

Keriman Kamer Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Etkili Ders Çalışma Teknikleri

Rehberlik Servisi

Verimli Ders Çalışma

Ders çalışma konusunda
bir çoğunuz da çeşitli
şikayetler vardır.

**Bir kısmınız ders çalışmaya
başlamakta güçlük çekerken**

**Bir kısmınız çalışma esnasında derse
konsantre olamazken**

**Bir kısmınız da çalıştığı halde
başarılı olamamaktadır**

BU DURUM ÇEŞİTLİ NEDENLERDEN KAYNAKLANABİLİR

Başlıca Nedenler

Amaçsız çalışma: Neden çalışmanız gerektiği konusunda tanımlanmış bir amacınız olmadığı için

Plansız ve programsız çalışma

Evin değişik yerlerinde çalışma

Yatarak uzanarak çalışma

Kaynaklardan yararlanmama

Derslerden korkma, anlayamadığı dersi bırakma

Derslerle ilgili önyargılar

Bu ve benzeri faktörleri çoğaltabilirsiniz

Verimli Ders Çalışma Nedir?

Verimli ders çalışma amaç doğrultusunda planlı ve programlı çalışmaktır. Verimli ders çalışmak sadece ders çalışmak için zaman ayırarak diğer etkinlikleri göz ardı etmek değildir.

Aksine belli bir plan ve program dahilinde hem ders çalışırken hem de diğer sosyal etkinliklere zaman ayırırken bunlardan zevk almanıza yardımcı olur.

Ders alıřmak Neden Zordur?

Hedef belirleyen kimseler için anlamsız olan bu soru bir çok öğrencinin sürekli gündeminde yer almaktadır. Ders çalışmayı zorlaştıran bir çok neden vardır.

Bunların başında etkili ders çalışmanın sihirli cümlesi olarak özetlenebilecek **AMAÇ**, **HEDEF** ve **ÖNCELİKLER**in tanımlanması gelmektedir. Niçin ders çalışmanız gerektiğini bilmediğiniz zaman ders çalışmak sizin için bir anlam ifade etmeyebilir.

PROGRAM HAZIRLAMADAN ÖNCE

- Amaç belirleyin
- Hedef seçin
- Önceliklerinizi sıralayın
- Başarmama korkusunu yenin
- Ön yargılarınızı kırın



AMAÇ BELİRLEYİN

Amaçlar olmadan kişi niçin ders çalışması gerektiğini açıklayamaz. Amacınızı belirlerken Niçin ders çalışıyorum yada niçin ders çalışmalıyım? sorusuna cevap arayınız. Bu soruya cevap ararken biraz düşünün ve hayata yüklediğiniz anlamla (değerlerinizle) paralel ve tutarlı bir cevap bulmaya çalışın.

- Niçin çalışmanız gerektiği sorusuna bulacağınız cevap sizin çalışma amacınızı oluşturur. Amacınızı tanımlamanız çalışma isteğinizi arttıracak gibi iç motivasyon kazanmanızı da sağlar. Bu iç motivasyon beraberinde iç disiplin geliştirir.

lkeye faydalı olmak, çocukları için iyi bir gelecek kurmak, toplumda saygın biri olmak ..vb her biri bir değerdir bu değerlerde kişide bir amaç oluşturur. Kişi bu amaçlar doğrultusunda hedefler belirler.

Sizin amacınız ne? Ders çalışmaya başlamadan bu soruya yanıt arayın

Unutmayın

**Büyük insanların idealleri,
Sıradan insanlarınsa hevesleri vardır.**

Washington Irving

Bir hedef belirleyin

Amacınızı belirledikten sonra bir hedef geliştirin. Hedef amaçlara ulaşmak için tanımlanmış bir nokta belirlemektir.

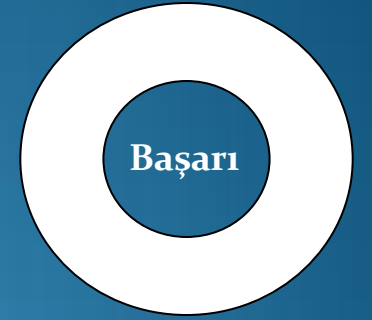
Bunlar yakın hedefler olabileceđi gibi uzak hedeflerde olabilir.

- Matematik yazılısında iyi not almak,
- Sınıfta kalmamak
- okulu bitirmek
- üniversite sınavında başarılı olmak,
- üniversiteyi okumak,
- yüksek lisan & doktora yapmak birer hedeftir.

- ❖ Bunları gerçekleştirdiğiniz ölçüde amacınıza yaklaşmış olursunuz. Hedefleriniz Hem iyimser hem de gerçekçi olmalıdır.
- ❖ Ulaşamayacağınız hedefler belirlerseniz hayal kırıklığı yaşar amaçlarınızı gerekleştiremezsiniz.



