



LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMLERİ



**ARNAVUTKÖY REHBERLİK
VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Çalışmam gerekiyor, biliyorum
ama çalışamıyorum.**

**Dersin başına oturmak hiç
içimden gelmiyor.**

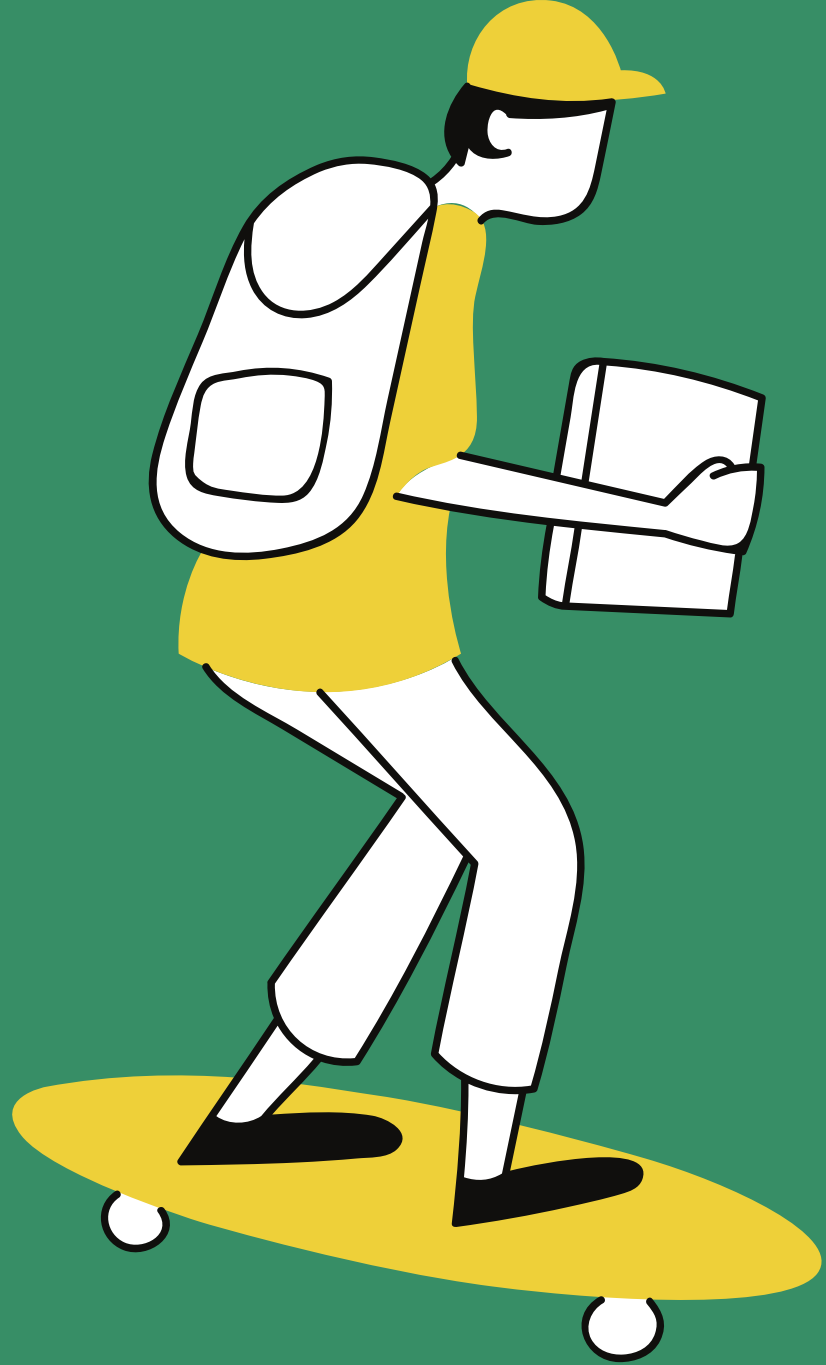
**Kitap önümde. Ben kitaba
bakıyorum, kitap bana.**

