

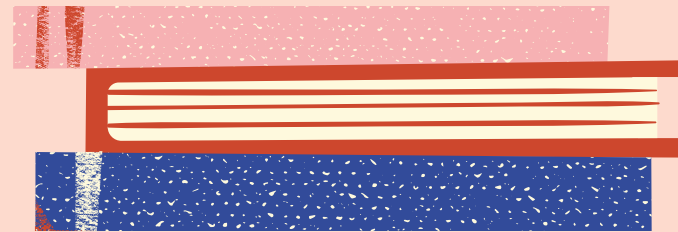
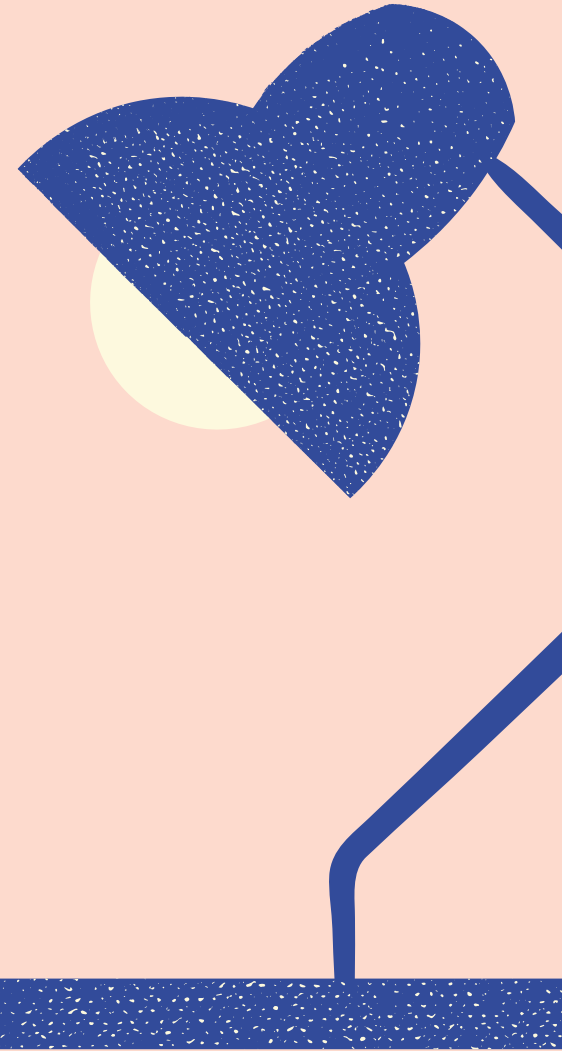
