



MEHMET UYGUN MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ÖĞRENCİ BÜLTENİ

Bu yazı öğrencilerimizin ders çalışma alışkanlıklarını yönlendirmek ve doğru davranışlarını pekiştirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Bu çalışmada sırasıyla aşağıdaki konular ele alınmıştır. 1-

Ders çalışmaya başlamak ya da başlayamamak

2- Verimli ders çalışma nedir?

3- Öncelikle nasıl bir öğrenci olduğumuza karar verelim?

A-Başarıya odaklı öğrenci

B-Başarısızlığı kabul eden öğrenci C-

Başarısızlıktan kaçınan öğrenci

4- Başarı ve motivasyon arasındaki ilişki

5- Nasıl konsantre olunur?

6- Yanlış ders çalışma alışkanlıkları a-

Yatarak ders çalışmayın.

b-Gürültülü ortamda çalışmayın. c-

Dağınık ortamda çalışmayın.

7- Doğru ders çalışma alışkanlıkları

8- Günlük çalışma programı

9- Ders nerede çalışılmalı?

10- Dikkat edilmesi gereken bazı hususlar

11- Etkin okuma nasıl yapılır?

12- Farklı derslere çalışma yöntemleri

1-Türkçe dersine nasıl çalışılır?

2-Matematik dersine nasıl çalışılır?

3-Fen Bilimleri dersine nasıl çalışılır?

4-İngilizce dersine nasıl çalışılır?

5-Sosyal Bilimler dersine nasıl çalışılır?

6- Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersine nasıl çalışılır?



DEERS ÇALIŞMAYA BAŞLAMAK YA DA BAŞLAYAMAMAK



Okul yaşantımız boyunca karşılaştığımız problemlerden birisi de ders çalışmama ya da ders çalışmaya başlayamamaktır. Kimi zamanlar;

- Çalışmak istiyorum fakat çalışmıyorum.
- Çalışıyorum fakat hiçbir zaman istediğim gibi olmuyor.
- Hep ders çalışıyorum fakat hiçbir zaman istediğim sonuçları alamıyorum.
- Bir an geliyor ve aklımdakilerin hepsi uçup gidiyor.
- Ders çalışmaya başlayınca uykum geliyor.
- Dersin başına oturur oturmaz aklım bilgisayarda yada televizyonda kalıyor.

dediğimiz olmuştur. Yani canımız bir türlü ders çalışmak istememekte, motivasyonumuzu sağlayamamaktayız. Böyle durumlarda ders çalışmak sıkıcı hale gelir, dersleri ertelemeye başlar, herhangi bir zorlama olmadan ders çalışmayız.

İnsan olarak elbette ki; yorgun olabiliriz, kişisel problemlerimiz olabilir, dersin işlenişini sevmemiş yada ders dışında bir şeyler yapmak istiyor olabiliriz. Burada önemli olan ders çalışmamız gerekirken çalışmadığımız ve çalıştığımız halde yapamadığımız durumlardır. İşte böyle durumlarda konsantre olamayışımızın sebebi bizim içimizdeki olaylarda gizlidir.

İnsan hazırlıksız olduğu durumlardan korkar. Hazırlanılması gereken derslerin birikip ağırlaşması, zamanın daralması, sizden beklentilerin artması ve bütün bunların altından nasıl kalkacağınızı bilmemeniz, üzerinizde bir yük oluşturarak sizi bıkkınlık ve karamsarlık noktasına getirebilir.

Verimli Ders Çalışma Nedir?

Belirli bir amaç doğrultusunda yapılan, zamanın planlı bir şekilde kullanılıp ders dışı etkinliklerin göz ardı edilmediği çalışma biçimine verimli ders çalışma denir.

Programlı bir şekilde ders çalışarak hem derslerinize hem de diğer sosyal etkinliklerinize zaman ayıracağınız için hayattan daha çok zevk alırsınız.

Öncelikle nasıl bir öğrenci olduğumuza karar verelim?

1- Başarıya Odaklı Öğrenci:

- Kimi öğrenciler kendilerine güvenirlere, başarısızlık korkusu taşımazlar, en etkin şekilde nasıl ders çalışmaları gerektiği konusunda stratejileri vardır, derslerine düzenli olarak çalışırlar, daima kendilerini geliştirmeye ihtiyaç duyarlar, başarılı olmaya ihtiyaç duyarlar. Eğer böyle düşünüyorsanız siz, “başarıya odaklı” bir öğrencisiniz. Tebrikler, doğru yoldasınız.

