

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

- ⇒ **Ders çalışma konusunda çok çeşitli şikâyetler vardır.**
- Bir kısmınız ders çalışmaya başlamakta güçlük çekerken,
 - Bir kısmınız çalışma esnasında derse konsantre olamazken,
 - Bir kısmınız da çalıştığı hâlde başarılı olamamaktadır.
- ⇒ **Bu Durum Çeşitli Nedenlerden Kaynaklanabilir!**
- Amaçsız çalışma
 - Plansız ve programsız çalışma
 - Evin değişik yerlerinde çalışma
 - Yatarak, uzanarak çalışma
 - Kaynaklardan yararlanmama
 - Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma
 - Dersle ilgili ön yargılar, vb.

Verimli ders çalışma, amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır, sadece ders çalışmak için zaman ayırıp diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir.

Aksine, belli bir plan ve program dahilinde, hem ders çalışırken hem de diğer sosyal etkinliklere zaman ayırırken bunlardan zevk almanıza yardımcı olur.

OKUL BAŞARISINI

ÖNEMLİ ÖLÇÜDE ETKİLEYEN ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

- Planlı ve programlı çalışma
- Zamanın iyi kullanılması ve planlanması
- Tekrar
- Çalışma ortamının düzenlenmesi
- Güdülenme
- Derse hazırlıklı gelme
- Etkili dinleme
- Verimli okuma
- Not tutma

DERS ÇALIŞAMIYORUM!

Ders çalışmamanın çeşitli nedenleri olabilir. Bazıları zamanını iyi değerlendiremez, bazıları odaklanıp dersi dinleyemez, bazıları dinlerken not almada zorlanabilir, bazıları ise çok çalışır ancak duyduğu yüksek kaygıdan bilgisini gösteremez.



ZAMANINIZI ÇALANLAR

Günlük zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz? Belki bir günlük çizelge hazırlayarak zamanınızı nasıl geçirdiğinizi bulmalısınız.

Çoğumuz yapmamız gereken bir işi elimizden geldiğince ertelemeye çalışırız. Oysa son ana bıraktığımız bu işler bizi sıkıntıya sokar. Zamanı verimli değerlendirememenin önemli nedenlerinden biri başarısızlık korkusudur. “Ya başaramazsam” düşüncesiyle kafamızda kurguladığımız kötü senaryolar çoğu zaman bizi sıkıntıya sürükler. Mükemmeliyetçilik de aslında kendi kafamızda yarattığımız bir kalıba kendimizi uydurmaya çalışmaktır. Korku ve mükemmeliyetçiliğin sizi sürükleyebileceği depresyon, aşırı kaygı gibi sorunlarınız yüzünden yaşamınız sekteye uğruyorsa bir uzmandan yardım isteyebilirsiniz.

En çok duyulan yakınmalardan bir de şudur: “Çalışmam gereken o kadar çok şey var ki hangisinden başlayacağımı bilmiyorum.” İşe küçük ama ulaşılabilir hedefler koymakla başlamak sizi rahatlatacaktır. Herkesin kendisini daha iyi, zinde hissettiği zamanlar vardır. Bazen sabah, bazen de gece saatleri olan bu zamanlarda çalışmakta yarar vardır. Çalışmaya sevmediğiniz ya da zor olan konulardan başlayarak sizi daha fazla zorlayacak olan bu konularda ilk enerjinin gücünden yararlanmış olursunuz.

ZAMANIN İYİ KULLANILMASI VE PLANLANMASI

Çalışmaya başlamada en çok zaman ve enerji kaybımız;

- Ne çalışacağımıza **karar verme**,
- Gerekli **malzemeyi** bir araya getirme,
- Ön **hazırlık** yapma ve sonuç olarak
- Çalışmaya **oturma** sürecinde meydana gelir.

Zamanı planlarken;

- Hangi dersin hangi saatte çalışılacağı planlanmalıdır.
- Çalışma sırasında her derse belirli bir süre ayrılmalıdır.
- En verimli çalışma, **aralıklı** çalışmadır.

40 dakika çalışıp 10 dakika dinlenilmelidir.

