



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

İLKADIM KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ

Verimli ders çalışma yollarını öğrenmek istiyor muyuz?

- Ders çalışmanızı aksatan ya da kolaylaştıran alışkanlıklarının bir listesini yapın!
- Bir yandan listede yer alan olumsuz alışkanlıklarımızı bırakmaya çalışırken öbür yandan da olumlu alışkanlıklarımızı pekiştirmek için çaba göstermeliyiz.
- **Çalışma** ve **denemeler**, olumsuz alışkanlıklar atılincaya, olumlu alışkanlıklar iyice yerleşinceye kadar sürdürülmelidir.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR?

► I- AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ

Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.



II- PLANLI ÇALIŞINIZ

- Aynı zamanda birden çok dersi çalışmak zorunda olduğunuz zaman, oluşan karışıklık bunlardan herhangi birine kendinizi tümüyle vermenizi engelleyerek ve verimsiz biçimde işlerden birini bırakıp ötekine atılmanıza neden olacaktır.
- Çalışmada plan; "**nasıl**", "**ne zaman**" ve "**nerede**" çalışacağınıza karar vermek demektir.

DERS ÇALIŞMA PLANI

- Günlük çalışma çizelgelerinde; okulda geçen saatler, **ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım** ve **uyku saatleri** gösterilmiş olmalıdır.
- Çalışmaya başlayacağı zaman kendini yorgun ve isteksiz hisseden öğrenci çalışma saatle-rini yanlış seçmiş demektir. Beklemeden **günlük çalışma** çizelgesinde gerekli değişikliği yapmalıdır

ZAMANI VERİMLİ KULLANINIZ

- Öğrenciler **bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri** ve **yetenekleri** bakımından birbirlerinden farklıdırlar. Bir öğrencinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi bir başka öğrenci zor öğrenebilir. Bir başka öğrenciyse çabuk yorulabilir ya da çalışmak istemeyebilir. Her öğrenci zamanı kendine göre ayarlamalıdır.
- Bir saat çalıştıktan sonra araya 5-10 dakikalık dinlenme koymak yararlı olur. Bu sayede bir saatlik çalışma sonunda dağılan dikkat ve azalan verim tekrar kazanılır.
- **Ders çalışmak** için gerekli gücün toplanabilmesi bakımından eğlenmeye ve spora da zaman ayrılmalıdır. Ancak bu süre gereğinden fazla olmamalıdır.

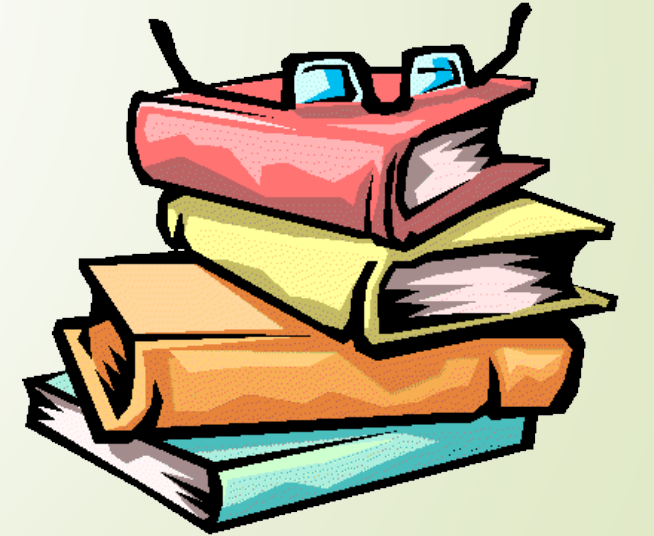
VERİMİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRINIZ

- Çalışmaya başlamadan önce, **yorgunluk, uykusuzluk, ağrı, sızı, korku, öfke, aşırı kaygı, fazla heyecan, endişe, açlık, aşırı tokluk, normalin altında ve üstündeki fiziki şartlar (çok sıcak, çok soğuk gibi), acelecilik, telaş, araç ve gereç noksanlığı** gibi etkenlerin elden geldiğince giderilmesi gerekir.



