**Not Alma İlkeleri**

 ETKİLİ OKUMA BECERİLERİ

* Okurken anlamayı kontrol etmek
* Metin hakkında soru sormak ve cevaplamak
* Yüksek sesle okumak
* Okunan metnin özetini çıkarmak
* Okurken altını çizmek
* Okurken not almak

 ETKİLİ DİNLEME

**Etkili Dinleme Alışkanlıkları**

* Olumlu bir tutum içinde dinlemek
* Aktif dinlemek (Anlatılanlara iliĢkin sorular geliĢtirmek)
* Sözel olmayan mesajları dikkate almak
* Önemli bilgiye iĢaret eden ipuçlarına dikkat etmek
* Ders için ön hazırlık yapmak
* Not almak

**Olumsuz Dinleme Alışkanlıkları**

* Anlatılan konuya ilgi göstermemek veya önemsememek
* Anlatana karşı olumsuz tutum geliştirmek
* Yarım yamalak dinlemek veya dinliyormuş gibi görün- mek
* Anlatılan her şeyi aynen not almaya çalışmak
* Pasif dinlemek

 ETKİLİ NOT ALMA

**Etkili Not Almada Üç Adım**

* Dersten önce hazırlanma
* Dersi dikkatle dinleme ve ders süresince not alma
* Dersten sonra alınan notları gözden geçirme
* Önemli noktaları yakalamaya çalışmak
* Dinleme ile not alma arasında bir denge oluşturmak
* Kısaltmalar ve semboller kullanmak Uyarı ve ödevleri not etmek
* Not almaya ilk günden başlamak
* Özgün ifade kullanmak

REHBERLİK HİZMETLERİ

Verimli Ders Çalışma Teknikleri



REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA N

 PINAR TAŞ

 GİRMELİ ÇPAL

