

Dersi Aktif Dinleme ve Derse Aktif Çalışma

Ders sırasında ve ders çalışırken aktif olun;

Söylenen şeyleri dinlemeyi amaçlayın, zihni canlı tutun, notlar alın. Konuşanın sesine, hareketlerine, konuşma hızına, tekrar edilen konulara, bağlantılara dikkat edin. Derste geçirdiğiniz zamanın hakkını verin, dersten kazanımlarla çıkın. Ders çalışırken özet çıkarın, kendinize sorular sorun.

“Düşünce Molası”

İç etkenleri denetim altına almaya çalışın. Hayatın farklı alanlarına dair düşünceleriniz yüzünden sürekli dalıp odaklanamıyorsanız hergün kendinize 15 dakikalık zamanlar ayırın. Bu önceden belirlediğiniz süre içinde yalnızca bu konuları düşünün. Arada bu düşünceler yüzünden dağıldığınızı hissettiğinizde bir sonraki 15 dakikalık “düşünce molası”nı bekleyin ya da her zihin dağılışında bir kağıda işaret koyun. Hedefiniz bu işaretleri azaltmak olsun.

Diğer notlar...

1. Her gün aynı saatlerde ders çalışmaya başlanmak idealdir.
2. Okuldan eve geldikten ve yemek yedikten sonra en az 30 dakikayı kendinize ayırın.
3. Ders çalıştığınız belli bir yer olmalıdır bu zihninizin koşullanmasını sağlar.
4. Masada ders araç – gerecinden başka hiçbir şey olmamalıdır böylece dikkatimiz dağılmaz.
5. Gerekli bütün malzemelerimizin yanımızda olması gerekir. Böylece yerimizden kalmak zorunda kalmayız ve dikkatimiz dağılmaz.
6. Odanın ısısı normal olmalıdır ne çok sıcak ne de çok soğuk olamamalıdır.
7. Çok rahat ya da çok rahatsız bir yerde oturmamalıyız.
8. Oturarak çalışmalıyız.
9. Gürültüsüz bir yerde çalışmalıyız.
10. Çalışmanızı engelleyen durumları ortadan kaldırın .(TV, Tel, Yiyecek vb)
11. Ders çalışırken müzik dinlenmemeli, yemek yenmemeli, sakız çiğnenmemelidir.
12. En fazla 45-50 dk çalışın daha sonra 10 – 15 dk ara verip sonra tekrar çalışın 2 -3 dersi böyle tamamladıktan sonra 1 saat kadar ara verin sonra tekrar çalışın.
13. Gün sonunda uyumadan hemen önce çalıştığınız tüm konuların genel bir tekrarını yapın.
14. Çalışma programınızda en zorlandığınız dersleri başa koyacak şekilde planlama yapın. En keyif alarak çalıştıklarınızıysa sonlara koyun.
15. Programı tamamladığınız zaman kendinize küçük ödüller verin.
16. Üst üste iki sayısal ya da iki sözel dersi üst üste çalışmayın.
17. Sözel derslere çalışırken bir kâğıda özet çıkarmak ve konuyla ilgili sorular çıkarıp cevaplamak çoğu öğrenci için çok olumlu sonuçlar verir.
18. Sayısal derslerde konuyu kavradıktan sonra okulda çözülen örnekleri inceleyin daha sonra da konuyla ilgili sorular çözün.

Etkin ve Verimli Ders Çalışma Teknikleri

Elinizde tuttuğunuz bu bülten sizlere daha verimli ders çalışmak konusunda yol göstermek için hazırlandı. Belki de artık ders çalışma alışkanlığınız ile ilgili bir fark yaratmanın zamanı gelmiştir. Eğer öyleyse, aşağıdaki ipuçlarının, bu konuda güzel bir başlangıç yapmanız için size yardım edeceğine emin olabilirsiniz.



Birinci Adım; Öğrenmeyi Öğrenmek

Ders çalışırken de, zamanınızı planlarken de kendinizi tanımanız, nasıl daha iyi öğrenebildiğinizi bulmanız çok önemlidir.

Örneğin, tek başınıza mı yoksa grupla birlikte mi daha iyi anlıyorsunuz? Sınıfta dersi dinlemek size yetiyor mu, yoksa sonradan özet çıkarmanız mı gerekiyor? Bu sorulara verdiğiniz yanıtların doğrusu ya da yanlışı yoktur, onlar öğrenme alışkanlıklarınızı gösterir. Öğrenmede aslonan bilgiyi kendiniz için anlamlı kılmaktır.

Bilgiyi öğrenme şekliniz başarınızı etkileyebilir. Örneğin, çok çalışıyorum ama bu çabam

notlarıma yansımıyor diyorsanız bunun bir nedeni öğrenme düzeyi olabilir. Öğrenme sürecinde bilgileri derin ve yüzeysel olmak üzere iki şekilde öğreniriz. Yüzeysel öğrenmede, gerekli ve gereksiz bilgi karışık parçacıklar halindedir, ezberlenmiştir. Aralarındaki bağın öğrenilmediği bu bilgi parçacıkları kullanılamaz. Sınavda çıkar düşüncesiyle belirli bir konuyu çalışıp, özü kavrayamamak bu yüzdendir. Derinlemesine öğrenmede ise genel kavramlar ve bütünsel resim edinilir.

Ders Çalışmaya KARAR VERMEK!

Neden ders çalışmıyoruz?

Ders çalışmaya başlamak için isteğimizin gelmesini bekler, çalışacağımız dersi sevmemiz gerektiğine inanırız.

Sonra da,

- “Çalışmam gerektiğini biliyorum ama çalışmıyorum”
- “Ders çalışmayı canım istemiyor”
- “Bilmiyorum neden ama bir türlü dersin başına oturamıyorum...” vb. yakınmaları dile getiririz

ve bütün yıl boyunca ders çalışmaya başlayabilmek için içimizden ders çalışma isteğimizin gelmesini bekleriz.

