

## VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ

Çocuklarımızı hayata hazırlamak, onlara yaşam becerilerini kazandırmak, başarılı olmalarını desteklemek için okul-aile işbirliği her zaman çok önemlidir. Biz öğrencilerimizin okul ortamında motivasyonlarını artırma, derse katılma becerilerini geliştirme ve etkin ders çalışma yöntemleri konusunda yardımcı olmaktayız. Öğrenciler üzerinde kontrol edemediğimiz durumlarda vardır. Onların, ev ortamlarında etkin ders çalışmaya başlama ve sürdürme becerilerini desteklemek, çalışma ortamlarını düzenlemek ve öğrendikleri teknikle ders çalışma davranışlarını takip etmenin, sizlerin gerçekleştirebileceği önemli noktalar olduğu inancındayız. Genellikle anne&baba&öğretmenlerin genel beklentileri öğrencilerin çok çalışıp başarılı olma yönündedir. Ve genellikle öğrenci daha fazla çalışmalıdır düşüncesine sahibizdir. Burada önemli olan bilinçsizce çalışmak değil de planlı ve kararlı çalışmaktır.

### DERS ÇALIŞIRKEN VERİM ALMAK İÇİN UNUTMAMAMIZ GEREKEN NOKTALAR;

- **Bir amaç belirleyiniz.**
- **Planlı çalışınız.**
  - **Dönem Planı :** Dönem planını hazırlamak için takvim kullanılabilir. Planımızı daha uzun yaparak bir çok çalışmamızın çakışmasını önlemiş oluruz.
  - **Haftalık Plan :** Bir hafta boyunca tüm görevleri planlamak için kullanılır. Haftalık plan yapılırken öğrencinin hem akademik alanda yapması gereken sorumlulukları hem de sosyal alanda yapmak istediği aktiviteleri kapsar.
  - **Günlük plan :** Sabah kalkma saatinden akşam yatma saatine kadar geçen süre içerisinde yapılacak çalışmaları kapsar. Günlük planda öğrencinin sabah kalkış saati, okulda bulunduğu saat, akşam eve geldiği saat, yemek saatleri, ders tekrarı saatleri, ödev saatleri ve yatış saatinin bir düzen içerisinde olmasıdır.

\*Zaman zaman planımızı aksatan faktörler vardır. Bunların başında televizyon, bilgisayar, kıramadığımız arkadaşlarımız, misafirler, ve ders çalışmaya oturamamak (sürekli ders çalışmayı ertelemek ve ders arasında verdiğimiz dinlenme süresinin uzaması) gelmektedir.

- **Zamanınızı etkin şekilde değerlendiriniz :** Sizin çalışmanızı engelleyecek hiçbir duruma izin vermeyiniz.
- **Çalışma ortamınızı seçiniz :**  
Dağınık Oda = Dağınık Zihin.  
Ders çalışırken önemli olan aynı mekanı tercih etmektir. Aynı mekanda ders çalışmak daha kısa sürede adapte olmanızı sağlayacaktır. Odada bir masanızın olması ve bu masanın üzerinin boş ya da düzenli olması gerekir.
- **Ders çalışırken sadece derse adapte olmalısınız :** TV izleyerek ya da müzik dinleyerek ders çalışmak ilginizin ikiye bölünmesi demektir. Ders çalışırken sadece derse, TV izlerken sadece TV'ye, müzik dinlerken sadece müziğe odaklanmalıyız.
- **Not tutunuz.**
- **Diğer kaynaklardan yararlanınız :** Öğrendiğiniz bilgiyi diğer kaynaklardan araştırınız böylece yeni öğrendiğiniz bilgi daha çok pekişmiş olacaktır.
- **Etkili ve verimli okuyunuz.**
- **Tekrar yapınız :** Tekrar yapmak demek bilgiyi unutmamak demektir. Bilgiyi unutmamanın iki yolu vardır bunlardan birisi tekrar etmek diğeri ise o bilgiyi günlük hayatımızda kullanmak.

### **Hatırlama Konusunda Üç Altın Kural Vardır.**

- Çalışma Seansı 20-40 Dakikadır, ve Bu Sürenin Sonunda Ne Hatırlanacağını Sınanması Gerekir.
- 20-40 Dakikalık Bir Çalışma ve On Dakikalık Tekrarı, 10 Dakikalık Bir Dinlenme İzlenmelidir.
- Dinlenme Sırasında Kendinize Bir Ödül Verin, Çünkü Bunu Hak Ettiniz...

