

BÖLÜM 1



■ BAŞARIYA
GİDEN
YOL

BÖLÜM 1

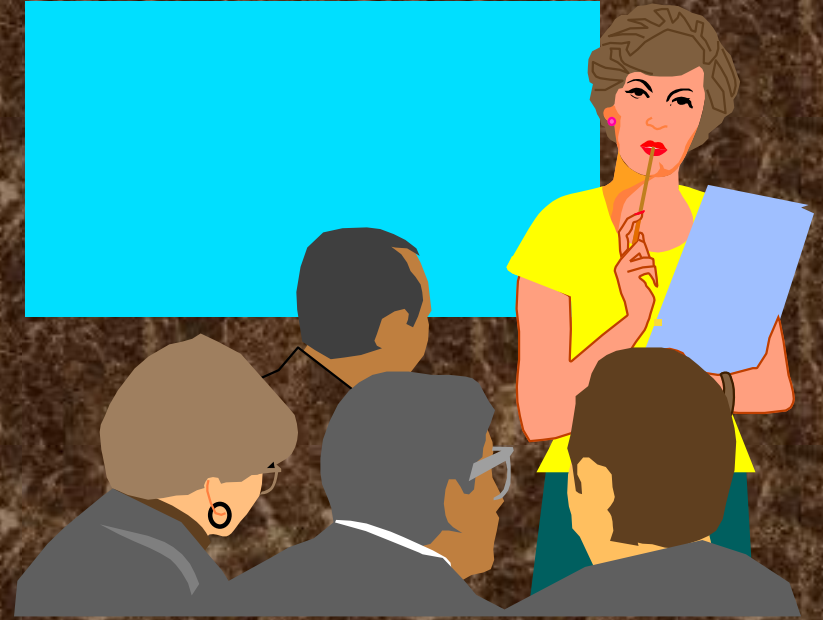
BAŞARIYA GİDEN YOL

- EĞİTİMİN ÖNEMİ
- AMAÇ BELİRLEMEK NEDEN ÖNEMLİDİR?
- MESLEK SEÇMEK HAYAT BİÇİMİNİ SEÇMEKTİR
- DİNLEMEK VE NOT TUTMANIN ÖNEMİ