**Nerden başlayacağımı ve nasıl
çalışacağımı bilmiyorum.**

**Canım sıkılıyor. Dikkatimi bir
türlü toplayamıyorum.**

**Bunlar zaman zaman
birçoğunuzun düşündüğü,
hissettiği şeyler. Çalışmaya
başlamanın bireye zor
gelmesinin çeşitli sebepleri
olabilir. Gelin bu sebeplere
bir göz atalım.**





- **Çalışmak zorunda olduğu dersi ya da konuyu sevmemek,**
- **Çalışma yöntemini bilmemek,**
- **O zaman diliminde başka bir şey yapmak isteğine engel olamamak,**
- **Başarısızlıktan korkmak,**
- **Kendine ait bir hedefi olmamak,**
- **Çalışmayı gerçekleştirebilecek ortama sahip olmamak...**

BÜTÜN BUNLARIN ÜSTESİNDEN GELEBİLİRSİN!



**Yeter ki kararlı ol.
Kendini kontrol et.
Başarabileceğine inan.
Plan yap ve uygula.**

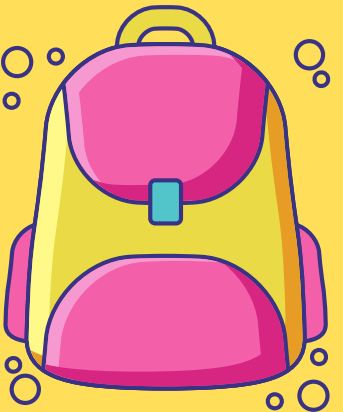


Öncelikle **çalışma ortamını düzenle**. Düzenli bir çalışma ortamı öğrenmeyi kolaylaştırır ve ayrılan zamanın en verimli şekilde kullanılmasına olanak tanır. Aynı yerde yapılan çalışma, kişiyi ortama alıştıırır ve dikkatin dağılmasını önler. Eğer bir çalışma odanız yoksa, evin bir odasının uygun bir köşesini çalışma köşesi olarak ayarlayabilirsiniz.





- **Çalışma ortamını (kendi odan ya da evde düzenleyeceğin bir çalışma köşesi) dikkatini dağıtacak nesnelere arındır.**
- **TV, cep telefonu, bilgisayar ve poster gibi eşyaları çalışma ortamından kaldır.**
- **Çalıştığın yerin havasının temiz, ısısının normal ve aydınlatmasının iyi olmasına özen göster.**
- **Masanı düzenli tut. Ders araç gereçlerini önceden hazırla.**
- **Çalışma yerinin masan olmasına özen göster. "Ben yatarak daha iyi çalışıyorum" diyerek kendini kandırma.**





Çok çalışmak, saatlerce çalışmak demek değildir. Planlı çalışmak, her şeye yeteri kadar zaman ayırmak kişiyi daha başarılı kılar. Kendine güven, engeller seni yıldırmasın. Kendine söz ver, verdiğin sözleri tut. Verdiğin sözleri tutunca da kendini ödüllendirmeyi unutma.





PROGRAM YAP!



- ✓ **Bireysel farklılıklar, ev ve aile durumu, okul ve okul dışı saatleri göz önüne alarak en çok verim aldığın saatleri kendine göre belirle.**
- ✓ **Bir saatlik (esnetebilirsin-45-50 dk vb-) çalışmadan sonra on dakikalık ara ver. Birbirine yakın derslere ard arda çalışma. Günde 3 farklı dersten fazla derse yer verme.**
- ✓ **Programdaki derslerin saatleri en rahat çalışabileceğin saatler olsun. Bunu saptadıktan sonra derslerini, belirlediğin saatlere dengeli olarak dağıt.**
- ✓ **Programını öğrenme-tekrar-dinlenme ilkesine göre düzenle. Sabahları ve gece yatmadan önce kısa tekrarlara yer ver. Bu tekrarlar hatırd tutma olasılığını artırır.**

YAPTIĞIN PROGRAMA UYMAK İSTİYORSAN



Bunları her zaman için kendine
hatırlat!

