

VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

NURHAN KÖKSAL

Verimli Ders Çalışmayı Engelleyen Tuzaklar



- Gözlerinizi yapmadıklarınıza çevirmek
- Müzik eşliğinde çalışmak
- Zorlanılan derslerin dışlanması
- Aşırı kaygı (güvensizlik)
- Yatarak (uzanarak) çalışmak,
- Çalışma anında hayallere dalmak
- Düzenli tekrarlar yapmamak,
- Plansız, programsız çalışmak,



- Uzayıp giden telefon konuşmaları
- Motivasyon noksanlığı, isteksizlik
- Çalışmayı tamamlamadan bırakmak,
- Arkadaşlara "hayır" diyememek,
- Televizyona takılıp kalmak,
- Dersler, konular hakkında yetersiz bilgi sahibi olmak,
- Çalışma anında uygun dinlenme aralıklarını verememek

NE OLMAK İSTEDİĞİNİZE KARAR VERDİNİZ Mİ?

Kendini 5, 10, 20 sene sonra nerede görmek istiyorsun?

Hayallerini şimdiden belirle.



Neden Verimli Çalışmalıyız?

Çalışmaya Başlamak

Çalışmayı Devam Ettirmek

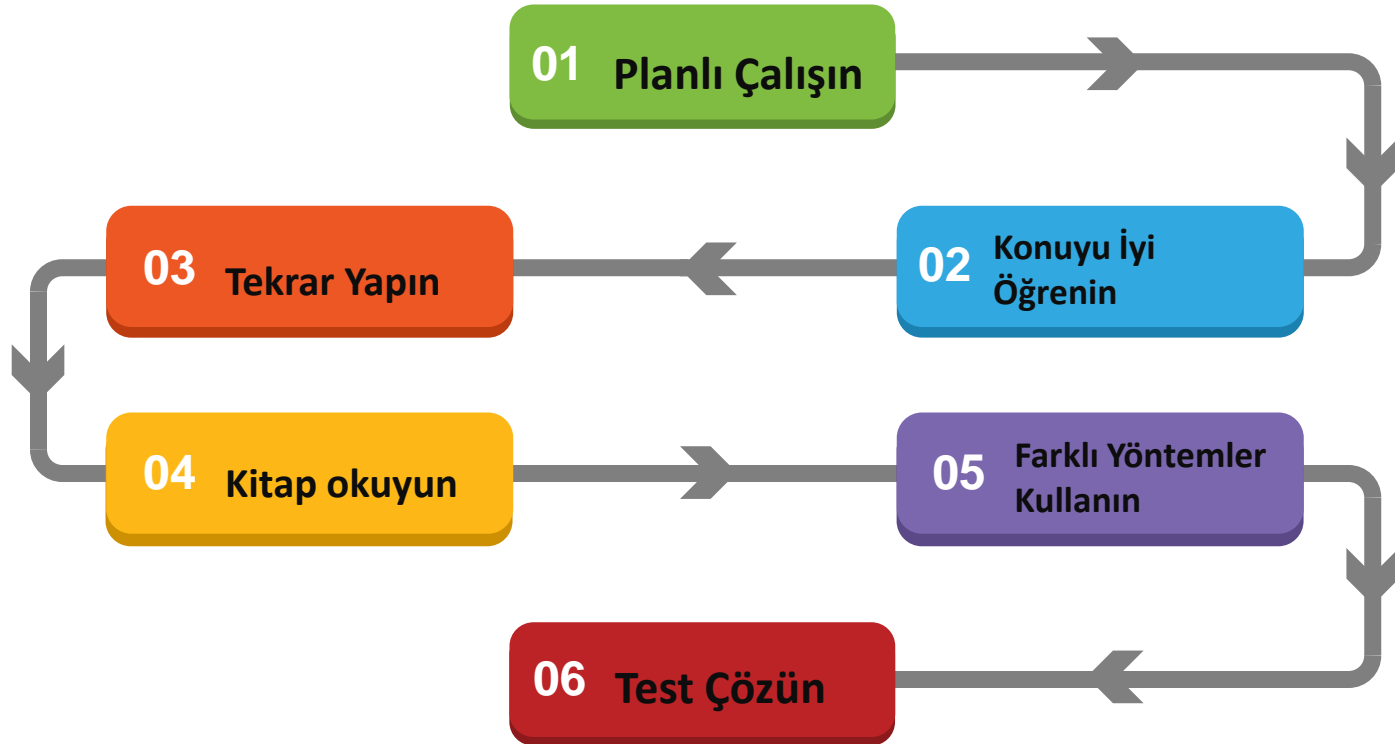
Daha İyi Öğrenmek

Zamanı Verimli Kullanmak

Unutmamak İçin

Verimli çalışmalıyız....

Verimli Çalışmak İçin



Planlı Çalıştığınızda



Zamanı daha verimli kullanırsınız ve konuları yetiştiremememe riskiniz azalır.



