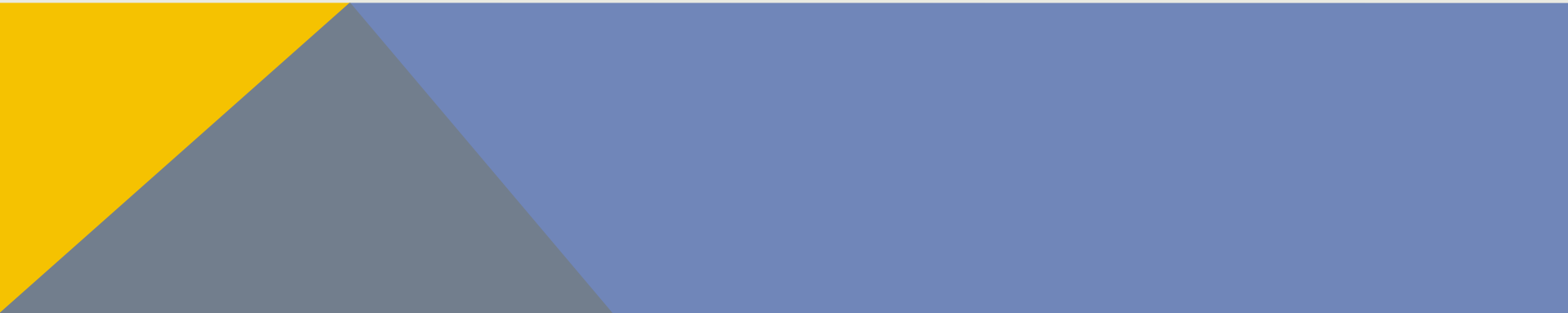
# 10. SINIFTA BAŞARI

RASİME TUĞRAL  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

Pandemi sebebiyle 9. sınıf konularında zorluk çekiyor olabilirsiniz.

Bu sene hem 10. sınıf konularını öğrenirken aynı zamanda 9. sınıf konularına çalışmanız gerekecek.

**PLANLI OLMAK GEREKİR....**



**Her başarılı insanın bir planı,**

**Her başarısız insanın bir mazereti vardır.**

**Henry Clausen**



# İSTEDİĞİN BAŞARI NE???

Yazılılardan yüksek alıp **ANI KURTARMAK** mı???

İleriye dönük yapmak istediklerine ulaşmak mı???



# NE İÇİN ÇALIŞIYORSUN???

- Yazılılardan yüksek not almak için
- Ailemi memnun etmek için
- İyi bir bölümü kazanmak için
- Öğrenmek için

Hangisi ???

