



ŞÜKRİYE ÖNAL
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

19 Adımda Verimli Ders Çalışma

1-Amaçlarımı belirlerim

- ❖ Amaç belirlemenin ilk sırada yazılması tesadüf değil.
- ❖ Kısa, orta ve uzun vadede gerçekleştirebilmek adına amaçlarını belirleyebilirsin.
- ❖ **ÖRNEK:** Güzel bir lise, seveceğin bir meslek, hayallerini gerçekleştirmek , günü verimli şekilde değerlendirmek için yapacağın şeyler , 30 sayfa günlük kitap okuma vb. amaçların olabilir. Öncelikle o masaya oturmadan neyi amaçladığını belirlemelisin.

2-Canlı derslere mutlaka vaktinde katılırım.

- ❖ Eğer katılamıyorsan TRT EBA'yı takip etmelisin.

3-Çalışma masamı pencereye karşı değil mümkünse duvara karşı koyarak ders çalışırım.

- ❖ Dışarıyı seyretmeme için bu önemli

4-Sevdiğim eğitim sitelerinin videolarını izler ve Eba kütüphaneden yararlanırım.

5-Canlı dersi dinlerken dikkat etmem gerekenleri uygulurum.

- ❖ Rahat , kambur durmaman, boynuna dikkat etmen omurga sağlığın açısından önemli. Yastıkla belini destekleyebilirsin.
- ❖ Uzun süre ekrana bakacağın için ekrana çok yakın olmamalısın.
- ❖ Bilgisayar ekranının göz hizanda olduğundan emin ol; gerekiyorsa altına yükseltmek için kitap benzeri destekler koy ve fare kullan.
- ❖ Sınıfta olduğu gibi derse katılım göstermek, aralarda sorular sormak dersteki dikkatini korumanı ve iyi öğrenmeni sağlayacaktır.
- ❖ Ders esnasında bir şey yiyip içme. (Su hariç☺)
- ❖ Kulaklık kullanman daha iyi duymanı ve odaklanmanı sağlar.
- ❖ Ders esnasında oyun oynama, mesajlaşma ve ekrana karalama yapma.
- ❖ Söz aldıktan sonra aklına takılanları sorabilirsin.

- ❖ Canlı derste utanmana gerek yok güvenli bir ortamsın.Sana sorulan soruyu bilemediğinde sessiz kalmak yerine bilmediğini söyleyebilirsin.
- ❖ Söz hakkı alamayınca öğretmene kırılma ve bekle.
- ❖ Telefonla evde gezinerek görüntünü hareket ettirme ki bu herkesin dikkatini dağıtır.
- ❖ İnternet birden kopabilir, sürprizlere açık ol ve sakın davran.

6-Canlı dersime katılmadan önce hazırlığımı yaparım

- ❖ Derslerine önceden çalışmak ve ödevlerini yamak o dersin verimini artıracaktır.
- ❖ Tuvalet ihtiyacını önceden gider.

7-Canlı ders molalarında ne yapacağımı bilirim.

- ❖ gözlerini dinlendirmelisin hemen cep telefonuna koşmak yerine balkona çıkıp temiz hava al, ufak egzersizler yap, kan şekeri dengeleyecek atıştırmalık ye

8-Kitap okumak , okuduğumu anlamamı geliştirdiğini bilir ve hergün en az 30 sayfa okurum.

- ❖ Bol bol kitap okuyan biri matematik dersindeki problemleri de daha iyi anlar sadece sözel dersleri değil.Ve soruları daha kısa sürede doğru çözebilir.
- ❖ Denemelerde vaktini verimli kullanmak için kitap okumalısın.

9-Günlük, haftalık ve aylık plan yaparım

- ❖ Bir günde hangi dersten ne kadar test çözeceğin veya bir haftanın sonunda çalışmanın hangi noktasına ulaşacağını gibi hedefler koymalısın.
- ❖ Yarın ne yapacağın mutlaka bir gün öncesinden belli olsun. Üşenme en azından yapılacak listesi yap.

10-Test çözme çizelgemi kullanırım.Yanlış, doğru sayıların, konu tekrarını yapıp yapmadığın, toplam çözdüğün sorular kısaca; gidişatını buradan takip edebilirsin.

HAFTALIK SORU TAKİP ÇİZELGESİ

Oğrencinin Adı Soyadı:..... Çizelge Tarihi:

DERS	GÜN							TOPLAM SORU VE SAYFA
	PAZARTESİ	SALI	ÇARŞAMBA	PERŞEMBE	CUMA	CUMARTESİ	PAZAR	
TÜRKÇE								
MATEMATİK								
FEN B.								
SOSYAL B.								
İNGİLİZCE								
DİN K.								
OKULDÜŞÜ KİTAP SAYFA SAYISI								

www.kirkitirle.com

11-Günü belli dilimlere ve programlara bölerim.

