Adım
Adım
Başarıya .....

Sevgili Gençler,

Etkili çalışma yöntemleri ve bunların uygulanması kısa vadede okul başarınızı arttırıcı bir faktördür. Uzun vadede ise yaşamda başarılı bir kişi olmanızı sağlar. Okulda başarı, hayatta başarı demektir. Bu sebeple rehber öğretmeniniz olarak çalışma alışkanlıklarının kazanılması konusuna önem veriyoruz.

Etkili ders çalışmaya karar veren bir öğrenci için ilk adım; çalışmanın amacını ve hedefini belirlemektir. Çalışmaya başlamak ve sürdürebilmek için, çalışmayla ilgili belirlenen amacın açık, net ve kolay ulaşılabilir olması gerekir. Bu nedenle çalışma amacınızı okulun başladığı ilk günlerde belirlemek daha bilinçli bir eğitim ve öğretim yılı geçirmenizi sağlar. Çalışma amaçlarının belirlenmesi için aşağıda verilmiş olan soruları kendinize göre cevaplamaya çalışın. Verdiğiniz her cevap kendinizi bulmanıza yardımcı olacaktır.

- **Kendimi 10 yıl sonra hangi konumda görmek istiyorum?**
- **4–6 yıl sonra kendimi hangi üniversitede ve bölümde okuyor düşünüyorum?**
- **Öğretim yılı sonunda nasıl bir karne almayı istiyorum?**

Bu yazıda sizlere etkili çalışma yöntemleri hakkında bilgiler vermeden önce, Rehberlik Servisi olarak, hepinizin planlı, verimli, başarılı bir eğitim ve öğretim yılı geçirmenizi diliyoruz.

REHBERLİK SERVİSİ

1 ÇALIŞMA ORTAMI NASIL DÜZENLENMELİ?

Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek biçimde düzenlenmiş olması, ders çalışmaktan daha fazla zevk almanızı sağlayacaktır. Çalışma ortamının düzenlenmesi ile ilgili öneriler:

- Çalıştığınız masada başka bir işle uğraşmayın
- Evde kendinize bir köşe, mümkünse bir oda hazırlayın.
- Ders çalışırken kesinlikle masa başında olmaya özen gösterin; yatarak, uzanarak ders çalışılmaz.
- Çalışma ile ilgili yardımcı malzemeyi önceden hazır edin.
- Ders çalıştığınız ortamda dikkatinizin dağılmaması için telefon, televizyon, poster, dergi bulundurmayın.
- Odadaki gürültüyü en aza indirmeye çalışın.
- Çalışma yeriniz çok karanlık veya aydınlık olmasın.
- Odanız çok sıcak veya soğuk olmasın.
- Sandalyeniz çok rahat veya rahatsız olmasın.

2 DERSİ DİNLERKEN

En iyi öğrenme, okulda ve sınıfta olur. Dersi derste öğrenmek, sonraki çalışmalarınızı daha kolaylaştıracaktır. (Derste öğrenmezseniz evde öğrenmek için harcamanız için gerekli olan süre= 40 dk x 3= 120 dk. ☺)

Dersi derste öğrenmek için bazı yöntemler aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Dersi Derste Öğrenmek İçin

- Dersten önce, konu hakkında bilgi sahibi olun.
- Konunun ana düşüncesini anlamaya çalışın.
- Öğretmenin üzerinde durduğu konuları not alın.
- **Derse Katılın**
  - Derse zamanında gelin.
  - Öğretmeni duyabileceğiniz bir yere oturun.
  - Öğretmeninizi dikkatlice takip edin.
  - Öğretmeninize konuyu anlayıp anlamadığınızı söyleyin.
- Anlamadığınız yerleri sorun.
- **Ders sırasında not tutun**
  - Dersten önce, konu hakkında bilgi sahibi olun.
  - Konunun ana düşüncesini anlamaya çalışın.
  - Öğretmenin üzerinde durduğu konuları not alın.

3 ÇALIŞMADA DÜŞÜNCE HATALARI

Öğrencileri başarısızlığa götüren bazı düşünce hataları vardır. Bunların bir kısmı tabloda sizlere verilmiştir.

Ders Çalışmaya Başlarken

★ Biraz dışarı çıkıp arkadaşlarla dolaşayım, sonra çalışırım.

★ Bugün çok yorgunum, yarın çalışırım.

★ Biraz müzik dinleyip, çalışmaya sonra başlarım.

★ TV'deki şu program bitsin, sonra derse başlarım.

★ Bugün çalışmasam da olur, yarın eksiğimi gideririm.

★ Biraz uyuyup daha sonra çalışırım.

★ Arkadaşıma telefon edeyim. Sonra çalışırım.

★ Bu konuyu nasıl olsa sınıfta iyi öğrendim çalışmama gerek yok.

★ Sınava daha çok var, sonra çalışırım.

4 ÇALIŞMA KURALLARI

- Ders çalışmadan önce kendi kendinize aşağıdaki soruları cevaplamanız yararlı olacaktır.

