

# Verimli Ders Çalışma

- GemiŖte baŖarı için, aynı öneriyi içeren tek bir reçete sunulurdu; *alıŖmak, alıŖmak ve yine alıŖmak veya çok alıŖmak*.
- Oysa aėdaŖ baŖarı kavramı içinde ‘ok alıŖmak’ yerini ‘*etkili alıŖma*’ ya bırakmıŖtır.

# Etkili çalışmak nedir?

- Belirlenmiř amaçlar ve saptanmış öncelikler doğrultusunda zamanı programlı olarak kullanmaktır.

- Etkili bir programın içinde

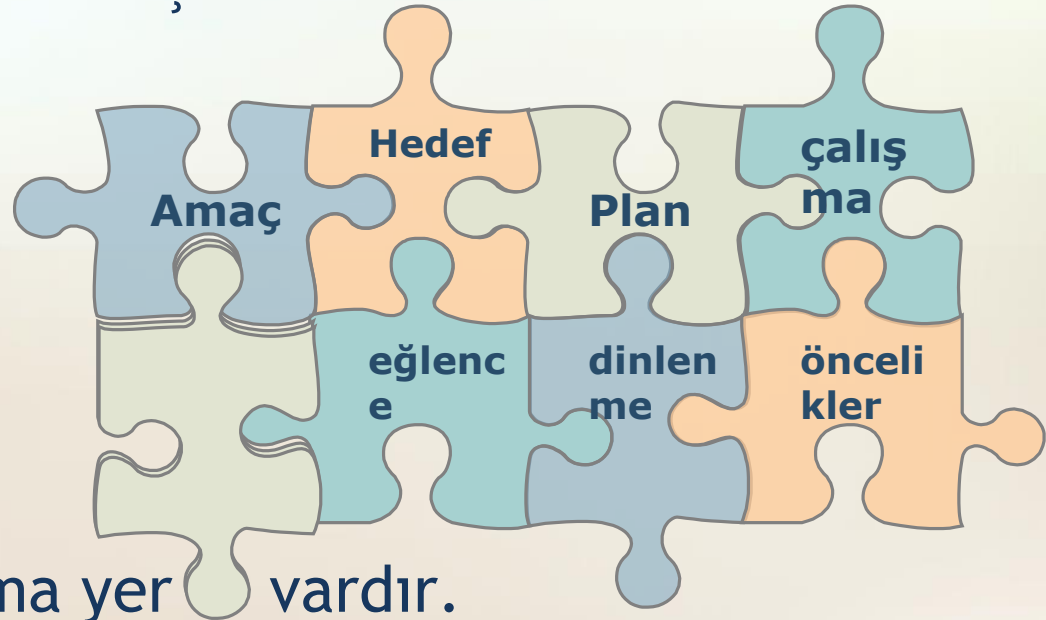
✓ dinlenmeye,

✓ eđlenmeye,

✓ aileye,

✓ sevdiklerine

✓ ve hobilere daima yer vardır.