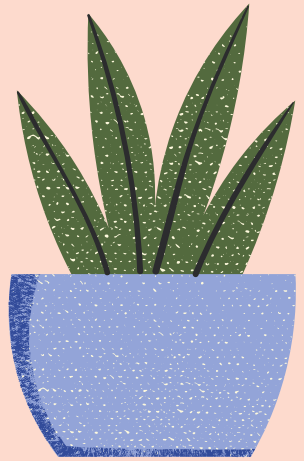
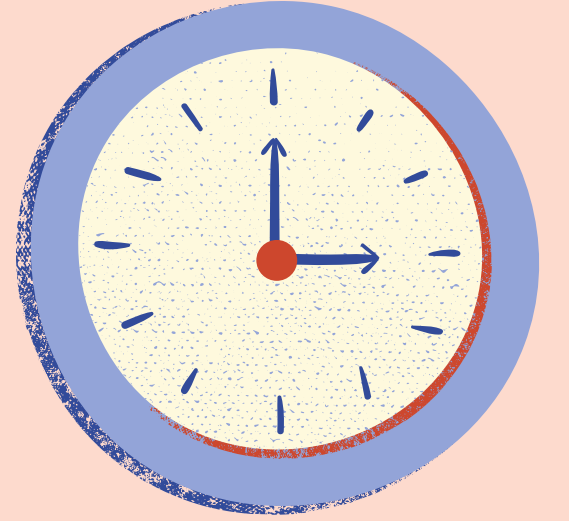
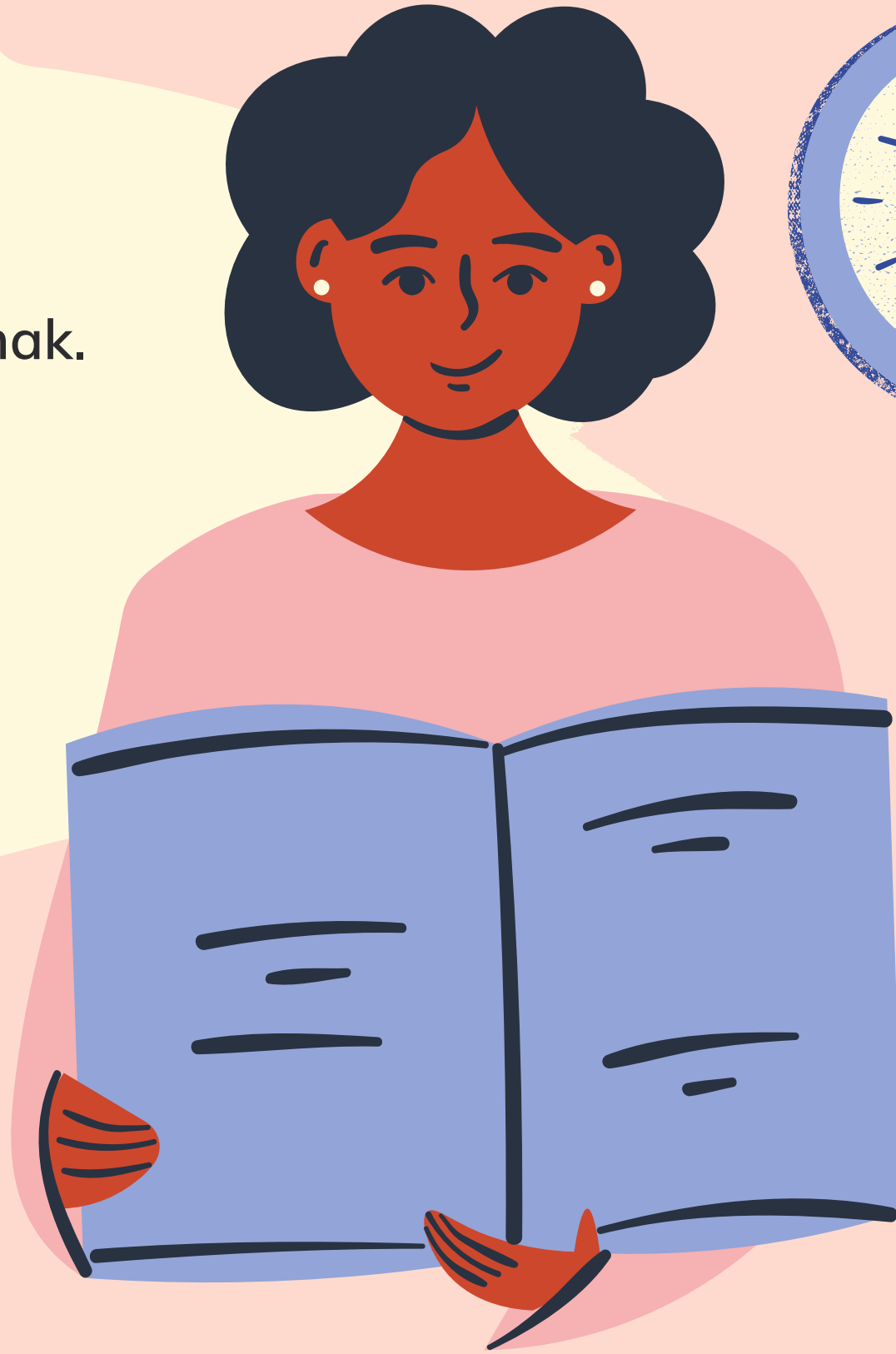