2- Başarısızlığı Kabul Eden Öğrenci:

- Başarısızlığı kaçınılmaz, yeteneklerinizi sabit olarak görüp, fazla çaba harcamaktan kaçınıyor, sürekli birilerinin desteğine inanıyorsanız; öğrenme motivasyonunuz minimum düzeyde olup başarısızlığı kabul eden bir öğrencisiniz. Başaracağınıza inanırsanız yapabilirsiniz. Kendinize güvenin.

3- Başarısızlıktan Kaçınan Öğrenci:

- Etkili bir çalışma yöntemi geliştirmeden sadece o dersten geçmeyi düşünüp, ders dışı etkinliklere fazlaca zaman ayırıyorsanız; motivasyonunuz çok düşük bir seviyede olup başarısızlıktan kaçınan bir öğrencisiniz. Etkili bir strateji geliştirmeniz sizi başarıya taşıyacaktır. Lütfen başarıya odaklanın.

Başarı ve motivasyon arasındaki ilişki

Başarı motivasyonu artıran bir etmendir. İnsanlar başarılı oldukları zaman motive olmakta yaptıkları etkinlikleri daha sık yaparak, deneyim kazanmakta, daha iyi olma yolunda adım atmaktadırlar.

Ayrıca insanların bilgi düzeyleri arttıkça, öğrenmeye daha çok ihtiyaç duymakta kendi alanlarıyla ilgili konularda derinlemesine araştırmalara girişmektedirler.



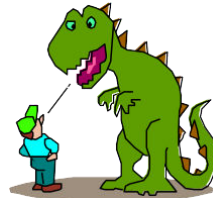
NASIL KONSANTRE

İnsan zihni dakikada 600 kelimelik bir konuşma hızını algılama kapasitesine sahiptir. Normal bir konuşmanın hızı dakikada 150 kelime civarında olduğuna göre, dinleme esnasında, zihninizde, her dakika için 450 kelimelik bir boşluk kalmaktadır. İşte bu boşluk, dikkatin dağılmasını kolaylaştırır,

adeta teşvik eder. Bunun önüne geçmek için, zihni bir noktaya yoğunlaştırmak gerekir.

- 1- İşe başlarken kesin kararınızı verin. Başarılı olacağınıza inanmanız sizi motive edecek, güveninizi tazeleyecektir.
- 2- Yorulduğunuz zaman ders çalışmaya ara verin, kendinize zaman ayırın, çünkü 45-50 dakika etkin olan dikkatiniz, bir süre sonra dağılır ve çalışma masanızda kalsanız dahi yeterince verim alamazsınız. Vereceğiniz 10 dakikalık bir mola dağılan dikkatinizi yeniden toparlamanıza yardım edecektir.
- 3- Devamlı oturarak hareketsiz kalmak da sizi olumsuz yönde etkileyeceğinden arada bir kalkıp dolaşmak da zihninizi dinlendirecektir.
- 4- Farklı iki dersi arka arkaya çalışmanız konsantrasyonunuzun artmasına yardımcı olacaktır.
- 5- Çözümü zor veya çözemediğiniz problemlerle karşılaşmak o derse karşı tutum değişikliğine sebep oluyorsa durumunuzu tekrar gözden geçirmeli, konsantrasyon eksikliğinizin sebeplerini bulmalısınız. Zor soruları da çözmek sizin elinizde.
- 6- Her zaman yapılan şeylerdendir, geri dönüp ne kadar yol kat edildiğine bakmak. Okunan sayfaların çokluğu sizleri motive ederken, okumanız gereken yerler sizi kaygılandırır. Lütfen yaptıklarınıza odaklanın.
- 7- Düzenlemesini sizlerin yaptığı bir ortamda çalışmak motive eder.
- 8- Amaçlarınızı önceden belirlemeniz sizleri olumlu yönde etkileyecektir.
- 9- Ders çalışmayı yapılması gereken bir angarya olarak düşünmeyin, ders çalışmayı hayatın gerektirdiği bir etkinlik olarak düşünmeniz sizleri ders çalışmaya karşı olumlu duygular besleyen bir öğrenci yapacaktır.

Dersler Sizi Korkutmasın



Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları

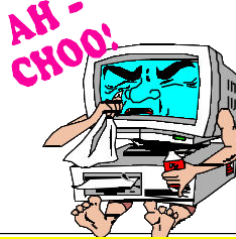
Lütfen aşağıdaki yanlışlardan uzak durun.