UYGUN BİR ÇALIŞMA ORTAMI SEÇİNİZ

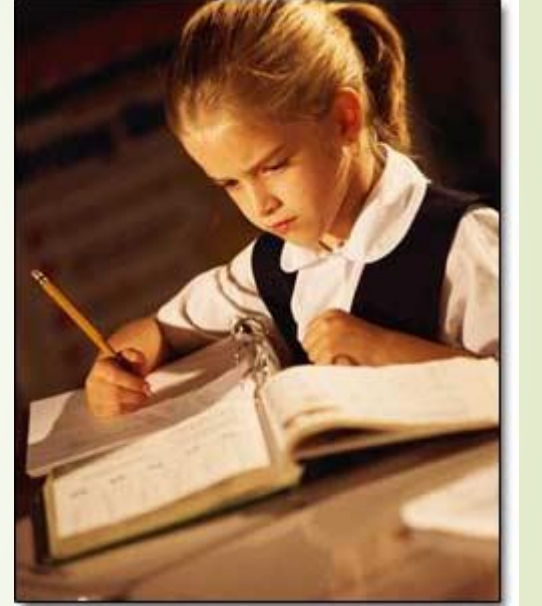
- Çalışma yeri derli toplu olmalıdır.
- Işık, ısı gibi fiziksel sorunları da çözümlenmiş olmalıdır.
- Yatakta, koltukta ve divanda uzanarak çalışmak, **dikkatin** toplanmasını güçleştirir.



DİKKATİNİZİ UYANIK TUTUNUZ

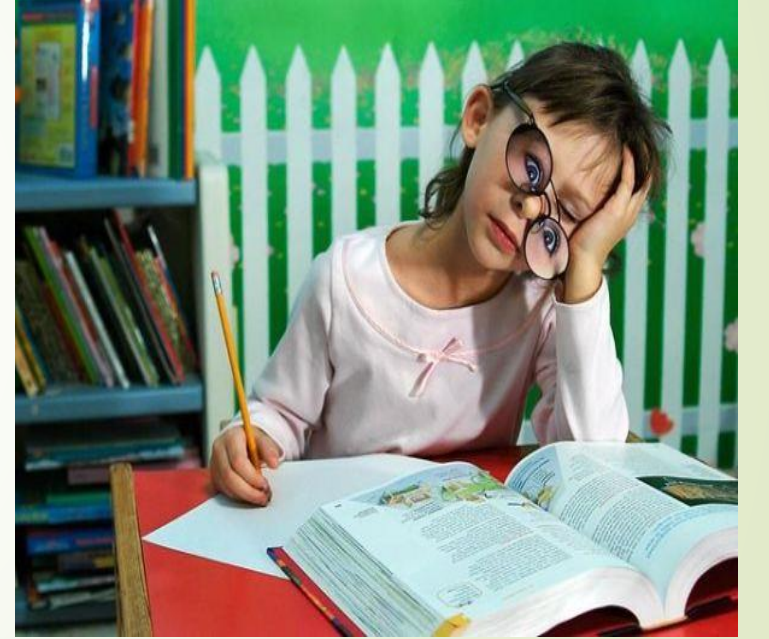
İnsanda **dikkat** her an vardır, önemli olan bunun çalışılan konu üzerinde toplanabilmesidir.

- Daima belirli yerlerde çalışmak,
- Gürültünün bulunmadığı ortamlarda **çalışmak**
- Sandalyede oturarak çalışmak
- Masada gerekli araçlar dışında başka şeyler bulundurmamak
- İşleri sıraya koymak, işleri bitirmede kendinizle yarış kararı almak



DERSE HAZIRLIKLIL GELİNİZ

- Başarılı olmanın yollarından biri de derslerin işlenmesine etkin olarak katılmaktır.
- Derslerde sürekli edilgin durumda kalan öğrencilerin işlenen konuları anlamaları zordur.
- Öğretmenlerin derse **hazırlıklı gelen, soru soran, derse kalkan** öğrencileri daha çok sevdikleri de unutulmamalıdır.



NOT TUTUNUZ

Not tutarken;

- Anlatılanlar öğretmenin ağzından çıktığı gibi değil, anlaşıldığı gibi yazılmalıdır.
- Öğretmenin anlattığı konunun ana fikri ve anlamları kavranıncaya kadar beklenilmelidir.
- Zamanın çoğu yazmakla değil, dinlemekle, fikirleri kavramaya çalışmakla geçmelidir.
- Konu; grafik, şekil, istatistik vb. bilgilere dayalı olarak anlatılıyorsa notlar arasına bunlarda alınmalıdır.
- Önemli fikir ve paragrafların aynen yazılmasında fayda vardır.
- Yazıların düzgün ve okunaklı olmasına önem verilmelidir. Önce müsvette yapma, sonra temize çekilme yoluna gidilmelidir.