### **ÇALIŞMADAN ÖNCE DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 15 KURAL**

- Her öğrenci kendi çalışma ortamına göre bir çalışma planı hazırlamalı ve bu plana mutlaka uymalıdır.
- Çalışma metodunu dersin özelliğine göre seçmelidir. (Okuma, not tutma, anlatım, tündengelim, tümevarım gibi) sayısal dersler çalışırken yazarak çalışma metodu uygulanmalıdır.
- Ders çalışmaları mutlaka belli bir yerde sakın bir ortamda bir masa üzerinde yapılmalıdır.
- Hemen her derste bütün konular çalışılmalı, konular arasında önemli önemsiz ayrımı yapılmalıdır.
- Ders araç ve gereçlerini çalışmaya başlamadan önce hazırlamalı, unutulmamalıdır ki araç ve gereç ihtiyacı olduğunda temin edilmeye çalışılırsa hem zaman kaybına hem de dikkat dağılmasına neden olur.
- Çalışmaya psikolojik olarak hazır olmayan kişi problemlerinden kendisini soyutladıktan sonra çalışmaya başlamalıdır.
- Öğrenmeyi aralıklarla yapmalı, bu aralıklarda dinlenmeyi, gezinti, söyleşi, müzik ile yapılabilir.
- Çalışılan konu kendi başına bir bütün değilse, geçmiş konular gözden geçirilmelidir.
- Sözel dersler çalışılırken ana düşünceleri dile getiren anahtar kelime ve cümleler tespit edilmeli gerekirse renkli kalemle altları çizilmelidir.
- İşlenecek konu dersten önce çalışılmalı, anlaşılmayan yerler tespit edilerek derse girilmelidir.
- Ders çalışılırken motive olunmalı, televizyon karşısında veya yatarak çalışmanın etkinliğini azaltacağı unutulmamalıdır.
- Düzenli bir defter tutma alışkanlığı kazanılmalı. Tükenmez kalem yerine kurşun kalem kullanmaya özen göstermelidir.
- Çalışırken bir cevabı ezberlemek yerine konuyu anlamaya veya problemin çözümü yolunu öğrenmeyi seçmelidir.
- Anlatım dersinin arkasından sayısal (matematik, fenbilgisi gibi) bir ders çalışılmalıdır.
- Sabah kahvaltısı yaparak okula gelmesi, aksi takdirde ders dinleme dikkatinin azalacağı unutulmamalıdır.

### **ÇALIŞMA ESNASINDA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 5 KURAL**

- Sınıfta dersler iyi dinlenmesi, ders sırasında başka şeylerle meşgul olunmamalı, anlamadığı yeri anında öğretmenine sormalıdır.(İyi bir sevgili olun kuralı)
- Öğretmen dersi anlatırken üzerinde durduğu noktalar ve sınıfa yönetilen sorular not edilmeli ve sonra çalışılmalıdır.
- Tahtaya yazılan bilgiler ve problem çözümleri dikkatli bir biçimde deftere geçirilmeli ve kontrol edilmelidir.

- Derslerde devamsızlık yapılmamalı, eğer zorunlu olarak yapılmışsa o dersteki konu arkadaşlardan öğrenilmelidir. Unutulmamalıdır ki bir sonraki konunun öğrenilmesi bir önceki konunun bilinmesine bağlıdır.

- Sınavlarda soruların cevaplarına geçilmeden önce cevaplar zihinsel olarak tasarlanmalı, kağıtlar verilmeden önce mutlaka kontrol edilmelidir.

#### **ÇALIŞMADAN SONRA DİKKAT ETMENİZ GEREKEN 5 KURAL**

- Bütün dersler işlendikçe çalışılmalı, konular biriktirilmemelidir.
- Dersler tekrar edilirken, anlaşılmayan konular tespit edilmeli, bir sonraki derste öğretmene sorarak öğrenilmeli. Sorarak öğrenilenlerin unutulmayacağı hatırdan çıkarılmamalıdır.
- Sayısal dersler çalışılırken sınıfta öğrenilen çözüm yollarının yanı sıra başka çözüm yollarının da olup olmadığı kaynak kitaplardan araştırılmalı, özellikle örnek çözümler çoğaltılmalıdır.
- Zor anlaşılan konular için en verimli çalışma saatleri ayrılmalıdır.
- Çalıştığımız konuyu mutlaka daha sonra tekrar ederek, uzun süreli hafızaya geçmesini sağlayınız.

#### **YANLIŞ ÇALIŞMA TEKNİKLERİ**

- Yatarak – uzanarak çalışma.
- Gürültülü ortamda çalışma.
- Dağınık ortamda çalışma.
- Televizyon – radyo açıkken çalışmak.
- Telefon konuşmaları.
- Arkadaş toplantıları .
- Birden fazla işi aynı anda yapmak.