Yatarak çalışmayın! Hepimizin sıklıkla yaptığı yanlışlardan birisidir yatarak ders çalışmak. Yoğunlaştığımız konudan bir süre sonra sıyrılır hayal alemine dalar, ya okuldaki bir olayda, ya kız yada erkek arkadaşlarımızın yanında, ya da kendimizi bizi ilgilendiren başka şeylerin içerisinde buluruz. Yatarak gazete veya roman gibi şeyler okunabilir ama ders çalışmak biraz kompleks bir olaydır ve yalnızca okumak öğrenmek için yeterli değildir.

Gürültülü ortamda çalışmayın! Radyo veya televizyonun açık bulunduğu çevreden gelen uyarıcıların çok fazla olduğu bir ortamda bulunmak konsantrasyonunuzu engeller ve veriminizi düşürür.

Dağınık ortamda çalışmayın! Çalışma masanızın üzerini ders çalışmadan önce toparlar sadece lazım olan ders materyalini bırakırsanız çalışma sırasında dikkatiniz dağılmaz yalnız dersinizle ilgilenirsiniz.

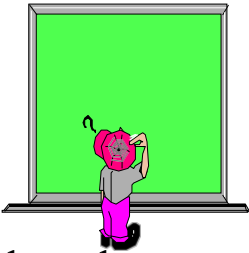
Artık Ağlamayacaksınız...



Doğru Ders Çalışma Alışkanlıkları

“Gece ikiye kadar ders çalıştım, ertesi sabah da 5’te kalktım... sınavım yine de istediğim gibi geçmedi!” vb gibi yakınmaları hep duyarız. Oysa hepimizin bildiği gibi önemli olan, dersin başında kaç saat geçirildiği değil, zamanı nasıl geçirdiğinizdir. Son geceye sıkıştırılmış bir sınav çalışması için gece geç saatlere kadar uykusuz kalmak, sınava hazırlanmak için pek güvenilir bir yol değildir. Çalışmalarınızdan verim alabilmek için motive olmalı ve dikkatinizi bir noktaya yoğunlaştırmalısınız. Amaçsızca, yapılmış olsun diye izlenen bir çalışmanın sizlere hiçbir faydası olmadığı gibi zaman kaybına da sebep olmaktadır. Dolayısıyla; **öncelikle amacınızı belirleyin.** Çünkü bu amaç sizin için itici bir güç olacaktır.

Herhangi bir bilgiyi zihne kazandırmanın en iyi yolu, bunu bütünüyle kavramaya çalışmak, böylece eldeki metin veya konu ilk bakışta kavranır, canlı kalır ve kolayca hatırlanır.



Hemen bir plan yapın

**Ve sorunlardan
kurtulun!**

Çalışmalarınızı mutlaka düzenli bir masada ve sandalyede oturarak yapınız. Bu sizin rahavete kapılmanızı ve bazı şeyleri arayarak zaman kaybetmenizi engeller; odanız çok soğuk ve çok sıcak olmamalı, iyi aydınlatılmalı ve sıklıkla havalandırılmalıdır.

Eğer çalışma odanız yoksa, aile bireylerinden sessiz olmaları istemeli, çalışma yerinizi ışığı sağ taraftan alan fakat sizlerin herkesi görüp her şeyden etkilenmeyeceğiniz bir köşede çalışmalısınız.



DİKKAT!

- Derslere hazırlıklı gelmeniz işlenen derslere olan ilginizi arttırır. Böylelikle derslere aktif katılımında bulunabilirsiniz.
- Eski konularla bağlantı kurmanız yeni konuları anlamamanızı kolaylaştıracaktır.
- Gerektiğinde soru sormak, konsantre olmanızı kolaylaştıracak, merak duygunuzu giderecek, konuları daha kalıcı bir şekilde öğrenmenizi sağlayacaktır.