Verimli Ders Çalışma Yöntemleri

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI
ŞEBNEM IRMAK İPEK

Çalışma nedir?

- Bir şeyi oluşturmak veya ortaya çıkarmak için emek harcamak.
- Bir şeyi öğrenmek veya yapmak için emek vermek.
- Bir şeyi yapmak için gereken çarelere başvurmak, o şeyi gerçekleştirmek için kendini zorlamak, çaba harcamak



HEDEF

Hedefi olmayan gemiye, hiçbir rüzgâr yardım etmez.

Montaigne

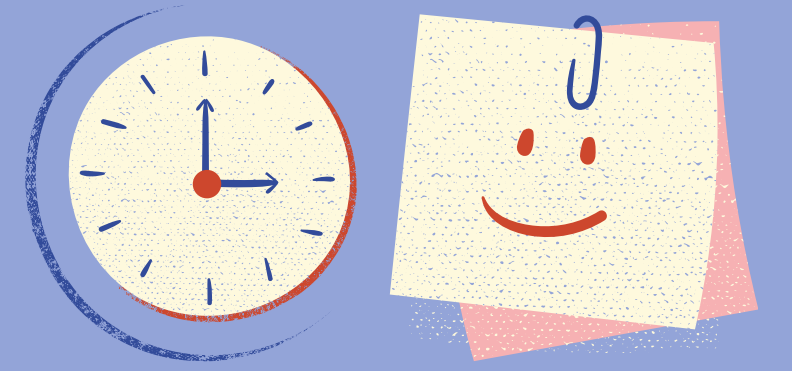
- Mutlaka bir hedefimiz olmalı!
- Yaptığımız şeyi neden yapıyoruz sorusuna cevap veremezsek vazgeçmek için birçok sebep buluruz.
- Peki ne için yaptığımızı biliyorsak? HEDEFimiz varsa?



PLAN

Planlı çalışmak amaçlı bir iştir!

- Bir için yapılması için yeterli zamanın ayrılmasını sağlar.
- öğrencinin kendisine güvenini artırır.
- Sorunlarını çözmesini kolaylaştırır.
- Doğru karar vermesini sağlar ve kararsızlıktan kurtarır.
- Daha az daha etkili çalışmasını sağlar.
- Çalışma isteğini artırır.
- Zamanı etkin bir şekilde kullanmayı sağlar.
- Neye ne zaman başlanacağına yardımcı olur.
- Güven ve motivasyonu artırır.



Dönem planı:

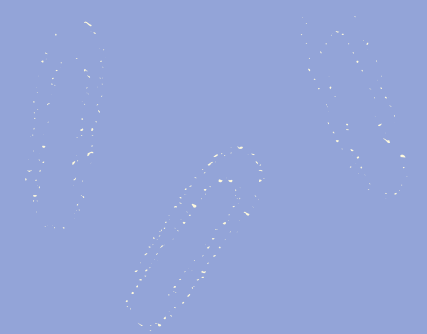
Bir takvim alıp bunu göreceğiniz yere asıp sınav, ödev tarihi gibi önemli bilgileri takvime ekleyebilirsiniz. Bu şekilde ne yapmanız gerektiğini bilir, çalışmaların birikip üst üste gelmesini önleyebilirsiniz.

Haftalık plan:

Hafta boyunca yapacağınız tüm çalışmaları planlamak için oluşturabilirsiniz. Esnektir. Tekrar düzenlenip değerlendirilebilir. Yapılan plan mutlaka uygulanmalıdır. Aksi takdirde yararlı olmayacaktır.

Günlük plan:

Günlük yapılması gereken çalışmaları listeleyip bu listeyi öncelik sırasına göre numaralandırıp hangi saatlerde buna zaman ayıracağınıza göre size en uygun planlamayı oluşturabilirsiniz. Gün sonunda ise yapılan çalışmaları tüm yönüyle değerlendirip çalışmanın başarıya ulaşması için gerekli tüm önlemleri alabilirsiniz.

