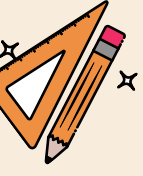


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA



Başarılı olmak için çok çalışmak tek başına yeterli olmayabilir. Çok çalıştıkları halde, etkili ders çalışma yöntemlerini kullanmamaları nedeniyle istediği sonuca ulaşamayan pek çok öğrenci vardır. Bu nedenle, öğrencilerin çalışırken etkili öğrenme konusunda bazı temel ilke ve yöntemler hakkında bilgi edinmeleri, başarıyı artırmada yardımcı olacaktır.

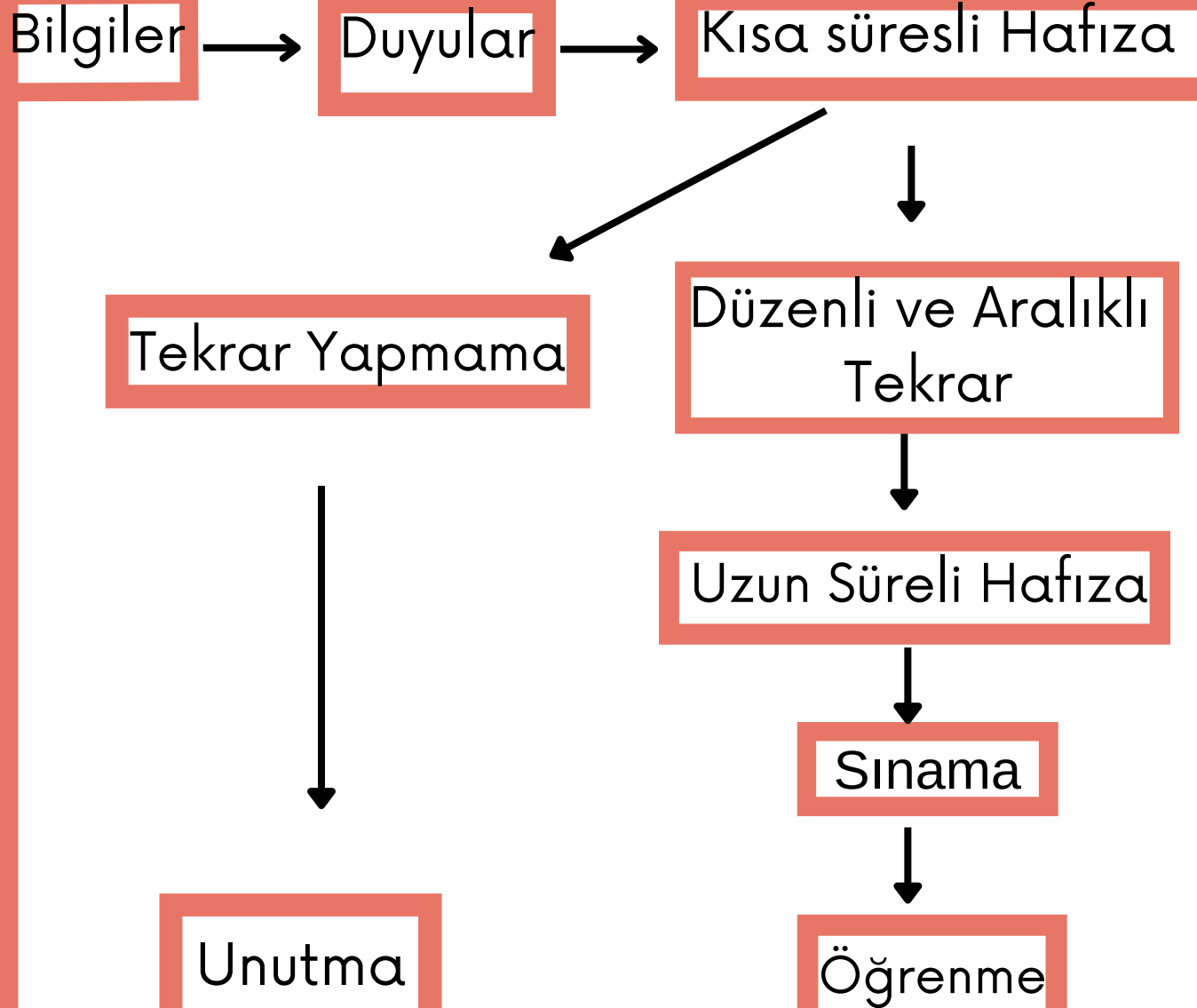


ÖĞRENME NEDİR?



