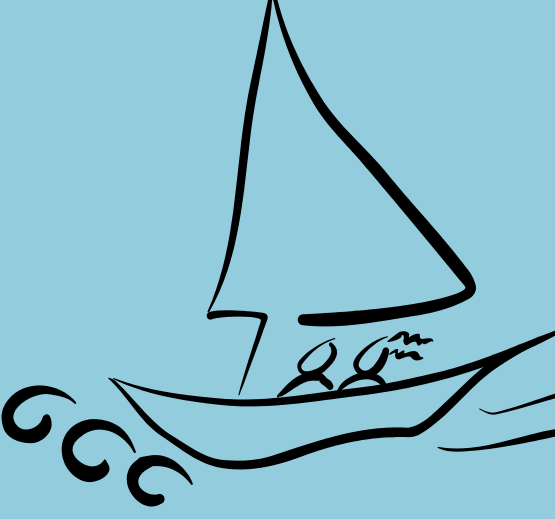


VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



İSMAİL GÜRAL ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

"Hedefi olmayan gemiye hiçbir rüzgar yardım edemez"



Hedef Belirlemek Neden Önemlidir?

Geleceğe yönelik hedefler, yaşamda karşımıza çıkacak engelleri aşma konusunda yol gösterir.

Enerjimizi hedeflerimiz doğrultusunda çok daha etkin bir biçimde kullanabiliriz.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimizi belirlemeli, bunları açık ve net bir şekilde tanımlamalı, bu hedeflere ulaşabileceğimize inanmalı ve hedeflerimize ulaşmak için günlük, haftalık, aylık ve yıllık programlar hazırlamalıyız.

Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerimizi büyük puntolarla yazmamız ve her zaman görebileceğimiz bir yere asmamız, motivasyonumuzu arttırmakta etkili olabilir.

Günlük Tekrar ve Ödevler, Derse Hazırlık

Konu Tekrar Testlerinde, Sözlülerde ve Derse Katılımda Başarılı Olmak

Deneme Sınavlarında, Okul Sınavlarında Başarılı Olmak

Liselere Giriş Sınavında Başarılı Olmak, Liseyi Bitirmek

Üniversiteye Girmek, Üniversiteyi Bitirmek ve Meslek Sahibi Olmak

Evlenmek, Aile Kurmak, Ev, Araba Sahibi Olmak

KISA
SÜRELİ
HEDEFLER

ORTA
SÜRELİ
HEDEFLER

UZUN
SÜRELİ
HEDEFLER

VERİMİ ARTTIRMANIN YOLU

PLANLI ÇALIŞMA

- Başarılı olmak için planlı çalışmak gereklidir. Planlı çalışmak bizi belli zamanlarda belli işleri bitirmeye zorlayacaktır. Planlı çalışabilmek için, haftalık ve günlük ders çalışma programı hazırlanmalıdır.
- Kendimize uygun olarak düzenlediğiniz ders çalışma programı, ders çalışma alışkanlığı kazanmamızı sağlar.
- Mümkün olduğunca her gün aynı mekânda ve hatta aynı ya da birbirine yakın saat aralıklarında ders çalışmalıyız. Bu durum ders çalışmamızı kolaylaştıracak ve dikkatimizi üst seviyelere çekecektir.
- Günlük plan hazırlamak ve bu plana uygun hareket etmek başlarda çok yorucu, zorlayıcı hatta gereksiz gelebilir. Ancak zamanla planlı hareket etmek alışkanlık haline gelecek, zamanın ne kadar verimli kullanıldığı rahatlıkla gözlenebilecektir.

NOT: Son sayfadaki boş çizelge ile kendiniz haftalık ders çalışma programınızı hazırlayabilirsiniz.

ÇALIŞMA ORTAMINI DÜZENLEMEK



- ◆ Ders çalışırken müzik dinlemek ya da televizyon seyretmek verimli ders çalışmamıza mani olacaktır çünkü zihnimiz iki işi aynı anda aynı mükemmellikle yapamaz.
- ◆ Masa başında oturarak ders çalışmalıyız. Yatarak ya da uzanarak ders çalışmak, dikkati dağıttığı gibi öğrenmeyi de olumsuz etkiler.