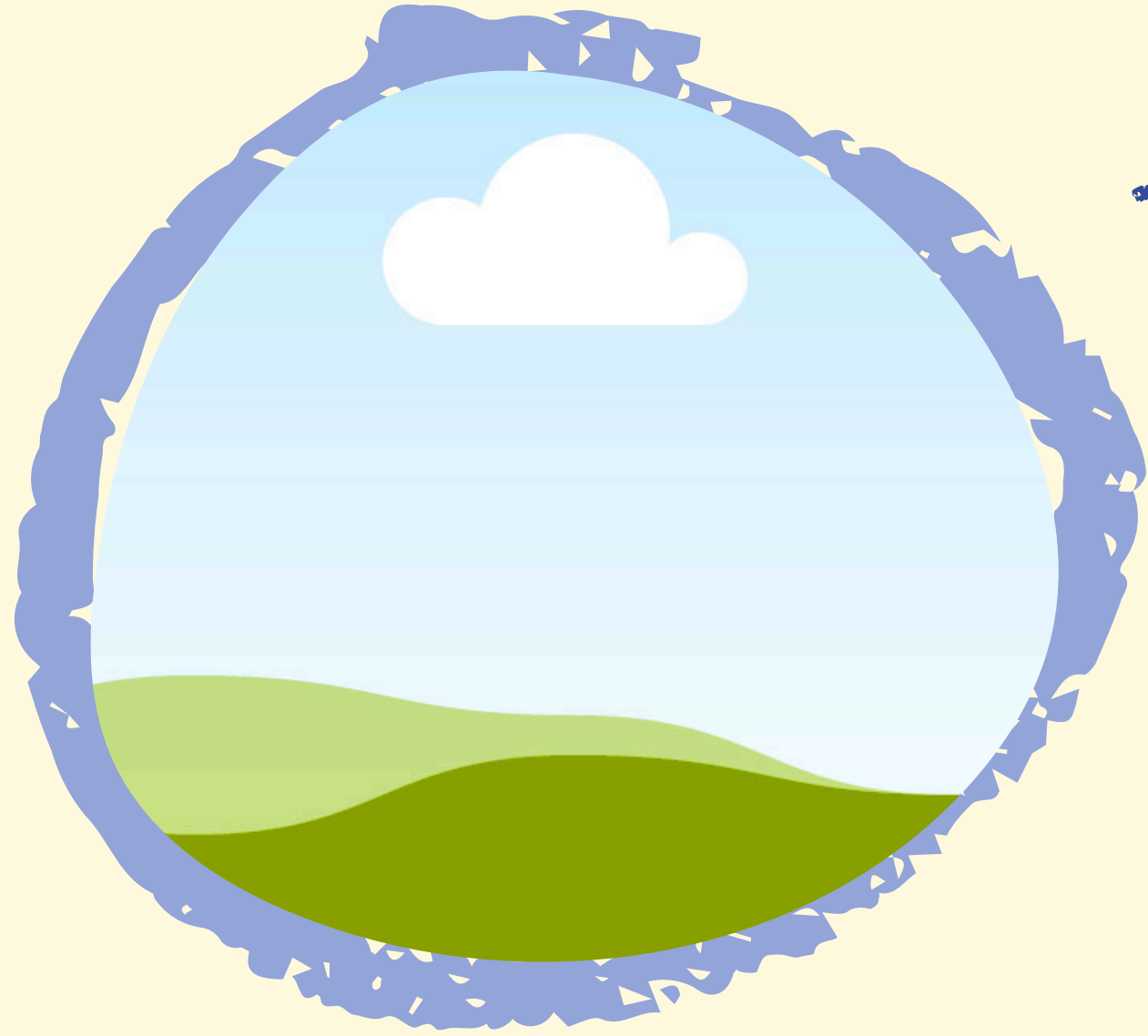




Her öğrencinin ders çalışma süresi farklıdır. Genel olarak uygulayabileceğiniz ideal ders çalışma süresi:

**40 dk çalış
10 dk dinlen.**

Ders çalışma süreniz en az 30 dk olacak şekilde bunu kendinize göre ayarlayabilirsiniz. :)



Küçük Bir Uyarı'

Ders çalışmaya ara verdiğiniz zamanlarda dinlenirken biraz televizyon izleyeyim, telefonda mesajlara bakayım, tableten bir defa oyun oynayayım gibi faaliyetlerden uzak duruyoruz.

Pencereden temiz bir hava alabilir, ellerinizi yüzünü yıkayıp bu arada güzel bir meyve tabağı yiyebilirsiniz. :)

Verimli Ders Çalışma Nedir?

Verimli çalışma,
zamanı amaç
doğrultusunda planlı
ve programlı
kullanmaktır.

Başarılı bir
okul hayatında verimli
bir şekilde ders çalışma
ve öğrenme yollarını
kullanmayı bilmenin
çok önemli rolü
vardır.

Verimli ders çalışmada
belli bir plan
ve programa göre
çalışıldığı takdirde
hem ders çalışmak
hem de diğer etkinlikler
için zaman ayırmak
mümkündür

Verimli ders çalışma için gerekli davranışların kazanılmasında gerekli aşamalar:

1-Planlı
Çalışma
Yöntemi

2-Ders
çalışmaya
hazırlanma

3- Okuma
yöntemi

4- Dikkati
yoğunlaştırma
yöntemi

5- Tekrar
yapma
yöntemi

Hazır Olun!

Hazırlığınız varsa her zamna bir adım öndesiniz demektir.