Öğrenme süreci kişinin aktif olduğu bir süreçtir. Öğrenme, bireyin çabası sonucu gerçekleşir.

Nasıl Öğreniyoruz?



- Yeni bilgiler (dışarıdan gelen her türlü mesaj) duyu organları yoluyla fark edilir
- Ardından kısa süreli hafızaya aktarılır.
- Kısa süreli hafızadaki bilgilerden tekrar edilmeyenler unutulur.
- Tekrar edilenler ise uzun süreli hafızaya saklanmak üzere kaydedilir.
- Uygulanabilen ,zaman geçmesine rağmen hatırlanan bilgi öğrenilmiştir.

Bilgiler tekrar edilmediği zaman unutulur

Verimli Ders Çalışma Nedir?

Bir konuyu zamanı etkili kullanarak çalışmak,konu ile ilgili sorular çözmek,eksiklerimizi gidermek,öğrenmenin tam anlamıyla gerçekleşmesini sağlamaktır.

Neden Verimli Ders Çalışmalıyız?

- Daha etkili öğrenebilmek ve kalıcılığı arttırmak için
- Zamanı daha etkili kullanabilmek için
- Öğrendiklerimizi unutmamak için
- Başarılı olabilmek için
- ...



Verimli Ders Çalışmak İçin:

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

HEDEF BELİRLE

PLAN YAP

DERSE HAZIRLIKLILIK GİT

KONUYU İYİ ÖĞREN

TEKRAR YAP

FARKLI TEKNİKLER UYGULA

TEST ÇÖZ

KİTAP OKU

MOTİVASYON



ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLE

Çalışma ortamınız;

- Dikkatinizi dağıtabilecek etkenlerden uzak, sade ve sessiz olmalıdır.
- Işık, oda sıcaklığı, gürültü, çalışma masasının ve sandalyenin rahatlığı gibi fiziksel etkenler size en uygun şekilde düzenlenmelidir.
- Dikkat dağıtıcı cep telefonu, televizyon, bilgisayar gibi araçlar çalışma ortamınızda olmamalıdır



Çalışma mekanının uygun özellikler taşıması, konsantrasyonu sağlayan etmenlerin başında gelir.

HEDEF BELİRLE

Hedef belirlemek sizi motive ettiği gibi pes etmenize de engel olur.Kendinize yakın ve uzak hedefler koymalısınız. Örneğin;kazanmak istediğiniz lise,üniversite uzak hedefinizken günlük soru sayınızı belirlemek yakın hedefinizdir.



PLAN YAP

Çalışma planınızda;

- Hangi gün ve saatte, hangi derse çalışacağınız,
- Ödevlere ayıracağınız zaman diliminiz,
- Sınav tarihleriniz ve sınav öncesi tekrarlarınız,
- Haftalık ve aylık tekrarlarınız,
- Okulda geçirdiğiniz zaman, mola ve dinlenme süreleriniz ve hobilerinize ayırdığınız zaman gibi bilgiler yer almalıdır.
- İhtiyaç duyduğunuz takdirde, planlarınızı güncelleyin.



Planlı çalışmak erteleme önüne geçer

Çalışırken süre tutun ve mola vermeyi ihmal etmeyin.

- Her öğrencinin masa başında kalabilme süresi birbirinden farklıdır.
- Kendi sınırınızı belirleyin
- Belirli süre çalışmalardan sonra kısa molalar verin
- Molaları tablet,telefon,bilgisayar,televizyon ile değerlendirmeyin
- Odanızı havalandırın,kısa bir yürüyüş yapın,farklı odalara geçin,kendinize meyve tabağı ya da içecek bir şeyler hazırlayın
- Mola süreniz bitince tekrar derse dönün



20+5

30+10

45+15

gibi ders çalışma setleri oluşturabilirsiniz.



