



ESENLER TUNA MESLEKİ VE
TEKNİK ANADOLU LİSESİ
Rehberlik Servisi

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Çok Çalışmak Değil Verimli Çalışmak!

- Başarılı olmanın ilk kuralı nasıl çalışmamız gerektiğini bilmektir.
- Kimi öğrenciler saatlerce çalıştığını ancak başarılı olamadığını ifade etmektedir. Bunun en önemli sebebi verimli çalışma yöntemlerini bilmemektir.
- **Her öğrencinin kendine göre bir ders çalışma yöntemi geliştirmesi gerekir!**

1.Adım “Yaşamı Planlamak”



"Yaşamınızı planlayın, hayalleriniz gerçek olsun"

Josef KIRSHNER

Ders çalışma davranışı isteğimize değil karar vermeye bağlıdır.

2.Adım “Ders Çalışmaya Karar Vermek”

Sınavı kazanmak için çalışmam gerekir, derslere ön hazırlık yapmalıyım gibi inanışları olan; sonrasında bugün çok yorucu geçti, biraz TV seyrettikten sonra çalışırım, zaten günün yorgunluğu var en iyisi yarın sabah çalışmak diye düşünüp kaygı, yetersizlik ve panik duygularının oluşmasına neden olan düşünceler çalışmayı erteleme, çalışmaya başlansa bile sürdürmememe, uykunun gelmesi, hayallere dalma, dikkati toplayamama gibi sonuçlar ortaya çıkar.

3.Adım “Düşünce Üçüncü Bir Dil Oluşturmak”

- Tarih dersine çalışmak istiyorum.

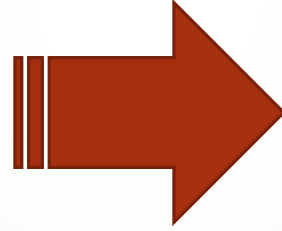
(İnanç)

- Fakat konular çok uzun anlamıyorum.

(Düşünce)

- Çalışma motivasyonu düşer, sıkıntı artar.

(Sonuç)



- Tarih dersine çalışmak istiyorum.

(İnanç)

- Her şeye rağmen tarihten anlayabildiğim konular var.

(Düşünce)

- Ders çalışmaya karşı motivasyon yükselir.

(Sonuç)

4. Adım “Çalışma Ortamını Kontrol Etmek”

- Çevreyi kontrol edemezsek çalışmamızdan verim alamayız.
- **Siz nasıl bir ortamda ders çalışıyorsunuz?**

5. Adım “Zamanı Planlamak”

- Biriktirip son anda çalışmak yerine planlı ve zamanında çalışmak daha doğru bir yoldur.
- **Günlük zamanı planlamak:** Her gün yapmamız gereken (uyumak, yemek yemek, okula gitmek vb.) işlerimizi belirleyip boş olan ve ders çalışmaya en istekli olduğumuz zamanları ders çalışmak için ayırmaktır.
- **Ders çalışmaya ayrılan zamanı planlamak:** Program yapmanın ikinci bölümü, ders çalışmaya ayrılan zamanı (derslerin ağırlığına göre) planlamaktır. Burada esas olan o dersin kapsayacağı zamanı tahmin etmek ve programlamaktır.

6. Adım “ Verimli Çalışma Tekniklerini Öğrenmek”

i - İZLE

S - SOR

O - OKU

A - ANLAT

T - TEKRARLA

“İZLE”

Bu adım kitapta o konu içinde ne anlatılmak istendiğini anlamak için 2-4 dakikalık süreyle hızlı bir “göz atma” işlemidir. Konu başlıklarını, koyu belirtilen yerleri, resim altlarını okumanız beklenmektedir.

“SOR”

Kafanızda sorular olmadan bir konuyu anlamamanız zordur. Bu sebeple konuyu hızlı okuyarak göz attığınız sırada edindiğiniz izlenime dayanarak sorular çıkartınız. Bu soruları bir kâğıda yazınız. Bu işlemin 3-4 dakikada tamamlanması gerekir.

“OKU”

Bu aşamada çıkartmış olduğunuz soruları cevap vererek okuyunuz ve verdiğiniz cevapları ana fikir ve temel kavramları içine alacak şekilde anahtar kelimelerle (İSOAT gibi) kağıda kaydediniz.

“ANLAT”


Bu basamakta kitabınızı kapatın aldığınız notlara dayanarak konuyu yüksek sesle anlatınız. Bu anlatım sırasında ana fikir, temel kavram ve anahtar kelimelerin ağızınızdan çıkması esastır. Bu işlemin de 4-5 dakika sürmesi gerekir.