Sadece sevdiğiniz değil, dengeli bir şekilde tüm derslere çalışırsınız.



Sadece canınız istediğinde değil, her gün çalışırsınız..



Hangi derse çalışsam, ne zaman çalışmaya başlasam gibi kararsızlıklar yaşamazsınız.



Çalışmayı ertelemezsiniz.

Konuyu İyi Öğrenin

Konuyu
Öğrendikten
Sonra Test
Çözün.

Yanlış Yaptığınız
Soruların
Doğru Cevabını
Mutlaka öğrenin.

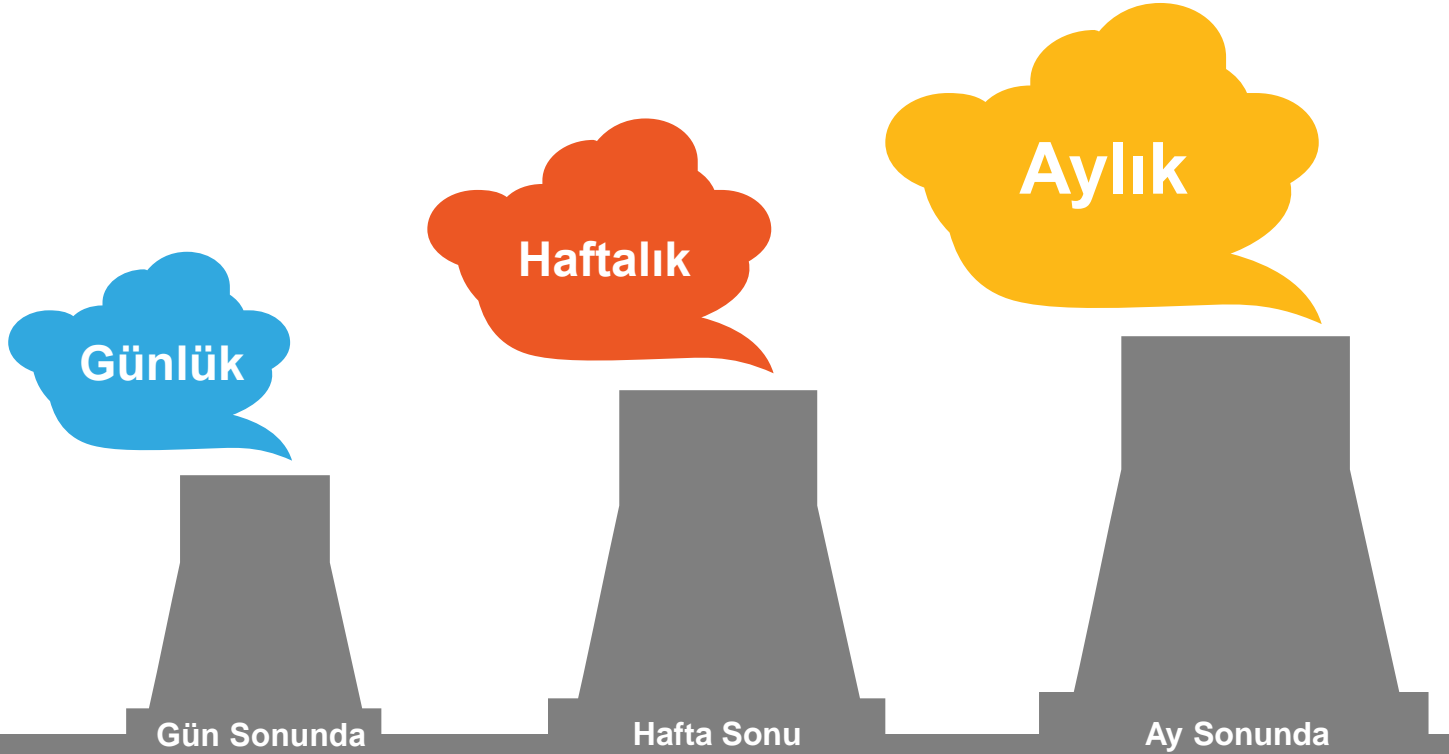
Derste Önemli
Yerleri Not Edin
veya Altını Çizin.

Testlerde Yanlış
Sayınız Fazla İse
Konuya Tekrar
Çalışın.

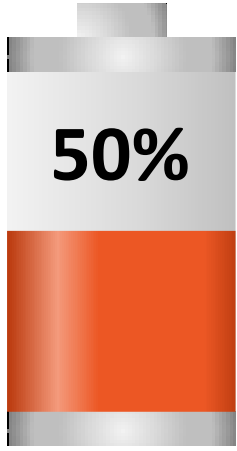
Dersi İyi Dinleyin ve
Anlamadığınız Yerleri
Öğretmene Sorun.

Tekrar Yapın.

