

VERİMLİ ÇALIŞMA

YÜKSEL İLHAN ALANYALI FEN LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

Planlı Çalışmanın Avantajları

- Bir işin hazırlanmasında zamanı iyi kullanmanızı sağlar.
 - Kendinize olan güveniniz artar.
 - Sorunlarınızın çözülmesini kolaylaştırır.
 - Doğru karar vermenizi sağlar ve kararsızlıktan kurtarır.
 - Daha az fakat daha etkili çalışmanızı sağlar.
 - Çalışma isteğiniz kaybolmaz.
 - Sınava az kaldı yetişmeyecek korkusunu yok eder.
 - Diğer işlere de vakit kalır.
 - Hangi konunun ne kadar sürede bitirebileceği konusunda yol gösterir.
 - Bilgilerinizi ne kadar özümsemişinizi görmeye yardımcı olur
 - Geleceğinize bir adım daha yaklaşmanızı kolaylaştırır.
- ⇒ Güven ve motivasyon artırır.

İyi bir başlangıç, yarı yarıya başarı demektir.

Andre Gide

“Nasıl bir zamanlama, ders çalışırken en yüksek verimi sağlar?”

$$45' + 5' + 10' = 60'$$

- ⇒ 45 **dakika** ders çalıştıktan sonra
- ⇒ 5 dakika çalıştığımız konuları göz gezdirip tekrar ve
- ⇒ Her çalışma süresinden sonra da 10 dakikalık bir dinlenme arası

Çalışma planı neleri içermelidir?

- ⇒ O gün öğrenilen konuların tekrarını ve test çözümünü,
- ⇒ Ödevlerin tamamlanmasını,



Coşku, zekadan daha önemlidir. Albert Einstein

Bu Bültende

- Düzenli çalışmanın avantajları
- Planlı çalışırken kullanacağınız teknikler
- Örnek bir plan
- Verimli çalışmanın

Okul, etütler, yol, yemek gibi tüm etkinlikler çıktıktan sonra kalan zaman ders çalışma zamanıdır. Bu süre belirlendikten sonra bu sürenin ne kadarının konu anlatımına, ne kadarının soru çözümüne ne kadarının tekrarlara ayrılacağı sorunu belirir. Bu da kişiden kişiye ve konudan konuya göre değişir. Eğer ciddi anlamda bir bilgi eksikliği olduğunu düşünüyorsanız önceliğiniz mutlaka konu anlatımı olmalıdır. Sadece günde 100 soru çözme hedefi koydunuz diye konu eksikliği varken tutup da soru çözmek gerçekçi bir tutum olamaz. Konu eksikliğinizi az olduğunu düşünüyorsanız o halde bol bol soru çözmü yapmalısınız. Bu ikisi arasındaki denge değişse de değişmeyecek tek unsur tekrarlarınız olmalıdır. Öğrenmenin gerçekleşme yolu tekrardır. Başarılı olmak isteyen bir öğrencinin en belirgin özelliği tekrar yapmak konusundaki özenidir.

