

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ



Zafer, zafer benimdir diyebilenindir. Başarı ise 'başaracağım' diye başlayarak sonunda 'başardım' diyenindir.

Mustafa Kemal ATATÜRK

ÇALIŞMANIN AMACI



Bu çalışma, etkili öğrenme ve verimli ders çalışma konularında size yol göstermek ve sorun yaşadığınız alanlarda size yardımcı olmak amacıyla hazırlanmıştır. Kaynaklara bakıldığında her ne kadar genel çalışma yöntemleri bulunsada, her öğrencinin kendi öğrenme stiline, yaşam koşullarına ve öğrenme düzeyine uygun daha özel yöntemler yaratılabilir. Aynı zamanda çalışma yöntemleri dersten derse göre değişmektedir. Hangi derse nasıl çalışmanız gerektiği ile ilgili öğretmenlerinizin önerileri de kitapçıkta yer almaktadır.

Ders başarınızı olumlu ya da olumsuz yönde etkileyen pek çok faktör vardır. Derslere karşı ilginiz ve isteğiniz, uygun çalışma ortamı ve etkili ders çalışma alışkanlıklarınızın bulunması, kaygı başta olmak üzere öğrenmeyi olumsuz etkileyebilecek duygularınızı kontrol edebilmemiz, sağlıklı bir bedensel yapıya sahip olmanız vb. öğrenmeyi kolaylaştırıp başarıyı artırırken, tersi durumlar öğrenmenizi güçleştirmektedir. Öğrenmeyi güçleştirici bu durumlar her insanın yaşam boyu süren öğrenme sürecinde zaman zaman karşılaşılabileceği güçlüklerdir. Bazı öğrenciler bu sorunlardan bir ya da birkaçını daha yoğun olarak yaşayabilirler. Öğrenmenizi güçleştiren durumlarla başa çıkabilmeniz için ilk kuralı düzenli ve planlı ders çalışma alışkanlığının kazanılmasıdır. Bu alışkanlıkları günlük hayatımıza yerleştirmek zorlayıcı olabilir. Bu konuda başarısızlıklar yaşayabiliriz. Ancak bu çabayı göstermek dahi bizim öğrenme sürecine aktif katılımımızı sağlar, kendimizi tanımamıza, nasıl daha verimli öğrendiğimizi anlamamıza yardımcı olur. Öğrenme sürecini güçleştirebilecek sorunların etkisini en aza indirir.

Amacınıza ulaşmanızda hangi yolların etkili olduğunu öğrenerek sınırlı zamanınızı en verimli biçimde değerlendirmenize yardımcı olacağını umduğumuz kitapçık dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler şu şekilde sıralanmaktadır;

1. Etkili Öğrenme İçin Okulda Neler Yapabiliriz?
2. Verimli Çalışma İçin Evde Neler Yapabiliriz?
3. Sınavlara Hazırlanırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?
4. Hangi Derse Nasıl Çalışmamız Gerekir?

Size tavsiyemiz ilk olarak bu kitapçığı baştan sona dikkatli bir şekilde okumanızdır. Daha sonrasında ihtiyaç duyduğunuzda tekrar yararlanmak için saklayabilirsiniz. Ancak bu kitapçık tüm sorularınıza ya da ihtiyaçlarınıza cevap vermeyebilir. Bu nedenle ders çalışma yöntemleri ile ilgili öğretmenlerinize ve rehberlik servisine danışmaktan çekinmeyin.

AKADEMİK HAYATINIZDA BAŞARILAR DİLERİZ

1. ETKİLİ ÖĞRENME İÇİN OKULDA NELER YAPABİLİRİZ?

Sınıf, bilginin ilk öğrenildiği yerdir. Dersin amacı bilgiyi anlaşılır bir biçimde aktarmaktır. Öğretmen ise; bilgiyi aktaran, zor olanı anlaşılır kılan ve soruları yanıtlayan kişidir. Bu birebir ilişki verimli öğrenmenin temelidir. Bu nedenle öğretmeni dinlemek, bilgiyi sınıfta öğrenmek gerekir. Unutmayın, derste öğretmenden 40 dakikada öğrendiğiniz bilgiyi kendi başınıza daha uzun sürede öğrenirsiniz. Üstelik sınıfta sizin aklınıza gelmeyen sorulara yanıt verilir. Böylece interaktif öğrenebilir, yanlış bilgiyi düzeltebilirsiniz.

Sınıfa ödevinizi yapmış ve bir gün önceden öğrendiğiniz bilgiyi tekrar etmiş olarak gelin. Böylece yeni bilgiyi daha kolay özümsersiniz. Bildiğiniz bir şey anlatılsa bile dinleyin. Tekrar etmiş, bilginizi sağlamlaştırmış olursunuz. Amaç bilgiyi sınıfta öğrenmek olduğundan, anlamadığınız kısmı öğretmene sorunuz. Unutmayın, öğretmenin anlattığı konu, çözdüğü problem ileride sınav sorunuz olacaktır.

İyi bir dinleyici olmak, çalışmaya ve anlamaya başlamanın ilk adımıdır. Not almak ise; anladıklarınızı anladığınız biçimde ve kendi ifadenizle yazıya dökmektir. Bilgiyi tekrar etmişseniz dersi daha iyi dinlersiniz. Notlarınızı kısa ve kendi sisteminiz ile yazın. Notlarınızı anlaşılabilir bir dille yazın. Üç gün sonra notlarınıza baktığınız zaman neyi neden yazdığınızı anlayabilmeyi amaçlayın. Unutmayın aldığınız notlar sizin sınav sorunuz olacaktır.