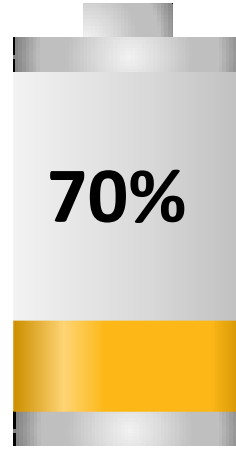
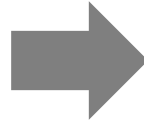
Günlük, Haftalık ve Aylık düzenli tekrarlar yapın.



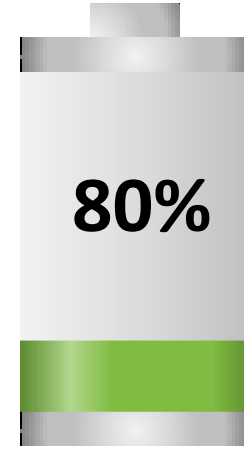
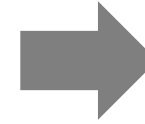
Tekrar Yapmadığınızda



20 dk. Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 50'sini



1 Saat Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 70'ini



1 Gün Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 80'ini

Unutursunuz....

Kitap Okuyun

Düzenli Kitap Okursanız

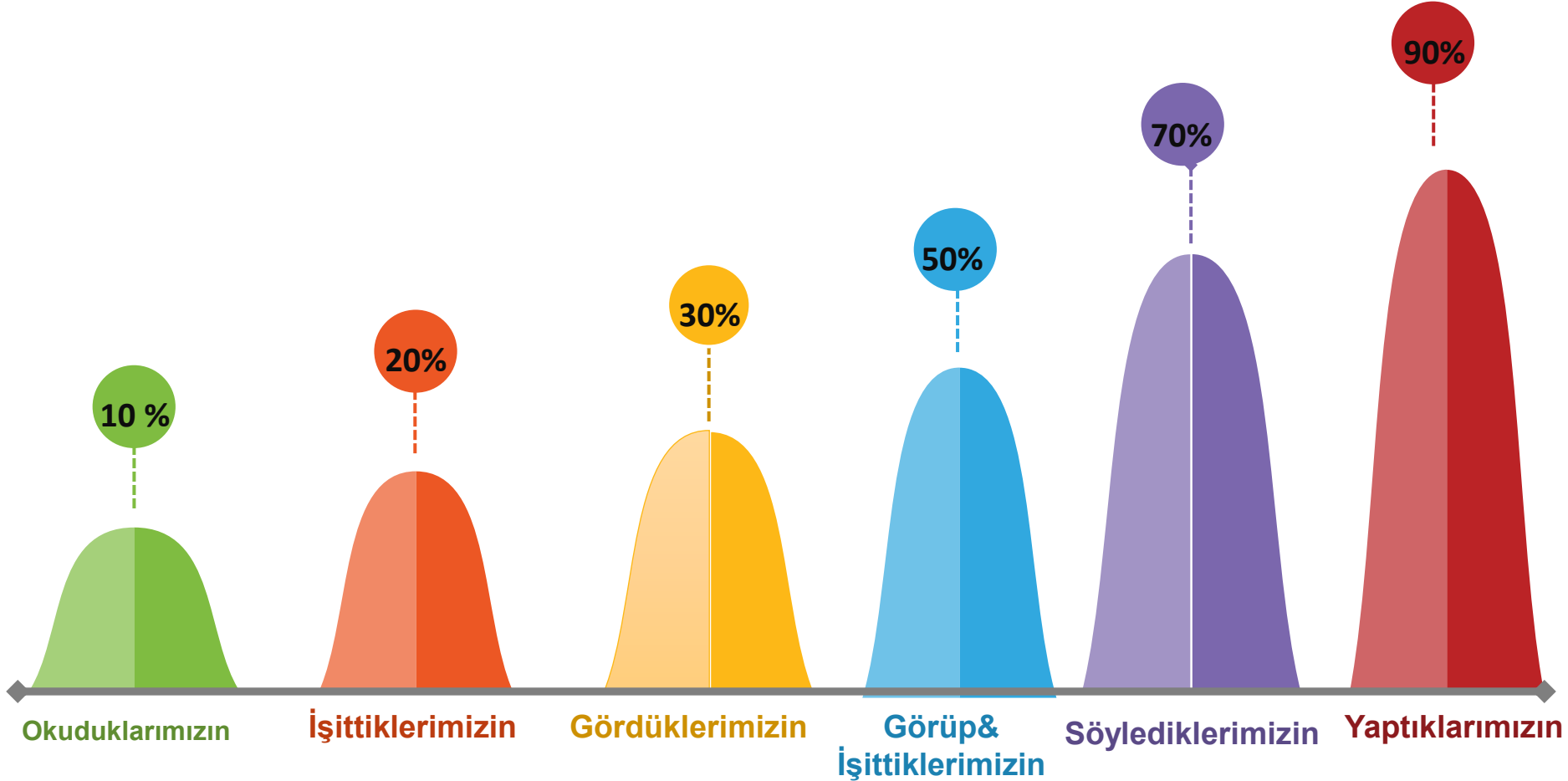
Hızlı okuma ve hızlı anlama alışkanlığı kazanırsınız.