# ÖĞRENME NEDİR?

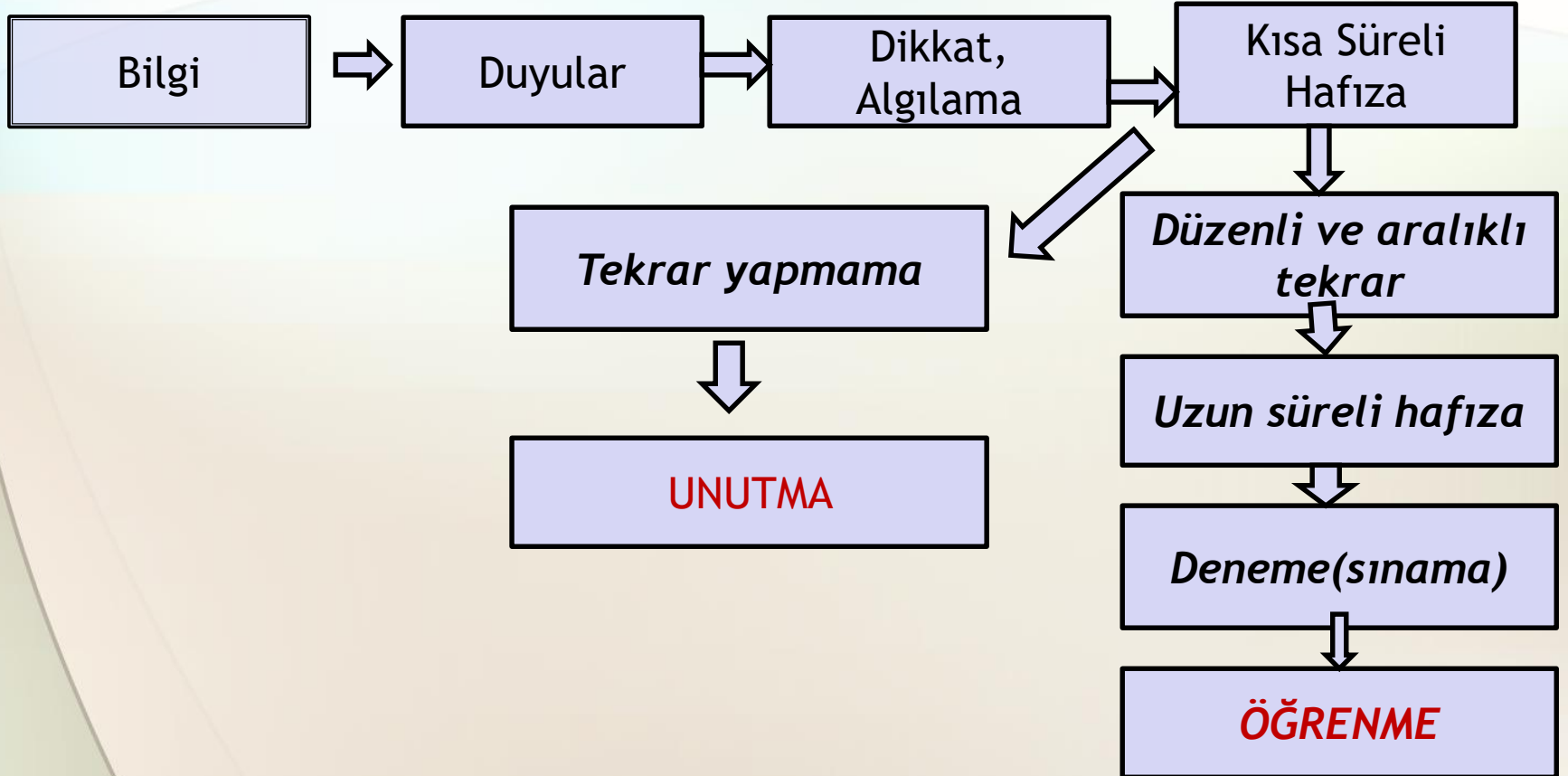


Etkili çalışabilmek için ilk önce öğrenmenin ne olduğunu öğrenmek gerekmektedir.

Öğrenme: bilgiyi algılama, hafızaya alma, tekrar geri getirme (hatırlama) ve gerektiğinde kullanma sürecidir.

**Öğrenme süreci bireyin aktif olduğu bir süreçtir.**

# Bilgiyi İşleme Modeli



# DİKKAT

- Eğer dikkat ve ileri düzeyde işleme sağlanmazsa duyuşal kayda giren bilgi azalarak kaybolacak, bir süre sonra sanki hiç algılanmamış gibi hissedilecektir.

# TEKRAR

- Bu nedenle dikkat, düzenli ve aralıklı tekrar etme, deneyerek yerleştirme gibi süreçler bilgilerin uzun süreli hafızaya yerleşmesini sağlamaktadır.



İlkokul numaramız da , önceki öğün yediğimiz yemek de uzun süreli hafızamızda

Ortalama 30 saniye geçtikten sonra hatırlanan her bilgi uzun süreli hafızadan çağrılır.

Kendi numaramızı hatırlamamız gibi

Uzun süreli hafızanın kapasitesi sınırsız olarak kabul edilir.

Birkaç dakika gibi kısa, bir ömür boyu gibi uzun aralıklarda saklanan bilgileri içerir.



Az önce kim ilk okul numarasını düşünüyordu?

Bilgiyi sorarak çağırdım ve siz uzun süreli hafızanızdan ulaştınız.

- Uzun süreli hafıza uzun yıllar bilgiyi fazla değiştirmeden tutabilmektedir.
- Uzun süreli hafızada unutma, bilginin kaybolmasından çok bilgiye ulaşma sorunundan kaynaklanmaktadır.
- Yani saklama değil geri getirme (hatırlama) sorunu vardır.





Tekrar

- Hafızayı güçlendirmek ve kolay hatırlamak için tekrar etmek gerekir.