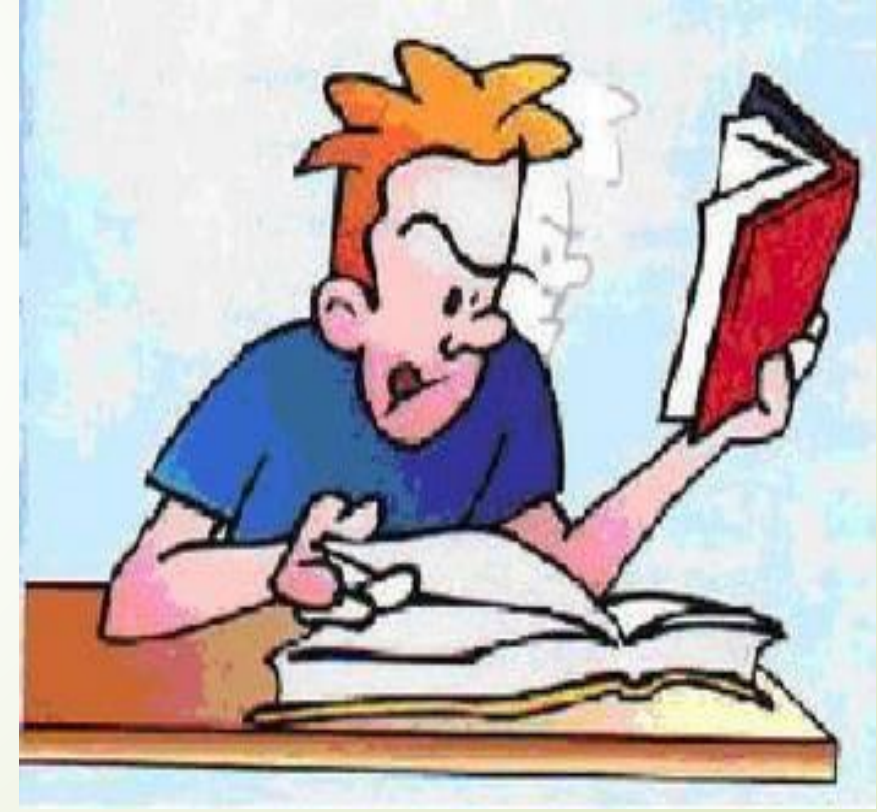
VERİMLİ OKUYUNUZ

- **Okuma**, öğrenmenin en temel yoludur. Öğrenmede hızlı okuma önemli ve gereklidir. Hızlı okumayla hem okunanlar daha iyi anlaşılır, hem de zamandan kazanılır. Okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık **200 - 250** sözcüktür.
- Vakit geçirmek amacıyla bir hikaye veya roman okurken okuma hızı oldukça yüksek olabilir. Ama okuma yorum yapma, eleştirme özet çıkarmak için yapılıyorsa okuma hızı yavaş olmalıdır.



ARALIKLI TEKRARLAR YAPARAK UNUTMAYI ÖNLEYİNİZ

- Öğrenilenler zamanla unutulabilir. Unutmayı önlemenin iki yolu vardır. Bunlardan biri **öğrenilen bilgileri yeri geldikçe kullanmak**, diğeri de **aralıklı olarak tekrar etmektir**.
- Öğrenciler öğrendiklerini yeri geldikçe kullanırken hem bunların işe yaradığını görecekler, hem de yeni bilgiler edinmeye **motive** olacaklardır.
- Aralıklı olarak yapacakları tekrarlar sayesinde ise bir taraftan eski öğrendiklerini hatırlarken diğeri yandan da sınavlara her an hazır durumda olacaklardır.



Eğitim psikologlarından en iyi öneriler:

- Yardım alın
- Öğretmenlerinize sınava nasıl çalışılabileceğini sorun.
- Çalışır ve tekrarlarırken kısa aralar verin
- Yorgun bir zihin iyi hatırlayamaz.
- Çalışma programı yapın:
- En iyi çalışabileceğinizi düşündüğünüz zamanlarda tekrarlar yapın.
- Sağlıklı kalın
- İyi uyuyun ve yeterli beslenin.
- Egzersiz yapın

Eğitim psikologlarından en iyi öneriler:

- Yürüyün, koşun, herhangi bir sporla uğraşın.
- Olumlu düşünün
- Başarısızlığı veya geleceği düşünmeyin.
- Elinizden gelenin en iyisini yapın:
- Hiç kimse daha fazlasını yapamaz.
- Tetikte olun
- Hasta gibi hissederseniz, endişeleriniz hakkında birileriyle konuşun.
- Çok rahat da davranmayın
- Sınav konusunda biraz endişe çok çalışmanızı sağlar

BAŞARILAR...