Öğrenmek ve hedeflerime ulaşmak için diyorsan

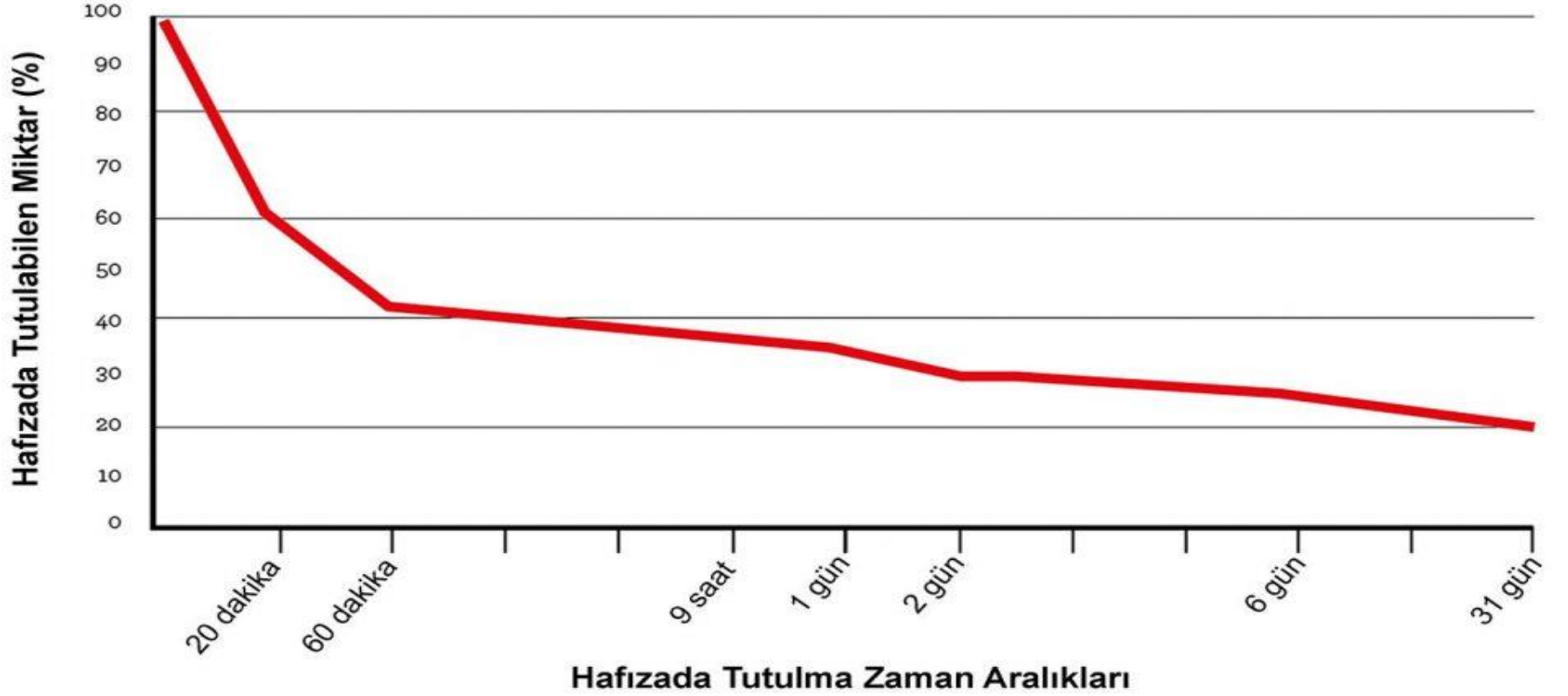
Zaten diğerleri de kendiliğın iyi olacak.....

# MADEM ÇALIŞIYORSUN, ÇALIŞMANIN KALICI OLMASINI İSTEMEZ MİSİN?

## DÜZENLİ ÇALIŞIRSAN.....

- Derslerde etkin söz alabilirsin
- Yazılılardan zorlanmadan yüksek not alabilirsin
- Habersiz yapılan denemelerde çok iyi yaparsın ve kaygılanmazsın
- Ders konusunda kendine her daim güvenirsin ve kaygın azalır
- En önemlisi istediğin meslek için en iyi eğitimleri alma fırsatı yakalarsın.

## Ebbinghaus'un Unutma Eğrisi



**UNUTMAYI ÖNLEMENİN EN ETKİN YOLU  
DÜZENLİ ÇALIŞMA**



BAŞARI



MOTİVASYON



DÜZENLİ  
ÇALIŞMA

NEDEN YAZILI HAFTASI DAHA ÇOK  
ÇALIŞIYORSUN????

Hiç Düşündün Mü ?

## MOTİVASYON

Evet hedefin olmalı

Fakat

Hedefler ancak ona çok yaklaştığında seni motive eder.

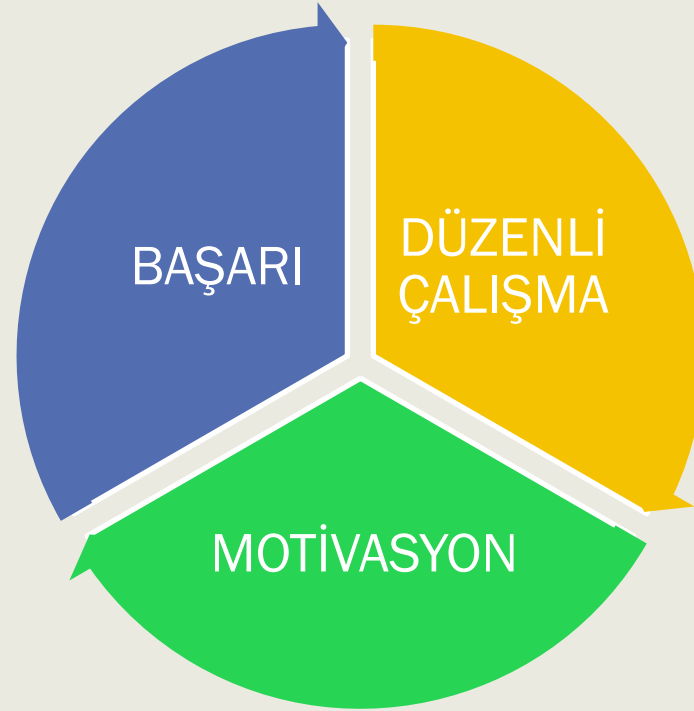
\_ Yazılı haftası çok daha konsantre ve uzun saatler çalışırsın. Çünkü yazılıya az kalmıştır ve yazılı sonrası zamanın büyük bir kısmının yine sana kalacağını düşünürsün.