EĞİTİMİN ÖNEMİ

- BAŞARIDA ŞANSIN ROLÜ
- EĞİTİM HAYATIN KALİTESİNİ YÜKSELTİR
- PARLAK GELECEK VAAD EDEN MESLEKLER DEĞİŞİYOR



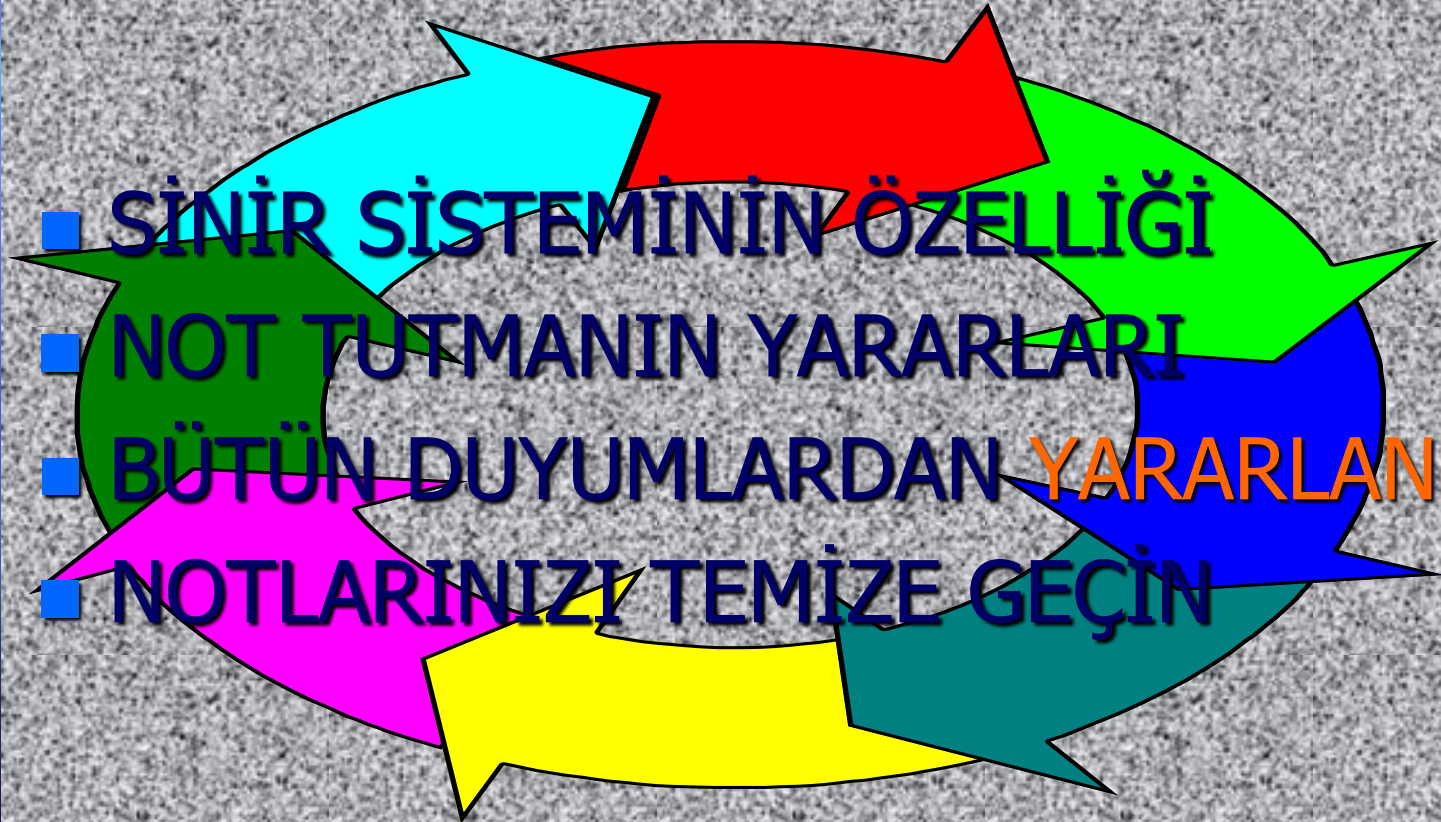
AMAÇ BELİRLEMEK NEDEN ÖNEMLİDİR ?

- BAŞARIYA GİDEN YOL ÇOK ÇALIŞMAKTAN GEÇMEZ.
- BAŞARI PROGRAMLA GERÇEKLEŞİR.
- ÜNİVERSİTE EĞİTİMİ MESLEK KAZANDIRMALIDIR.

MESLEK SEÇMEK HAYAT BİÇİMİ DEMEKTİR

- NASIL BİR HAYAT YAŞAMAK İSTİYORSUNUZ?
- BÜYÜK BİR ŞİRKETTE Mİ YOKSA SERBEST Mİ ÇALIŞMAK İSTERSİNİZ?
- ÇOK PARA KAZANMAK İSTERMİSİNİZ?
- SEYAHAT ETMEYİ SEVERMİSİNİZ?
- AÇIK HAVADA MI YOKSA BÜRODA MI ÇALIŞMAK İSTERSİNİZ?
- BÜYÜK BİR ŞEHİRDE Mİ YOKSA KÜÇÜK BİR ŞEHİRDE Mİ YAŞAMAK İSTERSİNİZ?
- İNSAN İLİŞKİLERİNİZ İYİ Mİ?

DİNLEMEK VE NOT TUTMANIN ÖNEMİ.

- 
- SİNİR SİSTEMİNİN ÖZELLİĞİ
 - NOT TUTMANIN YARARLARI
 - BÜTÜN DUYUMLARDAN YARARLANIN
 - NOTLARINIZI TEMİZE GEÇİN

BÖLÜM 2



- **SINAVLARDA
BAŞARILI
OLMAK İÇİN
İPUÇLARI**

SINAVDA BAŞARILI OLMAK İÇİN İPUÇLARI

- HİÇBİR SORUYA BAKMADAN GEÇMEYİN
- TEST SÜRESİNİ İYİ AYARLAYIN
- TEST SIRASINDA KISA SÜRELİ ARALIKLAR VERİN
- TESTTE ALT ALTA 4 TANE AYNI ŞIK GELMEMELİDİR
- TESTTE ŞIKLARI TAŞIRMADAN TAM OLARAK KARALAYIN
- ZOR OLAN SORULARI İŞARETLEMELİDİR ZORUNDA DEĞİLSİNİZ
- ÇÖZEMEDİĞİNİZ SORUYU SONRAYA BIRAKIN
- ÇALIŞACAĞINIZ YERİ GÖZDEN GEÇİRİN.

