

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

Ana, baba ve öğretmenler BİZDEN
"derslerimize çok çalışıp, başarılı olmamızı".

Beklenti böyle olunca başarısızlığın nedeni,
"yeterince çalışmamak"
öğrenciden sürekli daha çok çalışması istenmektedir.

Oysa gerekli olan
"Bilinçsizce çok çalışmak" değil;
verimli ders çalışma yollarını iyi bilerek ve
bunlardan gereğince yararlanarak etkili
çalışmaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELERDİR?

1. Amaçlarınızı Belirleyiniz.
2. Planlı Çalışınız
3. Zamanı Verimli Kullanınız
4. Verimi Azaltıcı Etkenleri Ortadan Kaldırınız
5. Uygun Bir Çalışma Ortamı Seçiniz
6. Dikkatinizi Uyanık Tutunuz
7. Derse Hazırlıklı Geliniz
8. Araç Gereç ve Kaynaklardan Yararlanınız
9. Verimli Okuyunuz
10. Aralıklı Tekrar Yaparak Unutmayı Önleyiniz



- Okuma hızı lise öğrencileri için yaklaşık 200 - 250 sözcüktür.

Not Tutma

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

Öğrenciler günlük ve haftalık bölümleri de olan aylık çalışma planlarında;

- 1- Hangi derslere, haftanın hangi günleri çalışacaklarını,
- 2- Geçmiş konuların tekrarına ne zaman yer vereceklerini,
- 3- Sınav tarihlerini,
- 4- Hazırlayacakları ödevlerin neler olduğunu ve zamanını,
- 5- Planlarına aldıkları, ancak çeşitli nedenlerden ötürü zamanında yapamadıkları çalışmalarını ne zaman tamamlayacaklarını,
- 6- Dinlenme, müzik dinleme, televizyon izleme, spor yapma sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceklerini göstermelidirler.

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 saatlerini yanlış seçmiş demektir. Beklemeden günlük çalışma çizelgesinde gerekli değişikliği yapmalıdır.

Çalışma Programında Neler Olmalı?

- Dinlenme
- Günlük Tekrar
- Ödev Yapımı
- Belirlenen Derslerin Çalışılması
Yarına Hazırlık
- Kitap Okuma
- Etkinlik Planlama
- Uyku

Zaman Kullanımı Plan Hazırlama

Çalışma planı hazırlarken hangi dersin hangi saatte çalışılacağı kararlaştırılmalıdır. Zor yada ağır öğrenilen dersler için en verimli saatlerin ayrılması uygundur.

Zihnin uyanık ve canlı, konsantrasyonun en yüksek olduğu zamanlar en verimli saatlerdir.

Çalışma için en verimli saat bireylere göre değişebilir.
(Sabah erken, okul dönüşü, akşam yemeğinden sonra vb.)

Öğrenci bir hafta kendini gözleyerek en verimli saatleri saptayabilir.
Günün sonuna daha mekanik ve rutin işler bırakılabilir.

Çalışma planında her derse belirli bir süre ayrılmalıdır. Bu süre dersin zor yada kolay oluşuna, çalışılacak konunun uzunluğu veya kısalığına, öğrencinin konu ile ilgili ön bilgisine ve çalışma yöntemine (okuma, yazma, yineleme) göre değişir.

Genellikle bir saatlik dersin ödev ve çalışılması için iki-üç saat ayrılması önerilir.

Öğrenci planı uyguladığı ilk haftayı deneme haftası olarak görmeli ve çalışmayı planladığı dersin başlangıç ve bitiş saatlerini kaydetmelidir.

Böylece hangi derse ne kadar sürede çalışıldığı saptanacaktır.

Çalışma sürelerinin çalışma planında aynı saatlere yerleştirilmesi gerekir.

Böylece o saatlerde çalışma alışkanlığı kazanılacak ve çalışmaya dikkatin toplanması kolaylaşacaktır.

Ayrıca alışkanlık haline geldikten sonra aynı saatte çalışılmazsa gerginlik duyulacak ve gerginlik çalışılmaya başlandığı zaman ortadan kalkacaktır.

Çalışma için ayrılacak zaman saptanırken dersin sınıfta verileceği gün ve saate yakın olmasına dikkat edilmelidir.