- Derse girmeden önce mutlaka o gün işleyeceğiniz derslerle ilgili ön hazırlık yapın!
- Bu detaylı bir çalışma değildir.
- Buradaki amacımız öğretmen ders anlatırken genel bir bilginizin olması ve derste aktif kalmaktır.

Merak!

Konulara önceden göz atmanız sizde merak duygusu oluşturacaktır.
Merak öğrenmenin en iyi arkadaşıdır.

Tekrar!

Kalıcı öğrenmenin sihirli anahtarı tekrardır.

- Öğrenilen bilgilerin % 70'i 1 saat içinde, % 80'i 24 saat içinde unutulmaktadır.
- Öğrenilen bilgilerin kalıcı hale gelmesi için etkili tekrar yapmak gereklidir. Etkili tekrar yapmak için ise,
 - * Sürekli ve belirli aralıklarla tekrar yapın.
 - * Özellikle uykudan önce yapılan tekrarlar unutmayı engeller. O gün dersleri uyumadan önce tekrar edin.
 - * Bilginin daha kalıcı olması için sabah kalktığınızda da tekrar yapabilirsiniz.
 - * Haftanın belirli saatlerini, ayın belirli günlerini tekrar yapmak amacıyla belirleyin.
 - * Tuttuğunuz notlarla tekrar yaparsanız zaman kazanırsınız.
 - * Bir başkasına anlatarak tekrar yapmanın da büyük yararları vardır.
 - * Tekrar yaparken aynı türden dersleri bir arada çalışmayın. Bu durum sıkıcı olacağı için dikkatinizi dağıtır.
 - * Tekrarlar sonunda konuyu ne derece bildiğinizi ölçmenin yolu çok soru çözmektir.

Plan

Hangi dersi çalışacağınıza karar verememekten dolayı zaman kaybetmenizi, bir dersi bırakıp, diğer derse geçmenizi önler.

Her derse yeterince zaman ayırmanın ve çalışmanın verdiği güveni ve derse kendinizi daha rahat vermenizi sağlar.

Günü gününe ders çalışmak, sınav öncesi çalışma süresini kısaltır, sınav paniğini önler ve çalışma verimini yükseltir.

Öğrenilecek konunun kısa bir zamana sıkıştırılması yerine, uzun zamana yayılarak daha kalıcı ve etkili olmasını sağlar.

Anne ve babanız ile ders çalışma konusunda çıkabilecek anlaşmazlıkları önler.

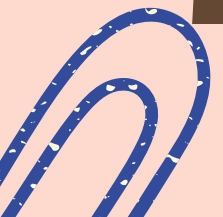
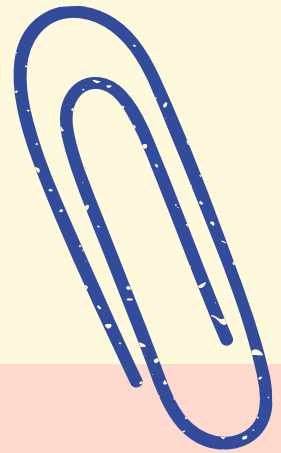