Hata değil çare bulun. Henry Ford

PLAN YAPARKEN YAPILAN HATALAR

1. Ders çalışma planı ne ders çalışma ihtiyacı doğurur nede size ders çalıştırır. Ders çalışma isteği olmayan bir öğrenciye hiçbir plan ders çalıştırmaz. Aslında kendi kendinize, okulda veya dershanede yapılan hiçbir plana uymamanızın bir nedeni budur. Siz size ders çalıştıracak o mükemmel sihrin peşindediniz...Oysa sihir falan yok, alın teri var.
2. Plan yapmak sanıldığı gibi sadece ders çalışma sürelerini planlamak için yapılmaz. Planın en önemli işlevi aynı zamanda kendinize (hobilerinize, zevklerinize vb.) zaman ayırmaktır. Yapılan en büyük hatalardan biri de bu yanlış kanıyla başlar. Öğrenci büyük bir hevesle sadece ders çalışmak için zamanını planlar, kendisine zaman ayırmadığı için yapılan plan planlamadan öteye de gitmez.
3. Mükemmel plan yoktur. Her planın hataları, kusurları olabilir, olacaktır da. İnsanı makinelerden ayıran ihtiyaçları, beğenileri, arzuları vardır. Örneğin annesi hasta olan birinden hazırlandığı plana uymasını beklemek hatadır. Burada önemli olan planı en küçük eksiklikte çöpe atmamak, onu güncellemek veya mevcut aksaklığı kısa zamanda telafi etmektir. Siz yeter ki plana uymamayı alışkanlık haline getirmiş olmayın.
4. Öğretmenim bana plan yapar mısınız? Rehber öğretmenlerin en sık duydukları cümle budur. Bu aslında birinci maddenin bir yansımasıdır. O kendisine ders çalıştıracak mükemmel plan arayışının bir başka biçimi. Oysa en iyi planı yine kişinin kendisi hazırlar. Aksaklıklarını en iyi o fark eder. Birinin sizin yaşam düzeninizi, zevklerinizi, sorumluluklarınızı, iyi bildiklerinizi, daha az bildiklerinizi, öğrenme hızınızı vb. her şeyi öğrenmesi sizin onları fark etmenizden daha uzun sürer.
5. Herhangi bir plandaki en büyük hata kontroldür. Plana uyup uymadığınızı, ne derece uyduğunuzu gerçekçi bir biçimde takip etme-

Uyku ve beslenme plan yapılırken üzerinde durulması gereken bir diğer önemli hususlardır. Genelde öğrenciler bu 2 durumun ciddiyeti üzerinde pek durmazlar. Aşırı veya az uykulu olmak, kahvaltısız güne başlamak tipik hatalardır. Oysa ki uyku ve beslenme vücudun güne hazır hale gelmesini sağlar. Az uykuluyken öğrendiklerimiz zihninizde ye etmezken aşırı uykuyla da değerli vaktimizi harcamış oluruz. Günde ortalama uyku süresi 7-8 saat aralığında olmalıdır. 8 saati kesinlikle geçmemelidir. Kahvaltı yapmak, bütün besin türlerinden dengeli bir biçimde tüketmek, bol bol sebze ve meyve yemek, fast-food ve aşırı çay kahve tüketiminden uzak durmak sağlıklı olma ve verimli çalışmanızda size yardımcı ola-



Ders çalışma süreleri planlanırken süre 45-50 dakikayı geçmemelidir. Bu sürenin sonunda mutlaka ara verilmelidir. Bu konuda yapılan 2 tipik hata vardır. Biri, sürenin gereğinden fazla uzun veya kısa tutulmasıdır. Hoşlandığınız bir dersi gereğinden fazla uzun tutarken, sevmediğiniz dersin süresini kısaltmanız olası bir hatadır. Özellikle 30 dakikanın altına inen ders çalışma süreleri yetersizdir. Diğer bir hata da verilen aralar sonunda tekrar derse dönememektir. Arada yapılan etkinliğe göre ders çalışmanın ertelenmesi çok sık karşılaşılan bir durumdur. Bu noktada öğrencinin öz disiplin sahibi olarak kendisini derse yönlendirebilmesi gerekir.

Soru çözümü sizin için yardımcı bir öğrenme yolu olmalıdır. Çözdüğünüz soru sayısına göre sınavı kazanmayacaksınız, sınavda çıkan soruları çözdüğünüz oranda bu hedefe yaklaşacaksınız. Soru çözme hedefiniz sınav hedefinizle paralel olmalıdır. Çalışma saatleri için verdiğimiz örnekteki öğrenci için eğer bir hedef söz konusu ise bunun günde 30’ar Türkçe ve Matematik, 15 Sosyal ve 10 Fen Bilimleri olması gibi. Yine rehber öğretmenlere en çok sorulan soruların başında “Sınavı kazanmak için kaç soru çözmeliyim?” sorusu gelir. Bu sorunun net bir yanıtı yok. Fakat öğrenci için doğru olan soru sayılarını da çalışması gibi arttırmasıdır. Başlangıçta günde 100 soru ile başlarken sınava doğru bu sayının 400-500 aralığına yükselmesi beklenir. Yine çözülen soruların yanıtlarını incelemek, en az soru çözmek kadar önemlidir.