Anlama, analiz etme, sentez yapma, yorumlama, farklı düşünebilme becerileriniz gelişir.

Ders başarınız ve genel kültürünüz artar.



Nasıl İyi Öğreniriz?



Aklımızda kalır...

VERİMİNİZİ AZALTICI ETKENLERİ ORTADAN KALDIRIN

UYKUSUZLUK

HEYECAN

YORGUNLUK

AÇLIK

ÖFKE

MÜZİK

En çok kullanılan etkili öğrenme teknikleri şunlardır:

- ✓ Kalemle vurgulama tekniği
- ✓ *Anahtar kelime tekniği*
- ✓ Özet çıkarma tekniği
- ✓ *Zihinsel şema tekniği*
- ✓ Pratiğe dökme tekniği
- ✓ *Aralıklı çalışma tekniği*

Kalemle Vurgulama Tekniği

Kalemle vurgulama tekniği, bireyin okuduğu metinde aklında kalması gereken çarpıcı noktaları özel olarak belirtmesi anlamına gelir. Kişi, psikolojik olarak bir bütün içerisinde farklı renklerle gördüğu metni diğerlerine kıyasla daha fazla akılda tutmaya eğilimlidir.

Anahtar Kelime Tekniği

Anahtar kelime tekniği, kişinin bir konu hakkında bilgi edinirken akılda kalması gereken kelimeleri farklı bir kağıt üzerine yazmasıdır. Anahtar kelimeler, beyin tarafından algılandığında ait olduğu konunun tamamını anımsatma işlevi gerçekleştirir.

Özet Çıkarma Tekniği

Özet çıkarma tekniği, öğrenilmesi gereken konuyu yüksek odaklı bir biçimde okuduktan sonra başka bir kağıda çalışılan konunun ana hatlarıyla yazılmasıdır. Özet çıkarma tekniği sayesinde kişiler, öğrenilmesi gereken konu dokümanlarının tamamını tekrar tekrar okumak zorunda kalmazlar.

Pratiğe Dökme Tekniği

Pratiğe dökme tekniği, öğrenilecek olan bir olgunun teorik kısmını kavradıktan sonra teorileri uygulama işlemidir. Kişi, bilgileri teorik açıdan öğrenmiş olsa da öğrendiklerini uygulayıp deneyim kazanır. Deneyim kazanmak kalıcı ve etkili öğrenmenin en önemli hususlarındanır.

Aralıklı alışma Tekniği

Aralıklı alışma tekniği, öğrenme sürecinde her adımın mola vererek sürdürülmesidir. Birey, konu kapsamının tamamını aynı anda öğrenmeye çalışmak yerine konuyu parçalara bölerek öğrenir. Bu sayede konu hakkında adım adım ve tam öğrenme sağlanır.

Farklı Öğrenme Yöntemleri Kullanın



ZİHİN HARİTALARI TEKNİĞİ



Test Çözün

- Konuya Çalıştıktan Sonra Çözün

- Yapmadığınız Soruları Arkadaş veya Öğretmeninize Sorun

- Bazen Sınavda Olduğu Gibi Süre Tutarak Çözün



- Farklı Kaynaklardan Çözün.

- Belirli Bir Süre Çalıştıktan Sonra Mola Verin.(40-50 dk.)

- Zorlandığınız Dersten Sonra Daha Az Zorlandığınız Bir Dersten Çözün.

Odaklanma Sorunu Yaşıyorsanız



- **Amacınız Olsun**
Kısa, orta ve uzun vadeli hedeflerinizin olması motivasyonunuzu artırır ve daha iyi odaklanırsınız.
- **Önyargılardan Kurtulun**
Anlamıyorum, çalışsam da yapamayacağım, ders çok zor, sorular çok zor olacak gibi önyargılardan uzak durun.
- **Olumlu Tutum Takının**
Bu ders gereksiz, dersi sevmiyorum, öğretmen anlatamıyor v.b. tutumlar motivasyonunuzu ve devamında başarılarınızı düşürür.
- **Öğrenilmiş Çaresizlik Yaşamayın**
Bir konuyu daha önce anlamamış olmanız yine anlamayacağınız anlamına gelmez.

ÇALIŞIRKEN BUNLARA DİKKAT!



Verimli

Çalışma

Bunlara Dikkat!

Ders çalışırken, TV izlemeyin, telefonla oynamayın. Telefonunuzu yanınızda olmasın

Telefon



Çok kısa veya uzun süre (mola vermeden) çalışmayın.

Süre



Sadece sevdiğiniz değil, tüm derslere çalışın.

Tümü



Zorlandığınız bir dersten sonra, size daha kolay gelen derse çalışın.