- Birbirine **benzeyen dersler** üst üste çalışılmamalıdır

Öğrenmek için



Araştır



Sor



oku



Anlat



Tekrarla

Rehberlik

Daha İyi Öğrenme İçin Tavsiyeler

- ✓ Derse hazırlıklı girin. Okunması gereken kısımları okumuş; başlıklara, çizimlere göz atmış olun. Dikkatli dinleyin.
- ✓ Odaklanmayı sürdürmek için öğretmeni görebileceğiniz bir yere oturun.
- ✓ Farklı dersler için farklı dosya, kalem, defter kullanın.
- ✓ Kâğıdın solunda anahtar sözcükleri, sorularınızı ya da daha sonraki notlarınızı yazmak için biraz boşluk bırakın.

- ✓ Yazabildiğiniz kadar yazmaya ve okunaklı yazmaya çalışın. Örnekleri not alın. Notlarınızı dersten sonra düzenleyin, özet çıkarın. Ancak notları temize geçirmek vakit kaybıdır, unutmayın.
- ✓ Kısaltmalar ve çeşitli işaretler (maddeleme, paragraf, neden-sonuç ilişkisi vb.) kullanın.
- ✓ Arkadaşlarınızla karşılaştırmalar yapın.
- ✓ Öğrendiklerinizi pekiştirmek için dersten sonraki 24 saat içinde tekrar edin.
- ✓ Birinci günde öğrendiğiniz bir şeyin %50'sini ertesi gün unutursunuz. 7 gün sonra ise bu bilginin yalnızca %20-30'u aklınızda kalır. Oysa birinci günün sonundaki 15 dakikalık günlük bir tekrar, aklınızda kalan bilgi oranını %80-90'a çıkarabilir. Bu 15 dakikayı günlük olarak ayırmamanız, daha sonra saatlerinize mal olabilir.
- ✓ Tekrar sırasında aldığınız notların altını çizerek, gerekli bilgileri ekleyerek, aklınıza takılan soruları cevaplayarak notlarınızı gözden geçirin.
- ✓ Çalışacağınız konuyu ana başlıklara ve alt başlıklara ayırın. Çalışmaya her oturduğunuzda en azından bir basamağı tamamlayın.



Dikkatimizi Etkin Tutabilmek İçin

Odaklanma ya da dikkati toplama, zihinsel enerjinizi istediğiniz bir Őeye verebilmenizdir. KiŐilere ve konulara göre farklılaŐabilse de bu beceri herkeste vardır. Dikkat Őu yöntemler kullanılarak zamanla geliŐtirilebilir:

- Ders alıŐtĐınız yeri gözden geçirin. Sizi uyarabilecek dıŐ etkenlerden uzak durmaya çalışın. İlginizi yalnızca yaptĐınız işe verin. Uyanık olduğumuz zamanların üçte ikisi dinlemekle geçer. Dikkat bu yüzden zaman zaman dağılır. Beynimiz konuŐma sırasında dakikada 600 sözcük anlayabilir. Ortalama bir insan ise dakikada 100-140 sözcük konuŐur. Geriye kalan zamanda beyin dıŐ etkenlere açıktır. Bu dıŐ etkenler, fiziksel ortam olabilir. Örneğin, bedene uykuyu çaĐrıŐtıran yatakta çalışmak iŐinizi biraz zorlaŐtırır.
- alıŐırken düzenli aralıklarla mola verin. Bu molalarda hoŐlandĐınız etkinliklerde bulunabilirsiniz.
- Ders sırasında ya da ders çalışırken etkin olun. Söylenen Őeyleri dinlemeyi amalayın, zihni canlı tutun, notlar alın. KonuŐanın sesine, hareketlerine, konuŐma hızına, tekrar edilen konulara, bağlantılara dikkat edin. zet çıkarın, kendinize sorular sorun.
- İ etkenleri denetim altına almaya çalışın. Sıkıntılarınız yüzünden sürekli düŐüncelere dalıp odaklanamıyorsanız her gün kendinize 15 dakikalık zamanlar ayırın. Önceden belirlediğiniz bu süre içinde yalnızca sıkıntılarınızı düŐünün. Arada sıkıntı hissettiğinizde bir sonraki 15 dakikalık “sıkıntı molasını” bekleyin ya da her zihin daĐılıŐında bir kâğıda iŐaret koyun. Hedefiniz bu iŐaretleri azaltmak olsun.

- İlginizi okuduğunuz şeyde tutmanın ve bilgileri hafızanıza kaydetmenin en etkin yollarından biri de sesli okumaktır.
- Büyük hedefler koyup onları karşılayamadığımızda kendimize karşı eleştirel oluruz. Bu nedenle, küçük hedefler koyarak çalışmaya başlamak daha olumlu sonuçlar yaratır. “10 dakika oldu, hâlâ bir şey anlayamadım.” yerine “ Bakalım neler var, bir anlamaya çalışayım.” demek daha olumlu sonuçlar doğuracaktır.
- İyi bir şekilde çalıştıktan ve hedefinize ulaştıktan sonra kendinizi ödüllendirin.

