

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ

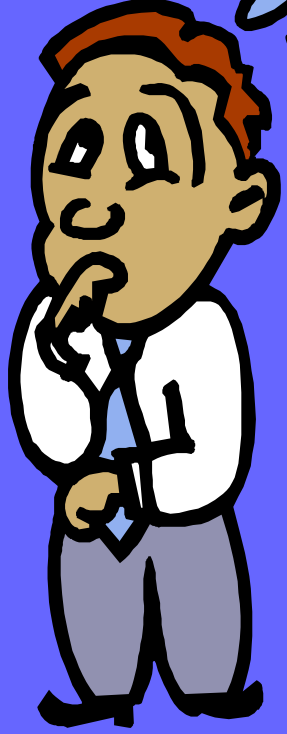
FAHRİ YILMAZ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen





SEMİNER BAŞLIYOR...



BUGÜN NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- * VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?
- * PLANLI ÇALIŞMA NEDEN GEREKLİ?
- * YANLIŞ ÇALIŞMA DAVRANIŞLARIMIZ NELER?
- * ÖĞRENME VE KAYGI ARASINDA İLİŞKİ VAR MI?
- * İNSAN BELLEĞİNİN GİZLİ DÜNYASI NEDİR?
- * KENDİNE GÜVEN NASIL SAĞLANIR?
- *VEEEE... VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ NELERDİR?

Ders Çalışma İle İlgili Yakınmalar



- Ders Çalışmaya Başlayamıyorum
- Ders Çalışmayı Sürdüremiyorum
- Çalıştığım Halde Başarılı Olamıyorum...

ÖNCE ŞU DÜŞÜNCELERİNİZİ YENELİM,

- ❖ “Bu gün, günümde değilim.”
- ❖ “Moral bozucu bir gün.”
- ❖ “Hiç şansım yok.”
- ❖ “Şu matematiği nasıl halledeceğim ?”
- ❖ “Keşke hiç doğmasaydım.”
- ❖ “Her şey kötü gidiyor.”
- ❖ “Neden çalışayım ki nasıl olsa işe yarayacağına şüpheleniyordum.”
- ❖ “Sosyal çalışmaktan nefret ediyorum.”
- ❖ “Fen ile aram ne zaman düzelecek?”
- ❖ “Yaaa gene mi ders?”



Verimli Çalışmanın ne olduğu konusunda düşünelim mi?

1. Çok çalışma,
2. Okul dışı zamanlarımızın çoğunu derse ayırma,
3. Yapmaktan hoşlandığın şeylerden tatile kadar vazgeçme,
4. Kendini sadece derslere ve sınavlara odaklama,
5. Eğlenmek ve oyundan uzaklaşma,
6. başarılı arkadaşlarının çalışma sistemini uygulama



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA NEDİR?





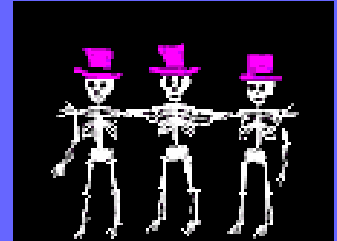
Oysa
gerekli olan
"Bilinçsizce
çok çalışmak"
değil

G. ASBERGEN

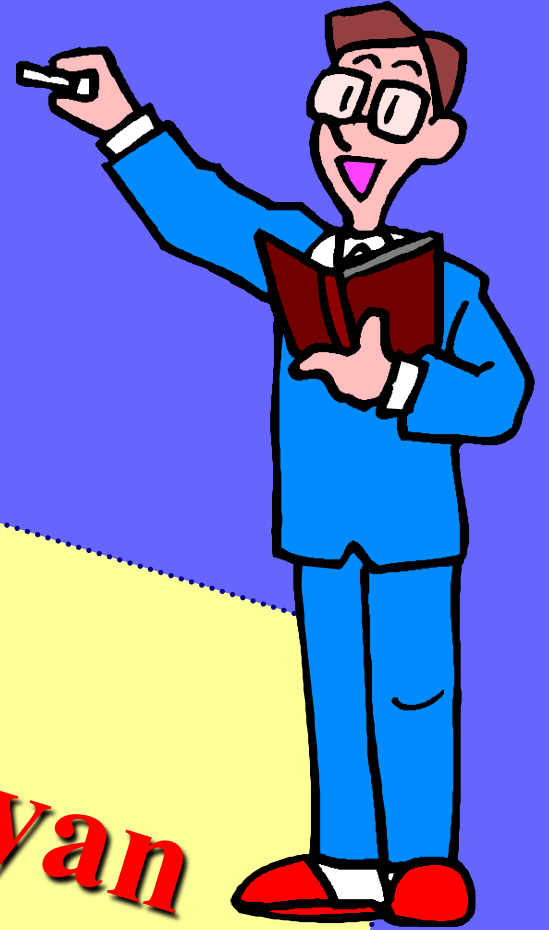
Verimli ders çalışma yollarını iyi bilerek ve bunlardan gereğince yararlanarak etkili çalışmaktır.