Zor



ÖĞRENME

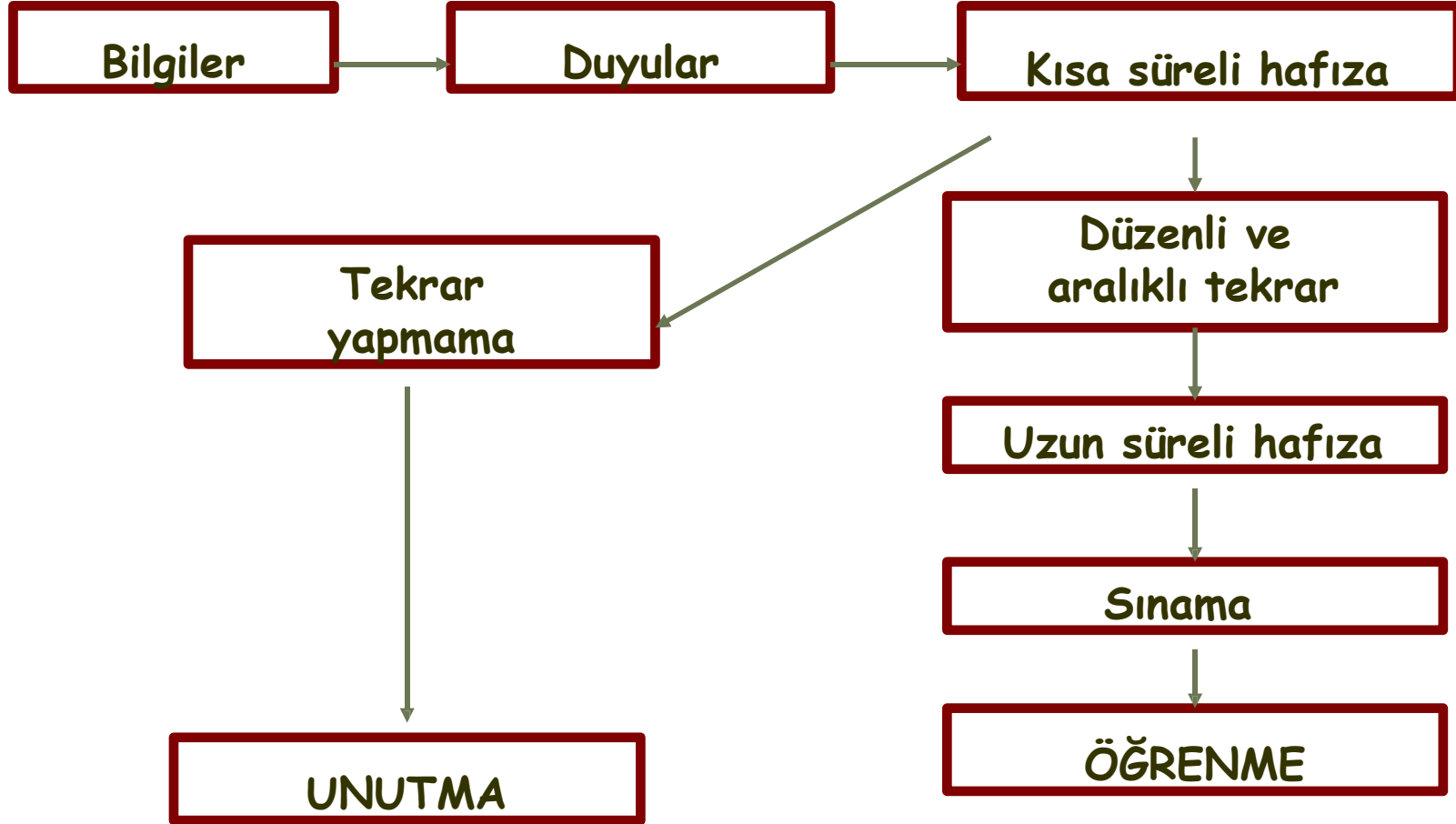
BİLGİYİ

- algılama
- kaydetme
- hatırlama
- kullanma

sürecidir.

Öğrenme süreci kişinin aktif olduğu bir süreçtir.
Öğrenme, bireyin çabası sonucu gerçekleşir.