İnandığınız zaman aklınız o şeyi yapmanın yolunu bulur

Bir şeyin imkansız olduğuna inanırsanız aklınız bunun neden imkansız olduğunu ispatlamak üzere çalışmaya başlar.



Ama bir şeyin yapılabileceğini inandığınızda, gerçekten inandığınızda aklınız onu yapmak üzere çözümler bulmanıza yardım etmek için çalışmaya başlar.

ETKİLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Öğrenmede iyi sonuç almanın yolu, çok çalışmak değil etkin ve yeterli çalışmaktır. Etkili çalışma sistemi, görsel, işitsel veya dokunsal sistemlerden hangisine sahip olursa olsun her öğrencinin mutlaka yapmak zorunda olduğu stratejileri içermektedir. Başarılı öğrencilerin en önemli başarı sırları işte bunlardır.

Etkin Dinle: Dersi Derste Öğren!

Derse güçlü bir şekilde odaklanmak için aşağıdaki pratik önerileri uygulayın.

- a) Hangi dersi görüyorsanız, “Şimdi Fen dersini dinliyorum, şimdi Türkçe dinliyorum.” diye telkinde bulunun. Çünkü daha iyi konsantre olmak için zihninizi şimdiye getirmeniz gerekir.
- b) Ders esnasında önemli yerlerin altını çizin ve en önemli bilgileri not edin. Not almak zihnin dağılmasını önler.
- c) Sırada dik oturun ve öğretmen ile göz teması kurun. Söylediklerine dikkatinizi verin. Öğretmenle göz teması kurarsanız zihniniz öğretmenin söylediklerine daha çok odaklanır. Göz teması iletişiminizin kopmasını önler.

Eve gidince önce dinlenin. Dinlenmeden yapılan çalışmalarda sık sık konudan kopmalar meydana gelir. Konsantrasyonunuz çabuk bozulur. Aç iseniz midenizi tıka basa doldurmadan yemek yiyin.



Neler Yapacağınızı Önceden Belirleyin!

Özellikle ders çalışma sorunu olan öğrenciler, bu uygulamayı bir gün öncesinde uyumadan önce yaparlarsa ertesi gün daha kolay ders çalışırlar. Yani bir gün öncesinde uyumadan önce “Yarın akşam saat 17.00-19.00 arasında ders çalışacağım.” diye zihninizde belirlerseniz ve aynı düşünceyi ertesi gün, sabah ve okul çıkışında da tekrarlıyorsanız zihninizi saat 17.00-19.00 arasında ders çalışmaya bloke edersiniz. Çünkü zihninizde neyi tekrar ederseniz kendinizi o yönde yönlendirirsiniz. Aynı uygulamayı maç seyretmek ya da dizi izlemek için yapmıyor muyuz?

Şampiyonların Anahtarı: Tekrar!

Günlük tekrar yoksa başarı da yoktur.

Başarılı bütün öğrencilerin ortak olarak yaptıkları en önemli çalışma günlük tekrardır. Tekrar, öğrenilen bilginin pekiştirilmesini ve uzun süreli hafızaya atılmasını sağlar. Tekrar edilmeyen bilgi, su üstüne yazı yazmak gibidir. Bununla birlikte bir bilgiyi ilişkilendirme yapmadan papağan gibi tekrar etmek de etkisiz bir öğrenmedir.

Başarınızı Zirveye Çıkartın! Belirli Periyotlarda Haftalık ve Aylık Tekrarlar

Konu tekrarı yaparken önemli bilgilerin altını çizin ve en önemli bilgileri karalama şeklinde hızlı not alın. Ayrıca mümkünse içinizden veya dışınızdan tekrar edin. Ya da konuyu bir arkadaşınıza anlatın. Böylelikle bilgiyi hem görsel hem dokunsal hem de işitsel olarak kaydetmiş olursunuz.

Çok yavaş özet çıkardığınızda farkında olmadan sadece “kopyala yapıştır” yapmaya başlarsınız. Bu durumda “Şimdi şöyle güzelce özet çıkartayım, sonra dönüp bakarım.” dersiniz ve öğrenmeyi ertelersiniz. Oysa öğrenmek tetikte olmak demektir. Bu nedenle “Şimdi yazıyorum, şimdi öğreniyorum.” düşüncesiyle çalışmak gerekir.