- ◆ Farklı uyarıların ilgisizliği dağıtmaması için masamızda sadece çalışacağımız derse ait araç-gereçler olmalı, çalışma ortamında telefon, tablet vb. olmamalıdır.

VERİMİ ARTTIRMANIN YOLU

ÇALIŞMA SÜRELERİNİN PLANLANMASI



- ✿ Bu şekilde çalışmak konuları daha iyi hatırlamamızı sağlar.
- ✿ İki benzer ders ve konunun ardı ardına çalışılması zihni fazla yoracağından, bir sayısal bir sözel ya da tam tersi bir sıra ile çalışılmalıdır.
- ✿ Aralarda yapılan aktiviteler dikkatle seçilmelidir. Bilgisayar, telefon, televizyon gibi karşısından kalkması oldukça zor olan aktiviteleri seçmemelidir.
- ✿ Aralarda kısa bir yürüyüş, hafif fiziki aktiviteler, müzik dinleme, gevşeme egzersizleri vb. yapabiliriz.

ZAMAN YÖNETİMİ

- ✿ Ders çalışmak adına en azından bir adım atalım. Bir kez başlayınca yol almak kolay olur.
- ✿ Haftalık çalışma programı hazırlamak daha etkili sonuçlar almamızı sağlar.
- ✿ Motivasyonumuzu düşürmemek için programımıza yapabileceğimizden fazla etkinlik almayalım.
- ✿ Çalışırken kendimize dış etkenlere kapalı olduğumuz bir zaman dilimi yaratalım.
- ✿ Ders çalışmamızı engelleyen, zamanımızı çalan etkinlikleri (Tv., sosyal medya kullanımı, telefon ya da bilgisayar oyunları vb.) fark edelim ve sınırlamayı öğrenelim.
- ✿ Başarının çok ders çalışarak değil, çalışmanın sürekli hale getirildiği zaman kaçınılmaz olacağını hatırlayalım.

NOT TUTMA

Derse aktif katılımınızı sağlar

Öğrendiklerimizi unutmamızı azaltır

Zaman tasarrufu sağlar

Dinleme becerimizi geliştirir

ÖZET ÇIKARMA

- ✿ Konuları kendi cümlelerimizle özet haline getirip çalıştığımızda hatırlamamız kolaylaşır.
- ✿ Kitaplardaki bölüm/ünite sonlarındaki özetleri okuma alışkanlığı edinerek, metin ile özeti karşılaştırarak bu konudaki becerimizi geliştirebiliriz.

MOTİVASYONUNUZU ARTTIRMAK İÇİN

Hedefler belirleyin

Planlı çalışın

Öğretmenlerinizle iyi diyaloglar kurmaya çalışın

Kendinize zaman ayırın

Başaracağınıza inanın

Çalışma ortamını iyi düzenleyin

Yapmanız gerekenleri ASLA ertelemeyin

NASIL ÖĞRENİYORUZ?

Öğrenme sürecinde, duyu organları-kısa süreli hafıza-uzun süreli hafıza arasında sıkı bir ilişki vardır. Yeni bilgiler (dışarıdan gelen her türlü mesaj) duyu organları yoluyla fark edilir ve kısa süreli hafızaya aktarılır.

Kısa süreli hafızadaki bilgilerden tekrar edilmeyenler unutulur.

Tekrar edilenler ise uzun süreli hafızaya kaydedilir. Bu bilgiler belli zaman sonra hatırlanabiliyorsa, o bilgilerle ilgili soru sorulduğunda doğru cevap verilebiliyorsa, öğrenme gerçekleşmiş demektir.

Öğrenmenin gerçekleştiği ilk 24 saat, öğrenilenler mutlaka tekrar edilmelidir.

Ders sırasında not tutulmuşsa, ilk tekrar notların gözden geçirilmesi şeklinde yapılabilir. (Ekran görüntüsü alındıysa, bunların yazıya dökülmesi şeklinde de yapılabilir.)

Hafızayı güçlendirmek için belirli aralıklarla ve sistemli bir biçimde tekrar yapmak faydalı olacaktır.

ÖĞRENDİKLERİMİZİ UNUTMAMAK İÇİN TEKRAR EDELİM!

Öğrenmek için



oku



Araştır



Sor



Tekrarla



Anlat