- ❖ Günün tamamını ders çalışarak geçirecek değilsin.
- ❖ En verimli olan sabah saatlerinde mümkün olduğunca ders çalışmaya gayret et.
- ❖ En verimsiz saatlerini değerlendirmek için diğer etkinlikleri planlayabilirsiniz.
Örn: film izleme, kitap okuma, dışarı çıkma ,bisiklet sürme vs.

12-Günlük, haftalık ve aylık tekrarlar yaparım

- ❖ Bugün işlediğiniz bir konuyu çok iyi öğrenmiş olabilirsiniz. Bu konuyu tekrar etmez, bu konu hakkında sorular çözmezsen zamanla bu öğrenmelerin zihniniz tarafından gereksiz kabul edilip beyninizin en kuytu köşelerine atılacaktır.
- ❖ Beyninizin öğrendiklerinizin unutulmasına fırsat verme ve konuları düzenli tekrar et.
- ❖ Konu tekrarın bitince 5 dk ne öğrendim diye konuya göz gezdir.
- ❖ Akşam olunca bugün ne öğrendim diye 10 dk konulara göz gezdir.
- ❖ Haftasonu bir ders için 20 dk göz gezdir.
- ❖ Bir ayın sonunda aynı derse yarım saat göz gezdir.Çok tekrar yaptığınız için kalıcı olacak.

13-Ders çalışma ortamınızı düzenlerim.

- ❖ Çalışma ortamınızın güzel ışık almalı veya ışık arkadan vurmalıdır.
- ❖ Ortamı sık sık havalandırmalısınız, oksijen uykunuzu açacaktır.
- ❖ Tüm materyallerin çalışma masanızda olmalı ki ayağa kalkma
- ❖ Sessiz ortamlarda çalışmayı seviyorsanız çevrenizden duyarlılık isteyebilirsiniz.
- ❖ Odanın ortalama ısıda olsun.
- ❖ Çalışma masanızda bilgisayar olmasa daha iyi.Aklınıza oyunlar gelmesin.
- ❖ Telefon, bilgisayar, tablet vs. dikkatinizi dağıtacak her ne varsa uzaklaştır.
- ❖ Telefonu sessize al.
- ❖ **Müzik dinleyerek veya televizyon izleyerek ders çalışma.**
- ❖ Yatarak ders çalışmak uyku hormonlarınızı aktifler ve bir süre sonra okusan da anlamazsınız,uykunuz gelir.Yatarak çalışma.

14-Doğru Çalışma Yöntemini Belirle!

- ❖ Kodlama yapabilir, hayali öğrencine öğretir gibi anlatabilir , görseller çizebilir, notlar özetler hazırlayabilir,defalarca okuyup kendi kendine anlatabilir,ders videolarını izleyebilirsiniz.
- ❖ Hatta bir A4 kağıdına yazını düzgün ve küçük tutarak bir üniteyi bile sığdırabilirsiniz . Çalışılacak konunun gözünde büyüttüğün kadar olmadığını görebilirsiniz.

15-Sürelili Çalışır, Mola Verir ve Dinlenirim.

- ❖ 20-25 dakikadan sonra dikkatiniz dağılma eğilimi gösterir.
- ❖ Yarım saatte bir ayağa kalkıp dolaşmak, su iç, pencereden dışarı bak
- ❖ Uykularınızdan ciddi fedakarlıklar edersen, vücudunuzun direnci düşebilir. Bunun için sağlıklı bir şekilde dinlenmelisin.

16-Farklı Kaynaklardan Yararlanırım.

- ❖ Çok fazla kaynağı tarayıp, farklı soru tiplerine alışkın olmalısınız. MEB 'in yayınladığı etkileşimli soru kitaplarını incelemeyi unutma.

17-Önce tekrar yapar ,sonra soru çözerim

- ❖ Sevdiğin ya da sevmediğin tüm derslere çalışmalısın.
- ❖ Okuldaki dersler ya da canlı dersler bitince önce konu tekrarı yapıp sonra soru çöz, aksi takdirde yanlışlarınız daha çok çıkabilir.

18-Bedenini ve dikkatini dinç tutacak şekilde beslenirim.

- ❖ Mideni rahatsız edecek veya uykunuzu getirecek şeyler yeme.
- ❖ Dengeli ve sağlıklı beslenmeyen bir kişi çalışma enerjisi bulmakta zorlanır
- ❖ Güne sağlıklı bir kahvaltı ile başla, ara öğünlerde zihnini açacak kuru yemiş atıştır.
- ❖ 8 saat uyumaya özen gösterin.

19-Destek almaktan çekinme

- ❖ Zorlandığınız konular için öğretmenlerinden ve arkadaşlarınızdan yardım al.
- ❖ Görüntülü çalışma grupları oluşturarak arkadaşlarınıza olan özleminizi azalt.

Unutma ki bu geçici bir dönem. Eninde sonunda normal hayatlarımıza geri döneceğiz. Bu geri dönüş gerçekleştiğinde hepimiz evde kaldığımız süreyi nasıl geçirdiğimizin etkisini hissedeceğiz.

Sana verimli bir çalışma diliyorum 😊

Unutma, çalışarak elde edemeyeceğin hiçbir başarı yoktur!