50 dakikayı aşan çalışmalarda genellikle algılama gücü azalır; hatırlama oranı hızla düşer.

DERSE HAZIRLIKLI GİR

- Araştırmalar en iyi öğrenmenin sınıf içerisinde karşılıklı etkileşim kurarak ve öğrencinin aktif katılımı ile gerçekleştiğini göstermektedir.
- Derslere ön hazırlık yaparak gitmek derse ve konulara olan önyargınızın kırılmasını ve derse aktif katılımınızı sağlayacaktır.



KONUYU İYİ ÖĞREN

- Öğrenmeye çalıştığınız konuyu ezberlemekten kaçının.
- Dersi derste öğrenmeye gayret edin.
- Ders esnasında kalemi elinizden bırakmayın ve mutlaka not alın, önemli yerlerin altını çizin, yanına işaret koyun.
- Konularla ilgili bol ve değişik soru örnekleri çözün. Bu konuları pekiştirmenize yardımcı olacaktır.
- Anlamadığınız yerleri ders esnasında ve sonrasında mutlaka öğretmenimize sorun
- Bilgisayardan ders videoları izleyin
- Konuyu bilen arkadaşlarınızdan yardım isteyin

TEKRAR YAP

Günlük Tekrar

Haftalık Tekrar

Aylık Tekrar



Düzenli tekrar edilen bilginin 9 hafta sonra %75'lik kısmı hatırlanırken, tekrar yapılmaması durumunda bu bilginin 9 hafta sonra ancak %20'si hatırlanabilmektedir.

FARKLI TEKNİKLER UYGULA

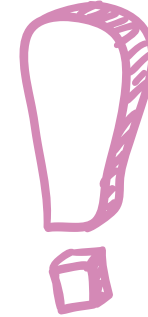
- Herkesin bir konuyu öğrenme, anlama yöntemi birbirinden farklıdır.
- Kimisi okuyarak kimisi yazarak kimisi dinleyerek daha iyi öğrenir.
- Kendiniz için uygun yöntemi bulun ve geliştirin.

- Yüksek sesle okumak
- Okunan metnin özetini çıkarmak
- Okurken altını çizmek
- Okurken not almak

Hangileri
Size
Uygun

Not Alma İlkeleri

- Önemli noktaları yakalamaya çalışmak
- Dinleme ile not alma arasında bir denge oluşturmak
- Kısaltmalar ve semboller kullanmak
- Özgün ifadeler kullanmak
- Soru sormak
- Uyarı ve ödevleri not etmek
- Not almaya ilk günden başlamak ve düzenli olarak not tutmak
- Notları en kısa zamanda gözden geçirmek



TEST ÇÖZ

- Konuya çalıştıktan sonra test çözün
- Farklı kaynaklardan farklı zorluklarda sorular çözün
- Doğru ve yanlışlarınızı kontrol edin
- Yanlışlarınızı mutlaka öğretmenlerinize ve arkadaşlarınıza sorun
- Süre tutarak soru çözün



KİTAP OKU

- Kitap okumak yorumlama gücünüzü artırır
- Hızlı okuma ve anlama alışkanlığı kazandırır.
- Hayal gücünüzü ve zihninizi geliştirir.
- Paragraf sorularını ve yorum yapmanızı isteyen soruları çözmenizi kolaylaştırır.

MOTİVASYON

- Çalışmalarınız sonucunda istediğiniz hedefe ulaştıkça kendinize küçük ödüller verin. Örneğin; kendinize:"Bugünkü hedeflerimi gerçekleştirsem uyumadan önce film izleyeceğim." diyebilirsiniz.
- Her türlü dersi çalışırken, bu çabanızın gelecekteki başarı ve mutluluğunuzla yakından ilişkili olduğunu düşünün.
- Ders çalışmaya yönelik düşüncelerinizi olumsuzdan olumluya doğru değiştirmeye çalışın.
- Sevdiğiniz ders ile çalışmaya başlayın.
- Hedeflerinizi çalışma masanıza yazın.