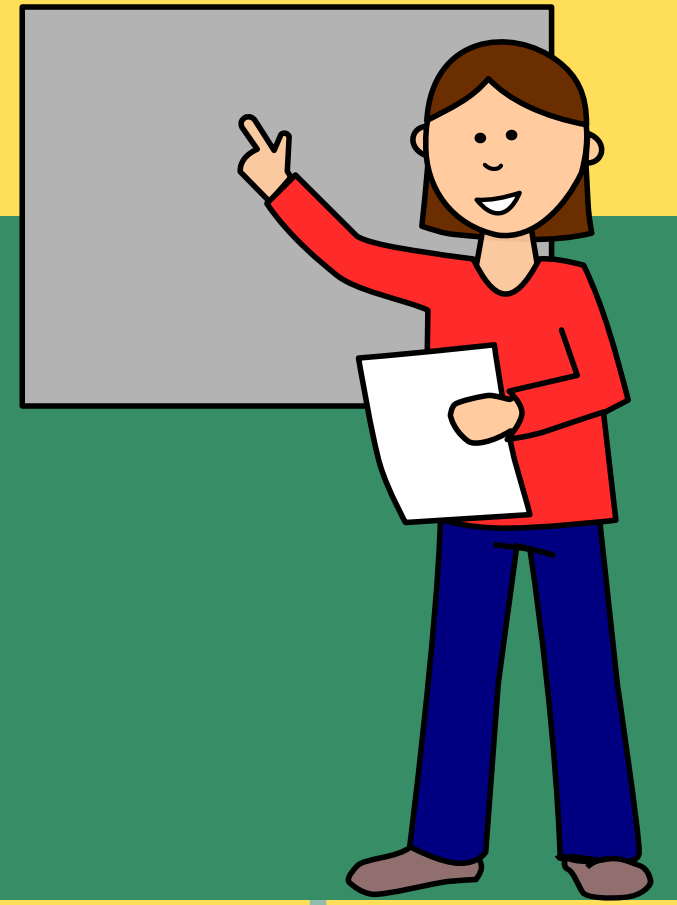


Seni motive edecek, ulaşmak
istediğin bir hedefin olsun.

Çalışmayı alışkanlık haline
getirebileceğin sistemli bir
ilerleyişin olsun.

Çalışma saatlerinde telefon,
bilgisayar, televizyon vb. den
uzak dur.

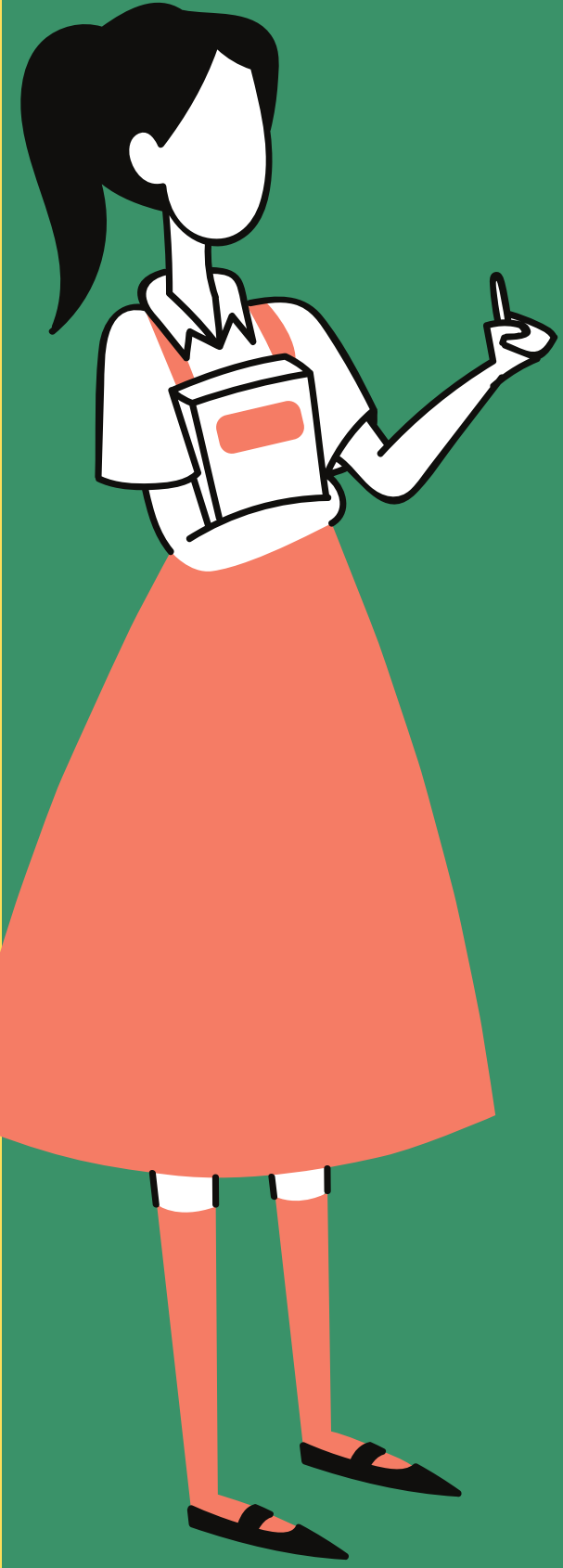
KONUYU EZBERLEMeye DEĞİL ÖĞRENMEYE ÇALIŞ!!