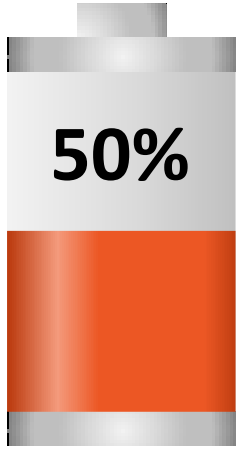
NASIL ÖĞRENİYORUZ



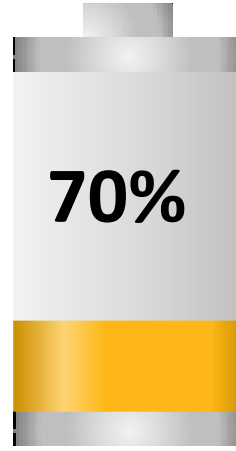
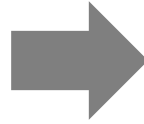
- Öğrenme sürecinde, duyu organları - kısa süreli hafıza - uzun süreli hafıza arasında sıkı bir ilişki vardır.
- Yeni bilgiler (dışarıdan gelen her türlü mesaj) duyu organları yoluyla fark edilir ve kısa süreli hafızaya aktarılır.
- Kısa süreli hafızadaki bilgilerden tekrar edilmeyenler unutulur. Tekrar edilenler ise uzun süreli hafızaya saklanmak üzere kaydedilir.
- Bu bilgiler belli bir zaman dilimi geçtikten sonra hatırlanabiliyorsa, o bilgilere ilişkin soru sorulduğunda doğru cevap verilebiliyorsa, öğrenme gerçekleşmiş demektir.

Bilgiler tekrar edilmediği zaman unutulur.

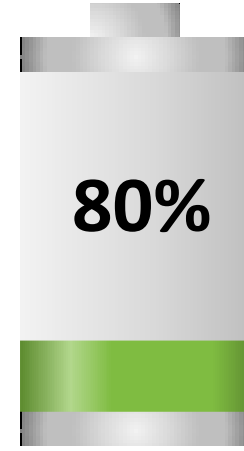
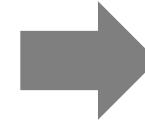
Tekrar Yapmadığınızda



20 dk. Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 50'sini



1 Saat Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 70'ini



1 Gün Sonra
Öğrendiğiniz
Bir Konunun
% 80'ini

Unutursunuz....

MOTİVASYON ve ÇEŞİTLİ ÖĞRENME TUTUMLARI

- Öğrenmeye karşı istek ve olumlu tutum, motivasyonu (güdülenmeyi) artıran etkenlerin başında yer almaktadır.
- Araştırmacılar, öğrencilerin öğrenmeye karşı tutumlarını yandaki tabloda ana hatlarıyla açıklanan üç grupta toplamaktadırlar.
- Bir öğrencinin sürekli olarak aynı grupta kalması söz konusu değildir.
- Öğrencinin göstereceği çabaya bağlı olarak gruplararası geçişler görülmektedir.
- Öğrenmeye karşı tutumun olumlu olmaması halinde, bu durumun değişmesi yönünde çalışmalar yapılması gerekmektedir.

Tutum Öğrenmeye Odaklanma

Bu Tutuma Sahip Öğrenci Özellikleri

- Başarılı olmama korkusuyoktur.
- Motivasyonu yüksektir.
- Kendine güveni tamdır.
- Çalışma stratejileri kullanır.
- Planlı çalışma konusunda özenlidir.

Başarısızlıktan Kaçınma

- Başarılı olamama korkusu hakimdir.
- Motivasyonu azdır.
- Başarısızlığı kendi yeteneğinde ya da dersin zorluğunda arar.
- Etkili ders çalışma teknikleri kullanmaz.
- Amacı, öğrenmeden çok ders geçmektir.
- Anlayarak çalışma yerine ezbere başvurur.

Başarısızlığı Kabul Etme

- Başarısızlığı kaçınılmaz görür.
- Ders çalışma ve motivasyon ihtiyacı minimum düzeydedir.
- Sürekli desteğe ihtiyacı vardır.
- Başarılı olmak için çaba göstermez.
- Ders dışı etkinliklere fazla zaman ayırır.

ÖĞRENMEYE KARŞI OLUMSUZ TUTUMLARINIZI NASIL DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ?

- Motivasyonun en iyi kaynağı bireyin kendisidir.
- Kendi kendinize bir takım motivasyon kaynakları oluşturabilirsiniz. Bu kaynaklar hem kendi içinizde hem de dışarıda mevcuttur.
- Her şeyden önce okulda öğrendiklerinizi sizin için anlamlı ve değerli kılmaya çalışın.
- Her türlü dersi çalışırken, bu çabanızın gelecekteki başarı ve mutluluğunuzla yakından ilişkili olduğunu düşünün.
- Sıkıcı bulduğunuz derslerin dahi gelecekte gerçekleştirmek istediğiniz hedeflere ulaşmada bir etkisi olduğunu kabul ederseniz, o dersleri çalışma isteğiniz artacaktır.
- Ders çalışmayı başarılması gereken bir iş ya da çözülmesi gereken bir problem olarak görürseniz, ders çalışmak sizin için daha zevkli bir hale gelebilir. Böylelikle, zamanla ders çalışmanın yani öğrenmenin doyum sağlayıcı bir etkinlik olduğunu düşünmeniz mümkün olacaktır.
- Kısaca, motivasyon artırmada en önemli etken, ders çalışmaya yönelik düşüncelerinizi olumsuzdan olumluya doğru değiştirmeniz olacaktır.
- Her şeye rağmen öğrenmeye karşı tutumunuzu olumlu yönde geliştirmekte zorlanıyorsanız, öğretmenlerinizden, okul rehber öğretmen/psikolojik danışmanından ve ailenizden yardım isteyebilirsiniz. Sizin çabanız, başkalarından alacağınız bu yardımla birleşince başarınızı artırmamanız için bir neden kalmaz.

