

CUMHURİYET ORTAOKULU

Etkili Ders Çalışma Teknikleri

Rehberlik Servisi

Songül DARDAĞ  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



# 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**

**Dersle ilgili ön yargılar**

**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.



## Etkin dinle: dersi derste hallet

- Hangi dersi dinliyorsanız ,şimdi türkçe dersini dinliyorum gibi telkinde bulunun.
- Ders esnasında önemli yerlerin altını çizin.Notlar tutun.
- Sırada dik oturun ,öğretmenle göz teması kurun.

# Etkin dinle: dersi derste hallet

- Eve gidince önce dinlenin ,dinlenmeden çalışmak konulardan kopmanıza neden olur.
- Saat kaç ile kaç arasında çalışacağınız ve neler yapacağınız önceden belirleyin.
- **GÜNLÜK TEKRAR:** tekrar yoksa başarıda yoktur.

# VERİMLİ ÇALIŞMA

- Konu tekrarı yaparken önemli bilgilerin altını çiziniz ,önemli notlar alın.
- Özetler çıkarırken öğrenerek not almayı sağlayın.
- Öğrendiğiniz konular ile ilgili sorular çözün, çözemediğiniz soruları mutlaka öğretmene sorun.

# HERHANGİ BİR KONUYU ANLAYIP ANLAMADIĞINIZI NASIL BİLİRSİNİZ.

- Bazı öğrenciler dersi anlamadığı halde anladığını söyleyip dersi geçerler, bu erken anlamadır. bazı öğrencilerde anlamıyorum derler bu da geç anlamadır.
- Bu durumu çözümenin en iyi yolu **soru** **çözmedir.**

- Bu nedenle tekrar ettiğiniz her konu hakkında mutlaka soru çözeniz gerekir. Ne kadar çok soru çözerseniz o kadar iyi öğrenme sağlamış olursunuz.

- Ertesi gün göreceğiniz konulara genel olarak göz atmak gerekir
- (ön hazırlık)

# VERİMLİ DERS ÇALIŞMA

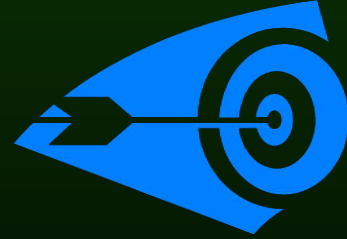
- 45 DK da bir 15 dk. ara verin. İlk 45 dk. dan sonra dikkat dağılır.
- Ara vermekte çalışmanın bir parçasıdır. Ara vermeden çalışmak verimsiz çalışma yaratır.

- DİNLENİRKEN DİNLEN,ÇALIŞIRKEN ÇALIŞ...(Dinlenirken sadece dinlenin ,ders çalıştığınız ortamdan çıkın.)



# Program hazırlamadan 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.

- Ülkeye 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.**

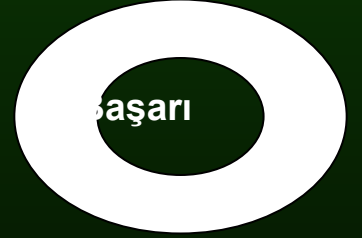
- Matematik yazılısında iyi not almak,
- Sınıfta kalmamak
- okulu bitirmek
- üniversite sınavında başarılı olmak,
- üniversiteyi okumak,
- yüksek lisan & doktora yapmak birer hedeftir.

- Bunları gerçekleştirdiğiniz ölçüde amacınıza yaklaşmış olursunuz. Hedefleriniz Hem iyimser hem de gerçekçi olmalıdır.
- Ulaşamayacağınız hedefler belirlerseniz hayal kırıklığı yaşar amaclarınızı 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.

**Eđer hayatınızla ilgili  
sorumluluęu  
dış dünya ve olaylara  
bırakırsanız,  
çalışmanızı ve  
başarınızı her zaman  
engelleyecek biręok  
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



**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.**

**Bir zaman cetveli hazırlayarak  
Plan yapabilirsiniz.**



# ÖĞRENMEYE PSİKOLOJİK (ZİHİNSEL) 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 şeyin olmasını ne kadar çok istersek, o iş bizim için o kadar iş olmaktan çıkar.”

# Öğrenme güdüsü düşük olan öğrenciler

- ÇOĞUNLUKTA OKULU SEVMEMEKTE,
- OKULA KARŞI OLUMSUZ TUTUM SERGİLEMEKTE,
- DAHA ÇOK DEVAMSIZLIK SORUNLARI YAŞAMAKTADIRLAR.
- GENELDE DIŞSAL DENETİMLİDİRLER.
- BAŞARIYI ÇABA OLARAK DEĞİL, ŞANS KADER ÜRÜNÜ OLARAK GÖRMEKTEDİRLER.
- GENELLİKLE BU TÜR ÖĞRENCİLERDE AMAÇSIZLIK SÖZ KONUSUDUR.

- Öğrenmiş olmak için öğrenir.
- Orta güçlükte amaçlar koyar.
- Yeterlilik duyguları gelişmiştir
- Çabaya yükleme yapar.
- Güçlkle 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.
- Güçlkle karşılaşınca



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

# Hayallerinizin gerekleŖmesini 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

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

“Üzümme düşenler var mıyız, hayatlarımızın değişmesini beklemeye hakkı yoktur.”

# Her türlü

# Sorularınız için

Rehberlik Servisinden yardım alabilirsiniz



MUTLU VE HUZURLU BİR GELECEK İÇİN

HEPİNİZE BAŞARILAR DİLİYORUM