Ayrıca, çok yavaş yazdığınızda beyninizin çalışma hızı ile yazma hızınız arasındaki sürede boşluk meydana geldiği için bu sürede zihnin başka konulara kayması ve konsantrasyonun bozulması sorunu yaşanır.

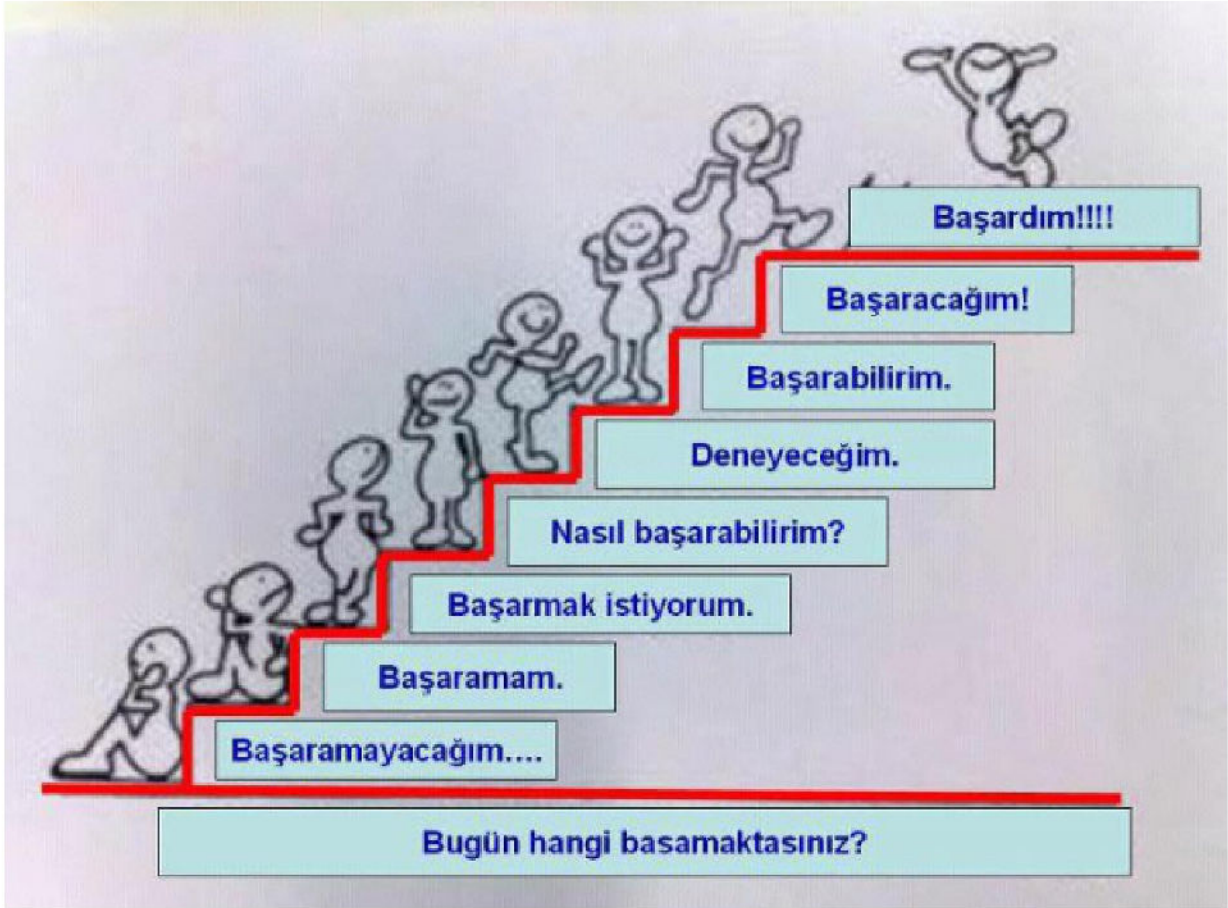


Öğrendiğiniz Konularla İlgili Sorular Çözün!

Herhangi bir konuyu anlayıp anlamadığınızı nasıl bilirsiniz?