VERİMLİ DERS ÇALIŞMAK

ZAMANI,
BELİRLENEN AMAÇLAR VE
ÖNCELİKLER İÇİN;
PROGRAMLI ve VERİMLİ
OLARAK KULLANMAKTIR.



UNUTMA!!!



**Düzenli çalışmayan
daha çok çalışır !**

**1999 YILINDA ÜNİVERSİTE 1. SINIFTA
OKUYAN 4000 ÖĞRENCİYE
UYGULANAN ZEKA TESTİNDE ;**

% 86 SI NORMAL ZEKAYA

% 11 İ NORMALİN BİRAZ ÜSTÜNE

% 3 Ü NORMALİN BİRAZ ALTINDA

OLDUĞU TESBİT EDİLMİŞTİR...

(Siz Kendinizi Hangi Grupta Görüyorsunuz)

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YOLLARI NELEDİR?

- Amaçlarınızı belirlemek
- Planlı çalışmak
- Zamanı verimli kullanmak
- Verimi azaltıcı etkenleri ortadan kaldırmak
- Uygun bir çalışma ortamı hazırlamak
- Dikkatinizi uyanık tutmak
- Derse hazırlıklı olmak
- Not tutmak
- Araç gereç ve kaynaklardan yararlanmak
- Verimli okumak
- Aralıklı tekrarlar yaparak unutmayı önlemek

• Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?



• Amaçlarınızı Belirleyiniz

• Planlı Çalışınız

• Zamanı Verimli Kullanınız

• Verimi Azaltıcı Etkenleri Ortadan Kaldırınız

• Uygun Bir Çalışma Ortamı Seçiniz

• Dikkatinizi Uyanık Tutunuz

• Derse Hazırlıklı Geliniz

• Verimli Ders Çalışma Yolları Nelerdir?



• Not Tutunuz

• Araç - Gereç Ve Kaynaklardan Yararlanınız

• Verimli Okuyunuz

• Aralıklı Tekrarlar Yaparak Unutmayı Önleyiniz

• Zaman Düzenleme Ve Planlı Çalışma

• Etkin Dinleme

• Sınavları Nasıl Atlatırım?

I- AMAÇLARINIZI BELİRLEYİNİZ

- Her çalışma bir amaca yönelik olmalıdır. Bu amaçlar, bir problemin çözümünü öğrenmek, bir yazıdaki ana düşünceyi bulabilmek vs. olabilir. Bunları iyi belirleyerek çalışmaya başlayan kişiler, bu yakın amaçlara ulaşma sınıfını geçmek, okulunu bitirmek ve sınavı kazanmak biçiminde özetlenen uzaktaki amaçlarına da ulaşmaktadırlar.



**İNSAN DÜŞÜNCE
DÜNYASINA GÖRE
ŞEKİLLENEN BİR
VARLIKTIR...**

İNANDIĞINIZ ZAMAN **AKLINIZ** O ŞEYİ
YAPMANIN YOLUNU BULUR.

BİR ŞEYİN
YAPILABİLECEĞİNE
İNANMIYORSANIZ
BEYNİNİZ
BUNU İSPAT ETMEK
İÇİN ÇALIŞIR.

BİR ŞEYİN YAPILABİLECEĞİNE
GERÇEKTEN İNANDIĞINIZDA
AKLINIZ
ONU YAPMAK ÜZERE
ÇÖZÜMLER BULMANIZA
YARDIM ETMEK İÇİN
ÇALIŞMAYA BAŞLAR.

NE OLMAK İSTİYORSUNUZ

Düş gücü, bir insanın en yükseklere uçurabildiği bir uçurmadır.

Birkaç hafta önce başıma çok değişik bir şey geldi.Yatak odamda bebeklerden birinin altını değiştirirken, beş yaşındaki kızım Alyssa yanıma geldi ve kendisini yatağa attı.

"Anneciğim, büyüdüğün zaman ne olmak istiyorsun?"dedi.

Önce bir tür oyun oynadığını düşündüm ve oyunu sürdürmek için, "Hımmm. sanırım büyüdüğüm zaman anne olmak istiyorum." dedim.

"O sayılmaz,çünkü zaten annesin. Ne olmak istiyorsun?"

Peki, belki büyüdüğüm zaman hoca olurum." dedim bu kez.