Genellikle



Okuduklarımızın

%10'unu,

İşittiklerimizin 20'sini,

Gördüklerimizin % 30'unu,

Görüp ve işittiklerimizin % 50'sini,

Görüp, işittiklerimizin ve söylediklerimizin % 80'ini,

Görüp, işittiklerimizin, söylediklerimizin ve

Yaptıklarımızın % 90'ını hatırlarız.

Yani, başarıya ulaşabilmek için bütün duyu organlarımızı öğrenme sürecinde aktif şekilde kullanmamız gerekmektedir. Bunun için; etkin dinlemek çok önemlidir. Şimdi isterseniz; etkin dinlemenin ne olduğu gözden geçirelim.

ETKİN DİNLEME NEDİR?



İletişimimizin yaklaşık % 90'ı sözel olarak yapılmaktadır. Bu iletişim sürecinde konuşulanların ancak yarısı kısa bir süre sonra hatırlanabilir. Bu nedenle dinleme, öğrenme sürecinde önemli bir beceridir ve bu beceri birtakım ilke ve yöntemlerle çok daha etkili bir şekilde kullanılabilir.

Etkin bir dinleyici olmak için aşağıdaki adımları takip edebilirsiniz;

İleriye bak



Sınıfta öğretmeninizi dinlerken, öğretmeninizin anlattıklarından yola çıkarak daha sonra neler söyleyebileceğini tahmin etmeye çalışın. Bu, dikkatinizin dağılmasını engeller ve sizi devamlı uyanık tutar.

Fikirler



Öğretmeninizin bir ders boyunca anlattıklarının ana fikrini bulmaya çalışın, ders boyunca kendi kendinize "Bu konunun ana fikri nedir?", "Burada anlatılmak istenen nedir?" gibi sorular sorun.

İşaretler



Öğretmeninizin işaretlerine karşı dikkatli ve uyanık olmaya çalışın. Öğretmenler seslerini yükselterek ya da "Burası önemli!", "Dikkat ederseniz...", "Şunu unutmayın ki..." gibi sözel vurgularla önemli noktalara işaret ederler.



Katıl

Sınıf içinde aktif olmalısınız. Derse katıldığınız zaman daha iyi öğrendiğinizi fark edeceksiniz.

Araştır



Ders sırasında anlaşılmayan bir yer varsa ya da merak edilen bir ayrıntı varsa bunlarla ilgili soruları öğretmenlerinize rahatlıkla sorabilmelisiniz.

Not Tut



Dinleme yoluyla öğrenilen bilgiler çok uzun süre hafızada duramaz. Bu nedenle, ders içinde dinlediklerinizi mutlaka not etmeniz gerekir. Not tutarken yaşanan en büyük sorun; hangi bilgileri dışarıda bırakacağınızı ve hangi bilgileri not edeceğinizi ayırt etmektir. Öğretmenin dersi anlatırken ses tonu ve yaptığı vurgulamalar hangi bilgilerin daha önemli olduğunu gösterir.

- Notları uygun büyüklükteki bir kâğıda rahat yazılacak bir şekilde tutun.
- Genel ilkeler dışında notlarınızı kendi kelimelerinizi kullanarak tutun.
- Not tutarken kendinize göre belirlediğiniz kısaltmaları kullanmak işinizi kolaylaştırır.
- Not tutarken her yeni bilgiyi yeni bir satıra yazın.
- Notlarınızı dersten sonra mutlaka gözden geçirip eksik yerleri tamamlayın. Gerekliyse eve gittiğinizde temize çekebilirsiniz.



Dersleri kaçırmamak için; derse zamanında gelmelisin.



Devamsızlık yapmamalısın.

2. VERİMLİ ÇALIŞMA İÇİN EVDE NELER YAPABİLİRİZ?

İnsanlar, ders çalışma zamanlarını ayarlama konusunda farklılık gösterirler. Bazıları zaman buldukça, istek duydukça, sınavlardan hemen önce çalışarak “toplu öğrenme” yöntemini tercih ederler. Bazıları ise çalışmalarını zamana dağıtıp programlı olarak sürdürerek “aralıklı öğrenme”yi tercih ederler.

Elbette kalıcı ve etkili bir öğrenme için aralıklı çalışma gereklidir. Bu nedenle, verimli ders çalışma için zamanı programlamak gerekir.

Önce isterseniz, **ders çalışmamızı engelleyen alışkanlıklarımıza** bir göz atalım:

- ✓ Müzik eşliğinde çalışmak
- ✓ Zorlandığınız ya da sevmediğiniz dersten uzak durmak
- ✓ Yatarak (uzanarak) ders çalışmak
 - ✓ Çalışma sırasında hayaller kurmak
 - ✓ Televizyona takılıp kalmak
 - ✓ Düzenli tekrarlar yapmamak
 - ✓ Plansız, programsız çalışmak
 - ✓ Çalışma anında düzenli dinlenme aralıkları vermemek
 - ✓ Kendini başkalarıyla kıyaslamak
 - ✓ Çalışma masası dışında değişik yerlerde çalışma alışkanlığı edinmek
 - ✓ Dağınık oda ve dağınık masada ders çalışmak
 - ✓ Çalışmayı sürekli erteleme alışkanlığına sahip olmak



ŞİMDİ EN BAŞTAN BAŞLAYALIM

Verimli çalışmak ve başarılı olmak için yapmanız gerekenleri ayrıntılı olarak gözden geçirelim.

1. “NEYİ” “NİÇİN” ÖĞRENECEĞİMİZİ BİLELİM



Bir şey öğrenirken yapacağınız ilk şey; hangi amaçla çalışacağınızı ve öğreneceğinizi bilmek olmalıdır. İnsanın bilinçli olarak neyi, niçin ve nasıl yapacağını bilmesi hem hakkı, hem de sorumluluğudur.