Günlük  
tekrar

- Yeni öğrenilen bir bilgi en geç **24 saat** içinde tekrar edilmelidir.

Haftalık  
tekrar

- Öğrenilen bilginin hafızada yer etmesi için **1. haftanın** sonunda yeniden tekrar edilmesi gerekir. Bu tekrarlar öğrenilen bilgi bir ay unutulmaz.

Aylık  
tekrar

- 3. tekrar ise **bir ayın** sonunda yapılmalıdır. Bu tekrarlar bilginin hafızada yeri güçlendirilir.



- Bu düzenle öğrenilen bilgi uzun zaman boyunca unutulmaz.
- Örneğin ilk kez bisiklet sürdüğümüzde öğrensek de sendelemeler olur. Ancak sürmeyi devam ettirip iyice öğrendiğimizde ise yıllarca sürmesek bile unutmayız. Çünkü bisiklet sürmek uzun süreli hafızamıza işlenmiştir. Bu yüzden kolay kolay

unutulmaz.



# DERS İÇİ ETKİLİ ÖĞRENME

## ETKİN DİNLEME:

Etkin dinleme tekniği 6 aşamadan oluşur.

Etkin dinleme tekniğinin şifresi ise 'İFİKAN' dır.

Aşamaların baş harfleri ile oluşturulmuştur. Bu aşamalar:

- 1) İleriye bak
- 2) Fikirlerle dikkat et
- 3) İşaretlere uyanık ol
- 4) Katıl
- 5) Araştır
- 6) Not tut



**1) İleriye Bak:** Dersi dinlerken öğretmenin anlattıklarından yola çıkarak daha sonra neyi söyleyeceğini önceden tahmin etmeye çalışılmasıdır. Bu da dikkatinizin dağılmasını engeller.

**2) Fikirlere Dikkat Et:** Ders konusu, bir konunun temelini oluşturan belirli fikirlerden oluşmaktadır. Bu fikirlerin neler olduğuna dikkat edilir.

Genellikle anahtar fikirler örneklerle, açıklamalarla, kanıtlarla desteklenir ve sık sık tekrarlanır.



### 3) İşaretlere Uyanık Ol:

- Öğretmen konunun önemli noktalarını anlatırken belirli kelimeler kullanarak veya ses tonunda farklılıklar yaratarak size ipucu olacak işaretler verir.
- Bu işaretlere dikkat ettiğiniz takdirde, sınavlara hangi soruların sorulacağını önceden bilerek girersiniz.
- Bazı ipucu kelimeleri şunlardır;
  - ✓ *Önemli, başlıca*
  - ✓ *can alıcı, şunu unutmayın ki*
  - ✓ *burada esas fikir...*





#### 4) Katıl:

Aktif bir dinleyici olabilmek, aynı zamanda eldeki imkânlardan en iyi biçimde yararlanmayı gerektirir. Bunun için yapılması gerekenler şöyle sıralanabilir:

- ✓ Derse ve öğretmene karşı olumlu tutum geliştirilmeli
- ✓ Derse zamanında gelinmeli
- ✓ Görebilecek, duyabilecek, görülebilecek ve duyulabilecek bir yerde oturma.



**5) Araştır** : Bu aşama ile ilgili olarak yapılması gerekenler şunlardır :

Öğretmene konuyla ilgili sorular sorulur.

Konuyla ilgili kendi fikirleri öğretmenle veya dersten sonra arkadaşlarla paylaşılır.

**6) Not Tut**: Not tutmak öğrenme olayının ön şartlarını yerine getirmeye imkân verir.

Öğrenmenin ön şartları ise şunlardır:

- a) Uyanıklık ve dikkat
- b) Aktif katılım
- c) Motivasyon ve sonuçların geri bildirimidir.



# Nasıl not tutulur?

1) Dersten önce ön hazırlık yapma

2) Dersi dikkatli dinleme ve ders süresince not alma

3) Dersten sonra çalışmak için alınan notlardan yararlanma





# Not tutmakta dikkat edilmesi gerekenler

- Söylenen her şey değil, ana noktalara yer verilmelidir.
- Örnekler özgün cümlelerle yazılmalıdır.
- Notlar dersin örgütlenmesini yansıtmalıdır.
- Zaman kazanmak açısından kısaltmalar kullanılmalıdır.
- Dikkat çekmesi bakımından da renkli kalemler kullanılabilir.
- Şekil, şema ve tablolar atlanmamalıdır.
- Notlarda ana ve alt başlık kullanmaya özen gösterilmelidir.
- Derse başlamadan, daha önceki notlara kısaca göz atılmalıdır.