Oysa ders çalışma davranışı isteğimize değil karar vermeye bağlıdır.

Zamanımızı Çalanlar...

Günlük zamanınızı nasıl geçiriyorsunuz? Belki bir günlük çizelge hazırlayarak zamanınızı nasıl geçirdiğinizi bulmalısınız. Çoğumuz yapmamız gereken bir işi elimizden geldiğince ertelemeye çalışırız. Oysa son ana bıraktığımız bu işler bizi sıkıntıya sokar.

Zamanı verimli değerlendirememenin önemli nedenlerinden biri başarısızlık korkusudur. "Ya başaramazsam" düşüncesiyle kafamızda kurguladığımız kötü senaryolar çoğu zaman ders çalışma verimimizi düşürür. Kendinizi böyle senaryolar düşünürken yakaladığınızda, bu negatif iç sesin yerine yapıcı, pozitif, çözüm odaklı düşünceler koymaya gayret edin. Motivasyonunuzun arttığını göreceksiniz.

Kullanacağımız dil kendimizle barışık olmalı, emredici ve korkutucu olmamalıdır:

İNANÇ

DÜŞÜNCE

SONUÇ

TÜRKÇE DERSİNE ÇALIŞMAK İSTİYORUM.

*Konular çok uzun anlamıyorum.
*Konular arasında bağlantı kuramıyorum.
*Türkçe dersini sevmiyorum bu yüzden çalışmıyorum.

Çalışma Motivasyonu Düşer, sıkıntı artar. Sonuç Olumsuz..!

İNANÇ

DÜŞÜNCE

SONUÇ

TÜRKÇE DERSİNE ÇALIŞMAK İSTİYORUM.

Türkçeden anladığım konular da var. Ne kadar çok soru çözebilirim, sınavda o ölçüde başarılı olabilirim. O halde Türkçe dersine daha çok zaman ayıracağım ve daha fazla soru ve test çözeceğim.

Ders çalışmaya karşı motivasyonun yükselmesi. Sonuç Olumlu...!

En çok duyulan yakınmalardan biri de şudur: "Çalışmam gereken o kadar çok şey var ki hangisinden başlayacağımı bilmiyorum". İşe küçük ama ulaşılabilir hedefler koymakla başlamak sizi rahatlatacaktır.

Herkesin kendisini daha iyi, zinde hissettiği zamanlar vardır. Bazen sabah, bazen de gece saatleri olan bu zamanlarda çalışmakta yarar vardır. Çalışmaya sevmediğiniz ya da zor olan konulardan başlayarak sizi daha fazla zorlayacak olan bu konularda ilk enerjinin gücünden yararlanmış olursunuz.

Çalışma Ortamını Kontrol Etmek

1. Her gün aynı saatte ders çalışmaya başlanmalıdır.
2. Her zaman aynı masada ders çalışılmalıdır.
3. Ders çalışılan masada dersten başka hiçbir iş yapmamalıdır. (Oyun, yemek yeme, mektup yazma, cep telefonu ile konuşma vs.)
4. Çalışma masasının üstünde ancak ders çalışmak için gereken materyaller olmalıdır.
5. Ders çalışmak için gereken materyaller hemen uzanıldığında alınabilecek bir yerde olmalı. Bu kitaplık olabileceği gibi, eğer yolsa içine kitapların konulabileceği bir kutu da olabilir.

6. Ders çalışmak için en uygun durum, kolları ve dirsekleri yaslamaya olanak verecek bir masada çalışmaktır. Ne rahat bir koltukta ne de çok rahatsız bir sandalyede oturulmalıdır.
7. Olanaklar elverdiğince gürültüsüz bir yerde çalışılmalıdır.
8. Ders çalışmaya ara vermeye neden olan durumlar (telefonla görüşme, tv izleme bir şeyler atıştırma vb) çalışmayı engelliyor ve başarıyı tehdit ediyorsa hemen vazgeçilmeli, çalışmanın sonunda ödül olarak kullanılmalıdır.

Anahtar kelimelerden bir tanesi: TEKRAR

Öğrendiklerinizi pekiştirmek için dersten sonraki 24 saat içinde tekrar edin.

Öğrendiğiniz bir şeyin

%50'sini

ertesini unutursunuz,

7 gün sonra ise bu bilginin yalnızca %20'si aklınızda kalır.

Oysa, birinci günün sonundaki 10 dakikalık günlük bir tekrarla

aklınızda kalan bilgi oranı

%90'a çıkabilir

Daha İyi Notlar Almak İçin

- Derse hazırlıklı girin. Okunması gereken kısımları okumuş, başlıklara, çizimlere gözetmiş olun. Dikkatli dinleyin.
- Odaklanmayı sürdürmek için öğretmeni takip edin, aktif dinleyici olun (bkz arka sayfa).
- Farklı dersler için farklı dosya, kalem, defter kullanın.
- Kağıdın solunda anahtar sözcükleri, sorularınızı ya da daha sonraki notlarınızı yazmak için biraz boşluk bırakın.
- Yazabildiğiniz kadar yazmaya ve okunaklı yazmaya çalışın. Örnekleri not alın. Notlarınızı dersten sonra düzenleyin, özet çıkarın.
- Arkadaşlarınızla karşılaştırmalar yapın.
- Tekrar sırasında aldığınız notların altını çizerek, gerekli bilgileri ekleyerek, aklınıza takılan soruları cevaplayarak notlarınızı gözden geçirin.
- Çalışacağınız konuyu alt başlıklara ayırın. Çalışmaya her oturduğunuzda en azından bir basamağı tamamlayın.

