



NEVZAT KARABAĞ ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

TEKNİKLERİ



ÖĞRENCİLERİN OKUL BAŞARISINI ETKİLEYEN FİZYOLOJİK, SOSYOKÜLTÜREL, EKONOMİK VE PSİKOLOJİK PEK ÇOK ETKEN OLABİLİR. BUNLAR İÇİNDE EN ÖNEMLİ ETKİNLİKLERDEN BİRİ DE ÖĞRENCİLERİN ETKİLİ ÇALIŞMA BECERİLERİNİ KAZANMALARIDIR. BİRÇOK ÖĞRENCİ ZAMANININ ÇOĞUNU ÇALIŞMAYA AYIRDIĞI HALDE BAŞARISIZ OLMaktan YAKINIR.

BAŞARILI OLMANIN ÖLÇÜSÜ ÇALIŞMA SÜRESİNDEN DAHA ÖNCE ÇALIŞMANIN BİÇİMİYLE İLGİLİDİR. ETKİLİ ÇALIŞMA BECERİSİNİ "NASIL ÖĞRENİLECEĞİNİ ÖĞRENME" OLARAK DA TANIMLAMAK MÜMKÜN. BAŞARI ÇALIŞMAYA AYRILAN SÜRENİN ETKİN KULLANIMINA BAĞLIDIR.

ETKİLİ ÇALIŞMA BECERİSİ; ÖĞRENCİNİN ZAMANINI, BELİRLENMİŞ HEDEFLER VE SAPTANMIŞ ÖNCELİKLER DOĞRULTUSUNDA PROGRAMLI VE VERİMLİ BİR ŞEKİLDE KULLANMASIDIR. ETKİLİ ÇALIŞMA BECERİSİNİ "NASIL ÖĞRENİLECEĞİNİ ÖĞRENME" OLARAK DA TANIMLAMAK MÜMKÜN. GENELLİKLE ZEKİ İNSANLARIN BAŞARILI OLDUKLARINI DÜŞÜNSEK DE BUNUN YETERLİ OLMADIĞI BAŞARILI İNSANLARIN İFADELERİNDEN ANLAŞILMAKTADIR. ZEKA BAŞARI İÇİN GEREKLİDİR AMA TEK BAŞINA YETERLİ DEĞİLDİR. GERÇEKTE BAŞARI ZEKA İLE BERABER " DÜZENLİ VE SİSTEMLİ ÇALIŞMAYA" BAĞLIDIR. YAPILAN ARAŞTIRMALARA GÖRE BAŞARIDA ETKİLİ OLAN FAKTÖRLER ŞU ŞEKİLDE İFADE EDİLMEKTEDİR:

1. ZEKA VE ÖZEL YETENEKLER % 50-60.
2. ÇALIŞMA ALIŞKANLIKLARI VE TUTUMLAR % 30-40.
3. ŞANS VE ÇEVRE FAKTÖRÜ % 10-15.

BU DAĞILIMDAN ÇIKAN SONUÇLARI İNCELEDİĞİMİZDE 1. VE 3. GRUPTA YER ALAN FAKTÖRLERİ ETKİLEMENİN ELİMİZDE OLMADIĞINI FARK ETMEMİZ ZOR OLMAZ. ZEKA VE ÖZEL YETENEK DÜZEYİMİZE ETKİ ETMEMİZ MÜMKÜN GÖRÜNMEMEKTEDİR. ANCAK BUNLARIN ORTAYA ÇIKMALARINA OLANAK HAZIRLAYABİLİRİZ. BU DA ÇALIŞMA BECERİLERİMİZE BAĞLIDIR.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