BÖLÜM 3

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA PROGRAMI

- ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK
- AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ
- ZAMAN DÜZENLEMEK VE PROGRAM YAPMAK
- HAFIZA VE UNUTMA
- HAFIZANIZI NASIL GELİŞTİRİRSİNİZ?
- SINAVA HAZIRLIK VE GEREKLERİNİ YERİNE GETİRME

ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK

- ÇALIŞMA ODASINI DÜZENLEMELER
- DİKKAT DAĞITACAK UYARANLARDAN KURTULMAK
- ZİHNİN DAĞILMASINA YOL AÇAN ETMENLER
- YATARAK ÇALIŞMAK,TV İZLEYEREK ÇALIŞMAK MÜZİK DİNLEYEREK ÇALIŞMAK VE TELEFON KONUŞMALARINI DÜZENLEMELER.

AMAÇLARIN VE ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ

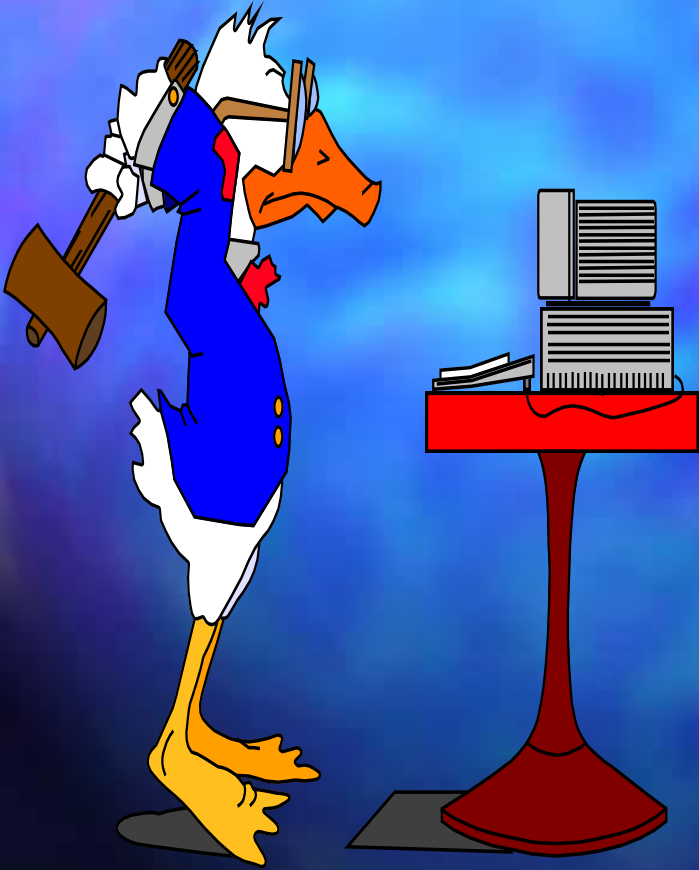


- ÖNCELİKLİ
AMAÇLARIN
BELİRLENMESİ
- ÇALIŞMAK
İSTEYİPTE
ÇALIŞAMAMA

ZAMANI DÜZENLEMEK VE PROGRAM YAPMAK

- **PROGRAM YAPARKEN ÖNCELİKLERİN BELİRLENMESİ**
- **ZAMAN TASARRUFU İÇİN
ÖNERİLER; DAVETSİZ
MİSAFİRLER, TV, TELEFON KONUŞMALARI,
YOLDA GEÇEN SÜRELER**
- **HAYIR DİYEMEME**

HAFIZA VE UNUTMA



- ZİHNİN DAĞILMADAN DİKKATİNİ YOĞUNLAŞTIRMA SÜRESİ
- HAFIZA VE DİKKAT

HAFIZANIZI NASIL GELİŞTİRİRSİNİZ.