#### **BAŞARIYA GİDEN YOLDA UNUTULMAMASI GEREKENLER**

**Okul başarısı doğuştan gelen bir yetenek değil; okul hayatında çocuklarımıza kazandırmanız gereken bir beceridir.**

Kazanılmış olan alışkanlığı değiştirmek kolay değildir. Alışkanlıklarımızı değiştirmek için kararlı ve sabırlı olmalıyız. Çalışma alışkanlığı en uygun ders çalışma yöntemini belirleyerek ve düzenli ders çalışarak mümkündür.

**Herkesin hayatında ulaşabileceği güçlü amaçlarının olması gerekir.**

Öğrenciler neden çalıştıklarını bilerek çalışmalıdırlar. Ve onların çalışmasının sonucunda ulaşacakları bir amacının olması gerekir. Bu amaca küçük adımlarla ulaşmak gerekir.

Amacına ulaşmak için azimli çalışılmalı. Ve çocuklarımız bu çalışmalar sonucunda amaçlarına ulaşarak başarı hissini yaşamalıdır. Bu çalışmalarının sürekliliğini sağlayacaktır ve kendilerine olan özgüvenleri artacaktır. Düzenli çalışmalar sonucunda başarı elde edecekler ve hayatları da belli bir düzen içerisine girecektir.

**Öğrenme hayat boyu devam eden bir süreçtir, Bu süreç içerisinde en büyük pay okul hayatında gerçekleşmektedir. Okul hayatında öğrencinin sadece başarısına değil başarıya giden yolda çabasının ödüllendirilmesi gerekir.**

Öğrencilerin, öğrenme süreci içindeki çabalarının ödüllendirilmesi, hem çalışma disiplini kazanmaları hem de bunu sürdürmeleri açısından çok önemlidir; çünkü öğrenme bir durağa değil bir yolculuğa benzer ve hayat boyu devam eder. Eğer öğrencilere çalışma sistemi kazandırmak istiyorsak onların; sonuca giden yolda gösterdikleri çabayı ödüllendirmemiz, beklemedikleri sonuçlarla karşılaştıkları durumlarda hayal kırıklığı (başaramıyorum, yapamıyorum, beceremiyorum... vb. duyguları) yaşayıp vazgeçmelerini (çalışsam da yapamıyorum zaten) ve başarılarını tesadüflere bırakmalarını engellemede önemli katkı

sağlayacaktır. Sınav sonuçlarına odaklı ödüllendirmeler, öğrenciler üzerinde istediğimiz etkiyi yapmamaktadır. Bu yüzden de öğrencinin sadece sonuç odaklı çalışmasını değil de disiplin içerisinde azimli ve istikrarlı bir şekilde çalışmasını ve bu çalışmalar boyunca ondan desteğimizi, takdirimizi esirgemememiz gerekir.

### **Öğrencinin başarılı olabilmesi için moralinin yüksek olması ve çalışma tekniğini iyi bilmesi gerekir.**

Burada anlatılmak istenen öğrencinin çalışmalar boyunca duygusal durum ve motivasyonun sağlanmasıdır. Bu duygusal durum ve motivasyon yüksek olması öğrencinin başarı durumunu yarı yarıya etkiler. Öğrencinin sadece tekniği yani nasıl çalışması gerektiğini bilmesi yeterli olmaz. Bu yüzden öğrenciye karşı okulda biz öğretmenleri, okul dışındaki hayatında siz anne babaları olarak destek ve güveni onlardan esirgememeliyiz. Onlara bu konuda destek vermeli ve model olmalıyız.

### **Öğrenciye olumlu gelecekte bahsetmeliyiz.**

Örneğin, "Böyle çalışmazsan yapamazsın", "Böyle çalışırsan senden hiç birşey olmaz." "Bizim bütün çabamızı boşa harcıyorsun, hiçbirşey yapmıyorsun", "Böyle devam edersen yapamazsın" yerine "Çaba gösterirsen başarabilirsin", "Biz senin yanındayız, sana da her konuda destek olmaya hazırız, sana güveniyoruz", vurgulanmalıdır. Böylece, kendilerine güvenildiğini gören öğrencilerin moral ve motivasyonunu desteklemiş oluruz. Böylece öğrencinin kendisinden beklentisi de yükselebilir. Bizim olumlu beklentilerimize olumlu yanıtlar verebilirler.