Her şeye rağmen öğrenmeye karşı tutumunuzu olumlu yönde geliştirmekte zorlanıyorsanız, öğretmenlerinizden, okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanından ve ailenizden yardım isteyebilirsiniz.

Olumsuz Düşünceler Sizi Bitkin Düşürür



- "Ama ben şanslıydım,bunu herkes yapabilir."
"Hepsi benim hatamdı."
"Bir işe yaramıyorum."
"Bu sınav bir felaket olacak."

Olumlu Düşünceler Motivasyonunuzu Arttırır



- "Gayet iyi gitti."
"Bölüm ikiyi bir sonraki sınavda daha çok çalışsam iyi olacak"
"Matematik dersinde iyi değilim daha çok çalışmalıyım."
"Ortalamam matematik yüzünden düştü ama diğerleri iyi,toparlayabilirim."

Olumsuz bakış açılarını olumluya çevirmek mümkün

Ders çalışmaya;

- Zor
- Sıkıcı
- Anlamsız
- Zaman kaybı
- Gereksiz vb.biçiminde bakmak

yerine

- Çalıştıkça hoşlanılan
- Sonucunda başarı ve mutluluk getiren
- Hedefe yaklaştıran
- Başardıkça devam etme isteğini arttıran
- Bağımsızlaşma yolunda yardım eden
- Hayat amaçlarımıza hizmet eden vb.

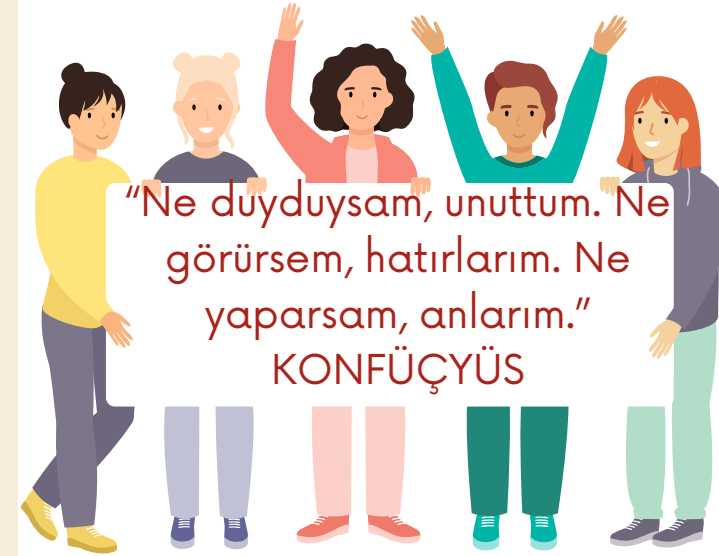
biçiminde bakmak ders çalışmayı bizim için daha anlamlı bir hale getirecektir.

Bunlara Ek Olarak

- Sadece sevdiğiniz derslere değil tüm derslere çalışın
- Zorlandığınız bir dersten sonra size daha kolay gelen bir derse çalışın
- Sayısal bir derse çalıştıktan sonra sözel bir ders ile devam edin.Bu dikkatinizin artmasına yardımcı olacaktır.
- Ders çalışırken televizyon izlemeyin
- Ders çalışırken telefonunuzun bildirimlerini kapatın
- Öğrenilmiş çaresizlikten kurtulmaya çalışın.Yani bir konuyu daha önce anlamamış olmanız her zaman anlayamayacağınız anlamına gelmez
- Uykunuzu ve beslenmenizi ihmal etmeyin
- Kendinize serbest zaman etkinlikleri için zaman ayırın
- Ailenize ve arkadaşlarınıza zaman ayırın
- Planlarınızı uygularken kararlı olun
- Herkes farklıdır kendinizi başkalarıyla kıyaslamayın
- **Dengeyi ihmal etmeyin**

OKUDUKLARIMIZ	%10
İŞİTTİKLERİMİZ	%20
GÖRDÜKLERİMİZ	%30
GÖRÜP İŞİTTİKLERİMİZ	%50
SÖYLEDİKLERİMİZ	%70
YAPTIKLARIMIZ	%90

KALICI OLUR



Okul Psikolojik Danışmanı