Bazı öğrenciler, anlamadığı hâlde, anladığını zannederek dersi geçer. Buna “erken anlama” sorunu denir. Bazı öğrenciler de; “Off be, bir türlü anlayamıyorum!” diyerek tam olarak anladığını hissetmez. Buna da “geç anlama” sorunu denir. Oysa hissetmek, sübjektif bir veridir ve bizi yanıltabilir. Anladığının ve öğrendiğinizin gerçek göstergesi sorulardır. Sorularda iyi iseniz anladığınızı hissetmeseniz de öğrenmişsiniz ve anlamışsınız demektir. Sorularda iyi değilseniz anladığınızı hissetseniz de eksikiniz var demektir.

Bu nedenle mutlaka tekrar ettiğiniz konu ile ilgili soru çözmelisiniz. Ne kadar çok soru çözerseniz konuyu o kadar çok zihninizde netleştirirsiniz ve bilginizi kullanılabilir hâle getirirsiniz.



Ertesi Gün Göreceğin Konulara Genel Olarak Göz At!

Öğrenmeyi harekete geçiren duygu meraktır. Merak duygusu ile öğrenme hem zevkli hem de çok kalıcıdır. Merak, aynı zamanda dikkati bir noktaya odaklamayı sağlar. Bu çalışma, sadece "hangi konuları göreceğim" diye bir göz atma işlemidir. Detaylı bir çalışma değildir. Bu çalışmanın amacı işlenecek konular hakkında genel bir resme sahip olmaktır.

45 Dakikada Bir 10-15 Dakika Ara!

Ders çalışırken mutlaka her 45 dakikada bir 10-15 dakika ara verin. Bunun için bir kronometre kullanmak çok faydalıdır. Her 45 dakika çalışma süresinin son 4-5 dakikasında o süre içerisinde gördüğünüz konulara, önemli gördüğünüz yerlere göz atın.

Bu çalışma, bilgiyi uzun hafızaya atmak açısından çok etkilidir. Aynı zamanda bilgiyi zihninizde daha net görmenizi, konular arasındaki ilişkileri daha iyi kurmanızı kolaylaştırır, genel resmi görmenizi sağlar. Ara vermek, hem odaklanma gücünü artırır hem de öğrenilen bilgileri entegre etmemizi sağlar. Aynı zamanda aralıklı olarak bıkmadan uzun süre çalışmamız için çok etkilidir. İnsanlar ara vermeden çalıştıklarında belki 3-4 saat çalışabilirler ancak, ara vererek daha uzun soluklu çalışma imkânı elde ederler.

Çalışma Ortamının Düzenlenmesi

- Zamanı düzenlemek kadar, öğrencinin çalışma ortamını düzenlenmesi de çalışma verimini önemli ölçüde etkiler.
- Çalışma masasının etrafında öğrencinin dikkatini dağıtacak resimler, posterler olmamalıdır. Masanın üzerinde sadece çalışmanın malzemeleri bulunmalıdır.
- Çalışma odası sakin ve gürültüsüz olmalıdır.
- Sadece masada ders çalışılmalıdır.
- Öğrencinin çalışması için bağımsız bir odası yoksa evin bir köşesi çalışma için ayrılmalıdır.

Dinlenirken Dinlen, Çalışırken Çalış!

İyi dinleme iyi bir çalışmayı getirir. Dinlenirken sadece dinlenin yani zihninizde konu veya soru olmasın, çalışırken de sadece çalışın.

Dinlenirken dinlendirici müzikler dinleyin. Müzikler, mutlaka pozitif müzikler olmalı. Dinlenme süresinde asla televizyon izlemeyin. Çünkü bir saat televizyon seyretmek iki saat kitap okumak kadar beyni yorar. Çalışma masanızda değil başka bir yerde dinlenin.



“Çalışmaya başlayamıyorum”,

“Kitaba bakarak öylece oturuyorum”

Diyorsanız...

Bir amaç belirleyin. Niçin çalışmanız gerektiği sorusuna bulacağınız cevap sizin çalışma amacınızı oluşturur.

Amacınızı tanımlamanız, çalışma isteğinizi arttıracak gibi iç motivasyon kazanmanızı da sağlar.

ÖĞRENDİKLERİMİZİN NE KADARINI HATIRLARIZ?

- Okuduklarımızın %10'unu
- Duyduğlarımızın %20'sini
- Gördüklerimizin %30'unu
- Hem görüp hem duyduğlarımızın %50'sini
- Söylediklerimizin %80'ini
- Davranışla birlikte söylediklerimizin % 90'ını hatırlarız.
- Öğrenmek istediklerinizi: Okuyun, yazın, görsellik katın, tekrar edin, uygulayın.