## DÜZENLİ ÇALIŞMA

Alışkanlık haline getirirsen,

her zaman başarılı olursun aynı zamanda kendine zaman ayırırsın.

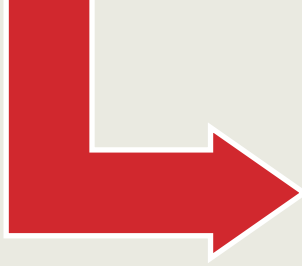
Bir de başarı konusunda özgüvenin hep yüksek olur.



# HEDEF BELİRLE

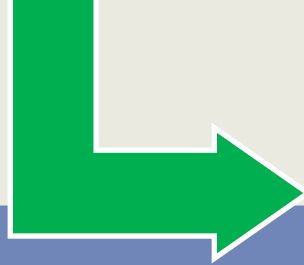
Hangi mesleği seçeceğine daha karar vermemiş olabilirsin.

- Bu sene konuşacağız...



Hedefin ne olursa olsun seçeceğin meslekte EN İYİSİ OLMAK olmalı.

- Yapacağın işi en iyi şekilde yapmak gurur verici.....



Bu Hedefin süreç olarak uzun olduğu için yakın hedefler de belirlemelisin...

- Her denemede netlerimi daha da yükselteceğim

# HEDEFİNE ULAŞABİLMEN İÇİN...

Her yıl gördüğün dersleri o yıl öğrenmelisin.

Konular biriktirmeden düzenli çalışmalısın.

Dersler ve konular birikirse kaygın artar; kaygın arttıkça da ders çalışmakta zorlanırsın.

**BAŞARI İÇİN**

© Zekâ ve özel yeteneklerin başarıya etkisi %50-60

© Çalışma alışkanlıkları ve tutumların başarıya etkisi %30-40

© Şans ve çevre faktörlerinin başarıya etkisi %10-15'dir.



# ÇALIŞMALARINDA TAM VERİM ALABİLMEN İÇİN



# DERS DERSTE ÖĞRENİLİR

Konuyu  
anlamanız için  
dersi dikkat  
dinlemelisiniz

Çünkü;

-Öğretmen o konunun ön hazırlığını yapıp, önemli kısımlarını belirleyip, sizin en iyi şekilde anlayacağınız şekilde sizlere sunar.

-Öğretmenin bunu 40dk 'da yaparken sen aynı verim için çok uzun saatlerini harcaman gerekebilir.

# DERS SONRASI KALİTELİ TEKRAR ÖNEMLİ

Konu anlatım videosu izlemek ya da sadece okumak etkili bir çalışma yöntemi değil.