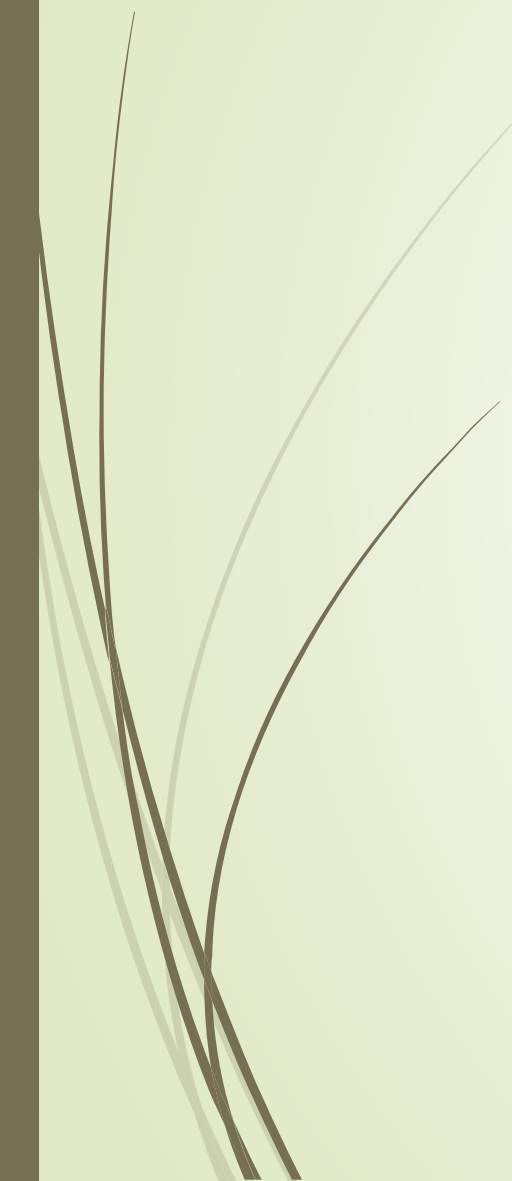
“TEKRAR”

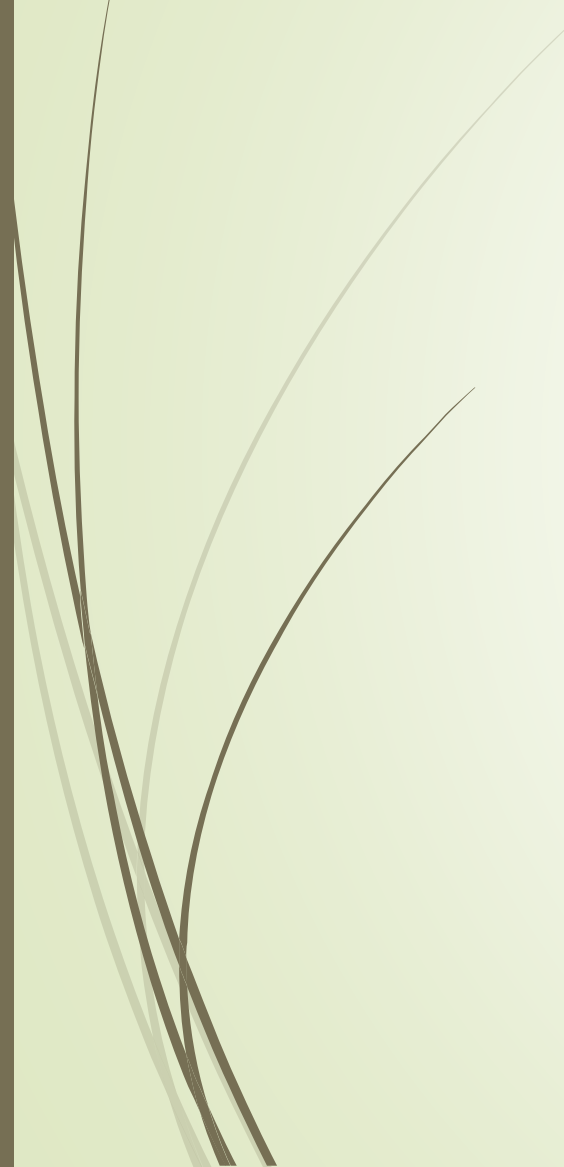
Bu aşamada not ve kartonlarınızı kaldırarak öğrendiklerinizi anlatmaya çalışınız. Eğer hatırlayamadığınız yerler varsa bunları not alınız ve tekrar göz atınız. Öğrendiğinizden emin olmak için sorunun ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırması ve diğer bilgilerin zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

NASIL DERS ÇALIŞMALIYIM?

- Her gün aynı saatte ders çalışmaya başlanmalıdır.
- Okuldan eve geldikten sonra en az 30 dk kendinize ayırınız.
- Ders çalıştığınız belli bir yer olmalıdır, bu koşullanmamızı sağlar.
- Masada ders araç-gerecinden başka hiçbir şey olmamalıdır, böylece dikkatiniz dağılmaz.
- Gerekli bütün malzemelerinizin yanınızda olması gerekir. Böylece yerinizden kalkmak zorunda kalmazsınız ve dikkatiniz dağılmaz.
- Oturarak çalışmalısınız.

- 
- Gürültüsüz bir yerde çalışmalısınız.
 - Çalışmanızı engelleyen durumları ortadan kaldırınız. (TV, Telefon, Yiyecek, Müzik vb.)
 - En fazla 45-50 dk çalışın daha sonra 10-15 dk ara verip sonra tekrar çalışın 2-3 dersi böyle tamamladıktan sonra 1 saat kadar ara verin sonra tekrar çalışın.
 - Gün sonunda uyumadan hemen önce çalıştığınız tüm konuların genel bir tekrarını yapın.
 - Çalışma programınızda en zorlandığınız dersleri başa koyacak şekilde planlama yapın. En keyif alarak çalıştıklarınızı ise sonlara koyun.

- 
- 
- Programı tamamladığınız zaman kendinize küçük ödülleri verin.
 - Üst üste iki sayısal ya da iki sözel dersi çalışmayın.
 - Sözel derslere çalışırken önce 1-2 kere konuyu okuyun daha sonra bir kâğıda özet çıkarın. Konuyla ilgili sorular çıkarın ve cevaplayın.
 - Sayısal derslerde konuyu kavradıktan sonra okulda çözülen örnekleri inceleyin daha sonra da konuyla ilgili sorular çözün.



Başarılar dileriz...