Başarılı olabilmek çalışmanın, emeğin karşılığını en iyi seviyede alabilmek, verimli çalışma yollarının iyi bilinmesinden, uygulamalı ve planlı çalışma alışkanlığını geliştirebilmekten geçer. Öğrenmede; kişinin öğrenme yeteneği, ön bilgileri ve tutumları, öğrenme ortamı ve uygulanan çalışma metotları bir bütün şeklinde etkili olmaktadır.

Rehberliğin önemli bir çalışma alanı da, öğrencilerin derslerde başarılı olabilmeleri için gerekli olan iyi ders çalışma teknik ve alışkanlıklarını kazanmalarına; başarısızlıkların incelenip giderilmesine yardımcı olmaktır. İstenilen başarıya ulaşamamanın sebepleri çoktur. Ders çalışma teknik ve alışkanlıklarının yanlış olması, en önemli sebeplerden biridir. Bizim amacımız, bu hataları en aza indirmek ve programlı ders çalışma alışkanlığını sizlere kazandırabilmek için kılavuz olmaktır.

2. PLANLI ÇALIŞALIM



Genelde birçoğumuz sık sık çalışmayı bir yük sayıp zamanımızı ve dikkatimizi daha eğlenceli uğraşlara ayırırız. Sınav yaklaştığında ise, kaygılanır ve panik içinde çalışmaya başlarız. Dinlenmeye, eğlenmeye vaktimiz olmaz, aceleyle okuduğumuz bilgiler özümsemiz (dayanıklı bilgi haline dönüşmez). Tedirgin, hırçın, yorgun oluruz. Sonuç olarak sınavlarda istediğimiz başarıyı gösteremez ve hayal kırıklığı yaşarız. Bu durum, bizim çalışmaya karşı daha olumsuz duygular hissetmemize neden olur. Kısır bir başarısızlık çemberine düşmüş oluruz. Peki, bu kısır döngüyü nasıl kaldırabiliriz? Bu sorunun tek bir yanıtı vardır o da “**zamanı planlamak**”.

Verimli ders çalışma, bir amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır. Bu programda sadece çalışılacak dersler değil aynı zamanda sosyal etkinliklere, keyif aldığınız aktivitelere, dinlenmelere de yer verilir.

Başarılı olmak için plan yapmak çok önemlidir. Planlı çalışmak; bir yılda bitirilmesi gerekli işleri aylara, onları haftalara, haftalık işleri de günlere ve günün saatlerine bölüştürmek sonra da her saatin payına düşen işleri gerçekleştirmek demektir.

Her zaman aylık ve günlük plan yapmaya ihtiyaç duymazsınız; ancak haftalık ve günlük plan yapmak hayatınız kolaylaştırıcı olabilir. Plan sizi belli zamanlarda belli işleri bitirmeye yönelteceği gibi; sizin zamanınızı nasıl kullanacağınızı da görmenizi sağlayacaktır.

Durumunuza uygun gerçekçi bir program hazırlayın. İyi düzenlenmiş bir program; şu sorulara cevap vermelidir.

- **NE ZAMAN ÇALIŞMALIYIM?**
- **NEYİ ÇALIŞMALIYIM?**
- **NASIL ÇALIŞMALIYIM?**



Plan yaparken şu kurallara dikkat etmeniz de işinizi kolaylaştırabilir;

- 1) Haftalık ders çalışma planınızı hazırlarken, günlük etkinliklerinizi haftanın her günü için ayrı ayrı gözden geçirmelisiniz. Okula gidiş dönüş saatleri, çalışma için ayrılacak süre, yemek araları ile dinlenme, gezme, televizyon izleme ve diğer işler için ayrılacak zamanı önceden belirlemelisiniz.
- 2) Çalışılacak ders ve amaç belirlenmelidir. Başlarken nereden nereye ve ne kadar süre çalışacağınızı saptamış olmalısınız.
- 3) Ders çalışırken kendinize çalışacağınız konu ile ilgili hedefler koyun. Bu bir süre hedefi (her dersi 45 dakika çalışmak) ya da çalışılacak materyal hedefi (bir ünite bitirmek ya da belli bir sayıda soru çözmüş olmak) olabilir.
- 4) Ders çalışma alışkanlığı kazanmakta zorlanan biriyseniz koyduğunuz hedefleri kademeli olarak artırmaya çalışın. Eğer 45 dakika dikkatinizi toplamak size zor geliyorsa yarım saatle başlayın ve giderek artırın. Küçük bir hedefle başlamak, hiç başlamamaktan daha iyidir.
- 5) Ders planı yapılırken mümkün olduğunca arka arkaya gelen derslerin aynı olmamasına dikkat edilmelidir. İki sözel ders ya da iki sayısal ders arka arkaya çalışılmamalıdır.