Kendinize herhangi bir konuda verdiğimiz küçük bir **ödül “devam et”** mesajını verir. Tekrarı az olan davranışlarınız ödül kullanılarak pekiştirilebilir. Mesela ders çalışmayı çok sevdiğiniz bir etkinliğin öncesine alarak daha etkin bir hale getirebilirsiniz. Yine de çalışmanız gerektiğine inanarak işe başlamanız daha etkili bir davranıştır. Hatırlama gücü **ödüllendirme** ile artar, her başarı zaten bir ödül olmakla beraber başarınızı artırmak için, **kendinize bir ödüllendirme sistemi kurun.**

Çalışma anında zaman zaman çalışmaya ara verip, telefon konuşması yapmak, televizyon seyretmek dikkati dağıtıcı etki yapar. En verimli çalışmanın yolu, bu molaları uygun zaman aralıklarında gerçekleştirmektir. Çalışma süreniz minimum 40 dakika olmalı, ders aralarında vereceğiniz molalar ise maksimum 15-20 dakika olmalıdır. Bu gibi etkinlikleri, çalışma bitiminde yaparak, kendinizi ödüllendirebilirsiniz.

ETKİN OKUMA NASIL YAPILIR?

- Herhangi bir konuyu okumaya başlarken konunun ana başlıklarına bir göz atmanız, konu hakkında kabaca bilgi edinmenizi sağlayacaktır.
- Koyu veya italik harflerle basılmış yazılar konunun can damarını oluşturmaktadır.
- Bir konuyu okurken yazıdaki bütün cümleleri anlamamanız gerekmiyor, bütünden çıkaracağınız ana fikir sizin için daha fazla önem taşımaktadır. Unutulmaması gereken diğer bir nokta ise yazıda anlatılmak istenen düşüncelerin ana fikirle ilintili olduğudur.
- Okurken sadece bir kaynağa bağlı kalmak yerine kaynak taraması yapmanız derse ve konuya olan ilginizi artıracaktır.
- Okuduğunuz metindeki önemli yerleri herhangi bir şekilde işaretlemek yapılacak tekrarlar sonucunda size yardımcı olacaktır.
- Okuduğunuz metnin bir özetini çıkarmanız kendinizi çabucak test etmenizi sağlayacaktır.

• **Günlük Çalışma Programı**

- Zamanı daha etkin bir şekilde kullanmak, neye nerede başlayacağınıza karar vermenizi, bilgileri ne kadar özümlediğinizi görmeyi, ne zaman dinlenip ne zaman çalışacağınıza karar vermenizi sağlayan bir araçtır.
- Zamanı planlayıp yapmak istediğiniz diğer etkinlikler için sizlere fırsat verecektir; amaçlarınız doğrultusunda geçen zaman sizleri rahatlatırken, planınızda olmayan işlerle uğraşmak zaman baskısını üzerinize duymanıza sebep olacak ve amaçlar doğrultusunda kullanılmayan zaman sonucunda elde edilecek başarısızlık sizleri suçluluk duygusuna itecektir.
- Yapılması gereken oturup bir çalışma planı oluşturmaktır. Yaptığınız bu çalışma planına uymanız sizleri planlı, dolayısıyla mutlu bir insan yapacaktır. Diğer önemli bir nokta da planlı çalışarak anne-babanızla aranızda çıkabilecek anlaşmazlıkları önleyebileceğinizdir. Böylelikle çift taraflı bir kazanç elde etmiş olursunuz.

“Günü gününe çalışmak” sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav kaygısını önler ve çalışma verimini artırır. Lütfen unutmayın, en kötü plan bile plansızlıktan daha iyidir. İyi bir planın ipuçları ise şöyle:

Haftalık ders programı hazırlarken günlük faaliyetlerinizi haftanın her günü için ayrı ayrı gözden geçirmelisiniz. Okula gidiş dönüş saatleri çalışma için ayrılacak süre, yemek arası, dinlenme, gezme, oyun, spor, kitap okuma, tv ve diğer işler için ayrılacak zamanı önceden belirlemelisiniz. Uygulanabilir bir programın hazırlanabilmesi için tüm bu etkinlikleri gerçekçi bir biçimde planlamanız gerekir.

Günlük çalışma programının içerisinde;

- O gün öğrenilen konuların tekrarı
- Ödevler
- Ertesi gün işlenecek konulara hazırlık
- Konular hakkında kaynak taraması ve test çözümü gibi konular mutlaka bulunmalıdır.

Her gün aynı saatlerde aynı aktiviteleri yapmanız programınızı içselleştirmenizi kolaylaştıracaktır. Her gün aynı saatlerde ders çalışmaya özen gösterin.

Ders Nerede Çalışılmalı?

Ders çalışma masasında ve düzenli bir ortamda çalışılmalıdır. Çalışma ortamınızın veriminizi artıracak şekilde düzenlenmiş olması daha istekli ders çalışmanıza sebep olacak, odaya her girdiğinizde doğal olarak ders çalışmanız gerektiğini sizlere söyleyecektir.