VERİMLİ ÇALIŞMA BAŞARIYI ELDE ETMEK VE AMACA ULAŞMAK İÇİN DOĞRU YÖNTEM, İDEAL ZAMAN, UYGUN MEKÂN, HAZIR BİR FİZYOLOJİK YAPI VE PSİKOLOJİNİN BİR ARAYA GELMESİDİR. ÇALIŞMALARIN VERİMLİ OLABİLMESİ İÇİN, ÖĞRENCİNİN ÇALIŞMALARINI MUTLAKA PROGRAMLI YAPMASI GEREKİR. ÇÜNKÜ BAŞARI; BİREY İÇİN ANLAMLI OLAN AMAÇLARIN, YAPILMIŞ OLAN PROGRAMLARLA ADIM ADIM GERÇEKLEŞMESİDİR. ÇALIŞMANIN VERİMLİ OLABİLMESİ İÇİN GEREK ÇALIŞMA ORTAMINA GEREKSE ÇALIŞMA YÖNTEMLERİNE İLİŞKİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN BAZI NOKTALAR VARDIR.

• FİZİKİ ORTAM

DERS ÇALIŞMA İÇİN VARSA ÖĞRENCİNİN KENDİ ODASI KULLANILMALI YOKSA BİR DERS ÇALIŞMA KÖŞESİ OLUŞTURULMALIDIR. ÇALIŞMA İŞLEMİ İÇİN MASA SANDALYE YA DA ÇOK RAHAT OLMAYAN BİR KOLTUK KULLANILMALI YATARAK YA DA UZANARAK DERS ÇALIŞILMAMALIDIR. YATMAK YA DA UZANMAK ORGANİZMA TARAFINDAN UYKUYA GEÇME POZİSYONU OLARAK ALGILANIR VE VÜCUT KENDİNİ UYKUYA HAZIRLAMAYA BAŞLAR.

MASANIN DÜZENLİ OLMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR. MASANIN ÜZERİNDE SADECE ÇALIŞILACAK DERSLE İLGİLİ MATERYAL BULUNMALI, GEREKSİZ ŞEYLER KALDIRILMALIDIR. ODANIN YA DA ÇALIŞMA KÖŞESİNİN DUVARLARINDA DİKKATİ DAĞITACAK POSTER, RESİM, AMBLEM, AFİŞ GİBİ AKSESUARLAR BULUNMAMALIDIR. ÇÜNKÜ ÇALIŞMAK İÇİN MOTİVE OLMAK, DİKKATİ YOĞUNLAŞTIRMAK GEREKİR. ODA MÜMKÜN OLDUĞUNCA SADE OLMALIDIR. TELEVİZYON, BİLGİSAYAR, YA DA MÜZİK ALETLERİ ÇALIŞMA ODASINDA BULUNMAMALIDIR. ISI, IŞIK VE SES YÖNÜNDEN DE ORTAMIN UYGUN OLMASI ÖNEMLİDİR. SESSİZ BİR ORTAM, ÜŞÜTMEYECEK BİR SICAKLIK VE YETERLİ IŞIK ÇALIŞMA KOŞULLARININ UYGUNLUĞU AÇISINDAN SAĞLANMALIDIR. YAPILAN ARAŞTIRMALAR GÖSTERİYOR Kİ İNSAN BEYİNİ AYNI ANDA PEK ÇOK UYARANI ALABİLİR ANCAK DİKKATİNİ SADECE TEK BİR KONUYA ODAKLAYABİLİR.





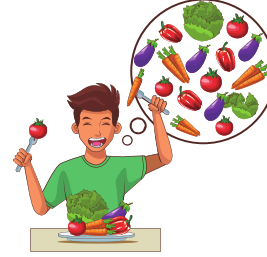
ISI, IŞIK VE SES YÖNÜNDEN DE ORTAMIN UYGUN OLMASI ÖNEMLİDİR. SESSİZ BİR ORTAM, ÜŞÜTMEYECEK BİR SICAKLIK VE YETERLİ IŞIK ÇALIŞMA KOŞULLARININ UYGUNLUĞU AÇISINDAN SAĞLANMALIDIR. YAPILAN ARAŞTIRMALAR GÖSTERİYOR Kİ İNSAN BEYİNİ AYNI ANDA PEK ÇOK UYARANI ALABİLİR ANCAK DİKKATİNİ SADECE TEK BİR KONUYA ODAKLAYABİLİR. BU NEDENLE HEM DERS ÇALIŞMAK HEM DE MÜZİK DİNLEMELİ MÜMKÜN DEĞİLDİR. İNSAN YA MÜZİK DİNLER YA DA DERS ÇALIŞIR. BAZI ÖĞRENCİLER “BEN DERS ÇALIŞMAYA DALDIĞIM ZAMAN MÜZİĞİN SESİNİ DUYMUYORUM” DEMEKTEDİR. DİNLEMEDİĞİNİZ HALDE GERİ PLANDA ÇALAN MÜZİK GERGİNLİK VE YORGUNLUK YARATARAK VERİMİNİZİ DÜŞÜRÜR.