### **Öğrencilere çok çalışmak gerektiğini değil, etkili çalışmak gerektiğini vurgulamak gerekir.**

Öğrencilerden bazıları çok çalıştıklarını ama yapamadıklarını ifade ederler. Aslında bu öğrenciler boşuna çaba harcadıklarının farkında değildirler. Burada önemli olan çok çalışmak değil de etkili, verimli çalışmaktır. Yanlış çalışma yöntemleri bizi başarıya götürmez. Aksine çok çalışıp başaramadığımız için bizim ders çalışmaktan bıkmamıza neden olur. Ve bütün motivasyonumuz düşer. Sadece ders çalışmakla başarıya ulaşılmaz. Ders çalışmanın yanında dinlenmeye ve eğlenmeye de vakit ayırmalıyız. Önemli olan uzun saatler ders çalışmak değil kısa, öz ve verimli çalışmaktır.

### **Verimli çalışıp etkili sonuçlar alabilmemiz için çalışma ortamımızın da düzenlenmesi gerekir.**

Öğrencilerinin çalıştıkları alanın çalışma koşullarına uygun olması verim alınması açısından önemlidir. Özellikle ergenliğimizin döneminde dikkatlerini dağıtan bir çok araç ve gereçlerin odada bulunmaması önemlidir. Kendilerini kontrol ederek zamanlamayı iyi ayarlamaları gerekir. Zaman yönetimi konusunda sıkıntı yaşanmaması için odalarında bulunan teknolojik araçları kullanmada zaman yönetimine önem verilmelidir.

### **Öğrenciler sadece ders çalışmaya odaklanmamalıdır. Bunun yanında dinlenme ve eğlenme de onlar için önemli faktörlerdir.**

"En iyi çalışma yöntemi; çalışmak, tekrarlamak ve dinlenmektir. Çalışmadan en iyi verimi almak için öğrenme süresini 20-40 dakikalık bölümlere ayırmak gerekir. 20-40 dakikalık öğrenmenin ardından, öğrenilenlerin tekrarı için 10 dakikalık bir sürenin ayrılması gerekir; çünkü 24 saat içerisinde hiç tekrar yapılmazsa öğrenilmiş olanın %80'ni unutulur. Yazılı ve sözlü sınavlarda edinilen başarı, öğrencilerin almış olduğu bilgilerin ne kadarını hatırladığına dayandığından, etkin çalışmada tekrar, çok önemli bir yer tutmaktadır. Öğrencilerimizin bireysel özelliklerini göz önünde tutarak hazırladığımız ders çalışma planlarında, okulda ders saatinde öğrenilmiş olan konuların, evde 5-10 dakika tekrar edilmesini öneriyoruz. Bu sayede, okulda 40 dakikalık ders saatinde öğrenmiş oldukları konuları ileriye dönük daha rahat yerleştirebileceklerine ve öğreneceklerine inanıyoruz. Yapılan tekrarların ardından verilen dinlenme süresi, öğrencilerin bir sonraki öğrenme seansına daha etkin başlamalarını sağlayacaktır. Dikkatini uzun süre yoğunlaştıramayan ya da çabuk sıkılan öğrencilerin masa

başında kalma sürelerini uzatabilmek için sıkıldıkları an yerlerinden kalkmadan, 1-2 dakika daha çalışma sürelerini uzatmak (bir soru daha çözmek ya da bir cümle daha yazarak ) dikkat sürelerini artırmaya yardımcı olacaktır. Bu şekilde dikkatini 20 dakika toparlayabilen bir öğrencinin, zamanla masa başında kendini derse verebilme süresi gittikçe artma eğilimi gösterecektir. Bunun yanı sıra, çalışma süresi bitmeden masa başından kalkmamaları, yapılan işin niteliği açısından önemlidir.”

### **Öğrencilerin bu çalışma sürecinde aile desteğine ihtiyaçları vardır.**

Henüz çalışma alışkanlığını kazanmamış öğrencilerin kendi başına odasında oturup etkili ders çalışması beklenemez. O yüzden öğrencinin çalışma alışkanlığını kazanıncaya kadar aile kontrolünde olması öğrencinin kendisini yalnız hissetmemesi açısından önemlidir.