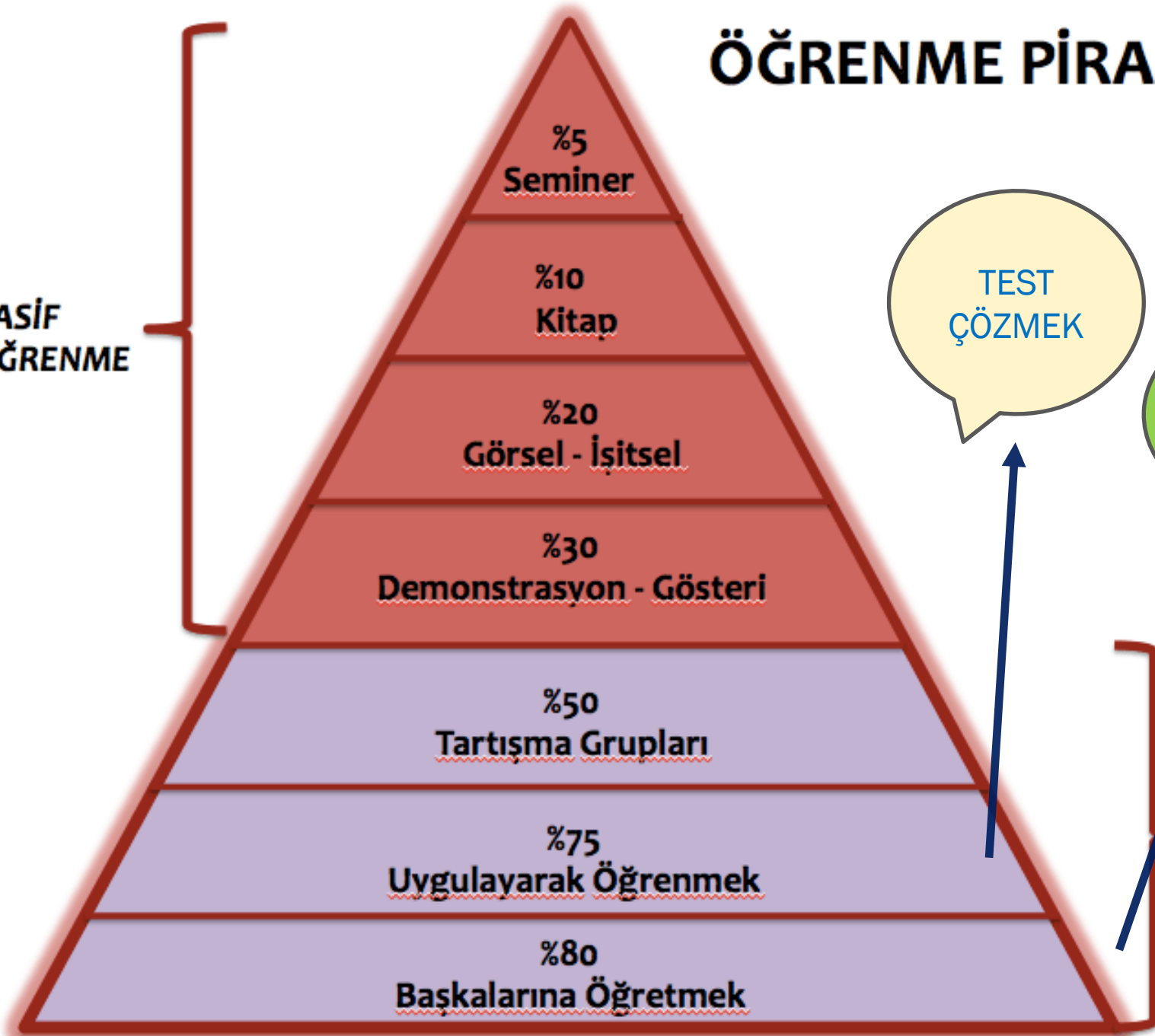
Uygulama yapmak lazım

Yeni nesil sorular tamamen uygulama yaparak öğrenilebilecek sorular.....

**TEST**

# ÖĞRENME PİRAMİDİ

PASİF  
ÖĞRENME



TEST  
ÇÖZMEK

AKRAN  
DESTEĞİ

KATILIMCI  
ÖĞRENME

❑ Düzenli çalışman verim sağlar.

❑ Ezberi çalışma ya da devamlı yazarak çalışmak sorun olabilir.

❑ Uygulama her zaman için en pratik ve verimli çalışmadır.

Konu dinleme derste yapılır. Eğer dinlediğin ve çalıştığın halde yapamıyorsan anlatım videosu izleyebilirsin.

Ödevin varsa, ödevini yapman ders çalışman anlamına gelir. Eğer ödevin yoksa nasıl çalışacağını kendin planlamalısın.