**HEDEFİNİZ BELLİ OLURSA,
VARACAĞINIZ YERDE BAŞARIYI GÖRECEKSİNİZ**



**BAŞARI İSE YENİ BAŞARILARI
KAMÇILAR**

GİDECEĞİNİZ YOL BELLİ OLSUN, HER YOL SİZİ İSTENEN MENZİLE ULAŞTIRMAYABİLİR

ALİCE bir gün harikalar diyarında dolaşırken bir kediyle karşılaşır ve ona:

Hangi yolu izlemem gerektiğini bana söyler misiniz?

-Gitmek istediğiniz yere göre izleyeceğiniz yol da değişmektedir. Bu yollardan her biri değişik yerlere gider.

Gideceğiniz yeri söylerseniz hangi yolu izlemeniz gerektiğini o zaman söyleyebilirim, dedi kedi

-Gideceğim yer **herhangi bir yer** olabilir Benim için **fark etmez** ,dedi Alice

-**O zaman o yollardan herhangi birine gidebilirsin** dedi kedi

Önceliklerinizi belirleyin

- Belirlemiş olduğunuz hedefleri gerçekleştirip amacınıza ulaşmak istiyorsanız önceliklerinizi de belirlemelisiniz. **Benim için öncelikli olan şeyler nelerdir?** Sorusuna yanıt bulmaya çalışınız.

- Önceliklerinizi belirlerken kararlarınızı hedef ve amaçlarınıza göre düzenlemek zorunda olduğunuzu unutmayın. Bu kararları herkes alabilir ama alınan bu kararların arkasında durmak ve bunları uygulayabilmek için kendinizi sorumlu hissetmelisiniz. Herkes karar alabilir ama herkes kararları uygulamayabilir.

Eğer hayatınızla ilgili sorumluluğu dış dünya ve olaylara bırakırsanız, çalışmanızı ve başarınızı her zaman engelleyecek birçok sebebiniz olacaktır.

Bir gün anneniz veya babanız size duymak istemediđiniz
bir söz söylemiř olduđu için

Bir bařka gün öđretmeninizle aranızda
istenmeyen bir diyalog olduđu için

Bir başka gün canınız sıkkın olduğu için,

bir diğer gün hava iinizi kararttığı için

Bir bařka gün arkadaşlar size bir yere gitmeyi önerdiđi için vb. Vb..

**Bu listeyi her gün
için birden çok
sebeple doldurmak
mümkündür.**

Önceliklerinizi sıralayın

- Ders mi çalışmanız gerekir
- Arkadaşlarla görüşmeniz mi gerekir
- Televizyon mu
- Futbol mu?

Bir an önce karar verin ve bunlara dengeli bir biçimde zaman ayırın

ÖNYARGILARINIZI KIRIN

- BAŞARISIZ OLMAKTAN KORKMAYIN
- UNUTMAYIN YAPABİLECEĞİNİZ ŞEYLERİ YAPMAYA BAŞLARSANIZ KENDİNİZİ HAYRETLER İÇİNDE BIRAKACAK SONUÇLARA ULAŞABİLİRSİNİZ

- Bir işe yada eyleme başlarken bir çok şey zor görünebilir. Zor olan yapmanız gereken faaliyet mi yoksa onu başarma konusundaki ön yargılarınız mı?

- Kendinizi bu anlamda denediniz mi
- Olaylara karşı ne kadar ön yargılısınız
- Dilerseniz ön yargılarımızı ölçelim

BİR HİKAYE

- Hasta ne konuşuyor, ne de söylenenleri anlıyor. Bazen saatlerce anlaşılmaz şeyler geveliyor. Zaman yer ya da kişi kavramı yok. Yalnız nasıl oluyorsa, kendi adı söylendiğinde tepki veriyor. Son altı aydır onun yanındayım, ne görünüşü için bir çaba sarf ediyor, ne de bakım yapılırken yardımcı oluyor.

- Onu hep başkaları besliyor, yıkıyor ve giydiriyor. Dişleri yok, yiyeceklerin hep püre biçiminde verilmesi gerekiyor. Üstü hep salyalar içinde. Yürüyemiyor. Uykusu sürekli düzensiz. Gece yarısı uyanıp çılgınlıklarıyla herkesi uyandırıyor. Çoğu zaman mutlu ve sevecen, fakat bazen ortada sebep yokken sinirleniyor. Biri gelip onu yatıştırıncaya kadar feryat figan bağıırıyor.”

Siz böyle bir hastayla vakit geçirmek ister miydiniz?