• HAZIROLUŞLUK

ÇALIŞMANIN VERİMLİ OLMASI, ÇALIŞILAN KONULARDA ÖĞRENMENİN GERÇEKLEŞMESİ İÇİN ÖĞRENCİNİN DERS ÇALIŞMAYA BAŞLARKEN FİZİKSEL VE ZİHNSEL OLARAK HAZIR OLMASI GEREKMEKTEDİR. BUNUN İÇİN ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE FİZİKSEL İHTİYAÇLAR (AÇLIK, SUSUZLUK, WC VB.) GİDERİLMELİ, ÇALIŞMAYA BAŞLADIKTAN SONRA BU TÜR İHTİYAÇLAR İÇİN MASADAN KALKILMAMALIDIR. BUNUN YANINDA ÖDEV SORMAK, SOHBET ETMEK VB. KONULAR İÇİN ARKADAŞLARI ARAMA İŞİ ÇALIŞMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE YAPILMALI, ÇALIŞMAYA BAŞLADIKTAN SONRA BÖYLE NEDENLERLE ÇALIŞMA BÖLÜNMEMELİDİR. AYRICA ÖZELLİKLE CEP TELEFONU ÇALIŞIRKEN KESİNLİKLE ÖĞRENCİNİN YANINDA OLMAMALIDIR. ÇALIŞMA ESNASINDA CEP TELEFONUN ÇALMASI YA DA MESAJ GELMESİ DİKKATİ DAĞITACAK VERİMİ DÜŞÜRECEKTİR.



BU NEDENLE TELEFON YA KAPATILMALI YA DA SESSİZ MODA ALINMALIDIR. AYRICA ÖZELLİKLE CEP TELEFONU ÇALIŞIRKEN KESİNLİKLE ÖĞRENCİNİN YANINDA OLMAMALIDIR. ÇALIŞMA ESNASINDA CEP TELEFONUN ÇALMASI YA DA MESAJ GELMESİ DİKKATİ DAĞITACAK VERİMİ DÜŞÜRECEKTİR. BU NEDENLE TELEFON YA KAPATILMALI YA DA SESSİZ MODA ALINMALIDIR. YAPILAN ÇALIŞMADAN VERİM ALABİLMEK İÇİN DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENİLMELİ, ÖZELLİKLE SABAH KAHVALTISI DÜZENLİ VE YETERLİ KALORİYİ ALACAK ŞEKİLDE YAPILMALIDIR. SINAVLARA HAZIRLIK DÖNEMLERİNDE ZAYIFLAMAK İÇİN REJİM YAPILMAMALIDIR. UYKU DÜZENİNE DİKKAT EDİLMELİ 7-8 SAATLİK UYKUNUN ALINMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR. AYRICA OKULDAN YA DA DERSHANEDEDEN GELDİKTEN SONRA BİR SÜRE DİNLENİLMELİ VE DAHA SONRA DERS ÇALIŞILMAYA BAŞLANMALIDIR.



ÇALIŞMA MOTİVASYONUNU OLUMSUZ ETKİLEYEN NEDENLERDEN BİRİ DE BÜYÜK SINAVLAR ÖNCESİNDE YAŞANAN KAYGIDIR.

