

Çalışma Planı Oluşturun

Aynı anda birçok ders ve konu üzerinde çalışmanız gereken ve hangisine önce başlayacağınızı belirlemede zorlandığınız anlar olur. Bunun sebebi çalışmalarınızın belli bir plana dayalı olmamasından kaynaklanır. Birden çok iş ya da ders üzerinde aynı gün çalışmanız gerektiğinde hangisinden başlayacağınızı bilemediğiniz ya da çalışmaya başlamak için karar veremediğiniz anlar oluyor mu? Bu soruya yanıtınız "evet" ise sizin planlı çalışma konusunda zorlandığınızı söyleyebiliriz.



Zamanınızı etkili kullanabilmek için çalışma çizelgelerinizde;

- Hangi gün ve saatte, hangi derse çalışacağınız,
- Hangi konuyu, hangi gün çalışacağınız ve hangi gün tekrarını yapacağınız,
- Ödevlere ayıracağınız zaman diliminiz,
- Sınav tarihleriniz ve sınav öncesi tekrarlarınız,
- Haftalık ve aylık tekrarlarınız,
- Okulda geçirdiğiniz zaman, mola ve dinlenme süreleriniz ve hobilerinize ayırdığınız zaman gibi bilgiler yer almalıdır.



ADANA
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

Adana İl Milli Eğitim Müdürlüğü
Döşeme Mah. Mehmet Nuri Sabuncu Bulvarı
Hükümet Konağı Sitesi No:53

Telefon: 0 (322) 200 9100

Faks: 0 (322)200 9299

E-posta: evrak01@meb.gov.tr

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ÖNERİLERİ

Hedef Belirle

Mutlaka hedefinizi ve hedefe ulaşmak için önceliklerinizi belirleyiniz. Neler yaparsam hedefimi gerçekleştirebilirim? Neden, hangi amaçla ders çalışıyorum? sorularını cevaplayın ve hedefinizi gerçekleştirmek için uygun bir çalışma programı hazırlayın. Program hazırlamakta zorluk çekiyorsanız okul rehber öğretmeninden destek isteyin. Son olarak, yapacaklarınızı hazırladığınız plan dahilinde uygulamaya başlayın. Örnek: Adana Fen Lisesine yerleşmek istiyorum. (Nasıl çalışırsam hedefimi gerçekleştirebilirim?) Nasıl bir yaşam istiyorum? İstedğim yaşama ve hedefe ulaşmak için nasıl bir yol izlemeliyim? Hangi yönlerimi geliştirmeliyim? Gücsüz yönlerim neler? (Konu eksiklerim neler, hangi yönlerimi geliştirebilirim?) Engellerim neler? Bu engellerle nasıl başa çıkabilirim?



MOTİVASYON

Hedeflerinizi Belirlerseniz

- Daha istekli ders çalışırsınız.
- Ders çalışmak sıkıcı olmaz.
- Ders çalışmak anlam kazanır.
- Odaklanarak ders çalışırsınız.
- Hedefinizi gerçekleştirmek için planlı çalışmaya başlırsınız.
- Uygulamadığınız plan ve programlar yapmaktan kurtulmuş olursunuz.
- Gelecek için planlarınız oluşur.

Etkin Dinleme

Etkin dinlemenin ön koşulu derse hazırlıklı gelmektir. Bir gün önceden anlatılacak konulara göz atılması öğrenmeyi hızlandırır.

Öğretmenin konu içerisinde önemli olduğunu söylediği noktaların altını çiz.

Öğretmenin söylediklerini başınla onayla, konuyu anlayıp anlamadığını mimik ve jestlerle belli et.

Aklına takılan soruları mutlaka öğretmene sor.

Öğrenilen konuyu aklında tutmak için önemli yerleri kısaltma tutarak yaz.



Etkili Dinleme Alışkanlıkları

Olumlu bir tutum içinde dinlemek

Aktif dinlemek (Anlatılanlara ilişkin sorular geliştirmek)

Sözel olmayan mesajları dikkate almak

Önemli bilgiye işaret eden ipuçlarına dikkat etmek

Ders için ön hazırlık yapmak

Not almak

Zamanı Verimli Kullanın

Herkes bedensel, zihinsel, duygusal yapıları, ilgileri ve yetenekleri bakımından birbirlerinden farklıdır. Öğrencinin ilk olarak kendini tanıması gerekir. Kendini tanıyan öğrenci planını oluştururken hangi derse ne sıklıkla çalışacağını bildiği için planı uygulaması daha kolay olacaktır.



Verimi Düşüren Etkileri Ortadan Kaldırın

Çalışılan odanın ısısından, uyku düzeni, kaygı, telefon ve sosyal medyaya kadar birçok etken ders çalışırken veriminizi düşürecektir. Örneğin programınızda 40 dakikalık bir çalışma aralığı varsa o 40 dakika boyunca çalışacağınız ders dışında hiçbir şeyin dikkatinizi dağıtmaması gerekir.



Aynı Anda Farklı Derslere Odaklanmayın

Masanızın olduğu kadar kafanızın da derli toplu olması çok önemli. Aynı zaman diliminde birden çok derse, konuya odaklanmaya çalışmak veriminizi düşürecek, sıkılmanıza ve ders çalışmak istememenize sebep olacaktır.



Not Tutun

Öğrendiklerinizi kalıcı hale getirmek için bir başka yöntem ise not tutmak. Not tutarak, görsel olarak da hafızanızı desteklemiş olacaksınız.



Tekrar Yapın

Mutlaka dersini gördüğünüz konuları akşam tekrar edin. Öğrendiklerinizin kalıcı hafızaya yerleşmesi için aynı gün içinde tekrar edilmesi önemli bir aktivitedir. Özellikle önünüzde hazırlandığınız bir sınav varsa düzenli aralıklarla çalıştığınız konuları tekrar etmeniz sizin için faydalı olacaktır. Tekrarlar günlük, haftalık ve aylık olabilir.



Motivasyon

İnsanı belirli bir amaç için harekete geçiren, istek, arzu, güçtür. *** "Mesele başarı ise motivasyon her şeydir." ***

- ◇ Hedeflerini Belirle
- ◇ Üşenme
- ◇ Erteleme
- ◇ Vazgeçme
- ◇ Umudunu Yitirme
- ◇ Güçlü Ol
- ◇ Yapabileceğine İnan
- ◇ Sınırlarını Zorla
- ◇ Başaracağına İnan
- ◇ Çözüm Odaklı Ol
- ◇ Yeteneğini ve Gücünü Açığa Çıkart

Sonuç= Başarı

Motivasyonu Arttıran Etkiler

- ❖ Hedefin olması
- ❖ Planlı, verimli ve etkili çalışmak
- ❖ Öz güven
- ❖ Bahanelerden kurtulmak