OLUMSUZ DÜŞÜNCELER ÖĞRENCİYİ BİTKİN DÜŞÜRÜR

"Yaşamımız, düşüncelerimiz
onu nasıl kılıyorsa öyledir."
Marcus Aurelius

Kendimize ne diyoruz?

"Ama ben şanslıydım,
bunu herkes yapabilirdi."

"Hepsi benim hatamdı."

"Bir işe yaramıyorum."

"Bu sınav bir felaket
olacak."

Ne yapıyoruz?

Başarının değerini azaltma

Kişiselleştirme

Genelleştirme

Abartma

OLUMLU DÜŞÜNCELER ÖĞRENCİNİN MOTİVASYONUNU YÜKSELTİR

Olumlu düşünce, yaşamımızı daha olumlu kılmamızın bir yoludur. Bu, sizi engelleyenlerden çok, destekleyenlere odaklanma yöntemidir.

Kendimize ne diyoruz?

"Gayet iyi gitti."

"Bölüm ikiyi bir sonraki sınavda daha çok çalışsam iyi olacak"

"Ekonomi dersinde iyi değilim daha çok çalışmalıyım."

"Ortalamam ekonomi ve matematik yüzünden düştü ama diğerleri iyi."

Ne yapıyoruz?

Başarıyı kabullenme

Hataları ilişkin sorumluluk alma ve düzeltme çabası

Yeterlilik alanını belirleme

Sonuçları yapıcı bir şekilde değerlendirme

OLUMSUZ BAKIŞLARI OLUMLUYA ÇEVİRMEK MÜMKÜNDÜR

Ders Çalışmaya

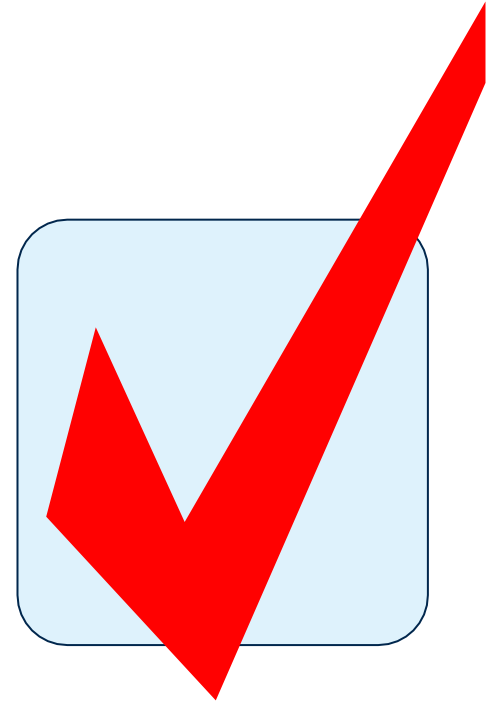
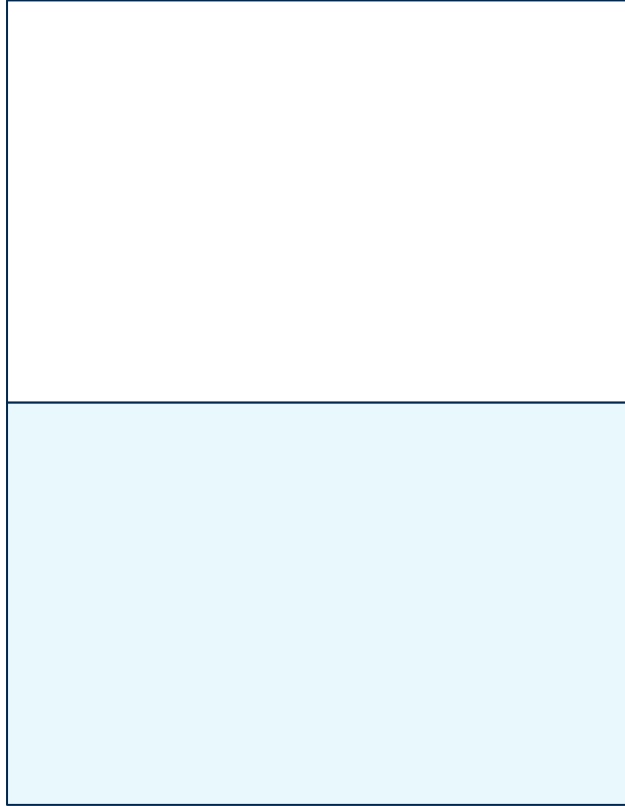
- Sıkıcı
- Zor
- İtici
- Gereksiz

vb. biçimde bakmak

yerine

- Çalıştıkça hoşlanılan
 - Sonucunda başarı getiren
 - Başardıkça çalışma isteğini artıran
 - Hedefe yakınlaştıran
- biçimde bakmak.**

BARDAĞIN YARISINI ÖNCE BOŞ
GÖRMEKTENSE DOLU GÖRMEK
ÖĞRENCİNİN KENDİNE OLAN
GÜVENİNİ ARTIRIR



PROBLEM

• ZİHNİM DAĞILIYOR,
SİKİLİYORUM,
DERSTE HAYAL
KURUYORUM.