### **Öğrencinin çalışma alışkanlığı kazanması için bu süreç içinde olumlu pekiştireçlere ve yaptırımlara ihtiyacı vardır.**

**Planlı ve başarılı zaman yönetimi başarıyı arttıran sebepler arasındadır.** Çalışma programı hazırlanırken, planlama sürecine sizlerin de dahil olması ve ortak kararlar alınması yapılan programa uymayı arttıracaktır. Hepimizin bildiği gibi karar verme sürecinde bulunmak alınan kararlara ait hissetmeyi ve beraberinde de bu kararları uygulamayı getirir. Aynı zamanda, oluşturulan programa uyulması ve uyulmaması durumunda kullanılacak pekiştireçler ya da yaptırımlar da beraberce belirlenerek, gerekli desteğin verilmesi ve önlemlerin alınması konusunda da yardımcı olacaktır. Beraberce üzerinde düşünülen ve ortak bir paylaşım sonucu ortaya çıkan ders çalışma programı hem sizin takibinizi kolaylaştıracak hem de yapabileceğine duyduğunuz güveni de hissettirecektir; bununla birlikte öğrencinin de etkin çalışmasını destekleyecektir. Çalışma saatleri, öğrenciyle birlikte kararlaştırılmalıdır; uymadığı ya da uyamadığı zamanlarda nasıl bir uyarı ve sonucun koyulmasını istediği yine birlikte kararlaştırılmalıdır. Örneğin, ödev kurallarına uymadığında, arkadaşlarıyla programlarının sınırlanması ya da ertelenmesi gibi bir sonuç değerlendirilebilir. Kararlaştırılan uyarıcı bir hafta denemeli, ona zaman tanınarak, kararlılıkla ve sabırla bu süre beklenmelidir. Bir hafta sonunda ne durumda olduğu, istenilene ulaşamadıysa bunun nedenleri ve nelerin yapılabileceği tekrar konuşulup karara bağlanmalıdır. Çalışma sisteminin bir parçası olan ödev başlama, sürdürme ve bitirmenin de öğrenciler ve bizler açısından önemli bir konu olduğu düşüncesiyle "Ev Ödevleri" konusunu sizlerle paylaşmak istedik.

## **EV ÖDEVLERİ**

### **Ev ödevleri gerekli ve önemlidir.**

- Okul başarısını etkiler.
- Bilgiyi pekiştirir ve pratik yapmayı sağlar.
- Çocuğa sorumluluk öğretir.
- Ev ödevleri sorumluluğu, çocuğundur. Göreve başlama, kendi başına sürdürme, zamanını ayarlama, görevi bitirme ve bunu teslim etme, becerilerini geliştirir.
- Okul ve ev arasında bağlantı sağlar.
- Ödevlere önem verdiğinizizi hissettirirseniz onlar da önem verirler.
- Öğrenci ödev yapmıyorsa önce aksaklığın nerede olduğunu bulmalı ve çözmeliyiz.

### **Aile tarafından yapılabilen hatalar**

- Sık sık hatırlatmak.
- Ödevleri çalışma sisteminden ayrı tutmak.
- Alınmayan ödevleri telefonla öğrenmeye çalışmak.
- Ödev yaparken sürekli çocuğun yanında olmak.
- Ödevleri kontrol edip sık sık düzeltmek.

- Sürekli müdahale etmek.
- Öğrenci başarısızlığını, kendisininmiş gibi görmek.

### **Ailenin görevleri**

- Çocukla beraber gerekli malzeme, yer ve zaman ayarlamak.
- Yapılmadığında sonucu beraber kararlaştırmak.
- Ödev defteri takibini yapmak

### **Çocuğun görevleri**

- Doğru anlamak, ödevlerini ödev defterine yazmak
- Materyali eve getirmek.
- Saatinde başlamak.
- Saatinde bitirmek.
- Zamanında teslim etmek.
- Yapılan düzeltmeleri incelemek.

### **Ödev kontrolü**

- Ödevleri düzeltmek okulda öğretmenin görevidir; çünkü en doğru düzeltme bu şekilde sağlanabilir. Aile, evde ödevin tamamlanıp tamamlanmadığını kontrol etmelidir. Evde yapılacak ödev düzeltmeleri hem çalışma süresini uzatır hem de bıktırıcı olabilir.
- Evde ödev kontrolü sırasında fark edilen hatalar söylenebilir; ama düzeltilmesi konusunda ısrar edilmemesi gerekir. Örneğin, benim görebildiğim hataları sen de görebiliyor musun? yaklaşımında bulunulabilir.
- Ödevler için övgü ihmal edilmemelidir. Özellikle göstermiş olduğu çabanın ödüllendirilmesi gerekir. Örneğin, "Ödevini kendi başına bitirmen çok güzel" gibi.

### **Referanslar**

<http://www.dersanemevimde.com/forum/k30-calismadan-once-dikkat-etmeniz-gereken-15-kural.html>

[http://www.meslekliseliler.net/haber/haber\\_detay.aspx?news\\_id=168](http://www.meslekliseliler.net/haber/haber_detay.aspx?news_id=168)

<http://okulweb.meb.gov.tr/50/04/408144/rehberlik.html>

Sedriye KURUM

Psikolojik Danışman