

1 Çalışma Ortamı Nasıl Düzenlenmeli?

Çalışma ortamınızın sizin veriminizi yükseltecek biçimde düzenlenmiş olması, ders çalışmaktan daha fazla zevk almanızı sağlayacaktır. Çalışma ortamının düzenlenmesi ile ilgili öneriler:

- Çalıştığınız masada başka bir işle uğraşmayın
- Evde kendinize bir köşe, mümkünse bir oda hazırlayın.
- Ders çalışırken kesinlikle masa başında olmaya özen gösterin; yatarak, uzanarak ders çalışılmaz.
- Çalışma ile ilgili yardımcı malzemeyi önceden hazır edin.
- Ders çalıştığınız ortamda dikkatinizin dağılmaması için telefon, televizyon, poster, dergi bulundurmayın.
- Odadaki gürültüyü en aza indirmeye çalışın.
- Çalışma yeriniz çok karanlık veya aydınlık olmasın.
- Odanız çok sıcak veya soğuk olmasın.
- Sandalyeniz çok rahat veya rahatsız olmasın.

i

2 Dersi Dinlerken

En iyi öğrenme, okulda ve sınıfta olur. Dersi derste öğrenmek, sonraki çalışmalarınızı daha kolaylaştıracaktır. (Derste öğrenmezseniz evde öğrenmek için harcamanız için gerekli olan süre:

40 dk x 3= 120 dk. :)

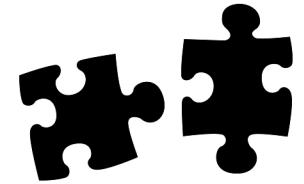
Dersi derste öğrenmek için bazı yöntemler aşağıdaki tabloda verilmiştir.



3 Çalışmada Düşünce Hataları

Öğrencileri başarısızlığa götüren bazı düşünce hataları vardır. Bunların bir kısmı tabloda sizlere verilmiştir.

- Ders Çalışmaya Başlarken**
- ⊗ Biraz dışarı çıkıp arkadaşlarla dolaşayım, sonra çalışırım.
 - ⊗ Bugün çok yorgunum, yarın çalışırım.
 - ⊗ Biraz müzik dinleyip, çalışmaya sonra başlarım.
 - ⊗ TV'deki şu program bitsin, sonra derse başlarım.
 - ⊗ Bugün çalışmasam da olur, yarın eksikimi gideririm.
 - ⊗ Biraz uyuyup daha sonra çalışırım.
 - ⊗ Arkadaşıma telefon edeyim. Sonra çalışırım.
 - ⊗ Bu konuyu nasıl olsa sınıfta iyi öğrendim çalışmama gerek yok.
 - ⊗ Sınava daha çok var, sonra çalışırım.



4 Çalışma Kuralları

Ders çalışmadan önce kendi kendinize aşağıdaki soruları cevaplamanız yararlı olacaktır.



Günlük çalışmada neyi hedeflediğinizi belirlemezseniz, ne kadar çalışsanız da huzursuzluk duyarsınız, ama ben şu kadar ders çalışacağım diyebilirsiniz, o dersi bitirdikten sonra bir başarı duygusu hissedersiniz. Bu da size daha fazla çalışmak için istek verir.

● Ders çalışma sürelerini zaman aralıklarına bölünüz.

40 dakika Çalışma **10 dakika Dinlenme** **30 dakika Tekrar**

● **Neden 10 dakika ara ?**

40 dakikalık ders çalıştığımız süre içerisinde, beyin ve sinir hücreleri kasılmakta dolayısıyla 5 dakika ara verildiği zaman yorulan sinir hücreleri gevşeyememektedir. 15 dakika ara verildiğinde ise sinir hücreleri fazla gevşemektedir. Bu nedenle her iki durumda da sinirler ya çok gevşediği ya da yeterince gevşeyemediği için öğrenme ve anlamada güçlükler yaşanmaktadır. Beyin ve sinir hücrelerinin en ideal durumu 10 dakikalık dinlenme aralıklarında elde edilen süre olduğu araştırmalar tarafından ortaya konmuştur.

5 Zamanı Verimli Kullanma

Zamanı verimli kullanmak için kendinize bir program hazırlayın. Programı hazırlarken şu maddelere dikkat etmeniz fayda var.

1. Gerçekçi Ol: Uzak ve yakın hedeflerinizi belirlerken gerçekçi olun. Örneğin günde 12 saat ders çalışmak gerçekçi bir hedef olmayacaktır.

2. Zamanını İyi Planla: Neyi, ne zaman yapacağınızı iyi düşünün. Okul ders programına paralel gitmeye özen gösterin. Bu planda kendini ödüllendirmeyi de unutma! :)

3. Ortamını Düzenle: Odanızda ya da hazırladığınız ders çalışma köşenizde dikkat dağıtıcı şeylere yer vermeyin. Çok sıcak, çok rahat bir ortam uykunuzu getirebilir. Çok soğuk, çok rahatsız bir ortam da sağlığınıza bozabilir. Bu nedenle normal ve sade olmaya özen gösterin.

4. Farklı Derslere Çalış: Sözel ders ile başlamışsak sayısal ders ile devam edebiliriz. Böylece sıkılmayız ve zihnimiz daha dinç olacaktır.

5. Kendini Ödüllendir: Çok iyi bir gün geçirdiniz. Şimdi sevdiğinizlerle beraber vakit geçirebilirsiniz! :)

Yardım almak ve kendini daha iyi tanımak istiyorsan seni de Rehberlik Servisine bekliyorum :)

Başarılar.

Ahmet Ece

ADIM ADIM BAŞARIYA... 5 ADIM

Sevgili Gençler,

Etkili çalışma yöntemleri ve bunların uygulanması kısa vadede okul başarınızı arttırıcı bir faktördür. Uzun vadede ise yaşamda başarılı bir kişi olmanızı sağlar. Okulda başarı, hayatta başarı demektir. Bu sebeple rehber öğretmeniniz olarak çalışma alışkanlıklarının kazanılması konusuna önem veriyorum.



Etkili ders çalışmaya karar veren bir öğrenci için ilk adım; çalışmanın amacını ve hedefini belirlemektir. Çalışmaya başlamak ve sürdürebilmek için, çalışmayla ilgili belirlenen amacın açık, net ve kolay ulaşılabilir olması gerekir. Bu nedenle çalışma amacınızı okulun başladığı ilk günlerde belirlemek daha bilinçli bir eğitim ve öğretim yılı geçirmenizi sağlar.

- Kendimi 10 yıl sonra hangi konumda görmek istiyorum?
- 4-6 yıl sonra kendimi hangi üniversitede ve bölümde okuyor düşünüyorum?
- Öğretim yılı sonunda nasıl bir karnem almayı istiyorum?