# NASIL DERS ÇALIŞMALI?

## 1) ORTAM



Çalışma yeri belirlenmelidir. Masası, sandalyesi, odası ve ya odada bir köşesi.

Ders çalışırken masa başında oturulmalıdır. Çalışma sandalyesi ne çok rahat ne de rahatsız edici olmamalıdır.

Mümkün olduğunca her gün aynı mekanda ders çalışmak, ders çalışmayı kolaylaştırır ve dikkati keskinleştirir.

Çalışma masasının görüş alanında bilgisayar, televizyon, telefon, resim, yiyecek vb. dikkati dağıtabilecek unsurlar olmamalıdır.

Çalışma masası sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır. Ders dışı faaliyetlerin aynı masada yapılmaması, ders için koşullanmayı olumlu etkilemektedir.

Çalışmaya ara verildiğinde yapılan etkinliklerin en yaygını bilgisayar veya televizyonun başına geçmektir. Fakat bilgisayar veya televizyon, açması çok kolay kapatması çok zor olan aletlerdir.

Yapılabilecek şey bunlardan uzak durmak olmalıdır

## 2) AMAÇ VE HEDEF



- Hedeflerimiz olmadan motive olmak çok zordur. Motivasyonumuzu arttırmak için kendimize ulaşılabilir, gerçekçi, somut olarak ölçülebilir ve zaman ile sınırlı 2 hedef belirlememiz gerekir.
- Örneğin başarılı olmak bir hedef değildir. Ama matematikten mantık konusunda testlerin % 85 ini doğru yapmak bir hedeftir.

### 1. Kısa vadeli hedef

- İlk çağ medeniyetleri testinin çoğunluğunu doğru yapmak kısa vadeli bir hedeftir.

### 2. Uzun Vadeli Hedef:

- Bir bölümü kazanmak veya YKS puanı uzun vadeli hedefimiz olabilir.

### 3) PLAN VE PROGRAM

- Başarılı olmak için planlı çalışmak gereklidir. Plan kişiyi belli zamanlarda belli işleri bitirmeye zorlayacaktır. Planlı çalışabilmek için, günlük zaman cetveli hazırlamak ilk adım olmalıdır.
- Günlük plan sadece ders çalışmada değil, günlük diğer çalışmaların, dinlenme, eğlenme gibi konuların da neler olabileceği ve bunlara ne kadar zaman ayrılabileceğinin belirlenmesinde etkilidir.





- Günlük plan hazırlamak ve bu plana uygun hareket etmek başlarda çok yorucu, zorlayıcı hatta gereksiz gelebilir. Ancak zamanla planlı hareket etmek alışkanlık haline gelecek, zamanın ne kadar verimli kullanıldığı rahatlıkla gözlenebilecektir.
- Plan yapmak sanıldığıının aksine çok statik yani değişmeyen bir uygulama değildir.
- Günlük veya haftalık plan içinde bazen hesapta olmayan aksamalar ve değişiklikler olabilecektir ve bunlar son derece doğaldır.



# Plan Hazırlama Destek Formu



## YOL HARİTAM (FORM-1)

Tarih:

Öğrencinin Adı Soyadı		Yaşı	
Okulu		Cinsiyet	Kız ( ) Erkek ( )

Sevgili öğrenci,

Bu formu hazırlamaktaki amacımız, zamanını nasıl değerlendirdiğini görerek sana özel bir zaman yönetimi rehberliği sunabilmektir. Aşağıda, zamanını ayırmayı tercih edebileceğin etkinlikler ve haftanın günlerini içeren bir tablo yer almaktadır. Senden gün içinde etkinliklere ayırdığın süreleri, o günün sütununda yer alan ilgili bölüme yazman (15 dk, 30 dk, 1 saat, 1,5 saat gibi) beklenmektedir.

Tablo tamamlandıktan sonra telefondan rehberlik öğretmenini ziyaret etmeni öneririz.

	Planladıklarım					
	Ders	TV	Telefon& Tablet	Kitap	Spor/Sanat (Hobi)	Diğer (Belirtiniz)
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						



## YOL HARİTAM (FORM-2)

Tarih:

Öğrencinin Adı Soyadı		Yaşı	
Okulu		Cinsiyet	Kız ( ) Erkek ( )

Sevgili öğrenci,

FORM-2'yi FORM-1'den aldığın geri bildirimlere göre yeniden doldurman ve planlarını, planlardan geriye kalanları ve planların dışında yaptıklarını eksiksiz doldurman beklenmektedir. Zaman yönetimi becerin beklediğin düzeye gelene kadar rehberlik servisine danışabilirsin.

