

## NİLÜFER İSMAİL KADRIYE SOLAKOĞULLARI ORTAOKULU

### "Etkili-Verimli Ders Çalışma Teknikleri"

#### ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



#### PSİKOLOJİK DANIŞMA REHBERLİK SERVİSİ

Çok sayıda öğrenci ders çalışma ile ilgili yakınmalarını ve sorunlarını sık sık dile getirir. Bunlardan bir kısmı ders çalışmaya başlamakta güçlük çektiğinden, bir kısmı çalışmayı sürdüremediğinden, bir kısmı da çalıştığı halde başarılı olamadığından şikâyetçidir.

Öğrencilerin ders çalışma konusundaki sorunları başlıca şu nedenlerden kaynaklanmaktadır:

- Öğrencilerin, küçük yaştan itibaren çalışma alışkanlığını edinmemiş olması,
- Yanlış çalışma alışkanlığı,
- Temel bilgi eksikliğinden dolayı dersleri anlayamama,
- Ailevi sorunlar,

Öğrenciler arasında en yaygın olan neden "Yanlış Çalışma Alışkanlıkları" dır.

Yanlış Çalışma Alışkanlıkları genellikle şunlardır:

- Amaçsız çalışma,
- Plansız ve programsız çalışma,
- Kaynaklardan yararlanmama,
- Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma,
- Dersle ilgili ön yargılar.
- Aynı anda telefon,internet,müzik vs. ilgilenme



Sevgili öğrenciler, ders çalışma konusunda sorunlarınız varsa öncelikle yukarıda sıraladığımız **yanlış çalışma alışkanlıkları**'nı inceleyip, hangisinin ya da hangilerinin sizde olup olmadığını düşünün. Eğer yanlış çalışma alışkanlıklarına sahipseniz, ders çalışma konusundaki sorunlarınız büyük ölçüde bundan kaynaklanmaktadır.

Unutmayın ki yanlış çalışma alışkanlıklarınızın farkında iseniz, sorunlarınızı %50 çözümlenmişsiniz.

Bu durumda ilk yapacağınız şey aşağıda ele alacağımız doğru ve verimli ders çalışma konusundaki

önerilerimizi dikkatle okumak ve eksiksiz uygulamaktır. Göreceksiniz ki, önerilerimizi eksiksiz uygulamaya başladıktan bir süre sonra sorunlarınız azalmaya başlayacaktır.

#### VERİMLİ ÇALIŞMA NEDİR?

Çalışmanın verimli olması sizin masa başına geçirdiğiniz sürenin uzunluğu değil o çalışmanın sizin için ne kadar etkili olduğuna bağlıdır. Verimli çalışma amaç doğrultusunda zamanı planlı ve programlı kullanmaktır. Bunun için de okul, dersane, arkadaşlık, spor, yemek, uyku vb. gibi etkinliklerin dışında kalan zaman ders çalışmak için ayrılır ve belli bir plan ve programa bağlanır.



Verimli ders çalışma sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir. Aksine belli bir plan ve program dahilinde çalışmanız, size hem ders çalışmanız hem de diğer etkinlikleriniz için zaman ayırdığından hayattan daha çok zevk almaya yardımcı olur.

#### DOĞRU ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI

1-Canlı dersleriniz bittiğinde yarım saat veya kırk beş dakika dinlenmeye ayırın. Bu arada bir şeyler yiyebilirsiniz. Ancak ders çalışmaya başlamadan önce, ekmek, makarna, kek gibi karbonhidratlı yiyeceklerden fazlaca yemeyiniz.

2-Çalışma esnasında işimize yaramayan defter, kitap ve diğer araç ve gereçleri kaldırmamız gerekir. Çünkü bu gereksiz malzemeler hem kafamızı karıştıracak, hem de bizi lüzumsuz yere meşgul edecektir.

3-Ders çalışırken en iyi bir şekilde kullanmamız gereken zamanımızdır. Bunun için bir zaman programlamasına ihtiyaç vardır. Böyle bir programlamayı herkes kendine göre yapabilir. Bir zaman programlaması aşağıdaki gibi olabilir.