Kitap okumak kimi öğrenci için gereksiz veya önemsiz bulunurken, kimileri içinse ders çalışma sürelerinden çalınarak yapılan ve günde 3-4 saati alan bir etkinliktir. Son yıllarda yapılan sınavlarda okuduğunu anlama üzerine hazırlanan soruların sayısında hayli artış vardır. Bu nedendir ki sınav süreleri ciddi problem haline gelmiştir. Özellikle YGS sınavında adaylara verilen 160 dakika uzun paragraf sorularını da içeren 160 soru için kısıtlı bir zaman dilimidir. Mutlaka ki kitap okunmalıdır ama planlama yapılırken okumaya günde 40 dakikadan fazla zaman ayrılması diğer yaşam etkinliklerini veya ders çalışmalarınızı sekteye uğratacaktır. Kitap okurken de zaman zaman okuma hızınız konusunda

İyi bir başlangıç, yarı yarıya başarı demektir. Andre Gide

Çalışma planını hazırlarken hangi adımlar izlenmelidir?

1. Aşama

- Eksiklerinizi tespit etmeli,
- Her ders ile ilgili hangi konuları öğreneceğinizi belirlemeli,
- Bunları sıralamalısınız.

2. Aşama

- Belirlediğiniz konuları haftanın günlerine bölmeli ve her günü bir veya birkaç konu çalışacak şekilde ayarlamalısınız.

3. Aşama

- Günlük ders çalışma zamanınızı,
- Okuldaki sürenizi,
- Sosyal aktivitelerinizi,
- Fizyolojik ihtiyaçlarınızı gidereceğiniz süreleri dikkate almalısınız.
- İdeal program, uygulanabilen programdır.
- Ağır değil, esnek bir yapıda olmalıdır.
- Aynı güne ait dersler içeriği birbirine benzemeyenlerden oluşmalıdır.
- Bir derse ait süre 4-5 saat gibi uzun bir zaman dilimine sarkmamalıdır.
- Mantık içerikli dersler, sabah saatlerine, yorum içerikli dersler ise akşam saatlerine denk getirilmelidir.

Çalışma Planı Uygulandıktan Sonra Ne Yapılmalıdır?

Çalışma planı hazırlanıp, deneme uygulamasına başlandıktan sonra öğrenci kendisine şu soruları sormalı ve objektif olarak cevap vermelidir.

- Bu şekilde zaman geçirmek beni mutlu ediyor mu ?
- Boşa harcamış olduğum zamanım var mı ?
- Çalışmak için harcadığım zamanı gerçekten bunun için mi harcadım ?
- Çalışma planında beni başarıya götürme yönünde ne gibi yenilikler yapabilirim ? Yapmam gerekir mi?
- Çalışma planımda ayırdığım ders çalışma saatleri beni başarıya götürüyor mu? Artırmalıyım mı ? Yoksa azaltabilir miyim ?

Kendinizi Ödüllendirin

Planınıza uyduğunuz her güne işaret koyun hafta sonunda bakın eğer tüm hafta planınızı aksatmamış iseniz kendinizi ödüllendirin ve hedefiniz için bir haftanın daha başarılı bir sonuç ile bittiğini dü-

Bize Başvurun

Tüm çabalarınıza rağmen sıkıntılar yaşıyorsanız, sınav heyecanınız çok yoğunsa vakit kaybetmeden Rehberlik Servisine yardım için başvuru yapmayı ihmal etmeyin.

Günlük Ders Programı Örneği

08:00-09:00 Kalkış ve Kahvaltı	19:00 20:00 Akşam Yemeği ve Dinlenme
09:00-10:00 1. Ders ve 15 dk ara	20:00 21:00 6. Ders ve 15 dakika ara
10:00 11:00 2. Ders ve 15 dk ara	21:00 22:00 Haftalık Tekrar
11:00 12:00 3. Ders ve 15 dk ara	22:00 23:00 Kitap Okuma
12:00 13:00 Öğle Yemeği ve Dinlenme	23:00 00:00 Serbest Zaman ve Uyku
13:00 15:00 Sosyal Etkinlik (Gezi, Piknik, Spor vb)	
15:00 16:00 Hobiler (enstruman çalmak,vb)	
16:00 17:00 4. Ders ve 15 dk ara	
17:00 18:00 5. Ders ve 15 dk ara	
18:00 19:00 Serbest zaman	