OTURARAK BAŞARIYA ULAŞAN TEK VARLIK



TUR

H.J. BROWN

- 6) Uzun süre aralıksız çalışmaktansa; 5-10 dakikalık dinlenme amacıyla verilen aralar öğrenme grafiğini yükseltir. Ders çalışma aralarında yapılacak dinlenme; hava almak, su içmek, biraz ev içinde dolaşmak gibi aktiviteleri içerir. Arkadaşlarla telefonda konuşma, TV izleme, uyuma gibi şeyler geri dönüşü engeller.
- 7) Ders çalışırken dikkat edilmesi gereken bir nokta da bir dersin nasıl çalışıldığıdır. Bunun en verimli şekli **Tekrar - Ödev ya da Test - Sonraki Konuya Hazırlık** sırasını takip edebilmektir.
- 8) Haftalık tekrarlarınıza çalışma planınızda mutlaka yer veriniz. Derslerin günlük tekrarı bir bilginin kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe, yani bilginin daha uzun süreli saklanıp gerektiğinde geri çağırabileceği yere gönderilmesi açısından önemlidir. Ayrıca araştırmalar kanıtlamıştır ki, toplu halde ve bir kez yapılan bir tekrara göre sık ve daha az miktarlarda yapılan tekrarlar daha etkilidir.
- 9) Sınavlar öncesi dönemde planınızda bazı değişiklikler yapabilirsiniz. Sınavlarına çalışırken genel tekrarlara daha çok zaman ayırmalısınız.
- 10) Sonraki konuya göz atmak sınıfta ne anlatılacağını bilmeyi ve dolayısıyla anlatılacak olan materyali daha iyi dinleyip anlayabilmeyi sağlar.
- 11) Çalışma programınızı odanızın görünür bir yerine asıp, her sabah o gün hangi dersi çalışmayı planladığınızı inceleyin. Bu inceleme okul sonrasında eve hazırlıklı gelmenizi sağlar.
- 12) Planınızı uygularken esnek olun. Zamanında yerine getiremediğiniz etkinlik için tüm planınızdan vazgeçmeyin. Zorunlu olarak ertelediğiniz çalışmayı o hafta içinde mutlaka yerine getirmeye çalışın.
- 13) Çalışma saatlerini en iyi öğrendiğiniz, dikkatinizin en iyi olduğu zamanlara göre ayarlayın. Yemekten hemen sonra, yorgun olduğunuz bir zaman başlamak için uygun zaman değildir.
- 14) Hafta içi ve hafta sonu için ayrı plan yapılmalıdır. Çünkü iki zaman dilimi çoğunlukla birbirinden farklı aktiviteleri içerir.
- 15) Başlamak için beklemeyin (pazartesiye, önünüzdeki sınavın geçmesini, ikinci dönemi, vb). Ne kadar çabuk başlamaya karar verirseniz o kadar hızlı sonuç almaya başlarsınız.



DERS ÇALIŞIRKEN KULLANABİLECEĞİNİZ BAZI İPUÇLARI



- Özellikle sonrasında hatırlamakta güçlük çektiğiniz şeylerle ilgili **kısa notlar alın** ve görebileceğiniz bir yerde tutun. Bir şeyi okuyarak çalışıyorsanız **altını çizin**. Her bölüm sonuna o bölümle ilgili kısa notlar alın.
- Size karmaşık gelen ve anlamakta ya da akılda tutmakta zorlandığınız şeyleri **semalaştırın** ve bu şekilde çalışın. Bir teoriyi şekillerle ifade etmek ya da kronolojik sıralama yapmak işinize yarayabilir.
- Öğrenmek istediğiniz şeyleri **parçalara bölerek** çalışın. Bir seferde bütün bir konuyu ya da materyali bitirmeye çalışmayın. Her gün o gün için belirlediğiniz kadarını çalışın.
- Çalıştığınız konuyla ilgili notlar ya da taslaklarınızı yatmadan önce **gözden geçirin**.
- Bir konuyu çalışırken anlamadığınız yerleri atlamayın. **Tekrar okuyun**, anlamaya çalışın, **sözlüğe bakın**, **yardımcı kaynaklara başvurun**. Eğer anlamadıysanız, ertesi gün **öğretmene sorun**. Verimli okumak, hızlı okumaktan daha önemlidir. Okuduğunuzu etkin bir şekilde anlamak ve hafızanıza kaydetmek ve ileride sınava çalışırken faydalanmak için; okurken önemli bulduğunuz yerlerin altını çizebilir, küçük notlar alabilir ya da özet çıkarabilirsiniz.
- Ders çalışmadan önce **kendi fiziksel durumunuzu** (çok aç ya da çok tok olmamak, yorgun ve uykusuz olmamak, vb.) ve **çalıştığınız ortamın fiziksel durumununu** (sıcaklık, dağınıklık, vb.) kontrol edin.
- Sözel dersleri çalışırken **atlas, grafik, sema**, vb materyallerden yararlanmaya çalışın.
- Çalışma yönteminiz içine **soru sorma ve anlatmayı** da ekleyin. Bunun için, aileden birinden ya da bir arkadaşınızdan yardım alabilirsiniz.
- Bütün bir kitabı ya da materyali ezberlemeye çalışmak sadece vakit kaybettirir. Bunun yerine **önemli kısımlarla ilgili notlar çıkarın** ve bunların üzerinde yoğunlaşın.
- Büyük tatilleri (bayram, arayıl, yaz,vb.) **eksiklerinizi tespit edip tamamlamak** için fırsatlar olarak değerlendirin.
- Eksik tespit ederken **detaycı** olun. Bütün olarak bir konuyu bildiğinizi düşünebilirsiniz, ancak o konunun bir bölümü sizi daha çok zorluyordur. O vakit, eksik konularınız arasına onu da alın.
- **Sağlığınıza dikkat etmelisiniz**. Beyninizi taşıyan vücudunuzdur. Bedensel sağlığınıza dikkat etmezseniz sağlıklı düşünemez, iyi algılayamazsınız.
- Günde 6-8 saatlik uyku, beynin o gün öğrenilenlerle yaşam deneyimlerini birleştirdiği, sıraya soktuğu, dosyaladığı ve sorunu çözdüğü dönemdir. Bu nedenle öğrenmenizin hızlı ve kalıcı olması için **uyku düzeninizin sağlıklı olması çok önemli**



ÇALIŞMA ZAMANINI İYİ AYARLAYALIM

Yaygın bir görüşe göre; yarım saatten az bir çalışma verimsizdir. Yarım saatten daha az süreler, bir kitabı karıştırmak, liste yapmak, kısa bir konuyu tekrar etmek, bir şiiri ya da yabancı dildeki bir sözcük listesini ezberlemek için kullanılabilir. Zaman zaman öğrenciler hiç ara vermeden saatlerce çalıştıklarını ve arta kalan süreyi dinlenerek geçirdiklerini söylemektedirler. Oysa, dikkatin bu kadar uzun süre yoğun tutulabilmesi mümkün değildir. Ne kadar süre boyunca çalışacağınızı; dikkat sürenize, derse ve konunun içeriğine göre planlamalısınız. Çalışma saatlerinizi daha rahat öğrendiğiniz, dikkatinizi en fazla toplayabileceğiniz saatlerde gerçekleştirmelisiniz.