"Anneciğim, o da olmaz, zaten öyle sayılırsın!"

Bağışla ama hayatım," dedim" ne söylemem gerektiğini anlamadım."

Anneciğim, sadece büyüdüğün zaman ne olmak istediğini soruyorum sana. Ne olmak istiyorsan o olabilirsin!"

O anda o kadar şaşırımtım ki, hemen bir yanıt bulamadım.Alyssa da bunaldı ve odadan çıktı.

O birkaç dakikada yaşadığım deneyim beni çok derinden etkiledi.Çok etkilenmişim, çünkü kızımın gözünde ben hâlâ istediğim bir şey olabilirdim! Yaşım, kariyerim, beş çocuğum, kocam, üniversite diplomam, master derecem; hiçbirinin önemi yoktu. Onun gözünde ben hâlâ düşler kurabilir ve yıldızlara uzanabilirdim. Onun gözünde benim hâlâ bir geleceğim vardı. Onun gözünde ben hâlâ astronot, piyanist, hatta opera sanatçısı bile olabilirdim. Onun gözünde ben hâlâ büyüyecek ve bir şeyler olacaktım.

Çok dürüst ve masum olduğunu anladığım zaman, yaşadığım o olayın gerçekten çok güzel olduğunu far kettim; aynı soruyu büyükannelerine ve büyükbabalarına da sorabilirdi. O kadar içtendi.

Bir yerlerde okumuştum: "Yıllar sonra olacağım yaşlı kadın, şimdiki benden çok farklı olacak. İçimde bir başka benim varlığını hissetmeye başladım."

Evet... siz büyüdüğünüz zaman ne olacaksınız?

Rahibe Teri Johnson

Lauren Bacall

(TAVUK SUYUNA ÇORBA ADLI KİTAPTAN)

Planlı alışmayı
Anlatayım Sana:

Plan Nedir?



GLASBERGEN

II- PLANLI ÇALIŞINIZ

- Birden çok iş yada ders üzerinde aynı günde çalışmanız gerektiğinde hangisinden işe başlayacağınızı bilemediğiniz yada çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "**evet**" ise, sizin planlı çalışmayı bilmediğinizi kolayca söyleyebiliriz.
- Kararsızlık ve karışıklık ancak hangi dersi ne zaman yapacağınızı belirli bir sıraya koymakla yani "**Karar Vermekle**" ortadan kalkar. İşte çalışmada plan; "**nasıl**", "**ne zaman**" ve "**nerede**" çalışacağınıza karar vermek demektir.

PLANLI YAŞAM



GÜNLÜK

PLAN

AYLIK

HAFTALIK



**NASIL BİR ZAMANLAMA,
DERS ÇALIŞIRKEN
SİZE EN YÜKSEK VERİMİ SAĞLAR?**

$$40' + 10' + 10' = 60'$$

Çalışma

Tekrar

Dinlenme



PLAN YAPMAK!

- Planlamanın bize kazandırdıkları...
 - Bir planda neler bulunmalı?
- Plan hazırlarken nelere dikkat edilmeli?

Peki siz günlük, haftalık ve aylık çalışma planlarında nelere yer vermeniz gerekir?

- + Hangi derslere, haftanın hangi günleri alışacağınızı,
- + Geçmiř konuların tekrarına ne zaman yer vereceğinizi
- + Sınav tarihlerinizi
- + Hazırlanacak ödevlerin neler olduğu ve ne zaman hazırlayacağınızı
- + Planda yer alan ancak yapılamayan çalışmalarınızı ne zaman tamamlayacağınızı
- + Dinlenme, tv izleme, spor yapma, sinema ve tiyatroya gitme gibi ders dışı etkinliklere ne zaman yer vereceğinizi
- + Bunların yanında günlük çalışma çizelgelerinde ; okulda geçen saatler, ders çalışma, eğlenme, dinlenme, ev işlerine yardım ve uyku saatleri göstermeniz gerekir.

İYİ BİR PROGRAM NASIL OLMALIDIR ?

İYİ BİR PROGRAM NASIL OLMALIDIR ?

1. Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.
2. Aynı güne ait aynı dersler üst üste konmamalıdır.
3. Bir derse ait süre 4-5 saat gibi uzun bir zamanı almamalıdır.
4. Mantık içeren dersler sabah saatlerinde, yorum içeren dersler akşam saatlerinde yer almalıdır.
5. Programda dersin zorluk derecesine göre 10 veya 15 dakikalık dinlenmelere yer verilmelidir. Ancak bu dinlenmelerde tv, bilgisayar ya da cep tlf ile ilgilenilmemelidir.

XIV- SINAVLARI NASIL ATLATIRIM?

- 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.