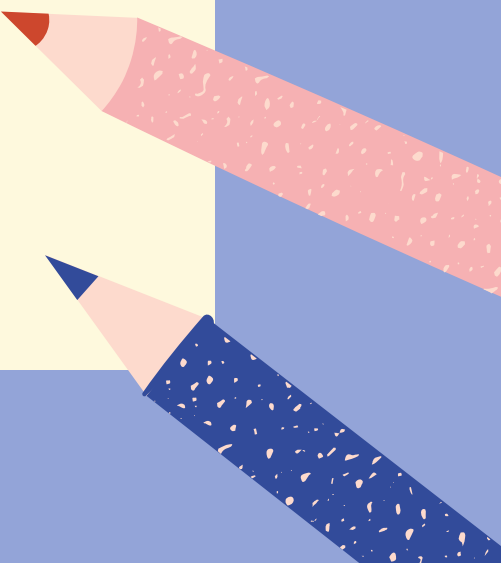
NOTLAR

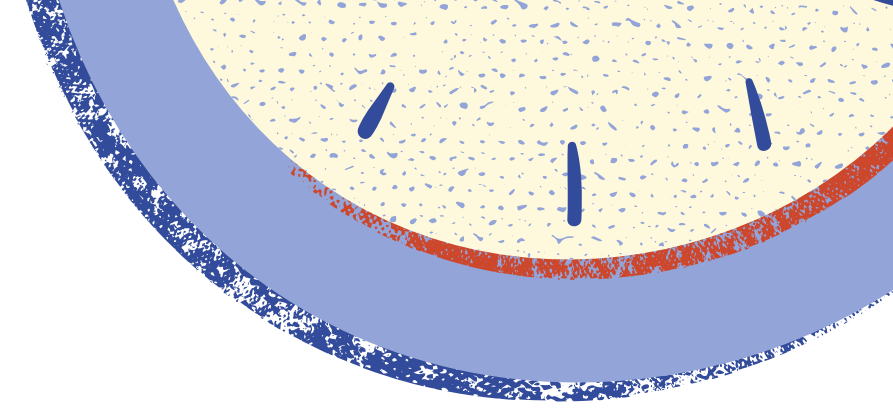
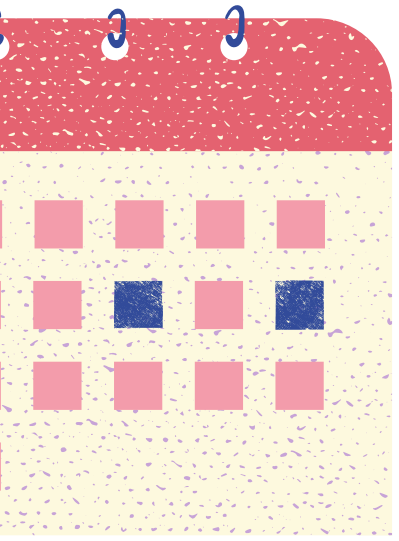
- Verimli ders çalışma; uygun bir ortamda, önceden hazırlanmış bir plan dahilinde, belli bir amaca yönelik, doğru stratejilerin izlenip yoğunlaşarak gerçekleştirildiği çalışmadır.
- Çalışma masasının üstünde sadece ders çalışmak için gereken materyaller olmalıdır.
- Çalışma odanızın ısı normal düzeyde olmalıdır. Odanız çok sıcak ya da çok soğuk olmamalıdır.
- Ders çalışma esnasında ve molalarda ders verimini engelleyebileceği için televizyon, telefon, internet vb. dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak kalmaya özen gösterilmelidir.
- Ders çalışırken ve molalarda müzik dinlenmemeli, dinlenecekse de sadece molalarda sözsüz müzik tercih edilmesi daha uygun olacaktır.
- Sürekli yemek yemek, sakız çiğnemek vb. dikkatinizin yoğunluğunu azaltacaktır. Bunun yanı sıra aç ve yorgun bir şekilde ders çalışmak da çalışma veriminizi olumsuz etkileyecektir.

NOTLAR

Herkesin bedensel, zihinsel, duygusal yapısı, ilgileri, yetenekleri birbirinden farklıdır. Bir kişinin isteyerek çalıştığı ve hemen öğrendiği bir dersi ya da konuyu başka birisi zor öğrenebilir. Diğer çabuk yorulup dikkati dağılabilir. Bu nedenle ders ya da konu için ayrılan zaman kişiden kişiye değişebilir. Sizler kendinizi en iyi tanıyorsunuz; buna göre, kendinize en uygun planlamayı yapabilirsiniz. Çalışmalarımızdan yeterince verim almak için planlama kadar uyku ile dengeli ve düzenli beslenme de önemlidir.



- 
- Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, konular biriktirilmemelidir.
 - Dersler tekrar edilirken anlaşılmayan konular tespit edilmeli, ertelemeden öğretmene sorularak öğrenilmelidir.
 - Yanlış yapılan veya çözülemeyen soruların doğru yanıtları da anlaşılmayan konular gibi tekrar edilmelidir.
 - Sayısal bir dersin ardından sözel bir dersle devam edilebilir.
 - Sözel bir dersi çalışırken anahtar kelime ve cümlelerin renkli kalemlerle altları çizilebilir.
 - Kesinlikle tv karşısında çalışmayalım.
 - Çalışma yerimizi değiştirmeyelim.
 - Her gün mutlaka 30 dakika kitap okuyalım.
 - Derse hazırlıklı katılmak çalışma verimini %100 arttıracaktır.
- 
- 



Şehit Hacı Mehmet
Sırma İmam Hatip
Ortaokulu

