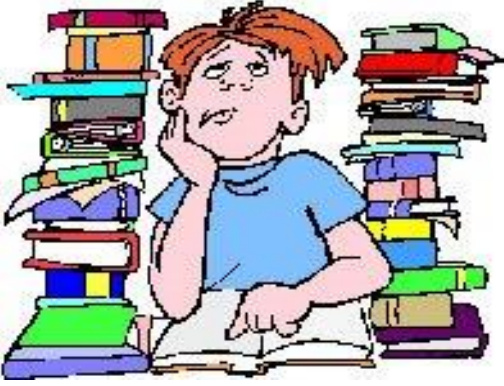


ETKİN DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Sevgili öğrenciler;

Eğer bir amaca sahipseniz ve bu amacınızı gerçekleştirmek istiyorsanız çalışmak zorundasınız. Bu amaç için çok çalışmak yerine etkin ve verimli çalışmayı öğrenmeniz gerekir. Kimi öğrenciler saatlerce çalıştığını ancak başarılı olamadığını ifade etmektedir. Bunun en önemli sebebi verimli çalışma yöntemlerini bilmediğindedir. Her öğrencinin kendine göre bir ders çalışma yöntemi geliştirmesi gerekir. Ancak aşağıya ders çalışmanızda sizlere yardımcı olacağına inandığımız bazı bilgiler sunulmuştur. Bu bilgiler ışığında çalışma planınızı oluşturabilir ve amacınızı gerçekleştirebilirsiniz.



1.Adım "Yaşamı Planlamak"

"Yaşamınızı planlayın hayalleriniz gerçek olsun"

Josef KIRSHNER

Zamanı planlı bir biçimde kullanmak çağımızda başarıyı amaçlayan her birey için önemlidir. Ders çalışmaya başlamak için isteğimizin gelmesini bekler, çalışacağımız dersi sevmek gerektiğine inanırız. Oysa ders çalışma davranışı isteğimize değil karar vermeye bağlıdır.

2.Adım "Ders Çalışmaya Karar Vermek"

Sınavı kazanmak için çalışmam gerekir, derslere ön hazırlık yapmalıyım gibi inanışları olan; sonrasında bugün çok yorucu geçti, biraz TV seyrettikten sonra çalışırım, zaten günün yorgunluğu var en iyisi yarın sabah çalışmak diye düşünüp kaygı, yetersizlik ve panik duygularının oluşmasına neden olan düşünceler çalışmayı erteleme, çalışmaya başlansa bile sürdürmemeye, uykunun gelmesi, hayallere dalma, dikkati toplayamama gibi sonuçlar ortaya çıkar.

Bu düşüncelerimizi, inançlarımızı ve duygularımızı kontrol altına almayı başarabilirsek, çalışmaya başlamak için bir adım daha atmış oluruz. Bunu başarabilmenin en etkili yolu ise "düşüncede üçüncü bir dil" oluşturmaktır.

3.Adım "Düşüncede Üçüncü Bir Dil Oluşturmak"

Kullanacağımız üçüncü dil kendimizle barışık olmalı, emredici ve korkutucu olmamalıdır.

- Matematik dersine çalışmak istiyorum(inanç). Fakat konular çok uzun anlamıyorum(düşünce). Çalışma motivasyonu düşer,sıkıntı artar(sonuç).
- Matematik dersine çalışmak istiyorum(inanç). Her şeye rağmen matematikten anlayabildiğim konular var(düşünce). Ders çalışmaya karşı motivasyon yükselmesi(sonuç).

4. Adım "Çalışma Ortamını Kontrol Etmek"

Bu konuda ders çalışma davranışını etkileyen dış etmenler yani çevresel etkenler önemli rol oynamaktadır. Çevreyi kontrol edemez isek çalışmamızda verim alamayız.

5. Adım "Zamanı Planlamak"

Genelde birçoğumuz sık sık çalışmayı bir yük sayıp zamanımızı ve dikkatimizi daha eğlenceli uğraşlara ayırırız. Ders çalışmayı biriktiririz ve son anlarda hepsine birden çalışıp başarılı olmayı bekleriz. Biriktirip son anda çalışmak yerine planlı ve zamanında çalışmak daha doğru bir yoldur. Planlamayı iki bölümde ele almak gerekir.