Herkesin dikkatini toplayabildiği veya verimli olduğu zaman birbirinden farklıdır. Bu nedenle zamanı planlarken bir başkasını örnek almak yerine kendi ön yetenek, ön bilgi, beceri, tutum ve gereksinimlerinizden yola çıkmanız daha faydalı olacaktır.

3. ÇALIŞMA YERİNİ BELİRLEYELİM



Verimli çalışabilmeniz ve başarılı olmanızın temel ölçütlerinden birisi de masası, sandalyesi, ışığı, rahatlığı, sadeliği ve gürültüden uzaklığı ile bir çalışma odanızın bulunmasıdır. Eğer evinizde kendinize bir çalışma odası ayırma imkânınız yok ise, bir odanın bir köşesini kendiniz için çalışma yeri olarak ayırabilirsiniz. Ders kesinlikle masada oturarak çalışılmalıdır. Yatarak uzanarak ders çalışmak bir süre sonra vücudu gergin tutan kasların gevşemesine ve uykunun gelmesine neden olmaktadır. Öğrencilerin sıklıkla yanlış yaptıkları bir uygulama da televizyon seyrederken ya da müzik dinlerken ders çalışmaktır. Bilim

adamları iki faaliyeti bir arada yapmanın dikkati böldüğünü ispatlamışlardır. Bu durumda ders çalışırken televizyon seyreden bir öğrenci; ya ders çalışmakta ya da televizyon seyretmektedir.

Ders çalışacağınız ortam iyi havalandırılmış ve sessiz, dikkatinizi dağıtacak şeylerden arındırılmış olmalıdır. Aynı şekilde çok rahatsız bir sandalyede ders çalışmak kadar çok rahat bir koltukta ders çalışmak da dikkat dağıtıcı olabilir. Dikkati mümkün olduğu kadar uyanık tutmak için masa başında ders çalışmak en uygundur. Çalışma masanızın boyunuzda uygun olarak ayarlanmış olması da önemlidir. Çalışma esnasında kullanılacak araç ve gereçler elinizin altında hazırda bulunmalıdır. Eksik eşyayı almak için masadan kalktığınızda çalışmanızı bölmüş ve dikkatinizi dağıtmış olursunuz.



4. DİKKATİMİZİ YOĞUNLAŞTIRALIM

Çalışmalarınızı verimli kılmak istiyorsanız, dikkatinizin tümünü çalıştığınız konu üzerinde toplamanız gerekmektedir. İstek ve çaba gösterirseniz dikkatinizi her an belli bir konu üzerinde toplayabilirsiniz. Beyniniz sürekli olarak; konuşmalar, sesler, hareketler, açlık, susuzluk, sıcaklık gibi uyarılara açıktır. Onu iradenizi kullanarak her zaman belli bir konuya yönelbilme imkânınız vardır. Dikkati yoğunlaştırmak; insanın kendini dikkatle yaptığı işe verebilmesidir. Ders çalışırken etrafınıza bakıyor, dalıyorsanız, sizi rahatsız eden, aklınıza takılan bir şeyler var demektir. Yaptığınız işe kısa bir süre ara verin. Aklınıza takılanı bulun, halledin ve işinize dönün.

Dikkatinizi yoğunlaştırmanın yollarından biri **iyi yer ve zaman seçmektir**. Eğer her gün, aynı saatte aynı yere oturursanız ve masanızı düzenlerseniz, bu süreç zaman içinde otomatikleşir.

Dikkati konu üzerinde toplamanın bir başka etkili yolu **not almaktır**. Öğrendiklerinizi kendi anlatımınızla yazmaya çalışınız. Konunun günlük yaşamla ilgisini kurabilmek, konuyla ilgili problemleri araştırmak ve bunların çözümü üzerinde düşünmek de dikkati konu üzerinde yoğunlaştırabilmektir.

Ders çalışırken **sizi neyin böldüğü konusunda dürüst olun**. Eğer cep telefonunuzsa bu süre içinde kapalı tutun, aklınız bilgisayarınızda kalıyorsa bağlantı kablosunu bir süreliğine çıkarıp evde farklı bir yere koyun hatta evdeki diğer insanlardan birine verin.

Zaman planlaması tekniklerine başvurun. Önce ödev yapmak, bir sosyal ders ardından bir sayısal ders, sonra bir dil dersi tekrarı yapmak; dikkat süreniz kısa ise; 30 dakika çalışıp 5 dakika ara verip yine 30 dakika çalışmak dikkatinizin toparlanmasını yardımcı

olacaktır. Çalıştığınız konuyu bölümlere ayırmak da, uygulayabileceğiniz başka bir yöntemdir. Bir bölümünü tekrarlayın, öğrenin diğer bölüme geçin. Aradaki bağlantıları kurun ve bütünü tekrarlayın.

Panik de, çalışmanızın en büyük düşmanlarından biridir. Sakin olun ve koyduğunuz hedefe ulaşmaya çalışın. Aklınıza takılan sorunu o an çözmeniz mümkünse dersin başına oturmadan çözün. Mümkün değilse ne zaman ilgileneceğinize dair not almanız sizi rahatlatır.