Ezberlemek öğrenmek değildir. Ezberlenen bilgiler kısa sürede unutulur.

Matematik ve Fen Bilimlerinde temel prensipleri öğrenerek bol bol problem çözebilirsin.

Okuyarak öğrenmede, Tara, Sor, Oku, Anlat, Tekrarla yöntemini uygulayabilirsin.



TARA

Konu hakkında bir ön fikir edinebilmek için, ana ve alt başlıklara, varsa şekillere ve koyu renkli yazılmış cümlelere göz at.

SOR

Ana ve alt başlıkların konuları üzerinde zihnen bazı sorular sor: Bu başlık altında ne anlatılmaktadır? Ne demektedir? vb.

OKU

Çıkartmış olduğun sorulara cevap vererek oku. Cevapları ana fikir ve temel kavramları içine alacak şekilde anahtar kelimeler olarak kaydet.

ANLAT

Konunun okunması bitince parçayı zihnen anlat. Önemli kavram, terim ve fikirleri zihnen tekrarla.

TEKRARLA

Temel kavramları, terimleri dikkate alarak bölümü tekrarla. Hatırlamadığın yerleri ve önemli kısımları yeniden oku.



FARKLI ÇALIŞMA TEKNİKLERİ KULLAN

En iyi nasıl öğrendiğini keşfet!



Çalışma kartları hazırlayabilirsin. Çalışma kartları yazmak hatırlamana yardım edecek ve bu şekilde kendi kendini sınav yapabileceksin.

Çalışma notlarını renklerle kodlayıp kavramları hatırlamana yardım edecek şekiller ve resimler çizebilirsin.

Birisine çalıştığın konuyu anlatabilirsin. Örneğin, eğer kardeşin fen bilimini seviyorsa, ona fizik sınavı için çalışman gereken kavramları açıklayabilirsin. Öğretim süreci, bilgini güçlendirmeni sağlayacaktır.