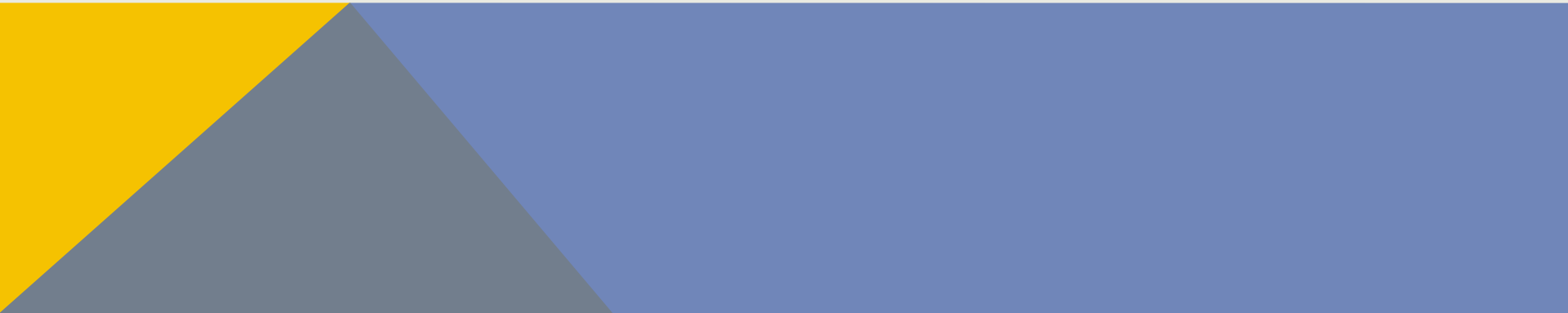
Derse hazırlık demek uzun uzun çalışmak demek değildir.

Sözel dersleri dersin olduğu günün akşamına o gün derste işlenenleri okuman, konuları unutmanı engeller.

Her boş vaktinde matematik çalışabilirsin.

Fen derslerinde test çözümü önemli.

Dil derslerinde uygulama yapman çok fayda sağlar.



# MATEMATİĞE ÇALIŞIRKEN...

Eğer konuyu iyi bilmiyorsan defterindeki soruların cevaplarını kapatarak yeniden çözmeye çalış. (Kuralları çok olan bir konuya önce kurallara göz at. Örneğin üçgende açılar.)



Çözebildiyse kolaydan zora doğru soru çözmeye başlayabilirsin.



Çözmekte zorlanıyorsan, soruların çözümlerinin incele.



# SÖZEL DERSLER...

Ders öncesi hazırlık yapman çok verim sağlar.

Derste alacağın notlar, tekrar yaparken sana çok fayda sağlayacak.

Her dersten sonra o günkü konuyu tekrar etsen ve iki üç haftada birde işlediğin tüm konuları tekrar etsen süper yazılıya hazırsın bence

# DİL DERSLERİ...

Ödevin varsa, ödevi yapman yeterli.

Öğretmeninin önerdiği bir çalışma şekli varsa onu dinlemelisin.

Ödevin yoksa eğer metin yazmak, çeviri yapmak, kitabın alıştırmalar varsa onları çözmek yeterli olacaktır.

# ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMAK

Kiminle yaptığından çok uygulanabilir olup olmadığı önemli

Gün içinde çalışmaya ne kadar zaman ayırabileceğinizi belirleyin. Bu süre için maksimum süre belirlemeyin. Uyması zor ve yıpratıcı olur.

Kağıda bir program yazmak kolay. Önemli olan onu uygularken nelere dikkat etmelisin.

# ÖRNEK DERS ÇALIŞMA PROGRAMLARI

**BUGÜN**

/ /

GÜNLÜK PLAN	YAPILACAKLAR
8 _____	<input type="checkbox"/> _____
9 _____	<input type="checkbox"/> _____
10 _____	<input type="checkbox"/> _____
11 _____	<input type="checkbox"/> _____
12 _____	<input type="checkbox"/> _____
13 _____	<input type="checkbox"/> _____
14 _____	<input type="checkbox"/> _____
15 _____	<input type="checkbox"/> _____
16 _____	<input type="checkbox"/> _____
17 _____	<input type="checkbox"/> _____
18 _____	<input type="checkbox"/> _____
19 _____	<input type="checkbox"/> _____
20 _____	<input type="checkbox"/> _____
21 _____	<input type="checkbox"/> _____
22 _____	<input type="checkbox"/> _____