Çalışırken gereksiz detaylara dalmayın, önce konunun özünü kavramaya çalışın. Öğrenilecek bilgiler karışık ve sistemsiz olmasın, gerekirse şemalar çizin, şema bilgileri somutlaştır. Amaçsız ve düzensiz çalışmayın; neyi öğrenecekseniz ona yoğunlaşın. Ağır bir sorumluluk altında aşırı zorlanma ve beklentilerle kilitlenen beyin, okuduğunu kavrayamaz ve kaydedemez. Beynimiz de bilgisayardaki bellekle aynı sistemi kullanır. Kilitli bir belleğe nasıl ki bilgi depolayamazsanız, beynimizde kilitli olduğunda hiçbir bilgiyi kaydedemez. Öyleyse çalışma sisteminizi gözden geçirmeli ve kendinizi toparlamalı, sürekli notlar alarak belleğinizi harekete geçirmelisiniz.

3. SINAVLARA HAZIRLANIRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

SINAV ÖNCESİ HAZIRLIĞI İÇİN:

1. Sınavda sorumlu olduğum konular neler?
2. Bu konuların neresini iyi biliyorum?
3. Nereyi daha iyi öğrenmeliyim?
4. Nereyi iyi bilmiyorum? sorularını kendinize sorun.



- Saptamalarınızı yaptıktan sonra hangi bölüm için neye, ne kadar zamana ihtiyacınız olduğunu belirleyin.
- Eğer daha önce günlük çalışıp, tekrarlamış ve biriktirmemişseniz çok zorluk çekmezsiniz.

SINAV SIRASINDA:

1. Sınav kâğıdına adınızı-soyadınızı yazdıktan sonra, sınav kâğıdını hızlıca gözden geçirin. Bu işlem, sınavın genel yapısını görmenize ve kendinizi düzenlemenize yardımcı olacaktır.
2. Bildiğinizden emin olmadığınız soruları sona bırakın. Önce bildiklerinizi yanıtlayın.
3. Bir soruda belli bir süre geçtiği halde çözüme ulaşamazsanız o soruyu daha sonra çözmek için bırakın. Soruyu çözmek için uğraşılması zaman kaybetmenize ve paniklemenize neden olabilir

SINAV BİTİMİNDE:

1. Sınav sürenizi iyi kullanın. Erken biterseniz bile kontrol edin.
2. Cevabınızın doğruluğundan kuşkulandığınız soruyu cevabınıza bakmadan tekrar okuyup, yanıtlayın, yanıtınıza bakın. Eğer yanıtlarınız örtüşüyorsa bildiğiniz kadarı ile yanıt doğrudur.



SINAV KAYGISI VE SINAV KAYGISIYLA BAŞA ÇIKMAK

Kaygı, herhangi bir stresli durumda yaşanan doğal bir duygudur ve yaşamın doğal bir parçasıdır.

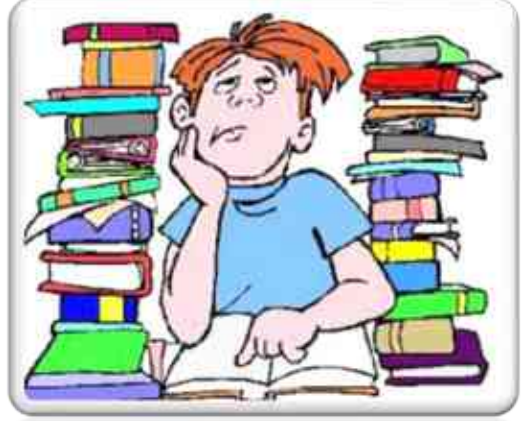
Öğrenciler için sınava girmek stres dolu ve kaygı yaratan bir yaşantıdır. Herkes sınava bağlı olarak, kaygının etkilerini değişik şekillerde yaşar ve hisseder. Aslında bir miktar kaygı yaşamamanın en iyi performansı göstermede olumlu etkileri vardır. Yaşanan kaygı sırasında salgılanan adrenalinin, uyarıcı etkisinin yanı sıra dikkati odaklamada da büyük rolü vardır. Ancak aşırı kaygı sırasında salgılanan yoğun adrenalin, bilgi transferini engeller, bir takım fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına ve paniğe sebep olabilir.

Sınava yeteri kadar hazırlandığınız ve kendinizi yeterli hissettiğiniz halde, sınav sırasında bir boşluk yaşıyorsanız, tüm bildiklerinizi unuttuğunuzu hissediyorsanız, kendinizde bazı fiziksel değişimler fark ediyorsanız, sınavdan sonra serbest bir ortamda ve rahatlamış olduğunuzda sınav sorularını cevaplayabiliyorsanız ve gerçek performansınıza ulaşamadığınızı düşünüyorsanız, sınav kaygısı yaşıyor olabilirsiniz.



SINAV KAYGISININ NEDENLERİ

- **Zamanı Etkin Kullanamama;**
Sınava çalışmaya geç başlama nedeniyle konuların yetiştirilememesi veya düzenli konu tekrarının yapılamaması kaygıyı artırır.
- **Yanlış Ders Çalışma Alışkanlıkları;**
Plansız ve programsız ders çalışmak başarısızlığın en önemli kaynağıdır. Kişinin motivasyonunun düşmesine neden olur.
- **Mükemmeliyetçilik Düşüncesi;**
Yaptıklarının, en iyisi ve hiç hatasız olması gerektiğine inanan kişinin kaygı düzeyi yükselir.
- **Başarısızlık Korkusu;**
Başarısız olma korkusunu yoğun yaşayan bireylerin, kendilerine olan güvenleri azalır ve kaygı düzeyi yükselir.
- **Sınava Çok Fazla Anlam Yüklenmesi;**
Kişinin potansiyellerine uygun olmayan amaç belirlemesi ya da sınavı kendini kanıtlayacağı bir platforma dönüştürmesi de kaygı düzeyini yükseltir.
- **Aile Baskısı;**
Ailelerin çocuklarından çok fazla beklentisinin olması ve çocuğun bunları gerçekleştiremeyeceği düşüncesi de kaygı düzeyini yükseltir.