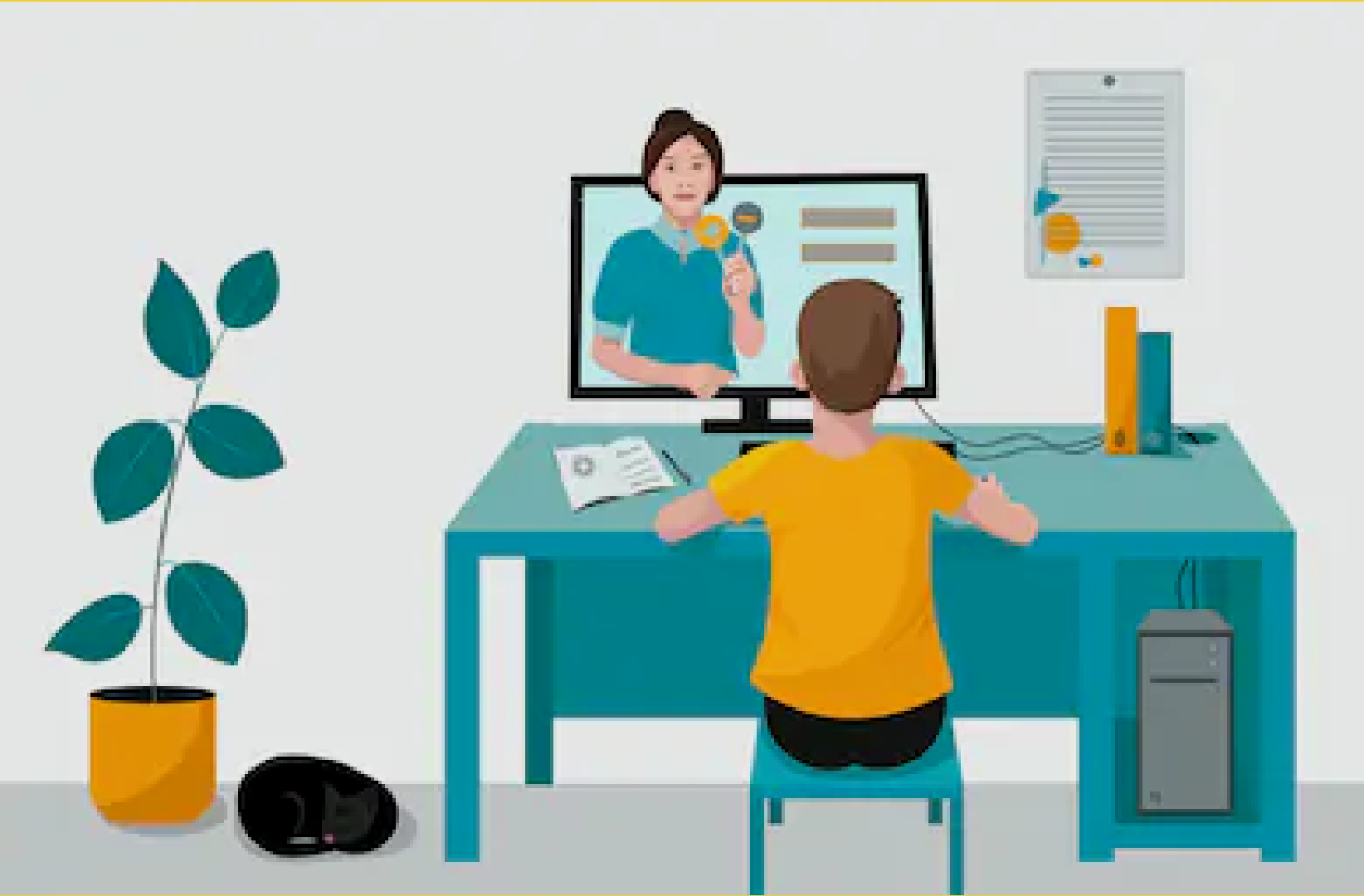
VERİMLİ ÇALIŞMAYLA İLGİLİ İPUÇLARI

Unutma, verimli çalışma, sonradan öğrenilebilen ve geliştirilebilen bir beceridir.

Çalışmaya başlamadan önce zihinsel, duygusal ve bedensel olarak yorgun olmadığını kontrol et. Etrafı, dikkatinizi dağıtacak şeylerden (ör: televizyon, telefon, gürültü) arındır.

Planına uymadığın zamanlarda kendine yüklenme ya da nasıl olsa plan bozuldu diye düşünerek kendini salıverme. Kaldığın yerden başlayarak yeniden plan yap.

Neye, niçin çalıştığını bilerek masaya otur. Çalışacağın konuyu alt başlıklara ayır. Çalışmaya her oturuşunda en azından bir basamağı tamamlamaya gayret et.



Uzun süre ara vermeden çalışmak iyi bir fikir değildir. Dikkatin belli bir zaman sonra azalmaya başlayacağını unutma. 40-50 dakikalık dönemler halinde çalış ve aralarında 10-15 dakikalık molalar ver.

Zorlandığın kısımları parçalara bölerek çalışmayı dene. Her parçayı çalıştıktan sonra tekrar ederek pekiştir. Not tutarak çalışmayı dene. Not tutmak, bilginin akılda kalması açısından oldukça etkili bir yöntemdir.

Ders çalışmanı aksatan ve kolaylaştıran alışkanlıklarının birer listesini yap. Listende yer alan olumsuz alışkanlıkları bırakmaya çalış. Olumlu alışkanlıkları pekiştirmek için çaba göster.



ARNAVUTKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