	Planladıklarım		Yaptıklarım	Kalanlar	Planım Dışında Yaptıklarım
	Ders	Ders dışı			
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

# Plan hazırlarken nelere dikkat edilmeli?

İlgiler, yetenekler, ihtiyaçlar ve amaçlar dikkate alınmalıdır.

Derslerle sosyal etkinlikler arasında mantıklı ve dengeli bir ayarlama yapılmalıdır.

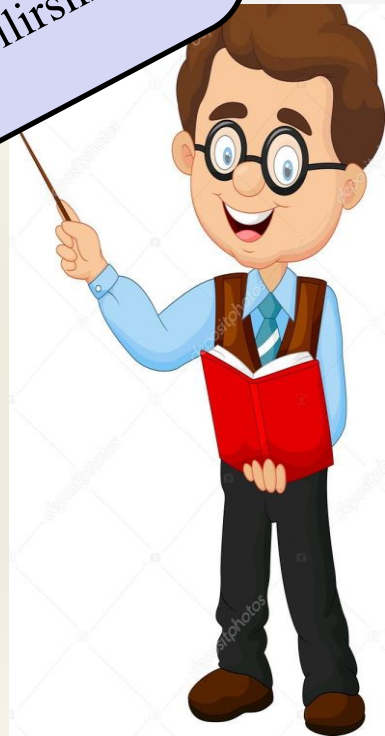
Ders programında mutlaka serbest zaman, özel zaman gibi aralıklara yer verilmelidir.

Gerektiğinde güncellenmelidir

En az 3 hafta boyunca plana uymakta kararlı olunmalıdır. 3 hafta sonunda uymak daha kolay olacaktır.

Temel ihtiyaçlar ihmal edilmemelidir.

Plan hazırlamak için rehber öğretmeninizden yardım alabilirsiniz.





# Hangi Derse Nasıl Çalışılmalı?

- Her dersin çalışma ritüeli şu şekildedir:
  - ✓ Okulda tutulan notları gözden geçir
  - ✓ Konu eksiklerini tamamla.
  - ✓ Elindeki soruları çöz.
  - ✓ Sorularını kontrol et.
  - ✓ Yanlış yapılan ve boş bırakılan soruların cevaplarını öğren gider.
- Bazı derslerin ise özel öğrenme teknikleri vardır.

# Matematik \ Geometri



- ✓ Matematikten korkmamak gerekir. Bu dersler kesinlikle zor dersler değil emek isteyen derslerdir.
- ✓ Not tutarken örnekler ve çözümler mutlaka yazılmalıdır.
- ✓ Nerden başlayacağımızı bilmemiz gerekir. İlk başta nerde olduğumuzu saptamalıyız. Kolaydan zora doğru ilerlenmelidir.
- ✓ Konu ile ilgili kuralların mantığını anlamaya çalışmalıyız. Ezberi son çare olarak kullanmalıyız.

# Türkçe

- Türkçe dersinde başarılı olmak okuduğunu anlama ve yorumlamadan geçer. Bu nedenle kitap okumak önemlidir. Her gün paragraf testi çözülmelidir.
- Konuların sırası değiştirilmemelidir. Biri bitmeden diğerine geçilmemelidir.
- Bazı konular vardır hepsini öğrenmek çok uzun sürer. Bu konularda önem sırası belirlenip ona göre çalışılmalıdır. (noktalama işaretleri, yazım ve imla kuralları gibi)
- Türkçe dersi ile ilgili kelimelerin tanımlarını öğrenmek gerekir.

# Edebiyat

- Hafıza tekniklerini mutlaka kullanın.  
(kodlama, çağrıştırmacı kelimeler vs.)
- şair ve yazarların görüşlerini öğrenin.
- Öğrenilen konular ile ilgili mutlaka soru çözülmelidir.
- Unutmamak için not tutulmalı ve sık sık tekrar edilmelidir.

# Fizik \ Kimya \ Biyoloji



- Bu dersler deney yapılabilen derslerdir. Anlamak için mutlaka görselleştirmek zihninizde canlandırmamız gerekir.
- Fizik dersi matematikle benzerdir. Matematiği ilerletmeliyiz.
- Nerden başlayacağımızı bilmemiz gerekir. İlk başta nerde olduğumuzu saptamalıyız. Kolaydan zora doğru ilerlenmelidir.