“BU SINAVDA BAŞARILI OLABİLECEK MİYİM?”
“YA BAŞARAMAZSAM, ANNEMİN-BABAMIN YÜZÜNE NASIL BAKACAĞIM?”



“BU İŞ OLMAYACAK GALİBA...”
“ÇALIŞACAK BUNCA KONU VAR, HİÇ ZAMAN KALMADI. MAHVOLDUM, HAPI YUTTUM”

BUNLAR VE BUNA BENZER DÜŞÜNCELER ÖNEMLİ BİR SINAVA HAZIRLANAN HER ÖĞRENCİNİN ZİHNİNİ MEŞGUL EDER. BU NOKTADA KENDİ KENDİNİZE ŞU SORULARI SORMAMIZ GEREKİR:

“BU DÜŞÜNCELER BENİM ÇALIŞMAMI KOLAYLAŞTIRIYOR MU?”
“BU DÜŞÜNCELER AMACIMA HİZMET EDİYOR MU?”
“BU DÜŞÜNCELER BANA YARDIMCI OLUYOR MU?”

BU SORULARA VERİLECEK CEVAP “HAYIR” OLDUĞUNA GÖRE, YAPILACAK OLAN BU DÜŞÜNCELERDEN UZAKLAŞIP ÇALIŞMAYA YÖNELMEKTİR.





• ÇALIŞMA PROGRAMI

DERS ÇALIŞMAK İÇİN ZAMAN AYIRDINIZ ANCAK AYIRDIĞINIZ BU ZAMANI DOĞRU VE ETKİLİ DEĞERLENDİREBİLMENİZ İÇİN KENDİNİZE BİR ÇALIŞMA PROGRAMI HAZIRLAMANIZ GEREKİR. BURADA ÖNEMLİ BİR KONU KİŞİNİN EN UYGUN ÇALIŞMA PROGRAMINI KENDİSİNİN HAZIRLAYACAĞIDIR. HAZIR BİR ÇALIŞMA PROGRAMI YA DA BAŞKASININ SİZİN İÇİN HAZIRLAMIS OLDUĞU BİR PROGRAMI UZUN SÜRE UYGULAMANIZ ZOR BİR DURUMDUR.

BU NEDENLE PROGRAM HAZIRLARKEN NELERE DİKKAT ETMELİ, NE KADAR ÇALIŞMALI, NE KADAR DİNLENMELİ VE ÇALIŞMA PROGRAMININ İÇERİĞİNİN NASIL OLMASI GEREKTİĞİ HUSUSLARINDA ÖNEMLİ BİLGİLER AŞAĞIDA VERİLMİŞTİR. BU BİLGİLER IŞIĞINDA KENDİNİZE BİR PROGRAM HAZIRLAYABİLİRSİNİZ.

ANCAK ÇALIŞMA PROGRAMI TEK BAŞINA SİZİ BAŞARILI YAPMAZ, SADECE ÇALIŞMA SÜRECİNİ DİSİPLİNE EDER. ÖNEMLİ OLAN UYGULANABİLİR BİR PROGRAM HAZIRLANMASI VE MUHAKKAK HER GÜN DERS ÇALIŞILMASI GERÇEĞİDİR. UNUTMAYIN BAŞARI ÇOK ÇALIŞMAYLA DEĞİL, DÜZENLİ VE PROGRAMLI ÇALIŞMA İLE ELDE EDİLİR.

ÇALIŞMA PROGRAMI !!!