- KISA NOTLAR YAZIP
GÖRECEĞİNİZ BİR YERE ASIN
- YAPACAĞINIZ İŞLERİ HER
SABAH BAKACAĞINIZ
GÜNLÜK PROGRAM
DEFTERİNE YAZIN
- HATIRLAMAK İSTEDİĞİNİZ
ŞEYİ GÜVENDİĞİNİZ BİRİSİ
SİZE HATIRLATSIN
- ELİNİZE NOT YAZIN
- GÜNLÜK YAPACAĞINIZ
ŞEYLERİ LİSTELEYİN
- HATIRLAMAK İÇİN SAATİ SAĞ
KOLA TAKIN VEYA BU GİBİ
İŞARETLER KULLANIN

SINAVA HAZIRLIK VE GEREKLERİNİ YERİNE GETİRME.

- ÜNİVERSİTE SINAVINA HAZIRLANANLAR İÇİN BİRİNCİ ADIM
- SİSTEMLİ TEKRAR PROGRAMI;İKİNCİ ADIM
- OKUL İÇİNDEKİ SINAVLAR İÇİN BİRİNCİ ADIM
- İKİNCİ ADIM
- NOT TUTMADA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

BÖLÜM 4

SINAV KAYGISI İLE BAŞA ÇIKMA PROGRAMI



- GEVŞEMENİN ÖĞRENİLMESİ
- FİZİK EGZERSİZİ
- DÜŞÜNCE BİÇİMİNİN DÜZENLENMESİ
- KAYGIYI AZALTMAK İÇİN İPUÇLARI

GEVŞEMENİN ÖĞRENİLMESİ.

- SOLUNUM KONTROLÜ
VE NEFES EGZERSİZİ
- İYİ NEFESİN
ÖZELLİKLERİ
- TEMEL NEFES
EGZERSİZLERİ

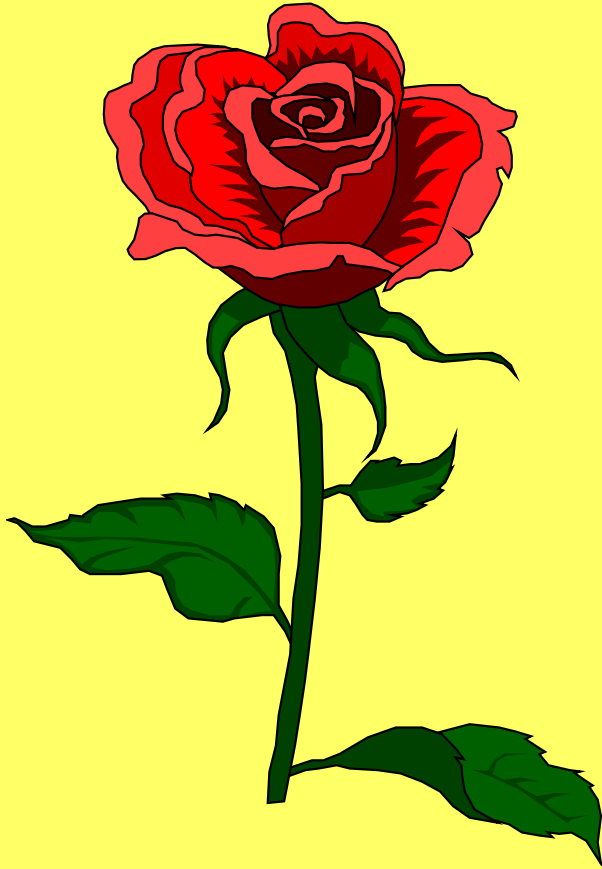


FİZİK EGZERSİZİ.

- FİZİK EGZERSİZİN YARARLARI
- GERGİNLİK ÖĞRENMEYİ ZORLAŞTIRIR
- UYKU ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



DÜŞÜNCE BİÇİMİNİN DÜZENLENMESİ.



- ABC MODELİ
- GERÇEKÇİ
ÇÖZÜMLERİN
ÖLÇÜTLERİ

KAYGIYI AZALTMAK İÇİN ÖNERİLER.

- ÜNİVERSİTE SINAVI BİR ÖLÜM KALIM SAVAŞI DEĞİLDİR
- GEÇMİŞİNİZDEKİ BAŞARISIZLIKLARI DEĞİL BAŞARILARI DÜŞÜNÜN
- DAHA ÖNCEKİ BAŞARISIZLIKLARINIZIN NEDENLERİNİ ARAŞTIRIN
- OKUL NOTLARI ÜNİVERSİTE SINAVLARI İÇİN KESİN ÖLÇÜT DEĞİLDİR
- SINAVIN HAYATINIZA NELER KAZANDIRACAĞINI DÜŞÜNÜN.

İZLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