- Günlük zamanı planlamak: Her gün yapmamız gereken (uyumak, yemek yemek, okula gitmek vb.) işlerimizi belirleyip boş olan ve ders çalışmaya en istekli olduğumuz zamanları ders çalışmak için ayırmaktır.
- Ders çalışmaya ayrılan zamanı planlamak: Program yapmanın ikinci bölümü, ders çalışmaya ayrılan zamanı (derslerin ağırlığına göre) planlamaktır. Burada esas olan o dersin kapsayacağı zamanı tahmin etmek ve programlamaktır.

6. Adım " Verimli Çalışma Tekniklerini Öğrenmek"

Ders çalışılan zamandan en üst düzeyde yararlanabilmek ve bilgiyi uygun kuvvette hafızaya kaydedip saklayabilmemiz için bugün size özel bir yöntem önereceğiz.

Bu yöntemimiz kısaca İSOAT olarak adlandırılmaktadır.

İ - İZLE

S - SOR

O - OKU

A - ANLAT

T - TEKRARLA



“İzle”

Bu adım kitapta o konu içinde ne anlatılmak istendiğini anlamak 2-4 dakikalık süreyle hızlı bir “göz atma” işlemidir. Konu başlıklarını, koyu dizilen yerleri, resim altlarını okumanız beklenmektedir.

“Sor”

Kafanızda sorular olmadan bir konuyu anlamanız zordur. Bu sebeple konuyu hızlı okuyarak göz attığınız sırada edindiğiniz izlenime dayanarak sorular çıkartın. Bu soruları bir kâğıda yazın. Bu işlemin 3-4 dakika da tamamlanması gerekir.

“Oku”

Bu aşamada çıkartmış olduğunuz sorulara cevap vererek okuyun ve verdiğiniz cevapları ana fikir ve temel kavramları içine alacak şekilde anahtar kelimelerle(İSOAT gibi) kağıda kaydedin.

“Anlat”

Bu basamakta kitabınızı kapatın aldığınız notlara dayanarak konuyu yüksek sesle anlatın. Bu anlatım sırasında ana fikir, temel kavram ve anahtar kelimelerin ağzınızdan çıkması esastır. Bu işlemin de 4-5 dakika sürmesi gerekir.

“Tekrar “

Bu aşamada not ve kartonlarınızı kaldırarak öğrendiklerinizi anlatmaya çalışın. Eğer hatırlayamadığınız yerler varsa bunları not alın ve tekrar göz atın. Öğrendiğinizden emin olmak için sorunun ana fikri ve anahtar kelimeleri çağrıştırmayı ve diğer bilgilerin zincirleme olarak hatırlanması gerekir.

ÖNEMLİ HATIRLATMALAR

- 1) Her gün aynı saate ders çalışmaya başlanmalıdır.
- 2) Okuldan eve geldikten sonra en az 30 dk kendinize ayırın.
- 3) Ders çalıştığınız belli bir yer olmalıdır bu koşullanmamızı sağlar.
- 4) Masa da ders araç-gerecinden başka hiçbir şey olmamalıdır, böylece dikkatimiz dağılmaz.
- 5) Gerekli bütün malzemelerimizin yanımızda olması gerekir. Böylece yerimizden kalkmak zorunda kalmayız ve dikkatimiz dağılmaz.
- 6) Oturarak çalışmalıyız.
- 7) Gürültüsüz bir yerde çalışmalıyız.
- 8) Çalışmanızı engelleyen durumları ortadan kaldırın. (TV, Tel, Yiyecek, Müzik vb.)
- 9) 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.
- 10) Gün sonunda uyumadan hemen önce çalıştığınız tüm konuların genel bir tekrarını yapın.
- 11) Çalışma programınızda en zorlandığınız dersleri başa koyacak şekilde planlama yapın. En keyif alarak çalıştıklarınızıysa sonlara koyun.
- 12) Programı tamamladığınız zaman kendinize küçük ödüller verin.
- 13) Üst üste iki sayısal ya da iki sözel dersi çalışmayın.
- 14) Sözel derslere çalışırken önce 1-2 kere konuyu okuyun daha sonra bir kâğıda özet çıkarın. Konuyla ilgili sorular çıkarın ve cevaplayın.
- 15) Sayısal derslerde konuyu kavradıktan sonra okulda çözülen örnekleri inceleyin daha sonra da konuyla ilgili sorular çözün.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Gönüllü Hizmet Vakfı İnal Aydınoglu Ortaokulu
Fıstıklık Mah. 152079 Nolu Sok. No.8 iç kapı no1
Şehitkamil/GAZİANTEP
Telefon:(0342) 5021700
Okul Müdürü Cep: 0544 4354247
Web Sayfası <http://ghvinalaydinogluoo.meb.k12.tr>