ÖNERİ

• SINIFTA ÖNDE
OTUR. DERSE
HAZIRLIKLIL GEL.
• DERSLE İLGİLİ
ANLAMADIKLARIN
HAKKINDA SORULAR
HAZIRLA.

PROBLEM

•ÖĞRETMEN ÇOK HIZLI KONUŞUYOR.

ÖNERİ

•NOT TUTARKEN KISALTMA VE KODLAMA SİSTEMİNİ GELİŞTİR. KISALTILMIŞ BAŞLIKLAR VE NOKTALI BOŞLUKLAR BIRAK. AKŞAM EVDE ANLAYABİLECEĞİN ŞEKİLDE TEMİZE ÇEK

PROBLEM

•ÖĞRETMEN
KONUYU DAĞITIYOR.

ÖNERİ

•KONULARA
ÖNCEDEDEN HAZIRLAN
ÜNİTE, BÖLÜM,
KONU, ALT
BAŞLIKLARI NOT ET.
TAKİBİ KOLAYLAŞIR.

PROBLEM

•HER ŐEY ÖNEMLİ GÖRÜNÜYOR VEYA HİÇBİR ŐEY ÖNEMLİ DEĞİL.

ÖNERİ

•KONU HAKKINDA YETERLİ BİLGİYE SAHİP DEĞİLSİN, KONU İLE İLGİLİ KAVRAM VE TANIMLARI BİLMİYORSUN. İLGİLİ DERS KİTABI VE BAŞKA BİR KAYNAKTAN KONUYU İNCELE.

PROBLEM

- YENİ TEKNİK VE TERİMLERİ TELAFFUZ EDEMİYORUM.

ÖNERİ

- YENİ TERİMLERİ OKUDUĞUN GİBİ KAYIT ET. NOTLARI GÖZDEN GEÇİRİRKEN DÜZELTİRSİN

PROBLEM

ÖĞRETMEN TERİMLERİ
AÇIKLAMADAN
KULLANIYOR.

ÖNERİ

- ANLAMADIĞIN
TERİMLERE ÖZEL
İŞARET KOY. SÖZLÜK
VEYA BAŞKA KAYNAK
KULLANARAK TERİM
VE TANIMLARI ÖĞREN.

PROBLEM

•ÖĞRETMEN
DOĞRUDAN KİTAP
OKUYOR.

ÖNERİ

•KİTAPTAN
OKUDUĞU
BÖLÜMLERİ
İŞARETLE, BU
BÖLÜMLE İLGİLİ
ÖĞRETMENİN
YORUMLARINI NOT
AL, BÖLÜMLERİ
KARŞILAŞTIRARAK
İNCELE.

PROBLEM

•ÖĞRETMENE ANLAMADIĞIM KONULARLA İLGİLİ SORU SORMAYA ÇEKİNİYORUM.

ÖNERİ

•DERSE HAZIRLIKLI GEL, ANLAMADIĞIN KONULARI HEM ÖNCEDEN HEM DE ÖĞRETMEN DERS ANLATIRKEN NOT ET VE SORULARINI MUTLAKA SOR.

YGS VE LYS'DEKİ SORULARIN ZORLUK DERECELERİ



SORUNUN NİTELİĞİ	ZORLUK DERECESİ
ÇOK KOLAY	%10
KOLAY	%20
NORMAL	%40
ZOR	%20
ÇOK ZOR	%10

Bunlar; Önemli

altı çizili,
koyu puntoyla
yazılmış,
"tırnak içinde",
değildir,
olamaz,
her zaman,

- hiç bir zaman,
bütün,
zaman zaman,
yoktur,
vardır,
birbirinden farklı,

Soru kökünün veya soru metninin uzun oluşu sizin için daha fazla ipucu anlamına gelir.

- Yüzde yüze emin olmadığınız sorularda şıkları eleyerek doğru yanıtı yaklaşılabirsiniz.

Her yıl 1000 adaydan 5'i
kayıpma hataları
nedeniyle mağdur
olmaktadır.

DİKKAT!

Ders çalışmaya testten başlamak, işe tersten başlamaktır.



Test çözümenin öğrendiğimiz konuyu anlayıp anlamadığımızı 'test etmek'
olduğunu aklımızdan çıkarmamalıyız.