# Tarih

- Tarih derslerinde dönemin özellikleri göz önünde bulundurularak neden sonuç ilişkisi içinde öğrenmek gerekir.
- Ezber yerine anlamaya çalışılmalıdır. Bunu tarihteki kişileri ve olayları kafamızda canlandırarak hem kolay hem keyifli bir şekilde yapabiliriz.
- Harita üzerinde çalışmak neden sonuç ilişkisi kurmanızı kolaylaştırır.
- Soru çözmek bilgilerinizi sağlamlaştırmanın en iyi yoludur.





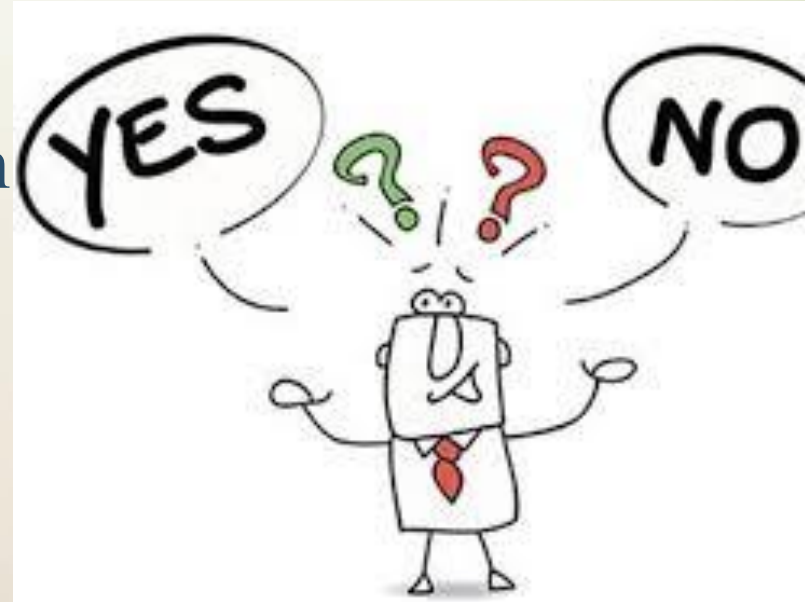
# Coğrafya

- Coğrafya hayatımızın her yerindedir. O yüzden gözlemlemek kolaydır. Ders çalışırken de bu özellikten yararlanılmalıdır.
- harita ve şekiller mutlaka kullanılmalı hatta haritalarımızı kendimiz oluşturmamızdır.
- Coğrafya ile ilgili öğrendiğimizi görselleştirmek her zaman işimizi kolaylaştıracaktır.



# Yabancı Dil

- Hata yapmaktan korkmayın.
- Kelime öğrenmeye önem verin.
- Yeni öğrenilen kelimelerle cümle kurmaya çalışın.
- Şarkı dinleyip anlamaya çalışın.







## UNUTMAYINI!

İnsan öğrendiğini çok çabuk unuttur.

Başta ve sonda öğrenilenler daha çok hatırdadır.

Göze çarpan kelimeler, isimler, şekiller daha iyi hatırlanır.

Canlı tasvirler, değişik, ilginç tanımlamalar daha iyi hatırlanır.

Uzun bir listeyi öğrenmek yerine, daha küçük parçalara bölerek öğrenmek daha kolaydır.

Yapılacak çalışmadan en iyi verimi alabilmek için çalışma belli aralıklara bölünmelidir.

Önceden ne kadar çalışılacağı bilinmezse, hatırlama o kadar az olur.

Yazı yazma, ödev hazırlama gibi çalışmalar için çalışma süreleri daha da uzayabilir.

Öğrenme bir amaca yönelik olmalıdır.

Öğrenmek için amaçları ya da nedenleri belirlemek, öğrenmeye karşı olan isteği de arttıracaktır.

Öğrenme üzerinde en fazla bozucu etki yapan etkenlerin başında; yorgunluk, stres, hastalık, motivasyon eksikliği, televizyon ve bilgisayar gelmektedir.

Öğrenme üzerinde en az bozucu etki yapan etkinlik ise uykudur. Bu nedenle **uyumadan önce kısa bir tekrar** yapmanın önemli yararı olabilir.

Dinlediđiniz için  
Teřekkür ederiz...