DERSLERE ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

Türkçe derslerine nasıl çalışılır?

- Derse ön hazırlık yaparak gelin.
- Ödevlerinizi gününde yapın.
- Güçlük çektiğiniz konuları çok zaman geçmeden öğretmenlerinizle paylaşın ya da cevaplarını bulun.
- Okuyarak öğrenmeye ve küçük notlar tutmaya çalışın.
- Konuları sistemli olarak tekrar edin, sözel mantık ve konu tarama testleri yaparak kendinizi deneyin.
- Size sorulan sorularda ne demek istendiğini anlamaya çalışın.
- Çözemediğiniz soruları öğretmeninize sorun.
- Belirlediğiniz bir gün paragraf sorusu yazın.
- Bolca kitap okuyun.

Matematik dersine nasıl çalışılır?

- Matematik dersinin tekrar edildikten sonra kolay bir ders olduğuna inanın.
- Derste anlatılanları çok iyi dinleyip konuya ilgi gösterin.
- Derse katılıp alıştırmaları çözmeye çalışın.
- **Okulda yaptığınız alıştırmaları tekrar çözdükten sonra ev ödevlerine başlayın.**
- Ödevlerinizi gününde yapın.
- Yeni konuları daha önce öğrendiklerinizle ilişkilendirin.
- Konuyla ilgili bolca alıştırma yapın, test çözün, çözemediklerinizi öğretmeninize sorun.
- Karşılaştığınız diğer problemlerle ilgili olarak öğretmenlerinize başvurun.

Fen Bilimleri derslerine nasıl çalışılır?

- Derse ön hazırlık yaparak gelin.
- Dersi dikkatle dinleyin ve katılın.
- Anlatılan kavram ve varsayımları iyi bir şekilde öğrenmeye çalışın.
- Sistemli bir şekilde tekrar yapın.
- Konularla ilgili bolca alıştırma yapın, test çözün, çözemediklerinizi öğretmeninize sorun.
- Konuları bir bütün halinde izlemeye çalışın.
- Sorulan şeylerin cevaplarına nasıl ulaşıldığını inceleyin.
- Karşılaştığınız diğer problemlerle ilgili olarak öğretmenlerinize başvurmalısınız



İngilizce dersine nasıl çalışılır?

- Derse ön hazırlık yaparak gelin.
- Dersi dikkatle dinleyin ve katılın.
- Yeni kelimeler öğrenerek cümle içinde kullanmaya çalışın.
- Yanlış söylerim kaygısına kapılmadan derslerde konuşmaya çalışın.
- Ödevlerinizi günü gününe yapın.
- Sık aralıklarla ve sistemli bir şekilde tekrar yapmaya çalışın ve soru çözün.
- Kelime bilginizi artırmaya çalışın, cümle kurun, kitap okuyun.
- Kompozisyon yazarak öğrendiklerinizi pekiştirmeye çalışın.
- Karşılaştığınız diğer problemlerle ilgili olarak öğretmenlerinize başvurun.
- Öğretmeninizin verdiği kaynaktan konu tarama testleri yaparak kendinizi sınavın.

Sosyal Bilimler derslerine nasıl çalışılır?

- Derse ön hazırlık yaparak gelin.
- Dersi dikkatle dinleyin ve katılın.
- Konuları ezberlemek yerine anlamaya çalışın, eski konularla bağlantı kurun.
- Konuları çalışırken atlas ya da yardımcı bir araç kullanın.
- Konuları sistemli olarak tekrar edin, sözel mantık ve konu tarama testleri yaparak kendinizi sınavın.
- Kaynak kitaplardan yararlanın.
- Karşılaştığınız diğer problemlerle ilgili olarak öğretmenlerinize başvurun.

Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi dersine nasıl çalışılır?

- Derse ön hazırlık yaparak gelin.
- Ödevlerinizi gününde yapın.
- Konuları ezberlemek yerine anlamaya çalışın.
- Derste not tutun yeni kavramları detaylı bir şekilde öğrenmeye çalışın.
- Sistemli bir şekilde tekrar yapın.
- Öğretmeninizin verdiği kaynaktan konu tarama testleri yaparak kendinizi deneyin.
- Karşılaştığınız diğer problemlerle ilgili olarak öğretmenlerinize başvurun.