TELEFON / MAIL
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____
<input type="checkbox"/> _____

ÖĞÜNLER
K
Ö.Y
A.Y

# 10-A

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
FİZİK	BİYOLOJİ	BİYOLOJİ	MATEMATİK	MATEMATİK	MATEMATİK 9. SINIF	MATEMATİK 9. SINIF
KİMYA	MATEMATİK	KİMYA	İNGİLİZCE	FİZİK	BİYOLOJİ 9. SINIF	FİZİK 9. SINIF
EDEBİYAT	TARİH	COĞRAFYA	FELSEFE	ALMANCA	KİMYA 9. SINIF	
Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Hafta İçi Yetiştiremediğin Konulara Biraz Daha Çalışabilirsin.	

**NOT:** Matematikler Ort. 1,5 saat, fen dersleri ort 1 saat, sözel dersler Ort. 30 dk.

- Özellikle sayısal test ağırlıklı çalışılmalı
- Bir konuyu kaçırdıysanız ya da çalıştığınız halde yapamıyorsanız o zaman video izleyin.
- Hafta içinin düzenli gitmesi önemli. Konular birikmemeli

# 10-B

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
MATEMATİK	BİYOLOJİ	FİZİK	FİZİK	KİMYA	MATEMATİK	KİTAP OKUMA
İNGİLİZCE	MATEMATİK	KİMYA	BİYOLOJİ	MATEMATİK	MATEMATİK 9. SINIF	MATEMATİK 9. SINIF
FELSEFE	ALMANCA	EDEBİYAT	COĞRAFYA	TARİH	BİYOLOJİ 9. SINIF	FİZİK 9. SINIF
Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	KİMYA 9. SINIF	

**NOT:** Matematikler Ort. 1,5 saat, fen dersleri ve İngilizce ort 1 saat, sözel dersler Ort. 30 dk.

- Özellikle sayısal test ağırlıklı çalışılmalı
- Bir konuyu kaçırdıysanız ya da çalıştığınız halde yapamıyorsanız o zaman video izleyin.
- Hafta içinin düzenli gitmesi önemli. Konular birikmemeli

# 10-C

PAZARTE Si	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTE Si	PAZAR
FİZİK	BİYOLOJİ	FİZİK	MATEMATİK	BİYOLOJİ	MATEMATİK	KİTAP OKUMA
MATEMATİK	MATEMATİK	KİMYA	KİMYA	İNGİLİZCE	MATEMATİK 9. SINIF	MATEMATİK 9. SINIF
FELSEFE	EDEEBİYAT	COĞRAFYA	ALMANCA	TARİH	BİYOLOJİ 9. SINIF	FİZİK 9. SINIF
Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	KİMYA 9. SINIF	

**NOT:** Matematikler Ort. 1,5 saat, fen dersleri ve ingilizce ort 1 saat, sözel dersler Ort. 30 dk.

- Özellikle sayısal test ağırlıklı çalışılmalı
- Bir konuyu kaçırdıysanız ya da çalıştığınız halde yapamıyorsanız o zaman video izleyin.
- Hafta içinin düzenli gitmesi önemli. Konular birikmemeli

# 10-D

PAZARTE Si	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTE Si	PAZAR
FİZİK	BİYOLOJİ	MATEMATİK	BİYOLOJİ	FİZİK	MATEMATİK	KİTAP OKUMA
MATEMATİK	İNGİLİZCE	KİMYA	KİMYA	MATEMATİK	MATEMATİK 9. SINIF	MATEMATİK 9. SINIF
FELSEFE	ALMANCA	COĞRAFYA	EDEBİYAT	TARİH	BİYOLOJİ 9. SINIF	FİZİK 9. SINIF
Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	KİMYA 9. SINIF	

**NOT:** Matematikler Ort. 1,5 saat, fen dersleri ve ingilizce ort 1 saat, sözel dersler Ort. 30 dk.

- Özellikle sayısal test ağırlıklı çalışılmalı
- Bir konuyu kaçırdıysanız ya da çalıştığınız halde yapamıyorsanız o zaman video izleyin.
- Hafta içinin düzenli gitmesi önemli. Konular birikmemeli