SINAV KAYGISI İLE BAŞETME YOLLARI

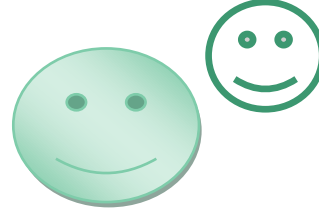
- ✓ **Sınava Planlı Programlı Çalışma;**
Planlı ve programlı ders çalışma, sınava yeterli düzeyde ve zamanında çalışmanızı sağlar.
- ✓ **Sınav Zamanına Kadar Ders Çalışma;**
Sınava hazırlanma çalışmalarınızı son geceye veya sabaha bırakmayın. Son saatlere sıkıştırılan çalışmalar kafanızı karıştırır ve kaygılanmanıza sebep olur. Çalışmalarınızı mümkünse birkaç güne yaymaya çalışın ve tekrarlara yer verin. Böylece eksiklerinizi gidermek için de zamanınız olur.
- ✓ **Uyku, Dinlenme ve Beslenme**
Sınav gecesi yeterince uyumaya çalışın. Sınavdan önce iyice dinlenin ve sınavı düşünmemeye çalışın. Sınavdan önce fazla ve midenizi rahatsız edecek yiyeceklerden uzak durun.

✓ **Düşünce ve İnançlar;**

Eğer başarılı olamazsam aileme ne söylerim? Bu sınavda başarılı olamayacağım!

Ellerim titriyor. Ne yapacağım?

Ben yetersizim. Başarısızım!...gibi olumsuz ve yıkıcı düşüncelerden mümkün olduğunca uzak durun.



✓ **Olumlu ve gerçekçi düşünceler oluşturmaya çalışın;**

Sonuç her ne olursa olsun ailem beni seviyor. Bu sınavda başarılı olacağım.

Elimden geleni yapacağım.

Bu sınav için yeterliyim. Ben akıllı biriyim.

✓ **Doğru Nefes Alma ve Gevşeme**

Sınav girmeden ya da sınav sırasında kaygı düzeyinizin artarsa, birkaç kez derin nefes alın. Ayrıca birkaç dakika gözlerinizi kapatarak sizi mutlu eden bir anıyı ya da bir yeri hayal edin. Bu rahatlamanıza ve düşünce odağınızın değişmesine yardımcı olacaktır.

Son Olarak;

- Sınava en iyi yapabildiğiniz bölümden başlayın.
- Yapamadığınız sorulara çok zaman ayırmayın. Onları sona bırakın.
- Soruları, dikkatlice okuyun. Özellikle en sondaki soru ifadesine dikkat edin.
- Üst üste birkaç soruyu yapamıyorsanız ya da dikkatinizin dağıldığını düşünüyorsanız, birkaç saniye mola verin.



KENDİNİZİ BAŞKALARIYLA KARŞILAŞTIRMAYIN!



4. HANGİ DERSE NASIL ÇALIŞMALIYIZ?

FEN BİLİMLERİ DERSİNE NASIL ÇALIŞMALIYIM?

1. Fen derslerinde başarılı olmanın birinci yolu dersi **etkin dinleme** ve derse katılmadır. Anlamadığınız bölümleri öğretmeninize sorun veya daha sonra sormak üzere notlar alın.
2. Öncelikle Fen Bilimleri dersi sırasında verilen ders notlarını düzenli bir şekilde dosyalayın ve defterinizi düzenli tutun.
3. Ders sırasında herkes kendi yöntemini geliştirmelidir. Örneğin, ders sırasında herkes **kendi notlarını tutmalı** ya da önemli gördüğü noktaları işaretlemeli; çünkü tekrar yaparken ve sınavlara çalışırken bu çalışma yararınıza olacaktır.
4. Konuların zihinde kalıcı olması için konuları, dersi dinlediğiniz akşam en az 15-20 dakika süre ile **tekrarlayın** (kendi cümlelerinizle özet çıkararak ya da konu gereği problemleri yeniden çözerek).
5. Fen Bilimleri dersine çalışırken, öğrendiğiniz konuların **gerçek hayatla olan ilişkisini** göz önünde bulundurmaya çalışın, konunun önemli anahtar kavramlarını çıkarın. Yorum yapabilmek ve çıkarım becerinizi geliştirebilmek için **neden sonuç ilişkisi kurarak çalışın**. Öğrenilen konulara yönelik **sorular çözün**. Soru çözümüne, kolaydan zora doğru ve özellikle çözümü yapılmış sorulardan başlamanız daha yararlı olacaktır. Formülleri ezberlemeye çalışmayın. Onun yerine daha kolay bir yöntemi uygulayın; formülü sık sık kullanın ve o bölümle ilgili bol bol örnekler çözerek kalıcı olmasını sağlayın.
6. Ödevler yeni işlenen konunun daha iyi anlaşılması ve pekiştirilmesi için verilir. Verilen ödevleri **düzenli olarak yapın**. Fen Bilimleri sınavlarında sorular, yorum ağırlıklı olduğundan dikkat ön plana çıkarılmalıdır. Bu nedenle dikkatsizlikten yanlış yapma oranı oldukça fazladır. Burada dikkat edilecek şey sorunun açıklama ve esas vurgulanan kısmının çok iyi okunmasıdır. Sınavlarda soruyu anlamak çözümü için bir aşamadır. Başarmanın yolu soruyu anlamaktan geçer.
7. Fen Bilimleri dersi başarmayacak bir ders değildir. Öncelikle başarabileceğinize kendinizi inandırın.