NE ZAMAN?	HANGİ DERS?	HANGİ KONU?

Günlük çalışmada neyi hedeflediğinizi belirlemezseniz, ne kadar çalışsanız da huzursuzluk duyarsınız, ama ben şu kadar ders çalışacağım diyebilirseniz, o dersi bitirdikten sonra bir başarı duygusu hissedersiniz. Bu da size daha fazla çalışmak için istek verir.

- Ders çalışma sürelerini zaman aralıklarına bölünüz.

Toplam 40 dakika Çalışma

10 dakika dinlenme

30 dakika çalışma

30 dakikada çalıştığınız yeri 10 dakika tekrar edin

- Ders çalışma süresi 40 dakika olmalı ve 10 dakika ara verilmelidir.
- Neden 10 dakika ara ?

40 dakikalık ders çalıştığımız süre içerisinde, beyin ve sinir hücreleri kasılmakta dolayısıyla 5 dakika ara verildiği zaman yorulan sinir hücreleri gevşeyememektedir. 15 dakika ara verildiğinde ise sinir hücreleri fazla gevşemektedir. Bu nedenle her iki durumda da sinirler ya çok gevşediği ya da yeterince gevşeyemediği için öğrenme ve anlamada güçlükler yaşanmaktadır. Beyin ve sinir hücrelerinin en ideal durumu 10 dakikalık dinlenme aralıklarında elde edilen süre olduğu araştırmalar tarafından ortaya konmuştur.

- Çalışmak zorunda olduğunuz birden fazla ders varsa, bunları sıralayınız. Örneğin; o gün ders programında bulunan derslerden bir sayısal, bir sözel ders şeklinde sıralayabilirsiniz.
- Yazarak çalışınız. Yazarak çalışmak, öğrenilmiş bilginin daha kalıcı olmasını sağlar.
- Tekrarlamak, öğrenmenin ilk şartıdır. Derste işlenen konuyu ne kadar iyi öğrenirsek öğrenelim tekrarlamadığımız sürece unuturuz.

1	Konuyu derste anlıyorum fakat sınavda yapamıyorum.	2	Sınıfta öğrendiğim bilgi ile yetinip tekrar yapmıyorum. Unutuyorum.

Öğrenilen Bilgiyi Unutmamak İçin

1. Tekrar Aynı Gün İçinde
2. Tekrar 24 Saat Sonra
3. Tekrar 1 Hafta Sonra
3. Tekrar 1 Ay Sonra

- Öğrenilen bilgi okunur, sonra öğretmenden dinlenir, daha sonrada yazılarak çalışılırsa öğrenme çok yüksek olacaktır. Bu çalışma teknikleriyle de desteklenirse öğrenme yüzdesi artacaktır.
- Gece yatmadan önce, gün içinde öğrenilenleri kısaca tekrarlayın. Sabah kalkınca aynı bilgileri bir kere daha gözden geçirerek pekiştirin.
- Çalışma öncesinde yeterince dinlenmiş olmak gerekir. Uykusuzluk, yorgunluk, karamsarlık ve aşırı duyarlılık dikkatin toplanmasını güçleştirir.
- Ders çalışma sırasında bunalır, sıkılırsanız; hemen çalışma masasını terk etmeyin. Kendinize bir hedef belirleyin ve bunu gerçekleştirdikten sonra masadan kalkın.(şu problemi çözünce masadan kalkacağım gibi...)
- Hayal kurmaya başladığınızı fark ederseniz, hayal kurmayı kendinize ödül olarak verin ve bunu dinlenme sırasına erteleyin.
- Hayalinizi bitiremiyorsanız kalkıp kısa süre için dolaşın veya hafif fizik egzersizi yapın.
- Geçmişteki başarısızlıklarınızı değil, başarılarınızı düşünün. Bu olumlu düşünce sizi ders çalışmaya motive edecektir.

5 ZAMANI İYİ KULLANMA VE ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMA

Zamanın Verimli Kullanımını Olumsuz Etkileyen Faktörler

Telefon Konuşmaları

- Bütün konuşmaları bir kerede yapın
- Konuşma amacına ulaştıktan sonra çalışmanız gerektiğini söyleyerek bitirin
- Sık arayan birine, işinizi bitirince onu arayacağınızı söyleyin
- Çalan telefonlara ailenizden birinin bakmasını isteyin

Televizyon

- İzlerken seçici olun, programları önceden belirleyin
- İyi bir çalışmadan sonra televizyon seyretmeyi kendinize ödül olarak verin
- İzlemeyi düşündüğünüz programın bitiş zamanında çalması için çalar saati kurun

Bilgisayar Oyunları

- Bilgisayar ile ilgileneceğiniz zamanları önceden belirleyin
- Ders çalışmaya başlamadan önce değil, ders çalışmanız bittikten sonra bilgisayar karşısına oturun

Arkadaşlar

- Arkadaşlarınıza çalışma süreniz dışındaki zamanları ayırın
- Arkadaşlarınızın ısrarlarına hayır demeyi öğrenin