4-Kendinize küçük bir defter tutun. Her gün verilen ödevleri not edin.Eksik olduğunuzu düşündüğünüz konuları,kazanımları not rdin. Böylece "Unuttum" mazereti ortadan kalkmış olur.

5-Çalışmaya size zor gelen derslerden başlayın.

6-Yazılı ödevleri son sıraya koyun.

7-Derslerinizi günü gününe yapmalısınız. Derslerinizi daha uygun zamanlarda yapmayıp, son güne bırakmayın.

8-Her gün öğrendiklerinizi mutlaka tekrarlayın.

### GÜNLÜK ÇALIŞMA PROGRAMI

1. O gün öğrenilen konuların tekrarı ve test çözümü
2. Ödevlerin tamamlanması
3. Bir gün sonra işlenecek konuların ön hazırlığını içermelidir.

### BAŞARI İÇİN KÜÇÜK İPUÇLARI

- Dersler:Tekrar Yapın.
- Sosyal yaşam:Dengeleyin.
  - Spor:Olmalı
- Telefon: Gerektiginde.
- Kütüphane:Yararlanın.
- Televizyon: Seçici olun.
  - Ödev:Yapın.
  - Engeller:Aşın
- Bilmedikleriniz:Araştırın.
- Fırsatlar:Değerlendirin.
  - Kitap:Okuyun.
  - Beslenme:Önemli.
  - Stres:Kontrol edin.
  - Mazeret:Uydurmayın.
- Matematik:Olmazsa olmaz.

### DİNLEYEREK ÖĞRENME

Bazı öğrenciler dersi dinleyerek daha kolay öğrendiklerini söylerler. İyi bir dinleyici olma başarıda önemli rol oynar. Dinleyerek dersin iyi anlaşılabilmesi için; öğrencinin o günkü konuya önceden hazırlık yapması şarttır. Hiç olmazsa konu ile ilgili temel kavramlara yabancılik çekmemesi gerekir. Ayrıca ön hazırlık yaparken konunun ana hatları neler? Konu ile ilgili hangi terimleri öğrenmeliyim? Konunun ana fikri nedir? Konudan hangi fikri çıkabilirim?. Bunları kendi kendinize sormalısınız. Derste öğretmeninize sorulmak üzere soru çıkartmalısınız. Öğretmeninizi ders dinlerken dikkatle onu takip etmeye ilginizin başka yerlere kaymasını önlemeye çalışmalısınız.

Bir konuda anlatılanları not alma size yardımcı olacak, ilginizin dağılmasını önleyecektir. Öğretmeninizin vurgu yaparak, tekrar ederek, önemli diyerek anlattığı şeylerin altını çizerek diğer notlarınızdan ayırmaya çalışın. Öğretmeninize konu anlatırken önceden çıkardığınız o bölümle alakalı soruları sorun. Bu hem sizin hem de arkadaşlarınızın dersi anlamalarını kolaylaştıracaktır.

Not tutmanız dinlediğiniz şeyleri aklınızda kalmasını sağlar. Derste dikkatinizin dağılmasını önler; öğretmene dersle ilgili olduğunuz mesajını verir.

### TEKRAR ETME ve UNUTKANLIK

Öğrendiklerinizin yarıya yakın kısmı 24 saat içinde unutulmaktadır. Dörtte üçe yakın kısmı ise 48 saatte hafızamızdan çıkmaktadır. Süre uzadıkça öğrendiklerimizin tamamına yakınını unuturuz.

Tekrar edilmeyen bilgi ile öğrenilmemiş bilgi arasında pek fark yoktur. Konu dilimlere ayrılmalı ( 30 dk) o dilim bittiğinde 10-15 dk lık bir tekrar hemen vakit geçirmeden yapılmalıdır. Konunun yerleşmesi isteniyorsa bir gün sonra yeniden tekrar edilmelidir. Bu tekrar birkaç dakikalık bir sürede bitecek şekilde olabilir. 3. Tekrar etme işlemi bir hafta on gün içinde işlemleri sizin an fazla yarım saatinizi alır.