# 10-E

PAZARTE Si	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTE Si	PAZAR
BİYOLOJİ	FİZİK	MATEMATİK	FİZİK	MATEMATİK	MATEMATİK	KİTAP OKUMA
KİMYA	MATEMATİK	KİMYA	BİYOLOJİ	İNGİLİZCE	MATEMATİK 9. SINIF	MATEMATİK 9. SINIF
EDEBİYAT	FELSEFE	ALMANCA	TARİH	COĞRAFYA	BİYOLOJİ 9. SINIF	FİZİK 9. SINIF
Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	KİMYA 9. SINIF	

**NOT:** Matematikler Ort. 1,5 saat, fen dersleri ve ingilizce ort 1 saat, sözel dersler Ort. 30 dk.

- Özellikle sayısal test ağırlıklı çalışılmalı
- Bir konuyu kaçırdıysanız ya da çalıştığınız halde yapamıyorsanız o zaman video izleyin.
- Hafta içinin düzenli gitmesi önemli. Konular birikmemeli

# 10-F

PAZARTE Si	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTE Si	PAZAR
MATEMATİK	FİZİK	KİMYA	FİZİK	MATEMATİK	MATEMATİK	KİTAP OKUMA
KİMYA	MATEMATİK	BİYOLOJİ	COĞRAFYA	EDEBİYAT	MATEMATİK 9. SINIF	MATEMATİK 9. SINIF
		EDEBİYAT	BİYOLOJİ		BİYOLOJİ 9. SINIF	FİZİK 9. SINIF
Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	Kitap okuma	KİMYA 9. SINIF	

**NOT:** Matematikler Ort. 1,5 saat, fen dersleri ve ingilizce ort 1 saat, sözel dersler Ort. 30 dk.

- Özellikle sayısal test ağırlıklı çalışılmalı
- Bir konuyu kaçırdıysanız ya da çalıştığınız halde yapamıyorsanız o zaman video izleyin.
- Hafta içinin düzenli gitmesi önemli. Konular birikmemeli

# NOTLAR.....

Program yaparken derslerin ders saatini dikkate almalısın.

Matematikten farklı soru kalıplarını görmeyi amaçla çok soru çözmelisin.

İki ders arasında muhakkak mola vermelisin

Derslere peş peşe çalışırsan eğer bir sayısal bir sözel şekilde ayarlamaman iyi olacaktır.

# NOTLAR....

Sözel dersleri yatmadan önce çalışman unutmadan gereken kelimelerde yardımcı olur.

Bir dersten iki saat çalışma varsa ve birinde konu çalışması yaptıysan diğerinde muhakkak soru çöz.

İşiniz olduğu günler çalışamayacaksan eğer en azından kısa bir tekrar et.

# NOTLAR...

Her gün kitap okumaya alıř.

Hafta sonlarını 'JOKER ZAMAN' olarak nitelendiriyoruz. Bu zamanı geçirdiğin hafta içine göre planlayabilirsin.

# NEDEN KİTAP OKUMALISIN???

Okuduğunu anlama en iyi kitap okuyarak gelişir.

TYT için şimdiden yatırım yapmak istiyorsan matematiği çok iyi öğren ve bol bol kitap oku.

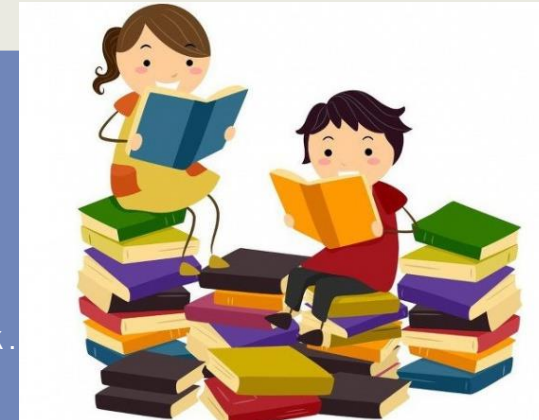
Hafta içi fırsat bulamadıysan kitap okumaya hafta sonu kesinlikle ihmal etme.

Okumak kadar ne okuduğunda önemli. Lütfen klasiklerden oku.

Sıkılıyorsan

modern klasiklerden ince

kitaplardan oku.



Bence artık daha başarılı olacaksın...



UZM. PSİK. DAN. RASİME TUĞRAL