

ZİHNİN DAĞILMASINI ÖNLEMELİK İÇİN ETKİN DİNLEME VE NOT ALMA

Zihin dağılmasının içten sebepleri:

- *Hayal kurmak*
- *Endişelere kapılmak*

*Kendi Başınıza Çalışırken Hayal Kurmaya Başladığınızı
Fark Ederseniz:*

*Dersi bırakın, masadan kalkın hayalinizi kurun. Hayalinizi
bitiremiyorsanız kalkın dolaşın ve hafif fizik egzersiz
hareketleri yapın.*

Zihninizi Sınavla ve Gelecekle İlgili Endişe Kaplarsa:

*1) Bu tür endişelerin size yararlı olup olmadığını sorun.
HAYIR diye yanıt verirsiniz bunları bir kenara bırakın ve
çalışmaya devam edin.*

Zihin Dağılmasının Dıştan Sebepleri:

- 1) Gürültü*
- 2) Poster ve Afişler*
- 3) Yatarak Çalışmak*
- 4) Müzik Dinlemek*
- 5) Televizyon Seyretmek*
- 6) Telefon Konuşmaları Yapmak vb.*

REHBERLİK SERVİSİ

DİNLEME VE NOT ALMA

İnsan dinlerken dikkati çok kolay dağılır. Not almak aktif katılımı sağlar.

Böylece uyanık kalmak ve dikkati öğrenilen konu üzerinde yoğunlaştırmak mümkündür.

Not tutmak ve notları yeniden düzenlemek unutmayı önler.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK VE NOT ALMAK İÇİN ŞUNLARA UYUNUZ

- 1) Bir önceki dersin notlarını gözden geçirin. Dersi dikkatle dinleyin.*
- 2) Konuyla ilgili ön okuma yapın. Derse hazırlıklı gelin.*
- 3) Sorular çıkarın.*
- 4) Önemli olduğu vurgulanan yerleri not alın.*
- 5) Ana fikri görmeye çalışın.*
- 7) Derste sorular sorun.*

İYİ NOTLAR İÇİN ÖN ŞARTLAR

- 1) Not tuttuğunuz düzenli bir defteriniz olsun.*
- 2) Not alırken kaçırdığınız yerler için boş yer bırakın ve sonradan tamamlayın.*
- 3) Aldığınız notları tekrar edin.*
- 4) Önemli cümle veya kelimelerin altını çiziniz veya farklı bir kalemle yazın.*
- 5) Okumanın %20'si, okuduktan sonra dinlenenin %40'ı, okunup dinlendikten sonra yazılanın %60'ı hatırdadır.*

REHBERLİK SERVİSİ