SOSYAL BİLGİLER DERSİNE NASIL ÇALIŞMALIYIM?



1. Derste yapılan etkinliklerin **evde tekrar** etmelisiniz.
2. Olaylar arasında **neden-sonuç ilişkisi** kurmaya çalışmak; Sosyal Bilgiler dersini daha iyi kavramanızı sağlayacaktır.
3. Verilen ödevleri derste edinilen bilgilere göre yapın ve ders materyallerinden yararlanın.
4. **Kavram haritası** yaparak konuları tekrarlayın.
5. Tekrarlar sırasında eksik gördüğünüz yerleri belirleyip ders öğretmeninizden yardım alın.

MATEMATİK DERSİNE NASIL ÇALIŞMALIYIM?

1. Dersi ders ortamında kavramaya çalışmalı, bunun için de öğretmeni dikkatli bir şekilde **dinlemelisiniz**.
2. Anlamadığınızı hissettiğinizde dersi durdurup öğretmene **soru sormaktan çekinmeyin**. Muhtemelen sınıfta sizin gibi hisseden başka arkadaşlarınız da vardır.
3. Dersi dinlerken eksiksiz **not almalı**, tekrarlarınızı da okuyarak değil yazarak yapmaya özen göstermelisiniz.
4. Verilen ödevleri yapabilmek için çaba göstermelisiniz.
5. Tekrarlarınızı **günlük** olarak yapmalısınız. Önce ders içindeki ve fasiküldeki örnekleri kavramalı, ardından çok sayıda ve farklı türde sorular çözerek öğrendiklerinizi pekiştirmelisiniz. Soruları ezberlemeden anahtar noktaları kavramaya çalışmalısınız.
6. Soruda verilenlerin mutlaka o sorunun çözümünde kullanılması gerektiğini unutmayın. Bunu kullanırken de verilenin hangi özellikle ilgili olabileceğini tespit edin.
7. Kendi başınıza kavramakta zorlandığınız sorular olabilir. Çözemediğiniz sorunun mutlaka **peşine düşmeli** ve çözümünü öğrenmelisiniz. Bilgi dağarcığınıza kattığınız bu yeni soru türlerinin çözümlerini bir defter ya da klasörde biriktirerek kendinize bir **arşiv** oluşturabilirsiniz.

TÜRKÇE DERSİNE NASIL ÇALIŞMALIYIM?

1. Türkçe dersi bilgiden çok beceriye dayalı bir derstir. Bu nedenle dersi **etkin dinlemek** çok önemlidir.
2. Dönem başında listesi verilen kitapları zamanında okuyup bitirmelisiniz. Kitap okurken **not almalısınız**. Kitapları okurken size verilen kitapla ilgili çalışma kâğıdını doldurmalısınız. Kitapta anlamını bilmediğiniz sözcüklerin anlamlarına sözlükten bakmalısınız.
3. Bilgiye dayalı konuları günü gününe **tekrar** etmelisiniz (cümlelerin öğeleri, söz sanatları, eylemin yapısı, anlam ilgileri, düşünceyi geliştirme yolları vb.). Size verilen ders materyallerindeki etkinlikleri/soruları sınav öncesinde tekrar etmelisiniz.
4. Öğretmenlerinizin yazılı anlatım çalışması için size verdiği dereceli puanlama anahtarını incelemeli ve yazılarınızı buna uygun yazmalısınız.



İNGİLİZCE DERSİNE NASIL ÇALIŞMALIYIM?



1. İngilizce dersi için **kelime bilgisi** olması çok önemlidir. İngilizce dersine başlamadan önce mutlaka o ünite içerisindeki kelimeleri kendi başınıza sözlük kullanarak öğrenmeye çalışmalısınız. Öğrendiğiniz kelimeleri bir deftere not edip bunları sık aralıklarla tekrar etmelisiniz. Kelime kartları yapabilirsiniz. Bu tekrar etme işini de, arkadaşlarınızla bir oyun haline getirebilirsiniz.
2. İmla yönünden başarılı olabilmek için kelime ve cümleleri önceleri bakarak, sonra da ezbere yazmaya çalışın. Bu çalışmayı geçmiş konular üzerinde ve yeni öğrendiğiniz konu üzerinde sık sık **tekrarlayın**.
3. İngilizce derslerinde dersi **dinlemek** çok önemlidir. Çünkü dil yapısı bazı konularda oldukça karmaşık bir yapıya sahiptir. Bazı zaman veya cümle yapıları Türkçede yoktur. Bu sebeple bu konuları derslerde iyi dinleyip anlamak gerekir. Derslerde not almalı ve derse katılmalısınız. Anlamadığınız konu ve sorular mutlaka öğretmene sorulmalıdır.
4. Derste mutlaka not tutun. Öğretmenin vurguladığı yerlere daha sonra tekrarlarınızda anlayabileceğiniz işaretler koyun. Açıklamalar yazın.
5. Konunun kalıcı olabilmesi için akşam mutlaka **tekrar** yapın.
6. İngilizce de formülleri ezberlemekten ziyade konuyla ilgili soru çözerek bu formülleri sık sık kullanın.
7. Verilen ödevleri mutlaka günü gününe yapmaya çalışın.
8. Yapamadığınız soru veya anlamadığınız konuları mutlaka öğretmeninize sorun.
9. Sözlükten ve öğretmeninizin önereceği kaynaklardan yararlanın.
10. Kulak dolgunluğu olması açısından radyo ve televizyondaki seviyenize uygun bulduğunuz yabancı dildeki programları izleyin. Şarkıları dinleyin. Seviyenize uygun kitaplar okuyun.
11. Bir kelime defteri edinebilirsiniz. Kelimeleri konularına göre (hayvanlar, içecekler..vb) gruplandırıp yazabilirsiniz.