Dersten önce ders veya konu çalışılırsa, dersin içeriği hakkında bilgi sahibi olunur ve dersi anlamamanın kolaylaşmasının yanı sıra anlaşılmayan noktalar sorulabilir.

En verimli çalışma aralıklı çalışmadır.

Ara vermeden uzun süre çalışma kadar uzun süre dinlenme verilerek çalışmada verimsizdir.

Ara vermeden uzun süre çalışma zihnin yorulmasına ve dikkatin dağılmasına yol açar.

Uzun süreli dinlenme ise tekrar çalışmaya dönmeyi güçleştirir. Çalışma ve dinlenme süresi dersin özelliğine göre değişirse de ortalama olarak önerilen, 40-50 dakikalık çalışmadan sonra 10 dakika dinlenmedir. Ancak matematik, fizik gibi dersler çalışılırken problem çözmeden ara verilmemelidir. Ayrıca her yeni konuyu çalışmaya başlamadan önce ara verilmelidir.

Birbirine benzeyen iki ders üst üste çalışılmamalıdır. Böylece öğrenilenler birbirine karışmayacağı gibi sıkıcı olmasının önüne geçilir.

Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik uykudur. Bir öğrenci yatmadan önce on dakika süreyle o gün çalıştığı dersleri tekrarlayarak uykuya geçer ve sabah güne bir gün önce yapmış olduğu on dakikalık tekrarı yaparak başlarsa, çalıştıklarını daha iyi korur. Verimli çalışma daha fazla disiplin ve hırsla elde edilir. Bu demek değildir ki dinlenmek için zaman ayrılmasın. Verimli çalışmak için dinlenmek şarttır.

Çalışma planı hazırlanırken dinlenmek ve eğlenmek için zaman ayrılmalıdır.

Eğer birey kendini genellikle yorgun hissediyorsa bu durumun nedenleri aranmalıdır.

Havasız bir oda, ağır yemekler ve yeterince spor yapmamak yorgunluğa neden olabilir.

Yorgunluk ve isteksizlik nedenleri bulunur ve değiştirilebilir.

Zamanı planlamadaki ilk adım önceliklerin saptanmasıdır.

Birey önce kendisi için neyin önemli neyin önemsiz olduğuna karara vermeli veya yapmak istedikleri ile yapmak zorunda olduklarını öncelik sırasına koymalıdır.

Örneğin, sinemaya gitmek veya geç saatte televizyondaki bir programı izlemek, arkadaşları ile buluşmak yapmak istedikleri, ders çalışmak, sınavlara hazırlanmak, ödev hazırlamak ise yapmak zorunda olduğu etkinliklerdir. Bu seçimler öğrencilerde çatışma yaratır.

Öğrenci amaçlarına ulaşmada engellenme yaratan çatışmalardan kurtulabilmek için önceliklerini belirlemeli ve şu soruları yanıtlamalıdır.

Benim için bu etkinlikler içinde en önemlisi hangisidir ? Hangi etkinliklerden vazgeçebilirim ? En az önemli olan etkinlikler hangisidir ?

Önceliklerin net bir biçimde saptanabilmesi için şöyle bir uygulama yapılabilir:

Yönerge: Gelecek bir hafta için planlarınızı düşünün. Yapmak istediğiniz ve yapmak zorunda olduğunuz etkinlikleri listeleyin.

Kasım Ayı

Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
1	2 Ödev Teslimi	3	4 Dizi	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14 Gitar Kursu
15 Sınavların Başlaması	16	17	18	19	20 Ayşe'nin Doğumgünü	21
22	23	24	25	26	27	28 Aile Ziyareti
29	30	1	2	3	4	5

PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR
DİNLENME						
GÜNÜN TEKRARI						
ARA						
ÖDEVLER						
DERS 1						
DERS 2						
KİTAP						
SON TEKRAR						
YARINA HAZIRLIK						
UYKU						

TV , ETKİNLİKLER VB DE
EKLENİR

SINAVLARI NASIL ATLATIRIM?

- 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
- 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 ta davranmayın:
- Sınav konusunda biraz endişe çok çalışmanızı sağlar