UYGULANABİLİR VE ESNEK OLMALI,
MUTLAKA YAZILI OLMALI VE GÖREBİLECEĞİNİZ YERE ASILMALI,
TERCİH YAPTIĞINIZ ALANDAKİ ANA DERSLER NELER? BU DERSLERİN HANGİLERİNDE ZORLANIYORSUNUZ? (ZORLANDIĞINIZ DERSLERE DAHA FAZLA ZAMAN AYIRIN)
ÇALIŞMALARINIZI DİKKATİNİZİ EN FAZLA TOPLADIĞINIZ SAATLERDE YAPMALISINIZ.
VERİMLİ ÇALIŞMA SAATLERİ, ZİHNİN UYANIK OLDUĞU, KONSANTRASYONUN EN YÜKSEK SEVİYEDE OLDUĞU SAATLERDİR. BU SAATLERİN ORTAK BİR STANDARDI YOKTUR. HER ÖĞRENCİNİN VERİMLİ ÇALIŞMA SAATLERİ FARKLI OLABİLİR. ÖĞRENCİ EĞER VERİMLİ ÇALIŞMA SAATİNİ BİLMİYORSA KENDİNİ İZLEYEREK BUNU TESPİT EDEBİLİR. ANCAK UZMANLARIN GENEL KANISI, VERİMLİ ÇALIŞMA SAATLERİNİN BEDENİN DİNLENMİŞ VE DİNÇ OLDUĞU SAATLER OLAN SABAH SAATLERİ OLDUĞU YÖNÜNDEDİR. HER GÜN AYNI SAATTE ÇALIŞMANIZ ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞI KAZANMANIZI SAĞLAR.
İKİ SAYISAL DERS ARASINA SÖZEL DERS KOYMAK
HEM MONOTONLUĞU GİDERİR HEM DE ÖĞRENİLENLERİN KARIŞMASINI ÖNLER.
YEMEK YEDİKTEN HEMEN SONRA ÇALIŞMANIZ VERİMLİLİĞİNİZİ AZALTACAĞINDAN PROGRAMINIZI YEMEKTEN 10-20 DK. SONRAYA AYARLAYIN.
HAFTA SONUNDA PROGRAMINIZI GÖZDEN GEÇİRİN. EĞER ÇALIŞMA PROGRAMINIZI GERÇEKLEŞTİRMİŞSENİZ KENDİNİZE BİR ÖDÜL VERİN. (SİNEMA, TİYATRO, MAÇA GİTMEK VB.)



- PROGRAMINIZ 40-50 DK. ÇALIŞMA, 10 DK. DİNLENME ŞEKLİNDE OLMALIDIR. DİNLENME ARALARINDA KESİNLİKLE TELEVİZYON VE BİLGİSAYAR BAŞINA OTURULMAMALIDIR. EGZERSİZ YAPILABİLİR. ODA HAVALANDIRILABİLİR. İHTİYAÇLAR GİDERİLEBİLİR.
- ÖĞRENDİKLERİNİZİ TEKRAR EDİN. TEKRAR, ÖĞRENMEYİ PEKİŞTİREK UNUTMAYI ÖNLER. BİR ÖĞRENME OLAYINDAN SONRA ÖĞRENİLENLERİN HATIRLANMASI ÖNCE ARTAR, SONRA HIZLA AZALIR. ÖĞRENMEYİ TAKİP EDEN 24 SAAT İÇİNDE TEKRAR YAPILMAZSA ÖĞRENDİKLERİMİZİN %80'i UNUTULUR. BU NEDENLE PROGRAMINIZI OKULDAKİ YA DA DERSHANEDEKİ DERS PROGRAMINIZI GÖRE YAPMANIZ TEKRAR YAPMANIZA OLANAK SAĞLAYACAKTIR.
- TEKRAR YAPILDIKTAN SONRA KONUYA İLİŞKİN BOL BOL SORU ÇÖZMEK HEM KONUYU PEKİŞTİRECEK HEM DE ÇIKABİLECEK SORU ÇEŞİTLERİNİ GÖRMENİZİ SAĞLAYACAKTIR. ÖZELLİKLE ÇÖZÜLEN SORULARDA YAPILAN YANLIŞLAR ÖĞRENCİNİN ÇALIŞTIĞI KONUDAKİ EKSİKLERİNİ ORTAYA ÇIKARMASI AÇISINDAN OLDUKÇA ÖĞRETİCİDİR. EĞER BU EKSİKLER GİDERİLMEME YÖNELİK ÇALIŞMA YAPILIRSA ÖĞRENME KALICI OLUR.