İYİ BİR AKLA SAHİP OLMAK YETERLİ DEĞİLDİR; ÖNEMLİ OLAN, AKLI İYİ
KULLANMAKTIR. (Descartes)



ETKİLİ TEST ÇÖZME TEKNİKLERİ

Test tekniğine dayalı sınavlarda başarısızlığın nedeni bilgi eksikliğinin yanında, sorulara yaklaşım tarzı veya soru stiline aşına olmamaktır. Test tecrübesi sınav sonucunu etkileyen en önemli etkenlerdendir.

Sınavdan önce çözülen soruların oluşturduğu bilgi birikimi adayın sınavda başarılı olmasını sağlar. Çünkü çözülen her soru gerçek sınav öncesi adaya tecrübe kazandıracaktır. Tecrübe ise çözülen soru miktarıyla ölçülür. Sınavda başarılı olmayı hedefleyen adayın test çözerken “Bir sorudan ne çıkar canım!” diyerek o soruyu yok sayması en büyük hatadır. Çözülen her bir soru tipi aday için bir avantajdır. Sınava hazırlanan adayın çözemediği her sorunun doğru cevabını öğrenmesi gerekir.

Test Tekniğinde 4 Anahtar

1. Bilgi

2. Dikkat

3. Yorum

4. Hız

Bilgi: Öğrenmeyle kazanılır. Tekrarlarla pekiştirilir. Test çözme tekniğini kullanmanın temelini teşkil eder.

Dikkat: Enerjinin bir nesne ya da olay üzerinde yoğunlaşmasıdır. Bilimsel araştırmalar dikkatin ilk 3-5 dakika sonrasında toplandığını gösteriyor.

Yorum: Öğrenilen ve tekrarlarla pekiştirilen bilgiyle ilgili düşünce geliştirme veya bilgiye farklı açılardan bakabilme gücünü ifade eder. Test çözme tekniğinin geliştirilmesini sağlar.

Hız: Kazanılan bilgiye ve elde edilen yorum gücüne ait problemlerin zaman sınırlaması içinde çözülmesidir. Hız, test çözerken zamanı etkili şekilde kullanmanıza yardım eder.



Doğru Adımlarla Test Çözme

- ✓ Öncelikle soruyu, daha sonra verilen bilgileri okuyun. Soruyu ve verilen bilgileri anlamadan asla şıkları okumaya başlamayın.
- ✓ Çözemediğiniz veya yanlış çözdüğünüz sorunun mutlaka doğru çözümünü öğrenin.
- ✓ Uzun paragraftan oluşan soruları “Uzun soru zordur.” yargısında bulunarak pas geçmeyin. Mutlaka bu soruları okuyun. Unutmayın, uzun paragraf türündeki sorular daha kolay sorulardır. Ve genelde cevaplar paragrafın içinde gizlidir.
- ✓ Sayısal sorularda işlemleri mutlaka kaleminizi kullanarak yapın. Hafızanızdan işlem yapmak hem sizi hataya sürükleyecek hem de size daha fazla zaman kaybı getirecektir.
- ✓ Bir soruya çok fazla takılarak zihninizi bulandırmayın çünkü bu, kaygı düzeyinizi artırır.

- ✓ Her gün belirli miktarda soru çözmeye çalışın ve zamanla bu soru miktarlarını aşama aşama arttırın.
- ✓ Soruları kendinize zaman tanıyarak çözün. Çünkü gerçek sınav sadece bilginizi değil bilgi kullanma hızınızı da ölçmektedir.
- ✓ Doğru cevaba daha kısa sürede ulaşmak istiyorsanız yanlış olduğuna inandığınız şıkları hemen eleyin.
- ✓ Soruyu daha kolay çözmenizi sağlayacak önemli kelimelerin altını çizin. Sorudaki her şeyin altını izmeyin.
- ✓ Bütün şıkları mutlaka okuyun. şıkların hepsini okumadan doğru olduğuna inandığınız şıkkı işaretlemeyin.
- ✓ Her cevabın arkasından cevabınızı kodlayın. Bu, size zaman kazandıracaktır.
- ✓ çözemediğiniz soruları düşünerek stres yapmayın. Her ğrencinin çözemeyeceği sorular mutlaka çıkar.



 Başarılı insanın her zaman bir programı vardır.

 Başarısız insanın her zaman bir mazereti vardır.

**Başarı için:
ÜŞENME, ERTELEME, VAZGEÇME**