Biraz düşünüp ondan sonra karar veriniz

YETERİ KADAR DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

CEVABINIZ EVET İSE

ŞİMDİ HASTAYLA TANIŞALIM

TANIŐTIRALIM



- Hayalinizde düşündüğünüz kişinin böyle sevimli bir çocuk olabileceğini tahmin etmemiş olabilirsiniz. Hiçbir şeye karşı katı bir önyargınız olmamalı.
- ÖNYARGILARINIZI KIRMAK İÇİN KENDİNİZE BİR ŞANS VERİN
- ÇÜNKÜ İYİ BİR GELECEK İÇİN BİR TAKIM FAALİYETLERE GİRME KONUSUNDA CESUR VE KARARLI OLMALISINIZ



Sen neye hazırsan, o da senin için hazırdır.
Marc Victor Hansen

Zamanınızı ve yaşamınızın kontrolünü elinizde tutun. Gün bugündür, Yer burasıdır, Yaşam sizin yaşamınızdır, Geleceğinizi etkileme fırsatına sahipsiniz. Günü yakalayın, Bu anı kullanın, Şimdi harekete geçiniz.



**ÖĞRENMEYE
(ZİHİNSEL)**

**PSİKOLOJİK
HAZIRLIK**

1. Konsantrasyonu Sağlamak

Aşağıdaki sorulara vereceğiniz cevaplar o gün yapacağınız çalışmaya konsantre olmanızı sağlayacaktır.

- ✦ Tam olarak NE öğrenilecek
- ✦ Bu öğrenmedeki AMAÇ nedir?
- ✦ Bu konuyu EN İYİ NASIL öğrenebilirim?
- ✦ NEREDEN başlamalı NEREDE bitirmeliyim?

2. Motivasyon oluřturma

MOTİVASYON;

SİZİN BİRŞEY YAPMANIZIN NEDENİ
OLAN BİR HEDEF İÇİN
HAREKETE GEÇMEKTİR



Önemli olan insana olanlar değil, o insanın içinde olanlardır
Louis Mann

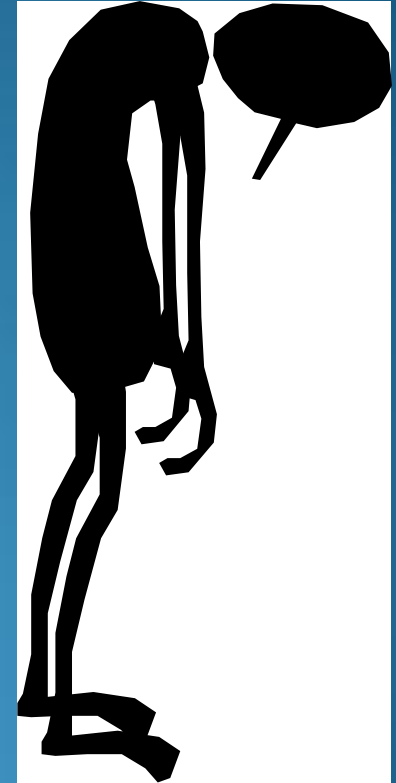
**Bir Őeyin olmasını ne kadar
çok istersek,o iŐ bizim için
o kadar iŐ olmaktan çıkar.”**

Başarı güdüsü yüksek olan öğrenciler:

- Öğrenmiş olmak için öğrenir.
- Orta güçlükte amaçlar koyar.
- Yeterlilik duyguları gelişmiştir
- Çabaya yükleme yapar.
- Güçlükle karşılaşınca onu aşmaya çalışırlar

Başarı güdüsü düşük olan öğrenciler

- Öğrenmiş görünmeye çalışır.
- Çok kolay ya da çok zor amaçlar koyar.
- Yeterlilik duyguları gelişmemiştir.
- Dışsal etkenlere yükleme yapar.
- Güçlükle karşılaşınca yılgınlığa kapılır.



*Başarıların nedeninin
yetenek olduğunu düşünmek
büyük bir yanılgıdır. Başarının
en önemli kaynağı çabadır.*

Hayallerinizin gerçekleřmesini gereksiz bahanelerle ertelemeyin

- Soruların zorluęu
- Yeteneksizlik
- Öğretmenin adil davranmaması
- Çalıştığı yerlerden soru sormaması
- Yeterince çalışmamış olması
- O gün kendisini iyi hissetmemiş olması
- Şansının iyi gitmemiş olması

Başkalarının sizin hakkınızdaki düşünceleri azminizi kırmasın

- Ünlü Fransız romancı Balzac, ilk edebi ürünlerini bir dostu aracılığıyla, devrin önde gelen yazarlarından birine takdim ederek düşüncelerini öğrenmek istiyor. Yazar okumasını bitirdikten sonra üzgün, ümitsiz, acıyan ama içten bir edayla “Azizim,” diyor, “siz her işle meşgul olabilir, şansınızı her alanda deneyebilirsiniz. Ancak edebiyatla boşuna uğraşıp zaman kaybetmeyin.”

**“İnsan bir şeyi ciddi olarak istemeye görsün;
hiçbir şey aşılamayacak kadar yüksekte değildir.”
Anderson**

**Üzerine düşenleri yapmayanların,
hayatlarının değişmesini beklemeye
hakkı yoktur...”**

Her türlü

Sorularınız için

Rehberlik Servisinden yardım alabilirsiniz

MUTLU

VE

HUZURLU

BİR GELECEK İÇİN

HEPİNİZE

BAŞARILAR DİLERİZ